

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BAKIŞ AÇISINDAN SİGARA VE ALKOL KULLANIMINA BAŞLAMADA VE BIRAKMADA ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER*

Factors for Smoking and Alcohol Initiation and Smoking Cessation in the Perspective of University Students

Diğdem Müge Siyez¹

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, üniversite öğrencilerine göre sigara ve alkol kullanmaya başlamada ve sigarayı bırakmada etkili olan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi lisans programlarına devam eden 396 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Problem Davranışlar İndeksi, Sigara İçme Nedenleri, Alkol Kullanma Nedenleri ve Sigara Bırakma Nedenleri ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 11.0 programından yararlanılarak frekans dağılımları hesaplanmış ve ki-kare anlamlılık testi yapılmıştır.

Bulgular: Üniversite öğrencilerine göre sigaraya başlamada ve sigarayı bırakmada etkili olabilecek etmenler önem sırasına göre değerlendirildiğinde: "Stresliyen rahatlatması" (%35.6) ve "Yemek sonrası keyif vermesi" (%31.8) sigaraya başlamada etkili olabilecek etmenler arasında ilk sıralarda yer alırken; "Sağlık için zararlı olması" (%87.4) ve "kötü kokması" (%86.9) sigarayı bırakmada etkili olabilecek etmenler arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Alkol kullanmaya başlamada etkili olabilecek etmenler önem sırasına göre değerlendirildiğinde de "Çevredeki insanların alkol kullanması" (%65.4), "İnsanları birbirine yakınlaştırması" (%47.3) ve "Sosyal ortamlarda daha rahat olmayı sağlaması" (%43.9).

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular sigara ve alkole başlama ile sigarayı bırakmada etkili olan etmenlerin sigara ve alkol kullanıp kullanma değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Sonuç: Üniversite öğrencileri, sigara kullanımında etkili olan en önemli faktör olarak bu maddenin rahatlatıcı etkisinin olmasına işaret etmişlerdir. Alkolün tercih edilmesinde en çok etkili olan etmen ise alkolün sosyal ortamlarda etkileşimi kolaylaştırıcı bir rol oynamasıdır. Sigaranın sağlık için zararlı etkilerinin olması ise sigarayı bırakmada ya da sigara içmede etkili bir neden olarak kabul edilmektedir.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, sigara içme, alkol kullanma, sigara bırakma.

ABSTRACT

Objective: The aim of this research is to evaluate the factors for cigarette use, alcohol use and quit smoking in the perspective of university students.

Method: The research was conducted among 396 university students of Education Faculty of Dokuz Eylül University. Multiple Problem Behavior Index, Positive Functions of Smoking Scale, Negative Functions of Smoking Scale and Positive Functions of Alcohol Scale were used in collection the data. Data were analyzed by using frequency analysis and Chi-square test. SPSS 11.0 for Windows was used to perform statistical analysis.

Results: Specifically, two items "Helps you to relax when you're stressed out" (35.6%) and "It adds to the pleasure of a meal" (31.8%) are the most important reasons for smoking cigarettes, according to university students. And three items "Other people around me drink" (65.4%), "It helps people feel closer to each other" (47.3%), "Makes you feel less tense and more at ease in social situations" (43.9%), are the most important reasons for drinking alcohol. On the other hand items that "It is bad for your health" (87.4%) and "It makes everything smell bad" (86.9%) are the most important reasons for not smoking cigarettes according to university students.

In this study it is found significant differences between smoking and nonsmoking students on the factors for cigarette use and quit smoking. Similarly factors for starting alcohol use and quit alcohol were differed according to drinkers and nondrinkers.

Conclusion: Relaxing impact of smoking cigarette and facilitative impact of social relations of drinking alcohol are the reasons for using these substances according to university students. Also harmful impact of smoking was the most important reason for quit smoking.

Key words: university students, smoking cigarette, drinking alcohol, quit smoking.

