

RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

Sigara İçen Ve İçmeyen Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tutumları Açısından Karşılaştırılması

Serdal IŞIKTAŞ¹, Merve KARAFİSTAN², Dilan AYAZ², Ayşegül Sare YILMAZ²

Özet: Bu çalışma; Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) ikamet etmekte olan, sigara içen ve içmeyen kişilerin stresle başa çıkma tutumlarının ve anksiyete seviyelerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Günümüzde sigaraya başlama veya deneme yaşı çok küçük yaşlara inmiş, sigara tüketimi çok yaygın hale gelmiştir. Birey direnemeyeceğini düşündüğü bir durumla karşılaştığında beyin bazı uyarılar göndermeye başlar ve bu uyarıyla sempatik sinir sistemi devreye girer. Bu durum "kaç, savaş ya da don" tepkileri olarak da adlandırılabilir. Solunum hızlanır, gözbebekleri büyür, vücut ısısı artar, kalp ve metabolizma normalinden çok daha hızlı çalışmaya başlarken sindirim yavaşlar. Bu aslında vücudumuzun kendini olası tehlikelerden koruma biçimidir. Fizyolojik olarak bu vücut değişimleri, tehlike ile başa çıkmaya çalışmamızı kolaylaştırmak için yaşanır. Stres ile sigara halk arasında ilişkilendirildiğinden, bu çalışmada amaçlanan esas durum sigara içenlerin mi yoksa sigara içmeyenlerin mi stresle daha iyi başa çıkabiliyor sorusuna cevap bulmaktır. Araştırmaya KKTC'de ikamet etmekte olan sigara içen ve içmeyen bireyler arasından rastgele 250 kişi dahil edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleriyle ilgili fikir edinebilmek adına Kişisel Bilgi Formu ve araştırma konusuna ilişkin veri elde etmek ve sorularımıza cevap bulabilmek için de Stresle Başa Çıkma ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; sigara içmeyen katılımcıların BAE puanları arttıkça, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları azalmakta, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları artmaktadır. Sigara içen katılımcıların BAE puanlarının artması sonucunda kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanlarının azaldığı, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sigara, Bağımlılık, Stres, Stresle Başa Çıkma Becerileri, Anksiyete, Dayanıklılık

Comparison Of The Smokers And Non-Smokers In Terms Of Coping With Stress Behaviors

Abstract: Purpose of this study is to make comparison in terms of coping with stress and anxiety level between smokers and non-smokers who lives in Turkish Republic of Northern Cyprus (TRNC). Nowadays; the age of the newly smokers is too young according to the past. Cigarette consumption has become very common. When people faces a difficult situation, the brain starts sending some alerts. And with this alert, the body's Sympathetic Nervous System begins to work. The Sympathetic Nervous System's primary process is to stimulate the body's fight-flight-or-freeze response. When the entire SNS is activated, there is a cascade of reactions from all the organ systems of the body which prepare the individual to deal with an emergency more easily. This includes an bronchial dilation, dilation of pupils, increase in hearth rate and metabolism, decrease in digestive system and more. This is actually the individual's self-protection. Majority of the people defends that the stress and the cigarette consumption is in relation. According to this, our main purpose is the determine the fact about which group of people is more comfortable in the stressful situations. In this study, there are randomly selected 250 smokers or non-smokers who lives in TRNC. To get demographic information about our participants; we used the Personal Information Form. And for the main topic; we preferred the Coping With Stress and The Beck Anxiety Inventory (BAI). According to the results of the research; As the BAI scores of the non-smoking participants increased, the scores of self-confident and optimistic approaches decreased and scores of helpless and submissive approaches increased. As a result of the increase in the BAI scores of the smokers, it was concluded that the scores of self-confident and optimistic approaches decreased and the scores of helpless and submissive approaches increased.

