

CEBİNİZ BIRAKIN DİYOR SMS TÜRKİYE PHASE THREE  
RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL (RCT): 12 WEEK FOLLOW-UP SURVEY  
TURKISH VERSION

TÜM KATILIMCILAR

1. Sigaraya bıraktığınız (sigarayı bıraktığı tarih yazılacak) tarihten itibaren sadece bir nefes bile olsa hiç sigara içtiniz mi?  
Hayır, bir nefes bile içmedim .....1  
Sigarayı bıraktığım tarihten itibaren 1-5 sigara içtim.....2  
Sigarayı bıraktığım tarihten itibaren 5 sigaradan fazla içtim .....3
2. Son bir AYDA (son 30 gün) sadece bir nefes bile olsa sigara içtiniz mi? (Tek bir şık işaretleyiniz)  
Hayır, tek bir nefes dahi çekmedim .....1  
1-5 sigara içtim .....2  
5 sigaradan fazla içtim .....3
3. Son bir haftada (son 7 gün) sadece bir nefes bile olsa sigara içtiniz mi? (Tek bir şık işaretleyiniz)  
Hayır, tek bir nefes dahi çekmedim .....1  
1-5 sigara içtim .....2  
5 sigaradan fazla içtim .....3
4. Programımıza devam ederken aşağıdaki alternatif sigara bırakma yöntemlerinden herhangi birini kullandınız mı?  
İlaçla tedavi (örneğin Zyban, ya da nikotin bandı) .....1  
Maras tozu .....2  
Grup terapisi .....3  
Bireysel terapi .....4  
Elektronik sigara .....5  
Akapunktur/Hipnoz .....6  
Diğer .....7  
Baska bir yöntemi programa ek olarak kullanmayı düşünmüyorum .....8

Eğer cevabınız “diğer” ise, lütfen açıklayınız:

---

**TEKRAR BAŞLAYANLAR (if answered 5 sigaradan fazla içtim to Question 1)**

5. Günde ortalama kaç sigara içiyorsunuz: \_\_\_\_\_
6. Sabahları günün diğer yarısından daha fazla mı sigara içiyorsunuz?  
 Hayır ..... 2  
 Evet ..... 1
7. İlk sigaranızı sabah kalktıktan (Uyandıktan sonra) ne kadar sonra içersiniz?  
 İlk 5 dakika ..... 1  
 6-30 dakika ..... 2  
 31-60 dakika ..... 3  
 60 dakikadan fazla ..... 4
8. Gün içinde hangi saatte sigara içmemek sizin için çok zor olur?  
 Sabah içilen ilk sigara ..... 1  
 Günün diğer sigaraları ..... 2
9. Yasaklanan yerlerde sigara içmeden durmak sizi zorlar mı?(kütüphane, hastane, sinema vb.)  
 Hayır ..... 1  
 Evet ..... 2
10. Yatmanızı gerektirecek kadar hasta olduğunuzda bile sigara içmeye devam eder misiniz?  
 Hayır ..... 1  
 Evet ..... 2

11. Aşağıdaki durumlar “Sigara içmenizi” nasıl etkilemektedir? (Lütfen sizin için doğru olan kutuyu işaretleyiniz)

	Kesinlikle Etkilenmem Sigara içme durumum değişmez	Etkilenmem Sigara içme durumum değişmez	Fark etmez Sigara içme durumum değişmez	Etkilenirim daha çok içerim	Kesinlikle Etkilenirim daha çok içerim
Stres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sigara Arzusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sigara içmenin iyi hissettireceğini düşünmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal ortamlarda daha rahat hissetmek için	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başkalarının sigara ikram etmesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herhangi bir nedenle sinirlenmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Üzüntülü yada Depresyonda olmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Başkalarının sigaradan keyif aldıklarını görmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkol almak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Çay kahve vb. Şeyleri içmek	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aile baskısı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosyal baskı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kendi me zaman ayırmak isteği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Sigaraya tekrar başlamanıza aşağıdaki faktörlerden hangileri neden oldu? ( Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

Tadını özlemek .....	1
Stres / problemler .....	2
Sigara arzusu .....	3
Sosyal durumlarda daha rahat hissetmek .....	4
Sıkıntı .....	5
Sinirlenmek .....	6
Üzüntü / depresyon .....	7
Sigaradan zevk alanları görmek .....	8
Alkol / içecek .....	9
Sosyal Baskı .....	10
Diğer (açıklayınız) .....	11
Yanıt Yok.....	12

