18-20 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SİGARA KULLANIMI İLE ÖZSAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ahmet Murat BAŞARAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji (Gelişim Psikolojisi)
Tezli Yüksek Lisans Programı

Dr. Öğr. Üyesi Handan Doğan

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eylül,2018

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Ahmet Murat BAŞARAN' ın "18 – 20 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Sigara Kullanımı İle Özsaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezi 18/09/2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği" nin ilgili maddeleri uyarınca, Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans/Doktora tezi **oy birliğiyle / oy çokluğuyla, başarılı / başarısız** olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı. Adı ve Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı)	: Dr. Öğr. Üyesi Handan DOĞAN	.....
Üye	: Prof. Dr. H. Nermin ÇELEN	.....
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Çiğdem ÖZCAN	.....

Doç. Dr. Ahu TUNÇEL ÖNKAL
Enstitü Müdürü

Revizyon Takip Tablosu

REVİZYON NO	TARİH	AÇIKLAMA
00	01.03.2018	İlk yayın.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

05/10/2018

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarından bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; çalışmanın Maltepe Üniversitesinde kullanılan "bilimsel intihal tespit programı" ile tarandığını ve öngörülen standartları karşıladığını beyan ederim.

Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildirirm.

Ahmet Murat BAŞARAN

TEŞEKKÜR

Bu çalışma esnasında bana çok büyük katkı sunan, yönlendirme ve tavsiyeleri için değerli Dr. Öğretim Üyesi Handan DOĞAN'a sabrı, fedakarlığı ve bana karşı gösterdiği olumlu tavırlara istaneden teşekkürü bir borç bilirim

Ahmet Murat BAŞARAN

Eylül, 2018

ÖZ

18-20 YAŞ ARASI ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SİGARA KULLANIMI İLE ÖZSAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ahmet Murat Başaran
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Gelişim Psikolojisi Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Handan Doğan
Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018

Bu araştırmanın amacı, 18-20 yaş arası üniversite öğrencilerinde sigara kullanımı ile Öz saygı arasindaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmanın çalışma grubu İstanbul ili Maltepe ilçesinde yer alan bir üniversiteye kayıtlı 300 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada ölçme aracı olarak Coopersmith Öz Saygı Envanteri kullanılmıştır. Araştırma grubu ile yüz yüze görüşme yöntemiyle yapılmış anketler uygulanmıştır. Öz saygısı yüksek olan bireylerin sigara ve tütün maddelerine karşı kullanım yatkınlığının öz saygısı olmayan bireylere göre daha az olduğu, saptanmıştır.

Kadın ve erkek üniversite öğrencileri arasında öz saygı ölçeği puanları açısından istatistiksel anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinde öz saygı ölçeği puanları açısından istatistiksel anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Gelir algısı grupları arasında öz saygı ölçek puanları açısından istatistiksel anlamlı fark bulgulanamamıştır. Yaş grupları arasında öz saygı ölçek puanları açısından önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu bulgulanamamıştır.

Anahtar Sözcükler: öz saygı, sigara, bağımlılık, üniversite öğrencisi

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CIGARETTE USING AND COPYRIGHT UNDER 18 - 20 YEAR OLD UNIVERSITY STUDENTS

Ahmet Murat Başaran
Master Thesis
Psychology Department
Development Psychology Programme
Thesis Advisor: Title, Name and Surname
Maltepe University Social Sciences Graduate School, 2018

The aim of this research is to examine the relationship between smoking and self-esteem in university students aged 18-20. The study group of this study consisted of 300 students enrolled at a university located in the province of Maltepe, Istanbul. Coopersmith Self Respect Inventory was used as a measurement tool in the research. Questionnaires with face-to-face interview method were applied to the research group. Individuals with high self-esteem were found to be less likely than non-self-esteemed individuals to use tobacco and tobacco products.

There was a statistically significant difference between female and male university students in terms of self-esteem scale scores. There was a statistically significant difference in terms of self-esteem scale scores among university students who smoke and do not smoke. There was no statistically significant difference in the self-esteem scale scores between the income-sense groups. There was no significant difference in the self-esteem scale scores between the age groups and this difference was not statistically significant.

Keywords: self-esteem, smoking, addiction, smoking

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI i
İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI ii
TEŞEKKÜR iiv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
ÇİZELGELER (ya da TABLOLAR) LİSTESİ iix
ŞEKİLLER LİSTESİ ix
KISALTMALAR x
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
Problem 2
Amaç 4
Önem 5
Varsayımlar 6
Sınırlıklar 6
BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR 7
Ergenlerde Sigara Bağımlılığı 7
Bağımlılığın Psikolojik Temelleri 9
Psikanalitik Kuram 9
Sosyal Öğrenme Kuramı ve Vygotsky 10
Davranışcı Kuram 11
Ekolojik Kuram 12
Kişilik ve Benlik 13
Benlik İmgesi 15
Özbenlik ve Özsaygı 16
İdeal Benlik 17
Gordon Allport – Proprium Benlik 17
W. James İkili Benlik Kuramı 18
Sullivan Benlik Kuramı 18
Murphy Biyososyal Kuram 21
Öz saygı Durumunu Konu Alan Araştırmaları 22
BÖLÜM 3. YÖNTEM 26
Araştırma Modeli 26
Araştırma Grubu 26

Veriler ve Toplanması 26
Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 26
BÖLÜM 4. BULGULAR VE YORUMLAR 27
Bulgular 27
Yorumlar 33
BÖLÜM 5. SONUÇ 37
Yargı 39
Öneriler 37
KAYNAKÇA 41

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından Dağılımı **27**
Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı **27**
Tablo 4.3. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumu Açısından Dağılımı **27**
Tablo 4.4. Katılımcıların Günlük Sigara Kullanım (Adet) Dağılımı **28**
Tablo 4.5. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Dağılımı **28**
Tablo 4.6. Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Dağılımı **29**
Tablo 4.7. Katılımcıların Gelir Algılarına Göre Dağılımı **29**
Tablo 4.8. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından Öz Saygı T Testi Sonuçları**...30**
Tablo 4.9. Katılımcıların Sigara Kullanım Durumu Açısından Öz Saygı T Testi Sonuçları **30**
Tablo 4.10. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Algıları Değişkeni Açısından Öz Saygı F (Varyans) Testi Sonuçları **31**
Tablo 4.11. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni Açısından Öz Saygı F (Varyans) Testi Sonuçları **32**
Tablo. 4.12. Araştırmaya Dahil Olan Ögrencilerin Öz Saygı Ölçeği Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi **32**

KISALTMALAR

APA : American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Birliği)

WHO : World Health Organization

BÖLÜM 1. GİRİŞ

2017 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan rapora göre sigara bağımlılığı Dünya sağlığını tehdit eden ilk 10 bağımlılıklar listesinde 1. sırada bulunmaktadır. Sigaranın bu yaygınlığa ulaşmasındaki en önemli neden kolay ulaşılabilir olmasıdır (WHO, 2015:68). Sigara bağımlılığının neden olduğu veya yatkınlık oluşturduğu belirlenmiş hastalıkların sayısı 20'den fazladır. Kanser ve birçok türeleri, amfizem, kısırlık, koah, düşük gebelik ve diş kaybı gibi birçok duruma sigara bağımlılığı neden olmakta veya yatkınlık oluşturmaktadır. 20. ve 21. yy'daki yaygınlığı nedeniyle bu asrın vebası olarak anılan kanser ile sigara kullanımı arasında anlamlı şekilde ilişki bulgulanmıştır. Bu durum da göstermiştir ki sigara ölümcül bir bağımlılık türüdür (WHO, 2010:32).

Çetiner'in 2008 yılında gerçekleştirdiği çalışmaya göre sigara ve alkol bağımlılığının kanser riski açısından genitiğe bakılmaksızın %35 oranında arttırdığını bulgulamıştır (Çetiner, 2008). Bu veriler önleyici sağlık hizmeti olarak sigara kullanımının önlenmesinin toplum sağlığı açısından önemli bir gereksinim olduğunu ortaya koymaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü rakamlarına göre Türkiye'de 2017 yılında toplam 83 bin 100 kişi sigara ve sigaradan kaynaklanan hastalık ve rahatsızlıklardan ötürü hayatını kaybetmiştir (WHO, 2004:79). Türkiye'nin sigara kullanım rakamlarına bakıldığında 252 bini 18 yaşından küçük olmak üzere 14.5 milyon kişi sürekli bir şekilde tütün ve tütünden elde edilen mamülleri kullanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan 1996 raporuna göre kadınların sigara kullanımları artış trendine girmiş iken erkeklerin sigara kullanım oranları azalmaktadır (WHO, 1996:47). Bunun tersi istatistik durumuna sahip ülke sayısı 24'dür. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2016 yılında raporlaştırdığı verilere göre 15 yaşından büyük olan her dört kişiden biri sürekli şekilde sigara kullanmaktadır (WHO, 2002:91). Türkiye'de daha önce sigara kullanmış 15 yaşından büyük kişiler nüfusun tam olarak yarısını oluşturmaktadır. Rapora göre 4 erkekten 3'ü bir sefer dahi olsa sigara kullanmıştır. Bu oran kadınlar 4 kişide 1'e düşmektedir (WHO, 2001:199).

Araştırmanın başında verilen sigara kullanım yaygınlıkları bu durumun bir halk sağlığı sorunu olduğunu göstermektedir (WHO, 2003:76). Dünya Sağlık Örgütü mücadele edilmesi gereken bağımlılıklar kategorisine aldığı tütün ve tütün mamülleri bağımlılığı Türkiye ve benzer gelişmekte olan ülkelerde artan kullanım oranları ile var olmaktadır (WHO, 1992:69).

Problem

Çağımızda sıklıkla rastlanan bir bağımlılık olan sigara bağımlılığı bütün insanlığı gerek aktif gerek ise pasif olarak etkilemektedir. Bu durumun çok yaygın olmasının nedeni sigaranın kulanıma başlama nedenlerinin toplumsal ve bireysel değişkenlere bağlı olmasından ileri gelmektedir (Malatyalı ve Sunal, 2017). Tütün içeren maddeler, insan ile biyopsikolojik etkileşim içindedir (Kaya ve diğ., 2005). Aynı zamanda bu bağımlılık türü sosyal hayatta da bu maddeleri kullanan insanları kendine bağımlı bir hale getirebilmektedir. Dünya'da bilginin internet yolu ile dolaşıma açılması sonucunda kurulan sosyal ağ sigara kullanımını yönlendirir ve özendirir hale getimiştir (Gür, 1996). Türkiye'de yasal olarak reklamı yapılamayan, bilgilendirme platformu olmayan bu ürünün çok hızlı dolaşıma açılıyor olması bu maddenin kullanımında sosyal ve davranış odaklı değişenleri barındırdığını göstermektedir (Kaya ve diğ , 2005).

Bağımlılık kişilerde ve Dünya'nın tamamında tolerans geliştirerek varlığını sürdürmektedir (Durmuş ve Pirinçci, 2009). Sigara bağımlısı insanların, bağımlı olmayan insanlar ile etkileşimi özendirici nitelik taşıdığından olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Sigara 20. ve 21. yy' da insanlar tarafından sosyal bir tüketim maddesi olarak algılanmaktadır. (Çuhadaroğlu, 1986). Sigara ülkeler içerisinde arz ve talep dengesi kurarak en doğru müşterisine en doğru satıcı vasıtası ile ulaşmaktadır. Sigara bu bilgi ve sosyal ağ nedeniyle kişileri sigara bağımlılığına yönlendirir ve özendirir hale getirmiştir (Gür, 1996). Bağımlılık, fiziksel ve psikolojik olarak ziyan getiren, bir nesneye ya da bireye karşı duyulan davranış olarak ifade edilmektedir. Bağımlılık oluşturan maddelerin varlığı çok eski tarihlere dayanmaktadır. Bu maddeler bireylerin maddi ve manevi kazançlarını yok etmektedir.

Sigara bağımlılığı, en az bir aylık bir zaman diliminde sistemli bir şekilde sigara kullanma, sigarayı bırakınca yoksunluk belirtileri gösterme, zararlarını fark etmeye

karşın bırakamama ve olumsuz sonuçlanan sigara bırakma eylemlerinin olması şeklinde tanımlanmaktadır (Dinçer ve Derelioğlu, 2005).

Sigara içmek, çok yaygın bir bağımlılık türüdür ve bağımlı kişiye zarar vermektedir. Fakat sigara kullanmayan kişiye de pasif olarak sigara dumanına maruz kalınması sonucu oldukça olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu sebeple özellikle proaktif şekilde yürütülen dumansız hava sahaları projesi sigaranın ve sigara dumanının Türkiye'nin en önemli halk sağlığı sorunlarından biri olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Tütün ürünlerinin kullanımı çeşitli şekillerde olabilmektedir. Bazı kişiler gün içerisinde sistemli şekilde sigara içerken kimileri bu davranışı daha seyrek şekilde gerçekleştirebilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (2015) sigara kullanına dair şu tanımlamaları yapmıştır:

Sigara içen kişi:

Her gün düzenli içen: Son 30 gün içerisinde günde en az 1 adet sigara içen bireyler.

Her gün seyrek içen: Sigara içen fakat son 30 günde hergün daha seyrek içen bireyler.

Ara sıra içen: Ara sıra, sosyal ortamlarda, içen bireyler.

Sigara içmeyen kişi: Yaşam boyu hiç sigara içmeyen

Sigarayı bırakmış olan: Yaşamı boyunca sigara içmiş fakat halihazıda sigara içmeyen bireyler.