Key Words: Cigarette, Tobacco Dependence, Stress, Coping with Stress Skills, Anxiety, Endurance

¹ Yrd. Doç. Dr. Serdal IŞIKTAŞ, Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi, Öğretim üyesi, KKTC- Güzelyurt

² Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, KKTC- Güzelyurt

Address of correspondence/Yazışma adresi: Yrd. Doç. Dr. Serdal IŞIKTAŞ, Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi, Öğretim üyesi, KKTC- Güzelyurt. E-mail: serdallisiktas@gmail.com

Date of received/ Geliş Tarihi: 26.06.2019, **Date of acceptance/ Kabul tarihi:** 26.07.2019

Citing/ Referans Gösterimi: Işıktas, S., Karafistan, M., Ayaz, D., Yılmaz, A. S. (2019). Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tutumları Açısından Karşılaştırılması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*. 1 (2): 102-107 doi:10.35365/cjpp.1.12

Giriş

Sigara tıpkı içki gibi, gençleri zararlı bir bağımlılığa sürükleyebilecek tehlikede bir maddedir. İnsanlar tarafından çok uzun senelerdir bilinmesine ve kullanılmasına rağmen stres doğuran olayların artması, günlük yaşamda karşılaşılan zorluklar, maddi ve manevi sorunlar nedeni ile tüketimi gün geçtikçe artmaktadır. Devamlı sigara içen kişilerde, tıpkı alkol ve uyuşturucu madde kullanıcıları gibi fizyolojik bir bağımlılık geliştirebilmektedir Sigara yani nikotin bağımlılığı, klinik olarak incelendiğinde önemli sorunlara yol açabilecek bir durumdur. Astım ve akciğer kanseri gibi akciğer hastalıkları başta olmak üzere pek çok zorlu hastalığa sebep olabilecek önemli bir problemdir (Öz, 2017).

Haz verici ve bağımlılık yapıcı diğer maddeler ile karşılaştırdığımızda, sigara ulaşım kolaylığı, uygun fiyatı, bireyin yaşadığı çevrede bağımlıların bulunması ve diğer farklı nedenlerden dolayı daha kolay denenebilir bir maddedir. Gün içinde üç sigaradan daha fazla sigara içen bireylerin %94'ü uzun vadeye baktığımızda bağımlı olmaktadır (Öz, 2017). Sigara bağımlılığının biyolojik, biyokimyasal, psikolojik ve kültürel süreçlerle paralel ilişkisi bulunmaktadır. Stres de sigara içmeyle yakından bağdaştırılan bir psikolojik yaşantıdır. Birey stres halini azaltarak çevreye uyumlu hale gelebilmek, yatışabilmek için nikotine başvurur. Sigara tüketimi önlenemez ve çeşitli çözümleri olan bir toplum sağlığı problemi olmasına rağmen dünya popülasyonuna baktığımızda sigaraya bağlı gelişen hastalıklar nedeniyle yılda ortalama 6 milyon insan yaşamını kaybetmektedir (Öz, 2017).

Sigarayı bırakamayan bağımlıların büyük bir çoğunluğu nikotini kestikleri dönemde stresle başa çıkamadıklarını, kendilerini kaygılı hissettiklerini, iştahlarının açıldığını gerçeğe olarak öne sürer ve haklı olduklarını savunur. Aynı şekilde sigara tüketimini bırakmayı denemesine rağmen başarısız olanların da önemli bir kısmı aynı gerekçeyi öne sürmektedir. Stres vücutta asit üretimine neden olur, üretilen asit nikotini hızlı tüketir, bu tüketme hali de nikotin yoksunluğu belirtilerinin ortaya çıkmasını sağlar. Tüm bu sürecin ardından da birey genellikle anksiyete, tedirginlik ve huzursuzluk ile karşılaşır. Kişiyse toplum, medya gibi unsurlar tarafından sigaranın bu negatifliği ortadan kaldıracağı dayatıldığından sigara içme isteği daha da şiddetli hale gelir. Bu istek tamamıyla psikolojiktir ve bireyde şartlı refleksif hareket haline gelmektedir. Sigara tüketimi negatif bir duygu durum olan stres hali ile başa çıkabilmek adına edinilen bir alışkanlıktır. Başa çıkma tepkisi bireyin mücadele edemediği stresli durumlara karşı bireysel ya da çevresel olarak geliştirdiği bilişsel ve davranışsal tepkilerin tamamını ifade eder. Başka bir deyimle birey, negatif duygu durumdan ayrılıp pozitif bir ruh haline geçmeyi amaçlar (Folkman, S., Lazarus, R.S., 1988). Bireyler, korku, sinir, kaygı gibi negatif duygu durumlarla daha kolay başa çıkabilmek için sigara tüketirler. Dolayısıyla sigara tüketimini rahatlatıcı, haz verici, memnuniyet verici bir alışkanlık olarak ifade ederler. Bu bağlamda sigara pasif bir başa çıkma hali olarak görülebilir. Birey eğer iradesine sahip çıkarak bir müddet sigara içmemeyi başarır, ilerleyen süreçte stresin ortaya çıkması ile sigara talebinde bulunmayacak, bununla başa çıkmanın farklı yollarını keşfedecektir (Yazıcı, 2007).

