



**ASKERLERDE BENLİK SAYGISI  
DÜZEYLERİ İLE SİGARA İÇME  
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Zeynep KILINÇ**

**Hemşirelik Anabilim Dalı  
Halk Sağlığı Hemşireliği**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Rukuye AYLAZ**

**Yüksek Lisans Tezi - 2017**

**T.C.  
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ASKERLERDE BENLİK SAYGISI DÜZEYLERİ İLE SİGARA İÇME  
DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Zeynep KILINÇ**

**Hemşirelik Anabilim Dalı  
Halk Sağlığı Hemşireliği  
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı  
Doç. Dr. Rukuye AYLAZ**


**MALATYA  
2017**

## KABUL VE ONAY SAYFASI

İnönü Üniversitesi Hemşirelik Anabilim Dalı Halk Sağlığı Hemşireliği Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan; **Zeynep KILINÇ**'ın "Askerlerde Benlik Saygısı Düzeyleri ile Sigara İçme Davranışı Arasındaki İlişki " konulu bu çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 04/04/2017

  
Prof. Dr. Behice ERCİ  
İnönü Üniversitesi  
Jüri Başkanı

  
Doç. Dr. Rukuye AYLAZ  
İnönü Üniversitesi  
Tez Danışmanı  
Üye

  
Doç. Dr. Gülbü TANRIVERDİ  
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi  
Üye

### ONAY

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun ...../...../2017 tarih ve 2017/..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Yusuf TÜRKÖZ  
Enstitü Müdürü

# İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	vi
ABSTRACT .....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	ix
TABLolar DİZİNİ .....	x
1. GİRİŞ .....	1
2. GENEL BİLGİLER .....	3
2.1. Benlik ve Benlik Saygısı Kavramına Kuramsal Yaklaşım .....	3
2.1.1. Benlik Kavramı .....	3
2.1.2. Benliğin Gelişim Aşamaları .....	3
2.1.3. Benlik Saygısı Kavramı .....	5
2.1.3.1. Yüksek Benlik Saygısı .....	6
2.1.3.2. Düşük Benlik Saygısı .....	6
2.1.4. Benlik Saygısı ile İlişkili Faktörler .....	7
2.1.5. Benlik Saygısının Halk Sağlığı Hemşireliği Açısından Önemi .....	8
2.2. Sigara .....	9
2.2.1. Tütün Bitkisi .....	9
2.2.2. Sigara ve Dumanındaki Maddeler .....	9
2.2.3. Sigara Bağımlılığı .....	10
2.2.4. Sigaranın Sağlığa Etkileri .....	11
2.2.5. Sigara İçmeye Yönelten Faktörler .....	11
2.2.6. Dünyada ve Türkiye’de Sigara İçme Prevelansı .....	12
2.2.7. Askerlerde Sigara İçme Durumu .....	12
2.2.8. Benlik Saygısı-Sigara İlişkisini Açıklayan Çalışmalar .....	13
2.2.9. Sigara İle Mücadelede Halk Sağlığı Hemşiresinin Rolü .....	13
3. MATERYAL VE METOT .....	15
3.1. Araştırmanın Türü .....	15
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman .....	15
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	15
3.4. Veri Toplama Araçları .....	15
3.4.1. Sosyodemografik Özellikleri İçeren Veri Formu .....	15
3.4.2. Sigara ile İlgili Tutum ve Davranışlar Soru Formu .....	16

3.4.3. Fagerstrm Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT) .....	16
3.4.4. Benlik Saygısı lçeği .....	16
3.4.5. Verilerin Toplanması .....	17
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi .....	18
3.6. Araştırmanın Etik İlkeleri .....	18
4. BULGULAR .....	19
5. TARTIşMA .....	30
6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	36
KAYNAKLAR .....	37
EKLER .....	45
EK-1. zgeçmiş .....	45
EK-2. Sosyodemografik zellikleri İçeren Veri Formu .....	46
EK-3. Benlik Saygısı lçeği .....	49
EK-4. Türk Silahlı Kuvvetleri İlgili Komutanlık İzin Formu .....	50
EK-5. Etik Kurul Onay Sayfası .....	51

## TEŐEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimleriyle bana katkı sağlayan danışman hocam Sayın, Doç. Dr. Rukuye AYLAZ'a, Hemşirelik Anabilim Dalı Başkanı Sayın, Prof. Dr. Behice ERCİ'ye, sevgi ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen biricik ailem, sevgili eşim ve araştırmaya katılan değerli askerlerimize sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Zeynep KILINÇ**



## ÖZET

### **Askerlerde Benlik Saygısı Düzeyleri ile Sigara İçme Davranışı Arasındaki İlişki**

**Amaç:** Bu araştırma askerlerde benlik saygısı düzeyleri ile sigara içme davranışı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla planlanmıştır.

**Materyal ve Metot:** Araştırmanın evrenini 2016 yılı Mayıs ayında İnönü Kışlası'ndaki er/erbaşlar oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyip evrenin tamamı olan 283 er/erbaşa ulaşılmak hedeflenmiş ancak 254 kişiye ulaşılmıştır. Veri toplanmasında sosyodemografik özellikleri içeren veri formu, sigara içme tutum ve davranışlarını ölçen sorular ile "Fagerstom Nikotin Bağımlılığı Testi" ve "Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler bilgisayar ortamında, frekans ve yüzde dağılımı, anova, t testi, korelasyon kullanılarak değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Askerlerin %72.4'ü 20-25 yaş aralığında, %68.1'i lise ve üzerinden mezun, %56.3'ü orta gelir düzeyindedir. Sosyodemografik verilerden yaş, gelir ve eğitim düzeyinin artmasıyla benlik saygısının arttığı saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Askerlerin %59'u sigara içmekte ve içenlerin %48.6'sı düşük düzeyde nikotin bağımlısıdır. Sigaraya başlama sebebinin çoğunlukla sosyal çevre olduğu, askerlik döneminde sigarayı arttırmada en önemli etkenin stres olduğu, askerliğin ilerleyen dönemlerinde benlik saygısı puan ortalamalarının azaldığı, benlik saygısı toplam puan ortalaması ve benlik saygısı alt boyutları ile nikotin bağımlılığı arasında ilişki olmadığı saptanmıştır ( $r:-0.092$ ,  $p:0.264$ ).

**Sonuç:** Benlik saygısı ile nikotin bağımlılığı arasında ilişki olmadığı, sosyodemografik verilerden yaş, gelir ve eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısının arttığı saptanmıştır. Askerlik döneminde sigara içmenin arttığı ve benlik saygısı puan ortalamalarının azaldığı saptanmıştır. Hemşirelerin; sigaraya başlamanın önlenmesi, içenlerin bırakması ve stresle başetme yöntemleri konularında eğitim vermeleri, askerlerin benlik saygısı düzeylerini artıracak girişimlerde bulunmaları faydalı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Asker, Benlik Saygısı, Halk Sağlığı, Nikotin Bağımlılığı, Sigara.

## ABSTRACT

### **Relationship Between Self-Esteem Levels and Smoking Behavior In Soldiers**

**Aim:** This study was planned to determine the relationship between soldiers' self-esteem levels and smoking behavior.

**Material and Method:** The universe of the research was formed by private soldiers and non-coms of İnönü Kışlası in May 2016. The sample is not selected in the survey. It is aimed to reach 283 private soldiers / non-coms, which is the whole of the universe, but it has reached 254 people. Data form containing socio-demographic characteristics, questions that measure smoking attitudes and behaviors, "Fagerstom Nicotine Dependence Test" and "Self-esteem Scale" were used to in data collection. The data obtained from the study were evaluated using computer, frequency and percentage distribution, anova, t test, correlation.

**Results:** 72.4% of the soldiers are in the age range of 20-25, 68.1% are graduated from high school and over, and 56.3% are in the middle income level. Socio-demographic data showed that self-esteem increased with increasing age, income and education level ( $p<0.05$ ). 59% of the soldiers are smokers and 48.6% of the smokers are low-level nicotine addicts. It was found that the reason to start smoking was mostly the social environment, the most important factor of increasing of smoking during the military service was stress, the average of self-esteem points decreased in the later periods of military service. The relation between self-esteem total point average and self-esteem subscales and nicotine dependence was not found ( $r: -0.092, p:0.264$ ).

**Conclusion:** There was no relationship between self-esteem and nicotine dependence, sociodemographic data showed that self-esteem increased as age, income and education level increased. It was determined that smoking increased and self-esteem points average decreased during military service. It would be beneficial for nurses to prevent starting smoking, educate smokers on the methods of quitting and cope with stress, and take initiatives that would increase the level of self-esteem of the soldiers.

**Keywords:** Soldier, Self-Esteem, Public Health, Nicotine Dependence, Smoking.



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<b>BSÖ</b>	:Benlik Saygısı Ölçeği
<b>COHb</b>	:Karbon Monoksi Hemoglobin
<b>DSÖ</b>	:Dünya Sağlık Örgütü
<b>FNBT</b>	:Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi
<b>KOAH</b>	:Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı
<b>KYTA</b>	:Küresel Yetişkin Tütün Araştırması
<b>TÜİK</b>	:Türkiye İstatistik Kurumu



## ŞEKİLLER DİZİNİ

<b>Şekil No</b>	<b>Sayfa No</b>
Şekil 4.1. Sigara İçen Askerlerin Nikotin Bağımlılık Düzeyleri .....	20
Şekil 4.2. Araştırmaya Katılan Askerlerin Sigaraya Başlama Yaşları.....	22
Şekil 4.3. Araştırmaya Katılan Askerlerin Sigaraya Başlama Sebepleri .....	22



## TABLULAR DİZİNİ

<b>Tablo No</b>	<b>Sayfa No</b>
<b>Tablo 4.1.</b> Araştırmaya Katılan Askerlerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı ..	19
<b>Tablo 4.2.</b> Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi .....	20
<b>Tablo 4.3.</b> Araştırmaya Katılan Askerlerin Sigara İçme Davranışları .....	21
<b>Tablo 4.5.</b> Askerlerin Sosyodemografik Özellikleri İle Bağımlılık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması .....	27
<b>Tablo 4.6.</b> Askerlerin Benlik Saygısı İle Bağımlılık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	29



# 1. GİRİŞ

Benlik saygısı, bireyin hem ruh hem de fiziksel sağlığı, arkadaş ilişkileri, akademik başarısı, meslek seçimi gibi konularda belirleyici olduğu için kişinin gelecekteki yaşantısına olumlu yada olumsuz etkilerde bulunmaktadır. Benlik saygısının olumlu olarak gelişmesi kişinin kendisiyle barışık, çevresiyle uyumlu ve üretken olmasını sağlamaktadır (1).

Olumlu gelişen benlik saygısı sağlık alışkanlıklarını pozitif yönde etkilemenin yanı sıra bireyin sağlığını bozabilecek kötü alışkanlıkları önleme konusunda da etkilidir. Bunun tam tersi olarak düşük benlik saygısı da kişinin sağlık alışkanlıklarına daha özensiz davranmasına neden olmaktadır. Yapılan birçok araştırmada düşük benlik saygısına sahip bireylerin sigara ve madde bağımlılığı gibi kötü sağlık alışkanlıklarına daha yatkın ve bu kişilerdeki kullanım oranlarının daha fazla olduğu görülmektedir (2-7).

Sigara, zehirli ve kanserojen bir maddedir ve pek çok ölümcül hastalık ve sakatlıklara sebep olduğu bilimsel bir gerçektir (8, 9). Sigara, kolay temin edilebilir ve yasal olması, zararlı etkilerinin kısa sürede ortaya çıkmaması gibi sebeplerle dünyada ve Türkiye’de oldukça yaygındır (2, 10).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), tütün kullanımının 21. yüzyılda 1 milyardan fazla insanın ölümüne sebep olacağını rapor etmiştir (11). Türkiye’de ise; halen 20 milyon sigara kullanıcısı olduğu, her yıl 110.000 kişinin sigara kullanımı nedeniyle hayatını kaybettiği ve 2030 yılında bu rakamın 240.000 civarında olacağı belirtilmektedir. Dünyada ve Türkiye’de sigara kullanım ve ölüm oranları böyle iken sigara ile mücadele kaçınılmaz hale gelmiştir (12).

Türkiye’de sigara kullanımını azaltmaya yönelik girişimlerin artırılmasına rağmen sigara içme oranları halen yüksektir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan 2012 Küresel Yetişkin Tütün Araştırması (KYTA) verilerine göre 15 yaş ve üzerindeki yetişkinlerin %27’si sigara kullanmaktadır. Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde; sigara kullanımının en yüksek % 34.9 ile 25-34 yaş aralığındaki grupta olduğu belirlenmiştir (13, 14). Veriler sigara kullananların önemli bir kısmının sigaraya 20 yaşından önce başladığını göstermektedir (15). Sigara kullanmaya ne kadar

erken yaşıta başlanırsa bağımlı olma olasılığının arttığı ve sigarayı bırakmanın da o kadar zorlaştığı belirlenmiştir (9).

Toplumumuzun bazı kesimlerinde sigara içme oranları ve bağımlılık düzeyleri daha fazla olabilmektedir (16). Sigara kullanım sıklığının en fazla olduğu gruplardan biri de erbaş ve erlerdir. Sigaraya başlama yaşı dikkate alındığında riskli bir yaşıta ve stresli bir ortamda vatani görevlerini yerine getiren askerlerin sigaraya başlama ve sürdürme oranlarının diğer bireylerden fazla olması sebebiyle askerler üzerinde yapılan çalışmalar önem kazanmaktadır (8, 10, 17).

Bireylere ve toplumlara olan olumsuz etkilerinden dolayı sigarayla mücadele halk sağlığı hemşiresinin önemle üzerinde durduğu bir konudur. Sigaranın içenlerle birlikte çevrede bulunanların sağlığına da zarar vermesi, bireylerin çalışma hayatını ve verimliliğini olumsuz etkilemesi, diğer madde bağımlılıkları için geçiş maddesi olması sigarayı halk sağlığı açısından önemli kılmaktadır (14).

Bireylerde sigara içme gibi olumsuz davranışların denetlenebilmesi ve olumlu sağlık davranışlarının geliştirilebilmesi için yüksek benlik saygısına sahip olmaları gerekmektedir (18, 19). Sigara ile mücadele çalışmalarına yön vermesi açısından bireylerin benlik saygısı düzeylerinin sigara içme davranışı ile ilişkisini inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada askerlerde benlik saygısı düzeyleri ile sigara içme davranışı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Benlik ve Benlik Saygısı Kavramına Kuramsal Yaklaşım

#### 2.1.1. Benlik Kavramı

Benlik, bir kimsenin öz varlığı ve kişiliğini ifade etmektedir. Benlik; kişinin şahsi kimliği, sosyal kimliği, bazen de her ikisi ile kendi yetenekleri, gereksinimleri, tutumları ve diğer kişilik özellikleri hakkındaki algı ve değerlendirmeleridir (20). Kişinin kim olduğu sorusuna verdiği yanıtlar benliğini tanımlamaktadır (1).

20. yy'da W.James, benliği bilinen ben ve bilen ben olarak ikiye ayırmıştır. Bilinen ben ile kastettiği kişinin görünen varlığı ve çevresidir. Bilinen ben maddi, toplumsal ve duygusal öge adı altında üç boyuttan oluşmaktadır, bilen ben ise insanın bilinçli olan yani düşünen yanıdır. Sullivan ise kişiliğin, sadece bireyin incelenmesiyle değil bireyin bir yada birden çok kişi ile olan ilişkisinin incelenmesiyle anlaşılacağını, kişinin sosyal ilişkilerinin de benlikle ilişkili olduğunu vurgulamıştır (21).

Freud benliği; ego (benlik), süperego (üst benlik) ve id (alt benlik) olarak üçe ayırmaktadır. Freud benliğin bir görevinin de ailenin ve toplumsal değer yargılarının katkılarıyla oluşan üst benlik ile iç uyaranların kaynağı olan alt benlik arasında denge kurmak olduğunu ifade etmiştir. Benliğin temel işlevi birey ve çevresi arasındaki ruhsal düzenlemeleri yapmak, topluma uyumlu hale gelmesini sağlamaktır (19).

Kişi sürekli çevresindekilerle kendisini kıyaslama halindedir. Diğerleriyle kendisini kıyaslayarak yeterli olup olmadığını, diğerleri kadar başarılı olup olmadığını değerlendirir ve böylece kendisi hakkındaki algısı oluşur (22).

Benliğin özelliklerinden birisi de gelişimini tamamlamış bile olsa mevcut hayat şartlarını değiştirebilen durumlar ile karşılaştığında özel koşullara tekrar uyum sağlayabilecek şekilde değişebilmesidir (19, 20).

