

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

SİGARA KULLANAN BİREYLERİN STRESE
YATKINLIKLARI İLE ÖFKE DURUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: TUNCELİ
ÇEMİŞGEZEK İLÇESİ ÖRNEĞİ

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet Fırat BARUT

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal

İstanbul-2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Mehmet Fırat BARUT

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Sigara Kullanan Bireylerin Strese Yatkınlıkları ile Öfke Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tunceli Çemişgezek İlçesi Örneği

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 19.01.2022

Sayfa Sayısı : 105

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Danışmanları

Dizin Terimleri : Sigara, Strese Yatkınlık, Öfke, Bağımlılık

Türkçe Özet : Araştırmanın amacı Tunceli Çemişgezek İlçesinde yaşayan bireylerin sigara bağımlılıklarının strese yatkınlık seviyeleri ile hissettikleri öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Mehmet Fırat BARUT

**T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**SİGARA KULLANAN BİREYLERİN STRESE
YATKINLIKLARI İLE ÖFKE DURUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: TUNCELİ
ÇEMİŞGEZEK İLÇESİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mehmet Fırat BARUT

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mehmet Fırat BARUT

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Mehmet Fırat BARUT'un Sigara Kullanan Bireylerin Strese Yatkınlıkları ile Öfke Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tunceli Çemişgezek İlçesi Örneği adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Bağımlılık Psikolojisi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ömer AKGÜL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Dünya genelinde çeşitli hastalıklara ve çok sayıda insanın ölümüne neden olan ana etkenlerden birinin tütün ürünlerinin kullanılması olduğu bilinmektedir. Sigara kullanımı ülkemizde son yıllarda fazlasıyla artmış ve artmaya devam etmektedir. Sigaraya ulaşılabilirliğin kolay ve hızlı olması, sigaranın getirdiği sorunların çok yaygın bir biçimde görülmesine neden olmaktadır. Sigara stres kavramıyla, stres ise öfke ile iç içe kavramlardır. Bu durum sigara kullanan bireylerin stres ve öfke seviyelerinin yüksek olmasına ve sürekli bir döngü içerisinde devam etmesine sebep olmaktadır. Bu çalışmada çeşitli demografik değişkenler doğrultusunda sigara kullanan bireylerin strese yatkınlıkları ile öfke durumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın amacı Tunceli Çemişgezek İlçesinde yaşayan bireylerin sigara bağımlılıklarının strese yatkınlık seviyeleri ile hissettikleri öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, stres ve öfke düzeyleri yüksek olan bireylerin sigara kullanım sıklıklarının da yüksek olduğu görülmektedir. Birey sigara kullanıyor ise strese yatkınlığı da yüksek, strese yatkınlığı yüksek olduğunda da öfke düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak sigara kullanım miktarı ile strese yatkınlık, strese yatkınlık ile öfke düzeyi birbirlerini etkilemektedir ve bireyi farkında olmadığı bir çıkmaza sürüklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Sigara, Strese Yatkınlık, Öfke, Bağımlılık

SUMMARY

It is known that usage of tobacco products is the main reason for variable diseases and death of many people worldwide. Percentage of people who smoke cigarette in our country increased and it looks like that it will go on like this. Accessibility of tobacco products is causing this problems to be seen widespread. Also, cigarette is oftenly related with stress and stress-related anger. When the anger level increase in people who smokes, the desire for cigarette is also increasing. It can be clearly seen as a vicious circle. In this study, people who smoke was examined in accordance with various variables by considering the relationship between the stress decisiveness and anger states of individuals.

The aim of the study is to examine the relationship between the levels of decisiveness to stress and anger levels of smoking addicts who lives in Tunceli Çemişgezek district.

According to the results of the research, it is observed that individuals with high levels of stress and anger also have a high frequency of smoking. It has been observed that if an individual smokes, his susceptibility to stress is also high, and if his susceptibility to stress is high, his anger level is also high. As a result, the amount of smoking affects the predisposition to stress. The predisposition to stress and the level of anger trigger each other and lead the individual to a dead end that he is not aware of.

Keyword: Smoking, Susceptibility to Stress, Anger, Addiction

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ	xiii
ÖNSÖZ.....	xiv
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.Sigara	7
2.1.1.Sigaranın Tanımı	7
2.1.2. Sigaranın Tarihçesi.....	7
2.1.3. Sigaranın İçeriği	10
2.1.4. Sigara ile İlgili Kuramlar.....	10
2.1.4.1. Psikodinamik Kuram	10
2.1.4.2. Bilişsel Davranışçı Kuramlar	11
2.1.4.2.1. Klasik Koşullanma.....	11
2.1.4.2.2. Edimsel Koşullama	11

2.1.4.3. Biyolojik Kuram	11
2.1.4.4. Sosyal Öğrenme Kuramı	11
2.1.5. Nikotin Bağımlılığı.....	12
2.1.5.1. Nikotin Bağımlılığı ve Ruh Sağlığı.....	13
2.1.5.2. Nikotin Yoksunluğu.....	14
2.1.5.3. Nikotin Bağımlılığı Tanı Kriteri.....	15
2.2. Stres Kavramı.....	16
2.2.1. Stresin Tanımı	17
2.2.2. Stresin Nedenleri	18
2.2.2.1. Bireysel Etkenler	18
2.2.2.2. Çevresel Etkenler	18
2.2.2.3. Örgütsel Nedenler.....	18
2.2.3. Stresin Oluşumu	19
2.2.3.1. Stresin Boyutları.....	19
2.2.3.1.1. Stresin Fiziksel ve Duygusal Boyutu	20
2.2.4. Stres İle İlgili Kuramlar.....	20
2.2.4.1. Psikodinamik Kuram	20
2.2.4.2. Çatışma Kuramı	21
2.2.5. Stresin Belirtileri	22
2.2.5.1. Duygusal Belirtiler	23
2.2.5.2. Zihinsel Belirtiler	23
2.2.5.3. Bedensel Belirtiler.....	23
2.2.5.4. Sosyal Belirtiler	23
2.3. Öfke Kavramı	24
2.3.1. Öfkenin Tanımı	24
2.3.2. Öfkenin Türleri.....	25
2.3.2.1. Maskelenmiş Öfke Türleri	25

2.3.2.2. Patlayıcı Öfke Türleri.....	25
2.3.2.3. Durumsal Öfke.....	26
2.3.2.4. Sürekli Öfke	26
2.3.3. Öfkenin Nedenleri.....	26
2.3.4. Öfkenin Boyutları	27
2.3.4.1. Fiziksel Boyutu	27
2.3.4.2. Bilişsel ve Duygusal Boyutu.....	28
2.3.4.3. Davranışsal Boyutu.....	28
2.3.5. Öfke Kuramları	29
2.3.5.1. Psikoanalitik Kuram.....	29
2.3.5.2. Sosyal Öğrenme Kuramı	31
2.3.5.3. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	31
2.3.5.4. Varoluşçu Kuram	32
2.3.5.5. Gestalt Kuramı	32
2.3.6. Öfke Kontrolü	33
2.3.7. Öfkenin Yönetimi.....	35
2.3.7.1. Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	35
2.3.7.2. Problem Çözme	35
2.3.7.3. Doğru İletişim	36
2.4. Sigara Kullanımı, Stres ve Öfke İlişkisi.....	36
2.4.1. Nikotin Yoksunluğu ve Öfke İlişkisi	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi.....	41
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi	41
3.4. Veri Toplama Araçları	41

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	41
3.4.2. Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi (FNBT)	42
3.4.3. Strese Yatkınlık Ölçeği (SYÖ).....	42
3.4.4. Novaco Öfke Ölçeği (NÖÖ).....	42
3.5. Verilerin Analizi	43

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

SONUÇ ve TARTIŞMA	85
ÖNERİLER	90
KAYNAKÇA	92
EKLER.....	100

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmaya Katılanların Cinsiyetleri Değişkeni Göre Dağılımı	44
Tablo 2: Araştırmaya Katılanların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı	44
Tablo 3: Araştırmaya Katılanların Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı	45
Tablo 4: Araştırmaya Katılanların Eğitim Düzey Değişkenine Göre Dağılımı	45
Tablo 5: Araştırmaya Katılanların Ortalama Gelir Değişkenine Göre Dağılımı	45
Tablo 6: Araştırmaya Katılanların alışma Durum Değişkenine Göre Dağılımı	46
Tablo 7: Araştırmaya Katılanların Günlük Sigara Kullanım Sayıları Değişkenine Göre Dağılımı	46
Tablo 8: Gün içerisinde tükettiğiniz ilk sigara, uyandıktan ne kadar zaman sonradır?’ Sorusunun Frekans Dağılımı.....	47
Tablo 9: ‘Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı?’ Sorusunun Frekans Dağılımı.....	47
Tablo 10: ‘Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur? Sorusunun Frekans Dağılımı.....	48
Tablo 11: ‘Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?’ Sorusunun Frekans Dağılımı.....	48
Tablo 12: ‘Sigarayı en çok tükettiğiniz zaman sabah mıdır? Sorusunun Frekans Dağılımı	49
Tablo 13: ‘Aşırı halsiz ve hasta olduğunuz zamanlarda da sigara tketer misiniz? Sorusunun Frekans Dağılımı.....	49
Tablo 14: ‘Gün içerisinde en az 1 kez dengeli ve sıcak yemekle beslenirim’ Sorusunun Frekans Dağılımı.....	50
Tablo 15: ‘Haftanın yarısından fazlasında, geceleri en az 7 ya da 8 saat uyku uyurum’ Sorusunun Frekans Dağılımı.....	50
Tablo 16: ‘evremdeki insanlar bana ilgili ve özenli davranırlar, ben de onlara aynı Şekilde karşılık veririm’ Sorusunun Frekans Dağılımı	51
Tablo 17: ‘Bir sorunum olduğunda kolaylıkla ulaşabileceğim, güvendiğim ve destek	

alabileceğim bir akrabam vardır’ Sorusunun Frekans Dağılımı	51
Tablo 18: ‘Haftada bir günden fazla, yorucu egzersiz yaparım’ Sorusunun Frekans Dağılımı	52
Tablo 19: ‘Her gün en fazla yarım paket sigara içerim’ Sorusunun Frekans Dağılımı	52
Tablo 20: ‘Haftada en fazla 5 kadeh alkol alırım - içki içmiyorsanız 1’i işaretleyin-’ Sorusunun Frekans Dağılımı.....	53
Tablo 21: ‘Boyuma göre kilom uygundur’ Sorusunun Frekans Dağılımı	53
Tablo 22: ‘Kazancım asli ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterlidir.’ Sorusunun Frekans Dağılımı	54
Tablo 23: ‘Manevi inançlarımdan güç alırım’ Sorusunun Frekans Dağılımı	54
Tablo 24: ‘Sosyal aktivitelere ya da kulüp/dernek etkinliklerine düzenli olarak katılırım’ Sorusunun Frekans Dağılımı.....	55
Tablo 25: ‘Yaşantımda, yakın olduğum arkadaşlarımdan ve sevdiğim insanlardan oluşan bir grup var ’Sorusunun Frekans Dağılımı	55
Tablo 26: ‘Özel konularımı açabileceğim bir ya da iki, çok yakın arkadaşım var’ Sorusunun Frekans Dağılımı.....	56
Tablo 27: ‘Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dâhil)’ Sorusunun Frekans Dağılımı	56
Tablo 28: ‘Kızgın ya da kaygılı olduğumda hislerimi açık ve rahat bir şekilde söyleyebilirim ’Sorusunun Frekans Dağılımı	57
Tablo 29: ‘Evimi paylaştığım insanlarla para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim’ Sorusunun Frekans Dağılımı	57
Tablo 30: ‘Haftada en az bir kez eğlence için bir şeyler yaparım’ Sorusunun Frekans Dağılımı	58
Tablo 31: ‘Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim’ Sorusunun Frekans Dağılımı	58
Tablo 32: ‘Her gün en fazla 3 bardak kahve (ya da kolalı içecekler) içerim’ Sorusunun Frekans Dağılımı	59

Tablo 33: ‘Gün içinde sakin ve sessiz, kendimle baş başa kalabileceğim bir süre ayırımım’ Sorusunun Frekans Dağılımı	59
Tablo 34: Yeni alıp eve getirdiğiniz bir cihazın bozuk olduğu görüyorsunuz Sorusunun Frekans Dağılımı.....	60
Tablo35: Bir usta kafanızdaki rakamdan daha çok para istiyor Sorusunun Frekans Dağılımı	61
Tablo 36: Başka insanların yaptıkları şeylere dikkat edilmezken, sizin yanlışlarınıza dikkat ediliyor. Sorusunun Frekans Dağılımı	61
Tablo 37: Arabanız çamura ya da kara saplanıyor Sorusunun Frekans Dağılımı.....	62
Tablo 38: Başkasına bir şeyler anlatıyorsunuz ama sizi dinlemiyor Sorusunun Frekans Dağılımı	63
Tablo 39: Birileri kendilerini farklı göstermeye çalışıyor Sorusunun Frekans Dağılımı	63
Tablo 40: Oturduğunuz masaya kahveleri götürmeye çalışırken birisi kahveleri istemeden döküyor Sorusunun Frekans Dağılımı	64
Tablo 41: Hırkanızı sandalyeye astınız ve arkadan geçen kişi hırkanızı düşürüp yerden kaldırmıyor Sorusunun Frekans Dağılımı.....	65
Tablo 42: Alışveriş yapmak için gittiğiniz mağazada bir satıcı sizin yanınızda bekliyor Sorusunun Frekans Dağılımı.....	65
Tablo 43: Bir tanıdığınızla plan yaptınız. Tanıdığınız plandan son anda vazgeçiyor ve sizi haberdar etmiyor Sorusunun Frekans Dağılımı.....	66
Tablo 44: Sizinle dalga geçiliyor ve size gülünüyor Sorusunun Frekans Dağılımı..	67
Tablo 45: Trafik ışığında arabanız stop ediyor Sorusunun Frekans Dağılımı	67
Tablo 46: Arabanızı park ederken hata yapıyorsunuz. İndiğinizde size ‘Bu nasıl araba kullanmak ’ diye bağırılmaya başlıyor Sorusunun Frekans Dağılımı	68
Tablo 47: Başka birisi bir konu ile ilgili yanlış yapıyor ve yanlışının sebebi olarak sizi gösteriyor Sorusunun Frekans Dağılımı	69
Tablo 48: Bir şeye odaklanmak istiyorsunuz; ama etrafınızdan bir kişi ayaklarını sallayarak sürekli ses çıkartıyor Sorusunun Frekans Dağılımı	69

Tablo 49: Birisine sizin için önem arz eden bir eşyanızı verdiniz ama bu kişi eşyayı size geri vermedi Sorusunun Frekans Dağılımı	70
Tablo50: Çok yoğun bir gün geçirdiniz ve birlikte yaşadığınız kişi önceden anlaştığınız bir şey yapmayı unuttuğunuz için şikâyet etmeye başlıyor Sorusunun Frekans Dağılımı	71
Tablo51: Yakınınzla önemli bir konuyu tartışmaya çalışıyorsunuz; ama o sizinle ilgilenmiyor Sorusunun Frekans Dağılımı	71
Tablo52: Bir konuda bilgisi olmamasına rağmen bildiğini iddia edenlerle tartışıyorsunuz Sorusunun Frekans Dağılımı	72
Tablo53: Birisi, arkadaşınızla sizin aranızda olan bir meseleye karışıyor Sorusunun Frekans Dağılımı	73
Tablo54: Çok hızlı bir şekilde bir yere gitmelisiniz ama önünüzde giden araba gitmesi gerekenden çok daha yavaş gidiyor ve sizi engelliyor Sorusunun Frekans Dağılımı	73
Tablo 55: Bir sakızın üstüne bastınız Sorusunun Frekans Dağılımı	74
Tablo 56: Yolda yürürken bir grup sizinle dalga geçiyor Sorusunun Frekans Dağılımı	75
Tablo 57: Acele ile bir yere gitmeye çalışırken giysinizi yanlışlıkla yırtıyorsunuz Sorusunun Frekans Dağılımı	75
Tablo 58: Elinizdeki son jeton ile telefonda görüşme yapmak istiyorsunuz; ama bir arıza çıkıyor ve son hakkınız olan jetonu kullanamamış oluyorsunuz Sorusunun Frekans Dağılımı	76
Tablo 59: Cinsiyet Değişkeni ile Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	77
Tablo 60: Yaş Değişkeni ile Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	78
Tablo 61: Medeni Durum ile Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	79

Tablo 62: Eğitim Durumu ile Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	80
Tablo 63: Ortalama Gelir Düzeyi Değişkeni ile Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	81
Tablo 64: Çalışma Durumu Değişkenine göre Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	83
Tablo 65: Günlük sigara kullanımı ile Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	84

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1:Bireylerin Sigara Kullanma Oranları..... 8

Şekil 2: Stresin Belirtileri 22



EKLER LİSTESİ

EK1: Bilgilendirilmiş Onam Formu	100
EK2: Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT)	101
EK3: Strese Yatkınlık Ölçeği (SYÖ)	102
EK4: Novaco Öfke Ölçeği(NÖÖ)	103



ÖNSÖZ

Bu araştırma Tunceli Çemişgezek İlçesinde yaşamakta olan bireylerin sigara kullanımları, strese yatkınlık durumları ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak amacıyla çalışılmıştır.

Sigara, stres ve öfke kavramları ayrı ayrı ele alındığında dahi bireylerin sağlık durumlarında çeşitli sorunlara sebep olmaktadır. Bu etkileri dışında bu kavramlar birbirleri ile de etkileşim halinde olan ve iç içe bulunan kavramlardır. Sigara kullanımı eğer bireyde fazla yani bağımlılık düzeyi yüksek ise strese yatkınlığının ve strese yatkınlığa bağlı olarak öfke durumunun da arttığı görülmektedir. Başka bir deyişle tersten bakacak olursak, strese yatkın olan birey sigara içme davranışı göstermeye de yatkındır. Aynı zamanda strese yatkın olan bir bireyin öfke düzeyi de normalin üzerinde seyir ettiği görülmektedir. Sigaranın stres ve öfke üzerindeki etkisi zihinsel bir süreçtir. Sigara, stres, öfke olguları zihinsel etkiler yanı sıra bedensel olarak da kişiyi çeşitli sıkıntılarla karşı karşıya bırakmaktadır.

Bu sonuçları elde edebilmek için Tunceli İlinin Çemişgezek İlçesinde yaşamakta olan bireylere rızaları ile çeşitli ölçekleri cevaplamaları istenmiştir. Bu ölçekler Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği, Strese Yatkınlık Ölçeği, Novaco Öfke Ölçeğidir.

Toplamda elli bir sorudan oluşan bu ölçekler ile yapılan bu çalışmamın diğer araştırmalara yol göstermesini veya yardımcı olmasını diliyorum.

GİRİŞ

Sigara yüksek düzeyde bağımlılık oluşturan bir madde olması ve çok basit bir şekilde elde edilebilmesi durumundan dolayı günümüz dünyasında insan sağlığına büyük sorunlar teşkil eden başlıca unsurlardan birisidir. Tütün ve tütün ürünleri yalnızca fiziksel değil, zihinsel olarak da kişilerde kötü sonuçlara sebebiyet verebilmektedir. Bireylerin gündelik hayatlarını sekteye uğratabilecek biçimde sigara kullanma arzusu, odaklanma sorunlarına, sigaraya ulaşamadığı süreçte aşırı stresli ve öfkeli olmalarına sebep olabilmektedir. Bu durumdaki bireylere bağımlı denilebilmektedir. Ek olarak sigaranın çok basit bir şekilde ulaşabiliyor olması çok hızlı yayılımına neden olmaktadır.

Dünya çapında sigara kullanımını inceleyecek olursak 1 milyar civarında tüketenin olduğu bilinmektedir. Bu kadar yaygın olması ciddi sağlık sorunlarının kaçınılmaz olmasına sebebiyet vermektedir. 10 kişiden en az birisinin ölüm nedeninin dolaylı da olsa sigara kullanıyor olmasından kaynaklandığı söylenmektedir (Örsel 2011).

Aşırı sigara tüketiminden kaynaklı olan farklı farklı rahatsızlıklardan dolayı her sene 5 milyon civarında insana hayatını kaybetmektedir. (Bilir, 2009). TÜİK 2016 Sağlık Araştırması bilgilerine göre 14 yaşın üstünü oluşturan nüfusta gündelik olarak sigara kullanan bireylerin yüzde olarak bakıldığında zaman erkeklerde %40 kadınlarda ise %13 olarak bildirilmiştir. Yani bu verileri ele alacak olursak 21. Yüzyılda önceki yüzyıla nazaran ölümlerin ve sigaradan kaynaklı hastalıkların çok yüksek oranda artacağı düşünülmektedir (A,Y.2008).

Sigara bağımlılığı stres unsurunun başlıca nedenlerinden biridir. Genel olarak sigara içmek stres azaltıcı şeklinde bilinse de yapılan çalışmalar ve araştırmalar sigara kullanımının tersine sebep olduğunu açık bir şekilde göstermektedir.

Günümüzde toplumun bir çeşit rahatsızlığı olarak nitelendirilen stres kavramı, esasen sıradan hayatın bir bölümü haline gelmiştir. Toplumumuzda birçok birey, dikkat etmese bile şiddetli bir stres yüküne sahiptir. Olumlu veya olumsuz ne olursa olsun hayatımızda mental farklılıklar, stres gerektiren hususlardır. Hayatımızda farklılığa sebebiyet veren her durum stres verici bir husustur. Bedensel sıhhatimizde ortaya çıkabilecek farklılık da strese yol açmaktadır. Mental değişimlerde

eldetutulabilen farklılıklar kadar stres etmeni yaratmaktadır. Rutin hayatımızdaki tanık olduğumuz savlar, tartışmalar, açıklamalar ve çatışmalar da strese maruz kalmamıza sebebiyet verir. Stres kavramı, tarihsel süreçte birçok çeşitli tasvirlerle gündeme gelmiştir. On dördüncü yüzyılda stres; hayatta bireyin karşısına çıkan zorluklar, engeller ve güçlükler manasında kullanılmıştır. Devamında on dokuzuncu yüzyılda ise stresin, uzun zaman devam etmekte olan rahatsızlıkların kökeninde yer aldığı görülmektedir (Ercan, 2002).

Stres kavramı son zamanlarda sıklıkla karşımıza çıkan bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Teknolojinin de gelişmesi ve farklılaşmasıyla artmakta olan rekabet, kişilerin özel ve mesleki yaşamlarında problemlere sebebiyet vermeye başlamıştır. Artmakta olan rekabet vb. birçok etmenler mesleki yaşamda şiddetli strese neden olmaktadır. Şiddetli yaşanan stres, kişilerin aldıkları verim düzeylerini ve davranışlarını negatif şekilde tesir etmektedir.

Bireyler temel alan kaynaklarının birçoğunda daha rahat bir hayat sürmeyi hedef haline getirmişlerdir. Bu nedenle hem bireysel hem de toplumsal meselelerin temelinde insan faktörü yer almaktadır. Bilhassa son zamanlarda yapılmakta olan çalışmaların yapılarının da değiştirilmesiyle beraber hayattan alınan kalitenin de artırılmasına önem verilmektedir. Önceki zamanlar da ticari bir araç olarak ele alınan insan artık değerli bir sermaye kaynağı olarak görülmektedir. Bu nedenle yapılmakta olan bilimsel araştırmaların insanlık adına daha bir hayat verme iddiası vardır. Fakat stres ve strese etki eden etmenler yaşamdan alınan hazzı büyük ölçüde etkilemektedir.

Sigara kullanımı ve strese yatkınlık düzeyinde nasıl bir bağlantı var ise aynı durum sigara kullanımı ve öfke düzeyi arasındaki ilişki için de benzer şekilde işlemektedir. Genel olarak toplumlarda; sigara kullanmayınca çok öfkeli oluyorum veya öfkem sigara içmediğim zaman asla azalmıyor şeklinde düşünülmektedir. Aksine yapılan araştırmalar sonucunda sigara kullanan bireylerin kullanmayan bireylere göre daha öfkeli ve strese yatkın oldukları görülmektedir.

Gündelik yaşantıda bireylerin karşı karşıya kaldığı çeşitli durumlar olmaktadır. Bireyin bu durumlara karşı gösterdiği, insan fitratına uygun olan öfke duygusu hissedilmesi normal bir durumdur. Bireyde öfkenin meydana geliş sebepleri: mutsuzluk, zor durumda kalmak, agresiflik gibi duygular olabilmektedir. Bu hislerin birlikte bulunması bireyde öfkenin sebebi olarak söylenebilir. Öfke için yapılmış olan tanımlamalara bakıldığında zaman hepsinin ortak kısmı bireyin engellenmesi ve şahsına

yönelik oluşan tehditlerdir. Biraz daha açacak olursak kişi haksızlığa uğradığında, onuru kırıldığında, planladığı şeylerin umduğu gibi gitmiyor olması, hayal kırıklığına uğraması, beklentilerinin karşılanmaması gibi durumlarda birey kendisini öfkeli hissedebilir. Bu gibi durumlardan kaçarak öfkeyi yenmek geçici olan çözümdür. Daha sağlıklı bir ilerleme için gerekli olan şey, bireyde öfkeye neden olan durumun çözülmesi ile mümkün olmaktadır. Öfkeden kaçmak doğru bir davranış olmayacaktır çünkü öfke bütün insanların yaşaması gereken ve doğal olan bir duygudur. Öfkenin sebebini çözmek yerine öfkeden kaçmak bireyin kendi benliğine zarar vermesi çok olası görülmektedir (Yıldırım, 2010).

Sigara kullanmanın bireylerde fiziksel ve ruhsal sorunlara sebep olduğu bilinmektedir. Bu sorunlardan bazıları ise stres ve öfkedir. Bu çalışmanın amacı Tunceli ilinin Çemişgezek ilçesinde taranacak olan sigara kullanan bireylerin, strese yatkınlıkları ve öfke durumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmamın bu konular üzerinde literatüre katkı sağlayacağı ve bu alan üzerinde çalışacak olan diğer araştırmacılara olumlu bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Tütün tarımı ve kullanımı Milattan Önce (M.Ö) 6000 yılında Amerika kıtasında başlamıştır (Barış, 2018). Sigara kullanımı, geçmişten günümüze kadar artarak gelen ve çok yaygın olan bir bağımlılık türüdür. Kullanan bireyin ruhsal yapısında kalıcı değişikliklere sebep olabilmektedir. Dürtüsel olarak kendini gösteren, önüne geçilemeyen veya geçilmekte çok zorlanılan, tekrarlayan davranış olarak kendini gösteren bu sayede kronikleşebilen bir bağımlılık türü olarak tanımlanabilir (Boyalı, 2014).

