

CEBİNİZ BIRAKIN DİYOR SMS TÜRKİYE PHASE TWO  
ONE-ARM TRIAL: 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

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

4. Günde ortalama kaç sigara içiyorsunuz: \_\_\_\_\_
5. Sabahları günün diğer yarısından daha fazla mı sigara içiyorsunuz?  
Hayır ..... 1  
Evet ..... 2
6. 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

7. Gün içinde hangi saatte sigara içmemek sizin için çok zor olur?  
Sabah içilen ilk sigara .....1  
Günün diğer sigaraları .....2
8. Yasaklanan yerlerde sigara içmeden durmak sizi zorlar mı?(kütüphane, hastane, sinema vb.)  
Hayır .....1  
Evet .....2
9. Yatmanızı gerektirecek kadar hasta olduğunuzda bile sigara içmeye devam eder misiniz?  
Hayır .....1  
Evet .....2

10. 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"/>

11. 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                                    |    |

**İGARAYI BIRAKANLAR:**

12. 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 tadili oluyorum	<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 canim sikiliyor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**TÜM KATILIMCILAR:**

13. 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"/>

14. 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 gördüğünüz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Son 3 AYDA içinde 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 |
16. 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 |
17. 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 |
18. Son 3 ayda bira, artık içkiyi Kesmeniz ya da azaltmanız gerektiğini hiç düşündünüz mü?
- |             |   |
|-------------|---|
| Hayır ..... | 1 |
| Evet .....  | 2 |
19. Son 3 ayda bira, içki içmeniz nedeniyle yakınlarınız tarafından eleştiriye uğradınız mı?
- |             |   |
|-------------|---|
| Hayır ..... | 1 |
| Evet .....  | 2 |
20. Son 3 ayda bira, içki içmeniz ile ilgili olarak kendinizi Suçlu veya kötü hissettiğiniz hiç oldu mu?
- |             |   |
|-------------|---|
| Hayır ..... | 1 |
| Evet .....  | 2 |
21. Son 3 ayda bira, alkol aldıktan sonraki sabah kendinize gelmek, huzursuzluğunuzu yatıştırmak ya da akşamdan kalma halinizi düzeltmek için uyanıktan hemen sonra ilk olarak içki içtiğiniz mi?
- |             |   |
|-------------|---|
| Hayır ..... | 1 |
| Evet .....  | 2 |



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 cümlelerin yanındaki numarayı daire içine alın.

## 22. Üzüntü

- Kendimi üzgün hissetmiyorum.....1  
 Çoğu zaman üzgünüm.....2  
 Her zaman üzgünüm.....3  
 O kadar üzgün ve mutsuzum ki buna dayanamıyorum .....4

## 23. 2 Karamsarlık

- Gelecek hakkında karamsar değilim.....1  
 Gelecek hakkında eskisine göre çok daha karamsarıyım.....2  
 İşlerin yolunda gideceğini düşünmüyorum .....3  
 Geleceğimin umutsuz olduğunu ve her şeyin daha da kötüye gideceğini düşünüyorum...4

## 24. Geçmişteki Başarısızlık

- Kendimi başarısız hissetmiyorum. ....1  
 Olması gerekenden çok başarısızlık yaşadım.....2  
 Geçmişe baktığımda çok fazla başarısızlık görüyorum.....3  
 Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum. ....4

## 25. Keyifsizlik

- Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum. ....1  
 Birçok şeyden eskisi kadar zevk almıyorum. ....2  
 Eskiden zevk aldığım şeyler şimdi bana çok az zevk veriyor.....3  
 Eskiden zevk aldığım şeylerden artık hiç zevk almıyorum .....4

## 26. Suçluluk Hissi

- Kendimi pek suçlu hissetmiyorum. ....1  
 Yapmış olduğum veya yapmam gereken birçok şeyden dolayı kendimi suçlu hissediyorum.....2  
 Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum. ....3  
 Kendimi her zaman suçlu hissediyorum. ....4

## 27. Cezalandırılma hissi

- Cezalandırılıyormuşum gibi hissetmiyorum .....1  
 Cezalandırılabilceğimi hissediyorum. ....2  
 Cezalandırılmayı bekliyorum. ....3  
 Cezalandırıldığımı hissediyorum. ....4

28. Kendinden Hoşlanmama  
 Kendimle ilgili düşüncelerim her zamanki gibi .....1  
 Kendime olan güvenimi yitirdim .....2  
 Kendi kendimi hayal kırıklığına uğrattıyorum .....3  
 Kendimi sevmiyorum. ....4
29. Öz Eleştiri  
 Kendimi her zamankinden daha fazla eleştiriyor ya da suçluyor değilim...1  
 Kendimi eskisinden daha fazla eleştiriyorum.....2  
 Hatalarımdan dolayı kendimi her zaman eleştiririm. ....3  
 Her aksilik karşısında kendimi suçlarım. ....4
30. İntihar Düşüncesi ya da Dileği  
 Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok. ....1  
 Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat bunu yapmam....2  
 Kendimi öldürmek isterdim. ....3  
 Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm. ....4
31. Ağlamak  
 Eskisinden daha fazla ağlamıyorum.....1  
 Eskisinden daha fazla ağlıyorum.....2  
 En ufak bir şeye bile ağlıyorum.....3  
 Ağlamak istiyorum ama yapamıyorum.....4
32. Huzursuzluk  
 Her zamankinden daha huzursuz değilim.....1  
 Her zamankinden daha huzursuz hissediyorum.....2  
 O kadar huzursuzum ki sakin duramıyorum.....3  
 O kadar huzursuz ve rahatsızım ki sürekli hareket etmem ya  
 da bir şeylerle uğraşmam gerekiyor.....4
33. İlgisizlik  
 İnsanlara ya da sosyal aktivitelere karşı ilgimi yitirmedim.....1  
 İnsanlara veya olaylara karşı eskisine göre daha ilgisizim.....2  
 İnsanlara ya da sosyal aktivitelere olan ilgimi kaybettim.....3  
 Herhangi bir şeye ilgi duymakta zorlanıyorum.....4
34. Kararsızlık  
 Eskisi kadar iyi karar verebiliyorum.....1  
 Kararlar vermekte her zamankinden fazla zorlanıyorum.....2  
 Kararlar vermekte eskisine oranla çok daha fazla zorlanıyorum.....3  
 Herhangi bir karar vermekle ilgili sıkıntı yaşıyorum.....4

