



2687-5640

PREMIUM E-JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES

Yıl / Year : 2021
Cilt / Volume : 5
Sayı / Issue : 12
ss / pp : 126-133

<http://dx.doi.org/10.37242/pejoss.2097>
Araştırma Makalesi / Research Article
Makale Geliş / Received : 02.02.2021
Yayınlama / Published : 31.03.2021

Öğr. Gör. Dr. Muhammed BAYDEMİR

Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Arapgir Meslek Yüksek Okulu, Malatya /Türkiye

<https://orcid.org/0000-0002-4253-6140>

SİGARA BIRAKMA DÜŞÜNCESİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

ÖZET

Sigarayı bırakma başarısına etki eden faktörler için farklı zaman ve farklı örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalarda gerek oranlar gerekse etkili değişkenler açısından farklı sonuçlar bulunmaktadır. Hatta aynı ülke içerisinde dahi farklılıklar olabilmektedir. Bu çalışmada ise farklı bir örneklem seçilerek sonuçları benzer çalışmalar ile karşılaştırılmıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalar için de referans olabileceği düşünülmüştür.

Sigara bırakmayı etkileyebilecek faktörleri saptamak için bir anket uygulanmıştır. Yaş, cinsiyet, aylık gelir gibi demografik soruların yanı sıra "En çok hangi durumda sigara içmeye ihtiyaç duyuyorsunuz?", "Sigarayı bırakmayı düşünüyorsanız bu düşünceye en çok sebep olan nedir?" şeklindeki bilişsel sorular ile "Kısa bir süre içinde sigarayı bırakmayı düşünüyor musunuz?" sorusuna etki edebilecek değişkenler aranmıştır. Sigara bırakmayı düşünmede en etkili değişkenlerin sağlık ile ilgili düşünceler olduğu dikkat çekicidir. Sağlığa yönelik soruların tamamı sigarayı bırakma düşüncesi üzerinde anlamlı bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda sigara bırakma üzerine en etkili olan nedenlerden birincisi sağlığa zararlı olmasına vurgu yapan değişkenler olmuştur. İkincisi ise maddi zararıdır. Sigara bırakma üzerinde zekanın, sosyoekonomik durumun, kişiliğin de etkilerinin olabileceği, sigara kullanımını bitirmede kişilik özelliklerini anlamak ve ona uygun şekilde davranmanın etkili olabileceği belirtilmiştir. Kişisel özelliklerin iyi çözümlenmesinin bireysel anlamda sigara bırakmaya katkı sunabileceği gibi bölgesel faktörlere göre spesifik çalışmaların da toplumsal anlamda bilinçlenme ve farkındalık yaratacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sigara; tütün; sigara kullanımı; sigarayı bırakma

FACTORS AFFECTING THE THOUGHT OF CESSING SMOKING

ABSTRACT

For the factors affecting smoking failure, different variables and different results are found in studies conducted at different times and different samples. There may even be differences in the same country. A different sample was selected from these sources and their results were compared with similar studies. It is thought to be a reference for future studies.

A questionnaire was used to identify factors that could affect smoking cessation. In addition to demographic questions such as age, gender, monthly income, "In which situation do you need to smoke most?" Cognitive questions such as "Do you intend to quit smoking in a short time?" The variables that may affect the question were searched. It is striking that the most effective variables in thinking about quitting smoking are thoughts about health. All of the questions about health were found significant on the idea of quitting smoking. As a result of this study, the first of the most effective reasons for smoking cessation was the variables emphasizing that it is harmful to health. The second is financial loss.

It was stated that intelligence, socioeconomic status, and personality may also have effects on smoking cessation, and understanding personality traits and acting appropriately to quit smoking can be effective. It is thought that good analysis of personal characteristics can contribute to smoking cessation in an individual sense, and specific studies according to regional factors will also create awareness and awareness in the social sense.