Stres, tarihsel gelişiminde farklı tanımlar ve kavramlarla birlikte günümüze kadar gelmiştir. On dördüncü yüzyılda stres; yaşamımızda karşımıza çıkan güçlükler, talihsizlikler ve zorluklar anlamında kullanılmıştır. On dokuzuncu yüzyılda ise stresin, uzun süreli hastalıkların temeline konulduğu görülmektedir (Ercan, 2002).

Bireyler günlük yaşantılarında pek çok sorunla karşılaşmaktadırlar. Bu sorunları çözmek ya da bu sorunlarla baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Çözülmesi gereken, bir sonuca bağlanıp eyleme geçilmesi gereken sorunlar bireylerin yaşına, çevresine veya yaşam tarzına göre değişmektedir. Sorunlarımızla baş ederken farklı duygusal ve davranışsal tepkiler veririz. Bu duygusal tepkilerden birisi de öfkedir. Günlük yaşamda insanların sıklıkla yaşayabildikleri öfke duygusu olumsuz bir duygu gibi görünse de, normal ve evrensel bir duygudur (Cenkseven, 2003).

Sigara kullanımı ülkemizde son yıllarda fazlasıyla artmış ve artmaya devam etmektedir. Sigara stres kavramıyla, stres ise öfke ile iç içe kavramlardır.

Araştırmanın temel problem cümlesi aşağıdaki gibidir:

Yetişkin bireylerin nikotin bağımlılıkları ile öfke durumları ve strese yatkınlık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır ve bu ilişki ne düzeydedir.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Yetişkinlere uygulanan Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi doğrultusunda elde edilen veriler ile Strese Yatkinlık ve Öfke Durumu ölçeklerinden elde edilen veriler arasında doğru yönlü bir ilişki vardır.

Alt Hipotezler

H₁: Erkeklerin sigara kullanımı kadınlara kıyasla daha yüksektir.

H₂: Yetişkinlerin yaşantılarında ki stres düzeyi arttıkça, nikotin bağımlılık düzeyleri de artacaktır.

H₃: Sigara kullanan bireylerin strese yatkinlık düzeyi, sigara kullanmayan bireylerin strese yatkinlık düzeylerinden yüksektir.

H₄: Gündelik yaşantıda stres maruz kalma düzeyi arttıkça, sigara tüketimi ve öfke düzeyi artacaktır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Sigara kullanmanın bireylerde fiziksel ve ruhsal sorunlara sebep olduğu bilinmektedir. Bu sorunlardan bazıları ise stres ve öfkedir. Bu çalışmanın amacı Tunceli ilinin Çemişgezek ilçesinde taranacak olan sigara kullanan bireylerin, strese yatkinlıkları ve öfke durumları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Literatürde nikotin bağımlılığı çeşitli değişkenler ile ele alınmakta ve bireyler arasında gittikçe yaygınlaşan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Strese yatkinlık ve öfke kavramlarına bakıldığında bu zamana kadar yapılan araştırmalarda birçok kavram ile ilişkisi incelenmiş fakat nikotin bağımlılığının, stres düzeyi ve öfke durumuyla ilişkisi özelinde yeterli sayıda araştırma yapılmadığı görülmüştür.

Türkiye’de sigara kullanımı her geçen gün artmaktadır. Bu durum göz önüne alındığında stres ve dolaylı olarak nikotin bağımlılığı bireylerin gündelik yaşantılarında çeşitli zorluklara yol açmaktadır. Sosyal çevre ile yaşanan problemler ise bireylerin öfke durumları üzerinde etkili olmaktadır. Bu konu ile ilgili çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmesi gerekmektedir.

Araştırmamın bu konular üzerinde literatüre katkı sağlayacağı ve bu alan üzerinde çalışacak olan diğer araştırmacılara olumlu bir kaynak olacağı dūřınılmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Sigara

Tütünü diğer bitkilerden farklı kılan en mühim niteliği, yapraklarında barındırdığı içerisinde azot bulunduran nikotin maddesine sahip olmasıdır. Tütün pathican familyasına ait bir bitkidir (Aksu, 1967).

2.1.1. Sigaranın Tanımı

Tütünü diğer bitkilerden farklı kılan en mühim niteliği, yapraklarında barındırdığı içerisinde azot bulunduran nikotin maddesine sahip olmasıdır. Tütün pathican familyasına ait bir bitkidir (Aksu, 1967).

Sigara bağımlılığı, sigaranın ilk kullanımından şüana kadar çok yaygın bir şekilde seyreden bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık beraberinde fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Sigara kullanımı durdurmakta çok zorlanılan ve arka arkaya kullanma davranışı şeklinde ortaya çıkan bir bağımlılık çeşididir. Dünya çapında birçok hastalığa ve çok sayıda insanın ölümüne neden olan ana unsurlardan birisinin tütün ürünlerinin kullanılması olarak bilinmektedir. Bu ürünler yirminci yüzyılda 100 milyon insanın ölüm sebebi olarak görülmektedir. Ekstra önlemler alınmaz ise sigara kullanımından dolayı bu yüzyılda ölen insan sayısının milyarları görebileceği düşünülmektedir (Erdem, 2014).

2.1.2. Sigaranın Tarihçesi

Tütün üretimi ilk olarak Amerika kıtasında yapılmıştır. Avrupalılar ise tütünle 1492 tarihinde Küba'ya gelen Kristof Colomb vasıtası ile tanışmışlardır. Daha sonra Avrupalılar Amerika kıtasında ticari olarak tütün yetiştiriciliğine başlamış ve tütünün yayılışını hızlandırmışlardır (Barış, 2018).

Bilim insanları tütün tüketiminin baş ağrısında ve bazı hastalıklarda tedavi edici etkisi olabileceğini düşünerek tütün yetiştirip tüketmişlerdir. Bilim insanlarının tütün ile ilgili bu söylemleri ve davranışları, tütünün tüm Avrupa'da yayılmasında önemli bir etken olmuştur. Amerika'nın keşfinden kısa bir süre sonra neredeyse dünyanın tamamına yayılmış ve oldukça fazla ticareti yapılan bir ürün olmuştur (Güzel, 2016).

Tütün ve tütün ürünlerinin mutluluk verici özelliği dışında yangın gibi büyük sorunlara da sebep olmaktadır. Rahatsız edici kokusundan dolayı eski dönemde önemli

Şekil 1: Bireylerin Sigara Kullanma Oranları

BÖLGELER	TOPLAM (%)	ERKEK (%)	KADIN (%)
DÜNYA	22	36	8
AFRİKA	10	17	3
AMERİKA	21	26	16
DOĞU AKDENİZ	19	33	4
AVRUPA	31	41	22
KUZEYDOĞU	18	30	5
ASYA			
BATI PASİFİK	28	51	4

Dünya genelinde rakamsal olarak ülkelerde ki vatandaşların sigara kullanım oranlarına bakacak olursak 1. sırada Kiribati 2. Karadağ 3. sırada ise Yunanistan'ın olduğu görülmektedir. Türkiye ise dünya genelinde 40. Sırada bulunmaktadır (Bilir, 2011).

Dünya çapında bakılacak olursa kadınların erkeklere oranla yaklaşık olarak beş kat daha az tütün tükettiği hesaplanmaktadır. Ancak kadın ve erkeklerin birbirlerine kıyasla sigara kullanma oranları ülkeden ülkeye çok farklılıklar göstermektedir. Avustralya, Kanada, Amerika Birleşik Devletleri gibi ekonomik olarak yüksek gelir düzeyine sahip vatandaşların bulunduğu ülkelerde kadınların ve erkeklerin sigara kullanım oranları büyük ölçüde birbirine çok yakın olarak seyir ettiği araştırılmıştır. Aksine gelişmemiş veya gelişmekte olan ülkelerde kadın erkek sigara içme oranları büyü farklılıklar göstermektedir ve kadınlar erkeklere nazaran çok az sigara içmektedirler (Dölek, 2020).

Ülkemiz, dünyada ki tütün pazarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır ve bağımlılık açısından oldukça riskli bir durumda bulunmaktadır ve sigaraya olan ilgi bir hayli fazladır. Erkekler arasında tütün kullanımı ve bağımlılık düzeyi kadınlara nazaran çok daha yüksektir. Kadınlarda kullanımın daha az olması ve gençler arasında sigara tüketiminin çok yaygın olması, ülkemizin dünya tütün endüstrisi için önemli bir amaç haline gelmesine neden olmaktadır. Türkiye gibi gelişmekte olan ülkelerde tütün ürünlerinin kullanılmaya başlanması çok düşük yaşlarda olmaktadır ve ülkemiz de dâhil dünyada her gün binlerce gencin nikotine bağımlılık geliştirdiğine araştırmalar sonucunda ulaşılmıştır. Tütün endüstrisinin daha da çok büyümesi için ölenlerin ve

sigarayı kullanmayı bırakanların yerine yeni kullanıcılara ihtiyacı vardır bu sebepten dolayı asıl hedefleri gençlerdir (Bilir, 2011).

Tütün günümüzde çoğu rahatsızlığın ana nedeni olarak görülmektedir. İçerisinde bulunan doğal olmayan zararlı maddelerden dolayı kişide çeşitli hastalıklara sebebiyet vermektedir. Bu hastalıkların başında kanser rahatsızlığı gelmektedir. Kansere sebep olan ana unsur sigaranın içerisinde bulunan katran olarak bilinmektedir. 35-69 yaşları arasında bulunup kansere yakalanmış olan hastaların neredeyse yarısının kanser olma sebebi sigara kullanımı olarak görülmektedir (Karaağaç, 2014).

Günümüzde sigaranın kişiye fiziksel ve zihinsel etkilerinin biliniyor olmasına rağmen kullanmaya başlayanların sayısı çok yüksektir. Sigara kullanımına başlanmasının sebeplerine bakacak olursak; sigaranın büyüklük etmeni ile bağdaştırılması ve toplumsal adaptasyon olarak karşımıza çıkmaktadır (Bal, 2019).

Sigara bağımlısı olan kişilerde en çok rastlanan sorunların başında nefes hastalıkları gelmektedir. Başlıca akciğer rahatsızlıkları ve astım ile karşılaşılmaktadır. Güçlü ve ark.'nın çalışmalarında (2009) tütün kullanan ve kullanmayan bireylerin akciğer kanseri risklerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında tütün içmeyen ve kansere yakalanmış olan hastalar daha yüksek yaşlarda oldukları görülmüştür. Sigaranın bireyler üzerindeki bir başka fiziksel etkisi ise kullanan bireylerde kilo kaybının, kullanmayan bireylere göre daha çok olmasıdır. Ayrıca tütün yalnızca bağımlısı olan kişileri değil, içilen alanda bulunan, aynı havayı soluyan diğer bireylere de zarar vermektedir. Bu duruma ise pasif içicilik denmektedir. (Ünal, 2017) Pasif içiciler sigarayı içmedikleri halde buldukları yerde içilen sigaranın dumanını solumaları sebebiyle çeşitli rahatsızlıklar yaşayabilmektedirler (Başar, 2000).

Sigaranın ülkemiz üzerindeki ekonomik yüküne bakacak olursak 70-80 milyar TL civarında ciddi rakamlarda olduğu öngörülmektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğu zaman ülkemizde sigara kullanımını azaltmaya yönelik yapılan girişimlerin hem sağlık hem de ekonomik açıdan önemli olduğu görülmektedir (Warner, 1997).

2.1.3. Sigaranın İçeriği

Sigara ve sigara dumanı 4000'den fazla doğal olmayan madde barındırmaktadır. İçerisinde bulunan bu maddelerden bağımlılık perspektifinden incelendiği zaman en çok önem arz eden madde nikotindir. Nikotin sigara dumanının büyük bir kısmını oluşturmaktadır ve bağımlılığa sebep olan asıl etken maddedir (Winkelmann, 2011).

Sigarada ve dumanında birden fazla etken madde bulunmaktadır. Bu maddelerin önemli etkileri ve özellikleri tablodaki gibi sıralanabilir (Karlıkaya, 2002).

Sigarayı kullanan bireyin soluduğu dumana ana akım, tutuşması ile oluşan kl kısmına da yan akım dumanı adı verilmektedir. Pasif olarak içicilik ise içen kişinin ciğerlerinden dışarı salınan ve tütünün yanmasından dolayı oluşan kl kısmından ortaya çıkan dumandan oluşmaktadır. Bu duruma verilen bir diğer isim ise istemsiz sigara iimidir (Program, 2004).

Kullanılan sigaranın içerisindeki nikotin miktarı yükseldikçe kullanıcının ürüne bağımlılık geliştirme olasılığı ve bağımlılık düzeyi o derece yükselmektedir ve tütün ürünlerinin içerisinde ki tütün miktarı tütünü üreten firmalar tarafından ayarlanmaktadır. Sigara içerisinde kullanıcılarda tek başına bağımlılık geliştirmesine sebep olamayan ancak farklı maddelerle birleştiğinde bağımlılık düzeyini arttıran katkılar içermektedir.

2.1.4. Sigara İle İlgili Kuramlar

2.1.4.1. Psikodinamik Kuramlar

Psikodinamiik açıdan sigara bağımlılığını inceleyecek olursak bağımlılığı bulunan kişilerin egolarının işlevlerinde yanlışlıklar ortaya çıktığı görülmüştür. (Ögel, 2018). Egonun bu durumu bağımlılığın düzeyini, ciddiyyetini büyük oranda etkilemektedir. Birey etrafındaki bireyeler ve nesnelere aralıksız ilişkide bulunamaz. Aslı kavramak, her açıdan tanımak ve yaşamaktan kaçarak korunurlar. Bireyin çocukluğunda oral dönemde yaşadığı çeşitli sıkıntılar ileriki yaşlarda bağımlılığa neden olabilmektedir. Oral dönemde anneye çok fazla bağımlılık ve karamsarlık olabilmektedir. Birey büyüdükçe karakterinin gereğince çocukluğunda nesnelere

aldığı hazzı sigara gibi maddelere evirmektedir. Kendi düşüncelerine göre hazza varmak bu maddelerden geçmektedir (Ögel, 2018).

2.1.4.2. Bilişsel Davranışçı Kuramsal Nedenler

2.1.4.2.1. Klasik Koşullanma

Tütünü kullanan bireyde, kullanımı bırakışının ve çekilmenin kaybolmasının ardından dahi bireyin sigara içme isteği uzun zaman boyunca tam olarak sönmemektedir. Düzenli bir biçimde nikotin içme süresi boyunca belli başlı hissiyatlar durumlar ve çevre sigara tüketimi ile alakalı bir şekilde bürünmektedir. Mesela birey karnını doyurduktan sonra, çayını içerek ve kendisi istemeden otomatik olarak bireyin aklına çayın yanında sigara kullanması gerektiğini düşünür. Bu otomatik davranışın sonucunda sigarayı içmek için uygun ortamını oluşturmaya veya bulmaya gitmektedirler (Özdel, 2015).

2.1.4.2.2. Edimsel Koşullanma

Tütünde bulunan nikotinin vücuda alınımından sonra ilk on saniye içerisinde beyine gelir ve beyinin belli başlı bölümlerini uyarır. Yukarıda açıkladığı gibi haz ve ödül merkezini tetikler ve bu uyarımın ardından kişi bu bunalımdan uzaklaşabilme amacı ile sigarayı kullanır ve ödülünü almış olur (Tarhan ve Nurmedov, 2018)

2.1.4.3. Biyolojik Nedenler

Tütünün içerisinde barındırdığı nikotin maddesi bireyin vücudundaki kolinerjik bağlayıcılar yardımıyla nüfuz etmektedir. Mutluluk, asetilkolin gibi hormonların üretim miktarını yükseltmektedir. Bu nörotransmitterler bireyde yeme isteğini ve yaşamdan aldığı keyfi azaltıp, hatırlama yetisini ve sigara kullanma iştahını arttırmaktadır. Tekrarlamaya yönelik olan bu etki, bireyde nikotin tabiiyeti oluşması ve idame ettirilmesi ile suçlanmaktadır (Güler, 2019).

2.1.4.4. Sosyal Öğrenme

Bu kurama göre tütün tabiiyeti klasik ve edimsel öğrenme ilkeleriyle kazanılmış, tekrarlayan davranışlardır. Sigara kullanma davranışı direkt olarak yaşayarak veya bireyin gözlem yeteneğiyle birlikte öğrenilmektedir. Yaşı küçük olan kişiler sigara

kullanma alışkanlıklarını kendilerinden yaşça büyük olanlardan, yaşadıkları ortamdan, ailelerinden bire bir yaşayarak öğrenmektedirler. Bu birey tarafından: daha sosyal bir birey olabilmek adına diğer bireylerle bir araya toplanılan ortamda sigaranın ilk olarak deneyimlenmesi sosyalleşmek olarak algılanmaktadır. Sigaranın kullanım miktarına bakacak olursak yalnız olunan ortamdan ziyade kalabalık ortamlarda çok fazla tüketilmektedir. (Güler, 2019)

2.1.5. Nikotin Bağımlılığı

Tütün; “nicotiana” adındaki ve 65 civarı türü bulunan bitkinin bünyesinde var olmaktadır. Bu türlerden sadece birkaç tanesi ile endüstriyel olarak tütün ürünleri oluşturmak için kullanılabilir. (Aytemur ve ark., 2010)

Tütün tüketiminin geçmiş zamanda kullanımında dumanlı olarak; sigara, puro, pipo dumansız olarak; çiğneme, koklama, gibi dumanlı ve dumansız olarak iki şekilde tüketilmektedir. Dünyada ve ülkemizde tütün en çok ve en sık sigara şeklinde tüketilmektedir (Yeşilay,2014). Sigara, tütünün olduğu bitkinin çevresinde bulunmakta olan yaprakların kurutulması ve birkaç farklı işlemden geçmesi sonrası ince bir kâğıda sarılması ile ortaya çıktığı bilinmektedir. Sarılmış olan bu kâğıdının uç kısmının yakılıp içe çekilerek ateşlenmesi sağlanmaktadır. Sigaranın içerisinde bulunan kimyasallar ateş ile tepkimeye girmesi ile sigara dumanı ortaya çıkmaktadır ve bu dumanın içerisinde binlerce kimyasal barındırmaktadır (Çetin, 2011).

Nikotinin vücuda tamamen dağılması çeşitli yollarla gerçekleştirilebilmektedir. En hızlı dağılma sigara şeklinde kullanımı ile olmaktadır. Sigaradan vücuda çekilen nefesteki etken madde olan nikotinin beyine ulaşması ortalama birkaç saniyede gerçekleşmektedir. Bir gün içerisinde birden çok sigara kullanılması ve kullanılan her sigaranın takriben yarım dakika bir dakika aralıklarla ortalama 10 nefeste çekilmesi, nikotinin vücutta ki etkilerini pekiştirmesi için en önemli harekettir. Bağımlılığın asıl sebebi sürekli ve arka arkaya tekrarlanıyor olması olarak görülmektedir (Jerrold, Meyer, 2005).

Sigara içme önlenemez olmasına rağmen, sigara kaynaklı hastalıktan ölüm oranları çok yüksektir. Her geçen gün bu oran artmaktadır. Böylesi bir soruna karşın acil önlem planları ve tedavisi hizmetleri çok önemlidir. Sağlık çalışanlarının sigara içmeye karşı gençleri ve yetişkinleri koruması ve sigara içenlerin tedavisini başlatması gerekir (Tetik, 2018).

2.1.5.1. Nikotin Bağımlılığı Ve Ruh Sağlığı

Günümüzde sigarayı bıraktırmaya yönelik etkili çalışmaların son derece arttığı ve önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Ancak bu çalışmalara rağmen dünya üzerinde tütün ve tütün ürünlerine olan ilgi azalmamaktadır (Bal, 2019)

Ne derecede bağımlı olduğu önemli olmayan nikotine bağımlılık geliştirmiş kişilerde psikolojik duygulanım sorunları, psikotik bozukluklar gibi çeşitli psikiyatrik sıkıntıları olan kişilerin genel nüfusa göre daha çok oranda nikotin ve başka bağımlılık yapan madde tükettikleri ortaya çıkmıştır.

Yapılan incelemelerden biri de ABD de yapılmıştır. Araştırmaya göre kişilerin hayatlarının son bir yılında ürettikleri sigaranın %50 oranında ki kısmı psikiyatrik problemlere sahip kişilerin kullandığını dile getirmişlerdir. Sağlığı yerinde olan kişilerin sigaradan kurtulma dereceleri incelendiğinde psikiyatrik problemli kişilerin sigaradan kurtulma olasılıklarının çok daha az olduğu ve sigaradan kurtulmanın üstesinden çok gelemedikleri ve bu konuda zorlandıkları açıkça gözlemlenmiştir. Başka bir araştırmayı ele alacak olursak Smith ve arkadaşları Smith, Homish, Giovino, G., A., Kozlowski, (2015) sigara bağımlılığı ve anksiyete arasındaki bağlantıyı incelemek için fazlasıyla araştırma ortaya konmuştur. Bu araştırmalara göre sigara kullanmakta olan kişilerin anksiyetlerinin çok daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlâveten kişide devam etmekte olan anksiyete oranını en aza indirmek için de sigarayı seçtikleri görülmektedir. Ayrıca sigara tüketiminin kişilerdeki kaygı durumunun yükselmesinde etkili olmak faktörünü de nikotinin nörotransmitterler üzerindeki tesirlerinden olduğu söylenebilir (Moylan ve ark., 2013).

Hayatlarında uzun süreli sigara kullanan bireylerin %60'ının geçmişteki hayatlarına bakıldığında depresyon tedavisi gördükleri saptanmıştır. Nikotine bağımlılığı olan kişilerde depresyon yaşama tehlikesi bağımlılık yaşamayan kişilere göre daha yüksektir. Örneğin daha önce yapılmış olan araştırmalara bakıldığında sigara bağımlılığı olan kişilerin hayatlarının son 1 senelerinde depresyon belirtilerinin ortaya çıkması sigara içmeyenlere nazaran 2 kat daha fazla olduğunun üstünde durulmuştur. İlâveten nikotin kullanım ve depresyon arasındaki bağlantıya başka görüşlerden de genetik yatkınlıktan kaynaklı olabileceği söylenmektedir. (Tezel, 2010). Daha öncesinde ortaya atılan araştırmalara göre madde kullanım bozukluklarının temel sebebinin altında yatan problemi araştırmalar üzerinde yapılan araştırmalarda stres ile madde kullanımının arasında anlamlı bir bağlantı olduğu açıkça

görülmektedir. Kişilerin sahip oldukları stresin üstesinden gelebilme becerilerine göz gezdirildiğinde en etkin seçenek olarak madde kullanıma başvurdukları ve madde kullanımının stres durumunda ehemmiyetli görev aldığı görülmüştür. (Arevalo ve ark., 2008). Birtakım bireylerin yitirdikleri ruh sağlıklarını düzene sokmak için stresin üstesinden gelmesinde en etkili strateji olarak tütün ve tütün ürünlerini tükettikleri görülmüştür. (Ikard ve ark,1969). Sigara kullanmakta olan kişiler hayatlarında çoğu zaman sigara kullanımlarını kaygı, anksiyete, keyifsizlik gibi birçok duygu durumları yaşadıklarında daha da fazla sigara içmek isteklerini ve bu durum neticesinde sigara etkeninin aslında yatıştırıcı etkisinin olduğunu dile getirmişlerdir (Kayaoğlu,2015).

Sigara bağımlılığı ve DEHB hakkında ortaya atılan birçok araştırmalardan en geneli Massachusetts Genel Hastanesi'nin (MGH) DEHB tanısı olan ve olmayan genç yetişkinleri ele aldığı çalışmadır. Bu çalışmada madde kullanım bozuklukları ve DEHB yanısı olan genç yetişkinler arasında anlamlı bir bağlantı olduğunu söylemişlerdir. Yine çalışmanın devamında DEHB tanısı olan genç yetişkinlerin tanısı olmayanlara nazaran daha fazla sigara kullandıklarını saptamışlardır. Araştırma hakkında bazı araştırmacılar ise DEHB tanısı konmuş bireylerin bilişsel karışıklıkları düzenlemek ve dikkatteki bozulmaları önlemek için sigara kullandıklarını temel faktör olarak ele almışlardır. (Uchida ve ark, 2018).

2.1.5.2. Nikotin Yoksunluğu

Nikotinin yoksunluk belirtileri sigarayı bırakmanın ardından birkaç gün içerisinde en yüksek noktaya çıkıp, devamında aynı hızla geri çekildiği ve daha uzun sürelerde içme isteği baskılanmaya devam ederse kişilik açısından toparlanmalar olduğu görülmektedir.

Sigarada bulunan ve bireyin bağımlılık geliştirmesine neden olan madde nikotindir ve nikotin yoksunluğu, öfke, sinir, stres ve uykusuzluk gibi belirtilerle birlikte ortaya çıkmaktadır. Sigarayı bırakmayı hedefleyen bireyler için nikotin yoksunluğu süreci stresli bir süreç olarak geçmektedir. Genel olarak son sigara kullanımının üzerinden iki gün geçtiğinde belirtiler pik yapmaktadır ve bu belirtiler bir ay içinde gittikçe hafiflemektedir. Bir ay geçtikten sonra genel olarak bireyler kilo alma sürecine girmektedirler. (WEB) <https://basarihastanesi.com/blog/sigarayi-birakma-yolculugunda-bilmeniz-gerekenler/>

Tütün kullanımını bırakan bireylerin yaşamaları muhtemel olan nikotin

yoksunluğu belirtileri;

- Sigara kullanma arzusu
- Kaygı ve depresyon
- Stres
- Öksürük ve baş ağrısı
- Mutsuzluk ve sıkılganlık
- Yorgunluk ve uykusuzluk
- Dikkat eksikliği
- Kilo alımı ve hazımsızlık

<https://basarihastanesi.com/blog/sigarayi-birakma-yolculugunda-bilmeniz-gerekenler/>

2.1.5.3. Nikotin Bağımlılığı Tanı Kriterleri

APA tarafından belirlenen madde bağımlılığı tanı ölçütleri DSM-5'te şu şekilde bulunmaktadır:

A. On iki aylık zaman içerisinde aşağıda bulunan en az ikisi ile kendini gösteren, klinik anlamda net bir soruna ya da işlevsellikte azalmaya neden olan problemlili tütün kullanım örüntüsü:

- 1.** Tütünün, adet olarak düşünülenden daha çok içilmesi ya da daha uzun zamanda kullanma isteği görülmesi
- 2.** Durmadan içme isteği görülmesi ve kişi sigarayı kullanmayı bırakmak istese dahi başarılı olamaması
- 3.** Tütüne ulaşmak ve kullanmak için bir hayli zaman harcanması
- 4.** Tütüne kavuşmak için fazlaca tahassür hissetmek ve bireyi zorlayacak derecede sigara içme hissi görülmesi

5. Ev, iş gibi sosyal yaşantı alanlarında üstüne düşenleri gerçekleştirmesini ketleyen sigara içme isteği
6. Tütün sebebiyle ortaya çıkan, sürekli olabilen sorunların ortaya çıkmasına rağmen sigara içmeye devam etme isteği
7. Tütünden dolayı sosyal yaşamı yürütmede zorlanması ve güçlük çekilmesi
8. Bedensel olarak sorun yaratabilecek durumlarda dahi art arda sigara içme isteği
9. Sigaranın zihinsel ve fiziksel olarak verdiği zararların farkında olmasına rağmen bırakamaması veya miktarın artmasına engel olamaması
10. Aşağıdaki maddelerde belirtilen tolerans durumlarından biri yaşanmakta ise
 - a. Durmadan tütün kullanmak istemek ve sürekli artan miktarlar
 - b. Kullanılan miktarın azalmamasına yani aynı kalmasına rağmen git gide artan içme isteği ve doyumsuzluk
11. Aşağıdaki maddelerde belirtilen yoksunluk durumlarından biri yaşanmakta ise
 - a. Tütün için özel yoksunluk hissi
 - b. Yoksunluktan kurtulmak amacı ile sigara içmek.

Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi 2017; 4 (1): 78-89 Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi 2017; 4 (1): 78-89

2.2. Stres Kavramı

Stres olgusu son zamanlarda adından çok fazla söz ettiren bir kavram şeklinde kendisini göstermektedir. Güncel hayatın açığa çıkardığı düzen dâhilinde baş edilmesi çok zorlaşan ve çok sık karşılaşılan sorunlar arasında bulunan stres, yenedünya düzenine ayak uydurabilmek için bireyin ani farklılıklara uyum sağlamaya çalışması ve diğer bireylerle, diğer durumlarla aşırı mücadelecilik bir yapıda bulunmasına sebep olmaktadır. Ve bu yapıda bulunmak ise bireyi daha fazla baskı altına alarak stres düzeyinin artmasına neden olmaktadır (Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009).

Stres kavramı Latin dilinde “Estrica”, eski Fransızca’da “Estrece” kelimelerinden türemiştir.(Baltaş, 2000) Bu kavram tarihsel süreç içerisinde sürekli değişerek farklı tanımlamalarla günümüze kadar gelmiştir. Ercan (2002) . Günümüzde stres kelimesi, her durum için kolaylıkla kullanılan bir kavram haline gelmiştir.

Psikolojik açıdan bakacak olursak kişinin günlük yaşantısını, hislerini, hareketlerini bilişsel veya duygusal işleyişine etki ederek bozan bir unsurdur. Bu unsur kişiyi farklı davranışlar göstermeye zorlayan fiziksel ve duygusal tepkilerdir (Budak ve Selçuk,2003).

2.2.1 Stresin Tanım

Stres kelimesi 14. Yüzyılda; hayatta karşı karşıya kalınan zorluklar veya güç durumlar olarak anlamlandırılmıştır. (Ercan, 2002) . İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir. BALTAŞ Acar, BALTAŞ Zuhul, 2000). Yüzyılda ise kavram anlam olarak farklılaşmış ve baskı, zorluk anlamlarında, kişiye yönelik kullanılmaya başlanmıştır ve daha çok uzun süren rahatsızlıkların ana sebebi olarak görülmeye başlanmıştır (Ercan, 2002).

Güncel kaynaklarda tanımlanırken ise bireyde uyarılma meydana getiren veya etrafından gelen uyaran olarak tanımlanmaktadır. Başka bir stres tanımında ise bireyin uyaranlar neticesinde içe dönük duygularına dikkat çekmektedir. Bu duygular karşılık verme veya savunma tepkileri halinde görülebilmektedir (Tatar, 2010).

Stres kelimesi tıpta ise, kişinin dengesini bozan zorlanmalara sebep olan çevresel, bedensel, toplumsal açıdan bireyin karşısına çıkan ve bireyin bu durumlara karşı gösterdiği değişiklikleri tanımlamak şeklinde kullanılmaktadır. Bu karşı etkenlere hava kirliliği, endişe, iletişim bozukluğu gibi birçok örnek verilebilmektedir (Balcıoğlu, 2001).

Stres bütün insanların hâkim olduğu bir terim olmasına rağmen ne olduğu net bir şekilde kavranamamıştır. Bu durumun asıl sebebi stres kavramının her bir bireye farklı hisler hissettirmesi, farklı düşünceler düşündürmesi ve farklı tepkiler verdirtmesidir. Bu durumdan dolayı tam olarak tanımlanması çok güç bir kavramdır. Bir inşaat ustasının stres kaynağı işini zamanında bitirebilmesi iken, bir aşçının asıl stres kaynağı ortaya çıkarttığı ürünün tadının kötü olmasıdır. Bu durumu da içine alan bir diğer tanım ise Psikolojik Terimler Sözlüğünde 'Bir bireyin farklı koşullarda farklı şekillerde karşısına çıkan, üstesinden gelmesi gereken zorluklara verdiği reaksiyonlardır' şeklinde geçen tanımdır (Erkuş, 1994).

2.2.2 Stresin Nedenleri

Bireyin bedensel veya dūşünsel düzenini kötü anlamda değiştiren her durum stres sebebidir. Stres kiři ile sorunun karşılıklı birbirlerine etkileri şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle stresi açığa çıkararak nedenler bireyin özünde ve çevresinde görünmektedir (Eroęluer 2011).

Stres olgusunun nedenleri üç aşamada incelenmektedir; (Yaylacı, 2005).

2.2.2.1. Bireysel Etkenler

Kişinin kendisinden meydana gelen nedenler olarak düşünölmektedir. Bu nedenler özel yaşantı, sosyal çevre, sürdürölen yaşam biçimi, kişinin bireysel özellikleri, sosyoekonomik durumlar, yakın kaybı, monoton yaşam biçimi dışına istemeden çıkmak zorunda kalmak şeklinde görölmektedir. Bu nedenlerin akabinde kişi stresin kaynağını algılayıp karşı koyma sistemlerini harekete geçirmelidir (Yaylacı,2005).

2.2.2.2. Çevresel Etkenler

Doğrudan birey ile bağlantılı olmayan çevreden kaynaklanan etkenler, kişinin yaşam biçiminde gördüğü farklılıklar ve belli olmayan olaylar olarak düşünölmektedir. Kendi seçimlerimiz dışında gerçekleşen: doğa olayları, öлке çağında ekonomik sıkıntılar, kargaşa, kaos, savaş, işe veya eve gitmekte karşısına çıkan ulaşım sıkıntılarını, aniden değişen yaşam düzeni, siyasi istikrarsızlık bu etkenler içerisinde yer almaktadır.

2.2.2.3. Örgötsel Nedenler

Örgötsel çevre örgütte bulunan kişileri ve merkezin örgötsel kişiliğini diğerlerinden farklı kılan hususlar şeklinde tanımlanmaktadır. Örgötsel nedenlerin çalışkanlığa ve motivasyona iyi anlamda bir hükmü olduğu görölmektedir (Yaylacı, 2005).

Kişi kendisini birçok sebepten dolayı stresli hissedebilir. Bireyde strese neden olan bu sebeplere stresör denilmektedir. Stresörler, kişilerin çevreleri ile ilişkilerinde ve uyum yeteneklerinde kötüye giden zorluklar yaşamaları durumunu ifade etmektedir (şan,2012).

Stres her türlü durumdan ortaya çıkabilir ve kişiden kişiye değişiklikler gösterebilmektedir. Bu sebepten dolayı, stresörler bütün bireylerde farklı şekillerde açığa çıkabilir (Yüce, 2014).

Sıkıntıya sebebiyet veren unsurlar, çeşitli belirsizlikler, çevre ile uyumsuzluk, çalıştığı yer ile ilgili sorunlar, parasal sıkıntılar ve kesinleşmemiş olup sürekli farklılaşan iş şartları şeklinde sıralanabilmektedir (Silah, 2005).

2.2.3. Stresin Oluşumu

Şahısların karşılaştığı sıkıntılara yönelik verdikleri tepkilerin bütününe stres denir. Sıkıntılarla burun buruna gelen kişilerde düşünsel ve bedensel olarak değişimlere rastlanmaktadır. Stresi bu açıdan değerlendiren Selye, stresin üç aşaması olduğunu düşünmüştür. Ve bu aşamalara Alarm Aşaması, Direnç Aşaması ve Tükenme Aşaması olarak sıralamıştır (Durna, 2006).

Alarm Aşaması: Kişi bir sorunla karşılaştığı zaman bu soruna karşı tepki olarak kalp atış hızı artmaktadır ve bu durum diğer birçok organı etkileyerek vücudun kan basıncının artması, terleme, titreme gibi başka tepkilere sebep olmaktadır (Durna, 2006).

Direnç Aşaması: Birey ana kaynağını bulup onunla baş etmeyi başarırsa vücudun fiziksel olarak göstermiş olduğu reaksiyonları azaltıp normale indirgedikten sonra bozulmaları düzelterek başlamaktadır (Durna, 2006).

Tükenme Aşaması: Kişi direnç aşamasını sağlıklı bir şekilde gerçekleştiremeyip karşısına çıkan stres sebebini çözemediyse tükenme sürecine girer ve bu süreçte tekrar stres düzeyi yükselmeye başlar ve hem fiziksel hem de duygusal olarak çökme aşamasına geçer (Durna, 2006).

2.2.3.1. Stresin Boyutları

Stresin genel olarak tanımlanmış iki boyutu bulunmaktadır. Bunlar Stresin Fiziksel Boyutu, Stresin Duygusal Boyutu şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

2.2.3.1.1. Stresin Fiziksel Ve Duygusal Boyutu

Stresin Fiziksel Boyutu: İnsan metabolizmasının anormal bir düzeyde yorulmasından dolayı ortaya çıkan strese fiziksel stres denir. Fiziksel stresin sebeplerine, aşırı ses, kalabalık, yoğun tempo, sıcak, şiddet gibi etkenler örnek gösterilebilir (Özgün, 2010).

Stresin Duygusal Boyutu: Bireyin beyinde gerçekleşen kimyasal tepkimelerden dolayı gösterdiği reaksiyonların tamamına duygusal stres denir. Duygusal stresin sebebi kişisel sorunlardan ortaya çıkmaktadır. Duygusal stres kişiden kişiye değişiklikler göstermektedir (Ataman, 2002).

2.2.4. Stres İle İlgili Kuramlar

Strese dair üretilen psikodinamik kuramlar dâhilinde en mühim isimin Sigmund Freud olduğu bilinmektedir. Freud'un bu teorisinde genellikle vurguladığı olgulardan birisi stres kavramıdır.

2.2.4.1. Psikodinamik Kuram

Freud'a göre stres, bedensel ya da çevresel etmenlerden gelen muhataralara yönelik kişiyi uyarma, gereken uyumu yerine getirme ve yaşamı devam ettirebilme işlevlerine katkıda bulunmaktadır (Yanbastı, 1990).

Bundan dolayı stres saf ve evrensel bir anksiyetedir. Bu durumu nesnel stres şekliinde de adlandırabiliriz. Buna rağmen yine de kişide belli miktarlarda gerilime neden olmaktadır.

İçgüdüsel denetim yeteneğini kaybederek yaptırım ile neticelenecek hareketlerde bulunma korkusu ise nevrotik anksiyete olarak tanımlanmaktadır. Bu durum içgüdülerin şahsından çok, içgüdülerin doymasının ceza ile karşılaşacağından çekinmektedir. Suçluluk anksiyetesi, bireyin şahsi vicdanından korkmaktır. Süperegosu yüksek olan birey toplumsal kurallara ve törelere karşı bir davranış

sergilediğinde veya davranışı düşündüğünde suçluluk duymaktadırlar (Gençtan, 1997).

Bu türler kişilerde belirli miktarda stres yaratmaktadır. Kişi karşı karşıya kaldığı stres ile başa çıkabilmek amacıyla savunma mekanizmalarına başvurur. Bireyin kaldığı bu durumda Freud'un ortaya koyduğu teorinin stres ile ilgili olan ilişkisi açığa çıkmaktadır. Freud'a göre stresin ana duygusu anksiyetelerdir. Freud' anksiyete ile savaşıırken çok fazla başvurulan savunma mekanizmalarının ilerleyen süreçte kişi de çeşitli sorunlara, hastalıklara sebep olacağını düşünmektedir (Gençtan, 1997).

2.2.4.2. Çatışma Kuramı

Karşılıklı olarak uyuşamayan birden fazla isteğin aynı anda kişiyi tetiklediği sırada açığa çıkmaktadır. İsteklerin şekline, miktarına, türüne ve barınılan ortama yönelik farklılıklar göstermektedir. Genel olarak psikologlar çatışmayı üç farklı grupta incelemektedirler.

Bu türler:

Yaklaşma- yaklaşma cinsine göre, elde etmek istediğimiz iki farklı amacın birbiri ile girdiği çatışma olarak geçmektedir. Bu şekilde gerçekleşen çatışmalarda birbirinden farklı olan iki amaçta birey için doğru sonuçlar doğurmaktadır (Cüceloğlu, 2000).

Kaçınma- kaçınma çatışması iki olumlu değil de iki olumlu olmayan durumdan herhangi birinin seçilmesi gerektiği anlarda açığa çıkar (Cüceloğlu, 2000).

Yaklaşma- kaçınma çatışmasındaysa kişinin yararına olan istenilen bir amaç ve kişinin kendi yararına olmayan, istemediği bir olay bulunmaktadır. Bu durumda kişi amacına hem ulaşmak hem de amacından uzaklaşmak istemektedir. Bu çatışmaların hepsi ciddi bir mani kaynağıdır. Kişi çatışma içerisindeyken kendisini baskı altında ve mutsuz hissetmektedir. Bu baskı ve mutsuzluk kişinin daha fazla stresli hissetmesine neden olmaktadır (Cüceloğlu, 2000).

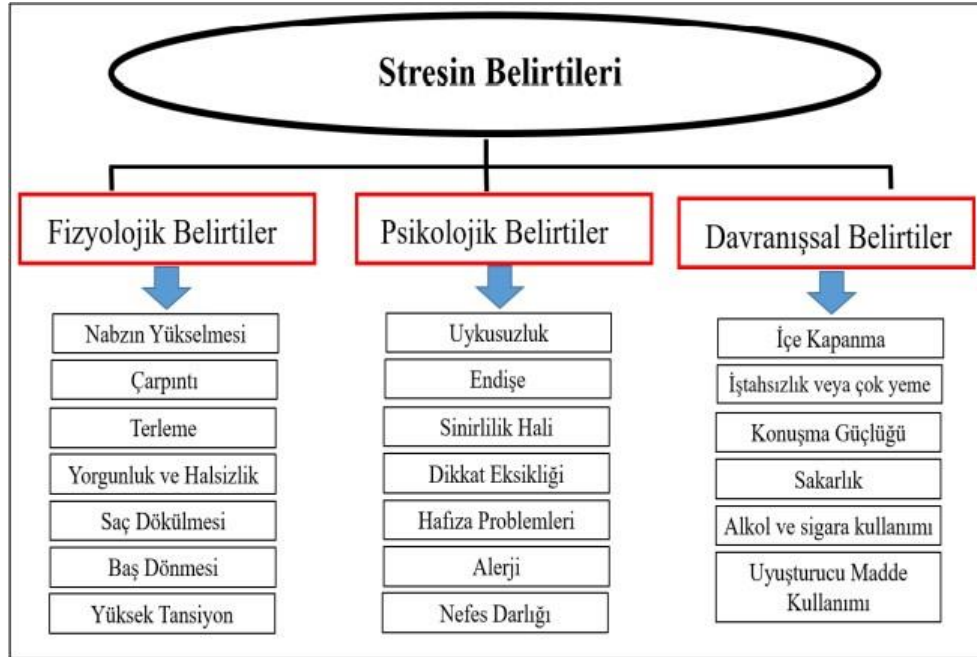
2.2.5. Stresin Belirtileri

Stres anında kişi strese karşı bazı reaksiyonlar verir ve bu reaksiyonlar kişiden kişiye farklılık gösterir. Genel olarak örnek verecek olursak odaklanma sorunları, diğer kişilere karşı kuşkucu bir tavırda olmak, zihinde karışıklık, asabiliktir, ani gelen duygusal değişiklikler, yanlış kararlar almak ve sık sık plan değişiklikler yapmak gibi farklı farklı reaksiyonlarla karşılaşabilirsiniz. Bu örnekler bireyin stresli olduğuna işaret etmektedir.

Kişinin stresli olduğu kendisince yâda çevresince anlaşıldığı anda hızlı bir şekilde önlem alınması şarttır. Diğer kişilerin stresin belirtilerine dair fikir sahibi olmaları, hayatının her alanında sorun yaşayabilecek olan stresli kişinin sorun yaşamamasını büyük oranda engelleyecektir (Yüce, 2014).

Stresli bireyin gösterdiği reaksiyonlar kısa zaman içerisinde veya uzun süren bir süreçte organizmaya zarar vermeye başlamaktadır. Uzun zaman stresle baş eden kişi farklı hastalıklarla muhatap olabilmektedir. Bu durumun doğrultusunda kişi farklı farklı belirtiler göstermektedir (Yüce, 2014).

Stresin belirtileri genel olarak 3 başlık altında ele alınmakta olup Şekil 3'te görülmektedir.



Şekil 2: Stresin Belirtileri(Yüce, 2014)

Stresin belirtileri duygusal, zihinsel, bedensel ve sosyal şeklinde dört aşamada düşünülebilir (Braham, Çev., 1998).

2.2.5.1. Duygusal Belirtiler

Aşırı endişe, bıkkınlık, pişmanlık, ani duygusal değişimler, mutlu olamama, rahatsız hissetme, özgüven kaybı, asabilik, sinirlilik, kolay alınma yani alınganlık.

2.2.5.2. Zihinsel Belirtiler

Odaklanmada güçlük çekme, kararsızlık, çabuk unutmak, düşüncelerde bulanıklık, ani karar değişiklikleri, gülmesi gereken yerlerde gülememek, sık yanlış yapmak, yanlış kararlar almak.

2.2.5.3. Bedensel Belirtiler

Bel ve sırt sorunları, uyurken dişleri sıkıma ve çene ağrıları, düzenli ve verimli olmayan uyku, düzensiz tuvalet, kaşınma, deride dökülmeler, iştahsızlık ya da aşırı iştah, bitkinlik.

2.2.5.4. Sosyal Belirtiler

Normalinden daha fazla kuşkuçuluk, bu sebepten dolayı güven eksikliği yaşamak, planlara uymamak yâda son anda vazgeçmek, çevresindeki insanlarda hata aramak ve üstlerine gitmeye çalışmak, çevresindeki iş arkadaşlarıyla yâda tanıdıklarıyla konuşmamak ve çevresel olaylara karşı ters düşüncelerde olmaya çalışmak.

Bu belirtilerle normalden daha fazla karşılaşılmaya başlanması kişinin baskı altında olduğunu göstermektedir. Bu tip durumlarda yapılması gereken ilk şey farkına varmaktır. Birey kendi düşüncelerin davranışlarını ve hislerini düşünüp davranışlarının farkına vararak stresin kaynağındaki sorunla başa çıkmaya çalışmalıdır.

2.3. ÖFKE KAVRAMI

2.3.1. Öfke Tanım

Bireyin ana 5 temel duygusu vardır. Bu temel duygular tikslenme, endişe, dert, mutluluk ile birlikte öfke de bu beş temel duygu arasında bulunmaktadır. Ana duygularımızdan birisi olduğu için doğal bir düşünce ve davranış olarak edilmektedir (Alberti ve Emmons, Çev., 1998).

Hayatımızın herhangi bir anında sık sık yaşanan öfke hissi, dünya üzerindeki bütün bireyler tarafından hissedilen ama düzeyi toplumsal alakalar sonucunda kişiler arasında değişiklikler olabilen evrensel bir hissiyattır. Bu hisle baş edilemediğinde kişiler arası ilişkide beklenmeyen sonuçlara sebebiyet vermektedir. En temel duygularımızdan birisi olan öfke ile alakalı birçok tanımlama dikkat çekmektedir (Bozkurt, 2017).

Öfke kavramının anlamını Türkçe de hiddet, hışım, kızgınlık gibi kelimeler karşılamaktadır. (Soykan, 2003) Öfke, obstrüksiyon ile karşı karşıya kaldığında veya kendisine yönelik bir sorun gördüğünde karşısına çıkan sorunun şekline göre kendisini kötü hissedişine karşı oluşan hoşnutsuzluktan, hiddet ve şiddete karşı farklılaşabilen ve bütün insanlarda hatta canlılarda bulunması gereken, normal karşılanan bir duygu şeklinde tanımlanmaktadır (Lerner Çeviren Gül, 2010).

Psikoloji sözlüğüne göre öfke; saldırı altında kalındığı zamanlarda, şahsın çevreden kendisine yönelik bir tehdit algılaması halinde, baskılanma, mahrum bırakılma gibi anlarda ve genellikle kötü davranışlara yönelik fazlası ile yoğun hoş olmayan hisler olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000).

Öfke ile ilgili fikirlere ve tanımlara göz gezdirecek olursak, gündelik yaşantımızın haricinde karşı karşıya kaldığımız haksızlıklarda; beklentilere ters düşmesinden dolayı bireyi baskılaması ile meydana çıkan bir duygudur. Sonradan şekillenebilen ve doğduğumuz günden itibaren bizimle birlikte gelen öfke hissi karşımıza çıkan birçok sıkıntıda da bizler fark etmeden dolaylı olarak sıkıntıyı çözebilen veya ortadan kaldırabilen bir duygudur.

Öfke haksızlık, hayal kırıklığı, hayatına yönelik tehditlere karşı yaşanması, hissedilmesi gereken temel bir duygudur (Balkaya vs Şahin, 2003). Dünyaya geldiğimiz günden bu yana öfke bizimle süregelen ve şiddet barındırmayan hayatımızı sürdürebilmemiz için var olması gereken duygusal bir tepkidir (Tambağ, 2005).

2.3.2. Öfke Türleri

Öfke türleri maskelenmiş öfke, patlayıcı öfke, durumsal öfke ve sürekli öfke şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

2.3.2.1. Maskelenmiş Öfke Türleri

1. Pasif- agresif öfke: Öfkenin bu hali bireyin istemediği durumlarda küsmesi, mutsuz olması, bozularak bulunduğu ortamı terk etmesi şeklinde örneklendirilebilir. Ana hatlarıyla bu tip bireyler içine kapanık şekilde tanımladığımız bireylerdir. Diğer kişileri doğrudan olmayan bir biçimde yönlendirmeye çalışırlar ve bu kişileri öfkelerinden dolayı kırarlar. Bu yüzden pasif öfkeye sahip bireyler genellikle yalnız kalırlar. Sözel iletişimde çok başarılı değillerdir (Kayaoğlu,2015).

2. Kendine yöneltilen öfke: Öfkenin bu türünde bireyler yaşamlarında istemediği şekilde ilerleyen durumlardan dolayı kendilerini suçlarlar ve kendilerine zarar vermek isterler. Bu tür öfkeye sahip bireylerde anksiyete oluşumu beklenen bir durumdur. Pasif öfkede olduğu gibi içekapanıklardır ve öfkelerini kendilerine zarar vererek dışa vurmaya secerler (Kayaoğlu,2015).

2.3.2.2. Patlayıcı Öfke Türleri

1. Ani öfke: Öfkenin bu türü bireyin yaşamını tümüyle kontrolden çıkarır. Psikolojik açıdan yaşamın getirdiği sıkıntılara göğüs geremeyen bireylerde meydana gelir. Bu kişilerin stres çoğunlukla stres düzeyleri çok yüksektir. Etraflarındaki insanları rahatlıkla kırabildiklerinden çevrelerindeki kişiler ani öfke çeşidine sahip bireyler buldukları ilişkilerinde güvende hissedemeyip uzaklaşabilirler. Bu problemin çözülmesinin zor olmasının ana sebebi ani öfkeye sahip bireyin bu durumun farkında olmamalarıdır.

2. Utanca dayalı öfke: Bazen bireyler gösterdikleri davranışlardan ötürü utanırlar ve bunu dışa normal bir şekilde yansıtmak yerine bastırırlar. Bu bastırılmadan

dolayı bir hayli sınırlı tepkiler verirler. Utanma durumu bireye kendisini anlamsız ve huzursuz hissettirebilir. Bu sebepten dolayı bu bireyler çevrelerine yönelik saldırgan hareketler gösterirler. Çoğu olayda öteki insanlar tarafından ‘hem suçlu hem güçlü’ şeklinde tepki görürler.

3. Planlanmış öfke: Bazı bireyler arzuladıklarına ulaşmak için öfke duygusunu bir aracı olarak kabul edip kullanırlar. Fakat planlı olmasına rağmen kontrolden çıkması oldukça basittir (Web <https://psikolojidergisi.com/ofkenin-turleri/>).

2.3.2.3. Durumsal Öfke

Amaçlanan doğrultuda gerçekleştirilen hareketin engellenmesi durumunda ya da haksızlığa uğradığında ne gibi hislerin yaşandığını gösteren his durumuna durumsal öfke denmektedir (Özer, 1994).

2.3.2.4. Sürekli Öfke(Genel Öfke)

Sürekli öfkelenmeye sınırlı olmaya yatkınlık şeklinde açıklanabilir. Engellenmeye maruz kalmış bir bireyin genel öfke dozu fazla olduğundan patlaması çok hızlıca ve kolayca açığa çıkar. Öfke durumu genelde kişide aniden oluşmaktadır. Bireylerin genel öfke dozları fazla ise zatlara sinirlenmeleri engellemeleri zor olduğundan çabuk bir şekilde öfkelenmektedirler (Soykan,2003).

2.3.3. Öfkenin Nedenleri

Öfke hissiyatımızın birden fazla sebebi vardır ve bu durum üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Öfke; stres, istenilen şeylerin tatmin edilmemesi, bireyin kendisini önemsiz görmesi, karşılaşılan durumun istenmemesi, suçluluk gibi sebeplerden ortaya çıkmaktadır (Elmas, 2009).

Puff ve Seghers (2015) açısından öfkeyi arttıran temel üç unsur şu şekildedir:

Devinim geçiren bir olgu, kişinin vakaya bakışı ve kişilik hususiyetleridir. Sadece tetikleyici husus olması yeterli değildir, böyle düşünecek olursak bireylerin kişilik özelliklerini saf dışı bırakmamız gerekmektedir. Kişilik özellikleri veya farklı temel unsurlar dâhil edilmez ise bütün bireyler aynı olaya aynı şekilde tepki vermesi beklenmelidir. Bu sebepten dolayı sadece tetikleyici unsur öfke için yetersizdir.

