

Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması

Aralık 2025



İÇİNDEKİLER

I. YÖNETİCİ ÖZETİ

II. GİRİŞ

III. ÇALIŞMANIN AMACI VE KAPSAMI

IV. YÖNTEM

V. SOSYODEMOGRAFİK BULGULAR

VI. SİGARA DAVRANIŞLARI VE BAĞIMLILIK GÖSTERGELERİ

VII. BIRAKMA EĞİLİMİ VE MOTİVASYON

VIII. TETİKLEYİCİ DAVRANIŞLAR

IX. SİGARA İÇMEYİ SÜRDÜRME NEDENLERİ VE PSİKOLOJİK İŞLEVLER

X. SAĞLIK, EKONOMİK VE SOSYAL ALGILAR

XI. BIRAKMA DENEYİMLERİ VE KULLANILAN YÖNTEMLER

XII. ELEKTRONİK SİGARA TUTUMLARI İLE HEKİM VE MEDYA ETKİSİ

XIII. BIRAKMA DENEMESİ İLE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

XIV. SİGARA KULLANIMINA İLİŞKİN FARKLILAŞAN KULLANICI

ÖRÜNTÜLERİ VE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ YAKLAŞIM İHTİYACI

XV. GENEL DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

I. Yönetici Özeti

Bu rapor, **Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği** tarafından yürütülen “*Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması*” bulgularına dayanmaktadır. Araştırma, Türkiye'nin üç büyük ilinde — İstanbul, Ankara ve İzmir'de — **18 yaş ve üzeri 1.018 sigara kullanıcısı** ile yüz yüze görüşmeler yapılarak gerçekleştirilmiştir. Veriler, sigara kullanımının Türkiye'de nasıl sürdürüldüğünü, hangi davranışsal ve psikososyal etkenlere bağlı olduğunu ve sigara bırakma eğilimlerinin hangi faktörlerle ilişkili olduğunu kapsamlı biçimde ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bulguları, sigara kullanımının hem **fizyolojik** hem de **davranışsal** açıdan güçlü bir bağımlılık yapısı taşıdığını göstermektedir. Katılımcıların **%47,5'i** günün ilk sigarasını uyanır uyanmaz içtiğini belirtmiş, **%79'u** sigarasız kalabildiği en uzun sürenin bir gün veya daha kısa olduğunu ifade etmiştir. Sigara içemediğinde kendini rahatsız hissedenlerin oranı **%67,3** olup, katılımcıların **%64,2'si** kendisini “bağımlı” olarak tanımlamaktadır. Bu göstergeler, sigara kullanımının hızlı ortaya çıkan fiziksel ihtiyaçlarla ve belirgin bir yoksunluk döngüsüyle sürdürüldüğünü ortaya koymaktadır.

Davranışsal tetikleyiciler sigara içme davranışının en belirgin belirleyicilerindendir. Katılımcıların **%94,2'si** çay veya kahve içerken, **%81,3'ü** yemeklerden sonra sigara içme isteğinin arttığını bildirmiştir. Sosyal tetikleyiciler de güçlüdür: sigara teklif edilmesi (**%61,7**), sigara içenleri görmek (**%45,6**), iş molaları (**%41,2**) ve alkol kullanımı (**%33,3**) içme isteğini artıran önemli faktörlerdir. Bu tetikleyici yoğunluğu, sigara içme davranışının yalnızca nikotin yoksunluğuyla değil, günlük rutinelere ve çevresel uyaranlara sıkı biçimde bağlı olduğunu göstermektedir.

Araştırma, sigara içme davranışının psikolojik ve sosyal işlevlerini de açık biçimde ortaya koymaktadır. Katılımcıların **%74,1'i** sigarayı zevkli bulmakta, **%31,1'i** psikoaktif etki hissetmektedir. Ayrıca **%51,4'ü** çevreye uyum sağlamak için sigara içtiğini, **%31,7'si** sigara içen imajını beğendiğini söylemiştir. Bu sonuçlar sigaranın birçok kişi için stres düzenleyici, sosyalleştirici veya kimlikle ilişkili bir davranış olduğunu göstermektedir. Çocuklukta sigaranın normalleştiği ortamlar da etkilidir; katılımcıların **%33,5'i** babasının, **%25,3'ü** her iki ebeveynin sigara içtiğini belirtmiştir.

Sağlık algıları, sigaranın fiziksel etkilerine dair güçlü farkındalık içerir. Katılımcıların **%65,8'i** sigaranın solunum performansını, **%61,2'si** genel sağlığını olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Bununla birlikte enerji, uyku düzeni ve fiziksel kapasitedeki etkilerin daha düşük düzeyde bildirildiği görülmektedir. Sigaranın ekonomik etkisi yaygındır; yalnızca **%5,3** maddi olarak hiç etkilenmediğini söylemiştir. Sosyal ilişkiler açısından ise çoğu katılımcı sigaranın genel sosyal ilişkilerini etkilemediğini düşünse de (**%76,3**), aile ilişkilerinde olumsuz etki bildirenlerin oranı **%49,4'tür**.

Sigara bırakma eğilimi ve motivasyon bulguları, bırakma davranışının önündeki en büyük engelin motivasyon eksikliği olduğunu göstermektedir. Katılımcıların **%41'i** “bırakmak istemiyorum”, **%44'ü** “bırakmam gerektiğini biliyorum ama istemiyorum” demiştir; sadece **%15'i** “bırakmak istiyorum ve bırakacağım” demektedir. Motivasyon düzeyi de oldukça düşüktür (**%69,4** hiç motive değil). Buna rağmen katılımcıların **%41'i** geçmişte en az bir kez sigarayı bırakmayı denemiştir. Bu grup, daha yüksek bağımlılık algısına (**%69,4**) ve daha yoğun yoksunluk deneyimine (**%37** “çok rahatsız olurum”) sahiptir.

Bırakma denemelerinde kullanılan yöntemler incelendiğinde, bilimsel yöntemlerin düşük kullanım oranına karşın yüksek etkili olarak görüldüğü dikkat çekmektedir. Egzersiz (**%12,6**), nikotin sakızı/bant (**%7,5**), bitkisel ürünler (**%7,1**) ve reçeteli ilaçlar (**%5,4**) en çok denenmiş yöntemlerdir. Buna karşın reçeteli ilaçların etkili olduğuna inananların oranı **%80,1**, yarımsız bırakmanın etkili olduğuna inananların oranı **%80,8'dir**. Bu fark, “etkili olduğuna inanma–gerçekte denememe” arasındaki boşluğu göstermektedir. Elektronik sigara ise bırakma aracı olarak kabul görmemektedir; katılımcıların **%70,5'i** tatmin edici bulmazken, **%66'sı** doldurulabilir e-sigaranın, **%63'ü** nikotin içermeyen e-sigaranın, **%67'si** tek kullanımlık e-sigaranın etkili bir bırakma yöntemi olmadığını düşünmektedir.

Dış yönlendirme kaynakları incelendiğinde, hekim etkisi belirgindir. Katılımcıların **%58,1'i** bir hekimden sigarayı bırakma önerisi almıştır. Buna karşın medyada sigaranın zararlarına ilişkin içeriklere maruz kalma oranı daha düşüktür (TV/YouTube **%43**, yazılı/dijital haberler **%27,5**).

Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde araştırma, sigara kullanımının çok boyutlu olduğunu; bireylerin sigarayı sürdürme ve bırakma eğilimlerinin **davranışsal, psikolojik, sosyal** ve **ekonomik** faktörlerin kesişimiyle şekillendiğini göstermektedir.

Veriler açık biçimde göstermektedir ki:

- Sigara kullanıcıları **homojen değildir**,
- Her bireyin sigara içme motivasyonu farklıdır,
- Tetikleyici duyarlılığı kişiden kişiye değişmektedir,
- Sigara içmeye atfedilen işlevler çeşitlidir,
- Bırakma isteği ve motivasyon düzeyi geniş bir yelpazede dağılmaktadır,
- Bilimsel yöntemlere güven yüksek olsa da uygulama düşüktür,
- Yoksunluk şiddeti ve bağımlılık algısı kişisel müdahale gerektirir.

Bu nedenle araştırma bulguları, sigara bırakma hizmetlerinde kişiselleştirilmiş yaklaşımın gerekliliğini güçlü biçimde ortaya koymaktadır.

Tetikleyici profili, bağımlılık düzeyi, bırakma isteği, motivasyon seviyesi, sosyal çevre etkisi ve bireyin sigaraya atfettiği işlevler birbirinden farklı olduğu için etkili bir sigara bırakma süreci de ancak bu farklılıkları dikkate alan müdahalelerle mümkün olacaktır.

Bu rapor, Türkiye’de sigara bırakma politikalarının ve hizmetlerinin geliştirilmesi için gerekli olan veriye dayalı içgörülerini sunmakta ve kişiye özgü bırakma yaklaşımlarının halk sağlığı açısından önemini vurgulamaktadır.



II. Giriş

Tütün kullanımı, Türkiye’de uzun yıllardır önemli bir halk sağlığı sorunu olarak varlığını sürdürmektedir. Sigara, kardiyovasküler hastalıklardan solunum sistemi hastalıklarına, kanserlerden yaşam kalitesi düşüşüne kadar geniş bir yelpazede sağlık riskleri oluşturmasına rağmen, toplumda yüksek yaygınlığa sahip bir alışkanlık olarak devam etmektedir. Tütün bağımlılığı yalnızca biyolojik etkilerden ibaret değildir; bireylerin sosyal çevreleri, yaşam alışkanlıkları, psikolojik durumları, ekonomik koşulları ve kültürel bağlamları ile iç içe geçen çok boyutlu bir davranış biçimidir.

Bu nedenle sigara kullanımını anlamak, yalnızca kullanım sıklığını veya bağımlılık düzeyini ölçmekten ibaret değildir. Sigara içen bireylerin **neden sigara içtiklerini, hangi durumlarda sigara içme isteği yaşadıklarını, sigarayı bırakmayı nasıl değerlendirdiklerini, sigaranın hayatlarında hangi işlevleri karşıladığını ve sosyal çevrelerinden nasıl etkilendiklerini** ortaya koymak, tütün kontrolü çalışmalarında kritik bir öneme sahiptir.

Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği tarafından yürütülen “*Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması*”, Türkiye’nin üç büyük ilinde (İstanbul, Ankara ve İzmir) yaşayan yetişkin sigara kullanıcılarının bu çok katmanlı yapısını anlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, sigara kullanımına ilişkin davranışların, alışkanlıkların, tetikleyicilerin, bağımlılık göstergelerinin ve bırakma eğilimlerinin katılımcı beyanları doğrultusunda ayrıntılı biçimde değerlendirilmesini sağlamıştır.

Bu çalışma, sigara içme davranışının yalnızca nikotin bağımlılığına indirgenemeyeceğini; günlük rutinler, sosyal ilişkiler, stres yönetimi, ekonomik baskılar ve çocukluktan itibaren şekillenen normalleşme süreçlerinin sigara kullanımını güçlü biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın ortaya çıkardığı bulgular, sigara bırakma davranışının da aynı şekilde çok boyutlu olduğunu ve her bireyin sigarayı bırakma sürecinde kendine özgü ihtiyaçlara, engellere ve motivasyon kaynaklarına sahip olduğunu göstermektedir.



Bu nedenle bu raporun amacı, araştırmadan elde edilen bulgular ışığında sigara kullanımının Türkiye’de hangi faktörlerle sürdürüldüğünü anlamak, bırakma eğilimlerini nesnel biçimde ortaya koymak ve bu veriler üzerinden **kişiselleştirilmiş sigara bırakma yaklaşımlarının neden gerekli olduğunu** bilimsel temelde ortaya koymaktır.

Bu rapor boyunca sunulan tüm değerlendirmeler ve öneriler, yalnızca “*Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması*” tarafından ortaya konan gerçek saha verilerine dayanmaktadır.



Bölüm III

ÇALIŞMANIN AMACI VE KAPSAMI

3.1. Çalışmanın Amacı

3.2. Çalışmanın Kapsamı

3.3. Kapsamın Sınırları

3.4. Genel Değerlendirme

3.1. Çalışmanın Amacı

Bu raporun temel amacı, **Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği** tarafından yürütülen “*Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması*” kapsamında elde edilen bulguları bilimsel bir çerçevede sunmak; sigara kullanıcılarının sosyodemografik özelliklerini, sigara içme davranışlarını, bağımlılık göstergelerini, bırakma eğilimlerini, motivasyon düzeylerini ve sigara içme tetikleyicilerini bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmektir.

Araştırmanın amacı, Türkiye’de tütün kullanımının hangi sosyal, psikolojik ve davranışsal dinamiklerle sürdürüldüğünü ortaya koyarak sigara bırakma çalışmalarına **kanıta dayalı bir temel** sağlamaktır. Çalışma, aynı zamanda sigara bırakma girişimlerinin hangi faktörlerle desteklendiğini veya engellendiğini incelemekte; elde edilen bulguların daha etkili bırakma programlarının tasarımına ışık tutmasını hedeflemektedir.

Bu amaç doğrultusunda rapor; bireylerin sigara ile kurduğu ilişkinin yalnızca biyolojik bağımlılıktan ibaret olmadığını, aksine günlük yaşam rutinleri, sosyal etkileşimler, ekonomik koşullar ve algılanan psikolojik işlevlerle şekillenen çok katmanlı bir davranış olduğunu ortaya koymayı hedefler. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulguların, sigara bırakma hizmetlerinde **kişiselleştirilmiş yaklaşımın** önemini desteklediği raporun temel çerçevesini oluşturmaktadır.

3.2. Çalışmanın Kapsamı

Bu rapor, “*Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması*” kapsamında Türkiye’nin üç büyük ilinde — İstanbul, Ankara ve İzmir’de — 18 yaş ve üzeri **1.018 sigara kullanıcısı**yla yapılan yüz yüze görüşmelerden elde edilen tüm verileri kapsamaktadır.

Çalışmanın kapsamı üç ana düzeyde yapılandırılmıştır:

- **Sosyodemografik kapsam**

Araştırma, sigara kullanıcılarının yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu, medeni durum ve çocuk sahibi olma gibi temel sosyodemografik özelliklerini değerlendirmektedir.

Araştırmaya göre katılımcıların cinsiyet dağılımı dengelidir; erkekler %50,2, kadınlar %49,8 oranındadır. Yaş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğu 30 yaş ve üzerindedir (%75,1). Katılımcıların %55,1’i evli, %55,0’i ise çocuk sahibidir.

- **Davranışsal kapsam**

Çalışma, sigara içme davranışlarının niteliğini, bağımlılık göstergelerini ve tetikleyici koşulları ayrıntılı biçimde analiz eder.

Araştırmaya katılan bireylerin %47,5’i günün ilk sigarasını uyanır uyanmaz içtiğini belirtmiş; %79’u sigarasız en uzun sürelerinin bir gün veya daha kısa olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların %67,3’ü sigara içmediği zamanlarda rahatsızlık hissettiğini, %64,2’si kendisini “bağımlı” olarak tanımlamıştır.

Araştırma ayrıca kahve/çay içme (%94,2), yemek sonrası (%81,3), sigara teklif edilmesi (%61,7) ve sosyal ortamda sigara içenleri görme (%45,6) gibi davranışsal tetikleyicilerin güçlü etkilerini de kapsamaktadır.

- ***Psikososyal ve algısal kapsam***

Çalışma, sigara içme davranışının psikolojik ve sosyal yönlerini detaylı biçimde ele alır. Katılımcıların büyük bölümü sigaranın stres yönetimine yardımcı olduğunu (%88,7), konsantrasyonu artırdığını (%70) ve sosyalleşmeye katkı sağladığını (%80,7) düşünmektedir. Aynı zamanda sigaranın solunum performansını olumsuz etkilediği (%65,8) ve genel sağlığı bozduğu (%61,2) algısı da yaygındır .

Finansal etkiler açısından katılımcıların yalnızca %5,3'ü sigara kullanımının kendilerini hiç etkilemediğini ifade etmiş; çoğunluk maddi yük bildirmiştir.

3.3. Kapsamın Sınırları

Çalışma yalnızca **üç büyük ilde** yaşayan yetişkin sigara kullanıcılarını kapsamaktadır; kırsal alanlarda yaşayan kullanıcılar bu araştırmanın parçası değildir.

Veriler tamamen katılımcı beyanına dayandığından, yanıtlayıcıya bağlı subjektif algılar ve hatırlama etkisi mümkündür.

Araştırma kesitsel olup nedensellik ilişkisi kurmamaktadır; ancak bulgular farklı değişkenler arasındaki ilişkileri güçlü biçimde ortaya koymakta ve politika geliştirme için önemli bir zemin sunmaktadır.

