

Sigara Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Öz-yeterlilikleri ile Bağımlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Determining the Relationship Between Self-Efficacy and Addiction Levels of University Students Who Smoke

Edanur SAGIROĞLU^{1,a,*}, Berra Nur ARSLAN^{1,b}, Şeyma TAŞPINAR^{1,c}, Büşra ALTINEL^{2,d}

¹Selçuk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Konya, Türkiye.

²Selçuk Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Konya, Türkiye.

*Sorumlu yazar e-posta: eeda20750@gmail.com

^a<https://orcid.org/0009-0008-1702-4988>

^b<https://orcid.org/0009-0002-8973-4045>

^c<https://orcid.org/0009-0002-9830-5832>

^d<https://orcid.org/0000-0002-9491-9012>

ÖZET

Bu çalışma ile sigara kullanan üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilikleri ve bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Tanımlayıcı ilişki arayıcı türdeki bu çalışma 271 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Araştırma verileri yüzyüze anket yöntemi ile gelişigüzel örnek seçim yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi ve Öz-yeterlilik ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı, yüzde, ortalama, bağımsız gruplarda t testi, ANOVA ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 22.05±2.90 olup, %58.3'ü kadındır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Fagerström nikotin bağımlılık testi ölçeği toplam puan ortalaması 3.49±2.56'dır. Katılımcıların %36.9'unun çok düşük, %29.2'sinin düşük, %9.6'sının orta düzeyde, %17.7'sinin yüksek ve %6.6'sının ise çok yüksek düzeyde nikotin bağımlılığına sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Öz-yeterlilik Ölçeği toplam puan ortalamasının 50.03±21.73 olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin Fagerström nikotin bağımlılık testi puan ortalaması ile Öz-yeterlilik ölçeği arasında negatif yönlü zayıf düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Erkek öğrencilerin Fagerström Nikotin Bağımlılık ölçeği puan ortalaması kadın öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (p<0.05). Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik durumu ile Fagerström Nikotin Bağımlılık ölçeği puan ortalaması arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Ayrıca sigara kullanma süresi, günlük içilen sigara sayısı ve haftalık sigara tüketimi ile nikotin bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (p<0.05). Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin çoğunluğu düşük nikotin bağımlılık düzeyine sahiptir. Öz-yeterlilikleri de ortalamanın altındadır. Öğrencilerin bağımlılık düzeyi arttıkça öz-yeterlilik düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin öz-yeterlilik düzeylerini artırıcı ve sigara kullanımını azaltmaya yönelik uygulamaların yapılması önerilmektedir.

Keywords: Nikotin bağımlılığı, Öz-yeterlilik, Sigara kullanımı, Üniversite öğrencileri

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between self-efficacy and addiction levels among university students who smoke. This descriptive, correlational study was conducted with 271 university students. Data were collected via face-to-face surveys using a random sample selection method. A Personal Information Form, the Fagerström Nicotine Dependence Test, and the Self-Efficacy Scale were used to collect data. Data were analyzed using number, percentage, means, independent samples t-test, ANOVA, and Pearson correlation analysis. The mean age of the participating university students was 22.05±2.90, and 58.3% were female. The total mean score of the participating university students on the Fagerström Nicotine Dependence Test was 3.49±2.56. It was determined that 36.9% of the participants had very low nicotine dependence, 29.2% had low nicotine dependence, 9.6% had moderate nicotine dependence, 17.7% had high nicotine dependence, and 6.6% had very high nicotine dependence. The students' total mean score on the Self-Efficacy Scale was determined to be 50.03±21.73. A weak negative correlation was found between the university students' mean Fagerström Nicotine Dependence Test score and the Self-Efficacy Scale (p<0.05). Male students had higher Fagerström Nicotine Dependence Scale scores than female students (p<0.05). The difference between university students' socioeconomic status and their mean Fagerström Nicotine Dependence Scale scores was found to be statistically significant (p<0.05). Furthermore, a statistically significant and positive correlation was found between duration of smoking, number of cigarettes smoked daily, and weekly cigarette consumption, and nicotine dependence (p<0.05).

Consequently, the majority of university students have a low level of nicotine dependence. Their self-efficacy is also below average. As students' dependence level increases, their self-efficacy levels decrease. It is recommended that initiatives be implemented to increase students' self-efficacy and reduce cigarette use.

