

Elazığ'daki Fitness ve Sporla İlgilenenlerin Sigara Kullanım Alışkanlıklarının Belirlenmesi

Serkan BAĞKESEN, Veysel BOZALİ, Bayram DEMİRELLİ, Esra BAYRAK

Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Elazığ/ TÜRKİYE

Özet

Bu çalışmada Elazığ da fitness sporu ile uğraşan 18-25 yaşları arasındaki öğrencilerin sigara kullanım alışkanlıkları tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Elazığ ili örneklemini ise Elazığ ilinde bulunan fitness salonlarında spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde dört bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. 1. Bölümde aileye yönelik kişisel bilgiler. 2. Bölümde araştırmaya dahil edilenlerin kişisel bilgileri. 3. Bölümde günlük sigara kullanımına ait bilgiler. 4. Bölümde sigara kullanım davranışlarına ilişkin sorular sorulmuştur. Araştırma için 200 anket kullanılarak frekans ve yüzde dağılımları hesaplanarak verilmiştir. Araştırmaya dahil edilen fitness yapan ve sporla ilgilenenlerin kişisel bilgilerini ve günlük sigara kullanımları frekans ve yüzde dağılımları gösterilmiştir. Fitness ve sporla ilgilenen kişilerin sigara kullanım alışkanlıkları tespit edilmeye çalışılmıştır. Ankete katılan 200 kişiden cevap alınmıştır. Bunlardan 17-18 yaş aralığı %15 , 19-20 yaş aralığı %10 , 21-22 yaş aralığı %15 , 23-24 yaş aralığı %25 , 25 ve üzeri yaş aralığı %35 olarak çalışmaya katılmıştır. Ankete katılanların %85'i bekar %15'i evlidir. Ankete katılanların %10'u büyük şehir %80'i kent merkezi %5'i ilçe %5' kasaba-köyde yaşamaktadır. Ankete katılanların %85'i çekirdek aile %12'si geniş aile %13'ü ise anne ve babaları ayırır. Sonuç olarak araştırmaya katılan Fitness ve sporla ilgilenenlerin sigara kullanımlarının yüksek olduğu görülmektedir ayrıca erkeklerin sigara kullanım oranları bayanların sigara kullanım oranlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ankete katılan öğrencilerin sigara içmeyerek çevreye örnek oluşturması %85'i evet cevabını vermiştir. Sigara içenlerin %88.89 oranında erkek %11.11 oranında bayandır. Bu sonuçlar doğrultusunda Fitness ve sporla ilgilenen sporculara panel ve konferans gibi yollarla sigaranın sporcu sağlığı ve performansına olumsuz etkileri anlatılarak sigarayı bıraktıracı çalışmaların gerekliliğinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: sigara, alışkanlık, fitness, BESYO

Determinating of Smoking Habits of People Who Do Sports and Fitness in Elazığ

Serkan BAĞKESEN, Veysel BOZALI, Bayram DEMIRELLİ, Esra BAYRAK
Firat University School of Physical Education and Sport, Elazığ, TURKEY

Abstract

In this study it is aimed to find out the behavior of smoking among the students who does sports and fitness aged 18-25. The environment of the study is Elazığ and the samples of the study are the fitness and sport centers. To get the data a questionnaire form made up of four parts was used. In the 1st part questions about personal information and family, in the 2nd part questions about personal information of the person who attended the study, in the 3rd part questions about daily smoking habits, in the 4th part questions about smoking behaviors were asked. For the study 200 questionnaires were used, frequency and percentage distribution was calculated and given. Frequency and percentage distribution of daily smoking habits and personal information of people doing fitness and sports who attended the study were shown. Smoking habits of people who does fitness and sports were tested by using the questionnaire. 200 people answered the questionnaire. %15 of the attendees were aged 17-18, %10 aged 19-20, %15 aged 21-22, %25 aged 23-24, %35 aged over 25. %85 of the attendees were single and %15 of them were married. %10 of the attendees were living in big cities, %80 of them were living in city centers, %5 of them were living in counties and %5 of them were living in towns or villages. %85 of the attendees had elementary families, %12 of them had extended families and %13 of them had separated families.

As a result according to the study the rate of smoking habit among the people who are doing fitness and sport is high also it is seen that the smoking rate of man is higher than the smoking rate of women. The students attended to the questionnaire who wanted to be a model for not smoking get 0.85 points in other words %85 give. Also panels and conferences should be given to people who does fitness and sport to tell them the negative effects of smoking to the performance and health of the sportsman to make them stop smoking.

Key Words: smoking, habit, fitness, school of physical education and sports

Giriş

Sigara içme davranışı, sonradan kazanılan bir alışkanlık olarak insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle ülkemizin ve bütün dünyanın önemli toplumsal sorunlarından biridir. İnsanlar, dünyaya sigara bağımlısı olarak gelmezler ama gerek bireyin kişisel özellikleri gerekse içinde yaşadıkları sosyal çevre, sigara alışkanlığının kazanılmasında destekleyici ya da önleyici bir ortam oluşturur. Sigara içme davranışının belli sıklık ve yoğunlukta tekrar edilmesi, sigara içme alışkanlığının süreklilik göstermesine neden olmaktadır. Sigara içme alışkanlığının kazanılması, kazanılma süreci, bağımlılık süreci ve sonuçları bakımından birçok bilim alanını ilgilendiren disiplinler arası bir konudur (1).

En önemlisi, sigara içme alışkanlığı, etkileri ve sonuçları bakımından çok geniş halk kitlelerini ilgilendiren bir toplum eğitim ve halk sağlığı sorunudur. Farklı disiplinler, sigara içme alışkanlığını kendilerini ilgilendiren yönleriyle incelemiş ve bazı değerlendirmeler yapmışlardır. Hatta, sigara alışkanlığı ve bu alışkanlığın önlenmesi konusunda yurt ve dünya çapında yapılmış çok sayıda araştırma vardır.

Bu araştırmalar tıp alanında hekimlerin (çoğunlukla, onkoloji, kalp ve damar hastalıkları, solunum yolu hastalıkları ve halk sağlığı ve psikiyatri) ve psikologların yapmış olduğu araştırmalardır (2).