#### 2.1.2. Benliğin Gelişim Aşamaları

Benlik, doğuştan gelen bir özellik değildir. Kasaturaya göre benlik sosyal hayatın olduğu yerde oluşmaktadır. Benlik doğumdan itibaren bebeğin kendi deneyimlediği olaylar ve içinde yaşadığı aile ve toplumsal çevrenin katkılarıyla aşama

aşama gelişir ve yaşam boyu gelişimini sürdürmeye devam eder (1, 20, 23).

Yenidoğan döneminde bebek kendini ifade edemediği için benlik gelişimini incelemek zordur. Benlik gelişiminin hangi dönemde başladığını tespit etmek için bebekler üzerinde yapılan çalışmalardan birisinde, burunlarına boya sürüldükten sonra ayna önüne oturtulan bebeklerin kendilerinin farkında olup olmadığına bakılmış ve 1 yaşından küçük çocukların aynada kendilerini tanımadığı sonucuna varılmıştır (24). Bedeni algılama benliği algılamanın ilk adımıdır (19). Bebeklerin kendilerini tanımaya, farklı bir birey olduklarını algılamaya, 15-18. aylarda başladığı belirlenmiştir. Bebekler bu dönemde aynada kendilerinin farkına varabilmenin yanında burunları üzerindeki boyayı silmeye yani beden imajını korumaya da çalışmışlardır. Bu durum bebeklerin benlik gelişiminin 15-18. aylarda başladığını göstermektedir (24). Akşın ve arkadaşları benlik kavramının yaşamın ilk iki yılında ortaya çıktığını vurgulamışlardır (25).

Bebeğin çevresindeki sesler, gönderilen uyarılar bebeğin algı dünyasını ve dolayısıyla benlik gelişimini etkilemektedir (21). Benlik kavramı, ebeveynin çocuklarına ilişkin tavırları, davranışları ile ilk şekillerini almaktadır. Çünkü bebekler ses tonu ve yaklaşımların niteliğini hissedebilmektedirler (26). Güven duygusu ve doyum benlik gelişiminin belirleyici unsurlarındandır (21). Bu sebeple anne babaların, çocuklarıyla olumlu bir iletişim kurmaları, güven verici ve tutarlı davranmaları (23), çocuğun gereksinimlerini zamanında ve iyi bir şekilde karşılamaları gerekmektedir, aksi takdirde çocuğun en temel ilk duyguları, tedirginlik, önemsizlik, değersizlik olmaktadır (24, 26). Çocuk, yaşamın ilk yıllarında kendisinin önemsenmeye ve saygı duyulmaya değer biri olduğu duygusuna sahip olabilirse benlik adına sağlam bir temel oluşturabilmektedir (26).

Çocuklar benliğin özü olan kendini anlamaya, kendini somut, gözlemlenebilir ve psikolojik özellikler ile tanımlamanın yanında başkalarını da anlamaya 4-5 yaşlarında başlarlar. Bu dönem çocuklarının karakteristik özellikleri meraklı ve girişimci olmalarıdır. Girişimcilik duygusunun gelişmesi benliği olumlu yönde etkilemektedir. Bu yüzden çocuğun soru sormasının, meraklı davranmasının yadırganmaması, çocuğun öğrenme hevesinin kırılmaması, girişimciliğinin olabildiğince desteklenmesi gerekmektedir (26).

Sekiz ile on bir yaşlarında okul çağında olan çocukların benlik tanımlamalarına ise daha çok sosyal, psikolojik ve karakteristik özellikler girmektedir. Çocuk bu

dönemde fiziksel varlığının ve sahip olduğu yeteneklerin farkındadır. Okul çağında çocuğa yönelik geribildirimler benlik gelişimine yön vermektedir. Aile, arkadaş veya öğretmenlerin çocuğa attıkları etiketlemeler, benlik gelişimini olumlu yada olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bu dönemde çocuğun başarılarının pekiştirilmesi, teşvik edici davranılması benlik gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Çocukla kurulan iletişim esnasında aile bireyleri yada öğretmenlerin çocuğa beceriksiz, tembel gibi rencide edici yaklaşımlarda bulunmaları çocuğun kendisini nitelendirildiği şekilde görmeye başlamasına sebep olmaktadır. Bunun yerine çocuğa becerikli, çalışkan gibi nitelendirmelerde bulunulması halinde çocuk buna uygun davranmaya çalışmaktadır (24, 22).

Oniki yaşlarında başlayan ergenlik dönemi ve devamındaki gençlik dönemlerinde benlik kavramı önemli oranda gelişmektedir. Bu dönemde dış görünüş gençler için oldukça önemlidir. Fiziksel yönden iyi olma benliği olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca genç, bu süreçte kimlik arayışı içerisindedir. Sürekli kendisini inceler, kendisini tartar, değerlendirir, çevresindekilerle kıyaslar ve oluşturduğu benlik kavramı yetişkinlik döneminde de gelişmeye devam eder (22).

Gençlik dönemi, kişiliğin iyice şekillendiği risk alma davranışlarının daha sık görüldüğü bir süreç olarak sigara ve madde bağımlılığının daha kolay ortaya çıkabildiği bir dönemdir. Bu dönemde huzurlu ve sorunsuz aile ortamı gencin ruhsal gelişimini ve benlik saygısını daha sağlıklı tamamlamasını sağlamaktadır. Ruhsal gelişimini olumsuz bir ortamda yaşayarak düşük benlik saygısında olan bireyin sigara ve diğer maddelere yönelme riski artmaktadır (27).

### **2.1.3. Benlik Saygısı Kavramı**

Benlik saygısı, kişinin kendisini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (28). Değerlilik, yeterlilik ve başarı duygusu benlik saygısının temelini oluşturmaktadır. Bireyin benliğini olduğundan daha değersiz ya da olduğundan üstün görmeden kendisini değerli bulma ve beğenme derecesi, o bireyin benlik saygısını ifade etmektedir (22, 29).

Özdeğer yargıları ve karşılaştırmalardan oluşan benlik saygısı, bireyin belli standartlar açısından, kişisel performansını iyi değerlendirmesini ve bireyin sorunlarla başa çıkabilecek kadar yeterli hissedebilmesini ifade etmektedir (29, 30).



Benlik saygısının gelişimi benlik kavramının gelişimiyle paralellik göstermekte ve yaşamın belirli dönemlerinde yaşa ve bireyin içerisinde bulunduğu duruma göre değişikliğe uğrayabilmektedir. Her dönem öncekinden etkilenmekte ve ona göre şekillenmektedir (21). 9 ile 90 yaşları arasındaki yaklaşık 300.000 kişiden oluşan bir örneklem üzerinde yapılan çalışmanın sonuçları benlik saygısının çocuklukta yüksek olduğunu, ergenlikte düştüğünü, erken ve orta yetişkinlik dönemlerinde arttığını ve yetmişli seksenli yaşlarda tekrar düştüğünü göstermektedir (24).

Benliğin bileşenleri olarak adlandırabileceğimiz kişinin giydiği kıyafetler, oturduğu ev, mesleği, sosyal hayattaki statüsü gibi kişinin kendine ait olduğunu söyleyebileceği her şeye verdiği değer benlik saygısını etkilemektedir. Benlik saygısı ile ilişkili etmenlerin her birinin, yeteri derecede doyurulması yüksek benlik saygısına, doyurulmaması ise düşük benlik saygısına neden olmaktadır (29).

### **2.1.3.1. Yüksek Benlik Saygısı**

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler; kendi ile uyum içinde yaşayan, kendi yetenekleri hakkında gerçekçi düşünebilen, kendilerini, önemli ve değerli hisseden, güçlü bir sosyal destek sistemleri olan, değişime açık, atılgan, kendilerine saygı duyulmasını isteyen, eleştiriye açık, içten denetimli, iyimser, etkin baş etme mekanizmalarını kullanan, daha az hata yapıp daha çok başarılı olan ve daha az kaygı yaşayan kişilerdir (29, 31, 32).

Benlik saygısı yüksek bireyler yeni ortama daha kolay uyum sağlarlar, sosyal ilişkilerden zevk alırlar, kendileriyle barışıktırlar, yaşamlarının kontrolü kendilerindedir (20).

Benlik saygısı yüksek kişilerin özsevgileri, özsaygıları, özdeğerleri, öz farkındalıkları, özönemleri, özgüvenleri çevresindekiler tarafından fark edilecek kadar yüksektir (29).

### **2.1.3.2. Düşük Benlik Saygısı**

Benlik saygısı düşük kişilerde uykusuzluk, sinirlilik, baş ağrısı gibi ruhsal belirtiler daha çok görülmektedir. Kendilerine güvenleri azdır ve çok kolay umutsuzluğa kapılırlar. Bu kişiler sosyal ilişkilerinde daha fazla sorunlarla karşılaşmaktadırlar.

Genellikle sosyal ortamı, ortamdaki kişileri veya söylenenleri kendisine yönelik tehdit olarak algılamaya daha eğilimli ve olumsuz eleştirilmeye daha duyarlıdırlar (33).

Çoğu zaman çocuksu ve dürtüsel davranırlar. Kendilerini olduğundan farklı tanıtmaya eğilimlidirler. Bu yüzden zamanla gerçeği ve kendini algılayış tarzları bozulabilir. Ayrıca zamanlarının büyük çoğunluğunu bu gerçek dışı özbenliği korumak için harcadıklarından dolayı yeterince üretken olamazlar (19).

Benlik saygısı düşük bireyler stresle başa çıkma, problem çözebilme konusunda yetersizdirler, genellikle tepkisel başa çıkma becerilerini kullanırlar (34).

#### **2.1.4. Benlik Saygısı ile İlişkili Faktörler**

Bireylerin hayata bakış açısı kendisini algılamasını etkilemektedir. Eğer kişi genel olarak olumlu bir tutum içerisindeyse benlik saygısı yüksek, eğer olumsuz bir tutum içerisindeyse ise benlik saygısı düşük olmaktadır. Yüksek benlik saygısının strese ve diğer olumsuz duygulara karşı kişiyi koruyarak ve bireysel uyumu artırarak pozitif duyguyu artırdığı savunulmaktadır. Düşük benlik saygısının depresyon, anksiyete ve uyumsuzluk ile ilişkili olduğu savunulmaktadır (35, 36).

Benlik saygısı; anne babanın öz ya da üvey olması, hayatta olup olmaması, eğitim seviyeleri, meslekleri, ailenin çekirdek ya da geniş olması, gelir durumu, kişinin sahip olduğu kardeş sayısı, kaçınıcı çocuk olduğu gibi kişinin bazı sosyodemografik özellikleri ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca anne baba tarafından istenen bir çocuk olup olmadığı yada doğum anında anneye zor anlar yaşatıp yaşatmadığı da ailenin çocuğa olan tutum ve davranışlarına yansıtacağından dolayı benlik saygısını etkilemektedir (26, 28).

Benlik saygısı düzeyleri, çocuğun içinde bulunduğu aile bireylerinin özgüveninin yüksek olması, iyi bir iletişim kurması, hoşgörülü yaklaşımlarda bulunmasıyla paralellik göstermektedir (22). Baybek ve Yavuz aile yapılarından demokratik aile yapısının benlik saygısını artırdığını, ilgisiz ailenin benlik saygısını düşürdüğünü saptamışlardır (37). Anne baba tutumu önemlidir, bireylerin anne ve babalarıyla iyi ilişkiler kuramaması benlik saygısını olumsuz yönde etkilemektedir (27, 38).

Yüksek benlik saygısı okul başarısı, olumlu sağlık davranışları, üretkenlik ve sosyal uyumla ilişkili, düşük benlik saygısı ise akademik başarısızlık, yalnızlık, sigara

içme, madde kullanımı, intihar gibi olumsuz sağlık ve sosyal davranışlar ile ilişkilidir.

Düşük benlik saygısına sahip kişilerde özentî davranışlara daha sık rastlanmakta, olumsuz sağlık davranışları gösteren bireyler ile kendilerini özdeşleştirme, kendilerine kötü örnek olacak davranışlardan etkilenerek kendi davranışlarını değiştirme meyli içerisinde olabilmektedirler. Bu sebeplerle de sigaraya yönelimleri artabilmektedir (2, 39).

### **2.1.5. Benlik Saygısının Halk Sağlığı Hemşireliği Açısından Önemi**

Benlik saygısı bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarının temelini oluşturmakta, hayattaki başarısı, sosyal ilişkileri gibi yaşamının pek çok alanını etkilemektedir (1, 36).

Benlik saygısı ruh sağlığının bir göstergesidir. Benlik saygısı düşüklüğü; depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu, şizofreni, sigara ve madde kullanımı gibi ruhsal sorunlara yol açmaktadır (36, 40, 41).

Ruhsal sorunlar, tedavi edilmeleri güç olmakla beraber bireylerin ev, aile ve iş yaşamındaki rollerini yerine getirememesine ve üretkenliğin azalmasına neden olmaktadır. Ruhsal sorunların önlenmesi, sigara içme gibi olumsuz davranışların azaltılabilmesi için yüksek benlik saygısına sahip olmak gerekmektedir. Bu nedenle benliğin olumlu olarak gelişmesi ve benlik gelişiminde yaşanan sorunların önlenmesi için koruyucu çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (40, 41).

Ruh sağlığı sorunlarını önleme konusunda toplum ruh sağlığı hizmetleri önemli bir yere sahiptir. Toplum ruh sağlığı hizmetlerinin görevi; ruh sağlığını korumak, ruh hastalıklarının oluşmasını önlemek, ruh hastalıklarının erken tanısını sağlamaktır (42).

Toplum ruh sağlığı hizmetlerinin yürütülmesinde hemşirelerin rolü büyüktür. Halk sağlığı hemşiresi, sağlığı sürdürme, geliştirme ve yeniden kazanma aşamasında eğitim yolu ile bireylerin sağlığına ilişkin bilgisini artırmasını, riskleri öğrenip sağlığı olumsuz etkileyecek ortam ve davranışlardan uzak durmasını sağlamaktadır (40).

Halk sağlığı hemşiresi benlikle ilgili sorunların önlenmesi ya da erken dönemde müdahale edilmesiyle ruhsal sorunları engelleyebilir, bireylerin toplum içinde üretken ve huzurlu bir hayat geçirmelerini sağlayabilir, sigara ve madde kullanımı gibi olumsuz alışkanlıklara yönelim riskini azaltabilir (40, 43).

Benlik saygısının temelleri daha çok ailenin katkılarıyla çocukluk çağında atılsa da gençlik çağında da değişip gelişebilmektedir. Gençlik çağında olan askerlerin aile ve yakınlarından, hobilerinden, askerden önceki yaşam tarzı ve alışkanlıklarından ayrı kalmaları askerlik döneminde benlik saygısını etkileyebilmektedir. Askerlik geçici bir süre olsa da kişisel özelliklerin farklılığından dolayı askerler yoğun stres yaşayabilir ve bu durumlara bağlı olarak benlik saygısında düşme yaşanabilir. Hemşirelerin askerlerin benlik saygısını yükseltmek için birebir görüşme tekniğini kullanarak onların gereksinmelerini belirlemeleri ve gerekli girişimlerde bulunmaları benlik saygılarını yükseltebilir. Benlik saygısının korunması ve yükseltilmesiyle, yaşanan sorunlara yönelik sigara kullanımı gibi etkisiz baş etme yöntemlerine yönelimlerinde azalma görülebilmektedir. Bu yüzden benlik saygısının yükseltilmesine yönelik çalışmalar halk sağlığı hemşireliği açısından önem arz etmektedir.

## **2.2. Sigara**

### **2.2.1. Tütün Bitkisi**

Tütün iki çenekliler sınıfının, patlıcangiller familyasından nicotinia cinsinden çeşitli bitkilere ve bu bitkilerin keyif verici madde olarak kullanılan yapraklarına verilen genel isimdir (44).

Tütün yaprağında selüloz, proteinler, reçineler, eter, organik asitler ve bunların tuzları ve nikotin bulunmaktadır. Tütünü diğer bitkilerden ayıran en önemli özelliği yapraklarında bulunan nikotin maddesidir ve günümüzde en çok sigara olarak tüketilmektedir (45-48).

### **2.2.2. Sigara ve Dumanındaki Maddeler**

Sigara, tütün bitkisinin yapraklarının kurutulup ince bir kâğıda sarılmasıyla elde edilen silindir biçiminde ağızdan dumanı çekilen keyif verici bir maddedir (44).

Sigara ve dumanı 4.000'den fazla zararlı kimyasal madde içermektedir ve içerdiği bu maddelerin insan sağlığı üzerinde ölümcül etkileri bulunmaktadır. Sigara dumanında bulunan maddeler etki mekanizması olarak nikotin, karbonmonoksit, kanserojen ve iritan maddeler olarak dörde ayrılabilir (48).

Nikotin: Sigaranın bağımlılık yapmasında etken olan maddedir. Saf nikotin renksiz, saydam, acı ve çok zehirli bir sıvıdır. Saf nikotin alınırsa kusma, baş dönmesi,

halsizlik görülür. Kalp atışı yavaşlar ve hatta bir kerede fazla miktarda alınırsa ölümler sonuçlanabilir. Nikotinin tek faydalı kullanılış yeri böcek öldürme işlemidir (31, 48). Bu durum nikotinin zararlı bir madde olduğunun en somut örneğidir.

