

## Sigaranın Psikolojik Bağımlılığını Değerlendirme Ölçeği (SPBDÖ)

	Oldukça Sık (3)	Bazen (2)	Hiçbir zaman (1)
1. Sigara içtiğimde başkaları tarafından kabul gördüğüme inanıyorum			
2. Sigara beni rahatlatıyor			
3. Ancak sigara içersem iyi vakit geçirebiliyorum.			
4. Sigara içtiğim zaman daha iyi odaklanabiliyorum.			
5. Sigara içtiğimde kendime güveniyorum.			
6. Sigara içmek, ihtiyacım olan enerjiyi bana veriyor.			
7. Sigara benim en iyi arkadaşım/yoldaşım.			
8. Sigara içmek, olmak istediğim karaktere bürünmemi sağlıyor			
9. Sigara içmek çekici görünmemi sağlıyor			
10. Sigara içtiğim zaman daha iyi düşünebiliyorum			
11. Bence sigara içmek karşı konulmaz bir istek/arzu			
12. Parti ve arkadaş toplantılarında sigara içmek ortamı daha keyifli yapıyor			
13. Alkollü içki içerken sigaradan daha çok keyif alıyorum			
14. Üzgün veya bunalımda olduğum zaman sigara içmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlıyor			
15. Sigara içmek stresimi kontrol etmeme yardım ediyor			
16. Sigara içmek kızgınlığımı dizginlememe yardım ediyor.			
17. Sigara içmek bana büyük bir keyif veriyor.			
18. Sigara içmek endişemi kontrol etmeme yardım ediyor			
19. Sigara içmek sakinleşmeme yardım ediyor			
20. Sigara içmek beni tatmin ediyor			
21. Sigara içmek hastalık, kanser ve ölümle ilişkili bir bağımlılıktır.Yine de ben sigara içmeye devam etmeye karar verdim.			
22. Sigara kötü bir şey ve nikotin de bir uyuşturucu. Yine de ben sigara içmeye devam etmeye karar verdim.			
23. Başka şeyler için harcayabileceğim parayı sigaraya harcıyorum. Ama bence buna değer.			
24. Ailemin yanında sigara içmek onların sağlığını etkiliyor. Yine de sigaraya devam edeceğim.			
25. İşyerimde sigara içmek mesai arkadaşlarımı etkiliyor ve rahatsız ediyor. Ama ben sigaraya devam edeceğim.			

25-41 arası puan: hafif bağımlılık;  
42-58 arası puan: orta bağımlılık;  
59-75 arası puan: şiddetli bağımlılık

Referanslar :

- 1) Ponciano-Rodríguez G, Valerio-Martínez R, Pliego-Rosas C & Córdova-Alcaráz A. Development and evaluation of a new self-rating test to assess the psychological dependence on smoking (TAPDS). J Addict Med Ther 2015; 3(2): 1016-1026. ISSN: 2333-665X.
- 2) Bardakci M, Oztora S, Dagdeviren HN. The Reliability and Validity Analysis of The Turkish Version of the Test to Assess the Psychological Dependence on Smoking. Euras J Fam Med 2021;10(2):100-6  
doi:1033880/ejfm2021100208. 2021.