Ülkemizde sigara içme alışkanlığı çok yaygındır. 1988 yılında yapılan ve tüm ülkeyi temsil eden bir araştırmaya göre 15 yaş ve üstü erkeklerin %62.8'i, kadınların %24.3'ü tüm nüfusun ise %43.6'sı sigara içmektedir. Bu araştırmada sigara içme alışkanlığı ölçütü olarak "sigara paketi taşımak" alınmıştır; oysa DSÖ değerlendirmelerine göre sigara tiryakisi sayılmak için "düzenli olarak günde 1 sigara içmek" yeterlidir. Bu nedenle sigara alışkanlığı muhtemelen bu değerlerden daha da yüksektir (3).

Bağımlılık kişinin madde alımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesini ifade eder. DSÖ madde bağımlılığını "kullanılan bir psikoaktif maddeye kişinin daha önceden değer verdiği diğer uğraşlardan ve nesnelere belirgin olarak daha yüksek bir öncelik tanıma davranışı" olarak tanımlar. Diğer bir deyişle madde kullanımı bireye ve topluma zarar verici düzeyde bir davranış haline gelir (4).

Sigara içme veya dumanının inhalasyonu zamanla kişide kuvvetli psişik ve zayıf fiziksel bağımlılık oluşturur. Farmakolojik kanıtlar tütünde esas bağımlılık yapan maddenin nikotin olduğunu göstermişlerdir. Sigaradaki nikotinin bağımlılıktan sorumlu tutulma nedenleri arasında psikoaktif oluşu ve pozitif pekiştirici (keyif verici) etkisi, sigara dışı yollarla uygulanan nikotinin de bağımlılık yapması ve nikotini azaltılmış sigaraların rağbet görmemesi sayılabilir (4).

İnsanların neden sigara içtiğiyle ilgili bugüne kadar ileri sürülen dört teori vardır; Birincisi bir alışkanlık olduğu şeklindedir. Bazı araştırmacılar bunun diğer madde bağımlılıklarıyla eşdeğer bir bağımlılık olduğunu söylerken, diğerleri ise daha dikkatli davranarak bunun alışkanlık ya da öğrenilmiş bir davranış olduğundan bahseder ve alışkanlık haline getiren madde olarak nikotini suçlar. İkinci teori ise sigara içmenin çocukluktan beri bilinçaltında yatan ve rasyonel bir seçenek haline dönüştürülemeyen isteklere bağlı olduğuna dayanır. Üçüncü teori sigara içmenin özellikle düşük benlik kontrollü kişilik yapısına sahip bireylerin heyecan ve yenilik arayışı içinde ortaya çıkardıkları bir davranış olduğunu ileri

sürer. Son teori ise bunun bir seçim olduğunu ve sigara içenlerin bilinçli olarak sigaranın yarar ve zararlarını tarttığı ve bu konularda objektif olarak yanlış olsalar bile buna uygun davrandıkları ya da davranmaya çalıştıklarını söyler. Son yıllarda sigara bağımlılığının sadece psikolojik değil çevresel ve fizyolojik nedenlere de bağlı olduğu ve sigara tüketim miktarının da bağımlılık türüyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sigara miktarı arttıkça fizyolojik bağımlılığın psikolojik bağımlılığın önüne geçtiği ileri sürülmektedir (5, 6, 7).

Sigarayı bıraktıktan sonra ortaya çıkan yoksunluk belirtileri “nikotin yoksunluğu” olarak ele alınır. Uzun süreli ve kalıcı nikotin alımı sonucu nöroadaptasyon ortaya çıkar. Zaman içinde beyinde nikotin reseptörlerinin artmasıyla nikotinin bazı etkilerine tolerans gelişir ve bu tolerans sonucu sigara bırakıldığında nikotine bağlı kesilme belirtileri ortaya çıkar. Nikotin yoksunluğu kriterleri kullanımın bırakılmasının veya azaltılmasının ardından 24 saat içinde aşağıdaki bulgulardan dört veya daha fazlasının ortaya çıkmasıdır.

1. Disforik ya da depresif duygudurum
2. İnsomnia
3. İritabilite, sinirlenme ya da öfkelenme
4. Anksiyete
5. Düşünceleri yoğunlaştıramama
6. Huzursuzluk
7. Kalp hızında artma
8. İştah artması ya da kilo alma

Materyal Metod

Araştırmanın evrenini Elazığ ili örneklemini ise Elazığ ilinde bulunan fitness salonlarında spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 200 öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Verilerin elde edilmesin de dört bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. 1. Bölümde aileye yönelik kişisel bilgiler. 2. Bölümde araştırmaya dahil edilenlerin kişisel bilgileri. 3. Bölümde günlük sigara kullanımına ait bilgiler. 4. Bölümde sigara kullanım davranışlarına ilişkin sorular yer almaktadır.

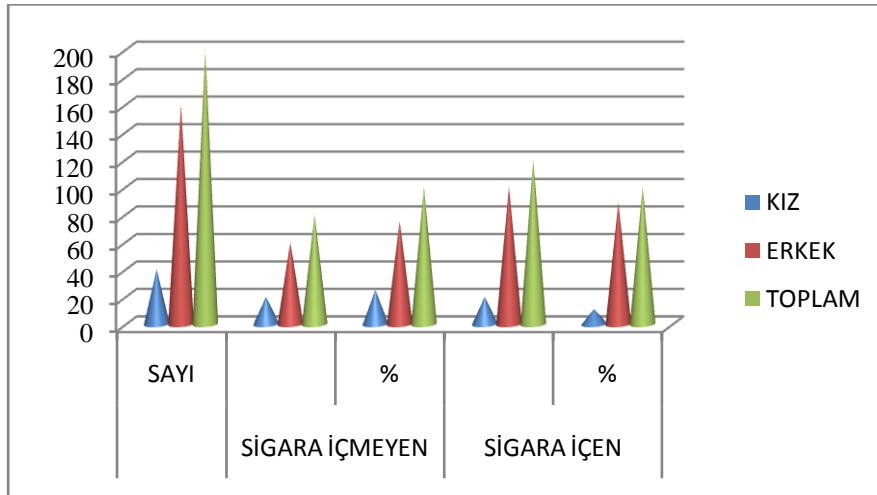
Verilerin Analizi

Araştırma grubundan elde edilen veriler SPSS 15,0 istatistik programında analiz edilerek fitness yapan ve sporla ilgilenenlerin kişisel bilgilerini ve günlük sigara kullanımları frekans ve yüzdelik oranları alınarak hesaplamalar yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1 Araştırma grubunun cinsiyetine göre sigara içenler ve içmeyenlerin frekans ve yüzde dağılımları