¹ Öğr. Gör. Dr. Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

* Bu çalışma IV. Ulusal Bağımlılık Kongresi & Bağımlılık Haftası'nda (29 Kasım-02 Aralık 2007) poster bildirisi olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Sigaranın sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin, 1960'lı yılların başlarında belirlenmesinin ardından başta ABD olmak üzere pek çok ülkede sigarayı bırakma ve sigaraya başlamayı önleme ile ilgili programlar uygulanmaktadır (1). Son yıllarda ülkemizde de madde kullanımını önleme ile ilgili programlar uygulanmaya başlamıştır (2). Ancak araştırma bulguları gençlerin önemli bir kısmının sigara içtiğini göstermektedir (3, 4, 5). Gençlik yıllarında sigara kullanmaya başlama bireyin yaşamın ilerleyen dönemlerinde sigara içme olasılığını arttırmakta ve uzun vadede sigara kullanıma bağlı olarak sağlık problemlerinin de ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (6). Çoğu zaman sigara içme davranışı ile alkol ya da esrar gibi diğer maddelerin kullanılmasına da ilk adım atılmaktadır (7, 8). Örneğin İngiltere'de 14-16 yaş arası ergenler ile yapılan bir araştırmanın sonucunda sigara içenlerin %68'nin sigara içmeyenlerin ise sadece %11'inin uyuşturucu madde denediği bulunmuştur (9).

Yine bilinen bir gerçek ergenlik döneminde görülme sıklığında belirgin bir artış yaşanan sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı gibi problem davranışlar bu yoğunluğunu çoğu zaman yaşamın ilerleyen döneminde de arttırarak devam ettirmektedir (10, 11). Erken yaşlarda bu maddeleri kullanmaya başlama özellikle yetişkinlik döneminde karşılaşılan anti-sosyal davranışlarında önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (12, 13).

Yapılan çalışmalar üniversite yıllarında sigara ve alkol kullanımının yoğunluk derecesinin arttığını göstermektedir (14, 15). Örneğin Wechsler ve ark. (16) tarafından yüzden fazla üniversite kampüsünde yapılan bir araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin %11'inin sigaraya içmeye üniversitede başladığı ve üniversiteye başlamadan önce sigara içen öğrencilerin %28'inin de üniversite yıllarında sigarayı düzenli olarak kullanmaya başladıkları bulunmuştur.

Bütün bu nedenler gençler arasında madde kullanımını önlemek amacı ile etkili önleme stratejilerinin geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Etkili önleme stratejilerinin geliştirilmesi için alanda çalışan uzmanların, öğrencilerin bu konudaki tercih sebeplerini bilmesinin önem taşıdığına inanılmaktadır.

Diğer yandan alan yazını incelendiğinde sigarayı bırakmaya yönelik çalışmaların daha çok yetişkin gruplarla yapıldığı; sigarayı bırakma ile ilgili olarak gençler arasında yapılan çalışmaların sayıca az olduğu dikkati çekmektedir (17). Sayıca az olan bu çalışmalar ise sigara kullanan gençlerin büyük bir kısmının sigarayı bırakmak istediklerini ancak sigarayı bırakmada başarısız olduklarını ortaya koymaktadır (18). Sigarayı bırakmada etkili olabilecek faktörleri bilinmesinin de önleyici çalışmalar açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencileri arasında sigara ve alkol kullanmaya başlama ve bırakmada etkili olan etmenleri belirlemektir.

Y...NTEM

Tanımlayıcı nitelikte olan bu araştırmanın örneklemini Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fa-

kültesi lisans programlarına devam eden 396 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile ilgili veriler Tablo 1'de yer almaktadır.

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Jes-sor, Turbin ve Costa (19) tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe'ye Siyez (20) tarafından uyarlanmış olan Kişilik ve Sosyal Gelişim Envanteri'nde (KSGE) yer alan Sigaraya Başlamada Etkili Olan Nedenler Ölçeği, Sigarayı Bırakmada Etkili Olan Nedenler Ölçeği, Alkolle Başlamada Etkili Olan Nedenler Ölçeği ile Problem Davranışlar İndeksi kullanılmıştır.