Anahtar kelimeler: Nicotine Dependence, Self-efficacy, Smoking, University students

GİRİŞ

Sigara kullanmak dünya çapında önlenabilir ölümlerin başlıca nedenleri arasında yer alan bir sağlık sorunu olarak kabul edilmektedir.^{1,2} Dünya çapında sekiz milyondan fazla insanın sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeniyle öldüğü belirtilmektedir.³ Bu durum, sigara içenler, aileler ve toplum üzerinde önemli bir yük oluşturmaktadır.⁴

Dünya Sağlık Örgütü sigara bağımlılığını; en az bir ay içinde düzenli olarak sigara içme, bırakma sırasında yoksunluk belirtileri yaşama, zararlarına rağmen sigarayı bırakamama ve bırakma girişimlerinin başarısız olması olarak tanımlamaktadır.⁵ Sigaradaki en önemli bağımlılık yapıcı madde nikotindir. Nikotin, dopamin salınımını teşvik ederek kişinin yeniden sigara içme ihtiyacı duymasına neden olmaktadır. Bu nedenle sigara içmeyi deneyenlerin yarısında bağımlılık gelişmektedir.⁵⁻⁷

Türkiye’de 2019 yılında 15 yaş ve üstü bireylerin sigara kullanım oranı %28.0 iken bu oran 2022 yılında %28.3 olmuştur. Bu oranın erkeklerde %41.3, kadınlarda ise %15.5 olduğu tespit edilmiştir. Gençlerde sigara tüketim oranı gün geçtikçe artmaktadır.⁸ Literatürde üniversite öğrencilerinin %38.4’ünün aktif sigara içicisi olduğu, %22.6’sının nikotin bağımlılık düzeyinin yüksek ve çok yüksek olduğu belirtilmiştir.⁹ Yetişkin sigara kullanan bireyler sigaraya çocukluk ve ergenlik döneminde başlamaktadır. Bu nedenle risk altındaki popülasyonlara yönelik önleme çalışmaları yürütülmesinin öncelikli olduğu belirtilmektedir.^{10,11}

Öz-yeterlilik, ergenlerin sigara içmemeye yönelik sağlık davranışları ile ilgili önemli bir faktör olarak görülmektedir.¹² Öz-yeterlilik, “bireyin belirli bir eylemi başarıyla gerçekleştirme veya olayları kontrol etme kapasitesine ilişkin yargısı” veya “bireyin belirli bir performans düzeyine ulaşma kapasitesine ilişkin yargısı” olarak tanımlanmaktadır. Bu, kişinin sigarayı bırakabileceğine dair inancını ifade eder.¹³ Üniversite öğrencilerinin sigarayı bırakmaya yönelik öz-yeterlilik düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir.¹⁴ Yapılan çalışmalar, öğrencilerin öz-yeterlilik düzeyi arttıkça sigara içme davranışını kontrol etme ve sigarayı bırakma yeteneklerinin de arttığını göstermektedir.¹⁴⁻¹⁶ Ayrıca gençlerin öz-yeterlilik puanlarının düşmesi sigarayı bırakma motivasyonlarını da azaltmaktadır.¹⁴ Buna göre, öz-yeterlilik algısı yüksek olan bireylerin sigara içme gibi problem davranışlarla mücadele edebildiği görülmektedir.¹⁷⁻¹⁹

Üniversite dönemi, olumsuz-olumlu sağlık davranışlarının kazanılabileceği bir yaşam dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemdeki gençlerin riskli davranışlardan korunması ve sağlıklı davranış değişiklikleri kazanmaları için farkındalıklarının artırılması gerektiği vurgulanmaktadır. Sigarayı bırakma programlarına ve yasal düzenlemelere rağmen, gençler arasında sigara kullanımı hâlâ yaygındır. Ayrıca bırakma oranlarındaki düşüş, bu konuda daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.⁵ Sigara kullanan üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilik düzeyleri ile sigara bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak, literatüre katkı sağlamanın yanı sıra, sorunun davranışsal, psikolojik ve sosyal boyutları hakkında da bilgi sunabilir. Bu aynı zamanda sigara kullanımını önlemeye yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine de yardımcı olabilir. Bu doğrultuda, sigara kullanan üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilikleri ile sigara bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırma Soruları

