

ÖZGÜN ARAŞTIRMA / ORIGINAL ARTICLE



Copyright@Author(s) - Available online at dergipark.org.tr/en/pub/igusbd.
Content of this journal is Licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND) International License.

Enneagram Kişilik Özelliği Aracılığı ile Alkol ve Sigara Kullanım Alışkanlığının Duygu Yönetimi Çerçevesinde Değerlendirilmesi

Evaluation of Alcohol and Cigarette Use Habits within the Framework of Emotion Management through Enneagram Personality Traits

¹Berçin ATEŞ 

²Sultan TARLACI 

ETİK BİLDİRİM: Bu çalışma 61351342/Ocak 2023-12 protokol numarası ile Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulundan onay almıştır.

¹**Sorumlu Yazar:** Doktora Öğrencisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Doktora Programı, İstanbul, Türkiye.
✉ bercinn@yahoo.com

²Prof. Dr., Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, İTBF / Psikoloji / SBE / Nörobilim Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye.
✉ sultan.tarlaci@uskudar.edu.tr

Geliş/Received: 30.10.2024
Kabul/Accepted: 01.07.2025

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı araştırmaya katılan bireylerin enneagram kişilik tipleri ile alkol ve sigara kullanım alışkanlıkları arasında bir ilişki olup olmadığının belirlenmesidir.

Yöntem: Araştırmada betimsel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmış ve 541 kadın, 146 erkek olmak üzere toplam 687 gönüllü katılımcının verileri analiz edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Enneagram Kişilik Ölçeği (EKÖ) kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmanın bulgularında alkol kullanım alışkanlığının Enneagram kişilik tiplerinden duygu merkezli ve iç görü merkezli kişilik tipleri ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür. Sigara kullanım alışkanlığının ise Enneagram tipolojisinde hissetme üçlüsü ya da duygu merkezi kavramı içinde tanımlanmış olan kişilik tipleri ile anlamlı bir ilişkide olduğu görülmüştür.

Sonuç: Sigara ve alkol kullanımı alışkanlıkları, hem ilişkili görülen Enneagram kişilik tiplerinin özellikleri bakımından, hem de konunun duygu yönetimi ile ilişkisine istinaden duygusal zekâ kavramı ve sigara veya alkol kullanımı ilişkisine ait literatür bulguları açısından incelenmiş ve tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Kişilik, Alkol, Sigara Kullanımı, Duygular, Duygusal Zekâ

Abstract

Aim: The study aims to determine whether there is a relationship between the personality types defined by the enneagram personality typology and the alcohol and cigarette use habits of the individuals participating in the research.

Method: The relational screening method, one of the descriptive research designs, was used in the research. The data of a total of 687 volunteer participants, 541 women, and 146 men were analyzed. The Enneagram Personality Scale (EPS) was used as a data collection tool.

Results: As a result of the study, it was seen that alcohol use habits had a statistically significant relationship with emotion-centered and insight-centered personality types, which are among the Enneagram personality types. It has been observed that smoking habit has a significant relationship with the personality types defined within the concept of feeling triad or emotion center in the Enneagram typology.

Conclusion: Smoking and alcohol use habits were examined and discussed both in terms of the characteristics of the Enneagram personality types that seem to be related and in terms of the literature findings on the relationship between the concept of emotional intelligence and smoking or alcohol use, based on the subject's relationship with emotional management.

Keywords

Personality, Alcohol, Smoking, Emotions, Emotional Intelligence

Giriş

Kişilik, bireyin kendisini algılaması ve çevresiyle olan ilişki tarzlarını anlatan, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini içeren bir kavramdır (Cohen, 2019: 409).

Psikoloji alanında kişiliğin ele alındığı çalışmalar 20. Yüzyıl itibarıyla başlamıştır. Günümüzde kişiliğin gelişimine dair birçok kuram bulunmaktadır. Freud'un (1856-1939) psikoanalitik çalışmaları kişiliğin araştırdığı ilk çalışmalar olmuştur (Gençtanırım-Kurt ve Çetinkaya-Yıldız, 2019: 69). Freud gelişimin psiko-seksüel evreleri kapsadığını ve evrelerin değişen haz odaklarına göre ilerlediğini savunur (Miller, 2017: 170). Bu dönemler oral, anal, fallik, latent ve genital evrelerdir. Freud, bu dönemlerde yaşanan derin sorunların saplanmaya yol açtığını öne sürmektedir. Oral evre, günümüz yetişkin davranışları araştırmalarının sonuçları açısından sigara içme davranışı ile ilişkili bulunmaktadır (Miller, 2017: 179).

Freud'dan sonra güncellenen ve gelişen psikoanalitik kuramın bir kolu, günümüzde "Nesne ilişkileri Teorisi" olarak çalışılmaya devam etmektedir. Kişilik alanında çalışmalarını sürdüren bu teorinin günümüz temsilcilerinden Otto Kernberg'in (1928-) tanımı ile de kişilik bir şemsiye bir kavramdır ve mizaç, karakter, kimlik, etik değerler ve biliş kavramlarını içerir. "*Kişilik, kaynağını mizaçtan (yaratılışsal yapı) alan davranışsal örüntülerin, bilişsel becerilerin, karakterin ve içselleştirilmiş değer sistemlerinin (etik değerler) bütünlüğü halini temsil eder*" (Yeomans, Clarkin ve Kernberg, 2016: 5). Kernberg ve arkadaşları kişilik örgütlenmesi kavramını ve örgütlenme düzeylerini tanımlamışlardır. Özellikle çocukluk dönemi yaşantıları ve nesne ilişkilerinin önemi üzerine kurulu olan nesne ilişkileri teorisinde, kişilik örgütlenmesi düzeyinin anlaşılması için kişinin kimlik algısı, savunma mekanizmaları ve gerçeklik algısına yönelik ölçümler yapılır. Buna göre kişilik, 3 farklı düzeyde örgütlenmektedir: Normal örgütlenme, nevrotik örgütlenme ve borderline örgütlenme. (Yeomans, Clarkin ve Kernberg, 2016: 5-8)

Beş Faktör Kişilik Teorisi ise, beş kategoride kişilik özelliklerini organize eder ve kişilik farklılıklarını tanımlar. Beş faktörden her bir faktör, süper ayırıcı özellik olarak görülmektedir ve her faktörün hem sıcak hem de soğuk olarak adlandırılan iki ayrı ucu bulunmaktadır. Bu iki ayrı uç arasında birçok ayırıcı özellik bulunur. Beş faktör ve bu faktörler altındaki uç noktalar şu şekildedir: 1.Açıklık (Yeni tecrübelerle hazır olma-İlgisini çeken şeyler kısıtlı); 2.Özdisiplinlilik (Sorumlu ve güvenilir-Kayıtsız ve dikkatsiz) ; 3. Dışadönüklük (Sempatik ve kararlı-Çekingen ve içine kapanık); 4. Uyumluluk (Sıcak ve iyi huylu – soğuk ve tavırlı); 5. Nörotisizm (Dengeli ve kaygısız – Sinirli ve duygusal olarak duyarsız) (Plotnik, 2020: 473).

Enneagram kişilik teorisinde ise 9 farklı kişilik yapısı tanımlanmaktadır. Enneagram kelimesi "dokuz nokta" anlamına gelmektedir. Enneagram sembolünün kökeninin ilk çağlara ve Pythagoras'a (Pisagor, M.Ö.570 - M.Ö.495) kadar gittiği ve bu sembolün Pisagor'un dokuzuncu damgası olduğu söylenmektedir (Riso ve Hudson, 1996: 59). Bu sembol, modern çağa ve batıya, bir iç çalışma okulu

olan ve 1920’de Fransa’da George Gurdjieff (1866-1949) tarafından kurulmuş olan “Ruhun Harmonik Gelişimi” isimli okul ile Gurdjieff tarafından taşınmıştır (Riso ve Hudson, 2018: 38). Geleneksel Enneagram felsefesinin tasavvufi inanç sistemlerine ve hatta Sokrates (M.Ö.469-399) ve Platon’a (M.Ö.428/427 veya 424/423 - 348/347) dayandığı bilinmektedir. Kişilik tipleri Enneagramını eski bilge geleneklerden modern bir senteze sokarak tanımlayan kişi ise, Oscar Ichazo (1931-2020)’dur (Riso ve Hudson, 1996: 10).