Mabel (1994) öfkenin tetiklenme nedenlerini saptamaya çalışmış ve en çok karşılaşılan durumları tespit etmiştir. Bunlar:

- Haksızlığa uğramak
- Hızlı bir şekilde bitmesi gereken bir işin ketlenmesi
- Fiziksel veya sözlü saldırıya maruz kalmak
- Kendisine kötü davranılması
- Hor görülme gibi durumlara karşılık verememek
- Başkasının bireye zarar vermesi
- Bireyin göz ardı edilmesi
- Çözumsuz bir şekilde köşeye sıkışmak

Öfke duygusunun ana sebepleri her şeyin tam olması isteği, kişinin kendisini kanıtlaması ve diğerlerinin düşüncelerinde değerli olma isteği yatmaktadır (Özer, 1995). Öfke dışa vurulamamış ya da tam anlamıyla kavranamamış kızgınlığın bütüncül olarak dışa vurulması şeklinde düşünülmektedir (Soykan, 2003).

Öfke hissini duygusal bir reaksiyon olduğunu daha iyi kavrayabilmemiz için bu hissiyata sebep olan üç temel şartı tam olarak anlamamız gerekmektedir.

Bunlar;

- Kişinin güven hissini baskı altında kaldığı durumlar,
- Bireyin hareketlerinin beklentilerine ters düştüğü durumlar,
- Ketleyici durumlar
- Ketleyici durumlar için iki kaynaktan bahsedilebilir. Bunlar;
- Çevre faktörlü kaynaklar,

Bireyin özgüven eksikliğinden ya da kendine inançsızlığından ortaya çıkan engeller (Okman, 1999).

2.3.4. Öfkenin Boyutları

2.3.4.1. Fiziksel Boyutu

Öfkenin fizyolojik boyutunda öfkeyi meydana getiren olay ile karşı karşıya kalındığında bireyin bedeninde oluşan fiziksel reaksiyonlarla alakalıdır. Bu boyutta sempatik ve parasempatik sistemle ilişki içerisindedir (Cüceloğlu, 2000). Öfke önce sempatik sistemi harekete geçirmektedir. Bu uyarılma adrenalin gibi bazı hormonları harekete geçirmektedir ve bunların sonucunda bireyde öfke oluşmaktadır (Savaşır ve

Şahin, 1997).

Hormonel farklılaşmalar dışında bedensel değişikliklerde görülmektedir. Bu tepkiler;

- Tansiyon
- Çeşitli kasılmalar
- Göz bebeklerinde büyüme
- Sindirim sisteminde sorunlar
- Su kaybı
- Hararet (Beyazaslan, 2012)

Yukarda gösterilen fizyolojik tepkiler bireyin bedeninin korunmasına yardımcı olduğu gibi aksine aşırı tepkide bulunarak kişiyi şiddete yönlendirebilmektedir. Bu sırada öfkenin dışarı salınmasından sonra vücudun öfkeden önceki haline döndüğü görülmektedir. Ama tam tersine boşaltılamadığında bedenin eski haline dönemediği görülmektedir (Yılmaz, 2004).

2.3.4.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Zihinsel ve duygusal açıdan sinir esnasında bireyin düşüncelerinde ve hislerindeki farklılaşmaları ele almaktadır. Bilişsel yani mantıksal olmayan, otomatik fikirler ve algısal kısmını barındırmaktadır (Özer, 1994).

Birey, başına gelen olaylara yönelik zihnindeki ifadelere ve inançlara uyumlu bir şekilde tepki vermektedir. Bu ifadeler bireyin bebekliğinden itibaren başına gelen vukuatlar, çevre ve çevrenin kültürel mirası, kalıtsal özelliklerine uyumlu bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Yani bireyin yaşadıkları kişinin dünyayı algılama şeklini ve tepkilerini şekillendirmektedir (Özer, 1994).

Bu konu ile ilgili sınırlı bireylerde çoğunlukla standart öfke düzeyini yükselten bilişsel bir sürecin var olduğunu söylenmiştir. Normal ve anormal inanışların ve önceden yaşadığı olayların kişinin öfkeyi dışa vurum biçimini etkilediği gözlemlenmiştir (Özer,1994).

2.3.4.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu

Öfke kavramındaki duygu durumun bilinmesinde en apaçık boyuttur. Öfkenin davranışa yansımadaki boyutudur. Kişilerin bazıları öfke duygularını denetim altına

alabilirken bazıları da farklı biçimlerde ortaya çıkarmaktadır. Bazı kişiler öfke duygularını bastırmaya çalışırken bazı kişiler ise üzölmek, fiziksel kuvvet göstermek, sesini yükseltmek veya karşı tarafa bir şeyler atmak vb. şahsına ve çevresinde tehlike yaratabilecek bazı davranımlarda bulunabilmektedirler. Bu husus adına kişinin yaşadığı aile, kültürel çevresi, dini inançları medya, cinsiyet kavramı, istekleri, yaş faktörü, öğrenim seviyesi gibi durumlar tesirli olabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında bireyin reaksiyonları doğuştan gelebildiği gibi çok daha sonra çevre etkeni ile öğrenme ile de sonuç elde edebilmektedir (Özkan, 2008).

Öfke duygu durumunun bastırılması öfke kökeni ve problemi yok etmediği gibi daha sonrasında da saldırganlık vb. bir takım davranışlara ve hatta duygusal ve fiziksel sıkıntılara sebebiyet vermektedir (Yılmaz, 2004). Fakat bahsedilen bu davranışların neticesi çeşitlilik gösterebilmektedir. Öfke kavramı negatif neticelere neden olduğu gibi pozitif neticelere de sebep olmaktadır. Öfke duygusunun fonksiyonel bir tarafı da bulunmaktadır. Bir başka ifadeyle öfke kavramı tam anlamıyla negatif duygu olarak tasdiklenmemiştir. Öfkeni olgusunun bireyin hayatında oldukça ehemmiyetli bir rolü vardır. Bu rolün daha da iyi kavranması adına öfke duygusunun fonksiyonlarının bilinmesi önem arz etmektedir.

2.3.5. Öfke Kuramları

Öfkenin asıl sebebine yönelik söylemler incelendiğinde, tanımında ki fikir farklılıkları ve çeşidi sebebinin açıklanmasında da bulunmaktadır. Yalnızca duygusal bir olay şeklinde incelendiğinde, en baştaki duygu kuramlarında olduğu gibi öfkeye dair açıklamalar bulunmaktadır. 1880 yıllarının sonunda meydana çıkan James-Lange'nin kuramında, beden harekete geçirici uyaranlara yönelik başlıca fizyolojik tepkiler göstermektedir ve öfkede olduğu gibi diğer duygularda da beden tepkilerinin algılanması olarak görölmektedir. Bu açıdan bakıldığında, misal olarak; anne ve babalar çocuklarının hiç yapmaması gereken bir şeyi yaptığını gördükleri anda kendilerine has bir bedensel tepki gösterirler ve hemen ardından öfkeli hissederler. Öfke duygusu, bu kendine has fizyolojik tepkilerinin algılanmasının ardından meydana gelir (Sütçü, 2006).

2.3.5.1. Psikoanalitik Kuram

Psikoloji bilimindeki ana kuramların ve hipotezlerin öfke ile alakalı açıklamalarına bakıldığında zaman, bu duygunun sadece duygusal bir tepki şeklinde düşünölmediği anlaşılmaktadır. Bazen öfke duygusu saldırganlık ifadesi ile birlikte

bazen ise birbirlerinin yerlerine kullanılabilirler. Aynı durum düşmanlık olgusu ile öfke duygusu arasında da geçerli görülebilir. Bu sebepten dolayı bazı söylem ya da kuramların öfkeye yönelik görüşleri saldırganlık kavramı için de söylenmiştir. Bu söylemlerden biri de psikoanalitik kurama aittir. Freud'un psikoanalitik kuramına bakıldığında, en önemli kavramın saldırganlık olduğu görülmektedir. Ama saldırganlığı üstüne gelen düşünürler gibi davranış şeklinde değil de, bireyin dünyaya gözlerini açışından bu yana taşıdığı içgüdüsel bir duygu şeklinde ifade ettiği dikkate alınmalıdır. Bu perspektiften bakıldığı zaman saldırganlığın ve öfkenin birbirlerinin yerine kullanılabileceği söylenebilir (Gençtan, 1990).

Freud, saldırganlığı bireyin ayrılamaz bir unsuru olarak değerlendirir ve bu durumun yıkıcı yönüne vurgu yapmıştır. (Gençtan, 1990) Psikoanalitik kuram, sinir ve saldırganlık hislerini, ölümün bir yansıması şeklinde değerlendirilmiştir (Özer, 1994b).

Freud'a göre, duygu hayatının ana unsuru, psişik enerjinin ortaya zuhur etmesidir. İnsan yaşantısının ana unsurları olan cinsellik ve ölüm kavramlarının çeşidi olan saldırganlık, bireyin için lazım olan psişik enerjiyi meydana getirirler (Gençtan, 1990).

Freud hayatın iki ana içgüdüden oluştuğunu belirtmiştir. Bu temel iki içgüdüden biri yaşam diğeri ise ölümdür. Yaşam kavramın cinselliğin, ölüm kavramı ise saldırganlığın ana unsurları olarak tanımlamıştır. (Tura, 2010). Bu kuramda öfke ve saldırganlığı birbirinden ayırmamakta ve öfkenin sebebinin bilinçdışında bulunduğunu ve bebeklikten getirildiğini anlatmaktadır. Birey doğduğu ilk andan itibaren öfkesini dışarı yansıtamadığı her anda ileriye dönük birikme sebep olabilmektedir. (Cüceloğlu, 2000). Biriken bu hissiyatlar, dışa vurulamayan her öfke üst üste gelir ve büyük bir şekilde dışarı yansır. Bu durum insanlardaki bütün güçlü duygular için geçerlidir. Eğer kişi bu duyguları zamanında ve anormal olmayan şekillerde dışarı yansıtırsa bu birikimin engellenmesini sağlar (Akgül, 2000).

2.3.5.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı öncüsü Bandura (1977) temel istemsiz hareketlerin haricinde bireyler doğdukları andan itibaren ortaya koydukları davranışları isteyerek yapmadıklarını ama davranışlarını öğrenmek zorunda olduğunu gözetlemişlerdir. Bu sürede biyolojik etmenlere de sınır çizmektedir. Bahsedilen bu kuram hususunda; saldırganca davranışın anlaşılması konusunda iki tip öğrenme şekli olduğu savunmaktadır. Davranışların bireyin yaşadıklarının neticesinde alınan pekiştireçlerle olayların pozitif ya da negatif taraflarının hayata kattığının farkında olunması neticesinde öğrenilmesi araçsal öğrenimde pekiştireçlerin önemini göstermektedir. Gözlem yöntemi ile öğrenmede, birey veya bireylerin davranışları gözlemlenerek, ödüllendirme veya cezalandırma gibi neticelere varan davranışları gerçekleştirip gerçekleştirilmeme kararı alıp, rol model olarak benimsediği bireyin davranış neticelerini önem vermeyerek benzemeye çalışmak istemektedir (Ankay, 2002).

Bir başka deyişle bu kuramda öfke taklit, özenme, pekiştirmelerle anlaşılmaktadır. Küçük yaşlardan beri kişiler ailelerini izleyerek ve bireysel davranışlarına yönelik aileden veya çevreden geri dönüşler alarak daha önce yaptıklarını yeniden yaparak ve bu davranışları benimseyerek içselleştirmektedirler.

Sosyal öğrenmede çocuk ailesinde fevri, saldırgan hareketlere şahit oldukça bu davranışların doğru olduğunu algılayıp içselleştirebilmektedir. Buna ek olarak aileler evlatlarına yönelik aşağılayıcı, sert yani kötü algılanabilecek davranışlarda bulunmaları, çocuğun bunu kendi çevresine lanse etmeye başlamasına, akranlarına kötü davranmasına sebep olabilmektedir (Köknel, 2000).

2.3.5.3. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kavramı duygu durum, fikir ve davranışlar arasındaki bağlantıyı tasvir etmektedir. Bu yöntem, öfke olgusunun, bireyin isteklerinin, içteki çatışmalarının ve olumsuz inançlarının bir sonucu olarak meydana geldiğini belirtmişlerdir. Bireylerin bazen birbirleri ile olumsuz ve aykırı olan inançlarını

harekete geçirip, bir şekilde öfke olgusunu meydana getirdiğini açıkça savunmaktadır (Yavuzer ve Karataş, 2013).

Davranışçı Bilişsel kuramda kişiyi engelleyen bütün olayların sonucunda saldırganlık meydana gelmektedir. Agresif tepkiler aynı zamanda kişinin duygusal boşalmasına sebep olmaktadır. (Soyaldın, 2007) Duygular ve düşünceler bünyesinde birbirlerini tetikleyen, durduran, değiştiren etmenler bulundurmaktadırlar. (Türküm, 1999) Novaco ise öfkenin ana kaynağını davranış, psikolojik ve zihinsel olarak üç farklı şekilde düşünmüştür.

- Bireyin hedefine ulaşırken karşısına çıkan engellere yönelik öfkesi
- Bireyin kendi koyduğu kuralların işe yaramaması sonucunda ortaya çıkan öfke
- Bireyin şahsına dair saygısının başka kişiler veya çevresel etmenler sebebiyle bozulmasına olan öfkedir (Özer,1994).

2.3.5.4. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kurama göre bireyler öfke duygusunu çok değişik şekillerde maruz kalmaktadırlar. Kişinin öfkesi yaşama karşı kendini zayıf ve umutsuz hissetmesi, hayattan bir anlam çıkaramamaya ve yok olmaya karşı bir reaksiyon göstermesiyle alakalı bir durumdur (Atamer ve Oral, 2004).

2.3.5.5. Gestalt Kuramı

Gestalt yaklaşımına göre öfke olgusu, organizmanın çevresel faktörlerle etkileşiminden doğan, biyolojik, sosyolojik ve psikolojik nitelikleri olan duygusal bir yaşamdır. Bireylerin hayatları ve davranışları, onların çevresi ile arasındaki her an değişebilen bir bağlantının sonucudur. Öfke duygusu da bu açıdan yorumlanmakta ve birey, çevre etkileşiminin bir neticesi olarak ele alınmaktadır. Öfkenin temelinde ve çözümlenmesinde yalnızca ne bireye ne de çevreye aittir, bilhassa ikisinin birlikte etkileşimini zorunlu kılmaktadır. Bu yaklaşımın üzerinde çokça durduğu bir diğer husus ise öfkenin seneni ve amacı arasındaki bağlantıdır. Bireyler, özellikle de çocuklar öfke olgusunun sebebi olmasalar da öfke olgusunun amacı haline gelebilmektedirler ve bu hususta bir karışıklığa sebebiyet verilmektedir. Gestalt terapisi bu doğrultuda, bireyin şahsı ve çevresiyle olan etkileşiminin düzene sokulması ve bütünlük taşıması üzerinde durmakta ve bireyin öfkesiyle alakalı farkında olmayı artırarak bireyde değişme arzusu uyandırabileceğini inanmaktadır. (Balkaya, 2001)

Gestalt terapisi öfke hususunda çocukluk evresinde yaşanan olaylara belli bir noktada odaklanmaktadır. Gestalt terapisinin kurucusu Frederick Perls terapiyi izah etmekten çok tasvirlemeye ehemmiyet vermiştir. Öfke olgusu hakkında söylenebilecek en önemli konu, öfkeli bireyin söylediklerine nazaran yaptıklarına dikkat etmek gerekir zira bireyin yaptıkları söylediklerine göre konu hakkında daha çok bilgi vermektedir. Öfkeli bireyin dile getirdiği sözler yerine ortaya koyduğu davranışlara hâkim olmak bireyin öfkesinin farkında olmasını daha da çok artmasına sebep olmaktadır. Örneğin boş sandalye tekniği Gestalt terapisinin bilinen bir diğer niteliklerinden biridir. Bu teknikte birey daha öncesinde yaşamış olduğu ve bastırdığı öfkesinin farkına varmak ve öfkeyi olması gereken en sağlıklı biçimde boşaltmak amacıyla boş bir sandalyede oturan hayali bir birey ile konuşur. Bu teknik bireye bir başka bireyin görüş açısından bakmayı ve kendisini karşı tarafın görüş açısıyla bakmaya olanak sağlaması yönünden oldukça yararlıdır (Anger, 2009).

2.3.6. Öfke Kontrolü

Öfke, bireylerin ilk gözlerini açışlarından itibaren sahip oldukları, kişinin zihinsel ve fiziksel olarak varlıklarını anlamlandırabilmeler için yol gösteren ve çok doğal olan bir duygudur.

Bu açıdan bakıldığı zaman öfkenin bireye birçok fayda sağlamasının dışında, hayatlarında bazı olumsuzluklara da neden olabilmektedir. Farklı milletlerin öfke ile ilgili çeşitli özlü sözleri bulunmaktadır. (Yazgan, 2007) Öfke duygusunu doğru bir biçimde dışarı yansıtma yetisi kazanmaya öfke kontrolü denir. Öfke duygusunun kontrol altında olması içsel öfke ve dışa aktarılan öfkeden farklı olarak bireyin öfke durumlarının seyrekleşmesi ve dışarı verilen tepkinin şiddetinin azalmasını ifade etmektedir. Öfkeyi kontrol altında tutarken de öfke ifade edilebilmektedir. (Beyazaslan, 2012) Öfke kontrolü; bireyin diğer kişilerle münasebetlerinde öfkesini ne kadar kontrol ettiği veya öfke düzeyinin ne kadar azalmaya yönelik olduğunu belirten kavramdır (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Öfke olgusu, yaşamdaki gerçeklerden ve engellerden dolayı doğabilmektedir. Birey karşısındaki probleme ilk önce tamamen değiştirilip çözülebilecek bir problem mi yoksa asla değiştiremeyeceği bir durum olup olmadığını tespit etmesi gerekmektedir. Değiştirilebilecek bir sorunsu çözüm yollarının aranması, aksine değiştirilemeyecek bir durumsa sorunla yüzleşmesi en isabetli baş etme şeklidir.

Sinirlenilen durumla ilgili çözümsüz kalmak kişinin öfke düzeyinin artmasına sebep olabilmektedir (Kökdemir, 2004).

Öfke birey tarafından özümsemiği zaman ve doğru bir biçimde dışarı yansıtıldığı zaman sağlıklı bir duygudur. Aksi takdirde öfkenin kontrol edilememesi, ketlenmesi, ya da inkâra başvurulması bireyin hem özüne hem de etrafındakilere zarar verebilecek bir durumu doğurur. Öfkenin dizginlenememesi yıkıcı etkilere sebep olabilmektedir. Öfkenin kontrol altında alınmasının önemini ve neden kontrol altında alınması gerektiğini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Soykan, 2003).

Öfke yansıtılması gerektiği biçimde dışarı vurulmadığında yıkıcı sonuçlara sebep olabilmektedir

- Öfkenin gerektiği gibi dışarı vurulmaması, pek çok sosyal ve kişisel bozukluğa yol açabilmektedir.
- Öfke, kişinin ilişkilerinde dağıtıcı bir etkiye sahip olabilmesi sebebiyle aile ve iş hayatında olumsuzluklara sebebiyet verebilmektedir.
- Öfke duygusunu bireyin kontrol altında tutamaması durumunda, problemlerle baş etmede yetersiz kalmasına ve doğal olarak bu durum çevre ile uyumsuzluklar yaşamasına neden olabilmektedir.
- Öfkenin kontrol altında tutulmaması kişide aşırı yemek tüketimi veya zararlı maddeler kullanma gibi bedensel ve ruhsal sağlığına zarar verici alışkanlıklar edinmesine neden olabilmektedir.
- Etkisi altında girilen öfke kişide aşırı kaygı, stres, acelecilik, gerginlik gibi problemlere yol açabilmektedir.
- Kontrol altında tutulamayan öfke aşırı saldırganlığa ve şiddete neden olur ve bu durum da aşırı yıkıcı olabilmektedir.
- Baskı altına alınmış öfke, kişilerde fiziksel ve bedensel olarak ciddi sorunlara yol açabilmektedir (Soykan, 2003).

2.3.7. Öfke Yönetimi

Yapılmış olan bazı saha taramalarına göre, öfkeden kurtulmanın düşünüldüğü şekilde bireyi sakinleştirmede, aksine kişinin sinirinin ve saldırganlığının üstüne daha çok eklediğini ve problemi çözüme kavuşturmakta bir yararı olmadığı görülmektedir. Bu sebepten dolayı öfke boşaltımından ziyade, bireyde neyin öfkeye sebep olduğunu bulup öfkeye yenilmeden o sebeple baş etmeye çalışmak birey için çok daha yararlı olmaktadır. Öfkenin asıl kökeni ile nasıl mantıklı ve onarıcı bir biçimde baş edileceği ile ilgili birkaç yol başlıklar halinde altta verilmiştir (Yavuzer, 2003).

2.3.7.1. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bireyin düşünüş biçimini farklı bir hale getirmesi olarak tanımlanmaktadır. Öfkeli bireyler görüşlerini yüksek sesli konuşarak, küfür ederek dışa vurma eğilimindedirler. Görüşler, sınırlı iken aslı yansıtmaktan ziyade, yaşananların büyütülmüş ve farklılaştırılmış bir biçimde algılandığını göstermektedir. Bu tür görüşlerin farkına varılması ve yerine mantıklı görüşler koyulması öfkenin daha fazla kontrol altında tutabilmesi demektir. Hayatın iyi ve kötü zamanlarının olabileceğinin farkında olmak daha dengeli ve adaletli bir görüş yakalamamıza yaramaktadır (Kökdemir, 2004; Yavuzer, 2003).

2.3.7.2. Problem Çözme

Sinir, stres, öfke gibi hisleri hayatımızdaki gerçek ve kaçamayacağımız sıkıntılardan dolayı hissediyor olabilir. Başta durumun farklılaşıp farklılaşmayacağına bakmak, değiştirebileceğimiz olaylar için sonuca ulaşmaya çalışmak ya da sorunlarla yüzleşmek üstüne gitmek en etkili mücadele biçimi olacaktır. (Kökdemir, 2004) Öfkeli hissetmemize sebep olan sıkıntıyı tekrar tekrar düşünmek, hissettiğimiz öfkenin yalnızca artmasına sebep olacaktır.

Öfke türleri ile ilgili birçok araştırma yapılmış, yapılan bu araştırmalarda öfkenin ifade ediliş şekli hakkında ayrı bir başlık da değerlendirmiş ve değerlendirilen öfke ifade tarzları hakkında çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bahsedilen öfke tarzı bireyden bireye farklılık göstermesinin yanı sıra üç farklı biçimde ifade edilmektedir. Bu öfke tarzları; öfkenin içte olması, öfkenin dışa vurumu ve öfkeninin kontrolüdür. Öfkenin kontrolü de bir ifade şekli olarak da kabul edilmiştir. Literatürde birçok çeşitli

tasvirler karşımıza çıksa da tasvirler genel anlamda bahsedilen üç farklı ifade tarzının üstünde yoğunlaşmıştır.

Öfkenin İçe vurumu (Spielberger ve diğ. 1983) tarafından öfkenin içe aktarılmasını var olan öfkenin saklanarak, öfke durumuna neden olan faktörlere karşı kullanılmakta olan bir sistemdir. Karşılıklı ilişkilerde zorluk yaşamakta olan kişiler öfkelerini dışa yansıtmazlar herhangi bir durum yaşanmamış veya olmamış varsayarlar. Bu durum karşılıklı iletişimi negatif yönde tesir etmektedir zira iletişim halinde kaldığı bireyi kaybetmek adına o anda zapedilen öfke duygusu, esasında hala var olmaktadır. Bu duygunun ortaya atılıp üstünde durulmayışı negatif duyguların yığılmasına ve kin duygusuna değişme olasılığını artırmaktadır. İçe yöneltme faktörü baskılama ve biriktirmeyi barındırdığından sağlıklı anlatım şekli olarak kabul görmemektedir. Öfkenin bastırılarak denetim altına alınması anlık olarak pozitif ve yapıcı görülmektedir. Fakat başlıca problemlerden uzaklaşıldığı için negatif tesirlerinin çok daha sonra fark edilme olasılığı fazladır (Terakye, 1994).

2.3.7.3. Doğru İletişim

Kendimizi öfkeli hissettiğimiz anlarda farkına varmadan kendi zihnimize çizdiğimiz duvarlara göre hareket ederiz, bu duvarlar genellikle gerçek olmayan düşüncelerden ibaret olmaktadır. Durumların, kişilerin veya hoşumuza gitmeyen olayların daha çok kötü yönlerini görmeye başlarız. Bu şekilde gerçekleşen bir durumda, karşımızdaki kişiyi karşı eleştiriler yöneltebiliriz. Eleştirilen kişinin bu durum karşısında tepki olarak kendisini savunmaya geçmesi çok olağan bir harekettir. Sonuç olarak iletişim kanallarının yıkılmasına sebep olabilmektedir. Yüksek tansiyon içerisinde geçen bir tartışmaya dâhil olduğunuzda yapılması gereken en önemli ve en öncelikli şey sakince kendinizi izlemek olmalıdır. Fevri davranıp düşünceleri zihnimize elemeyen dile getirmek yerine söylemek istediğimiz şey üzerine düşünerek söylemek daha işlevsel olacaktır şeklinde ifade edilmiştir (Kökdemir, 2004).

2.4. Sigara Kullanımı, Stres Ve Öfke İlişkisi

Nikotin kullanımı ile stres arasındaki bağlantı uzun süredir ortak bir noktada buluşmakta zorlanılan bir tartışma konusudur. Sigara kullanan bireyler sigara içmenin rahatlamaya çok yardımcı olduğunu düşünmektedirler. Ama dikkatli gözlemlendiğinde sigara kullananların kullanmayan bireylere kıyasla daha gergin ve

stresli oldukları bilinmektedir. Sigara kullanımı ve stres arasında doğrusal bir bağ olduğu görülmektedir. Sigarayı bırakan bireylerin stres düzeylerinde zamanla azalma görülmektedir. Bilimsel araştırmalara göre nikotin kullanımının stres düzeyini yükselttiği görülmektedir. (web-<https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/sigara-strese-neden-olur-mu/>)

Sigara kullanan bireylere göre sigara içmek stresi gideren, düşünceli tavırlara karşı iyi gelen bir tütün ürünü olarak düşünülmesinden dolayı, ilk üzgün hissedilen anda aranmakta ve sigaranın kendi dertlerine çare olduğunu düşünmektedirler. (Kasatura,1998).