## İGARAYI BIRAKANLAR

13. Aşağıda okuyacağınız her bir cümle sigarayı bırakmakla ilgilidir, bu cümlelerle ilgili düşüncelerinize uyan kutuyu işaretleyiniz (Her cümle için sadece tek bir şık SECİNİZ)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
a. Sigaraya bırakmaktan gurur duyuyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Simdi daha az sosyalim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Simdi daha fazla yemek yiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Sigaranın tadını özlüyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Yoksunluk çekiyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Bağımlılığım sona erdi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Sigaranın beni rahatlatıcı etkisini özlüyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Simdi daha fazla canım sikiliyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## TÜM KATILIMCILAR

14. Aşağıda verilen cümlelere, önerilere ne ölçüde katılıp katılmadığınızı belirtin (Her cümle için sadece tek bir şık seciniz)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
a. Sigara içmek normal bir davranıştır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Sigara içmek gereksiz para sarfiyatıdır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Sigara dumanı, çevredeki diğer kişilerin sağlığını olumsuz etkiler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Sigara dumanı, çevredeki diğer kişileri rahatsız eder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Sigara içmek sağlığı olumsuz etkiler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Sigara içenlerin akciğer hastalığına yakalanma olasılığı yüksektir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Sigara içmek havalıdır, karizmatiktir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Sigara içmek söylendiği kadar zararlı değildir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Sigara içenlerin kalp hastalıklarına yakalanma olasılığı yüksektir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Sigara içenler daha fazla öksürür	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Sigara içenler çocuklarına iyi örnek olmazlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Aşağıda verilen her durumda sizin için sigara içmemek ne kadar zor olmaktadır ? Her cümle için sadece tek bir şık işaretleyiniz)

	Rahatlıkla sigara içmeden durabilirim	Zor olmaz içmeyebilirim	Fark etmez sigara içmeyebilirim	Zorda olsa sigara içmeyebilirim	Sigara içmemeye çok zor dayanabilirim
a. Saygıdeğer insanlarla birliktesiniz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Canınız bir sigara istedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Evde yalnızsınız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Arkadaşlarınızla birliktesiniz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Sinirlisiniz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Problemleriniz var	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Depresyondasınız /üzüntülüsünüz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Sigara teklif edildi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Başka kişilerin sigaradan keyif aldıklarını gördünüz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Son 3 AYDA ne sıklıkla nargile içtiniz?

- Hiç içmedim ..... 1  
 Ayda bir defadan seyrek ..... 2  
 Ayda bir kez ..... 3  
 Ayda birkaç kez ..... 4  
 Haftada bir kez ..... 5  
 Haftada birkaç kez ..... 6  
 Her gün / Hemen hemen her gün ..... 7

17. Son 7 gün içinde tek bir nefes bile olsa nargile içtiniz mi? (Sadece tek bir şık işaretleyiniz)

- Hayır, tek bir nefes bile içmedim ..... 1  
 1-5 kez içtim ..... 2  
 Pek çok kez içtim ..... 3

18. Son 3 ayda bira, şarap, votka, rakı ve benzeri herhangi bir alkollü içecek içtiniz mi? Ne miktarda lütfen belirtiniz.

- Hayır ..... 1  
 Evet, ayda birden az ..... 2  
 Evet, ayda bir yada iki kez ..... 3  
 Evet, haftada bir yada iki kez ..... 4  
 Evet Her gün, hemen her gün ..... 5

19. Son 3 ayda artık içkiyi bırakmanız ya da azaltmanız gerektiğini hiç düşündünüz mü?

- Hayır ..... 1  
 Evet ..... 2

20. Son 3 ayda içki içmeniz nedeniyle yakınlarınız tarafından eleştiriye uğradınız mı?

- Hayır ..... 1  
 Evet ..... 2

21. Son 3 ayda içki içmeniz ile ilgili olarak kendinizi suçlu veya kötü hissettiğiniz hiç oldu mu?

- Hayır ..... 2  
 Evet ..... 1

22. Son 3 ayda alkol aldıktan sonraki sabah kendinize gelmek, huzursuzluğunuzu yatıştırmak ya da akşamdan kalma halinizi düzeltmek için uyanıktan hemen sonra ilk olarak içki içtiğiniz mi?

- Hayır ..... 2  
 Evet ..... 1



Bu anket 21 cümle gurubundan oluşmaktadır. Lütfen her guruptaki cümleleri dikkatle okuyun ve daha sonra her guruptan bugün dâhil son iki hafta içinde nasıl hissettiğinizi en iyi tarif eden bir tane şıkkı seçin. Seçtiğiniz cümlenin yanındaki numarayı daire içine alın.

