

## Research Article

# Denetimli Serbestlik Tedbiri Altındaki Bireylerin Sigara Kullanımına İlişkin Durumlarının Tespiti ve Değerlendirilmesi

## Determination and Evaluation of Smoking Status of Individuals Under Probation

Görkem Yararbaş<sup>1</sup> Özlem Gülder Altuner<sup>2</sup> Çağnur Yılmaz<sup>2</sup> Dilek Öker Keleş<sup>2</sup> Çağrı Baykal Turgut<sup>2</sup> Kıvanç Yüksel<sup>3</sup> 

## Öz

Bu çalışmada, denetimli serbestlik tedbirine tâbi bireylerin sosyo-demografik özellikleriyle sigara kullanım durumlarının (başlama yaşı, günlük sigara tüketim miktarı, başlama ve bırakmayı etkileyen faktörler, geçmiş bırakma deneyimleri) ve sigara bırakmaya ilişkin hazıroşluklarının, motivasyonlarının ve karar verme süreçlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma yönteminin benimsendiği araştırmada, kesitsel araştırma deseni uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini, haklarında denetimli serbestlik kararı verilen, dosyalarının infazına Karşıyaka Denetimli Serbestlik Müdürlüğü'nde devam edilen, sigara kullanımı olan, rastgele yöntemle seçilen 200 erkek yetişkin yükümlü oluşturmıştır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Sigara Bırakmada Hazıroşluk Puan Ortalaması, Genel Motivasyon Testi ve Karar Verme Dengesi ölçeği uygulanmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistikler, ki-kare, Mann-Whitney U Testi, Kruskal Wallis ve Spearman korelasyon analizleriyle test edilmiştir. Katılımcıların ilk olarak ergenlik döneminde, çoğunlukla sosyal çevre ve merak-özenti ile sigaraya başladıkları, çoğunluğun daha önceden bırakma deneyiminin olduğu ve bırakanların tekrar başlama sebebi olarak duygusal değişimleri ön plana çıkardıkları anlaşılmıştır. Kişilerin hazıroşlukları açısından öndüşünme aşamasında oldukları, sigarayı bırakmayı düşünen bireylerin hazıroşluk ve motivasyonlarının daha yüksek olduğu; özellikle evli ve çocuk sahibi olanların sigaranın etkileri konusunda kısmen farkındalıklarının olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların çoğunun sigaraya ilişkin olumsuz algılarının olduğu, ancak nasıl bırakacakları konusunda

**Correspondence to:** Görkem Yararbaş, Email: gorkem.yararbas@gmail.com

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı, Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye

<sup>2</sup>Karşıyaka Denetimli Serbestlik Müdürlüğü, İzmir, Türkiye

<sup>3</sup>Ege Üniversitesi, İlaç Geliştirme ve Farmakokinetik Araştırma Uygulama Merkezi, İzmir, Türkiye

**ORCID IDs of the authors:** G.Y. 0000-0002-2993-5577; Ö.G.A. 0000-0003-0093-5116; Ç.Y. 0000-0001-8507-2043; D.Ö.K. 0000-0003-4216-9480; Ç.B.T. 0000-0002-1825-1938; K.Y. 0000-0003-3491-0099.

**To cite this article:** Yararbaş, G., Gülder Altuner, Ö., Yılmaz, Ç., Öker Keleş, D., Turgut, Ç. B., & Yüksel, K. (2019). Denetimli serbestlik tedbiri altındaki bireylerin sigara kullanımına ilişkin durumlarının tespiti ve değerlendirilmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(4), 215-243.

<http://dx.doi.org/10.5152/addicta.2020.19114>

çok yeterli bilgiye ve motivasyona sahip olmadıkları ve dışsal motivasyona ihtiyaçlarının olduğu anlaşılmıştır.

#### Anahtar Kelimeler

Denetimli serbestlik • Sigara • Bağımlılık • Karar verme • Motivasyon • Hazıroluşluk • Transteoretik model

#### Abstract

In this study, it is aimed to evaluate the socio-demographic characteristics of persons subjected to probation measures, their smoking status (age to start smoking, daily cigarette consumption amount, factors affecting start and quit, past cessation experiences) and their preparedness, motivations and decision-making processes regarding smoking cessation. In the research, in which the quantitative research method was adopted, a cross-sectional research pattern was applied. The sample of the study consisted of randomly selected 200 adult males who are randomly selected smoker probationers whose executions continue at the Karşıyaka Directorate of Probation. Personal Information Form, Average Smoking Prevalence Score, General Motivation Test and Decision-Making Balance Scale were applied to the participants. Data were tested by descriptive statistics, chi-square, Mann-Whitney U Test, Kruskal Wallis and Spearman correlation analysis. It was understood that the participants started smoking during the adolescence period mostly along with the social environment and curiosity-emulation, the majority had previous smoking cessation experience, and they mostly put forward emotional changes as a reason of relapse. It has been observed that persons are at the pre-thinking stage in terms of their preparedness, that persons who are considering cessation smoking have higher readiness and motivation, and that especially those who are married and have children are partially aware of the effects of smoking. It was understood that most of the participants had negative perceptions about smoking, but they did not have enough information and motivation about how to quit and needed external motivation.

#### Keywords

Probation • Smoking • Dependence • Decision-making • Motivation • Preparedness • Transtheoretical model

#### Giriş

Çağdaş ceza infaz sistemi, cezaları kişiselleştirmeyi, hapis cezasına alternatif yaptırımlar geliştirmeyi, hükümlünün yeniden suç işlemesini engellemeyi ve toplumdaki yerini almasını sağlamayı hedefler. Bu hedefleri gerçekleştirmek üzere denetimli serbestlik uygulamaları tüm gelişmiş ülkelerde ceza infaz sistemlerine dahil edilmiştir (Kale, 2009).

Denetimli serbestlik, mahkemece belirtilen koşullar ve süre içinde, denetim ve denetleme planı doğrultusunda şüpheli, sanık veya hükümlünün toplumla bütünleşmesi açısından ihtiyaç duyduğu hizmet, program ve kaynakların sağlandığı toplum temelli bir uygulamadır. Diğer bir ifadeyle denetimli serbestlik, hükümlülerin suç işlemesine neden olan davranışlarının düzeltilerek, tekrar suç işlemelerinin önlenmesi, ceza infaz kurumundan salıverilen hükümlülerin takip edilmesi, madde bağımlılarının rehabilitasyonu, mağdurların uğradıkları zararın giderilmesi ve bu yolla toplumun korunmasıdır (cte-ds, 2015).

Ülkemizdeki suç oranlarındaki artışa paralel olarak dosya sayılarının artması, denetimli serbestlik personelinin karşılaştığı suç profilini çeşitlendirmiştir. Bu nedenle, madde kullanımı ve bağımlılığı, dürtü kontrolü, sosyal ve ekonomik risk faktörleri, suçtan uzak durmaya yönelik motivasyon, aile içi ilişkiler, toplumsal uyum, meslek ve hobi edinimi vb. konularda ayrıntılı çalışmalar yapılmasına ve bu konularda farkındalık kazandırılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Bu ihtiyaç kapsamında sigara bağımlılığıyla ilgili çalışmalar yapma gereksinimi doğmuştur.

Sigara kullanımı tüm dünyada oldukça yaygın, olumsuz bir davranıştır (WHO, 2007). Yaşam kalitesini düşüren ve ortalama yaşam süresini azaltarak erken ölümlere sebep olan sigaranın, gün geçtikçe kullanımı yaygınlaşmaktadır. Bu yaygınlaşma gelişmekte olan ülkelerde ve özellikle gençlerde hızla olmaktadır (Bilir & Paksoy, 2008).

Sigara kullanımının ortaya çıkardığı risklere rağmen bireylerin sigara içmeye devam etmeleri “bağımlılık” sorunuyla açıklanabilir. Sigara tüm dünyada yasal olarak kullanılabilen en önemli bağımlılık maddesidir. Sigara içmeyi bir kez deneyen her dört kişiden üçünün sigara tiryakisi olması, sigaranın bağımlılık yapma gücünün önemli bir göstergesidir (Mayda, Tufan, & Baştaş, 2007).

Sigara içenlerin büyük çoğunluğunun sigaranın zararlı etkilerine dair bilgisi olmasına rağmen, sigara sağlık alanında hala çok önemli bir sorun teşkil etmektedir. Bu özellikle Türkiye gibi gelişmekte olan ülkeler için geçerlidir (Aşut, 1993’ten akt., Yalçinkaya & Karancı, 2007). Gelişmiş ülkelerde sigara tüketimi düşerken Türkiye’de sigara içme oranları yüksek seyretmeye devam etmektedir (Dikmen, 2005).

Ülkemizde sigara içme oranlarının artışının nedenleri arasında sigara bağımlılığını önleyici eğitimlerin yetersizliği ve sigara içmenin kültürümüzde kabul görmesi, sigara satışından elde edilen yüksek gelir ve sigara içme davranışının olumsuz algılanmaması gibi etkenler sayılabilir (Bilir, Doğan, & Yıldız, 1997; Yalçinkaya, 2001). Yine sigara reklamları, düşük fiyatlar, kolay erişebilme, arkadaş ve kardeşler arasında sigara içilmesi, imaj kaygısı gibi etkenler sigaraya başlamayı tetiklemektedir. Sigara içen gençlerin yaklaşık dörtte biri, ilk sigaralarını on yaşına gelmeden içmektedir (Samancı Tekin, 2010).

Günümüzde sigara bağımlılığının tedavisi için ilaçla tedavi ve psikolojik yöntemler geliştirilmiştir. Sigara bağımlılığı, karmaşık yapısı nedeniyle ilaç tedavilerinin yanı sıra psikososyal yaklaşımlarla ele alınmaktadır. Sigara bağımlılığını tanımlamaya yönelik yapılan araştırmalarda, sigara içme davranışı üzerinde psikososyal değişkenlerin önemli bir etkisi olduğu, bu nedenle de bırakma çalışmalarında psikososyal etkenlerin dikkate alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Haaga & Rabois, 2003; Stuart, Borland, & McMurray, 1994).

Toplumdaki özgün grupların sigara içme oranlarının sürekli ve düzenli olarak izlenmesiyle sigara bırakma ya da sigaranın zararları konusunda farkındalık kazanma ve buna uygun müdahalelerin yapılması mümkün hale gelebilecektir.

Bu çalışmada madde kullanımının yaygın olduğu, adli sisteme dahil olan ve denetimli serbestlik tedbiri alan bireylerin sigara içme davranışlarının ve sigara kullanımına/sigarayı bırakmaya ilişkin bakış açılarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu alanda çalışan uzmanlara, danışmanlara rehberlik sürecinde dikkat edilecek hususlar açısından kaynak oluşturabilecektir.

## Yöntem

### Araştırma Modeli, Örneklemi ve Uygulaması

Denetimli serbestlik tedbirine tâbi tutulan bireylerin sosyo-demografik özellikleriyle sigara kullanım durumlarının incelenmesi ve sigara bırakmaya ilişkin hazıroluşluklarının, motivasyonlarının ve karar verme süreçlerinin incelenmesini amaçlayan nicel araştırma yönteminin benimsendiği bu çalışmada, kesitsel araştırma deseni uygulanmıştır.

Araştırmanın örneklemi haklarında verilen denetimli serbestlik kararları, Karşıyaka Denetimli Serbestlik Müdürlüğü'nde infaz edilen ve sigara içtiğini bildiren, 18 yaş üstü kişiler arasından olasılıksız örnekleme yöntemi ile seçilen 200 erkek yetişkin oluşturmuştur.

