

Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Sigara Bırakmada Motivasyonun Rolü

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem SAMANCI TEKİN^{1*}, Prof. Dr. Mehmet Ali KURÇER²

Geliş tarihi: 22.06.2019
Kabul tarihi: 16.07.2019

Atf bilgisi:
İzlek AkademikDergi (izlek)
Cilt: 2 Sayı: 2
Sayfa: 60-74 Yıl: 2019
Dönem: Yaz

^{1*} Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi,
Zübeyde Hanım Sağlık Yüksekokulu,
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı,
Türkiye,
scigdem@ohu.edu.tr,
ORCID ID 0000-0003-0895-1911

² Bülent Ecevit Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Türkiye,
kurcer@hotmail.com,
ORCID ID 0000-0002-7298-7559

* Sorumlu yazar

ÖZ

Sigara kullanımı üniversite öğrencileri arasında son yıllarda artış göstermiştir. Sigara içen üniversite öğrencilerinin sigara içme özelliklerinin daha iyi anlaşılması, bu topluluğun ihtiyaçlarına özel müdahaleler geliştirilmesini sağlayacaktır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sigara içme sıklığı, sigara içen öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, sigara içme ve bırakmaya yönelik özelliklerinin saptanması, sigara bırakmada motivasyonun rolü araştırılmıştır. Bu kesitsel çalışma 2009-2010 yılları arasında Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 300 öğrenciyle yapılmıştır. Öğrencilere literatür bilgileri taranarak hazırlanan demografik özellikler ve sigara içme alışkanlıklarını içeren anket ile 4 alt bölümden oluşan Genel Motivasyon anketi ve Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde T testi ve One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Öğrencilerin düzenli sigara içme sıklığı % 28.6'dır. Öğrencilerin % 33.3'ü önümüzdeki altı ay içinde, %22.5'i önümüzdeki bir ay içinde sigarayı bırakmayı düşünmektedir. Öğrencilerin %24.4'ü sigarayı son bir ay veya daha kısa süredir bırakmayı denemekte olan öğrencilerdir. Öğrencilerin sigara bırakmada motivasyonun rolü değerlendirildiğinde, öz etkililiğin sigara bırakmayı deneme durumu ve sigara bırakma süresini etkilediği saptanmıştır. Öğrencilerin kaldıkları yer, okudukları bölümlerin sigara bırakmada motivasyonlarını etkilediği saptanmıştır. Öğrencilerin dörtte birinden fazlasının düzenli sigara içmekte olduğu ve dörtte üçünden fazlasının sigarayı en geç 6 ay içinde bırakmayı düşündüğü ya da bırakma çabasında olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sigara bırakma, Motivasyon, Öğrenci, Transteoretik model

The Role of Motivation on Smoking Cessation of Students in Health Sciences Faculty

Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem SAMANCI TEKİN^{1*}, Prof. Dr. Mehmet Ali KURÇER²

First received: 22.06.2019
Accepted: 16.07.2019

Citation:
Izlek AcademicalJournal (izlek)
Volume: 2 Issue: 2
Pages: 60-74 Year: 2019
Session: Summer

^{1*}Niğde Ömer Halisdemir University,
Zübeyde Hanım School of Health, Public
Health Nursing Department of Public
Health Nursing, Turkey,
scigdem@ohu.edu.tr,
ORCID ID 0000-0003-0895-1911

² Bulent Ecevit University, Medicine
School, Department of Public Health,
Turkey,
kurcer@hotmail.com,
ORCID ID 0000-0002-7298-7559

* Corresponding Author

ABSTRACT

Smoking has increased in recent years among university students. A better understanding of the smoking characteristics of smoking university students will help to develop specific interventions for the needs of this community. Therefore, the prevalence of smoking among university students, sociodemographic characteristics of smokers, determination of smoking and quitting characteristics, and the role of motivation in smoking cessation were investigated. This cross-sectional study was conducted with 300 students studying at Ankara University Faculty of Health Sciences between 2009-2010. A questionnaire including demographic characteristics and smoking habits was prepared by using the General Motivation Questionnaire and Fagerstrom Nicotine Addiction Test. T test and One-Way ANOVA analysis were used to evaluate the data. The prevalence of regular smoking was 28.6%. In the next six months, 33.3% of the students thought to quit smoking within 22.5% of the next month. 24.4% of students are students who are trying to quit smoking for the last month or less. When the role of motivation in smoking cessation was evaluated, it was determined that self-efficacy influenced smoking cessation and smoking cessation period. It was determined that the students' place of study affected their motivation to quit smoking. It was determined that more than one fourth of the students smoke regularly and more than three-quarters intend to quit or stop smoking at the latest within 6 months.

Keywords: Smoking cessation, Motivation, Student, Transteoretic model

GİRİŞ

Tütün kullanımı dünyadaki önlenebilir ölüm nedenlerinin en önemlisidir (Warren et al., 2000). Dünyada her yıl 7 milyon kişi tütün kullanımına bağlı olarak yaşamını yitirmektedir (WHO, 2017a).