Keywords: Cigarette; tobacco; smoking; quitting smoking

1. GİRİŞ

Sigara, önlenilecek ölüm nedenlerinden biri olmasına rağmen en önemli hastalanma ve ölüm nedenlerinden biridir. Sigarada bulunan 6 maddenin kesin olarak kansere sebep olduğu, 30 civarında da kanser yapma olasılığı bulunan madde bulunduğu belirtilmektedir (Ergün, 1998:159; Günbatır, Sertoğullarından ve Ekin, 2014:29; Kayacık, Berktaş, Duysak ve Bayır, 2017:112). Sigara, sadece içenleri ilgilendiren bireysel bir sorun değil, pasif içici olan eş ve çocuklar için de bir sorundur (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu,2014). 2030 yılına kadar sigaraya bağlı ölümlerin dünyada 8.4 milyona, ülkemizde ise 240.000 kişiye ulaşacağı tahmin edilmektedir. Türkiye sigara içme oranlarının yüksek olduğu ülkelerden olup, bunun nedenlerinden biri de bırakma oranlarının düşük olmasıdır (Yaşar, Kar Kurt, Talay ve Kargı, 2014:99).

1.1. Bağımlılık mı, Alışkanlık mı?

Bağımlılık; psikoaktif bir maddeye karşı kişinin başka uğraş ve objelere göre çok daha önem vermesi olarak tanımlanır. Tütün kullanımı da nikotin bağımlılığı kapsamında değerlendirilmektedir (Akçay, 2012:81; Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69). Oysa sigara kullananlar bunun bir bağımlılık olduğunun farkında olmayıp alışkanlık olduğunu düşünürler. Fakat tütün ürünleri, diğer maddelere göre daha yüksek bağımlılık prevalansına sahiptir (Yaşar vd., 2014:99). Sigara psikososyal nedenlerle başlayıp, nikotinin etkisi ile fizyolojik bağımlılık yapan öğrenilmiş bir davranıştır. Sigara içme davranışının sürdürülmesinin ve bırakma isteklerindeki başarısızlığın en önemli nedeni sigarada bulunan nikotin maddesidir (Hezer ve Karalezli, 2019:700; Fidan, Pala, Ünlü, Sezer ve Kara, 2005:27). Sigara bağımlılığının büyük oranda psikolojik olduğu belirtilmekte ve sigara kullanmayı bırakma durumunda bazı psikolojik ve fiziksel etkiler ortaya çıkabilmektedir. Bunların en önemlilerinden biri nikotinin fiziksel ve psikolojik etkileri nedeniyle aşırı sigara içme arzusu olup sigarayı bırakma girişimlerinde en önemli başarısızlık sebebi olarak gösterilmektedir (Hezer ve Karalezli, 2019:700).

1.2. Bağımlılık ile Mücadele

Sigara bağımlılarının çoğu sigaranın zararlarının farkında olup bırakma gayreti içerisindeyler. Ancak bunların birçoğu başarısız olmaktadır. Bu başarısızlığı azaltmak için profesyonel yardım almak ve tedavi olmak gerekebilir (Bardak vd., 2016:152; Kamışlı, 2018:68). Sigara kullanımında; davranış alışkanlığı, fiziki ve psikolojik bağımlılık rol oynamaktadır (Karlıkaya, Öztuna, Solak, Özkan ve Örsel, 2006:51; Sağar, 2018:736). Sigaranın bırakılmasındaki yöntemlerin başarıları farklı olsa da amaçları kişide sigara içimine bağlı gelişen psikolojik ve fiziksel bağımlılığın üstesinden gelmektir. Hem ruhsal hem de ilaç tedavisi ile yapılacak sigara bırakma girişimlerinde daha başarılı sonuçlar elde edilebilir (Karlıkaya vd., 2006:51; Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69).

Sigara bırakma pek çok madde bağımlılıklarında olduğu gibi birinci derecede kişinin kendi isteği, kararı ve iradesiyle ilişkilidir. Ancak sigaraya başlamada çevre nasıl oldukça etkiliyse sigarayı bırakmada da aynı şekilde etkilidir. Örneğin yüz yüze yapılan hekim görüşmelerinde bırakma oranının 2 kat arttığı belirtilmiştir (Fidan vd., 2005:27). Hekim veya benzer konumdaki kişilerin sigarayı bırakmaları ve sigarayı bırakma tavsiyeleri yararlı olabilir (Karlıkaya vd., 2006:51; Özer, Ünalacak ve Ünlüoğlu, 2013:127).

Sigara bırakma üzerinde zekanın, sosyoekonomik durumun, kişiliğin de etkileri mevcuttur. Sigara kullanımını bitirmede kişilik özelliklerini anlamak ve ona uygun şekilde davranmak da etkili olabilir (Hezer ve Karalezli, 2019:700).