Karşıyaka Denetimli Serbestlik Müdürlüğü'nde çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 200 erkek yetiştikine ölçek formları (Genel Bilgi Formu, Karar Verme Dengesi Ölçeği ve Genel Motivasyonlar Testi), bire bir görüşmeyle uygulanmıştır. Uygulamaların öncesinde “Bilgilendirilmiş Onam Formu” kişilere imzalatılmıştır. Katılımcılara araştırmayı yürüten kişiler tarafından formlardaki sorular bire bir sorular olarak uygulama yapılmıştır. Uygulama ortalama 20 dakika sürmüştür.

### Veri Toplama Araçları

#### Genel Bilgi Formu

Kişileri tanımaya yönelik araştırmacılar tarafından hazırlanan Genel Bilgi Formu'nda, kişilerin sosyo-demografik özellikleri dışında ayrıca sağlık algıları, sigara kullanım durumları ve sigarayı bırakmaya ilişkin algılarını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

#### Sigara Bırakmada Hazıroluşluk Puan Ortalaması

Sigara bırakmada hazıroluşluk kavramı en iyi biçimde James Prochaska ve DiClemente'nin 1982 yılında geliştirdiği Transteoretik Modelde (TTM) açıklanmaktadır (Erol & Erdoğan, 2008; Velicer, Prochaska, Fava, Norman, & Redding, 1998; Woodruff, Lee, Conway, 2006'dan akt., Karadağlı, 2009). Yapılan çalışmada Genel

Bilgi Formu'nun 21.1. maddesinde “Sigara Bırmada Hazıroluşluk Puan Ortalaması” kullanılmıştır. Tek maddelik olan bu araç; Dijkstra, Conijn ve De Vries tarafından (1997) geliştirilen, Transteoretik modelin davranış değışim aşamalarına göre uyarlanan Van Zundert, Van De Ven, Engels, Otten ve Van Den Eijinden (2007) tarafından kullanılan bir ölçek olup “Sigarayı bırakmayı ciddi olarak ne zaman düşünüyorsunuz?” sorusunun bireye sorulması ile ölçülmektedir.

### **Davranış Değişim Aşamalarına Göre Sigara Bırmada Hazıroluşluk Durumu**

Transteoretik modelin sigara bırakmaya yönelik olan versiyonunda, sigara içenler için davranış değışiminin üç evresi bulunmaktadır; bunlar ön-düşünme, düşünme ve hazırlık/hazıroluşluk evreleridir (Erol & Erdoğan, 2008; Woodruff ve ark., 2006'dan akt., Karadağlı, 2009).

Sigara içenlerin sigara bırakmada hazıroluşluk durumunu belirlemek için, Sigara Bırmada Hazıroluşluk Puan Ortalamasından elde edilen cevaplar kullanılmıştır. Sigara içenlerin ilk üç aşamadan (ön-düşünme, düşünme ve hazırlık) hangisinde olduğu (Prochaska ve arkadaşlarının önerdiği ve bireylerin hazıroluşluk durumunu belirlemek için kullanılan soru takımı ile uyumlu olarak) aşağıdaki ifadelerin analizi neticesinde belirlenmiştir:

1-Gelecek 10 gün, 1 ay içinde sigarayı bırakmayı düşünen birey “Hazıroluşluk Aşaması”nda,

2-Altı ay içinde sigarayı bırakmayı düşünen birey “Düşünme Aşaması”nda,

3-Bir yıl, 5 yıl ve 10 yıl içinde sigarayı bırakmayı düşünen, gelecekte fakat 10 yıl içinde bırakmayı düşünmeyen, sigara içme niyetinde olan ve azaltmaya niyeti olmayan bireyler “Öndüşünme Aşaması”nda değerlendirilmiştir.

### **Karar Verme Dengesi Ölçeği**

Velicer, DiClemente, Prochaska ve Brendenburg (1985) tarafından geliştirilmiştir. Yalçinkaya ve Karancı (2007) tarafından Türk toplumuna uyarlanan ölçek, sigara konusunda davranış değıştirmenin yarar ve zararlarını ortaya koymaktadır. Sigara içmenin yararlarını algılama sigara kullanma nedenlerine, sigara içmenin zararlarını algılama sigarayı bırakma nedenlerine karşılık gelmektedir.

Madde sayısı 24 olan ölçeğin 12 maddesi sigara içmenin olumlu yönlerini, diğer 12 maddesi olumsuz yönlerini algılama durumunu belirler. Her iki alt boyut için, ölçekten alınabilecek en yüksek puan 60, en düşük puan ise 12'dir (Erol, 2013).

### **Genel Motivasyonlar Testi**

Sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonu ölçmek amacıyla oluşturulan 21 soruluk Genel Motivasyonlar testidir. Testteki tüm maddeler olumlu yönde tasarlanmış olup,

0-1-2-3-4 şeklinde puanlanmıştır. Testten elde edilebilecek en yüksek kaygı puanı 84, en düşük kaygı puanı ise 0 olmaktadır. Testte her alt test için ayrı ayrı olmak üzere 4 test puanı bulunmaktadır. Testin toplamından alınan yüksek puan sigara bırakma motivasyonunun yüksek olduğunu göstermektedir (Samancı Tekin, 2010).

Çalışmanın gerçekleştirilmesi için gerekli izin Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifhaneleri Genel Müdürlüğü'nden, etik uygunluk ise Ege Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (karar no: 17-3.1/8; tarih: 20.04.2017).

## **Bulgular**

### **Örneklemi Tanıtıcı Bulgular**

#### **Bireylerin sosyo-demografik özellikleri**

Çalışmaya katılan toplam 200 erkek yetişkinin %28,5'inin genç yetişkin (18–25 yaş grubunda), %46,0'sının orta yaş (26–35 yaş grubunda), %25,5'inin ise orta yaş üstü (36 ve üstü yaş grubunda) olduğu görülmüştür. Eğitim durumu açısından, %30,0'unun ilkokul ve altı, %37,0'sinin ortaokul, %24,0'ünün lise, %9,0'unun üniversite ve üst düzeyde olduğu görülmüştür. Medeni durum açısından, %33,5'inin evli, %51,5'inin bekar, %15'inin ise boşanmış olduğu görülmüştür. Çocuk sahibi olma durumu açısından ise, %38,5'inin çocuk sahibi olduğu, %61,5'inin ise çocuk sahibi olmadığı görülmüştür.

Kişilerin çalışma durumu değerlendirildiğinde, %84,0'ünün çalıştığı, çalışanların %70,8'inin işçi olduğu, %20,2'sinin esnaf olduğu görülmüştür. Katılımcıların aylık gelirlerine bakıldığında %9,0'unun 0–500 TL, %5,5'inin 501–1000 TL, %48,0'inin 1001–2000 TL, %21,5'inin 2000–3000 TL arasında, %16,0'sının 3000'den fazla gelirinin olduğu görülmüştür (2016 yılı asgari ücret net 1.300 TL'dir).

#### **Bireylerin sigara kullanımına ilişkin özellikleri**

Araştırmaya katılan bireylerin sigara kullanımına ilişkin olarak günlük kullanılan sigara adedi, ilk sigara içme yaşı, düzenli olarak sigara kullanmaya başlama yaşı, sağlık algısına ve sigaranın sağlığına zararına ilişkin dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur.

Sigaranın sağlığa zararlı olduğunu düşünen 194 kişinin, %57,2'sinin sigara kullanımının nefes darlığı, öksürük, balgama sebep olduğunu, %13,4'ünün yürüme, merdiven çıkmakta zorlanma şeklinde etkilediğini, %20,1'inin ise henüz zarar vermediğini belirttiği gözlenmiştir.

Sigaranın ekonomik duruma etkisine yönelik algıları değerlendirildiğinde, katılımcıların %71,0'inin sigaranın ekonomik açıdan yük getirdiğini belirttiği, katılımcıların sigara endüstrisinin toplumu sigaraya para harcamaya yönlendirip yönlendirmeye-

Tablo 1.

*Bireylerin Günlük Kullanılan Sigara Adedi, İlk Sigara İçme Yaşı, Düzenli Olarak Sigara Kullanmaya Başlama Yaşı, Sağlık Algısı, Sigaranın Sağlığına Zararına İlişkin Dağılımları (n=200)*

|                                  | Özellikler              | n   | %    |
|----------------------------------|-------------------------|-----|------|
| Günde içilen sigara miktarı      | 10 adet ve daha az      | 60  | 30,0 |
|                                  | 11–20 adet              | 95  | 47,5 |
|                                  | 21–30 adet              | 15  | 7,5  |
|                                  | 31 veya daha fazla adet | 30  | 15,0 |
| İlk sigara içme yaşı             | 13 ve altı              | 79  | 39,5 |
|                                  | 14–16                   | 60  | 30,0 |
|                                  | 17 yaş ve üstü          | 61  | 30,5 |
| Düzenli sigara kul. başlama yaşı | 13 ve altı              | 32  | 16,0 |
|                                  | 14–16                   | 54  | 27,0 |
|                                  | 17 yaş ve üstü          | 114 | 57,0 |
| Sağlık durumu tanımlama          | İyi değil               | 61  | 30,5 |
|                                  | İyi                     | 139 | 69,5 |
| Sigaranın sağlığa zararı algısı  | Evet, zararlıdır        | 194 | 97,0 |
|                                  | Hayır, zararlı değildir | 6   | 3,0  |

diğine ilişkin değerlendirmeleri analiz edildiğinde, %48,5'inin sigara endüstrisinin toplumu para harcamaya yönlendirdiğini düşündüğü saptanmıştır.

Kişilerin sigaraya başlamasındaki etkili faktörler ile daha önce sigarayı bırakma deneyimi yaşayıp yaşamadıklarına ilişkin bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Yapılan araştırmada, daha önce sigarayı bırakma deneyimi yaşadığını belirten 133 katılımcıya, hangi bırakma yöntemini uyguladıkları sorulduğunda %69,9'unun hiçbir yöntem kullanmadan bıraktığı öğrenilmiştir. Aynı katılımcılara sigaraya tekrar başlamalarındaki etkili faktörün ne olduğu sorulduğunda ise, %48,9'unun duygusal değişimler yaşamak olduğunu belirttiği gözlenmiştir.

Katılımcıların sigarayı bırakmak konusunda gördüğü en önemli engel incelendiğinde; %24,0'ünün bırakınca yaşanabilecek öfke/kaygı/dikkat dağınıklığı/huzur-

Tablo 2.

*Kişilerin Sigaraya Başlamasındaki En Etkili Faktör ile Daha Önce Sigarayı Bırakma Deneyimi Yaşayıp Yaşamama Durumlarına İlişkin Dağılım (n=200)*

| Özellikler                             |                          | n   | %    |
|----------------------------------------|--------------------------|-----|------|
| Sigaraya başlamadaki etkili faktör     | Merak ve özenti          | 91  | 45,5 |
|                                        | Arkadaş etkisi           | 85  | 42,5 |
|                                        | Ailevi+ekonomik sorunlar | 12  | 6,0  |
|                                        | Psikolojik nedenler      | 12  | 6,0  |
| Sigara bırakma deneyimi yaşanma durumu | Evet                     | 133 | 66,5 |
|                                        | Hayır                    | 67  | 33,5 |

suzluk engelini belirttiği, %46,5'inin ise sigarayı bırakmak konusunda bir engel görmediğini belirttiği gözlenmiştir. Kişilerin sigaraya ilişkin gelecekteki planları sorgulandığında ise %72,5'inin bırakmayı düşündüğü, %9,0'unun bırakmayı düşünmediği, %18,5'inin sadece azaltmayı düşündüğü öğrenilmiştir.