Şekil 1: Enneagram Sembolü

Enneagramda tanımlı dokuz farklı temel kişilik yapılarının her birinin diğer kişilik yapıları ile ortak yönleri olduğu gibi her birinin kendine özgü tutum ve davranışları, tepki ve savunmaları, güdülenmeleri ve alışkanlık yöntemleri vardır. Enneagram hem kendimizi anlamak hem de başkalarını anlamak amacıyla kullanılabilir bir araçtır (Riso ve Hudson, 2018: 10).

Enneagram kişilik tipleri aşağıdaki gibidir:

Tip Bir Reformcu; İlkeli, düzenli, amaçlı ve kontrollü, kusursuzluk peşinde.

Tip İki Yardımcı; Cömert, kendini göstermeyi seven, insanları memnun etmeye çalışan, baskı kuran, sahiplenici, manipülatif.

Tip Üç Başaran; Duruma uyan, hırslı, imaj meraklısı, düşmanca ve küstah.

Tip Dört Bireyci; Canlı ifade gücü olan, sezgisel, etkileyici, romantik, kendine yoğunlaşmış ve değişken ruh hali, depresif.

Tip Beş Araştırmacı; Yenilikçi, sezgili, orijinal, bağımsız, mesafeli ve kışkırtıcı.

Tip Altı Sorgulayıcı; Güvenilir, kendini adayan, savunmacı ve şüpheli, paranoid özellikli.

Tip Yedi Hevesli; Kendiliğinden davranan, coşkulu, çok yönlü, dikkati çabuk dağılan, aşırıya kaçabilen, manik.

Tip Sekiz Meydan Okuyan; Öz güven sahibi, kararlı, hükmedici, mücadeleci ve yüzleşme eğilimli.

Tip Dokuz Barışçı; Destekleyici, güven verici, uyumlu, kayıtsız ve inatçı.

(Riso ve Hudson, 1996: 45, 50,55,106-107; 2018: 10-60; Şahin, Turan ve Yıldırım, 2020 : 149-158; Yüksel ve Kızılgeçit, 2021: 18-22).

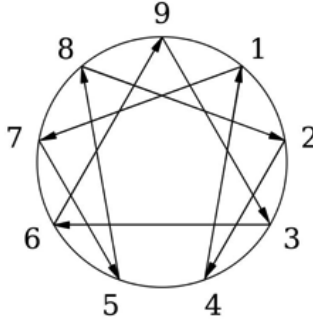
Ichazo’nun (1931-2020) çalışmasında insan zekâsının üç merkezi (triad) tanımlanmıştır: 1) Katılma (Baş): “Düşünme” Merkezi; 2) Tutku (Kalp): “Hissetme” merkezi; 3) İçgüdüler (Karın) ise “İçgüdü” Merkezi. Merkezlere göre kişilik tipleri Şekil 2’de gösterilmiştir.

İçgüdü Merkezi (Karın Bölgesi)

9.Çoğu temassız içgüdü

8. İçgüdüleri aşırı ifade eder

1.İçgüdülerini az ifade eder



Zihin Merkezi (Kafa Bölgesi)

7.Düşünceyi az ifade eder

6.Düşünceye teması azdır.

5.Düşünceyi aşırı ifade eder.

Duygu Merkezi (Göğüs Bölgesi)

2.Duyguları aşırı ifade eder

3.Çoğu temassız duygu

4.Duyguyu az ifade eder.

Şekil 2: Merkezler, Kişilik Tipleri Ve Geçişler

Enneagram kişilik tipleri bahsi geçen üç merkeze göre üçerli olarak gruplanmıştır (Şekil 2). Bu merkezlerden her biri insan zihninin bir işlevi veya merkezi ile ilişkilidir. Aynı zamanda bu merkezler baş (kafa), kalp (göğüs) ve karın merkezi olarak adlandırılmaktadır (Riso ve Hudson, 2018: 40-43). Merkezlerin hepsi aynı anda işlemektedir. Merkezlerden birinin tetiklenmesi ile diğer iki merkezin yanıt ve savunmaları harekete geçer. Amaç benliğin korunmasıdır. Bu amaca yönelik olarak diğer merkezlerin hareketi belirlenir. (Riso ve Hudson, 2018: 266).

Duygu merkezi (Göğüs Bölgesi) - Tip 2 (Yardımcı), Tip 3 (Başaran), Tip 4 (Bireyci, özgün): Varlıkları ve sorumlulukları kalp konuları ile ilişkili olan bu üç kişilik tipindeki kimseler aynı zamanda kimlik ve değer araştırması içindedir. Kalbin diğer özgün nitelikleri ile uğraşırlar.

Zihin merkezi (Kafa Bölgesi) -Tip 5 (Araştırmacı), Tip 6 (Sorgulayıcı, sadık), Tip 7 (Hevesli, maceracı): Bu merkezde bulunan kişilik tiplerinin zayıf ve güçlü yönleri iç kılavuz ve destek bulmak ile ilgilidir. Karar vermede ve geleceğe yönelmede zorlanırlar.

İçgüdü merkezi (Karın Bölgesi) - Tip 8 (Meydan okuyan), Tip 9 (Barışçı), Tip 1 (Reformcu, mükemmeliyetçi) : Bu merkezdeki kişilik tiplerinin temel amacı yaşama gücü, canlılık ve yaşam güçlerini bulmak ile ilgilidir. (Riso ve Hudson, 2018: 10-60; Yüksel ve Kızılgeçit, 2021: 17).

Ayrıca Enneagramda kişilik tipleri arasında güven ve rahatlık durumları ile stres, gerginlik anlarında kaymalar yaşanabileceği tanımlanmıştır. Her bir tip için kayma yaşanan güven ve stres noktaları farklıdır. Bu kayma yönleri ve noktaları Şekil 2' de gösterilmiştir. Kişi, kendisini normalden çok daha rahat ve güvende hissettiğinde aşırı sağlıklı durumudur ve güven noktasına kayılır. Normalde hissettiğinden daha fazla stresle karşılaştığında ise çökme yaşanır stres noktasına kayma yaşanır (Subaş ve Çetin, 2017: 164).

Güven noktalarına kayma yaşandığında gidilen mizaca ait pozitif tutumlar sergilenir. Durum normalleştiğinde ise asıl kişilik tipine geri dönlür. Gerginlik yaşandığında ve çökme durumu yaşandığında ise, gidilen kişilik tipine ait negatif tutumlar sergilenir. Stres durumunda kişi normalde bulunduğu kişilik tipinden Şekil 2'de görülen ok yönündeki kişiliğe gitmektedir. Güven durumunda kişi okların ters yönündeki kişiliğe gider (Subaş ve Çetin, 2017: 164). Bu kaymalara "kanat etkisi" ve bu kaymadan dolayı ortaya çıkan alt tiplere de "kanat tipleri" denilmektedir (Şahin, Turan ve Yıldırım, 2020: 149-158). Enneagramın yaklaşımında bir bireyin tanımlanması için dört tipin de göz önüne alınması gerekir.

Bunlardan birincisi asıl tiptir. Diğerleri “kanat tip”, “gelişme yönündeki tip” ve “çökme yönündeki tip” tir. Gelişme yönü 1-7-5-8-2-4-1; 9-3-6-9 dur. Çökme yönü ise, 1-4-2-8-5-7-1; 9-6-3-9 dur. Bu her bir tip birbiriyle karmaşık ve ince biçimde bağlantılıdır. Her biri kişilik tipimizin parçalarıdır. Kendimizi tanımaya çalışırken bu dört farklı tip hakkında bilgi edinmemiz önerilmektedir (Riso ve Hudson, 2018: 34).

Enneagram anne ve babalarımız ile olan ilişkilerimiz ile asıl kişilik tipimizi edindiğimizi ve bu kişilik tipi ile ömür boyu yaşadığımızı söylemektedir. Bu asıl kişilik tipi içinde ömür boyunca gelişmeler, çökmeler, diğer kişilik tipleri arasında da gidiş gelişler yaşanmaktadır (Riso ve Hudson, 2018: 10-60). Enneagram bu kapsamdan bakıldığında dinamik bir sistem tanımlamaktadır (Yüksel ve Kızılgöçer, 2021: 13).

