

Farklı Değişim Aşamalarına Göre, Sigara İçme Davranışı ve Psikolojik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of Relationship Between Smoking Behavior and Psychological Variables According to Different Stages of Change

Furkan Bardak¹, İrem Demir¹, Cansel Dinar¹, Dilan Dogan¹, Merve Alparslan¹, Özden Yalçinkaya Alkar²

ÖZET

Amaç: Araştırmanın amacı, sigara içen kişilerin bulundukları değişim aşamasına göre (düşünme öncesi, düşünme, hazırlık, harekete geçme ve sürdürme aşaması) sigara içme davranışı ve ilgili psikolojik değişkenlere farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Türkiye’de bulunan ve halen sigara kullanmakta olan veya geçmişte sigara kullanmış olup ancak son bir yıl içerisinde bırakmış olan 197 kadın (%38.9), 307 erkek (%60.6) olmak üzere toplam 504 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada Fagerstrom Tolerans Ölçeği, Sigaranın Algılanan Olumlu ve Olumsuz Özellikleri Ölçeği, Öz Yeterlilik Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak veriler toplanmış, bağımsız t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre bireylerin sigara bırakma teşebbüsü ve değişim aşamaları arasında anlamlı farklılık görülmüş olup hazırlık aşamasında olanlar düşünme ve düşünme öncesi aşamalarda olanlara göre daha çok sigarayı bırakma teşebbüsünde bulunmuştur. Farklı değişim aşamalarına göre, sigaranın algılanan olumlu ve olumsuz özellikleri arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür.

Sonuçlar: Düşünme öncesi aşamada olanların düşünme ve hazırlık aşamalarında olanlara göre sigara içmeye yönelik olumlu algıları daha yüksek olduğu görülmüştür. Farklı değişim aşamasında bulunan sigara içicilerinin sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilik değişkeni yönünden anlamlı farklılıklar bulunmuş olup harekete geçme ve hazırlık aşamasında olanların düşünme öncesi ve düşünme aşamasında olanlara göre öz yeterlilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın; güçlü yönleri, sınırlılıkları ve katkıları ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sigara içme davranışı, değişim aşamaları, sigaranın algılanan olumlu ve olumsuz yönleri, öz yeterlilik.

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to examine whether smoking behavior and related psychological variables differ according to the stages of change (pre-contemplation, contemplation, preparation, action and maintenance) of the smokers.

Method: The total of 504 voluntary individuals, who is still smokers or people who had been smokers but were given up within the last year, were participated in the study. Of the total, sample consisted of 197 women (38.9%), and 307 men (60.6%). Data were obtained with Fagerstrom Tolerance Questionnaire, Decisional Balance Scale, Self-Efficacy Questionnaire, The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Perceived Stress Scale. Data were analyzed using the independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA).

Results: The results of the analysis indicated that there is a significant difference between individuals’ attempts to quit smoking and the stages of change; also people who are in preparation stage had far more attempt to quitting smoking with regard to pre-contemplation and contemplation stages.

Conclusion: There are significant differences between the perceived pros and cons of smoking according to different stages of change as well; and pros of smoking increased from pre-contemplation to contemplation and preparation. There are statistically significant differences between smokers who were in different stages of change in terms of self-efficacy for quitting smoking and additionally people who were in action and preparation were found to have higher levels of self-efficacy than those in the precontemplation and contemplation stages. Ultimately this study’s strengths, limitations and implications were discussed in the framework of relevant literature.

Key Words: Smoking behavior, stages of change, pros and cons of smoking, self efficacy.

¹ Psikolog, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

² Doç. Dr., Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Address reprint requests to:
Furkan Bardak, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Esenboğa Merkez, Esenboğa Merkez Mh. Atatürk Cd. Pk:06760 Çubuk/ankara, 06970 Çubuk, Ankara - TURKEY

E-mail address:
furkanbardak@yahoo.com

Date of submission:
September 25, 2016

Date of acceptance:
November 1, 2016

GİRİŞ

“Sigara kullanımı, çok yaygın bir bağımlılık çeşidi olmasının yanında sigara ve dumanında bulunan maddelerin insan sağlığı üzerine yaptığı olumsuz etkilerinden dolayı dünyanın ve ülkemizin en önemli önlenabilir halk sağlığı sorunlarından biridir” (1). Batra ve arkadaşlarına (2003) göre, sigara bağımlılığı çevre ve genetik etkenlerin bir arada rol aldığı çok yönlü bir davranıştır (2). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), her gün en az bir kere sigara içen kişileri sigara bağımlısı olarak tanımlamakta; sigarayı en yaygın ve en salgın kullanılan madde olarak ifade etmektedir (3). DSÖ verilerine göre, sigara hala ikinci büyük ölüm nedenidir (4).

Türkiye Sağlık Bakanlığı’nın (2012) yaptığı araştırmaya göre ülkemizde on beş yaş ve üzeri yetişkinlerin 2008 yılında %31.3’ü her gün veya ara sıra tütün mamullerini kullanmakta iken, 2012 yılında bu oran yaklaşık olarak %27’ye düşmüştür. Tütün kullanımı erkeklerde %44.4, kadınlarda ise %13.1’dir. Sigara içenlerin (halen sigara içenler veya son 12 ayda sigarayı bırakmış olanlar) %44.8’i son 12 ay içinde sigarayı bırakmayı denemişlerdir fakat bu kişilerin sadece %15.8’i sigarayı bırakmayı başarmıştır (5). Tütün ve Alkol Piyasası Düzenleme Kurumu (TAPDK) verilerine göre 2008 yılında 107 milyar 858 milyon olan sigara tüketimi 2014 yılına gelindiğinde 94 milyar 681 milyona inmiştir (6).

Sigara içenlerin büyük bir çoğunluğu sigaranın zararlarından haberdar olsa da sigara içimi hala ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Karadağlı ve Nahcivan’a (2012) göre kişinin sigara bırakma konusunda yarar sağlayabilmesi için kendini istekli, kararlı ve hazır hissetmesi gerekmektedir (7). Sigara bırakmada hazır oluşluk kavramı ‘Etkileşimsel Transteoretik Model’ çerçevesinde açıklanmaktadır ve davranış değişikliğinin sağlanması için yapılması gereken belli ödevleri, işlemleri içermektedir (8). Prochaska ve DiClemente Etkileşimsel Transteoretik Modelin aşamalarını belirlemek ve bireylerin sorunlu davranışlarını değiştirmek için girişimlerini ve bu değişim süreçlerini araştırmıştır. Sigarayı bırakma, diğer sağlık arttırıcı davranışlar gibi, düşünme öncesi, düşünme, hazırlık, harekete geçme ve sürdürme aşamaları olmak üzere beş aşamalıdır (9,10). Karadağlı ve Nahcivan (2012), değişim aşamaları ile sigarayı bırakma arasındaki

ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında; günde on ya da ondan daha az sayıda sigara içen ve ikiden fazla sigarayı bırakmayı deneyenlerde sigarayı bırakmada hazır oluşluk oranını anlamlı olarak daha yüksek bulmuşlardır (7). Yalçınkaya-Alkar ve Karanci (2007) toplumdaki sigara içme düzeyini azaltmaya yönelik müdahalenin, farklı değişim basamaklarındaki içiciler için, farklı stratejiler kullanılmasıyla daha iyi hale getirilebileceğini önermekte ve bulundukları değişim aşamalarıyla sigarayı bırakabilmeleri arasında birilişkinin bulunduğunu belirtmişlerdir (11).