**Karbonmonoksit:** Renksiz, kokusuz bir gaz olan karbonmonoksit inhale edildikten sonra kan dolaşımına girer ve hemoglobine bağlanma gücünün oksijenden 200 kat daha fazla olması sebebiyle hemoglobinle birleşerek kanda karbon monoksidhemoglobin (COHb)'leri oluşturur. Bu durum; sigara içenlerde oksijen difüzyonunun azalmasına, efor kapasitesinin bozulmasına, bedensel ve zihinsel yorgunluğa sebep olmaktadır (48).

**Kanserojen Maddeler:** Sigara içindeki maddelerin çoğu hem kanser sürecini başlatan hem de süreci hızlandıran türde maddelerdir (49).

**İrritan Maddeler:** Bu maddeler, bronşlar üzerindeki titretilmiş tüylü epitelin hareketini bozduğu için mukus atılmasının azalmasına ve dolayısıyla koruyucu etkisinin azalmasına sebep olur. Ayrıca solunum yolu enfeksiyonları, kronik bronşit ve amfizem gelişmesinden de sorumlu tutulmaktadır (50).

### **2.2.3. Sigara Bağımlılığı**

Dünyada en çok bağımlılık yapıcı madde sigaradır. DSÖ sigara bağımlılığını düzenli olarak günde en az bir adet sigara içme olarak tanımlamaktadır. Sigaranın bağımlılık yapmasına neden olan madde nikotindir ve etki mekanizması şu şekildedir: Sigara içildikten sonra beyne ulaşan nikotin santral sinir sistemini uyarmaktadır. Nikotin; Asetilkolin, norepinefrin, dopamin, serotonin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırmaktadır. Dopaminin artması haz alma duygusunu artırmakta, asetilkolinin artışı davranışsal performansı artırmakta, beta endorfin artışı ise gerginliğin azalmasını sağlamaktadır. Bu elektriksel artışa sinir hücrelerinin alışması sonucu sigara içen kişi nikotine bağımlı hale gelmektedir. Ayrıca sigara içmenin solunum hızını ve tansiyonu azaltmanın yanısıra anksiyeteyi azaltma, uyanıklığı artırma, gevşemeyi sağlama ve keyif verme gibi etkileri de bağımlılığı etkilemektedir (48, 51, 52).

Sigara içmenin kesilmesiyle plazmada yükselmiş olan nikotin seviyesi hızlı bir şekilde düştüğü için yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır (53). Yoksunluk belirtileri nikotinin kesilmesini takip eden 24 saat içinde; şiddetli nikotin alma isteği, çabuk

sinirlenme, anksiyete artışı, dikkati yoğunlaştırmada güçlük yaşama, hareketsiz duramama, iştah artma, kalp atım hızında azalma, uykusuzluk, EEG’de yavaşlama olarak belirlenmiştir (54).

#### **2.2.4. Sigaranın Sağlığa Etkileri**

Sigaranın insan vücudunda yol açabileceği en olumsuz etki solunum sistemine olan etkisidir. Yılda 500.000 ölümlü sonuçlanan, mortalite ve morbidite oranının yüksek olması sebebiyle halk sağlığı açısından çok önemli olan kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) olgularının %90’ı sigaraya bağlıdır. Sigara hava yollarında yapısal değişikliklere ve dolayısıyla en önemli inflamatuvar hastalıklardan biri olan astıma sebep olmaktadır. Ayrıca sigara içenlerde balgam, öksürük, hırıltı, dispne gibi solunum şikâyetleri çok sık görülmektedir (54-57).

Kalp hastalıkları ve inmeyi içeren kardiyovasküler hastalıklar yetişkin erken ölüm sebeplerinin başında gelmektedir. Sigara içenlerdeki inme riski içmeyenlerden 2 kat yüksektir. Sigara içiciliği mortalitenin önlenabilir sebeplerinden en önemlisidir. 35 yaşında birinin sigarayı bırakması durumunda koroner kalp hastalığı riskinin azalmasının yanında yaşam süresinin 3-5 sene daha uzadığı hesaplanmıştır (55).

Dünya çapında her beş kanserden birinin nedeni sigaradır. Sigara; onkogenleri aktive etmenin, kanser oluşumunu baskılayan genleri suprese etmenin yanısıra bu genlerde mutasyon oluşturarak kanser gelişmesine neden olmaktadır. Sigara akciğer, ağız, larenks, böbrek, mesane, kolon, karaciğer kanseri ve lösemi dâhil 15 kanser türüne yol açmaktadır. Dünya genelinde hızla artış gösteren ve tüm dünyada yıllık 1.3 milyon ölüme sebep olan akciğer kanserinin %80-90’ı sigara kaynaklıdır. Dünya Kanser Bildirgesi’nde 2025 için belirlenen 9 Global Hedef arasında tütün kullanımının %30 azalması yer almaktadır (56, 58).

#### **2.2.5. Sigara İçmeye Yönelten Faktörler**

Yapılan çalışmalarda sigarayla ilişkili etmenler; özentî, merak, aile veya çevresinden örnek aldığı kişilerin sigara kullanması (48), formda kalma isteği (15), stres, sıkıntı, yalnızlık, anne babanın ölümü veya ayrılması, ebeveyn tutumunun ilgisiz olarak algılanması (59), ailenin sosyoekonomik düzeyinin düşmesi, gençler arasında popüler olma, büyüdüğünü ispatlama (15, 60), işgücüne katılım (12), etkisiz başa çıkma becerilerine sahip olma, benlik saygısının düşük olması (2, 4, 5, 27, 61, 62) olarak

vurgulanmaktadır. Sigaraya başlamada en önemli faktörlerden birisi de yaşır. Günümüzde sigaraya başlama 15-19 yaşları arasında yaygındır (2, 63).

### **2.2.6. Dünyada ve Türkiye’de Sigara İçme Prevelansı**

1980-2012 yılları arasında 187 ülkedeki toplam 38.315 kişi üzerinde tüketilen sigara miktarı ve sigara içme prevelansını belirlemek için 15 yaş üstü bireylere yapılan sigara çalışmasında 1980 yılında erkeklerde, %41.2, kadınlarda %10.6 olan günlük sigara içme prevelansı 2012 yılında erkeklerde %31.1’e, kadınlarda %6.2’ye düşmüştür (64).

Sigara tüketimi ve bağımlılık oranları gelişmiş ülkelerde azalırken gelişmekte olan ülkelerde artmaktadır. Sebebi ise tütün şirketlerinin gelişmiş ülkelerdeki yasal engellemeler sebebiyle satamadıkları yüksek nikotinli sigaraları kampanyalar ve reklamlarla gelişmekte olan ülkelere satmalarıdır (65). Sigara reklamlarındaki temel amaç sigara içmeye özendirme ve reklamlar en çok gençleri hedef almaktadır (15).

Türkiye sigara içiminde dünya genelinde yedinci sırada yer almaktadır. 2012 yılı KYTA istatistiklerine göre ise nüfusun %27.1’i yani 14.8 milyon kişi (erkeklerin %41.5’i, kadınların %13.1’i) tütün ürünü kullanmaktadır (13).

Sigara içen insanların yaklaşık %80’i sigaraya 18 yaşın altında başlamaktadır (66). 2010 sağlık araştırması sonuçlarına göre 15-24 yaş aralığındaki erkeklerin %27.1’i, kadınların ise %6.1’i sigara bağımlısıdır. Bu sebeple bu yaş grubuna yönelik sigara kullanım sıklığı, tutum ve davranış çalışmalarına ağırlık verilmesi faydalı olacaktır (13).

### **2.2.7. Askerlerde Sigara İçme Durumu**

Sigara kullanma prevelansı ülkeler ve yıllar arasında değişiklik gösterdiği gibi aynı toplum içerisindeki gruplarda da değişiklik gösterebilmektedir. Yapılan çalışmalara göre askerlerde sigara içme prevelansının diğer bireylere kıyasla daha fazla olduğu belirlenmiştir (10, 17).

Türk Silahlı Kuvvetleri hiyerarşik oluşumu, disiplinize ortamı ve yoğun tempodaki eğitimleri ile kendine özgü yapısı olan bir kurumdur. Askerlik dönemi, stresli bir ortam, maddi sıkıntılar, aile ve sevdiklerinden uzak kalma gibi sorunlara gençlik döneminin getirdiği bir takım sorunların da eşlik etmesi sebepleriyle sigaraya

başlanması açısından riskli bir dönemdir (67).

Askere gelme yaşı 20'dir ve bu yaşlar yani gençlik dönemi sigaraya başlama yönünden riskli bir dönemdir. Birçok araştırmada da belirtildiği gibi erkek popülasyonda sigara içme sıklığı kadınlardan daha yüksektir. Bu yüzden askerler sigaraya başlama yönünden daha da riskli bir gruptur (67).

### **2.2.8. Benlik Saygısı-Sigara İlişisini Açıklayan Çalışmalar**

Benlik saygısı düşük bireylerde sigara içmeye yönelim artmaktadır (27). DSÖ'nün "Sigara ve 10 Gerçek" adlı yayınında sigara ile ilişkili olan faktörlerden 3. faktörün benlik saygısı olduğu belirtilmiştir (68).

Sigara kullanımı ile benlik saygısının seviyesi arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan çalışma sonuçları göstermiştir ki; düşük benlik saygısına sahip bireylerin sigara kullanma oranları daha yüksektir (3-7, 69). Sigara ile mücadele kapsamını genişletmek için konuyla ilgili yapılan çalışmalara ağırlık verilmesi faydalı olacaktır.

### **2.2.9. Sigara İle Mücadelede Halk Sağlığı Hemşiresinin Rolü**

DSÖ, sigaranın dünyada önde gelen sekiz ölüm sebebinin altısı için risk faktörü olduğunu belirtmiştir (70). Sigara tüketimine bağlı olarak her yıl 6 milyon insan yaşamını kaybetmektedir (11).

Sigarayı halk sağlığı açısından önemli kılan diğer nedenler; kolay temin edilebilir olması, sigara içenlerle birlikte çevrede bulunanlara da zarar vermesi ve zararlı etkilerinin hemen ya da kısa sürede ortaya çıkmaması sebebiyle içenlerin konuyu önemsememeleridir (2).

Sigara kullanmak toplum ve bireyler üzerinde tahrip edici etkilere sebep olmaktadır. Sigaraya yönelik müdahaleler, ülke kapsamındaki sağlık, sosyal, çevresel ve ekonomik sorunların engellenmesine de katkı sağlamaktadır (46).

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sigaraya başlama yaşı gittikçe düşmektedir. Yapılan çalışmalar sigaraya başlama yaşının 20 yaşın altına düştüğünü göstermektedir (15). Çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan gençlik dönemi fiziksel, psikolojik ve toplumsal değişimlerin yaşandığı, erişkinliğe özgü rol ve sorumlulukların kazanıldığı kritik bir dönemdir (71). Yeni bir sosyokültürel çevreye adım atan genç, kendi kişilik gelişimiyle ilgili sorunların yanında, arkadaş ortamına uyum sağlayabilme



gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir (72). Gençlik döneminin en önemli özelliklerinden bir tanesi sigara kullanımı gibi olumsuz sağlık alışkanlıklarına yönelim riskinin daha fazla olmasıdır. Genç karşılaştığı sorunlarla baş edemediği durumlarda sigara kullanımına yönelebilmektedir. Gençlik döneminde kazanılan sağlık alışkanlıklarının ilerdeki yaşam kalitesini etkilemesi sebebiyle özellikle çocuk ve gençler gibi riskli guruplara daha duyarlı olmak gerekmektedir (46, 72).

Askerlik dönemi askerlerin, periyodik olarak verilen eğitimler esnasında olumlu sağlık davranışlarını kazanması, sigara gibi olumsuz sağlık davranışlarının birey ve toplumlara olan zararlarını öğrenmesi açısından iyi bir fırsattır. Sigara gibi olumsuz sağlık davranışlarına müdahalede halk sağlığı hemşiresinin en önemli rolü sigara içmeyi önleme ve bıraktırma çalışmalarıdır. Askerlerin sigara yönünden riskli bir grup olması müdahale çalışmalarını daha önemli hale getirmektedir (73, 74).

### **3. MATERYAL VE METOT**

#### **3.1. Araştırmanın Türü**

Bu araştırma ilişkisel tanımlayıcı tipte yapıldı.

#### **3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Araştırma Malatya İnönü Kışlası'nda Mayıs 2016 - Nisan 2017 tarihleri arasında yapıldı.

#### **3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini, İnönü Kışlası'nda askerlik görevini yapmakta olan 283er/erbaş oluşturdu. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeyip evrenin tamamına ulaşılması hedeflendi ancak araştırma kapsamındaki askerlerden bir kısmının görevlendirme ile başka birliklere nakledilmesi, bir kısmının çalışmaya katılmayı reddetmesi sebebiyle araştırma kapsamına 254 kişi alındı. Araştırmaya katılım evrenin %90'ıdır.

#### **Araştırmaya Alınma Kriterleri;**

- İletişime açık olması

#### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Sosyodemografik özellikleri içeren veri formu, araştırmacı tarafından literatür yardımı ile geliştirilen sigara içme tutum ve davranışlarını ölçen sorular ile “Fagerstom Nikotin Bağımlılığı Testi” ve “Benlik Saygısı Ölçeği” kullanıldı.

#### **3.4.1. Sosyodemografik Özellikleri İçeren Veri Formu**

Askerlerin; yaş, medeni hali, eğitim durumu, gelir düzeyi, aile yapısı, anne ve babanın eğitim durumları, uzun süre yaşadığı yer özelliği, askerden önce bir işte çalışıp çalışmadığı ve çalıştıysa hangi işte çalıştığı, kaç aydır askerde olduğunu belirleyen toplam 11 sorudan oluşmaktadır (Ek-2).

### 3.4.2. Sigara ile İlgili Tutum ve Davranışlar Soru Formu

Bu bölümdeki sorular araştırmacı tarafından literatür yardımı ile geliştirilmiştir. Askerlerin hayatında hiç sigara içip içmediği, düzenli olarak sigara içmeye başladıkları yaş, sigara içmeye başlamasında etkili olan sebebin ne olduğu, yakın çevresinde sigara içen olup olmadığı ve varsa kimler olduğu, askere gelmeden önceki son bir ay içerisinde sigara içme miktarı, askerlik sürecinde sigara içme durumunda değişiklik olup olmadığı, askere geldiğinden beri daha çok ve daha az içme nedenleri, sigara bırakma konusundaki tutumu, şu anda sigara kullanıp kullanmadığını belirleyen 10 sorudan oluşmaktadır (75, 76, Ek-2).

### 3.4.3. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT)

Fagerström ve arkadaşları tarafından nikotinin fiziksel bağımlılığını ölçmek için geliştirilen testin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Uysal ve arkadaşları tarafından yapılmıştır ve kapalı uçlu 6 sorudan oluşmaktadır. Her sorunun yanıtına göre belirli puanlaması vardır. Sigara bağımlılığı arttıkça ölçekten alınan puan artmaktadır. Soru şıklarının puanlanması şu şekildedir (77-79, Ek-2):

- Soru 1: a. (3 puan)    b. (2 puan)    c. (1 puan)    d. (0 puan)  
Soru 2: a. (1 puan)    b. (0 puan)  
Soru 3: a. (1 puan)    b. (0 puan)  
Soru 4: a. (3 puan)    b. (2 puan)    c. (1 puan)    d. (0 puan)  
Soru 5: a. (1 puan)    b. (0 puan)  
Soru 6: a. (1 puan)    b. (0 puan)

Test sonucunda elde edilen puanlar şu şekilde sınıflandırıldı:

- 1) Düşük (0 - 4 puan)                      3) Yüksek (7 - 8 puan)  
2) Orta (5 -6 puan)                        4) Çok yüksek (9 - 10 puan)

### 3.4.4. Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada, askerlerin benlik saygısı düzeylerini ölçebilmek için Arıcak (1999), tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek kuramsal çerçevede belirlenen benlik saygısının alt boyutları olan benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme ile başarıma ve üretkenlik olarak beş alt boyuttan oluşmaktadır ve şu şekilde ifade edilmektedir:

1. Benlik Değeri: Bireyin kendinde olan ve olması gereken özelliklere verdiği değer düzeyidir. Bu faktör yedi madde (1, 13, 16, 19, 22, 27, 29) ile ifade edilmiştir.

2. Özgüven: Bireyin kendi özelliklerine bir değer atfetme ve bu değer sayesinde kendini kabullenme durumudur. Bu faktör dokuz madde (5, 8, 9, 10, 11, 17, 20, 21, 25) ile ifade edilmiştir.