Bu tanımlamalar ile Dünya Sağlık Örgütü sigara içen ve içmeyen bireylerin ayırt edilebilmek amacıyla kulanmaktadır (WHO, 2015).

Sigara içen veya soluyan bir bireyin akciğerine ulaşan dumandan altı saniye sonra nikotin beyine ulaşmaktadır. Sigaranın içilmesi ile alınan nikotin beyinde uyarıcı etki yapmaktadır. Bu düşük dozların zamanla yükselmesi ise sinir hücreleri arasındaki akışı ketlemektedir. Sigaranın bünyesinde bulunan ölümcül maddelerden biri olan nikotin kalbi, damarları ve hormonları etkilemektedir (Demir, 2005). Sigara içilirken, ciğerlere dolan katran her alımda bir öncekinden daha fazla nüfus etmektedir (Erdemir, 2005). Sigara dumanının bir başka bileşeni olan karbonmonoksit oksijen taşınmasını ketler. Buna ek olarak her nefeste daha çok akciğere tutunan katran zamanla birikir ve yapışkan bir tabaka halini alır. Sigara tütün harmanı, selüloz bazlı kağıt, kağıdı birleştirme işlevi üstlenen polivinül asetat bazlı tutkal ve selüloz asetat bazlı bir filtreden meydana gelir. Son yıllarda tütün harmanına nikotin seviyesini yükseltmek,

light sigaralar piyasaya sürmek, farklı tatlar oluşturmak adına farklı katkı maddeleri eklenmektedir (Demir, 2005).

Daha önce yapılan birçok araştırma sigara kullanımını çeşitli biyolojik, psikolojik ve sosyolojik değişkenlerle ilişkilendirerek açıklamıştır. Fakat gelişim döneminde kişilik özelliği ve bir fenomen olarak öz saygı olgusunun sigara kullanımında etki ve eğilim yarattığı gerçeği üzerine çok fazla araştırma yapılmamıştır. Öz saygı yeterliliği veya yetersizliği durumunda, sigara ve tütün maddesinin etken maddelerine veya tütün maddesine karşı bir bağımlılık geliştiği varsayılabilir mi sorusu bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Bağımlılık olgusuna Hem fizyologlar, hem de nöröloglar ait oldukları bilimsel perspektifte açıklama bulmaya çalışmışlardır (Tekerek ve Yılmaz, 2006). Bağımlılık durumu eğer iyi incelenir ve degişkenleri belirlenirse, psikolojik açıdan bağımlılığa daha doğru bir açıklama getirmek mümkün olabilir. Sigara bağımlılığına psikolojik bir açıklama olarak yetişkinlik öncesi dönemde model alarak öğrenme şekli ile kazanılabildiği literatür tarafından da kabul edilen bir durumdur (Dinçer ve Derelioğlu, 2005). Bu çalışmada yapılmak istenen üniversiteye devam eden ögrencilerin sigara kullanımı ile öz saygıları arasındaki ilişkinin çeşitli sosyodemografik değişkenlere dayalı olarak incelenmesidir.

Özne ve nesne arasındaki ilişkiye dayalı yapılan bütün sosyal bilimler araştırmalarında öznenin eğilimleri, davranışları ve tutumları açıklanmaya çalışılmaktadır (Deniz Başar, 2011). Yapılan bu çalışmalar öznenin istemediği veya ona zarar veren bağımlılıklara karşı bir yöntem geliştirmek için kullanılabilir. Bu çalışmada sigaraya karşı bağımlılık durumu geliştikten sonra bu durumun öz saygısı ile olan ilişkisinin incelenmesi durumu konu edinilmektedir.

Amaç

Bu araştırmanın amacı, 18-20 yaş arası üniversite öğrencilerinde sigara kullanımı ile Öz saygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Sigara bağımlılığı olgusu; sigaraya başlama, devam ettirme, bırakma gibi spesifik durumları içermektedir. Sigara kullanımında sigaraya başlamama açısından önleyici

hizmet sunmak çok büyük önem arz etmektedir. Bu araştırmada sigaraya başlama evresinde ne gibi psikolojik değişken ve durumlardan etkilenildiği araştırılarak sistematik şekilde derlenmiş ve öneri sunularak katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

Çalışmanın amacını gerçekleştirmek üzere aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

- Katılımcıların cinsiyet grupları öz saygı açısından farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların sigara kullanma durumları öz saygı açısından farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların gelir algısı grupları öz saygı açısından farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların yaş grupları öz saygı açısından farklılaşmakta mıdır?
- Katılımcıların öz saygı ölçeği alt boyutları olan genel özsaygı, arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri, özgüven, kendini kabul arasında ilişki var mıdır ?

Önem

2012 yılında BBC'nin yayınladığı rapora göre 967 milyon insan hergün sigara kullanmaktadır. Altı milyarı geçen toplam Dünya nüfusu düşünüldüğün de 6/1 kişi oranında sigara kullanılmaktadır. 2012 yılında 6.2 trilyon sigara içildi. Yine aynı rapor verileri baz alınarak açıklanan istatistikler göstermektedir ki gelişmekte olan ülkeler sigara kullanım sıklığı açısından digerlerinin önünde seyretmektedir (BBC, 2012) Bugün itibariyle 100 erkekten 41'i, 100 kadından ise 6'sı sigara tüketmektedir (WHO, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü 2017 yılında açıkladığı önleyici planlar raporunda Dünya'da yayılan kanser ve hastalıkların nedenleri arasında sigarayı göstererek yapılacak yasal düzenlemelerin milyonlarca insanın hayatını kurtarabileceğini belirtmiş ve önerilmiştir (WHO, 2017).

Sigara küresel olarak insan sağlıgını tehdit eden bir maddedir. Küresel örgütler tarafından sigara bağımlılıgı için önleyici politikaların geliştiriliyor olması bu durumu kanıtlar niteliktedir. Son yıllarda sigara kullanım yaşının giderek düşmesi nedeniyle sigara bağımlılığ acil önlemler ve politikalar oluşturulması gereken bir alandır.

Bu araştırma çağımızda bağımlılık oranın açısından kullanımı yaygın olan sigaranın öz saygı ile olan ilişkisini açıklamaya çalışılacaktır. Yaygın bağımlılık oranına sahip bu maddenin kullanımında ne gibi psikolojik süreçlerin etkilemiş olduğunu

açıklamak hem bağımlılık halini açıklama noktasında hem de bağımlılığı önleme ve sonlandırma noktasında literatüre katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Varsayımlar

Bu araştırmanın temel varsayımlarına aşağıda yer verilmiştir:

- Araştırmada kullanılan anketlerin araştırma değişkenlerini ölçebilecek nitelikte olduğu,
- Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan gönüllü katılımcıların, araştırma değişkenlerini ölçmek için belirlenen ölçeklerin tümüne doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

Sınırlıklar

- Bu araştırma İstanbul ilindeki bir Üniversitesiye kayıtlı ögrencilerden oluşturulan çalışma gurubu ile sınırlıdır.
- Öz saygı değerlendirmeleri ise Coopersmith Öz saygı ölçeğinin değerlendirmeleri ile,
- Yapılan çalışmada elde edilen veriler çalışmaya katılan 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin verdikleri cevaplar ile,
- 2017-2018 yılında elde edilen verilerle sınırlıdır.

BÖLÜM 2. İLGİLİ LİTERATÜR

Ergenlerde Sigara Bağımlılığı

Sigara içmek, sistemli bir şekilde rutin bir madde kullanım davranışıdır. Genellikle bireyler stres ve baskıdan uzaklaşmak, çözüm yolları aramak ve kaygı veya stress ile baş edebilmek maksadıyla sigara içebilir. (Özbay ve diğ, 1991). Sigaraya başlamanın en büyük nedenleri arasında merak vardır. Bireyler genellikle sosyal ortamlarında yapılan ısrarlara dayanamamaktadır. Arkadaşları tarafından dışlanma korkusu yaşayan birey sigara kullanmaya başlamaktadır. Bir başka neden olarak genç bireylerin kendilerini ispat etme çabası gösterilebilir (Özerkmen, 2004).

Genç bireyler, diğerlerinden farklı olduklarını bu şekilde gösterebileceklerine kendilerini inandırmaktadır. Bu bireyler sigara kullanımını, bağımsızlığının ve karakterinin simgesi olarak kullanmakta olup ergenlik çağında başlanan bu tavır ileriki yaşlarda bağımlılığa yol açar (Çelik ve diğ, 2000). Ergenlerin sigaraya kullanımına başlamasının nedenlerini ailenin sosyoekonomik, kültürel ve davranışsal etkisiyle, ergenin sosyodemografik ve psikososyal yapısıyla, arkadaş etkisiyle, sigara reklamlarıyla ve sigaraya ulaşılabilirlik düzeyiyle ilintilendirmek doğru olacaktır (Keskinoğlu ve diğ, 2006).

Ergenlik dönemindeki bireylerin ailelerin eğitim düzeyleri ve maddi olanakları asgari düzeyin altına düştükçe sigara kullanımı yükselmektedir. Aile bireylerinde herhangi birinin sigara kullanması, ergenin bu bireyi rol model almasına sebep olmakta ve sigaraya erken başlaması noktasıda tehdit oluşturmaktadır. Ailesinin kendisine destek olmadığı hissine kapılan ergenlik dönemindeki birey, sigara kullanmaya yönelebilmektedir Samimi bir arkadaşı veya arkadaş grubu sigara kullanan ergenlik dönemindeki bireyin sigara ile buluşması daha olasıdır. Gençler sigara kullanımına genellikle en yakın arkadaşlarının teklifi ile başlamaktadır. Ülkemizdeki araştırmalar, çoğu gencin arkadaşları vasıtasıyla sigara kullanımına başladıkları kanıtlanmıştır (Bayramkaya ve diğ, 2005).

Ergenlik döneminde benlik kavramı bu dönemdeki bireylerin sigaraya yönelmesine etkili olmaktadır. Ergenlik dönemindeki bireyler benliklerine olan güveni

yükseltmek maksadıyla sigara kullanımına başlayabilmektedirler. Ergenlik dönemindeki birey sigara kullanarak popülerliğinin arttığını düşünebilir (Atak, 2011). Bunlara ek olarak stres, sıkıntı, merak sigara kullanımını etkileyen faktörlerdir. Sigara reklamları kullanımı büyük ölçüde etkiler. Sigara kullanan ergenlik dönemindeki birey kendisinin diğerlerine göre daha seksi, atletik ve çekici bir görünüme sahip olduğunu düşünmektedir. Bu durumu kendi lehlerine çeviren sigara firmaları, genç bireyleri hedef alan ve onlara mesaj veren reklamlar yayınlamaktadırlar (Güler ve diğ, 2009)

Ergenlik döneminde oluşmuş olan bağımlılıklar bağımlılık katagorisinde önemli bir yer tutmaktadır. Nedeni erken dönemde ögrenilenlerin diger dönem öğrenmelerine göre daha fazla kalıcı olduğu nörobilişsel açıklamalarca belirtilmektedir (Uysal ve diğ, 2004).

Sigara kullanan bireylerin fiziksel olarak kendilerine verdikleri zararların yanında ruhsal birtakım problemlerle karşı karşıya kaldıkları aşikârdır. Bireyin sigarayı istikrarlı bir şekilde kullanması bağımlılık oluşmasına neden olur. Tüm bu durumlara bağlı olarak oluşan psikiyatrik rahatsızlıklar; majör depresyon (bağımlılarda %30-50 düzeyinde), anksiyete bozukluğu (erkeklerde %30 sosyal fobi, kadınlarda agorafobi), manik depresif bozukluğu (iki uçlu durum bozukluğu), kişilik bozuklukları, anti sosyal davranışlardır (Durmuş ve Pirinçci, 2009).

Klasik olarak ifade edilen bağımlılığın meydana gelebilmesi için üç etmenin varlığı kabul edilmektedir (Harter, 1993). Bunlar; kişilik faktörü, çevre faktörü ve maddedir. Sigara bağımlılığın nedenlerini bu farklı yaklaşımlarla açıklayabiliriz:

Gençler sigara kullanmaya başladıkları ilk zamanlarda yoksunluk belirtileri gösterebilirler. Bu belirtiler arasında sinirlilik, öfke, dikkati toplayamama, aşırı istek, huzursuzluk, bedende yorgunluk hissi ve sindirim sistemi yakınmaları gelmektedir. Ergenlik döneminde sigara ile buluşma sıklıkla erken ergenlik döneminde olmaktadır Bilir ve arkadaşlarının çalışmasına göre lise öğrencilerinde sigara tüketimi erkeklerde %31,5 ve kadınlarda %19,9'dur. Akdur tarafından 2009 yılında yapılan çalışmaya göre ortaöğrenime devam eden "15-16" yaş düzeyindeki 4182 öğrencinin %50,0'ının tütün içme tecrübesine sahip olduğunu göstermiştir (Akdur, 2009).

Türkiye örnekleminde yapılan çalışmaya göre gençler arasında sigara bağımlılığı ferakansının %33,2 olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak okula devam etme, çalışma gibi durumlar da sigara kullanma eylemini etkilemekte olduğu saptanmıştır. Ankara organize sanayi bögesinde çalışan 20-24 yaş düzeyindeki erkekler cinsiyet grubu ile yapılan çalışmada, gençlerin yarısından fazlasının halen sigara kullandığını belirtmiştir (Ergüder ve diğ, 2013). Literatüre dayanarak sigara kullanımının 20 yaşından önce başladığını söylemek mümkün olacaktır. Araştırmalar, Türkiye'de sigara kullanan popülasyonun yaş ortalamasının giderek düştüğünü göstermektedir.. Dünyada birçok insan tütün maddelerini kullanmayı bırakmıştır (Çelik ve diğ, 2000). Bu sebeple sigara kullanımı vazgeçilemez bir alışkanlık olma özelliğini yitirmektedir. Asıl soru bireyin bu durumu ne kadar isteği ile ilgilidir (Pirinçci ve Erdem, 2010).