Sigara içmeyle ilişkili değişkenlerden biri olan sigaranın algılanan olumlu-olumsuz özelliği sigara bırakma davranışında önemlidir. Yazıcı ve Şahin’e (2005) göre sigara içicileri, sigara içmeye karşı olumlu-olumsuz algılamaları, sosyal ve zihinsel öğrenme halinde geliştirmektedirler (12). Karadağlı ve Nahcivan (2012), sigara içmenin olumlu-olumsuz yönlerini algılama puan ortalamasını karşılaştırdıklarında düşünme öncesi ve düşünme aşamasına göre hazırlık aşamasında olanlarda sigara içmenin olumlu yönlerini algılama puan ortalamasını düşük, sigara içmenin olumsuz yönlerini algılama puan ortalamasını yüksek bulmuşlardır (7).

Sigara içme davranışı üzerinde etkili olan değişkenlerden bir diğeri ise öz yeterlilik kavramıdır. Bandura’ya (1982) göre öz yeterlilik; davranışların oluşmasında etkili olan bir nitelik olarak ve bireylerin belirli bir davranışı göstermek için gerekli olan eylemleri bir araya getirip en iyi şekilde gerçekleştirebilme durumu sonucunda kendisine olan güvenidir (13). Yazıcı ve Şahin’in (2005) çalışmasına göre, öz yeterlilik inançları güçlü olan bireylerin sigara içme eğilimleri düşükken, öz yeterlilik inancı düşük olan bireylerin daha çok sigara içme eğilimleri gözlenmiştir (12).

Sigara içme davranışı üzerinde etkisinin olduğu düşünülen diğer bir değişken ise algılanan stres. Gündelik hayatta dilimizdeki karşılığı sorgulanmaksızın kullanılan bir terim haline gelen stres, insan hayatının bütün yönlerini etkileyebilen bir etmendir. Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy’a (2013) göre, kişilerde algılanan stres ve sigara içme tutumu sigara bırakmada hazır oluşluk davranışını etkileyebilmektedir (14). Bunun sonucunda stresli olaylara maruz kalma ve stres algısı; tütün, alkol ve esrar gibi maddelerin kötüye kullanım riskini de arttırabilmektedir.

Bu çalışmada çok boyutlu sosyal destek kavramı da sigarayla ilişkili değişkenlerden biri olarak ele alınacaktır. Baran, Küçükakça ve Ayran'a (2014) göre çok boyutlu sosyal destek; temel sosyal ihtiyaçları karşılamanın yanında psikolojik ve fizyolojik sağlığı da etkilemektedir. Yaptıkları çalışmada sigara kullanan öğrencilerin aileden çok boyutlu algılanan sosyal destek puanı ve toplam çok boyutlu sosyal destek puanı, sigara kullanmayan veya sigarayı deneyen öğrencilerden daha düşük bulunmuştur (15).

Bu çalışmada sigara içen kişilerin içinde bulundukları değişim aşamasının ve sigara içmeyle ilişkili; nikotin bağımlılık düzeyi, sigaranın algılanan olumlu-olumsuz yönleri, algılanan stres, öz yeterlilik ve çok boyutlu algılanan sosyal destek değişkenleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarının kişilerde sigara bırakmaya yönelik yapılacak faaliyetlere destek sağlaması, gelecekte yapılacak sigara bağımlılığına yönelik araştırmalara kaynak sağlanması ve sigara kullanıcısı olan, sigara kullanmaya başlayacak kişilerde farkındalık yaratması hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, Türkiye'de bulunan ve tamamı sigara kullanmakta olan veya son bir yıl içinde bırakmış olan 197 kadın (%38.9), 307 erkek (%60.6) olmak üzere toplam 504 gönüllü oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 69 arasında değişmekle birlikte ortalama yaş 27.12, standart sapma 11.10 olarak bulunmuştur.

Ölçekler

Veriler aşağıdaki ölçüm araçlarıyla toplanmıştır.

1- Demografik bilgi formu ve sigara içme geçmişi: Katılımcılara yöneltilen demografik bilgi formundaki değişkenler; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, sosyo-ekonomik durumu, ebeveynlere ilişkin bilgiler ve sigara dışında başka madde kullanıp kullanmadıkları bilgilerinden oluşmaktadır. Katılımcılara; kaç yıldır sigara içtikleri, daha önce sigarayı bırakmaya teşebbüs edip etmedikleri ve şu an kisigara içmedurumlarıylailgisorularsorulmuştur.

2- Değişim aşamaları soruları: Sigara içme davranışlarının değişim aşamalarını ortaya koymak amacı ile araştırmada, Prochaska ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen Yalçinkaya-Alkar ve Karanci (2007) tarafından oluşturulan soruların Türkçe formu kullanılmıştır (10, 11). Katılımcılar sigara içme davranışlarına göre (günde en az 1 sigara içen veya daha önce içip son 1 yılda bırakmış olanlar) kendilerine yöneltilen sorular ışığında 5 değişim aşamasında kategorize edilerek incelenmiştir. Değişim aşamaları ve sorular şu şekildedir: Düşünme öncesi (Ben şu anda sigara içicisiyim ve gelecek 6 ay içerisinde sigarayı bırakmayı düşünmüyorum), düşünme aşaması (Ben şu anda sigara içicisiyim ve gelecek 6 ay içerisinde sigarayı bırakmayı düşünüyorum fakat gelecek 30 gün içerisinde sigarayı bırakmayı düşünmüyorum), hazırlık aşaması (Ben şu anda sigara içicisiyim ve 30 gün içerisinde sigarayı ciddi olarak bırakmayı düşünüyorum), harekete geçme aşaması (Geçen 6 ay içerisinde sigarayı bıraktım), sürdürme aşaması (6 aydan fazla bir süredir sigara içmiyorum).

