

Üniversite Öğrencilerinin Sigara Bağımlılıklarının Nitel Araştırma Yöntemi İle İncelenmesi: Karabük Üniversitesi Örneği

Investigation of Smoking Dependence of University Students by Qualitative Research Method: The Case of Karabük University

Ayşe Nur SARISOY

*Yüksek Lisans Öğrencisi, Karabük Üniversitesi,
SBE, Sosyal Hizmet A.B.D.*

aysenur.sarisoy@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8721-1198>

Makale Başvuru Tarihi: 19.07.2019

Makale Kabul Tarihi: 26.11.2019

Makale Türü: Araştırma Makalesi

ÖZET

Anahtar

Kelimeler:

Sigara Kullanımı,

Sigara
Bağımlılığı,

Sigara İçme
Sıklığı,

Üniversite
Öğrencileri,

Sigara, Türkiye’de her yaş grubundan insanların kullandığı, bağımlılık yapan maddelerden birisidir. Sigara bağımlılığı olan insanlar, birçok uyarıcı faaliyetler düzenlenmesine rağmen, bu uyarıları göz ardı etmektedirler. Bu çalışmada, sigara kullanan üniversite son sınıf öğrencilerinin sigaraya başlama nedenleri ve sigara bağımlılığı sürecinde yaşadıkları durumlar değerlendirilmiştir. Yapılan nitel araştırma sonucunda sigara kullanmaya çok erken yaşta başlayan gençlerin, sigara içmeyi arkadaş çevresi sebebiyle öğrenmesi ve toplumsal bir yer bulma amacıyla başladıkları görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin, genellikle arkadaş ortamlarında sıklıkla sigara içmeleri, dış etkenlerin sigara bağımlılığındaki etkisini göstermektedir. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sigara içmelerinde, iş bulma kaygısının yerinin çok az olduğu saptanmıştır. Öğrencilerle yapılan görüşmelerde duygu durum değişikliği, merak, stres, ailede sigara bağımlısının olması, arkadaşların ısrarı gibi faktörler, öğrencilerin sigara kullanma nedenlerini oluşturmaktadır.

ABSTRACT

Keywords:

Smoking,

Smoking Addiction,

Smoking Frequency,

University Students,

Cigarette in Turkey used by people of all ages, is one of the addictive substance. People who are addicted to cigarettes ignore these warnings even though many cautionary activities are organized. In this study, the reasons of smoking of senior students and the situations they experienced during the cigarette addiction process were evaluated. As a result of the qualitative research, it was seen that young people who started smoking at a very early age started smoking because of their friends and in order to find a social place. That the students who participated in the research were generally smoking frequently in friends' environments indicates the effect of external factors on smoking dependence. It has been found that the concern of finding a job for university senior students is very low. In the interviews with students, factors such as mood changes, stress, family dependence, friends' insistence are the aims of smoking.

1. GİRİŞ

Tüm dünyada, en çok kullanılan zararlı maddelerin en başında sigara yer almaktadır. Günümüzde sigara içilen ortamların yaygınlığı bir sorun olarak algılanmaktan çıkmıştır. Sigara kullanan ve çevresinde sigara içen bireylerin oluşturduğu bir toplumda, sigara sıradanlık kazanmıştır. Sigara ile tanışma yani ilk sigara kullanımı genellikle erken yaşlarda başlar ve alışkanlık yaparak tüketimi devam eder. Sigara kullanan kişilerin yaklaşık %80'i sigaraya erken yaş dönemi olan 18 yaşın altında başladıkları görülmektedir. Sigara kullanmaya ilk kez erken yaş (çocukluk) döneminde başlayanlar sigara tiryakiliği açısından yüksek risk taşımaktadırlar (Doğan ve Ulukol, 2010:179-185). Özellikle sigaraya başlama yaşının giderek düşmesi, gençlere yönelik tedbir alınmasını gerektirecek boyutlara ulaşmıştır. Genç yaştaki bireylerin sigaraya karşı oluşturdukları algı genellikle “*sigara sağlığa zararlıdır*” cümlesinden öteye geçmemektedir. Genç bireylerin çoğu sigara kullanmaya başlarken tütünün de alkol ve eroïn gibi bağımlılık yapma etkisi hakkında bilgi sahibi olmamaktadırlar. Toplum içinde yeni bir görünüş ve farklı bir kimlik oluşturmak dikkat çekmek isteyen genç bireyler sigarayı; oluşturmak istedikleri yeni kişiliklerinin sembolü ve bağımsızlığın bir göstergesi olarak kullanırlar. Bu süreçte içinde buldukları ergenlik çağlarında özgürlüklerinin ve büyümenin bir ifadesi ile özentî, taklit ve gösteriş aracı olarak tüketilmeye başlanan sigara, kısa bir süre içerisinde bağımlılığa yol açmaktadır (Kulaksızoğlu, 2001:152-159).