Kişilerin sigarayı bırakmaya ilişkin hazıroluşlukları değerlendirildiğinde, %7,5'inin gelecek 10 gün, %10,5'inin 1 ay, %14,5'inin 6 ay, %23,5'inin 1 yıl, %11,0'inin 5 yıl, %3,0'ünün 10 yıl içerisinde sigarayı bırakmayı düşündüğü; %2,5'inin gelecekte fakat 10 yıldan sonra sigarayı bırakmayı düşündüğü, %18,5'inin sadece azaltmayı düşündüğü, %9,0'unun ise bırakmayı düşünmediği öğrenilmiştir. Kişilerin %67,5'inin Transteoretik Modelin davranış değişim aşamalarına göre sigaranın zararlarına ilişkin farkındalığının düşük düzeyde olduğu Öndüşünme Aşamasında olan kişilerden oluştuğu, %14,5'inin problemlerine ilişkin farkındalığı bulunan ancak bırakmaya ilişkin harekete geçme konusunda kararsızlık yaşayan Düşünme Aşamasındaki kişiler olduğu, %18,0'inin ise sigarayı bırakmaya yönelik harekete geçme eğiliminde olan Hazırlık Aşamasındaki kişilerden oluştuğu görülmüştür.

### **İlişkisel Faktörlere Yönelik Bulgular**

#### **Bireylerin sigarayı bırakma algılarına ilişkin bazı özellikleri (Bağımlı değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler)**

Karar Verme Dengesi Ölçeği'nin olumlu ve olumsuz alt boyutları ile kişilerin Hazıroluşluk puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre kişilerin sigara içmenin olumlu yanlarına ilişkin algıları arttıkça sigarayı bırakmaya yönelik hazıroluşluklarının düştüğü, sigara içmenin olumsuz yönlerine ilişkin algıları arttıkça sigarayı bırakmaya yönelik hazıroluşluklarının arttığı söylenebilir.

Karar Verme Dengesi Ölçeği'nin olumsuz alt boyutu ile Genel Motivasyon Testi toplam puanı arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre kişilerin sigara içmenin olumsuz yanlarına ilişkin algıları arttıkça sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonlarının arttığı söylenebilir.

Kişilerin Hazıroluşluk puanları ile Genel Motivasyonlar Testi toplam puanı arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre kişilerin sigara bırakmada hazıroluşlukları arttıkça sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonlarının da arttığı söylenebilir.

Hazıroluşluk puanları ile Genel Motivasyonlar Testi alt boyutlarının birbirleri ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Buna göre kişilerin sağlıkla ilgili kaygıları sigara kullanmama konusunda kontrolün elinde olduğuna dair inançları (özetkililik); sigarayı bırakabileceklerine dair inançları (kendini güçlü hissetme); sigarayı kullanmamaları yönünde toplumsal açıdan etkilenme durumları (toplumsal etkilerin rolü) arttıkça sigarayı bırakma hazıroluşluklarının da arttığı söylenebilir.

Kişilerin Karar Verme Dengesi Ölçeğinin alt boyutları ile Genel Motivasyonlar Testinin alt boyutları karşılaştırılmıştır. Buna göre; kişilerin sigara içmenin olumsuz yönlerine ilişkin algıları arttıkça sağlıkla ilgili kaygılarının; özetkililiğinin; kendini güçlü hissetme skorunun; toplumsal etkilerin rolünün arttığı söylenebilir.

**Bireylerin bazı sosyo-demografik ve sigara kullanım özelliklerinin hazıro-luşluk, karar verme dengesi ve genel motivasyonlarla ilişkisi (Bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler)**

Bireylerin sigara bırakmada hazıro-luşluk durumu, sigarayı bırakmaya ilişkin motivasyonları, sigara kullanımının olumlu ve olumsuz yönlerini algılama düzeylerinin, bazı sosyo-demografik özellikleri, sigara kullanımları, sigara kullanımının etkileri, sigara kullanımına başlama ve bırakma durumları, sigarayı bırakmaya dair algılarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Veri toplama araçlarımız olan Karar Verme Dengesi, Genel Motivasyon Testi ve Hazıro-luşluk Ölçekleri üzerine etki eden faktörlerin değerlendirilmesinde korelasyon ve varyans analizi kullanılmıştır. Bu analizler kapsamında açıklayıcı değişken olarak yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, sağlık algısı, sigaranın sağ-lığına zararına ilişkin algısı, günlük kullandıkları sigara miktarı, kapalı alanda sigara içme yasağının kişileri etkileme durumu, kapalı alanda sigara içme yasağına ilişkin değerlendirmeleri, daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamama durumları, sigara bırakma konusunda gördükleri en önemli engel ve sigaraya ilişkin gelecek planları değişkenleri yer almıştır.

Modelde yer alan bağımsız değişkenlerden, günlük kullandıkları sigara miktarı ile hazıro-luşluk puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ( $r = -0,151$ ,  $p = 0,033$ ) gözlenmiştir. Buna göre kişilerin kullandıkları sigara miktarı düştükçe sigarayı bırakmaya yönelik hazıro-luşluklarının arttığı söylenebilir.

Bireylerin sigara bırakmada hazıro-luşluk durumu, bazı sosyo-demografik özellikleri, sigara kullanımları, sigara kullanımının etkileri, sigara kullanımına başlama ve bırakma durumları, sigarayı bırakmaya dair algılarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Hazıro-luşluk ölçeği üzerine etki eden faktörlerin değerlendirilmesinde korelasyon analizi, nonparametrik testlerden Kruskal Wallis ve Mann Whitney-U istatistiksel yöntemleri kullanılmıştır. Bu analizler kapsamında açıklayıcı değişken olarak yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, sağlık algısı, sigaranın sağ-lığına zararına ilişkin algısı, günlük kullandıkları sigara miktarı, kapalı alanda sigara içme yasağının kişileri etkileme durumu, kapalı alanda sigara içme yasağına ilişkin değerlendirmeleri, daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamama durumları, sigara bırakma konusundaki en önemli engel durumları, sigaraya ilişkin gelecekteki planları değişkenleri yer almıştır.

Modelde yer alan bağımsız değişkenlerden, sigaraya ilişkin gelecekteki planları (KW=125,016,  $p=0,000$ ) açıklayıcı değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre sigaraya ilişkin gelecek planları açısından, sigarayı bırakmayı düşünen bireylerin azaltmayı düşünen ve bırakmayı düşünmeyenlere göre sigarayı bırakmaya yönelik hazıroluşluklarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Karar Verme Dengesi Ölçeği Olumlu alt boyutu için oluşturulan varyans analizi modelinde; yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, sağlık algısı, sigaranın sağlığına zararına ilişkin algısı, günlük kullandıkları sigara miktarı, kapalı alanda sigara içme yasağının kişileri etkileme durumu, kapalı alanda sigara içme yasağına ilişkin değerlendirmeleri, daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamama durumları, sigara bırakma konusunda gördükleri en önemli engel, sigaraya ilişkin gelecek planları skorları yer almıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F=2,89$ ,  $p<,0001$ ).

Modelde anlamlı bulunan sigara bırakma konusunda gördükleri en önemli engel bağımsız değişkeni bakımından, Karar Verme Dengesi Ölçeği olumlu skorunun ortalamalarına göre; sigara bırakma konusunda en önemli engel olarak sosyal gruptan dışlanma endişesi yaşayanların diğerlerine göre sigara içmenin olumlu yönlerine ilişkin algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Modelde anlamlı bulunan sigaraya ilişkin gelecekteki plan bağımsız değişkeni bakımından, Karar Verme Dengesi Ölçeği olumlu skorunun ortalamalarına göre; sigaraya ilişkin gelecek planları olarak sigara bırakmayı düşünmeyenlerin diğerlerine göre sigara içmenin olumlu yönlerine ilişkin algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Karar Verme Dengesi Ölçeği olumsuz alt boyutu için oluşturulan varyans analizi modelinde; yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, sağlık algısı, sigaranın sağlığına zararına ilişkin algısı, günlük kullandıkları sigara miktarı, kapalı alanda sigara içme yasağının kişileri etkileme durumu, kapalı alanda sigara içme yasağına ilişkin değerlendirmeleri, daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamama durumları, sigara bırakma konusunda gördükleri en önemli engel, sigaraya ilişkin gelecekteki planları skorları yer almıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F=3,13$ ,  $p<,0001$ ).

Modelde anlamlı bulunan eğitim durumu bağımsız değişkeni bakımından Karar Verme Dengesi Ölçeği Olumsuz alt boyutu skorunun ortalamalarına göre; eğitim durumu ilköğretim ve altında olan bireylerin sigara içmenin olumsuz yönlerine ilişkin algılarının diğerlerine göre yüksek olduğu, eğitim seviyesi lise ile üniversite ve üstü düzeyinde olanların ise ortaokul düzeyinde olanlara göre sigara içmenin olumsuz yönlerine ilişkin algılarının daha yüksek olduğu, ortaokul düzeyinde eğitim alanların

ise tüm eğitim düzeyleri arasında sigara içmenin olumsuz yönlerine ilişkin algılarının en düşük düzeyde olduğu görülmüştür.

Modelde anlamlı bulunan sigaraya ilişkin gelecek planları bağımsız değişkeni bakımından Karar Verme Dengesi Ölçeği olumsuz alt boyutu skorunun ortalamaları incelenmiştir. Buna göre; sigaraya ilişkin gelecek planları olarak sigarayı bırakmayı düşünenlerin diğerlerine göre sigara içmenin olumsuz yönlerine ilişkin algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Modelde anlamlı bulunan sigaranın sağlığına zararına ilişkin algıları bağımsız değişkeni bakımından Karar Verme Dengesi Ölçeği olumsuz alt boyutu skorunun ortalamaları analiz edilmiştir. Buna göre sigaranın sağlığına zararı olduğunu düşünenlerin diğerlerine göre sigara içmenin olumsuz yönlerine ilişkin algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Genel Motivasyonlar Testi toplam puan için oluşturulan varyans analizi modelinde; yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, sağlık algısı, sigaranın sağlığına zararına ilişkin algısı, günlük kullandıkları sigara miktarı, kapalı alanda sigara içme yasağının kişileri etkileme durumu, kapalı alanda sigara içme yasağına ilişkin değerlendirmeleri, daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamama durumları, sigara bırakma konusunda gördükleri en önemli engel, sigaraya ilişkin gelecekteki planları skorları yer almıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F= 4,48$ ,  $p<0,0001$ ).

Modelde anlamlı bulunan eğitim durumu bağımsız değişkeni bakımından Genel Motivasyonlar Testi toplam puan skorunun ortalamalarına göre eğitim seviyesi ilköğretim ve altı olan bireylerin diğerlerine (ortaokul, lise, üniversite ve üstü) göre bırakmaya yönelik motivasyonlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Modelde anlamlı bulunan sigaraya ilişkin gelecekteki planları bağımsız değişkeni bakımından Genel Motivasyonlar Testi toplam puan skorunun ortalamaları incelenmiştir. Buna göre sigaraya ilişkin gelecek planları açısından, sigarayı bırakmayı veya azaltmayı düşünen bireylerin bırakmayı düşünmeyenlere göre sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Genel Motivasyonlar Testi (GMT) Sağlıkla İlgili Kaygılar alt boyutu için oluşturulan varyans analizi modelinde; yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, sağlık algısı, sigaranın sağlığına zararına ilişkin algısı, günlük kullandıkları sigara miktarı, kapalı alanda sigara içme yasağının kişileri etkileme durumu, kapalı alanda sigara içme yasağına ilişkin değerlendirmeleri, daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamama durumları, sigara bırakma konusunda gördükleri en önemli engel, sigaraya ilişkin gelecekteki planları skorları yer almıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F=4,79$ ,  $p<0,0001$ ).