Gençlerin Sigarayı Deneme Olasılığı Üç Faktörü İçermektedir;

- **Toplumsal Baskı:** Gençlerin çevrelerindeki içicileri örnek almaları, arkadaşlarına özenmeleri, akran baskısı ve dahil olduğu sosyal çevreden dışlanmak istememesi sigarayı denemelerinde önemli rol oynamaktadır. Büyüdüğünü ispatlamak amacıyla, kaygıdan kaçmak ya da dinlenmek amacı ile sigaraya başlayan genç popülasyon ise sigarayı dinlendirici ve kendilerini *bir yetişkin gibi algılamalarına yardımcı olma özellikleri için seçmektedirler.*
- **Sigara İçmeye Başlayanların Önceden Hazırlıklı Oluşları:** Eğer bir genç sigaranın stres giderici, dikkati toplamaya yardımcı bir unsur olduğundan bahseden bir ailede yetişti ise, sigarayı stres gideren bir dost gibi algılayacaktır veya kendini biraz dalgın hissettiği bir gün dikkatini toparlayabilmek için, sigaranın kendisine yardımcı olabileceğini umarak sigarayı deneyecektir.
- **Karakter Farkı:** Hiç sigara içmeyen ve içen bireyleri kıyasladığımızda, tutumlarını ifade edebilmek açısından farklar vardır. Sigara içmeyi hiç denemeyen bir birey, ikramı reddetme veya içilen yeri terk etme gücünü gösterebilmişlerdir. Ayrıca sigara içenlerin çoğu strese ve etkilenmeye daha eğilimlidirler (Kasatura, 1998; Kassel ve diğer., 2003).

Bahsi geçen bu üç faktörde hipotezimizi destekler konumdadır. Sigara kullanmaya başlayan birey; büyüdüğünü ispatlamak, kaygılarından kaçınmak, kafa dinlendirmek istediği gibi nedenler öne sürmektedir.

Topluma göre sigara stres gideren, dalgınlığa iyi gelen bir madde olarak öngörülmesinden dolayı, özellikle genç bireyler kendini iyi hissetmediği bir anda çareyi sigarada aramakta ve işin kötü yanı ise sigaranın kendisine çare olduğunu savunmaktadır.

İki çeşit sigara kullanıcısı bulunmaktadır. Bunlardan biri, risk faktörü taşımayan, sigara bağımlılığı olmayan fakat arkadaş ortamına ayak uydurabilmek amacıyla içen **sosyal** sigara içicilerdir. Bu bireyler sigaranın stres, kaygı, keyif gibi duygu durumlarla ilişkili olmadığını farkındadır. Sigaraya istedikleri zaman ara verebilir, istedikleri zaman yeniden başlayabilirler. Aradaki dengeyi sağlamak bu grup için oldukça kolaydır. İkinci grup ise araştırmamızda üzerine çalışacağımız sigara bağımlıları grubudur (Kasatura,1998; Sezer,1992). Sigara içemedikleri zaman dilimlerinde agresyon, kaygı içinde olurlar. Kapalı alanlarda sigara içemedikleri için genellikle bu tarz ortamlarda huzursuz hissederler ve bir an önce dışarıya çıkıp sigara içme arzusunda olurlar. Sigara içebildikleri zamanda ise rahatladıklarını, daha iyi hissettiklerini söylerler. Diğer tüm bağımlılık gruplarında olduğu gibi bu grup içinde sigardan vazgeçmek, azaltmak veya ara vermek oldukça zordur.