1. Sigara kullanan üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilikleri ve bağımlılık düzeyleri nedir?
2. Sigara kullanan üniversite öğrencilerinin sosyodemografik ve sigara kullanma özelliklerine göre bağımlılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Sigara kullanan üniversite öğrencilerinin sigara kullanımına yönelik öz-yeterlilikleri ile bağımlılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

YÖNTEMLER

Etik onay

Çalışmaya başlamadan önce belirlenen üniversitenin Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan etik kurul izni (Karar No: 2024/69, Tarih: 15.10.2024), ve kurum izni alınmıştır (Tarih: 06.03.2025 Sayı: 9611097). Araştırmada kullanılacak olan ölçekler için yazarlardan izin alınmıştır. Araştırmaya katılacak olan öğrencilere araştırmanın amacı sözlü olarak açıklanarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Bu çalışma, Helsinki Bildirgesi’nin etik ilkelerine ve ilgili ulusal düzenlemelere uygun olarak yürütülmüştür.

Araştırma evreni ve örnekleme

Tanımlayıcı ilişki arayıcı türde planlanan çalışmanın evrenini İç Anadolu Bölgesinde bir üniversitenin ana kampüsünde lisans düzeyinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında

belirlenen üniversitenin ana kampüsünde lisans eğitimi alan 47322 öğrenci bulunmaktadır. Evreni bilinen örnek grubuna göre %90 güven aralığı, %10 hata payı ile minimum örnek büyüklüğü 270 olarak hesaplanmıştır. Olasılıksız örnek seçim yöntemlerinden gelişigüzel örnek seçim yöntemi ile en az altı aydır sigara kullanan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 271 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır.

Araştırmaya alınma kriterleri

- Belirlenen üniversitenin ana kampüsünde öğrenim görüyor olmak
- En az 6 aydır sigara kullanıyor olmak
- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak

Veri toplama araçları ve tekniği

Veri toplama araçları üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda geliştirilen formda katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin üç (yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum), sigara kullanım özelliklerine ilişkin altı olmak üzere toplam dokuz soru yer almaktadır.²⁰ İkinci bölümde altı sorudan oluşan Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi (FNBT) bulunmaktadır. Nikotine olan bağımlılık düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla Dr. Karl Fagerström tarafından 1978 yılında geliştirilen testin Türkçe güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Uysal ve arkadaşları tarafından 2004 yılında yapılmıştır. Ölçekten 0-10 arasında puan alınmaktadır. “Çok az bağımlılık” 0-2 puan, “az bağımlılık” 3-4 puan, “orta derecede bağımlılık” 5 puan, “yüksek bağımlılık” 6-7 puan ve “çok yüksek bağımlılık” 8-10 puan şeklinde sınıflandırılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.56’dır.²¹ Bu çalışmada Cronbacha alpha katsayısı 0.659 olarak bulunmuştur. Üçüncü bölümde ise Öz-yeterlilik Ölçeği bulunmaktadır. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karancı (1992) tarafından yapılan bu ölçek sosyal öğrenme teorilerine dayalı olarak geliştirilmiştir ve bireyin istediği bir davranışı yapabileceğine olan inancı ile ilgilidir. Ölçek beşli likert tipte 25 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin her maddesi “Hiç emin değilim: 1” ile “Kesinlikle eminim: 5” arasında değişmektedir. Ölçekten minimum 25 maksimum 125 puan alınmakta ve puan arttıkça kişinin sigarayı bırakabileceğine inancı artmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.92 olarak hesaplanmıştır.²² Bu çalışmada Cronbacha alpha katsayısı 0.937 olarak bulunmuştur.

Veri toplama tekniği

Veriler 10 Mart 2025-15 Haziran 2025 tarihleri arasında araştırmacılar tarafından kampüs alanı içerisinde uygun yerlerde yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır.