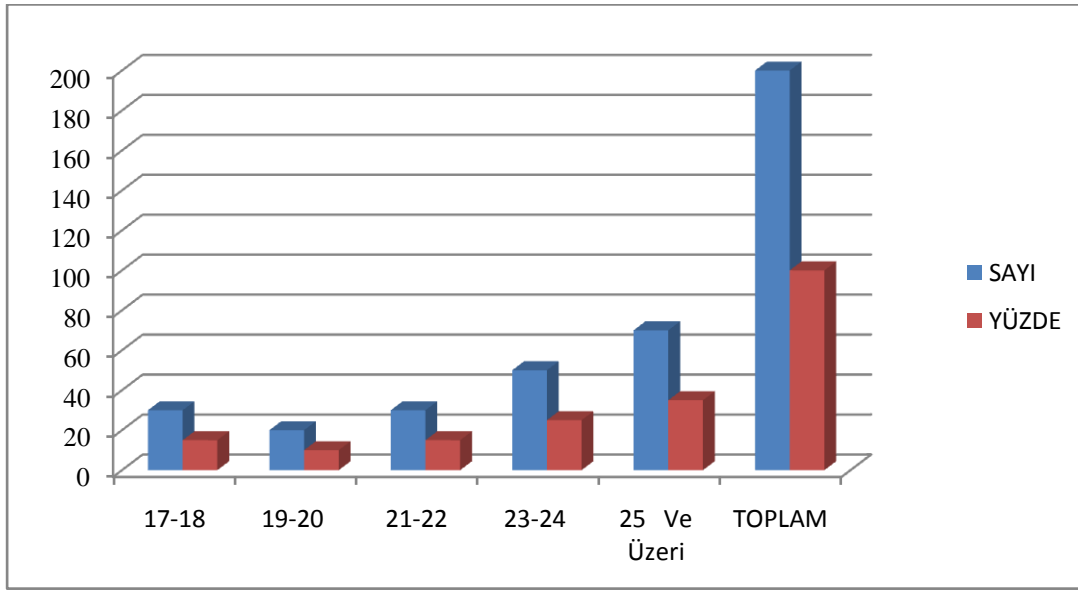
| CİNSİYET | SAYI | SİGARA İÇMEYEN | | SİGARA İÇEN | |
|----------|------|----------------|-----|-------------|-------|
| | | % | % | % | % |
| KIZ | 40 | 20 | 25 | 20 | 11,11 |
| ERKEK | 160 | 60 | 75 | 100 | 88,89 |
| TOPLAM | 200 | 80 | 100 | 120 | 100 |



Şekil 1’de Araştırmaya katılan 200 öğrenciden , % 11.11’i kız, 88.89’u ise erkektir. Sigara içen 120 öğrenciden 100’ü erkek, 20’si kızdır. Sigara kullanmayan öğrencilerin 20’si kız, 60’ı erkektir.

Tablo 2 Araştırma grubunun yaş grubuna göre frekans ve yüzde dağılımları

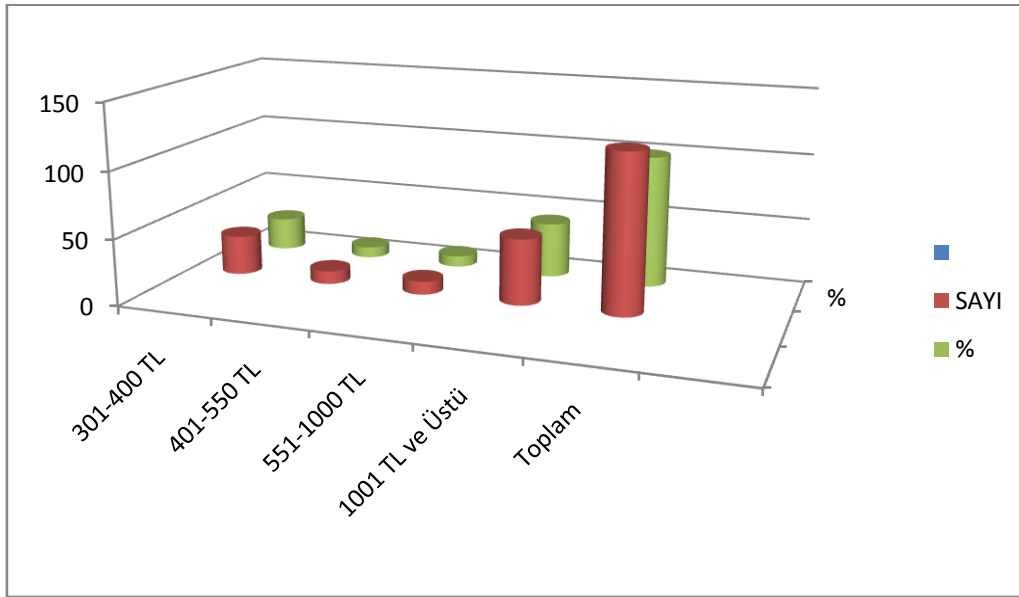
| YAŞ | SAYI | % |
|-------------|------|-----|
| 17-18 | 30 | 15 |
| 19-20 | 20 | 10 |
| 21-22 | 30 | 15 |
| 23-24 | 50 | 25 |
| 25 ve Üzeri | 70 | 35 |
| TOPLAM | 200 | 100 |



Şekil 2’de görüldüğü gibi öğrencilerin % 15’inin 17-18 yaş arası, %10’unun 19- 20 yaş arası , % 15’inin 21-22 yaş arası, %25’inin 23-24 yaş arası, %35’inin ise 25 yaş ve üstü olduğu anlaşılmaktadır.

