

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SİGARA İÇME DAVRANIŞLARININ BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI BİR MODELE DAYALI OLARAK İNCELENMESİ

Hikmet YAZICI\*

Yaşar ÖZBAY\*\*

## Özet

Bu çalışmada, sigara içme davranışı bilişsel-davranışçı bir modele dayalı olarak incelenmektedir. Araştırma grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır (N = 442). Bireylerin sigara içme tutumlarını belirlemek amacıyla, Sigara İçme Tutumları Ölçeği (SİTÖ) uygulanmıştır. Bunun yanında yaş, cinsiyet, ekonomik gelir düzeyi ve sigara içme statüsüne ilişkin ölçümler yapılmıştır. Bulgular; sigara içme davranışı ile bilişsel-davranışçı değişkenler arasında ilişki olduğunu ve bireylerin sigara içmeyi bilişsel süreçlerle ilişkilendirdiklerini göstermiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Sigara içme, sigara içme statüsü, bilişsel-davranışçı model

## Giriş

İnsan davranışları, bilişsel-davranışçı yaklaşımla (BDY); bilişsel, duygusal, eylemsel ve fizyolojik boyutlara dayalı olarak incelenmektedir (Scott & Dryden, 1996). Ancak bu süreçteki en önemli değişken, bilişsel yapıdır. Bilişsel yapı; bir davranışın açıklanmasındaki temel nedensel süreçleri içermektedir. Bu nedenle, davranış inceleyen bilişsel yapının işlevsel analizi yapılarak, duygusal, fizyolojik ve eylemsel boyutlar üzerindeki etkisi araştırılır (Ingram & Scott, 1990). Bilişsel yapı, bilgiyi edinme süreçleriyle doğrudan ilişkilidir. Bilgiyi edinme sürecinde; bireyin sahip olduğu yapılandırma eğilimi, bilginin nasıl değerlendirileceğini belirler. Yapılandırma süreci, olumlu ya da olumsuz nitelikte olabilir. Bu durum, farklı anlamların çıkartılabileceği öznel değerlendirmelere açıktır.

BDY, son yıllarda oldukça popüler hale gelmiştir. Buna dayalı olarak, günümüzde bir çok davranışsal problemin analizi bu modelle yapılmaktadır. Bu problemlerden biri de sigara içmedir (Richmond, Kehoe, & De Almeida Neto, 1997). Bilişsel-davranışçı model içinde, sigara içen bireylerin; düşünce, duygu ve eylemlerinin, sigara içme ile olan ilişkisi araştırılır (Hall, Munoz, & Reus Reus, 1994; Yazıcı, 2002). Bilişsel-davranışçı (BD) süreçte; sorunun ortaya çıkması ve gelişimi, sorun olan davranışın tanımı, bağlam değişkenleri ve sürdürücü faktörler, kaçınma davranışları, başa çıkma kaynakları, soruna ilişkin inançlar, duygusal ve psiko-sosyal durumlar ele alınmaktadır (Kirk, 1989). BDY'de, sigara içme davranışının ortaya çıkmasında etkili olan faktörler (Ennett & Bauman, 1994; Killen vd., 1997) ve bu alışkanlığın zaman içindeki gidişatı üzerinde durulmaktadır. Araştırma sonuçları (ör. McNeill, West, Jarvis,

\* Yrd. Doç. Dr.; Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, EBB, PDR Programı, Trabzon

\*\* Prof. Dr.; Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, EBB, PDR Programı, Ankara

Jackson, & Bryant, 1986), sigara içme süresi ve sıklığına paralel olarak, sigara içmeye ilişkin bağımlılığın da arttığını göstermektedir.

BDY ile ilişkilendirilerek yapılan bazı araştırmalarla (ör. Korkut, 1994; Shadel & Mermelstein; 1993; Yazıcı, 2002), sigara içen kişilerde sigarayı bırakma girişimlerinin görüldüğü, ancak bunların çoğunun başarısızlıkla sonuçlanması nedeniyle, yeniden başlama (relapse) durumlarının ortaya çıktığı belirlenmiştir. Bu kapsamda, sigaraya yeniden başlama nedenleri, BD inceleme ile, başta başa çıkma kaynakları (Bliss, Garvey, Heinold, & Hitchcock, 1989) olmak üzere, öz-yeterlik (Ockene vd., 2000), depresyon (Patten, Martin, Myers, Calfas, & Williams, 1998) gibi faktörlere dayalı olarak da araştırılmaktadır.