Erdem vd. (2006)'ne göre; bir madde bağımlısı arkadaşına sahip olan ergenlerin, hiç madde bağımlısı arkadaşı bulunmayanlara göre daha fazla madde kullanma eğilimine sahip oldukları göstermektedirler (Erdem vd., 2006:111). Genç nüfus kolay etkilenebilir bir gruptur ve sigarayı deneme oranları yüksektir. Kendini gösterme çabası, büyüklere özenme, arkadaş çevresi arasında yer edinme, otoriteye karşı gelme, arkadaşlarından çekinme, kilo kontrolü, hayranlık duyduğu kişilere benzeme arzusu, ergenlik döneminde sigaraya başlamayı tetikleyen en önemli dürtülerdir (Akan vd., 2010:72). Ergenlik dönemi sürecinde bulunan gençlerin, lise yaşamlarında bağımlılık yapıcı maddeler ile karşılaşma riski diğer zamanlara oranla daha fazladır. Türkiye’de son yıllarda yapılan araştırmalar sonucunda ergenlik dönemindeki gençlerin madde kullanımında hızlı bir artış olduğu tespit edilmiştir (Erdamar ve Kurupınar, 2014:67).

Üniversite öğrencilerinin ailelerinin denetiminden uzak olmaları, sigaraya başlamanın ve sigara içmenin kendilerini yetişkin gibi hissettirerek özgür olduklarını düşünmeleri, yaşanan bunalım ya da stres karşısında sigara alışkanlığını daha çekici ve kolay bir yol olarak gösterebilir (Karahan ve Koç, 2005:117). Öğrencilerin kendi yaşadıkları ortamdan ayrılarak farklı bir yaşam tarzıyla karşılaşması ve arkadaşlarını seçme konusunda tecrübesiz olması gibi nedenlerden dolayı öğrenciler, üniversiteye alışma sürecinde farklı deneyimler kazanma yoluna gitmektedirler.

2. SİGARA BAĞIMLILIĞI VE NEDENLERİ

Tüm dünyada yaygın olarak tüketilen sigara, bağımlılık yapan maddelerin üst sıralarında yer almaktadır. Sigaranın içerisinde yer alan maddeler insan vücuduna zarar vermektedir. Nikotin, çok güçlü bir psikolojik uyarıcı maddedir. Sigarayı ilk kez kullanan her üç kişiden biri tek bir sigara ile bağımlı bir birey haline dönüşmektedir. Sigaranın bir tanesi içildiği zaman yaklaşık 10 saniye kadar kısa bir süre içinde yanaktan emilen nikotin, beyne ulaşır ve serotonin gibi hormonların salgılanmasına neden olan merkezin uyarılmasıyla birlikte meydana gelen hormonal salınımlar, haz verme, gevşeme, sakinleşme, konsantrasyon artışı gibi değişikliklerin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Habertürk Gazetesi, 2018).

En sık rastlanan sigara başlama nedenleri arasında bulunan önemli etken meraktır. Arkadaşların birbirlerine olan baskısı ise ikinci önemli etkidir. Arkadaş ortamında yapılan ısrar genellikle geri çevrilmemektedir. Arkadaş grubunda dışlanma, diğerlerinden farklı görünme korkusu yaşanmaktadır (Akyol, 2014:3). Türkiye’de tütün ürünlerinden içmeye başlayanların %36,2’si merak, %16,8’i özentî, %29,4’ü ise arkadaş baskısını başlama nedeni olarak görmekteyiz (BBC News, 2018).

Ebeveynlerin, sigara bağımlısı çocuklarını söz konusu problemlerden nasıl uzak tutacaklarına dair bilgileri, yöntemleri; böyle bir durumla karşılaştıklarında nasıl davranacaklarına, kime danışacaklarına ve kimden yardım isteyeceklerine dair yeterli bilgileri de bulunmamaktadır (Başkurt, 2003:89). Bu nedenle ebeveynler, çocuklarının daha farklı maddelere yönelmelerinden korkarak, onları serbest bıraktıklarını dile getirmektedirler. Aile ve öğretmen baskısı olduğu halde nikotin bağımlısı olan genç, arkadaş ve çevresinden sigarayı temin edebilmektedir.

2.1. Dünyada ve Türkiye’de Sigara Bağımlılığı

Dünyanın birçok ülkesinde sigara kullanmaya başlama yaşı ve sigara içme sıklığı giderek artmaktadır. Özellikle sosyal yaşamın insan davranışında etkisinin büyük olduğu günümüz toplumlarında sigara içmek, ortama ayak uydurmak şeklinde algılanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) verileri ve Türkiye’de yapılan bütün araştırmalara bakıldığı zaman, fiziksel, mental, ruhsal ve sosyal hayatı olumsuz yönde etkileyen zararlı madde kullanımının ciddi bir oranda arttığı tespit edilmiştir. Sigara kullanımının özellikle yetişkin olmayan bireyler ve kadınlar; bilhassa öğrenciler arasında artış göstermesi, başta ebeveynler ve öğretmenlerin yer almasının yanında bütün yetkilileri bu problem üstüne düşünmeye ve gereken tedbirleri almaya yöneltmektedir. Okul hayatı içerisinde bulunan çocuklarda sigaraya başlama yaşının 11 olduğu yapılan araştırmalarla ortaya çıkmıştır. Sigara içme alışkanlığı, bireylerin bilinçaltına yerleşmiş ve sıradan bir eylem haline dönüşmüştür. Yapılan araştırmalar, sigara bağımlılığının yol açtığı ölümlerin, trafik, cinayet, doğal afet gibi meydana gelen tüm ölümlerden çok daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır (Başkurt, 2003:89).