Sigarayla mücadelede çaba, sadece içenlerin bırakması için olmamalıdır. Bunun için hiç başlamamış olanların denemelerini önlemek, kullananları tedavi etmek, bırakanların da tekrar

başlamasını engellemek önemlidir. Sigarayla mücadele edilirken sigaranın muadili olan ürünlerle de mücadele etmek önemlidir (Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69). Bu mücadeleye her kesimden insanın sadece mesleki gereklilik olarak değil bir vatandaş olarak destek vermesi önemlidir.

Örneğin hekim ve hemşireler sigarayı bıraktırma konusunda iyi bir pozisyona sahiptirler. Ancak sadece resmi olarak değil böyle bir hizmetin içten gelerek yapılmasının sigarayı bıraktırmada oldukça etkin olacağı düşünülmektedir (Kamışlı, 2018:68; Karlıkaya vd., 2006:51). Ancak sigarayı bırakmayı tavsiye eden hekim oranlarının %45,4 ve %50,5 olduğu söylenmektedir (Öğüş, Özdemir, Kara, Şenol ve Çilli, 2004:139). Bunun nedeni de sigara içen hekimlerin böyle bir tavsiyeden kaçınmaları olabilir. Benzer şekilde öğretmenlerin sigara kullanıp kullanmamaları da öğrenciler üzerinde etkili olabilir. Hatta bu durumun derslerde verilen bilgilerden daha etkili olduğu söylenmektedir. Araştırmalarda öğretmenlerin sigara kullanma oranının fazla olduğu okullarda öğrencilerin de sigara kullanma eğiliminin fazla olduğu belirtilmiştir (Demirel, Toktamış, Nur ve Sezer, 2004:492; Tengilimoğlu, Güzel ve Günaydın, 2013:1). Sadece mesleklere özgü olarak değil sigaraya başlamanın önlenmesinde ve bırakmanın teşvik edilmesinde gençlerin örnek aldıkları kişilerin özendirici tarzda sigara kullanmamaları ve sigarayı bırakmalarının da etkili olabileceği söylenmektedir (Sağar, 2018:736).

Gündemden düşmeyen sigaranın bırakılmasında etkili değişkenler için zaman zaman çalışmalar yapılmaktadır. Fidan vd. (2005:27), Azak (2006:120), Yaşar vd. (2014:99), Selçuk ve Kayhan Tetik (2016:69), Ünivar ve Dişçigil (2017:57) sigara kullanımı, sigarayı bırakma girişimi ve bırakma girişiminde başarıyı etkileyen faktörleri çalışmışlardır. Akçay (2012:81), pratik uygulamalara yönelik; Günbatar vd. (2014:29), sigara içme alışkanlığı ve bunun davranış özelliklerine yönelik çalışmalar yapmışlardır. Bardak vd. (2016:152), sigara bırakmanın değişik aşamalarına yönelik; Şengezer (2016:97) tütün bağımlılığında bilişsel-davranışçı tedavilerle ilgili, Hezer ve Karalezli (2019:700) de sigaraya psikolojik bağımlılıkla ilgili çalışmalar yapmışlardır.

Sigara bırakma ile ilgili sosyodemografik özelliklere yönelik birçok çalışma yapılmıştır. Sigaraya başlama ve bırakma üzerinde pek çok psikolojik neden olduğundan çalışma sonuçlarında da farklılıklar oluşmaktadır (Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69; Yaşar vd., 2014:99). Bu çalışmada ise genç ve adölesan çağını geçmiş, farklı bir örneklem seçilerek sonuçları benzer çalışmalar ile karşılaştırılmıştır. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalar için de referans olabileceği düşünülmüştür.

2. GEREÇ ve YÖNTEMLER

Çalışma için 217 kişiye uygulanmış olan anket sonuçları değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonucunda sigara kullanan 79 gözlem ele alınmıştır. Yaş, cinsiyet, aylık gelir gibi demografik soruların yanı sıra “En çok hangi durumda sigara içmeye ihtiyaç duyuyorsunuz?”, “Sigarayı bırakmayı düşünüyorsanız bu düşünceye en çok sebep olan nedir?” şeklindeki bilişsel sorular ile “Kısa bir süre içinde sigarayı bırakmayı düşünüyor musunuz?” sorusuna etki edebilecek değişkenler aranmıştır.