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2017'de yayınladığı rapora göre sigara kullanım oranı Türkiye genelinde kadınlarda %18,2, erkeklerde %43,7 olup, toplam sigara kullanım oranı ise %30,9'dur (WHO, 2017b).

Her ne kadar birçok ülkede gençler arasında sigara içme oranları azalmış olsa da (WHO, 2014; 2018), bu popülasyonu hedefleyen müdahaleler tütün kullanımını önleme ve kontrol etmenin önemli bir aracı olmaya devam etmektedir (Peirson, Ali, & Kenny, 2016). Bu sebeple sigarasız toplum hedefine ulaşmanın anahtarı üniversite öğrencilerinin sigaraya başlamasını önleme ve sigarayı bıraktırma çalışmaları yapmaktır (Çelik, Esen, & Yorgancıoğlu, 2000). Yapılan araştırmalar sigara kullanan her üç gençten birinin gelecekte sigaraya bağlı bir hastalıktan öleceğini göstermektedir (Fiore, 2000). Sigara yaşamsal önemi olan sağlık sorunlarına yol açarken, aynı zamanda çok ciddi ekonomik yük de getirmektedir (Bilir, 2008). Sigarayı bırakma, önlenebilir morbidite ve mortaliteyi azaltmada önemli bir rol oynamaktadır ve birçok ülkede kabul edilen bir halk sağlığı politikasıdır (Buczowski, Marcinowicz, & Czachowski, 2014). Son yıllarda, halk sağlığı kampanyaları, tütün kontrol programları ve tütün kontrol politikaları yoluyla birçok ülkede tütün kullanımında önemli azalmalar sağlanmıştır (WHO, 2002; 2009; Friend & Levy, 2002; Levy, Chaloupka, & Gitchell, 2004).

Mevcut sigara kullananların çoğu sigarayı bırakmakla ilgilenmektedir ve çoğu zaman çok sayıda sigarayı bırakma girişiminde bulunmaktadır (CDC, 2011). Etkili sigarayı bırakmayı sağlayan en önemli faktörler motivasyon ve relaps yaratan durumlarla başa çıkma becerisidir (Buczowski, Marcinowicz, & Czachowski, 2014). Genellikle, motivasyon kavram olarak değişime hazır olmak olarak tanımlanabilir (Biener & Abrams, 1991) ve sigara bırakma sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Baker, Brandon, & Chassin, 2004). Motivasyon içsel ve dışsal motivasyon olarak sınıflandırılmaktadır. İçsel motivasyonda içsel memnuniyet sağlamak için bir faaliyetin gerçekleştirilmesi ön plandayken, dışsal motivasyonda bireyin motivasyonu için örgüt, çevre ya da üstlerin verdiği ödüller öne çıkmaktadır (Richard & Edward, 2000). Sigarayı bırakma stratejileri, hedef grubun bırakma motivasyon seviyesine ve tütün bağımlılığının derecesine göre düzenlenmelidir. Sigarayı bırakmayı amaçlayan davranışsal müdahaleler sıklıkla teoriye yöneliktir (Glandz & Bishop, 2010). Birkaçından fazlası ergenleri hedef almakta (Robinson & Vail, 2012) ve değişim modelinin aşamaları olarak da bilinen transteoretik modeline (TTM) dayanmaktadır (DiClemente, Prochaska, & Fairhurst, 1991; Velicer, Prochaska, & Bellis, 1993; Velicer, Rossi, & Prochaska, 1996). Değişimin beş aşaması bulunmaktadır: [niyet öncesi (değişim henüz düşünülmemektedir), niyet (değişim düşünülür fakat harekete geçilmez), hazırlık (değişim planlanır), eylem (davranışlarda değişiklik yapılır) ve sürdürmedir (yeni davranışın devamı için yaşam şekli değiştirilir)] (Prochaska & DiClemente, 1982). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sigara kullanım sıklığı, sigara içen öğrencilerin

sosyodemografik özellikleri ve sigara içme özelliklerinin belirlenmesi, sigarayı bırakma niyetleri ve sigarayı bırakmada motivasyon faktörlerini araştırmak amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırmanın Tipi

Araştırma kesitsel tiptedir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer

Araştırma Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde beslenme ve diyetetik, ebelik, sağlık kurumları işletmeciliği ve sosyal hizmet bölümlerinde yürütülmüştür.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde beslenme ve diyetetik, ebelik, sağlık kurumları işletmeciliği ve sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören 343 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeden tüm evrene ulaşmak hedeflenmiştir. Anket formları verilerin toplandığı sırada sınıflarında olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere uygulanmıştır. Örnekleme 300 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılım hızı %85'tir.

Veri toplama araçları

Verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından hazırlanan Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sigara Bırakma Konusundaki Motivasyonlarının Değerlendirilmesi Formu, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi ve Genel Motivasyon Anketi kullanılmıştır.

Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sigara Bırakma Konusundaki Motivasyonlarının Değerlendirilmesi Formu: Anket formunun ilk bölümünde, öğrencilerin bireysel ve demografik özellikleri ile ilgili bilgiler ve öğrencilerin sigara içme durumları sorgulanmakta, sigara içmeyenler ve bırakanlar için anket cevaplandırması sona ermekte; sigara içenler için, sigara kullanımı sorgulanmaktadır.

Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi: Fagerstom nikotin bağımlılık testi (FNBT), 6 sorudan oluşmakta ve genellikle nikotinin fiziksel bağımlılığını tespit etmek için kullanılmaktadır. Bu testin toplam puanlamasına göre nikotin bağımlılığı çok az (0-2 puan), az (3-4 puan), orta (5 puan), yüksek (6-7 puan), çok yüksek (8-10 puan) olarak 5 grupta değerlendirilmektedir (Heatheron, Kozlowski , & Frecker, 1991) .

Genel Motivasyon Anketi: Sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonu ölçme amacıyla uygulanan 21 soruluk Genel motivasyon anketinde, Sağlıkla ilgili kaygılar, Kendini güçlü hissetme arzusu, Öz etkililik, Toplumsal etkiler olmak üzere dört alanda sorgulama yapılmıştır. Testteki tüm maddeler olumlu yönde tasarlanmış olup, 0-1-2-3-4 şeklinde puanlanmıştır. Böylece 4 alt ölçekli sigara bırakma

motivasyon testi elde edilmiştir. Anketten elde edilebilecek en yüksek kaygı puanı 84, en düşük kaygı puanı ise 0 olmaktadır. Bu puanlar toplanarak her alt test için ayrı ayrı olmak üzere 4 test puanı bulunmuştur. Yüksek puan sigara bırakma motivasyonunun yüksek olduğunu göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere, başlamadan önce çalışma hakkında sözlü bilgi verilip yazılı bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Öğrenciler anket formlarını kendileri doldurmuş olup, veri toplama süresi yaklaşık 20-25 dk sürmüştür.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri bilgisayar ortamında analiz edilmiştir. Ortalamalar, standart sapma ve sıklıklar verilmiştir. Dağılımların normal dağılıma uygunluğu Kolmogrov Smirnov testi ile gösterilmiştir. Sürekli değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), T testi ve Post Hoc testlerinden Bonferroni yapılmıştır. İstatistiksel değerlendirmelerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik boyutu

Araştırma Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Hastanesi Etik Kurulu'nun (Karar No: 2009/07, Tarih: 04.06.2009) izni ile yapılmıştır. Ankete katılmayı kabul eden öğrencilerden sözlü ve yazılı onam alınmıştır.

BULGULAR

Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; 71' inin erkek (%23,7) 229' unun kız öğrenci (%76,3) ve yaş ortalamasının da 21 ± 2 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sigara içme durumları sorgulandığında; 189 öğrenci hayatı boyunca hiç sigara içmediğini (%63), 14 öğrenci (%4) de sigarayı bıraktığını belirtmiştir. Sigara içen öğrencilerde sigaraya başlama yaşı ortalama 17 ± 2 ' dir. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ve sigara içme durumları Tablo 1' de verilmiştir (**Tablo 1**).

Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri ve Sigara Kullanım Durumları

Sosyodemografik özellikler	Sayı	Yüzde %
Yaş		
18-20	147	47,3
21 ve Üstü	158	52,7
Cinsiyet		
Kadın	229	76,3
Erkek	71	23,7

Sosyodemografik özellikler	Sayı	Yüzde %
Bölüm		
Beslenme ve diyetetik	33	11,0
Sağlık kurumları işletmeciliği	47	15,7
Sosyal Hizmetler	42	14,0
Ebelik	178	59,3
Kalınan Yer		
Evde	77	25,7
Yurtta	133	44,3
Arkadaşla Evde	88	29,3
Diğer	2	0,7
Sigara İçme Durumu		
Hergün en az 1 kez içiyorum	86	28,6
Haftada 6'dan az içiyorum	11	3,7
Bıraktım	14	4,7
Hiç içmedim	189	63,0
Sigara İçme Süresi		
1-3 yıl	40	41,2
4 yıl ve üzeri	57	58,8
Bağımlılık Düzeyi		
Orta	26	26,8
Yüksek	25	25,8
Çok yüksek	46	47,4
Sigara Bırakma Süresi		
1 günden az	9	14,1
1-30 gün	41	64,0
31-90 gün	9	14,1
90 günden fazla	5	7,8

Bu çalışmada öğrencilerin %28,6'sının düzenli sigara içtiği görülmüştür. Öğrencilerin yarısına yakını (%47,4) çok yüksek sigara bağımlılığına (Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi) sahiptir (Tablo 1). Sigara içen öğrenciler arasında çok düşük ve düşük düzeyde nikotin bağımlısı olan öğrenci saptanmamıştır.

Halen sigara içen veya bırakmış 111 öğrenci Transteoritik model (TTM)'e göre değerlendirilmiştir. Buna göre; öğrencilerin %7,2'si Niyet öncesi, %33,3'ü Niyet, %22,5'i Hazır oluşluk %24,4'ü Eylem ve %12,6'sı Sürdürme aşamasında bulunmaktadır (**Tablo 2**).