İstatistiksel analiz

Çalışmada elde edilen veriler IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) Version 22.0 paket programında bilgisayar ortamında değerlendirilmiştir. Veriler sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma şeklinde özetlenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiş olup; normal dağılım gösteren veriler bağımsız gruplarda t testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Korelasyon değerleri 0.00-0.19 çok zayıf, 0.20-0.39 zayıf, 0.40-0.59 orta, 0.60-0.79 güçlü ve 0.80-1.00 çok güçlü şeklinde değerlendirilmiştir.²³ Elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde %95 güven aralığı ve $p < 0.05$ yanılıgı düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 22.1 ± 2.9 olup, %58.3’ü kadındır. Öğrencilerin %65.4’ü ekonomik durumunu orta olarak algılamaktadır. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin sigara kullanma süresi ortalaması 50.46 ± 35.85 ay, günlük sigara sayısı ortalaması 13.71 ± 8.12 ve haftada içilen sigara sayısı ortalaması 5.21 ± 4.03 paket olarak bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin %70.1’i ailesinde sigara içen birey olduğunu, %68.6’sı sigaraya karşı bağımlı olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin %58.3’ü sigarayı bırakmayı denediklerini ve sigarayı bırakmayı deneyenlerin %8.2’si profesyonel yardım aldıkları belirlenmiştir (Tablo 1).

Table 1. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik ve sigara kullanma özelliklerinin dağılımı (n=271)

Değişkenler	$\bar{x} \pm SD$ (min-max)	
Yaş	22.1 $\pm$ 2.9 (17-55)	
Sigara kullanma süresi (ay)	50.5 $\pm$ 35.9 (6-180)	
Günlük sigara sayısı (tane)	13.7 $\pm$ 8.1 (1-40)	
Haftada sigara sayısı (paket)	5.2 $\pm$ 4.0 (1-40)	
	n (%)	
Cinsiyet	Kadın	158 (58.3)
	Erkek	113 (41.7)
Sosyoekonomik Durum	İyi	76 (28.0)
	Orta	177 (65.4)
	Kötü	18 (6.6)
Ailede sigara içen birey durumu	Evet	190 (70.1)
	Hayır	81 (29.9)
Sigaraya karşı bağımlı olduğunu düşünme	Evet	186 (68.6)
	Hayır	85 (31.4)
Sigarayı bırakmayı deneme durumu	Evet	158 (58.3)
	Hayır	113 (41.7)
Sigarayı bırakmayı deneyenlerin profesyonel yardım alma durumu	Evet	13 (8.2)
	Hayır	145 (91.8)

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi Ölçeği toplam puan ortalaması 3.49 ± 2.56 'dır. Katılımcıların %36.9'unun çok düşük, %29.2'sinin düşük, %9.6'sının orta düzeyde, %17.7'sinin yüksek ve %6.6'sının ise çok yüksek düzeyde nikotin bağımlılığına sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin Öz-yeterlilik Ölçeği toplam puan ortalamasının 50.03 ± 21.73 olduğu belirlendi (Tablo 2).

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin fagerström nikotin bağımlılık testi ve öz-yeterlilik ölçeği puan düzeyinin dağılımı (n=271)

Ölçekler	$\bar{x} \pm SD$ (min-max)
Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi	3.49 ± 2.56 (0-10)
	n (%)
Çok düşük bağımlılık	100 (36.9)
Düşük bağımlılık	79 (29.2)
Orta düzeyde bağımlılık	26 (9.6)
Yüksek bağımlılık	48 (17.7)
Çok yüksek bağımlılık	18 (6.6)
	$\bar{x} \pm SD$ (min-max)
Öz-yeterlilik Ölçeği	50.0 ± 21.7 (25-125)

Üniversite öğrencilerinin bazı sosyodemografik özelliklerine göre Fagerström Nikotin Bağımlılık ölçeği incelendiğinde; yaş ile Fagerström Nikotin Bağımlılık ölçeği puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$). Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre Fagerström Nikotin Bağımlılık ölçeği puan ortalaması daha yüksektir ($p < 0.05$). Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik durumu ile Fagerström Nikotin Bağımlılık ölçeği puan ortalaması arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve bu farkın sosyoekonomik durumunu kötü olarak algılayanlardan kaynaklı olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Öğrencilerin sigara kullanma süresi ile nikotin bağımlılığı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Günlük içilen sigara sayısı ile nikotin bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve güçlü pozitif bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Haftalık sigara tüketimi ile bağımlılık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Ailede sigara içen birey durumu ile bağımlılık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p > 0.05$). Kendisinin sigaraya bağımlı olduğunu düşünme ve sigarayı bırakmayı deneyenlerin profesyonel yardım alma durumu ile öğrencilerin nikotin bağımlılık düzeyi istatistiksel olarak farklılaşmaktadır ($p < 0.05$) (Tablo 3). Öğrencilerin Fagerström nikotin bağımlılık testi puan ortalaması ile Öz-yeterlilik ölçeği arasında negatif yönlü zayıf

düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0.001$) (Tablo 3).