3. Depresif Duygulanım: Bireyin kendini daha çaresiz, daha zayıf ve güçsüz olduğunu algılaması durumudur. Bu faktör beş madde (3, 4, 6, 12, 31) ile ifade edilmiştir.

4. Kendine Yetme: Bireyin zihinsel ve davranışsal bağlamda beklenti ve hedeflerini gerçekleştirme durumudur. Bu faktör için beş madde (14, 15, 24, 26, 30) bulunmaktadır.

5. Başarma ve Üretkenlik: Bireyin kendini yeterince başarılı ve faydalı görme durumudur. Bu faktör için altı madde (2, 7, 18, 23, 28, 32) bulunmaktadır (80).

#### Benlik Saygısı Ölçeğinin Puanlanması:

Ölçek, 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiş olup araştırmaya katılanlardan tüm maddeleri okuyup; “tamamen katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “katılmıyorum” ve “hiç katılmıyorum” şıklarından bir tanesini işaretlemesi istenmiştir. Pozitif ifadeler: 2, 5, 8, 10, 12, 14, 17, 20, 22, 24, 26, 28 ve 30. maddeler olup tamamen katılıyorum 5, katılıyorum 4, kararsızım 3, katılmıyorum 2, kesinlikle katılmıyorum 1 puan alır. Negatif ifadeler ise: 1, 3, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31 ve 32. maddeler olup, tamamen katılıyorum 1, katılıyorum 2, kararsızım 3, katılmıyorum 4, kesinlikle katılmıyorum 5 puan alır. Ölçek 32 ile 160 arasında toplam puan vermektedir. Benlik saygısı arttıkça ölçekten alınan puan da artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .90 olarak bulunmuştur (80). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri .922 olarak bulunmuştur (Ek-3).

#### 3.4.5.Verilerin Toplanması

Veriler; araştırmacı tarafından, Mayıs-Haziran 2016 tarihleri arasında İnönü Kışlası'nda görev yapan askerler, öğle yoklamasının ardından, toplantı salonuna gruplar halinde alınıp, araştırmanın amacı ve veri toplama formlarının nasıl doldurulacağı hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra yüz yüze görüşme tekniği ile ortalama 10-15 dakika sürede formlar doldurulduktan sonra toplandı. Araştırmaya başlamadan önce 10

kişiyile pilot çalışma yapıldı. Yapılan pilot çalışma sonrasında veri toplama formunda bazı değişiklikler yapıldı. Pilot çalışmaya katılan kişiler yapılan çalışmaya dâhil edilmedi.

### **3.5. Verilerin Değerlendirilmesi**

Araştırmadan elde edilen veriler Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 24.0 ile değerlendirildi. Demografik özellikler ve ölçek sonuçları için yüzdelerik dağılım, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri kullanıldı. Verilerin normal dağılım aralığında olup olmadığını tespit etmek amacı ile Kolmogorov-Smirnov testini uyguladıktan sonra, normal dağılım aralığında olan verilerde varyans analizi, t-testi, pearson korelasyon testi, normal dağılım aralığına uymayan verilerde Mann-WhitneyU ve Kruskal Wallis testi kullanıldı. İstatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  kabul edildi.

### **3.6. Araştırmanın Etik İlkeleri**

Araştırmanın yapılabilmesi için; İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Ek-5) ve 2'nci Ordu Karargah Destek Grup Komutanlığı'ndan (Ek-4) gerekli yazılı izinler alındı. Araştırmacı tarafından, araştırmaya katılan askerlere, araştırmanın askerlerde benlik saygısı düzeyleri ile sigara içme davranışı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla planlandığı hakkında bilgi verildi ve araştırmaya katılanların tüm bilgilerinin gizli tutulacağı açıklanarak sözel onamları alındı.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya ait veriler, tablolar ve şekiller yer almaktadır.

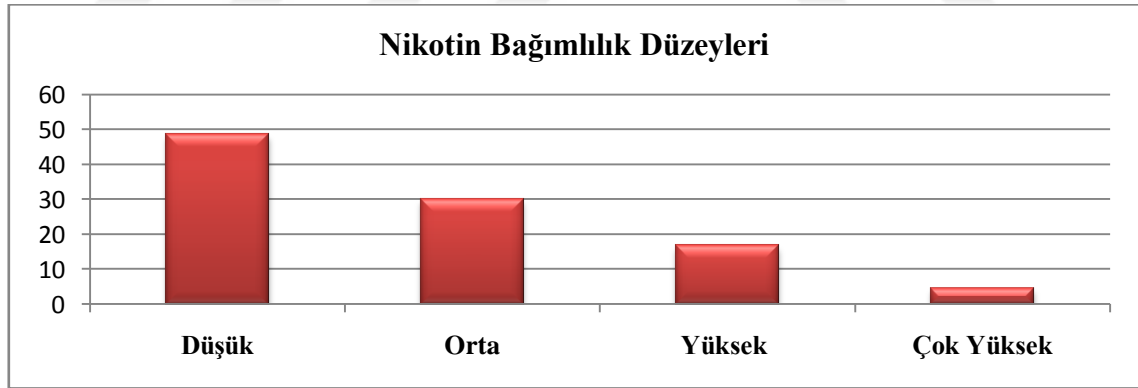
**Tablo 4.1.** Araştırmaya Katılan Askerlerin Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (S=254)

Sosyodemografik Özellikler	S	%
<b>Yaş</b>		
20-25	184	72.4
26-32	70	27.6
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	22	8.7
Bekâr	232	91.3
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlköğretim	81	31.9
Lise ve Üzeri	173	68.1
<b>Gelir Durumu</b>		
İyi	64	25.4
Orta	142	56.3
Kötü	46	18.3
<b>Aile Yapısı</b>		
Çekirdek	180	70.9
Geniş	74	29.1
<b>Anne Eğitim Durumu</b>		
İlköğretim	212	83.5
Lise ve Üzeri	42	16.5
<b>Baba Eğitim Durumu</b>		
İlköğretim	180	70.9
Lise ve Üzeri	74	29.1
<b>Yaşadığımız Yer</b>		
İl	136	53.5
İlçe	82	32.3
Köy	36	14.2
<b>Çalışma Durumu</b>		
Çalışıyor	234	92.1
Çalışmıyor	20	7.9
<b>Çalıştığı İş</b>		
Çiftçilik	14	6.0
İşçilik	83	35.5
Memur	30	12.8
Özel Sektör	107	45.7
<b>Kaç Aydır Askerlik Yaptığı</b>		
1-4 ay	112	44.1
5-8 ay	77	30.3
9-12 ay	65	25.6

Araştırmaya katılan askerlerin yaş ortalaması  $23.39 \pm 2.81$ , (minimum 20, maximumise 32'dir). Askerlerin çoğunluğunun 20-25 yaş arasında (%72.4)ve bekâr (%91.3), %68.1'inin lise ve üzerinden mezun, %56.3'ünün ekonomik durumunun orta düzeyde olduğu, %70.9'unun çekirdek aileden geldiği, annelerin %83.5'inin, babaların ise %70.9'unun ilköğretim mezunu olduğu, %53.5'inin il merkezinde yaşadığı, %92.1'inin askere gelmeden önce bir işyerinde çalıştığı, çalışanların %45.7'sinin özel sektörde, %35.5'inin işçi, %12.8'inin ise memur olarak çalıştığı, %44.1'inin askerde bulunma süresinin 1-4 ay aralığında olduğu saptandı (Tablo 4.1.).

**Tablo 4.2.** Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi

<b>Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi</b> <b>minimum:0 maksimum:4</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
Düşük (0-4)	73	48.6
Orta (5-6)	45	30
Yüksek (7-8)	25	16.7
Çok Yüksek (9-10)	7	4.7



**Şekil 4.1.** Sigara İçen Askerlerin Nikotin Bağımlılık Düzeyleri

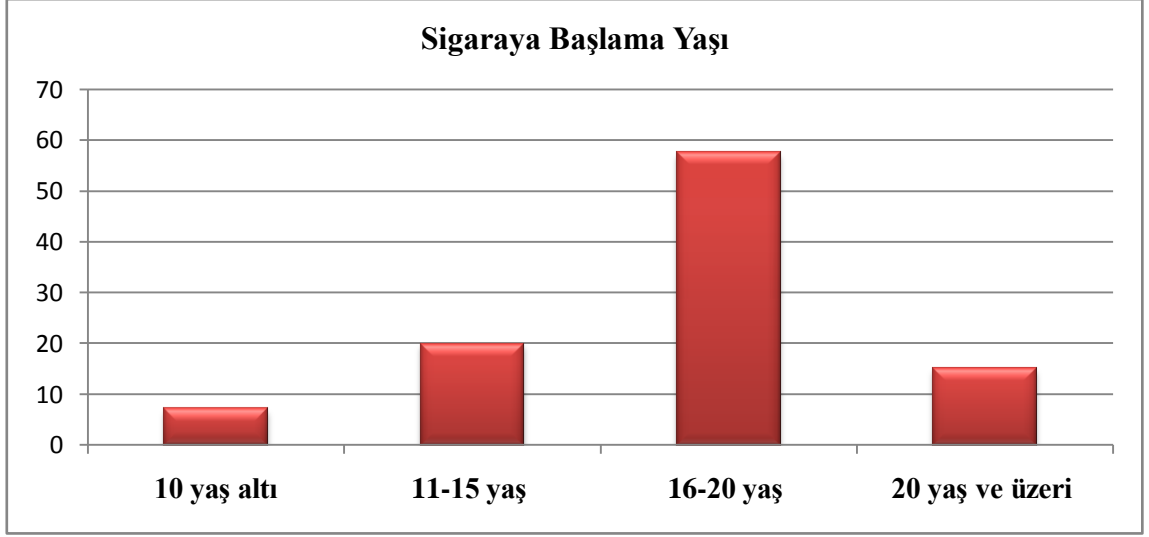
Sigara içen askerlerin Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi'ne göre dağılımları incelendiğinde %48.6'sının düşük düzeyde, %30'unun orta düzeyde, %16.7'sinin yüksek düzeyde, %4.7'sinin ise çok yüksek düzeyde nikotin bağımlısı olduğu saptandı (Tablo 4.2).

**Tablo 4.3.** Araştırmaya Katılan Askerlerin Sigara İçme Davranışları (S= 254)

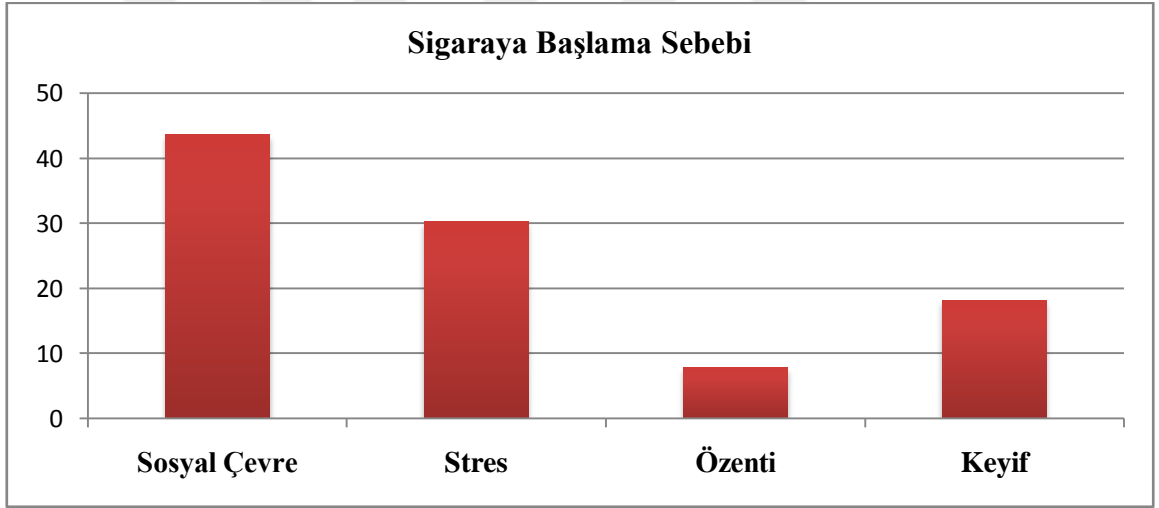
<b>Sigara İçme Durumu</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Sigara İçmeyi Hiç Denediniz mi? (S=254)</b>		
Evet	165	65.0
Hayır	89	35.0
<b>Düzenli Olarak Sigaraya Başlama Yaşı (S=165)</b>		
10 yaş ve altı	12	7.2
11-15 yaş	33	20.0
16-20 yaş	95	57.6
20 yaş ve üzeri	25	15.2
<b>Sigaraya Başlamada Etkili Olan Sebepler (S=165)</b>		
Sosyal çevre	72	43.6
Stres/sıkıntı	50	30.3
Özenti	13	7.9
Keyif	30	18.2
<b>Yakın Çevresinde Sigara Kullananlar(S=286)*</b>		
Babam	81	28.4
Annem	32	11.2
Kardeşim	68	23.7
Arkadaşım	88	30.8
Kullanan yok	17	5.9
<b>Askerlik Öncesi Son Ayda Sigara İçme Durumu (S=165)</b>		
İçmeyen	11	6.7
Tek,tük	22	13.3
Her gün en az bir/ birkaç adet	22	13.3
Günde yarım paketten fazla	58	35.2
Günde bir paketten fazla	52	31.5
<b>Askerlikte Sigara İle İlgili Değişiklik Durumu (S=165)</b>		
Değişiklik olmadı	51	30.9
Askerlikte başladım	6	3.6
Daha çok içiyorum	90	54.5
Daha az içiyorum	15	9.1
Askerlikte bıraktım	3	1.9
<b>Askerlik Döneminde Sigarayı Artırma Nedeni (S=157)*</b>		
Stres	81	51.7
Sıkıntı	42	26.7
Aileye duyulan özlemi bastırmak	16	10.2
Ortama ayak uydurabilmek için	4	2.5
Sorunlarla başetmek için	14	8.9
<b>Askerlik Döneminde Sigarayı Azaltma Nedeni (S=19)*</b>		
Zararlarını öğrenmiş olduğu için	6	31.6
Vakit bulamama	3	15.8
Kapalı ortamlarda yasak olması	3	15.8
Para tasarrufu için	3	15.8
Spor faaliyetlerinden dolayı	4	21.0
<b>Şu Anda Sigara Kullanma Durumu (S=165)</b>		
Evet	150	90.9
Hayır	15	9.1
<b>Sigara Bırakma Konusundaki Düşünceler (S=150)</b>		
30 gün içinde bırakmak isteyen	25	16.7
6 ay içinde bırakmak isteyen	39	26.0
Hiç bırakmak istemeyen	86	57.3

\* birden fazla seçenek işaretlenmiştir





**Şekil 4.2.** Araştırmaya Katılan Askerlerin Sigaraya Başlama Yaşları



**Şekil 4.3.** Araştırmaya Katılan Askerlerin Sigaraya Başlama Sebepleri

Araştırmaya katılan askerlerin sigara içme durumları incelendiğinde; %65'inin hayatı boyunca en az bir kez de olsa sigara kullandığı, düzenli olarak sigara içmeye çoğunluğunun (%57.6) 16-20 yaş aralığında, %20'sinin 11-15 yaş aralığında, %15.2'sinin 20 yaş ve üzerinde, %7.2'sinin ise 10 yaş ve altında başladığı, sigaraya başlamada etkili olan sebebin %43.6 sosyal çevre, %30.3 stres ve sıkıntı, %18.2 keyif vermesi, %7.9 özenti sebebiyle olduğu saptandı (Tablo 4.3).

Askerlerin yakın çevresinde bulunanların sigara içme durumu incelendiğinde; %30.9'unun arkadaşı, %28.4'ünün babası, %23.7'sinin kardeşi, %11.2'sinin annesi

sigara kullanmaktadır. Askere gelmeden önceki son bir ay içinde %35.2'sinin günde yarım paketten fazla, %31.5'inin ise günde bir paketten fazla, %13.3'ünün tek tük , %13.3'ünün her gün en az bir adetsigara içtiği, %6.7'sinin hiç sigara içmediği saptandı (Tablo 4.3).

Askerlik boyunca sigara içme durumları incelendiğinde; askerlerin çoğunluğunun (%54.5) sigara içmeyi arttırdığı, %30.9'unda değişiklik olmadığı, %9.1'inin sigara içmeyi azalttığı, %3.6'sının sigaraya askerlikte başladığı, %1.9'unun ise sigarayı bıraktığı saptandı. Askerlikte daha fazla içenlerin %51.7'sinin stres, %26.7'sinin sıkıntı, %10.2'sinin aileye duyulan özlemi bastırmak, %8.9'unun sorunlarla baş etmek, %2.5'inin ortama ayak uydurmak sebebiyle sigarayı arttırdığı, askerlikte daha az içenlerin ise %31.6'sının zararlarını öğrenme, %21'inin yapılan spor faaliyetleri, %15.8'inin boş vakit bulamama, %15.8'inin kapalı ortamlarda yasak olması, %15.8'inin para tasarrufu için sigarayı azalttığı saptandı. Askerlerin %59'unun şu an sigara kullandığı, sigarayı bırakma konusunda %16.7'sinin 30 gün içinde, %26'sının altı ay içinde bırakmayı düşündüğü, %57.3'ünün ise bırakmayı düşünmediği saptandı (Tablo 4.3).