Dünyanın birçok yerinde erkeklerdeki sigara içme oranı kadınlardan fazla olduğu görülmektedir. Türkiye’de de dünya genelindeki durumla benzer olarak erkeklerin tütün tüketimi kadınlardan daha fazladır. Dünyada bu oranın değişik olduğu yalnızca 24 ülke bulunurken 2 ülkede de cinsiyetler arası oranlarda eşitlik bulunmaktadır. TÜİK’in 2016 verilerinin sonuçlarına göre Türkiye’de 15 yaş üstündeki bireylerin %26,5’i her gün tütün ürünü içmektedir. Bu oran 2014’te %27,3, 2010 yılında %25,4’tü. Erkeklerin tütün tüketimi 2014-2016 yılları arasında azalma gösterirken, kadınlarda ise bu oranda artış yaşanmıştır. Türkiye’de 35-44 yaş aralığındaki erkekler %50,6 ile en fazla tütün ürünü kullanan yaş grubunu meydana getirmektedir. Kadınlarda ise %19,6 ile en fazla 35-44 yaş aralığındaki sosyal grubun tütün içtiği görülmektedir (BBC News, 2018).

Ergenlik döneminde sigara kullanmaya başlayan ve bırakmaksızın yetişkinliğe kadar düzenli olarak sigara kullanan gençlerin %50’si sigaradan ölmekte ve bunların yarısı orta yaşlarda hayatlarını yitirmektedir. Sigara bağımlısı bireylerin beklenen yaşam süreleri içmeyenlerle kıyaslandığında 20 ile 25 yıl daha kısa olmaktadır. Dünyada 1990 yılında sigara bağımlılığına bağlı ölüm oranı %2,6 iken, 2020 yılında sadece tütüne bağlı hastalıklardan oluşacak ölüm yükünün %9 olacağı ön görülmektedir (Doğu ve Berkitan, 2008:27). Bu nedenle özellikle gelişmiş ülkelerde en sık kullanılan bağımlılık yapıcı madde olan sigaranın kullanımını kısıtlamaya yönelik tedbirler giderek artmaktadır.

3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SİGARA KULLANIMI ALAN ARAŞTIRMASI

3.1. Çalışmanın Konusu, Amacı ve Önemi

Bu araştırma, öğrencilerin sigara kullanımları hakkında düşüncelerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen derinlemesine görüşmelerden oluşan nitel bir çalışmadır. Karabük Üniversitesinde öğrenim gören 10 son sınıf öğrencisinin sigara bağımlılığına karşı görüşlerini öğrenmek amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Öğrencilerin sigara kullanmaya başlama nedenleri, sigara içmelerini etkileyen faktörler, sigara içme sıklıkları ve sigaraya ayırdıkları bütçe gibi unsurlar değerlendirilmiştir.

3.2. Çalışmanın Yöntemi

Nitel araştırma gözlem, görüşme gibi yöntemler aracılığıyla insanların davranış, düşünce ve algıları ve tüm bunları yaşamlarına uygulama biçimleri hakkında bilgiler verir (Yıldırım ve Şimşek, 2004:37). Nitel araştırma amacına uygun olarak görüşme, genellikle sözlü iletişim yoluyla ve yüz yüze gerçekleştirilen veri toplama biçimidir (Karasar, 2014:165). Derinlemesine görüşme tekniği, görüşme yapılan kişilerin araştırma konusuna ilişkin görüş, düşünce, fikir, bakış açısı ve deneyimlerinin ifade edilmesine olanak sağlayan bir yöntemdir. Bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi uygulanmıştır. Veriler, öğrencileri tanıttıcı bilgi formu ve öğrencilerle birebir görüşmeler ile toplanmıştır. Araştırma gençlerin onayı alınarak gerçekleştirilmiştir. Sigara kullanan son sınıf öğrencilerini tanıma formu ve öğrencilerle birebir görüşmeler ile toplanmıştır. Görüşmelerde, son sınıf öğrencilerinin sigaraya başlama nedenleri, ne zaman içmeye başladıkları, sigaranın kendilerinde bıraktığı izler, içme sıklıkları ve mezun olma sonrasında yaşayabilecekleri işsizlik kaygısının sigara içmeyi tetikleyip tetiklemediği durumları değerlendirilmiştir.