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin sosyodemografik ve sigara kullanma özellikleri ile fagerström nikotin bağımlılık testi puan ortalaması dağılımı (n=271)

Değişkenler		$\bar{x} \pm SD$	Fagerström nikotin bağımlılık testi
Cinsiyet	Kadın	3.06 ± 2.54	$t = -3.288$
	Erkek	4.08 ± 2.47	$p < 0.001$
Sosyoekonomik Durum	İyi	3.96 ± 2.68	$F = 3.967$
	Orta	3.19 ± 2.49	$p = 0.020$
	Kötü	4.50 ± 2.25	
Ailede sigara içen birey durumu	Evet	3.66 ± 2.61	$t = 1.727$
	Hayır	3.09 ± 2.39	$p = 0.086$
Sigaraya karşı bağımlı olduğunu düşünme	Evet	4.16 ± 2.39	$t = 6.863$
	Hayır	2.03 ± 2.31	$p < 0.001$
Sigarayı bırakmayı deneyenlerin profesyonel yardım alma durumu	Evet	5.30 ± 2.95	$t = 2.490$
	Hayır	3.45 ± 2.53	$p = 0.014$
Yaş			$r = -0.098$ $p = 0.107$
Sigara kullanma süresi (ay)			$r = 0.260$ $p < 0.001$
Günlük sigara sayısı (tane)			$r = 0.611$ $p = 0.001$
Haftada sigara sayısı (paket)			$r = 0.430$ $p < 0.001$
Öz-yeterlilik Ölçeği			$r = -0.352$ $p < 0.001$

t: Student-t Test, F: Oneway ANOVA, r: Pearson Korelasyon Katsayısı

TARTIŞMA

Bu çalışma, sigara kullanan üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilikleri ile bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre, çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun nikotin bağımlılık düzeylerinin çok düşük olduğu tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında üniversite öğrencilerinin bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.²⁴

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin sigara içme davranışı arttıkça öz-yeterlilik düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar da öğrencilerin sigara içme davranışları ile öz-yeterlilik puanlarının negatif ilişkide olduğunu göstermektedir.²⁵⁻²⁷ Bağımlılığı azaltma çabalarında öz-yeterlilik inancının önemli bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Bu çalışmada erkek öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin, kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, sigara kullanımının erkek öğrenciler arasında daha yaygın olduğunu ve erkeklerin sigara alışkanlığına daha eğilimli olabileceğini düşündürmektedir. Bu eğilim, toplumsal roller, erkekler üzerinde daha düşük düzeyde hissedilen sosyal baskı ve stresle baş etme biçimleri gibi faktörlerle

açıklanabilir. Literatür incelendiğinde birçok çalışmada cinsiyet ile sigara kullanımının ilişkili olduğu dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara göre sigara kullanımının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmış olup, mevcut çalışmamızla benzerlik göstermektedir.^{20,28}

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli bulgu, öğrencilerin sosyoekonomik durumları ile nikotin bağımlılık düzeyleri arasında fark olduğudur. Özellikle yaşam koşullarını kötü olarak değerlendiren öğrencilerin sigara kullanım düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında yapılan bir çalışmada mali sıkıntılar, sosyoekonomik statü ile sigara içme durumu arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde aracılık etmektedir. Düşük sosyoekonomik duruma sahip bireylerin finansal sıkıntı yaşamaları, sigara içme oranlarında ve sigara miktarının artmasında etkili olduğu belirtilmektedir.²⁹ Başka bir araştırmada, eğitim seviyesi düşük bireylerde ve yüksek gelirli kesimlerde sigara tüketiminin daha yoğun olduğu görülmüştür.³⁰ Bu farklılıklar ekonomik güçlükler yaşayan bireylerin sigarayı bir başa çıkma aracı olarak kullandıklarını düşündürmektedir. Aynı zamanda, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin sigarayı bırakmaya yönelik kaynaklara ve desteğe erişimlerinin sınırlı olması, bağımlılık düzeylerinin artmasına yol açabilir.