Bağımlılığın Psikolojik Temelleri

Psikanalitik Kuram

Psikanalizin kurucusu Sigmund Freud evre kuramcısıdır. Evre kuramcıları psikolojik gelişimi dönemlere ayırarak açıklamaya çalışmaktadır. Freud psikoseksüel gelişim kuramında gelişim dönemlerini 5 evrede tanımlamıştır. Bu evreler Oral, anal, fallik, latent ve genital dönemlerdir. Freud libidonal hazzın gelişim açısından ne kadar önemli olduğunu açıklamaya çalışmıştır.

Oral dönem yaşamın başladığı ve libidonal enerjinin ilk oluştuğu dönemdir. Dönem çocuğu meme ile doğal bir ihtiyaç ilişkisi içerisine girmektedir. Doğum anından itibaren oral dönemin sonuna kadar ki sürede çocuk annesi ile ihtiyaç merkezli bir bağ kurmaktadır. Annenin çocuğun isteklerine nasıl yanıt verdiği önemli bir değişkendir. Bowlby bu fenomen üzerine bağlanma kuramını inşa etmiştir. Annenin kararsız, kaçınmacı veya güvensiz ilişki kurması farklı bağlanma şekilleri oluşturarak davranış kalıplarının psikolojik alt yapısını oluşturduğunu varsaymaktadır. Sigara bağımlılığı ile bağlanma durumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 2015 yılında Uluman ve Buzlu tarafından lise öğrencileri ile yapılan araştırmada sigara kullanama durumu ile bağlanma ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı şekilde pozitif ilişki olduğu bulgulanmıştır. Sonuçlar göstermektedir ki sigara kullanan kişiler beklenen durumun üstünde kaçınmacı, kaygılı ve güvensiz bağlanmaktadır. Sigara bağımlılığının oral dönem ile ilişkisi olduğunu varsayan bir başka araştırma ise 2018 yılında Duran

tarafından yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre çalışma grubunu oluşturan hemşirelerden sigara bağımlısı olanlar olmayanlara gore 4 kat daha olumsuz şekilde bağlanma kurmuşlardır.

Psikanalitik kuram, aşırı katı ve baskıcı süper egoya sahip olan bireylerin bağımlılığı bilinçdışı stres ve gerginliklerini minimize etmek amacıyla kullandıklarını belirtmektedir. Psikanalitik kuram bu tarz bireyleri utangaç, ürkek, gergin ve bastırılmış cinsel dürtülere sahip olarak belirtir (Freud, 1992). 2004 yılında Durmaz tarafından hemşirelik fakültesi öğrencileri ile yapılan araştırmaya göre kişilik tipleri açısından içine kapanık ve çekingen olanların dominant olanlara gore sigara bağımlılık seviyeleri açısından anlamlı şekilde farklı olduğu bulgulanmıştır. Bulgulanan farkın çekinik ve içine kapanık katılımcıların dominant olanlara göre daha fazla sigara tükettiği sonucunu vermektedir.

Sigmund Freud'un psikoseksüel kuramı insan kişiliğinin ve benliğinin oluşumunu açıklamaktadır. Freud'a göre bağımlılık ağır baskıya uğrayan üstbenlik ile ilk psikoseksüel dönem olan oral dönemin saplantılarını içermektedir. Bağımlılık durumu kısmi zamanlıda olsa katı ve çok kuralcı olan üstbenliğin kontrollünden bağımlılık sayesinde kurtulmaktadır. Üstbenlik sürekli kuralcı bir yapıya sahiptir. Bu kuralcı ve sürekli nüfus edici tavrı kişide bazen çatışmalara neden olmaktadır (Freud, 1990). Bu çatışmalar ise Freud'a göre kaygıyı oluşturmaktadır. Bu durumun kaygısından uzaklaşmak için oral yolla alınan bağımlılık maddelerinin kişiyi oral tatmine ulaştırdığı sonucuna varılmıştır. Sigara bağımlılığı psikanalitik kurama göre bu şekilde oluştuğu ve varsayılmakdır.

Sosyal Öğrenme Kuramı ve Vygotsky

Bandura yaptığı bobo bebek deneyi ile modelleyerek öğrenmenin kodlarını tanımlamıştır (Bandura, 1997). Yapılan çalışma sonucunda çocukların erken yaşlarında (ebeveynlerinden) gördükleri davranışları edindikleri tespit edilmiştir. Sosyal Öğrenme kuramı ile Vygotsky'nin rehber eşliğinde gerçekleşen sosyokültürel kuramın açıklamaları referans alındığında sigaranın bu dönem ilişkide olunan ebeveyn veya rehber davranışlarını edinmesi çok olasıdır (Bandura, 1986). Sosyal öğrenmenin sigaraya başlama davranışını açıklamada çok önemli bir kuram olduğuda görülmüştür.

Sosyal öğrenme ve Vygotsky'nin kuramını kullanarak sigaraya başlama fenomenini bu şekilde gerçekleştiğini varsayabilmekteyiz (Bandura, 2001).

Vygotsky Kuramında öğrenme ve bilişsel gelişim için bir rehbere ihtiyaç duyulduğundan bahsetmektedir. Kişinin bilişsel gelişimi ve alışkanlıkları Bandura'nın sosyal öğrenme kuramında olduğu gibi rehberi vasıatsıyla öğrenmektedir. Sigara bağımlılığı durumu içinde buna benzer bir edinimden bahsedilebilir. Erken dönem çocukları bilişsel yetersizlikleri nedeniyle erken dönemde şemalar kurarak öğrenmektedir. Bu şemaları sadece algılamakta değil aynı zamanda uygulamada da kullanılmaktadır. Bu nedenle görerek veya modelliyerek öğrendiği bu davranışları çocuklar tekrar etmeye meyilli bir hale gelmektedir.

Keskinoğlu ve arkadaşları tarafından 2006 yılında yapılan *"İzmir'de lise öğrencilerinde sigara içme sıklığı ve içicilik davranışı üzerine sosyal öğrenmenin etkisi"* isimli çalışmada katılımcıların sigara içenlerinin ebeveynlerinden en az birinin sigara bağımlısı olduğu bulgulanmıştır. Bu çalışma göstermiştir ki sosyal öğrenme şekli sigara bağımlılığı konusunda etkili olduğu varsayılabilir.

Davranışcı Kuram

Rus fizyolog Pavlov yaptığı bir deney esnasından denek hayvanı olarak kullandığı köpekte farklı bir fizyolojik tepki gözlemlemiştir. Bunun sonucubda ünlü klasik koşullanma kuramını oluşturan Pavlov eğer istenilirse organizmanın haz merkezini uyararak bu tepkinin sürekli olarak tekrarlanmasını sağlayabileceğini varsaymıştır. Bir başka davranışcı kuramcı John Watson davranışcı kuramın getirdiklerini çocuklar üzerinde anlamlandırmak amacıyla Küçük Albert deneyini gerçekleştirmiştir Bu deneyle beraber koşulanmanın bir davranışı edinilmesinde hatta fobilerin bile öğrenilebilceğini kanıtlamıştır. Sigara psikolojik bir uyarandır.Edimsel koşullanma kuramının sahibi Skinner davranışın ödüllendirilmesi sonucuda davranışın kalıcı olacağını varsaymaktadır (Skinner, 2011).

Davranışcı bakış açısı uyarıcı ve tepki perspektifindedir. Uyarıcı ile aynı anda veya yakın zamanda verilen pekiştireçler tepkinin sıklığını arttıracak veya azaltacaktır. Pekiştireçler olumlu ve olumsuz pekiştireçler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Edimsel koşullanma kuramının kavramları olan bu pekiştireçlerden olumlu olanı uyarıcının veya maddenin öznede uyandırdığı pozitif duyguları arttırmak veya yoğunlaştırmaktadır. Bu yol ile organizma uyarıcıyı edinmeye yönelik motivasyon oluşturacaktır, bu durumda

bağımlılık meydana getirecektir. Olumsuz pekiştireç ise uyarıcı veya maddenin alımı sırasında organizmayı kaygı yada strese sokuyor ise kişiye olumsuz pekiştirici etki yapıyor demektir (Ertmer ve Newby, 1993).

Kimyasal olarak beyinin haz merkezlerini uyarması sonucunda kişide haz duygusu meydane gelmektedir. Sigara tam olarak beynin haz merkezlerini uyarmakta ve bağımlılıgın ilk uyarılmasını gerçekleştirmektedir. Bu duygu sigara içme davranışını destekleyerek kalıcı olmasını sağlamaktadır. Sigara bağımlılıgın başlaması ve sürdürülmesi davranışcı kuramın açıklamaları tarafından bu şekilde gerçekleşmektedir (Watson, 1913).

Yeşildal ve arkadaşları tarafından 2014 yılında yapılan çalışmaya göre sigara bağımlılığını sonlandırmak amacıyla uygulanan bilişsel davranışcı terapinin etkili olduğu bulgulanmıştır

Ekolojik Kuram

Bronfenbrenner'in ekolojik sistem kuramı gelişim alanına makro bir bakış açısı sunmuştur. Doğada yaratım şansına sahip olmuş bütün organizmalar toplumsal sosyalleşme davranışı göstermektedir. İnsanların bu durumu, toplumsal bir bütünlük kazanması tarımsal etkinliğin keşfedilmesi ve yerleşik hayata geçilmesi ile başlamaktadır. İnsan toplumsal bir yaşam formudur, diğer çoğu yaratım gibi toplumsal bir varlıktır (Bronfenbrenner, 1992). Organizmanın yaşadığı çevre ile fiziksel ve psikolojik etkileşimi beklenen bir sonuçtur. Organizmanın içinde bulunduğu çevre ile ele alarak araştırma öznesi haline getirilmesi ekolojik yaklaşımın sınırlarına girmektdir (Bronfenbrenner, 2009). Bu yaklaşımın özne ve nesnesinin çevresel etkileşimini süreklilik arz edecek şekilde süre gelmesine ise ekosistem denir. 1970'lerden 2005 yılına kadar ki Bronfenbrener akademık hayatı boyunca evrilmeye devam eden bu teori sonrasında hale geçerliligini degişimi esas alması ile sürdürmektedir. Uri Bronfenbrener teorisini birbiri içinde bulunan sistemsel daire ile ilüstre etmiştir. Bu dairelerin merkezinde ise çocuğu figüre etmiştir. Şematik tanımlama şeklinde çocuğa yakınlığı ölçüsünde etkisel merkezleri belirlemeye çalişmiştir (Bronfenbrenner, 2009).

Çocuk modellemenin merkezinde bulunmaktadır. Bu merkezde olan çocuğu etkileyen merkezler ve bu merkezlerin birbirleri ile olan etkileşimi de konu alınmaktadır. Çocugun teorinin içinde bulunan işlevi hem etkileyen hem de etkilenen

pozisyonundadır (Bronfenbrenner, 1994). Ekolojik yaklaşımın irdelediği gelişimin kalitesi teoremin içindeki uyarıcı merkezleriyle yaşadığı yaşamsal deneyimleri ölçüsünde nitelik kazanmakdadır, Ayrıca bu uyarıcı merkezleri kendileri arasındaki iletişim ve etkileşimleride özne olan çocuk gelişimin de aktif rol oynamaktadır. Kuramın gelişim fenomenine bir diğer farklı bakış açısı ise çocugun etkilenmek için direk olarak sistemin içinde bulunuyor olmasının gerekmemesidir. Sistemin bütünün hem özne ile hem sistemsel seviyelerin tamamında tutarlılık aranmaktadır. Bu tutarlılık sayesinde temel gelişim işlevi kazanacaktır (Bronfenbrenner, 1995).

Çocuğun gelişimine daha makro bir perspektiften bir bakış açısı geliştiren kuramcı "çocuğun gelişiminde bütün sistemin önemine vurgu yapmıştır. Çocuğun gelişimini anne ile olan etkileşiminden başlayarak kültürel mirasının onu nasıl bir gelişim seyri edindirecegine kadar geniş bir yelpazede inceleyerek teorisini kurgulamıştır (Bronfenbrenner, 1992).

Bronfenbrener "bir çocuğu yetiştirmek o toplumun görevidir" varsayımında bulunmuştur. Bu varsayım göstermektedir ki toplumsal gruplar çocukları iyi veya kötü şekilde etkilemekte bazen ise yönlendirmektedir. Bandura'nın kişisel ölçekte modelliyerek öğrenilen davranışlarını Bronfenbrener toplumsal bazda bir etkisi olduğunu vurgulamıştır. Sigara içme davranışı bir toplumun etkisi ile çocuğa nüfus etmektedir. Çocuk sosyal öğrenme yoluyla bu durumları edinir ve çevre etkisiyle sigara içme durumuna teşvik edilmiş olur. Bunun yanı sıra çocuk çevresinde tüketilmesi ve prestij nesnesi olarak görülmesi nedeniyle ergenlerde kendini ispat etme davranışı olarak sigara içilmesi durumu kabul edilmektedir (Bronfenbrener, 1979)

Kişilik ve Benlik

İnsanın sosyalleşme güdüsüne sahip olması çevresiyle etkileşim içerisinde olma durumunu meydana getirmektedir. Sosyalleşen kişilerde depresyon ve stres durumlarının azaldığı 2018 yılında Duran tarafından yapılan araştırmada bulgulanmıştır. Sosyalleşme davranışı sonucunda kişi daha olumlu psikolojik duruma sahip olması olağan bir durumdur. Birey hayatı boyunca sağlıklı şekilde sosyalleşmesi için kişilik gelişiminin de sağlıklı şekilde gelişmiş olması gerekmektedir. Kişilik latince kökenli bir kelimedir. İngilizce karşılığı olan personality latincesi persona'dan gelmektedir. Bireyin davranışları sonucunda çevresinden aldığı olumlu veya olumsuz geri dönüşler kişilik

gelişimi için önemli bileşenlerdir. Kişi yaşadığı toplumdan aldığı geri dönüşler ile beraber topluma adaptasyonunu sağlamaktadır. En temel tanımı ile kendine yönelik kişilik algısına benlik denir. Kişilik ile benlik birbirleriyle ilişkili iki olgudur. Bu iki olgu kişinin psikolojisinin temel bileşenleridir.