Tablo 1: Öğrencilerin Sosyo-demografik Özellikleri

	n	%
Cinsiyet		
Kız	245	61.9
Erkek	151	38.1
Sınıf Düzeyi		
Birinci Sınıf	136	34.3
İkinci Sınıf	84	21.2
Üçüncü Sınıf	56	14.1
Son Sınıf	120	30.3
Yaşanılan Yer		
Devlet Yurdu	51	12.9
Ailesinin yanında	109	27.5
Özel yurt	34	8.6
Evde	195	49.2
Diğer	7	1.8
Medeni Hali		
Bekar	367	92.7
Bekar ama birlikte yaşadığı bir partneri var	19	4.8
Evli	10	2.5

Sigaraya Başlamada Etkili Olan Nedenler Ölçeği: 9 maddeden oluşan ve 4'lü Likert tipinde derecelendiren ölçek, sigara içmek için veya sigara başlamak için belirtilen nedenlerin önem derecesini değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunurken; madde toplam korelasyon katsayıları .63 ile .85 arasında değişmektedir.

Sigarayı Bırakmada Etkili Olan Nedenler Ölçeği: 7 maddeden oluşan ve 4'lü Likert tipinde derecelendiren ölçek, sigara içmemek veya sigarayı bırakmak için belirtilen nedenlerin önem derecesini değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .84 olarak bulunurken; madde toplam korelasyon katsayıları .52 ile .65 arasında değişmektedir.

Alkolle Başlamada Etkili Olan Nedenler Ölçeği: 7 maddeden oluşan ve 4'lü Likert tipinde derecelendiren ölçek, içki içmek veya içki içmeye devam etmek için belirtilen nedenlerin önem derecesini değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunurken; madde toplam korelasyon katsayıları .54 ile .78 arasında değişmektedir.

Problem Davranışlar İndeksi (PDİ): PDİ içerisinde sigara kullanma, alkol kullanma, uyuşturucu madde kullanma ve anti-sosyal davranışlar olmak üzere 4 alt ölçek yer almaktadır. Bu davranışların görülme sıklığını değerlendiren ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunurken alt ölçeklerin Cronbach alpha güvenirlik katsayıları .72 ile .90 arasında değişmektedir.

Verilerin analizinde SPSS 11.0 programından yararlanılarak, frekans dağılımları tekniği ve ki-kare anlamlılık testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin sigara ve alkol kullanım sıklığı ile ilgili bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2’de görüleceği gibi öğrencilerin %47’si (n=186) sigara içmediklerini ve sigaraya başlama niyetleri olmadıklarını belirtirken; üniversite öğrencileri arasında farklı oranlarda sigara kullanım sıklığı %30.3 (n=120) olarak bulunmuştur.

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinde Sigara ve Alkol Kullanım Sıklığı

Sigara Kullanım Sıklığı	n (396)	%
Sigara içmiyorum ve başlamaya niyetim yok	186	47.0
Denedim ama 1-2 kereden fazla sigara içmedim	46	11.6
Sigara içiyordum ama bıraktım	44	11.1
Haftanın çoğu günü sigara içiyorum	32	8.1
Her gün sigara içiyorum	88	22.2
Geçen Ay Boyunca Sigara Tüketim Miktarı	n (120)	%
Her gün bir iki tane ya da daha az	28	23.3
Günde yarım paket	28	23.3
Günde 1 paket	40	33.3
Günde 1 paketten fazla	12	10.0
Son Bir Ay İçerisinde Alkol Kullanım Sıklığı	n (396)	%
Hemen hemen hiç	244	61.2
Ayda 2-3 kere	42	10.6
Haftada 2-3 kere	84	21.2
Haftada 4-5 kere	18	4.5
Hemen hemen hergün	8	2.0
Geçen Ay Boyunca Alkol Tüketim Miktarı	n (152)	%
1 kadeh / bardak veya daha az	116	76.3
2-4 kadeh/bardak	11	7.2
5-7 kadeh / bardak	13	8.5
8 + kadeh bardak	12	7.9

Araştırma verilerine göre sigara kullanan öğrencilerin son 1 ay içerisindeki sigara tüketim miktarı değerlendirildiğinde ise %33.3’ünün (n=40) günde 1 paket sigara içtiği görülmektedir.

Yine Tablo 2’de görüleceği gibi üniversite öğrencilerinde son 1 ay içerisinde alkol kullanma sıklığı %38.3 (n=152) olarak bulunmuştur. Alkol kullanan öğrencilerin büyük çoğunluğu ise (%76.3) son bir ay içerisinde 1 kadeh/bardak ya da daha az alkol tükettiklerini belirtmişlerdir.