Üniversite öğrencilerinin sigara kullanma süresi uzadıkça bağımlılık düzeyinin de arttığı görülmektedir. Bu durum, sigara kullanımının kronikleşmesiyle birlikte nikotine olan fiziksel ve psikolojik bağımlılığın da güçlendiğini göstermektedir. Literatürde bir çalışmada sigara kullanım süresi ile bağımlılık seviyeleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Uzun süre sigara kullanımı, bağımlılık düzeyini anlamlı şekilde arttırmaktadır.³¹

Başka bir çalışmada yine sigara kullanım süresi arttıkça bağımlılık seviyesinin de yükseldiği saptanmıştır.³² Literatürle çalışma sonuçları benzerdir.

Günlük içilen sigara sayısı arttıkça bağımlılık düzeyinin belirgin şekilde yükseldiği saptanmıştır. Bu bulgu, sigara tüketim miktarının bağımlılığın doğrudan bir göstergesi olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, haftalık sigara tüketimi ile bağımlılık düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki olduğu ve daha fazla sigara tüketen bireylerde bağımlılığın daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde haftalık sigara kullanımı ile nikotin bağımlılığı arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Haftalık kullanım arttıkça bağımlılık seviyeleri de yükselmekte,

bırakma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanma olasılığı artmaktadır.²⁴ Bu sonuçlar, kullanım sıklığı ve miktarının bağımlılık düzeyini etkileyen temel unsurlar arasında yer aldığını desteklemektedir.

Öte yandan, kendini sigaraya bağımlı olarak gören öğrencilerin ve sigarayı bırakmayı denemiş olanların, profesyonel yardım alma durumuna göre nikotin bağımlılık düzeylerinde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, sigara bırakma sürecinde bireylerin yardım alma eğilimlerinin bağımlılık düzeyleriyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Literatürdeki pek çok çalışma sigarayı bırakmaya yönelik istekli ve niyetli olma durumunu Fagerström Bağımlılık Derecelendirilmesi ile ilişkili olarak ele almıştır. Bağımlılık derecesi arttıkça sigarayı bırakmaya yönelik isteğin de anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.³³ Literatürde sigara tüketimi paket/yılı arttıkça nikotin bağımlılığı, psikolojik bağımlılık ve sigara içme arzusunun arttığı tespit edilmiş ve paket/yıl sayısı daha düşük olan katılımcıların sigara bırakma başarısı daha yüksek bulunmuştur.³¹

SONUÇ

Bu çalışma sonuçlarına göre sigara kullanan üniversite öğrencilerinin öz-yeterliliklerinin ve bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilik düzeyleri arttıkça bağımlılık düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Erkek olmak, sosyoekonomik durumunu kötü olarak algılamak, sigara kullanma süresinin artması, günlük içilen sigara sayısının artması bağımlılık düzeylerinin artmasında etkili olan faktörler arasındadır. Öğrencilerin öz-yeterlilik düzeylerinin sigarayı bırakma sürecinde desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Üniversite yaşamı, bireylerin alışkanlıklarının şekillendiği kritik bir dönemdir. Bu dönemde sigara kullanım alışkanlıklarının değerlendirilmesi, bireylerin sigarayı bırakmaya yönelik görüşlerinin alınması ve uygun müdahalelerle desteklenmesi büyük önem taşımaktadır.

Araştırmanın sınırlılıkları

Bu araştırma, yalnızca İç Anadolu Bölgesindeki bir üniversitenin ana kampüsünde öğrenim gören lisans öğrencileri ile sınırlı olup, elde edilen bulguların Türkiye'deki tüm üniversite öğrencilerine genellenmesi kısıtlıdır. Veriler katılımcıların kendi beyanlarına dayanan yüz yüze anket yöntemi ile toplanmış olup, verdikleri yanıtlar doğru kabul edilmiştir. Ayrıca, Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi'nin iç tutarlılığı Cronbach alfa değeri 0.56 ile sınırlı düzeydedir.

Teşekkür

Yazarlar, çalışmanın gerçekleştirilmesinde verdikleri destekten dolayı Selçuk Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi'ne ve gönüllü olarak katılım sağlayan üniversite öğrencilerine teşekkürlerini sunarlar. Bunun yanı sıra bu çalışmanın özet bölümü, 10-11 Mayıs 2025 tarihlerinde düzenlenen I. Ulusal Yüksek İhtisas Sağlık Bilimleri Öğrenci Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazarlık Katkı Beyanı

Konsept ve Tasarım: ES, BNA, ŞT ve BA.

Veri Toplama: ES, BNA ve ŞT.

Veri Analizi ve Yorumlama: ES, BNA, ŞT ve BA.