Tablo 2. Sigara İçen Öğrencilerin TTM'ye Göre Sigarayı Bırakma Değişim Evreleri

Sigara Bırakmayla İlgili Düşünce	Sayı	%
Sigarayı Bırakmayı düşünmüyor	8	7.2
Önümüzdeki 6 ay içinde Sigarayı bırakmayı düşünüyor	37	33.3
Önümüzdeki 1 ay içinde Sigarayı bırakmayı düşünüyor	25	22.5
Son 1 ay veya daha kısa süredir Sigarayı bırakmayı deniyor	27	24.4
Sigarayı Bırakma Davranışını sürdürüyor	14	12.6
Toplam	111	100.0

Öğrencilerin sigara bırakmaya yönelik motivasyon testinden aldıkları puanlar Tablo 3'te verilmiş olup, sağlıkla ilgili kaygılar alt grubundan $9,8 \pm 3,71$ (en yüksek alınabilecek puan=20), toplumsal etkiler alt grubundan $15,6 \pm 5,92$ puan (en yüksek alınabilecek puan=32), kendini güçlü hissetme arzusu alt grubundan $9,3 \pm 3,80$ (en yüksek alınabilecek puan=16), öz etkililik alt grubundan $7,1 \pm 4,32$ (en yüksek alınabilecek puan=16), puan almışlardır. Genel motivasyon puanları ise; $41,8 \pm 12,71$ (en yüksek alınabilecek puan=84)'dir (**Tablo 3**).

Tablo 3. Öğrencilerin Genel ve Cinsiyetlerine Göre Sigara Bırakmaya Yönelik Genel Motivasyonlarının Alt Grupları*

Motivasyon Alt Grupları	Ortalama \pm SS**	Erkek (N=41)	Kadın(N=56)	t	P
		Ortalama \pm SS	Ortalama \pm SS		
Sağlıklı olma motivasyonu	$9,8 \pm 3,71$	$8,7 \pm 4,09$	$10,7 \pm 3,19$	-2,45	0,016
Toplumsal motivasyon	$15,6 \pm 5,92$	$16,6 \pm 6,07$	$14,8 \pm 5,65$	1,42	0,155
Öz Kontrol motivasyonu	$9,3 \pm 3,80$	$8,7 \pm 3,03$	$9,7 \pm 4,02$	-1,77	0,222
Ekonomik motivasyon	$7,1 \pm 4,32$	$6,2 \pm 3,97$	$7,8 \pm 4,38$	-1,23	0,079
Toplam Motivasyon	$41,8 \pm 12,71$	$39,2 \pm 12,18$	$43,9 \pm 12,86$	-1,66	0,155

*T testi, **SS:Standart Sapma

Sosyodemografik özellikler ve sigara kullanım özellikleri ile her bir motivasyon alt grubu karşılaştırılmış olup, istatistiksel olarak anlamlı fark çıkan değişkenler çalışmamızda özetlenmiştir.

Tablo 3'te öğrencilerin cinsiyetlerine göre sigara bırakmaya yönelik motivasyonlarının alt grupları değerlendirildiğinde, sağlıkla ilgili kaygılar kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır ($p=0,016$) (Tablo 3).

Yaş gruplarına göre motivasyon alt grupları karşılaştırıldığında sağlıkla ilgili kaygıların 20 yaş ve altında anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Yine 20 yaş ve altı genel motivasyon açısından anlamlı derecede yüksek puana sahiptir. Toplumsal etki açısından ise 21 yaş ve üzeri öğrenciler anlamlı derecede yüksek puana sahiptir. Öğrencilerin yaş gruplarına göre sigara bırakmaya yönelik motivasyonlarının alt grupları değerlendirildiğinde; toplumsal etkiler puanının 21 ve üzeri yaş grubunda anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Tablo 4. Öğrencilerin Yaş gruplarına Göre Sigara Bırakmaya Yönelik Motivasyonlarının Alt Gruplarının Değerlendirilmesi*

Motivasyon Alt Grupları	N	Yaş Grupları	Ortalama±SS**	t	P
Sağlıklı olma motivasyonu	31	20 ve Altı	8,15±3,70	-3,015	0,003
	66	21 ve Üzeri	10,69±3,50		
Toplumsal motivasyon	31	20 ve Altı	12,46±5,60	-3,744	0,000
	66	21 ve Üzeri	17,17±5,43		
Öz Kontrol motivasyonu	31	20 ve Altı	7,63±4,12	0,751	0,455
	66	21 ve Üzeri	6,92±4,33		
Ekonomik motivasyon	31	20 ve Altı	9,45±4,48	0,219	0,827
	66	21 ve Üzeri	9,26±3,43		
Toplam Motivasyon	31	20 ve Altı	35,65±12,80	-3,06	0,040
	66	21 ve Üzeri	44,76±11,65		