Üniversite öğrencilerine göre sigaraya başlamada ve sigara içmeye devam etmede etkili olabilecek faktörlere verilen önem derecesi ile ilgili bulgular Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3’de görüleceği gibi üniversite öğrencilerine göre sigara başlamada ya da sigara içmeye devam etmede etkili olan en önemli etmenler; %35.6 ile “Stresliken rahatlatması”, %31.8 ile “Yemek sonrası keyif vermesi”, %30.1 ile “İçki içince yanında sigara da içilmesi” gibi etmenler yer almaktadır.

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerine göre Sigaraya Başlamada Önemli Olan Faktörler

Sigaraya Başlamada Etkili Olan Faktörler	...nemli		...nemli Değil	
	n	%	n	%
Kendinizle baş başa kalmanın ve karar vermenin bir parçası.	97	24.5	299	75.5
Sosyal ortamlarda daha rahat ve daha az gergin olmanıza yardım eder.	70	17.7	326	82.3
Yemek sonrası keyif verir.	126	31.8	270	68.2
Bir mola vermektir.	109	27.5	287	72.5
Stresliken rahatlatır.	141	35.6	255	64.4
Daha az yemenizi ve zayıf kalmanızı sağlar.	55	13.9	341	86.1
Enerji verir, uyanık kalmanızı sağlar.	37	9.3	359	90.7
İçki içince yanında sigara da içilir.	139	30.1	277	69.9
Etrafındaki insanlar sigara içiyor.	94	23.7	302	76.3

Sigaraya başlamada etkili olan nedenler ile öğrencilerin sigara içme davranışı arasındaki ilişki ki-kare anlamlılık testi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4 de yer almaktadır.

Tablo 4’de görüldüğü gibi “Daha az yemek yemeyi ve zayıf kalmayı sağlaması” dışındaki etmenler için gruplara ilişkin yüzdeler arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bulgular sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre bu etmenlere daha fazla önem verdiğini göstermektedir.

Sigarayı bırakmada ya da sigara içmemede etkili olabilecek nedenler ile ilgili bulgular Tablo 5’de yer almaktadır.

Tablo 5’de de görülebileceği gibi üniversite öğrencilerine göre sigarayı bırakmada veya sigara içmemede etkili olabilecek en önemli etmenler arasında %87.4 ile “Sağlık için zararlı olması”, %86.9 ile “Her şeyi kötü kokutması” ve %79.3 ile “Formu düşürmesi” yer almaktadır.

Sigara içmemede veya sigarayı bırakmada etkili olan nedenler ile sigara içme davranışı arasındaki ilişki ki-kare anlamlılık testi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6’da görüleceği gibi “Her şeyi kötü kokutması” ($\chi^2=4.64$, $sd=2$ $p=.03$), “Aşk hayatını olumsuz etkilemesi.” ($\chi^2=6.54$, $sd=1$ $p=.01$), “Sağlık için zararlı olması.” ($\chi^2=7.58$, $sd=1$ $p=.006$), “Tadının güzel olmaması” ($\chi^2=4.67$, $sd=1$ $p=.03$), nedenleri için gruplara ilişkin yüzdeler arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Yüzdeler arasındaki fark incelendiğinde söz konusu etmenlere sigara içmeyen öğrenciler sigara içen öğrencilere göre daha fazla önem vermektedir.

Üniversite öğrencilerine göre içki içmeye başlama ve içki içmeye devam etmede etkili olabilecek faktörlere verilen önem derecesi ile ilgili bulgular Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerine göre içki içmeye başlamada ya da içki içmeye devam etmede etkili olan en önemli etmenler;

%65.4 ile "Etraftaki insanların içki içmesi" %42.2 ile "İnsanları birbirine yakınlaştırması" ve %39.4 ile "Sosyal ortamlarda daha rahat olmayı sağlama-sı, gerginliği azaltması" gibi etmenler yer almaktadır.