Sigaranın içinde bulunan nikotin maddesi, beynin ödül-zevk merkezini uyarıcı bir maddedir. Sürekli kullanımı durumunda alışkanlık ve bağımlılık yaratır. Bırakmak ise yoksunluk belirtilerine sebep olur. Bu özellikleri ile nikotin, dünya üzerinde kafeinden sonra en çok tüketilen psikoaktif bir madde olarak tanımlanır. Güçlü bir alışkanlık yaratma gücü vardır. Freud’un psikoanalitik teorisine göre hayatın ilk 18 ayına denk gelen bebeğin keyif arama güdüsünün ağıza odaklandığı dönem olan oral dönemde yaşanan bir saplanma (ihtiyacın çok fazla tatmin edilmesi veya tatmin edilmemesi sonucu bu döneme saplanıp kalma) yetişkinlerin fazla yemek yemek, sakız çiğnemek veya sigara içmek gibi oral aktiviteleri sürdürmelerine yol açabilmektedir (Plotnik, 2020: 439; Miller, 2017:179).

Alkol ise sinir sisteminin birçok bölümünü etkiler. Eski çağlardan beri keyif verici, yatıştırıcı, uyuşturucu bir madde ve ilaç olarak kullanılmaktadır. Metil alkol ile kıyaslandığında, içilmesi güvenli olan alkol etil alkoldür. Etil alkol, mide bağırsak mukozası ile kana karışır ve bedenin bütün hücrelerine etkisi olur. En çok da beyin hücrelerini etkiler (Öztürk ve Uluşahin, 2018: 517). Beyin hücrelerine etkisi sebebiyle alkolün etkisi davranışlarla anlaşılır. Etkilerinin ne olacağı ne kadar içileceğine bağlıdır. Alkol önce korteks hücrelerini etkiler. Korteks hücrelerinin etkilenmesi beynin yönetici mekanizmasının denetiminde zayıflamaya yol açar. İlk etapta kişide bunalıtı yatıştır, denetimsiz davranışlar ortaya çıkar. Miktar biraz daha arttığında kişi, etrafında meydana gelen önemli olayları algılayamamaya başlar. Daha da fazla alınmaya devam ettiğinde motor koordinasyon, bilişsel beceriler, karar verme ve konuşma kısıtlanmaya başlar. Çok fazla tüketimin sonucu ise, koma ve hatta ölüm olabilmektedir (Plotnik, 2020: 182).

Alkol kullanımı ile ilgili sorunlar kullanım miktarı ve süresine göre değişmekte ve bir tanı yelpazesi oluşturmaktadır. Alkol kullanımı, alkol kötüye kullanımı ve alkol bağımlılığı birbirinden farklı kavramlardır. Toplantılarda, eğlencelerde, kişinin aile ve iş yaşamına, çevreye ve beden sağlığına zarar vermeden alkol alması sosyal içiciliktir ve alkol kullanımı olarak tanımlanır. Alkol kötüye kullanımı, sorunlu ve riskli içme davranışlarını kapsar. Alkol bağımlılığı ise artan miktarlarda alkol alma, yoksunluk belirtilerinin oluşu, sağlık, iş, aile ilişkilerinde sorunlar yaşama ile belirlidir (Eryılmaz ve Deniz, 2020: 132). Alkol bağımlılığı bir hastalık olarak tanımlanmaktadır ve kişinin ruh sağlığını, beden sağlığını, aile hayatını, topluma uyumunu, iş hayatını bozar. Alkol bağımlılığında en önemli özellik, içme üzerindeki özdenetimin yitirilmesidir. Bu özellik ile normal içme ve alkol bağımlılığı arasındaki sınır belirlenmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018: 520).

Alkol bağımlılığının psikososyal nedenleri arasında yer alan kişilik etkeni başlığında bağımlılık gelişmeden önceki kişilik özelliklerinin incelenmesine yönelik çok araştırma yapılmış ancak özgül bir kişilik yapısı gösterilememiştir. Belli bir kişilik örüntüsünden çok etnik tutumlar ve aile yüklülüğünün bulunuşunun rolü daha önemli bulunmuştur (Öztürk ve Uluşahin, 2018: 533). Koç ve Ensari (2021: 17-24) tarafından yapılan bir çalışmada alkol bağımlılığı tanısı alan hastaların eşlik eden psikiyatrik bozukluğa göre sosyo-demografik ve klinik özelliklerinde fark olup olmadığı araştırılmış ve sonuç olarak kültürel farklılıklardan kaynaklı olabilecek faktörlere dikkat çekilmiştir. Bu açıdan daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.

Birçok araştırmanın sonucunda ise alkol kullanımı ve depresif bozukluklar arasında bir ilişki bulunmuştur (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013: 727). Sclafani, Finn ve Fein (2007: 795-803) tarafından yapılan bir çalışmada alkol bağımlılığı olan kişilerde yüksek komorbid psikiyatrik bozukluk prevalansı gösterilmiştir. Sclafani ve arkadaşlarının çalışmasında, iki farklı grup karşılaştırılmıştır. İlk grupta daha önce alkol bağımlılığı olup uzun süredir alkol kullanmamış kişiler, ikinci grupta ise hiç alkol kullanmamış kişiler yer almıştır. Bu iki grubun karşılaştırma sonuçlarına göre, ilk grubun %85’inden fazlasının yaşam boyu psikiyatrik tanısı olduğu ve alkol bağımlılığı tanısı olan bu kişilerin anksiyete ve duygu durum bozukluğu tanıları da almış oldukları görülmüştür.

Zvolensky Taha, Bono ve Goodwin (2015: 91-96) tarafından yapılan bir çalışmada, 10 yıl boyunca gözlem yapılmış ve bu sürede çalışmaya katılan kişilerin sigaraya başlama, devam ettirme ve kalıcılığın “Beş Faktörlü Kişilik” özellikleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Deneyime açıklık ve nevroitiklik düzeyleri, yaşam boyu sigara kullanımı riskinin artmasıyla önemli ölçüde ilişki bulunmuştur. Nevrotizm boyutu aynı zamanda hiç sigara kullanmamaktan günlük sigara içmeye ve sürekli günlük sigara içmeye ilerleme riskinin artmasıyla da ilişkili bulunmuştur. Vicdanlılık, yaşam boyu sigara kullanım riskinin azalması ile ilişkili bulunmuş ve alışkanlığa karşı koruyucu olduğu sonucuna varılmıştır.

Bloom, Matsko ve Cimino (2014: 386-397) sigara içen grup ve madde kullanımı olan grup ile sigara ve madde kullanımı olmayan gruplar arasında yaptıkları karşılaştırmalı çalışmalarda dürtüsellik açısından fark olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmada kullanıcıların dürtüsel oldukları, kişilik ve davranışsal değerlendirmenin etkisi ile ilişkinin ise zayıf olduğu ya da olmadığı sonucuna varılmıştır.

Depresif ruh hali ile sigara kullanma isteği arasındaki nedensel ilişkinin ilk deneysel onayı Willner ve Jones’un (1996: 355-363) çalışmasında sağlanmıştır. Duygusal şemalar yönünden sigara içme alışkanlığına bakan bu araştırmanın sonuçlarına göre, sigara içme davranışı sergileyen bireylerin duygusal şemalarının kişinin kendisi ile ilgili duygularının bilişsel olarak bir bilgiye dönüşmesine izin vermediği sonucuna varılmıştır. Sigara, duyguların kimyasal olarak bastırılmasına neden olmaktadır. Duygu durumu ve sigara kullanımı ile ilgili çalışmalar, Willner ve Jones’un bu alandaki çalışmalarından sonra hız kazanmıştır. Bu çalışmalarda sigara kullanımı, kullanıcının nikotin yoksunluğundan kaynaklanan olumsuz duygu durumundan kurtulmasını sağlayan bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durumun da bağımlılığın sürdürülmesine yol açtığı vurgulanmaktadır (Sarıkaya, Koç, Hızlı-Sayar ve Ünübol, 2020: 391-406).

Ergenlerle 2002 yılında yapılan bir başka çalışmada ise, duygusal zekâ puanı ile alkol ve sigara kullanımı arasında negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, duygusal zekâ puanı yüksek olan ergenlerin başkalarını iyi okuma ve istenmeyen akran baskısını tespit edebilmeleri konusunda daha yüksek bir zihinsel yetenekte olması ile bağlantılı görülmüştür. Çalışmada aynı zamanda duygusal zekâyâ yönelik zihinsel yeteneklerin tütün ve alkol kullanımına karşı direnç gösterilmesi ile ilişkili olabileceği sonucuna varılmıştır (Trinidad, Unger, Chou, Stanley-Azen ve Johnson, 2004: 46-55).