Sigara ve stres arasındaki bağıntı için kullanılan geleneksel ifadeler sigara kullanımının genellikle stresi düşürdüğü yönünde olmaktadır. Kullanan bireyler kullandıklarında deşarj olduklarını sigarayı kullanamadıklarında ise stresli ve gergin hissetmekte olduklarını dile getirmektedirler. Sigaranın kişide stres düzeyini yükselttiği bilinmektedir. Rutin bir şekilde tütün kullanan bir bireyin, ruhsal durumunu istikrarlı bir şekilde yönetebilmesi için nikotin almaya ihtiyacı vardır, sebebi ise nikotin yoksunluğu bireyde sinire sebep olabilmektedir. Yoksunluk bulguları, nikotin tabiiyetini anlamlandırabilmek için önem arz etmektedir. Nikotin ve öteki maddeler arasındaki en elzem fark, nikotin kullanımı esnasında bireyin anormal hissetmemesidir. Rutin bir şekilde sigara kullanan bireylerin vücutlarındaki nikotin seviyesini belirli bir düzeyde istikrarlı tutmaları gerekmektedir. (Web-<https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/sigara-strese-neden-olur-mu/>).

Tütün kullanan bireylerin büyük bir kısmı tütünün kendilerini çok iyi hissettirdiğini ve bunun sigarayı kullanma sebeplerinden en önemlisi olduğunu söylemektedirler. Ikard, Gren, ve Horn (1969) yaptıkları araştırmalarda, tütün kullanan 100 kişiden 80'inin sigara içmenin rahatlatıcı ve keyif verici olduğunu söylemişlerdir. Anketlerle yapılan araştırmaların neticesinde, tütün kullananların büyük kısmı “ Hüzünlü veya stresli olduğum zaman sigara içmek beni çok rahatlatır”, “ Tütün beni dinginleştirir” gibi cümleler kullanmışlardır. Araştırma göz önünde bulundurulduğu zaman tütün kullanımının duygu kontrolünü kolaylaştırdığı sonucuna ulaşılabilmektedir.

Madde ve öfke iç içe geçmiş iki kavram olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu durum bireyin sosyal yaşantısına kadar birçok alanda; girişken olamama, yalnızlık gibi zorluklar çıkarmaktadır (Daley,1986).

Sigara kullanan bütün bireylere direkt bağımlısı denilmemektedir bunun sebebi iki çeşit kullanıcı grubu bulunmaktadır. Bir grup bağımlı olarak tanımlanmamaktadır, bu kullanıcılara çevresel etkenlere arkadaş çevrelerine veya ortama uyum sağlamak amacıyla kullanan sosyal içiciler denmektedir. Bu kullanıcılar sigara içmenin stres veya keyfi bir durum olmadığını farkındadırlar sürekli sigara kullanmazlar bir süre kullanıp bir süre ara verebilmektedirler. Bağımlı olmadıkları için bu ince dengeyi rahatlıkla ayarlayabilmektedirler. Diğer grup ise araştırmamızda odaklanacağımız bağımlı grubudur. (Kasatura,1998) Sigaraya ulaşamadıkları zaman yani sigara içilmesi yasak olan yerlerde buldukları zaman veya içemeyeceklerini düşündükleri zaman saldırganlaşıp stres altına girmektedirler. Sigaraya ulaştıkları zaman ise gerginliklerinin kalmadığını ve kendilerini çok daha mutlu hissettiklerini söylemektedirler. Dünya üzerindeki bütün bağımlılıklarda olduğu gibi nikotin bağımlılığında da kullanmayı bırakmak veya azaltmak çok zordur ve ciddi bir dirayet istemektedir.

Bu maddelerin başında gelenlerden biride sigaradır. Global dünya ekseninde sigaranın rahat elde edilebilmesi, bütün alanlarda karşımıza çıkan reklamlar, gruplara ve farklı ilişkilere dâhil olma arzusu, sinir stres gibi sebeplerle sigara bireyler tarafından en yaygın şekilde kullanılan madde olarak görülmektedir. Öfke; bulunduğu durumdan hoşnutsuzluk, basit bir mutsuzluk ve depresyona kadar farklı şekillerde görülmektedir (Bilir, Doğan, Yıldız 1997).

Öfkenin nedenleri; sağlıklı olmayan maddelerin kullanılması, depresyon, stres, bulunulan durumdan hoşnutsuzluk, isteklerin yerine getirilememesi gibi olgular öfkenin sebepleri arasında olduğu belirtilmektedir. Öfke genel olarak olumsuz bir hissiyat olarak görülmesi Durmuş ve ark. 84 öfkenin dışa vurum şeklinden dolayı kaynaklanmaktadır (Bayık, 1996).

Öfke ile baş edebilme öfkenin bastırılıp göz ardı edilmesiyle değil aksine üzerine gidilmesi ve tanımlanmasıyla başarılabilir bir durumdur. (Aksaray, 2001) Kısacası öfke ve öfkenin dışa vurum şekli kültür, madde kullanımı ve kişinin ruhsal hali gibi birçok etmenden etkilenmektedir.

Madde bağımlılığı bulunan kişiler hayatları boyunca karşı karşıya kaldıkları zorluklar ve engellemeler sebebiyle öfke hissederler. Problemleri ile başa çıkamadıkları zaman madde kullanımına başvururlar. Bu problemlerin dışında madde bağımlılığı bulunan kişilerin öfkelerini dışa vurmakta yaşadıkları zorlanmalardan sebep olabilmektedir. Madde bağımlısı olan bireyler sınırlarını ya saldırgan bir şekilde dışa vurmaktadırlar yada pasif bir şekilde içlerine atmaktadırlar. (Daley, 1986)

2.4.1. Nikotin Yoksunluğu, Stres ve Öfke

Sigaranın içerisindeki nikotin, insan beynindeki ödül sistemini harekete geçirerek bireyde bağımlılığa sebep olmaktadır. Bireyler sebebini bilmedikleri bir şekilde sigara kullanmaya devam etmektedirler. Sigara kullanımını bıraktıktan sonra kullanıcı çeşitli belirtiler göstermeye başlar. Bu belirtiler:

- Öfke, sinir ve stres
- Odaklanmada güçlük
- İştahta artma
- Uyku bozuklukları
- Huzursuzluk
- Yineleyen sigara kullanma isteği

Fazla sigara içme isteği sebebiyle, kişide yol açtığı olumsuzluklar bilinmesine rağmen sigarayı bırakmak kişiyi çok zorlayıcı bir süreçtir. Yineleyen sigara kullanma isteği bireyin sigara bırakma sürecindeki en zorlayıcı durum ve başarısızlıkların en büyük sebebi olarak görülmektedir (Bade, 2008).

Tütünün ham maddesi içerisinde koyu renkli olan nikotin maddesinin sıvı haline nikotin denilmektedir. Bu maddenin yüksek düzeyde bağımlılık yapan bir etkisi bulunmaktadır. 1-2 saat süresince vücuda alınmadığında, birey fiziksel ve zihinsel olarak yoksunluk belirtileri göstermeye başlar fakat bu belirtiler süre geçtikçe azalarak tamamen kaybolmaktadır.

(web-<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/tutun-bagimliliği>)

Nikotin alımı durduğu zaman fiziksel ve psikolojik sigara içme isteğinin sebebi açığa çıkmaktadır. Sigarayı bıraktıktan sonraki ilk günlerde yoğun olabilir ancak zamanla azalmaktadır. Bu azalma sürecini hızlandırabilmek için yürüyüş, koşu gibi spor aktiviteleri yapmak, rahatlatan farklı aktivitelere başvurmak yoksunluk sırasında baş edilen stresi ve öfkenin kontrol gücünü azaltmaktadır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline göre çalışılmıştır. Bu model iki veya daha çok değişkenin arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlamaktadır. (Karasar,2009)

3.2. Araştırmanın Evreni Ve Örneklemi

Çalışmanın bu kısmında, araştırma ile ilgili model, evren ve örnekleme, verilerin elde edildiği ölçme araçları, bulguların işlem ve analizi hakkında bilgi verilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmamın evreni Tunceli İlinin Çemişgezek İlçesinde yaşamakta olan 18 yaşından büyük bireylerden oluşmaktadır. Araştırmamın örnekleme ise Tunceli Çemişgezek ilçesinde yaşamakta olan 18 yaş üstünde olan ve sigara kullanan en az 300 gönüllüden oluşmaktadır.

3.3. Verilerin Değerlendirilmesi

Bilgiler ve veriler Yüz yüze anketler aracılığı ile toplanacaktır. Araştırma dâhil olan 18 yaş ve üstü katılımcılar hakkında bilgi toplamak için 'Kişisel Bilgi Formu' nikotin bağımlılık düzeyleri tespit etmek için Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi(FNB), strese yatkınlık düzeylerini tespit etmek için Strese Yatkınlık Ölçeği(SYÖ), öfke durumları için ise Novaco Öfke Envanteri Kısa Formu(NÖÖ) kullanılacaktır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından ortaya konan ve şahsi bilgilerin araştırıldığı bu formun içeriğinde cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, yaşları ve eğitim durumu gibi bilgiler bulunmaktadır. Bu veriler ile nikotin bağımlılığı, strese yatkınlık ve öfke durum düzeyleri arasındaki ilişkisi incelenmiştir.

3.4.2. Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi (FNB)

Ölçek sigaraya olan fiziksel bağımlılığın derecesini ölçmek amacıyla Fagerström tarafından 1989 yılında geliştirilmiştir. Altı maddelik ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 2004 yılında Uysal ve ark. tarafından yapılmış ve Cronbach Alfa katsayısının 0,56 olarak hesaplandığı bildirilmiştir. Ölçeğin her bir maddesi 0, 1, 2, 3 olarak puanlanmakta ve ölçekten alınabilecek puan aralığı 0-10 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın artışı sigara bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan toplam puana göre sigara bağımlılığı çok hafif (0-2 puan), hafif (3-4 puan), orta (5 puan), yüksek (6-7 puan) ve çok yüksek (8-10 puan) olarak beş grupta derecelendirilmektedir. Bu araştırmada sigara bağımlılığı derecesi hafif, orta ve yüksek olarak üç kategoride derecelendirilmiş ve ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır. (Tarı Selçuk ve ark. 2018)

3.4.3. Strese Yatkinlik Ölçeği (SYÖ)

Strese Yatkinlik Ölçeği Miller, Smith ve Mahler (1988) tarafından geliştirilmiş 1 (hemen her zaman) ile 5 (hiçbir zaman) arasında değerlendirilen ve yirmi sorudan oluşan Likert tipi bir ölçektir. Puan aralığı 20 ile 100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması strese yatkinliğin artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı $\alpha=.74$ ve $\alpha=.78$ olarak bulunmuştur (Şahin ve Durak 1995).

Aşağıda, insanların bir gün içerisinde yaptığı bazı aktivitelerden sıralanmıştır. Bu aktivitelerin sizin gündelik yaşantınıza uygun olup olmadığını ve ne kadar sıklıkla yaptığınızı düşünün ve 1 (hemen her zaman) ile 5 (hiçbir zaman) arası dereceli ölçekte değerlendirin.

3.4.4. Novaco Öfke Ölçeği (NÖÖ)

Novaco Öfke Envanteri Kısa Formu Novaco Öfke Envanteri, Novaco'nun (1975) geliştirdiği 90 maddelik bu çalışmanın Devilly (2002) tarafından kullanılan 25 maddelik kısa formudur. Ölçek, kişilerin bazı durumlarla karşılaştıklarında hissedebilecekleri öfke ya da provokasyon düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla ölçek maddeleri öfkeyi tetikleyebilecek hipotetik durumları içermektedir. Ölçek her bir durumun kişide ne kadar öfke uyandırdığını belirlemeye yönelik hiç (0)

ile çok fazla (4) arasında değişen 5'li likert tipi bir puanlamaya sahiptir. Ölçeğin bu formunun norm çalışması yetişkinlerle yapılmış ve Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının 0.96 ve iki yarım güvenirlik katsayısının 0.93 olduğu bulunmuştur (Sütçü, Aydın 2008).

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde verilerin değerlendirilmesi için öncelikle SPSS programı kullanılmıştır. Araştırmanın problemlerine göre kullanılacak olan analiz türleri belirlenip seçilecek ve değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını anlamlandırmak amacı ile T Testi ve Anova Testi kullanılmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin düzeyi betimsel istatistikler ile ortaya konacak olup ele alınan bağımsız değişkenlere göre farklılaşma durumlarını incelemek amacıyla karşılaştırma testlerinden yararlanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmamın bu bölümünde elde edilen verilerin analizleri sonucunda ortaya çıkan bulgulara ve yorumlara değinilmektedir.

4.1. Demografik Özellikler

Araştırmaya dâhil olan Tunceli ilinin Çemişgezek ilçesinde yaşamakta olan kişilerin demografik özelliklerine dair yüzde ve frekans dağılımları aşağıda tablolar halinde görülmektedir.

4.1.1. Araştırmaya Katılanların Cinsiyetleri Değişkeni

Tablo 1: Araştırmaya Katılanların Cinsiyetleri Değişkeni Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Kadın	84	28,0	28,0
Erkek	216	72,0	100,0
TOPLAM	300	100,0	

Araştırma süresince yaptığım anketlerden ortaya çıkan sonuçlarda cinsiyet değişkenine göre; %28 (84 kişi) kadın, %72 (216 kişi) erkek olarak dağılım göstermektedir.

4.1.2. Araştırmaya Katılanların Yaş Değişkeni

Tablo 2: Araştırmaya Katılanların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
18-31	114	38,0	38,0
32-45	70	23,3	61,3
46-60	78	26,0	87,3
61+	38	12,7	100,0
Toplam	300	100,0	

Anketlerin sonucunda yaş değişkenine göre; %38(114 kişi) 18-31 yaş arasında, %23,3(70 kişi) 32-45 yaş arasında, %26(78 kişi) 46-60 yaş aralığında ve %12,7(38 kişi) 61 yaş üstünde olduğu görülmektedir.

4.1.3. Araştırmaya Katılanların Medeni Durum Değişkeni

Tablo3: Araştırmaya Katılanların Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı

Medeni Durum	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Evli	225	75,0	75,0
Bekâr	75	25,0	100,0
Toplam	300	100,0	

Demografi çalışmasından alınan verilere göre çalışmaya katılan kişilerin %75,0(225 kişi) evli, %25(75 kişi) ise bekâr olarak görülmektedir.

4.1.4. Araştırmaya Katılanların Eğitim Düzey Değişkeni

Tablo 4: Araştırmaya Katılanların Eğitim Düzey Değişkenine Göre Dağılımı

Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Okur-Yazar Değil	9	3,0	3,0
Okur-Yazar	36	12,0	15,0
İlkokul	67	22,3	37,3
Ortaokul	101	33,7	71,0
Lise	51	17,0	88,0
Üniversite	36	12,0	100,0
Toplam	300	100,0	

Demografi anketinden çıkan sonuçlara göre, %3(9 kişi) okur-yazar değil, %12(36 kişi) okur-yazar, %22,3(67 kişi) ilkokuldan mezun olmuş, %33,7(101 kişi) ortaokul, %17 (51 kişi) lise, %12(36 kişi) üniversiteden mezun olmuş olarak görülmektedir.

4.1.5. Araştırmaya Katılanların Ortalama Gelir Değişkeni

Tablo 5: Araştırmaya Katılanların Ortalama Gelir Değişkenine Göre Dağılımı

Ortalama Gelir	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
1000 TL Altı	34	11,3	11,3
1001-2000 TL	60	20,0	31,3
2001-3000 TL	119	39,7	71,0
3001-4500 TL	59	19,7	90,7
4501 TL ve Üzeri	28	9,3	100,0
Toplam	300	100,0	

Ankete katılan katılımcıların ortalama gelir düzeyleri demografi anketinden çıkan sonuçlara göre şu şekilde olduğu görülmektedir. %11,3 (34 kişi) 1000 TL ve altı kazanmakta, %20 (60 kişi) 1001-2000 TL arasında kazanmakta, %39,7(119 kişi) 2001-3000 Tl arasında almakta, % 19,7 (59 kişi) 3001-4500 TL arasında, %9,3(28 kişi) 4501 TL ve üzerinde kazandığı anket sonucunda görülmektedir.

4.1.6. Araştırmaya Katılanların Çalışma Durum Değişkeni

Tablo 6: Araştırmaya Katılanların Çalışma Durum Değişkenine Gör Dağılımı

Çalışma Durumu	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Çalışıyor	180	60,0	60,0
Çalışmıyor	36	12,0	72,0
Emekli	41	13,7	85,7
Emekli-Çalışıyor	43	14,3	100,0
Toplam	300	100,0	

Ankete dâhil olan katılımcıların çalışma durumlarıyla ilgili anketler sonucu elde edilen verilere göre; %60 (180 kişi) çalışıyor, %12 (36 kişi) çalışmıyor, %13,7 (41 kişi) emekli, % 14,3 (43 kişi) emekli-çalışıyor olduğu görülmektedir.

4.1.7. Araştırmaya Katılanların Günlük Sigara Kullanım Sayıları Değişkeni

Tablo 7: Araştırmaya Katılanların Günlük Sigara Kullanım Sayıları Değişkenine Göre Dağılımı

Günlük Kullanılan Sigara Sayısı	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
1-10	87	29,0	29,0
11-20	151	50,3	79,3
21-40	45	15,0	94,3
41+	17	5,7	100,0
Toplam	300	100,0	

Araştırmaya katılan ve sigara kullanan bireylerin günlük içtikleri sigara sayısı anketten toplanan verilere göre; %29 (87 kişi) 1-10 arası, %50,3 (151 kişi) 11-20 arası, %15 (45 kişi) 21-40 arasında, %5,7 (17 kişi) 41 ve 41 den fazla sigara kullandığı görülmektedir.

4.2. Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği Kümülatif Yüzde Ve Frkans Dağılımı

Araştırmanın anketinde yer alan ‘Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeğine’ ait yüzdeler ve frekansa ilişkin tablolar aşağıda görülmektedir.

4.2.1. Anket sorusu: ‘Gün içerisinde tükettiğiniz ilk sigara, uyandıktan ne kadar zaman sonradır?’

Tablo 8: Gün içerisinde tükettiğiniz ilk sigara, uyandıktan ne kadar zaman sonradır?’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
A	87	29,0	29,0
B	151	50,3	79,3
C	45	15,0	94,3
D	17	5,7	100,0

Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi ilk sorusu olan; Gün içerisinde tükettiğiniz ilk sigara, uyandıktan ne kadar zaman sonradır? Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak katılımcıların %29 (87 kişi) A seçeneğini, %50,3 (151 kişi) B seçeneğini, %15 (45kişi) C seçeneğini, %5,7 (17 kişi) D seçeneğini seçtikleri görülmektedir.

4.2.2. Anket sorusu: ‘Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı?’

Tablo 9: ‘Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı?’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
A	181	60,3	60,3
B	11	39,7	100,0

Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinin ikinci sorusu: Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı? Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak katılımcıların %60,3 (181 kişi) A seçeneğini, %39,7 (11 kişi) B seçeneğini seçtikleri görülmektedir.

4.2.3. Anket sorusu: ‘Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur?’

Tablo 10: ‘Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur?’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
A	251	83,7	83,7
B	49	16,3	100,0

Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinin üçüncü sorusu; Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur? Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak katılımcıların %83,7 (251 kişi) A seçeneğini, %16,3 (49 kişi) B seçeneğini seçtikleri görülmektedir.

4.2.4. Anket sorusu: ‘Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?’

Tablo11: ‘Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
A	55	18,3	18,3
B	165	55,0	73,3
C	60	20,0	93,3
D	20	6,7	100,0

Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinin dördüncü sorusu olan; Günde kaç adet sigara içiyorsunuz? Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak katılımcıların %18,3 (55 kişi) A seçeneğini, %55 (165 kişi)B seçeneğini, %20 (60 kişi) C seçeneğini, %6,7 (20 kişi) D seçeneğini seçtikleri görülmektedir.

4.2.5. Anket sorusu: ‘Sigarayı en çok tükettiğiniz zaman sabah mıdır?’

Tablo 12: ‘Sigarayı en çok tükettiğiniz zaman sabah mıdır? Sorusunun Frekans Dağılımı

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
A	171	57,0	57,0
B	129	43,0	100,0

Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi beşinci sorusu olan; Sigarayı en çok tükettiğiniz zaman sabah mıdır? Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak katılımcıların %57 (171 kişi) A seçeneğini, %43 (129 kişi) B seçeneğini seçtikleri görülmektedir.

4.2.6. Anket sorusu: ‘Aşırı halsiz ve hasta olduğunuz zamanlarda da sigara tüketir misiniz?’

Tablo13: ‘Aşırı halsiz ve hasta olduğunuz zamanlarda da sigara tüketir misiniz? Sorusunun Frekans Dağılımı

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
A	186	62,0	62,0
B	114	38,0	100,0

Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinin altıncı sorusu olan; Aşırı halsiz ve hasta olduğunuz zamanlarda da sigara tüketir misiniz? Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak katılımcıların %62 (186 kişi) A seçeneğini, %38 (114 kişi) B seçeneğini seçtikleri görülmektedir.

4.3. Strese Yatkınlık Ölçeği Kümülatif Yüzde Ve Frekans Dağılımı

Araştırmanın anketinde yer alan ‘Strese Yatkınlık Ölçeğine’ ait yüzdeler ve frekansa ilişkin tablolar aşağıda görülmektedir.

4.3.1. Anket sorusu: ‘Gün içerisinde en az 1 kez dengeli ve sıcak yemekle beslenirim’

Tablo 14: ‘Gün içerisinde en az 1 kez dengeli ve sıcak yemekle beslenirim’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	98	32,7	32,7
Her Zaman	84	28,0	60,7
Bazen	48	16,0	76,7
Hiçbir Zaman	41	13,7	90,3
Hemen Hiçbir Zaman	29	9,7	100,0
Total	300	100,0	

Strese Yatkinlik Ölçeğinin ilk sorusu olan; Gün içerisinde en az 1 kez dengeli ve sıcak yemekle beslenirim. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %32,7 (98 kişi) hemen her zaman, %28 (84 kişi) her zaman, %16 (48 kişi) bazen, %13,7 (41 kişi) hiçbir zaman, %9,7 (29 kişi) hemen hiçbir zaman şeklinde seçtikleri görülmektedir.

4.3.2. Anket sorusu: ‘Haftanın yarısından fazlasında, geceleri en az 7 ya da 8 saat uyku uyurum’

Tablo15: ‘Haftanın yarısından fazlasında, geceleri en az 7 ya da 8 saat uyku uyurum’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	30	10,0	10,0
Her Zaman	100	33,3	43,3
Bazen	45	15,0	58,3
Hiçbir Zaman	87	29,0	87,3
Hemen Hiçbir Zaman	38	12,7	100,0
Total	300	100,0	

Strese Yatkinlik Ölçeğinin ikinci sorusu: Haftanın yarısından fazlasında, geceleri en az 7 ya da 8 saat uyku uyurum. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %10 (30 kişi) hemen her zaman, %33,3 (100 kişi) her zaman, %15 (45 kişi) bazen, %29 (87 kişi) hiçbir zaman, %12,7 (38 kişi) hemen hiçbir zaman şeklinde seçtikleri görülmektedir.

4.3.3. Anket sorusu: ‘Çevremdeki insanlar bana ilgili ve özenli davranırlar, ben de onlara aynı şekilde karşılık veririm’

Tablo16: ‘Çevremdeki insanlar bana ilgili ve özenli davranırlar, ben de onlara aynı şekilde karşılık veririm’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	34	11,3	11,3
Her Zaman	65	21,7	33,0
Bazen	76	25,3	58,3
Hiçbir Zaman	83	27,7	86,0
Hemen Hiçbir Zaman	42	14,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki üçüncü soru: Çevremdeki insanlar bana ilgili ve özenli davranırlar, ben de onlara aynı şekilde karşılık veririm. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %11,3 (34kişi) hemen her zaman, %21,7 (65 kişi) her zaman, %25,3 (76kişi) bazen, %27,7 (83 kişi) hiçbir zaman, %14 (42 kişi) hemen hiçbir zaman cevapların dağılımı bu şekilde görülmektedir.

4.3.4. Anket sorusu: ‘Bir sorunum olduğunda kolaylıkla ulaşabileceğim, güvendiğim ve destek alabileceğim bir akrabam vardır’

Tablo17: ‘Bir sorunum olduğunda kolaylıkla ulaşabileceğim, güvendiğim ve destek alabileceğim bir akrabam vardır’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	61	20,3	20,3
Her Zaman	110	36,7	57,0
Bazen	58	19,3	76,3
Hiçbir Zaman	47	15,7	92,0
Hemen Hiçbir Zaman	24	8,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki dördüncü soru: Bir sorunum olduğunda kolaylıkla ulaşabileceğim, güvendiğim ve destek alabileceğim bir akrabam vardır. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %20,3 (61 kişi) hemen her zaman, %36,7 (110 kişi) her zaman, %19,3 (58 kişi) bazen, %15,7 (47 kişi) hiçbir zaman, %8 (24 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların dağılımı bu şekilde görülmektedir.

4.3.5. Anket sorusu: ‘Haftada bir günden fazla, yorucu egzersiz yaparım’

Tablo18: ‘Haftada bir günden fazla, yorucu egzersiz yaparım’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkınlık Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	28	9,3	9,3
Her Zaman	51	17,0	26,3
Bazen	81	27,0	53,3
Hiçbir Zaman	92	30,7	84,0
Hemen Hiçbir Zaman	48	16,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki beşinci soru: Haftada bir günden fazla, yorucu egzersiz yaparım. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %9,3 (28 kişi) hemen her zaman, %28 (51 kişi) her zaman, %27 (81 kişi) bazen, %30,7 (92 kişi) hiçbir zaman, %16 (48 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların dağılımı bu şekilde görülmektedir.