İçki içmeye başlamada/devam etmede etkili olan nedenler ile öğrencilerin alkol kullanma davranışı arasındaki ilişki ki-kare anlamlılık testi ile değerlendiril-

miştir. Elde edilen bulgular Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8'de de görüldüğü gibi "Etrafınızdaki insanların içki içmesi" dışındaki etmenler için gruplara ilişkin yüzdeler arasındaki fark anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bulgular alkol kullanan öğrencilerin alkol kullanmayan öğrencilere göre bu etmenlere daha fazla önem verdiğini göstermektedir.

Tablo 4: Sigaraya Başlama ile İlgili Faktörlerin Sigara Kullanıp Kullanmama Değişkenine Göre Dağılımı

Sigara içme ile ilgili nedenler	Önem Derecesi	Sigara İçen		Sigara İçmeyen		X ² Değeri
		n	%	n	%	
Kendinizle baş başa kalmanın ve karar vermenin bir parçası.	Önemli Önemli değil	62 58	51.7 48.3	35 241	12.7 87.3	x ² =68.7, sd=1 p= .000
Sosyal ortamlarda daha rahat ve daha az gergin olmanıza yardım eder.	Önemli Önemli değil	45 75	37.5 62.5	25 251	9.1 90.9	x ² =46.5, sd=1 p= .000
Yemek sonrası keyif verir.	Önemli Önemli değil	96 24	80.0 20.0	30 246	10.9 89.1	x ² =184.2, sd=1 p= .000
Bir mola vermektir.	Önemli Önemli değil	83 37	69.2 30.8	26 250	9.4 90.6	x ² =149.6, sd=1 p= .000
Stresliyen rahatlatır.	Önemli Önemli değil	87 33	72.5 27.5	54 222	19.6 80.4	x ² =102.2, sd=1 p= .000
Daha az yemenizi ve zayıf kalmanızı sağlar.	Önemli Önemli değil	20 100	16.7 83.3	35 241	12.7 87.3	x ² =1.11, sd=1, p= .29
Enerji verir, uyanık kalmanızı sağlar.	Önemli Önemli değil	21 99	17.5 82.5	16 260	5.8 94.2	x ² =13.5, sd=1, p= .001
İçki içince yanında sigara da içilir.	Önemli Önemli değil	83 37	69.2 30.8	36 240	13.0 60.6	x ² =1253, sd=1, p= .000
Etrafındaki insanlar sigara içiyor.	Önemli Önemli değil	58 62	48.3 51.7	36 240	87.0 87.0	x ² =57.5, sd=1, p= .000

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerine göre Sigarayı Bırakmada Önemli Olan Faktörler

Sigarayı Bırakmada Etkili Olan Faktörler	...nemli		Önemli Değil	
	n	%	n	%
Çok pahalı olması	274	69.2	122	30.8
Her şeyi kötü kokutması	344	86.9	52	13.1
İnsanların sigara içenlerden hoşlanmaması	209	52.8	187	47.2
Aşk hayatını olumsuz etkilemesi	238	60.1	158	39.9
Formu düşürmesi	314	79.3	82	20.7
Sağlık için zararlı olması	346	87.4	50	12.6
Tadının güzel olmaması	249	62.9	147	37.1

Tablo 6: Sigarayı Bırakma ve Sigara İçmeme ile İlgili Nedenlerin Sigara Kullanıp Kullanmama Değişkenine Göre Dağılımı

Sigara içmeme veya sigarayı bırakma ile ilgili nedenler	Önem Derecesi	Sigara İçen		Sigara İçmeyen		X ² - sd - p
		n	%	n	%	
Çok pahalı olması	Önemli Önemli değil	62 58	51.7 48.3	35 241	12.7 87.3	x ² =68.7, sd=1 p= .000
Her şeyi kötü kokutması	Önemli Önemli değil	45 75	37.5 62.5	25 251	9.1 90.9	x ² =46.5, sd=1 p= .000
İnsanların sigara içenlerden hoşlanmaması	Önemli Önemli değil	96 24	80.0 20.0	30 246	10.9 89.1	x ² =184.2, sd=1 p= .000
Aşk hayatını olumsuz etkilemesi	Önemli Önemli değil	83 37	69.2 30.8	26 250	9.4 90.6	x ² =149.6, sd=1 p= .000
Formu düşürmesi	Önemli Önemli değil	87 33	72.5 27.5	54 222	19.6 80.4	x ² =102.2, sd=1 p= .000
Sağlık için zararlı olması	Önemli Önemli değil	20 100	16.7 83.3	35 241	12.7 87.3	x ² =1.11, sd=1, p= .29
Tadının güzel olmaması	Önemli Önemli değil	21 99	17.5 82.5	16 260	5.8 94.2	x ² =13.5, sd=1, p= .001