*T testi **SS:Standart Sapma

Tablo 5'te öğrencilerin sigara bırakmayı deneme durumu, sigara bırakma süresi, kalınan yer ve okunulan bölümler ile motivasyon alt grupları karşılaştırılmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Öğrencilerin Bırakmayı Deneme Durumu, Sigara Bırakma Süresi, Öğrencilerin Kaldıkları Yer ve Okudukları Bölümlere göre Sigara Bırakmaya Yönelik Motivasyonlarının Alt Gruplarının ANOVA ile Değerlendirilmesi*

Motivasyon Alt Grupları	Sigara Bırakmayı Deneme sayısı(F)	Sigarayı Bırakma Süresi(F)	Kalınan Yer(F)	Bölüm (F)
Sağlıklı olma motivasyonu	0,970	1,047	4,613**	5,780**
Toplumsal motivasyon	1,279	0,165	3,389**	3,067**
Öz Kontrol motivasyonu	2,350	0,936	0,826	1,048

Ekonomik motivasyon	5,009***	6,068**	1,212	1,622
---------------------	----------	---------	-------	-------

* One-Way ANOVA, ** $p \leq 0,05$, *** $p \leq 0,001$ (belirtilmeyenler $p \geq 0,05$)

Öğrencilerin sigara bırakmayı deneme durumlarına göre gruplar arasında öz etkililik motivasyon puanında anlamlı düzeyde fark görülmüş olup, farkın hangi gruplardan kaynaklandığı Post Hoc testlerden Bonferroni ile araştırılmış; iki kez ve üstünde sigara bırakmayı deneyen öğrencilerin bir kez deneyen öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük öz etkililik puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bunun kısır bir döngü şeklinde kişinin kendini kanıtama çabası ve neticesinde bırakma süreci, tekrar başlama süreci ve tekrar bırakma sürecini takip etmesi olarak görebiliriz. Ancak tekrarlayan başarısızlık, sigarayı bırakmayı deneyenlerde öz etkililiğin azalmasına, dolayısıyla kişilerin bırakma motivasyonlarının azalmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle sigarayı bırakmak isteyenlere uzman desteğinin sağlanması tekrarlayan başarısızlıkların önüne geçilmesi açısından önemli görülmektedir.

Öğrencilerin sigara bırakma sürelerine göre öz etkililik puanları arasındaki anlamlı düzeyde farkın hangi gruptan kaynaklandığı Post Hoc testlerden Bonferroni ile araştırılmış olup; 31-90 gün arasında sigara bırakan öğrencilerin 1-30 gün arasında sigarasız zaman geçiren öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük öz etkililik motivasyon puanlarına sahip oldukları anlaşılmıştır. Sağlıkla ilgili kaygılar ve toplumsal etkiler gruplarında çıkan anlamlı düzeyde farkın kalınan hangi yerden kaynaklandığı Post Hoc testlerden Bonferroni ile araştırılmış olup; evde kalan öğrencilerin, yurttaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük motivasyon puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Sağlıkla ilgili kaygılar arasında çıkan anlamlı düzeyde farkın hangi bölümlerden kaynaklandığı Post Hoc testlerden Bonferroni ile araştırılmış olup; Sosyal hizmetlerde okuyan öğrencilerin diyetisyenlik ve ebelik bölümlerinde okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük motivasyon puanlarına sahip oldukları saptanmıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada öğrencilerin %28,6'sının düzenli sigara içtiği görülmüştür. Bu sıklık ülkemizde üniversite öğrencileri arasında %12,3-65,5 arasında bildirilen sigara içme sıklığıyla uyum göstermektedir (Alaçam, Korkmaz, & Efe, 2015; Koca & Oğuzöncül 2015; Saka, Şen, & Yakıt, 2016; Onurlubaş, Yıldız & Yıldız, 2017; Öz & Alkeveli, 2018). Öğrencilerin yarısına yakını (%47,4) çok yüksek sigara bağımlılığına sahiptir. Düşük nikotin düzeyine sahip öğrenci olmaması; sigara içmeye devam eden öğrencilerin tamamının bu durumunun bağımlılıkla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Halen sigara içen öğrencilerin %7,2'si Niyet öncesi, %33,3'ü Niyet, %22,5'i Hazırlık / Hazır oluşluk %24,4'ü Eylem ve %12,6'sı Sürdürme aşamasında bulunmaktadır. Türkiye'de adolesanlarla yapılan bir çalışmada (Erol, Balcı, & Şişman, 2018) gençlerin %42,5'inin sigarayı bırakmayı düşünmediği saptanmıştır. İspanya'da yapılan bir araştırmada (Granda, Miguel, & Ruiz, 2004) sigarayı bırakmayı

düşünmeme oranı %44,05 Amerika'da gençlerle yapılan başka bir çalışmada (Andrews, Sabado, & Choi, 2018) ise sigarayı bırakmayı düşünmeme oranı %59'dur. Bu çalışmalardaki oranlar bizim çalışmamızdan oldukça yüksektir. Bunun nedeni çalışmamıza katılan öğrencilerin sağlık öğrenimlerinden dolayı sağlıkla ilgili farkındalıklarının yüksek olması olabilir.