Gençlik dönemindeki katılımcılarla yapılan bir başka çalışmada, sigara ve alkolün deneme ve kullanıma durumu, gençlerin aileleri ile olan ilişkilerinin farklı boyutları ile incelenmiştir. Bu boyutlardan biri de duygusal bağlamdır. Sigara kullanımını deneyen öğrencilerin denemeyen öğrencilere göre aile yapısını değerlendirme aracında iletişim, birlik, yönetim, yetkinlik ile beraber duygusal bağlam boyutunu daha düşük algıladıkları görülmüştür. Benzer şekilde alkol kullanımını deneyen öğrencilerin denemeyen öğrencilere göre aile yapısını değerlendirme aracında duygusal bağlam boyutunun anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür (Akfert , Çakıcı ve Çakıcı, 2009: 40-47).

Milenyumdan itibaren duygusal zekâ kavramı hakkında psikoloji alanında birçok araştırma yapılmıştır (Kun ve Demetrovics, 2010: 1131). Özellikle duygusal zekâ kavramı ile fiziksel ve ruhsal sağlığın arasındaki ilişki hakkında birçok çalışma yürütülmüştür. Bu alanda yapılan çalışmaların derlendiği bir çalışma Kun ve Demetrovics tarafından yürütülmüş ve duygusal zekânın araştırıldığı 51 makale tekrar incelenmiştir. Bu derleme çalışmasında duygusal zekâ ve bağımlılık arasında ilişki saptanmıştır. Buna göre, düşük duygusal zekâ seviyesinin daha yoğun sigara, alkol ve madde kullanımı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zekânın iki bileşeni bağımlılıkta önemli bir rol oynamaktadır: 1. Duyguların kodunu çözme ve farklılaştırma, 2. Duyguların düzenlenmesi (Kun ve Demetrovics , 2010: 1131-1160).

Trinad ve arkadaşlarının bir diğer çalışmasında ise (2004: 46-55), duygusal zekânın sigara içme niyetini azaltmak için risk faktörleriyle etkileşime girdiği ve ergenlerde duygusal zekâ ile sigara içme arasındaki bağlantıya dair kanıtlara katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Farklı bir kesitsel çalışmada kişilik faktörlerinin (nevroitiklik, dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve vicdanlılık), bilişsel faktörlerin (tutarlılık duygusu ve öz yeterlilik) ve baş etme kaynaklarının (aile ve arkadaş sosyal desteği) etkisi incelenmiştir. Çalışmaya Amerika’daki psikolojiye giriş kursuna kaydolun 18-26 yaşları arasındaki toplam 161 üniversite öğrencisi katılmıştır. Kişisel bildirim formlarını dolduran üniversite öğrencilerinin sigara içme davranışları (sigara içmeye başlama, sıklık ve miktar) üzerindeki demografik faktörler (cinsiyet ve etnik köken) incelenmiştir. Sonuçlara göre, öğrencilerin çoğunluğu sigara içmeyi denemiştir (%55), deneyenlerin %42’ si halen sigara içmektedir. İlk denemesinde bir sigaranın tamamını içenlerin çoğunluğu (%77) bunu 16 yaşında veya daha genç yaşta yapmıştır.

Çalışmada dikkat çeken bir sonuç da daha düşük düzeyde vicdanlılık ve öz-yeterlik bildiren öğrencilerin sigara içmeyi denemiş olma olasılıklarının daha yüksek olmasıdır. Ayrıca, öz yeterlik düzeyi düşük olan öğrenciler, öz yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilere göre daha sık ve daha fazla miktarda sigara içtiklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmaların sonuçlarında öz yeterlik, sigara içme davranışlarının en önemli yordayıcısı olarak göze çarpmaktadır. Çalışma sonucunda öneri olarak öz yeterliğe odaklanan sağlıklı geliştirme programlarının, üniversite öğrencileri arasında sigara içmeye başlama, sigara içme sıklığı ve sigara içme miktarını azaltmak için etkili bir araç olabileceği sunulmuştur (Von Ah, Ebert, Ngamvitroj, Park ve Kang, 2005: 27-40).

Amaç ve Yöntem

Çalışmanın amacı, Enneagram kişilik tipolojisine göre belirlenen kişilik tiplerine göre alınan puanlarla alkol ve sigara kullanımı arasında betimleyici bir ilişkinin varlığının araştırılmasıdır. Enneagram kişilik tipolojisi, kişinin kendini tanımlayabilmesi, ilişkilerindeki ve davranışlarındaki örüntüyü anlayabilmesi için bir araç olarak seçilmiştir. Çalışmanın hipotezi, “Enneagram kişilik tipleri ile alkol kullanımı ve sigara kullanımı arasında bir ilişki bulunmaktadır” şeklinde ifade edilebilir.

Çalışma betimsel yöntemlerden anket araştırma deseni ile kesitsel desende yürütülmüş bir çalışmadır. Katılımcılardan Google anket form aracılığı ile anket sorularının cevaplanması istenmiştir. Örneklem ulaşılabilen katılımcılardan oluşmuştur, bu yönüyle olasılığa dayanmayan örneklemedir ve birim bir bireydir.

Araştırmaya 687 kişi katılmıştır. Katılımcılara kişisel özelliklerinin toplandığı bir anket ve Enneagram kişilik ölçeği (EKÖ) gönderilerek kendilerine en uygun seçenekleri seçmeleri istenmiştir. EKÖ ile her katılımcının dokuz farklı kişilik tipine ait kişilik puanları hesaplanmıştır. Katılımcılar aldıkları Enneagram kişilik puanlarına göre bir Enneagram kişilik tipine atanmışlardır. Çalışmada bu bağımsız kişilik tipleri grupları ile alkol ve sigara kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Ayrıca psikiyatrik tanı verisi ile de alkol ve sigara kullanımı verisi arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı değerlendirilmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma 61351342/Ocak 2023-12 protokol numarası ile Üsküdar Üniversitesi Etik Kurul’undan onay almıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgiler Veri Formu

Kişisel bilgiler veri formunda katılımcılardan yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve kilo bilgileri istenmiştir. Ayrıca kullandıkları alkol ve sigara miktarının yanı sıra mevcutta aldıkları bir psikiyatrik tanının olup olmadığı ve varsa tanının ne olduğu sorulmuştur.-

Alkol kullanımını ölçmek için katılımcılara İçmiyor (0); İçiyor (1); Bırakmış (2) seçenekleri verilmiştir.

Sigara kullanımı için: Kullanmıyor (0); Bırakmış (1); Nadiren Kullanıyor (2); Haftada 1 paket kullanıyor (3) ve Günde 1 paket kullanıyor (4) seçenekleri verilerek kullanım miktarları kategorize edilmiştir.

Enneagram Kişilik Ölçeği (EKÖ)

EKÖ, 4’lü Likert tipi 27 soruyu içermektedir. Ölçeğin derecelendirmesi 0: Beni hiç anlatmıyor, 1: Bir kısmı beni anlatıyor, 2: Genel olarak beni anlatıyor ve 3: Tamamı beni anlatıyor şeklindedir. Her bir tip, ölçekten 0 ile 9 arasında puan alabilmektedir. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. EKÖ Alt Boyutları: Tip 1: Mükemmeliyetçi, Tip 2: Yardımcı, Tip 3: Başaran, Tip 4: Özgün, Tip 5: Gözlemci, Tip 6: Sorgulayan, Tip 7: Maceracı, Tip 8: Reis, Tip 9: Uzlaşmacıdır. Ölçeğin 27 maddesinin Cronbach’s alfa değeri 0,901’dir. Guttman güvenilirlik katsayısı 0,915, Spearman Brown katsayısı ise, 0,91’dir (Subaş ve Çetin, 2017: 168).

Hook, Hall, Davis, Vantongeren ve Conner (2020: 865-883) Enneagram ile yaptıkları çalışma sonucunda Enneagram kişilik tipolojisinin Beş Faktör Modeli adı verilen beş büyük ayırıcı özellik kullanarak kişilik özelliklerini kategorize eden model ile tutarlı ilişkiler gösterdiğini bulmuşlardır.

Enneagram tipoloji çalışması, kişisel farkındalığı artırmak için bir araç olarak değerlendirilebilir nitelikte görünmektedir. Enneagram, kişilerin kendilerini anlamasına ve tanınmasına yardımcı olan,

günümüzde pek çok alanda kullanılan ve etkili görünen bir çalışmadır. Yüksek seviyeli bir kişisel farkındalık, iletişim ve empati yönünden kişilere yaşamda fayda sağlar (Roh vd, 2019: 73).

İstatistiksel Analiz

Çalışmada Enneagram puanlaması hesabında “Duygu Merkezi” puanlaması için: Katılımcıların Tip 2, Tip 3 ve Tip 4 alt boyut enneagram puanlarının toplamı alınmıştır. Zihin merkezi puanlaması için katılımcıların her birinin Tip 5, Tip 6 ve Tip 7 alt boyut enneagram puanlarının toplamı alınmıştır. İçgüdü merkezi puanlaması için katılımcıların Tip 8, Tip 9 ve Tip 1 alt boyut enneagram puanlarının toplamı alınmıştır. Merkez puanları içinden sayısal değeri en yüksek puanlı olan merkez, kişinin ana merkezi olarak hesaplara katılmıştır. Veriler kontrol edildikten sonra IBM SPSS 26 ile verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır.

Enneagram kişilik tip puanları normal dağılım özelliği göstermemektedir. Ayrıca alkol ve sigara kullanım durumlarına göre puan dağılımına bakıldığında da değerlerin normal dağılımda olmadığı görülmüştür. Bu sebeple analizde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Alkol kullanımı ve Enneagram kişilik tipleri arasında, sigara kullanımı ve Enneagram kişilik tipleri arasında ilişkinin anlamlı bir farklılığının olup olmadığını anlamak için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Alkol ve sigara kullanımında anlamlı fark bulunan kişilik tiplerinin hangi gruplarında farklılaşmanın olduğunun tespiti için ise, Mann Withney U testi kullanılmıştır.

Bugular

Çalışma için gönüllü olarak araştırmaya katılan 18 yaş üzeri 687 kişiden bilgi toplanmıştır. Çalışmada 19-51 yaş aralığındaki toplam 687 katılımcının verileri kullanılmıştır. Katılımcıların %78,7’ si kadın (541 kişi) ve %21,3’ü erkek (146 kişi) tir.

Araştırmanın amacı, alkol ve sigara kullanım durumlarının Enneagram kişilik özelliklerindeki değişime göre istatistiksel olarak anlamlı bir değişim içinde olup olmadığının tespitidir. Katılımcıların kişilik tipi alt boyutlarından aldıkları puanlar duygu, içgüdü ve zihin merkezlerine göre gruplanarak toplandığında bu merkezlere göre dağılımları şu şekilde olmuştur: 159 kişi duygu merkezli (%23,1), 272 kişi içgüdü merkezli (%39,6), 255 kişi zihin merkezlidir (%37,1).

Enneagram kişilik ölçeği puanlarına göre katılımcıların dokuz farklı Enneagram kişilik tipine ait merkezi yayılım ölçüleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Enneagram Kişilik Tip Puanlarının Merkezi Yayılım Ölçütleri

Enneagram	n	Ortalama	Std. Ort. Hatası	Ortanca	Mod	Std. Sapma	Varyans	Minimum	Maksimum
Tip 1	687	5.87	.081	6.00	6	2.124	4.513	0	9
Tip 2	687	5.18	.074	5.00	5	1.936	3.749	0	9
Tip 3	687	4.77	.082	5.00	4	2.146	4.604	0	9
Tip 4	687	5.07	.081	5.00	5	2.114	4.467	0	9
Tip 5	687	5.87	.081	6.00	6	2.124	4.513	0	9
Tip 6	687	5.64	.071	6.00	6	1.860	3.459	0	9
Tip 7	687	5.44	.074	5.00	6	1.940	3.763	0	9
Tip 8	687	4.91	.089	5.00	6	2.343	5.488	0	9
Tip 9	687	5.83	.071	6.00	6	1.859	3.455	0	9

Veriler, aralarında anlamlı bir ilişki olup olmadığına göre uygun olan istatistiksel metod ile incelenmiştir.

Alkol kullanımı ve Enneagram kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi yorumlamak amacıyla kullanılan Kruskal Wallis testinin sonucuna göre Enneagram kişilik özelliklerinden Tip 4 ve Tip 9 ile alkol kullanım alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Verilere ilişkin Kruskal Wallis istatistik bilgileri, Tablo 2’de listelenmiştir.

Tablo 2: Alkol Kullanımının Kişilik Tiplerine Göre Kruskal Wallis Analizi Sonuçları

Enneagram	Kruskal-Wallis H	Df	Asymp.Sig.
Tip 1	2.306	2	.316
Tip 2	2.338	2	.311
Tip 3	.013	2	.994
Tip 4	12.628	2	.002
Tip 5	2.306	2	.316
Tip 6	.001	2	.999
Tip 7	3.046	2	.218
Tip 8	2.165	2	.339
Tip 9	7.902	2	.029

Anlamalı fark olduğu görülen Tip 4 değerlerinde hangi gruplarda farklılık oluştuğunun tespiti için Mann-Whitney Testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo3'teki gibidir. Tip 4 için alkol kullanan ve alkolü bırakmış gruplar arasında, alkolü kullanan ve kullanmayan gruplar arasında, Tip 9 için ise alkol kullanan ve alkolü bırakmış gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Tip 4 kişilik için alkol kullanım durumu Kullanıyor (1) olan grup ile Bırakmış (2) olan grup arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmektedir ($p = 0.29$). Tip 4 kişilik için alkol kullanımı Kullanmıyor (0) olan grup ile Kullanıyor (1) olan grup arasında istatistiksel anlamlı bir fark görülmektedir ($p = 0.001$). Tip 9 için Alkol kullanımı farklılaşması hangi gruplar için var diye baktığımızda alkol kullanmayan (0) Tip 9 kişilik tipli katılımcıların verileri ile alkolü bırakmış (2) Tip 9 kişilik tipli katılımcılar arasında fark olduğu gözlenmiştir ($p = 0.028$).

Tablo 3: Fark Görülen Kişilik Tipleri İçin Alkol Kullanım Durumu Farkının Tespiti Mann Whitney Testi İstatistik Sonuçları

Kişiliklerde Farklılaşan Alkol Kullanım Grupları	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig (2-tailed)
Tip 4 (1) ve (2) grupları	1228.000	1441.000	-2.182	0.29
Tip 4 (0) ve (1) grupları	42159.00	143184.00	-3.198	0.001
Tip 9 (0) ve (2) grupları	2633.500	2786.500	-2.199	0.028

Sigara kullanımı ve Enneagram kişilik tipleri arasında istatistiksel anlamlı bir fark olup olmadığının araştırılması için bahsi geçen gruplara Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Bu test sonucuna göre Tip 2, Tip 3, Tip 4 Enneagram kişilik tipleri ile sigara kullanım alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Tablo 4: Sigara Kullanımının Kişilik Tiplerine Göre Kruskal Wallis Testi Analiz Sonuçları

Enneagram	Kruskal-Wallis H	Df	Asymp.Sig.
Tip 1	4.242	4	.374
Tip 2	9.885	4	.042
Tip 3	15.126	4	.004
Tip 4	11.235	4	.024
Tip 5	4.242	4	.374
Tip 6	6.939	4	.139
Tip 7	1.147	4	.887
Tip 8	7.409	4	.116
Tip 9	7.718	4	.102

Sigara kullanım durumlarında istatistiksel anlamlılık görülen Enneagram Tip 2, Tip 3 ve Tip 4 kişilik tipleri için hangi gruplarda farklılığın olduğu Mann Whitney U testi ile araştırılmıştır. Belirlenen kişilik tiplerinde sigara kullanım durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunan gruplar Tablo5'te gösterilmiştir. Buna göre;

Tip 2 için Sigara Kullanmıyor (0) ve Günde 1 paket İçiyor (4) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.005$). Tip 2 için Sigarayı Bırakmış (1) ve Günde 1 Paket İçiyor (4) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.003$). Tip 2 için Nadiren İçiyor (2) ve Günde 1 Paket İçiyor (4) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.010$). Tip 2 için Haftada 1 paket İçiyor (3) ve Günde 1 Paket İçiyor (4) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.009$).

Tip 3 için Sigara Kullanmıyor (0) ve Günde 1 paket İçiyor (4) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.014$). Tip 3 için Sigarayı Bırakmış (1) ve Günde 1 Paket İçiyor (4) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.007$). Tip 3 için Nadiren Sigara İçiyor (2) ve Günde 1 Paket İçiyor (4) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.001$). Tip3 için Haftada 1 paket İçiyor (3) ve Günde 1 Paket İçiyor (4) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.001$).

Tip 4 için Sigara Kullanmıyor (0) ve Haftada 1 Paket İçiyor (3) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.004$). Tip 4 için Haftada 1 paket İçiyor (3) ve Günde 1 Paket İçiyor (4) grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($p = 0.029$).

Tablo 5: Fark Görülen Kişilik Tipleri için Sigara Kullanım Durumu Farkının Tespiti Mann-Whitney Testi İstatistik Sonuçları

Kişiliklerde Farklılaşan Sigara Kullanım Grupları	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig (2-tailed)
Tip2 - (0) ve (4) grupları	6570.500	7651.500	-2.804	0.005
Tip2 - (1) ve (4) grupları	1062.500	2143.500	-2.939	0.003
Tip2 - (2) ve (4) grupları	950.000	2031.000	-2.560	0.010
Tip2 - (3) ve (4) grupları	2297.500	3378.500	-2.602	0.009
Tip3 - (0) ve (4) grupları	6839.500	7920.500	-2.457	0.014
Tip3 - (1) ve (4) grupları	1100.500	2181.500	-2.713	0.007
Tip3 - (2) ve (4) grupları	842.000	1923.000	-3.251	0.001
Tip3 - (3) ve (4) grupları	2074.500	3155.500	-3.337	0.001
Tip4 - (0) ve (3) grupları	21315.000	94086.000	-2.872	0.004
Tip4 - (3) ve (4) grupları	2454.500	3505.500	-2.178	0.029

Çalışmada 687 katılımcının 171'i en az bir psikiyatrik tanı aldığını beyan etmiştir. Psikiyatrik tanısı olan 171 katılımcının alkol ve sigara kullanımları incelendiğinde, 113 kişinin alkol kullanmadığı, 55 kişinin alkol kullandığı, 3 kişinin ise daha önce alkol kullanıp şu an bırakmış olduğu tespit edilmiştir. Sigara kullanım detaylarına bakıldığında ise, psikiyatrik tanısı olan 171 kişinin içinden 94 kişi sigara kullanmadığını beyan etmiştir. 77 kişi ise mevcutta kullanım durumu olan veya daha önce kullanıp şimdi sigarayı bırakmış olan kişilerdir. 77 kişi anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, duygu durum bozukluğu, uyku bozukluğu, yeme bozukluğu tanı türlerinden en az birini beyan etmiştir. Elde edilen verilerde psikiyatrik tanısı olan ve olmayan bireylerin alkol ve sigara kullanımları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespiti için bakıldığında alkol kullanan kişiler ile alkol kullanmayan ya da bırakmış kişilerin psikiyatrik tanısının varlığı ve yokluğu arasında korelasyonel bir ilişkinin varlığı Ki-Kare testi ile araştırılmış ancak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Benzer şekilde sigara kullanan ve kullanmayan ile sigara kullanımını bırakmış kişilerin psikiyatrik tanıların olup olmaması arasında da anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Sonuçlar ve Tartışma

Çalışmada istatistiksel olarak sigara kullanımında anlamlı farkların bulunduğu kişilik tipleri duygu merkezindeki kişilikler olan Tip 2, Tip 3 ve Tip 4 olmuştur. İstatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar, sigara kullanımının olmadığı ve yoğun kullanımın olmadığı gruplar ile yoğun sigara kullanımının olduğu gruplar arasındadır. Enneagramda bu kişilik tiplerinin duygularıyla ilgili belirli güçlü yanları ve sorumlulukları vardır. Sigara kullanımının yoğunluk durumu ile bu üç kişilik tipinin duygu merkezli oluşu arasındaki bağlantı, araştırmanın sonuçlarına yansımıştır. Alkol kullanımı ile Tip 4 ve Tip 9 kişilik tipleri arasında ilişki tespit edilmiştir. Dört numaralı kişilik tipi hissetme üçlüsünden, dokuz numaralı kişilik tipi ise içgüdüsel üçlleden biridir.

Araştırmadaki sigara ve alkol kullanımı durumlarıyla istatistiksel olarak anlamlı ilişkide olduğu sonucuna varılan Enneagram kişilik tiplerini incelediğimizde, kişilik tipi 2'nin özelliğinin olumlu duygularını ifade etmeye aşırı yönelmiş olumsuz duygularını ise bastırmaya yönelik bir kişilik olduğu karşımıza çıkmaktadır. Kişilik tipi 3 ise duygularından kopuk bir kişilik tipidir. Başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmak için duygularını bastırmaya yatkındır. Kişilik tipi 4'ün ise duygularının ifadesi yönünde az gelişmiş bir yanı vardır ve kendisini daha çok bir sanat ya da estetik yaşam yoluyla dışarı vurmaya yöneliktir. Kendi duygularından da etkilenebilir bir özelliği vardır. Çalışma sonuçlarında sigara ve alkol kullanımının Tip 4 kişilik türünde ortak olduğu görülmektedir. İçgüdü merkezinin bir kişilik tipi olan Tip 9 kişilik tipinde ise istikrar ve iç huzurunu sağlamak için dünyaya gösterdikleri tepkilerden kurtulma yönü ağır basar ve kişilik tipi dokuz olan bireyler, içgüdüsel tepkilerini bir kenara bırakırlar (Riso ve Hudson, 1996: 825-830).

Hissetme üçlüsündeki Tip 2, Tip 3 ve Tip 4 kişilik tiplerinin özelliklerine daha yakından bakacak olursak, Enneagram bu kişilik tiplerinin ortak yönlerini şöyle anlatır: *“Bu üç kişilik tipi, duygularını içeren ortak varlıklara ve yükümlülüklere sahiptir. Bu tipler sağlıklı olduklarında, kişiliklerinin takdire şayan yönlerinin odak noktası duygularıdır ve kişilerarası nitelikleri nedeniyle çok değerli olmalarını sağlar. Ancak sağlıklı olmaduklarında, duyguları öyle ya da böyle dengesizdir* (Riso ve Hudson, 1996: 108).”

Enneagram tipolojisinde Tip 2, Tip 3 ve Tip 4 kişilik türlerinin dışarıdan takdir görebilmek için kendi özgün benliklerini olduklarından farklı göstermeye yönelik olabilecekleri ortak bir yönden daha bahsedilmektedir. *“Üç de özsayı, kişisel değer, takdir ve utanç konularıyla ve yarattıkları öz-imgeyi başkalarının onaylamasını sağlamakla son derece ilgilidir”* (Riso ve Hudson, 1996: 110). Bu üç kişilik tipinin öne çıkan bu ortak özelliği, psikoloji alanında kişinin kendini tanıması, olduğu haliyle kabul etmesi ve kendi benliğine uygun davranışlar sergilemesine yönelik sonuçlar ile ilintili görülmüştür.

Çalışmamızda sigara ve alkol kullanımı bulunan kişilerin Enneagram tipolojisine göre belirlenen kişilik yapılarındaki duygusal özellikleri göz önüne alındığında, kendilerini ifade etme yönünden zayıf kalabildikleri durumlarda sigara veya alkol kullanımına dönük davranış ve duygu düzenleme becerisinin zayıflığı akla gelmektedir. Bu bakımdan duygu yönetimi ve sigara kullanımına dair Willner ve Jones'a ait araştırma sonuçları (1996: 355-363) ile Enneagram araştırmamız arasındaki sonuçlar birbiri ile uyumlu görünmektedir. Enneagram araştırmasına konu olan ve sigara kullanımı alışkanlığı ile Tip 4 kişilik özelliğindeki bireylerin uyumlu çıkması, Enneagram'a göre Tip 4 kişilik tipinin depresif tarafı bu çalışmanın sonucu ile beraber değerlendirildiğinde sonuçlar açısından paralellik göze çarpmaktadır.

Kun ve Demetrovics 'in çalışmasında (2010: 1131-1160) duygu yönetimi ve bağımlılıklar açısından ulaşılan sonuç da sigara ve alkol kullanımının süreklilik halinde olduğu kişiler için duygu yönetimi konusunun ele alınmasının önemini gösterir niteliktedir. Enneagram araştırmasında da duygu merkezli kişilik tipleri ve alkol-sigara kullanımı açısından ortaya çıkan anlamlı istatistiksel sonuçlar bu veriyi destekler niteliktedir. Bu sonuçlar, kişinin kendini tanımasının, ifade edebilmesinin ve duygularını yönetebilme becerisi kazanmasının zararlı alışkanlıklardan korunma yönünde önemli bir içsel kaynak olarak kullanılabileceğini düşündürmektedir.

Bağımlılık alanında yapılan çalışmalarda birçok bağımlılık teorisi ve modeli sunulmuştur. Bu teorilerden biri olan baş etme ve sosyal öğrenme modelinde bağımlılıklar insanların zorluklarla baş etme mekanizmaları yönünden ele alınmaktadır. Buna göre bağımlılıklarda hayat stresi ile başa çıkma becerisinde önemli bir eksiklik olduğu, varılan sonuçlardan biridir. Özellikle öfke, hüsrana, can sıkıntısı, endişe ve depresyonla baş edebilme becerisi bu açıdan önemli bulunmuştur (DiClemente, 2016: 13).