Araştırma, 2019 bahar döneminde Karabük Üniversitesi'nde eğitim gören son sınıftaki öğrenciler ile yürütülmüştür. Örneklem olarak son sınıf öğrencilerinin seçilmesinin temel nedeni, diğer öğrencilere göre daha uzun süre üniversite ortamında bulunmalarıdır. Farklı bölümlerden 10 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Bu öğrencilere yönelik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencileri Tanıtıcı Bilgiler

| Öğrenciler | Yaş | Bölüm | Ailede Sigara İçme Durumu | Aylık Sigaraya Harcanan Para Miktarı | Sigaraya Başlama Yaşı |
|------------|-----|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Ö1 | 23 | Metalurji ve Malz. Müh. | Annem İçiyor | 150 TL | Üniversite 3. Sınıf (22) |
| Ö2 | 22 | İlahiyat | İçen Yok | 345 TL | Lise 4. Sınıf (17) |
| Ö3 | 22 | İktisat | Abim İçiyor | 300 TL | Lise 2. Sınıf (15) |
| Ö4 | 21 | Edebiyat | İçen Yok | 690 TL | Üniversite 2. Sınıf (20) |
| Ö5 | 22 | Raylı Sist. Müh. | Annem Bıraktı, Babam İçiyor | 200 TL | Üniversite 1. Sınıf (19) |
| Ö6 | 22 | Edebiyat | Babam İçiyor | 100 - 150 TL | Lise 2. Sınıf (15) |
| Ö7 | 23 | Sosyal Hizmet | Annem İçiyor | 60-80 TL | Üniversite 2. Sınıf (20) |
| Ö8 | 22 | Raylı Sist. Müh. | İçen Yok | 270 TL | Lise 4. Sınıf (17) |
| Ö9 | 23 | Metalurji ve Malz. Müh. | İçen Yok | 300 TL | Lise 2. Sınıf (15) |
| Ö10 | 23 | Raylı Sist. Müh. | Annem ve Babam Bıraktı | 300 TL | Üniversite 1. Sınıf (20) |

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Araştırmada Karabük Üniversitesinde eğitim gören son sınıf öğrencilerinin sigara kullanmalarındaki tutumlarını değerlendirmek amacıyla 5 farklı soru hazırlanmış ve bu sorular doğrudan kendilerine yöneltilmiştir. Öğrencilere yöneltilen sorular aşağıda verilmiştir;

1. Sigara kullanmaya ilk ne zaman başladınız ve başlama nedeniniz nedir?
2. Ne kadar sıklıkla tüketiyorsunuz? Fazla tüketiyorsanız bu duruma neden olan olaylar nelerdir?
3. Üniversitedeki arkadaş grubunuzun sigara kullanmanıza etkisi nedir? Arkadaş ortamında mı yoksa yalnızken mi daha fazla tüketiyorsunuz?
4. Sigarayı bırakmak istiyor musunuz ve tedavi olmak ister misiniz? Neden?
5. Sigara kullanma sıklığınızın iş bulma kaygısıyla ilişkisi var mıdır? Varsa nasıl etkilemektedir?

Veriler 25.04.2019 - 27.04.2019 tarihleri arasında elde edilmiş olup görüşmeler 5 dakika ile 10 dakika arasında sürmüştür. Sorular bireysel sorulmuş ve cevaplar, öğrencilerin istekleri doğrultusunda ses kaydına alınmadan kağıda aktarılmıştır. Katılımcılar, öğrenci olarak tanımlanmış ve Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9, Ö10 şeklinde gösterilmiştir.

3.3. Çalışmanın Bulguları

Öğrencilerde sigara kullanma sıklığı Türkiye ve diğer ülkelerde yapılan çalışma sonuçları ile benzerlik göstermiştir. Bağımlılık konusu ile ilgili özellikle sigaraya yönelik uzun yıllardır araştırmalar yapılmaktadır. Yıldırım(1997) yaptığı bir çalışmada, 1218 üniversite öğrencisinin sigara içme alışkanlıklarını incelemiştir. Bu çalışmada sigara kullanan öğrencilerin aile yapısına ve ekonomik farklılıklara göre değişkenlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sigara kullanan öğrencilerin %79'u orta düzeyde sosyo-ekonomik durumda bulunmaktadır. Kutlu ve arkadaşlarının (2009), araştırmalarında 306 öğrencideki sigara kullanımını yaygınlığı %19 olduğu tespit edilmiştir. Bu oran diğer araştırmalara göre düşük bir orandır bunda araştırmanın tıp fakültesinde yapılmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Ancak Üniversite öğrencilerine yönelik başka araştırmalarda sigara içme yaygınlığı ve sıklığının oldukça fazla olduğu görülmüştür. Araştırmalarda ve bizim araştırmamızda sigarayı bırakmak için tedavi olmak isteyen öğrenciler, maddi olarak zorlandıkları için bırakmak isteyen öğrenciler olduğu görülmüştür. Tedavi olmak isteyen öğrencilere maddi açıdan verdiği zararların yanında sağlık problemleri açısından sigarayı bırakmanın ne kadar çok önem arz ettiğini vurgulamak gerekir.

Boyacı vd. (2003)'nin Kocaeli Üniversitesinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin sigaraya başlama ve sigara alışkanlığının devam etmesindeki etkenler arasında en önemlisinin “büyümenin bir sembolü olarak görülmesi, reklamların özendirici rolü, kız çocuklarının erkeksi olma hevesleri, ergenin bir tür meydan okuma tarzı, arkadaş grubuna ayak uydurma çabası”, olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde bu araştırmada, arkadaş çevresindeki ısrar, merak duygusu ve diğer ruhsal problemler sigara içme alışkanlığının başlamasındaki diğer önemli etkenlerdir.