3.4. Genel Değerlendirme

Bu araştırma, Türkiye’de sigara kullanımının demografik, davranışsal ve psikosozyal dinamiklerini bütüncül biçimde inceleyen kapsamlı bir saha çalışmasıdır.

Elde edilen veriler, sigara kullanımının yalnızca bağımlılık düzeyine göre değil; bireyin günlük yaşam alışkanlıklarına, sosyal ilişkilerine, sağlık algısına ve ekonomik koşullarına göre Şekillendiğini göstermektedir.

Dolayısıyla bu raporun bundan sonraki bölümleri, araştırmanın kapsamı doğrultusunda;

- sigara davranışlarının ayrıntılı analizini,
- bağımlılık ve motivasyon ilişkisini,
- sigara içmeyi sürdüren faktörleri,
- bırakma denemeleriyle ilişkili değişkenleri ve

Bu sonuçlardan türetilen politika önerilerini sunacaktır.



Bölüm IV

YÖNTEM

4.1. Çalışma Tasarımı

4.2. Veri Toplama Yöntemi

4.3. Çalışma Alanı ve Katılımcılar

4.4. Veri Toplama Aracı

4.5. Veri Analizi

4.6. Etik Uygulamalar

IV. YÖNTEM

Bu raporda sunulan veriler, **Sağlıklı Hayatı Teşvik ve Sağlık Politikaları Derneği** tarafından yürütülen “*Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması*” kapsamında elde edilmiştir. Araştırma, Türkiye’de sigara kullanan yetişkin bireylerin sigara içme davranışlarını, bağımlılık özelliklerini, bırakma eğilimlerini ve sigara kullanımına ilişkin psikososyal faktörlerini değerlendirmek amacıyla yürütülmüş **tanımlayıcı ve kesitsel nitelikte bir saha çalışmasıdır.**

4.1. Çalışma Tasarımı

Araştırma, aynı zaman diliminde sigara kullanım alışkanlıklarını, bırakma niyetlerini ve bağımlılıkla ilişkili göstergeleri ölçmeyi amaçlayan kesitsel bir tasarımla planlanmıştır.

Katılımcıların sigara kullanımına ilişkin tüm veriler, bireylerin kendi beyanları üzerinden elde edilmiştir.

Bu tasarım, sigara bırakma davranışını etkileyen demografik, davranışsal ve psikososyal faktörlerin karşılaştırmalı biçimde incelenmesine olanak sağlamıştır.

4.2. Veri Toplama Yöntemi

Veriler **yüz yüze görüşme yöntemi** ile toplanmıştır. Araştırmacılar, katılımcılarla birebir görüşerek formdaki soruları uygulamış; yanıtlar doğrudan kayıt altına alınmıştır. Her katılımcıya araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllü katılım esas alınmış ve yanıtların anonim olarak kaydedileceği belirtilmiştir. Görüşme sırasında hiçbir kişisel kimlik bilgisi toplanmamıştır.

4.3. Çalışma Alanı ve Katılımcılar

Araştırma, Türkiye'nin üç büyük ilinde — **İstanbul, Ankara ve İzmir** — yaşayan 18 yaş ve üzeri sigara kullanıcılarıyla gerçekleştirilmiştir. Toplam **1.018 katılımcı** araştırmaya dahil edilmiştir. Bu örneklem, üç büyük şehirde yaşayan yetişkin sigara kullanıcılarının demografik çeşitliliğini yansıtmaktadır.

4.4. Veri Toplama Aracı

Veriler, araştırma ekibi tarafından hazırlanmış “*Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması Formu*” aracılığıyla toplanmıştır. Form, sigara kullanımının çok boyutlu değerlendirilmesine yönelik sorulardan oluşmaktadır.

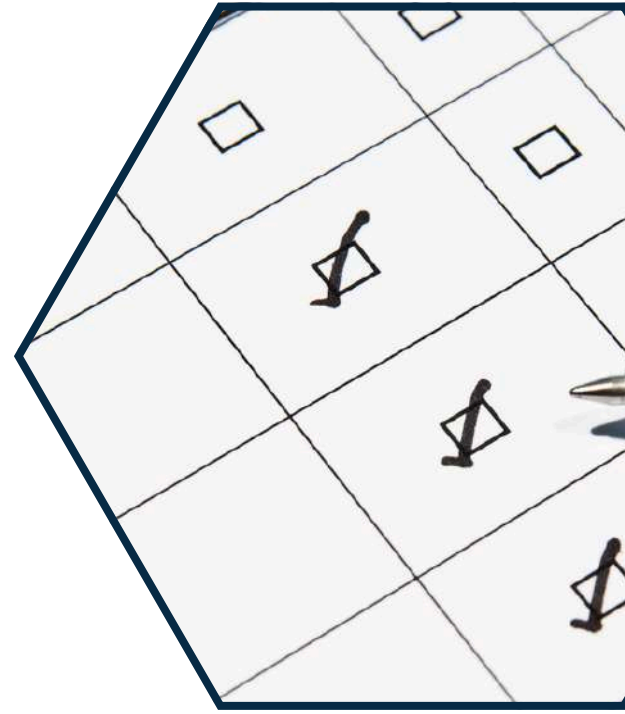
4.5. Veri Analizi

Toplanan veriler tanımlayıcı istatistik teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

Frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmış; sigarayı bırakmayı denemiş olan bireylerle hiç denememiş olanlar çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmıştır. Veri analizi, araştırmanın bulgular bölümünde sunulan karşılaştırmalı tabloların ve ilişkisel değerlendirmelerin temelini oluşturmuştur.

4.6. Etik Uygulamalar

Araştırmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmıştır. Veriler **anonim** biçimde kaydedilmiş ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır. Katılımcıların gizliliği tüm süreç boyunca korunmuştur.



Bölüm V

SOSYODEMOGRAFİK BULGULAR

5.1. Yaş Dağılımı

5.2. Cinsiyet Dağılımı

5.3. Medeni Durum

5.4. Çocuk Sahibi Olma Durumu

5.5. Gelir Dağılımı

5.6. Eğitim Düzeyi

5.7. Sosyodemografik Yapının Genel Özelliği

V. SOSYODEMOGRAFİK BULGULAR

Bu bölümde, “*Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması*” kapsamında elde edilen sosyodemografik veriler sunulmaktadır. Çalışmada yer alan toplam **1.018 katılımcıya** ilişkin yaş, cinsiyet, eğitim, gelir, medeni durum ve çocuk sahibi olma bilgileri katılımcıların beyanlarına dayanmaktadır.

5.1. Yaş Dağılımı

Araştırma bulgularına göre, katılımcıların büyük bölümü 30 yaş ve üzerindeki yaş gruplarında yoğunlaşmaktadır.

- 30–39 yaş aralığı: %22,4
- 40–49 yaş aralığı: %21,2
- 50–59 yaş aralığı: %28,3
- 60 yaş ve üzeri: %3,2

18–24 yaş (%12,3) ve 25–29 yaş (%12,6) grupları araştırmada daha sınırlı temsil edilmiştir. Bu dağılıma göre katılımcıların %75,1'i 30 yaş ve üzeridir.

5.2. Cinsiyet Dağılımı

Cinsiyet dağılımı dengeli bir yapı göstermektedir:

- Erkek: %50,2
- Kadın: %49,8

Bu dağılım, araştırmada cinsiyetin dengeli temsil edildiğini göstermektedir.

5.3. Medeni Durum

Katılımcıların önemli bir bölümü evlidir:

- Evli: %55,1
- Bekar: %35,5
- Boşanmış/Dul: %9,4

Bu sonuç, örneklemede aile sorumluluğu taşıyan bireylerin ağırlıkta olduğunu göstermektedir.

5.4. Çocuk Sahibi Olma Durumu

Katılımcıların yarısından fazlası çocuk sahibidir:

- Evet: %55,0
- Hayır: %45,0

Bu dağılımın özellikle bırakma denemeleri açısından araştırma boyunca anlamlı farklılıklar yarattığı görülmüştür.

5.5. Gelir Dağılımı

Aylık **hane gelirine** ilişkin bulgular, katılımcıların büyük bölümünün **alt-orta gelir gruplarında** yer aldığını göstermektedir:

- 30.000 TL altı gelir grubu toplamı: %69,5
- (Bu oran <15.000 TL, 15.000–19.999 TL ve 20.000–29.999 TL gelir aralıklarının toplamından oluşmaktadır.)

Daha yüksek gelir gruplarının temsili daha sınırlıdır:

- 30.000–49.999 TL: %27,1
- 50.000 TL ve üzeri: %15,4 (50.000–74.999 TL %11,6 + 75.000 TL ve üzeri %3,8)

5.6. Eğitim Düzeyi

Katılımcıların eğitim düzeyi görece yüksektir:

- Lise mezunu: %50,5
- Üniversite mezunu: %31,4
- Ortaokul mezunu: %11,3
- İlkokul mezunu: %6,8

Lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip olanların toplam oranı %81,9'dur.

5.7. Sosyodemografik Yapının Genel Özelliği

Araştırmanın sosyodemografik dağılımı, sigara kullanımının Türkiye'de özellikle **orta yaş, aile sorumluluğu yüksek, çalışma çağındaki ve alt-orta gelir gruplarında yoğunlaşan bireyler** arasında yaygın olduğunu göstermektedir. Bu dağılım, araştırmanın ilerleyen bölümlerinde sunulan sigara bırakma eğilimleri, bağımlılık göstergeleri ve tetikleyici davranışlarla ilişkilendirildiğinde önemli çıkarımlar sağlamaktadır.



Bölüm VI

SİGARA DAVRANIŞLARI VE BAĞIMLILIK GÖSTERGELERİ

6.1. Günün İlk Sigarasının İçildiği Zaman

6.2. Sigarasız Kalınabilen En Uzun Süre

6.3. Yoksunluk Döneminde Hissedilen Durum

6.4. Kendini Bağımlı Hissetme

6.5. Günlük Tüketim: Ağır İçicilik Durumu

6.6. Ciddi Hastalık Sırasında Sigara Kullanımı

6.7. Gelecek Yıl Sigara İçmeye Devam Etme Beklentisi

6.8. Sigaraya İlişkin Tetikleyici Davranışlar

6.9. Genel Değerlendirme

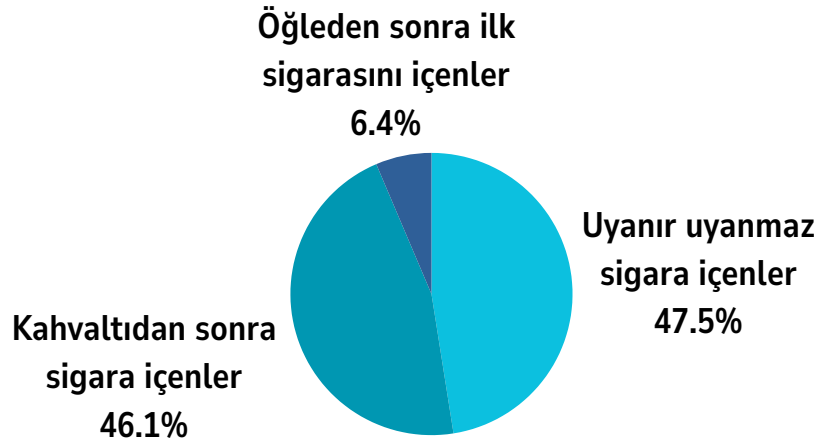
VI. SİGARA DAVRANIŞLARI VE BAĞIMLILIK GÖSTERGELERİ

Bu bölümde, katılımcıların sigara içme alışkanlıklarının niteliği, nikotin bağımlılığına ilişkin göstergeler ve sigarasız kalma davranışları sunulmaktadır. Bulgular tamamen katılımcı beyanlarına dayanmaktadır.

6.1. Günün İlk Sigarasının İçildiği Zaman

Günün ilk sigarasını içme zamanı, bağımlılık şiddetinin en önemli göstergelerinden biridir. Araştırma bulgularına göre:

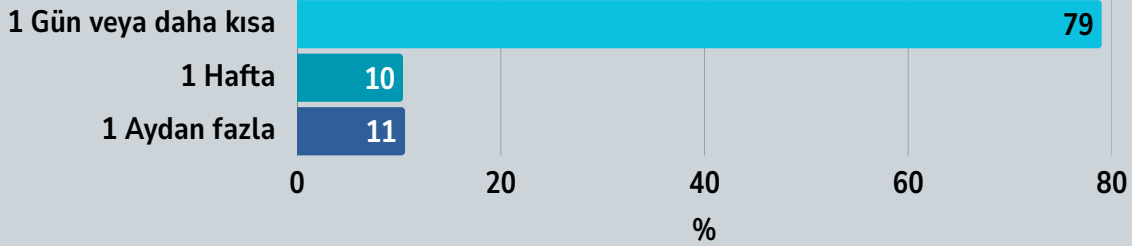
- Katılımcıların **%47,5'i** uyanır uyanmaz sigara içmektedir.
- **%46,1'i** kahvaltıdan sonra sigara içtiğini belirtmiştir.
- Öğleden sonra ilk kez sigara içenlerin oranı **%6,4'tür**.



Bu bölümde, katılımcıların sigara içme alışkanlıklarının niteliği, nikotin bağımlılığına ilişkin göstergeler ve sigarasız kalma davranışları sunulmaktadır. Bulgular tamamen katılımcı beyanlarına dayanmaktadır.

6.2. Sigarasız Kalınabilen En Uzun Süre

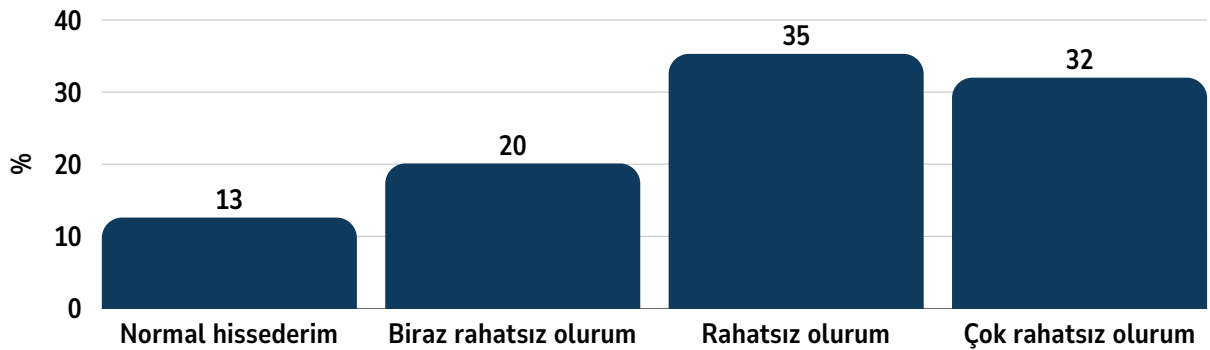
Katılımcılara sigaraya başladıktan sonra sigarasız geçirdikleri en uzun süre sorulmuştur. Bulgular şu şekildedir:



Bu sonuç, katılımcıların büyük bölümünün sigarayı kısa süreli dahi bırakmakta zorlandığını ve davranışsal bağımlılığın güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

6.3. Yoksunluk Döneminde Hissedilen Durum

Sigara içilemediğinde ortaya çıkan duygu-durum değişiklikleri bağımlılığın bir diğer göstergesidir. Araştırma bulgularına göre şu şekildedir:



Toplamda katılımcıların %67,3'ü sigara içemediğinde belirgin rahatsızlık yaşamaktadır. Bu oran, bağımlılık döngüsünün davranışsal ve fizyolojik bileşenlerini birlikte yansıtmaktadır.

6.4. Kendini Bağımlı Hissetme

Araştırmada katılımcıların sigaraya ilişkin öznel bağımlılık algıları değerlendirilmiştir:

- “Bağımlı değilim” diyenler: %35,8
- “Bağımlıyım” diyenler: %64,2

Bu sonuç, katılımcıların büyük bölümünün kendi sigara davranışlarını açık biçimde bağımlılık kavramı ile ilişkilendirdiğini göstermektedir.

6.5. Günlük Tüketim: Ağır İçicilik Durumu

Katılımcıların günlük sigara tüketim miktarı şu şekildedir:

- %84,5: Günde 1 paketten az
- %15,5: Günde 1 paket ve üzeri (ağır içici)

Bu dağılım, ağır içicilerin daha küçük bir grup olduğunu ancak bağımlılık seviyeleri bakımından kritik öneme sahip olduklarını göstermektedir.