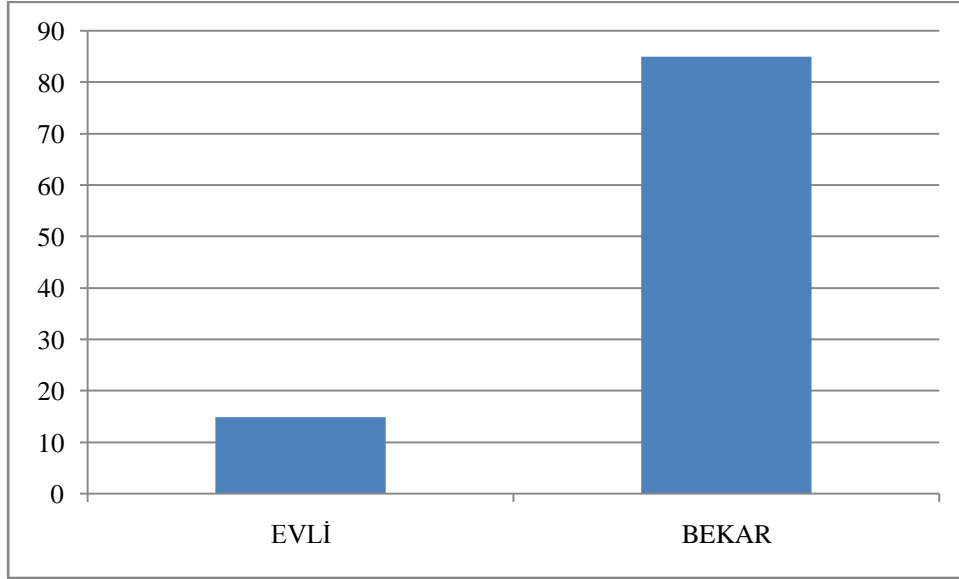
Tablo 3 Araştırma Grubunun Sigara İçenlerinin Aylık Gelirlerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

| Aylık Gelir | SAYI | % |
|-----------------|------|-------|
| 300 TL ve Altı | 20 | 16,6 |
| 301-400 TL | 30 | 25 |
| 401-550 TL | 10 | 8,33 |
| 551-1000 TL | 10 | 8,33 |
| 1001 TL ve Üstü | 50 | 41,74 |
| Toplam | 120 | 100 |



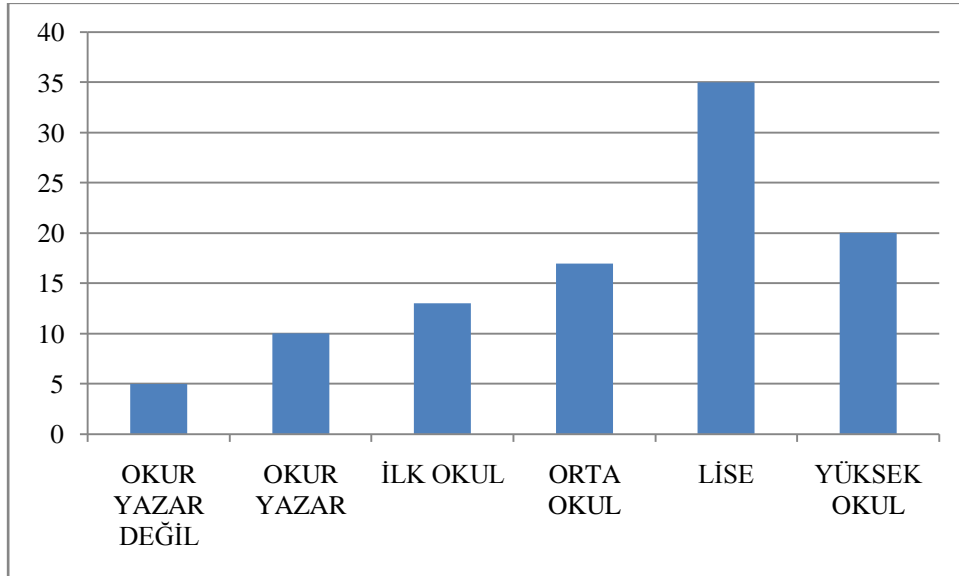
Şekil 3'e baktığımızda sigara içen öğrencilerin aylık gelirlerinin dağılımı görülmektedir. Sigara içen öğrencilerin % 16.6'sının geliri; 300 TL ve altı, % 25 'inin 301-400 TL arası, % 8.33'ünün 401-550 TL , % 8.33'ünün 551-1000 TL , %41.74'ünün 1001 TL ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Şekil 4 Araştırma grubunun medeni durumlarına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları



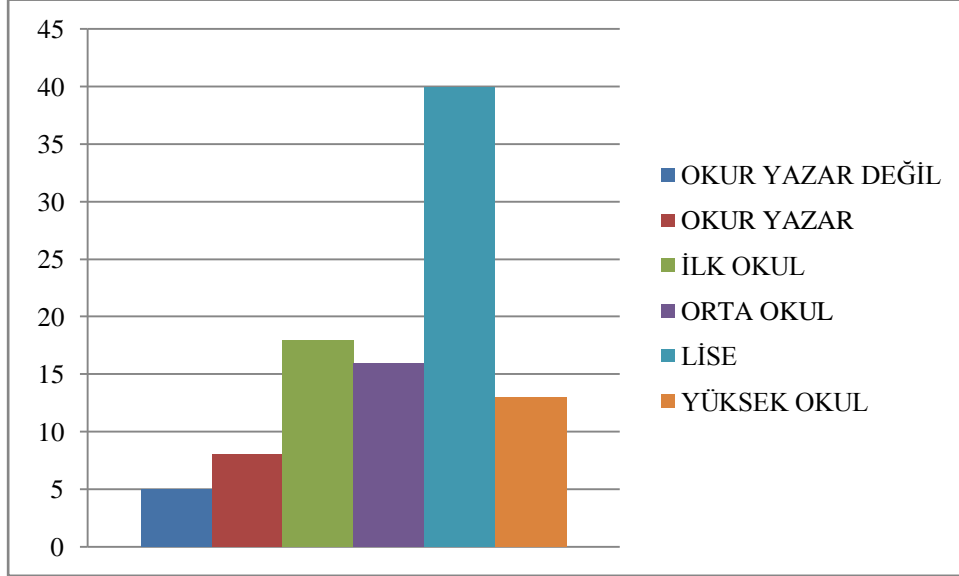
Şekil 4'den de anlaşılacağı üzere Araştırmaya katılan 200 kişinin %85'i bekar,%15'i evli olduğu tespit edilmiştir.