BDY içinde, sigara içme alışkanlığına yatkınlaştırıcı değişkenler üzerinde de durulmaktadır. Bireylerin, nikotin maddesine karşı duyarlılığını arttıran kalıtsal özellikler, bu değişkenlerden biridir. Araştırmacılar (ör. McNeill vd., 1986) anne ya da babası sigara içen kişilerin, kalıtsal olarak sigara içmeye daha eğilimli olduklarını belirtmişlerdir. Nikotin bağımlılığı ile ilgili araştırmaların sonuçları; DRD2 genotipine sahip olan bireylerin sigaraya başlama eğilimlerinin yüksek, buna karşın SLC6A3-9 genotipine sahip olanların eğilimlerinin ise daha düşük olduğunu göstermiştir (Lerman vd., 1999). Bireylerin sigara içme eğilimlerini güçlendiren diğer bir faktör, bazı kişilik özellikleridir (Eysenck, 1973). Benlik tasarımı düşük olan, sosyal açıdan içe dönük, çatışma ve düşmanlık gibi kişilik özellikleri sergileyen kişiler, sigara içmeye oldukça eğilimlidirler (Lipkus, Barefoot, Williams, & Siegler, 1994).

Kişiler arası ilişkilerde yaşanan stres-sosyal anksiyete (Cheeta, Irvine, Kenny, & File, 2001; Kassel, 2000), stres (Parrott, 1994), kilo alma endişesi (Jenks, 1994), depresyon (Coşar, Şahin, Arıkan, ve Işık, 1996; Hall, Munoz, & Reus, 1994) gibi durumlar da sigara içme ile ilişkili bağlamsal ve sürdürücü faktörlerden bazılarıdır. Sigara içenlerin önemli bir kısmı, bu davranışı yaşanan strese karşı kullanılan etkili bir başa çıkma tarzı olarak algılamaktadır (Byrne, Byrne, & Reinhart, 1995; Özbay ve Şahin, 1997). Bu algılamaya dayalı olarak oluşan bilişsel içerikli değerlendirme süreci; sigara içme tutumlarını da belirlemektedir. Bu nedenle, sigara içmeyle ilgili bu tür yüklemelere sahip olan bireyler, sigara içtiklerinde daha çok rahatladıklarını (Jenks, 1992), düşüncelerini organize ettiklerini ve sorunlarını daha rahat çözdüklerini (Özbay ve Yazıcı, 1996) düşünmektedirler. Sigara içmeyi başa çıkma tarzı olarak kullanan bireylerin, sorunlarını çözmeye ilişkin öz-yeterlik inançları düşüktür (Carey & Carey, 1993).

Özetle belirtmek gerekirse; başa çıkma ve öz-yeterlik gibi faktörlerin sigara içme ile olan ilişkisi BDY kapsamında araştırılırken, temelde sigara içmeye ilişkin inançlar ve sigara içmeyle bu değişkenlerin ilişkisini ortaya çıkaran, bilişsel yapılar üzerinde durulmaktadır. Bu bağlamda BDY ile, sürdürülen davranışa ilişkin mantıksız inançlar tanımlanarak, duygusal durumlar ile eylemsel yaşantılar üzerindeki etkileri açıklanmaya çalışılmaktadır (Maude-Griffin, vd., 1998).

Bu araştırmada, sigara içme ile bilişsel değerlendirme süreçleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulayan denence test edilmektedir. Bu kapsamda, sigara içmeyle ilişkili olan bilişsel-davranışçı faktörler tanımlanmaktadır. Bu şekilde, sigara içmenin psiko-sosyal değişkenlerle olan ilişkisi üzerinde daha sistematik açıklamalara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

### Yöntem

**Araştırma Grubu:** Araştırma grubu 143 kız (% 32.4) ve 299 erkek (% 67.6) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır (N = 442). Bu araştırmada üniversite öğrencileri-

nin seçilmelerindeki en önemli neden, bilişsel-davranışçı değerlendirme sürecinin, entelektüel düzeyi yüksek olan gruplar için sağladığı uygunluktur. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (% 86.4) kendini orta sosyo-ekonomik gelir düzeyinde algılamaktadır. Katılımcıların sigaraya başlamalarında etkili olan en önemli faktörler sıralamasında; ilk sırayı arkadaş grubu (% 47.1), ikinci sırayı stres yaşantıları (% 24) ve üçüncü sırayı özentisi (% 10.9) almaktadır. Sigara içmeyi sürdürme nedenleri araştırıldığında ise; alışkanlık-bağımlılık (% 36.9) en önemli neden olarak gösterilirken, stres yaşantıları (% 28.5), diğer önemli etken olarak vurgulanmıştır. Öğrencilerin % 47.5'i sigara içmeyi en çok duygularıyla, % 24'ü düşünceleriyle, %16.3'ü vücutlarıyla-fizyolojileriyle ve % 8.1'i eylemleriyle ilişkilendirdiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 21.7'i sigarayı daha önce bir kez, %18.3'ü iki kez, % 8.1'i üç kez, % 7.7'si dört kez ve % 11.1'i beş ya da daha çok bırakma girişiminde bulunmuşlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 18-32 arasında değişmektedir (Ort = 21.82, Ss = 1.60). Öğrencilerin sigara içme süreleri 1-15 yıl (Ort = 5.27, Ss = 2.59), sigara içme miktarları 1-60 tane (Ort = 15.10, 7.75) arasında değişmektedir. Sigara içme miktarları, katılımcıların günlük sigara içme miktarlarının ortalaması olarak alınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