**Tablo 4.4. Askerlerin Sosyodemografik Özellikleri İle Benlik Saygısı Puan Ortalamalarının Karşılaştırması**

Özellikler	S	Başarım ve Üretkenlik (X±SS)	t ve P değeri	Kendine Yetme (X±SS)	t ve P değeri	Depresif Duygulanım (X±SS)	t ve P değeri	Özgüven (X±SS)	t ve P değeri	Benlik Değeri (X±SS)	t ve P değeri	Toplam (X±SS)	t ve P değeri
<b>Yaş</b>													
20-25	184	22.79±4.33	t=-3.054	20.07±3.83	t=-2.473	18.51±4.22	t=-2.720	34.01±6.14	t=-2.437	26.67±5.38	t=-1.797	122.0±20.2	t=-2.869
26-32	70	24.6±3.80	p=0.003	21.38±3.6	p=0.014	20.11±4.11	p=0.007	36.14±6.4	p=0.016	28.01±5.11	p=0.074	130.2±20.4	p=0.004
<b>Medeni Hal</b>													
Evli	22	23.09±5.28	U=-.362	20.54±4.36	U=-.496	19.95±3.90	U=-1.08	34.72±6.81	U=-.243	27.90±4.33	U=-.479	126.22±21.4	U=-.559
Bekâr	232	23.31±4.17	p=0.717	20.42±3.76	p=0.620	18.85±4.27	p=0.279	34.59±6.23	p=0.808	26.96±5.42	p=0.632	124.15±20.5	p=0.576
<b>Eğitim</b>													
İlköğretim	81	21.81±4.43	t=-3.887	19.41±4.02	t=-2.957	17.51±4.42	t=-3.776	32.30±6.09	t=-4.109	25.43±5.64	t=-3.359	116.49±20.4	t=-4.291
Lise üzeri	173	23.98±4.01	p=0.01	20.91±3.61	p=0.003	19.62±4.0	p=0.01	35.67±6.08	p=0.01	27.79±5.02	p=0.001	128.0±19.68	p=0.01
<b>Gelir Durumu</b>													
İyi	64	23.40±4.19	F=1.791	20.42±3.99	F=3.496	19.04±4.51	F=3.620	34.62±6.98	F=2.682	26.62±5.86	F=2.905	124.12±22.6	F=3.772
Orta	142	23.59±4.13	p=0.169	20.86±3.71	p=0.032	19.42±4.24	p=0.028	35.23±6.00	p=0.070	27.70±0.98	p=0.057	126.83±19.80	p=0.024
Kötü	46	22.23±4.73		19.17±3.61		17.52±3.43		32.78±5.80		25.65±5.32		117.36±18.51	
<b>Aile Yapısı</b>													
Çekirdek	180	23.37±4.27	t=0.480	20.44±3.77	t=0.048	19.13±4.36	t=1.089	34.97±6.13	t=1.468	27.35±5.27	t=1.432	125.28±20.67	t=1.151
Geniş	74	23.09±4.26	p=0.632	20.41±3.90	p=0.961	18.50±3.93	p=0.277	33.70±6.55	p=0.143	26.29±5.44	p=0.154	122.01±20.33	p=0.251
<b>Anne Eğitim</b>													
İlköğretim	212	23.27±4.07	t=-.182	20.41±3.64	t=-.206	18.90±4.18	t=-.436	34.51±6.09	t=0.193	27.08±5.05	t=0.279	124.19±19.34	t=-.238
Lise üzeri	42	23.40±5.18	p=0.856	20.54±4.58	p=0.837	19.21±4.59	p=0.663	35.02±7.19	p=0.635	26.83±6.65	p=0.781	125.02±26.28	p=0.812
<b>Baba Eğitim</b>													
İlköğretim	180	23.16±4.28	t=-.781	20.41±3.79	t=-.132	18.79±4.31	t=-.926	34.07±6.43	t=-2.092	26.59±5.44	t=-2.105	123.04±20.72	t=-1.557
Lise üzeri	74	23.62±4.22	p=0.436	20.48±3.85	p=0.895	19.33±4.08	p=0.356	35.87±5.70	p=0.037	28.13±4.94	p=0.036	127.45±20.05	p=0.121
<b>Yaşadığı Yer</b>													
İl	136	23.52±4.25	F=1.55	20.54±3.66	F=6.43	19.26±4.25	F=4.16	35.16±6.49	F=3.41	27.15±5.26	F=1.68	125.65±20.91	F=4.03
İlçe	82	23.42±4.09	p=0.212	21.12±3.37	p=0.02	19.25±3.85	p=0.17	34.74±6.03	p=0.34	27.50±5.29	p=0.187	126.04±18.62	p=0.019
Köy	36	22.13±4.63		18.47±4.64		17.08±4.72		32.13±5.50		25.58±5.60		115.41±21.88	
<b>Çalışma Durumu</b>													
Çalışıyor	234	23.38±4.23	U=-.907	20.44±3.85	U=-.462	18.95±4.29	U=-.159	34.67±6.29	U=-.691	27.14±5.29	U=-.852	124.60±20.66	U=-.798
Çalışmıyor	20	22.30±4.66	p=0.365	20.30±3.37	p=0.644	18.90±3.75	p=0.874	33.80±6.09	p=0.490	25.85±5.86	p=0.394	121.15±19.94	p=0.425
<b>Çalıştığı İş</b>													
Çiftçi	14	21.14±4.25	KW=4.51	17.64±4.41	KW=7.08	16.71±4.68	KW=4.23	31.07±4.82	KW=6.88	26.07±4.71	KW=3.62	112.64±18.11	KW=6.203
İşçi	83	23.50±3.90	p=0.211	20.55±3.56	p=0.069	18.72±4.30	p=0.237	34.30±6.31	p=0.076	26.96±5.21	p=0.305	124.04±19.68	p=0.102
Memur	30	22.90±4.72		20.43±4.20		19.20±5.26		34.53±6.94		26.06±6.26		123.13±25.55	
Özel Sektör	107	23.71±4.26		20.73±3.79		19.36±3.88		35.46±6.15		27.72±5.11		127.0±19.86	
<b>Askerlik Süresi</b>													
1-4 ay	112	23.41±4.22	F=0.096	20.34±3.78	F=0.117	19.04±4.14	F=0.763	34.70±6.35	F=0.360	26.97±5.09	F=0.363	124.49±20.98	F=0.80
5-8 ay	77	23.24±4.69	p=0.909	20.40±4.09	p=0.890	19.27±4.59	p=0.468	34.45±6.38	p=0.964	27.44±5.45	p=0.696	124.81±20.89	p=0.923
9-12 ay	65	23.13±3.84		20.63±3.54		18.41±4.0		34.60±6.08		26.69±5.65		123.47±19.80	

Askerlerin sosyodemografik özellikleri ile benlik saygısı düzeyleri karşılaştırıldığında:

Askerlerden yaşı 20-25 aralığında olanların başarıma ve üretkenlik  $22.79 \pm 4.33$ , kendine yetme  $20.07 \pm 3.83$ , depresif duygulanım  $18.51 \pm 4.22$ , özgüven  $34.01 \pm 6.14$ , benlik değeri  $26.67 \pm 5.38$ , toplam benlik saygısı puan ortalamaları  $122.0 \pm 20.2$ 'dir. Yaşı 26-32 aralığında olanların ise başarıma ve üretkenlik  $24.6 \pm 3.80$ , kendine yetme  $21.38 \pm 3.6$ , depresif duygulanım  $20.11 \pm 4.11$ , özgüven  $36.14 \pm 6.4$ , benlik değeri  $28.01 \pm 5.11$ , toplam benlik saygısı puan ortalamaları  $130.2 \pm 20.4$ 'tür. Yaşın artmasıyla tüm benlik saygısı boyutları ve toplam benlik saygısı puan ortalamalarının arttığı ve yaş ile benlik değeri boyutu ( $p=0.074$ ,  $t= -1.797$ ) hariç tüm benlik saygısı alt boyutları ve toplam benlik saygısı düzeyi arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark olduğu (başarıma ve üretkenlik;  $p=0.003$ ,  $t= -3.054$ ), (kendine yetme;  $p=0.014$ ,  $t= -2.473$ ), (depresif duygulanım;  $p=0.007$ ,  $t= -2.720$ ), (özgüven;  $p=0.016$ ,  $t= -2.437$ ), (benlik değeri;  $p=0.074$ ,  $t=-1.797$ ), (toplam benlik saygısı düzeyi;  $p=0.004$ ,  $t= -2.869$ ) saptandı (Tablo 4.4).

Medeni durum ile benlik saygısı düzeyi arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark olmadığı ( $p=0.576$ ,  $U=-.559$ ) fakat evlilerin başarıma ve üretkenlik hariç tüm boyutlar ve toplam benlik saygısı puan ortalamalarının ( $126.22 \pm 21.4$ ), bekârlardan ( $124.15 \pm 20.5$ ) daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında önemli bir ilişki olduğu ( $p=0.01$ ,  $t= -4.291$ ) ve eğitim seviyesi arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı, gelir durumu ile kendine yetme ( $p=0.032$ ,  $F=3.496$ ), depresif duygulanım ( $p= 0.028$ ,  $F=3.620$ ) ve toplam benlik saygısı ( $p=0.024$ ,  $F=3.772$ ) arasındaki ilişkinin önemli ve geliri orta düzeyde olanların benlik saygısı düzeylerinin en yüksek olduğu, aile yapısı ile benlik saygısı arasında önemli bir fark olmadığı ( $p=0.251$ ,  $t=1.151$ ) fakat çekirdek aile yapısında olanların tüm benlik saygısı boyutları ve toplam benlik saygısı puan ortalamalarının geniş aile yapısındakilerden yüksek olduğu saptandı (Tablo 4.4).

Anne eğitim seviyesi ile benlik saygısı arasında önemli bir fark olmadığı ( $p=0.812$ ,  $t= -.238$ ) fakat eğitimin artmasıyla benlik değeri boyutu haricindeki diğer boyutlar ve toplam benlik saygısı puan ortalamalarının arttığı, baba eğitim seviyesi ile özgüven ( $p=0.037$ ,  $t= -2.092$ ) ve benlik değeri ( $p=0.036$ ,  $t= -2.105$ ) boyutları arasında önemli bir ilişki olduğu, baba eğitim seviyesi arttıkça tüm boyutlar ve toplam benlik

saygısı düzeyinin arttığı, yaşadığı yer ile kendine yetme ( $p=0.02$ ,  $F=6.43$ ) ve toplam benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğu ( $p=0.019$ ,  $F=4.03$ ), ilçede yaşayanların kendine yetme ve toplam benlik saygısı düzeyinin önemli olarak daha yüksek ve köyde yaşayanların ( $115.41\pm 21.88$ ) toplam benlik saygısı puanlarının, il merkezi ( $125.65\pm 20.91$ ) ve ilçede ( $126.04\pm 18.62$ ) yaşayanlardan daha düşük olduğu saptandı (Tablo 4.4).

Çalışma durumu ile benlik saygısı düzeyi arasında önemli bir fark olmadığı ( $p=0.425$ ,  $U= -.798$ ) ancak bir işte çalışmış olanların benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu, çalışılan iş ile benlik saygısı düzeyi arasında önemli bir fark olmadığı ( $p=0.102$ ,  $KW=6.203$ ), benlik saygısı düzeyi en yüksek özel sektör çalışanları ( $127.0\pm 19.86$ ), ikinci sırada işçiler ( $124.04\pm 19.68$ ), üçüncü sırada memurlar ( $123.13\pm 25.55$ ) ve en düşük düzey ise çiftçilerde ( $112.64\pm 18.11$ ) olduğu saptandı (Tablo 4.4).

Askerlikte geçirilen zaman ile benlik saygısı düzeyi arasında önemli bir ilişki olmadığı, askerde bulunulan süre arttıkça üretkenlik ve başarı düzeyinin azaldığı (1-4 ay;  $23.41\pm 4.22$ ), (5-8 ay;  $23.24\pm 4.69$ ), (9-12 ay;  $23.13\pm 3.84$ ) fakat kendine yetmenin tam tersi arttığı (1-4 ay;  $20.34\pm 3.78$ ), (5-8 ay;  $20.40\pm 4.09$ ), (9-12 ay;  $20.63\pm 3.54$ ), askerde bulunma süreleri 5-8 ay kadar olanların depresif duygulanımın en yüksek olduğu fakat 9-12 aylık dönemde olanların en düşük depresif duygulanımda olduğu, özgüvenin askerliğin başında yani ilk 1-4 ayında olanlarda en yüksek puanda iken askerliğin ortalarında düştüğü ve askerliğin son dört ayında tekrar yükseldiği saptandı (1-4 ay;  $34.70\pm 6.35$ , 5-8 ay;  $34.45\pm 6.38$ , 9-12 ay;  $34.60\pm 6.08$ ), benlik değeri 5-8 aydır askerlik yapanlarda en yüksek, 9-12 aydır askerlik yapanlarda en düşüktür. Toplam benlik saygısı düzeyi ise 5-8 aydır askerlik yapanlarda en yüksek, 9-12 aydır askerlik yapanlarda ise en düşük olduğu saptandı (Tablo 4.4).

**Tablo 4.5.** Askerlerin Sosyodemografik Özellikleri İle Bağımlılık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Sosyodemografik Özellikler	S	Bağımlılık (X±SS)	t ve p değeri
<b>Yaş</b>			
20-25	110	4.90±2.49	p=0.108
26-32	40	4.20±1.87	t=1.616
<b>Medeni Durum</b>			
Evli	11	4.81±1.16	p=0.776
Bekâr	139	4.70±2.43	U=-0.284
<b>Eğitim Durumu</b>			
İlköğretim	52	4.96±2.58	p=0.349
Lise ve Üzeri	98	4.58±2.23	t=0.939
<b>Gelir Durumu</b>			
İyi	38	4.60±2.38	p=0.747
Orta	87	4.66±2.40	KW=0.58
Kötü	25	5.04±2.20	
<b>Aile Yapısı</b>			
Çekirdek	108	4.54±2.32	p=0.165
Geniş	42	5.14±2.42	t=-1.395
<b>Anne Eğitim Durumu</b>			
İlköğretim			
Lise ve Üzeri	127	4.69±2.39	p=0.716
	23	4.82±2.18	U=-0.364
<b>Baba Eğitim Durumu</b>			
İlköğretim	107	4.65±2.47	p=0.630
Lise ve Üzeri	43	4.86±2.06	t=-0.483
<b>Yaşadığı Yer</b>			
İl	77	4.85±2.48	p=0.277
İlçe	50	4.32±2.21	KW=2.57
Köy	23	5.08±2.19	
<b>Çalışma Durumu</b>			
Çalışıyor	138	4.84±2.27	<b>p=0.047</b>
Çalışmıyor	12	3.16±2.79	U=-1.984
<b>Çalıştığı İş</b>			
Çiftçilik	7	5.71±2.92	
İşçilik	50	4.68±2.30	p=0.545
Memur	12	4.16±2.48	KW=2.31
Özel Sektör	69	5.00±2.16	
<b>Askerde Bulunduğu Süre</b>			
1-4 ay	61	4.39±2.45	p=0.319
5-8 ay	46	5.08±2.05	F=1.52
9-12 ay	43	4.76±2.51	

Askerlerin sosyodemografik özellikleri ile bağımlılık puan ortalamalarını karşılaştırdığımızda; yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, aile yapısı, anne ve baba eğitim durumu, yaşanan yer, çalışılan iş ve askerde bulunulan süre ile nikotin bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan önemli bir farklılık saptanmadı ( $p=.108$ ,  $t=1.616$ ), ( $p=.776$ ,  $U=-2.284$ ), ( $p=.349$ ,  $t=.939$ ), ( $p=.747$ ,  $KW=.58$ ), ( $p=.165$ ,  $t=-1.395$ ), ( $p=.716$ ,  $U=-364$ ), ( $p=.630$ ,  $t=-.483$ ), ( $p=0.277$ ,  $KW=2.57$ ), ( $p=.545$ ,  $KW=2.31$ ), ( $p=.319$ ,  $F=1.52$ ). Ancak çalışanlarda bağımlık düzeyinin bir işte çalışmamış olanlardan istatistiksel açıdan önemli oranda daha yüksek ( $p=0.047$ ,  $t=-.1.984$ ) ve çalışanların bağımlık düzeyi çiftçilerde en yüksek sonra sırasıyla özel sektör çalışanları, işçiler ve en düşük ise memurlarda olduğu saptandı (Tablo 4.5).