**23. Üzüntü**

Kendimi üzgün hissetmiyorum  
Çoğu zaman üzgünüm  
Her zaman üzgünüm  
O kadar üzgün ve mutsuzum ki buna dayanamıyorum

**24. Karamsarlık**

Gelecek hakkında karamsar değilim  
Gelecek hakkında eskisine göre çok daha karamsarım  
İşlerin yolunda gideceğini düşünmüyorum  
Geleceğimin umutsuz olduğunu ve her şeyin daha da kötüye gideceğini düşünüyorum

**25. Geçmişteki Başarısızlık**

Kendimi başarısız hissetmiyorum  
Olması gerekenden çok başarısızlık yaşadım  
Geçmişe baktığımda çok fazla başarısızlık görüyorum  
Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum

**26. Keyifsizlik**

Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum  
Birçok şeyden eskisi kadar zevk almıyorum  
Eskiden zevk aldığım şeyler şimdi bana çok az zevk veriyor  
Eskiden zevk aldığım şeylerden artık hiç zevk almıyorum

**27. Suçluluk Hissi**

Kendimi pek suçlu hissetmiyorum  
Yapmış olduğum veya yapmam gereken birçok şeyden dolayı kendimi suçlu hissediyorum  
Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum  
Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

**28. Cezalandırılma hissi**

Cezalandırılıyormuşum gibi hissetmiyorum  
Cezalandırılabilceğimi hissediyorum  
Cezalandırılmayı bekliyorum  
Cezalandırıldığımı hissediyorum

**29. Kendinden Hoşlanmama**

Kendimle ilgili düşüncelerim her zamanki gibi  
Kendime olan güvenimi yitirdim  
Kendi kendimi hayal kırıklığına uğrattıyorum  
Kendimi sevmiyorum

**30. Öz Eleştiri**

Kendimi her zamankinden daha fazla eleştiriyor ya da suçluyor değilim  
Kendimi eskisinden daha fazla eleştiriyorum  
Hatalarımdan dolayı kendimi her zaman eleştiririm  
Her aksilik karşısında kendimi suçlarım

**31. İntihar Düşüncesi ya da Dileği**

Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok  
Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat bunu yapmam  
Kendimi öldürmek isterdim  
Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm

**32. Ağlamak**

Eskisinden daha fazla ağlamıyorum  
Eskisinden daha fazla ağlıyorum  
En ufak bir şeye bile ağlıyorum  
Ağlamak istiyorum ama yapamıyorum

**33. Huzursuzluk**

Her zamankinden daha huzursuz değilim  
Her zamankinden daha huzursuz hissediyorum  
O kadar huzursuzum ki sakin duramıyorum  
O kadar huzursuz ve rahatsızım ki sürekli hareket etmem ya da bir şeylerle uğraşmam gerekiyor

**34. İlgisizlik**

İnsanlara ya da sosyal aktivitelere karşı ilgimi yitirmedim  
İnsanlara veya olaylara karşı eskisine göre daha ilgisizim  
İnsanlara ya da sosyal aktivitelere olan ilgimi kaybettim  
Herhangi bir şeye ilgi duymakta zorlanıyorum

**35. Kararsızlık**

Eskisi kadar iyi karar verebiliyorum  
Kararlar vermekte her zamankinden fazla zorlanıyorum  
Kararlar vermekte eskisine oranla çok daha fazla zorlanıyorum  
Herhangi bir karar vermekle ilgili sıkıntı yaşıyorum

**36. Deęersizlik Hissi**

Deęersiz hissetmiyorum  
Eskisi kadar deęerli ve ise yarar hissetmiyorum  
Diğer insanlara kıyasla çok daha deęersiz hissediyorum  
Kendimi tamamen deęersiz buluyorum

**37. Enerji Eksiklięi**

Eskisi kadar enerjik hissediyorum  
Eskisinden daha g¼cs¼z hissediyorum  
Çok fazla is yapmak için yeterli enerjim yok  
Hiçbir şey yapacak gücü bulamıyorum

**38. Uyku Düzeninde Deęişiklik**

Uyku düzenimde bir deęişiklik hissetmedim  
Her zamankinden biraz daha fazla uyuyorum  
Her zamankinden biraz daha az uyuyorum  
Her zamankinden çok daha fazla uyuyorum  
Her zamankinden çok daha az uyuyorum  
Günün çoęunluęunda uyuyorum  
1–2 saat erken uyan ip bir daha uykuya dalamıyorum

**39. Asabiyet**

Her zamankinden daha asabi değilim  
Her zamankinden daha asabiyim  
Her zamankinden çok daha fazla asabiyim  
S¼rekli asabiyim