Modelde anlamlı bulunan yaş bağımsız değişkeni bakımından Genel Motivasyonlar Testi Sağlıkla İlgili Kaygılar alt boyutu skorunun ortalamaları incelenmiştir. Buna göre orta yaş üstü olan bireylerin diğerlerine (genç yetişkin, orta yaş) göre sağlıkla ilgili kaygılarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Modelde anlamlı bulunan eğitim durumu bağımsız değişkeni bakımından GMT Sağlıkla İlgili Kaygılar alt boyutu skorunun ortalamasına göre eğitim seviyesi ilköğretim ve altı olan bireylerin diğerlerine (ortaokul, lise, üniversite ve üstü) göre sağlıkla ilgili kaygılarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Modelde anlamlı bulunan günlük kullandıkları sigara miktarı bağımsız değişkeni bakımından GMT Sağlıkla İlgili Kaygılar alt boyutu skorunun ortalaması incelenmiştir. Buna göre günlük sigara kullanım miktarları 1 (bir) paket ve üzerinde olan bireylerin diğerlerine göre sağlıkla ilgili kaygılarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Modelde anlamlı bulunan sigaraya ilişkin gelecekteki planları bağımsız değişkeni bakımından GMT Sağlıkla İlgili Kaygılar alt boyutu skorunun ortalamasına göre sigaraya ilişkin gelecek planları açısından sigarayı bırakmayı veya azaltmayı düşünenlerin bırakmayı düşünmeyenlere göre sağlıkla ilgili kaygılarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Genel Motivasyonlar Testi (GMT) Özetkililik alt boyutu için oluşturulan varyans analizi modelinde; yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, sağlık algısı, sigaranın sağlığına zararına ilişkin algısı, günlük kullandıkları sigara miktarı, kapalı alanda sigara içme yasağının kişileri etkileme durumu, kapalı alanda sigara içme yasağına ilişkin değerlendirmeleri, daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamama durumları, sigara bırakma konusunda gördükleri en önemli engel, sigaraya ilişkin gelecekteki planları skorları yer almıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F=2,86$ ,  $p<0,0001$ ).

Modelde anlamlı bulunan eğitim durumu bağımsız değişkeni bakımından Genel Motivasyonlar Testi Özetkililik alt boyutu skorunun ortalaması incelenmiştir. Buna göre eğitim seviyesi ilköğretim ve altı olan bireylerin diğerlerine (ortaokul, lise, üniversite ve üstü) göre sigarayı kullanmama konusunda kontrolün elinde olduğuna dair inancın daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Modelde anlamlı bulunan sigaraya ilişkin gelecekteki planları bağımsız değişkeni bakımından Genel Motivasyonlar Testi Özetkililik alt boyutu skorunun ortalaması analiz edilmiştir. Buna göre sigaraya ilişkin gelecek planları açısından, sigarayı bırakmayı veya azaltmayı düşünen bireylerin bırakmayı düşünmeyenlere göre sigarayı kullanmama konusunda kontrolün elinde olduğuna dair inancın daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Genel Motivasyonlar Testi Kendini Güçlü Hissetme alt boyutu için oluşturulan varyans analizi modelinde; yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, sağlık algısı, sigaranın sağlığına zararına ilişkin algısı, günlük kullandıkları sigara miktarı, kapalı alanda sigara içme yasağının kişileri etkileme durumu, kapalı alanda sigara içme yasağına ilişkin değerlendirmeleri, daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamama durumları, sigara bırakma konusunda gördükleri en önemli engel, sigaraya ilişkin gelecekteki planları skorları yer almıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F=3,57$ ,  $p<0,0001$ ).

Modelde anlamlı bulunan eğitim durumu bağımsız değişkeni bakımından Genel Motivasyonlar Testi Kendini Güçlü Hissetme alt boyutu skorunun ortalamasına göre eğitim seviyesi ilköğretim ve altı olan bireylerin diğerlerine (ortaokul, lise, üniversite ve üstü) göre kendini güçlü hissetme skorunun daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Modelde anlamlı bulunan sigaraya ilişkin gelecekteki planları bağımsız değişkeni bakımından Genel Motivasyonlar Testi Kendini Güçlü Hissetme alt boyutu skorunun ortalamasına göre sigaraya ilişkin gelecek planları açısından, sigarayı bırakmayı veya azaltmayı düşünen bireylerin bırakmayı düşünmeyenlere göre kendini güçlü hissetme skorunun daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Genel Motivasyonlar Testi Toplumsal Etkilerin Rolü alt boyutu için oluşturulan varyans analizi modelinde; yaş, eğitim durumu, çocuk sahibi olup olmama durumu, sağlık algısı, sigaranın sağlığına zararına ilişkin algısı, günlük kullandıkları sigara miktarı, kapalı alanda sigara içme yasağının kişileri etkileme durumu, kapalı alanda sigara içme yasağına ilişkin değerlendirmeleri, daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamama durumları, sigara bırakma konusunda gördükleri en önemli engel, sigaraya ilişkin gelecekteki planları skorları yer almıştır. Oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $F=2,64$ ,  $p<0,0002$ ).

Modelde anlamlı bulunan eğitim durumu bağımsız değişkeni bakımından Genel Motivasyonlar Testi Toplumsal Etkilerin Rolü alt boyutu skorunun ortalamasına göre eğitim seviyesi ilköğretim ve altı olan bireylerin diğerlerine (ortaokul, lise, üniversite ve üstü) göre toplumsal etkilerin rolü skorunun daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Modelde anlamlı bulunan sigaraya ilişkin gelecekteki planları bağımsız değişkeni bakımından Genel Motivasyonlar Testi Toplumsal Etkilerin Rolü alt boyutu skorunun ortalamasına göre sigaraya ilişkin gelecek planları açısından, sigarayı bırakmayı veya azaltmayı düşünen bireylerin bırakmayı düşünmeyenlere göre sigara kullanmalarını yönünde toplumsal açıdan etkilenme durumlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

### Bireylerin bazı sosyo-demografik ve sigara kullanım özelliklerinin birbirleriyle ilişkisi (Bağımsız değişkenler ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler)

Bireylerin bazı sosyo-demografik özellikleri, sigara kullanımları, sigara kullanımının etkileri, sigara kullanımına başlama ve bırakma durumları, sigarayı bırakmaya dair algılarına ilişkin özellikleri incelenmiş aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Kişilerin medeni durumları ile yaşadıkları ev içerisinde kapalı alanda sigara kullanım durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, evlilerin ev içinde sigara içme tutumlarının, bekar ve boşanmış kişilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür ( $X^2= 11,5740$ ,  $p<0,001$ )

Bireylerin çocuk sahibi olma durumları ile yaşadıkları ev içerisinde kapalı alanda sigara kullanım durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, çocuk sahibi olanların, çocuk sahibi olmayanlara göre ev içi kapalı alanda sigara içme eğilimlerinin daha düşük olduğu görülmüştür ( $X^2= 6,456$ ,  $p=0,011$ ) (Tablo 3).

Tablo 3.

*Kişilerin Çocuk Sahibi Olma Durumları ile Ev İçerisinde Kapalı Alanda Sigara İçme Yasağına İlişkin Değerlendirmeleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?*

|                             |       | Ev içi kapalı alanda sigara kullanım durumu |             | İstatistik    |
|-----------------------------|-------|---------------------------------------------|-------------|---------------|
|                             |       | Evet n (%)                                  | Hayır n (%) |               |
| Çocuk sahibi olma durumları | Evet  | 19 (9,5)                                    | 56 (28,0)   | $X^2 = 6,456$ |
|                             | Hayır | 54 (27,00)                                  | 71 (35,5)   |               |

$p<0,05$

### Tartışma

Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği, denetimli serbestliği, “şüpheli, sanık veya hükümlünün toplum içinde denetim ve takibinin yapıldığı, iyileştirilmesi ve topluma kazandırılması için ihtiyaç duyulan hizmet, program ve kaynakların sağlandığı alternatif bir ceza ve infaz sistemi olarak tanımlamıştır” (Resmi Gazete, 2013). Bu sistemde cezalarının bir kısmını cezaevinde iyi halli olarak tamamlayan hükümlüler, denetimli serbestlik şartıyla tahliye edilmekte ve kalan ceza sürelerini denetimli serbestlik yükümlüsü olarak sürdürmektedir. Bir başka tedbir olarak ise madde kullanımı nedeniyle soruşturma geçiren kişiler bir yıllık denetimli serbestlik tedbiri alarak kamu davası açılmasının ertelenmesi hakkını elde ederler. Her iki grubun da ortak özelliği, denetimli serbestlik tedbiri altında bulundukları süre boyunca eğitim ve iyileştirme çalışması adı verilen rehberlik çalışmalarına dahil edilmesidir. Bu rehberlik çalışmaları, bireysel görüşmeler, yapılandırılmış grup çalışmaları, seminer etkinlikleri, okuma yazma veya meslek edindirme kursları, boş zaman yapılandırmasına yönelik aktiviteler şeklinde hayata geçirilmektedir.

Türkiye’de denetimli serbestlik uygulamaları 2005 yılında yürürlüğe girmiştir. 142 denetimli serbestlik şubesiyle Türkiye, son yıllarda hızla büyüyen bir denetimli serbestlik yükümlüsü profiline sahiptir. Adalet Bakanlığı istatistiklerinde, mahkemelerden denetimli serbestlik için verilen karar sayısı 2006 yılı sonunda 7.185 iken 2018 yılı sonunda bu sayı 678.179’a yükselmiştir (cte-ds, 2019).

Denetimli serbestlik tedbirine tâbi tutulan bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile sigara kullanım durumlarının (başlama yaşı, günlük sigara tüketim miktarı, başlama ve bırakmayı etkileyen faktörler, geçmiş bırakma deneyimleri) incelenmesi ve sigara bırakmaya ilişkin hazıroluşluklarının, motivasyonlarının ve karar verme süreçlerinin değerlendirilmesini amaçlayan bu araştırma, haklarında denetimli serbestlik tedbiri verilen ve sigara kullanımı devam eden 200 erkek yetişkin bireyle yürütülmüştür. Elde edilen veriler sigara içen bireylerin kendi durumlarına ilişkin farkındalık kazanmalarında, sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, sigara bırakma konusunda motivasyon oluşturmada ve sigara ile mücadelede bu alanda çalışan uzman kişilere bazı önemli bilgiler sağlamaktadır.

### **Örnekleme Tanıtıcı Faktörler**

#### **Bireylerin sosyo-demografik ve sigara kullanımına ilişkin özellikleri**

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri değerlendirildiğinde, yaşa ve eğitim durumuna bağlı sigara kullanım durumlarının Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye 2012 Raporu’nda belirtilen veriler ile uygunluk gösterdiği görülmüştür.

Kişilerin çalışma durumuna bakıldığında, büyük çoğunluğunun çalıştığı ve çalışan kesimin önemli bir bölümünün de işçi olarak çalıştığı ve gelir düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. John (2006) tarafından Hindistan’da yapılan bir çalışmada düşük gelir düzeyli bölgelerde oturan grupların daha çok sigara tükettikleri belirtilmiştir (John 2006’dan akt., Aydın, 2012).

Katılımcıların sigara kullanımına ilişkin özellikleri değerlendirildiğinde; örneklem grubunun yaklaşık yarısının günde 11-20 adet sigara kullandığı saptanmıştır. Bulgular ilgili literatürle benzerlik göstermektedir (Açıkel, Kılıç, Uçar, Yaren ve Türker, 2004; Kamışlı ve ark., 2007; Öntaş ve Aslan, 2016; Şahbaz, Kılınç, Günay ve Ceylan, 2005; Yazıcı, 2002).

Kişilerin sigarayı ilk deneme yaşlarına bakıldığında, çoğunluğun 16 yaş ve altında olduğu sonucu elde edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (1995)’ne ve Conrad, Flay ve Hill (1992)’e göre sigara ile tanışma ve ilk sigara içme deneyimi ileri yaşlarda sigara içicisi olmanın temel koşuludur. Ancak sigaranın ilk kez denendiği yaştan alışkanlığın kazanılmasında özel bir anlamı vardır. Sigara ne kadar erken yaşta ilk kez denenirse, ileriki yaşlarda sigara içicisi olma riski de artmaktadır (Gümüş Doğan, 2003).