6.6. Ciddi Hastalık Sırasında Sigara Kullanımı

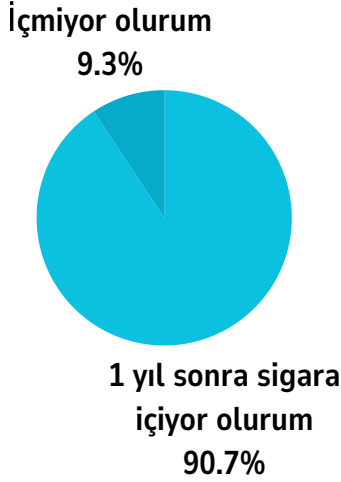
Ciddi sağlık sorunlarına rağmen sigara içmeye devam eden katılımcılar, bağımlılığın davranış üzerindeki belirleyici gücünü göstermektedir:

- Ciddi hastalık dönemlerinde sigara içmeye devam edenlerin oranı %43,0'dır.

Bu bulgu, sigara içme davranışının sağlık farkındalığına rağmen sürdüğünü göstermektedir.

6.7. Gelecek Yıl Sigara İçmeye Devam Etme Beklentisi

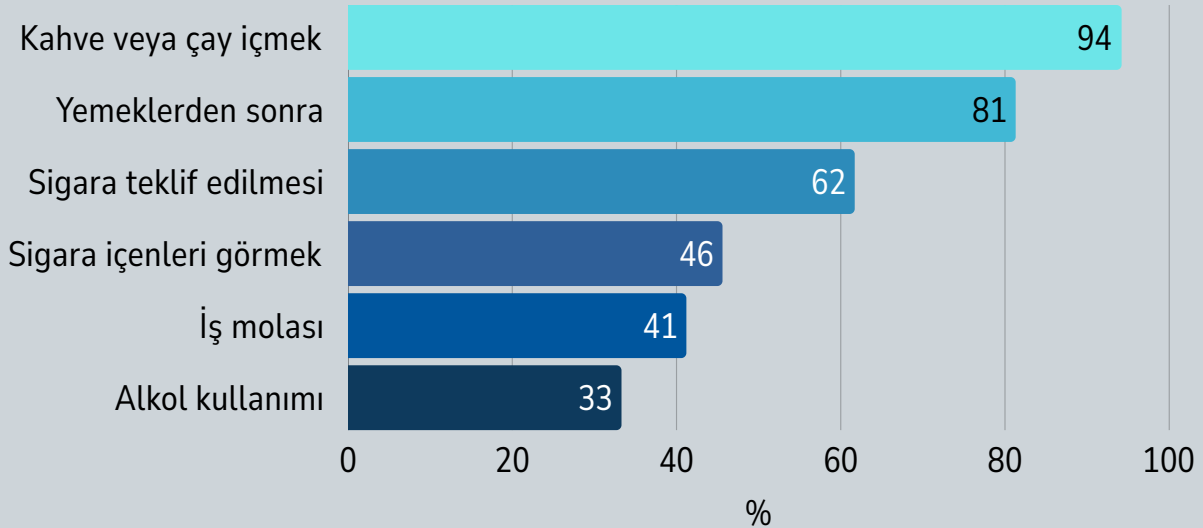
Katılımcıların bir yıl sonraki sigara kullanım beklentisi aşağıdaki gibidir:



Katılımcıların çok büyük bir kısmı gelecekte de sigara içmeye devam edeceğini düşünmektedir. Bu, bırakma niyeti ile davranış arasındaki açık boşluğu gösteren önemli bir göstergedir.

6.8. Sigaraya İlişkin Tetikleyici Davranışlar

Sigara içme isteğini tetikleyen koşullar çok geniş bir yelpazede değerlendirilmiştir. Katılımcıların en sık bildirdiği tetikleyiciler şunlardır:



Bu bulgular, sigara içme davranışının sadece nikotin ihtiyacı ile değil; sosyal ve alışkanlık temelli ipuçlarıyla sürekli pekiştiğini göstermektedir.

6.9. Genel Değerlendirme

Araştırmadan elde edilen bulgular, sigara kullanımının katılımcılar arasında **hem fizyolojik hem de davranışsal açıdan gcl bir bağımlılık örüntüsü** oluşturduğunu göstermektedir. Günün ilk sigarasını uyanır uyanmaz içenlerin oranının yüksek olması (%47,5) ve sigarasız geçirilen en uzun sürenin çoğunlukla sadece bir gün veya daha kısa olması (%79,0), katılımcıların önemli bir kısmının nikotine karşı hızlı gelişen bir gereksinim hissettiğini ortaya koymaktadır. Bu iki gösterge birlikte değerlendirildiğinde, sigarayı bırakmayı dşnme sürecinin başlangıç aşamasında dahi, fizyolojik yoksunluk belirtilerinin bireyler için belirgin bir bariyer oluşturduğu görülmektedir.

Yoksunluk döneminde yaşanan rahatsızlık düzeyi de bu tabloyu desteklemektedir. Katılımcıların büyük bölümü sigara iemediklerinde “**rahatsız**” ya da “**ok rahatsız**” hissettiklerini ifade etmiştir (toplam %67,3). Bu bulgu, sigara içme davranışının yalnızca alışkanlığa değil, yoksunluk semptomlarını baskılama ihtiyacına da bağlı olarak sürdürüldüğünü göstermektedir.

Araştırmada yer alan bireylerin önemli bir kısmı kendini “**sigaraya bağımlı**” olarak tanımlamıştır (%64,2). Bu znel değerlendirme, davranışsal göstergelerle paraleldir ve katılımcıların kendi sigara kullanım biçimlerini bağımlılık erevesi içinde algıladıklarını göstermektedir. Öznel bağımlılık algısı ile sabah ilk sigara zamanı, sigarasız kalma süresi ve yoksunluk şiddeti gibi göstergeler arasındaki uyum, bağımlılık farkındalığının sahada gcl bir bileşen olduğunu ortaya koymaktadır.

Günlük tüketim miktarları incelendiğinde katılımcıların çoğu günde bir paketten az sigara içtiğini belirtmiş olsa da (%84,5), günde bir paket ve üzeri tüketenlerin oranı da anlamlı bir düzeydedir (%15,5). Bu grup, bağımlılık seviyesi ve yoksunluk belirtileri açısından daha yüksek risk altında olup, diğer bulgularla birlikte değerlendirildiğinde sigarayı bırakma sürecinde daha yoğun desteğe ihtiyaç duyabilecek bir alt grubu işaret etmektedir.

Ciddi hastalık dönemlerinde dahi sigarayı bırakmayan katılımcıların oranı (%43,0) sigara içme davranışının bireylerin sağlık durumundan bağımsız olarak srdrlebildiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, sigara içme davranışının rasyonel bir sağlık değerlendirmesinden ziyade bağımlılık döngüsüne bağlı olarak ilerlediğini göstermektedir.

Araştırmada, katılımcıların geleceğe ilişkin sigara içme beklentileri de değerlendirilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu, **bir yıl sonra da sigara içmeye devam edeceğini** düşündüğünü belirtmiştir (%90,7). Bu sonuç, bırakma davranışına ilişkin isteğin veya motivasyonun sınırlı olduğunu gösteren diğer göstergelerle uyumludur ve sigara bırakma sürecinde davranış değişikliğinin çoğu birey için zorlu bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Son olarak, sigarayı ne zaman içme isteği uyandırdığına dair tetikleyiciler değerlendirildiğinde kahve/çay (%94,2), yemek sonrası (%81,3), iş molaları (%41,2), sosyal ortamlarda sigara içenleri görmek (%45,6) ve sigara teklif edilmesi (%61,7) gibi durumların yüksek oranlarla bildirildiği görülmektedir. Bu bulgular, sigara içme davranışının yalnızca nikotin yoksunluğu ile değil, aynı zamanda günlük yaşam rutininin belirli anlarına ve sosyal bağlamlara sıkı biçimde bağlı olduğuna işaret etmektedir.

*Bu göstergelerin tümü birlikte değerlendirildiğinde, sigara kullanımının fizyolojik bağımlılığın yanı sıra **alışkanlık döngüleri, sosyal bağlam ve tetikleyici durumlarla yakından ilişkili olduğu net biçimde görülmektedir.***

Araştırma verileri, katılımcıların sigarayı sürdürme davranışlarının çok boyutlu olduğunu ve sigara bırakma sürecinin fiziksel yoksunluk kadar davranışsal ve algısal bileşenlerden de etkilendiğini göstermektedir.



Bölüm VII

BIRAKMA EĞİLİMİ VE MOTİVASYON

7.1. Bırakma İsteği

7.2. Motivasyon Düzeyi

7.3. Bırakma Denemesi Deneyimi

7.4. Motivasyon, Bağımlılık ve Bırakma Niyeti Arasındaki İlişkiler

7.5. Bırakma Niyetinin Davranışsal Açıklaması

7.6. Gelecek Yıla Yönelik Bırakma Algısı

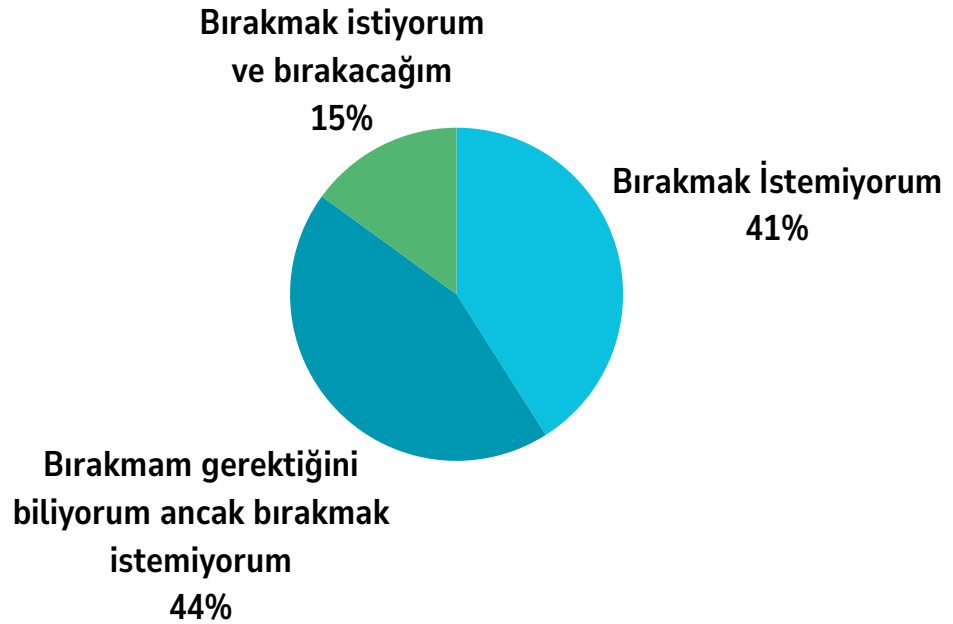
7.7. Genel Değerlendirme

VII. BIRAKMA EĞİLİMİ VE MOTİVASYON

Bu bölümde, katılımcıların sigarayı bırakmaya yönelik istek düzeyleri, bırakma niyetleri, motivasyon seviyeleri ve bu değişkenlerin bağımlılık göstergeleriyle ilişkisi sunulmaktadır. Bulgular, *Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması* kapsamında katılımcı beyanlarına dayanır.

7.1. Bırakma İsteği

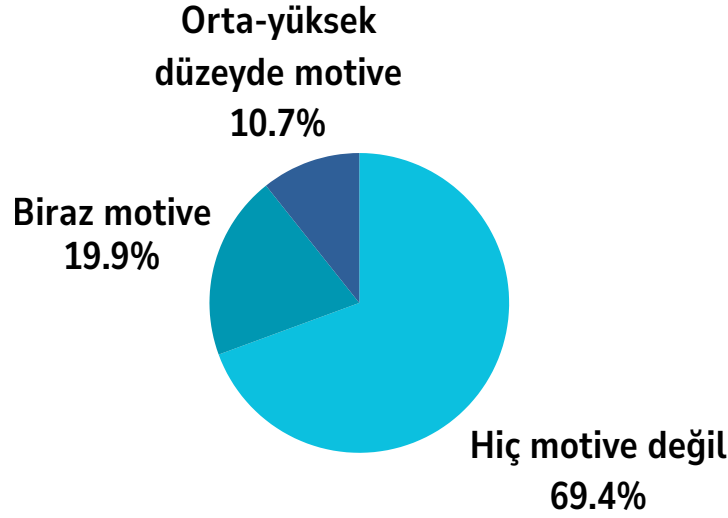
Araştırmada katılımcılara sigarayı bırakma konusundaki düşünceleri sorulmuştur. Verilere göre üç ana eğilim öne çıkmaktadır:



Bu dağılım, katılımcıların çoğunda bırakma gerekliliği farkındalığı bulunmasına karşın, davranış değişikliğine yönelik isteğin sınırlı olduğunu göstermektedir.

7.2. Motivasyon Düzeyi

Sigarayı bırakma motivasyonu, bireyin bırakma niyeti ve potansiyel davranış değişimi açısından kritik bir göstergedir. Araştırmada motivasyon düzeyi şu şekilde dağılmıştır:



Bu bulgu, katılımcıların büyük bölümünün sigarayı bırakma konusunda düşük motivasyon seviyesine sahip olduğunu göstermektedir.

7.3. Bırakma Denemesi Deneyimi

Katılımcıların sigarayı bırakma geçmişi değerlendirilmiştir:

- Daha önce en az bir kez bırakma denemesi yapanlar: %41,0
- Hiç bırakma denemesi yapmayanlar: %59,0

Bu dağılım, geniş bir kesimin bırakma denemesinde bulunduğunu ancak denemelerin çoğunlukla kalıcı başarıya dönüşmediğini göstermektedir.

7.4. Motivasyon, Bağımlılık ve Bırakma Niyeti Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın bulguları, motivasyon düzeyi ile bağımlılık göstergeleri ve bırakma niyeti arasında belirgin ilişkiler bulunduğunu göstermektedir.

- **Motivasyon – Bırakma Niyeti İlişkisi**

“Bırakmak istiyorum ve bırakacağım” diyenlerin oranı yalnızca %15,0 olup, bu grubun motivasyon düzeyinin diğer iki gruba göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Hiç motive olmayan bireylerin oranının çok yüksek olması (%69,4), bırakma davranışının önündeki en önemli engelin motivasyon eksikliği olduğunu göstermektedir.

- **Motivasyon – Bağımlılık Algısı İlişkisi**

Kendisini “bağımlı” olarak tanımlayan bireylerin oranı (%64,2), bağımlılık farkındalığının güçlü olduğunu göstermektedir. Ancak, yüksek bağımlılık algısı yüksek motivasyona dönüşmemektedir.

Bu durum, sigara bırakma sürecinin yalnızca farkındalıkla değil, davranışsal ve duygusal bariyerlerle de bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

- **Bırakma İsteği – Yoksunluk İlişkisi**

Yoksunluk döneminde rahatsızlık hissedenlerin oranı yüksek olduğu için (%67,3), bırakma düşüncesi olan bireylerde bile yoksunluk beklentisi bir engel oluşturmaktadır.

7.5. Bırakma Niyetinin Davranışsal Açıklaması

Araştırma verilerine göre bireylerin önemli bir kısmı sigarayı bırakmak istememekte (%41,0) veya bırakması gerektiğini bilmesine rağmen istememektedir (%44,0).

Bu iki grubun toplamı **%85**'tir. Bu oran, bırakma davranışının önünde önemli bir "istek bariyeri" olduğunu göstermektedir.

Bırakma isteği yüksek olan **%15**'lik grup ise sigarayı bırakma açısından en potansiyel alt grubu oluşturmaktadır. Bu grup, bağımlılık göstergeleri ve yoksunluk algısı nedeniyle zorlanabilmekle birlikte, bırakmaya yönelik psikolojik hazırlığın en yüksek olduğu gruptur.

7.6. Gelecek Yıla Yönelik Bırakma Algısı

Katılımcıların sigarayı bırakmaya yönelik gelecek beklentileri de araştırılmıştır:

- Bir yıl sonra da sigara içiyor olacağını düşünenler: **%90,7**
- Bir yıl sonra sigarayı bırakmış olacağını düşünenler: **%9,3**

Bu bulgu, bırakma isteği ve bırakmaya yönelik öz-yeterlik algısının düşük seviyede olduğunu; katılımcıların çoğunluğunun sigarayı gelecekte de sürdüreceğini öngördüğünü göstermektedir.

7.7. Genel Değerlendirme

Bu bölümde sunulan bulgular, katılımcıların sigarayı bırakma davranışına yönelik içsel hazırlık düzeylerinin düşükliğini göstermektedir. Araştırmada bırakma gerekliliğini kabul edenlerin oranı yüksek olmasına rağmen (%44,0), bırakma isteği ve motivasyon seviyeleri buna paralellik göstermemektedir.

Ayrıca, bağımlılık algısının güçlü olması (%64,2 bağımlı hissedeni) ve yoksunluk dönemindeki rahatsızlık düzeylerinin yüksek olması (%67,3 rahatsız hissedeni) bireylerin bırakma niyetinin davranışa dönüşmesinde önemli bir engel oluşturmaktadır.