Kişilik ve benlik tanımlanması kolay kavramlar değildir. Bu iki kelime birçok anlamı içinde bulundurmakta beraber perspektife yada söyleyiş tarzına göre çok farklılık gösterebilmesidir. Bu kelime aynı zamanda birden fazla tecrübeyi de kapsar. Birey sosyal bir ortama girdiğinde nasıl bir etki bıraktığını ve etki aldığını değerlendirir ve daha sonra kullanmak amacıyla şemalaştırır. Kişi farklı çevre koşullarında farklı davranış şemalarını kullanmaktadır. İş hayatında farklı birisi olan birey özel hayatında daha farklı davranış kalıplarına sahip olabilir. Zihinsel sağlıkta ‘‘kişilik’’ sözcüğü, büyüdükçe geliştirdiğimiz ve her birimizi bir birey yapan özellikler veya niteliklerin toplanması anlamına gelir. Bunlara düşünmek, hissetmek ve davranışlar da dahildir (Yalçın, 2004)

Benlik, bireyin kendi hakkında bulunduğu değerlendirmelerin toplamı ve sonucudur. Benlik özne ve nesne ilişki açısından kendini “nesne” konumuna alarak bu nesne hakkında yargıda bulunma durumudur. İnsan özne olarak varolduğu Dünya’da kendisi açısından yargıda bulunabildiği “herşey” nesnesidir. Kendini nesneleştirmesi ise farkında olmak açısından büyük öneme sahiptir. Kendi düşünme, duygu ve davranış yollarımız vardır. Bunlar hayatımızın geri kalanında hemen hemen aynı kalmaktadır (Ward, 1974). Kişiliklerimiz başkaları ile makul derecede iyi anlaşmamızı sağlar. Fakat bazılarımız için bu olmaz. Hangi nedenle olursa olsun, kişilik bölümlerimiz, kendimiz ve/veya diğer insanlarla yaşamamızı zorlaştıracak şekilde gelişebilir. Bu durumda kişi sorunlara neden olan kişilik özelliklerini değiştiremeyeceğinin farkına varır. Bu özellikler, kim olduğumuzun bir parçası olmasına rağmen, hayatımızı zorlaştırmaya başlar. Genellikle çocukluk veya ilk gençlik çağında fark edilmektedirler. Genç yetişkinlik ve öncesi dönemde temel olarak yakın ilişkiler kurmakta, iş yerinde insanlarla geçinmekte, yeni insanlarla tanışmakta, duygularını veya davranışlarını kontrol etmede ve başkalarını dinlemede sıkıntılar yaşamaktadırlar. Tüm bu olumsuzluklar da kişinin mutsuz olması için yeterlidir (Brown ve Lohr, 1987)

William McDougall eğilimlerin literatür için vazgeçilmez varsayımlar olduğunu savunmuştur. Bu bağlamda kişilik araştırması iki tür eğilim üzerine yoğunlaşmaktadır. Bunlar türler arasında ortak olan ve bireylere özgü eğilimlerle ilgilidir. Ortak olan eğilimlerde insan doğasını keşfederek, insanlığımızın merkezi olan nitelik ve eğilimleri belirlemeye, anlamaya ve bütünleştirmeye çalışmakta olduğumuzdan bahsetmiştir (McDougall, 2015). Bu yayın kaynakta yok. Bireylere özgü eğilimler ise bireyleri birbirinden güvenilir şekilde ayıran eylemler, düşünceler, duygular, algılamalar ve motiveler şeklinde tanımlanmıştır. Bireylerin eğilimleri her zaman farklıdır ve Murphy'nin de belirttiği gibi kişilik eğilimlerinin her ikisi de dikkatle incelenmelidir çünkü bu inceleme bireyde önemli farklar yaratacaktır (Kaya ve Saçkes, 2017). Kişilik bozukluklarını açıkça tanımlamakta zorluklar yaşanmıştır. Araştırmalar, 5 kişiden 1'inin kişilik bozukluğu yaşayabileceğini söylemektedir. Bununla birlikte, 2006 yılında yapılan daha büyük ve daha titiz bir İngiltere çalışması, 20 kişiden 1'inin kişilik bozukluğuna sahip olduğunu belirtmiştir.

Benlik Kavramı sosyal psikoloji içinde önemli bir terimdir. Lewis (1990), benlik kavramının gelişmesinin iki yönü olduğunu varsaymakdır. Bunlar varoluşsal benlik ve kategorik benlik'dir. Varoluşsal benlik, benlik kavramının en temel parçasıdır (Özkan, 1994). Lewis'e göre varoluşçu benlik farkındalığı, 2-3 aylıkken başlar ve kısmen çocuğun Dünya ile olan ilişkisinden dolayı ortaya çıkar. Kategorik benlik ise benliğin yaş, cinsiyet, beden veya beceri gibi kategorilere sokulabileceğini söylemektedir. Uygulanacak ilk iki kategori yaş ve cinsiyettir. Erken çocukluk döneminde çocukların kendilerine uyguladıkları kategoriler oldukça somuttur (örn. saç rengi, boy ve en sevdiğim şeyler) (Topses, 2012). Daha sonra kendi kendini tanımlama, psikolojik özellikler, karşılaştırmalı değerlendirmeler ve diğerlerinin bunları nasıl gördüğüne ilişkin referansları da içermeye başlar.

2.1.1. Benlik imgesi

Kendimiz hakkında benlik durumunu kullanarak oluşturduğumuz taslak, benlik imgenizi içerir. Benlik imgesi dış gerçeklik ile doğrudan ilişkili olmak zorunda değildir, fakat benlik ile ilişkili bir duruma sahiptir. Benlik ve benlik imgesi birçok değişken tarafından etkilenmektedir (Turner, 1999). Benlik imgesi ile ilgili Yağışan tarafından 2017 yılında yapılan araştırmaya göre müzik bölümü öğrencilerinin benlik imgelerinin

denetim odaklarına göre farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Bu durum göstermektedir ki benlik imgesi çevresel uyarıcılardan etkilenmektedir.

Kişi kendini tanımlarken imge şemasını kullanmaktadır.Bu şemalar genellikle kategorik olmakla birlikte yaşanılan toplumun yargılarını içermektedir. Dünyanın tamamında genel geçer bir "düzgün vücud proporsiyon" tanımı bulunmamaktadır. Kıta avrupasının kuzeyinde fit olmak kadınlarda 36 bedene olan yakınlığı ölçüsünde değerlendirilmektedir. 40 bedene sahip bir kadın bu coğrafya için fazla kiloya sahip olarak nitelendirilmektedir. Ön Asya ve Ortadoğu'da ise kadın için 40 beden kabul edilir bir ölçüdür. İki farklı cografya için yapılan bu analiz aynı terime kültürel açıdan farklı tanımlamalar yada ölçüler kazandırdıkları görülmektedir. Ruh sağlığı çalışanları tarafından tanımlanan yeme bozukluklarının benlik imgesi ile ilişkili olduğu bulgulanmış ve bu bozukluklar açısından kültürel farklara sahip olduğu tespit edilmiştir. Erol ve arkadaşları tarafından 2000 yılında yapılan çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin yeme bozuklukları ve benlik durumları arasında istatistiksel anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Öz benlik ve Öz saygı

Benlik durumu ile beraber kendini nesneleştirebilen birey nesneleşen durumu hakkında yargıda bulunabilme imkanına kavuşmuştur. Benlik saygısıda tam olarak çevre ile etkileşime giren benliğin kişide uyandırdığı olumlu yada olumsuz kanaatdir. Benlik saygısı kişinin kabul edildiği veya onaylandığı ölçüde pozitif yönde ilerlemektedir. Aygın tarafından 2008 yılında yapılan çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve kabul durumlarının benlik saygısı ile arasında pozitif ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Benlik saygısı her zaman değerlendirmeyi gerektirir ve bir şekilde kendimize olumlu ya da olumsuz bir bakış açısına sahip olabiliriz. Öz saygısı yüksek olan bireyler kendi yeteneklerine güvenir, kendini olduğu gibi kabul eder, başkalarının düşünceleri hakkında endişelenmez. Benlik saygısı düşük olan bireyler ise güven eksikliği yaşar, başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini çok fazla önemser ve hayata karşı karamsardır. Yani benliği hakkında olumsuz bir görüşü vardır (Çuhadaroğlu, 1986).

Yapılan bir çalışmaya göre belirsiz veya anksiyete uyandırıcı durumlarda öz benlik saygımızın hızla değişebileceği gözlenmiştir. Katılımcılar bir bekleme odasında

iş görüşmesi yapmak için bekletilmiştir. Katılımcıların bir kısmı temiz kıyafetler giymiş, bilgisayar ve evrak çantası taşıyan A kişisi ile bir diğer kısmı ise eski bir t-shirt ve kot pantolon giymiş, ucuz bir roman okuyan bir B kişisiyle aynı salonda bekletilmiştir. Sonuçlar oldukça dikkat çekici. B kişisi ile bekleyen katılımcıların benlik saygısı A kişisi ile bekleyenlere oranla, azalmıştır (Sayıner, Savaşan, Sözen & Köknel, 2007). Buna karşın A kişisiyle bekleyen kişilerin ise özsaygıları, B kişisi ile bekleyenlere göre artmıştır. Bu bulguda göstermektedir ki benlik ve benlik saygısı sosyal ve toplumsal değişkenlerden kuvvetli şekilde etkilenebilmektedir.

Benlik saygısı dalgalanma gösterse de, aksine kanıtlar bulunduğu zaman bile kendimizle ilgili iyi şeylere inanmaya devam etmek zorunda hissedebiliriz. Bu azim, tahammül etkisi olarak bilinir (Giddens, 2010). Bu konuda yapılan bir çalışmada, araştırmacılar katılımcıları tersine inandırmaya çalıştıklarında bile toplumsal açıdan arzu edilen özelliklere sahip olduğuna inananların bu inancını sürdürdüğü görülmüştür (Yener ve Gülaçtı, 2012).

İdeal Benlik

Kişinin kendini algılama biçimi olarak kabaca tanımlanan benlik imgesi'dir. Kişinin benliğini taşımak istediği yada olmak istediği benlk durumu ise ideal benlik'dir. Eğer algılanan benlik yani benlik imgesi ile ulaşılmak istenen benlik yani ideal benlik arasındaki farkın çok fazla olması kişiyi strese, huzursuzluğa ve depresyona girmesine neden olmaktadır. Bu nedenle benlik ile ilgili olan bütün olgular birbirleri ile sıkı bir ilişki içerisindedir. Bir kişinin ideal benliği ve gerçek tecrübesi tutarlı ya da çok benzer olduğunda, kişi tutarlıdır yani bir ahenk içindedir. Fakat ‘‘ideal ben’’e ulaşmak her zaman mümkün olmayabilir ve tüm insanlar uyuşmazlığı belirli bir miktarda yaşarlar (Sinanoğlu ve Köksal, 2000).

Gordon Allport-Proprium (Benlik)

Evrimsel psikoloji perspektifinde benlik kuramı inşa eden Gordon Allport benliği uyum olarak tanımlamıştır. Organizmanın hayat gelmesi ile beraber ilk anlarda yaşadığı bu adaptasyon tepkisinin şiddetinin azalarak devam ettiğini varsaymaktadır. Çocuk çağı tecrübeleri kişilerin hayatı boyunca yaşaması muhtemel uyum problemlerine veya pozitif uyumlarına kaynaklık ettiğini vurgulamıştır. Allport benlik ile uyumu özdeştirirken işlevsel temelde bir açıklama getirmektedir. Hayatımız boyunca

yaşadığımız fiziksel veya psikolojik travmaları gösterdiğimiz uyum sayesinde en az zarar ile atlatabilmekteyiz. Daha sonraki dönemde bu duruma benzer yaşanabilecek travmalara da hazır bir şekilde kalmamızı uyum durumu yani benlik sağlamaktadır. Allport'un benlik (uyum) için hayatta kalma tepkisi nitelemesinde bulunmuştur (Scheff, 1990).

Allport Benlik tanımını ikili bir model üstünden gerçekleştirmektedir. Bu model içerisinde proprium kavramı sıklıkla geçmektedir. Bu kuramda proprium kavramı yaratan inşa eden manasında kullanılmaktadır. Bu yaratıcılık olumlu bir niteliktedir (Çakar, 2014).

- Proprium (Yaratım Süreci)
- Fizyolojik ve biyolojik ihtiyaç işlevi

W. James İkili Benlik Kuramı

James benlik olgusunu daha sosyolojik bir açıdan ele almıştır. Benlik olgusunu özne olan ben yani bilen ve nesne olan ben yani bilinen ben olarak açıklamıştır. Bu ikili model James için daha geniş bir açıklama alanı yaratmaktadır. James bilinen ben için sosyal çevremizde olmak zorunda olduğumuz durum olarak tanımlamıştır. Kişi bulunduğu toplumdan bir şekilde etkilenmektedir. Bu etki ile oluşturduğu benliğe James bilinen ben demiştir (Atak, 2011).