Tablo 7: Üniversite Öğrencilerine göre İçki İçmeye Başlamada Önemli Olan Faktörler

İçki içmeye Başlamada Etkili Olan Faktörler	...nemli		Önemli Değil	
	n	%	n	%
İçki karar vermenin bir parçasıdır	102	25.8	294	74.2
Sosyal ortamlarda daha rahat olmanızı sağlar ve gerginliğinizi azaltır.	156	39.4	240	60.6
Stresliyenken sizi rahatlatır.	137	34.6	259	65.4
Sarhoş olmanızı sağlar.	108	27.3	288	72.7
İnsanları birbirine yakınlaştırır.	167	42.2	229	57.8
Eğlenmenizi sağlar	96	24.2	300	75.8
Etrafınızdaki insanların içki içmesi	259	65.4	137	34.6

TARTIŞMA

Araştırma sonucunda sigaraya başlama ile ilgili olan etmenlerin önem derecesi incelendiğinde yemek sonrası keyif verme ya da bu maddeleri eğlenceli bulma gibi etmenler üniversite öğrencileri tarafından en yüksek yüzdeye sahip etmenler arasında yer almıştır. Benzer şekilde alkol kullanımı ile ilgili etmenlerin önem derecesine bakıldığında, etraftaki insanların alkol kullanması, stresi azaltıcı etkisinin olması ve sosyal etkileşimi kolaylaştırması gibi etmenlerin ilk sıralarda yer aldığı görülmektedir. Sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı ile ilgili davranışların benimsenmesinin en önemli kazanımlarında birisi kısa süreli de olsa bireyin yaşadığı anksiyete, hayal kırıklıkları veya başarısızlıklarıyla başa çıkmasına yardımcı olması ve bireyin kendini iyi hissetmesini sağlamasıdır (21). Diğer yandan sigara ve alkol kullanımı ile ilgili modellerde, özellikle genç yaşta bu maddeleri kullanmaya başlamada önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (10). Araştırma bulgularında, öğrencilerin bu etmenleri sigara ve alkol başlamada/devam etmede etkili olabilecek etmenler arasında belirtmesi öğrencilerin konu ile ilgili olarak farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Sigarayı bırakma / sigara içmemede etkili olan etmenlerin önem derecesi incelendiğinde ise ilk sırada sigaranın sağlığa zararlı olması ile ilgili etmenin geldiği ardından her şeyi kötü kokutması ve formu düşürmesi gibi etmenlerin yer aldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar önlenabilir erken ölümlerin başında sigara kullanımının yer aldığını göstermektedir (22). Ayrıca sigaranın solunum ve kardiyovasküler sistem gibi vücutta pek çok sistemi olumsuz yönde etkilediğini bilinmektedir (23). Dolayısı ile elde edilen araştırma bulgularına bağlı olarak sigara içme nedenleri ile ilgili olarak da öğrencilerin farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Araştırmadan elde edilen diğer önemli bir bulgu ise sigara, alkol kullanmaya başlama/devam etme ile ilgili olan etmenlerin önem düzeylerinin bu maddeleri kullanıp kullanmamada değişkenine göre farklılık göstermesidir.

Araştırma bulguları, sigara veya alkol kullanan öğrencilerin sigara ve alkol kullanımına başlama/devam etmede stresi azaltıcı etkiye, sosyal ilişkilerde kendini ifade etmeyi kolaylaştırmasına ve bu maddelerin eğlenceli bulunması gibi etmenlere bu maddeleri kullanmayan öğrencilere göre daha fazla önem verdiğini göstermektedir. Yapılan diğer çalışmalarda da insanların özellikle gençlerin rahatlamak için sigaraya başladıklarını ve sigara içmeye devam ettikleri ve bu etmenlere

sigara içenlerin daha fazla önem verdiği belirlenmiştir (24, 25, 26). Sigara ve alkol kullanan öğrencilerin bu etmenlere daha fazla önem vermesi, bu öğrencilerin stresle başa çıkmada kaçınma davranışını kullandığının bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Bu nedenle de üniversite ortamında öğrencilerin stresle başa çıkma, problem çözme ve iletişim becerilerinin geliştirilmesinin oldukça önemli olduğuna inanılmaktadır.