Düzenli sigara içme yaşı değerlendirildiğinde, grubun yarısından fazlasının 17 yaş ve üstünde düzenli olarak sigaraya başladığı saptanmıştır. Şahbaz (2005)'ın yaptığı çalışmada kişilerin ortalama olarak 20 yaşlarında, Yazıcı (2002)'nin çalışmasında ise kişilerin çoğunun üniversiteye başladıktan sonra düzenli sigara kullanmaya başladığı bulgusu elde edilmiştir. Çalışmamızdaki düzenli sigara kullanımına başlama yaşının bahsedilen çalışmalarla benzer sonuçlar gösterdiği söylenebilir.

Katılımcıların sağlık durumlarını nasıl algıladığına ilişkin olarak çoğunluğun sağlığını iyi şeklinde algıladığı, sigaranın sağlığa zararına ilişkin algıları açısından katılan bireylerin neredeyse tamamının sigaranın sağlığa zararlı olduğunu ifade ettiği, Sigaranın sağlığa zararlı olduğunu düşünenlerin yarısından fazlasının sigara kullanımının nefes darlığı, öksürük, balgama sebep olduğunu belirttiği görülmüştür. Elde edilen verilerden kişilerin genel olarak sigaranın sağlığa zararlı olduğunu kabul ettikleri ancak hali hazırda kendi sağlıklarına olumsuz etkisinin henüz yansımadığını ve sağlıklarının iyi olduğunu düşündükleri izlenimi edinilmiştir.

Bireyin kendi cebinden ödediği ve topluma kaybettirdiği para (hastane masrafları, iş gücü kaybı, orman yangınları, vb.) olarak sigara maliyeti hem bireysel hem de toplumsal zararlara sebebiyet vermektedir (Kaya 2012'den akt., Güler, 2015). Çalışmamızda sigaranın kişileri ekonomik açıdan nasıl etkilediğine dair algılarına bakılmış, katılımcıların %71'inin sigaranın ekonomik açıdan yük getirdiğini belirttiği görülmüştür. Çalışmamızdan elde edilen verilerin bireysel farkındalığın yüksek olduğunun göstergesi olması açısından önemli olması ile birlikte, ileriki çalışmalarda, tütünle mücadelenin ekonomiye zarar değil yarar sağlayacağını ortaya konması, yoksullukla mücadelede sigara ile mücadelenin öneminin ortaya konması önemli olacaktır (World Bank, 1999'dan akt., Başol & Can, 2015).

Çalışmamızda, yaşanan ev içerisinde kapalı alanda sigara içilip içilmediği sorulmuş, çoğunluğun evinde kapalı alanda sigara kullanımının bulunmadığı; ancak Şahbaz'ın (2005) çalışmasında, katılımcıların %85,7'sinin sigara içmeye başlamadan önce evde çevresel tütün dumanına maruz kaldığı bulunmuştur.

Çevresel tütün dumanı maruziyet ortamları ev, işyeri, okul ve halka açık yerlerdir. İşyerlerinde ve konutlarda geçirilen zamana göre yapılan değerlendirmelerde, bu alanlar pasif sigara içimi için en önemli çevreler olarak düşünülmektedir. Evde sigara dumanı maruziyeti olmadığını düşünürsek işyeri en önemli ortamdır (Radon ve ark, 2002'den akt., Şahbaz 2005). Bizim çalışmamızda da çalışılan işyerinde etkin bir şekilde sigara yasaklarının uygulanıp uygulanmadığı sorulmuş ve çalıştığını belirtenlerin yarısından fazlasının iş yerlerinde sigara yasaklarının etkili bir şekilde uygulandığını belirttiği gözlenmiştir.

Ülkemizde tütün kontrolüne ilişkin atılan en somut adımlardan biri şüphesiz 3 Ocak 2008'de yasalaşan 4207 sayılı Tütün Kontrolü Yasası'dır. 2008-2012 döne-

minde yapılan çeşitli tütün kontrolü önlemleri ile Türkiye’de tütün kullanma sıklığı %27,1’e gerilemiştir (Günay & Kılınç, 2014). Ülkemizde kapalı alanlarda sigara yasaklarının faaliyete geçtiği 2008-2011 yılları arası yasanın aktif şekilde uygulanabilmesi sağlanmıştır. Mevcut çalışmanın verilerinin de gösterdiği üzere, bireylerin evde kapalı alanda sigara kullanmama ve işyerindeki sigara yasaklarına uyma noktasında Tütün Kontrolü Yasası’ndan etkilendikleri ve daha bilinçli hareket ettikleri izlenimi edinilmiştir.

Tengilimoğlu, Güzel ve Günaydın (2013) yaptığı çalışmaya göre, ikamet edilen evler hariç tüm kapalı alanlarda uygulanan sigara yasaklarının katılımcılar üzerinde etkili olduğu ve sigara tüketimlerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda da katılımcıların yarıya yakınının kapalı alan sigara yasaklarının kendi sigara tüketimlerini azalttığını bildirdiği görülmüştür.

Turan, Ergör, Turan, Doğanay ve Kılınç (2013) göre; ülkemizde yasa ilk uygulanmaya başlandığında yaklaşık %65 civarında olan oranın artmakta olduğu ve sonraki süreçte yapılan çalışmaların birinde, yasaya destek oranının %90 olarak saptandığı; yasaya desteğin sürüyor olmasının sebebinin yasanın uygulanabilirliğinin görülmesi ve bireylerin kendilerinin ve çocuklarının pasif maruziyetin azaldığını hissetmiş olması olabileceği ifade edilmiştir. Bizim çalışmamızda da kişilerin kapalı alanda sigara içme yasağını %91,5 oranında desteklediği tespit edilmiştir.

Sigaraya başlamadaki en etkili faktörün arkadaş etkisi, merak ve özentisi olduğu çeşitli çalışmalarda görülmüş olup (Açıkel ve ark., 2004; Çelik, Esen, Yorgancıoğlu, Sen, & Topçu, 2000); bizim çalışmamızda da %45,5 oranında merak ve özentisi, %42,5 oranında ise arkadaş etkisi olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızda katılımcıların daha önce (1 haftadan uzun süre) sigara bırakma deneyimi yaşayıp yaşamadıkları sorulduğunda, çoğunluğun daha önce sigara bırakma deneyimi yaşadığını belirttiği görülmüştür. Yapılan çeşitli araştırma sonuçlarından, sigara içenlerin en az üçte ikisinin sigarayı bırakmak istediği anlaşılmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2008; Karadağlı, 2009). DSÖ verilerine göre ise sigara içenlerin %80’i sigarayı bırakmayı istemektedir (WHO, 1999; Karadağlı, 2009). Ülkemizde yürütülen çalışmalara bakıldığında, Açıkel ve arkadaşları (2004)’nın yaptığı çalışmada yaşamının bir döneminde kullanmış ve halen kullanan öğrencilerden %76,2’sinin en az bir kez sigarayı bırakmayı denediği, Kutlu, Marakoğlu ve Çivi (2005)’nin yaptığı çalışmada %76,1 oranında kişinin daha önce bir veya daha fazla kez sigarayı bırakmayı denedikleri, Yazıcı ve ark. (2005)’nin yaptığı çalışmada da kadınların %62,7, erkeklerin %69,1 oranında sigarayı daha önce en az bir kez bıraktıklarını belirttikleri görülmüş; dolayısıyla yapılan çalışmadan elde edilen verilerin alanda yapılan diğer çalışmalarla tutarlı olduğu düşünülmüştür.

Yaptığımız çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun geçmişte en az 1 (bir) kez hiçbir yöntem kullanmadan (tıbbi, eğitsel ve sosyal destek almadan) sigarayı bırakmayı denedikleri ancak bırakma girişimlerinin başarısız olduğu ve sigaraya tekrar başladıkları görülmüştür. Bilir'in (2008) hazırlamış olduğu “Sigarayı Bırakma Yolları” isimli broşürde sigarayı kendi kendine bırakma yönteminin başarısının kısıtlı olduğu, sigarayı bırakmak için çeşitli yöntemler geliştirildiği, bugün için sigara bağımlılığının tedavisinde bilimsel olarak etkili olduğu kanıtlanmış olan yöntemlerin, psikolojik destek yaklaşımları ile bazı ilaçlar olduğu belirtilmiş, dolayısıyla sigara bırakma girişimlerinde kişileri profesyonel yöntemlere yönlendirmenin daha fazla yarar sağlayacağı düşünülmüştür.

Katılımcılara sigaraya tekrar başlamalarındaki en etkili faktörün ne olduğu sorulduğunda ise, yarıya yakınının duygusal değişimler yaşamak olduğunu belirttiği öğrenilmiştir. Sigara kullanımının kesilmesinden sonra ortaya çıkan ve en sık karşılaşılan yoksunluk belirtileri; duygudurum değişiklikleri, şiddetli içme arzusu (craving/aşerme), anksiyete, sinirlilik, sabırsızlık, sıkıntı hissi, dikkati toplamada zorlanma, hareketsiz duramama, iştahta artma, kilo alma ve depresyondur (Faltz ve ark., 2002'den akt., Kamışlı, 2007). Şahbaz'ın (2005) çalışmasında kişilerin yeniden sigara içmeye başlama nedenlerine bakıldığında stresin %68,2 oranında en sık karşılaşılan durum olarak saptandığı, tedavi sonrası en az 6 ay süre ile sigara içmeyen ve sigarayı bırakmış kabul edilen olguların daha sonra sigara içmeye tekrar başlamalarına yol açan nedenler değerlendirildiğinde en önemli faktör olarak stres görüldüğü, bu durumun hastaların tedavileri sırasında nikotin yoksunluğuna bağlı ortaya çıkan semptomları kontrol edilebileceğini ancak sıkıntılı durumlarla baş edebilecekleri davranış biçimleri konusunda yeterli olunamadığını düşündürmüş, bu nedenle sigara bırakma polikliniklerinin Psikiyatri Anabilim dalı ile ortak çalışmasının daha uygun olabileceği belirtilmiştir.

Öte yandan tekrar sigara başlama nedeni olarak değerlendirilen duygudurum değişiklikleri, stres, anksiyete, sinirlilik, sıkıntı hissi vb. gibi belirtilerin aynı zamanda “nikotin yoksunluk belirtisi” olduğunun bilinmesinin kişilerin sigarayı bırakma sürecinde daha bilinçli hareket etmelerini sağlamak açısından önemli olacağı düşünülmüştür.

Çalışmamızdan elde edilen verilere sigara kullanımına başlama nedeni açısından bakıldığında psikolojik nedenler oranında kalırken %6, bırakma girişimi neticesinde tekrar sigaraya başlama nedeni açısından bakıldığında ise duygusal değişimler yaşamının %48,9 oranına yükseldiği görülmektedir. Bu durum bize verilerimizin gerek alanda yapılan diğer çalışmaları ve yorumları destekler nitelikte olduğunu, gerekse kişilerin nikotin yoksunluk belirtilerine yönelik farkındalıklarının düşük olabileceğine yönelik tespitimizin doğruluğunu kanıtlar nitelikte olduğunu düşündürmüştür.

Kişilerin nikotin – tütün yoksunluk belirtilerine yönelik bilgilendirmelerinin gerekliliğine ilişkin tespitin önemi vurgulanabilir.

Tüm bağımlılık yapıcı maddeler gibi, sigara bağımlılığında da sigarayı bırakmaya ilişkin birtakım engeller bulunmaktadır; öncelikle bu engellerin tespit edilmesi ve bu engellere yönelik mücadele etme gereği ifade edilmiştir (Kamışlı ve ark., 2008). Yaptığımız çalışmada da katılımcıların sigarayı bırakmak konusunda gördüğü en önemli engelin ne olduğu tespit edilmeye çalışılmış; neredeyse yarısının sigarayı bırakmak konusunda herhangi bir engel görmediğini belirttiği; sigaraya ilişkin gelecekteki planları sorgulandığında ise büyük çoğunluğun bırakmayı düşündüğünü belirttiği görülmüştür.