4.3.6. Anket sorusu: ‘Her gün en fazla yarım paket sigara içerim’

Tablo19: ‘Her gün en fazla yarım paket sigara içerim’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkınlık Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	44	14,7	2,3
Her Zaman	80	26,7	33,0
Bazen	75	25,0	62,0
Hiçbir Zaman	54	18,0	82,7
Hemen Hiçbir Zaman	47	15,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki altıncı soru: Her gün en fazla yarım paket sigara içerim. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %14,7 (44 kişi) hemen her zaman, %26,7 (80 kişi) her zaman, %25 (75 kişi) bazen, %18,7 (54 kişi) hiçbir zaman, %15,7 (47 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.7. Anket sorusu: ‘Haftada en fazla 5 kadeh alırım - içki içmiyorsanız 1’i işaretleyin-’

Tablo20: ‘Haftada en fazla 5 kadeh alırım - içki içmiyorsanız 1’i işaretleyin- Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	53	17,7	17,7
Her Zaman	98	32,7	50,3
Bazen	56	18,7	69,0
Hiçbir Zaman	39	13,0	82,0
Hemen Hiçbir Zaman	54	18,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki beşinci soru: Haftada en fazla 5 kadeh alırım. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %9,3 (28 kişi) hemen her zaman, %28 (51 kişi) her zaman, %27 (81kişi) bazen, %30,7 (92 kişi) hiçbir zaman, %16 (48 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.8. Anket sorusu: ‘Boyuma göre kilom uygundur’

Tablo21: ‘Boyuma göre kilom uygundur’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	24	8,0	8,0
Her Zaman	106	35,3	43,3
Bazen	39	13,0	56,3
Hiçbir Zaman	73	24,3	80,7
Hemen Hiçbir Zaman	58	19,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki sekizinci soru: Boyuma göre kilom uygundur. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %8 (24 kişi) hemen her zaman, %35,3 (106 kişi) her zaman, %13 (39 kişi) bazen, %24,3 (73 kişi) hiçbir zaman, %19,3 (58 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.9. Anket sorusu: ‘Kazancım asli ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterlidir.’

Tablo22: ‘Kazancım asli ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterlidir.’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	24	8,0	8,0
Her Zaman	68	22,7	30,7
Bazen	81	27,0	57,7
Hiçbir Zaman	86	28,7	86,3
Hemen Hiçbir Zaman	41	13,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki dokuzuncu soru: Kazancım asli ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterlidir. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %8 (24 kişi) hemen her zaman, %22,7 (68 kişi) her zaman, %27 (81 kişi) bazen, %28,7 (86 kişi) hiçbir zaman, %13,7 (41 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.10. Anket sorusu: ‘Manevi inançlarımdan güç alırım’

Tablo23: ‘Manevi inançlarımdan güç alırım’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	112	37,3	37,3
Her Zaman	130	43,3	80,7
Bazen	33	11,0	91,7
Hiçbir Zaman	16	5,3	97,0
Hemen Hiçbir Zaman	9	3,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki onuncu soru: Manevi inançlarımdan güç alırım. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %37,3 (112 kişi) hemen her zaman, %43,3 (130 kişi) her zaman, %11 (33 kişi) bazen, %5,3 (16 kişi) hiçbir zaman, %3 (9 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.11. Anket sorusu: ‘Sosyal aktivitelere ya da kulüp/dernek etkinliklerine düzenli olarak katılıyorum’

Tablo24: ‘Sosyal aktivitelere ya da kulüp/dernek etkinliklerine düzenli olarak katılıyorum’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	23	7,7	7,7
Her Zaman	108	36,0	43,7
Bazen	41	13,7	57,3
Hiçbir Zaman	97	32,3	89,7
Hemen Hiçbir Zaman	31	10,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on birinci soru: Sosyal aktivitelere ya da kulüp/dernek etkinliklerine düzenli olarak katılıyorum. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %7,7 (23 kişi) hemen her zaman, %36 (108 kişi) her zaman, %13,7 (41 kişi) bazen, %32,3 (97 kişi) hiçbir zaman, %10,3 (31 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.12. Anket sorusu: ‘Yaşantımda, yakın olduğum arkadaşlarımdan ve sevdiğim insanlardan oluşan bir grup var’

Tablo25: ‘Yaşantımda, yakın olduğum arkadaşlarımdan ve sevdiğim insanlardan oluşan bir grup var’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	81	27,0	27,0
Her Zaman	87	29,0	56,0
Bazen	60	20,0	76,0
Hiçbir Zaman	37	12,3	88,3
Hemen Hiçbir Zaman	35	11,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on ikinci soru: Yaşantımda, yakın olduğum arkadaşlarımdan ve sevdiğim insanlardan oluşan bir grup var. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine

bakacak olursak %27 (81 kişi) hemen her zaman, %29 (87 kişi) her zaman, %20 (60 kişi) bazen, %12,3 (37 kişi) hiçbir zaman, %11,7 (35 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.13. Anket sorusu: ‘Özel konularımı açabileceğim bir ya da iki, çok yakın arkadaşım var’

Tablo26: ‘Özel konularımı açabileceğim bir ya da iki, çok yakın arkadaşım var’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	21	7,0	7,0
Her Zaman	69	23,0	30,0
Bazen	55	18,3	48,3
Hiçbir Zaman	89	29,7	78,0
Hemen Hiçbir Zaman	66	22,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on üçüncü soru: Özel konularımı açabileceğim bir ya da iki, çok yakın arkadaşım var. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %7 (21 kişi) hemen her zaman, %23 (69 kişi) her zaman, %18,3 (55 kişi) bazen, %29,7 (89 kişi) hiçbir zaman, %22 (66 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.14. Anket sorusu: ‘Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dahil)’

Tablo27: ‘Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dahil)’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	6	2,0	2,0
Her Zaman	73	24,3	26,3
Bazen	66	22,0	48,3
Hiçbir Zaman	121	40,3	88,7
Hemen Hiçbir Zaman	34	11,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on dördüncü soru: Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dâhil). Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %2 (6 kişi) hemen her zaman, %24,3 (73 kişi) her zaman, %22 (66 kişi) bazen, %40,3 (121 kişi) hiçbir zaman, %11,3 (34 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu

şekilde görülmektedir.

4.3.15. Anket sorusu: ‘Kızgın ya da kaygılı olduğumda hislerimi açık ve rahat bir şekilde söyleyebilirim’

Tablo28: ‘Kızgın ya da kaygılı olduğumda hislerimi açık ve rahat bir şekilde söyleyebilirim ’Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	38	12,7	12,7
Her Zaman	67	22,3	35,0
Bazen	54	18,0	53,0
Hiçbir Zaman	88	29,3	82,3
Hemen Hiçbir Zaman	53	17,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on beşinci soru: Kızgın ya da kaygılı olduğumda hislerimi açık ve rahat bir şekilde söyleyebilirim. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %12,7 (38 kişi) hemen her zaman, %22,3 (67 kişi) her zaman, %18 (54 kişi) bazen, %29,3 (88 kişi) hiçbir zaman, %17,7 (53 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.16. Anket sorusu: ‘Evimi paylaştığım insanlarla para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim’

Tablo29: ‘Evimi paylaştığım insanlarla para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	23	7,7	7,7
Her Zaman	46	15,3	23,0
Bazen	74	24,7	47,7
Hiçbir Zaman	109	36,3	84,0
Hemen Hiçbir Zaman	48	16,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on altıncı soru: Evimi paylaştığım insanlarla para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %7,7 (23 kişi) hemen her zaman, %15,3 (46 kişi) her zaman, %24,7 (74 kişi) bazen, %36,3 (109 kişi) hiçbir zaman, %16 (48 kişi) hemen

hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.17. Anket sorusu: ‘Haftada en az bir kez eğlence için bir şeyler yaparım’

Tablo30: ‘Haftada en az bir kez eğlence için bir şeyler yaparım’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	20	6,7	6,7
Her Zaman	109	36,3	43,0
Bazen	49	16,3	59,3
Hiçbir Zaman	97	32,3	91,7
Hemen Hiçbir Zaman	25	8,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on yedinci soru: Haftada en az bir kez eğlence için bir şeyler yaparım. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %6,7 (20 kişi) hemen her zaman, %36,3 (36,3 kişi) her zaman, %36,3 (49 kişi) bazen, %32,3 (97 kişi) hiçbir zaman, %8,3 (25 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.18. Anket sorusu: ‘Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim’

Tablo31: ‘Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	23	7,7	7,7
Her Zaman	82	27,3	35,0
Bazen	57	19,0	54,0
Hiçbir Zaman	105	35,0	89,0
Hemen Hiçbir Zaman	33	11,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on sekizinci soru: Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %7,7 (23 kişi) hemen her zaman, %27,3 (82 kişi) her zaman, %19 (57 kişi) bazen, %35 (105 kişi) hiçbir zaman, %11 (33 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.19. Anket sorusu: ‘Her gün en fazla 3 bardak kahve (ya da kolalı içecekler) içerim’

Tablo32: ‘Her gün en fazla 3 bardak kahve (ya da kolalı içecekler) içerim’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	69	23,0	23,0
Her Zaman	108	36,0	59,0
Bazen	99	33,0	92,0
Hiçbir Zaman	10	3,3	95,3
Hemen Hiçbir Zaman	14	4,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on dokuzuncu soru: Her gün en fazla 3 bardak kahve (ya da kolalı içecekler) içerim. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %23 (69 kişi) hemen her zaman, %36 (108 kişi) her zaman, %33 (99 kişi) bazen, %3,3 (10 kişi) hiçbir zaman, %4,7 (14 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görülmektedir.

4.3.20. Anket sorusu: ‘Gün içinde sakin ve sessiz, kendimle baş başa kalabileceğim bir süre ayırım’

Tablo33: ‘Gün içinde sakin ve sessiz, kendimle baş başa kalabileceğim bir süre ayırım’ Sorusunun Frekans Dağılımı

Strese Yatkinlik Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Hemen Her Zaman	18	6,0	6,0
Her Zaman	47	15,7	21,7
Bazen	52	17,3	39,0
Hiçbir Zaman	108	36,0	75,0
Hemen Hiçbir Zaman	75	25,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki yirminci soru: Gün içinde sakin ve sessiz, kendimle baş başa kalabileceğim bir süre ayırım. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %6,0 (18 kişi) hemen her zaman, %15,7 (47 kişi) her zaman, %17,3 (52 kişi) bazen, %36

(108 kişi) hiçbir zaman, %25 (75 kişi) hemen hiçbir zaman verilen cevapların frekans dağılımları bu şekilde görölmektedir.

4.4. Novaco Öfke Ölçeği Kümülatif Yüzde Ve Frekans Dağılımı

Araştırmanın anketinde yer alan ‘Novaco Öfke Ölçeğine’ ait yüzdeler ve frekanlara ilişkin tablolar aşağıda görölmektedir.

4.4.1. Anket sorusu: Yeni alıp eve getirdiğiniz bir cihazın bozuk olduğu görüyorsunuz

Tablo34: Yeni alıp eve getirdiğiniz bir cihazın bozuk olduğu görüyorsunuz Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	23	7,7	7,7
Biraz rahatsız hissedersiniz	42	14,0	21,7
Kızgın hissedersiniz	50	16,7	38,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	90	30,0	68,3
Çok kızgın hissedersiniz	95	31,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki birinci soru: Yeni alıp eve getirdiğiniz bir cihazın bozuk olduğu görüyorsunuz. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %7,7(23 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%14 (42kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%16,7(50 kişi) Kızgın hissedersiniz,%30(90 kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%31,7(95 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görölmektedir.

442. Anket sorusu: Bir usta kafanızdaki rakamdan daha çok para istiyor**Tablo35: Bir usta kafanızdaki rakamdan daha çok para istiyor Sorusunun Frekans Dağılımı**

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	19	6,3	6,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	42	14,0	20,3
Kızgın hissedersiniz	28	9,3	29,7
Oldukça kızgın hissedersiniz	97	32,3	62,0
Çok kızgın hissedersiniz	114	38,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki ikinci soru: Bir usta kafanızdaki rakamdan daha çok para istiyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %6,3(19 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%14 (42kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%9,3(28 kişi) Kızgın hissedersiniz,%32,3(97 kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%38 (114 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

443. Anket sorusu: Başka insanların yaptıkları şeylere dikkat edilmezken, sizin yanlışlarınıza dikkat ediliyor.**Tablo36: Başka insanların yaptıkları şeylere dikkat edilmezken, sizin yanlışlarınıza dikkat ediliyor. Sorusunun Frekans Dağılımı**

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	11	3,7	3,7
Biraz rahatsız hissedersiniz	39	13,0	16,7
Kızgın hissedersiniz	29	9,7	26,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	106	35,3	61,7
Çok kızgın hissedersiniz	115	38,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki üçüncü soru: Başka insanların yaptıkları şeylere dikkat edilmezken, sizin yanlışlarınıza dikkat ediliyor.. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak

olursak %3,7(11 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%13 (39kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%9,7(29 kişi) Kızgın hissedersiniz,%35,3(106 kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%38,3 (115 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

444. Anket sorusu: Arabanız çamura ya da kara saplanıyor

Tablo37: Arabanız çamura ya da kara saplanıyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	31	10,3	10,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	46	15,3	25,7
Kızgın hissedersiniz	84	28,0	53,7
Oldukça kızgın hissedersiniz	60	20,0	73,7
Çok kızgın hissedersiniz	79	26,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki dördüncü soru: Arabanız çamura ya da kara saplanıyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %10,3(31 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%15,3 (46kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%28(84 kişi) Kızgın hissedersiniz,%20(60 kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%26,3 (79 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

445. Anket sorusu: Başkasına bir şeyler anlatıyorsunuz ama sizi dinlemiyor

Tablo38: Başkasına bir şeyler anlatıyorsunuz ama sizi dinlemiyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	26	8,7	8,7
Biraz rahatsız hissedersiniz	52	17,3	26,0
Kızgın hissedersiniz	96	32,0	58,0
Oldukça kızgın hissedersiniz	57	19,0	77,0
Çok kızgın hissedersiniz	69	23,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki beşinci soru: Başkasına bir şeyler anlatıyorsunuz ama sizi dinlemiyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %8,7(26 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%17,3 (52kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%32(96 kişi) Kızgın hissedersiniz,%19(57 kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%23 (69 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

446. Anket sorusu: Birileri kendilerini farklı göstermeye çalışıyor

Tablo39: Birileri kendilerini farklı göstermeye çalışıyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	37	12,3	12,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	64	21,3	33,7
Kızgın hissedersiniz	59	19,7	53,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	76	25,3	78,7
Çok kızgın hissedersiniz	64	21,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki altıncı soru: Birileri kendilerini farklı göstermeye çalışıyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %12,3(37 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%21,3 (64kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%19,7(59 kişi) Kızgın

hissedersiniz,%25,3(76 kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%21,3 (64 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

447. Anket sorusu: Oturduğunuz masaya kahveleri götürmeye çalışırken birisi kahveleri istemeden döküyor

Tablo40: Oturduğunuz masaya kahveleri götürmeye çalışırken birisi kahveleri istemeden döküyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	49	16,3	16,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	66	22,0	38,3
Kızgın hissedersiniz	101	33,7	72,0
Oldukça kızgın hissedersiniz	38	12,7	84,7
Çok kızgın hissedersiniz	46	15,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki yedinci soru: Oturduğunuz masaya kahveleri götürmeye çalışırken birisi kahveleri istemeden döküyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %16,3(49 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%22 (66kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%33,7(101 kişi) Kızgın hissedersiniz,%12,7(38kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%15,3 (46 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

448. Anket sorusu: Hırkanızı sandalyeye astınız ve arkadan geçen kişi hırkanızı düşürüp yerden kaldırmıyor

Tablo41: Hırkanızı sandalyeye astınız ve arkadan geçen kişi hırkanızı düşürüp yerden kaldırmıyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	31	10,3	10,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	49	16,3	26,7
Kızgın hissedersiniz	75	25,0	51,7
Oldukça kızgın hissedersiniz	65	21,7	73,3
Çok kızgın hissedersiniz	80	26,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki sekizinci soru: Hırkanızı sandalyeye astınız ve arkadan geçen kişi hırkanızı düşürüp yerden kaldırmıyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %10,3(31 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%16,3 (49kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%25(75 kişi) Kızgın hissedersiniz,%21,7(65kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%26,7 (80 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

449. Anket sorusu: Alışveriş yapmak için gittiğiniz mağazada bir satıcı sizin yanınızda bekliyor

Tablo42: Alışveriş yapmak için gittiğiniz mağazada bir satıcı sizin yanınızda bekliyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	43	14,3	14,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	76	25,3	39,7
Kızgın hissedersiniz	63	21,0	60,7
Oldukça kızgın hissedersiniz	66	22,0	82,7
Çok kızgın hissedersiniz	52	17,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki dokuzuncu soru: Alışveriş yapmak için gittiğiniz mağazada bir satıcı sizin

yanınızda bekliyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %14,3(43 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%25,3 (76kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%21(63 kişi) Kızgın hissedersiniz,%22(66kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%17,3 (52 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

4410. Anket sorusu: Bir tanıdığınızla plan yaptınız. Tanıdığınız plandan son anda vazgeçiyor ve sizi haberdar etmiyor

Tablo43: Bir tanıdığınızla plan yaptınız. Tanıdığınız plandan son anda vazgeçiyor ve sizi haberdar etmiyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	20	6,7	6,7
Biraz rahatsız hissedersiniz	51	17,0	23,7
Kızgın hissedersiniz	56	18,7	42,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	83	27,7	70,0
Çok kızgın hissedersiniz	90	30,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki onuncu soru: Bir tanıdığınızla plan yaptınız. Tanıdığınız plandan son anda vazgeçiyor ve sizi haberdar etmiyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %6,7(20kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%17,0 (51kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%18,7(56 kişi) Kızgın hissedersiniz,%22,7(83kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%30 (90 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

4411. Anket sorusu: Sizinle dalga geçiliyor ve size gülünüyor

Tablo44: Sizinle dalga geçiliyor ve size gülünüyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	41	13,7	13,7
Biraz rahatsız hissedersiniz	66	22,0	35,7
Kızgın hissedersiniz	68	22,7	58,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	68	22,7	81,0
Çok kızgın hissedersiniz	57	19,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on birinci soru: Sizinle dalga geçiliyor ve size gülünüyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %13,7(41kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%22 (66kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%22,7(68 kişi) Kızgın hissedersiniz,%22,7(68kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%19 (57 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

4412. Anket sorusu: Trafik ışığında arabanız stop ediyor

Tablo45: Trafik ışığında arabanız stop ediyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	47	15,7	15,7
Biraz rahatsız hissedersiniz	49	16,3	32,0
Kızgın hissedersiniz	95	31,7	63,7
Oldukça kızgın hissedersiniz	59	19,7	83,3
Çok kızgın hissedersiniz	50	16,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on ikinci soru: Trafik ışığında arabanız stop ediyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %15,7(47kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%16,3 (49kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%31,7 (95 kişi) Kızgın hissedersiniz,%19,7(59kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%16,7(50 kişi) Çok kızgın

hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

4413. Anket sorusu: Arabanızı park ederken hata yapıyorsunuz. İndiğinizde size ‘Bu nasıl araba kullanmak ’ diye bağırmaya başlıyor

Tablo46: Arabanızı park ederken hata yapıyorsunuz. İndiğinizde size ‘Bu nasıl araba kullanmak ’ diye bağırmaya başlıyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	16	5,3	5,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	55	18,3	23,7
Kızgın hissedersiniz	55	18,3	42,0
Oldukça kızgın hissedersiniz	94	31,3	73,3
Çok kızgın hissedersiniz	80	26,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on üçüncü soru: Arabanızı park ederken hata yapıyorsunuz. İndiğinizde size ‘Bu nasıl araba kullanmak ’ diye bağırmaya başlıyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %5,3(16kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%18,3 (55kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%18,3(55 kişi) Kızgın hissedersiniz,%31,3(94kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%26,7(80 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

4.14. Anket sorusu: Başka birisi bir konu ile ilgili yanlış yapıyor ve yanlışının sebebi olarak sizi gösteriyor

Tablo47: Başka birisi bir konu ile ilgili yanlış yapıyor ve yanlışının sebebi olarak sizi gösteriyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	14	4,7	4,7
Biraz rahatsız hissedersiniz	42	14,0	18,7
Kızgın hissedersiniz	34	11,3	30,0
Oldukça kızgın hissedersiniz	103	34,3	64,3
Çok kızgın hissedersiniz	107	35,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on dördüncü soru: Başka birisi bir konu ile ilgili yanlış yapıyor ve yanlışının sebebi olarak sizi gösteriyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %4,7(14 kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%14 (42kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%11,3(34 kişi) Kızgın hissedersiniz,%34,3(103kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%35,7(107 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

4.15. Anket sorusu: Bir şeye odaklanmak istiyorsunuz; ama etrafınızdan bir kişi ayaklarını sallayarak sürekli ses çıkartıyor

Tablo48: Bir şeye odaklanmak istiyorsunuz; ama etrafınızdan bir kişi ayaklarını sallayarak sürekli ses çıkartıyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	27	9,0	9,0
Biraz rahatsız hissedersiniz	45	15,0	24,0
Kızgın hissedersiniz	80	26,7	50,7
Oldukça kızgın hissedersiniz	63	21,0	71,7
Çok kızgın hissedersiniz	85	28,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on beşinci soru: Bir şeye odaklanmak istiyorsunuz; ama etrafınızdan bir kişi

ayaklarını sallayarak sürekli ses çıkartıyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %9,0(27kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%15 (45kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%26,7(80 kişi) Kızgın hissedersiniz,%21(63kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%28,3(85 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

44.16. Anket sorusu: Birisine sizin için önem arz eden bir eşyanızı verdiniz ama bu kişi eşyayı size geri vermedi

Tablo49: Birisine sizin için önem arz eden bir eşyanızı verdiniz ama bu kişi eşyayı size geri vermedi Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	18	6,0	6,0
Biraz rahatsız hissedersiniz	48	16,0	22,0
Kızgın hissedersiniz	100	33,3	55,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	58	19,3	74,7
Çok kızgın hissedersiniz	76	25,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on altıncı soru: Birisine sizin için önem arz eden bir eşyanızı verdiniz ama bu kişi eşyayı size geri vermedi. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %6(18kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%16 (48kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%33,3(100 kişi) Kızgın hissedersiniz,%19,3(58kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%25,3(76 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

44.17. Anket sorusu: Çok yoğun bir gün geçirdiniz ve birlikte yaşadığımız kişi önceden anlaştığımız bir şey yapmayı unuttuğunuz için şikâyet etmeye başlıyor

Tablo50: Çok yoğun bir gün geçirdiniz ve birlikte yaşadığımız kişi önceden anlaştığımız bir şey yapmayı unuttuğunuz için şikâyet etmeye başlıyor Soruların Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	46	15,3	15,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	70	23,3	38,7
Kızgın hissedersiniz	89	29,7	68,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	50	16,7	85,0
Çok kızgın hissedersiniz	45	15,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki on yedinci soru: Çok yoğun bir gün geçirdiniz ve birlikte yaşadığınız kişi önceden anlaştığımız bir şey yapmayı unuttuğunuz için şikâyet etmeye başlıyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %15,3(46kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%23,3 (70kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%29,7(89 kişi) Kızgın hissedersiniz,%16,7(50kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%15(45 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

44.18. Anket sorusu: Yakınınızla önemli bir konuyu tartışmaya çalışıyorsunuz; ama o sizinle ilgilenmiyor

Tablo51: Yakınınızla önemli bir konuyu tartışmaya çalışıyorsunuz; ama o sizinle ilgilenmiyor Soruların Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	25	8,3	8,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	42	14,0	22,3
Kızgın hissedersiniz	81	27,0	49,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	75	25,0	74,3
Çok kızgın hissedersiniz	77	25,7	100,0

Total	300	100,0
-------	-----	-------

Ölçekteki sekizinci soru: Yakınımla önemli bir konuyu tartışmaya çalışıyorsunuz ama o sizinle ilgilenmiyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %8,3(25kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%14(42kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%27(81 kişi) Kızgın hissedersiniz,%25(75kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%25,7(77 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

44.19. Anket sorusu: Bir konuda bilgisi olmamasına rağmen bildiğini iddia edenlerle tartışıyorsunuz

Tablo52: Bir konuda bilgisi olmamasına rağmen bildiğini iddia edenlerle tartışıyorsunuz Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	47	15,7	15,7
Biraz rahatsız hissedersiniz	55	18,3	34,0
Kızgın hissedersiniz	74	24,7	58,7
Oldukça kızgın hissedersiniz	61	20,3	79,0
Çok kızgın hissedersiniz	63	21,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki dokuzuncu soru: Bir konuda bilgisi olmamasına rağmen bildiğini iddia edenlerle tartışıyorsunuz. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %15,7(47kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%18,3(55kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%24,7(74 kişi) Kızgın hissedersiniz,%20,3(61kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%21(63 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

4420. Anket sorusu: Birisi, arkadaşınızla sizin aranızda olan bir meseleye karışıyor

Tablo53: Birisi, arkadaşınızla sizin aranızda olan bir meseleye karışıyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	33	11,0	11,0
Biraz rahatsız hissedersiniz	69	23,0	34,0
Kızgın hissedersiniz	98	32,7	66,7
Oldukça kızgın hissedersiniz	51	17,0	83,7
Çok kızgın hissedersiniz	49	16,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki yirminci soru: Birisi, arkadaşınızla sizin aranızda olan bir meseleye karışıyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %11(33kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%23(69kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%32,7(98 kişi) Kızgın hissedersiniz,%17(51kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%16,3(49 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

4421. Anket sorusu: Çok hızlı bir şekilde bir yere gitmelisiniz ama önünüzde giden araba gitmesi gerekenden çok daha yavaş gidiyor ve sizi engelliyor

Tablo54: Çok hızlı bir şekilde bir yere gitmelisiniz ama önünüzde giden araba gitmesi gerekenden çok daha yavaş gidiyor ve sizi engelliyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	13	4,3	4,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	45	15,0	19,3
Kızgın hissedersiniz	51	17,0	36,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	97	32,3	68,7
Çok kızgın hissedersiniz	94	31,3	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki yirmi birinci soru: Çok hızlı bir şekilde bir yere gitmelisiniz ama önünüzde giden araba gitmesi gerekenden çok daha yavaş gidiyor ve sizi engelliyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %4,3(13kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%15(45kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%17(51 kişi) Kızgın hissedersiniz,%32,3(97kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%31,3(94 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

4422. Anket sorusu: Bir sakızın üstüne bastınız

Tablo55: Bir sakızın üstüne bastınız Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	59	19,7	19,7
Biraz rahatsız hissedersiniz	74	24,7	44,3
Kızgın hissedersiniz	92	30,7	75,0
Oldukça kızgın hissedersiniz	51	17,0	92,0
Çok kızgın hissedersiniz	24	8,0	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki yirmi ikinci soru: Bir sakızın üstüne bastınız. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %19,7(59kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%24,7(74kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%30,7(92 kişi) Kızgın hissedersiniz,%17(51kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%8(24 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

4423. Anket sorusu: Yolda yürürken bir grup sizinle dalga geçiyor

Tablo56: Yolda yürürken bir grup sizinle dalga geçiyor Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	34	11,3	11,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	66	22,0	33,3
Kızgın hissedersiniz	64	21,3	54,7
Oldukça kızgın hissedersiniz	68	22,7	77,3
Çok kızgın hissedersiniz	68	22,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki yirmi üçüncü soru: Yolda yürürken bir grup sizinle dalga geçiyor. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %11,3(34kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%22(66kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%21,3(64 kişi) Kızgın hissedersiniz,%22,7(68kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%22,7(68 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir

4424. Anket sorusu: Acele ile bir yere gitmeye çalışırken giysinizi yanlışlıkla yırtıyorsunuz

Tablo57: Acele ile bir yere gitmeye çalışırken giysinizi yanlışlıkla yırtıyorsunuz Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	52	17,3	17,3
Biraz rahatsız hissedersiniz	61	20,3	37,7
Kızgın hissedersiniz	94	31,3	69,0
Oldukça kızgın hissedersiniz	52	17,3	86,3
Çok kızgın hissedersiniz	41	13,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki yirmi dördüncü soru: Acele ile bir yere gitmeye çalışırken giysinizi yanlışlıkla yırtıyorsunuz. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %17,3(52kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%20,3(61kişi) Biraz rahatsız

hissedersiniz,%31,3(94 kişi) Kızgın hissedersiniz,%17,3(52kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%13,7(41 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

4425. Anket sorusu: Elinizdeki son jeton ile telefonda görüşme yapmak istiyorsunuz; ama bir arıza çıkıyor ve son hakkınız olan jetonu kullanamamış oluyorsunuz

Tablo58: Elinizdeki son jeton ile telefonda görüşme yapmak istiyorsunuz; ama bir arıza çıkıyor ve son hakkınız olan jetonu kullanamamış oluyorsunuz Sorusunun Frekans Dağılımı

Novaco Stres Ölçeği	Frekans	Yüzde	Kümülatif Yüzde
Rahatsızlık hissetmezsiniz	9	3,0	3,0
Biraz rahatsız hissedersiniz	38	12,7	15,7
Kızgın hissedersiniz	38	12,7	28,3
Oldukça kızgın hissedersiniz	120	40,0	68,3
Çok kızgın hissedersiniz	95	31,7	100,0
Total	300	100,0	

Ölçekteki yirmi beşinci soru: Elinizdeki son jeton ile telefonda görüşme yapmak istiyorsunuz; ama bir arıza çıkıyor ve son hakkınız olan jetonu kullanamamış oluyorsunuz. Bu soruya verilen cevapların frekans analizine bakacak olursak %3(9kişi) Rahatsızlık hissetmezsiniz,%12,7(38kişi) Biraz rahatsız hissedersiniz,%12,7(38 kişi) Kızgın hissedersiniz,%40(120kişi) Oldukça kızgın hissedersiniz,%31,7(95 kişi) Çok kızgın hissedersiniz verilerin dağılımı bu şekilde görülmektedir.