**Bilgi Toplama Formu (BTF):** BTF ile YAŞ, Cinsiyet (CİN) ve sosyo-ekonomik gelir düzeyi (SED) gibi demografik değişkenlerin yanında, sigara içme statüsü ile ilişkili; sigara içmeye başlama, sürdürme, sigarayı bırakma, sigara içme süresi (SİSÜ) ve sigara içme miktarına (SİMİ) ilişkin bilgiler toplanmıştır.

**Sigara İçme Tutum Ölçeği (SİTÖ):** Ölçek bilişsel-davranışçı bir kuramsal modele dayalı olarak, Özbay; Yazıcı ve Şahin (1997) tarafından geliştirilmiştir. Kısa adı (SİTÖ) olan ölçek 45 sorudan ve altı alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçekler; sosyallik (8 madde,  $\alpha = .89$ ), bilişsellik (9 madde,  $\alpha = .85$ ), kontrol (9 madde,  $\alpha = .77$ ), eylem (6 madde,  $\alpha = .74$ ), öz-yeterlik (7 madde,  $\alpha = .48$ ) ve öz-yönelim (6 madde,  $\alpha = .70$ )'dir. Ölçeğin genelini açıkladığı varyans; % 45.1 iken, genel güvenilirlik katsayısı Cronbach  $\alpha = .91$  olarak hesaplanmıştır. Testin tekrarı yöntemiyle yapılan güvenilirlik hesaplamasında da test ölçeklerinin katsayıları .54 ile .88 arasında bulunmuştur.

### İşlem

SİTÖ ile BTF'nin nasıl uygulanacağına ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından, ölçekleri dağıtacak olan kişilere aktarıldıktan sonra, ölçekler Karadeniz Teknik Üniversitesi (KTÜ)'nin değişik fakülte ve bölümlerinde okuyan öğrencilere uygulanmıştır. Bu kapsamda popülasyon geçerliği sağlanmaya çalışılmıştır. Her iki form için toplam 60 dakika süre verilmiştir. Formlar toplandıktan sonra, varyans homojenliği test edilerek, aşırı uçlardaki cevaplamalar ile eksik bırakılan ölçekler analiz dışı tutulmuştur.

### Veri Analizleri

Veriler analiz yapılacak hale getirildikten sonra, tanımlayıcı istatistik yöntemleriyle katılımcıların demografik özelliklerini ve sigara içme statülerini belirlemeye dönük işlemler yapılmıştır. Daha sonra, araştırmanın kuramsal çerçevesi dikkate alınarak, sigara içme tutumlarını açıklamaya ilişkin analizlere geçilmiştir. Bunun için ilk olarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (PMÇKK) kullanılarak sigara içme ile ilişkilendirilen değişkenler arasındaki ilişki incelenmiş ve buna bağlı olarak çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi (HRA) işlemleri yapılmıştır. Buradaki temel amaç; sigara içmeye ilişkin tutumlarla ilgili belli çıkarımlar yapmaktır. Yine kuramsal yapı dikkate alınarak, sigarayı hiç bırakmayanlarla, sigarayı bırakıp yeniden başlayanların sigara içmeye ilişkin tutumları arasındaki farklılıkları belirlemek için bağımsız *t* testi kullanılmıştır.

## Bulgular

## Sigara içmeye ilişkin tutumların açıklanması

BD modelde, sigara içme davranışının hem bazı psiko-sosyal değişkenlerle, hem de sigara içme statüsüyle ilişkili olduğu vurgulanır. Bu yaklaşıma dayalı olarak, Tablo 1’de sigara içme ile bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Tablo 1’de SİTÖ’den alınan toplam puanla (TP) en yüksek düzeyde ilişkisi olan faktör eylem (EYL)’dir,  $r = .86$ ,  $p < .01$ . Eylemden sonra TP ile en yüksek düzeyde ilişkili olan faktör ise bilişsellik (BİLİŞ)’tir,  $r = .85$ ,  $p < .01$ . TP ile kontrol (KNT) arasındaki ilişki de son derece yüksektir,  $r = .82$ ,  $p < .01$ . TP ile anlamlı düzeyde en düşük ilişkiye sahip olan değişken öz-yeterlik (ÖZ-YET)’dir,  $r = .13$ ,  $p < .05$ . Tablo 1’deki değişkenlerden sadece sigara içme süresi (SİSÜ) ile TP arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