Çalışmamıza katılan kişilerin yarıya yakın kısmının sigarayı bırakmaya yönelik engel görmediğini belirtmesi, bize kişilerin “sigara bağımlısı” olarak tanımlanma hali reddetme eğilimi içinde olduklarını, sigarayı kullanmama konusunda kontrolün elinde olduğuna dair inançlarının ve sigarayı bırakabileceklerine dair inançlarının yüksek olduğunu ancak henüz sigarayı bırakmayı tercih etmediklerini dile getirmeye çalıştıklarını düşündürmüştür. Dolayısıyla bu durum kişilerin bırakmaya yönelik kısmen motivasyonları olsa da harekete geçebilmek için cesaretlendirilmeye ihtiyaç duydukları şeklinde yorumlanabilir. Bu yorum doğrultusunda da ileriki çalışmalarda, bağımlılığın ne olduğuna ilişkin bilgilendirilmelerinin, bağımlı olma hali konusundaki dirençlerine yönelik farkındalıklarını arttırmanın, ayrıca kısmen motivasyonu olan bireylerin sigarayı bırakma konusunda eyleme geçme sürecinde desteklenmelerinin, ihtiyaçlarına dair farkındalıklarının arttırılmasının yer almasının önemli olduğu not düşülebilir.

Sigarayı bırakmaya niyetlenen bireylerin bırakma etkinliğine katılabilmeleri için bireysel ve duygusal olarak güdülenmeleri gerekir. Güdülenme süreci; algılanan davranış kontrolü ve sigaraya ilişkin duyarlılıkla ilişkilidir. Bu nedenle sigarayı bıraktırma programlarının düzenlenmesi sırasında bireylerin duyarlılıklarının ve sigarayı bırakmaya ilişkin güdülenme düzeylerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Norman, Conner, & Bell, 1999’dan akt., Yazıcı, 2002).

Sigara bırakma konusunda en önemli unsur, sigara içen kişinin, sigarayı bırakma konusunda kendisini istekli, kararlı ve hazır hissetmesidir (Bilir, 2008).

Dalton ve Gottlieb (2003) hazıroluşluk kavramını “Hazıroluşluk kavramı, yeni bir öğrenme durumunda, bireyin önceden sahip olduğu özelliklerin tümünü kapsar ya da kişinin olgunlaşma ve öğrenme sonucunda belli bir davranışı göstermeye hazır olması” şeklinde tanımlamıştır.

Transteoretik Modele göre kişilerin sigarayı bırakmaya hazıroluşluğu üç evre ile tanımlanır. Her bireyin hazıroluşluk evresine göre farklı şekillerde öğrenme türle-

rine, sigara bırakmaya yönelik programlara ve motivasyona ihtiyacı vardır. Örneğin; Öndüşünme evresindeki birey hatalı davranışının sonucunu öngöremez bu sebeple bireyin davranış değişikliği geliştirmemesi durumunda neler olacağı ile ilgili bilgilendirilmesi gerekir. Düşünme evresindeki birey, davranışını değiştirmeyi ister ancak nasıl yapacağını bilemiyordur ve bu bireye bir yandan davranış değişikliğini nasıl yapacağı konusunda bilgi verilir, bir yandan da bireyi değişim için motive etme ve cesaretlendirme konusunda çalışılır. Hazırlanma evresindeki birey ise davranış değişikliğini nasıl yapacağını belirlemiştir, sadece bu değişikliği yapmak için kendini yeterince cesur hissetmez. Bu bireylere ise bazı küçük cesaret verici uygulamalar gereklidir (Uzun, 2007'dan akt., Karadağlı, 2009).

Bu doğrultuda, örneklem grubumuzun, yoğunluklu olarak “Öndüşünme Aşamasında” olan kişilerden oluştuğu görülmüş; ileriki çalışmalarda bu bulgu dikkate alınarak uygun müdahalelerde bulunulması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

### **İlişkisel Faktörler**

#### **Bireylerin sigarayı bırakma algılarına ilişkin bazı özellikleri**

Kişilerin davranış değişim aşamalarına göre, sigarayı bırakmada hazıroluşluk durumları değerlendirildiğinde, büyük çoğunluğunun Öndüşünme Aşamasında olduğu görülmektedir. Yalçinkaya ve Karancı'nın (2007) çalışmasında %56,3'ünün Öndüşünme aşamasında olduğu; Karadağlı'nın (2009) çalışmasında bireylerin büyük çoğunluğunun (%77,8), Koyun (2013) tarafından yapılan çalışmada ise %79,0'unun Öndüşünme ve Düşünme aşamasında olduğu görülmüş; çalışmamızdan elde edilen verilerin alanda yapılan diğer çalışmalarla tutarlılık gösterdiği düşünülmüştür.

Transteoretik Model'e göre sigarayı bırakma değişim evrelerinde, bireylerin hazıroluşlukları ve ihtiyaçları farklıdır. Bu yüzden sigarayı bıraktırmada başarılı olabilmesi için bu evreler iyi tanınmalıdır. Örneğin düşünme aşamasındaki bireylerin hazırlık aşamasındakilere göre sigarayı bırakma başarısı, bu değişiklik için özyeterliliği düşük olduğu için daha az olacaktır. Diğer yandan hazırlık aşamasında olan bireyler özyeterliliği daha yüksek olduğu için bırakma tarihini belirleme veya sigarayı azaltma gibi girişimleri daha kolay yapabilmektedir. Bu yüzden sigara bırakma davranışının başarılı olabilmesi için kişinin hangi değişim evresinde olduğu mutlaka bilinmelidir. (Velicer ve ark., 1998; Pollak ve ark., 1998'den akt., Kamışlı, 2007).

Tüm sigara bırakma aşamalarında davranış değişiminin sağlanabilmesi için motivasyon çok önemlidir (Myers, 1999). Motivasyon, var olan sorunun farkına varmak, bu sorunu ortadan kaldırmak için gerekli olan değişim planını hayata geçirmektir (Faltz ve ark., 2002'dan akt., Kamışlı, 2007).

Yaptığımız çalışmada, sigara bırakmaya yönelik Genel Motivasyonlar Testinden aldıkları puanlara bakıldığında genel motivasyonları açısından heterojen bir yapı ser-

gileyen grubumuzun, sigarayı bırakmaya ilişkin motivasyonlarını belirlemede sağ-lıkla ilgili kaygılarının ve kendini güçlü hissetme arzusunun diğer alt gruplara göre daha etkili olduğu izlenimi edinilmiştir.

Coleman ve ark.'larının (2003) yaptıkları çalışmada, sigara içenlerin sigarayla ilgili hastalıkları olduğuna inandıklarında, değişim isteklerinin yüksek olduğu gösterilmiştir (Coleman ve ark. 2003'dan akt., Erol, 2013). Motivasyon süreci bireylerin gereksinimleri doğrultusunda ortaya çıkar. Birey bu gereksinimini gidermek için iç-sel ya da dışsal itici bir güçle uyarılarak birtakım davranışlara yönelir. Bu davranış-ların temelinde söz konusu gereksinimlerin giderilmesi ihtiyacı yatmaktadır (Pekel, 2001'den akt., Samancı Tekin, 2010).

Elde edilen verilerle bağlantılı olarak ileride oluşturulabilecek müdahale progra-mında da sigaranın sağlığa zararlarına ilişkin konulara yer verilmesinin ve kişilerin sigarayı bırakabileceklerine dair inançlarını (kendini güçlü hissetme arzusu) artırıcı yöntemlerin kullanılmasının sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonlarını destekle-mek açısından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Karar Verme Dengesi ölçeği puanları kişilerin sigara içmeye dair tutumlarını ortaya koyar. Dolayısı ile sigara içme davranışını değiştirmedeki kararlarını oluş-turur. Böylelikle sigaraya karşı zararlı olduğu tutumu arttıkça, davranış değişimine inanç ve dolayısı ile sigarayı bırakma ihtimali artmaktadır (Yalçinkaya & Karanci, 2007). Çalışmamızda, kişilerin sigara içmenin olumlu ve olumsuz yönlerini algılama puan ortalamalarına bakıldığında, örneklem grubumuzdaki bireylerin sigara içmenin olumsuz yönlerini algılama düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ölçeklerin birbirleri ile ilişkisine baktığımızda ise;

Çalışmamızda ilk olarak kişilerin sigara içmenin olumlu / olumsuz yönlerini al-gılama durumları ile sigarayı bırakmaya yönelik hazıroluşluk durumları arasındaki ilişkiye bakılmış; kişilerin sigara içmenin olumlu yanlarına ilişkin algıları arttıkça si-garayı bırakmaya yönelik hazıroluşluklarının düştüğü, sigara içmenin olumsuz yön-lerine ilişkin algıları arttıkça sigarayı bırakmaya yönelik hazıroluşluklarının arttığı görülmüş ve sonuçların beklenti doğrultusunda olduğu anlaşılmıştır. Karadağlı'nın (2009) aktarımına göre, Yalçinkaya ve Karanci (2007), Woodruff ve ark. (2006), Ma-yolas, Planes, Gras, Sullman (2007), Ergul ve Temel'in (2009) yaptıkları çalışmalara benzer şekilde kendi çalışmasında da diğer aşamadaki bireylere göre hazırlık aşama-sındaki bireylerin sigara içmenin olumlu yönlerini algılama puanları düşük, sigara içmenin olumsuz yönlerini algılama puanları daha yüksek bulunmuş, bu beklenen bir bulgu olarak yorumlanmıştır.

Çalışmamızda kişilerin sigara içmenin olumlu / olumsuz yönlerini algılama du-rumları ile sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonları arasındaki ilişkiye bakıldı-

ğında, kişilerin sigara içmenin olumsuz yanlarına ilişkin algıları arttıkça sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonlarının arttığı görülmüştür. Yine kişilerin sigarayı bırakmaya yönelik hazıroлуşlukları ile sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonları arasındaki ilişkide de beklenti doğrultusunda, kişilerin sigara bırakmada hazıroлуşlukları arttıkça sigarayı bırakmaya yönelik motivasyonlarının da arttığı görülmüştür.

Bu analizlere göre; ileriki çalışmalarda sigaranın olumsuz etkilerine yönelik bilgilendirme yapmanın kişilerin sigarayı bırakmaya hazırlanmalarında ve motivasyonlarını arttırmada önemli olacağı söylenebilir.

Ölçeklerin alt boyutlarının birbirleri ile ilişkisi değerlendirildiğinde;

Daha önce yorumlanan, kişilerin sigarayı bırakmaya yönelik hazıroлуşlukları ile genel motivasyonları arasındaki ilişkiyle bağlantılı olarak, yine hazıroлуşlukları ile motivasyon ölçeğinin alt boyutları arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, kişilerin sigarayla bağlantılı olarak sağlıklı ilgili kaygıları, sigara kullanmama konusunda kontrolün elinde olduğunu dair inançları (özetkililiğinin), sigarayı bırakabileceklerine dair inançları (kendini güçlü hissetme), sigarayı kullanmamaları yönünde toplumsal açıdan etkilenme durumları (toplumsal etkilerin rolü) arttıkça sigarayı bırakmaya ilişkin hazıroлуşluklarının da arttığı söylenebilir.

Yine ölçeklerin alt boyutuna ilişkin; kişilerin sigaranın olumlu / olumsuz yönlerini algılama durumları ile motivasyon ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılmış; buna göre kişilerin sigara içmenin olumsuz yönlerine ilişkin algıları arttıkça sağlıklı ilgili kaygılarının, özetkililiğinin, kendini güçlü hissetmenin, toplumsal etkilerin rolünün de arttığı görülmüştür.