Yaşı 20-25 aralığında olanların bağımlılık düzeylerinin yaşı 26-32 aralığında olanlardan daha yüksek, evlilerin bağımlılık düzeyinin bekârlardan daha yüksek, ilköğretim mezunu olanların bağımlılık düzeyinin lise ve üzerinden mezun olanlardan daha yüksek, gelir durumu kötü olanların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek, geniş aileye sahip olanların bağımlılık düzeylerinin çekirdek aileye sahip olanlardan daha yüksek, anne ve babası lise ve üzerinden mezun olanların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek, köyde yaşayanların bağımlılık düzeyi en yüksek, daha sonra il merkezi, ardından da ilçe merkezinde yaşayanların olduğu, askerlik döneminin 5-8. aylarında olanların bağımlılık düzeyleri en yüksek, ardından 9-12 ay aralığında olanların, en düşük ise 1-4 ay aralığında olanların olduğu saptandı (Tablo4.5).

**Tablo 4.6.** Askerlerin Benlik Saygısı İle Bağımlılık Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

<b>Benlik Saygısı Puan Ortalamaları</b>						
	<b>Başarma ve Üretkenlik</b>	<b>Kendine Yetme</b>	<b>Depresif</b>	<b>Özgüven</b>	<b>Benlik Değeri</b>	<b>Toplam Puan Ort.</b>
<b>Bağımlılık Puan Ort.</b>	r:-0.015 p:0.852	r:-0.113 p:0.170	r:-0.116 p:0.156	r:-0.052 p:0.528	r:-0.102 p:0.213	r:-0.092 p:0.264

Benlik saygısı toplam puan ortalaması ve alt boyutları ile nikotin bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişki saptanmadı (r:-0.092, p:0.264), (Tablo 4.6).



## 5. TARTIŞMA

Yapılan çalışmalarda düşük benlik saygısına sahip bireylerin sigara içme gibi halk sağlığı açısından son derece önemli olan olumsuz sağlık davranışlarına daha fazla yöneldikleri savunulmaktadır (2, 4, 5, 27, 28, 61, 62). Askerlerin benlik saygısı düzeyleri ile sigara içme davranışı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan araştırmanın bulguları literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Türkiye’de askerler üzerinde yapılan bu tür çalışmalar kısıtlı olduğu için üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarla da tartışılmıştır.

Araştırmanın sosyodemografik bulgularına bakıldığında, askerlerin çoğunluğunun (%72.4) 20-25 yaş aralığında, %70.9’unun çekirdek aile yapısına sahip, %68.1’inin lise ve üzerinden mezun, %56.3’ünün ekonomik durumunun orta düzeyde, %83.5’inin anne eğitim düzeyinin ve % 70.9’unun baba eğitim düzeyinin ilköğretim mezunu olduğu, %85.8’inin il-ilçe merkezinde yaşadığı, %92.1’inin askere gelmeden önce bir işte çalıştığı saptanmıştır (Tablo 4.1). Askerler üzerinde yapılan bir çalışma olan Urgun’un çalışmasındaki askerlerin %52.1’inin lise ve üzeri eğitim aldığı, %81.8’inin il-ilçe merkezinde yaşadığı, annelerin % 89.4’ü, babaların ise %78.6’sının ilköğretim mezunu olduğu sonucu ile fark saptanmıştır. Buna göre hem askerlerin hem de anne babaların eğitim düzeylerinde yıllar içinde artış olduğu ve il ve ilçelerde yaşama oranlarında köylere kıyasla artış olduğu görülmektedir (75).

Bu araştırmaya katılan askerlerin sigara içme sıklığı %59’dur ve sigara içen askerlerin; %48.6’sının düşük düzeyde, %30’unun orta düzeyde, %16.7’sinin yüksek düzeyde, %4.7’sinin ise çok yüksek düzeyde nikotin bağımlısı olduğu saptanmıştır (Tablo 4.2). Tekbaş ve ark. tarafından yapılan çalışmaya göre askerlerde sigara içme sıklığı %63.7 ve sigara içen askerlerin %16.2’si nikotin bağımlısıdır (10). Üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada sigara içme sıklığının %44.3 (81), bir başka çalışmada ise sigara içme sıklığının %35.6 ve sigara içenlerin %63.6’sının düşük düzeyde bağımlı olduğu saptanmıştır (82). Özkan ve arkadaşları farklı meslek gruplarındaki bireylerin sigara içme sıklığını ölçtükleri çalışmada en çok sigara içen grubu erbaş ve erler olarak saptamışlardır (17). Çalışma sonuçları askerlerin sigara içme sıklığının halen ülkemiz ortalamasının üzerinde olduğunu göstermektedir.

Askerlerin sigara içme ile ilgili tutum ve davranışlarını incelediğimizde; düzenli olarak sigara içmeye çoğunluğunun (%57.6) 16-20 yaş aralığında, %20'sinin 11-15 yaş aralığında, %15.2'sinin 20 yaş ve üzerinde, %7.2'sinin ise 10 yaş ve altında başladığı sonucu (Tablo 4.3), Urgun'un çalışmasındaki askerlerin %52.6'sının ise 16-20 yaş aralığında, %31.6'sının 11-15 yaş aralığında, %16.3'ünün 10 yaş altında başladığı sonucu ile benzerdir. Efe'nin çalışmasında, sigaraya başlama yaşı 7 ile 23 arasında değişmekte ve sigaraya başlama yaş ortalaması  $16.21 \pm 2.71$ 'dir (82).

Askerlerin yakın çevresinde bulunanların sigara içme durumuna bakıldığında %30.8'inin arkadaşı, %28.4'ünün babası, %23.7'sinin kardeşi, %11.2'sinin annesi sigara kullanmaktadır (Tablo 4.3). Tekbaş'ın çalışmasında babaların %40.4'ünün sigara içtiği, Aydemir'in çalışmasında sigara içenlerin %94'ünün ailelerinde de sigara içenler olduğu sonucu araştırma ile benzerlik göstermektedir (83). Anne, baba, kardeş veya yakın çevredekilerin sigara içmeleri, bireylerin sigaraya başlama riskini artırmaktadır (61, 84). Atak, sigara içme davranışında model almanın etkili olduğunu aile ve arkadaşları sigara içenlerin sigaraya yönelimlerinin daha fazla olduğunu saptamıştır (2). Tekbaş ise ailede sigara içenlerin bulunması durumunda sigara içme sıklığının arttığı, ancak bu farkın istatistiksel olarak önemli olmadığını saptamıştır (10).

Araştırmada askerlerin sigaraya başlamasında etkili olan sebebin %43.6 sosyal çevre, %30.3 stres ve sıkıntı, %18.2 keyif vermesi, %7.9 özenti olduğu saptanmıştır (Tablo 4.3), (Şekil 4.3). Çalışkan'ın çalışmasında ise öğrenciler sigaraya başlamada en etkili faktör olarak birinci sıraya stresi, ikinci sıraya arkadaş etkisini, üçüncü sıraya da aile içinde sigara kullananların bulunmasını koymuşlardır (14). Gündüz ve arkadaşları üniversite öğrencilerinin sigaraya başlamada %83.7 arkadaş etkisi, % 38.3 merak sebebiyle olduğunu saptamışlardır (85). Yıldırım sigaraya başlamada özellikle sosyal çevreye uyumun etkili olduğunu (%43.9), etkileyen kişi olarak da arkadaş faktörünün (%66.4) önemli olduğunu saptamıştır (48). Bu araştırma sonucu yapılan çalışmalarla benzerlik göstermekte ve sigaraya başlamadaki en önemli etkenin sosyal çevre ve arkadaş etkisi olduğu görülmektedir.

Askerlik sürecinde sigara içmelerindeki değişiklik durumunu incelediğimizde askerlerin çoğunluğunun (%54.5) sigara içmeyi arttırdığı, %30.9'unda değişiklik olmadığı, %9.1'inin sigara içmeyi azalttığı, %3.6'sının sigaraya askerlikte başladığı, %1.9'unun ise sigarayı bıraktığı saptanmıştır (Tablo 4.3). Urgun'un çalışmasında askerlerin sigara içme durumlarında; %45.4'ünün sigara içmeyi arttırdığı, %31.7'sinde

değişiklik olmadığı, %14.7'sinin sigarayı azalttığı, %6.7'sinin sigaraya askerde başladığı, %1.4'ünün ise sigarayı bıraktığı sonucu araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir. Tekbaş'ın çalışmasında ise askerlik döneminin başlarında %76 olan sigara içme sıklığı askerliğin sonlarında %84'e çıkmıştır (10). Çalışma sonuçları askerlik döneminde askerlerin çoğunluğunun sigara içmeyi arttırdığını göstermektedir.

Bu araştırmada askerlerin %51.7'sinin stres, %26.7'sinin sıkıntı, %10.2'sinin aileye duyulan özlemi bastırmak, %8.9'unun sorunlarla baş etmek, %2.5'inin ise ortama ayak uydurmak için sigarayı arttırdığı (Tablo 4.3) Urgun'un çalışma sonucu ile benzerlik göstermekte ve stresin askerlikte sigarayı en çok artıran etken olduğu ortaya konmaktadır (75). Turhan'a göre; aileden ayrılma, yeni girilen ortama uyum sağlama gibi sıkıntılar stresin artmasına sebep olmakta, stresle başetme de zorluk yaşama da sigara ve diğer maddelere yönelimi artırmaktadır (71). Askerlikte daha az içenlerin ise %31.6'sının zararlarını öğrendikleri için, %21'inin yapılan spor faaliyetleri, %15.8'inin boş vakit bulamama, %15.8'inin kapalı ortamlarda yasak olması, %15.8'inin para tasarrufu için sigarayı azalttığı sonucu (Tablo 4.3), Urgun'un çalışmasındaki askerlerin %30.2'si spor faaliyetleri, %24'ü zararlarını öğrendiği, %20'si kapalı ortamlarda da yasak olduğu, %13.3'ü boş vakit bulamadığı, %12.4'ü ise para tasarrufu yapabilmek için sigarayı azalttığı sonucu ile benzerlik göstermektedir. Sonuçlar sigaranın zararlarını öğrenmenin ve spor faaliyetlerinde bulunmanın sigarayı azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (75).

Araştırmada sosyodemografik özellikler ile nikotin bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde bağımlılık ile sadece çalışma durumu arasında önemli bir ilişki olduğu, çalışanlarda bağımlılık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bağımlılık puan ortalamaları yaşı küçük olanlarda, evli olanlarda, ilköğretim mezunu olanlarda, gelir durumu kötü olanlarda, anne baba eğitimi lise ve üzerinde olanlarda, köyde yaşayanlarda, çiftçi olarak çalışanlarda ve askerliğin 5-8 ayında olanlarda daha yüksektir (Tablo 4.5). Urgun çalışmasında çalışmaya başlama yaşı küçüldükçe sigara içme riskinin arttığını saptamıştır (75). Erken yaşlarda çalışma hayatına atılma bir yandan yetişkinlik rollerine geçişin getirdiği bir yandan da iş yaşamının getirdiği sorunlara erken yaşlarda maruz kalmaya ve sigara, madde kullanma gibi olumsuz ve etkisiz baş etme yöntemlerine başvurmaya sebep olmaktadır (86). Bunun yanında sigaraya başlama yaşının düşmesi günlük tüketilen sigara miktarının artmasına ve

dolayısıyla da nikotin bağımlılığının da yüksek düzeyde olmasına sebep olmaktadır (15).

Araştırmada askerlerin %42.7'si sigarayı bırakmak istemektedir (Tablo 4.3). Tekbaş ve arkadaşlarının çalışmasında askerlerin %81.4' ünün, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda ise; Çalışkan sigara içen öğrencilerin %74'ünün, Kılınç %72.9'unun, Gündüz ve arkadaşları ise %84'ünün sigarayı bırakmak istediğini saptamışlardır (10, 14, 81, 85). Sigarayı bırakmayı isteyenlerin varlığı sigara bıraktırma eğitimi verilmesinin önemini göstermektedir.

Araştırmada sosyodemografik veriler ile benlik saygısı puanları karşılaştırıldığında; yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, yaşadığı yer ile benlik saygısı düzeyleri arasında önemli bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Araştırmada yaşın artmasıyla benlik saygısı düzeyinin arttığı saptanmıştır. Araştırmadaki bulgunun aksine Özkan üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada benlik saygısı ile yaş arasında önemli bir fark olmadığını saptamıştır (20). Araştırmamıza paralel olarak Saygılı ve arkadaşlarının çalışmasında yaşın artmasıyla benlik saygısı düzeylerinin önemli bir şekilde arttığı saptanmıştır (87). Yaşın artması hayat tecrübesi, yeterlilik duygusunun artmasını ve böylece benlik saygısının gelişmesini sağlıyor diyebiliriz (Tablo 4.4).

Araştırmada eğitim seviyesi ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğu, eğitim seviyesinin artmasıyla benlik saygısı düzeyinin arttığı saptanmıştır. Saygılı ve arkadaşları farklı eğitim düzeylerinde bulunan öğrenciler ile yaptığı çalışmada eğitim seviyesi ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğunu, eğitim seviyesi arttıkça benlik saygısının arttığını saptamışlardır (87). Karademir ve arkadaşlarının çalışmasında eğitim seviyesi arttıkça benlik saygısının arttığı belirtilmiştir (88). Çalışma sonuçlarına göre eğitim seviyesinin artması ile benlik saygısının artması sağlanabilir.

Araştırmada gelir durumu ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğu, gelir durumunu orta olarak tanımlayanların benlik saygısı düzeylerinin gelir durumunu iyi ve kötü olarak tanımlayanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.4). Araştırmaya paralel olarak; Özkan gelir düzeyi arttıkça benlik saygısı puanlarının arttığını (20), Parlak gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğunu ve gelirin artmasıyla benlik saygısı düzeyinin de arttığını (89), Karadağ ve arkadaşları öğrenciler ile yaptığı çalışmada gelir düzeyi düşük olanların benlik saygısı puanlarının

önemli derecede düşük olduğunu, geliri giderine eşit olanların ise benlik saygısı puanlarının önemli derecede yüksek olduğunu saptamışlardır (90).

Araştırmada köyde yaşayanların benlik saygısı puanlarının, il ve ilçede yaşayanlardan daha düşük olduğu ve ilçede yaşayanların kendine yetme boyutu ve toplam benlik saygısı puan ortalamalarının önemli derecede yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.4). Baybek ve Yavuz, yaşanan yer ile benlik saygısı düzeyleri arasında önemli bir farklılığın olmadığını fakat araştırma ile paralel olarak büyük şehirde yaşayan gençlerde benlik saygısı düzeylerinin köy ve kasabada yaşayanlardan daha yüksek olduğunu saptamışlardır (37). Zengin'in çalışmasında da benzer olarak il ve ilçede yaşayanların benlik saygısı puanlarının köyde yaşayanların benlik saygısı puanlarından yüksek olduğu fakat aralarında önemli bir fark olmadığı bulunmuştur (28). Yerleşim yerlerinin gelişmişlik düzeyleri, imkânları benlik saygısı gelişimini etkilemektedir.

Araştırmada medeni hal, aile yapısı, anne ve baba eğitim düzeyi, çalışma durumu, çalıştığı iş ve askerde bulunduğu süre ile benlik saygısı puanları arasında önemli bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 4.4). Saygılı araştırmanın aksine medeni hal ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğunu ve evli olanların benlik saygısı düzeylerinin bekâr olanlarınkinden yüksek olduğunu belirtmiştir (87). Baybek ve Yavuz'un çalışmasındaki geniş aile yapısındaki çocukların benlik saygısının düşük, çekirdek aile yapısındaki çocukların ise yüksek olduğunu fakat aile yapısı ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olmadığı sonucu araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir (37).

Araştırma da benlik saygısı ile çalışma durumu arasında önemli bir ilişki saptanmamıştır. Şahin çalışma durumu ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğunu saptamıştır (91). Ancak araştırmadaki bir işte çalışanların benlik saygısı toplam puanlarının daha yüksek olması literatür ile benzerlik göstermektedir. İş hayatına atılma, sorumluluk alma, öz yeterliliğin artmasını ve dolayısıyla benlik saygısının artmasını sağlıyor olabilir (Tablo 4.4).

Araştırmada anne baba eğitim düzeyleri arttıkça benlik saygısı puanlarının da arttığı, baba eğitimi arttıkça özgüven ve benlik değeri boyutlarının önemli derecede arttığı fakat diğer boyutlar ve toplam benlik saygısı ile önemli bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.4). Özkan anne baba eğitiminin artması ile benlik saygısının

önemli derecede arttığını bulmuştur (20). Dil ve arkadaşları benzer olarak anne eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin benlik saygısı puanlarının düştüğünü belirtmişlerdir (27). Anne baba eğitimi arttıkça çocuğun benlik saygısı gelişimi olumlu etkilenmektedir (90).