Anketin güvenilirliği ve ilgili değişkenleri daha hassas belirlemek için bazı değişkenler farklı sıralamada ve formatta tekrar sorulmuş ve benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu değerlendirmeler ayrı ayrı alınma yerine tek sonuç olarak raporlanmıştır.

Çalışmada bulunan nominal değişkenler için yüzdelik açıklamalar ve kikare testleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları gruplardaki gözlem sayıları da göz önünde bulundurularak Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiştir. Grup karşılaştırmalarında sürekli ve normal dağılıma uyan veriler için t testleri; normal dağılıma

uymayan veriler için Mann-Whitney testleri uygulanmıştır. Lojistik regresyon analizi ile de katsayı tahminlerine bakılmıştır. Hesaplamalar SPSS 21 programı ile yapılarak $p < 0.05$ değeri anlamlı olarak kabul edilmiştir.

3. ÇALIŞMANIN ÇIKTILARI

Anket uygulanan kitlenin %36'sının sigara kullandığı anlaşılmıştır. Sigara kullananların cinsiyete göre oranı ise %19 kadın, %81 erkektir. Kadınların yaş ortalaması 36, erkeklerin yaş ortalaması 39'dur. Sigara kullananlardan %78'i sigarayı yakın zamanda bırakmayı düşündüğünü belirtmişlerdir.

Bu çalışmada sigaraya başlama yaş ortalamasının 19 olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ilerleyen yaşlarda başlama oranının oldukça düştüğü de görülmüştür.

Sigarayı bırakma düşüncesi ile cinsiyet, medeni hal, kişinin eğitim durumu, çalıştığı kurumdaki mevkisi, kişinin yaşı, sigaraya başlama yaşı, sigara içilen yıl değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0,05$).

“Sigarayı bıraktığınız takdirde daha sağlıklı olacağınıza inanıyor musunuz?” sorusuna; ankete katılanların %84'ü daha sağlıklı olacağını belirtmiş ve sigara bırakma düşüncesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. ($p = 0,00$)

“Sigaranın sağlığa zarar verdiğine inanıyor musunuz?” sorusuna; ankete katılanların %94'ü inandığını belirtmiş ve sigara bırakma düşüncesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p = 0,00$).

“Sigaranın birçok kanser türüne neden olduğu haberlerine inanıyor musunuz?” sorusuna; ankete katılanların %90'ı inandığını belirtmiş ve sigara bırakma düşüncesi üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p = 0,01$).

“Sigaradan kaynaklı bir hastalıktan hayatını kaybeden yakınınız var mı?” sorusunun da sigara bırakma düşüncesi üzerindeki etkisi anlamlı çıkmıştır ($p = 0,00$).

“Sigara kullanarak aile bütçesine ciddi zararlar verdiğinizi düşünüyor musunuz?” sorusuna; ankete katılanların %75'i aile bütçesine zarar verdiğini belirtmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p = 0,00$).

Kişilerin %60'ı yasakların sigara kullanımını azalttığını belirtmişler ve bu değişken de sigarayı bırakma düşüncesi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p = 0,02$).

Kişilerde sigaranın inançlarına aykırı olduğu düşüncesi varsa; bunun sigarayı bırakma üzerindeki etkisi incelenmiş ancak bu ilişki de istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p = 0,62$).

Çalışmadaki kişilerin %65'i evde sigara kullanımını azalttıklarını belirtmişlerdir. Evde daha az sigara içme nedenlerine bakıldığında eşin sağlığı ve aile büyüklerine duyulan saygı için azaltma anlamsız bulunmuşken çocukların sağlığı için anlamlı ($p = 0,00$) bulunmuştur.

Çalışmada bulunan sigarayı bırakma düşüncesi üzerinde gelir düzeyi anlamlı bulunmuştur ($p = 0,01$). Kişilerin gelir düzeyinin artmasının sigarayı bırakma düşüncesine olumsuz etki ettiği görülmüştür.

Anlamlı bulunan değişkenlerin etki düzeyleri için lojistik regresyon analizi ile katsayı tahminlerine bakılmıştır. Buna göre sağlık alanındaki değişkenler aralarındaki çok az farklarla şu şekilde sıralanmıştır: Sigaranın bırakılması durumunda daha sağlıklı olmaya inanma (1,41), yakın ölümden etkilenme (1,34), sigaranın kanser yaptığı haberlerine inanma (1,26).