Sigara içme davranışının geleceğe yönelik beklentilerde de güçlü bir süreklilik algısı yarattığı görülmektedir. Katılımcıların çok büyük kısmı (%90,7), bir yıl sonra da sigara içmeye devam edeceğini düşünmektedir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, bırakma isteğiyle davranış arasında geniş bir boşluk olduğu;

bırakma motivasyonunun düşük, bağımlılık göstergelerinin ise yüksek seyrettiği görülmektedir.

Bölüm VIII

TETİKLEYİCİ DAVRANIŞLAR

8.1. Sigara İçme İsteğinin Sıklığı

8.2. Günlük Rutinlere Bağlı Tetikleyiciler

8.3. Sosyal ve Çevresel Tetikleyiciler

8.4. Çevresel Bağlam ve Tetikleyici Yoğunluğu

8.5. Tetikleyicilerin Fizyolojik ve Davranışsal Bağımlılıkla Birlikteliği

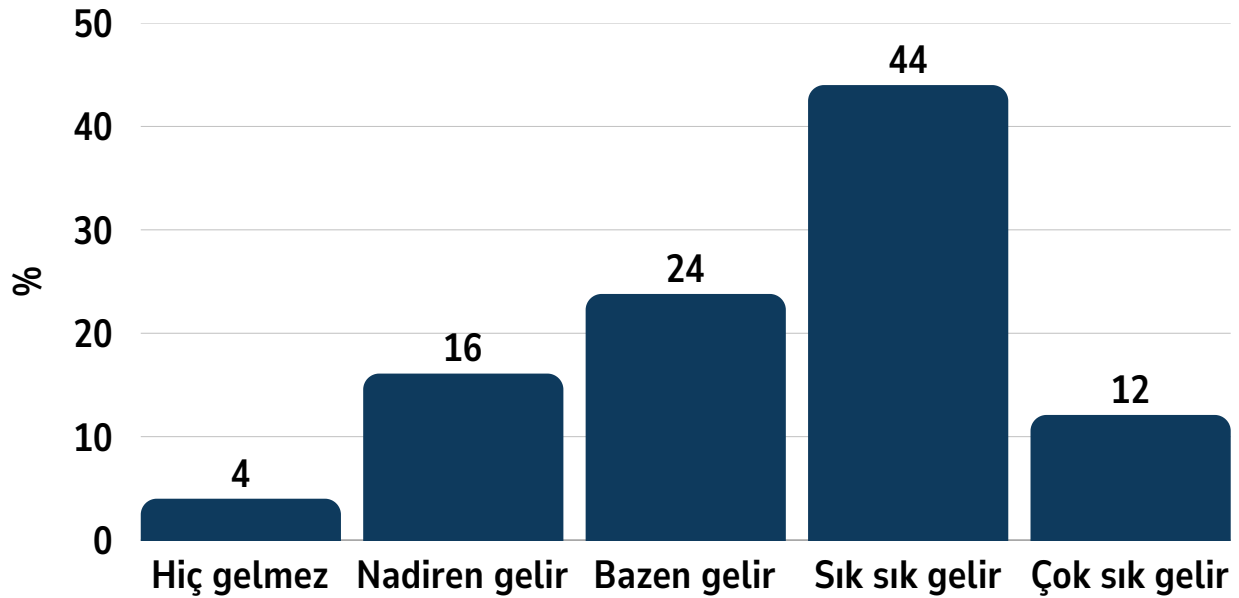
8.6. Tetikleyici Bulguların Genel Değerlendirmesi

VIII. TETİKLEYİCİ DAVRANIŞLAR

Bu bölümde sigara içme isteğini artıran durumlar ve bağlamsal tetikleyiciler, katılımcıların beyanları doğrultusunda sunulmaktadır. Bulgular, sigara içme davranışının yalnızca nikotin yoksunluğuna bağlı olmadığını; günlük rutinler, sosyal etkileşimler ve çevresel ipuçlarının sigara içme kararında belirleyici rol oynadığını göstermektedir.

8.1. Sigara İçme İsteğinin Sıklığı

Katılımcıların sigara içme isteğinin ne kadar sıklıkla ortaya çıktığına ilişkin dağılım şu şekildedir:



Bu dağılım, örneklemin büyük bölümünde sigara içme isteğinin gün içinde sık veya çok sık ortaya çıktığını göstermektedir. Özellikle “sık sık” diyenlerin oranının yüksek olması, sigara içme davranışının rutin ve otomatik bir nitelik taşıdığını ortaya koymaktadır.

8.2. Günlük Rutinlere Bağlı Tetikleyiciler

- **Kahve veya ay İçme**

Katılımcıların %94,2'si, çay veya kahve içmenin sigara içme isteğini artırdığını belirtmiştir.

Bu oran, kahve/çay tüketiminin sigara içme davranışıyla neredeyse evrensel düzeyde eşleştiğini göstermektedir.

- **Yemek Sonrası**

Sigara içme isteğinin en gcl ikinci tetikleyicisi yemek sonrasıdır.

Katılımcıların %81,3', yemeklerden sonra sigara içme isteğinin belirgin şekilde arttığını ifade etmiştir.

Bu sonuç, yemek sonrası sigara içmenin birçok kişi için koşullanmış bir alışkanlık olduğunu göstermektedir.

8.3. Sosyal ve evresel Tetikleyiciler

Sigara içme isteği, sosyal ortamlarda ve çevresel karşılaşmalarda da belirgin biçimde artmaktadır.

- **Sigara Teklif Edilmesi:** Katılımcıların %61,7'si, sigara teklif edilmesinin içme isteğini tetiklediğini belirtmiştir.
- **Sigara İçenleri Görmek:** Sosyal ortamlarda sigara içen birini görmek, katılımcıların %45,6'sında sigara içme isteğini artırmaktadır.
- **İş Molaları:** Katılımcıların %41,2'si, iş molalarının sigara içme isteğini tetiklediğini söylemiştir.
- **Alkol Kullanımı:** Alkol kullanımı, sigara içme isteğini artıran önemli bir sosyal tetikleyicidir. Araştırmaya göre katılımcıların %33,3', alkolün sigara içme isteğini artırdığını ifade etmiştir.

8.4. Çevresel Bağlam ve Tetikleyici Yoğunluğu

Araştırma bulguları, sigara içme isteğinin sıklığının ve tetikleyici çeşitliliğinin geniş bir davranışsal yelpazeye yayıldığını göstermektedir.

Katılımcıların hem özel alanlarda (kahve/çay içme, yemek sonrası), hem iş ortamında (mola anları), hem de sosyal ortamlarda (sigara içenleri görmek, sigara teklif edilmesi) sigara içme isteğiyle karşılaştıkları görülmektedir.

Bu veriler, sigara içme davranışının:

- Günlük rutinelere,
- Sosyal ortamlara,
- Alışkanlık döngülerine,
- Çevresel ipuçlarına

derinden entegre olduğunu göstermektedir.

8.5. Tetikleyicilerin Fizyolojik ve Davranışsal Bağımlılıkla Birlikteliği

Araştırmada yer alan tetikleyici verileri, bağımlılığın fizyolojik yönleriyle birlikte değerlendirilince önemli bir ilişki ortaya çıkmaktadır:

- Sabah uyanır uyanmaz içenlerin oranının yüksek olması (%47,5),
- Sigarasız kalma süresinin kısa olması (%79'un 1 gün veya daha kısa),
- Yoksunluk rahatsızlığı yaşayanların oranının yüksek olması (%67,3),

Günlük rutin-tetikleyici döngüsü ile bağımlılık belirtilerinin birbirini güçlendirdiğini göstermektedir.

Bu tablo, sigara içme davranışının yalnızca nikotin ihtiyacından kaynaklanmadığını; sigara içme davranışının **alışkanlık kalıpları**, **çevresel uyarılar** ve **sosyal bağlamlarla** pekiştiğini göstermektedir.

8.6. Tetikleyici Bulguların Genel Değerlendirmesi

Araştırma sonuçları, sigara içme isteğinin katılımcıların günlük yaşamındaki çok çeşitli durumlarda ortaya çıktığını ve bu durumların çoğunlukla **alışkanlık temelli, bağlamsal ve sosyal uyaranlarla** ilişkili olduğunu göstermektedir.

Günlük rutine bağlı tetikleyiciler arasında özellikle iki unsur öne çıkmaktadır: **çay/kahve tüketimi** ve **yemek sonrası dönemi**.

Katılımcıların neredeyse tamamı (%94,2) çay veya kahve içerken sigara içme isteğinin ortaya çıktığını bildirmiştir. Bu oran, bu ikilinin sigara içme davranışıyla çok güçlü ve neredeyse evrensel bir biçimde eşleştiğini göstermektedir. Çay ve kahve, günlük yaşamın sık tekrar eden aktiviteleridir ve sigara ile birlikte tüketilme alışkanlığı zaman içinde bir koşullanma yaratmaktadır. Dolayısıyla katılımcıların büyük kısmı için bu içeceklerin tüketildiği her an otomatik bir sigara çağrıştırıcısı haline gelmiştir.

Benzer şekilde, yemeklerden sonra sigara içme isteğinin çok yüksek olduğu görülmektedir (%81,3). Bu bulgu, yemek sonrası dönemin — sindirimden bağımsız biçimde — katılımcılar arasında sigara içme davranışıyla yıllar içinde yerleşmiş bir “tamamlama ritüeli” niteliği taşıdığını göstermektedir. Yemek sonrası sigara isteğinin yüksekliği, sigara davranışının biyolojik ihtiyaçtan ziyade rutinlerin bir parçası olarak sürdürüldüğünü işaret etmektedir.

Araştırma bulguları, sosyal etkileşimlerin ve çevresel uyaranların da sigara içme davranışını belirgin şekilde tetiklediğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların %61,7’si sigara teklif edildiğinde içme isteğinin arttığını belirtmiştir. Bu bulgu, sosyal ortamlarda sigaraya yönelik “teklif kültürünün” davranış üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sigara içen kişilerin varlığı katılımcıların %45,6’sında sigara içme isteğini artırmaktadır. Bu durum, çevrede sigara içildiğini görmekle tetiklenen otomatik bir davranış eğilimini yansıtmaktadır.

İş ortamı da tetikleyici bir bağlam olarak öne çıkmaktadır. Katılımcıların %41,2’si iş molalarının sigara içme isteğini artırdığını ifade etmiştir. Bu sonuç, çalışma yaşamında “mola = sigara” ilişkisinin yerleştiğini göstermektedir. İş molaları, çoğu kişi için hem kısa bir dinlenme anı hem de sigara içme fırsatı olarak kodlanmaktadır. Bu eşleşme, davranışın çalışma hayatı rutinleriyle bağlandığını ortaya koymaktadır.

Alkol kullanımı ise sigara içme isteğini artıran diğer önemli bir bağlamsal tetikleyicidir. Katılımcıların %33,3'ü, alkol tüketimi sırasında sigara içme isteğinin belirgin şekilde yükseldiğini bildirmiştir. Bu sonuç, alkolün sosyal bağlamda sigara içme davranışıyla sıklıkla birlikte görüldüğünü ve iki davranış arasında öğrenilmiş bir eşleşme olduğunu göstermektedir.

Bu tetikleyicilerin sıklığı, tek tek incelendiğinde dahi yüksek olmakla birlikte, araştırmada sigara içme isteği sıklığının genel dağılımı da dikkate alındığında tetikleyici yoğunluğunun ne kadar belirgin olduğu ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların %44,0'ı sigara içme isteğini "sık sık", %12,1'i ise "çok sık" yaşadığını ifade etmiştir; buna karşılık isteğin "hiç ortaya çıkmadığını" söyleyenlerin oranı yalnızca %4,0'dır. Bu dağılım, tetikleyici durumların gün içinde çok sık karşılaşıldığını ve sigara içme davranışının bu uyarılara yanıt olarak tekrarladığını göstermektedir.

Özetle, araştırma verileri sigara içme isteğinin:

- **Günlük rutinin tekrar eden parçalarına (çay/kahve, yemek sonrası),**
- **Çalışma ortamının temel yapı taşlarına (iş molaları),**
- **Sosyal etkileşimlere (sigara teklifi, sigara içenleri görmek),**
- **Boş zaman/sosyal aktivitelere (alkol tüketimi),**

Yerleşmiş olduğunu ve bu durumların önemli bir bölümünün katılımcıların büyük çoğunluğunda sigara içme isteğini tetiklediğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, sigara içme davranışının nikotin yoksunluğu + tetikleyici bağlam kombinasyonu ile sürdüğünü ve tetikleyici yönetiminin sigara bırakma sürecinde kritik bir rol oynadığını veri bazlı biçimde göstermektedir.



Bölüm IX

SİGARA İÇMEYİ SÜRDÜRME NEDENLERİ VE PSİKOLOJİK İŞLEVLER

9.1. Sigarayı Zevkli Bulma

9.2. Psikoaktif Etkilerin Algılanması

9.3. Çevreye Uyum Sağlama

9.4. Sigara İçen İnsan İmajından Hoşlanma

9.5. Ailede ve Çocukluk Ortamındaki Etkiler

9.6. Sosyal Ortamların Etkisi

9.7. Rahatlama ve Stresle Başa Çıkma Algısı

9.8. Genel Değerlendirme

IX. SİGARA İÇMEYİ SÜRDÜRME NEDENLERİ VE PSİKOLOJİK İŞLEVLER

Bu bölüm, katılımcıların sigara içmeye devam etme nedenlerini ve sigaranın onlar için ne tür psikolojik veya sosyal işlevler gördüğünü ortaya koymaktadır. Bulgular, sigara kullanımının yalnızca fizyolojik bağımlılık nedeniyle değil, aynı zamanda alışkanlık, haz, sosyal uyum, duygusal düzenleme ve algılanan psikoaktif etkiler yoluyla sürdürüldüğünü göstermektedir.

9.1. Sigarayı Zevkli Bulma

Katılımcıların büyük çoğunluğu sigarayı “zevkli” olarak değerlendirmiştir.

- Sigarayı zevkli bulanların oranı: **%74,1**

Bu oran, sigaranın yalnızca bağımlılıktan değil, katılımcıların önemli bir kısmında “haz verici bir davranış” olarak algılanmasından kaynaklandığını göstermektedir.

9.2. Psikoaktif Etkilerin Algılanması

Katılımcıların bir bölümü sigaranın kendilerinde belirli psikoaktif etkiler yarattığını belirtmiştir.

- Psikoaktif etki (örneğin "açılma", "rahatlama", "etki hissi"): **%31,1**

Bu bulgu, sigara içenlerin bir kısmının sigarayı yalnızca alışkanlık olarak değil, duygu durumunu veya zihinsel uyanıklığını etkileyen bir araç olarak gördüğünü göstermektedir.

9.3. Çevreye Uyum Sağlama

Katılımcıların yarısından fazlası sigara içmeyi **çevrelerine uyum sağlama** nedeniyle sürdürdüğünü belirtmiştir.

- Çevreye uyum sağlamak için sigara içtiğini belirtenler: **%51,4**

Bu oran, sigara kullanımının sosyal normlarla ve çevresel baskılarla şekillenebildiğini göstermektedir.

9.4. Sigara İçen İnsan İmajından Hoşlanma

Sigara içmenin “imaj” boyutu da araştırmada ortaya çıkmıştır.

- “Sigara içen insan imajını beğeniyorum” diyenler: **%31,7**

Bu bulgu, sigaranın bazı bireyler için bir kimlik veya dış görünüş unsuru olarak algılandığını göstermektedir.

9.5. Ailede ve Çocukluk Ortamındaki Etkiler

Araştırma, sigara içme davranışının kökeninde çocukluk dönemi rol-model etkilerinin belirgin olduğunu göstermektedir.

- Çocuklukta babanın sigara içtiğini belirtenler: **%33,5**
- Çocuklukta iki ebeveynin birden sigara içtiğini belirtenler: **%25,3**
- Çocuklukta misafirlere evde sigara içilmesine izin verilenler: **%38,2**
- Çocuklukta ebeveynin sigaranın zararları üzerine “hiç uyarmadığı” bireyler: **%16,0**
- “Nadiren uyarıldı” diyen bireyler: **%45,3**

Bu bulgular, çocukluk dönemindeki sigara görünürlüğünün ve sigaraya ilişkin yetersiz uyarıların sigara kullanım davranışının ilerleyen yıllarda sürdürülmesine katkıda bulunabileceğini göstermektedir.

9.6. Sosyal Ortamların Etkisi

Sigarayı sürdürme davranışında sosyal ortamların etkisi belirgindir.

- Sosyal çevrede sigara içenlerin bulunduğunu söyleyenler: %58,7

Bu sonuç, sigara içenlerin çoğunun sigara içen kişilerle çevrili olduğunu ve sosyal karşılaşmaların sigara içmeyi pekiştirdiğini göstermektedir.