Şekil 5 Araştırma grubunun annelerinin eğitim düzeylerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları



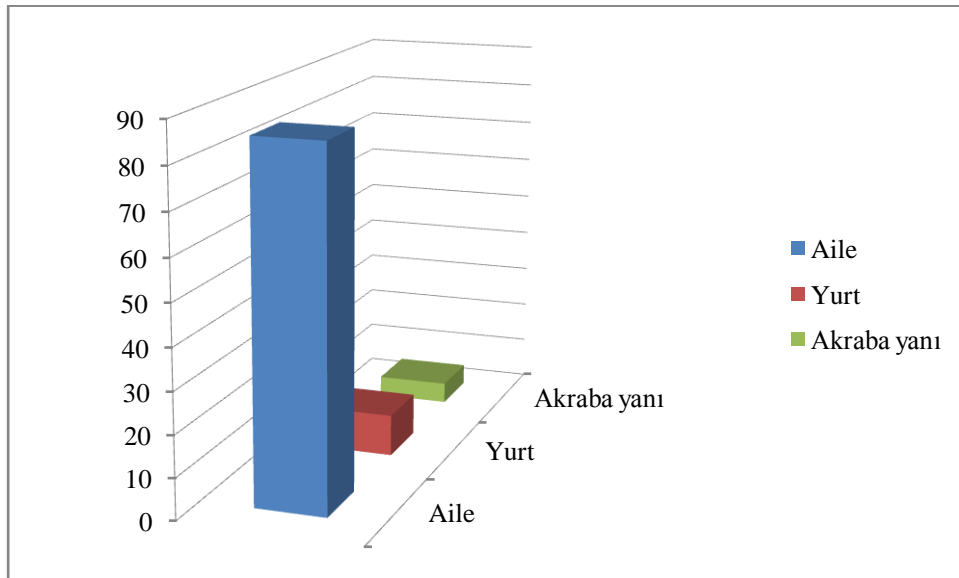
Şekil 5 de araştırmaya katılanların annelerinin %5'i okur-yazar değil, %10'i okur-yazar, %13'ünün ilkokul mezunu,%17'sinin ortaokul mezunu, %35'inin lise mezunu, %20'si ise yüksek okul ve üniversite mezunu olduğu anlaşılmaktadır.

Şekil 6 Araştırma grubunun babalarının eğitim düzeylerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları



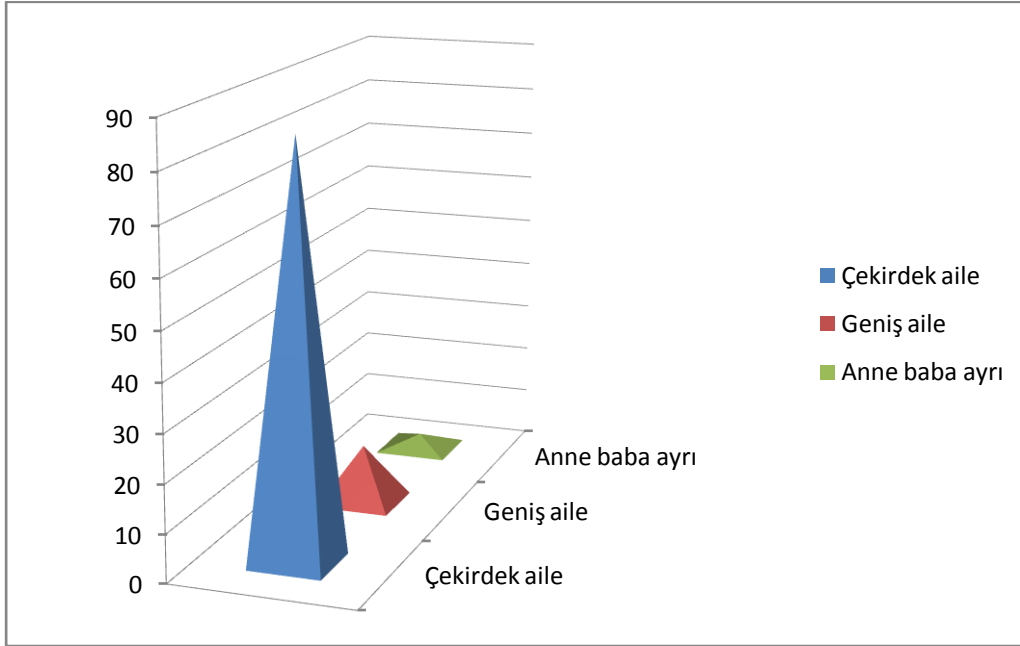
Şekil 6 da araştırmaya katılanların babalarının %5'inin okur-yazar değil, %8'inin okur-yazar, %18'inin ilköğretim mezunu, %16'sının ortaokul mezunu, %40'ının lise mezunu, %13'ünün ise yüksek okul ve üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Şekil 7 Araştırma grubunun kaldıkları yere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları



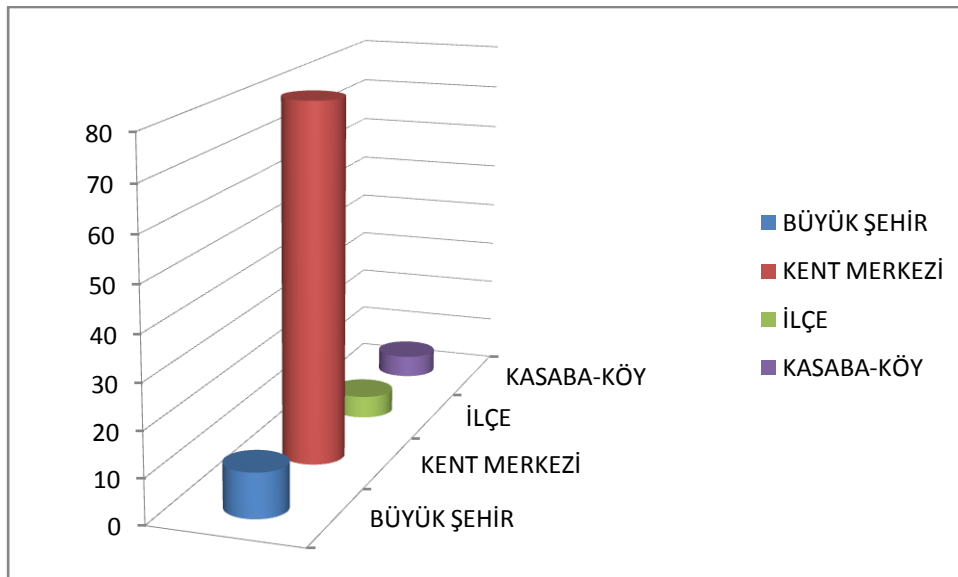
Şekil 7 de Araştırmaya katılanların %85'inin ailesi ile, %10'unun yurttaki, %5'inin ise akrabasında kaldıkları anlaşılmaktadır.

Şekil 8 Araştırma grubunun aile tiplerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları



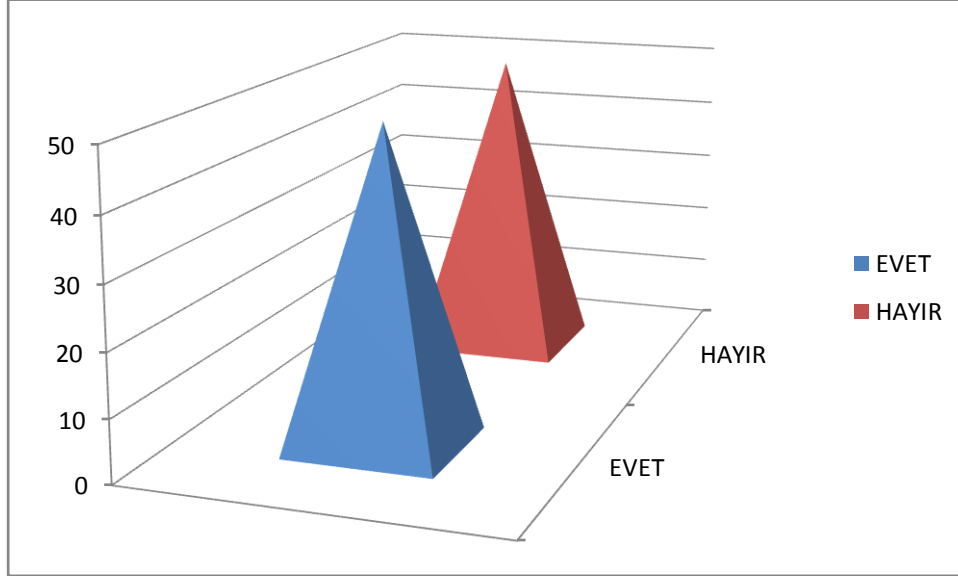
Şekil 8 de araştırmaya katılanların %85'inin çekirdek aile tipi, %12'sinin geniş aile tipi, %3'ünün ise anne ve babalarının ayrı olduğu anlaşılmaktadır.

Şekil 9 Araştırma grubunun çoğunlukta yaşadığı yerlere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları



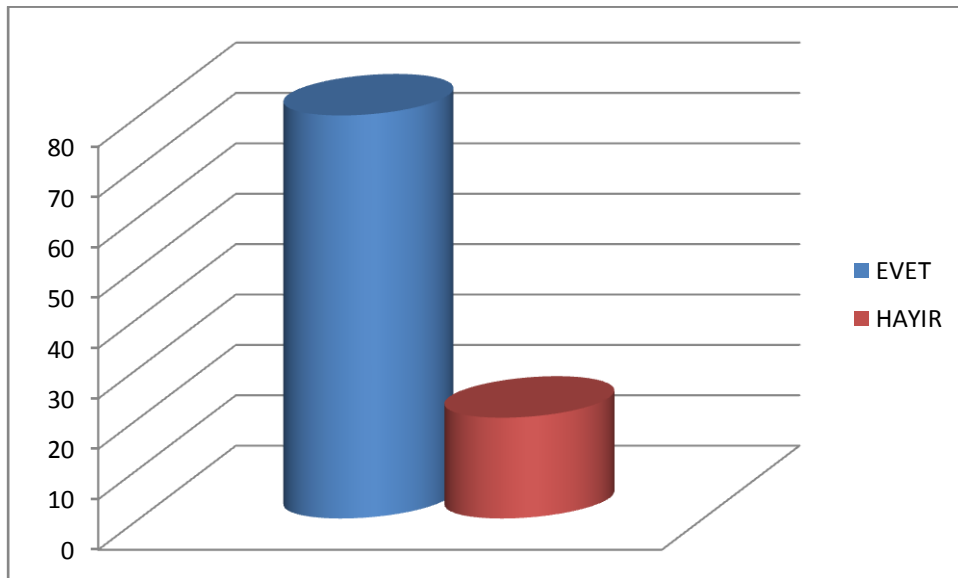
Şekil 9 da araştırmaya katılanların %10'unun büyük şehir; %80'inin kent merkezi, %5'inin ilçe, %5'inin ise kasaba-köyde yaşamış oldukları anlaşılmaktadır.

Şekil 10 Araştırma grubunda sigara içenlerin isterlerse sigarayı bırakabileceğine ilişkin sorusuna verilen cevabın frekans ve yüzde dağılımları



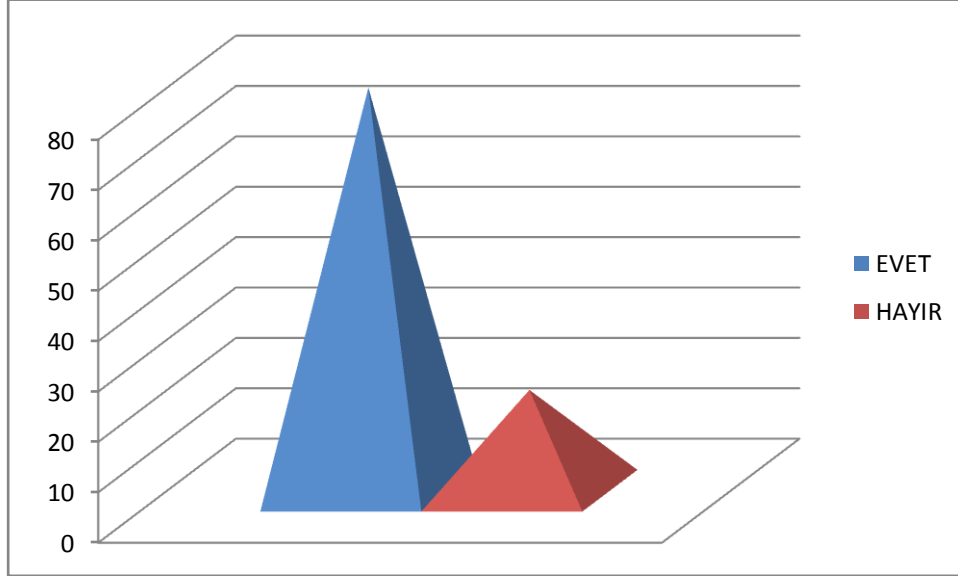
Şekil 10 da araştırmaya katılanların %50'sinin evet, %50'sinin ise hayır yanıtı vermiş olduğu görülmektedir.

Şekil 11 Araştırma grubunun sigara içen kişinin yanında bulunmak rahatsız edicimidir sorusuna verilen cevabın frekans ve yüzde dağılımları



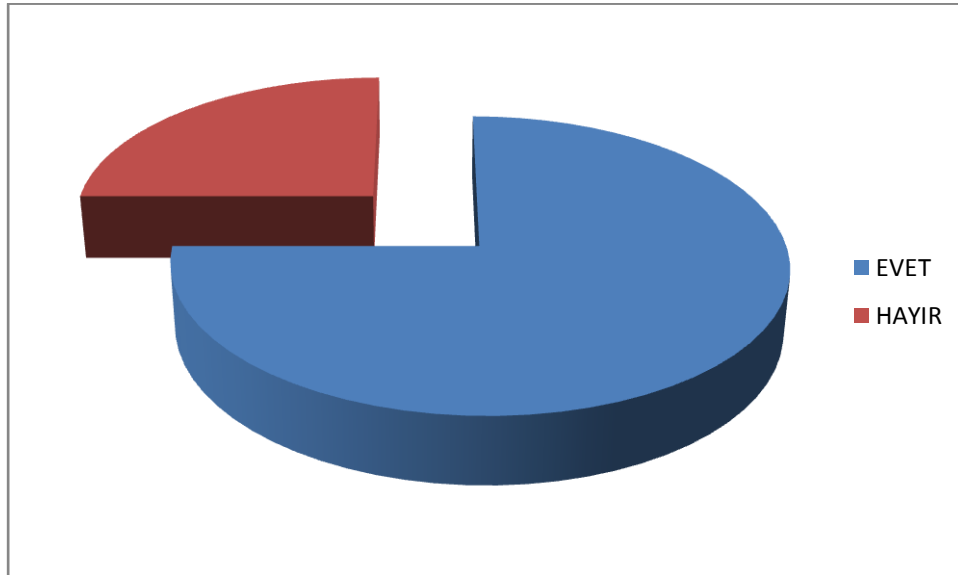
Şekil 11'e baktığımızda araştırmaya katılanların %80'inin evet, %20'sinin ise hayır cevabını vermiş olduğu görülmektedir.

Şekil 12 Araştırma grubunun üniversite öğrencisi gençler sigara içmeyerek çevresine örnek olmalıdır sorusuna verilen cevabın frekans ve yüzde dağılımları



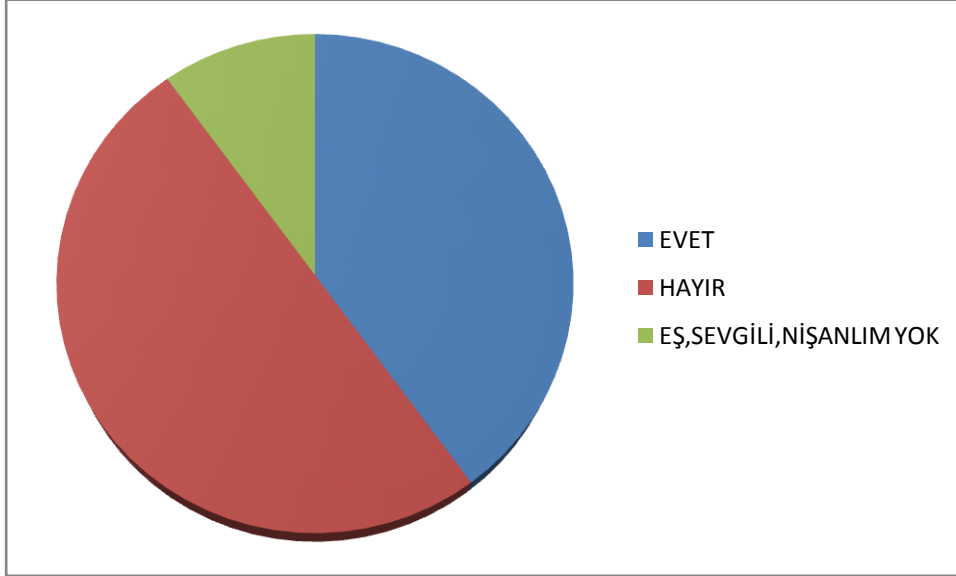
Şekil 12 de araştırmaya katılanların %85'inin evet, %15'inin ise hayır cevabı vermiş olduğu görülmektedir.

Şekil 13 Araştırma grubunun kaldığınız yerde sigara içen var mı sorusuna verilen cevabın frekans ve yüzde dağılımları



Şekil 13'e baktığımız zaman araştırmaya katılanların %75'inin evet, %25'inin ise hayır cevabını vermiş olduğu görülmektedir.