Baş etme ve sosyal öğrenme modeline bağlı kalarak çalışan uzmanların tespitine göre -stres ve gerginlik durumlarında etkisinin hızlıca ortaya çıkması bakımından- alkol kullanımı, tercih edilen bir başa çıkma mekanizmasıdır. Bu bakımdan bu alanda yapılacak çalışmalarda kişilere dair stres seviyesinin de ölçülmesi, kullanım miktarı ve süresi ile birlikte alındığında alana daha fazla bilgi sağlayabilir diye düşünülmektedir. Yine bu modelde herhangi bir madde kullanımına yönelme ve bağımlılıklarına sığınma yaklaşımı, zayıf ya da yetersiz savunma mekanizmaları sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kişiler hayat stresıyla başa çıkabilmek için bir kaçış ve rahatlatma için bağımlılığa başvurmaktadırlar. Bağımlılık konusunda tanımlanan bir başka model de kişilik/iç ruhsal modelidir. Bu model ise bağımlılığı karakter ve iradede bir zayıflık olarak ele almaktadır (DiClemente, 2016: 19). Bağımlılık alanında bu iki model dışında pek çok model vardır ve farklı modeller farklı etki kaynaklarının varlığını araştırmaktadır. Buna göre, herhangi bir tür bağımlılığı açıklayacak tek tür bir etki kaynağı bulunmamaktadır. Her ne kadar Enneagram çalışmamızda sigara ve alkol kullanımına yönelik bağımlılık tanımına uygunluk açısından miktar ve süre ölçümleri çalışmamızda olsa da kullanımın ya da yoğun kullanımın olup olmadığına bakılmıştır. Çalışmamızda toplanan veride, kullanım ölçümleri ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkide çıkan kişilik tiplerinin duygu üçlüsüne dahil olduğu tespit edilmiştir. Duygu üçlüsünün kişilik özellikleri sebebiyle de konunun kişilik, baş etme ve duygu yönetimi etkileşimi ön plana çıkmıştır. Bu açıdan bakıldığında insanın kendini tanıması, amaçlarını anlaması, baş etme mekanizmalarını geliştirmesi ve daha doyumsuz bir hayat sürmesi bağlamında günümüzde pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar konu ile ilişkili bulunmuştur.

Duygusal zekâ kavramının da ele alındığı pozitif psikoloji alanında alkol ve sigara kullanımına yönelik yapılan çalışmaların sonuçları, Enneagram çalışması sonuçları ile de birçok açıdan örtüşmüştür. Zorluklarla başa çıkmada çok önemli olan öz yeterlik kavramı pozitif psikoloji alanındaki çalışmalarda öne çıkan kavram olarak görülmektedir. Öz yeterlik, en genel biçimde bireyin hedeflerine ulaşmak için gerçekleştirmesi gereken eylemlerle ilgili kapasitesine yönelik inançları olarak tanımlanmaktadır (Asıcı ve Uygur, 2017: 1353). Bu tanıma duygusal zekâ tanımı ve yetkinliğini de ekleyerek bütüncül bir tanım daha yapılmıştır. Bu da duygusal öz-yeterlik kavramıdır (Ateş, 2021). Kişinin kendi duygularını algılayabileceğine ve yönetebileceğine ilişkin kendine güven duyması duygusal öz yeterliliğe sahip olması demektir. Duygusal öz yeterlilik kişinin pek çok durumda olumlu değerlendirmeler yapabilmesine olanak tanımaktadır. Olumlu değerlendirmeler yapmak da hayat olaylarına uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (Choi, Kluemper ve Sauley, 2013: 97). Bu tanımlar ve sonuçlar da bağımlılıkla mücadelede kişilerin baş etme mekanizmalarının güçlendirilmesi yönünden önemli görülmüştür.

Alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde kişiyi ruhsal olarak güçlendiren ve hayat olayları ile uyumu sağlayan kişilik özelliklerinin de sigara ve alkol kullanımı gibi sağlığı tehdit edebilecek birtakım tutkunluklardan koruyucu işlevinin olduğu görülmektedir. Bu koruyucu faktörlerden bazıları kişinin kendini tanıması, öz yeterliğinin olması, duygusal öz yeterliğinin gelişmesi ve duygu yönetiminin sağlanmasıdır. Çalışma sonuçları duygu yönetiminin sağlanmasının önemini, duygu üçlüsündeki kişilik özellikleri ile sigara ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiyi göstererek desteklemiştir. Bağımlılıkların psikolojik faktörleri açısından bakıldığında, egonun güçlenmesi ve kişinin kendine saygısını sürdürebilmesi önleyici yaklaşımlardır (Eryılmaz ve Deniz, 2020: 137). Enneagram da kişilerin kendilerini tanımlarına yardımcı olabilecek pratik ve anlaşılır bir araçtır. Kendini tanıyan, güçlü ve zayıf yönlerini tanımlayabilen kişilerin zorluklar karşısında daha güçlü baş etme mekanizmaları geliştirmeleri muhtemeldir.

Sınırlılıklar v e Öneriler

Çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini kısıtlayan bazı unsurlar bulunmaktadır. Öncelikle Enneagram kişilik tipoloji çalışması birçok araştırmada kullanılmış ve kullanılmakta olsa da bilimsel olarak kabul edilebilmesi için bazı kriterleri karşılamadığı söylenebilir. Buna rağmen kişinin kendini tanımasına ve anlamasına katkıda bulunabileceği özellikleri olduğu gerekçesiyle bu çalışmada kullanılmıştır. Enneagram kişilik tipolojisi ile bu alanda yapılacak farklı çalışmalar, tipolojinin dış geçerliliğinin artırılması yönünden yararlı olacaktır.

Bunun dışında çalışmada cinsiyete yönelik bir ayrıma bakılmasa da katılımcılarının çoğunun kadın olması cinsiyet faktörü yönünden çalışmada taraflılık yaratmış olabilir.

Ayrıca psikiyatrik tanılarının kişilerin beyanına göre alınmış olması eksik veya yanlış bilgi edinilmesi riskini beraberinde getirmektedir. Çalışmanın, psikiyatrik tanısı olan bireylerle, psikiyatrik tedavilerinin yapıldığı bir klinikte klinik tanı kayıtları esas alınarak tekrarlanması bu konudaki eksikliği giderecektir.

Alkol ve sigara kullanımını ölçmeye yönelik kriterler, araştırma verilerinin toplanması esnasında standart bir ölçek kullanılmadan seçilmiştir. Kriterlerin sigara ve alkol kullanımına yönelik ölçücü standartlar belirlenerek verilerin tekrar toplanması bundan sonraki çalışmalar için önerilmektedir.

Alkol ve sigara kullanım alışkanlığına yönelik davranışlarda kişinin kendini tanımasının sağlanması ve duygu yönetiminin güçlendirilmesinin önemine dikkat çekilmek istenmiştir. Bu alanda daha fazla araştırmanın yapılmasının sağlığa zararlı alışkanlıklara dair farkındalığın artırılmasına ve toplum sağlığının iyileşmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Sorumlu yazar veri analizi ve makale yazım aşamalarında yer almıştır. Verilerin toplanması, makalenin yazım ve içerik kontrolünün yapılması ikinci yazar tarafından sağlanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Yazar Notu: Bu çalışmada Enneagram kişilik tipleri ile alkol ve sigara kullanım alışkanlıklarına dair veriler ikinci yazar tarafından sağlanmıştır. Verilerin analizinin yapılması ve çalışmanın makaleye dönüştürülmesi sorumlu yazar tarafından sağlanmıştır.

Finansal Destek Beyanı: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma 61351342/Ocak 2023-12 protokol numarası ile Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulundan onay almıştır.

Kaynakça

AKFERT, S. K., ÇAKICI, B. & ÇAKICI, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde sigara- alkol kullanımı ve aile sorunları ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(10), 40-47.

ASICI, E. & UYGUR, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(6), 1353-1375.

ATEŞ, B. (2021). Çocukluk dönemi duygusal yaşantı geçmişinin yetişkin dönemi stresi ile ilişkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

BLOOM, E. L., MATSKO, S. V. & CIMINO, C. R. (2014). The relationship between cigarette smoking and impulsivity: A review of personality, behavioral, and neurobiological assessment. *Addiction Research & Theory*, 22(5), 386-397. <https://doi.org/10.3109/16066359.2013.867432>

BUTCHER, J. N., MINEKA, S. & HOOLEY, J. M. (2013). *Anormal Psikoloji* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kaknüs Psikoloji.