3- Fagerstrom tolerans ölçeği: Fagerstrom tolerans ölçeği, nikotin bağımlılığını ölçmek amacıyla 1978'de Fagerstrom tarafından oluşturulmuştur (16). 2001 yılında Güneş, Genç, Pehlivan, Eğri ve Kurçer tarafından Türkçeye uyarlanmıştır, geçerlilik ve güvenirlik çalışması sonucu Cronbach alfa değeri .56 olarak bulunmuştur (17). Ölçek içerisinde "Günde ortalama kaç sigara içiyorsunuz?", "Yaklaşık olarak, ne kadar süredir sigara içiyorsunuz?", "Ne kadar sıklıkla sigarayı içinize çekiyorsunuz?" gibi maddelerin yer aldığı "0-1-2" şeklinde puanlanan ölçek dokuz sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alfa değeri .64 bulunmuştur.

4- Sigaranın algılanan olumlu ve olumsuz özellikleri: Ölçek, sigaranın algılanan olumlu ve olumsuz özelliklerini ortaya koymak amacıyla Velicer, DiClemente, Prochaska ve Brandenburg (1985) tarafından geliştirilmiştir (18). Ölçek 2007 yılında Yalçinkaya-Alkar ve Karanci (2007) tarafından "Karar Verme Dengesi Ölçek"i olarak Türk toplumuna uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması sonunda; Cronbach alfa değeri sigaranın algılanan olumlu yanları alt ölçeğinde .74,

sigaranın algılanan olumsuz yanları alt ölçeğinde .81 olarak gösterilmektedir (11). Ölçek, 12 maddesi sigara içmenin algılanan olumlu yönlerini, 12 maddesi sigara içmenin algılanan olumsuz yönlerini ölçmek üzere toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri 1'den 5'e kadar (1- Hiç katılmıyorum, 5-Tamamen katılıyorum) Likert tarzında puanlanmaktadır. Ölçekte sigara içmenin olumlu ve olumsuz yönlerinde en düşük puan 12, en yüksek puan 60 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ölçeğin sigaranın algılanan yararları ve zararları alt ölçekleri için Cronbach alfa değerleri sırasıyla .76 ve .74 olarak bulunmuştur.

5- Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği:

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği, aile, arkadaş ve özel bir insandan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak nasıl değerlendirildiğini ölçmek amacı ile Eker ve Arkar (1995) tarafından geliştirilmiştir (19). 12 maddeden oluşan ölçek kendi içinde 4'er maddeden oluşan 3 boyutu içermektedir. Bunlar aile, arkadaş ve özel bir insan olarak oluşturulmuştur. Burada özel bir insan, aile ve arkadaşın dışında (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) şeklinde belirtilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır (Cronbach alfa= .87). Her maddede 7 aralıklı bir ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin puanlaması, her alt boyutun 4'er maddesi toplanarak alt ölçeklerin puanları, alt ölçekler toplanarak da ölçeğin toplam puanını oluşturmaktadır. Yüksek puanlar algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise sosyal desteğin düşük olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri .88 bulunmuştur.

6- Öz yeterlilik ölçeği:

Ölçek bireylerin olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine ilişkin yargılarını ölçmek için 1984 yılında Nicki, Remington ve MacDonald tarafından tanımlanmış ve geliştirilmiştir (20). 1992 yılında Karancı tarafından Türk sigara içicileri üzerinde uygulanarak Türkçe'ye uyarlanmış; geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır (Cronbach alfa= .92) (21). Ölçek toplam 25 maddeden oluşmaktadır ve katılımcıların algısının, farklı durumlarda sigara içmede kendilerini alıkoyabilme yeterliliklerini değerlendirmeye yöneliktir. Ölçekte düşük puanlar kişilerde farklı durumlarda sigara içmeye yönelik öz

yeterliliklerin düşük olduğuna işaret ederken, yüksek puanlar öz yeterlilik algılarının yüksek olduğunu göstermektedir. 1- sigara içmeyeceğimden hiç emin değilim, 5- sigara içmeyeceğimden kesinlikle eminim. Bu çalışmada Cronbach alfa değeri .93 bulunmuştur.

7- Algılanan stres ölçeği: Ölçek, bireyin hayatındaki bir takım durumları ne derece stresli algıladığını ölçmek amacı ile Cohen, Kamarck ve Mermelstein tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir (22). Ölçek, Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış, geçerlilik ve güvenirlik analizi yapılmıştır (Cronbach alfa= .87) (14). Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Puanlaması, "1-Hiçbir zaman, 2-Bazen, 3-Sık sık, 4-Çoğu Zaman ve 5-Her zaman" olmak üzere 5'li Likert tarzında yapılmıştır. En düşük puan 14, algılanan stresin düşük olduğunu; en yüksek puan ise 70, algılanan stresin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada Cronbach alfa değeri .77 bulunmuştur.

İşlem

Araştırmadaki katılımcılar Türkiye'de üniversitelerde, öğrenci yurtlarında ve toplumsal alanlarda bulunan gönüllülerden oluşmaktadır. Katılımcılara öncelikle sigara içicisi olup olmadıkları (günde en az bir sigarayı düzenli olarak içen) veya daha önce sigara içip son bir yılda bırakmış olup olmadıkları soruldu. Bu sorulara yanıtları evet olan katılımcılardan çalışmaya katılmayı kabul edenler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma öncesinde etik kurul onayı alınmış ve katılımcılara araştırma hakkında bilgilendirilmiş onam formu verilmiştir. Bu doğrultuda ölçme araçları katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık olarak 25 dakika sürmüştür.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada toplanan verilere, katılımcıların farklı değişim aşamalarına ayrılmalarından sonra demografik ve sigaraya bağlı diğer psikolojik değişkenlerin incelenmesi için SPSS.20 paket programında gruplar arası karşılaştırma yapmak için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yöntemleri uygulandı. Buna ek olarak çalışmadaki değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı hesaplandı.