Elde edilen sonuçlardan, örneklem grubumuzdaki bireylerde de sigaranın olumsuz yönlerine yönelik algıları, sigara kullanımına ilişkin kaygıları, dolayısıyla sigarayı bırakmaya dair motivasyonları ve yine sigarayı bırakmaya dair hazıroлуşlukları arasında beklenti doğrultusunda doğru orantılı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dolayısıyla ileride oluşturulabilecek sigaranın bağımlılığına ilişkin farkındalığı arttırmayı amaçlayan bir eğitim programında, programın içeriğine dahil edilebilecek konular (sigaranın zararları, sağlığa etkileri, tedavi yöntemleri vb.) ve program genelinin kişileri motive etmeye yönelik teknikle hazırlanmasının önemi bir kez daha görülmektedir.

### **Bireylerin bazı sosyo-demografik ve sigara kullanım özelliklerinin hazıroлуşluk, karar verme dengesi ve genel motivasyonlarla ilişkisi**

Sosyo-demografik özellikler ile sigara kullanım/ sigarayı bırakmaya dair özelliklerin, kişilerin sigarayı bırakmaya dair hazıroлуşluk durumu, motivasyonları, sigaranın olumlu/olumsuz yönlerini algılama durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analizlerde;

Öncelikle bireylerin günlük kullandıkları sigara miktarı ve sigaraya dair gelecekteki planları ile hazıroluşlukları arasında anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür. Karadağlı (2009)'nın çalışmasında aktardığı üzere hazıroluşluk ve sosyo-demografik özelliklerin ilişkisini incelemek amacıyla yapılan gerek kendi çalışmasında gerekse hem Türkiye’de hem de yurt dışında yapılan çalışmalarda farklı (beklenti doğrultusunda ve beklenti dışında) sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Hazıroluşluk ve sigara kullanım özelliklerinin ilişkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmalara bakıldığında ise; Karadağlı'nın (2009) çalışmasında da günlük tüketilen sigara sayısının önemli değişkenler olduğu, günlük 11 ve üstü sigara içenlere göre, 10 ve daha az sayıda sigara içenlerde hazıroluşluk durumunun daha fazla olduğu bulunmuştur. Çalışmamızın analizlerinde de alanda yapılan araştırmaların sonuçlarını destekler nitelikte sonuçlar elde edildiği, kişilerin kullandıkları sigara miktarı düştükçe sigarayı bırakmaya yönelik hazıroluşluklarının arttığı görülmüş, dolayısıyla bu durum bireylerde sigara kullanımını azaltmaya yönelik uygulamaların desteklenmesinin önemini bir kez daha göstermiştir.

Kişilerin sosyo-demografik özellikleri, sigara kullanım özellikleri ile sigara içmenin olumlu / olumsuz yönlerini algılama durumları ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan analizlerde;

Bireylerin sigaranın olumlu yönlerini algılama durumları ile sigara bırakma konusundaki en önemli engel durumları ve sigaraya ilişkin gelecekteki planları değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre; kişilerin sosyal gruptan dışlanmaktan endişe etmelerinin ve sigarayı bırakmayı düşünmemelerinin sigaraya dair olumlu atıflarda bulunmalarında etkili olduğu düşünülmüştür.

Diğer taraftan sigaranın olumsuz yönlerini algılama durumlarına bakıldığında, kişilerin eğitim durumları, sigaraya ilişkin gelecek planları, sağlığına zararına ilişkin algıları değişkenleri ile arasında anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre; düşük (ilkokul ve altı) eğitim seviyesindeki kişilerin sigaranın olumsuz yönlerini daha fazla algıladıkları görülmüştür. Bu durum; eğitim seviyesi (örgün eğitim) düşük (ilkokul ve altı) olanların dışsal aktarımlara, bilgilendirmelere (kamu spotu vb.) daha açık olabilecekleri, daha kabul edici olabilecekleri, daha az kuşkucu–reddedici tavır sergilemiş olabilecekleri şeklinde yorumlanmıştır.

Sigaranın olumsuz yönlerini algılama durumları ile sigaraya ilişkin gelecek planları, sigaranın sağlığa zararına ilişkin algılarına bakıldığında ise; veriler bize, kişilerin ‘sigarayı bırakmayı düşünmelerinin’ ve ‘sigaranın sağlığına zararlı olduğunu düşünmelerinin’ sigaraya dair olumsuz atıflarda bulunmalarında etkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, kişilere sigaranın sağlığa zararlarına dair bilgilendirmede bulunmanın ve bırakma motivasyonlarını arttırmaya yönelik teknik kullanmanın önemi bir kez daha görülmüştür.

Kişilerin sosyo-demografik özellikleri, sigara kullanım özellikleri ile sigarayı bırakmaya dair motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan analizlerde ise;

Öncelikle bireylerin sigarayı bırakmaya ilişkin genel motivasyonları ile eğitim durumları ve sigaraya ilişkin gelecekteki planları açısından anlamlı ilişki bulunduğu, buna göre eğitim seviyesi düşük (ilkokul ve altı) olan bireylerin ve gelecekte sigarayı bırakmayı düşünenlerin, sigaranın olumsuz yönlerini algılama durumları ile benzer olarak, sigarayı bırakmaya ilişkin motivasyonlarının diğer gruptakilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Genel Motivasyonlar Testi alt ölçekleri açısından bakıldığında; bireylerin sağlıklı ilgili kaygıları ile yaşları, eğitim durumları, günlük kullandıkları sigara miktarları, sigaraya ilişkin gelecekteki planları değişkenleri yönünden anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür. Buna göre orta yaş üstü olan, eğitim seviyesi düşük (ilkokul ve altı) olan, günlük sigara kullanım miktarları 1 (bir) paket ve üzerinde olan ve sigarayı bırakmayı veya azaltmayı düşünen bireylerin diğerlerine göre sağlıklı ilgili kaygılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sigara tiryakilerinin büyük bir bölümünün sağlık sorunlarından dolayı sigarayı bırakmayı istemesi hem toplum sağlığı hem de bireysel sağlık anlamında çok önemlidir. (Sağlık Bakanlığı, 2007'dan akt., Karadağlı, 2009).

Özetkililik alt ölçeği ile eğitim durumları, sigaraya ilişkin gelecekteki planları değişkenleri yönünden anlamlı ilişki bulunduğu, buna göre eğitim seviyesi düşük (ilkokul ve altı) olan ve sigarayı bırakmayı veya azaltmayı düşünen bireylerin diğerlerine göre sigarayı kullanmama konusunda kontrolün elinde olduğuna dair inançlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kendini Güçlü Hissetme alt ölçeği ile eğitim durumları, sigaraya ilişkin gelecekteki planları değişkenleri yönünden anlamlı ilişki bulunduğu, buna göre eğitim seviyesi düşük (ilkokul ve altı) olan ve sigarayı bırakmayı veya azaltmayı düşünen bireylerin diğerlerine göre sigarayı bırakabileceklerine dair inancın (kendini güçlü hissetme) daha yüksek olduğu görülmüştür.

Toplumsal Etkilerin Rolü alt ölçeği ile eğitim durumları, sigaraya ilişkin gelecekteki planları değişkenleri yönünden anlamlı ilişki bulunduğu, buna göre eğitim seviyesi düşük (ilkokul ve altı) olan ve sigarayı bırakmayı veya azaltmayı düşünen bireylerin diğerlerine göre sigara kullanmamaları yönünde toplumsal açıdan etkilenme durumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

### **Bireylerin bazı sosyo-demografik ve sigara kullanım özelliklerinin birbirleriyle ilişkisi**

Çalışmamızın son bölümünde bazı bağımsız değişkenlerin (sosyo-demografik özellikleri, sigara kullanımları, sigara kullanımının etkileri, sigara kullanımına baş-

lama ve bırakma durumları, sigarayı bırakmaya dair algılarına ilişkin özelliklerinin) birbirleri ile ilişki incelenmiştir.

Bireylerin medeni durumları ile yaşadıkları ev içerisinde kapalı alanda sigara kullanım durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, buna göre evlilerin ev içinde sigara içme tutumlarının bekar ve boşanmış kişilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu; çocuk sahibi olma durumları ile yaşadıkları ev içerisinde kapalı alanda sigara kullanım durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, buna göre çocuk sahibi olanların, çocuk sahibi olmayanlara göre ev içi kapalı alanda sigara içme eğilimlerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Tüm bu sonuçları özetleyecek olursak denetimli serbestlik tedbiri altında bulunan ve sigara kullanımı olan, araştırmaya katılan bireylerin günlük sigara kullanımlarının yarım paket ile 1 paket olduğu, ilk olarak ergenlik döneminde sigaraya başladıkları, sigaranın zararlı olduğunu ve ekonomik durumlarını etkilediğini kabul ettikleri, çoğunlukla sosyal çevre ve merak-özenti ile sigaraya başladıkları, çoğunluğun daha önceden bırakma deneyiminin olduğu ve bırakanların tekrar başlama sebebi olarak duygusal değişimleri ön plana çıkardıkları, sigara bırakma konusunda aslında engel görmedikleri anlaşılmıştır.

Kişilerin hazıroluşlukları açısından öndüşünme aşamasında oldukları, sigarayı bırakmayı düşünen bireylerin hazıroluşluk ve motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine sigaraya ilişkin olumsuz algısı olan bireylerin sigaranın sağlığa zararına ilişkin kaygılarının da yüksek olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra günlük sigara kullanım miktarı fazla olan katılımcıların sağlıkla ilgili kaygılarının yüksek olduğu, ancak bırakma motivasyonlarının düşük olduğu görülmüştür. Özellikle evli olan ve çocuk sahibi olan bireylerin sigaranın etkileri konusunda kısmen de olsa farkındalıklarının olduğu gözlenmiştir.

Çalışmadan elde edilen veriler ve ilgili literatür ışığında, ileriki çalışmalarda şu hususlara dikkat edilebilir:

(i) Sigarayı erken yaşta denemenin yetişkinlik döneminde bir alışkanlık ve bağımlılığa dönüşebileceğine dair farkındalık kazandırma çalışması yapılabilir. (ii) Sigaranın psikolojik, fizyolojik etkilerine yönelik bilgilendirme yapılabilir. (iii) Sigaranın duygusal değişimler nedeniyle tekrar tekrar kullanıldığı bilgisinden yola çıkılarak nikotin yoksunluk semptomlarına ilişkin bilgi verilebilir. (iv) Sigara dumanına maruziyet (pasif içicilik) ile ilgili farkındalık kazandırılabilir. (v) Sigaranın ekonomik boyutta getirdiği yük ile ilgili içgörü geliştirmelerinde destek olunabilir. (vi) Sigara bırakma yöntemleri, tedavi seçenekleri, nikotin yerine koyma tedavileri konularında bilgilendirme yapılabilir. (vii) Stresle ve sorunla baş etme ve alternatif seçenekleri yaşama dahil edebilme konularında eğitimler düzenlenebilir. (viii) Denetimli Ser-

bestlik tedbiri altındaki bireylerin bireysel görüşmelerinde ve grup çalışmalarında sigaraya ilişkin olumsuz algılarının artması, değişimleri ve motivasyon oluşturma adına karar dengesi çalışılabilir.

---

**Etik Komite Onayı:** Bu çalışma için etik komite onayı Ege Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (karar no: 17-3.1/8; tarih: 20.04.2017).

**Hasta Onamı:** Yazılı hasta onamı bu çalışmaya katılan hastalardan alınmıştır.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Yazar Katkıları:** Fikir – G.Y., D.Ö.K., Ö.G.A., Ç.Y.; Tasarım – G.Y., Ö.G.A., Ç.Y., D.Ö.K., Ç.B.T.; Denetleme – G.Y., Ö.G.A.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi – G.Y., Ö.G.A., Ç.Y.; Analiz ve/veya Yorum – G.Y., K.Y., Ö.G.A., Ç.Y., D.Ö.K.; Literatür Taraması – G.Y., Ö.G.A., Ç.Y., D.Ö.K.; Yazıyı Yazan – G.Y., Ö.G.A., Ç.Y., D.Ö.K.; Eleştirel İnceleme – G.Y., Ö.G.A., Ç.Y.

**Teşekkür:** Ege Üniversitesi Psikoloji bölümü 3. Sınıf öğrencisi ve stajyer Tuğba Çoban'a katkıları için teşekkür ederiz.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

**Finansal Destek:** Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

---

**Ethics Committee Approval:** Ethics committee approval was received for this study from the Clinical Research Ethics Committee of Ege University (no: 17-3.1/8; date: 20.04.2017).

**Informed Consent:** Written informed consent was obtained from patients who participated in this study.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Author Contributions:** Concept – G.Y., D.Ö.K., Ö.G.A., Ç.Y.; Design - G.Y., Ö.G.A., Ç.Y., D.Ö.K., Ç.B.T.; Supervision - G.Y., Ö.G.A.; Data Collection and/or Processing - G.Y., Ö.G.A., Ç.Y.; Analysis and/or Interpretation - G.Y., K.Y., Ö.G.A., Ç.Y., D.Ö.K.; Literature Search - G.Y., Ö.G.A., Ç.Y., D.Ö.K.; Writing Manuscript - G.Y., Ö.G.A., Ç.Y., D.Ö.K.; Critical Review - G.Y., Ö.G.A., Ç.Y.

**Acknowledgements:** We would like to thank Tuğba Çoban, 3<sup>rd</sup> year student and trainee in Ege University, Department of Psychology for her contributions.

**Conflict of Interest:** The authors have no conflicts of interest to declare.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

### Kaynakça

Açıkel, C. H., Kılıç, S., Uçar, M., Yaren, H., & Türker, T. (2004). Sağlık astsubay meslek yüksekokulu öğrencilerinde sigara içme durumu ve etki eden faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(8), 178-185.

- Aydın, B. (2012). *Alkol ve sigara tüketiminde sosyo demografik değişkenlerin etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir). Erişim adresi: <http://acikerisim.ege.edu.tr:8081/jspui/handle/11454/6615>
- Başol, E., & Can, S. (2015). Tütün tüketiminin ekonomik etkileri ve tütün kontrol politikaları üzerine bir inceleme. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(7), 1-7.
- Bilir, N., Doğan, G. B., & Yıldız, A. N. (1997). *Sigara içme konusundaki bazı davranış ve tutumlar*. Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı Yayını 7, Ankara.
- Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı (2015). Denetimli serbestlik nedir? 14/12/2017, <http://www.cte-ds.adalet.gov.tr>
- Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı. (2019). Denetimli Serbestlik Müdürlüklerine İnfaz İçin Gelen Karar Sayılarının Dağılımı 19/07/2019, <http://www.cte-ds.adalet.gov.tr>
- Conrad, K. M, Flay, B. R, & Hill D. (1992). Why children start smoking cigarettes: predictors of onset. *British Journal of Addiction*, 87(12), 1711-1724. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1992.tb02684.x> [Crossref]
- Çelik, P., Esen, A., Yorgancıoğlu, A., Sen, F. S., & Topçu, F. (2000). Manisa İlinde Lise Öğrencilerinin Sigaraya Karşı Tutumları. *Turkish Thoracic Journal*, 1(1), 61-66.
- Dalton, C. C., & Gottlieb, L. N. (2003). The concept of readiness to change. *Journal of Advanced Nursing*, 42(2), 108-117. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02593.x> <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2003.02593.x> [Crossref]
- Denetimli Serbestlik Yönetmeliği. (2013, 5 Mart). Resmi Gazete (Sayı: 28578). Erişim adresi: <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/03/20130305-7.htm>
- Dijkstra, A., Conijn, B., & De Vries H. (2006). A match-mismatch test of a stage model of behaviour change in tobacco smoking. *Addiction*, 101, 1035-1043. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01419.x> [Crossref]
- Dikmen, N. (2005). Türkiye’de sigara tüketimi ve tüketimi etkileyen değişkenler üzerine bir model çalışması. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 1-12.
- Erol, H. (2013). *Kronik hastalığı olan bireylerde sigara bırakmada motivasyonel görüşmenin etkinliğinin değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Erol, S., & Erdogan, S. (2008). Application of a stage based motivational interviewing approach to adolescent smoking cessation: The transtheoretical model-based study. *Patient Education and Counseling*, 72(1), 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2008.01.011> [Crossref]
- Güler, M. (2015). *Tütün ile mücadelenin erişkin sigara bağımlılarına etkileri* (Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). Erişim adresi: <http://library.beykent.edu.tr/yordambt/yordam.php?ac=arama%26demirbas=081510>
- Gümüş Doğan, D. (2003). Ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler ve sigara karşıtı eğitim modellerinin etkinliğinin saptanması. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(3), 179-185.
- Günay, T., & Kılınç, O (2014). Türkiye tütün kontrolünde hangi noktada? Engeller ve çözüm önerileri. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 23, 4-7.
- Haaga, A. F., & Rabois, D. (2003). The influence of cognitive coping and mood on smoker’s self efficacy and temptation. *Addictive Behaviors*, 28(3), 561-573. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(01\)00249-0](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(01)00249-0) [Crossref]
- Kale, M. (2009). Türkiye’de denetimli serbestlik sistemi. (Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas). Erişim adresi: <http://www.cte-ds.adalet.gov.tr/tez/239727.pdf>

- Kamışlı, S. Ö., Yüce, D., Küçükçoban, Ş., Hayran, M., Kılıçkap, S., Çelik, İ. ve Erman, M. (2007). Bir sigara bırakma polikliniğinde uygulanan psikoeğitimsel sigara bırakma programının etkinliği. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(4), 234-242.
- Karadağlı, F. (2009). *Sigara içen bireylerde sigara bırakmaya hazıroluşluk durumu ve ilişkili faktörler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Koyun, A. (2013). *Yetişkin kadınlara değişim aşamaları modeli (Transteoretik Model) ile yapılan eğitimin sigarayı bırakma davranışı üzerine etkisi* (Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doğum-Kadın Hastalıkları Hemşireliği Programı, Ankara). Erişim adresi: [http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1477/3f370\\_e0f-28a7-484a-afe1-193e097aba74.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1477/3f370_e0f-28a7-484a-afe1-193e097aba74.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kutlu, R., Marakoglu, K., & Çivi, S. (2005). Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi hemşirelerinde sigara içme durumu ve etkileyen faktörler. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 271, 29-34.
- Küresel Yetişkin Tütün Araştırması. Türkiye 2012, Sağlık Bakanlığı 948, Ankara, 2014.
- Öntaş E, Aslan D. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye 2016 - HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-(2018/2019-63). Erişim adresi: <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>
- Klasmat Matbaacılık (2008). Yaşlanma ve Sigara [Broşür]. Ankara: Bilir, N., Paksoy, N., Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Sağlık Bakanlığı E-Kütüphane, Ankara.
- Klasmat Matbaacılık (2008). Sigara ve Ruh Sağlığı [ Broşür]. Ankara: Kamışlı, S. Ö., Karatay, G., Terzioğlu, F., Kublay, G. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Sağlık Bakanlığı E-Kütüphane, Ankara
- Mayda, A. S., Tufan, N., & Baştaş, S. (2007). Düzce Tıp Fakültesi öğrencilerinin sigara konusundaki tutumları ve içme sıklıkları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(5), 364-370.
- Myers, MG. (1999). Smoking intervention with adolescent substance abuse. *Journal of Substance Abuse Treatment* 16(4), 289-298. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(98\)00038-5](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(98)00038-5)
- Sağlık Bakanlığı (2008). Sigara veya sağlık konusunda en sık sorulan 50 soru ve cevapları. Erişim 19.10.2017, [http://www.ssuk.org.tr/content.php?haber\\_id=612](http://www.ssuk.org.tr/content.php?haber_id=612) [Crossref]
- Samancı Tekin, Ç. (2010). *Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde sigara bırakmada motivasyonun rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karaelmas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Stuart, K., Borland, R., & McMurray, N. (1994). *Self-efficacy, health locus of control and smoking cessation*. *Addictive Behaviors*, 19(1), 1-12. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(94\)90046-9](https://doi.org/10.1016/0306-4603(94)90046-9) [Crossref]
- Şahbaz, S., Kılınç, O., Günay, T., & Ceylan, E. The effects of environmental tobacco smoke exposure before starting to smoke on cigarette quitting therapies. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 56(3), 283-290.
- Tengilimoğlu, D., Güzel A., & Günaydın E. (2013). Sosyal pazarlama kapsamında dumansız hava sahası örnek bir uygulama. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 1-25.
- Turan, P. A., Ergör, G., Turan, O., Doğanay, S., & Kılınç, O. (2013). 4207 sayılı yasanın yürürlüğe girmesinden sonra sigara içme davranışları ve pasif maruziyet ile ilgili değişikliklerin saptanması. *Tuberk Toraks Dergisi*, 62(1), 27-38. <https://doi.org/10.5578/tt.6133> [Crossref]

- Van Zundert, R. M. P., Van De Ven, M. O. M, Engels, R. C. M. E , Otten, R., & Van Den Eijnden, R. J. J. M. (2007). The role of smoking-cessation- specific parenting in adolescent smoking-specific cognitions and readiness to quit. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(2), 202-209. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01693.x> [Crossref]
- Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Fava, J. L., Norman, G. J., & Redding, C. A. (1998). Smoking cessation and stress management: Applications of the transtheoretical model of behavior change. *Homeostasis in Health and Disease*, 38(5-6), 216-233.
- Velicer, W. F., DiClemente, C. C., Prochaska, J. O., & Brandenburg, N. (1985). Decisional balance measure for assessing and predicting smoking status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1279-1289. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.5.1279> [Crossref]
- Yalçinkaya, Ö. (2001). *The relationship of self efficacy and decisional balance to smoking behavior in a turkish sample: An analysis within the transtheoretical model* (A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, Ankara).
- Yalçinkaya, Ö., & Karancı A. N. (2007). What are the differences in decisional balance and self-efficacy between turkish smokers in different stages of change? *AddictiveBehaviors*, 32(4), 836-849. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2006.06.023> [Crossref]
- Yazıcı, H. (2002). Bilişsel Davranışçı Sigara İçmeyi Bırakma Programının Depresyonlu Sosyal Anksiyeteli ve Normal İçicilerden Oluşan Gruplardaki Etkililiğın Araştırılması. (Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon). Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/321933297\\_Bilisseldavranisci\\_sigara\\_icmeyi\\_biraktir\\_ma\\_programinin\\_depresyonlu\\_sosyal\\_anksiyeteli\\_ve\\_normal\\_icicilerden\\_olusan\\_gruplardaki\\_et\\_kisi](https://www.researchgate.net/publication/321933297_Bilisseldavranisci_sigara_icmeyi_biraktir_ma_programinin_depresyonlu_sosyal_anksiyeteli_ve_normal_icicilerden_olusan_gruplardaki_et_kisi)
- Yazıcı, H., & Şahin, M (2005). Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Tutumları ile Sigara İçme Statüleri Arasındaki İlişki. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 455-466.
- World Health Organization (1999). Leave the Pack Behind. 10/12/2017 <http://www.un.org/events/tobacco/index.htm>.
- World Health Organization (2007). “Why Is Tobacco A Public Health Priority?” 12/12/2017, [http://www.who.int/tobacco/health\\_priority/en/index.html](http://www.who.int/tobacco/health_priority/en/index.html)