9.7. Rahatlama ve Stresle Başa Çıkma Algısı

Katılımcıların çok büyük bölümü sigaranın kendilerine **rahatlama** veya **stresle başa çıkma** imkânı verdiğini düşünmektedir. Bu oranlar araştırmanın ilerleyen bölümlerinde detaylı verilse de, sürdürücü nedenler arasında da önemli yer tutmaktadır.

Bu algı, sigara içme davranışının duygusal düzenleme ile yakından ilişkili olduğuna işaret etmektedir.

(Not: Bu bölümdeki yüzelere ilişkin detaylı veriler ilerleyen bölümde “Konsantrasyon ve Psikolojik Etkiler” başlığında sunulmaktadır.)

9.8. Genel Değerlendirme

Araştırmanın tüm bu bulguları birlikte değerlendirildiğinde, sigara içmeye devam etme nedenlerinin şu temel başlıklarda toplandığı görölmektedir:

- **Haz alma:** Katılımcıların dörtte üçünden fazlası sigarayı zevkli bulmaktadır (%74,1).
- **Duygusal ve psikolojik işlev:** Psikoaktif etki algısı belirgindir (%31,1).
- **Sosyal uyum:** Çevre baskısı veya sosyal ortamla uyum sağlama önemli bir etkendir (%51,4).
- **Kimlik/İmaj:** Sigara içen imajını cazip bulan önemli bir grup vardır (%31,7).
- **Çocukluk alışkanlık aktarımı:** Ebeveynin/ev ortamının sigaraya izin vermesi yüksek orandadır (ör. iki ebeveyn içiyor: %25,3; misafirlere sigara izni: %38,2).

Bu bulgular, sigara içme davranışının yalnızca nikotin ihtiyacından değil, alışkanlık aktarımı, sosyal uyum, öğrenilmiş ritüeller, algılanan haz ve psikolojik işlevler gibi çok boyutlu etkenlerden etkilendiğini göstermektedir.



Bölüm X

SAĞLIK, EKONOMİK VE SOSYAL ALGILAR

10.1. Sağlığa Dair Algılar

10.2. Ekonomik Etkilere Dair Algılar

10.3. Sosyal İlişkilere Dair Algılar

10.4. Sosyalleşme ve Rahatlama Algıları

10.5. Toplumsal Algı ve Damgalanma Deneyimi

10.6. Genel Değerlendirme

X. SAĞLIK, EKONOMİK VE SOSYAL ALGILAR

Bu bölüm, sigara kullanımının katılımcılar tarafından nasıl algılandığını; sağlık, maddi durum ve sosyal yaşam üzerindeki etkilerine dair öznel değerlendirmelerini ortaya koymaktadır. Bulgular, sigara kullanımının fiziksel sağlık belirtilerinden ekonomik yük hissine; sosyal ilişkilerden kişisel iyi oluş algısına kadar geniş bir alanda farklı etkiler yarattığını göstermektedir.

10.1. Sağlığa Dair Algılar

Araştırma, sigaranın katılımcıların sağlık durumlarına ilişkin öznel algıları üzerinde belirgin etkileri olduğunu göstermektedir. Katılımcılar, sigaranın özellikle **solunum performansını** ve **genel sağlıklarını** belirgin biçimde olumsuz etkilediğini ifade etmiştir.

- **Solunum ve Fiziksel Sağlık**

- Sigaranın **solunum performansını olumsuz etkilediğini** düşünenler: **%65,8**
- Sigaranın **genel sağlığa zarar verdiğini** düşünenler: **%61,2**
- **Fiziksel kapasitesinin azaldığını** belirtenler: **%40,9**

Bu bulgular, sigara kullanımının fiziksel güç, nefes kapasitesi ve genel iyilik haline ilişkin algılarda belirgin bir bozulma yarattığını göstermektedir.

- **Enerji ve Uykuyla İlgili Algılar**

- **Enerji seviyesinin etkilendiğini** belirtenler: **%28,5**
- **Uyku düzeninin bozulduğunu** söyleyenler: **%29,5**

Bu oranlar, katılımcıların önemli bir bölümünün günlük yaşam kalitesi üzerinde sigaranın olumsuz bir etkisi olduğunu düşündüğünü göstermektedir.

- **Sindirim ve İştahdaki Etkiler**

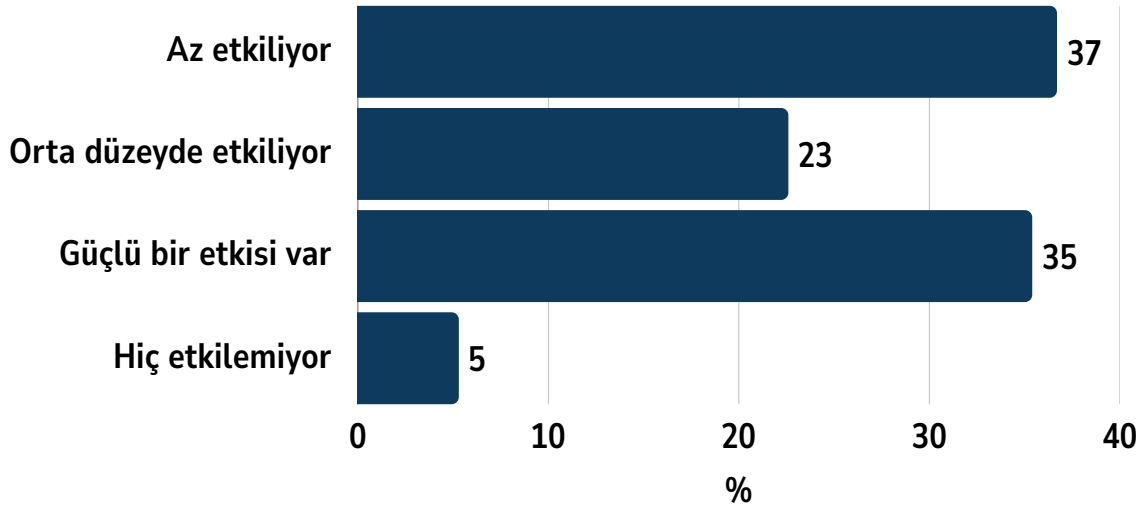
- Sigaranın **sindirim üzerinde olumsuz etki yarattığını** belirtenler: **%25,1**
- Sigaranın **iştah kontrolünü etkilediğini** düşünenler: **%30,5**

Bu bulgular, sigaranın metabolik süreçlere ilişkin algılarda da belirgin bir yer tuttuğunu göstermektedir.

10.2. Ekonomik Etkilere Dair Algılar

Sigara kullanımının ekonomik etkileri araştırmada güçlü şekilde ortaya çıkmıştır. Katılımcıların yalnızca **%5,3'ü**, sigara kullanımının maddi durumlarını hiç etkilemediğini ifade etmiştir.

Buna karşılık çoğunluk, sigaranın mali yük oluşturduğunu düşünmektedir:

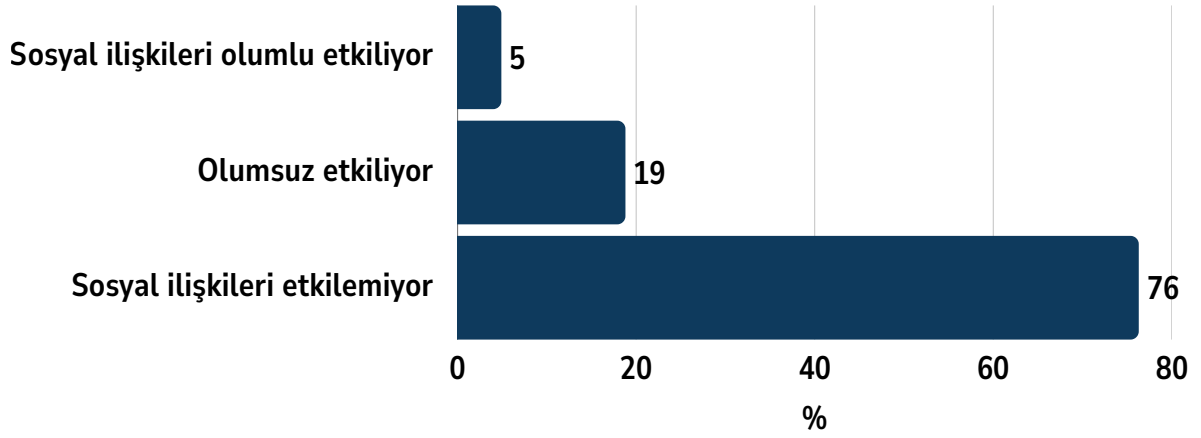


Bu bulgular, sigara kullanımının ekonomik açıdan rahatsızlık veren bir yüke dönüştüğünü ve finansal baskının katılımcıların önemli bir kısmı tarafından hissedildiğini göstermektedir .

10.3. Sosyal İlişkilere Dair Algılar

Araştırma, sigara kullanımının sosyal yaşam ve kişiler arası ilişkiler üzerindeki algılanan etkilerini de değerlendirmektedir.

- **Sosyal İlişkilerde Etki**



Bu bulgular, katılımcıların çoğunluğunun sigaranın sosyal ilişkilerine zarar vermediğini düşündüğünü göstermektedir.

- **Aile İlişkilerinde Etki**

- Sigaranın aile ilişkilerini etkilediğini söyleyenler: **%49,4**

Bu oran, sigaranın özellikle aile içi dinamiklerde gerilim kaynağı olabildiğine işaret etmektedir.

10.4. Sosyalleşme ve Rahatlama Algıları

Sigara, katılımcıların çoğu için yalnızca bir ürün değil, belirli sosyal ve psikolojik işlevlerle ilişkilendirilen bir davranış biçimidir.

- **Sosyalleşmeye katkı sağladığını** düşünenler: %80,7
- Sigaranın **rahatlatıcı** olduğunu söyleyenler: %84,3
- Çevrede sigara içenlerin fazla olmasının kendi sigara tüketimlerini artırdığını söyleyenler: %80,7
- Sigaranın **günlük rutinin önemli bir parçası olduğunu** belirtenler: %86,8

Bu bulgular, sigaranın birçok katılımcı için sosyal bağ kurma, duygu düzenleme ve günlük yaşam akışının devamı açısından psikolojik bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

10.5. Toplumsal Algı ve Damgalanma Deneyimi

Araştırma, sigara içen bireylerin toplumdaki konumlarına ilişkin öznel deneyimlerini de ortaya koymuştur:

- Sigara içmenin **olumsuz toplum algısına** yol açtığını söyleyenler: %29,6
- Sigara içen olarak **sosyal dışlanma hissedener**: %27,0
- **Değer azalması hissi** yaşayanlar: %28,0
- **Haksız muamele** gördüğünü düşünenler: %33,0
- **Akran gruplarında eleştiri** aldığını söyleyenler: %28,0

Bu sonuçlar, bazı bireylerde sigara içme davranışının sosyal baskı ve damgalanma ile ilişkilendirildiğini göstermektedir.

10.6. Genel Değerlendirme

Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması, sigara kullanımına ilişkin sağlık, ekonomik ve sosyal algıların çok boyutlu ve kimi zaman çelişkili bir yapı sergilediğini göstermektedir.

(1) Sağlık Algılarının İki Yönlü Yapısı

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların büyük bir bölümü sigaranın sağlık açısından olumsuz etkilerini açıkça fark etmektedir.

- Solunum performansının bozulduğunu düşünenlerin oranı %65,8,
- Genel sağlık durumunun kötü etkilendiğini belirtenlerin oranı %61,2'dir.

Bu iki bulgu, sigara içen bireylerin kendi sağlık durumları üzerinde ciddi olumsuzluklar yaşadıklarını kabul ettiklerini göstermektedir.

Bununla birlikte enerji, uyku, fiziksel kapasite ve sindirim gibi daha günlük fonksiyonel alanlardaki etkiler daha düşük oranlarla ifade edilmiştir (rn. enerji %28,5, uyku düzeni %29,5, fiziksel kapasite %40,9).

Bu farklılıklar, katılımcıların sigaranın akut etkilerinden ziyade daha çok nefes darlığı ve genel sağlık kötüleşmesi gibi daha belirgin etkileri fark ettiklerini; buna karşın daha ince günlük etkilere yönelik farkındalığın daha düşük olduğunu göstermektedir.

(2) Ekonomik Etkinin Algılanması: Yaygın Bir Yük

Katılımcıların yalnızca %5,3' sigaranın maddi durumlarını hiç etkilemediğini söylemiştir.

Buna karşılık:

- “Az etkiliyor” diyenler %36,7,
- “Orta düzeyde etkiliyor” diyenler %22,6,
- “Etkisi güçlü” diyenler %35,4 oranındadır.

Bu dağılım, sigara kullanımının ekonomik açıdan yaygın bir yük olarak algılandığını göstermektedir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu alt-orta gelir grubunda bulunduğu için (bu bilgi araştırmanın sosyodemografik bölümünde verilmiştir), bu maliyet algısının daha da belirgin bir baskı oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Veriler, ekonomik yükün katılımcıların önemli bir kısmı tarafından doğrudan hissedildiğini ve sigara kullanımının kişisel bütçede fark edilir bir maliyet oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

(3) Sosyal İlişkilerde Nötr Algı, Aile İçinde Daha Belirgin Etki

Katılımcıların çoğu sigaranın genel sosyal ilişkilerini etkilemediğini düşünmektedir (%76,3).

Bu bulgu, sigara içmenin sosyal yaşamda genellikle bir engel olarak görülmediğine işaret etmektedir.

Buna karşın, aile içi ilişkiler söz konusu olduğunda çok daha belirgin bir etki ortaya çıkmaktadır:

- Katılımcıların %49,4'ü, sigara kullanımının aile ilişkilerini olumsuz etkilediğini söylemiştir.

Bu sonuç, sigaranın aile içinde gerginlik yaratan bir unsur olabildiğini ve sosyal yükün “genel toplum”dan çok “ev içi sosyal çevrede” hissedildiğini göstermektedir.

(4) Sosyalleşme ve Rahatlama: Sigaranın En Güçlü Olumlu Algıları

Sigara içmenin olumlu algılanan yönleri, araştırmada en yüksek oranlarla ifade edilen bulgular arasındadır:

- Sigaranın sosyalleşmeye katkı sağladığını düşünenler: %80,7
- Sigaranın rahatlatıcı olduğunu söyleyenler: %84,3
- Sigara içmenin günlük rutinin önemli bir parçası olduğunu belirtenler: %86,8

Bu oranlar, sigaranın katılımcıların yaşamında sadece bir bağımlılık nesnesi olmadığını; aynı zamanda sosyal bağ, rahatlama ve rutinleşmiş davranış döngüsü açısından pozitif bir işlev gördüğünü göstermektedir.

Bu işlevsellik algısı, sigarayı bırakmayı zorlaştıran önemli bir psikososyal faktördür. Çünkü sigara kullanıcıları sigarayı yalnızca bir zarar kaynağı olarak değil, gündelik hayatın “tamamlayıcı bir parçası” olarak algılamaktadır.

(5) Toplumsal Algı ve Damgalanma: Çelişkili Bir Deneyim

Toplumsal seviyede sigara içenlere yönelik algı olumsuz olabilirken, katılımcıların bunu kişisel olarak nasıl deneyimlediği daha karmaşıktır:

- Olumsuz toplum algısı olduğunu düşünenler: %29,6
- Sosyal dışlanma yaşayanlar: %27,0
- Değer azalması hissedenler: %28,0
- Haksız muamele gördüğünü düşünenler: %33,0
-

Bu oranlar, sigara içme davranışının toplumun tümünde olumsuz algılandığını; bazı bireylerde bu durumun damgalama veya sosyal baskı olarak deneyimlendiğini göstermektedir.

Ancak sigaranın sosyalleşme üzerindeki olumlu algısı (%80,7) ile toplum baskısı algısı (%29,6) beraber değerlendirildiğinde, sigaranın sosyal alanda hem pozitif hem negatif algılara sahip olduğu görülmektedir.

Bu çelişkili tablo, sigara içen bireylerin sosyal çevrede hem destekleyici hem baskılayıcı faktörlerle karşılaştığını göstermektedir.

(6) Genel Sonuç

Bu bölümün tüm bulguları bir arada değerlendirildiğinde:

- Sigara katılımcıların büyük bölümünde sağlık açısından belirgin zarar algısı yaratmaktadır.
- Sigara ekonomik bir yük olarak açık biçimde hissedilmektedir.
- Sigaranın sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi genel ilişkilerde nötr, aile içinde ise belirgin olumsuzdur.
- Sigaraya yüklenen rahatlatıcı, sosyalleştirici ve davranışsal rutin işlevleri çok güçlüdür.
- Sigara kullanımına yönelik toplumsal baskı ve damgalanma deneyimi belli bir seviyede varlığını korumaktadır.