BULGULAR

Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmada yer alan katılımcıların demografik bilgileri ve sigara bırakma değişim aşamalarındaki oranları Tablo-1’de yer almaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğu değişim aşamalarından, düşünme öncesi (%55.8) aşamasındayken, bu aşamayı hazırlık (%24.1), düşünme (%13.8), harekete geçme (%3.0) ve sürdürme (%0.8) aşamasında yer alan katılımcılar takip etmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri ve Değişim Aşamalarına Göre Dağılımı

Değişkenler	X	Min.-Maks.	SS
Yaş	27.12	18-69	11.10
	N		%
Cinsiyet			
Kadın	197		38.9
Erkek	307		60.6
Eğitim durumu	N		%
Okuryazar değil	1		0.2
İlkokul	13		2.6
Ortaokul	16		3.2
Lise	79		15.6
Lisans	358		70.6
Lisansüstü	38		7.5
	X	Min.-Maks.	SS
Aylık kazanç (TL)	1607.58	0-15000	1851.67
	N		%
Anne sigara kullanımı			
Evet	165		32.5
Hayır	230		45.4
Baba sigara kullanımı			
Evet	170		33.5
Hayır	220		43.4
Değişim aşamaları	N		%
Düşünme öncesi	283		55.8
Düşünme	70		13.8
Hazırlık	122		24.1
Harekete geçme	15		3
Sürdürme	4		0.8
	X		%
Günlük içilen sigara sayısı	14.51	1-60	8.7
Sigara içme süresi (yıl)	9.78	1-30	4.23
Sigara bırakma deneme sayısı	4.18	0-18	3.15

Min: Minimum, Maks: Maksimum, X: Ortalama, SS: Standart sapma

Araştırmada Kullanılan Değişkenler

Araştırmanın değişkenlerine ait bulgular Tablo-2’de yer almaktadır.

Tablo 2: Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Ölçekler	N	Min. - Maks.	X	SS
Sigaranın Algılanan Olumlu Özellikleri Ölçeği	468	1- 6.67	3.0	.69
Sigaranın Algılanan Olumsuz Özellikleri Ölçeği	433	1- 6.67	3.4	.73
Sigarayı Bırakmaya Yönelik Öz yeterlilik Ölçeği	359	1- 5	2.45	.97
Fagerstrom Nikotin Toleransı	395	0-24	.58	.26
Algılanan Stres Ölçeği	475	1- 5	3.22	.63
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	492	1- 7	5.2	1.3

N: Birey sayısı, Min: Minimum, Maks: Maksimum, X: Ortalama, SS: Standart sapma

Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon uygulanmıştır. Korelasyon skorları Tablo-3’te gösterilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde bireylerin yaş ile eğitim durumu, sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilik ile nikotin bağımlılık düzeyi arasında negatif korelasyon görülürken ($p<.05$); algılanan stres düzeyi ile sigaranın algılanan olumlu özellikleri ve çok boyutlu algılanan sosyal destek arasında pozitif korelasyon görülmüştür ($p<.05$). Bireylerin sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilik durumları ile nikotin bağımlılık düzeyi ve sigaranın algılanan olumlu özellikleri arasında negatif korelasyon görülmüştür ($p<.05$); yine nikotin bağımlılık düzeyi ve sigaranın algılanan olumlu özellikleri arasında pozitif korelasyon görülmüştür ($p<.05$).

Tablo 3: Değişkenler Arası Korelasyon Skorları

	1	2	3	4	5	6	7	8
(1) Yaş		-.30**	.199**	-.10	.17**	-.07	-.02	-.08
(2) Eğitim durumu			-.09	-.01	-.07	.10	.02	.03
(3) Fagerstrom nikotin toleransı				.32**	.12*	-.36**	.01	-.02
(4) Sigaranın algılanan olumlu özellikleri					-.19**	-.21**	.01	.133**
(5) Sigaranın algılanan olumsuz özellikleri						-.03	-.04	.035
(6) Öz yeterlilik							.08	.19**
(7) Çok boyutlu algılanan sosyal destek								.08
(8) Algılanan stres								

* Korelasyon .01alpha düzeyinde anlamlı, $p < .01$.** Korelasyon .05alpha düzeyinde anlamlı, $p < .05$.

Değişim Aşamalarındaki Farklılığa Göre Sigara Kullanıcılarının Demografik Özelliklerindeki Farklılıklar

Farklı değişim aşamasında olan sigara kullanan ve son bir yılda sigarayı bırakan katılımcıların demografik değişkenlere göre (cinsiyet, eğitim durumları, gelir düzeyi) içilen sigara sayısı, sigara bırakma girişim sayısına göre farklılık olup olmadığını incelemek için t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. Sonuçlar göstermiştir ki; farklı değişim aşamalarında bulunan katılımcılar eğitim durumları, cinsiyet, gelir düzeyi ve içilen sigara sayısı bakımından farklılık göstermezken ($p > .05$); farklı değişim aşamasında bulunan katılımcıların, sigara bırakma girişim sayılarında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur, $F(4,488) = 4.28$ $p < .05$. Hangi gruplar arasında fark olduğunu anlamak için Tukey post-hoc testi uygulandı. Sonuçlar göstermiştir ki hazırlık aşamasında olanlar (Ort.= 3.99, SS=5.45), düşünme öncesi (Ort.= 1.98, SS=4.41) ve düşünme aşamasında (Ort.= 1.90, SS= 4.21) olanlara göre daha çok sigarayı bırakma teşebbüsünde bulunmuşlardır ($p < .05$).

Farklı Değişim Aşamasındaki Katılımcıların Sigaranın Algılanan Olumlu ve Olumsuz Özellikleri, Sigarayı Bırakmaya Yönelik Öz Yeterlilik, Nikotin Bağımlılık Düzeyi, Algılanan Stres ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeylerine Göre Farklılıkları: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bireylerin sigarayı bırakmada değişim aşamalarına göre nikotin bağımlılık düzeyi, sigaranın algılanan olumlu ve olumsuz özellikleri, algılanan stres, çok boyutlu algılanan sosyal destek, sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilikleri, çok boyutlu algılanan sosyal

destek arasında farklılık olup olmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucu farklı değişim aşamasında bulunan sigara içicilerinde, sigaranın algılanan olumsuz özellikleri $F(4, 41) = 10.55$, $p < .05$, sigaranın algılanan olumlu özellikleri $F(4,451) = 6.91$, $p < .05$ ve sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilik $F(4,345) = 6.82$, $p < .05$ değişkenleri yönünden anlamlı farklılıklar bulunurken, çok boyutlu algılanan sosyal destek, algılanan stres ve nikotin bağımlılık düzeyi yönünden anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p > .05$).