"Bilen ben" James'e göre düşünen bendir yani farkında olan, bilinçli olan benliktir. James ben olgusunun yanı sıra kişisel değerlerin ve hedeflerinden benlik durumunu algılarken önemli olduğunu vurgulamıştır. Benlik saygısı açısından örnek vermek gerekirse benlik saygısı seviyesi tek başına başarılar ile ölçülemez, kişinin amaçları ve başarıları ile beraber düşünülerek ölçülmelidir. Bu durumun toplumsal bir ölçüsü olarak benlik saygısı, kişinin ait olduğu topluma göre de değişmektedir. Birey ait olduğu toplumun değerlerine göre bir ben ile karşılaştırma yaparak benlik saygısını kurgulamaktadır (Bacanlı, 2004)

Sullivan – Benlik

Kişiliği sosyal bir açıdan ele alan Sullivan kişiliği varsayımsal bir nesne olarak tanımlamıştır. Kişiliğin ya da görece benliğin doğru tanımının anahtarı içsel bir bakış açısıyla fızyolojik yada biyolojik mekanizmalara değil yalnızca sosyal ilişkiler ve

sosyalleşme davranışlarını incelemenin sonucu gerçekleşeceğini vurgulamaktadır. Fakat kişiliği somut bir varlık durumu ile sınırlandırmayan Sullivan hayali veya artık var olmama durumunda bile kişilik ile ilgili davranışlarımızı sergilemekten kaçınmayacağımızı vurgulamıştır (Adasal, 1979).

Sullivan kuramının biraz içine girecek olursak "dinamizm" ile karşılaşmaktayız. Dinamizmi açıklamak için kişinin hayatında enerji dönüşümleri olarak tanımladığı dinamizmi aynı zamanda davranışıda belirleyerek kişilik durumu adına önemli rol oynadığını vurgulamaktadır.

Kişiliği anlamanın ancak insanlar arasındaki ilişkilerin incelenmesiyle mümkün olacağını savunan Sullivan, kişiliği insanlar arasındaki ilişkilerin ürünü olarak görmüştür. Kişilik gelişiminde bireyler arasındaki ilişkilerin geliştirdiği kültür üzerinde kararlılıkla durarak, davranışları sadece bireyler arasındaki ilişkilere dayanarak açıklamaya çalışmıştır.

Ona göre, kişiliğin incelenmesinde kullanılacak en küçük birim "dinamizm"dir ve bunlar bireyin yaşamını sürdürmesini sağlayan göreceli ve sürekli enerji dönüşümleri olup, davranışları ortaya çıkaran yapılardır. Tüm insanlarda aynı temele dayanan bu dinamizmler duruma ve bireyin yaşantılarına göre farklılık göstererek, temel ihtiyaçlara doyum sağlarlar (Yanbastı, 1990). Sullivan'a göre kişilik (ben), kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan dinamik bir süreç olup, tüm amacı kaygıdan kurtulmaktır. Kaygıyı doğuran şey ise, başkalarının özellikle de bireyin yakın ilişkide bulunduğu kişilerin onu onaylamamasıdır (Adasal, 1979; Yanbastı, 1990). Bu bağlamda Sullivan kaygı sonucu oluşmuş üç ayrı ben'den söz eder. Buna göre İyi ben (anne ile iyi ilişkiler sonucu oluşan, bireyin kendine karşı olumlu duygular geliştirdiği benlik), Kötü ben (annenin iyi karşılamadığı yaşantılar sonucunda oluşan, kaygı doğuran, bireyin kendisine karşı olumsuz duygular geliştirdiği benlik), Ben ve Ben Olmayan (annenin hiç hoş karşılamadığı yaşantılar sonucu oluşan benlik)'dır (Yanbastı, 1990). Doğumdan ergenliğe kadar olan dönemi 6 evrede inceleyen Sullivan, Freud'dan sonra kişilik gelişimin evreler halinde inceleyen tek kişidir.

Bu evreler:

1.Evre- Dilden Yararlanma (Bebeklik)

Konuşmanın kazanılmasına kadar süren bu evrede bebek, ihtiyaçları giderildiği oranda haz duyar. Giderek ayrı bir beden olduğunu fark eder, böylece ihtiyaçlarını anneden bağımsız karşılama girişimleri başlatır. Bu noktada anne ile olan ilişkilerin niteliği çok önemlidir. Çünkü, bu dönemde bebeğin zihninde çok çeşitli anne imgeleri oluşur. Ayrıca bebek prototaksik düşünceden, parataksik düşünceye geçer.

2.Evre- İnsanlarla Beraber Yaşama (İlk Çocukluk)

Akranlar ve yetişkinlerle kısmi ilişkilerin ortaya çıktığı bu evrede, sözlü dil kullanılmaya ve oyun arkadaşlarına ihtiyaç duyulmaya başlamıştır. Bu evrede oluşan cinsel benlik, yetişkinlerin model alınmasıyla gerçekleşir. Özellikle bu evrede gerçekleşen çevre etkileşimleri çocuğun kişilik oluşumunu büyük oranda etkiler. c.

3.Evre- Hemcinsleriyle Yakın İlişkiler Kurma (ikinci Çocukluk)

Akranı olan hemcinsleriyle ilişki kurma davranışlarının ortaya çıktığı bu evre, ilkokul yıllarını kapsamakta ve çocuk özellikle sosyalleşmeyi bu evrede kazanmaktadır.

4.Evre- Karşı Cinsle Yakın İlişkiler Kurma (Birinci Ergenlik)

Gerçek cinsel belirtilerin ve karşı cinsle ilişkilerin ortaya çıktığı bu evrede, cinsel tercihlerin belirlendiği ve karşı cinse yoğun duygular hissedildiği görülür.

5. Evre- Amaçlı Davranışlar (İkinci Ergenlik)

Bir başka kişiyle sevgi ilişkilerin başlatılmasına dek süren bu evrede, görev ve sorumluluk duygularının yoğun olduğu ve benliğin tutarlı bir nitelik kazandığı görülür.

6. Evre-Olgun Yaşayış (Yetişkinlik)

Önceki evrelerden başarıyla geçen kişi, gerçek anlamda bir kişilik kazanmış olarak yaşamını sürdürür (Adasal, 1979; Köknel, 1995; Yanbastı, 1990).

Psikanalitik Yaklaşım – Ego

Freud'un Topografik Kişilik Kuramı'na göre açıkladığı superego sosyal öğeler ve genel tanımlama ile benlikle benzer durumları tarif etmektedir. Superego da ahlak prensibi oldukça önemlidir. Bireyin vicdanının yapı taşını ahlak kuralları şekillendirir.

Olana değil olması gerekene, mükemmele odaklanır (Freud, 1992). İçinde yaşadığı sosyal çevrenin değerlerine oldukça önem veren superego, ebeveynlerin hoş görmediği bir olayı gerçekleştiren çocuğu cezalandırabilir. Bu cezalar çocuğun vicdanında kendine yer edinir. Superegonun altında vicdan ve ego ideali bulunmakta ve iki zıt kutup olarak literatürde kendilerinden söz ettirmektedirler. Ortaya koyduğu davranışları hoş karşılanan ve ödüllendirilen çocuk, ego idealinde kendine yer bulur (Gümüş, 2006).

Murphy Biyososyal Kuram

Murphy'nin kuramının biyososyal olmasının nedeni insanı ele alış şekliyle ilgilidir. İnsanı, toplumun ilişki içinde olduğu çevreyle beraber bir varlık olarak işlemektedir. Murphy bu durumu tanımlarken "bipolar" bir süreç olarak tanımlar. Bipoları, kişiliğin bir ucunun sosyal çevrede diğer ucunun ise biyolojik bedende olması şeklinde tanımlamaktadır. İnsan bu iki alan arasında yaşamaktadır (Öner, 1987). Disiplinler arası bir kuram olan biyososyal kuram biyolojik olan tarafı ile alan kuramından ayrılmaktadır. Organizma ve çevre sürekli olarak iletişim ve etkileşim halindedir. Murphy'nin kişilik yapısını dört yapısal alana ayırmıştır;

- Fizyolojik eğilimler
- Koşullanmalar veya koşullanmış tepkiler
- Bilişsel ve algısal alışkanlıklar

Bu dört yapısal alan kişiliğin varyasyona mukavemet gösteren kısımlarıdır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde benlik kavramının birçok değişkenle ilişkilendirilerek literatürde yer aldığını görebilmekteyiz. Birbiri ile oldukça ilişkili fenomenler olan benlik saygısı ve beden algısının obezite değişkeni ile arasındaki bağın araştırıldığı bir çalışmada, obez kişilerin diğer kişilere oranla benlik saygısı ve beden algılarının dikkat çekici düzeyde düşük olduğu saptanmıştır (Onur, 1987). Üniversiteye giriş sınavına hazırlık sürecinde olan bireylerin benlik algılarının; cinsiyet, lise eğitimi ve daha önce sınava girip girmeme durumu gibi birtakım demografik değişkenlere göre incelendiği bir başka araştırmada bu değişkenlere göre anlamlı düzeyde bir farklılık görülmüştür. Yakın zamanlarda yapılan bir çalışma ise çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelemiş, benlik ve ideal benlik kavramı arasındaki

fark ile depresyon durumunu değişkenler açısından araştırmıştır. Araştırma sonucu çalışan kadınların iş yaşamında ve ev içerisinde maruz kaldığı birçok stres faktörü sebebiyle depresyona daha meyilli olduğunu göstermiştir. Bu patolojinin oluşumu da benlik algılarında ciddi bir düşüşe sebep olmaktadır (Yıldırım, 2015).

Öz saygı Durumunu Konu alan Çalışmalar

Coleman ve Hendry (1999) yüksek öz saygının ergenlerde kuvvetli, güçlü, sağlığı yerinde ve başarılı olmak için çalıştıklarını, zorluklar karşısında direndiklerini, uykularının düzenli olduğunu belirtmiştir. Yavuzer (1988) öz saygısı pozitif seviyede ergenlerin hedeflerinin sağlam ve gerçekçi, yeteneklerinin ise farkında olduklarını söylemektedir. Öz saygısı yüksek olan ergenler, diğer bireylerin kendisini seven, sayan ve arkadaşlığı sağlam kişi olarak gördüğüne inanır (Tatar, 1998). Bu düşünceye sahip ergenler hayata pozitif yaklaşırlar. Türkiye'de üniversite ve lise öğrencilerinin benlik saygılarıyla ilgili çeşitli örneklemler ele alınarak yapılan çalışmalarda benlik saygısı seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak benlik saygısının cinsiyet, ebeveynlerin eğitimi, mesleği, tutumu, ailedeki çocuk sayısı gibi faktörlerden etkilendiği bulunmuştur. Literatür incelendiğinde benlik saygısı ile ilgili birçok çalışma yapıldığını görmekteyiz.

Mc Carthy ve Hoge (1982) ergenlerde yaşın benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaklaşık 2000 kişilik bir örneklemde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Coopersmith Benlik Saygısı ölçeğini uygulamışlardır. Sonuçta yaşla birlikte benlik saygısında bir artış görülmüştür. Torres, Fernandez ve Maceira çocuk ve ergenlerin benlik saygısı ile akademik başarı, akran ilişkileri ve başa çıkma yeteneklerinin bağlantılı olduğunu belirtmişlerdir.

Büyükşahin (2009) ise romantik birliktelik ile benlik saygısı ilişkisini incelemiş ve romantik birlikteliği bulunmayanların kendilerini yalnız hissettiğini buna bağlı olarak da benlik saygısının romantik birlikteliği bulunanlara kıyasla daha düşük olduğunu söylemiştir.

Benlik saygısıyla ilgili, en kapsamlı araştırmalar Rosenberg ve Coopersmith tarafından yapılmıştır. Bu iki kuramcının çalışmaları diğer kuramcıların esin kaynağı olmuştur (Rosenberg, 1965). Rosenberg insanların tüm nesnelere karşı bir yargıya sahip oldukları gibi kendi benliklerine karşı da bir yargıya sahip olduklarını söyler. Bu benlik saygısının sosyal yeterlilik, bireysel değer ve beden imgesinin toplamından oluştuğunu

söyler. Bu özellikler bireylere özgüdür ve herkes için farklı bir önem sahiptir. Benlik ile ilgili bir kanıya varmak için bireyin özelliklerinin aslında nasıl değerlendirdiğini tespit etmek gerekir (Coopersmith, 1967).

Cengil tarafından (2009) yılında yapılan bu çalışmada " Hitit Üniversitesi, İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri sosyodemografik bilgiler ile karşılaştırılmıştır Araştırmaya katılan 136 öğrenciye (92'si kız, 44'ü erkek) "Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri" ve "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Örneklem seçilmemiş olup evrenin tümüne ulaşılmak hedeflenmiştir ve evrenin %90'ına ulaşılmıştır. Çalışma sonunda öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri yüksek bulunmuştur."

Ceylan, E., Yanık, M., ve Gencer, M. (2005) yılında harran üniversitesinde yaptıgı çalışmaya göre sigara içme davranışını inceleyen çalışmada bulgular göstermektedir. Benlik saygısı ve akran etkileşimi sonucunda oluşan durumun kişinin sigaraya başlamasında veya başlamamasında önemli bir etki olma durumundadır. Akfert, Çakıcı ve Çakıcı, M. tarafından (2009) yılında Kuzey kıbrıs türk cumhuriyetinde yapılan çalışmaya göre; erkek ögrencilerin bize sigara-alkol deneyen gençlerin aile ortamlarını daha olumsuz algıladıklarını göstermektedir. Sigara-alkol içme ile ilgili önleme çalışmalarının üniversite yıllarında da sürdürülmesi ve bu çalışmalarda aile etkisinin göz önüne alınması gerekmektedir. Bunun yanı sıra bu yönlü gelişim ortamına sahip olan bireylerin benlik saygısı noktasında da degerlendirilmesi gerektiği öneriler kısmında tavsiyede bulunulmaktadır.

Onat, Aksu, Uslu, Keleş, Çetinkaya, Yıldırım, ve Sansoy tarafından (1999) yılında yapılan çalışmaya göre sigara alışkanlığında yaşlanmaya bağlı değişimler, cinsiyet ve yaş gruplarına özgü ortalama değerlere ilişkin eğriden hesaplanarak öngörüldü ve toplumdaki gerçek değişim, yaşlanmayla ilgili bu soyutlamadan sonra değerlendirildi. 8 yıl yaşlanmadan arındırılınca, başlangıca kıyasla sigara içiminde erkeklerde % 7.1'lik bir azalma, kadınlarda % 38'lik bir artış kaydedildi. Toplam örneklem temeline oturtulunca, yaş sabit tutulduğunda, bin erişkinden 1990 yılında sigara içen 594 erkek varken, bu sayı 8 yıl sonra 578'e indiği halde, aynı dönemde sigara içen kadın sayısı 178'den 216'ya yükseldi. Tiryaki kadınlarda, üstelik, tüketilen ortalama sigara miktarında da % 20 dolayında artış bulunduğu hesaplandı. Erişkinlerimizde 1990 ile 1998 yılları arasında sigara içimi konusunda toplam

tüketimde ılımlı bir artış kaydedilirken, bunun altında iki cinsiyet arasında yatan ters eğilim (erkeklerde tiryakilikte hafif düşüşe karşılık, kadınlarda önemli artış) gözardı edilmemelidir. Halen 36.2 milyon erişkinimizden 14.3 milyonunun (10.4 milyon erkek ile 3.9 milyon kadının) düzenli sigara içtiği tahmin edilmektedir" gibi bulgulara ulaşılmıştır.

Özkan tarafından (1994) yılında yapılan "Selçuk Üniversitesinin uygulamalı branşta iki, sosyal branşta iki fakültesinin birinci sınıf öğrencileri ile 1986-1987 öğretim döneminde yapıldı. Çalışmaya 17-21 yaşları arasında, ortalama yaşları 18.9±0.048, 171'i kız, 379'u erkek toplam 550 denek alındı . Deneklerin benlik saygılarının aileleri ile ilgili etkenlere bağlı olup olmadığını araştırmak amaçlandı . Deneklere Rosenberg benlik saygı ölçeği ve ailelerine ilişkin bir anket formu uygulandı. Benlik saygısının cinsiyete ($p<0.05$), anne ve babanın eğitim düzeyine ($p<0.01$), annenin mesleğine ($p<0.05$), ailenin gelir düzeyine ve ailenin ilgisine ($p<0.001$) bağlı olduğu bulundu." Gibi sonuçlar bulgulanmıştır.

"Adelosan Çağda Sigara ve alkol İçme Davranışı." isimli Gökgöz ve Koçoğlu tarafından yapılan çalışmada adelosanlarda sigara ve alkol kullanım durumu incelenmiştir. Sigara ve alkol kullanımına etki eden psikolojik süreçlerin araştırıldığı çalışmada katılımcılar 11 ile 17 yaş arasındaki 671 kişi seçilmiştir. Türkiye Cumhuriyeti, Sivas ilinde gerçekleştirilen çalışmaya göre katılımcıların %67.1'i hayatında hiç sigara içmemişken, deneyenlerin oranı %18.5'tir. Sigarayı her gün içen öğrenci %7.5'tir. Yaşın, cinsiyetin, aile gelir düzeyinin, öğrencinin kendisine göre başarı durumunun, disiplin cezası alma durumunun, sınıfta kalma durumunun, aile ile sorunları paylaşmanın, sigaranın kanser yapıcı etkisini bilmenin, aileden uzakta yaşamanın; sigara içme davranışı üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sadece ailenin eğitim düzeyinin, sigara içme davranışı üzerine etkisi, istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır. Gençlerdeki yüksek sigara içme oranları,sigaranın sağlığa zaraları ile ilgili verilecek eğitimler ve toplumun sigara karşıtı biliçlenmesi ile düşürülebilir." Gibi bulgulara ulaşılmıştır (Çelik ve ark.,2000).

Yıldız ve Kuzu tarafından 2015 yılında yapılan deneysel araştırmada planlanmış rastlantısallık kullanılarak aile, ekonomik durum, çalışma ve arkadaş ilişkileri açısından çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öz saygı açısından analiz edilen bu grup faal olarak bir işte çalışmıyor olma durumunun öz saygıyı

etkilediği ve aynı zamanda sosyoekonmik durum ile öz saygı arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışma göstermektedir ki sosyoekonomik durum ile öz saygı arasında istatistiksel anlamlı ilişki vardır. Fakat araştırmanın tek boyutlu şekilde hazırlanması ve sosyoekonomik durumu farklı katılımcılar ile karşılaştırılmamış olması araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır. Bu nedenle ekonomik durum, öz saygıyı etkiler demek bu araştırma özelinde güvenilirliği az bir söylem olacaktır.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada tarama modeli benimsenmiştir. Tarama çalışmaları mevcut durumu yansıtan çalışmalardır. (Karasar, 2016). Betimsel araştırmanın temel amacı bir durumu tam ve dikkatli bir biçimde ortaya koymaktır. Nedensel karşılaştırma araştırma modeli ise araştırma kapsamına giren katılımcılara veya koşullara müdahale etmeksizin katılımcılara ait farklılıkların nedenlerini veya sonuçlarını incelemeyi hedeflemektedir. Korelasyonel araştırmalar ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek için kullanılmaktadır (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 2017-2018 yılları içerisinde İstanbul Maltepe ilçesinde yer alan bir üniversiteye kayıtlı 300 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubu tüm üniversite öğrencileri arasından rastlantısal olarak seçilmiştir.

Veriler ve Toplanması

Çalışma grubunu oluşturan ünversite ögrencileri ile bu süreçte yüz yüze görüşme yöntemiyle yapılmış anketler uygulanmıştır.

Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Verilerin değerlendirilmesinde; betimleyici ve ilişkisel tarama araştırma modeli kullanılmıştır. Toplanan verilerin betimlenmesinde kullanılan frekans dağılımı tablolarına ve betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Hangi testlerin kullanılacağına karar vermek ve normallik varsayımını sınanmıştır. Ve farklılık durumlarında ise Bağımsız Örneklem T testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR

Bulgular

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	151	50,3
Erkek	149	49,7
Toplam	300	100

Tablo 4.1. incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite ögrencilerinin 151 (%50,3); erkek, 149 (%49,7); kadın katılımcılar tarafından oluşturulmaktadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş Grupları	N	%
18	84	25,7
19	99	32,7
20	117	38,6
Toplam	300	100

Tablo 4.2 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite ögrencilerinin 18 yaşında olan ögrenci sayısı 84 (%25,7); 19 yaşında olan ögrenci sayısı 99 (%32,7); 20 yaşında olan ögrenci sayısı 117 (%39) ögrenciye uygulanmıştır.

Tablo 4.3. Katılımcıların Sigara Kullanma Durumu Açısından Dağılımı

Sigara Kullanama Durumu	N	%
Kullanıyorum	167	55
Kullanmıyorum	133	45
Toplam	300	100

Tablo 4.3. incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite ögrencilerinin 167 (% 58) sigara kullanmakta, 133 (% 42) sigara kullanmamaktadır.

Tablo 4.4. Katılımcıların Günlük Sigara Kullanım (Adet) Dağılımı

Adet	N	%
1-10	83	49,7
11-20	55	32,9
21-30	13	7,3
31-40	10	5,6
41-60	6	4,5
Toplam	167	100

Tablo 4.4. incelendiğinde Araştırmaya katılan üniversite ögrencilerinin 1 günde tüketiği siğara sayısı 1-10 arası olan katılımcılar 83 (% 49,7), 11-20 adet tüketen kişi sayısı 55 (%32,9), 21-30 adet tüketen sayısı 13 (%7,3), 31-40 adet tüketen kişi sayısı 10 (% 5,6), 41-45 adet tüketen kişi sayısı 1 (% 0,6), 45-60 adet tüketen kişi sayısı 5 (% 3,9) olarak belirlenmiştir.

Tablo 4.5. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Dağılımı

Eğitim Durumu	N	%
Okur Yazar	20	6,7
İlköğretim	60	20
Lise	122	40,7
Lisans	79	26,3
Yüksek Lisans ve Üzeri	19	6,3
Toplam	300	100

Tablo 4.5. incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite ögrencilerinin annelerinin egitim durumu 20 (% 6.7) okuryazar, 60 (% 20) ilkögretim, 122 (40.7) lise, 79 (% 26.3) lisans, 19 (%6,3) yüksek lisans ve üstü egitim düzeylerine sahiptir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Dağılımı

Eğitim Durumu	**N**	**%**
Okur Yazar	13	4,3
İlköğretim	31	10,3
Lise	142	47,3
Lisans	84	28
Yüksek Lisans ve Üzeri	30	10
Toplam	300	100

Tablo 4.6. incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite ögrencilerinin babalarının egitim durumu 13 (% 4.3) okuryazar, 31 (% 10,3) ilkögretim, 142 (47.3) lise, 84 (% 28) lisans, 30 (% 10) yüksek lisans ve üstü egitim düzeylerine sahiptir.

Tablo 4.7. Katılımcıların Gelir Algılarına Göre Dağılımı

Yaş Grupları	**N**	**%**
Düşük	42	14
Orta	178	59,3
Yüksek	80	26,7
Toplam	300	100

Tablo 4.7. incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite ögrencilerinin 42 (% 14) düşük, 178 (% 59,3) orta, 80 (%26.7) yüksek aile gelir algısına sahiptir.

Tablo 4.8. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni Açısından Öz Saygı T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	T	Sd	Önem Denetimi
Kadın	151	52	6,17	25,75	,149	P = 0,000
Erkek	149	58	6,96			
Toplam	**300**					

Yapılan çoklu normallik testleri sonucu verilerin normal dağıldığı, örneklem sayısı 30'dan fazla olduğu için kolmogrov smirnow testi ile bulgulanmıştır. İki bağımsız örneklem ve bir bağımlı değişken arasında farkı ölçmek için parametrik test olan bağımsız örneklemler t testi kullanılmıştır. Tablo 4.8. incelendiğinde cinsiyet değişkeni baz alınarak veri üzerine uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde öz saygı açısından farklılık tespit edilmiştir. Öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu saptanmıştır. ($p<0,05$) Gruplar arasında ortalamalar açısından (Kadın X=52, Erkek X=58) P<.05 düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır. Ölçeğin değerlendirmesine göre yükselen puan öz saygısının yüksekliğini işaret etmektedir. Bu bilgilerin sonucunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha az öz saygıya sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 4.9. Katılımcıların Sigara Kullanım Durumu Açısından Öz Saygı T Testi Sonuçları

Sigara	N	$\bar{X}$	Ss	T	Sd	Önem Denetimi
Kullanıyorum	157	51	6,43	0,96	,298	P = 0,023
Kullanmıyorum	143	63	6,63			
Toplam	**300**					

Yapılan çoklu normallik testleri sonucu verilerin normal dağıldığı, örneklem sayısı 30'dan fazla olduğu için kolmogrov smirnow testi ile bulgulanmıştır. İki bağımsız örneklem ve bir bağımlı değişken arasında farkı ölçmek için parametrik test olan bağımsız örneklemler t testi kullanılmıştır. Tablo 4.9. incelendiğinde Sigara kullanımına ilişkin durum baz alınarak veri üzerine uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçları

gösterilmiştir. Sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin öz saygı açısından farklılık tespit edilmiştir. Öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu saptanmıştır. ($p<0,05$) Gruplar arasında ortalamalar açısından (Kullanıyorum X=51, Kullanmıyorum X=63) P<.05 düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır. Ölçeğin değerlendirmesine göre yükselen puan öz saygısının yüksekliğini işaret etmektedir. Bu bilgilerin sonucunda sigara kullanan katılımcıların sigara kullanmayan katılımcılara göre daha az öz saygıya sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 4.10. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Algıları Değişkeni Açısından Öz Saygı F (Varyans) Testi Sonuçları

Gelir Algısı		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Önem Denetimi
	Gruplar arası	168,373	7	84,186	1,385	P= 0.253
	Gruplar içi	11005,867	293	60,806		
	Toplam	**11174,239**	**300**			

Yapılan çoklu normallik testleri sonucu verilerin normal dağıldığı, örneklem sayısı 30'dan fazla olduğu için kolmogrov smirnow testi ile bulgulanmıştır. İkiden fazla bağımsız örneklem ve bir bağımlı değişken arasında farkı ölçmek için parametrik test olan varyans analizi kullanılmıştır. Tablo 4.10. incelendiğinde gelir algılarına ilişkin durum baz alınarak veri üzerine uygulanan varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Gelir algısı grupları arasında öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu bulgulanamamıştır. Tablo 4.10'a göre gelir algısı grupları arasında öz saygı ölçeği açısından P>.05 düzeyinde (P= 0.253) anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buna göre gelir algısı grupları arasında öz saygı açısından benzer görüş içindedir.