4. YORUMLAR

Yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi gibi faktörlerin sigara bırakma üzerine etkisi olmadığını belirten çalışmalar olduğu gibi aksini belirten çalışmalar da mevcuttur. Sigara bırakma başarısı ile yaş arasında doğru orantı olduğunu, erkeklerin sigara bırakma konusunda daha başarılı olduklarını, eğitim seviyesinin arttıkça bırakmadaki başarının arttığını belirten çalışmalar da vardır (Argüder vd., 2013:81; Aytemur Solak, Gündüz Telli ve Erdinç, 2003:73; Fidan vd., 2005:27; Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69; Yaşar vd., 2014:99). Ancak bu çalışmanın ilgili değişkenler için sigarayı bırakma düşüncesi üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştur.

Daha önce yapılmış olan araştırmalarda sigaraya başlama yaşını ortalama 18 olarak bildiren çalışmalar mevcuttur. Ancak çok farklı sonuçların elde edilebildiği de vurgulanmıştır (Ünivar ve Dişçigil, 2017:57; Yaşar vd., 2014:99). Bu çalışmada da sigaraya başlamada ortalama yaş 19 olarak bulunmuştur. Sigaraya 25 yaşından önce başlamayanların başlama ihtimallerinin çok düşük olduğu belirtilmektedir (Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69). Bu çalışmanın 25 yaş üstü incelemesinde 25 yaş üstü 5 yaş grubunda sigaraya başlama oranı oldukça düşük olup her birinde %1 civarındadır. Ancak 28-30 yaş aralığında sigaraya başlamada bir yoğunluk oluşarak %12 olduğu görülmüştür.

Sigara içenlerin %70 kadarının sigarayı bırakmak istediği %80'inin en az bir kere sigarayı bırakmayı denediği bildirilmektedir. Bu oranı %74 olarak bulan çalışmalar da mevcuttur (Aytemur Solak vd., 2003:73; Fidan vd., 2005:27; Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69; Yaşar vd., 2014:99). Fakat çok daha genel olarak çalışmalarda sigarayı bırakma istek oranları oldukça farklı olarak bildirilmiş olup %20-%80 arasında değişen oranlar vardır (Ünivar ve Dişçigil, 2017:57). Bu çalışmada sigara kullananlardan %78'i yakın zamanda sigarayı bırakmayı düşündüğünü belirtmişlerdir.

Az sigara içenlerde bağımlılığın az olmasına bağlı olarak sigarayı bırakmanın da kolay olacağı belirtildiği gibi çok sigara içenlerin zararlı etkilerini daha çok gördükleri için bırakmaya daha meyilli oldukları da belirtilmiştir (Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69). Bu çalışma için de sigara içme süresinin, sigarayı bırakma üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştur.

Sigara bırakmayı düşünmede en etkili değişkenlerin sağlık açısından yapılan değerlendirmeler olduğu dikkat çekicidir. Sigarayı bırakma düşüncesinde en etkili değişkenlerin, sağlığa zararlı olduğuna vurgu yapan değişkenler olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Benzer çalışmanın birinde oranlar da şu şekilde verilmiştir: Katılımcıların %73'ünün sigara konusunda sağlığından endişe ettiği belirtilmiştir. Aynı çalışmada sigarayı bırakmak isteyenlerin %77'si sigara sağlığa zararlı olduğu için, %19'u ise ekonomik sebeplerden dolayı sigarayı bırakmak istediğini belirtmiştir. Bu kişilerin %94'ü sigaranın sağlığa zararlı olduğuna inandığını da belirtmiştir (Fidan vd., 2005:27; Günbatar vd., 2014:29; Ünivar ve Dişçigil, 2017:57). Bu çalışmanın doğrudan sağlıkla ilgili değişkenleri için de benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmanın benzer sorularına verilen yanıtların "Sigarayı bıraktığınız takdirde daha sağlıklı olacağınıza inanıyor musunuz?" %84 evet, "Sigaranın sağlığa zarar verdiğine inanıyor musunuz?" %94 evet, "Sigaranın birçok kanser türüne neden olduğu haberlerine inanıyor musunuz?" %90 evet şeklinde olup, istatistiksel olarak da sigara bırakma düşüncesi üzerinde anlamlı bulunmuşlardır. Bu çalışmada, benzer çalışmalardan farklı olarak sorulmuş olan "Sigaradan kaynaklı bir hastalıktan hayatını kaybeden yakınınız var mı?" sorusu da sigara bırakma düşüncesi üzerinde anlamlı bulunmuştur. Doğrudan kişilerin yakınları ile ilgili somut bir öneri sunulmasa da sigaraya bağlı bir hastalıktan yaşamını yitiren bir kişinin hayatının film yapılması gibi düşünceler geliştirilebilir (Baydemir, 2019:49).