Sigaraya başlamada etkili olan başlıca faktörlerin özenti, arkadaş ortamı, bir defadan bir şey olmaz düşüncesi, merak olduğu incelediğimiz birçok araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Sözü geçen değişkenlere ek olarak, stres faktörünün de sigaraya başlamada önemli bir değişken olarak karşımıza çıktığı görülmektedir.

Araştırmanın Amaç ve Önemi

Bu çalışmanın amacı; sigara içen ve içmeyen bireylerin stres karşısındaki tutumları, stresle başa çıkma becerileri ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit edebilmektir. Günümüzde oldukça yaygın olan madde kullanımı ve madde bağımlılığı global bir sorun haline gelmiştir. Maddelerin içeriği, nasıl kullanıldığı, nasıl önlenebileceği, madde kullanımının stres ve anksiyete üzerine etkisi ile ilgili birçok bilimsel araştırma bulunmaktadır (Evren, 2010). Fakat yapılan araştırmalar çoğunlukla ya alkolü ele almaktadır ya da konuyu ‘‘madde bağımlılığı’’ adı altında genel olarak incelemektedir (Yıldırım, 1997). Ancak bu araştırma spesifik olarak sigara içen ve içmeyen bireylerin stres ile başa çıkma ve anksiyete düzeylerini hedefleyerek bunun önemini vurgulamaya çalışmıştır.

Problem Cümlesi

1.Sigara içen ve içmeyen bireylerin; strese karşı dayanıklılık ve tutumları hususunda görüşleri nelerdir?

2.Sigara içen ve içmeyen bireylerin; strese karşı dayanıklılık ve tutumları hususunda cinsiyet değişkenine göre görüşleri nelerdir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışma, nicel araştırma modeli şeklinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın problemine ilişkin nicel araştırmanın beş tekniği arasından ‘‘Betimsel Yöntem’’ kullanılmıştır. Betimsel yöntemler, ilgilenilen ve araştırılmak istenen problemin mevcut var olan durumunu ortaya koymaya yöneliktir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Betimsel araştırma, çalışılan konunun mevcut durumuna ilişkin hipotezler test etmek için veya sorulara cevap bulmak için veriler toplamayı gerektirir (de Vaus, 2001). Bu çalışmada anket tekniği tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklemini Kasım 2018 ile Aralık 2018 tarihleri arasında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’nde yaşayan, sigara kullanan ve sigara kullanmayan bireyler arasından rastgele seçilen 250 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet ve sigara içme durumlarının dağılımı (n=250)

	Sayı(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet		
Kadın	125	50,00
Erkek	125	50,00
Yaşanılan evde sigara içilmesi		
İçilmiyor	79	31,60
İçiliyor	171	68,40
Sigara içme durumu		
İçmeyen	131	52,40
İçen	119	47,60
Günlük içilen sigara sayısı (n=119)		
1-10 arası	46	38,66
11-20 arası	40	33,61
21 ve üzeri	33	27,73
Sigaraya başlama nedeni (n=119)		
Arkadaş ortamı	38	31,93
Sıkıntı-stres	43	36,13
Keyif verici olması	25	21,01
Bir kereden bir şey olmaz düşüncesi	6	5,04
Diğer	7	5,88

Araştırma konumuza yönelik veri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu, Stres İle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Beş sorudan oluşan kişisel bilgi formu oluşturulurken gerekli uzman görüşü ve onayı alınmıştır. Stres İle Başa Çıkma Tarzları ve Beck Anksiyete ölçekleri için ise gerekli kişilere e-mail yolu ile ulaşılarak gerekli izinler alınmıştır. Folkman ve Lazarus’un geliştirdiği, Şahin ve Durak’ın (1995) kısaltarak Türkçeye uyarladığı ölçek toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan faktör analizi beş alt ölçeğin varlığını yansıtmıştır.