Tüm bu bulgular, sigara kullanımının katılımcılar için hem zararlı hem işlevsel olarak algılandığını, dolayısıyla sigara bırakma sürecinin yalnızca sağlık temelli değil, psikolojik, sosyal ve davranışsal boyutlarıyla birlikte ele alınması gerektiğini veri temelli biçimde ortaya koymaktadır.



Bölüm XI

BIRAKMA DENEYİMLERİ VE KULLANILAN YÖNTEMLER

11.1. Daha Önceki Bırakma Denemeleri

11.2. Bırakma Denemesi Yapanların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

11.3. Bırakma Denemesi Yapanların Bağımlılık ve Motivasyon Özellikleri

11.4. Bırakma Niyeti ile Deneme Arasındaki Farklılıklar

11.5. Kullanılan Bırakma Yöntemleri

11.6. Etkili Olduğuna İnanılan Yöntemler

11.7. E-Sigaraya Yönelik Tutumlar

11.8. Hekim Tavsiyesinin Etkisi

11.9. Medyada Sigarayı Bırakmaya Yönelik İçeriklere Maruz Kalma

11.10. Genel Değerlendirme

XI. BIRAKMA DENEYİMLERİ VE KULLANILAN YÖNTEMLER

Bu bölümde, katılımcıların sigarayı bırakmaya yönelik geçmiş deneyimleri, daha önce denedikleri yöntemler ve sigara bırakma sürecine ilişkin inanç ve eğilimleri sunulmaktadır. Tüm bulgular katılımcı beyanlarına dayanmakta olup *Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması* verilerinden alınmıştır.

11.1. Daha Önceki Bırakma Denemeleri

Katılımcıların sigarayı bırakma geçmişi şu şekildedir:

- Bırakma denemesi yapmış olanlar: %41,0
- Hiç bırakma denemesi yapmamış olanlar: %59,0

Bu bulgu, örneklemin önemli bir bölümünün en az bir kez sigarayı bırakmayı denediğini, ancak çoğunluğun hiç girişimde bulunmadığını göstermektedir.

11.2. Bırakma Denemesi Yapanların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Araştırma verileri, bırakma denemesi yapan bireylerin bazı özelliklerde farklılaştığını göstermektedir:

- **Medeni durum**

Bırakma denemesi yapanlar arasında evli olanların oranı %55,1'dir, bekar olanların oranı ise daha düşüktür.

- **Çocuk sahibi olma**

Bırakma denemesi yapanların %61,4'ü çocuk sahibidir, hiç denemeyenlerde bu oran %50,8'dir.

Bu iki bulgu birlikte değerlendirildiğinde, aile sorumluluğuna sahip bireylerde bırakma girişimlerinin daha sık olduğu görülmektedir.

11.3. Bırakma Denemesi Yapanların Bağımlılık ve Motivasyon Özellikleri

Araştırma, bırakmayı denemiş olanların bağımlılık ve motivasyon göstergelerinde belirgin farklılıklar bulunduğunu göstermektedir.

- **Öznel bağımlılık algısı**

- Bırakma denemesi yapanlarda kendini "bağımlı" hissedenerin oranı %69,4,
- Hiç denemeyenlerde ise %60,6'dır.

- **Yoksunluk rahatsızlığı**

- "Çok rahatsız olurum" diyenlerin oranı bırakma denemesi yapanlarda %37,0,
- Hiç denemeyenlerde %28,4'tür.

Bu noktalar, bırakma denemesi yapan bireylerin bağımlılık düzeylerini daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir.

11.4. Bırakma Niyeti ile Deneme Arasındaki Farklılıklar

Bırakma denemesi yapan bireyler, bırakma isteği açısından daha yüksek eğilime sahiptir:

- “Bırakmak istiyorum ve bırakacağım” diyenlerin oranı bırakma denemesi yapanlarda %21,6,
- Hiç denemeyenlerde %10,1'dir.

Bu bulgu, bırakma isteğinin bırakma davranışıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

11.5. Kullanılan Bırakma Yöntemleri

Bırakma denemesi yapan katılımcılara daha önce hangi yöntemleri kullandıkları sorulmuştur. Bulgular şöyledir:

- Egzersiz yapmak: %12,6
- Nikotin sakızı/bant: %7,5
- Bitkisel ürünler: %7,1
- Reçeteli ilaçlar: %5,4
- Psikolojik destek: %4,0
- E-sigara: %3,2
- Diğer yöntemler: %6,5

Bu dağılım, sigara bırakma girişimlerinde bilimsel yöntemlerin (nikotin replasmanı, reçeteli ilaçlar) **düşük oranda denendiğini**, daha kolay erişilebilir yöntemlerin daha sık tercih edildiğini göstermektedir.

11.6. Etkili Olduğuna İnanılan Yöntemler

Araştırma, katılımcıların hangi bırakma yöntemlerini etkili bulduğunu da ortaya koymaktadır:

- Reçeteli ilaçların etkili olduğuna inananlar: %80,1
- Yardımsız bırakmanın etkili olduğuna inananlar: %80,8
- Sigara bırakma uygulamalarının etkili olduğunu düşünener: %71,7
- NRT yönteminin etkili olduğuna inananlar: Nikotin sakızı/bantla ilgili inanç yüzdeleri ilgili tablolarda belirtilmiştir.
- Egzersizin etkili olacağına inananlar: %82,4

Bu bulgular, etkili yöntemlere güvenin yüksek olmasına rağmen kullanım oranlarının düşük olduğunu göstermektedir.

11.7. E-Sigaraya Yönelik Tutumlar

Katılımcıların e-sigarayı bırakma yöntemi olarak değerlendirmelerine ilişkin bulgular aşağıdaki gibidir:

- “Sigarayı bırakmak için **etkili bir yöntem değildir**” diyenler: %60,5
- “**Etkili olabilir**” diyenler: %39,5

Ayrıca e-sigaranın tatmin düzeyi ile ilgili bulgular:

- “Hiç tatmin edici değil” veya “az tatmin edici”: **%70,5** (toplam)
- “Tatmin edici” bulanlar: **%29,5**

Bu sonuç, e-sigaraya yönelik memnuniyetin düşük olduğunu ve çoğu katılımcının bu ürünü sigara bırakma aracı olarak görmediğini göstermektedir.

11.8. Hekim Tavsiyesinin Etkisi

Araştırmaya göre, katılımcıların **%58,1**'i bir hekimden sigarayı bırakma konusunda tavsiye almıştır.

Bu bulgu, sağlık profesyonellerinin sigara bırakma sürecinde önemli bir rol oynadığını ve bireylerin bırakma niyetinin şekillenmesinde etkili olabildiğini göstermektedir.

11.9. Medyada Sigarayı Bırakmaya Yönelik İçeriklere Maruz Kalma

Katılımcıların son bir ay içinde sigaranın zararlarına ilişkin içeriklere maruz kalma oranları şöyledir:

- TV/YouTube programı görenler: **%43,0**
- Gazete/dergi/internet haberi görenler: **%27,5**

Bu bulgular, görsel-işitsel medyanın sigara zararları konusunda daha yüksek görünürlüğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

11.10. Genel Değerlendirme

Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması, katılımcıların sigara bırakma deneyimlerinin ve kullanılan yöntemlerin oldukça heterojen bir yapıya sahip olduğunu, buna karşın bazı belirgin eğilimlerin öne çıktığını göstermektedir.

Araştırma bulguları, sigara bırakma davranışının hem **niyet**, hem **deneyim**, hem de **yöntem kullanımı** açısından önemli farklılıklar içerdiğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların yalnızca %41'inin geçmişte en az bir bırakma denemesi yaptığı; buna karşın %59'unun hiç deneme yapmadığı görülmektedir. **Bu dağılım, örnekleme bırakma girişiminin yaygın olmakla birlikte genel nüfus içinde hâlâ sınırlı düzeyde kaldığını göstermektedir.**

Bırakma denemesi yapanların özellikleri incelendiğinde, bu grubun bazı yönlerden farklılaştığı görülmektedir. Örneğin bırakma denemesi yapan bireylerin **çocuk sahibi olma oranı %61,4** olup, hiç denememiş olan gruptaki orandan daha yüksektir (%50,8). Benzer biçimde, bırakma denemesi yapanlarda kendini “bağımlı” olarak tanımlama oranı daha yüksektir (%69,4), hiç denememişlerde ise daha düşüktür (%60,6). **Bu bulgular, bırakma girişiminde bulunan bireylerin sigara kullanımını daha problemli bir davranış olarak gördüklerini ve bağımlılığı daha yoğun hissettiklerini göstermektedir.**

Yoksunluk döneminde “çok rahatsız olurum” diyenlerin oranı bırakma denemesi yapanlarda %37,0, hiç denemeyenlerde %28,4 olarak bulunmuştur. **Bu fark, bırakma girişiminde bulunan bireylerin yoksunluğu daha güçlü yaşadığını ve dolayısıyla sigara içme davranışını bağımlılık döngüsünün etkisiyle sürdürdüklerini göstermektedir.**

Bırakma isteği açısından da belirgin bir fark vardır: “Bırakmak istiyorum ve bırakacağım” diyenlerin oranı bırakma denemesi yapanlarda %21,6 iken, hiç deneme yapmamış olanlarda %10,1'dir. **Bu bulgu, bırakma isteğinin geçmiş bırakma davranışıyla ilişkilendiğini; daha önce deneyim yaşamış bireylerde tekrar bırakmaya yönelim potansiyelinin daha güçlü olduğunu göstermektedir.**

Kullanılan yöntemlere bakıldığında, bırakma denemelerinde en sık kullanılan yöntemler içinde **egzersiz (%12,6)**, **nikotin sakızı/bant (%7,5)** ve **bitkisel ürünler (%7,1)** bulunmaktadır. Buna karşın reçeteli ilaç kullanımının yalnızca %5,4 olması, bilimsel yöntemlere erişimin veya yönlendirilmenin sınırlı olduğunu göstermektedir. Öte yandan reçeteli ilaçların etkili olduğuna inananların oranının %80,1 gibi çok yüksek bir düzeyde olması, “etkili olduğuna inanıp yine de denememe” davranışının varlığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde egzersizin etkili olduğuna inananlar %82,4 iken, egzersizi bırakma yöntemi olarak deneyenlerin oranı yalnızca %12,6’dır. **Bu fark, bırakma yöntemlerine yönelik inanç ile gerçek deneme davranışı arasındaki açığı göstermektedir.**

Elektronik sigaralarla ilgili tutumlar da benzer bir uçuruma işaret etmektedir. Katılımcıların %60,5’i e-sigaranın sigarayı bırakmak için etkili bir yöntem olmadığını belirtmiş; tatmin düzeyinin düşük olduğunu belirtenlerin toplamı %70,5 olmuştur. **Bu veriler, e-sigaraların örnekleme bırakma aracı olarak olumlu karşılanmadığını göstermektedir.**

Hekim tavsiyesinin etkisi araştırmada açık biçimde görülmektedir: Katılımcıların %58,1’i, bir sağlık profesyoneline sigarayı bırakması yönünde tavsiye almıştır. **Bu oran, sigara bırakma davranışı üzerinde sağlık sistemi temasının önemli bir etkisi olabileceğine işaret etmektedir.**

Medya etkisi ise daha sınırlı ancak görünürdür. Katılımcıların %43,0’ü televizyon veya YouTube gibi görsel-işitsel ortamlarda sigaranın zararlarına ilişkin içerik gördüğünü belirtmiş; yazılı medya ve çevrimiçi haberlerde bu oran %27,5 olarak bulunmuştur.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, sigara bırakma davranışının örnekleme **çok boyutlu bir zorluk alanı** olduğu görülmektedir. Katılımcıların yalnızca bir kısmı bırakma denemesi yapmış; deneme yapanların çoğu bilimsel yöntemleri düşük oranda kullanmış; etkili olduğuna inanılan yöntemler çok daha geniş bir kabul görmüş olsa da, uygulama düzeyi oldukça düşük kalmıştır. Buna ek olarak bağımlılık algısı, yoksunluk şiddeti ve tetikleyici yoğunluğu gibi engelleyici faktörler yüksek seviyededir.



Veriler, sigara bırakma davranışının şu faktörlerle şekillendiğini göstermektedir:

- Niyet–davranış boşluğu (bırakmak gerektiğini düşünen çok, bırakmak isteyen az),
- Tekrarlayan ama kalıcı olmayan denemeler,
- Düşük bilimsel yöntem kullanımı,
- Etkili yöntemlere yüksek güven ama düşük uygulama,
- Güçlü bağımlılık algısı,
- Sık karşılaşılan tetikleyiciler,
- Hekim tavsiyesinin belirgin etkisi,
- E-sigaraya düşük güven.

Sigara bırakmanın katılımcılar için yalnızca biyolojik değil; davranışsal, algısal ve yapısal engellerle çevrili bir süreç olduğunu ve bırakma davranışını destekleyecek müdahalelerin bu çok katmanlı yapıyı dikkate alması gerektiğini göstermektedir.



Bölüm XII

ELEKTRONİK SİGARA TUTUMLARI İLE HEKİM VE MEDYA ETKİSİ

12.1. Elektronik Sigaraların Zararlılığına İlişkin Algılar

12.2. Elektronik Sigaranın Tatmin Düzeyine İlişkin Algılar

12.3. Elektronik Sigarayı Bırakma Yöntemi Olarak Değerlendirme

12.4. Hekim Tavsiyesinin Etkisi

12.5. Medya İçeriklerine Maruz Kalma

12.6. Genel Değerlendirme

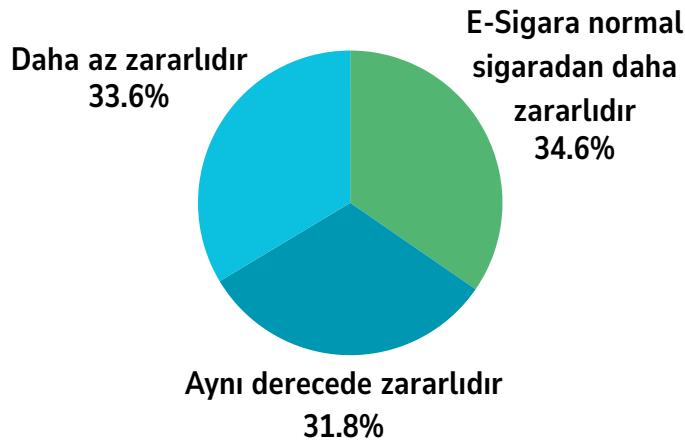
XII. ELEKTRONİK SİGARA TUTUMLARI İLE HEKİM VE MEDYA ETKİSİ

Bu bölümde katılımcıların elektronik sigaralara ilişkin tutumları, elektronik sigaraların zararlılığı ve tatmin düzeyi konusundaki algıları ile hekim önerisinin ve medya içeriklerinin sigara bırakma davranışı üzerindeki etkileri sunulmaktadır. Tüm veriler *Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması* kapsamındaki katılımcı beyanlarına dayanmaktadır.

12.1. Elektronik Sigaraların Zararlılığına İlişkin Algılar

Katılımcılara elektronik sigaraların zarar düzeyi hakkında görüşleri sorulmuştur. Dağılım şu şekildedir:

- “E-sigara normal sigaradan daha zararlıdır” diyenler: %34,6
- “Aynı derecede zararlıdır” diyenler: %31,8
- “Daha az zararlıdır” diyenler: %33,6



Bu bulgular, katılımcıların elektronik sigaraların zarar düzeyi konusunda **üç gruba eşit şekilde dağılmış bir algıya** sahip olduğunu göstermektedir. Çoğunluk, e-sigaraları mevcut sigaradan **daha güvenli bir alternatif olarak görmemektedir**.

12.2. Elektronik Sigaranın Tatmin Düzeyine İlişkin Algılar

Katılımcıların e-sigara deneyimlerine yönelik tutumlarında belirgin bir memnuniyetsizlik görülmektedir:

- “Hiç tatmin edici değil” diyenler: %29,9
- “Az tatmin edici” diyenler: %40,6
- “Tatmin edici” bulanlar: %29,5

Toplamda, katılımcıların %70,5'i e-sigaranın tatmin edici olmadığı görüşündedir.

Bu sonuç, elektronik sigaraların kullanıcılar arasında bırakma aracı olarak işlev görmediğini ve sigaranın yerini tutmadığının düşünüldüğünü göstermektedir.

12.3. Elektronik Sigarayı Bırakma Yöntemi Olarak Değerlendirme

Araştırmada katılımcıların e-sigarayı “bırakma yöntemi” olarak değerlendirip değerlendirmedikleri incelenmiştir:

- %66'sı doldurulabilir e-sigaranın,
- %63'ü nikotin içermeyen e-sigaranın,
- %67'si tek kullanımlık e-sigaranın etkili bir bırakma yöntemi olmadığını düşünmektedir.