Makalenin Yazılması: ES, BNA ve ŞT.

Önemli Fikri İçerik İçin Makalenin Kritik Revizyonu:

ES, BNA, ŞT ve BA.

İstatistiksel Analiz: ES, BNA, ŞT ve BA.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar arasında bu çalışmanın hazırlanması ve yayımlanması sürecinde herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Onay

Çalışmaya başlamadan önce belirlenen üniversitenin Hemşirelik Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul izni (Karar No: 2024/69, Tarih: 15.10.2024), ve kurum izni alınmıştır (Tarih: 06.03.2025 Sayı: 9611097). Araştırmada kullanılacak olan ölçekler için yazarlardan izin alınmıştır. Araştırmaya katılacak olan öğrencilere araştırmanın amacı sözlü olarak açıklanarak bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Bu çalışma, Helsinki Bildirgesi'nin etik ilkelerine ve ilgili ulusal düzenlemelere uygun olarak yürütülmüştür.

Veri ve materyallerin erişilebilirliği

Bu çalışma sırasında üretilen veya analiz edilen tüm veriler bu yayınlanmış makalede yer almaktadır.

Finansman

Bu araştırma TÜBİTAK 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında desteklenmiştir (Proje No:1919B012401855).

REFERENCES

1. Peacock A, Leung J, Larney S, et al. Global statistics on alcohol, tobacco and illicit drug use: 2017 status report. *Addiction*. 2018;113(10):1905-1926.
2. Reitsma MB, Fullman N, Ng M, et al. Smoking prevalence and attributable disease burden in 195 countries and territories, 1990–2015: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet*. 2017;389(10082):1885-1906.
3. Murray CJ, Aravkin AY, Zheng P, et al. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019:

- a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*. 2020;396(10258):1223-1249.
4. He H, Pan Z, Wu J, Hu C, Bai L, Lyu J. Health effects of tobacco at the global, regional, and national levels: results from the 2019 global burden of disease study. *Nicotine & Tobacco Research*. 2022;24(6):864-870.
5. World Health Organization. WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2000–2025. 2nd ed. Geneva: World Health Organization; 2018.
6. Chinwong D, Mookmanee N, Chongpornchai J, Chinwong SA. Comparison of gender differences in smoking behaviors, intention to quit, and nicotine dependence among Thai University Students. *J Addict*. 2018;8081670.
7. Türkiye İstatistik Kurumu. Türkiye sağlık araştırması: bireylerin tütün mamulü kullanma durumu, 2010–2022. Published June 1, 2023. Accessed April 10, 2025. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747>.
8. Türkiye İstatistik Kurumu. Küresel yetişkin tütün araştırması: Türkiye 2012. Published August 31, 2012. Accessed April 7, 2025. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Kuresel-Yetiskin-Tutun-Arastirmasi-2012-13142>.
9. Karadağ M, Aydın Güçlü Ö, Görek Dilektaşlı A, Coşkun F, Uzaslan E. Understanding university students' smoking behaviors towards tobacco-free campus policy. *Tuberk Toraks*. 2021;69(1):49-58.
10. Owen L, Pennington B, Fischer A, Jeong K. The cost-effectiveness of public health interventions examined by NICE from 2011 to 2016. *J Public Health (Oxf)*. 2018;40(3):557-566.
11. Tate C, Kumar R, Murray JM, et al. Socio-environmental and psychosocial predictors of smoking susceptibility among adolescents with contrasting socio-cultural characteristics: a comparative analysis. *BMC Public Health*. 2021;21(1):2240.
12. Gwaltney CJ, Metrik J, Kahler CW, Shiffman S. Self-efficacy and smoking cessation: a meta-analysis. *Psychol Addict Behav*. 2009;23(1):56-66.
13. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1986.
14. Tarı Selçuk K, Avcı D, Mercan Y. Smoking addiction among university students and the willingness and self-efficacy to quit smoking. *Clin Exp Health Sci*. 2018;8:36-43.
15. Örsal Ö. Gençlik danışma birimine başvuran üniversite öğrencilerinin sigara bırakma durumunu etkileyen faktörler ve akran eğitiminin etkisi: retrospektif bir değerlendirme [yüksek lisans tezi]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2019.
16. Pardavila-Belio MI, García-Vivar C, Pimenta AM, Canga-Armayor A, Pueyo-Garrigues S, Canga-Armayor N. Intervention study for smoking cessation in Spanish college students: pragmatic randomized controlled trial. *Addiction*. 2015;110(10):1676-1683.
17. García-Alba L, Postigo Á, Gullo F, Muñoz J, Valle JFD. Assessing independent life skills of youth in child protection: a multi-informant approach. *Eur J Psychol Appl Legal Context*. 2022;14(1):1-10.