Araştırmanın verileri Kasım 2018 ve Aralık 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmada katılımcılara; bireylerin kişisel bilgilerini içeren Kişisel Bilgi Formu, ikinci aşamada Stresle Başa Çıkma Ölçeği, üçüncü aşamada ise Anksiyete Ölçeği bulunan formlar araştırmacılar tarafından yüz yüze ulaştırılmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırma kapsamına alınan bireylerden elde edilen verilerin istatistiksel olarak çözümlenmesinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 yazılımı kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve sigara içme durumlarına göre dağılımı frekans analizi ile belirlenmiştir. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum puan gibi tanımlayıcı istatistikler gösterilmiştir.

Araştırmada kullanılan hipotez testlerinin belirlenmesi için katılımcıların Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanlarının normal dağılıma uyma durumları Kolmogorov-Smirnov testi, QQ plot grafiği ve çarpıklık-basıklık katsayıları ile incelenmiş ve normal dağılıma uyduğu saptanmıştır. Buna göre araştırmada parametrik hipotez testleri kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyetine ve sigara içme durumuna göre Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız değişken iki kategoriden oluştuğu için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanları arasındaki korelasyonlar ise Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir.

Tablo 1.'de araştırmaya dahil edilen bireylerin cinsiyet ve sigara içme durumlarına göre dağılımı verilmiştir. Tablo 1. incelendiğinde katılımcıların %50,0'sinin kadın, %50,0'sinin erkek olduğu, %68,40'nın evde sigara içtiği, %31,60'nın evde sigara içmediği, %47,60'nın sigara içtiği ve %52,40'nın sigara içmediği saptanmıştır. Sigara

içen katılımcıların %38,66'sının günlük 1-10 adet, %33,61'inin 11-20 adet ve %27,73'ünün günlük 21 adet ve üzeri sigara içtiği belirlenmiştir. Sigara içen katılımcıların %31,93'ü arkadaş ortamından dolayı, %36,13'ünün sıkıntı-stresten dolayı, %21,01'inin keyif vericiolmasından dolayı sigaraya başladığı saptanmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanları (n=250)

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Kendine güvenli yaklaşım	250	2,85	0,71	0	4
Çaresiz yaklaşım	250	1,52	0,63	0,25	3,5
Boyun eğici yaklaşım	250	1,28	0,67	0	3,5
İyimser Yaklaşım	250	2,41	0,81	0	4
Sosyal destek arama	250	2,31	0,76	0	4
Beck Anksiyete Ölçeği	250	14,84	12,09	0	56

Tablo 2.'de katılımcıların Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanlarına ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum puan gibi tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Tablo 2.'ye göre araştırmaya katılan bireylerin Stresle Başa Çıkma Envanterinde bulunan kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan $\bar{x}=2,85$ puan, çaresiz yaklaşım alt

boyutundan $1,52\pm 0,63$ puan, boyun eğici yaklaşım alt boyutundan $1,28\pm 0,67$ puan, iyimser yaklaşım alt boyutundan $2,41\pm 0,81$ puan ve sosyal destek arama alt boyutundan $2,31\pm 0,76$ puan almıştır. Katılımcıların Beck Anksiyete Envanterinden $\bar{x}=14,84\pm 12,09$ puan aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyetine göre Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanlarının karşılaştırılması (n=250)

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Kendine güvenli yaklaşım	Kadın	125	2,83	0,71	-0,495	0,621
	Erkek	125	2,87	0,71		
Çaresiz yaklaşım	Kadın	125	1,61	0,66	2,387	0,018*
	Erkek	125	1,43	0,58		
Boyun eğici yaklaşım	Kadın	125	1,30	0,71	0,614	0,540
	Erkek	125	1,25	0,63		
İyimser Yaklaşım	Kadın	125	2,30	0,77	-2,193	0,029*
	Erkek	125	2,53	0,85		
Sosyal destek arama	Kadın	125	2,45	0,70	3,013	0,003*
	Erkek	125	2,17	0,80		
Beck Anksiyete	Kadın	125	16,54	12,98	2,246	0,026*
	Erkek	125	13,14	10,92		

* $p < 0,05$ (Bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.)