Sigara içmeme / sigarayı bırakmada etkili olabilecek etmenlere sigara kullanmayan öğrencilerin sigara kullanan öğrencilere göre daha fazla önem verdiğini görülmektedir. Elde edilen bu bulgular, istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen sigara içen öğrencilerin, sigara içmeyen öğrencilere göre sigaranın pahalı olmasını sigarayı bırakmada önemli bir kriter olarak kabul ettiklerini göstermektedir. Sigara içmeyen öğrencilerin ise aşk hayatını kötü etkilemesi, kötü kokması gibi sosyal nedenlere ve sigaranın sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine daha fazla önem verdiği görülmektedir. Buna göre sigara içen ve içmeyen öğrencilerin sigara bırakma davranışına yönelik motivasyon düzeylerinin farklı olduğu söylenebilir. Sigaranın birey üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında sigarayı bırakma ile ilgili grup danışmanlığı çalışmalarının yapılması büyük önem taşımaktadır. Bunun için üniversite kampüslerinde psikolojik danışma merkezlerinin yaygınlaştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca sigarayı bırakma ve sigaraya yenide başlamamada en önemi belirleyicilerden birisinin öz-yeterlilik duygusu olduğu bilinmektedir (27). Bu nedenle öğrencilerin öz-yeterliliklerini arttırmaya yönelik grup rehberliği çalışmalarının yaygınlaştırılması da koruyucu bir faktör olarak rol oynayabilir.

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde sigara alkol kullanımına başlamada ve bırakmada etkili olan etmenler üzerinde önemli bilgiler edinilmiş olmasına rağmen araştırmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırma grubunu sadece Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi öğrencilerinin oluşturması, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu nedenle farklı örneklem grupları üzerinde çalışmanın sonuçların genellenebilirliğini sağlamak açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise verilerin sadece kendini değerlendirme ölçekleri ile toplanmış olmasıdır. Bu nedenle daha sonra yapılacak çalışmalarda görüşme tekniğinin kullanılarak veri elde edilmesi daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir. Araştırma kapsamında cinsiyet, aile fertleri ve yakın arkadaşlar arasında sigara alkol kullanımı ve sosyo-ekonomik düzey gibi sosyo-demografik değişkenlerin