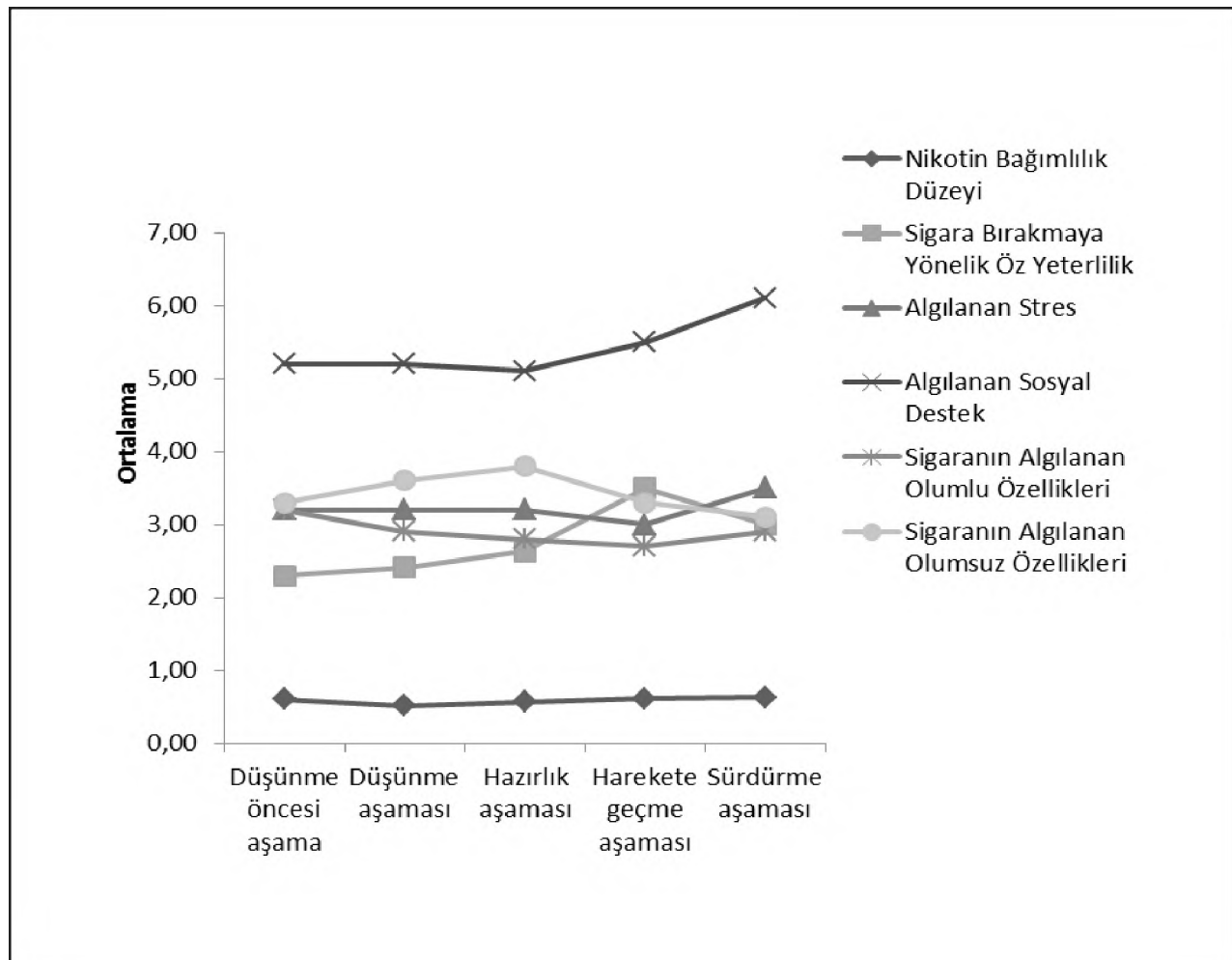
Sigaranın algılanan olumlu ve olumsuz özellikleri, sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilik değişkenlerine göre hangi değişim aşamasında farklılık olduğuna incelemek için Tukey post-hoc testi uygulanmıştır. Değişkenlerin, aşamalara göre ortalama ve standart sapmaları Tablo-4'te gösterilmiştir. Sonuçlara göre, sigara içicilerden hazırlık aşamasında olanların düşünme öncesi ve düşünme aşamalarında olanlara göre; düşünme aşamasında olanların da düşünme öncesi aşamada olanlara göre sigara içmeye yönelik olumsuz algıları daha yüksektir ($p < .05$). Yine sigara içenlerin, düşünme öncesi aşamasında olanlar düşünme ve hazırlık aşamalarındakine göre; düşünme aşamasında olanların da, hazırlık aşamasında olanlara göre sigara içmeye yönelik olumlu algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < .05$). Harekete geçme aşamasında olanların düşünme öncesi, düşünme ve hazırlık aşamalarındakine göre; hazırlık aşamasında olanların düşünme ve düşünme öncesi aşamada olanlara göre; düşünme aşamasında olanların düşünme öncesi aşamada olanlara göre sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilik düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bulgular Figür 1'de grafik olarak gösterilmiştir.

Tablo 4: Farklı Değişim Aşamalarına Göre Sigaranın Algılanan Olumlu ve Olumsuz Özellikleri, Sigara Bırakmaya Yönelik Öz Yeterlilik, Nikotin Bağımlılık Düzeyi, Algılanan Stres ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Ölçekler	DO		D		H		HG		S	
	O	SS	O	SS	O	SS	O	SS	O	SS
Sigaranın Algılanan Olumlu Özellikleri	3.2 ^{a*}	.67	2.9 ^{b*}	.56	2.8 ^{b*}	.69	2.7 ^{ab}	.88	2.9 ^{ab}	1.3
Sigaranın Algılanan Olumsuz Özellikleri	3.3 ^{a*}	.69	3.6 ^{b*}	.68	3.8 ^{bc*}	.67	3.3 ^{ab}	.75	3.1 ^{ab}	.82
Sigara Bırakmaya Yönelik Öz yeterlilik	2.3 ^{a*}	.92	2.4 ^{b*}	.79	2.6 ^{c*}	.96	3.5 ^{d*}	1.1	3.0	1.7
Fagerstrom Tolerans	.60 ^a	.25	.52 ^a	.25	.57 ^a	.28	.61 ^a	.18	.63 ^a	.18
Algılanan Stres	3.2 ^a	.63	3.2 ^a	.56	3.2 ^a	.67	3.0 ^a	.70	3.5 ^a	.29
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek	5.2 ^a	1.4	5.2 ^a	1.3	5.1 ^a	1.2	5.5 ^a	1.4	6.1 ^a	.83

DÖ= Düşünme öncesi aşaması; D= Düşünme aşaması; H= Hazırlık aşaması; HG= Harekete geçme aşaması; S= Devam ettirme aşaması; SS= Standart sapma; O=Ortalama.

*, p<.05, **, p<.01, ***, p<.001

Grafik 1: Sigara Bırakmaya Yönelik Farklı Değişim Aşamaları

TARTIŞMA

Bu araştırmada farklı değişim aşamalarına göre sigara içme davranışının psikolojik değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları farklı değişim aşamalarında bulunan katılımcıların sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilikleri, sigaranın algılanan olumlu olumsuz özellikleri, bireylerin nikotin bağımlılık düzeyleri, algıladıkları stres ile çok boyutlu algıladıkları sosyal destek ve elde edilen demografik bilgiler çerçevesinde tartışılmıştır.