35. Değersizlik Hissi	
Değersiz hissetmiyorum.....	1
Eskisi kadar değerli ve ise yarar hissetmiyorum.....	2
Diğer insanlara kıyasla çok daha değersiz hissediyorum.....	3
Kendimi tamamen değersiz buluyorum.....	4
36. Enerji Eksikliği	
Eskisi kadar enerjik hissediyorum.....	1
Eskisinden daha güçsüz hissediyorum.....	2
Çok fazla iş yapmak için yeterli enerjim yok.....	3
Hiçbir şey yapacak gücü bulamıyorum.....	4
37. Uyku Düzeninde Değişiklik	
Uyku düzenimde bir değişiklik hissetmedim .....	1
Her zamankinden biraz daha fazla uyuyorum.....	2
Her zamankinden biraz daha az uyuyorum.....	3
Her zamankinden çok daha fazla uyuyorum .....	4
Her zamankinden çok daha az uyuyorum .....	5
Günün çoğunluğunda uyuyorum .....	6
1–2 saat erken uyanıp bir daha uykuya dalamıyorum.....	7
38. 17 Asabiyet	
Her zamankinden daha asabi değilim.....	1
Her zamankinden daha asabiyim .....	2
Her zamankinden çok daha fazla asabiyim .....	3
Sürekli asabiyim .....	4
39. 18 İştah Değişikliği	
İştahımda herhangi bir değişiklik hissetmedim .....	1
Her zamankinden biraz daha az iştahlıyım .....	2
Her zamankinden biraz daha fazla iştahlıyım.....	3
Her zamankinden çok daha az iştahlıyım .....	4
Her zamankinden çok daha fazla iştahlıyım .....	5
Hiç iştahım yok.....	6
Çok iştahlıyım. Canım sürekli bir şeyler çekiyor .....	7
40. 19 Dikkat zorluğu	
Eskisi kadar iyi dikkatimi verebiliyorum.....	1
Eskisi kadar iyi dikkatimi veremiyorum.....	2
Uzun süre konsantrasyonumu korumam çok zor.....	3
Hiçbir şeye dikkatimi veremiyorum .....	4

## 41. Yorgunluk ya da Bitkinlik

- Her zamankinden daha yorgun ya da bitkin değilim.....1  
 Her zamankinden daha kolay yorgun ya da bitkin hissediyorum.....2  
 Eskiden yaptığım bazı şeyleri yapmak için artık yorgun ve bitkin hissediyorum...3  
 Eskiden yaptığım birçok şeyi yapmak için artık yorgun ve bitkin hissediyorum....4

## 42. Cinsel İlginin Azalması

- Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.1  
 Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.....2  
 Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim. ....3  
 Cinsel konulara olan ilgimi tamamen kaybettim. ....4

## 43. 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 ÖZEL 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 ÖZEL 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 ÖZEL bir insan var.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Arkadaşlarım bana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.						
g. İşlerim kötü gittiği zaman güvенеbileceğim arkadaşlarım var.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
h. Ailemle problemlerim hakkında konuşabilirim.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
i. Sevinçlerimi ve üzüntülerimi paylaşabileceğim ARKADAŞLARIM var.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
j. Hayatımda duygularıma önem veren ÖZEL bir insan var.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
k. Alacağım kararlarda ailem yardımcı olmaya isteklidir.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
l. Arkadaşlarımla problemlerim hakkında konuşabilirim.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

44. 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

45. 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 |
46. Son 3 ayda içinde ne sıklıkla E-mail (bilgisayar mesajı) aldınız ya da gönderdiniz? (Sadece tek bir şık seciniz )
- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Hiç almadım/gondermedim..... | 1 |
| Hemen hemen her gün.....     | 2 |
| Haftada birkaç gün.....      | 3 |
| Haftada bir.....             | 4 |
| Ayda birkaç kez.....         | 5 |
| Çok nadir.....               | 6 |
47. Son 3 ayda cinde elektronik posta (E-mail dışında ne sıklıkla interneti kullandınız? (Sadece tek bir şık seciniz)
- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| Hiç kullanmadım.....             | 1 |
| Her gün/Hemen hemen her gün..... | 2 |
| Haftada birkaç gün.....          | 3 |
| Haftada bir.....                 | 4 |
| Ayda birkaç kez.....             | 5 |
| Çok nadir.....                   | 6 |
48. Son 3 ayda içinde, 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 |
49. Son 3 ayda içinde 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!