Tablo 4.11. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni Açısından Öz Saygı F (Varyans) Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	Önem Denetimi
	Gruplar arası	670,385	7	335,193	1,820	P= 0.165
	Gruplar içi	36285,410	293	184,190		
	Toplam	**36955,795**	**300**			

Yapılan çoklu normallik testleri sonucu verilerin normal dağıldığı, örneklem sayısı 30'dan fazla olduğu için kolmogrov smirnow testi ile bulgulanmıştır. İkiden fazla bağımsız örneklem ve bir bağımlı değişken arasında farkı ölçmek için parametrik test olan varyans analizi kullanılmıştır. Tablo 4.11. incelendiğinde gelir algılarına ilişkin durum baz alınarak veri üzerine uygulanan varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Yaş grupları arasında öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu bulgulanamamıştır. Tablo 4.10'a göre yaş grupları arasında öz saygı ölçeği açısından P>.05 düzeyinde (P= 0.165) anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buna göre yaş grupları öz saygı açısından benzer görüş içindedir.

Tablo. 4.12. Araştırmaya Dahil Olan Ögrencilerin Öz Saygı Alt Boyutlarından Aldıkların Ölçeği Puanlarının Korelasyonel Dağılımı.

	DEĞİŞKENLER	1	2	3	4	5
1	Genel özsaygı	1				
2	Arkadaşlık ilişkiler	,834	1			
3	Aile ilişkileri	,227	,832	1		
4	Özgüven	,318	,000	,000	1	
5	Kendini kabul	,318	,000	,000	,712	1

Tablo.4.12 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile aile ilişkileri arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile özgüven arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile kendini kabul arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından aile ilişkileri ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından özgüven ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından kendini kabul ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından aile ilişkileri ile özgüven arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından aile ilişkileri ile kendini kabul arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından özgüven ile kendini kabul arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Yorumlar

Bu bölümde öz saygı ölçeği ve demografik bilgi formunda sorulup alınan bilgilere, yapılan diğer araştırmalara, demografik formdan alınan bilgilerin yorumlanmasına ve araştırmanın amacı dogrultusunda kuramsal boyutta incelemeye ve tartışmaya verilmiştir.

Cinsiyet değişkeni baz alınarak veri üzerine uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde öz saygı açısından farklılık tespit edilmiştir. Öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu saptanmıştır. Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha az öz saygıya sahip oldukları belirlenmiştir. Cengil tarafından

(2009) yılında yapılan bir çalışmada "Hitit Üniversitesi, İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri sosyodemografik bilgiler ile karşılaştırılm ıştır. Araştırmaya katılan 136 öğrenciye (92'si kız, 44'ü erkek) "Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri" ve "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Örneklem seçilmemiş olup evrenin tümüne ulaşılmak hedeflenmiştir ve evrenin %90'ına ulaşılmıştır. Çalışma sonunda öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri ortalama eşik değere göre yüksek bulunmuştur." Sigara içme durumuna göremi? Yapılan bir diger bir çalışmaya göre ise Ceylan ve arkadaşları (2005) tarafından Harran Üniversitesinde gerçekleştirilen gençlerin sigara içme davranışını inceleyen çalışmada Benlik saygısı ve akran etkileşiminin kişinin sigaraya başlamasında önemli bir etken olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmada sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinde öz saygı açısından farklılık tespit edilmiştir. Öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu saptanmıştır. Sigara kullanan katılımcıların sigara kullanmayan katılımcılara göre daha az öz saygıya sahip oldukları belirlenmiştir. Akfert ve arkadaşları tarafından (2009) Kuzey kıbrıs Türk Cumhuriyetinde yapılan çalışmaya göre; sigara-alkol deneyen erkek ögrenciler aile ortamlarını daha olumsuz algılamaktadırlar. Sigara-alkol içme ile ilgili önleme çalışmalarının üniversite yıllarında da sürdürülmesi ve bu çalışmalarda aile etkisinin göz önüne alınması gerekmektedir. Bunun yanı sıra bu yönlü gelişim ortamına sahip olan bireylerin benlik saygısı noktasında da değerlendirilmesi gerektiği öneriler kısmında tavsiyede bulunulmaktadır.

Gelir algılarına ilişkin durum baz alınarak veri üzerine uygulanan varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Gelir algısı grupları arasında öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu bulgulanamamıştır. Tablo 4.10'a göre gelir algısı grupları arasında öz saygı ölçeği açısından P>.05 düzeyinde (P= 0.253) anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buna göre gelir algısı grupları arasında öz saygı açısından benzer görüş içindedir. Onat, aksu, uslu, keleş, çetinkaya, yıldırım, ve sansoy tarafından (1999) yılında yapılan çalışmaya göre Sigara alışkanlığında yaşlanmaya bağlı değişimler, cinsiyet ve yaş gruplarına özgü ortalama değerlere ilişkin eğriden hesaplanarak öngörüldü ve toplumdaki gerçek değişim, yaşlanmayla ilgili bu soyutlamadan sonra değerlendirildi. 8 yıl yaşlanmadan

arındırılınca, başlangıca kıyasla sigara içiminde erkeklerde % 7.1'lik bir azalma, kadınlarda % 38'lik bir artış kaydedildi. Toplam örneklem temeline oturtulunca, yaş sabit tutulduğunda, bin erişkinden 1990 yılında sigara içen 594 erkek varken, bu sayı 8 yıl sonra 578'e indiği halde, aynı dönemde sigara içen kadın sayısı 178'den 216'ya yükseldi. Tiryaki kadınlarda, üstelik, tüketilen ortalama sigara miktarında da % 20 dolayında artış bulunduğu hesaplandı. Erişkinlerimizde 1990 ile 1998 yılları arasında sigara içimi konusunda toplam tüketimde ılımlı bir artış kaydedilirken, bunun altında iki cinsiyet arasında yatan ters eğilim (erkeklerde tiryakilikte hafif düşüşe karşılık, kadınlarda önemli artış) gözardı edilmemelidir. Halen 36.2 milyon erişkinimizden 14.3 milyonunun (10.4 milyon erkek ile 3.9 milyon kadının) düzenli sigara içtiği tahmin edilmektedir" gibi bulgulara ulaşılmıştır.

Gelir algılarına ilişkin durum baz alınarak veri üzerine uygulanan varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Yaş grupları arasında öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu bulgulanamamıştır. Tablo 4.10'a göre yaş grupları arasında öz saygı ölçeği açısından P>.05 düzeyinde (P= 0.165) anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buna göre yaş grupları öz saygı açısından benzer görüş içindedir. Özkan tarafından (1994) yılında yapılan araştırma sonucunda "Bu çalışma, Selçuk Üniversitesinin uygulamalı branşta iki, sosyal branşta iki fakültesinin birinci sınıf öğrencileri ile 1986-1987 öğretim döneminde yapıldı. Çalışmaya 17-21 yaşları arasında, ortalama yaşları 18.9±0.048, 171'i kız, 379'u erkek toplam 550 denek alındı . Deneklerin benlik saygılarının aileleri ile ilgili etkenlere bağlı olup olmadığını araştırmak amaçlandı . Deneklere Rosenberg benlik saygı ölçeği ve ailelerine ilişkin bir anket formu uygulandı. Benlik saygısının cinsiyete ($p<0.05$), anne ve babanın eğitim düzeyine ($p<0.01$), annenin mesleğine ($p<0.05$), ailenin gelir düzeyine ve ailenin ilgisine ($p<0.001$) bağlı olduğu bulundu." Gibi sonuçlar bulgulanmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile aile ilişkileri arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile özgüven arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu

bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile kendini kabul arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından aile ilişkileri ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından özgüven ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından kendini kabul ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından aile ilişkileri ile özgüven arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından aile ilişkileri ile kendini kabul arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından özgüven ile kendini kabul arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Erbil, Divan ve Önder tarafından (2006) yılında yapılan araştırmada. "Ergenlerin benlik saygısına anne-babanın tutum ve davranışlarının etkisini belirlemek amacıyla planlanmış ve uygulanmıştır. Tanımlayıcı tipteki araştırmanın evrenini Ordu ili Atatürk Lisesinde öğrenim gören 750 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyerek, öğrencilerin tamamı çalışma kapsamına alınmak istenmiş, ancak ulaşılabilen 690 öğrenci ile çalışılmıştır" sonuçlara ulaşılmıştır.

BÖLÜM 4. SONUÇ

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak önemli sonuçlar verilmektedir.

- Araştırmaya 300 üniversite öğrencisi katılmıştır.
- Öğrenciler 18-20 yaş arasındadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 18 yaşında olan öğrenci sayısı 84 (%28); 19 yaşında olan öğrenci sayısı 99 (%33); 20 yaşında olan öğrenci sayısı 117 (%39) öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 151 (%50,3); erkek, 149 (%49,7); kadın katılımcılar tarafından oluşturulmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin annelerinin egitim durumu 20 (% 6.7) okuryazar, 60 (% 20) ilkögretim, 122 (40.7) lise, 79 (% 26.3) lisans, 19 (%6,3) yüksek lisans ve üstü eğitim düzeylerine sahiptir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin babalarının egitim durumu 13 (% 4.3) okuryazar, 31 (% 10,3) ilkögretim, 142 (47.3) lise, 84 (% 28) lisans, 30 (% 10) yüksek lisans ve üstü egitim düzeylerine sahiptir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 42 (% 14) düşük, 178 (% 59,3) orta, 80 (%26.7) yüksek aile gelir algısına sahiptir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 165 (% 55) sigara kullanmakta, 135 (% 45) sigara kullanmamaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 1 günde tüketiği siğara sayısı 1-10 arası olan katılımcılar 83 (% 49,7), 11-20 adet tüketen kişi sayısı 55 (%32,9), 21-30 adet tüketen sayısı 13 (%7,3), 31-40 adet tüketen kişi sayısı 10 (% 5,6), 41-60 adet tüketen kişi sayısı 6 (% 4,5) olarak belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkeni baz alınarak veri üzerine uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir. Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde öz saygı açısından farklılık tespit edilmiştir. Öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu saptanmıştır. ($p<0,05$) Gruplar arasında ortalamalar açısından (Kadın X=52, Erkek X=58) $P<.05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır. Ölçeğin değerlendirmesine göre yükselen puan öz saygı yüksekliğini işaret etmektedir. Bu bilgilerin sonucunda kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre daha az öz saygı sahip oldukları belirlenmiştir.

Sigara kullanımına ilişkin durum baz alınarak veri üzerine uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir. Sigara kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinde öz saygı açısından farklılık tespit edilmiştir. Öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu saptanmıştır. ($p<0,05$) Gruplar arasında ortalamalar açısından (Kullanıyorum X=51, Kullanmıyorum X=63) P<.05 düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır. Ölçeğin değerlendirmesine göre yükselen puan öz saygı yüksekliğini işaret etmektedir. Bu bilgilerin sonucunda sigara kullanan katılımcıların sigara kullanmayan katılımcılara göre daha az öz saygı sahip oldukları belirlenmiştir.

Gelir algılarına ilişkin durum baz alınarak veri üzerine uygulanan varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Gelir algısı grupları arasında öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu bulgulanamamıştır. Tablo 4.10'a göre gelir algısı grupları arasında öz saygı ölçeği açısından P>.05 düzeyinde (P= 0.253) anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buna göre gelir algısı grupları arasında öz saygı açısından benzer görüş içindedir.

Gelir algılarına ilişkin durum baz alınarak veri üzerine uygulanan varyans analizi sonuçları gösterilmiştir. Yaş grupları arasında öz saygı ölçek puanları arasında önemli derecede fark olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak da anlamlı olduğu bulgulanamamıştır. Tablo 4.10'a göre yaş grupları arasında öz saygı ölçeği açısından P>.05 düzeyinde (P= 0.165) anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Buna göre yaş grupları öz saygı açısından benzer görüş içindedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile aile ilişkileri arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile özgüven arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından genel özsaygı ile kendini kabul arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından aile ilişkileri ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde ilişkili

olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından özgüven ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından kendini kabul ile arkadaşlık ilişkileri arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından aile ilişkileri ile özgüven arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından aile ilişkileri ile kendini kabul arasında anlamlı şekilde pozitif ilişkili olduğu bulgulanamamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öz saygı alt boyutlarından özgüven ile kendini kabul arasında anlamlı şekilde ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Yargı

Bu araştırma sigara kullanımı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırma bulguları kadınların erkeklere göre daha az benlik saygısına sahip olduklarını saptamıştır. Sigara kullanım durumlarının arttığı bilinen cinsiyet grubu olan kadınların benlik saygısı açısından desteklenmesi gerekmektedir.

Araştırma benlik saygısı ile sigara kullaım durumları arasında anlamlı düzeyde ilişki tespit etmiştir. Bu araştırmanın varsayımı tam olarak budur. Sigara bağımlılığını azaltmak için veya önleyici hizmetler sunabilmek amacıyla yapılacak her çalışma için bu araştırmanın bulgularına bakılarak benlik saygısı durumu kontrol edilmelidir.

Öneriler

Öneriler kısmında araştırmanın sınırlılıkları ile ilgili konulardan bahsedilerek yapılmak istenen araştırmalara katkı sunulacaktır.

Bu araştırma bir vakıf üniversitesinden seçilen öğrenciler ile yapılmıştır. Buna benzer araştırmalar vakıf ve devlet üniversitelerinden öğrencilerin çalışma grubuna dahil edilmesi ile yapılabilir.

Araştırma sırasında sınıf ortamında olmak ve ders aralarını kullanmak zorunda olmamız nedeniyle katılımcılara bağımlılık tanımı yapılamamıştır. Bu nedenle katılımcıların kendi bağımlılık algıları üzerinden bir değerlendirmeye gidilmiştir.