Değişim aşamalarına göre araştırma örneklemin dörtte ikisi düşünme öncesi, dörtte biri hazırlık, diğerleri ise sırasıyla düşünme, harekete geçme ve sürdürme aşamasındadır. Literatür incelendiğinde ise grupların benzer şekilde dağıldığı görülmüştür. Türkiye örnekleminde Güneş ve arkadaşlarının (2001) yaptığı bir çalışmada %56.5'inin düşünme öncesi, %16'sının düşünme, %12'sinin hazırlık, %12.4'ünün de sürdürme aşamasında olduğu belirlenmiştir (23). Düşünme öncesi aşamada olanların en fazla payı oluşturmaları bu aşamadaki kişilere, sigarayı bırakma motivasyonunun artırılmasına yönelik planlama çalışmalarının yapılmasının önemini göstermektedir.

Araştırma sonucu ve literatüre göre Türkiye örneklemini temsil eden bu çalışma sigara bırakmak için hazır oluşluk oranlarının da oldukça düşük olduğunu göstermektedir. Sigara bırakmaya en az bir kez teşebbüs eden ve sigarayı bırakmayı isteyenler çalışma örneklemelerinin yarısından fazlasını oluşturmakta hatta çoğunda bu oran dörtte üçün üzerine çıkmaktadır (24-31). Bunun yanında; sigara içenlerin büyük çoğunluğu sigara içmeyi bırakmayı istemesine karşın Fiore, Novotny ve Pierce (1989) çalışmasının sonuçları içicilerin %5-10'unun bunu başarabildiği göstermektedir (32). Bunun sebebi de kişilerin hazır oluşluğu ile açıklanabilir. Sigarayı bırakmak isteyenlerin çoğunlukta olması sigara karşıtı, bilinçlendirici ve bireyleri destekleyici çalışmaların başarılı olacağını düşündürmektedir.

Araştırmada farklı değişim aşamalarına göre sigara içicilerinin sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilik durumları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre harekete geçme aşamasında olanların hazırlık, düşünme ve düşünme öncesinde olanlara göre; hazırlık aşamasında olanların ise düşünme ve düşünme öncesinde olanlara göre

öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürü incelediğimizde ise Yazıcı ve Özbay (2006), öz yeterlilik puanları yüksek olanların sigarayı bırakmaya ilişkin eğilimlerinin de güçlü olduğu sonucuna ulaşmışlardır (33). Stotts, DeLaune, Schmitz ve Grabowski (2004) çalışmalarında sigara kullananların sigarayı bırakıp eylem aşamasına geçtikleri zaman öz yeterlilik puanlarındaki artışın önceki aşamalara göre anlamlı derecede yükseldiği belirtmişlerdir (34). Ayrıca sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilik ile nikotin bağımlılık düzeyi ve algılanan olumlu özellik arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur. Bu sonucumuzla tutarlı olarak Yazıcı ve Özbay (2004) tarafından yapılan bir çalışmada sigara içme süresinin artışıyla birlikte öz yeterlilik inancında gerileme olduğu belirtilmiştir (35). Bu bağlamda sigarayı bırakmaya yönelik tedavi programlarında, kişilerin sigara bırakmaya hazır olabilmesi için öz yeterlilikleri artırılabilir. Aynı zamanda nüks etmeyi önlemek için harekete geçme, sürdürme aşamalarında da kişilerin öz yeterliliğini destekleyici ve artırıcı programların olması tedavi başarısı açısından olumlu olabilir.

Araştırmada farklı değişim aşamalarına göre sigara içicilerinde sigaranın algılanan olumlu ve olumsuz özellikleri incelenmiştir. Çalışma bulguları, hazırlık aşamasında olanların düşünme öncesi ve düşünme aşamalarına göre sigara içmeye yönelik olumsuz algılarının daha yüksek; düşünme öncesi aşamada olanların ise düşünme, hazırlık, harekete geçme ve sürdürme aşamalarına göre sigara içmeye yönelik olumlu algılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ergul ve Temel'in (2009) çalışmasında tedavi aşamasından sonra kişilerde sigaranın algılanan olumsuz özelliklerinde artış olduğunu bulmaları bu sonucu destekleyen bir bulgudur (36). Ayrıca nikotin bağımlılığı ve sigaranın algılanan olumlu özellikleri arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Yazıcı, Çetinkaya, Kahveci ve Demirci (2007), bu bulguyla tutarlı olarak sigara içmeye dönük tutumları olumlu olanların, sigara içme davranışına daha çok eğilim gösterdiklerini belirtmektedirler (37). Bireylerin sigarayı bırakmak istemelerinin ve bırakmayı deneme nedeni olarak ilk sırada sigaranın sağlığa zararlı olması yer almaktadır (26,27,30,31,38). Bu sonuçlar kişilerin, sigaranın zararları konusunda bilinçlenmesi halinde sigaraya başlamayacağını veya başlamış olanların sigarayı bırakabileceğini

göstermesi açısından oldukça önemlidir.

Araştırmada farklı değişim aşamalarına göre sigara içicilerinin algılanan stres ve çok boyutlu algılanan sosyal destek durumları incelenmiştir. Çalışma sonucu göstermiştir ki değişim aşamaları ile algılanan stres arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Literatüre baktığımızda stresin sigara içme davranışıyla ilişkili olduğunu gösteren, sigaraya başlama ve sürdürmede etkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (29,31,38,39). Araştırmanın örnekleminin hali hazırda sigara içen bireylerden oluşması, kişilerin streslerini sigara içerek gidermeleri ve bu durumun kişilerin stres puanlarını azaltarak araştırma bulgularının anlamlı çıkmamasına etki etmiş olabilir. Benzer şekilde değişim aşamaları ile çok boyutlu algılanan sosyal destek arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Bireyin arkadaş grubunun ve özellikle en yakın arkadaşının sigara kullanması da sigara kullanımını arttırmaktadır (40). Talay ve arkadaşlarının (2007) yılında yaptığı çalışmalarında evlilere göre bekârların, daha fazla oranda sigara içtiği görülmektedir (41).