Tablo 3.'te katılımcıların Cinsiyetine göre Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3. incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Envanterinde bulunan kendine güvenli yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlara arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0,05$). Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Envanterinde bulunan çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt

boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kadın öğrencilerin çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre yüksek, iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar ise düşük bulunmuştur. Araştırma kapsamına alınan bireylerin cinsiyetlerine göre Beck Anksiyete Envanterinden almış oldukları puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Kadın öğrencilerin Beck Anksiyete Envanteri puanları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Sigara İçme Durumuna göre Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanlarının karşılaştırılması (n=250)

	Sigara içme	n	\bar{x}	s	T	p
Kendine güvenli yaklaşım	İçmeyen	131	2,83	0,72	-0,384	0,701
	İçen	119	2,87	0,70		
Çaresiz yaklaşım	İçmeyen	131	1,55	0,62	0,882	0,379
	İçen	119	1,48	0,64		
Boyun eğici yaklaşım	İçmeyen	131	1,30	0,69	0,552	0,581
	İçen	119	1,25	0,64		
İyimser Yaklaşım	İçmeyen	131	2,43	0,80	0,359	0,720
	İçen	119	2,39	0,84		
Sosyal destek arama	İçmeyen	131	2,33	0,75	0,333	0,739
	İçen	119	2,29	0,78		
Beck Anksiyete	İçmeyen	131	14,46	11,86	-0,523	0,601
	İçen	119	15,26	12,38		

(Bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.)

Tablo 4.'te katılımcıların sigara içme durumlarına göre Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3. incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre Stresle Başa Çıkma Envanterinde bulunan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlara arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Sigara içen ve içmeyen katılımcıların kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar benzerdir.

Katılımcıların sigara içme durumlarına göre Beck Anksiyete Envanteri puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlar incelendiğinde, sigara içen ve içmeyen katılımcıların Beck Anksiyete Envanteri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Sigara içen ve içmeyen katılımcıların Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanları arasındaki korelasyonlar (n=250)

		Beck Anksiyete		
		İçmeyen	İçen	Toplam
Kendine güvenli yaklaşım	r	-0,232	-0,499	-0,359
	p	0,008*	0,000*	0,000*
Çaresiz yaklaşım	r	0,459	0,458	0,456
	p	0,000*	0,000*	0,000*
Boyun eğici yaklaşım	r	0,432	0,256	0,348
	p	0,000*	0,005*	0,000*
İyimser Yaklaşım	r	-0,218	-0,468	-0,343
	p	0,013*	0,000*	0,000*
Sosyal destek arama	r	-0,164	-0,107	-0,136
	p	0,061	0,246	0,031*

* $p<0,05$ (Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır)

Tablo 5. Sigara içen ve içmeyen katılımcıların Stresle Başa Çıkma Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri puanları arasındaki ilişkinin saptanması için uygulanan Pearson testi sonuçları gösterilmiştir.

Sigara içmeyen katılımcıların Beck Anksiyete Envanteri puanları ile Stresle Başa Çıkma Envanterinde bulunan kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arasında negatif yönlü, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre katılımcıların Beck

Anksiyete Envanteri puanları arttıkça, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları azalmakta, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları artmaktadır.

Sigara içen katılımcıların Beck Anksiyete Envanteri puanları ile Stresle Başa Çıkma Envanteri puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; anksiyete puanları ile kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları arasında negatif yönlü, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları arasında ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu sonuçlar doğrultusunda sigara

içen katılımcıların Beck Anksiyete Envanteri puanlarının artması sonucunda kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanlarının azaldığı, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları arttığı görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada sigara kullanan ve kullanmayan bireylerin anksiyete düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bölümde bulgular doğrultusunda elde edilen veriler tartışılacaktır. Araştırmamızda elde edilen verilerin sonuçları doğrultusunda cinsiyete göre kadın öğrencilerin çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre yüksek, iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanlar ise düşük bulunmuştur. Aynı zamanda kadın öğrencilerin Beck Anksiyete Envanteri puanları erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sigara içmeyen katılımcıların Beck Anksiyete Envanteri puanları arttıkça, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanları azalmakta, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları artmaktadır. Sigara içen katılımcıların Beck Anksiyete Envanteri puanlarının artması sonucunda kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanlarının azaldığı, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım puanları arttığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre Şahin (1995), Öz (2017), Kelleci ve ark. (2012) yapmış oldukları çalışmada güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım puanlarının azalması; çaresiz ve boyun eğici durumların puanları ise arttığı sonucunun desteklediği görülmüştür. Sigara maddi ve manevi olmak üzere fizyolojik ve psikolojik bir zarardır. Bu nedenden ötürü sigara ile ilgili bilgilendirme eğitimleri