Araştırmacıların benzer değişkenler ile çalışması durumunda bağımlılık üzerinde bir tanımla yaparak katılımcıların kavram yanılgılarını gidermesi araştırmanın güvenilir ve geçerliliğini artıracaktır.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencileri üniversitede eğitim alıyor oldukları için eğitim seviyeleri arasındaki farklılıklara bakılamamıştır. Bu nedenle farklı eğitim seviyesinden kişiler ile gerçekleştirilebilir.

Araştırmanın veri toplanması aşamasında katılımcılar aynı sınıfta olan kişiler olarak istemsizce seçilmiştir. Yeni yapılacak araştırmada okulun tamamından seçkisiz şekilde bir çalışma grubu oluşturulması araştırmanın analizini kuvvetlendirecektir.

Araştırmada kullanılan ölçek her alt boyutla ilgili eşik değer vermemesi nedeniyle alt boyut özelinde yordamalarda bulunulmamıştır. Benlik Saygısı değişkenini çalışacak araştırmacıların daha fazla alt boyutlu ve eşik değerli ölçekler ile araştırma yürütmesi önerilebilir.

Yapılan bu araştırmada sigara kullanımı ve bağımlılığı ile sınırlı kalınmıştır. Tütün ve tütün mamüllerinin kullanımına ilişkin bağımlılıkların incelenmesi çalışmaya daha geniş bir perspektif katacaktır.

Bu araştırmada yapılan analizlere konu olan benlik saygısı olgusu Coopersmith benlik saygısı ölçeği ile ölçülerek oluşturulmuştur. Araştırmada Coopersmith benlik saygısı ölçeğinin benlik saygısı tanımı ile sınırlı kalınmıştır.

KAYNAKÇA

Adasal, R. (1979). *Normal ve abnormal açından psikososyal yönleriyle kişilik ve karakter portreleri*. İstanbul: Minnetoğlu Yayınları.

Akfert, S. K., Çakıcı, E., & Çakıcı, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara-alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10(40),* 40-47.

Akdur, R. (2009). Gençlerde sigara salgını. *Sigara ve Sağlık Sempozyumu Dergisi, 2(14)*. 13-18.

Atak, H. (2011). The relationships between adolescent subjective wellbeing, self-esteem and optimism. *Electronic Journal of Social Sciences, 10*(37), 170-181.

Bacanlı, H. (2004). *Gelişim ve öğrenme*.Ankara: Nobel yayınları.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. Macmillan Publishing.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs Newyork Journal, 4(17),* 63-67.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology, 52*(1), 1-26.

Bayramkaya, E., Toros, F., ve Özge, C. (2005). Ergenlerde sosyal fobi ile depresyon, öz kavram, sigara Alışkanlığı arasındaki ilişki. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni, 15*(4). 31-42.

Bronfenbrener, U. (1992). *Ecología del desarrollo humano la*. Madrid:Paidos Iberica, Ediciones S.

Bronfenbrenner, U. (2009). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist Journal, 32*(7), 513.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological models of human development*. International encyclopedia of education, *3*(2), 37-43.

Bronfenbrenner, U. (1995). *Developmental ecology through space and time: A future perspective.* Harvard University Press

Brown, B. B., ve Lohr, M. J. (1987). Peer-group affiliation and adolescent self-esteem: An integration of ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(1), 47.

Cengil, M. (2009). Hitit üniversitesi ilahiyat fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8*(15), 77-102.

Ceylan, E., Yanık, M., & Gencer, M. (2005). Harran Üniversitesi'ne kayıt yaptıran öğrencilerin sigaraya karşı tutumlarını etkileyen faktörler. *Toraks dergisi, 6*(2), 144-150.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press.

Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (1999). *The nature of adolescence*. Psychology Press.

Çakar, F. S. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 14*(5), 1-16.

Çelik, P., Esen, A., Yorgancıoğlu, A., Şen, F. S., & Topçu, F. (2000). Manisa ilinde lise öğrencilerinin sigaraya karşı tutumları. *Toraks Dergisi, 1*(1), 61-66.

Çetiner, M. (2008). *Ülkemizde sigara*. İstanbul Üniversitesi yayınları.
Çuhadaroğlu, F. (1986). Ergenlerde benlik saygısı. *Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara*.
Demir, T., (2005). Sigara bırakma polikliniğimizin bir yıllık izlem sonuçları. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, *52*(1), 63-8.
Deniz Başar, Ö. (2011). *Sinema filmlerinde bağımlılık yaratan maddelerin kullanımına ilişkin sahnelerin içerik analizi ile incelenmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Eskişehir
Dinçer, D., & Derelioğlu, Y. (2005). Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Dergisi, 21-23.*
Duran, S. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin sigara içme davranışının aile ilişkileri ve bağlanma stilleri ile ilişkisi. *Genel Tip Dergisi*, *28*(1).
Durmaz, A. (2004). Üniversitelerde hemşirelik eğitimi alan öğrencilerin sigara kullanımı ve kişilik özelliklerinin saptanması. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir*.
Durmuş, A. B., & Pirinçci, E. (2009). Üniversite öğrencilerinin sigara içme durumu ve öfke ile ilişkisi. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, *16*(2).
Erbil, Ö., Divan, D. & Önder, P.(2006). Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *10*(10).
Erdemir, E. O. (2005). Sigara ve periodontal hastalık. *Hacettepe Dişhekimliği Fakültesi Dergisi*, *29*(4), 35-41.
Ergüder, T., Soydal, T., Uğurlu, M., Çakır, B., & Warren, W. (2003). Küresel gençlik tütün araştırması Türkiye. *Sağlık Bakanlığı Madde Bağımlılığı Şube Müdürlüğü*.
Ertmer, P. A., & Newby, T. J. (1993). Behaviorism, cognitivism, constructivism: Comparing critical features from an instructional design perspective. *Performance improvement quarterly*, *6*(4), 50-72.
Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F., & Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*,*3*(7) 147-152.
Freud, S. (1990). *The letters of Sigmund Freud to Eduard Silberstein*. Harvard University Press.
Freud, A. (1992). The ego and the mechanisms of defence. *Karnac Books*.
Giddens, A. (2010). *Modernite ve bireysel kimlik: geç modern çağda benlik ve toplum*, Çev. Ümit Tatlıcan. İstanbul: Say Yayınları
Gökgöz Ş, Koçoğlu G. (2007). Adelosan çağda sigara ve alkol içme davranışı. *Fırat Tıp Dergisi*,*12*(3), 214-218.
Gümüş, A. B. (2006). Breast cancer screening behavior in turkish women: relationships with health beliefs and self-esteem, body perception and hopelessness. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, *10*(1), 49-56.
Gür, A. (1996). *Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anlara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. Springer US. *11*(3), 87-116.
Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.

Karasar, N. (2016). *Araştırmalarda rapor hazırlama*. Hacettepe Taş Kitapçılık Limited
Kaya, E., Danacı, A. E., Şakar, A., & Yorgancıoğlu, A. (2005). Sigarayı bırakmada ruhsal etkenlerin etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *6*(21), 245-250.
Kaya, A., & Saçkes, M. (2017). Benlik saygısı geliştirme programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi. *Pegem Eğitim Bilimleri*,*12*(6) 1-39.
Malatyalı, M., & Sunal, A. A (2002).Review on the effects of health warnings printed on cigarette packages on smokers. *Journal of Clinical Psychiatry*, *20*(2), 137-149.
Keskinoğlu, P., Karakuş, N., Pıçakçıefe, M., Giray, H., Bilgiç, N., & Kılıç, B. (2006). İzmir'de lise öğrencilerinde sigara içme sıklığı ve içicilik davranışı üzerine sosyal öğrenmenin etkisi. *Toraks dergisi*, *7*(3), 190-195.
Köksal, A. & Ali Sinanoğlu, F. (2000). Gençlerin ben durumları ve empatik becerilerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*, 11-16.
Köknel, Ö. (1995). Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: İstanbul Ticaret Üniversitesi örneği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans) İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul
Lewis, M. (1990). *Social cognition and the acquisition of self*. Springer Science & Business Media.
McCarthy, J. D., & Hoge, D. R. (1982). Analysis of age effects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. *Developmental Psychology Journal, 18*(3), 372.
McDougall, W. (2015). *An introduction to social psychology*.London: Psychology Press.
Onat, A., Şenocak, M., Örnek, E., Gözükara, Y., Şurdumavci, G., Karaaslan, Y, ve Öz, Ö. (1999). Türkiye'de erişkinlerde kalp hastalığı ve risk faktörleri sıklığı taraması: 5. hipertansiyon ve sigara içimi. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, *19*(3), 169-177.
Öner, B. (1987). Self-monitoring and future time orientation in romantic relationships. *The Journal of Psychology*, *136*(4), 420-424.
Onur, B. (1987). *Ergenlik psikolojisi*. Hacettepe Taş Yayıncılık Ltd. Şti. Ankara, 112-118.
Özbay, B., Gencer, M., Gülsün, A., Ceylan, E., & Şenel, M. (1991). Tüberkülozlu olgularda sosyokültürel yapı. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, *49*(2), 246-251.
Özerkmen, N. (2004). Ergenlerde sigara içme davranışını etkileyen faktörlerin sosyolojik analizi. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, *1*(77-106).
Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, *7*(3), 4-9.
Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image* Princeton, NJ: Princeton university press.
Kuzu S ve Yıldız A., (2015). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *8*(1).
Sayıner, B., Savaşan, E., Sözen, D., & Köknel, Ö. (2007). *Yükseköğretim gençliğinin benlik algısının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: İstanbul ticaret üniversitesi örneği.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans) İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul
Scheff, T. J. (1990). Shame in self and society. *Symbolic interaction*, *26*(2), 239-262.
Skinner, B. F. (2011). *About behaviorism*. Vintage Press.
Tatar, M. (1998). Significant individuals in adolescence: adolescent and adult

perspectives. *Journal of Adolescence, 21(6), 691-702*.
Tekerek, M., & Yilmaz, M. (2006). *Sigara içme alışkanlığı ile bilgisayar kullanma alışkanlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: betimsel bir araştırma*. 03.05.2018 http://dergipark. gov. tr/ksusbd, 3(1).
Topses, G. (2012). Rehberlik ve psikolojik danışma kuramlarının felsefi temelleri. *Folklor/Edebiyat Dergisi*, (70), 93-105.
Turner, A. L. (1999). College students' perceptions of the value of psychological services: A comparison with APA's public education research. *Professional Psychology: Research and Practice Journal*, *30*(4), 368.
Uluman, Ö., & Buzlu, S. (2015). Lise öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile sigara ve alkol kullanımı. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatric Nursing-Special Topics*, *1*(3), 6-11.
Uysal, M. A., Kadakal, F., Karşidağ, C., Bayram, N. G., Uysal, O., & Yilmaz, V. (2004). Fagerstrom test for nicotine dependence: reliability in a Turkish sample and factor analysis. *Tuberk Toraks*, *52*(2), 115-21.
Ward, S. (1974). Consumer socialization. *Journal of consumer research*, *1*(2), 1-14.
Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological review*, *20*(2), 158.
WHO, (2010). WHO Study Group on tobacco product regulation. Report on the scientific basis of tobacco product regulation. *World Health Organization technical report series*, (955), 1.
WHO, (2001). *Women and the tobacco epidemic: challenges for the 21st century* (No. WHO/NMH/TFI/01.1). Geneva: World Health Organization.
WHO Tobacco Free Initiative. (2003). Building blocks for tobacco control: a handbook.
WHO. (2011). Questions and answers on electronic cigarettes or electronic nicotine delivery systems (ENDS). *World Health Organization: Geneva, Switzerland*.
World Health Organization, & Research for International Tobacco Control. (2002). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2008: the MPOWER package*. World Health Organization.
World Health Organization, (2004). *Tobacco report 2004*.
World Health Organization. (1992). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco*. Geneva: World Health Organization.
World Health Organization. (1996). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2013: enforcing bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship*. World Health Organization.
World Health Organization. (2015). Rules of procedure of the Conference of the Parties to the WHO Framework Convention on Tobacco Control.
World Health Organization. (2015). *Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation* (Vol. 916). World Health Organization.
World Health Organization. (2017). *WHO framework convention on tobacco control*. Geneva: World Health Organization.
Yanbastı, G. (1990). Kız ve erkek üniversite öğrencilerinin kendi ruh sağlıklarını değerlendirmeleri: bir karşılaştırma. *Psikoloji-Seminer Dergisi, V. Ulusal Psikoloji Kongresi Özel Sayısı*, (s 8), 57-63.
Yavuzer, H. (1988). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul:Remzi Kitabevi. .
Yalçın, S. S. (2004). Gümüşdere Sağlık Ocağı'nda pasif sigara maruziyetinin doğum

ağırlığı üzerine etkisi. *STED*, *14*(4), 90-3.

Yener, Ö., & Gülaçtı, F. (2012). Benlik kavramı ve benliğin gelişimi: Bilen benliğe gereksinim var mı. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12*(2), 21-37.

Yeşildal, A., Oğuz, G., Güven, M., Sungur, M. Z., & Üstünuçar, İ. (2014). Sigara bağımlılığı tedavisinde bilişsel davranışçı terapi. *Bağımlılık Dergisi*, *15*(2), 76-84.

Yıldırım, E. D. (2015). The mediating role of maternal warmth in the associations between harsh parental practices and externalizing and internalizing behaviors in Hispanic American, African American, and European American families. *Cultural diversity and ethnic minority psychology*, *21*(3), 430.