değerlendirmeye alınmaması araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak kabul edilebilir. Çünkü bazı çalışmalar sigara ve alkol kullanımı ile ilgili nedenlerin sosyo-demografik özelliklere göre farklılaştığını göstermektedir (25, 28, 29). Bu nedenle yeni yapılacak çalışmalarda sosyo-demografik faktörlerin etkisini değerlendirilmesi de önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- Spijkerman R, Van Den Eijnden RJJM, Engels RCM. Perceptions of smoking and nonsmoking peers: the value of smoker and nonsmoker prototypes in predicting smoking onset and regular smoking among adolescents. *Health Education & Behavior* 2007; 34: 897-910.
- 2- Aydoğdu Sevgi M, Ögel K, Tarı Cömert I, Yılmazçetin Eke C. Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programı. 1. Baskı, İstanbul: Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği, 2007: 7-9.
- 3- Yüksel N, Dereboy Ç, Çifter İ. Üniversite öğrencileri arasında madde kullanımı. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1994; 5: 283-286.
- 4- Ögel T, Tamar D, Özmen E, ve ark. İstanbul Örneğinde Sigara Kullanım Yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi* 2003; 4: 105-108.
- 5- Yılmaz G, İbiş S, Sevindi T. Gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin sigara ve alkol kullanımının değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8: 85-90.
- 6- Denscombe M. Smoking cessation among young people: the need for qualitative research on young people's experiences of giving up tobacco smoking. *Health Education Journal* 2001; 60: 221-231.
- 7- Kandel DB, Yamaguchi K. Stages of drug involvement in the US population. Kandel DB (editor). *Stages and Pathways of Drug Involvement: Examining the Gateway Hypothesis*. UK: Cambridge University Press, 2002: 65-81.
- 8- Boyd CJ, McCabe SE, d'Arcy H. Ecstasy use among college undergraduates: gender, race and sexual identity. *Journal of Substance Abuse Treatment* 2003; 24: 209-215.
- 9- Haselden L, Angle H, Hickman M. Young People and Health: health Behaviour in School-aged Children. A Report of the 1997 Findings. London: Health Education Authority (1999).
- 10- Hawkins JD, Catalano RF, Miller JY. Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin* 1992; 112: 64-105.
- 11- Hawkins JD, Graham JW, Maguin E, et al. Exploring the effects of age of alcohol use initiation and psychosocial risk factors on subsequent alcohol misuse. *Journal of Studies on Alcohol* 1997; 58: 280-290.
- 12- McGue M, Iacona WG. The association of early adolescent problem behavior with adult psychopathology. *American Journal of Psychiatry* 2005; 162: 1118-1124.
- 13- Loeber R, Hay D. Key issues in the development of aggression and violence from childhood to early adulthood. *Annual Review of Psychology* 1993; 48: 371-410.
- 14- Everett S, Husten C, Kann L, et al. Smoking initiation and smoking patterns among US college students. *Journal of American College Health* 1999; 48: 55-60.
- 15- O'Malley P, Johnston L. Epidemiology of alcohol and other drug use among American college students. *Journal of Studies on Alcohol* 2002; 14: 23-39.
- 16- Wescler H, Rigotti N, Gledhill-Hoyt J, et al. Increased levels of cigarette use among college students: a cause for national concern. *Journal of the American Medical Association* 1998; 280: 1673-1678.
- 17- Aveyard P, Cheng KK, Almond J, et al. Cluster randomised controlled trial expert system based on the transtheoretical (stages of change) model for smoking prevention and cessation in schools. *British Medical Journal* 1999; 319: 948-953.
- 18- Foulds J. Smoking Cessation in Young People: Should We Do More To Help Young Smokers To Quit? 1. Baskı, London: Health Education Authority, 1999: 15-20.
- 19- Jessor R, Turbin M, Costa FM. (2004). *Survey of Personal and Social Development Questionnaire, USA: Cambridge University Press*.
- 20- Siyez DM. Kişilik ve Sosyal Gelişim Envanteri'nin Türkçe'ye Uyarlanması. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Özet Kitabı, 2007: 163.
- 21- Perry CL, Murray DM, Klepp KI. Predictors of adolescent smoking and implications for prevention. *Morbidity and Mortality Weekly* 1989; 36: 41-45.
- 22- Dabak Ş. Sigara ve sağlık. Tür A (editör). *Sigaranın Bilimsel Yüzü*. İstanbul: Logos Yayıncılık, 2004: 1-32.
- 23- WHO. *The Health of Young People. A Challenge and A Promise*. Geneva: WHO Library Cataloguing in Publication, 1993: 39-43.
- 24- Kassel JD, Stroud LR, Paronis CA. Smoking, stress, and negative affect: Correlation, causation, and context across stages of smoking. *Psychological Bulletin* 2003; 129: 270-304.
- 25- Falkin, GP, Fryer, CS, Mahadeo M. Smoking Cessation and Stress Among Teenagers. *Qualitative Health Research* 2007; 17: 812-823.
- 26- Budd GM, Preston DB. College students' attitudes and beliefs about the consequences of smoking: development and normative scores of a new scale. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners* 2001; 13: 421-427.
- 27- Mudde AN. The development and evaluation of a community and mass media approach to smoking cessation. Doctorate Dissertation Department of Health Education and Promotion Limburg University, Maastricht 1994.
- 28- Berlin I, Singleto EG, Pedarriosse AM, et al. The Modified Reasons for Smoking Scale: factorial structure, gender effects and relationship with nicotine dependence and smoking cessation in French smokers. *Addiction* 2003; 98: 1575-1583.
- 29- Delfino RJ, Jamner LD, Whalen CK. Temporal analysis of the relationship of smoking behavior and urges to mood states in men versus women. *Nicotine and Tobacco Research* 2001; 3: 235-248.