COHEN, L. J. (2019). *A'dan Z'ye psikoloji* (M. Doğan, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.

CHOI S., KLUEMPER, D. H. & SAULEY, K. S. (2013). Assessing emotional self-efficacy: Evaluating validity and dimensionality with cross-cultural samples. *Applied Psychology: An International Review*, 62(1), 97-123.

DICLEMENTE, C.C. (2016). *Bağımlılık ve Değişim* (ss.13-19). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

ERYILMAZ, A., DENİZ, M.E. (2020) *Tüm Yönleriyle Bağımlılık* (2.Baskı) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

GENÇTANIRIM-KURT, D. & ÇETINKAYA-YILDIZ, E. (EDL.). (2019). *Kişilik Kuramları*. (ss.2-30). Ankara: Pegem Akademi.

HOOK, J.N., HALL, T.W., DAVIS, D.E., VANTONGEREN, D.R. & CONNER, M. (2021). The Enneagram: A systematic review of the literature and directions for future research. *J Clin Psychol*. 2021; 77: 865–883. <https://doi.org/10.1002/jclp.23097>

KOÇ, A. ve ENSARI, H. (2021). Alkol bağımlılığı olan hastalarda komorbid psikiyatrik tanı ve klinik parametreler ile ilişkisi. *Kocaeli Med. J.*, 10 (Ek sayı 2), 17-24.

KUN, B. & DEMETROVICS, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: A systematic review. *Substance Use & Misuse*, 45(7-8), 1131-1160, <https://doi.org/10.3109/10826080903567855>

MILLER, P.H. (2017). *Gelişim psikolojisi kuramları* (Z. Gültekin, Çev.).Ankara: İmge Kitabevi.

- ÖZTÜRK, O. & ULUŞAHİN, A. (2018). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (15. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- PLOTNIK, R. (2020). *Psikolojiye giriş* (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- RISO, D. R. & HUDSON, R. (1996). *Personality types: Using the Enneagram for self-discovery*. New York: Mariner Books.
- RISO, D. R. & HUDSON, R. (2018). *Enneagram ile kişilik analizi*, (G. Aksoy, Çev.). İstanbul: Butik Yayıncılık.
- ROH, H., PARK, K. H., KO, H. J., KIM, D. K., SON, H. B., SHIN, D. H., LEE, S. H., JUNG H. Y. & HEO, D. (2019). Understanding medical students' empathy based on Enneagram personality types. *Korean Journal of Medical Education*, 31(1), 73-82.
- SARIKAYA, C. B., KOÇ, H., HIZLI-SAYAR, G. & ÜNÜBOL, H. (2020). Sigara içen ve içmeyen bireylerde duygu durumunun duygusal şemalarla olan ilişkisi, *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(4), 391-406.
- SCLAFANI, V. D., FINN, P. & FEIN, G. (2007). Psychiatric comorbidity in long-term abstinent alcoholic individuals. *Alcohol, Clinical and Experimental Research*, 31(5), 795-803, <https://doi.org/10.1111/j.1530-0277.2007.00361.x>
- SUBAŞ, A. & ÇETİN, M. (2017). Enneagram kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(11), 160-181.
- ŞAHİN, İ., TURAN, H. & YILDIRIM, A. (2020). Enneagram kişilik tipleri ve akademik başarı (Kocaeli - İzmit ilçesi 7. ve 8. Sınıf örneği). *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(39), 149-158. <https://doi.org/10.35343/kosbed.526020>
- JOHNSON, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95-105, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00008-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00008-3).
- TRINIDAD, D. R., UNGER, J. B., CHOU, C. P., STANLEY-AZEN, P. & JOHNSON, A. (2004). Emotional intelligence and smoking risk factors in adolescents: Interactions on smoking intentions. *Journal of Adolescent Health*, 34(1), 46-55, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2003.02.001>
- VON AH, D., EBERT, S., NGAMVITROJ, A., PARK, N. & KANG, D. (2005). Factors related to cigarette smoking initiation and use among college students. *Tobacco Induced Diseases* 3 (December), 27-40, <https://doi.org/10.1186/1617-9625-3-1-27>
- WAGNER, J.P. & WALKER, R.E. (1983). Reliability and validity study of a Sufi personality typology : The Enneagram, September, 712-717, [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198309\)39:5<712::AID-JCLP2270390511>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198309)39:5<712::AID-JCLP2270390511>3.0.CO;2-3)
- WILLNER, P. & JONES, C. (1996). Effects of mood manipulation on subjective and behavioural measures of cigarette craving. *Behavioural Pharmacology*, 7(4), 355-363, <https://doi.org/10.1097/00008877-199608000-00007>
- YEOMANS, F.E., CLARKIN, J.F. & KERNBERG, O.F. (2016). *Borderline kişilik bozukluğu için aktarım odaklı psikoterapi*, (M. Kamer, Çev.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- YÜKSEL, A. & KIZILGEÇİT, M. (2021). Enneagram kişilik modeli bağlamında İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin kişilik özelliklerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 3, 9-38.
- ZVOLENSKY, M. J., TAHA, F., BONO, A. & GOODWIN, R. D. (2015). Big five personality factors and cigarette smoking: A 10-year study among US adults. *Journal of Psychiatric Research*, 63, 91-96, <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.02.008>

Summary

This study aimed to determine whether there is a relationship between the personality types defined by the enneagram personality typology and the alcohol and cigarette use habits of the individuals participating in the research. In the study, a brief review of the Enneagram personality typology was provided, and findings regarding the relationship between emotional management and alcohol and cigarette use were shared. The results of current research on alcohol and cigarette use were also included.

Enneagram is the organization of nine personality types within three different centers. Each center consists of three personality types that are best characterized by the assets and liabilities of that center. For example, personality types 2,3 and 4 in the emotional center have certain strengths and responsibilities regarding their emotions. Therefore, each is one of the three types in the feeling triad. The connection between smoking status and these three personality types are reflected in the results of the research. Type 4 and Type 9 personality types have also been found to be associated with alcohol use. Personality type 4 is one of the feeling trio, and personality type number 9 is one of the instinctive trio.

If we take a closer look at the characteristics of Type 2, Type 3, and Type 4 personality types in the emotion triad, the Enneagram says that the common aspects of these personality types differ when they are healthy and unhealthy. When they are in a healthy mood, their emotions and relationships are also healthy in terms of interpersonal qualities. In unhealthy times, their emotions become unstable.

The characteristic of personality type two is that it is a personality that is excessively focused on expressing positive emotions and suppressing negative emotions. Personality type 3 is a personality type that is detached from its emotions. These types of people are prone to suppressing his emotions in order to make a positive impression on others. The type 4 personality has an underdeveloped side in expressing emotions of emotions and is more aimed at expressing itself through art or aesthetic life. He also has the ability to be affected by his own emotions. The study shows that smoking and alcohol use appear to be common in the Type 4 personality type. Statistically significant results were also obtained for type 9 personality type in terms of alcohol use. Type 9 is a personality type of the instinctive triad. It is important for type 9s to eliminate reactions to the world to achieve stability and inner peace. This result was found to be significant due to the feeling of relaxation that alcohol gives in the first place.

Considering the emotional characteristics stated in the Enneagram of people who appear to be associated with smoking and alcohol use, the ability to regulate emotions for smoking or alcohol-related behavior comes to mind when they may be weak in terms of self-expression, and this has encouraged the results of research on this subject to be investigated in the literature.

Having emotional self-efficacy means having the confidence that one can perceive and manage one's own emotions. Emotional self-efficacy allows a person to make positive evaluations in many situations. Making positive evaluations in adapting to events is an important feature of research.

Enneagram typology study can be considered as a tool to increase personal awareness. It is a study that helps people understand and know themselves, is used in many areas today, and has been shown to be effective. The conclusion reached in the research results is that a high level of self-awareness also benefits people in terms of communication and empathy. Therefore, increasing people's self-awareness contributes to increasing their potential to express their feelings and thoughts. In this respect, the Enneagram is an example of a typology that can be used as a useful tool to prevent the development of harmful habits, especially in difficult situations.

This study aims to draw attention to the importance of ensuring self-awareness and strengthening emotional management in behaviors related to alcohol and smoking habits. Further research in this area is thought to help increase awareness about unhealthy habits and improve public health.