Araştırma sonuçlarında sigara bırakma teşebbüsü ve değişim aşamalarına göre sigara içme davranışında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Literatürü incelediğimizde Yalçinkaya-Alkar ve Karancı'nin (2007) çalışması bu bulguyla tutarlılık göstermektedir(11). Karatay'ın(2007) çalışmasında iki veya daha fazla sayıda sigarayı bırakma denemesinin bireyin sigarayı bırakmaya hazır olma olasılığını 2.6 kat arttırdığı görülmüştür (42). Bu bağlamda düşündüğümüzde, sigara bırakma denemesi insanın aksine olumsuz bir durum değil; kişinin hazır olmasını sağlayan önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada farklı değişim aşamalarına göre sigara içenlerin demografik özellikleri (yaş, eğitim, sigara içme süresi, günlük sigara tüketimi ve sosyo-ekonomik durum) incelenmiştir. Sonuçları incelediğimizde eğitim ve değişim aşamalarına göre sigara içme davranışında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Doktor ve hemşireler gibi sigaranın zararları hakkında bilgi düzeyi yüksek olan sağlık çalışanları hakkında yapılan çalışmalar bu gruptaki sigara kullanım yaygınlığını ortaya koymaktadır (24,30,41). Aksakal ve Khorshid'in (2006) çalışmalarında ise eğitim düzeyi yükseldikçe sigarayı bırakma oranının arttığı saptanmıştır (23). Bir diğer özellik, bireylerin günlük sigara tüketimi ve değişim

aşamalarına göre sigara içme davranışında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde uzun süreli sigara kullanımıyla birlikte günde fazla miktarda tüketilen sigara sayısının sigarayı bırakmada başarısızlığa neden olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (32,39). Sosyoekonomik durum açısından baktığımızda ise değişim aşamalarına göre sigara içme davranışında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalışmayı destekleyen sigara bırakmayı düşünme ve sigara bırakma yönünden sosyoekonomik durum arasında anlamlı fark bulunmayan araştırmalar mevcuttur (23,38).

Araştırma sonuçlarına göre bireylerin nikotin bağımlılık düzeyleri ve değişim aşamalarına göre sigara içme davranışında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Bozkurt ve Bozkurt (2016) çalışmalarında kişilerin nikotin bağımlılık düzeyinin sigarayı bırakma davranışını etkilediğini ve özellikle tedavi aşamasında dikkate alınması gerektiğini belirtmektedirler (43).

Araştırmanın Sınırlılıkları ve Olumlu Etkileri

Araştırma verilerinde; katılımcıların cinsiyet oranının eşit dağılmamış olması araştırmanın genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Gelecekte daha geniş katılımcı ve sigara içenleri eşit temsil eden bir örneklemle araştırma tekrar edilebilir. Aynı zamanda değişim aşamalarında bulunan özellikle sürdürme aşamasındaki kişi sayılarının eşit dağılmaması o örneklem grubunda yer alan kişilerin temsili zorlaştırabilir.

Bu araştırma değişim aşamaları ile algılanan olumlu ve olumsuz özellik, sigarayı bırakmaya yönelik öz yeterlilik düzeyi, algılanan stres ve çok boyutlu algılanan sosyal destek değişkenleri gönüllü katılımcılardan oluşan oldukça büyük bir örneklemde incelenmiştir. Türkiye'deki sigara içme davranışı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların psikolojik değişken yönünden kapsamı daha sınırlı iken, bu araştırmada birden çok psikolojik değişkenin incelenmesinin literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Türkiye örnekleminde sigara içme davranışını değişim aşamalarına göre inceleyen araştırmaların az olması nedeni ile çalışmamızın önem arz ettiği ve bu konuda araştırma yapmak isteyenlere öncü çalışmalardan biri olacağı düşünülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre sigaranın algılanan olumsuz özelliklerinin yanı sıra algılanan olumlu özelliklerinin de sigara içme davranışını devam ettirmede etkili olduğu görülmüştür. Günümüzde sigara bağımlılığına yönelik yapılan çalışmalarda algılanan olumsuz özelliklerin arttırılmasına yönelik çalışmalar ön plandadır. Araştırma sonucunun da ışığında tedavi programlarına sigaranın algılanan olumlu özelliklerin azaltılmasına yönelik çalışmaların da dâhil edilmesi önerilmektedir.

Araştırma bulguları ve literatüre göre sigara içme davranışında öz yeterliliğin önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Bu bağlamda sigara bırakma davranışına yönelik psikolojik girişimlerde ve uygulama çalışmalarında bireylerin öz yeterliliklerinin arttırılmasına yönelik müdahalelerin yapılması önerilmektedir.

Sonuç olarak araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin ve elde edilen sonuçların hem literatüre hem de sigara bağımlılığı çalışmalarına önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Elde edilen bulgular bağlamında sigara içme davranışıyla ilgili yapılan bu araştırmanın, özellikle sağlık kurumlarında psikolojik değişkenlerin dikkate alınarak yapılacak olan sigara içme davranışını önleme ve bıraktırma programlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- 1- Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sigara ve Ruh Sağlığı. http://havanikoru.org.tr/dosya/DocsTutun_Dumaninin_Zararlari/Sigarave_Ruh_Sagligi.pdf (6 Nisan 2015'te ulaşıldı)
- 2- Batra V, Patkar A, Berrettini WH, et al. The genetic determinants of smoking. *Chest* 2003; 123: 1730-1739.
- 3- Pekşen Y. Sigara içiminin nedenleri, epidemiyolojisi, pasif içicilik. Tür A (editör). Sigaranın sağlığa etkileri ve bırakma yöntemleri. Samsun: Logos Yayıncılık, 1995: 1-28.
- 4- Who Report On The Global Tobacco Epidemic, 2013. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85380/1/9789241505871_eng.pdf?ua=1 (6 Nisan 2015'te ulaşıldı)
- 5- Sağlık Bakanlığı Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye 2012. http://www.halksagligiens.hacettepe.edu.tr/KYTA_TR.pdf (06 Nisan 2015'te ulaşıldı)
- 6- Sigara üretimi, ithalatı, iç satışı ve ihracatı. (t.b.). <http://www.tapdk.gov.tr/tr/piyasa-duzenlemeleri/tutun-mamulleripiyasasi/tutun-mamulleri-istatistikleri.aspx>. (6 Nisan 2015 'te ulaşıldı)
- 7- Karadağlı F, Nahcivan N. Sigara içen bireylerde sigara bırakmaya hazır oluşlukdurumu ile ilişkili faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi* 2012; 5: 8-15.
- 8- DiClemenet CC, Prochaska JO. Self change and therapy change of smoking behavior: A comparison of processes of change in cessation and maintenance. *Addictive Behavior* 1982; 7: 133-142.
- 9- DiClemenete CC, Prochaska JO, Fairhurst SK, et al. The processes of smoking cessation: An analysis of precontemplation, contemplation and preparation stages of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1991; 59: 295-304.
- 10- Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrating model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1992; 51: 390-395.
- 11- Yalçınkaya-Alkar Ö, Karancı AN. What are the differences in decisional balance and self-efficacy between Turkish smokers in different stages of change. *Addictive Behaviors* 2007; 32: 836- 849.
- 12- Yazıcı H, Şahin M. İlköğretim öğrencilerinin sigara içen ve içmeyenleri algılama biçimleri. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 2005; 21: 213-224.
- 13- Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist* 1982; 32: 122-147.
- 14- Eskin M, Harlak H, Demirkıran F, Dereboy Ç. Algılanan stres ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *Yeni Symposium Journal* 2013; 51: 132-140.
- 15- Baran M, Küçükakça G, Ayrancı G. Sağlık yüksek okulu öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin sigara kullanımı üzerine etkisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2014; 15: 9-15.
- 16- Fagerstrom K. Measuring degree of physical dependence to tobacco smoking with reference to individualization of treatment. *Addictive Behaviors* 1978; 3: 235-241.
- 17- Güneş G, Genç M, Pehlivan E, ve ark. Malatya Sümerbank ve Tekel Fabrikalarında çalışan işçilerin sigara içme davranışları, bağımlılık