BDY’ye göre; bütün davranışların odağında biliş vardır (Scott & Dryden, 1996). Bu nedenle BİLİŞ ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Bunun sonucunda; BİLİŞ ile ÖZ-YÖN ( $r = .52$ ,  $p < .01$ ), BİLİŞ ile EYL ( $r = .76$ ,  $p < .01$ ), BİLİŞ ile KNT ( $r = .69$ ,  $p < .01$ ), BİLİŞ ile SOS ( $r = .27$ ,  $p < .01$ ), BİLİŞ ile SİSÜ ( $r = .11$ ,  $p < .05$ ) ve BİLİŞ ile SİMİ arasında ( $r = .33$ ,  $p < .01$ ), istatistiksel olarak, olumlu yönde anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. BİLİŞ ile ilişkili olmayan tek değişken ise ÖZ-YET’dir.

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Tutumları Arasındaki İlişkiler

DEĞİŞKEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Ort	Ss
1.SİSÜ	1									5.27	2.59
2.SİMİ	.33**	1								15.10	7.75
3.SOS	-.10*	-.01	1							1.36	.55
4.BİLİŞ	.11*	.22**	.27**	1						2.49	.96
5.KNT	.14*	.27**	.18**	.69**	1					3.22	1.09
6.EYL	.10*	.30**	.27**	.76**	.72**	1				2.27	1.05
7.ÖZ-YET	-.21**	-.22**	-.04	-.08	-.20**	-.11*	1			3.76	1.09
8.ÖZ-YÖN	.07	.17**	.15*	.52**	.60**	.62**	-.06	1		2.72	1.09
9.TP	.05	.21**	.38**	.85**	.82**	.86**	.13*	.74**	1	2.63	.63

SİSÜ= Sigara içme süresi, SİMİ= Sigara içme miktarı, SOS= Sosyallik, BİLİŞ= Bilişsellik, KNT= Kontrol, EYL= Eylem, ÖZ-YET= Öz-yeterlik, ÖZ-YÖN= Öz-yönelim, TP= Toplam Puan.

\* $P < .05$ , \*\* $P < .01$ .

Katılımcıların sigara içmeye ilişkin tutumları hakkında daha kapsamlı çıkarımlar yapmak için, yukarıdaki ilişkiyi yapı da dikkate alınarak, hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Oluşturulan modelde, SİTÖ’den alınan toplam puan (TP) bağımlı değişken (BD) olarak belirlenmiştir. İki basamaklı modelin birinci basamağına, sigara içme statüsüyle ilgili değişkenler (SİSÜ, SİMİ), ikinci basamağına ise SİTÖ’nün alt ölçekleri (SOS, BİLİŞ, KONT, EYL, ÖZ-YET, ÖZ-YÖN) bağımsız değişkenler olarak girilmiştir. Sigara içme statüsü ile ilgili değişkenler, sigara içme tutumlarını yordayıcı nitelikte bulunmuştur,  $R^2 = .04$ ,  $(2, 439) = 9.7$ ,  $p < .001$ . Bu basamakta SİSÜ’nün özgün katkısı yokken, SİMİ’nin özgün katkısı  $\beta = .21$ ,  $p < .05$ ’dir. Modelin ikinci basamağında, bağımsız değişken olarak belirlenen her bir alt ölçeğin, bağımlı değişken olan sigara içme tutumunu açıklama düzeyleri araştırılmaktadır. Doğal olarak bu basamağın modele katkısı anlamlıdır,  $R^2 = 1$ ,  $(8, 433) = 2991$ . İkinci basamakta modele katılan SOS’un özgün katkısı  $\beta = .16$ ,  $p < .05$ , BİLİŞ’in,  $\beta = .31$ ,  $p < .05$ , KNT’un,  $\beta = .35$ ,  $p < .05$ , EYL’in,  $\beta = .22$ ,  $p < .05$ , ÖZ-YET’in,  $\beta = .27$ ,  $p < .05$  ve ÖZ-YÖN’in  $\beta = .23$ ,  $p < .05$ ’dir. Genel olarak bakıldığında birinci basamaktaki, SİSÜ dışında her değişke-

nin modele özgün bir katkı sağladığı gözlenmektedir. Değişkenler anlamlılıkları da dikkate alınarak incelendiğinde; en yüksek katkının KNT'den ( $\beta = .35$ ), en düşük katkının ise SİMİ'den ( $b = .21$ ) geldiği anlaşılmaktadır.

**Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Tutumlarını (TPL) Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizinin Özeti**

Değişkenler	B	$\beta$	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	sd	F
<b>1. Basamak</b>			.04	.04	2,439	9,7***
SİSÜ	-.01	-.02				
SİMİ	.02	.21*				
<b>2. Basamak</b>			1	1	8,433	2991***
SOS	.18	.16*				
BİLİŞ	.20	.31*				
KNT	.20	.35*				
EYL	.13	.22*				
ÖZ-YET	.16	.27*				
ÖZ-YÖN	.13	.23*				

\*  $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

### 3.2. Sigara İçmeyi Hiç Bırakmayanlarla Bırakıp Yeniden Başlayanların Sigara İçmeye İlişkin Tutumları Arasındaki Farklılıklar

Araştırmanın giriş kısmında, BDY ile sigaraya yeniden başlama durumlarının da incelendiği belirtilmişti. Bu süreçte üzerinde en çok durulan kavram, öz-yeterlilik (Prochaska, Velicer, DiClemente, & Fava, 1988). Bilişsel kavram bir olan öz-yeterlilik inancı, sigarayı bırakma ya da yeniden başlamama durumları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Araştırmalar (ör. Borrelli & Mermelstein, 1994) sigarayı hiç bırakmayanlarla, bırakıp yeniden başlayanların, öz-yeterlilik inançları arasında farklılıklar olduğunu göstermiştir. Öz-yeterlilik, bu çalışmada kullanılan ölçeğin de bir alt boyutudur. Bu nedenle, sigarayı hiç bırakmayanlarla, bırakıp yeniden başlayanların hem öz-yeterlilik, hem de diğer tutumları arasındaki farklılıklar da araştırılmıştır. Bunun için, bağımsız *t* testinden yararlanılmıştır. Tablo 3'te görüldüğü gibi, yapılan analizler sonucunda, iki grubun sigara içmeye ilişkin tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır.

**Tablo 3. Sigarayı Hiç Bırakmayanlarla Bırakıp Yeniden Başlayanların Sigara İçmeye İlişkin Tutumları Arasındaki Farklılıklar**

BIRAKMA	N	Ort	Ss	t	p	
SOS	SHB	296	1.35	.50	-.83	.41
	SYB	146	1.39	.63		
BİLİŞ	SHB	296	2.47	.90	-.68	.50
	SYB	146	2.54	1.07		
KNT	SHB	296	3.24	1.07	.60	.55
	SYB	146	3.17	1.12		
EYL	SHB	296	2.22	.97	-1.23	.22
	SYB	146	2.35	1.20		
ÖZ-YET	SHB	296	3.77	1.15	.25	.80
	SYB	146	3.75	.96		
ÖZ-YÖN	SHB	296	2.71	1.07	-.36	.72
	SYB	146	2.75	1.14		
TPL	SHB	296	2.63	.60	-.42	.68
	SYB	146	2.65	.69		

SHB = Sigarayı hiç bırakmayanlar, SYB = Sigara içmeye yeniden başlayanlar

### Tartışma

Bu çalışmanın temel amacı, sigara içme davranışını bilişsel-davranışçı bir model içinde incelemektir. Düzenlenen araştırma modeli içinde üzerinde durulan ilk faktör, bireylerin sigara içme statüsü ile ilişkili olan SİSÜ ve SİMİ'dir. SİSÜ sigara içmeye ilişkin tutumlar üzerinde anlamlı bir katkıya sahip değilken, SİMİ'nin TP'yi anlamlı düzeyde açıkladığı görülmüştür. SİSÜ ile TP arasındaki ilişkinin yapısı, McNeill ve arkadaşlarının (1986) ulaştıkları sonuçlardan farklılık göstermektedir. Bu araştırmacılar SİSÜ'nün artışının, sigara içmeye dönük olumlu tutumları açıklamada anlamlı olduğunu belirlemişlerdir. SİMİ ile TP arasındaki ilişkiyle ilgili bulgular ise Shiffman ve arkadaşlarının (1994) elde ettikleri bulgularla paralellik göstermektedir. Buna göre SİMİ, sigara içme tutumu üzerinde anlamlı bir katkıya sahiptir. Modele ikinci aşamada girilen değişkenlerden ilki SOS'tu. SOS bireylerin sigara içme davranışlarını yordayıcı nitelikte bulunmuştur. Bu sonuç, sigara içme ile sosyal yaşantılar arasındaki ilişkiyi incelemeye dönük olarak yapılan bazı araştırmaların (ör., Graham, Marks, & Hansen, 1991) sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Bireyler, sosyal etkilenmeler ya da özdeşleşme çabaları sonucunda (Sussman vd., 1994) sigara içmeye başlayabilmektedir. Bu durum aynı zamanda sosyal-bilişsel öğrenme yaşantılarıyla ilişkilidir.