Benzer olarak "İstediginiz anda sigarayı bırakabileceğinize inanıyor musunuz?" sorusuna %39 evet cevabı vermişken "Sigaranın sağlığınıza kısa bir süre sonra ciddi zararlar vereceği söylene hemen bırakabilir misiniz?" sorusuna %54 evet yanıtı vermiştir. %15'lik fark da yukarıda

açıklanan sağlıkla ilgili durumu desteklemektedir. Bu durum insan psikolojisiyle de uyumlu olup “sağlığa yönelik risk ve tehlike arttıkça sigarayı bırakma düşüncesi de artmaktadır” şeklinde bir çıkarıma imkân tanıdığı düşünülmektedir. Sigaranın zararlarının fark edildiği hastalıklarda sigarayı bırakma oranlarının arttığını belirten çalışmalar da vardır. Sigara kullanan pulmoner nodül izlemi yapılan hastaların yarısına yakını nodülün malignite riskini öğrendiklerinde sigarayı bırakmışlardır. Bunların %92’si bir yıl içinde sigarayı bırakmışlardır (Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69; Üzer ve Özbudak, 2017:37).

Sigaranın zararlarının önlenmesinde tamamen bırakma gibi olmasa da kullanımının azaltılması da önemli bir faktördür. Bu çalışmada da kişilerin %60’ı yasakların sigara kullanımını azalttığını belirtmişlerdir.

Sigarayı bırakma üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde genellikle sağlığa zararlı olması ve maddi zararların ön plana çıktığı belirtilmektedir (Ünivar ve Dişçigil, 2017:57). Bu çalışmanın sonuçları da benzer çıkmıştır. Ancak sigara kullanarak aile bütçesine ciddi zararlar verdiğini belirtenlerin oranı %75 olmasına rağmen sigara bırakma üzerindeki sıralamalarda sağlık ve çevre tepkisi nedeni ile bırakmayla kıyaslandığında çok da etkili olmadığı görülmüştür. Bu durum maddi zarar kabul edilse de bağımlılığın etkisini göstermektedir.

Sigara kullanıp kullanmama üzerinde inançların da etkili olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Baydemir, 2019:49). Ancak bu çalışmada sigara içenlerin bırakması üzerindeki değişkenler incelenmekte olup, ilgili değişkenin sigarayı bırakma üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştur. Yani inançlar, sigaraya başlayıp başlamama üzerinde etkili olabilir. Ancak bu çalışmaya göre içenlerin bırakma düşüncesinde etkili bulunmamıştır.

Evde sigara içme durumuyla alakalı anlamlı sonuç bulamadıklarını belirten çalışmalar mevcuttur. Benzer olarak sigarayı bırakamayanların işyerlerinde daha fazla sigara içtiklerini belirten çalışmalar da vardır. Ev ortamında daha az sigara tüketildiğini ve sebep olarak stres azlığını raporlayan çalışmalar da vardır (Ünivar ve Dişçigil, 2017:57; Yaşar vd., 2014:99). Bu çalışmada da evde sigara içiminin azaldığı sonucu elde edilmiştir. Ancak sebep olarak çocuk sağlığı için azaltma anlamlı bulunmuştur. Evde sigara içiminin azaltılması üzerinde eşin sağlığı ve aile büyüklerinden dolayı azaltma değişkenleri ise anlamlı bulunmamıştır.