- düzeyleri ve bırakmaya ilişkin tutumları. Sağlık İçin Sigara Alarmı Dergisi 2001; 4: 73-80.
- 18- Velicer WF, DiClemente CC, Prochaska JO, Brandenburg N. Decisional balance measure for assessing and predicting smoking status. *Journal of Personality and Social Psychology* 1985; 48: 1279-1289
 - 19- Eker D, Arkar H. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi* 1995; 10: 45-55.
 - 20- Nicki RM, Remington RE, MacDonald GA. Self-efficacy, nicotine-fading/self-monitoring and cigarette smoking behavior. *Behavior Research and Therapy* 1984; 22: 477-485.
 - 21- Karanci AN. Self-efficacy-based smoking situation factors: The effects of contemplation quitting versus relapsing in a Turkish sample. *The International Journal of the Addictions* 1992; 27: 879-886.
 - 22- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein RA. Global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior* 1983; 24: 385-396.
 - 23- Aksakal A, Khorshid L. Adana tek el sigara fabrikasında çalışan bireylerin sigara içme ve nikotin bağımlılıklarının incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi* 2006; 7: 57-64.
 - 24- İlhan F, Aksakal FN, İlhan MN, Aygün R. Gazı üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin sigara içme durumu. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2005; 4: 188-198.
 - 25- Tekbaş ÖF, Açikel CH, Erkuvan E, ve ark. Genç erişkin erkekler arasında nikotin bağımlılığı, sigara içme sıklığı ve bunları etkileyen faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2006; 5: 105-117.
 - 26- Mayda AS, Tufan N, Baştaş S. Düzce tıp fakültesi öğrencilerinin sigara konusundaki tutumları ve içme sıklıkları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2007; 6: 364-370.
 - 27- Önsüz FM, Topuzoğlu A, Algan A, ve ark. Sigara içen hastaların sigara paketlerinin üzerindeki uyarı yazıları hakkındaki görüşlerinin ve nikotin bağımlılık derecelerinin değerlendirilmesi. *Marmara Medical Journal* 2009; 22: 111-122.
 - 28- Çelikel S, Erkorkmaz Ü, Seyfikli Z. Tokat Gaziosmanpaşa üniversitesi öğrencilerinin sigara içme alışkanlıkları ve nikotin bağımlılığı algıları. *Solunum Dergisi* 2009; 11: 97-104.
 - 29- Vatan İ, Ocakoğlu H, Irgil E. Uludağ üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinde sigara içme durumunun değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 2009; 8: 43-48.
 - 30- Türker T, Koçak N, Aydın İ, ve ark. Seçilmiş bir grup tıp fakültesi öğrencisinde sigara içme yaygınlığı ve sigarayı bırakmaya etki eden faktörlerin incelenmesi. *Gülhane Tıp Dergisi* 2013; 55: 207-213.
 - 31- Yılmazel G, Çetinkaya F, Naçar M. Fabrika işçilerinin sigara kullanma alışkanlıkları ve sigara bırakma konusundaki düşünceleri. *Dicle Tıp Dergisi* 2014; 41: 717-723.
 - 32- Karlıkaya C, Öztuna F, Aytemur-Solak Z, Özkan M, Örsel O. Tütün kontrolü. *Toraks Dergisi* 2006; 7: 51-64.
 - 33- Yazıcı H, Özbay Y. Üniversite öğrencilerinin sigara içme davranışlarının bilişsel-davranışçı bir modele dayalı olarak incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi* 2006; 172: 116-124.
 - 34- Stotts AL, DeLaune KA, Schmitz JM, Grabowski J. Impact of a motivational intervention on mechanisms of change in low-income pregnant smokers. *Addictive Behaviors* 2004; 29: 1649-1657.
 - 35- Yazıcı H, Özbay Y. Üniversite öğrencilerinin sigara içme davranışları öz yeterlilik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2004; 7: 91- 107.
 - 36- Ergül S, Temel AB. The effects of a nursing smoking cessation intervention on military students in Turkey. *International Council of Nurses* 2009; 56: 102-108.
 - 37- Yazıcı H, Çetinkaya B, Kahveci H, Demirci S. Genç bireylerde depresif belirtiler ve sigara içmeye dönük tutumlar. *Bağımlılık Dergisi* 2007; 8: 79-84.
 - 38- Yılmaz, N. Sigara içen eğitim fakültesi öğrencilerinin sigara içme davranışının ve bırakma isteğinin belirleyicileri. Yüksek lisans tezi, Zonguldak: Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010.
 - 39- Kılınç NÖ. Üniversite öğrencilerinin sigara içme durumlarına göre öz-etkililik ve bağımlılık düzeylerinin değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010.
 - 40- Özcebe H. Gençler ve Sigara. 1. Baskı, Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2008.
 - 41- Talay F, Altın S, Çetinkaya E. İstanbul'un Gaziosmanpaşa ve Eyüp ilçelerindeki sağlık çalışanlarının sigara içme alışkanlıkları ve

- sigara içmeye yaklaşımları. Tüberküloz ve Toraks Dergisi 2007; 55: 43-50.
- 42- Karatay G. Sigara bırakma aşamalarına odaklı motivasyonel görüşmelerle gebelerde sigara bıraktırma. Doktora tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
- 43- Bozkurt N, Bozkurt Aİ. Nikotin bağımlılığını belirlemede Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinin (FBNT) değerlendirilmesi ve nikotin bağımlılığı için yeni bir test oluşturulması. Pamukkale Tıp Dergisi 2016; 9: 45-51.