

# Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin sigara bırakma kararları üzerinde motivasyonel görüşmenin etkisi: Rastgele kontrollü bir çalışma

## Giriş

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre, tütün kullanımı her yıl dünya çapında sekiz milyondan fazla önlenebilir ölüme neden olan önemli bir halk sağlığı sorunudur. Üniversite yılları, genç yetişkinliğe geçiş ve önemli bilişsel, sosyal ve duygusal değişimlerle işaretlenen kritik bir gelişim evresini temsil eder. Üniversite öğrencileri, sorunlarla başa çıkma stratejisi olarak sigara, alkol veya diğer maddeleri benimseyebilir ve bu durum bağımlılığa karşı savunmasızlıklarını artırabilir. Öğrencilerde etkili önleme ve bırakma müdahaleleri gerekmektedir. Bu çalışma, halk sağlığı hemşiresi tarafından yürütülen bireysel motivasyonel görüşmenin, sigara içen üniversite öğrencilerinin sigarayı bırakma kararları üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

## Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Çalışma, sigara içen ve bırakmak isteyen 64 birinci sınıf üniversite öğrencisinin (deney grubu 32, kontrol grubu 32) katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Deney grubundaki öğrencilerle sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonel görüşmeler (ilk görüşme, 1. ay ve 3. ay) yapılmıştır. Veri toplama aşaması, deney ve kontrol gruplarıyla yapılan tanışma ve 1., 3. ve 6. aylardaki görüşmeleri kapsamaktadır. Görüşmelerde Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi FNBT, Öz Etklilik Yeterlilik Ölçeği ÖEYÖ, Karar Verme Dengesi Ölçeği, Davranış Değişim Aşaması Tanılama Kısa Soru Formu ve Sigara İçme Arzusu Ölçeği olmak üzere 5 ölçek uygulanmıştır.

Ön koşullar kontrol edildikten sonra değişkenlerin normalliği ve varyansların homojenliği değerlendirildi (Shapiro Wilk ve Levene Testi). Veri analizi yapılırken, iki grup karşılaştırması için Mann Whitney-U testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırması için ANOVA, Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi testi kullanılmıştır. Kategorik veriler, Fisher’s Exact Test ve Ki Kare testi ile analiz edilmiştir. Beklenen frekansların % 20’den küçük olduğu durumlarda bu frekansların analize dahil edilmesi için “Monte Carlo Simulasyon Yöntemi” ile değerlendirme yapılmıştır. Testlerin anlamlılık düzeyi için  $p < 0,05$  ve  $p < 0,01$  değeri kabul edilmiştir.

## Bulgular

Deney grubundaki öğrencilerin sigarayı bırakma oranı (%37,6), kontrol grubuna (%9,4) kıyasla yaklaşık dört kat daha yüksek bulunmuş ve gruplar arasında bırakma durumları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Ayrıca deney grubundaki öğrencilerin, sigarayı bırakmaya yönelik davranış değişikliği aşamalarında bir üst basamağa ilerleme gösterdikleri; kontrol grubunda ise bazı öğrencilerin davranış aşamalarında gerileme yaşadığı belirlenmiştir.

Zamana bağlı izlem sonuçlarında, Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT) puan ortalamaları açısından gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,001$ ). Sigara İçme Arzusu Ölçeği (SİAÖ) puanları tüm ölçümlerde deney grubunda kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur. Öz Etklilik-Yeterlilik Ölçeği (ÖEYÖ) puanları her iki grupta da zaman içinde düşüş göstermiş ve bu değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Buna karşın, Karar Verme Dengesi Ölçeği (KDÖ) puanlarında zamana bağlı anlamlı bir değişim saptanmamıştır ( $p > 0,05$ ).

## Sonuç

Çalışmada deney grubundaki öğrencilerin sigarayı bırakma oranının (%37,6), kontrol grubuna (%9,4) kıyasla yaklaşık dört kat daha yüksek olduğu belirlenmiş; izlemlere göre sigara bırakma durumları karşılaştırıldığında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Sigara bırakma oranları ve davranış değişikliği aşamalarındaki ilerlemeler, motivasyonel görüşmenin (MG) sigarayı bırakmada etkili bir müdahale olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, üniversite ortamlarında farkındalık artırıcı uygulamaların yaygınlaştırılması, sigara bırakma programlarında hemşireler tarafından yürütülen MG temelli girişimlere yer verilmesi ve sigarayı bırakmak isteyen öğrencilerin başvurabilecekleri danışmanlık birimlerinin oluşturulması önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** öğrenci, sigara bırakma, motivasyonel görüşme, hemşire