Sigara içen gençlere yönelik yapılan çalışmalarda ulaşılan sonuçlar ile bu çalışmadan elde edilen veriler benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada, görüşmeye katılan öğrencilerden kendi ailelerinde sigara içme alışkanlığı olan öğrencilerin, sigara içme alışkanlığı olmayan öğrenciler arasında hiçbir farklılık bulunmamıştır. Sigaraya başlama yaşı daha erken olan öğrenciler ile sigara kullanmaya yeni başlayan öğrencilerin sigara içme sıklıkları çoğunlukla benzerlik taşımaktadır.

3.3.1. Öğrencilerin Sigaraya Başlamasını Etkileyen Faktörler

Araştırmaya alınan sigara kullanan üniversite son sınıf öğrencilerine sigaraya ne zaman başladıkları ve başlamasında rol alan nedenler sorulmuştur. Öğrenciler, genel olarak sigaranın özendirici bir tarafının olduğunu ve arkadaş ortamlarında başladıklarını dile getirmişlerdir. Görüşülen öğrencilerden beş kişi, 18 yaşının altında sigara içmeye başlamışlardır. Liselerde sigaraya başlayan öğrencilerden 4'ü, arkadaş ortamına uyum sağlama ve merak nedeniyle başlamıştır. Lise dönemlerinde başlayan öğrencilerin başlama nedenleri aşağıda gösterilmiştir. Diğerlerinden farklı olarak bir kişi nedenini şu şekilde ifade etmiştir.

“Lise sonda annemi kanserden kaybettim, sigarayı denemek istedim ve başlayınca bir rahatlama hissettim (Ö2)”.

Ebeveyn kaybı yaşayan öğrencinin, kendini rahatlatma ve içinde bulunduğu kriz anından biraz olsun uzaklaştırmak amacıyla sigaraya sığınmıştır. Yaşadığı travma sonrası bulunduğu durumla baş edemediği için sigaraya başvurmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerden 5'i üniversite döneminde sigaraya başlamıştır. Başlama sebepleri olarak, arkadaş ortamı, merak, özentisi, ailedeki içme alışkanlığı, yakın çevrede yaşanan ölümlerin verdiği üzüntü olarak saptanmıştır.

“Annemin etkisiyle başladım. Anneme sürekli paket almaya gidiyordum. Annemden bir tane denemek için sigara istedim. Bu şekilde sigara içmeye başladım (Ö1)”.

Birinci öğrencinin ifadesinde yer aldığı gibi ailede sigara bağımlısının bulunması çocukları olumsuz yönde etkilemektedir.

“21 Eylül 2017 tarihinde erkek arkadaşım hayatını kaybetti. O günden sonra her gün içmeye başladım (Ö4)”.

Ölümün getirdiği, hüznün, bunalım ve sevdiğini kaybetmenin verdiği acı ile baş edememe sonucunda sigarayı bir kaçış olarak görmüştür.

3.3.2. Öğrencilerin Sigara Kullanma Sıklıkları

Tablo 2. Sigara İçme Sıklığı

| Öğrenciler | İçme Sıklıkları (Günlük) |
|------------|--------------------------|
| Ö1 | Yarım paket (10 adet) |
| Ö2 | Yarım - 1 paket arası |
| Ö3 | 1 paket (20 adet) |
| Ö4 | 1,5 paket (30 adet) |
| Ö5 | 4-5 adet |
| Ö6 | 3 adet |
| Ö7 | 4 adet |
| Ö8 | Yarım paket (10 adet) |
| Ö9 | Yarım paket (10 adet) |
| Ö10 | 1 paket (20 adet) |

Kaynak: Yazar tarafından hazırlanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğu gün içerisinde çok fazla sigara tüketmektedir. Sigara kullanım sıklıklarına bakıldığında, öğrencilerin geneli boş zamanlarını değerlendirmek ve arkadaş ortamına girdikleri zaman bir aktivite olarak sigaraya başvurmaktadırlar. Üniversite son sınıf öğrencilerinin sigara kullanımını artıran olaylar, aşağıda öğrencilerin verdiği cevaplarda yer almaktadır;

- “Çok sinir bozucu bir olayla karşılaştığımda arkadaşlarım yanımda ise bana sigara vererek, beni sakinleştirmeye çalışırlar (Ö9)”.
- “Normal şartlarda fazla tüketmemeye çalışsam da sınav haftasında aşırı bir stres yaşıyorum ve sürekli sigara içme isteği geliyor (Ö6)”.

“Arkadaş ortamında mı yoksa yalnız kaldığınız da mı daha fazla içiyorsunuz?” sorusuna verilen yanıtların hepsi de “Arkadaş ortamında daha fazla içiyorum”, şeklinde olmuştur.

3.3.3. Üniversite Döneminde Arkadaş Ortamının Sigara Kullanıma Etkileri

Sigara kullanan gençlerden oluşan bu araştırmada, nitel yöntemle ulaşılan bilgiler doğrultusunda, verilen yanıtların çoğunluğunda, arkadaş ortamının sigara içme ve sigaranın içme sıklığını doğrudan etkilediği gözlemlenmiştir.