İkinci basamakta girilen BİLİŞ'in de anlamlı katkısı vardır. Bireyler sigara içmeye ilişkin yüklemeleri, sosyal öğrenmelere dayalı olarak kazanmaktadır (Dinh, Sarason, Onstad, & Peterson, 1995). Araştırmanın bulguları, bireylerin sigara içmeye ilişkin bilişsel yapılarının, sigara içme davranışı üzerinde son derece etkili olduğunu göstermektedir. Bu durum, BDY'nin varsayımlarını önemli ölçüde desteklemektedir. BD değerlendirme sürecinde, bireylerin belli bir davranışa ilişkin değerlendirme ve yorumlamalarının, davranışın sürdürülmesi üzerinde etkili olduğu vurgulanır. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin sigara içmeyle ilgili bilişsel süreçlerinin, bu davranışın açıklanmasındaki etkisi daha açık şekilde görülür. Son yıllarda yapılan bazı araştırmalar (Van Harrevel, Van Der Plig, & De Vries, 1999), bireylerin sigara içmeye yükledikleri anlamların, sigaraya başlamada, bu davranışı sürdürmede ve bırakıp yeniden başlama durumları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada alt boyut olarak incelenen; SOS, ÖZ-YET, ÖZ-YÖN, KNT gibi faktörler de temelde bilişsel içerikleri olan yapılardır. Bu nedenle bu faktörlerin sigara içmeyi açıklamadaki işlevleri de, bilişsel-davranışçı bakış açısıyla değerlendirilmelidir. Aşağıdaki tartışmalar bu çerçevede yapılmaktadır.

BİLİŞ'in yanında sigara içme ile ilişkisi anlamlı olan faktörlerden biri de KNT'dür. Bu bulgu Adalbjarnardottir ve Rafnsson'un (2001) bulgularıyla paralellik göstermektedir. Buna göre; üst düzeyde kişisel kontrole sahip olanların sigara içme eğilimleri düşük, kişisel kontrole sahip olmayanların ise yüksektir. Kişisel kontrol konusunda yetersiz kalan bireyler, sigara içerek bu dengeyi sağlamaya çalışmaktadırlar.

Sigara içme ile ilgili tutumları anlamlı düzeyde açıklayan diğer bir faktör EYL'dir. Bu sonuç, sigara içmenin eylemlere geçme sürecinde etkili olduğunu göstermektedir. Özbay, Yazıcı ve Şahin (1997) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmış ve bireylerin daha aktif hale gelmek ya da girişkenliklerini artırmak için sigara içmeye yöneldikleri belirlenmiştir.

Literatürdeki araştırma bulgularına bakıldığında, sigara içme davranışı ile ÖZ-YET arasındaki ilişkinin olumsuz yönde olduğu görülür (Prochaska, Velicer, DiClemente, & Fava, 1988; Yazıcı ve Özbay, 2003). Ancak bu çalışmadaki ilişki çok düşük düzeyde de olsa ( $r = .13$ ) olumlu yönde çıkmıştır. Ölçekte ÖZ-YET ile ilgili ifadeler, sigara içmeyi bırakmaya dönüktür. Diğer bir deyişle, SİTÖ ile bireylerin si-

gara içmeyi bırakmaya ilişkin öz-yeterlik inançlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Yani, ÖZ-YET ölçeğinden yüksek puan alanların sigarayı bırakmaya ilişkin eğilimleri de güçlüdür. TP ile ÖZ-YET arasındaki ilişki bu bağlamda değerlendirilmiştir. Bu durumda, sigara içmeyi sürdürenlerin, bu alışkanlığı bırakabileceklerine ilişkin düşük düzeyde de olsa bir inanca sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Bireylerin sigara içme davranışlarını açıklamada ÖZ-YÖN olarak ifade edilen faktörün de anlamlı düzeyde katkısı vardır. Bireyler kendilerinde odaklaşmak ve yalnızlıklarını gidermek (Yazıcı ve Özbay, 2003) amacıyla sigara içmeye yönelmektedirler.

### Sonuç

Özetle belirtmek gerekirse; sigara içme davranışının önemli ölçüde bilişsel-davranışçı faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Bireylerin sigara içmeye ilişkin bilişsel değerlendirme süreçleri, bu alışkanlığı sürdürmeleri üzerinde son derece etkilidir. Bu çalışmanın bulguları, bu görüşü destekleyici niteliktedir. Ancak bu çalışma belli sınırlılıklara sahiptir. Çünkü sigara içme davranışı üzerinde depresyon, stres, anksiyete gibi farklı psiko-patolojik ve nikotin bağımlılığı gibi fizyolojik süreçler de etkilidir. Çalışmada bunlar üzerinde durulmamıştır. Bilişsel-davranışçı model içinde sigara içme davranışının bu faktörlerle olan ilişkisi daha kapsamlı şekilde araştırılmaktadır.