Gençler arasında sigara gibi kötü sağlık alışkanlıkları günden güne artmaktadır. Bireyleri böyle kötü alışkanlıklara iten birçok faktör olmasına karşın kişinin benlik gelişimi önde gelen faktörlerdendir (61, 62). Bu araştırmanın amacı benlik saygısı düzeyi ile sigara içme durumu arasında ilişki olup olmadığını saptamaktır. Araştırmada benlik saygısı ve benlik saygısı alt boyutları ile nikotin bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişki saptanmamıştır ( $r:-0.092$ ,  $p:0.264$ ), (Tablo 4.6).

Konuyla ilgili yapılmış çalışmalar incelendiğinde: Snow ve Bruce, öğrencilerle yaptıkları çalışmada hiç sigara içmeyenlerin benlik saygısı puanlarının diğerlerinde daha yüksek olduğunu (4); Parlak, benlik algısı olumlu olan öğrencilerin sigara yarar algılarının düşük, sigara zarar algılarının ise yüksek olduğunu (89); Atak, üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında sigara içme ile benlik saygısı arasında negatif yönlü ve önemli bir ilişki olduğunu (2); Zengin, madde kullanım durumları ile benlik saygısı düzeylerini incelediği çalışmasında benlik saygısı puan ortalamalarının sigara içmeyenlerde istatistiksel açıdan önemli düzeyde yüksek olduğunu (92); Satı ve arkadaşlarının ergenlerin benlik saygısı ile riskli sağlık davranışlarını inceledikleri çalışmada, sigara içenlerin içmeyenlere göre benlik saygılarının önemli olarak daha düşük olduğunu (27); Kavas, ergenler ile yaptığı çalışmada sigara içme ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olmadığını (7); Ersöğütçü, madde kullanımının benlik saygısını düşürdüğünü ve benlik saygısı düzeyinin maddeye başlama yaşı üzerinde etkili olduğunu saptamıştır (93). Saari ve arkadaşlarının 813 kişi ile yaptığı kohort çalışmasında bireyler benlik saygısı anketi ile zayıf ve güçlü benlik olarak iki gruba ayrılmış olup sigara içme davranışları ile karşılaştırılmış ve 2008 yılında ulaşılabilen 376 kişiye (örneklem %46.2'si) tekrar anket uygulanmış. Çalışma sonucunda ergenlik döneminde benlik saygısı düşük olanların yetişkinlikte sigara içme ya da içmeme davranışı arasında önemli bir ilişki olmadığını saptamışlardır (94).

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Askerlerde benlik saygısı düzeyleri ile sigara içme davranışı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan araştırmada aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

Benlik saygısı toplam puan ortalaması ve alt boyut puan ortalamaları ile nikotin bağımlılığı arasında ilişki saptanmamıştır ( $r:-0.092$ ,  $p:0.264$ ). Askerlerin sigara içme sıklığının %59, sigara içenlerin çoğunluğunun düşük düzeyde nikotin bağımlısı olduğu, sigaraya 16-20 yaşları arasında başladığı, sigaraya başlama sebebinin çoğunlukla sosyal çevre ve stres olduğu, askerlik döneminde sigarayı arttırmada birincil etkenin stres, sigarayı azaltmada ise çoğunlukla sigaranın zararlarını öğrenme ve yapılan spor faaliyetleri olduğu, bir işte çalışma ile nikotin bağımlılığı arasında önemli bir ilişki olduğu saptanmıştır. Askerlerin sosyodemografik bilgilerinden yaş, gelir ve eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeylerinde önemli bir artış olduğu, baba eğitimi arttıkça benlik saygısının alt boyutu olan özgüven ve benlik değeri düzeylerinin önemli oranda arttığı, yaşanan yer ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki olduğu ve köyde yaşayanların benlik saygısı düzeyinin daha düşük olduğu, askerde bulunulan süre arttıkça benlik saygısı puan ortalamalarında azalma olduğu saptanmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda şu önerilerde bulunabilir:

Hemşireler; sigaraya başlamanın önlenmesi, sigara içenlerin bırakması konusunda danışmanlık ve eğitici rollerini kullanarak askerlere destek olmalıdırlar. Askerlere, sigaranın bireye ve topluma olan zararları, sigarayı bırakma ve yoksunluk belirtilerini giderme, stresle başatma yöntemleri hakkında eğitimler verilmeli ve askerlerin benlik saygısı düzeylerini arttırmalarını sağlayacak girişimlerde bulunmalıdırlar. Benlik saygısı düzeyi ile sigara arasında ilişki olup olmadığının araştırılmasının müdahale çalışmalarının kapsamını belirlemede faydalı olacağı düşünülmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Adana F, Arslantaş A, Şahbaz M. Lise öğrencilerinin benlik kavramlarını algılama biçimleri ve ilişkili faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2012, 3 (1a): 22-9.
2. Atak H. Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klin Psikiyatr Derg* 2011, 14: 29-4.
3. Yorulmaz F, Aktürk Z, Dağdeviren N, Dalkilic A. Smoking among adolescents: relation to school success, socioeconomic status, nutrition and self-esteem. *Swiss Med Wkly* 2002, 132: 449-54.
4. Snow PC, Bruce DD. Cigarette smoking in teenage girls: exploring the role of peer reputations, self-concept and coping. *Health Educ Res, Theory and Practice* 2003, 18 (4): 439-52.
5. Wild LG, Flisher AJ, Bhana A, Lombard C. Associations among adolescent risk behaviours and self-esteem in six domains. *J Child Psychol Psychiatry* 2004, 45 (8): 1454-67.
6. Babington LM, Kelley BR. Self-Esteem and risk behaviors of Dominican adolescents. *Issues Compr Pediatr Nurs* 2009, 32: 1-144.
7. Büyükgöze Kavas A. Self-Esteem and health-risk behaviors among Turkish late adolescents. *Adolescence* 2009, 44 (173): 187-98.
8. Ulusal Tütün Kontrol Programı Başbakanlık Genelgesi. Ankara, Resmi Gazete S: 26312, 7 Ekim 2006.
9. Akdur R. Gençlerde Sigara Salgını. Sigara veya Sağlık Sempozyumu 2009, <http://www.recepakdur.com/yayinlar.asp?tur=5&offset=40>, (15.08.2016).
10. Tekbaş ÖF, Açikel CH, Erkuvan E, Özkara B, Alp İ, Karademir İ, Kara H, Tunç E. Genç erişkin erkekler arasında nikotin bağımlılığı, sigara içme sıklığı ve bunları etkileyen faktörler. *Tsk Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2006, 5 (2): 105-17.
11. Who. Report On The Global Tobacco Epidemic 2011. Geneva, Switzerland, World Health Organization Press 2011.
12. Elbek O. Tütün Kontrolünde Ulusal Mevzuat, Tütün ve Tütün Kontrolü. Ed. Elbek O, Aytemur ZA, Akçay Ş. 2. Baskı, Ankara, Türk Toraks Derneği Yayınları 2011, 52-80.



13. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Küresel Yetişkin Tütün Araştırması 2012. Ankara 2014, 948: 138-250.
14. Çalışkan Ş. Üniversite öğrencilerinin sigara kullanımını etkileyen faktörler (ekonometrik bir yaklaşım). *Uşak Üniv Sosyal Bilim Derg* 2015, 8 (2): 23-48.
15. Özcebe H. Gençler ve Sigara. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731, Ankara, Klasmat Matbaacılık 2008.
16. Güler N, Nemmezi Karaca S, Demirel Y. Halk otobüsü şoförlerinin sigara içme ve bağımlılık durumları. *Odü Tıp Dergisi*, Sivas 2016, 3: 17-23.
17. Özkan H, Uçan S, Meydanlı M, Yılmaz E, Koyuncu N, Şahin G, Çömcüoğlu C, Yağmurlu A, Tanrıverdi A, Selvi E, Çetinkaya H, Dönderici Ö, Sarıoğlu M, Isıtan F, Çetin F, Dumlu Ş, Bahar K, Özden A, Meydanlı M. Ankara toplumunun değişik kesimlerinde sigara içme sıklığı ve sigara içenlerde dispepsi. *Türkiye Klin Tıp Bilim Derg* 1992, 12 (3): 258-63.
18. Bandura A. Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology And Health* 1998, 13: 623-49.
19. Genel Kültür Ansiklopedisi. Benlik. Ana Yayıncılık A.Ş. ve Encyclopadia Britannica İng, İstanbul, İş Birliği Yayınları (1974-2004), 4: 50.
20. Özkan İ. Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, İstanbul 1994, 7 (3): 4-9.
21. Aslan E. Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi*, İstanbul 1992, 4: 7-14.
22. Doğru N, Peker R. Özsaygı geliştirme programının lise dokuzuncu sınıf öğrencilerinin özsaygı düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (2), Bursa 2004, 315-28.
23. Kasatura İ. Kişilik ve Özgüven. 1. Basım, İstanbul, Evrim Yayınevi 1998.
24. Santrock JW. Yaşam Boyu Gelişim.13. Baskı, Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık 2015, 177-78.
25. Akşin Yavuz E, Güven G, Bayındır D, Sezer T, Yılmaz E. Annelerin çocuğunu kabul düzeyi ile çocukların benlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2016, 16(3): 1065-81.
26. Sanford LT, Donovan ME. Kadınlar ve Benlik Saygısı. Çeviren; Kunt S, Türkçe 1. Baskı, Ankara, Hyb Yayıncılık 1999.

27. Dil S, Gönen Şentürk S, Aykanat Girgin B. Çankırı ilinde ergenlerin benlik saygısı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının riskli sağlık davranışları ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2015, 16: 51-9.
28. Zengin S, Altay B. Sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin madde kullanım durumlarına göre benlik saygısının incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Gümüşhane 2014, 3 (3): 892-907.
29. Altıntaş E. Kuramdan Uygulamaya Özgüven. 1. Basım, Ankara, Nobel Yayınları 2015: 70-90.
30. Akın A. Güncel Psikolojik Kavramlar 2 Benlik. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları, 1. Baskı, İstanbul Kitap Matbaacılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi, Mayıs 2013: 28.
31. Cumhuriyet Ansiklopedisi. Benlik. İstanbul, Arkın Kitabevi, 1971, 8: 2464.
32. Ayyıldız T, Konuk Şener D, Veren F, Kulakçı H, Akkan F, Ada A, Aldoğan A, Yeral K, Emek A, Tetik D, Dinç G. Hemşirelik öğrencilerinin akademik başarılarını etkileyen faktörler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, İstanbul 2014, 5 (3): 222-28.
33. Eriş Y, İkiz FE. Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Ankara 2013, 8 (6): 179-93.
34. Öngen D. Ergenlerde sorunlarla başa çıkma davranışları. *Eğitim ve Bilim* 2002, 27 (125): 54-61.
35. Leary MR, Tambor ES, Terdal SK, Downs DL. Self-esteem as an inter personal monitor: the sociometer hypothesis. *Journal Of Personality And Social Psychology* 1995, 68 (3): 518-30.
36. Erbil N, Divan Z, Önder P. Ergenlerin benlik saygısına ailelerinin tutum ve davranışlarının etkisi. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi* 2008, 3: 10.
37. Baybek H, Yavuz S. Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2005, 14: 73-95
38. Protinsky H. Identity formation: a comparison of problem and non problem adolescents. *Adolescence* 1998, 23: 67-72.

39. Bush SI, Ballard ME, Fremouw W. Attributional style, depressive features and self-esteem: adult children of alcoholic and nonalcoholic parents. *Journal Of Youth Adolescence* 1995, 24: 177-85.
40. Hiçdurmaz D, Öz F. Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* 2011, 68-78.
41. Pehlivan H. Kadınların benlik saygısını ve yaşam doyumunu artırma: bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı bir grup müdahalesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2016, 24 (2): 479-92.
42. Göktaş K, Bilge A, Bulutlu H, Siviloğlu T. Topluma verilen stresle baş etme eğitiminin toplum ruh sağlığına yönelik etkililiğinin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 2015, 18:2, 125-30.
43. Öz F, Bahadır Yılmaz E. Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* 2009, 82-9.
44. Gençler İçin Genel Kültür Ansiklopedisi, İstanbul, Serhat Yayınları 2006, 2: 1458.
45. Cumhuriyet Ansiklopedisi, İstanbul, Arkın Kitabevi 1972, 11: 3201-02.
46. Özcan S, Taş HY, Çetin Y. Sigara ile mücadelede toplumsal bilinç. *Hak-İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, Ankara 2013, 2 (4): 153-75.
47. Meydan Larousse, Büyük Lügat ve Ansiklopedi, İstanbul, Meydan Gazetecilik ve Neşriyat Limited Şirketi Yayınları (1969-1973), 12: 392.
48. Yıldırım Y, Yıldırım İ, Kabadayı M, Ocak Y, Gölünük S. Amatör futbolcuların sigara kullanım alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, Elazığ 2011, 25 (1): 17-24.
49. Bilir N. Sigara ve Kanser. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731. 1. Basım, Klasmat Matbaacılık, Ankara 2008.
50. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye Kronik Hava Yolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı (2014-2017). Ankara, Anıl Matbaacılık 2004.
51. Karakulah K, Şengül C, Balcı Şengül C. Sigara Bağımlılığının Genetiği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2014, 6 (3): 284-93.
52. Altınayar S. Sinir Sistemi ve Tütün. Tütün ve Tütün Kontrolü, Ed. Elbek O, Aytemur ZA, Akçay Ş, Türk Toraks Derneği Yayınları, 2. Baskı, Ankara 2011, 338-50.

53. Gençöz F, Gençöz T, Soykan A, Soykan Ç. Sigara Bağımlılığı Tedavisi. 1. Basım, Ankara, ART Ofset Matbaacılık 2003, 2-27.
54. Durmuş A, Teber M, Akyılmaz D, Yardım FK, Işılak Durmuş H. Sigara Vücudun Düşmanı. 6. Baskı, İstanbul, Kültür Sanat Basımevi 2016.
55. Karlıkaya C, Öztuna F, Aytemur Solak Z, Özkan M, Örsel O. Tütün Kontrolü. *Toraks Dergisi*, Ankara 2006, 7 (1): 51-64.
56. Kızılay A. Üst solunum sistemi ve tütün, tütün kontrolünde ulusal mevzuat, tütün ve tütün kontrolü, Ed. Elbek O. Aytemur, Z. A. Akçay, Ş.Türk Toraks Derneği Yayınları, 2. Baskı, Ankara 2011, 166-72.
57. Baysal Ö. Kas-İskelet Sistemi ve Tütün. Tütün ve Tütün Kontrolü. Ed: Karadağ M, Bilgiç H. Türk Toraks Derneği Toraks Kitapları, Aves Yayıncılık, Ankara 2010, 10: 251-65.
58. Kutluk T. Kanserle İlgili Bilgi ve Davranış Araştırması Mart 2014. Türk Kanser Araştırma ve Savaş Kurumu, Ankara 2014.
59. Sözkese Z, Bektaş M, Öztürk C. Ebeveyn kontrolünün öğrencilerin sigaraya yönelik algılarına etkisi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, İstanbul 2015, 12 (1): 32-40.
60. Erci B. Lise öğrencilerinde madde bağımlılığı ve etkileyen ailesel faktörler. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, Erzurum 1999, 2 (1): 83-94.
61. Gerçek C. Okullarda sigara eğitimine yönelik yapılan deneysel araştırmaların değerlendirilmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, İzmir 2009, 26.
62. Koçhan K, İlhan T. Erbaş/erlerin ebeveyne bağlanma stilleri, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin madde kullanımı açısından incelenmesi. *Addicta The Turkish Journal on Addictions* 2015, 2 (2): 61-109.
63. Yorgancıoğlu A, Esen A. Sigara Bağımlılığı ve Hekimler. *Toraks Dergisi*, Ankara 2000, 1: 90-5.
64. Marie NG, Michael K, Freeman Thomas D, Fleming BS; Margaret Robinson BA, Laura Dwyer L, Blake Thomson BA, Alexandra Wollum BA, Ella Sanman BS, Sarah Wulf AD, Lopez CJ, LMurray DP, Emmanuela G. Smoking prevalence and cigarette consumption in 187 countries, 1980-2012, *JAMA* 2014, 311 (2): 183-192. doi:10.1001/jama.2013.284692

65. Ergüder T. Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi Küresel Sağlık İçin, Küresel Eylem. 1. Basım, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731, Ankara 2008, 7.
66. Doğan DG, Ulukol B. Ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler ve sigara karşıtı iki eğitim modelinin etkinliği. *İnönü üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, Malatya 2010, 17 (3) 179-85.
67. Güleç M, Bakır B, Özer M, Uçar M, Kılıç S, Hasde M. Association between cigarette smoking and depressive symptoms among military medical students in Turkey. *Psychiatryres*. Ankara 2005, 134: 281-86.
68. WHO. 10 Facts on Gender and Tobacco. Dünya Sağlık Örgütü, Genava 2010.
69. Bektaş M, Öztürk C, Armstrong M. An approach to children's smoking behaviors using social cognitive learning theory. *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention*. 2010, 11: 1143-49.
70. Buzgan T, Çom S, Irmak H, Baykan H, Aydın E, Taner S. Mpower Tütün Salgınına Kontrol Etmeye Yönelik Politika Paketi. Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü Yayınları, Ankara 2007.
71. Turhan E, İnandı T, Özer C, Akoğlu S. Üniversite öğrencilerinde madde kullanımı, şiddet ve bazı psikolojik özellikler. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, Hatay 2011, 9 (1): 33-44.
72. Kara S, Yıldırım Baş F, Açıkalm C. Sigara içme davranışları ve etkili faktörler: tıp ve diş hekimliği fakültelerinin ilk ve son sınıf öğrencileri üzerinde çalışma. *Smyrna Tıp Dergisi*, İzmir 2011, 16-21.
73. Tokur Kesgin M. Çocukların sigaranın zararlarından korunması: halk sağlığı hemşiresi ve öncelikli sorumluluklar. *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, Ankara 2012, 90-6.
74. Keskinöglü P, Karakuş N, Pıçakçefe M, Giray H, Bilgiç N, Kılıç B. İzmir'de lise öğrencilerinde sigara içme sıklığı ve içicilik davranışı üzerine sosyal öğrenmenin etkisi. *Toraks Dergisi*, Ankara 2006, 7 (3): 190-95.
75. Urgun N. Van ve Çevresi İllerde Askerlik Görevini Yapmakta İken Araştırma Kapsamına Alınan Genç Erişkinlerde Sigara İçme İle İlgili Tutum ve Davranışlar. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi 2007.