- “Hemen hemen çoğu arkadaşım kullanıyor (Ö5)”.
- “Üniversite arkadaşlarımın sigara kullanmama çok büyük etkisi vardır. Ev arkadaşlarımın hepsi kullanıyor ve ben de mecbur kaldığımdan içiyorum (Ö3)”.
- “Ders aralarında arkadaşlarla birlikte sigara yakıyoruz. Bir arkadaş ikram ettiğinde geri çevirmem. İkram edilen sigarayı içerim. (Ö2)”.
- “Arkadaşlarımın bana sigara uzatmasıyla başladım. İlk başlarda arkadaşlarımın paketlerinden içiyordum ve bu zamanla beni tatmin etmedi. Mahcup olup ben de paket almaya başladım. Artık ben de kullanmayan bir arkadaşım yanımda olursa sigara uzatıyorum. Kendimi sigara uzatma eyleminden alıkoyamıyorum. (Ö6)”.

Bu cevapların yanında arkadaş ortamının hiçbir etkisi olmadığını ifade eden katılımcılar da vardır. Genel olarak arkadaş çevresi ve aile yaşantısı, sigara içilmesine neden olan ve sigaraya başlatıcı faktörler arasında en üst sıralarda yer almaktadır.

“Arkadaşlarım içiyordu ama ben onların yanında olduğum halde içmemeye dikkat ediyordum ve tiksiniyordum. Ancak eve gittiğimde annem içiyordu ve annemin paketlerinden bir tanesini denemeye karar verdim. Üniversite arkadaşlarım da beni görünce şaşırıldılar. Ama onlarla birlikteyken daha fazla sigara tüketiyorum (Ö1)”.

3.3.4. Sigara Bağımlılığı İçin Tedavi Olmaya Yönelik Bakış Açılırları

Çalışmaya katılan öğrencilerin sigara bağımlılığı için tedavi olmaya yönelik bakış açıları "**Sigarayı bırakmak istiyor musunuz ve tedavi olmak ister misiniz? Neden?**" sorusu ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin elde edilen bulgular aşağıda belirtilmiştir;

“Tedavi olacak kadar bağımlı değilim. Param olursa alıyorum. Şu an hoşuma gidiyor, bırakmak istemiyorum. Bir haftalık parasızlık dönemimde bırakmıştım. Ama yine de paket aldım (Ö1)”.

Birinci öğrencinin verdiği cevaptan da görüleceği üzere kendi içinde bir çelişki yaşamaktadır. Kendisi tedavi olacak boyutta bağımlı olmadığını ancak parasız kaldığında dahi bir şekilde paket aldığını dile getirmiştir.

“Bırakmayı belki ileride düşünürüm. Sigara içmek, hoşuma gidiyor ve beni tatmin ediyor. Her daim içme potansiyeline sahibim: Mutlu olunca yakıyorum, üzülünce de yakıyorum. Kısaca bir faaliyet olduğunda içerim (Ö2)”.

Burada verilen cevapta öğrenci, bulunduğu yaştan dolayı sigara içmenin kendisine bir etki etmeyeceğini ancak yaşı ilerlediğinde sigaranın kendisine zarar vereceğini düşündüğü için ileride bırakacağını ifade etmiştir. Sigaranın zararlarını bildiği halde, algısal olarak kendi çıkarları doğrultusunda hareket etmektedir.

“Genelde stresli ve sinirliyken içtiğim için bırakmak istemiyorum (Ö5)”.

Her duygu değişikliğinde sigaraya başvurması bağımlı olduğunu göstermektedir. Tedavi olmaktan kaçındıklarını ve kendi iradelerine sahip çıkabileceklerini belirtmektedirler. Ancak içinde buldukları süreçte bırakmak istemediklerini vurgulamışlardır.

- *“Evet, tedavi olmak istiyorum. Çünkü yokuş çıkamıyorum, sağlık problemlerimin gün yüzüne çıkması, sigarayı bırakmam konusunda beni endişelendiriyor. Bu nedenle daha önce Sigara Bırakma Hattı 171’i aramıştım. Ancak yine de içmeye devam ettim (Ö4)”*.
- *“Faranjit hastalığım olduğu için bırakmak istiyorum. Alerjim var bunun için ilaç kullanmaktayım. Tedavi olmak isterim (Ö6)”*.
- *“Evet, sigarayı bırakmak ve tedavi olmak istiyorum. Nedeni ise sadece maddi açıdan zorluk yaşıyorum (Ö10)”*.

Araştırmadaki öğrencilerin yanıtlarına göre, tedavi olmak istemelerindeki nedenler, maddi açıdan sıkıntı vermesi ve sağlık problemleri yaşamaları olarak ifade edilmiştir.

3.3.5. Sigara Kullanma Sıklığının İş Bulma Kaygısıyla İlişkisi

Çalışmaya katılan öğrencilerin sigara kullanma sıklığının iş bulma kaygısı ile olan ilişkisi "**Sigara kullanma sıklığınızın iş bulma kaygısıyla ilişkisi var mıdır? Varsa nasıl etkilemektedir?**" sorusu ile değerlendirilmiştir. Öğrencilerin elde edilen bulgular aşağıda belirtilmiştir;

- *“Tek dersten kalıp senem uzayınca bir kaygı yaşadım (Ö2)”*.
- *“İş bulma kaygısı ile sigara içme sıklığımanın bir ilişkisi var. Çünkü alttan derslerim var, mezun olamıyorum ve kaygılanıyorum. Bir an önce iş bulmak istiyorum (Ö3)”*.
- *“Evet, bir ilişkisi olduğunu düşünüyorum. İş bulamayacağımı düşündükçe içimi bir hüznün kaplıyor ve ruhani bir bunalıma giriyorum (Ö4)”*.
- *“Tabi ki ilişkisi vardır. Gelecek kaygısı sinir, stres yapıyor ve içmemi etkiliyor (Ö5)”*.