artmalıdır. Kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklere göre yüksek olmasındaki en önemli etken de toplumda kadınların daha geri plana atılmasıdır (Tyas, 1998). Kadınlar, toplum tarafından baskı gördükleri için birçok durumda problemlerini dile getirmekte zorluk çekmekte ve bu nedenle kaygı düzeyleri artmaktadır. (Bal, 2010). Bu durum ise anksiyete (kaygı) düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Toplum içinde kadınlara da söz verilir ve problemleri dinlenirse anksiyete düzeylerinde azalma gözlemlenebilir. Aynı şekilde kadın öğrencilerin çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarından aldıkları puanların erkek öğrencilere göre yüksek, iyimser yaklaşım alt boyutundan aldıkları puanların ise düşük olmasını kadının geri plana atılma durumunun ağırlıklı olduğu söylenebilir. Kadınların strese maruz kalmasının erkeklere göre daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşılabilir. Bu durumun toplumdaki cinsiyet eşitsizliğine bağlı olarak geliştiğini söylenebilir (Öztürk, 2018).

Günümüzde stres ile başa çıkma, sigara tüketimi ve anksiyete hakkında bilgilendirmeler arttıkça insanlar bu gibi durumlar karşısında bilinçli olacak ve daha kontrollü adımlar atabilecektir. Atılacak bu adımlar sigara kullanımından başlayarak diğer bağımlılıkların azaltılması ve bu sayede insanların hayat standartlarının yükseltilmesinde rol oynayabilir. Bilgilendirme yolları olarak şuan var olan kamu spotlarının artırılması ve geliştirilmesi, sosyal öğrenmenin önüne geçmek için çocukların bulunduğu yerlerde sigara kullanımının azaltılması, dumansız hava sahalarının artırılması, stres ve stresle başa çıkma yollarıyla ilgili herkesin kolaylıkla erişebileceği bilgilendirici seminerler yapılmasıdır.

Kaynaklar

- Bal, U. (2010). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. (Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana bilim Dalı. Adana.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (2. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- De Vaus, D.A. (2001) *Research Design in Social Research*, Sage Publications, London.
- Evren, C. (2010). Sosyal Anksiyete Bozukluğu Ve Alkol Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 2(4), 473-515.
- Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988). Coping As A Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Kasatura, İ. (1998). *Gençlik ve Bağımlılık*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kassel, J. D., Stroud, L. R., Paronis, C. A. (2003). Smoking, stress, and negative affect: Correlation, causation, and context across stages of smoking. *Psychological Bulletin*; 129: 270-304.
- Kelleci, M., Gölbaşı, Z., İnal, S., Kavakcı, Ö. (2012). Sigara İçen Ve İçmeyen Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları: Cinsiyetin Etkisi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*; 34, 9-16.
- Öz, S. (2017). Sigara Kullanan Bireyler İle Kullanmayan Bireylerin Stresle Başa Çıkma Becerileri Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 64.
- Öztürk, A. (2018). Üniversite Öğrencisi Kadın Ve Erkeklerin Toplumsal Cinsiyet Algısının Anksiyete Ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, KKTC.
- Sezer, E. (1992). Sigara Kullanımı ve Gençler: Sigara Alarmı. Türkiye: Halk Sağlığı Derneği Sigarayla Mücadele Kolu. 25-36.
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tyas, S. L., Pederson, L. L. (1998). Psychosocial factors related to adolescent smoking: a critical review of the literature. *Tob Control*; 7: 409-20.
- Yazıcı, F. (2007). Genç Yetişkinlerde Sigara İçme Stres Ve Başa Çıkma Becerileri. *Kriz Dergisi*, 18.
- Yıldırım, İ. (1997). Sigara, Alkol Ve Uyuşturucu Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 13, 147-155.