4.5 Demografik Özelliklere Göre Farklılık Analizleri

4.5.1. Cinsiyet T Testi

Tablo 59:Cinsiyet Değişkeni ile Strese Yatkinlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort ± SS	t	p
Strese Yatkinlık Ölçeği	Kadın	84	2,94±,384	-670	,518
	Erkek	216	2,98±,524		
Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	84	1,51±,385	-1,391	,167
	Erkek	216	1,58±,384		
Novaco Öfke Ölçeği	Kadın	84	2,32±,724	-252	,813
	Erkek	216	2,34±,632		

Araştırmaya dâhil olan bireylerin cinsiyet değişkenine göre anketlere verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda:

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği sonucunun t değeri (-1,391), p değeri (,167)

Strese Yatkinlık Ölçeği sonucunun t değeri (-670), p değeri (,518)

Novaco Öfke Ölçeği sonucunun t değeri (-252), p değeri (,813) olarak görülmektedir.

Strese Yatkinlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

4.5.2. Yaş Değişkeni Anova Testi

Tablo 60: Yaş Değişkeni ile Strese Yatkinlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Yaş	N	Ort ± SS	F	P
Strese Yatkinlık Ölçeği	18-31	114	2,98±,391	1,759	,155
	32-45	70	2,85±,536		
	46-60	78	3,02±,561		
	61+	38	3,03±,552		
Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	18-31	114	1,61±,401	22,071	,001
	32-45	70	1,34±,238		
	46-60	78	1,54±,354		
	61+	38	1,89±,349		
Novaco Öfke Ölçeği	18-31	114	2,26±,590	1,240	,295
	32-45	70	2,45±,629		
	46-60	78	2,36±,745		
	61+	38	2,30±,703		

Araştırmaya dâhil olan bireylerin yaş değişkenine göre anketlere verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda:

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği sonucunun F değeri (22,071), p değeri (,001)

Strese Yatkinlık ölçeği sonucunun F değeri (1,759) p değeri (,155)

Novaco Öfke Ölçeği sonucunun F değeri (1,240) p değeri (,295) olarak saptanmıştır.

Strese Yatkinlık Ölçeği, ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulunan anlamlı ilişkinin hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan LSD Post-hoc testi sonuçlarına göre 18-

31 yaş aralığında olan bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.5.3. Medeni Durum Değişkeni T Testi

Tablo 61: Medeni Durum ile Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Ölçekler	Meden Durum	N	Ort ± SS	t	p
Strese Yatkınlık Ölçeği	Evli	225	2,96±,506	-,422	,662
	Bekar	275	2,99±,471		
Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Evli	225	1,58±,386	,821	,412
	Bekar	75	1,53±,384		
Novaco Öfke Ölçeği	Evli	225	2,33±,650	-,081	,937
	Bekar	75	2,34±,684		

Araştırmaya dâhil olan bireylerin medeni durum değişkenine göre anketlere verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda:

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği sonucunun t değeri (,821), p değeri (,412)

Strese Yatkınlık Ölçeği sonucunun t değeri (-,422), p değeri (,662)

Novaco Öfke Ölçeği sonucunun t değeri (-,081), p değeri (,937) olarak görülmektedir.

Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

4.5.4.Eğitim Düzeyi Değişkeni Anova Testi

Tablo62: Eğitim Durumu ile Strese Yatkinlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Eğitim Durumu	N	Ort ± SS	F	P
Strese Yatkinlık Ölçeği	Okur-Yazar değil	9	2,77±,50	,602	,602
	Okur-Yazar	36	3,01±,53		
	İlkokul	67	3,02±,48		
	Ortaokul	101	2,98±,52		
	Lise	51	2,90±,42		
Üniversite	36	2,93±,51			
Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Okur-Yazar değil	9	1,53±,51	2,602	,025
	Okur-Yazar	36	1,69±,42		
	İlkokul	67	1,55±,40		
	Ortaokul	101	1,54±,35		
	Lise	51	1,45±,35		
Üniversite	36	1,69±,35			
Novaco Öfke Ölçeği	Okur-Yazar değil	9	2,13±,67	,456	,809
	Okur-Yazar	36	2,24±,64		
	İlkokul	67	2,34±,62		
	Ortaokul	101	2,34±,62		
	Lise	51	2,4±,66		
Üniversite	36	2,34±,63			

Araştırmaya dâhil olan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre anketlere verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda:

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği sonucunun F değeri (2,602) p değeri (,025)

Strese Yatkinlık Ölçeği sonucunun F değeri (,602) p değeri (,602)

Novaco Öfke Ölçeği sonucunun F değeri (,456) p değeri (,809) olarak saptanmaktadır.

Strese Yatkinlık Ölçeği ve Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ile eğitim durumu değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ile eğitim durumu

değişkeni arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bulunan anlamlı ilişkinin hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan LSD Post-hoc testi sonuçlarına göre ilkokul ve ortaokul mezunu olan bireylerin diğer eğitim durumundan mezun olan bireylere göre daha yüksek çıktığı gözlemlenmiştir.

4.5.5 Ortalama Gelir Düzeyi Değişkeni Anova Testi

Tablo 63: Ortalama Gelir Düzeyi Değişkeni ile Strese Yatkinlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Ortalama Gelir Düzeyi	<i>N</i>	<i>Ort ± SS</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Strese Yatkinlık Ölçeği	1000 TL Altı	34	3,00±,534	2,069	,045
	1001-2000 TL	60	3,09±,482		
	2001-3000 TL	119	2,97±,500		
	3001-4500 TL	59	2,83±,475		
	4501 TL ve Üzeri	28	2,93±,480		
Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	1000 TL Altı	34	1,50±,335	4,566	,001
	1001-2000 TL	60	1,62±,400		
	2001-3000 TL	119	1,52±,387		
	3001-4500 TL	59	1,51±,340		
	4501 TL ve Üzeri	28	1,82±,396		
Novaco Öfke Ölçeği	1000 TL Altı	34	2,44±,755	,925	,450
	1001-2000 TL	60	2,23±,685		
	2001-3000 TL	119	2,33±,637		
	3001-4500 TL	59	2,33±,641		
	4501 TL ve Üzeri	28	2,47±,591		

Araştırmaya dâhil olan bireylerin ortalama gelir düzeyi değişkenine göre anketlere verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda:

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği sonucunun F değeri (4,566), p değeri (,001)

Strese Yatkinlık öleęęi sonucunun F değeri (2,069) p değeri (,045)

Novaco Öfke Ölçeği sonucunun F değeri (,925), p değeri (,450) olarak görölmektedir.

Strese Yatkinlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ile bireylerin ortalama gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bulunan anlamlı ilişkinin hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla yapılan LSD Post-hoc testi sonuçlarına göre 2001-3000 arası ortalama geliri olan bireyler diğerlerine göre daha yüksektir.

Novaco Öfke Ölçeği ile Ortalama Gelir Düzeyi Değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

4.5.6. Çalışma Durumu Değişkeni Anova Testi

Tablo64: Çalışma Durumu Değişkenine göre Strese Yatkinlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Çalışma Durumu	N	Ort ± SS	F	p
	Çalışıyor	180	2,97±,469	,662	,576
	Çalışmıyor	36	2,94±,500		
Strese Yatkinlık Ölçeği	Emekli	41	2,90±,532		
	Emekli-çalışmıyor	43	3,05±,577		
Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	Çalışıyor	180	1,59±,380	,911	,436
	Çalışmıyor	36	1,50±,372		
	Emekli	41	1,56±,423		
	Emekli-çalışmıyor	43	1,51±,382		
Novaco Öfke Ölçeği	Çalışıyor	180	2,32±,656	,658	,578
	Çalışmıyor	36	2,47±,654		
	Emekli	41	3,32±,672		
	Emekli-çalışmıyor	43	2,28±,659		

Araştırmaya dâhil olan bireylerin çalışma durumlarına göre anketlere verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda:

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği sonucunun F değeri (,911), p değeri (,436)

Strese Yatkinlık Ölçeği sonucunun F değeri (,662), p değeri (,576)

Novaco Öfke Ölçeği sonucunun F değeri (,658), p değeri (,578) şeklinde saptanmıştır.

Strese Yatkinlık Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ile bireylerin çalışma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

4.5.7. Günlük Sigara Kullanımına Göre Anova Testi

Tablo65: Günlük sigara kullanımı ile Strese Yatkinlik Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Ölçekler	Günlük sigara kullanımı	N	Ort ± SS	F	P
Strese Yatkinlik Ölçeği	1-10	87	2,99±,510	2,580	,044
	11-20	151	2,90±,505		
	21-40	45	3,07±,487		
	41+	17	3,17±,252		
Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği	1-10	87	1,29±,289	65,337	,001
	11-20	151	1,55±,301		
	21-40	45	1,91±,317		
	41+	17	2,15±,308		
Novaco Öfke Ölçeği	1-10	87	2,32±,702	,398	,755
	11-20	151	2,33±,663		
	21-40	45	2,40±,541		
	41+	17	2,20±,686		

Araştırmaya dâhil olan bireylerin günlük sigara kullanım oranına göre anketlere verdikleri cevaplar göz önünde bulundurulduğunda:

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği sonucunun F değeri (65,337), p değeri (,001)

Strese Yatkinlik ölçeği sonucunun F değeri (2,580), p değeri (,044)

Novaco Öfke Ölçeği sonucunun F değeri (,398), p değeri (,755) olarak saptanmaktadır.

Strese Yatkinlik Ölçeği ve Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişkiye Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları ile günlük sigara kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin hangi gruplarla ilgili olduğunu tespit edebilmek için LSD Post-hoc testi sonuçlarına göre 1- 10 ve 11-20 arası günlük sigara içen bireylerin 21-40 ve 41+ bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Novaco Öfke Ölçeği ile günlük sigara kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada literatürde yeteri düzeyde yer almamış ve güncel hayatımızda sürekli iç içe bulunduğumuz sigara, stres, öfke kavramlarının farklı değişkenlerle ilişkisi incelenmek istenmiştir.

Çalışma sonucunda sigara bağımlılığının stres ve öfke ile arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak sigara bağımlılığının mı strese ve öfkeye neden olduğu yoksa stresin ve öfkenin mi kişiyi sigara bağımlılığına ittiği hakkında net bir bilgiye ulaşılamamıştır.

Bu inceleme sonucunda sigara kullanımı ile strese yatkınlık ve öfke düzeyi arasında ilişkinin varolduğu; demografik verilere göre cinsiyet ile ölçekler arasında bir ilişki saptanamamıştır. Yaş değişkeni ile Nikotin Bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Eğitim düzeyi ile Nikotin Bağımlılığı arasında yine anlamlı bir ilişkiye rastlanmaktadır. Gelir düzeyi ile Strese Yatkınlık ve Nikotin Bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmaktadır. Orta gelir düzeyi olan bireylerin bağımlılık ve strese yatkınlık düzeyleri diğer gruplara göre daha yüksektir. Son olarak günlük sigara tüketim miktarı ile Nikotin Bağımlılığı arasında ve Strese yatkınlık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmaktadır. Daha yüksek sayıda günlük sigara kullanan bireylerin, az miktarda kullanan bireylere göre bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine aynı şekilde tüketimde bulunan bireylerin strese yatkınlık oranlarının diğer kullanıcı sınıfına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmamın evreni Tunceli Çemişgezek ilinde yaşamakta olan bütün bireyleri kapsamaktadır. Varılmak istenen sonuç doğrultusunda dört farklı anket formu uygulanmıştır. Bunlar demografik bilgiler anketi, Fagerström Nikotin Bağımlılık anketi, Strese Yatkınlık Ölçeği ve Novaco Öfke Durum Ölçeğidir. Katılımcılarla yüz yüze şeklinde yapılan ve sadece sigara kullanıyor olma şartı bulunan bu anketlere katılan katılımcılar rastgele seçilmiştir.

Araştırmada kullanılan örneklemin büyüklüğü sonuçların genellenebilir olmasını engellemektedir. Araştırmanın daha anlamlı bir sonuç verebilmesi için daha büyük bir örneklem ile yeniden çalışılması önerilmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımlarına göre Fagerstrom Nikotin Bağımlılığı Ölçeği, Strese Yatkınlık Ölçeği, Novaco Öfke Ölçeği ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Sigara içenlerin cinsiyet dağılımı değerlendirildiğinde erkek bireylerin kadın bireylere göre daha fazla sigara kullandığı gözlenmiştir. Araştırmaya benzer bulgular gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Yengil ve ark. Hatay bölgesinde tıp fakültesi öğrencilerini değerlendirdiği çalışmada sigara içen öğrencilerin %75,2'si erkek, %24,8 kadın olduğu görülmüştür.(Yengil,2014) Benzer şekilde Vatan ve ark. nın yaptığı çalışma da sigara içenlerin %77,8'i erkek iken %22,8'inin kadın olduğu tespit edilmiştir.(Vatan 2009). Çelepkolu ve ark. yaptığı çalışmada ağır sigara içiciliği açısından cinsiyetler arasında anlamlı fark yoktur.(Çelepkolu,2014).Şengezer ve ark. yapmış olduğu çalışmada erkeklerin bağımlılık derecelerinin kadınlardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu netice eğitim seviyeleri düşük olan kadınların oranının erkeklere nazaran anlamlı derecede daha yüksek olması ile açıklanabilir (Şengezer,2014). Kuzey Avrupa ülkelerinde ve Rusya'da kadınlar ve erkekler arasındaki fark kapansa da ülkemizde de erkeklerde azalma, kadınlardakinden hızlı olsa da hala sigara içme oranlarında erkekler kadınlara göre yüksek oranlardadır. Ülkemizde erkeklerin yetişme ortamları, örf ve adetler sebebiyle daha serbest olmaları ve daha riskli arkadaşlık ortamlarında bulunmaları gibi sebeplerle sigara içme erkeklerde daha fazla bulunuyor olabilir (Özdemir, Kıbık, Benli, 2019). Bu benzer çalışmalarda göstermektedir ki bizim çalışmamızdaki erkeklerin kadınlardan daha fazla sigara içme oranlarını benzer şekilde yansıtmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin yaş dağılımlarına göre Strese Yatkınlık Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fagerstrom Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulunan anlamlı ilişkiye göre 18-31 yaş aralığında olan genç bireylerin diğer yaş gruplarındaki bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sigara içme sıklığı yaş gruplarına göre de değişmekle birlikte, bu değişimi gösteren çalışmalar kısıtlı sayıdadır. Sigara içmeye başlama çoğunlukla erken adölesan dönemde gerçekleşmektedir ve ilk denemelerin hemen tümü 18 yaşından öncedir. Sigara içme sıklığı erken erişkinliğe kadar artmakta ve daha sonra yaş ilerledikçe azalmaktadır (WHO,2010). Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları polikliniğinde yapılan çalışmada 21-40 yaş grubunda sırasıyla %33,6, %46,9 olarak bulunmuş, daha ileri yaş gruplarında ise sıklığın giderek azaldığı görülmüştür, en yüksek oran %45,6 ile 20-24 yaş

grubundadır. Kırk-kırk dört yaş grubunda sigara içenlerin oranı ise %1'dir (Özdoğan, Savaş, 1993).

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum dağılımlarına göre Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerstrom Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bireylerin sigaraya yatkınlıkları, nikotin bağımlılıkları, öfkeleri ve medeni durum değişkeni arasında yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bulunan çalışmalar ele alındığında Demografi çalışmasından alınan verilere göre çalışmaya katılan kişilerin %75,0(225 kişi) evli, %25(75 kişi) ise bekâr olarak görülmektedir Aydoğan Eroğlu S. tarafından İstanbul'da yapılan bir çalışmada hastane personeline sigara içenlerin %75,4'ü evli, %24,6'sı bekâr bulunmuştur (Aydoğan 2013). Bu çalışmada da sigara içenlerin çoğunluğunun evli olduğu tespit edilmiştir (Alışkın vd,2015). Evliliğin getirdiği sorumluluklar, hayat stresi, ekonomik durumlar gibi faktörler düşünüldüğünde, sigara içmeyi psikolojik olarak rahatlama yöntemi olarak gören kişilerde, sigara içiciliğinin fazla olmasını açıklayabilecektir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu dağılımlarına göre Strese Yatkınlık Ölçeği, Novaco Öfke Ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fagerstrom Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bulunan anlamlı ilişkinin sonuçlarına göre ilkokul ve ortaokul mezunu olan bireylerin diğer eğitim durumundan mezun olan bireylere göre daha yüksek çıktığı gözlemlenmiştir. Bunun nedeni eğitim düzeyi düşük olan grupta kadın oranının daha fazla olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bununla birlikte bu veri kadınlarda eğitim düzeyi arttıkça sigara içme oranının artışına dair bilgi ile uyumlu değildir. Bu farklılık eğitim düzeyi düşük ve eğitim düzeyi yüksek olan gruptaki kadın sayısının birbirine yakın olması ile açıklanabilir. Ülkemizde erkeklerin sigara kullanımı ile eğitim düzeyleri arasında ters bir ilişki varken, bu durum kadınlarda farklılık göstermektedir. Eğitim düzeyi düşük olan kadınların sigara kullanımı daha azken, eğitim düzeyi arttıkça sigara kullanımı da artmaktadır (Hezer, H. Ve Karalezli. A, 2019).

Araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeyi dağılımlarına göre Strese Yatkınlık Ölçeği, Fagerstrom Nikotin Bağımlılığı Ölçeği arasında Sonuçları ile bireylerin ortalama gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bulunan anlamlı ilişkinin sonuçlarına göre 2001-3000 arası ortalama geliri olan bireyler

diğerlerine göre daha yüksektir. 2013 yılında yapılan bir çalışmada daha düşük sosyoekonomik gruplardaki erkeklerin yüksek sosyoekonomik gruplardaki erkeklerden daha fazla sigara içtiği, kadınlardaki sıklığın ise tam tersi olduğu gösterilmiştir.(Hassoy ve Ergin,2014). Sigara talebini etkileyen faktörlerin incelendiği bir diğer çalışmada, Güncel Nüfus Anketi verileri kullanılmıştır. Hersch (2000), “Cinsiyet, Gelir Seviyeleri ve Sigara Talebi” adlı çalışmasında, sigara içme alışkanlığında, özellikle yüksek gelirli kesimlerde, talebin gelir esnekliğinin zayıf olduğu, buna karşılık eğitimin kuvvetli bir negatif etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Novaco Öfke Ölçeği ile Ortalama Gelir Düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin çalışma durum dağılımlarına göre Strese Yatkinlik Ölçeği, Fagerstrom Nikotin Bağımlılığı Ölçeği ve Novaco Öfke Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Anketlere göre çalışma durum değişkenlerinden çalışıyor seçeneğini işaretleyen bireylerin; Çalışmıyor, Emekli, Emekli-çalışmıyor, seçeneklerini işaretleyen bireylere nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin günlük sigara kullanım değişkenlerine göre; Sigara kullanım dağılımlarına göre Strese Yatkinlik Ölçeği ve Fagerström Nikotin Bağımlılığı Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin hangi gruplarla ilgili olduğunu tespit edebilmek için LSD Post-hoc testi sonuçlarına göre 1- 10 ve 11- 20 arası günlük sigara içen bireylerin 21-40 ve 41+ bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Novaco Öfke Ölçeği ile günlük sigara kullanımı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Nikotin bağımlılığının sigara içme davranışının sürdürülmesinde ve tedavi girişimlerinin genel başarısızlığında birinci neden olduğu bilinmektedir.1964 yılına kadar Tütün Kesilme Sendromu tanımlanmadığı için tütün ürünlerinin bağımlılık yaptığı kabul edilmemekteydi (Örse, Örsel ve Alpar 2005). Daha sonra yapılan çalışmalarda, sigara içenlerin sadece %10'unun günde beş ya da daha az sigara içtikleri, diğerlerinin zaman içinde sigara adedini arttırdığı; sigara içme davranış örüntüsünün kişiler arasında tutarlılık gösterdiği anlaşılmıştır. Ayrıca içenlerin büyük bir kısmının bırakmayı istemesine rağmen içmeyi sürdürdükleri yolundaki veriler nikotin bağımlılığının tanımlanmasına yol açmıştır (Coşar, Şahin,

Arıkan ve Işık,1996). Sigarayla ilgili yapılan bir derleme çalışmasında, sigara içme sıklıkları birleştirilen çalışmaların sonuçlarına göre Türkiye’de sigara içme sıklığı 25 yaş üzeri erkeklerde 1997’de %42’nin üzerindeyken kadınlarda %10’un altındadır. Sigara içme sıklığının 1997–2010 yılları arasında erkeklerde yılda %1,33 oranında azaldığı, kadınlarda ise değişmediği (%0.002 lik azalma) saptanmıştır (Doğanay vd, 2012).



ÖNERİLER

Bugün ki zamanda sigara kullanımı, strese yatkınlık ve öfke durumları ile ilgili bilgilendirmeler çoğaldıkça bireyler buna benzer durumlarla karşılaştıkları zaman farkındalıkları daha da artacak ve daha kontrolcü yaklaşabileceklerdir. Bu yaklaşımlar bireylerin sigara kullanımlarından itibaren stres ve öfke durumlarının en aza indirilmesi ve bu sayede bireylerin hayat kalitelerinin artmasında rol alabilir. Bireylerin bilgilendirme yolları açısından mevcut olan kamu spotlarının fazlaca yer verilmesi, öfke, stres ve stresin üstesinden gelme yollarını tüm bireylerin rahatlıkla anlayabileceği ve erişim sağlayabileceği sunumlar yapılmalıdır.

Alınabilecek önlemler şu şekilde sıralanabilir; Sigara kullanma bireylerin strese yatkınlıklarını ve öfkelerini denetim altına almada kullanılan ve bireylerin sıhhati için çok fazla zararlı yanları olan pasif etmenli bir tarzdır. Bu tarzın yerine bireylerin daha aktif kullanabilecekleri ve onlar için yarar sağlayacak üstesinden gelme yöntemlerini öğrenmelerini sağlamalı ve öğrendiklerini uygulamaları adına teşvik edilmelidirler. Sigara kullanımı stresi ve öfkeyi en aza indirdiğine dair yaygın bir görüş vardır. Fakat bu konu hakkında çalışmalara sahip araştırmacılar sürekli sigara kullanan bireylerin stres ve öfke durumlarına karşı tepkilerin arttığı görüşünü savunmuşlardır. Sigara kullanan bireylerin bu konu hakkında bilgilendirilmeleri gerekmektedir. Kısacası stres ve öfke gibi psikolojik zorluklar çeken bireyler için eğitimsel programlar düzenlenmeli ve bu şekilde bireylerin sigara kullanma yatkınlıklarının üstesinden gelmelerinde destek sağlanması önerilmektedir.

Netice olarak nikotin bağımlılığı, komplike bir süreçtir. Sigara kullanımında içilen sigara sayısı artıkça bireyin bağımlılığı artmakta ve birey sigaranın zararlı etkilerini bilmesine rağmen sigara kullanımına devam etmektedir. Bireyleri en iyi şekilde yönlendirerek bu konunun önüne geçilmesi önemli bir husustur.

Neticeler karşısında kişisel özellikler aile ve demografik yapı bireyin sigara kullanımı strese yatkınlığı ve öfke durumu üzerinde etkili olmaktadır. Bu hususta bireylerin sigara kullanımı, strese yatkınlıkları ve öfke durumlarını pozitif açıdan etkilenmesi adına aile fertlerine ve bu konuda farkındalık yaratabilecek bütün bireylere büyük sorumluluk düşmektedir. Bireye bilgilendirme sağlanırken iletişimin iyi olması da çok daha sonra kazanılabilecek negatif sağlık davranışlarının önü alınabilir. Bireylerin sigara kullanırken maddeye yükledikleri anlam bu olumsuz davranışın süregelmesinde önemli bir etkidir. Sigara kullanımı stres ve öfkenin üstesinden

gelmede çoğunlukla kullanılan bir araçtır. Fakat bu durum bireyin stres ve öfke hususların üstesinden gelmede yeteri kadar bilgi sahibi olmadığı veya var olan bilginin eksik ve hatalı olduğunu açıkça göstermektedir. Bireyin yaşadığı bu kritik dönemde stres ve öfke denetimi konusunda hassasiyetle bilgilendirilmesi gerekmektedir. Yapılan bu bilgilendirmeler en titiz şekilde yorumlanmalı bu konuda geliştirilecek birçok çalışmayla kuvvetlendirilmesi pozitif ve kaliteli neticeler alınmasına fayda sağlayacaktır.