Araştırmaya katılan üniversite son sınıf öğrencilerinde iş bulma kaygısı, sigara kullanma sıklığını etkilemektedir. Mezun olamama korkusu ve gelecek kaygısı gibi nedenlerden dolayı öğrencilerin bunalım yaşadığı ve sigarayı daha fazla içme eğilimi gösterdikleri görülmektedir.

“Yoktur. İş bulma kaygısı, sigara kullanma sıklığına etkilemiyor. Çünkü, bu kaygı, irademi etkilemiyor (Ö6)”.

Erken yaşta (15 yaş) sigara içmeye başlayan 6'ncı öğrenci, mezun olduktan sonra işsizlik korkusu yaşadığı halde, sigara tüketiminde etkili olmadığını dile getirmiştir.

Öğrencilerin genel olarak ifade ettikleri iradelerine bağlı olarak bırakabilme durumları, sigarayı bırakmak istemedikleri halde, sigaranın zararlı olduğu bilincinde olduklarını göstermektedir. Rahatlama ve strese bağlı olarak sigara kullanma ihtiyacı duymaktadırlar. Verdikleri yanıtlardan da görüldüğü gibi farklı nedenlerden dolayı sigara bağımlılığı bulunan öğrenciler, bağımlı olma durumlarından şikayet etmemektedirler. Arkadaş ortamında daha fazla içtiklerini ve bu durumun arkadaş ortamındaki sohbetlere bağlı olarak değiştiğini vurgulamışlardır. Okul dönemlerinde sınav stresine bağlı olarak artan sigara içme sıklığı, aile ortamında bulduklarında azalma göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya katılan öğrencilerin cevapları doğrultusunda sigara içme alışkanlığının nedenleri; aile faktörü, arkadaş ve grup faktörü, kritik dönemler olarak belirlenmiştir. Bir birey, dünyaya geldiği andan itibaren sigarayla karşı karşıya kalmaktadır. Bireyin yaşadığı aile veya çevrede sigara içen birileri olmamasına rağmen okul ortamında veya internet ortamında sigarayla karşılaşmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, Türkiye’de sigara içme sıklığının ergenliğe geçiş sürecinde başladığını, yaşla birlikte içme sıklığının arttığını, arkadaş baskısının ve merak duygusunun sigaraya başlamada etkili olduğu tespit edilmiştir. Sigara içme sıklığının sınav dönemlerinde ve yaşanan kriz dönemleri sonrasında arttığı saptanmıştır. Üniversite son sınıf öğrencilerinin, öğrenciliklerinin son zamanları olması ve bir geçiş dönemi yaşamalarından dolayı, bunalım ve kaygı içinde oldukları görülmektedir. Öğrencilerin boş zamanlarını sigara içerek geçirmeleri ise stres dönemi içinde olduklarını desteklemektedir. Arkadaş ortamlarının sigara kullanımına etkisinin çok fazla olması, biraz olsun kendilerine vakit ayırarak farklı bir aktivite aramalarını gerektirmektedir. Boş zamanlarını arkadaşlarıyla sigara içerek geçiren öğrenciler, kendilerini geliştirme konusunda çaba göstermemektedirler. Bu nedenle mesleki ve kişisel alanlarda yapılan programlara katılmaları, sigara içme sıklığını azaltabilir. Bu sonuçlar doğrultusunda; öğrencilerin bireysel özellikleri, ailesel durumları ve okul ilişkileri dikkate alınarak bu öğrencilere yönelik önleyici/koruyucu müdahalelerin planlanması, öğrencilerin sigara içme sebeplerinin detaylı bir şekilde tespit edilebileceği nitel çalışmaların yapılması gerekmektedir. Sigara kullanımında risk faktörlerini belirlemenin yanı sıra olası koruyucu önlemler üzerine de düşünülmesini ve ilgili yerel kurumların işbirliğiyle öğrencilerin okul ve çevre özelliklerinin göz önünde bulundurulacağı önleyici projeler yürütülmesi yarar sağlayacaktır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde sigara kullanımı her geçen yıl artmaktadır. Bu durum, üniversite öğrencilerinde, sigarayı kullanan ile sigaraya bağımlı olan farklı özellikleri olmadığını göstermektedir. Araştırmanın katılan öğrencilerin verdikleri cevaplar doğrultusunda, bir kez sigarayı denedikten sonra bağımlı olup sigarayı bırakmak istemediklerini beyan etmişlerdir. Bu nedenle öğrencilere sigaranın zararlı bir madde olduğunu söylemek yerine yaptırımı daha yüksek olan konferanslar, etkinlikler düzenlenmelidir. Üniversitenin pek çok yerinde sigara bağımlılığıyla ilgili afişlere, broşürlere ve kamu spotlarına yer verilmeli, bağımlılık konusunda öğrencilere yönelik danışmanlık ve tedavi hizmetleri daha da fazla olmalıdır. Yeşilay’ın bağımlılıkla ilgili yaptığı çalışmalar yakından takip edilmeli ve üniversite öğrencilerinin Yeşilay’da spor ve sanatla ilgili yapılan yarışma ve turnuvalara katılımı sağlanmalıdır. Bu etkinliklerin ana temasının mutlaka bağımlılıkla mücadele ile ilgili olduğu herkese anlatılmalıdır. Yeşilay’ın yanında ilgili Bakanlıklar özellikle Milli Eğitim, Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve Üniversiteler öğrencileri sigara ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerden uzak tutmak için çalışmalar yapmalı, yaptıkları çalışmalarını sürdürmelidir.

KAYNAKÇA

- AKAN, Hülya, HAYRAN, Osman, ÖZCAN, Mustafa ve ACAR, Utkucan (2010), "*Üniversite Öğrencileri Arasında Sigara İçme Sıklığı: Kesitsel Bir Çalışma*", **Türkiye Aile Hekimliği Dergisi**, S.14(2), ss.71-76.
- AKKUŞ, Dilek, KARACA, Aysel, ŞENER, Dilek Konuk ve ANKARALI, Handan (2017), "*Lise Öğrencileri Arasında Sigara ve Alkol Kullanma Sıklığı ve Etkileyen Faktörler*", **Anadolu Kliniği Dergisi**, S.1(22), ss.36-45.
- AKYOL, Bilal (2014), "*Sigara Tüketimini Etkileyen Faktörler: Sakarya İlinde Bir Alan Araştırması*", **Yüksek Lisans Projesi**, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- BAŞKURT, İrfan (2003), "*Gençlik, Madde Bağımlılığı ve Korunma Yolları*", **İ.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S.8, ss.73-114.
- BBC NEWS (2016), "*Dünya Sigarayı Bırakma Günün'nde Grafiklerle Türkiye*", **E-Haber** (Haber Tarihi: 31.05.2018), <https://www.bbc.com/turkce/haberler-turkiye-40092125> (Erişim Tarihi: 20.04.2019).
- BOYACI, Haşim, ÇORAĞÇIOĞLU, Aytül, ILGAZLI, Ahmet, BAŞYİĞİT, İlknur ve YILDIZ, Füsün (2003), "*Kocaeli Üniversitesi Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*", **Solunum Hastalıkları Dergisi**, S.14, ss.169-175.
- DOĞAN, Derya Gümüş ve ULUKOL, Betül (2010), "*Ergenlerin Sigara İçmesini Etkileyen Faktörler ve Sigara Karşıtı İki Eğitim Modelinin Etkinliği*", **İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, S.17 (3), ss.179-185.
- DOĞU, Sema ve BERKİTEN ERGİN, Ayla (2008), "*Gebe Kadınların Sigara Kullanımı Etkileyen Faktörler ve Gebelikteki Zararlarına İlişkin Bilgileri*", **Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi**, S.1, ss.26-39.
- ERDAMAR, Gürcü ve KURUPINAR, Abdülhamit (2014), "*Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Madde Bağımlılığı Alışkanlığı ve Yaygınlığı: Bartın İli Örneği*", **Sosyal Bilimler Dergisi**, S.1(16), ss.65-84.
- ERDEM, Gizem, EKE, Ceyda Y., ÖGEL, Kültegin ve TANER, Sevil (2006), "*Lise Öğrencilerinde Arkadaş Özellikleri ve Madde Kullanımı*", **Bağımlılık Dergisi**, S.7, ss.111-116.
- HABERTÜRK GAZETESİ (2018), "*Sigara Bağımlılığının nedenleri nelerdir?*", **E-Haber** (Haber Tarihi: 30.05.2018), <https://hthayat.haberturk.com/saglik/haber/1062208-sigara-bagimliliginin-nedenleri-nelerdir> (Erişim Tarihi: 24.04.2019).
- KARAHAN, Tefvik Fikret ve KOÇ, Hatice Epli (2005), "*Üniversite Öğrencilerinin Alkol ve Sigara Kullanım Sıklığına Göre Stresle Başaçıkma Tarzlarının İncelenmesi*", **Ege Eğitim Dergisi**, S.6(2), ss.113-131.
- KARASAR, Niyazi (2014), **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Nobel Yayınları, Ankara, 27.Baskı.
- KULAKSIZOĞLU, Adnan (2001), **Ergenlik Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- KUTLU, Ruhuşen, ÇİVİ, Selma ve ŞAHİNLİ, Ayla Songül (2009), "*Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Depresif Belirti ve Sigara İçme Sıklığı*", **TAF Prev Med Bull**, S.8(6), ss.489-96.
- YILDIRIM, Ali ve ŞİMŞEK, Hasan (2004), **Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri**, Seçkin Yayınları, Ankara, 4.Baskı.
- YILDIRIM, İbrahim, (1997), "*Sigara, Alkol ve Uyuşturucu Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, S.13, ss.147-155.