Davranışçı ve bilişsel yaklaşımda cevabı aranan sorulardan biri de sigara içme isteği hangi durumlarda daha çok ve kışkırtıcı olmaktadır (Akçay, 2012:81). Bu çalışmanın bu soruya yönelik sonuçları; iş stresinden içme %38, ailevi sıkıntılardan içme %18, maddi sıkıntılarda içme %30, eğlence amaçlı içme %39 şeklinde olup sigarayı bırakma üzerindeki etkileri anlamlı bulunmamıştır. Sigara kullanımında stresin etkisine dikkat çeken kaynaklar olduğu gibi sigara içenlerin çoğunun sigara içmenin stresi azalttığı düşüncesinin yanlış olduğu fikri de yaygındır (Bardak vd., 2016:152; Şengezer, 2016:97). Biyolojik olarak stres azaltıcı etkisi olmadığı gerçeğiyle uyumlu olduğu gibi insanın duygusal yönüyle de uyumludur. İki karşıt duyguda hem üzüntü hem de sevinç durumunda sigara içilmesi temelindeki çelişkiyi göstermektedir (Bostan Pazarlı ve Özerk, 2017:51). Maddi olarak bütçeye ciddi zararlar vermesine rağmen maddi sıkıntıların verdiği stresten dolayı sigara içenlerin olması da bu çelişkinin bir örneğidir (Baydemir, 2019:49).

5. SONUÇLAR

Bu çalışma sonucunda sigara bırakma üzerine etkisi olan nedenlerden birincisi sağlığa zararlı olmasına vurgu yapan değişkenler olmuştur. İkincisi ise maddi zarardır. Sağlığa yönelik tehditlere yönelik aşamalı sorulara verilen cevaplardaki oran da bunu desteklemektedir. İnsanlar genel olarak şimdi veya gelecekte sağlık sorunları yaşamaktan endişe duymaktadırlar. Sigaranın sağlığa etkilerinin çok daha etkileyici bir şekilde anlatılması faydalı olabilir.

Sigara ve sigarayı bırakma başarısına etki eden faktörler farklı zaman ve farklı örneklemeler üzerinde zaman zaman incelenmektedir. Ancak her seferinde gerek oranlar gerekse etkili faktörler açısından farklı sonuçlar bulunabilmektedir. Sosyokültürel durumlar, inanışlar, adet, gelenek ve görenekler sigara bırakma üzerinde etkilidirler. Hatta aynı ülke içerisinde dahi farklılıklar olabilmektedir (Günbatar vd., 2014:29; Selçuk ve Kayhan Tetik, 2016:69). Benzer çalışmaların çok farklı sonuçlar veriyor olması şu hatırlatmayı da zorunlu kılmaktadır: Bu çalışmanın gerek içeriği gerekse sonuçları değerlendirilirken çalışmanın örnekleme özgü olduğu unutulmamalıdır. Bu çalışmanın yapılacak ve yapılmış olan benzer çalışma sonuçları ile karşılaştırılması halinde daha çok değer kazanacağı düşünülmektedir.