### Kaynakça

- Adalbjarnardottir, S., & Rafnsson, F. D. (2001). "Perceived Control in Adolescent Substance Use: Concurrent and Longitudinal Analyses". **Psychology of Addictive Behaviors**, 15, 25-32.
- Bliss, R.E., Garvey, A. J., Heinold, J. W., & Hitchcock, J. L. (1989). "The Influence of Situation and Coping on Relapse Crisis Outcomes after Smoking Cessation", **Journal of Consulting & Clinical Psychology**, 57, 443-449.
- Borrelli, B., & Mermelstein, R. (1994). "Goal Setting and Behavior Change in a Smoking Cessation Program", **Cognitive Therapy and Research**, 18, 69-83.
- Byrne, D.G., Byrne, A.E., & Reinhart, M. I. (1995). "Personality, Stress And The Decision to Commence Cigarette Smoking in Adolescence", **Journal of Psychosomatic Research**, 39, 53-62.
- Carey, K. B., & Carey, M. P. (1993). "Changes in Self-Efficacy Resulting from Unaided Attempts to Quit Smoking", **Psychology of Addictive Behaviors**, 7, 219-224.
- Cheeta, S., Irvine, E. E., Kenny, P. J., & File, S. E. (2001). "The Dorsal Raphe Nucleus is a Crucial Structure Mediating Nicotine's Anxiolytic Effects and the Development Of Tolerance and Withdrawal Responses", **Psychopharmacology**, 155, 78-85.
- Coşar, B., Şahin, K., Arıkan, Z. ve Işık, E. (1996). "Nikotin Bağımlılığı, Psiko-Farmakolojisi, Bağımlılık Davranışının Bazı Psikiyatrik Bozukluklarla İlişkisi", **3P Dergisi**, 4, 199-205.
- Dinh, K. T., Sarason, I. G., Onstad, L. E., & Peterson, A. V. (1995). "Children's Perceptions of Smokers and Smokers A Longitudinal Study", **Health Psychology**, 14, 32-40.
- Ennett, S. T., & Bauman, K. E. (1994). "The Contribution of Influence and Selection to Adolescent Peer Group Homogeneity: The Case of Adolescent Cigarette Smoking", **Journal of Personality and Social Psychology**, 67, 653-663.
- Eysenck, H. J. (1973). "Smoking Behavior: Motives and Incentives", **Personality and Maintenance of Smoking Habit**, Dunn, W (Ed.) Washington: DC. Winston.
- Graham, J. W., Marks, G., & Hansen, W. B. (1991). "Social Influence Processes Affecting Adolescent Substance Use", **Journal of Applied Psychology**, 76, 291-298.
- Hall, S. M., Munoz, R. F., & Reus, V. I. (1994). "Cognitive-Behavioral Intervention Increases Abstinence Rates for Depressive-History Smokers", **Journal of Consulting & Clinical Psychology**, 62, 141-146.