Şekil 14 Araştırma grubunun eş, sevgili ya da nişanlımız sigara kullanıyor mu sorusuna verilen cevabın frekans ve yüzde dağılımları



Şekil 14 de araştırmaya katılanların %40'ının evet, %50'inin hayır cevabını verdiği ve %10'unu ise eşi, sevgili veya nişanlısının olmadığını belirttiği görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Günümüzde genç nesili kötü alışkanlıklara iten ve etkisi altına alan sosyal çevre tüm dünyanın sorunu olmaktadır. Bu kötü alışkanlıklardan bir tanesi olan sigara içme alışkanlığı hem bireyi hem de içerisinde bulunduğu çevreyi olumsuz yönde etkilemektedir. İnsan kötü olarak doğmadığı gibi kötü alışkanlıklara sahip olarak da doğmamaktadır. Bireyi kötü alışkanlıklara iten en büyük etken, içerisinde bulunduğu sosyal çevre olmaktadır. Bu durumda aile fertlerine ve bu konu da uzman kişilere büyük görevler düşmektedir. Gençleri bu konuda bilinçlendirmek ve sağlıklı bireyler ve toplumlar oluşturmak için bu konu da yapılması gereken ve alınması gereken önlemler oluşturulmalıdır. Sigaranın insan sağlığı için zararlı olduğu bütün dünya tarafından kabul görmesine rağmen sigara içme oranının yüksek olması bu konuda insanların yeterince bilgi sahibi olmadıklarını bize göstermektedir. Özellikle spor faaliyeti gösteren kişilerin sigaranın olumsuz etkine daha fazla maruz kalarak performanslarında düşüşler görülmektedir.

Bu çalışmada da spor faaliyeti içerisinde bulunan bireylerin sigara içme alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla yapılmış ve araştırmaya katılan bireylerin 120'sinin sigara kullandığı 80'sinin ise kullanmadığı tespit edilmiştir. Sigara kullananların 100'ünün erkek 20'sinin ise bayan olduğu anlaşılmaktadır. Bu da erkeklerin sigara içme alışkanlıklarının bayanlara oranla yüksek olduğu sonucunu bize göstermektedir. Sigara içen öğrencilerin % 16.6'sının geliri; 300 TL ve altı, % 25 'inin 301-400 TL arası, % 8.33'ünün 401-550 TL , % 8.33'ünün 551-1000 TL , %41.74'ünün 1001 TL ve üzerinde olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların annelerinin %5'i okur-yazar değil, %10'i okur-yazar, %13'ünün ilkokul mezunu,%17'sinin

ortaokul mezunu, %35'inin lise mezunu, %20'si ise yüksekokul ve üniversite mezunu olduğu, %5'inin okur-yazar değil, %8'inin okur-yazar, %18'inin ilkokul mezunu, %16'sinin ortaokul mezunu, %40'ının lise mezunu, %13'ünün ise yüksekokul ve üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Bu da aile bireylerinin eğitiminin sigara alışkanlığı üzerin de etkisinin olmadığı sonucunu çıkarmamıza yardımcı olmaktadır.

Araştırmaya katılanların %85'inin ailesi ile, %10'unun yurttan, %5'inin ise akrabasında kaldıkları, %85'inin çekirdek aile tipi, %12'sinin geniş aile tipi, %3'ünün ise anne ve babalarının ayrı olduğu, %10'unun büyük şehir, %80'inin kent merkezi, %5'inin ilçe, %5'inin ise kasaba-köyde yaşamış oldukları anlaşılmaktadır. Araştırmaya katılanların sigara içenlerin isterlerse sigarayı bırakabileceğine ilişkin soruya %50'sinin evet, %50'sinin ise hayır, sigara içen kişinin yanında bulunmak rahatsız edicimidir sorusuna %80'inin evet, %20'sinin ise hayır cevabını vermiş olduğu görülmektedir. Bu da sigara içen kişinin hem kendisine hem de çevresinde bulunan kişilere rahatsızlık verdiğini bize göstermektedir.

Üniversite öğrencisi gençler sigara içmeyerek çevresine örnek olmalıdır sorusuna %85'inin evet, %15'inin ise hayır cevabını vermiştir. Bu gençlerin düşünce ve davranışlarında çelişkinin olduğunu göstermektedir. Kaldığınız yerde sigara içen var mı sorusuna ise %75'inin evet, %25'inin ise hayır cevabını vererek yaşanılan çevrenin insan davranışında önemli bir etken olduğunu bize anlatmaktadır.

Bu çalışmayla gençleri kötü alışkanlıklardan arındırmak ve uzak tutmak için yapılan çalışmaların yetersiz olduğu anlaşılmaktadır. Bu konu da gerek basın yayın organlarına gerek bu konuda uzman kişilere büyük görevler düşmektedir. Gençleri daha fazla bilgilendirmek amaçlı konferanslar, paneller ve sempozyumlar düzenlenmelidir. Geleceğin emanetçileri sağlıklı olmalı ki bu ülke daima başarılarla imza atsın.

KAYNAKLAR

- 1.Özerkmen N (2004). "Ergenlerde Sigara Ölçme Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Sosyolojik Analizi," Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, 7(1):77-105.
- 2.Öztürk Y, Mualla A (2004). "Tütünün Tarihçesi. Ya Sigara Ya Sağlık." Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, 7(1):77-105.
3. Pekşen Y (1995). Sigara İçiminin Nedenleri, epidemiyolojisi, pasif içicilik Tür A (ed) Sigaranın Sağlığa Etkileri ve Bırakma Yöntemleri'nde. Samsun Logos Yayıncılık Tic A.Ş., 1-28.
4. Kesim Y (1995). Sigaranın Farmakolojik Etkileri. Tür A (ed) Sigaranın Sağlığa Etkileri ve Bırakma Yöntemleri'nde Samsun Logos Yayıncılık Tic A.Ş., 29-53.
5. Benowitz NL (1991). Cigarette smoking and nicotine addiction Med. Clin. of North America 1992;76:415-529.5. Jarvik ME. Beneficial effects of nicotine. Brit. Jou of Add. 86: 571-5.
6. Stuart K, Borland R, McMurray N (1994). Self-efficacy, health locus of control and smoking cessation. Add Beh 1994;19:1-12.
7. Köroğlu E (1994). Mental bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı, Dördüncü Baskı, Hekimler Yayın Birliği, Ankara.