Türkiye'de sigara bırakmada motivasyonun rolünü açıklayan bir çalışma yoktur. Motivasyon sigara bırakmada kritik ve etkili bir bileşendir (Velicer, DiClemente, & Prochaska, 1985). Curry ve arkadaşları sigara bırakma istekliliğinde motivasyonun rolünü iç ve dış motivasyon olarak gruplandırmışlardır (Curry, Marlatt, & Gordon, 1988). Curry, sigarayı bırakmada psikososyal belirleyiciler olarak, içsel motivasyonun üç boyutu dikkate almıştır. Bunlar öz yeterlilik, psikolojik uyumsuzluk, olumsuz sağlık etkileri hakkında endişedir. Aynı çalışmada dışsal motivasyonun da üç boyutu ele alınarak, olumlu destek (mali teşvikler), sigara için ceza hükümleri ve sigara yasaklayan çevre ile olumsuz tepkiler (örneğin, eşin veya çocukların ikazı) incelenmiştir (Curry, 1990). Bu çalışmada ise motivasyon; iç motivasyon (sağlıklı olma motivasyonu, öz kontrol motivasyonu, ekonomik motivasyon) olarak üç boyutta, dış motivasyon (toplumsal motivasyon) olarak tek boyutta olmak üzere toplam 4 boyutta incelenmiştir. Araştırmamızda içsel motivasyon faktörleri içerisinde sağlıkla ilgili kaygılar öne çıksa da genel olarak öğrencilerin sigarayı bırakmayla ilişkili motivasyon puanları düşüktür. Ulupınar ve Sarıkaya'nın (2009) yaptığı araştırmada öğrencilerin yarısından fazlası (%54,8) değiştirmek istedikleri davranışı belirlemede içsel, diğer önemli bölümü (%37,2) hem içsel hem de dışsal, çok az bölümü de (%8) dışsal motivasyon faktörlerinin etkili olduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmada, bizim çalışmamızın aksine seçilen davranışlar içinde sigarayı bırakma (%60) kararında dışsal uyarıların etkisi yüksektir. Diğer tüm davranışlarda içsel faktörler, kişinin kararını belirlemede önceliklidir (Ulupınar & Sarıkaya, 2009).

Çalışmamızla benzer şekilde, Ünal ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada da kız öğrencilerin sağlık sorumluluğu, kişiler arası destek, stres yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz bakım gücü açısından, erkeklere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmüştür (Ünal, Şenol, & Öztürk, 2007). Açıköz ve arkadaşlarının üniversite öğrencilerinde yaptığı bir çalışmada sağlık sorumluluğunun kız öğrencilerde daha fazla olduğu bulunmuştur (Açıköz, Akgün, & Korkut, 2018).

Bireylerde toplumsal kimliği kazanma bakımından geç ergenlik dönemi önem taşımaktadır (18-24 yaş). 21 yaş üstü öğrencilerde sigara bırakmada 20 yaş altı öğrencilere göre toplumsal etkilerin ön planda olması, kimlik kazanımının daha iyi olması ve bir topluma ait olma duygusu ile sosyal kurum ve kültürel gelenekleri kabul etme eğiliminin oluşmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Evde kalan öğrencilerin yurttaki öğrencilere göre daha anlamlı düzeyde daha düşük motivasyon puanlarına sahip olmaları, yurt ortamında var olan arkadaş desteği ile açıklanabilir. Sigaraya başlamada olduğu gibi sigara bırakmada da arkadaş çevresinin önemi büyüktür. Yapılan bir çalışmada

sigara kullanan öğrencilerin düşük sosyal destek algısına sahip oldukları görülmüştür (Baran, Küçükakça, & Ayran, 2014).

Sosyal hizmetlerde okuyan öğrenciler diğer sağlık bölümlerindeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük motivasyon puanına sahiptir. Bu sonuç ile, sağlık alanıyla daha ilgili bölümlerde okuyanların sağlıkla ilgili farkındalıklarının daha yüksek olduğu çıkarımı yapılabilir.

Davranış değişikliği için karar verme ve sürdürmede kişinin kendine olan güveni önemlidir (Ulupınar & Sarıkaya, 2009). Bu bulgular göstermektedir ki; daha uzun süre sigarayı bırakan öğrencilerin başarısızlığı daha büyük öz etkililik motivasyon yitimine yol açabilmektedir. Bu da relapsların önlenmesi için uzun süre izlemlerin gerekliliğini ortaya koyabilir.

Öğrencilerin sigara bırakmada motivasyonun rolü değerlendirildiğinde, kadınlar sağlıklı olma motivasyonu alt grubundan erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek puan almışlardır. 20 yaş ve altındaki öğrenciler 21 ve üzerinde ki yaşlara göre sağlıklı olma motivasyonu ve toplumsal motivasyon alt grubundan anlamlı düzeyde yüksek puan almışlardır. Öğrencilerin kaldıkları yer, okudukları bölümlerin sağlıklı olma ve toplumsal motivasyonlarını etkilediği saptanmıştır. Ekonomik motivasyonu yüksek öğrencilerin sigarayı bırakmayı deneme sayıları ve sigara bırakma süreleri artmaktadır.