18. Gázquez Linares JJ, Barragán Martín AB, Molero Jurado MDM, et al. Perception of Parental Attitudes and Self-Efficacy in Refusing Alcohol Drinking and Smoking by Spanish Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(1):808.
 19. Lima-Serrano M, Martínez-Montilla JM, Vargas-Martínez AM, Zafra-Agea JA, Lima-Rodríguez JS. Características presentes en escolares de secundaria que no fuman o no tienen intención de hacerlo [Characteristics present in secondary school students who do not smoke and who have no intention to smoke]. *Gac Sanit*. 2019;33(3):259-262.
 20. Kaya M, Ergün A. Sağlık bilimleri öğrencilerinin sigara içme durumu, etkileyen faktörler ve ikincil sigara dumanı ile ilgili farkındalık düzeyleri. *Jaren*. 2020;6(3):416-25.
 21. Uysal MA, Kadakal F, Karşıdağ Ç, Bayram NG, Uysal Ö, Yılmaz V. Fagerstrom nikotin bağımlılık testinin Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve faktör analizi. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*. 2004;52(2):115-121.
 22. Karanci NA. Self-efficacy-based smoking situation factors: the effects of contemplating quitting versus relapsing in a Turkish sample. *Int J Addict*. 1992;27(7):879-886.
 23. Evans JD. Straightforward statistics for the behavioral sciences. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing; 1996.
 24. Altaş ZM, Al-shubaki J, Qawasmi S, et al. Nicotine Use Frequency and Addiction among Medical Students. *Clinical and Experimental Health Sciences*. June 2024;14(2):304-309.
 25. Çetin E, Cantürk N, Dağalp R. Alkol Ölçeği: Sigara Bağımlısı Öğrencilerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Bağımlılık Dergisi*. Haziran 2019;20(2):72-79.
 26. Pardavila-Belio MI, García-Vivar C, Pimenta AM, Canga-Armayor A, Pueyo-Garrigues S, Canga-Armayor N. Intervention study for smoking cessation in Spanish college students: pragmatic randomized controlled trial. *Addiction*. 2015;110(10):1676-1683.
 27. Prochaska JO, Prochaska JM. Changing to thrive: using the stages of change to overcome the top threats to your health and happiness. Center City, MN: Hazelden Publishing; 2016.
 28. Söğütlü L, Gökteş SŞ. Relationship among smoking addiction, psychological flexibility, and impulsivity in university students. *Addicta Turk J Addict*. 2021;8(1):16-22.
 29. Waters AF, Kendzor DE, Roys MR, Stewart SA, Copeland AL. Financial strain mediates the relationship between socioeconomic status and smoking. *Tob Prev Cessat*. 2019;5:3.
 30. Yakar B, Pirinççi E, Canpolat E. Sigara içme durumuna etki eden faktörler ve tütün kontrol eylem planının sigara kullanımı üzerine etkisinin araştırılması. *Fırat Univ Sağlık Bilimleri Tıp Derg*. 2020;34(2):147-153.
 31. Kutlu R, Demirbaş N, Yazıcı T, Karaoğlu N. Sigara içenlerde psikolojik bağımlılığın ve sigara içme isteğinin bırakma başarısı üzerine etkisinin değerlendirilmesi. *Selçuk Tıp Derg*. 2021;37(3):231-237.
 32. Selçuk K, Temizer D, Mercan Y. Üniversite öğrencilerinde sigara bağımlılığı, sigarayı bırakmaya yönelik istek ve öz-etkililik. *Clin Exp Health Sci*. 2018;8(1):36-43.
 33. Boudreaux ED, Baumann BM, Camargo CA Jr, O'Hea E, Ziedonis DM. Changes in smoking associated with an acute health event: theoretical and practical implications. *Ann Behav Med*. 2007;33(2):189-199.
- To Cite:** Sagiroglu E, Arslan BN, Taspınar S, Altınel B. Determining the Relationship Between Self-Efficacy and Addiction Levels of University Students Who Smoke. *Farabi Med J*. 2025;4(4):132-138.