- Ingram, R. E., & Scott, W. D. (1990). Cognitive Behavior Therapy, **International Handbook of Behavior Modification and Therapy**. Bellack, A. S., Hersen, M., Kazdin, A. E. (Ed.) New York: Plenum Press.
- Jenks, R. J. (1994). "Attitudes and Perceptions Toward Smoking: Smokers' Views of Themselves and Other Smokers", **The Journal of Social Psychology**, 134, 355-361.
- Jenks, R. J. (1992). "Attitudes Perceptions and Risk-Taking Behavior of Smokers, Ex-Smokers and Non Smokers", **The Journal of Social Psychology**, 132, 569-575.
- Kassel, J. D. (2000). "Are Adolescent Smokers Addicted to Nicotine? The Suitability of The Nicotine Dependence Construct as Applied to Adolescents", **Journal of Child and Adolescent Substance Abuse**, 9, 27-49.
- Killen, J. D., Robinson, T. N., Haydel, K. F., Hayward, C., Wilson, D. M., Hammer, L. D., Litt, I. F., & Taylor, C. B. (1997). "Prospective Study Of Risk Factors for the Initiation of Cigarette Smoking" **Journal of Consulting & Clinical Psychology**, 65, 1011-1016.
- Kirk, J. (1989). Cognitive-Behavioral Assessment. **Cognitive Behaviour Therapy for Psychiatric Problems. A Practical Guide**. Hawton, K., Salkovskis, P.M., Kirk, J., Clark, D. M. (Ed.) Oxford: Oxford University Press.
- Korkut, F. (1994). "Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Davranışları Üzerinde Bir Araştırma" **II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilimsel Çalışmaları**, Ankara: PDR Yayınları.
- Lerman, C., Caporaso, N. E., Audrain, J., Main, D., Bowman, E. D., Lockshin, B., Boyd, N. R., & Shields, P. G. (1999). "Evidence Suggesting the Role of Specific Genetic Factors in Cigarette Smoking", **Health Psychology**, 18, 14-20.
- Lipkus, I. M., Barefoot, J. C., Williams, R. B., & Siegler, I. C. (1994). "Personality Measures As Predictors of Smoking Initiation and Cessation in The UNC Alumni Heart Study", **Health Psychology**, 13, 149-155.
- Maude-Griffin, P. M. Hohenstein, J. M., Humfleet, G. L., Reilly, P.M., Tusel, D.J., & Hall, S.M. (1998). "Superior Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy for Urban Crack Cocaine Abusers Main and Matching Effects", **Journal of Consulting & Clinical Psychology**, 5, 832-837.
- McNeill, A. D., West, R. J., Jarvis, M. J., Jackson, P., & Bryant, A. (1986). "Cigarette Withdrawal Symptoms in Adolescent Smokers", **Psychopharmacology**, 90, 533-536.
- Ockene, J. K., Mermelstein, R. J., Bonollo, D. S., Emmons, K. M., Perkins, K. A., Voorhees, C. C., & Hollis, J. F. (2000). "Relapse and Maintenance Issues for Smoking Cessation" **Health Psychology**, 19, 17-31.
- Özbay, Y. ve Şahin, B. (1997). "Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara
- Özbay, Y. ve Yazıcı, H. (1996). "Sigara Bırakma Çabaları, İçme Sıklığı, Kontrol Etkinliğinin Sigara İçme Davranışı Üzerindeki Etkisi", **III. Eğitim Bilimleri Kongresi**, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Bursa.
- Parrott, A. C. (1994). "Individual Differences in Stress and Arousal During Cigarette Smoking", **Psychopharmacology**, 3, 389-396.
- Patten, C. A., Martin, J. E., Myers, M. G., Calfas, K. J., & Williams, C. D. (1998). "Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy for Smokers with Histories of Alcohol Dependence and Depression" **Journal of Studies on Alcohol**, 59, 327-335.
- Prochaska, J. O., Velicer, W. F., DiClemente, C. C., & Fava, J. (1988). "Measuring Process of Change: Applications to the Cessation of Smoking", **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 56, 520-528.
- Richmond, R. L., Kehoe, L., & De Almeida Neto, A. C. (1997). "Effectiveness of A 24-Hour Transdermal Nicotine with a Cognitive Behavioral Programme: One Year Outcome", **Addiction**, 92, 27-31.
- Scott, M. C., & Dryden, W. (1996). **The cognitive-behavioural paradigm. Hand book of Counseling Psychology**, London: SAGE Pub. Ltd.



- Shadel, W. G., & Mermelstein, R. J. (1993). "Cigarette Smoking Under Stress: The Role Of Coping Expectancies Among Smokers in a Clinic-Based Smoking Cessation Program", **Health Psychology**, 12, 443-450.
- Shiffman, S., Paty, J. A., Kassel, J. D., Gnys, M., & et al (1994). "Smoking Behavior and Smoking History of Tobacco Chippers", **Experimental & Clinical Psychopharmacology**, 2, 126-142 .
- Sussman, S., Dent, C. W., McAdams, L. A., Stacy, A. W., & et al (1994). "Group Self-Identification and Adolescent Cigarette Smoking: A 1-Year Prospective Study", **Journal of Abnormal Psychology**, 103, 576-580.
- Van Harreveld, F., Van Der Plig, J., & De Vries, N.K. (1999). "Attitudes Toward Smoking and the Subjective Importance of Attributes: Implications For Changing Risk-Benefit Ratios", **Swiss Journal of Psychology**, 58, 65-72.
- YAZICI, H. (2002). "Bilişsel-Davranışçı Sigara Bırakturma Programları" XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, ODTÜ, Ankara.
- YAZICI, H. (2002). **Bilişsel-Davranışçı Sigara İçmeyi Bırakturma Programının Depresyonlu Sosyal Anksiyeteli ve Normal İçicilerden Oluşan Gruplardaki Etkililiğinin Araştırılması**. KTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Trabzon.
- YAZICI, H., Özbay, Y. (2004). "Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Davranışlarıyla Öz-Yeterlik İnançları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", **Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 7, 91-107.

## INVESTIGATION OF SMOKING BEHAVIOURS OF THE UNIVERSITY STUDENTS WITH A COGNITIVE-BEHAVIORAL MODEL

---

Hikmet YAZICI\*

Yaşar ÖZBAY\*\*

### Abstract

In this study, smoking behavior is investigated based on a cognitive-behavioral model. The participants are university students (N = 442). Smoking Attitude Scale (SAS) administered to all subjects in order to assess smoking attitudes. Gender, age, economical status and smoking status were also investigated. The results show that there is a relationship between smoking and cognitive-behavioral variables and participants' smoking behaviour is related to cognitive processes.

**Key Words:** Smoking, smoking status, cognitive-behavioral model

---

\* Ass. Prof.; Karadeniz Technical University, Fatih Faculty of Education, EBB, PDR Programme, Trabzon

\*\* Prof. Dr.; Gazi University, Faculty of Education, EBB, PDR Programme, Ankara