SONUÇ

Sonuç olarak; Öğrencilerin dörtte birinden fazlasının düzenli sigara içmekte olduğu ve dörtte üçünden fazlasının sigarayı en geç 6 ay içinde bırakmayı düşündüğü ya da bırakma çabasında olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı olma motivasyonunu 20 yaş ve altında olmak, kadın olmak, kalınan yer ve okunulan bölüm etkilerken, Toplumsal motivasyonu 10 ve altında ki yaşta olmak etkilemektedir. Sigara bırakmayı deneme sayısı ve sigarayı bırakma süresini ise ekonomik motivasyon puanı etkilemektedir.

Sigarayı bırakmada motivasyonun rolü büyüktür. Bu nedenle sigara bırakma müdahalelerinde motivasyonel görüşmelere önem verilmelidir. Toplumsal motivasyon sigara bırakmada önemlidir, bu yüzden toplumun sigara konusunda hassasiyetinin ve sigaranın zararları konusunda bilinçlendirilme çalışmalarının artırılması gerekmektedir. Sigara bırakma yaklaşımlarında sağlık motivasyonu ön plandadır. Sigaranın sağlığa zararları daha fazla anlatılmalı, medyada yer bulmalıdır. Sigara içme alışkanlığının toplum, ekonomi ve sağlık açısından olumsuz etkileri vurgulanmalı; bilimsel etkinlikler düzenlenmeli ve sigaraya karşı bireysel ve toplumsal bir bilinç, tutum oluşturulması sağlanmalıdır.

Bilgilendirme / Acknowledgement: Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir. 18-22 Ekim 2010 tarihlerinde düzenlenen 13.Ulusal Halk Sağlığı Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

- Açıkgoz, A., Akgün, M.F., & Korkut, B. (2018). Tıp Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve ilişkili etmenler: Gözlemsel araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 32, 99-110. Doi: 10.5505/deutfd.2018.55477.
- Alaçam, H., Korkmaz, A., Efe, M., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2015). Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde alkol ve sigara bağımlılığı taraması. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 8, 82-7.
- Andrews, M., Sabado, M., & Choi, K. (2018). Prevalence and characteristics of young adult smokers in the u.s. in the precontemplation stage of smoking cessation. *Addictive Behaviors*, 84, 167-70. PMID: 29689471.
- Baker, T. B., Brandon, T. H., & Chassin, L.(2004). Motivational Influences on cigarette smoking. *Annual Review of Psychology*, 55, 463-91. PMID: 14744223.
- Baran, M., Küçükakça, G., & Ayran, G. (2014). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin sigara kullanımı üzerine etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15, 9-15.
- Biener, L., & Abrams, D. B. (1991). The contemplation ladder: Validation of a measure of readiness to consider smoking cessation. *Health Psychology*, 10, 360-5. PMID: 1935872.
- Bilir, N. (2008). Sigarayı Bırakma Yolları. Birinci basım. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731.
- Buczowski, K., Marcinowicz, L., Czachowski, S., & Piszczek, E. (2014). Motivations toward smoking cessation, reasons for relapse, and modes of quitting: results from a qualitative study among former and current smokers. *Patient Preference and Adherence*, 2014, 1353-63. PMID: 25336926.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2011). Cigarette smoking-United States, 1965- 2008. Morbidity and Mortality Weekly Report, Surveillance Summaries, 60, 109-13. Erişim tarihi: 20.12.2018. <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/su6001a24.htm>.
- Curry, S. J., Marlatt, J. A., & Gordon, J. R. (1988). Comparison of alternative theoretical approaches to smoking cessation and relapse. *Health Psychology*, 7, 545-56. Doi: 10.1037//0278-6133.7.6.545.
- Curry, S. (1990). Intrinsic and extrinsic motivation for smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 310-6. PMID: 2195084.
- Çelik, P., Esen, A., Yorgancıoğlu, A., Şen, F. S., & Topçu, F. (2000). Manisa ilinde lise öğrencilerinin sigaraya karşı tutumları. *Toraks Dergisi*,1, 61-6.