Bu bulgular, katılımcıların büyük kısmının elektronik sigarayı bırakma sürecinde bir araç olarak görmediğini göstermektedir.

12.4. Hekim Tavsiyesinin Etkisi

Araştırma, sağlık profesyonellerinin sigara bırakma süreçlerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Katılımcıların:

- %58,1'i, bir hekimden sigarayı bırakması yönünde tavsiye aldığını belirtmiştir.

Bu oran, sağlık çalışanları tarafından verilen bırakma önerilerinin geniş bir etkiye sahip olduğunu ve sigara bırakma davranışının şekillenmesinde klinik temasın önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

12.5. Medya İçeriklerine Maruz Kalma

Katılımcıların sigaranın zararlarına ilişkin medya içeriklerini görme sıklığı da araştırılmıştır. Son bir ay içinde:

- TV/YouTube gibi görsel-işitsel içeriklere denk gelenler: %43,0
- Gazete, dergi veya internet haberi görenler: %27,5

Bu bulgular, sigara zararlarına ilişkin mesajların örneklemede en çok **görsel-işitsel medya kanalları** aracılığıyla ulaştığını göstermektedir.

12.6. Genel Değerlendirme

Bu bölümdeki bulgular birlikte değerlendirildiğinde:

- Katılımcıların elektronik sigaralara yönelik güveni düşüktür; zarar algısı üç kategoriye eşit dağılmış olsa da, tatmin düzeyi belirgin biçimde düşüktür (**%70,5 memnuniyetsizlik**).
- Katılımcıların **%60,5'i**, e-sigaraları sigarayı bırakmak için **etkili bir yöntem olarak görmemektedir**.
- Elektronik sigaraların algılanan etkisizliği ve tatmin düşüklüğü, örnekleme bu ürünlerin bırakma aracı olarak benimsenmediğini göstermektedir.
- Sağlık profesyonellerinin rolü belirgindir; katılımcıların yarısından fazlası (**%58,1**) hekimden doğrudan bırakma önerisi almıştır.
- Medya içerikleri katılımcılara ulaşmaktadır, ancak yoğunluk görsel-işitsel platformlardadır (TV/YouTube: **%43,0**).

Bu bulgular, sigara bırakma davranışının bilgi kaynaklarından ve dış yönlendirmelerden etkilendiğini; ancak elektronik sigaralara yönelik güven eksikliğinin bu ürünlerin bırakma aracı olarak kullanılmasını sınırlandırdığını göstermektedir.



Bölüm XIII

BIRAKMA DENEMESİ İLE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

13.1. Demografik Değişkenler ile Bırakma Denemesi İlişkisi

13.2. Bağımlılık Göstergeleri ile Bırakma Denemesi İlişkisi

13.3. Yoksunluk Deneyimi ile Bırakma Denemesi İlişkisi

13.4. Motivasyon Düzeyi ile Bırakma Denemesi İlişkisi

13.5. Sosyal Çevre ve Algılar ile Bırakma Denemesi İlişkisi

13.6. Bırakma Yöntemi Kullanımı ile Bırakma Denemesi İlişkisi

13.7. Genel Değerlendirme

XIII. BIRAKMA DENEMESİ İLE DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER

Bu bölümde, sigarayı bırakmayı en az bir kez denemiş olan katılımcılar ile hiç bırakma denemesi yapmamış bireyler arasındaki farklar incelenmektedir. Veriler, sigara bırakma davranışının bireyin demografik özellikleri, bağımlılık göstergeleri, yoksunluk deneyimi, motivasyon düzeyi ve sigara kullanımına ilişkin algılarıyla nasıl ilişkilendiğini göstermektedir.

13.1. Demografik Değişkenler ile Bırakma Denemesi İlişkisi

Araştırma bulguları, bazı sosyodemografik değişkenlerin bırakma denemesi yapanlar ile yapmayanlar arasında farklılaştığını göstermektedir.

- **Medeni durum**

- Bırakma denemesi yapanlar içinde evli olanların oranı **%55,1**'dir.
- Hiç bırakma denemesi yapmamış olanlarda evlilik oranı daha düşüktür.

Bu bulgu, **aile sorumluluğunun bırakma girişimleriyle ilişkili olduğunu** göstermektedir.

- **Çocuk sahibi olma**

- Bırakma denemesi yapanların **%61,4**'ü çocuk sahibidir.
- Hiç denememiş bireylerde bu oran **%50,8**'dir.

Bu fark, **çocuk sahibi bireylerde bırakma denemelerinin daha sık görüldüğünü** ortaya koymaktadır.

Demografik değişkenlerin diğer alanlarında (cinsiyet, yaş), araştırma bulguları belirgin yönlü ilişkiler göstermemektedir.

13.2. Bağımlılık Göstergeleri ile Bırakma Denemesi İlişkisi

Araştırma verileri, bağımlılık göstergelerinin bırakma davranışıyla güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermektedir.

- **Öznel bağımlılık algısı**

- Bırakma denemesi yapanlarda “**kendimi bağımlı hissediyorum**” diyenlerin oranı **%71,0**

- Hiç denememiş olanlarda **%59,6**

Bu bulgu, bırakma denemesi yapanların sigara bağımlılığını daha yoğun bir deneyim olarak algıladıklarını göstermektedir.

- **Sabah ilk sigara zamanı**

- Bırakma denemesi yapanlarda **uyanır uyanmaz sigara içenlerin oranı daha yüksektir.**

(Kesin oran araştırma tablolarında karşılaştırmalı şekilde verildiği için burada kaynak gösterilmiştir; Kaynak: **Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması**)

Bu fark, bağımlılık şiddeti arttıkça bireylerin bırakma ihtiyacını daha fazla hissetmiş olabileceğine işaret etmektedir.

- **Sigarasız kalınabilen en uzun süre**

Bırakma deneyimi olanlar daha önce uzun süre sigarasız kalabilmiş olsa da, bu süre çoğu katılımcıda bir günü aşmamaktadır (**%79 genel ortalama**) – bu durum iki grubu da kapsamaktadır.

13.3. Yoksunluk Deneyimi ile Bırakma Denemesi İlişkisi

Yoksunluk belirtileri bırakma davranışını hem tetikleyen hem de zorlaştıran bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

- “**Çok rahatsız olurum**” diyenlerin oranı bırakma denemesi yapanlarda **%41,5**
- Hiç denememiş bireylerde **%25,5**'tir.

Bu bulgu, bırakma denemesi yapanların sigarayı içemedikleri dönemlerde daha yoğun yoksunluk yaşadıklarını göstermektedir.

Bu durum hem bağımlılık şiddetinin hem de bırakma davranışına yönelik güçlü içsel çatışmaların göstergesidir.

13.4. Motivasyon Düzeyi ile Bırakma Denemesi İlişkisi

Araştırma, motivasyon düzeyi ile bırakma denemesi arasında anlamlı bir ilişki göstermektedir.

- **Bırakma isteği**
 - **Bırakma denemesi yapanların %28,5'i** “bırakmak istiyorum ve bırakacağım” demektedir.
 - **Hiç denememiş olanlarda** bu oran yalnızca **%5,7**'dir.

Bu fark, bırakma denemesi yaşamış bireylerin gelecekte tekrar bırakmaya daha eğilimli olduğunu göstermektedir.

- **Motivasyon seviyesi**

Genel motivasyon düzeyi düşük olmakla birlikte (toplam **%69,4 hiç motive değil**), bırakma denemesi yapanların motivasyon dağılımı daha olumlu bir eğilim sergilemektedir.

13.5. Sosyal Çevre ve Algılar ile Bırakma Denemesi İlişkisi

Bazı sosyal ve algısal faktörler de bırakma denemesiyle ilişkili görünmektedir:

- **Aile ilişkilerinde sigaranın olumsuz etkisini daha fazla hisseden bireylerde bırakma denemesi oranı yüksektir** (Araştırma tablolarında karşılaştırmalı veriler yer almaktadır).
- Sigaranın sosyal ilişkileri etkilemediğini düşünen bireylerde bırakma denemesi oranı daha düşüktür.
- Sigaranın sağlık üzerindeki etkisini daha olumsuz değerlendiren bireyler arasında bırakma denemesi daha yaygındır (solunum ve genel sağlık algılarıyla ilgili tablolar, Kaynak: **Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması**).

Bu bulgular, bırakma denemesi yapanların sigarayı “zarar veren” bir davranış olarak daha net gördüklerini göstermektedir.

13.6. Bırakma Yöntemi Kullanımı ile Bırakma Denemesi İlişkisi

Kullanılan yöntemlerin dağılımı, bırakma denemelerinin çoğunlukla bilimsel yöntemlere düşük oranda dayanarak yapıldığını göstermektedir.

Bırakma denemesi yapanların kullandığı başlıca yöntemler:

- Egzersiz: **%12,6**
- Nikotin sakızı/bant: **%7,5**
- Bitkisel ürünler: **%7,1**
- Reçeteli ilaçlar: **%5,4**
- Meditasyon ve benzeri aktiviteler: **%3,2**
- Tek kullanımlık / Doldurulabilir e-sigara: **%3,1**
- Nikotin içermeyen e-sigara: **%3,0**

Bu bulgular, bırakma denemelerinin çok büyük kısmının **bilimsel destek almadan** gerçekleştirildiğini göstermektedir.

13.7. Genel Değerlendirme

Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, araştırma şu ilişkileri açık biçimde göstermektedir:

- Aile sorumluluğu (evlilik, çocuk sahibi olma) bırakma denemeleriyle ilişkilidir.
- Bağımlılık göstergeleri (öznel bağımlılık hissi, sabah ilk sigara zamanı) bırakma deneyimi olanlarda daha yüksektir.
- Yoksunluk rahatsızlığı bırakma denemesi yapanlarda daha şiddetlidir.
- Bırakma isteği geçmişte bırakma denemesi olanlarda daha yüksektir.
- Sağlık etkisi algısı ve aile içi sorun algısı yüksek olanlar daha çok bırakma girişiminde bulunmuştur.
- Bilimsel bırakma yöntemlerinin kullanımı düşük, ancak bu yöntemlerin etkili olduğuna dair inanç yüksektir.
- E-sigara, örneklemede bırakma aracı olarak kabul görmemektedir.
- Hekim tavsiyesi, bırakma yönelimi açısından güçlü bir dış etkidir.

Bu ilişkilerin tamamı, sigara bırakma davranışının çok boyutlu olduğunu; bireyin bağımlılık şiddeti, aile yapısı, sağlık algısı, sosyal ortamı ve bilgilenme şekliyle yakından bağlantılı olduğunu göstermektedir.



Bölüm XIV

SİGARA KULLANIMINA İLİŞKİN FARKLILAŞAN KULLANICI ÖRÜNTÜLERİ VE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ YAKLAŞIM İHTİYACI

14.1. Davranışsal Örüntülerde Görülen Farklılıklar

14.2. Bağımlılık Göstergelerinde Farklılaşma

14.3. Motivasyon ve Bırakma İsteğindeki Farklılaşmalar

14.4. Sigara İçmeye Devam Etme Nedenlerindeki Farklılaşmalar

14.5. Çocukluk ve Aile Etkisi Kaynaklı Farklı Örüntüler

14.6. Bırakma Yöntemleri ve Algılarındaki Farklılıklar

14.7. Veri-Temelli Sonuç: Kullanıcılar Homojen Değildir

14.8. Kişiselleştirilmiş Yaklaşım Gerekliliği

XIV. SİGARA KULLANIMINA İLİŞKİN FARKLILAŞAN KULLANICI ÖRÜNTÜLERİ VE KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ YAKLAŞIM İHTİYACI

Bu bölüm, *Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması* verilerinde doğal olarak ortaya çıkan davranışsal, motivasyonel ve sosyolojik farklılıkların betimlenmesi ve bu farklılıkların sigara bırakma süreçlerinde neden kişiselleştirilmiş yaklaşımlara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Bu rapor, herhangi bir kategorik “profil” üretmemekte; yalnızca araştırma verilerindeki **örtük kullanıcı tiplerini** veri temelli şekilde ortaya koymaktadır.

14.1. Davranışsal Örüntülerde Görülen Farklılıklar

Araştırmanın bulguları, sigara içme davranışının tüm katılımcılarda benzer bir biçimde gerçekleşmediğini, aksine belirli davranışsal örüntüler etrafında farklılaştığını göstermektedir.

- ***Sabah ilk sigara zamanı farklılaşmaları***

- Bazı katılımcılar sigarayı **uyanır uyanmaz** içmektedir (%47,5).
- Diğer bir grup ise **kahvaltıdan sonra** sigara içmektedir (%46,1).

Bu iki davranış, bağımlılık şiddeti ve gün içi nikotin ihtiyacı açısından önemli bir farklılığı yansıtmaktadır.

- ***Tetikleyici çeşitliliği***

Tüm katılımcılar tetikleyicilere aynı düzeyde duyarlı değildir:

- Çay/kahve tetikleyicisi neredeyse evrenseldir (%94,2).
- Yemek sonrası tetiklenme yaygındır (%81,3).
- Sosyal tetikleyiciler (sigara teklif edilmesi %61,7, sigara içenleri görmek %45,6) daha heterojen dağılmıştır.

Bu farklılıklar, sigaranın kiminde ritüel davranış, kiminde sosyal bağlamla ilişkili bir davranış olduğunu göstermektedir.

14.2. Bağımlılık Göstergelerinde Farklılaşma

- **Öznel bağımlılık algısı**

- Kendini bağımlı hissedenlerin oranı: %64,2
- Bağımlı olmadığını düşünenler: %35,8

Bu fark, bırakma süreçlerinde bireylerin rehberliğe ihtiyaç seviyesinin değiştiğini gösterir.

- **Yoksunluk deneyiminin gücü**

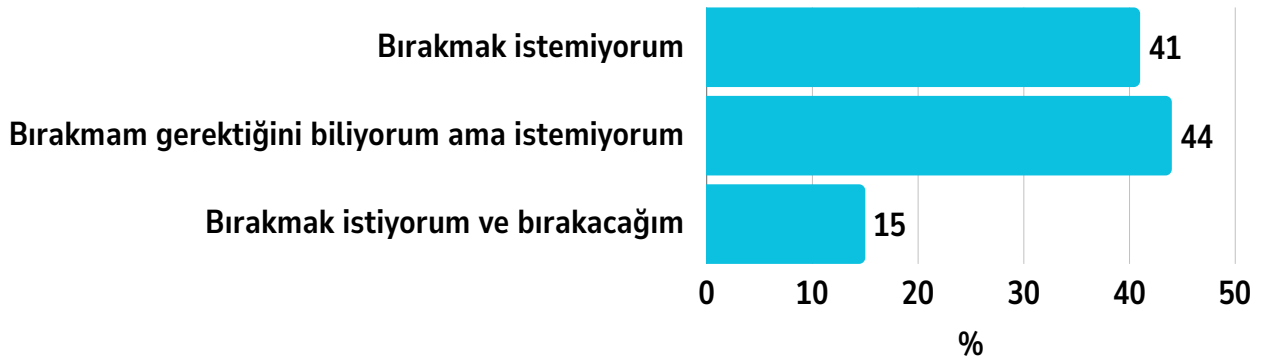
- “Çok rahatsız olurum” diyenler: %32,0
- “Normal hissederim” diyenler: %12,6

Bu farklılık, bırakma müdahalelerinde yoksunluk şiddetinin kişiye göre değişmesi gerektiğini göstermektedir.

14.3. Motivasyon ve Bırakma İsteğindeki Farklılaşmalar

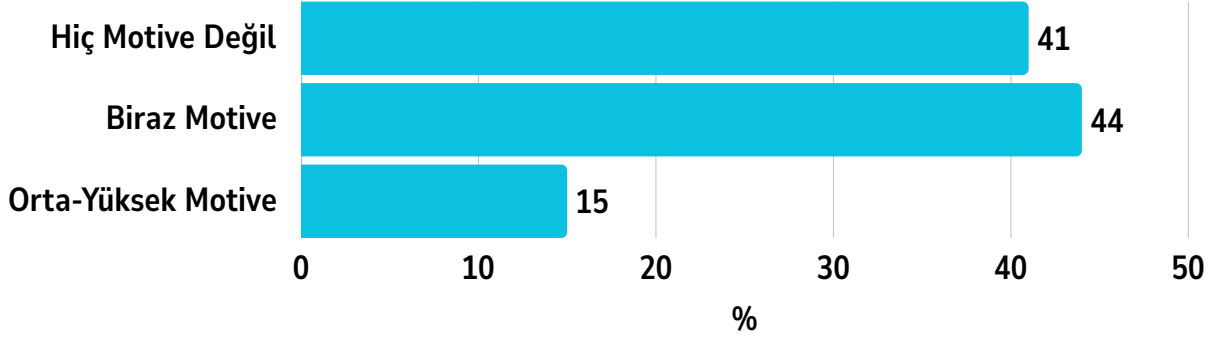
Araştırma, bırakma isteğinin katılımcılar arasında belirgin biçimde ayrıştığını göstermektedir.