76. Yılmaz N. Sigara İçen Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sigara İçme Davranışının ve Bırakma İsteğinin Belirleyicileri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak: Zonguldak Karaelmas Üniversitesi 2010.
77. Uysal MA, Kadakal F, Karşıdağ C, Bayram NG, Uysal O, Yılmaz V. Fagerström test for nicotine dependence: reliability in a Turkish sample and factor analysis. *Tuberk Toraks* 2004, 52: 115-21.
78. Demir T. Sigara Bağımlılığı. İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sempozyum Dizisi, No: 62, İstanbul 2008, 231-38.
79. Taş D, Şevketbeyoğlu H, Fakih Aydın A, Kılıç S, Özben T, Demirel E, Okutan O, Kartaloğlu Z. Eğitim durumu ve nikotin bağımlılık düzeyinin alt solunum yolu enfeksiyonu gelişimi üzerine etkisi. *JCAM* 2011, 2 (3): 30-3.
80. Arıcağ OT. Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi 1999.
81. Kılınç NÖ, Tezel A. Üniversite öğrencilerinin sigara içme durumlarına göre öz-etkililik düzeylerinin değerlendirilmesi. *TAF Prev Med Bull* 2012, 11 (3): 255-64.
82. Efe M, Alaçam H, Korkmaz A, Şengül CB, Şengül C. Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde alkol ve sigara bağımlılığı taraması. Sempozyum Psikiyatri. *Nöroloji Davranış Bilimleri Dergisi* 2015, 7: 40-4.
83. Ergeneilek E. Sigara Kullanan Hemşirelerin Sigarayı Bırakmaya Yönelik Girişimleri ve Sonuçları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi 2005.
84. Fidan F, Sezer M, Demirel R, Kara Z, Ünlü M. Öğretmenlerin sigara içme durumu ve sigara yasağı karşısındaki tutumları. *Toraks Dergisi*, Ankara 2006, 7 (3): 196-99.
85. Gündüz Telli C, Aytemur Solak Z, Özol D, Sayiner A. Üniversiteye başlayan öğrencilerin sigara içme alışkanlıkları. *Solunum Dergisi* 2004, 6 (3): 101-06.
86. Razi GS, Kuzu A, Yıldız AN, Ocakçı AF, Çamkuşu Arifoğlu B. Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme. *Taf Prev Med Bull* 2009, 8 (1): 17-26.

- 87.** Saygılı G, Kesecioğlu Tİ, Kırıktaş H. Eğitim düzeyinin benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 2015, 4 (2) Makale No: 21.
- 88.** Karademir T, Döşyılmaz E, Çoban B, Kafkas ME. Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zekâ. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2010, 18 (2): 653-74.
- 89.** Parlak Sert H. Öğrencilerin Benlik Kavram Düzeyleri İle Algıladıkları Akademik Başarılarının Sigaraya Yönelik Algılarına Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği. Yüksek lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi 2013.
- 90.** Karadağ G, Güner İ, Çuhadar D, Uçan Ö. Gaziantep üniversitesi sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin benlik saygıları. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2008, 3 (7): 29-42.
- 91.** Şahin G. Ortopedik Engelli Bireylerin Öfke İfade Biçimleri, Benlik Saygıları Ve Yaşam Doyumları. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi 2015.
- 92.** Zengin S. Sınıf Öğretmenliğinde Okuyan Öğrencilerin Madde Kullanım Durumlarının Benlik Saygısı ile İlişkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi 2011.
- 93.** Ersöğütçü F. Madde Bağımlılığı Tanısı Almış Bireylerde Sosyal İşlevsellik ve Benlik Saygısı. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi 2015.
- 94.** Saari AJ, Kentala J, Mattila KJ. Weaker self-esteem in adolescence predict smoking. Hindavi Publishing Corporation Biomed Research International 2015, 5.

## **EKLER**

### **EK-1. Özgeçmiş**

Zeynep KILINÇ 1990 Burdur doğumlu. İlköğretim ve lise eğitimini Burdur'da tamamladı. 2008-2012 yılları arasında GATA Hemşirelik Yüksekokulu'nda lisans eğitimini tamamladı. 2013-2015 tarihleri arasında Malatya Asker Hastanesi'nde hemşire olarak görev yaptı. 2016 yılında İnönü Kışlası Reviri'nde göreve başladı halen İnönü Kışlası Reviri'nde görev yapmaktadır.





## EK- 2. Sosyodemografik Özellikleri İçeren Veri Formu

Aşağıdaki anket, bilimsel bir araştırmasının parçasıdır. Bu araştırmayla, gençlerin neden sigara içtiğini anlamak istiyoruz.

**1. Yaşınız:** .....

**2. Medeni durumunuz:**

a) Evli            b) Bekâr

**3. Eğitim düzeyiniz nedir?**

a) İlköğretim

b) Lise ve üzeri

**4. Ailenizin gelir durumunu nasıl tanımlarsınız?**

a) İyi

b) Orta

c) Kötü

**5. Aile yapınız:**

a) Çekirdek Aile

b) Geniş Aile

**6. Annenizin eğitim durumu:**

a) İlköğretim

b) Lise ve üzeri

**7. Babanızın eğitim durumu:**

a) İlköğretim

b) Lise ve üzeri

**8. Uzun süre yaşadığınız yer hangisi idi?**

a) İl Merkezinde            b) İlçede            c) Köyde

**9. Askerden önce herhangi bir işte çalışıyor muydunuz?**

a) Çalışıyordum            b) Çalışmıyordum

**10. Çalışıyor iseniz hangi işte çalışıyordunuz?**

a) Çiftçilik

b) İşçilik

c) Memur

e) Özel Sektör

**11. Kaç aydır askerdesiniz?**

a) 1-4 ay

b) 5-8 ay

c) 9-12 ay

**BU BÖLÜMÜ SADECE DAHA ÖNCE SİGARA İÇMİŞ / BIRAKMIŞ VEYA  
ŞU AN HALA İÇİYOR OLANLAR CEVAPLANDIRACAKLARDIR**

**12. Hayatınızda hiç sigara içtiniz mi?**

- a) Evet                      b) Hayır (Cevabınız hayır ise Ek 3 Benlik Saygısı Ölçeğine geçiniz)

**13. Düzenli olarak sigara içmeye kaç yaşında başladınız?**

- a) 10 yaş ve altı  
b) 11-15 yaş civarı  
c) 16-20 yaş civarında  
d) 20 yaş ve üzeri

**14. Sigara kullanmaya başlamanızda etkili olan sebep nedir?**

- a) Sosyal çevre,                      c) Özenti  
b) Stres, sıkıntı                      d) Keyif

**15. Yakın çevrenizde sigara kullanan varsa işaretleyiniz**

- a) Babam                                  d) Arkadaşım  
b) Annem                                  e) Kullanan yok  
c) Kardeşim

**16. Askere gelmeden önceki son bir ay içerisinde sigara içtiniz mi?**

- a) Hayır, içmedim  
b) Tek,tük içtim  
c) Her gün en az bir veya birkaç tane içtim  
d) Günde yarım paketten fazla içtim  
e) Günde 1 paketten fazla içtim

**17. Askerlik döneminiz boyunca sigara içmeniz ile ilgili bir değişiklik oldu mu?**

- a) Herhangi bir değişiklik olmadı  
b) Evet, askerde içmeye başladım  
c) Evet, askere geldiğimden beri daha çok içiyorum  
d) Evet, askere geldiğimden beri daha az içiyorum  
e) Evet, askerde sigarayı bıraktım

**18. Askere geldiğinizden beri daha çok içiyorsanız veya askerde başladıysanız bunun nedenleri aşağıdakilerden hangileri? ( Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)**

- a) Sigara içmek stresimi azaltıyor, beni rahatlatıyor  
b) Sigara içmek sıkıntımı azaltıyor  
c) Sigara içmek aileme duyduğum özlemi bastırıyor  
d) Sigara içmek arkadaşlara ve ortama ayak uydurmamı sağlıyor  
e) Sigara içmek sorunlarla baş etmeme yardımcı oluyor

**19. Askere geldiğinizden beri daha az içiyorsanız veya askerde bıraktıysanız nedenleri aşağıdakilerden hangileri? ( Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)**

- a) Askere geldikten sonra sigaranın zararlarını öğrendim.
- b) Boş vaktim yok, içemiyorum
- c) Kapalı ortamlarda içilmesi yasak olduğu için içemiyorum
- d) Para tasarruf etmek için
- e) Yapılan spor faaliyetlerinden dolayı

**20. Şu anda sigara kullanıyor musunuz?**

- a) Evet
- b) Hayır (Cevabınız hayır ise EK-3 Benlik Saygısı Ölçeği'ne geçiniz)

**21. Günde kaç sigara içiyorsunuz?**

- a) 10 taneden az
- b) 11-20
- c) 21-30
- d) 31 ve daha fazlası

**22. İlk sigaranızı sabah kalktıktan ne kadar sonra içersiniz?**

- a) İlk 5 dakika içerisinde
- b) 6-30 dakika içerisinde
- c) 31-60 dakika içerisinde
- d) 1 saatten sonra

**23. Sigara içmesi yasak olan sinema, otobüs gibi yerlerde bu yasağa uymakta zorlanıyor musunuz?**

- a) Evet
- b) Hayır

**24. En fazla vazgeçmek istemediğiniz sigara hangisidir?**

- a) Sabah içilen ilk sigara
- b) Diğerleri

**25. Sigarayı günün ilk saatlerinde daha sonraki saatlere kıyasla daha sık içiyor musunuz?**

- a) Evet
- b) Hayır

**26. Günün büyük bir bölümünü yatakta geçirecek kadar hasta olsanız yinede sigara içer misiniz?**

- a) Evet
- b) Hayır

**27. Sigara bırakma konusunda aşağıdaki ifadelerden size en uygun olan birini işaretleyiniz.**

- a) Gelecek 30 gün içinde bırakmayı düşünüyorum
- b) Gelecek 6 ay içinde bırakacağım
- c) Gelecek 6 ay içinde sigara bırakmayı düşünmüyorum

### EK-3. Benlik Saygısı Ölçeği

	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Diğer insanlar tarafından sevicecek özelliklere sahip değilim.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Üretken bir insanım.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Kendimi anlamıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Çaresiz olduğumu düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Kendime güvenirim.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Anlamlı bir hayatım olmadığını düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
7. Bir işi başaramadığımda hemen hayal kırıklığına uğrarım.	( )	( )	( )	( )	( )
8. İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Olduğum gibi görünemiyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Yeri geldiğinde kendimi ortaya koyabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
11. Duygularıma güvenmem.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Halimden memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Kendimi küçümsüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
14. İhtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.	( )	( )	( )	( )	( )
15. Nasıl görüldüğümün farkında değilim.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Kendimde olmasını istediğim özelliklere sahip değilim.	( )	( )	( )	( )	( )
17. İnsanlar üzerinde etki bırakabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Başarısız biri olduğumu düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
19. Kendime ilişkin değersizlik duyguları yaşadığım olur.	( )	( )	( )	( )	( )
20. Benim onlara olduğu kadar, diğer insanların da bana ihtiyacı var.	( )	( )	( )	( )	( )
21. Düşüncelerimin doğruluğuna güvenmem.	( )	( )	( )	( )	( )
22. Bedensel olarak kendimi beğeniyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
23. Başarmak istediğim her şeyde başarısız olup yılgınlığa düşüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
24. Bedensel ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.	( )	( )	( )	( )	( )
25. Grup içindeyken diğer kişiler benimle ilgilenmezler.	( )	( )	( )	( )	( )
26. Zihinsel ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.	( )	( )	( )	( )	( )
27. Kendimden memnun değilim.	( )	( )	( )	( )	( )
28. İnsanlık için önemli ve faydalı işler başarabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
29. Çevremdeki önemli kişilerin gözünde değerli bir kişi olmadığımı düşünüyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
30. Duygusal ihtiyaçlarımı karşılayabilecek yeterlikteyim.	( )	( )	( )	( )	( )
31. Kendimi ümitsiz hissediyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
32. Kararlarım bana ait değil.	( )	( )	( )	( )	( )

## EK-4. Türk Silahlı Kuvvetleri İlgili Komutanlık İzin Formu

HİZMETE ÖZEL

TC.  
KARA KUVVETLERİ KOMUTANLIĞI  
2'NCİ ORDU KARARGÂH DESTEK GRUP KOMUTANLIĞI  
MALATYA

PER, : 98086954-1200-358270-16/İd.Ks

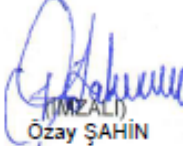
16 Şubat 2016

KONU : Dilekçe Hk.

BİRİNCİ BASAMAK MUAYENE MERKEZİ (BBMM)'NE

İLGİ : Birinci Basamak Muayene Merkezi'nin 12 Şubat 2016 tarihli, BBMM.: 98086954-1200-22-16/ sayılı ve "Dilekçe" konulu yazısı.

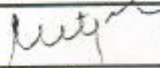
1. Birinci Basamak Muayene Merkezinde görevli Svl.Me Zeynep KILINÇ (2012-22)'ait ilgi yazı ile gönderilen "Bilimsel Çalışma İzni" konulu dilekçesi tarafımdan incelenmiştir.
2. Dilekçede belirtilen hususlar dikkate alınmış olup, personele bilimsel çalışma izni verilmiştir.
3. Emrin ilgili personele tebliğini, rica ederim.

  
(İMZA ALI)  
Özyay ŞAHİN  
Piyade Albay  
Kh Des.Gr.K.

HİZMETE ÖZEL

Bağlantı Noktası: P.İd.Bçvç.C CANBAZ (9-251-3001)

## EK-5. Etik Kurul Onay Sayfası

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU (Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu)			
Oturum Tarihi	Oturum Sayısı	Karar Sayısı	
03.05.2016	7	2016/7-7	
<p><b>Karar No:2016/7-7:</b> Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu 03.05.2016 tarihinde Rektör Yardımcıları Toplantı odasında toplandı. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesinde Doç. Dr. Rukiye AYLAZ'IN sorumlu araştırmacı olduğu, Malatya İnönü Kışlası Karargâh Revirinde Hemşire Zeynep KILINÇ'IN "Askerlerde Benlik Saygısı Düzeyleri ile Sigara İçme Davranışı Arasındaki İlişki" başlıklı çalışmasının Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından uygun olup-olmadığının onayı ile ilgili raportör raporu görüşüldü. Çalışma Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi açısından değerlendirildiğinde çalışmada <u>herhangi bir etik kusur olmadığına</u> oy birliği ile karar verildi.</p> <p style="text-align: right;">27.01.2017 <b>ASLI GIBİDİR</b> <b>Kadriye FÜKSEL</b> Etik Kurul Sekreteryası</p>			
Prof.Dr. Nusret AKPOLAT KATILMADI Etik Kurul Başkanı			
Prof.Dr.Metin Fikret GENÇ Etik Kurul Başkan Yardımcısı		Prof.Dr. Osman CELBİŞ Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof.Dr. Kadir ERTEM Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof.Dr. N. Tülin POLAT Etik Kurul Üyesi	KATILDI
Prof.Dr. Behice ERCİ Etik Kurul Üyesi	KATILDI	Prof.Dr.İbrahim ŞAHİN Etik Kurul Üyesi	KATILDI