- DiClemente, C. C., Prochaska, J. O., Fairhurst, S. K., Velicer, W. F., Velasquez, M. M., & Rossi, J. S. (1991). The process of smoking cessation: an analysis of precontemplation, contemplation, and preparation stages of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 295. PMID: 2030191.
- Erol, S., Balci, A. S., & Sisman, F. N. (2018). Effect of transtheoretical model based smoking cessation program on high school students. *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 5, 301.
- Fiore, M. C., (2000). A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence, us public health service report. *Journal of the American Medical Association*, 283, 3244-54. PMID: 10866874.
- Friend, K., & Levy, D. T. (2002). Reductions in Smoking prevalence and cigarette consumption associated with mass-media campaigns. *Health Education Research*, 17, 85-98. PMID: 11888047.
- Glanz, K., Bishop, & D. B. (2010). The Role of behavioral science theory in development and implementation of public health interventions. *Annual Review of Public Health*, 31, 399-418. PMID: 20070207.
- Ignacio de Granda-Orive, J., Peña-Miguel, T., Jiménez-Ruiz, D. C., Solano-Reina, D. S., Martínez-Albiach, J. M., Escobar-Sacristán, J., & Callol-Sánchez, L. (2004). Distribution of stages of change in smoking behavior in a group of young smokers (Transtheoretical model). *Military Medicine*, 169, 972-5. PMID: 15646189.
- Heatherton, T. F., Kozlowski, L. T., & Frecker, R. C. (1991). The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the fagerström tolerance questionnaire. *British Journal of Addiction*, 86, 1119-27. PMID: 1932883.
- Koca, B., & Oğuzöncül, A.F. (2015). İnönü Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sigara, alkol, madde kullanımı, madde kullanımına etki eden etmenler ve aileden aldıkları sosyal desteğin etkisi. *Kocaeli Medical Journal*, 4, 4-13.
- Levy, D. T., Chaloupka, F., & Gitchell, J. (2004). The effects of tobacco control policies on smoking rates: a tobacco control scorecard. *Journal of Public Health Management and Practice*, 10, 338-53. PMID: 15235381.
- Onurlubaş, E., Yıldız, E., & Yıldız, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin sigara tüketimini etkileyen faktörler: Trakya Üniversitesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *The Journal of International Scientific Researches*, 2, 84-92. Doi: 10.23834/isrjournal.283052.

- Öz, B., & Alkeveli, A. (2018). Öğrencilerin madde kullanımı ve bağımlılığında etkili olan faktörlere bakışının demografik özelliklere göre incelenmesi: Çukurova Üniversitesi örneği. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 39, 29-43.
- Peirson, L., Ali, M. U., Kenny, M., Raina, P., & Sherifali, D. (2016). Interventions for prevention and treatment of tobacco smoking in school-aged children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine*, Apr, 20-31. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.12.004.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 19, 276-88.
- Richard, M. R., & Edward, L. D. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020.
- Robinson, L., & Vail, R. (2012). An integrative review of adolescent smoking cessation using the transtheoretical model of change. *Journal of Pediatric Health Care*, 26, 36-45. Doi:10.1016/j.pedhc.2010.12.001.
- Saka, G., Şen, M. A., & Yakıt, E. (2016). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde sigara kullanım sıklığı. *Journal of Human Sciences*, 13, 5424-33. Doi: 10.14687/jhs.v13i3.4229.
- Ulupınar S., & Sarıkaya, Ö. (2009). Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde yaşantılayarak öğrenme uygulaması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2, 95-101.
- Ünalın, D., Şenol, V., & Öztürk, A. (2007). Meslek Yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14, 101-9.
- Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Bellis, J. M., DiClemente, C. C., Rossi, J. S., Fava, J. L., & Steiger, J. H. (1993). An expert system intervention for smoking cessation. *Addictive Behaviors*, 18(3): 269-90. PMID: 8342440.
- Velicer, W., Rossi, J., & Prochaska, J. (1996). A criterion measurement model for health behavior change. *Addictive Behaviors*, 21, 555-84. PMID: 8876758.
- Velicer, W. K., DiClemente, C., & Prochaska, J. O. (1985). Decisional balance measure for assessing and predicting smoking status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1279-89. PMID: 3998990.
- Warren, C. W., Riley, L., Asma, S., Eriksen, M. P., Green, L., Blanton, C., Loo, C., Batchelor, S., & Yach, D. (2000). Tobacco use by youth: a surveillance report from the global youth tobacco survey project. *Bulletin of the World Health Organization*, 78, 868-76. PMID: 10994259.

- World Health Organization. (2002). The World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life. Geneva: WHO; 2002. Erişim tarihi: 15.12.2018. http://www.who.int/entity/whr/2002/en/whr02_en.pdf?ua=1.
- World Health Organization Europe. (2009). The Current Status of the Tobacco Epidemic in Poland. Copenhagen: WHO; 2009. Erişim tarihi:15.12.2018. www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/68064/E92470.pdf.
- World Health Organization. (2014). Health For the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade. Geneva: World Health Organization, 2014. Erişim tarihi: 24.12.2018 <http://apps.who.int/adolescent/second-decade/>.
- World Health Organization. (2017a). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2017: Monitoring Tobacco Use And Prevention Policies. Erişim tarihi: 02.12.2018. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255874/9789241512824eng.pdf?sequence=1>
- World Health Organization. (2017b). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2017, Country profile Turkey. Erişim tarihi:02.12.2018 https://www.who.int/tobacco/surveillance/policy/country_profile/tur.pdf?ua=1.
- World Health Organization. (2018). Adolescents: Health Risks and Solutions. Geneva: World Health Organization, 2018. Erişim tarihi:24.12.2018.<http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>.