Bu araştırmada Sigara kullanan bireylerin strese yatkınlıkları ve öfke durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Gelecekte yapılacak olan araştırmalarda sigara kullanımı, strese yatkınlık ve öfke durumlarının meydana gelmesine, aralarındaki ilişkiye ve bu etmenlerin gelişmesinde etkili olan faktörlere ışık olması düşünülmektedir. Türkiye’de yapılmış olan birçok araştırmada kesitsel ve korelasyonel çalışmalar vardır. Sigara kullanan bireylerin strese yatkınlıkları ve öfke durumları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla boylamsal ve deneysel çalışmalar yapılması son derece uygun olacaktır.

- Farkındalığı artırmak
- Dürtüsel kontrol gücünü artırmak
- Kişinin kendisini daha mutlu, huzurlu ve güvenli hissetmesini sağlamak
- Yaşam kalitesini arttırmak

Sigara kullanan bireylerin strese yatkınlıkları ve öfke durumları arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalarına yön verilmelidir. Projelerle, seminerlerle ve broşür basımlarıyla bireylere ve ailelere farkındalık kazandırılmalı, en temel olarak nikotin bağımlılığı olmak üzere tüm bağımlılık yapıcı davranışlar adına birtakım engelleyici tuh sağlığı çalışmaları düzenlenmelidir. Bu duruma ek olarak nikotin bağımlılığında eğitim düzeyinin yeterli olmamasında, sigara kullanımının erken yaşta başlanmasının etkisi olduğu neticesine ulaşılmıştır. Bu nedenden olayı ebeveynlerin çocukların eğitimlerine önem vermesinin, sigaraya erişimin zor hale gelmesine, teşvik edici faaliyetlerin engellenmesinin de nikotin bağımlılığını engellemede önemli bir araç haline gelmiştir.

KAYNAKÇA

- A,Y. (2008). Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK). Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri>.
- Akgül, H. (2000). Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aksaray, G. (2001). Hipertansiyon, Ruhsal Etkenler, Öfke ve Kontrolü, Problem Çözme Yaklaşımları. Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi
- Aksu, S.(1967).Tütün Kimya ve Teknolojisi. Birinci baskı. İstanbul: Tekel Enstitüleri Yayınları
- Albayrak, B., Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69
- Alberti, R. & Emmons, M. (1998). Atılganlık Hakkımızı Kullanın (1. Baskı b.). (S. Katlan, Çev.) Ankara.
- Alışkın, Ö. (2015). “Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Sağlık Personelinin Sigara İçme ve Bağımlılık Durumu”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Dergisi*, C. 6, S. 24.
- Ankay, A.(2002) Psiko-Siyasal Yönüyle Saldırganlık ve Terör. Ankara: Turhan Kitabevi, 164.
- Ataman, G. (2002). İşletme Yönetimi: Temel Kavramlar Yeni Yaklaşımlar, İstanbul,
- Atamer, A. ve Oral, G. (2004). Psikolojik kuramlar ve agresyon üzerine bir derleme. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 1(1): 43-57.
- Aydoğan Eroğlu, S., (2013). “İstanbul’da Genel Bir Devlet Hastanesinde Çalışanların Sigara İçme Durumu ve Etkileyen Faktorler”, *İstanbul Med J*, 14: 170-4.
- Aytemur, Z., Akçay, Ş. ve Elbek, O. (2010). Tütün ve Tütün Kontrolü, Toraks Kitapları,10
- Bade, T. ve Allen, S. (2008). Craving, withdrawal, and smoking urges on days immediately prior to smoking relapse. *Nicotine Tob Res* 10.35-45.
- Bal, F.(2015). Şema Terapinin Sigarayı Bırakma Davranışı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)* s.188-192
- Balcıoğlu, İ.(2001). “Stres, Gençlik, Kentleşme. 37-49
- Balkaya, F. (2001)“Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları”, *Türk Psikoloji Yazıları*, 4, s.36

- Balkaya, F.ve Şahin N. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3): 192-202 24.
- Baltaş, A. Baltas, Z. (2000). Stres Ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitapevi, 20. Basım, İstanbul, s.264.
- Barış, Y. (2018). Tütün Kullanımının Tarihçesi.
- Başar, E. (2000). Pasif sigara içiminin kardiyak etkileri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 28(4), 239-244
- Bayık, A. Erefe, İ. ve Bahar, Z.(1996). Sağlık Meslek Lisesi hemşirelik öğrencilerinde sigara içmeye yönelik tutumları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2): 33-45.
- Beyazaslan, T. (2012). Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Türkiye.
- Bilir N, Doğan Ç, Yıldız N(1997) Sigara içme konusundaki davranışlar ve tutumlar. Ankara-Türkiye. Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı International Development Research Centre. Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı Yayın no:7, Ankara 19.
- Bilir, N. (2011). Dünyada ve Türkiye'de tütün kullanımı epidemiyolojisi. Tütün ve Tütün Kontrolü:21-3.
- Bilir, N.(2009). Türkiye Tütün Kontrolünde Dünyanın Neresinde? *Türk Toraks Dergisi/Turkish Thoracic Journal*,10(1).
- Boyalı, C. (2014). Madde ve Diğer Bağımlılıklar ile Mücadele Kapasitesinin ve Bu Bağlamda Türkiye Yeşilay Cemiyetinin Değerlendirilmesi. T. C. Devlet Denetleme Kurulu.
- Bozkurt, B. (2017). Genç kategorisindeki bireysel ve takım sporcularının öfke kontrollerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Braham, Barbara J. (Çev. Vedat G. Diker).(1998) Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. İstanbul: Hayat Yayınları,
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları Budak, Selçuk (2003). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, Cilt 2, Sayı 4. s.153-167.
- Coşar B, Şahin K, Arıkan Z, Işık, E. Nikotin Bağımlılığı, Psikofarmakolojisi Ve Bağımlılık Davranışının Bazı Psikiyatrik Bozukluklarla İlişkisi. *3p Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi* 1996;4.199-205.

- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelepkolu, T. Atli, A. Palancı, Y. ve ark. (2014) Sigara Kullanıcılarda Nikotin Bağımlılık Düzeyinin Yaş ve Cinsiyetle İlişkisi: Diyarbakır Örnekleme. *Dicle Tıp Dergisi*; 41: 712-6.
- Çetin, A. (2011). Psikiyatri Servisinde Yatan Şizofreni Hastalarının Sigara Kullanımının Değerlendirilmesi Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, İstanbul
- Daley Dc (1986) Relapse Prevention Workbook. For Recovering Alcoholics And Drug Dependent Persons. USA. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/836000>
- Doğanay, S. ve ark. (2012). Türkiye’de Toplumda Sigara İçme Sıklığı Nasıl Değişiyor? *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 10(2).
- Dölek, Ö. (2020). Annelerin Gebelikte Sigara İçme Davranışlarını ve Sigara İçme Konusundaki Görüşleri, Bırakmaya İlişkin Tutumları, Tıpta Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bozkaya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Kliniği
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Niğe Üniversitesi, İİBF, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, Sayı: 1.
- Elmas, H. (2009). Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kastamonu ili İnebolu ilçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ercan, Ö. (2002) .İlköğretim Okulu Öğrencilerinin Aile Özellikleri, Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Erdem, İ. (2014). Sigara Kullanımının Hastane Çalışanlarının Kişisel İmajları Üzerine Etkisi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Erdoğan, T. Ünsar, S. ve Süt, N. (2009). “Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: Bir araştırma” *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14 (2), ss.447-461.
- Erkuş, A. (1994). Psikolojik Terimler Sözlüğü. Doruk Yayınları, Ankara.
- Eroğluer, K. (2011)“Örgütsel İletişim İle İş Tatmini Unsurları Arasındaki İlişkiler: Kuramsal Bir İnceleme”, *Ege Akademik Bakış*, C. 11, S. 1, (121-136)
- Fucito, L. ark.2009). Depression Moderates Smoking Behavior in Response to a Sad Mood Induction. *Psychology of Addictive Behaviors*, 23, 546–551.
- Gençtan, E. (1990). Psikanaliz ve Sonrası, İstanbul, Remzi Kitabevi

- Gençtan, E. (1997); Psikodinamik Psikiyatri ve Normal dışı Davranışlar, 13. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Güler, T. (2019). Sigara Bağımlılığının Bağlanma ve Psikolojik Belirtilerle Olan İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi 2017; 4 (1): 78-89 Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi 2017; 4 (1): 78-89
- Güzel, A. (2016). Tütün Bitkisi ve Farmakolojik Özellikleri.
- Hassoy H, Ergin I, Kunst AE. Socioeconomic İnequalites İn Current Daily Smoking İn Five Turkish Regions. Int J Public Health 2014; 59: 251-60.
- Hezer, H. Ve Karalezli. A.(2019). Sigaraya Psikolojik Bağımlılığın Sigara İçme Arzusu ve Nikotin Yoksunluk Semptomlarına Etkisi, Ankara
- <https://basarihastanesi.com/blog/sigarayi-birakma-yolculugunda-bilmeniz-gerekenler/> (21.09.2021)
- <https://psikolojidergisi.com/ofkenin-turleri/>(14.08.2021)
- <https://www.dbe.com.tr/tr/yetiskin-ve-aile/11/sigara-strese-neden-olur-mu/> (19.10.2021)
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/tutun-bagimliliği>(08.11.2021)
- Ikard, F. Green, D., E., Horn, D. (1969). A scale to differentiate between types of smoking as related to the management of affect. International Journal of the Addictions, 4(4), 649–659
- Jerrold, S. ve Meyer. (2005). "Psychopharmacology Drugs, The Brain and Behavior."
- Karaağaç, C. (2014). 14 - 45 Yaş Arası Çalışanlarda Alkol ve Sigara Kullanımı Üzerine Bir Araştırma, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Karlıkaya C. (2002) Edirne’de orta öğretim öğrencilerinde sigara içme prevalansı. *Toraks Dergisi*;3: 6-12.
- Kasatura, İ. (1998). Gençlik ve Bağımlılık. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kayaoğlu, M. (2015). Sorularla ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü, Nesil Yayıncılık: İstanbul
- Kesim Y.(1995) Sigaranın Farmakolojik Etkileri. Tür A (Ed) Sigaranın Sağlığa Etkileri Ve Bırakma Yöntemlerinde Samsun Logos Yayıncılık,29-53
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve Öfke Kontrolü. Pivolka 3,(12), 7-10
- Köknel, Ö. (2000). Bireysel ve Toplumsal Şiddet (2. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayıncılık.

- Lerner, H.(2010) *Öfke Dansı*, Çev: Gül,S., 10. Baskı, İstanbul: Varlık Yayınları,
- Mabel, S. (1994). Empirical Determination of Anger Provoking Characteristics Intrinsic to Anger Provoking Circumstances. *Journal of Social and Clinical Psychology*: 13(2), pp. 174-188
- Moylan, S., Jacka, F., N., Pasco, J., A., Berk, M. (2013). How Cigarette Smoking May Increase The Risk Of Anxiety Symptoms And Anxiety Disorders: A Critical Review Of Biological Pathways. *Brain Behav.* 3(3):302-26.
- Okman, S. (1999). Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. İstanbul IQ Kültür Sanat Yayıncılık
- Örse O, Örsel S, Alpar S, ve ark. Sigara Bırakmada Nikotin Bağımlılık Düzeylerinin Tedavi Sonuçlarına Etkisi. *Solunum Hastalıkları* 2005;16:112-118.
- Örsel, O. (2011). *Tütün İçeriği, Farmakokinetiği ve Tütün Ürünleri, Tütün ve Tütün Kontrolü* Ankara, Türk Toraks Derneği.
- Özdel, (2015) *Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler: Teori ve Uygulama*. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Specialia
- Özdoğan, s. Ve savaş, i.(1993). Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ve Tüberküloz Anabilim Dalı Polikliniğine Başvuran ve Yatan Hastaların Sigara İçme Özelliklerine Göre Dağılımı. 41(1): 35-42
- Özer, A. Kadir. (1995). *Duygusal Gerilimle Baş Edebilme*. İstanbul: Varlık Yayınları
- Özer, A.K.(1994). Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31, 26-35
- Özer, K. (1994b) “Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma”, *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran, 31.
- Özgün, A. (2010). *Duygusal Emek Davranışının İş Stresi Üzerindeki Etkisi: Eğitim Sektöründe Bir Uygulama*, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir
- Özkan, A. N. (2008). *Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye
- Puff, R., Seghers, J. (2015), *Öfke Kontrol Rehberi*. Olimpos Yayınları
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Silah, M. (2005). Endüstride Çalışma Psikolojisi, Seçkin Yayıncılık, 2. Basım, Ankara,
- Smith, P., H., Homish, G., G., Giovino, G., A., Kozlowski, I., T. (2014). Cigarette smoking and mental illness: a study of nicotine withdrawal. *am J public Health*. 104(2):e127-33
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi, *Kriz Dergisi*, 11(2), ss: 19-27 Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russel, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of Anger: The State-trait Anger Scale. (J. N. Butcher, & C. D. Spielberger, Dü) New Jersey, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sütçü, S. ve Aydın, A. (2008).İki Farklı Öfke Ölçeğinin Çocuk ve Ergenler İçin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Serap Tekinsav Sütçü, Arzu Aydın Ege Eğitim Dergisi*,2008 (9) 2: 93-108
- Sütçü, S. (2006). Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Şahin, NH. ve Durak, A. Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*,1995; 10: 56-73.
- Şan, N. (2012). Stres Nedenleri ve Başa Çıkma Yolları (Antalya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Örneği), BEU, SBE, YYLT, İstanbul, s.7
- Şengezer, T., Sivri, F., Dilbaz, N. ve Sunay, D. 2014 Ankara ili Yenimahalle İlçesinde Birinci Basamak Sağlık Kuruluşuna Başvuran Bireylerde Tütün Bağımlılığı ve İlişkili Risk Faktörleri. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*; 18: 42-8
- Tambağ, H. Öz, F. (2005). Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*; 13(1): 11-21.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2018). Bağımlılık İstanbul Timaş Yayıncılık
- Tarı, S. ve ark, (2018).Üniversite Öğrencilerinde Sigara Bağımlılığı, Sigarayı Bırakmaya Yönelik İstek ve Öz-Etkililik.8: 36-43.
- Tatar, E.(2010). Hashimoto Tiroditi Hastalarında Stres Belirtileri, Strese Yatkınlık, Öfke ve Stresle Baş Etme Yöntemleri, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara,
- Tetik, B. K. (2018). Nikotin Kullanım Bozukluğu ve Tedavisi. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlısı Kongresi, İstanbul.
- Terakye, G. (1994). Hemşirelikte İletişim ve Hasta Hemşire İlişkileri (Genişletilmiş 2. Baskı b.). Ankara, Türkiye: Aydoğdu Ofset
- Tezel, A. (2010). Sigara içme ve depresyon. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5.

- Tura, S.(2010). Freud'dan Lacan'a Psikanaliz (4. Baskı), İstanbul: Kanat Kitap,63-64.
- Türküm, S. (1999). Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Bilişsel Çarpıtmalar ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uchida, & ark (2018). Adult outcome of ADHD: An overview of results from the MGH longitudinal family studies of pediatrically and psychiatrically referred youth with and without ADHD of both sexes. *J Atten Disorder*,22 (Suppl.6): 523-534
- Ünal, E. (2017). Topluma Yönelik Sigara Karşıtı Müdahalelerin Etkililiği, Bir Meta Analiz Çalışması.
- Vatan, İ. Ocakoğlu, H., İrgil, E., (2009) Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara İçme Durumunun Değerlendirilmesi.; 8:43-48.
- Warner, (1997). Warner KE. Cost effectiveness of smoking-cessation therapies. Interpretation of the evidence-and implications for coverage. *Pharmacoeconomics*, 11:538-49.
- WHO (2010). Gender, Women, and the Tobacco Epidemic. Geneva: World Health Organization Press.
- Yanbastı, Gülgün(1990); Kişilik Kuramları, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir
- Yavuzer, H.(2003). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi, 25. Basım, İstanbul)
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2): 117- 123.
- Yaylacı, Ö. (2005). Örgütsel stres yönetmede etkili kişilerarası iletişim stratejileri. *Amme İdare Dergisi*, 38, 51-9.
- Yazgan, S. (2007) Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yengil, E., Çevik, C., (2014) Demirkıran G, ve ark. Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Sigara İçme Durumu Ve Sigara İle İlgili Tutumları. *Konuralp Tıp Dergisi*.;6,1- 7.
- Yıldırım F., (2010). Majör Depresyon Hastalarında Çocukluk Çağı Travmasının Dürtüsellik, Öfke ve İntihar Davranışı İle İlişkisi. Psikiyatrik Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi /2. Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul
- Yılmaz, N. (2004). Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye

Yüce(2014) Tükenmişlik, Stres ve Sağlık Çalışanları, BEU, SBE, YYLT, İstanbul,s.61

Yüce, D. (2014). Tükenmişlik, stres ve sağlık çalışanları, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

Salgını Durdurmak (Curbing the Epidemics) Dünya Bankası Yönetimler ve Tütün Ekonomisi, Dünya Bankası Yayınları, Çeviri Yayın (Çeviri yapan: Taş Ş.), Ofset Baskı İstanbul, 2001



EKLER

EK1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

İstanbul Gelişim Üniversitesi İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü yüksek lisans tez öğrencisi Mehmet Fırat Barut olarak “*Sigara Kullanan Bireylerin Strese Yatkınlıkları ile Öfke Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tunceli Çemişgezek İlçesi Örneği*” başlıklı araştırmamı gönüllü katılımcılarla yürüteceğim. Katılmayı kabul ettiğiniz bu araştırmada size sorulacak sorulara verdiğiniz cevaplar gizli kalacak ve araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma boyunca konu ile ilgili anlayamadığımız hususlarda sorularınızı sorabilmeniz için aşağıda kişisel iletişim bilgilerim bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya dâhil olduktan sonra da istediğiniz zaman çalışmadan çıkabilirsiniz. Bu formu onaylamanız, araştırmaya katılmak için onam verdiğiniz anlamına gelecektir.

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve koşulları ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar sözlü olarak araştırmacı tarafından yapıldı.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

İmza: Araştırmacının

Adı Soyadı: Mehmet Fırat Barut

EK1: Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi

Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi(FNBT)

1. Gün içerisinde tükettiğiniz ilk sigara, uyandıktan ne kadar zaman sonradır?
 - a) İlk 5 dakika içinde
 - b) 6-30 dakika içinde
 - c) 31-60 dakika içinde
 - d) 1 saatten sonra
2. Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmemek sizi zorlar mı?
 - a) Evet
 - b) Hayır
3. Günün hangi sigarasından vazgeçmek sizin için daha zordur?
 - a) Sabah ilk içilen sigara
 - b) Diğer zamanlarda içilen sigaralar
4. Günde kaç adet sigara içiyorsunuz?
 - a) 31 ve daha fazla
 - b) 21-30 adet
 - c) 11-20 adet
 - d) 10 ve daha az
5. Sigarayı en çok tükettiğiniz zaman sabah mı?
 - a) Evet
 - b) Hayır
6. Aşırı halsiz ve hasta olduğunuz zamanlarda da sigara tüketir misiniz?
 - a) Evet
 - b) Hayır

EK2:Strese Yatkınlık Ölçeği

Strese Yatkınlık Ölçeği (SYÖ)

Aşağıda, insanların bir gün içerisinde yaptığı bazı aktivitelerden sıralanmıştır. Bu aktivitelerin sizin gündelik yaşantınıza uygun olup olmadığını ve ne kadar sıklıkla yaptığınızı düşünün ve 1 (hemen her zaman) ile 5 (hiçbir zaman) arası dereceli ölçekte değerlendirin.

1. Gün içerisinde en az 1 kez dengeli ve sıcak yemekle beslenirim	1	2	3	4	5
2. Haftanın yarısından fazlasında, geceleri en az 7 ya da 8 saat uyku uyurum	1	2	3	4	5
3. Çevremdeki insanlar bana ilgili ve özenli davranırlar, ben de onlara aynı şekilde karşılık veririm	1	2	3	4	5
4. Bir sorunum olduğunda kolaylıkla ulaşabileceğim, güvendiğim ve destek alabileceğim bir akrabam vardır	1	2	3	4	5
5. Haftada bir günden fazla, yorucu egzersiz yaparım	1	2	3	4	5
6. Her gün en fazla yarım paket sigara içerim (sigara içmiyorsanız 1'i işaretleyin)	1	2	3	4	5
7. Haftada en fazla 5 kadeh alkol alırım (içki içmiyorsanız 1'i işaretleyin)	1	2	3	4	5
8. Boyuma göre kilom uygundur	1	2	3	4	5
9. Kazancım asli ihtiyaçlarımı karşılamaya yeterlidir	1	2	3	4	5
10. Manevi inançlarımdan güç alırım	1	2	3	4	5
11. Sosyal aktivitelere ya da kulüp/dernek etkinliklerine düzenli olarak katılırım	1	2	3	4	5
12. Yaşantımda, yakın olduğum arkadaşlarımdan ve sevdiğim insanlardan oluşan bir grup var	1	2	3	4	5
13. Özel konularımı açabileceğim bir ya da iki, çok yakın arkadaşım var	1	2	3	4	5
14. Sağlığım iyidir (görme, işitme ve diş sağlığı dahil)	1	2	3	4	5
15. Kızgın ya da kaygılı olduğumda hislerimi açık ve rahat bir şekilde söyleyebilirim	1	2	3	4	5
16. Evimi paylaştığım insanlarla para, günlük yaşamla ilgili konularda düzenli olarak konuşabilirim	1	2	3	4	5
17. Haftada en az bir kez eğlence için bir şeyler yaparım	1	2	3	4	5
18. Zamanımı etkili bir biçimde düzenleyebilirim	1	2	3	4	5
19. Her gün en fazla 3 bardak kahve (ya da kolalı içecekler) içerim	1	2	3	4	5
20. Gün içinde sakin ve sessiz, kendimle baş başa kalabileceğim bir süre ayırırım	1	2	3	4	5

EK3: Novaco Öfke Ölçeği

Novaco Öfke Ölçeği (NÖÖ)

Aşağıda size sorun yaratabilecek veya öfkelenmenize sebep olabilecek 25 durum listesi vardır. Bu listeyi okuyun ve olayların sizi ne kadar kızdıracığını düşünüp basit ölçekte puanlamanızı işaretleyiniz.

Rahatsızlık hissetmezsiniz Biraz rahatsız hissedersiniz Kızgın hissedersiniz Oldukça kızgın hissedersiniz Çok kızgın hissedersiniz

1 Yeni alıp eve getirdiğiniz bir cihazın bozuk olduğu görüyorsunuz. _____	0	1	2	3	4
2 Bir usta kafanızdaki rakamdan daha çok para istiyor. _____	0	1	2	3	4
3 Başka insanların yaptıkları şeylere dikkat edilmezken, sizin yanlışlarınıza dikkat ediliyor. _____	0	1	2	3	4
4 Arabanız çamura ya da kara saplanıyor. _____	0	1	2	3	4
5 Başkasına bir şeyler anlatıyorsunuz ama sizi dinlemiyor. _____	0	1	2	3	4
6 Birileri kendilerini farklı göstermeye çalışıyor. _____	0	1	2	3	4
7 Oturduğunuz masaya kahveleri götürmeye çalışırken birisi kahveleri istemeden döküyor. _____	0	1	2	3	4
8 Hırkanızı sandalyeye astınız ve arkadan geçen kişi hırkanızı düşürüp yerden kaldırmıyor. _____	0	1	2	3	4
9 Alışveriş yapmak için gittiğiniz mağazada bir satıcı sizin yanınızda bekliyor. _____	0	1	2	3	4
10 Bir tanıdığınızla plan yaptınız. Tanıdığınız plandan son anda vazgeçiyor ve sizi haberdar etmiyor. _____	0	1	2	3	4
11 Sizinle dalga geçiliyor ve size gülünüyor. _____	0	1	2	3	4
12 Trafik ışığında arabanız stop ediyor. _____	0	1	2	3	4
13 Arabanızı park ederken hata yapıyorsunuz. İndiğinizde size 'Bu nasıl araba kullanmak ' diye bağırmaya başlıyor. _____	0	1	2	3	4
14 Başka birisi bir konu ile ilgili yanlış yapıyor ve yanlışının sebebi olarak sizi gösteriyor. _____	0	1	2	3	4
15 Bir şeye odaklanmak istiyorsunuz ; ama etrafınızdan bir kişi ayaklarını sallayarak sürekli ses çıkartıyor. _____	0	1	2	3	4
16 Birisine sizin için önem arz eden bir eşyanızı verdiniz ama bu kişi eşyayı size geri vermedi. _____	0	1	2	3	4
17 Çok yoğun bir gün geçirdiniz ve birlikte yaşadığınız kişi önceden anlaştığınız bir şey yapmayı unuttuğunuz için şikayet etmeye başlıyor. _____	0	1	2	3	4

18 Yakınınızla önemli bir konuyu tartışmaya çalışıyorsunuz; fakat, o kişi sizi dinlemiyor. _____	0	1	2	3	4
19 Bir konuda bilgisi olmamasına rağmen, bildiğini iddia edenlerle tartışıyorsunuz. _____	0	1	2	3	4
20 Birisi, arkadaşınızla sizin aranızda olan bir meseleye karışıyor. _____	0	1	2	3	4
21 Çok hızlı bir şekilde bir yere gitmelisiniz ama önünüzde giden araba gitmesi gerekenden çok daha yavaş gidiyor ve sizi engelliyor. _____	0	1	2	3	4
22 Bir sakızın üstüne bastınız. _____	0	1	2	3	4
23 Yolda yürürken bir grup sizinle dalga geçiyor. _____	0	1	2	3	4
24 Acele ile bir yere gitmeye çalışırken giysinizi yanlışlıkla yırtıyorsunuz. _____	0	1	2	3	4
25 Elinizdeki son jeton ile telefonda görüşme yapmak istiyorsunuz; ama bir arıza çıkıyor ve son hakkınız olan jetonu kullanamamış oluyorsunuz. _____	0	1	2	3	4