Sadece toplumsal olarak değil bireysel farklılıklara dikkat çeken çalışmalar da vardır. Sigara bırakma üzerinde zekanın, sosyoekonomik durumun, kişiliğin de etkilerinin olabileceği, sigara kullanımını bitirmede kişilik özelliklerini anlamak ve ona uygun şekilde davranmanın etkili olabileceği belirtilmiştir (Hezer ve Karalezli, 2019:700). Kişisel özelliklerin iyi çözümlenmesinin bireysel anlamda sigara bırakmaya katkı sunabileceği gibi bölgesel faktörlere göre spesifik çalışmaların da toplumsal anlamda bilinçlenme ve farkındalık yaratacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akçay, Ş. (2012). Tütün İçimi Önlenmesinde Pratik Uygulamalar Ne Kadar Etkili? *Türkiye Klinikleri Arch Lung*, 13(Suppl), 81- 86.
- Argüder, E., Karalezli, A., Hezer, H., Kılıç, H., Er, M., Hasanoğlu, H.C. & Demir, P. (2013). Sigara Bırakma Başarısını Etkileyen Faktörler. *Türk Toraks Dergisi*, 14, 81-87.
- Aytemur Solak, Z., Gündüz Telli, C. & Erdinç, E. (2003). Sigarayı Bırakma Tedavisinin Sonuçları. *Toraks Dergisi*, 4(1), 73-77.
- Azak, A. (2006). Sağlık Memurluğu Öğrencilerinin Sigara Kullanımını Etkileyen Faktörler. *Toraks Dergisi*, 7(2), 120-124.
- Bardak, F., Demir, İ., Dinar, C., Doğan, D., Alparslan, M. & Yalçınkaya Alkar, Ö. (2016). Farklı Değişim Aşamalarına Göre, Sigara İçme Davranışı ve Psikolojik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 17(4), 152-163.
- Baydemir, M. (2019). Yetişkinlerin Sigara Alışkanlığını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Lojistik Regresyon Analizi ile Tahmin. *J Tradit Complem Med.*, 2(2), 49-54.
- Bostan Pazarlı, P. ve Özerk, H. (2017). Sigara İçme Davranışının Zincirlerini Kırmak Adına. *Toraks Bülteni*, Haziran, 51-55.
- Demirel, Y., Toktamış, A., Nur, N. & Sezer, E. (2004). İlköğretim okullarındaki öğretmenlerde sigara içme durumu. *Türkiye Klinikleri J Med Sci*, 24(5), 492-497.
- Ergün, A. (1998). Sigara ve sistemik etkileri. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics*, 18(3), 159-163.
- Fidan, F., Pala, E., Ünlü, M., Sezer, M. & Kara, Z. (2005). Sigara Bırakmayı Etkileyen Faktörler ve Uygulanan Tedavilerin Başarı Oranları. *The Medical Journal of Kocatepe*, 6, 27-34.
- Günbatar, H. Sertoğullarından, B. & Ekin, S. (2014). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerine Uygulanan Sigara Anket Sonuçları. *Van Tıp Dergisi*, 21(1), 29-33.
- Hezer, H. & Karalezli, A. (2019). Sigaraya Psikolojik Bağımlılığın Sigara İçme Arzusu ve Nikotin Yoksunluk Semptomlarına Etkisi. *Ankara Med J.*, 4, 700-707.
- Kamışlı, S. (2018). Kanserden Korunmada Önemli Bir Adım; Sigara Bırakma Danışmanlığı. *Türkiye Klinikleri*, 68-72.

- Karlıkaya, C., Öztuna, F., Solak, Z., Özkan, M. & Örsel, O. (2006). Tütün Kontrolü. *Türk Toraks Dergisi*, 7(1), 51- 64.
- Kayacık, İ., Berktaş, Ö.A., Duysak, L. & Bayır, Y. (2017). Sigarayı Bırakan Kişilerde Bırakma Sebepleri. *Bağımlılık Dergisi*, 18(4), 112-121.
- Öğüş, C., Özdemir, T., Kara, A., Şenol, Y. & Çilli, A. (2004). Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem I ve VI Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıkları. *Türkiye Klinikleri Archives of Lung* 2004, 5, 139-142.
- Özer, A.Ö., Ünalacak, M. ve Ünlüoğlu, İ. (2013). Sigara ile İlgili Yasal Düzenlemenin Sağlık Personelinin Sigara Kullanımına Etkileri. *Euras J Fam Med*, 2(3), 127-132.
- Sağar, M.E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sigara Bağımlılığında Sosyal Öğrenmenin Rolü Üzerine Nitel Bir İnceleme. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(26), 736-753.
- Selçuk, E. ve Kayhan Tetik, B. (2016). Sigara Bırakma Başarısı Üzerine Etki Eden Faktörler, Başarı Ölçütleri. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics*, 7(5), 69-73.
- Şengezer, T. (2016). Tütün Bağımlılığında Bilişsel-Davranışçı Tedavi Yöntemleri. *Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi*, 4 (1), 97-103.
- Tengilimoğlu, D., Güzel, A. ve Günaydın, E. (2013). Sosyal Pazarlama Kapsamında Dumansız Hava Sahası: Örnek Bir Uygulama. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 1-26.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). *Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye 2012*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 948.
- Ünivar, E.M. ve Dişçigil, G. (2017). Sigarayı bırakma girişimlerinde başarıyı etkileyen faktörler- Hekim adayları örneği. *Jour Turk Fam Phy*, 08(3), 57-65.
- Üzer, F. ve Özbudak, Ö. (2017). Pulmoner Nodül İzlemi Yapılan Hastaların Sigara İçme Davranışındaki Değişiklikler. *Türkiye Klinikleri Archives of Lung*, 18(2), 37-42.
- Yaşar, Z., Kar Kurt, Ö., Talay, F. & Kargı, A. (2014). Bir Yıllık Sigara Bırakma Poliklinik Sonuçlarımız: Sigara Bırakmada Etkili Olan Faktörler. *Eurasian J Pulmonol*, 16, 99-104.