

Sigara içen sağlık çalışanlarının sigarayı bırakma başarısı öngörüsü ve ilişkili faktörler

Giriş

Sigara kullanımının zararlarına yönelik yürütülen çok sayıda araştırmaya rağmen, tütün kullanımı küresel düzeyde önemli bir halk sağlığı sorunu olmaya devam etmektedir. Sigarayı bırakma girişimlerinin büyük kısmı başarısızlıkla sonuçlandığından, başarıyı etkileyen faktörlerin kapsamlı şekilde incelenmesi kritik önem taşımaktadır. Alan yazında sosyodemografik özellikler, çevresel etmenler ve sigara içme alışkanlıklarının yanı sıra travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik dayanıklılık gibi psikolojik değişkenlerin bırakma süreciyle ilişkili olduğu gösterilmektedir. Ancak toplum sağlığının korunmasında kritik rol oynayan ve yüksek sigara içme oranlarına sahip sağlık çalışanlarında bu dinamiklerin nasıl şekillendiği yeterince bilinmemektedir. Bu çalışmanın amacı, sigara içen sağlık çalışanlarında sigarayı bırakma başarısı öngörüsü ile ilişkili sosyodemografik, çevresel, sigara alışkanlığına bağlı ve psikolojik faktörleri belirlemektir.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma kesitsel ve nicel bir tasarımla yürütülmüştür. Çalışmanın evrenini İzmir ilinde Karabağlar İlçe Sağlık Müdürlüğü bünyesinde görev yapan birinci basamak sağlık personeli oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında, Kasım ve Aralık 2023 tarihleri arasında Olasılıksız amaçlı örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve aktif olarak sigara kullanan yirmi ila altmış dört yaş aralığındaki yüz kırk dokuz sağlık çalışanı değerlendirilmiştir. Verilerin toplanmasında sosyodemografik ve çevresel özellikleri belirleyen Katılımcı Bilgi Formu, Fagerstrom Nikotin Bağımlılık Testi, DSM-5 İçin Travma Sonrası Stres Bozukluğu Kontrol Listesi, Connor Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Sigara Bırakma Başarısı Öngörü Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Çalışmada yapılan karşılaştırmalı analizler; lisans ve üstü eğitim düzeyine sahip olanların, hekim, ebe veya hemşire olarak çalışanların, yüksek düzeyde sosyal destek algılayanların ve sigarayı bırakma konusunda düşünme/hazır olma aşamasında olan katılımcıların sigarayı bırakma başarısı öngörülerinin anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Korelasyon analizlerinde, sigaraya başlama yaşı ile bırakma başarısı öngörüsü arasında pozitif yönlü; sigara içme süresi ve nikotin bağımlılık düzeyi ile bırakma başarısı öngörüsü arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Katılımcıların yaşı ve travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ile bırakma başarısı öngörüsü arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Geliştirilen çoklu doğrusal regresyon modelinde; yüksek sosyal destek algısı, sigaraya başlama yaşının daha geç olması, sigarayı bırakmayı düşünme/hazır olma aşamasında bulunmak ve yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyleri sigarayı bırakma başarısı öngörüsünü pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordamıştır. Buna karşın, artan nikotin bağımlılığı bırakma başarısı öngörüsünü negatif yönde anlamlı şekilde yordamıştır.

Sonuç

Sigara bırakmayı etkileyen faktörler bütüncül bir bakış açısıyla incelendiğinde; elde edilen veriler sosyal destek algısı, sigara içme alışkanlıkları ve psikolojik dayanıklılığın sosyodemografik özelliklerden daha önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular, sosyal destek algısının yüksek olmasının bireylerde sigarayı bırakma başarısı öngörüsünü artırdığını, nikotin bağımlılığının ise önemli bir engelleyici faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın sigara bırakma başarısı öngörüsü üzerindeki olumlu etkisi, bireylerin stresli durumlarla baş etme becerilerinin bu sürece katkı sağladığını açıklamaktadır. Bu doğrultuda, sağlık profesyonellerine yönelik sigara bırakma müdahalelerinde sadece bağımlılık düzeyine odaklanılmaması, aynı zamanda sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi ve psikolojik dayanıklılığı artırıcı psikososyal destek programlarının sigara bırakma müdahalelerine entegre edilmesi önem taşımaktadır. Bu çalışma, birinci basamak sağlık çalışanlarının sigarayı bırakmalarına yönelik bütüncül müdahale modellerinin geliştirilmesine ve toplum sağlığı çalışmalarına önemli bir katkı sunmaktadır. Diğer yandan sigara bırakma üzerinde etkili olan değişkenleri anlayabilmek için sosyodemografik ve çevresel faktörlerin, bireylerin sağlık örüntülerinin ve psikolojik işleyişlerin bütüncül bir şekilde değerlendirilmesine yönelik daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Sağlık çalışanlarında sigara bırakmaya etki eden faktörlerin araştırılması, sağlık çalışanlarının sigara bırakma başarılarına katkı sağlamanın yanı sıra temas ettiği topluma da dolaylı olarak etki edebilir.

Anahtar kelimeler: sigara bırakma, tütün kullanım bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, psikolojik sağlamlık, sağlık çalışanları