**40. İştah Değişikliği**

İştahımda herhangi bir değişiklik hissetmedim  
Her zamankinden biraz daha az iştahlıyım  
Her zamankinden biraz daha fazla iştahlıyım  
Her zamankinden çok daha az iştahlıyım  
Her zamankinden çok daha fazla iştahlıyım  
Hiç iştahım yok  
Çok iştahlıyım. Canım s¼rekli bir şeyler çekiyor

**41. Dikkat zorluęu**

Eskisi kadar iyi dikkatimi verebiliyorum  
Eskisi kadar iyi dikkatimi veremiyorum  
Uzun süre konsantrasyonumu korumam çok zor  
Hiçbir şeye dikkatimi veremiyorum

**42. Yorgunluk ya da Bitkinlik**

Her zamankinden daha yorgun ya da bitkin değilim  
Her zamankinden daha kolay yorgun ya da bitkin hissediyorum  
Eskiden yaptığım bazı şeyleri yapmak için artık yorgun ve bitkin hissediyorum  
Eskiden yaptığım birçok şeyi yapmak için artık yorgun ve bitkin hissediyorum

**43. Cinsel İlginin Azalması**

Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim  
Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim  
Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim  
Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim

44. Aşağıda verilmiş olan her cümleyi dikkatlice okuduktan sonra cümle hakkındaki düşüncelerinize uyan kutuyu lütfen seciniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	Yanıt Yok
a. İhtiyacım olduğu zaman, etrafımda bana yardımcı olabilecek <b>ÖZEL</b> bir insan bulabilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Sevinçlerimi ve üzüntülerimi paylaşabileceğim <b>ÖZEL</b> bir insan var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Ailemden ihtiyaç duyduğum duygusal yardımı ve desteği alırım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Beni gerçekten rahatlatabilecek ve teselli edebilecek <b>ÖZEL</b> bir insan var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. İşlerim kötü gittiği zaman güvенеbileceğim arkadaşlarım var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Ailemle problemlerim hakkında konuşabilirim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Sevinçlerimi ve üzüntülerimi paylaşabileceğim <b>ARKADAŞLARIM</b> var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

j. Hayatımda duygularıma önem veren ÖZEL bir insan var.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
k. Alacağım kararlarda ailem yardımcı olmaya isteklidir.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
l. Arkadaşlarımla problemlerim hakkında konuşabilirim.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

45. Birlikte yaşadığınız kişiler sigarayı bırakmaya çalışırken size ne kadar destek oldular?

- Yalnız yaşıyorum .....1  
Çok destek oldular .....2  
Destek oldular .....3  
Doğal davrandılar .....4  
Destek olmadılar .....5  
Hiç destek olmadılar .....6

46. Arkadaşlarınız sigarayı bırakmaya çalışırken size ne kadar destek oldular?

- Hiç arkadaşım yok .....1  
Çok destek oldular .....2  
Destek oldular .....3  
Doğal davrandılar .....4  
Destek olmadılar .....5  
Hiç destek olmadılar .....6

47. Son 3 ayda ne sıklıkla E-mail (bilgisayar mesajı) aldınız ya da gönderdiniz? (Sadece tek bir şık seçiniz)

- Hiç almadım/gondermedim .....1  
Hemen hemen her gün .....2  
Haftada birkaç gün .....3  
Haftada bir .....4  
Ayda birkaç kez .....5  
Çok nadir .....6

48. Son 3 ayda elektronik posta (E-mail dışında) ne sıklıkla interneti kullandınız? (Sadece tek bir şık seciniz)

- His kullanmadım ..... 1  
 Her gün/Hemen hemen her gün ..... 2  
 Haftada birkaç gün ..... 3  
 Haftada bir ..... 4  
 Ayda birkaç kez ..... 5  
 Çok nadir ..... 6

49. Son 3 ayda, bizim çalışmamız dışında ne sıklıkla telefon mesajı gönderdiniz ya da aldınız?

- Hiç göndermedim/almadım ..... 1  
 Her gün / Hemen hemen her gün ..... 2  
 Haftada birkaç gün ..... 3  
 Haftada bir ..... 4  
 Ayda birkaç kez ..... 5  
 Çok nadir ..... 6

50. Son 3 ayda cep telefonunuz uzarından ne sıklıkla multimedia mesajı (MMS) gönderdiniz ya da aldınız?

- Hiç göndermedim/almadım ..... 1  
 Her gün / Hemen hemen her gün ..... 2  
 Haftada birkaç gün ..... 3  
 Haftada bir ..... 4  
 Ayda birkaç kez ..... 5  
 Çok nadir ..... 6

**KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ**