

SEYDİŞEHİR MESLEK YÜKSEK OKULU ÖĞRENCİLERİNDE SİGARA KULLANMA DURUMU VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

The Frequency and Affecting Factors of Smoking Among the Students at Seydisehir Vocational School

Ruhuşen Kutlu¹ Selma Çivi²

ÖZET

Amaç: Bu çalışma üniversite öğrencilerinde sigara içme sıklığını belirlemek ve bunu etkileyen risk faktörlerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki bu çalışma Seydisehir Meslek Yüksek Okulu'ndaki 167 öğrenci üzerinde yapıldı. Sosyo-demografik karakterler, sigara içme sıklığı, sigara içme ile ilgili davranışlar ve aile özellikleri incelendi. İstatistiksel analizler SPSS 10.0 programı ile yapıldı.

Bulgular: Sigara içme sıklığı % 37.1 (n=62), bırakma sıklığı %7.8 (n=13), içmeme sıklığı %55.1 (n=92), quit ratio (bırakmış olanların içmiş olanların içerisindeki payı) %17.4 olarak bulundu. Sigaraya başlama yaşı en küçük 10, en büyük 22, ortanca değer 16 yaş idi. Sigaraya başlatan etmenler arasında birinci sırada %43.5 sosyal çevre ve arkadaş grupları yer alıyordu. Sigara içenlerin yakın arkadaş grubunda içme sıklığı (%91.6) içmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulundu (p<0.001).

Sonuç: Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinde sigara içme sıklığı yüksek olup, sigaraya başlama büyük oranda 15 yaşından önce ve sigara içenlerin yakın arkadaş grubunda içme sıklığı anlamlı düzeyde yüksek bulundu. Çocuklar ilköğretim düzeyinde sigaranın zararları konusunda bilgilendirilmeli ve öğretmenler sigara içmeyerek öğrencilerine iyi örnek olmalıdırlar.

Anahtar kelimeler: Sigara bağımlılığı, üniversite öğrencileri, sosyal çevre.

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study is to describe the prevalence of smoking among the university students and to analyze the affecting factors to smoking.

Material and Methods: This descriptive and cross-sectional study was carried out among 167 students attending Seydisehir Vocational School in Konya. Socio-demographic characteristics, prevalence of smoking status, smoking-related behaviors and family characteristics were examined. Statistical analyses were performed using the software packages SPSS version 10.0.

Results: The prevalence of ever-smokers was 37.1% (n=62), ex-smokers 7.8% (n= 13), never smokers 55.1% (n=92), quit ratio [quit ratio is defined as the number of former smokers divided by the number of ever smokers (current and former smokers)] was 17.4%, respectively. The lowest age at starting smoking was 10 years, the highest age was 22 years and the median age was 16 years. Social environment and friend groups were the first reason to start smoking (43.5%). The ratio of smoking (91.6%) among the close friends who were ever-smokers was significantly higher than the non-smokers (p<0.001).

Conclusions: Among the students at Seydisehir Vocational School, the prevalence of smoking was high, the starting to smoke was mostly before 15 age, the rate of smoking was significantly high among the ever-smokers' close friends. To inform related to harmful effects of smoking was very important during primary education, and the teachers should be role model not to smoke near their students.

Key words: Nicotine addiction, university student, social environment.

GİRİŞ

Sigara alışkanlığı dünyada mortalite ve morbiditenin önlenebilen en önemli sebeplerinden birisidir. Sigara içmek özenilecek bir alışkanlık olmayıp, madde bağımlılığı olarak kabul edilen bir hastalıktır(1). Kor-kunç ve kurtulması kolay olmayan, yavaş çekim intihara sürükleyen madde bağımlılığı olan sigara içiciliği özellikle gelişmekte olan ülkelerde hızla artmaktadır. Başlangıçta oyun gibi başlayan bu alışkanlık, ilerleyen yıllarda kişileri nikotin bağımlısı ve hasta biri haline getirmektedir. Her yaşta nikotin bağımlılığı gelişebilmesine rağmen ilk sigara, genellikle erken ergenlik döneminde denenmektedir. Sigara içmeyi deneyen gençlerin yarısı sigara bağımlısı olmaktadır. Sigaranın yol açtığı ölümler trafik, terör, iş kazaları vb. gibi tüm ölümlerin toplamından 5 kat fazladır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) dünyada en büyük sağlık sorununun sigara olduğunu ilan etmiştir. DSÖ verilerine göre dünyada her 8 saniyede bir kişi sigaradan hayatını kaybediyor ve her yıl 4,9 milyon insan sigaradan ölüyor. Eğer gerekli önlemler alınmaz ise bu sayı önümüzdeki 20 yılda 10 milyona ulaşacaktır (1-5).

İlk gençlik yıllarında sigara bağımlılığını oluşturan en önemli etken sosyal çevre ve arkadaş gurubudur. Özentili ile başlayan içicilik zamanla bağımlılık olarak devam etmektedir. Ayrıca sigara diğer uyuşturuculara basamak olmakta, sigara kullanan gençlerin büyük bir kısmı içki de içmeye başlamaktadır. Sigara içmeyen gençlere göre 8 kat daha fazla uyuşturucu kullanma riski taşımaktadırlar(4).

Gençleri sigara içmeye yönelten risk faktörleri; sigara içen yakın arkadaş grubu, anne-baba, kardeş veya öğretmenlerinin olması, düşük sosyo-ekonomik düzey, sigara reklamları, daha cazibeli ve modern görünme yanılgısı, risk alma davranışı, depresyon ve anksieteyi savuşturma yolu, düşük okul başarısı, erkek cinsiyet, 10-18 yaşta olma olarak belirtilmektedir(2-4).

Sigara başta akciğer kanseri olmak üzere dudak, dil, gırtlak, yemek borusu, mide, böbrek, mesane, lösemi gibi pek çok kansere, kalp-damar hastalıklarına, erken yaşlanmaya ve erken ölüme yol açmaktadır (2-5).

Bu çalışma üniversite öğrencileri arasında sigara içme durumunu ve bunu etkileyen etmenleri saptamak amacıyla yapılmıştır.

Y...NTEM

Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki bu çalışma, Selçuk Üniversitesi Seydişehir Meslek Yüksek Okulu'nda 10 Kasım 2005-10 Aralık 2005 tarihleri arasında yapılmıştır. Bu akademik yıl içinde Seydişehir Meslek Yüksek Okulu öğrenci sayısı 1020 idi. Okul sıra numarasına göre %20 sistematik örnekleme ile çalışmaya katılacak olan öğrenciler 204 kişi olarak belirlendi. Çeşitli nedenlerle bu hedef kitlenin ancak 167'sine (%83,5) ulaşıldı. Araştırmaya katılan öğrencilerden bilgilendirilmiş

onam formu alındı. Veriler sorumlu öğretim üyesinin gözetiminde kapalı uçlu sorular içeren anket ile toplandı. Anket formu ek 1'de sunulmuştur.

Sosyo-demografik karakterler bölümünde cinsiyet, medeni durum, yaş, anne ve babasının eğitim durumu ile meslekleri soruldu.

Sigara içme davranışı ile ilgili bölümde sigara içme durumu, günlük içilen sigara sayısı, sigara içmeye başlama yaşı, sigara içilen yıl sayısı, başlatan sebepler, Fagerstrom bağımlılık dereceleri, daha önce sigara bırakma deneyimi olup olmadığı, sigaranın zararları ile ilgili medyanın yayınlarının yeterliliği sorgulandı.

Aile ve yakın arkadaş çevresinde sigara içme durumu araştırıldı. Baba, anne, eş ve kardeşlerde sigara içme durumu soruldu. Yakın arkadaş çevresinde sigara içme durumu sorgulandı.

Anket formunda, sigara içme durumunun sınıflandırması ile ilgili üç soru yer almıştır. Bu sorular A.B.D'de sigara içme durumunun sınıflandırması için kullanılan soruların (6) Türkçe sürümüdür. Türkçe sorular şunlardır:

1- Yaşamınız boyunca toplam 100 adet (5 paket) sigara içmiş misinizdir?

a) Evet

b) Hayır

2- Halen sigara içiyor musunuz?

a) Evet, her gün içerim

b) Her gün olmamakla birlikte ara sıra içerim

c) Hayır, bıraktım

d) Hayır, daha önce de içmedim

3- Günde kaç sigara içiyorsunuz ?.....

Bu sorulardan birincisine hayır diyenler, 'İçmemişler (Never smokers)' kategorisinde sınıflandırılmıştır. Bu soruya evet diyenler; ikinci soruya, evet her gün veya her gün olmamakla birlikte ara sıra içerim yanıtlarından birini vermişlerse 'Halen içenler (Current smokers)' kategorisine alınmıştır. Halen içenler daha sonra iki alt gruba ayrılmıştır: 'Her gün içenler' ve 'Ara sıra içenler'. Birinci soruya evet diyenlerden ikinci soruya 'Hayır bıraktım' yanıtı verenler, 'Bırakanlar (Former smokers)' kategorisini oluşturmuştur.

Bırakmış olanların, içmiş olanlar içersindeki payı (quit ratio): Bırakmış olanlar / (Halen içenler + Bırakmış olanlar) olarak hesaplandı (6).

Bırakanların 'bırakmada aşamalı değişim süreci' (The stages of change model) yönünden sınıflandırması için, Prochaska ve arkadaşlarının önerdiği soru takımının Türkçe sürümü kullanılmıştır (7,8). Bağımlılık puanlamasında ve sınıflandırılmasında ise Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi sorularının (9) Türkçe sürümü kullanıldı.

Analiz: Veriler 10.0 SPSS programında bilgisayara kaydedildi. Verilerin istatistik analizinde frekans değerleri ve ki-kare testi uygulandı. P<0.05 önemli olarak değerlendirildi.

Tablo 1: Sosyo-demografik Özelliklerin Sigara İçme Durumuna Göre Dağılımı

Sosyodemografik özellikler	İçmeyen n	%	Bırakmış n	%	İçen n	%	Toplam n	%	p
Cinsiyet									P<0.05
Kadın	30	18.0	2	1.2	8	4.8	40	24.0	
Erkek	62	37.1	11	6.6	54	32.3	127	76.0	
Yaş									P=0.000
17-20 yaş	72	43.1	2	1.2	10	6.0	84	50.3	
21-24 yaş	17	10.2	10	6.0	43	25.7	70	41.9	
25 ve üzeri	3	1.8	1	0.6	9	5.4	13	7.8	
Medeni durum									p>0.05
Evli	4	2.4	1	0.6	5	3.0	10	6.0	
Bekar	88	52.7	12	7.2	57	34.1	157	94.0	
Anne mesleği									p>0.05
Ev hanımı	88	52.7	12	7.2	59	35.3	159	95.2	
İşçi	1	0.6	0	0.0	2	1.2	3	1.8	
Emekli	3	1.8	1	0.6	1	0.6	5	3.0	
Anne eğitimi									P=0.001
Okuryazardeğil	9	5.4	4	2.4	9	5.4	22	13.2	
İlkokul	76	45.5	4	2.4	38	22.8	118	70.7	
Orta-lise	7	4.2	4	2.4	14	8.4	25	15.0	
Yüksekokul	0	0.0	1	0.6	1	0.6	2	1.2	
Baba eğitimi									P<0.05
Okuryazardeğil	3	1.8	1	0.6	2	1.2	6	3.6	
İlkokul	54	32.3	7	4.2	31	18.6	92	55.1	
Orta-lise	29	17.4	4	2.4	26	15.6	59	35.3	
Yüksekokul	6	3.6	1	0.6	3	1.8	10	6.0	
Baba mesleği									p>0.05
Memur	11	6.6	1	0.6	2	1.2	14	8.4	
İşçi	19	11.4	3	1.8	11	6.6	33	19.8	
Emekli	26	15.6	1	0.6	21	12.6	48	28.7	
Esnaf	16	9.6	4	2.4	14	9.6	36	21.6	
İftçi	18	10.8	4	2.4	11	6.6	33	19.8	
İşsiz	2	1.2	0	0.0	1	0.6	3	1.8	

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %76.0'ı (n=127) erkek, %24.0'ı (n=40) kız, en küçük yaş 17, en büyük yaş 33 olup, ortanca yaş değeri 20 idi. Çalışmaya katılanların %94.0'ı (n=157) bekar, %6.0'ı (n=10) evli, %50.3'ü 17-20 yaş, %41.9'u 21-24 yaş arasında, annelerin %70.7'si (n= 118) ilköğretim mezunu, %95.2'si (n=159) ev hanımı, babalarının %55.1'i (n=92) ilköğretim mezunu, %28.7 (n=48) emekli idi. (Tablo 1). Sigara içme sıklığı %37.1 (n=62), bırakma sıklığı %7.8 (n=13), içmeme sıklığı %55.1 (n=92), quit ratio %17.4 olarak bulundu. Tüketilen sigara miktarı %50.0'ında (n=31) günde 10 tane ve altında, %33.9'unda (n=21) günde 11-20 tane idi. Sigara içen 62 öğrencinin aylık sigara masrafı ortalama 50.50±32.57 YTL idi. Sigaraya başlama yaşı en küçük 10, en büyük 22, ortalama 15.6 ± 2.8 (ortanca değer 16) yaş idi. Sigaraya başlama %29.1 (n=18) sıklıkta 10-14

yaş arasında, %62.8 (n=39) sıklıkta 15-19 yaş arasında idi. Sigara içme süresi en az 1, en çok 12 yıl, ortanca süre 4 yıl idi. Sigaraya başlatan etmenler arasında birinci sırada (%43.5) sosyal çevre ve arkadaş grupları, ikinci sırada (%37.1) stres ve sıkıntı yer alıyordu. Fagerstrom bağımlılık sınıflandırmasına göre 38 kişi (%61.3) çok az, 10 kişi (%16.1) az bağımlılık derecesinde idi. Halen sigara içenlerin %37.1'i (n=23) daha önce hiç sigarayı bırakmayı denememişti. Çalışmaya katılanların %79.6'sı (n=133) sigaranın zararlarının medyada yeterli derecede yayınlanmadığını ifade etmişlerdi. Sigara bırakanların "Bırakmada aşamalı değişim süreci" incelendiğinde %53.8'inin (n=7) "deneme aşamasında" oldukları tespit edildi (Tablo2). Ailede sigara içme sıklığı %64.7 (n=108) olarak tespit edildi (Tablo3). Sigara içenlerin yakın arkadaş grubunda içme sıklığı (%91.6) içmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulundu (p<0.001) (Tablo 4). Aile bireylerinin sigara içme duru-

Tablo 2: Sigara içme ile ilgili Davranışlar

Alışkanlıklar	n	(%)
Sigara içme durumu		
Halen içenler	62	37,1
Bırakanlar	13	7,8
Hiç içmeyenler	92	55,1
Günlük tüketilen sigara miktarı (tane)		
10 ve daha az	31	50,0
11-20	21	33,9
21-30	9	14,5
31 ve üzeri	1	1,6
Sigara içmeye başlama yaşı (yaş)		
10-14	18	29,1
15-19	39	62,8
20 ve üzeri	5	8,1
Sigara içme süresi (Yıl)		
1-4	32	51,6
5-8	22	35,6
9-12	8	12,8
Sigara içmeye başlatan sebepler		
Sosyal etkenler(çevre,arkadaş grupları)	27	43,5
Stres ve sıkıntı	23	37,1
Özenti ve heves	7	11,3
Keyif ve zevk	5	8,1
Fagerstrom Sınıflandırmasına Göre Bağımlılık Derecesi		
Çok az	38	61,3
Az	10	16,1
Orta	2	3,2
Yüksek	5	8,1
Çok yüksek	7	11,3
Daha önce kaç kez sigarayı bırakmayı denediniz?		
Hiç denemedim	23	37,1
Sadece birkez denedim	24	38,7
2-3 kez denedim	13	21,0
4 ve üzeri denedim	2	3,2
Sigaranın zararları medyada yeterli yayınlanıyor mu?		
Evet	34	20,4
Hayır	133	79,6
Bırakanların "Bırakmada aşamalı değişim süreci"		
Deneme aşaması	7	53,8
Sürdürme aşaması	6	46,2

Tablo 3: Ailede Sigara İçme Durumu

	Sigara içme durumu			
	Ailede sigara içen var		Ailede sigara içen yok	
	n	%	n	%
Sigara içen grup	39	62,9	23	37,1
Sigara içmeyen grup	69	65,7	36	34,3
Toplam	108		59	

$\chi^2=5.608$ $p>0.05$ (Sigarayı bırakanlar dahil edilmedi)

Tablo 4: Yakın Arkadaş Çevresinde Sigara İçme Durumu

Yakın arkadaş grubu	Sigara içme durumu				
	Sigara içmeyenler		Sigara içenler		
	n	%	n	%	
Çoğu	40	52,6	36	47,4	76
Bazıları	51	66,2	26	33,8	77
Hiçbiri	14	100,0	-		14
Toplam	105		62		167

$\chi^2=15.430$, $p<0.001$

Tablo 5: Sosyo-demografik Özelliklerin Nikotin Bağımlılık Durumuna Göre Dağılımı

Sosyodemografik özellikler	Bağımlılığı az olanlar		Bağımlılığı çok olanlar		Toplam		p
	n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet							p>0.05
Kadın	5	8.1	3	4.8	8	12.9	
Erkek	43	69.4	11	17.7	54	87.1	
Yaş							p>0.05
17-20 yaş	8	12.9	2	3.2	10	16.1	
21-24 yaş	32	51.6	11	17.7	43	69.4	
25 ve üzeri	8	12.9	1	1.6	9	14.5	
Medeni durum							p>0.05
Evli	2	3.2	3	4.8	5	8.1	
Bekar	46	74.2	11	17.7	57	91.9	
Anne mesleği							p>0.05
Ev hanımı	45	72.6	14	22.6	59	95.2	
İşçi	2	3.2	0	0.0	2	3.2	
Emekli	1	1.6	0	0.0	1	1.6	
Anne eğitimi							p>0.05
Okuryazardeğil	7	11.3	2	3.2	9	14.5	
İlkokul	29	46.8	9	14.5	38	61.3	
Orta-lise	11	17.7	3	4.8	14	22.6	
Yüksekokul	1	1.6	0	0.0	1	1.6	
Baba eğitimi							p>0.05
Okuryazardeğil	2	3.2	0	0.0	2	3.2	
İlkokul	25	40.3	6	9.7	31	50.0	
Orta-lise	18	29.0	8	12.9	26	41.9	
Yüksekokul	3	4.8	0	0.0	3	4.8	
Baba mesleği							p>0.05
Memur	1	1.6	1	1.6	2	3.2	
İşçi	9	14.5	2	3.2	11	17.7	
Emekli	16	25.8	5	8.1	21	33.9	
Esnaf	12	19.4	4	6.5	16	25.8	
İftçi	9	14.5	2	3.2	11	17.7	
İşsiz	1	1.6	0	0.0	1	1.6	

mu, medeni durum, annenin mesleği, babanın mesleği sigara içme durumunu etkilemiyordu ($p>0.05$). Erkek cinsiyet, annenin eğitimi, babanın eğitimi, 21-24 yaş aralığı, yakın arkadaşın sigara içmesi sigara içme sıklığını önemli ölçüde etkiliyordu ($p<0.001$).

Fagerstrom Bağımlılık puanları çok az ve az olanlar “Bağımlılıkları az olarak”, orta, yüksek ve çok yük-

sek olanlar “Bağımlılıkları çok olarak” sınıflandırılıp, sosyodemografik özellikler ile bağımlılık durumları karşılaştırıldı. Cinsiyet, yaş, medeni durum, anne-baba mesleği ve eğitim durumlarının bağımlılık düzeyi üzerine istatistiksel olarak etkili olmadığı ($p>0.05$) bulundu (Tablo 5).

TARTIŞMA

Gençlerin bağımlı olmasına yol açan nedenlerin başında arkadaş etkisi, merak, taklit, teşvik, özentî, özdeşleşme, özerklik, sorumsuzluk, bağımlılık, güvensizlik, güçsüzlük, yetersizlik gibi özellikler yatar (10). Seksüel, fiziksel ve ruhsal gelişimin tamamlanarak çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olarak bilinen adölesan dönemde pek çok kişi sigara kullanmaya başlamaktadır (10). Bu çalışmada Seydişehir Meslek Yüksek Okulu öğrencilerinde sigara içme sıklığı %37.1 (n=67) olarak bulunmuştur. Ülkemizin farklı üniversitelerinde yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde de benzer sonuçlar olduğu görülmüştür. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğrencilerinde sigara içme sıklığı %42.5, Mersin Üniversitesi öğrencilerinde %35.0, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi öğrencilerinde % 43.5, Çukurova Üniversitesinde %21.4, Şanlıurfa'da üniversite öğrencilerinde %64.4, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde %14.0 bulunmuştur (11-16). Ürdün Üniversitesinde sigara içme sıklığı %28.6 (erkeklerde %50.2, kızlarda % 6.6) (17), Yeni Zelanda'da %10.0 (18), Amerika'da %22.3 (19), Kanada'da % 26.3 (20) olarak bulunmuştu. Eldeki veriler ülkemizde üniversite öğrencilerinde sigara içme sıklığının belirtilen ülkelerden oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Hastalıkları Kontrol Merkezinin (CDC) raporlarına göre ABD'de 18 yaş grubunda sigara içme sıklığı 1965 yılında %42.4 iken, 1997 yılında %24.7'ye inmiştir (21). Sigaranın insan sağlığı üzerine yaptığı zararlı etkileri ne kadar çok ise, bununla mücadelede o kadar zordur. ABD, Kanada gibi gelişmiş ülkelerde sigara karşıtı örgütler yoğun bir şekilde çalışmakta, bunun sonucunda da bu ülkelerde sigara içme sıklığı giderek düşmektedir. Bizim çalışmamızda sigara bırakma oranı %7.8 iken, ABD'de üniversite öğrencilerinde bırakma oranı 1993 yılında %53.1 ve 1997 yılında %47.5 olarak bildirilmiştir (22). Bizim çalışmamızda bırakma oranının çok düşük olması, bu yaş grubuna özel kampanyalara acil gereksinim olduğunu göstermektedir. Ülkemizin de içinde bulunduğu gelişmekte olan ülkelerde sigaranın ucuz olması, marketlerden her yaş grubunda kişilerin kolaylıkla satın alması ve hükümetlerin zorlayıcı ve caydırıcı yaptırımlarının olmaması, bırakma kampanyalarının yetersizliği sigara içme sıklığının bu kadar yüksek olmasının nedeni olmuştur.

Bu çalışmada sigara içmeye başlama yaşı %91.9 oranında (n=57) 19 yaş altında idi. Ülkemizde yapılan başka çalışmalarda da benzer oranlar dikkati çekiyordu (1,3,4). Sigara içmeyi başlatan etmenler arasında sosyal çevre ve arkadaşların etkisi bizim çalışmamızda birinci sırada etkili olmuştu (%43.5). Sigara içmek, genç bireylerde özgürlük ve bağımsızlık duygularını ortaya çıkaran, yaşça büyük görünmesini sağlayan olumsuz bir davranış şeklidir. Yakın arkadaş çevresinden de etkilenecek, heves ve özentî ile başlayan içicilik, zamanla tütüne karşı bağımlılık olarak devam eder. Sigaranın fiziksel ve psikolojik bağımlılığı gençlerde daha hızlı gelişmektedir (3,4).

Fagerstrom ölçütlerine göre bağımlılık dereceleri incelendiğinde %77.4'ünde (n=48) az +çok az bağımlılık tespit edildi. Eğer bu dönemde gerekli uyarılar yapılır, bu konuda eğitici programlara önem verilir ve medya aracılığı ile kampanyalar yaygınlaştırılır ise bırakma konusunda başarılı olabiliriz. Çalışmaya katılanlar büyük oranda (%79.6) sigaranın zararlarının medyada yeterince yayınlanmadığını bildiriyorlardı. Bu konuda medyaya da büyük görevler düşmektedir. Sigara içmeyi önleme konusunda toplumda göz önünde bulunan sanatçı, bürokrat, doktor, avukat, öğretmen gibi kişilerin de sigara içmeyerek gençlere örnek olmaları gerekmektedir. Adölesan yaş grubu yeniliklere açık, çevre ile sıkı etkileşimi olan, evde anne-babadan, okulda sigara içen öğretmeninden ve arkadaşlarından kolayca etkilenen çok özel bir yaş grubudur. Bu çalışmada, sigara içenlerin yakın arkadaş grubunda içme sıklığı (%91.6) içmeyenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulundu (p<0.001). Bu nedenle bu yaşa özel bırakma kampanyaları düzenlenerek sigara salgını gerileyecek ve sigara ile mücadelede başarı sağlanacaktır.

SONUÇ

Sigara kullanımı dünyadaki en önemli sağlık problemlerinden birisini oluşturmaktadır (5). Her yaşta nikotin bağımlılığı gelişebilmesine rağmen, ilk sigara genellikle erken ergenlik çağında denendiği için, sigara ile mücadele adölesan dönemden önce yapılmalıdır. Ülkemiz için, bu yaş grubuna yönelik özel bıraktırma programlarının hazırlanmasına ivedilikle gereksinim vardır.

KAYNAKLAR

- 1- 1-Sargent JD, DiFranza JR. Tobacco control for clinicians who treat adolescents. CA Cancer J Clin 2003; 53: 102-123.
- 2- Myers MG. Smoking intervention with adolescent substance abusers. Initial recommendations J Subst Abuse Treat 1999; 16: 289-298.
- 3- Altman DG, Wheelis AY, McFarlane M, Lee H, Fortmann SP. The relationship between tobacco access and use among adolescents: a four community study. Soc Sci Med 1999; 48:759-775.
- 4- Kutlu R. Sigara içenler arkadaşınızı tanıyor musunuz? Konya Selçuk Üniversitesi Vakfı Yayınları 2002; 46:4-9.
- 5- Mackay J, Eriksen M. The Tobacco Atlas. Geneva: World Health Organization, 2002.
- 6- US Department of Health and Human Services. The health benefits of smoking cessation. A report of the Surgeon General, 1990. Rockville, Maryland: Public Health Service, Centers for Disease Control, Office on Smoking and Health, 1990.
- 7- Prochaska JO, Goldstein MG. Process of smoking cessation; implications for physicians. Clin Chest Med 1991; 12: 727-736.
- 8- Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and process of self change of smoking: toward an integrated

- model of change. *J Consult Clin Psychol* 1983; 51: 390-395.
- 9- Fagerstrom KO, Heatherton TE, Kozlowski LT. Nicotine addiction and its assessment. *Ear Nose Throat J* 1992; 69: 763-767.
 - 10- Köknel Ö. Alkol ve Madde Bağımlılığı Alt Kültürü. *Bağımlılık Dergisi* 2001; 2: 71-76.
 - 11- Metintaş S, Sarıboyacı MA, Nuhoğlu S et al. Smoking patterns of university students in Eskişehir, Turkey. *Public Health* 1998; 112: 261-264.
 - 12- Tot Ş, Yazıcı K, Yazıcı AE ve ark. Mersin Üniversitesi öğrencilerinde sigara ve alkol kullanım yaygınlığı ve ilişkili özellikler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2002; 3: 227-231.
 - 13- Demirel Y, Sezer RE. Sivas bölgesi üniversite öğrencilerinde sigara kullanım sıklığı. *Erciyes Tıp Dergisi* 2005; 27: 1-6.
 - 14- Saatci E, Inan S, Bozdemir N, Akpınar E, Ergun G. Predictors of smoking behavior of first year university students: questionnaire survey. *Croat Med J* 2004; 45:76-79.
 - 15- Altındağ A, Yanık M, Yengil E, Karazeybek AH. Şanlıurfa'da üniversite öğrencilerinde madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi* 2005; 6: 60-64.
 - 16- Peşken Y, Canbaz S, Sünter AT, Tunçel EK. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinde sigara içme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi* 2005; 6: 111-116.
 - 17- Haddad LG, Malak MZ. Smoking habits and attitudes towards smoking among university students in Jordan. *Int J Nurs Stud* 2002; 39: 793-802.
 - 18- Kypri K, Baxter J. Smoking in a New Zealand university student sample. *N Z Med J* 2004; 12: 117(1190): U794.
 - 19- Emmons KM, Wechsler H, Dowdall G, Abraham M. Predictors of smoking among US college students. *Am J Public Health* 1998; 88: 9-11.
 - 20- Cairney J, Lawrance KA. Smoking on campus. An examination of smoking behaviours among post-secondary students in Canada. *Can J Public Health* 2002; 93: 313-316.
 - 21- <http://www.healthypeople.gov>. US Department of Health and Human Services. Healthy people 2010: understanding and improving health. 2nd ed. Washington, DC: US Department of Health and Human Services, 2000. 10.01.2006 tarihinde ulaşıldı.
 - 22- <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml>. State-specific prevalence of cigarette smoking and quitting among adults United States, 2004. 20.01.2006 tarihinde ulaşıldı.

SİGARA İÇME ALIŞKANLIĞINI DEĞERLENDİRME ANKET FORMU

Dünyada ve ülkemizde sigara tüketimi artarak devam etmektedir. Biz bu çalışmamızda değerlendirmeye katılan personel arasında sigara içme durumunu tespit edip, elde edilen veriler ışığında sigarayı bırakma kampanyası başlatmayı düşünüyoruz.

Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

1-Kaç yaşındasınız ?.....

2-Cinsiyetiniz

☐ KADIN

☐ ERKEK

3-Medeni durumunuz:

☐ EVLİ

☐ BEKAR

☐ DUL

4- Annenizin mesleği:

1.Ev hanımı ()

2.Memur ()

3. İşçi ()

4. Emekli ()

5- Annenizin eğitim düzeyi:

1.Okuryazar değil ()

2.İlkokul()

3.Orta-lise()

4.Yüksek okul()

6- Babanızın eğitim düzeyi:

1.Okuryazar değil ()

2.İlkokul()

3.Orta-lise()

4.Yüksek okul()

7-Babanızın mesleği :

1. Memur()

2. İşçi ()

3. Emekli ()

4. Esnaf(Ser.meslek) ()

5. Çiftçi ()

6. İşsiz ()

8-Halen sigara içiyor musunuz?

☐ HAYIR HIÇ İÇMEDİM (Lütfen 30. Soruya geçiniz)

☐ İÇİYORDUM AMA BIRAKTIM (Lütfen 27. Soruya geçiniz)

☐ HER GÜN OLMAMAKLA BİRLİKTE ARA SIRA İÇİYORUM

☐ EVET HER GÜN

9- Sigara içmeye kaç yaşında başladınız?.....

10-Kaç ay veya yıldır sigara içiyorsunuz:.....

11-Sigaraya başlamanızda etkili olan en önemli etmen nedir?

☐ SOSYAL ÇEVRE VE ARKADAŞ GRUBU

☐ ÖZENTİ VE HEVES

☐ STRES VE SIKINTI

☐ KEYİF VE ZEVLİ

☐ DİĞER(Belirtiniz.....)

12-Yaşamınız boyunca toplam 100 adet (5 paket) sigara içmiş misinizdir?

☐ EVET

☐ HAYIR

13-Günde kaç sigara içiyorsunuz?.

☐ 10 ADET VEYA DAHA AZ SİGARA

☐ 11-20 ADET SİGARA

☐ 21-30 ADET SİGARA

☐ 31 ADET VE ÜZERİ

14-Sabah ilk sigaranızı uyandıktan ne kadar sonra içersiniz?

☐ İLK 5 DAKİKA İÇERİSİNDE

☐ 6-30 DAKİKA İÇERİSİNDE

☐ 31-60 DAKİKA İÇERİSİNDE

☐ 61 DAKİKA VE ÜZERİ

15-Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde içmeden durmakta zorlanıyor musunuz?

☐ EVET

☐ HAYIR

16-Uyanmayı izleyen ilk saatlerde, günün diğer saatlerine göre daha sık mı sigara içersiniz ?

☐ EVET

☐ HAYIR

17-Günün çoğunu yatakta geçirecek kadar hasta olsanız,yinede sigara içer misiniz?

☐ EVET

☐ HAYIR

18-Gün boyunca içtiğiniz sigaralardan vazgeçilmesi en zor olanı hangisi?

☐ SABAHIN İLK SİGARASI

☐ DİĞER ZAMANLARDA İÇTİKLERİM

19-Genellikle hangi tip ve ne marka sigara kullanıyorsunuz?(En çok kullandığınızı belirtmek üzere tek bir şıkkı işaretleyiniz.)

☐ FİLTRELİ LIGHT, MARKASI:.....

☐ FİLTRELİ DİĞER, MARKASI:.....

- [] FİLTRESİZ, MARKASI.....
- [] DİĞER, (Belirtiniz:.....)
- 20-Genellikle hangi durumlarda sigara içersiniz?
- [] ARKADAŞLARIMLA BERABERKEN
- [] ÖNEMLİ OLAYLARDA
- [] MUTLU OLDUĞUM ZAMANLARDA
- [] YORGUN OLDUĞUM ZAMANLARDA
- [] SINIRLI GERGİN VE MORALİM BOZUK OLDUĞU ZAMANLARDA
- [] DİĞER(Belirtiniz:.....)
- 21-Önümüzdeki 6 ay içerisinde sigarayı bırakmayı düşünüyor musunuz?
- [] EVET
- [] HAYIR
- 22- Önümüzdeki 1 ay içerisinde sigarayı bırakmaya niyetiniz var mı?
- [] EVET
- [] HAYIR
- 23-Geçen yıl içinde sigarayı bırakmayı denediniz mi?
- [] EVET
- [] HAYIR
- 24-Daha önce kaç kez sigarayı bırakmayı denediniz?
- [] HİÇ DENEMEDİM
- [] SADECE BİR KEZ DENEDİM
- [] 2-3 DEFA DENEDİM
- [] 4 VE DAHA FAZLA DENEDİM
- 25-Önümüzdeki yıl içerisinde sigara içmeye devam etmeyi düşünüyor musunuz?
- [] KESİNLİKLE İÇMEYİ DÜŞÜNMÜYÖRUM
- [] BELKİ İÇERİM
- [] KESİNLİKLE BIRAKMAYI DÜŞÜNMÜYÖRUM
- 26-Sigara içmeniz sağlığınız üzerindeki olası zararlı etkileri sizi düşündürüyor mu?
- [] ÇOK FAZLA
- [] OLDUKÇA
- [] BİRAZ
- [] HİÇ
- 27-Sigara içmeyi bırakalı kaç ay veya yıl oldu?.....
- 28-Sigarayı niçin bıraktınız?
- [] SAĞLIK PROBLEMLERİ
- [] EKONOMİK PROBLEMLER
- [] AİLE VE ÇEVRE BASKISI
- [] ZARARLI OLDUĞU İÇİN
- [] DİĞER (Belirtiniz:.....)
- 29-Sigarayı nasıl bıraktınız?
- [] HERHANGİ BİR SAĞLIK PROGRAMINA KATILARAK
- [] BİRDEN BİRE
- [] AZALTARAK YAVAŞ YAVAŞ
- [] MEDİKAL TEDAVİYLE (NİKOTİN BANDI, ZYBAN, NİKOTİN ÇİKLETİ, VB.)
- [] DİĞER(Belirtiniz:.....)
- 30-Aile fertlerinden sigara içen var mı?(Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)
- [] ANNEM KULLANIYOR
- [] BABAM KULLANIYOR
- [] HEM ANNE HEM BABAM KULLANIYOR
- [] EŞİM KULLANIYOR
- [] ÇOCUĞUM / ÇOCUKLARIM KULLANIYOR
- [] KARDEŞİM / KARDEŞLERİM KULLANIYOR
- [] HİÇBİRİ
- 31-Sizin çok yakın arkadaş grubunuzdan kimler sigara kullanıyor?
- [] ÇOĞU
- [] BAZILARI
- [] HİÇBİRİ
- 32-Sigaranın zararları konusunda sizce medyada yeterince yayın yapılıyor mu?
- [] EVET
- [] HAYIR
- 33-Boyunuz:.....(cm)
- 34-Kilonuz:.....(kg)
- 35-Sigara için ayda ne kadar masrafınız oluyor?.....