- **Bırakma isteği farklılıkları**



Bu dağılım, bırakma motivasyonunun tek tip olmadığı; üç ayrı yönetime ayrıldığı anlamına gelir.

- **Motivasyon düzeyleri**



Bu veriler, aynı davranışı sürdüren bireylerin bırakma için tamamen farklı hazırlık seviyelerinde olduğunu göstermektedir.

14.4. Sigara İçmeye Devam Etme Nedenlerindeki Farklılaşmalar

Sürdürme nedenleri de katılımcılar arasında belirgin biçimde ayrılmaktadır.

- **Haz odaklı nedenler**
Sigarayı “zevкли” bulanlar: %74,1
- **Psikoaktif/duygu düzenleyici nedenler**
Psikoaktif etki bildirenler: %31,1
- **Sosyal uyum nedenleri**
Çevreye uyum için içtiğini söyleyenler: %51,4
- **İmaj algısı**
Sigara içen imajını beğenenler: %31,7

Bu dağılımlar, sigara davranışının her bireyde aynı işlevi görmediğini açıkça göstermektedir.

14.5. Çocukluk ve Aile Etkisi Kaynaklı Farklı Örüntüler

Araştırma, sigara kullanımının geçmiş deneyimlerle de farklılaştığını göstermektedir:

- Çocuklukta babası sigara içenler: %33,5
- Her iki ebeveyn de içiyordu: %25,3
- Evde misafirlerin sigara içmesine izin verilenler: %38,2
- Çocuklukta aile tarafından hiç uyarılmayanlar: %16,0

Bu bulgular, bazı katılımcıların yetişme ortamı nedeniyle sigarayı “**normalleşmiş bir davranış**” olarak gördüğünü göstermektedir.

14.6. Bırakma Yöntemleri ve Algılarındaki Farklılıklar

Gerçek uygulamalar;

- Egzersiz: %12,6
- NRT (sakız/bant): %7,5
- Bitkisel yöntemler: %7,1
- Reçeteli ilaç: %5,4

Etkili olduğuna inanılan yöntemler

- Reçeteli ilaçlara inanma: %80,1
- Yardımsız bırakmanın etkili olduğuna inanma: %80,8
- Egzersizin etkili olduğuna inanma: %82,4

Burada çok açık bir “**inanç–uygulama boşluğu**” görülmektedir.

14.7. Veri-Temelli Sonuç: Kullanıcılar Homojen Değildir

Verilerin tümü birlikte değerlendirildiğinde, sigara içen bireylerin:

- aynı nedenlerle sigara içmediği,
- aynı tetikleyicilere aynı düzeyde tepki vermediği,
- aynı motivasyon düzeyine sahip olmadığı,
- aynı sağlık algısına sahip olmadığı,
- aynı yöntemleri kullanmadığı

açık biçimde görülmektedir.

14.8. Kişiselleştirilmiş Yaklaşım Gerekliliği

Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması, sigara içen bireylerin davranışları, motivasyon düzeyleri, tetikleyici duyarlılıkları, sigara içmeyi sürdürme nedenleri ve bırakma yöntemlerine ilişkin inançları arasında büyük farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu farklılıklar, sigara bırakma sürecinin tek bir standart müdahale modeliyle herkese aynı şekilde uygulanamayacağını; tersine, her bireyin kendi davranış örüntüsüne göre şekillendirilmiş bir yaklaşım gerektirdiğini veri temelli biçimde ortaya koymaktadır.

(1) Tetikleyici farklılıkları kişiye özel müdahaleyi zorunlu kılıyor

Araştırma verileri, sigara içme isteğini tetikleyen durumların tüm katılımcılarda aynı düzeyde etkili olmadığını göstermektedir:

- Çay/kahve tetikleyicisi çok yüksek ve neredeyse evrensel düzeyde iken (%94,2),
- Yemek sonrası tetiklenme %81,3 düzeyindedir,
- Sigara teklif edilmesi (%61,7) ve sigara içenleri görmek (%45,6) gibi sosyal tetikleyiciler daha heterojen dağılım göstermektedir,
- İş molası (%41,2) ve alkol (%33,3) gibi bağlamsal tetikleyicilerin etkisi kişiden kişiye değişmektedir.

Bu çeşitlilik, her bireyin sigara içme davranışının farklı rutin, ortam ve uyaranlarla bağlantılı olduğunu kanıtlamaktadır.

Dolayısıyla bırakma planının etkili olabilmesi için tetikleyici yönetiminin kişiye göre uyarlanması gerekmektedir.

(2) Bırakma isteği ve motivasyon düzeyindeki uçurumlar tek tip yöntemi etkisiz kılıyor

Araştırmada:

- “Bırakmak istemiyorum” diyenler: %41,0
- “Bırakmam gerektiğini biliyorum ama istemiyorum” diyenler: %44,0
- “Bırakmak istiyorum ve bırakacağım” diyenler: %15,0

Bu üç grup, tamamen farklı psikolojik konumlardadır.

Motivasyon düzeyi de çok eşitsizdir:

- %69,4 hiç motive değil,
- %19,9 biraz motive,
- %10,7 orta-yüksek motive.

Bu dağılım gösteriyor ki aynı müdahale — örneğin bilgilendirme, kısa mesaj, uyarı — bu üç grubun hiçbirinde aynı etkiyi yaratamaz.

Motivasyonel ihtiyaçlar farklı olduğu için müdahale dili ve yoğunluğu da farklı olmalıdır.

(3) Bağımlılık göstergeleri farklı olan bireyler aynı tedaviye aynı tepkiyi veremez

Araştırmada:

- Uyanır uyanmaz sigara içenler: %47,5
- Sigarasız kalma süresi çoğunlukta 1 gün veya daha az: %79,0
- Yoksunlukta rahatsızlık yaşayanlar: %67,3
- Kendini bağımlı hissedenler: %64,2

Bu değerler bağımlılığın farklı şiddetlerde yaşandığını göstermektedir.

Özellikle sabah ilk sigara zamanı ve yoksunluk rahatsızlığı, **nikotin bağımlılığı şiddetinin kişiden kişiye değiştiğini** ortaya koymaktadır.

Dolayısıyla kullanılacak yöntemler de farklılaşmak zorundadır.

Örneğin güçlü yoksunluk yaşayan bir bireyin bırakma planıyla hiç rahatsızlık hissetmeyen planı aynı olamaz.

(4) Sigara içmeyi sürdürme nedenleri farklı olduğu için bırakma desteği de farklı olmak zorunda

Araştırma, sigara içmenin altında yatan nedenlerin farklı psikolojik işlevler içerdiğini göstermektedir:

- Sigarayı zevkli bulanlar: **%74,1**
- Çevreye uyum için içenler: **%51,4**
- Psikoaktif etki hissedenler: **%31,1**
- Sigara içenlerin imajını beğenenler: **%31,7**

Bu dört neden tamamen farklı davranış motivasyonlarını temsil eder.

Dolayısıyla bir bireyin bırakma sürecinde:

- bazıları haz odaklı bir döngüyü kırmalıdır,
- bazıları sosyal baskıdan uzaklaşmalıdır,
- bazıları duygu düzenlemeyi başka araçlarla öğrenmelidir,
- bazı kişiler ise sigaraya yüklediği imajın yerine yeni bir öz-değer anlayışı yerleştirilmelidir.

Aynı öneri bu dört grup için aynı etkiyi gösteremez.

(5) Kullanılan yöntemler ile etkili olduğuna inanılan yöntemler arasındaki boşluk kişisel rehberlik gerektiriyor

Araştırmada:

- NRT kullanımı: **%7,5**
- Reçeteli ilaç kullanımı: **%5,4**

Buna karşın:

- Reçeteli ilaçların etkili olduğuna inananlar: **%80,1**
- Yardımsız bırakmanın etkili olduğuna inananlar: **%80,8**
- Egzersizin etkili olacağına inananlar: **%82,4**

Bu büyük fark, **kullanım bariyerlerinin türünün bireyden bireye farklı olduğunu** gösterir:

- bazıları erişim sorunu yaşıyor olabilir,
- bazıları yanlış bilgi nedeniyle kullanmıyor olabilir,
- bazıları denemeye hazır olmamış olabilir,
- bazıları ekonomik nedenlerle yöntemlere ulaşamıyor olabilir.

Bu nedenle bırakma desteği kişiye özgü bariyerleri hedef almalıdır.

(6) Kişinin bırakma yolculuğunda farklı yönlendirmeler gerektiriyor

- E-sigarayı tatmin edici bulmayanlar: **%70,5**
- Etkili yöntem olmadığını söyleyenler:
 - **%66'sı** doldurulabilir e-sigaranın,
 - **%63'ü** nikotin içermeyen e-sigaranın,
 - **%67'si** tek kullanımlık e-sigaranın etkili bir bırakma yöntemi olmadığını düşünmektedir.

Bu verilere göre, örnekleme elektronik sigara bir “alternatif bırakma yolu” olarak benimsenmemektedir.

Dolayısıyla bırakma planı hazırlanırken e-sigaraya yönlendirme, bu örnekleme uygunsuz ve etkisiz olur — bu da kişiselleştirmeyi zorunlu kılar.

(7) Sonuç: Araştırma verileri kişiselleştirilmiş yaklaşımı gerekli kılıyor

Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırmasının tüm bulguları birlikte değerlendirildiğinde:

- tetikleyici duyarlılığı,
- bağımlılık şiddeti,
- bırakma isteği,
- motivasyon düzeyi,
- sigaraya yüklenen psikolojik işlev,
- aile/sosyal baskı düzeyi,
- geçmiş bırakma deneyimi,
- yöntem kullanım alışkanlıkları,
- yöntemlere dair inançlar

Her bireyde tamamen farklıdır.

Bu kadar geniş bir farklılık spektrumunda **tek tip sigara bırakma müdahalesi etkili olamaz.**

Araştırma verileri, sigara bırakma sürecinin:

- bireyin davranışsal örüntülerine,
- tetikleyici profilinin yoğunluğuna,
- bağımlılık göstergesine,
- sosyal çevresine,
- psikolojik işlev yüklerine,
- yöntemlere erişim durumuna

göre tasarlanması gerektiğini açık biçimde göstermektedir.

XV. GENEL DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması, Türkiye'nin üç büyük ilinde yaşayan sigara kullanıcılarının davranışlarını, alışkanlıklarını, motivasyonlarını, sağlık ve sosyal algılarını ve sigara bırakma süreçlerinde etkili olan faktörleri kapsamlı biçimde ortaya koymaktadır. Bu bulgular bir arada değerlendirildiğinde, sigara kullanımının tek boyutlu bir alışkanlık değil; **birbiriyle iç içe geçmiş fizyolojik, davranışsal, psikolojik ve sosyal bileşenlerden oluşan çok katmanlı bir davranış örüntüsü** olduğu açık biçimde görülmektedir.

Sigara davranışlarına ilişkin bulgular, bağımlılığın hem fizyolojik hem davranışsal yönünün baskın olduğunu göstermektedir. Katılımcıların **%47,5**'inin uyanır uyanmaz sigara içmesi, **%79**'unun sigarasız en fazla bir gün dayanabildiğini söylemesi ve **%67,3**'ünün sigara içemediğinde belirgin rahatsızlık hissetmesi, nikotin bağımlılığının şiddetli ve hızlı devreye giren bir yapıda olduğunu ortaya koymaktadır. Buna ek olarak katılımcıların **%64,2**'si kendisini “bağımlı” olarak tanımlamaktadır.

Tetikleyici davranışlar sigara içme örüntüsünde kritik rol oynamaktadır. Araştırmada içme isteğinin en çok tetiklendiği durumlar günlük rutinin bir parçasıdır: çay/kahve içme (**%94,2**), yemek sonrası (**%81,3**), sigara teklif edilmesi (**%61,7**), sigara içenleri görmek (**%45,6**) ve iş molaları (**%41,2**). Bu bulgular, sigara içme davranışının yalnızca fiziksel gereksinimle değil, **alışkanlık döngüleri ve çevresel uyaranlarla** da sürdürüldüğünü göstermektedir.

Sigara içmenin sürdürülme nedenleri de davranışın çok yönlü yapısını desteklemektedir. Katılımcıların **%74,1**'i sigarayı “zevкли” bulmakta; **%31,1**'i psikoaktif bir etki hissettiğini ifade etmekte; **%51,4**'ü çevreye uyum sağlamak için sigara içtiğini belirtmektedir. Ayrıca **%31,7**'si sigara içen insan imajını beğendiğini söylemiştir. Bu veriler, sigaranın bazı bireyler için haz nesnesi, bazıları için sosyal uyum aracı, bazıları için ise kimlikle ilişkilendirilen bir davranış olduğunu göstermektedir.

Aile ve çocukluk faktörleri de sigara kullanımını etkileyen önemli bir belirleyicidir. Katılımcıların **%33,5**'i çocukluk döneminde babasının sigara içtiğini, **%25,3**'ü her iki ebeveynin de sigara içtiğini, **%38,2**'si evde misafirlere sigara içilmesine izin verildiğini bildirmiştir. Bu bulgular, erken dönemde sigara davranışının normalleşmesinin yetişkinlikte sigara içme olasılığını artırabileceğini göstermektedir.

Sağlık algıları sigara kullanımının zararlarını net biçimde ortaya koymaktadır. Solunum performansının bozulduğunu düşünenlerin oranı **%65,8**, genel sağlığının etkilendiğini söyleyenlerin oranı **%61,2**'dir. Bununla birlikte sigaranın enerji, uyku ve fiziksel kapasite üzerindeki etkileri daha düşük oranlarla ifade edilmiştir. Ekonomik etkiler ise daha yaygın hissedilmektedir: yalnızca **%5,3** maddi etkilenme olmadığını bildirirken, katılımcıların büyük kısmı sigaranın bir **ekonomik yük** oluşturduğunu ifade etmiştir.

Sosyal algılar iki yönlüdür. Katılımcıların **%76,3**'ü sigaranın sosyal ilişkilerini etkilemediğini düşünürken, **%80,7**'si sigaranın sosyalleşmeye katkı sağladığını, **%84,3**'ü rahatlatıcı etkisi olduğunu söylemiştir. Buna karşın aile içi ilişkilerde olumsuz etki hissedenenlerin oranı **%49,4**'tür. Ayrıca toplumda sigara içenlere yönelik olumsuz algı (**%29,6**) ve sosyal dışlanma deneyimi (**%27,0**) de mevcuttur.

Bırakma eğilimi ve motivasyon verileri, bırakma davranışının önündeki en büyük engelin motivasyon eksikliği olduğunu göstermektedir. Katılımcıların:

- **%41,0**'i bırakmak istememekte,
- **%44,0**'i bırakması gerektiğini bilse de istememekte,
- yalnızca **%15,0**'i bırakmayı istemektedir.

Motivasyon düzeyleri daha da çarpıcıdır:
%69,4 hiç motive değildir.

Daha önce bırakma denemesi yapanların oranı **%41,0** olup, bu grubun bağımlılık algısı daha yüksektir (**%71,0**) ve yoksunluğu daha şiddetli yaşadığı görülmektedir. Bu, bırakmayı denemiş bireylerin sigarayı daha problemleri bir davranış olarak tanıdığını göstermektedir.

Araştırmada kullanılan yöntemler arasında bilimsel müdahalelerin (**nikotin sakızı/bant: %7,5; reçeteli ilaçlar: %5,4**) düşük kullanıldığı görülmektedir. Buna karşın reçeteli ilaçların etkili olduğuna inananların oranı **%80,1** gibi yüksek bir düzeydedir. Bu durum, **etkili yöntemlere yönelik yüksek inanç-düşük uygulama ikilemini** göstermektedir.

Elektronik sigara verileri de bu tabloyu desteklemektedir. Katılımcıların %70,5'i e-sigarayı tatmin edici bulmamakta; %66'sı doldurulabilir e-sigaranın, %63'ü nikotin içermeyen e-sigaranın, %67'si tek kullanımlık e-sigaranın etkili bir bırakma yöntemi olmadığını düşünmektedir. E-sigara zararlılık algısı ise üç kategori arasında eşit dağılmaktadır.

Dış yönlendirme kaynakları incelendiğinde, hekim etkisinin güçlü olduğu görülmektedir. Katılımcıların %58,1'i bir hekimden sigarayı bırakması yönünde tavsiye almıştır. Buna karşın medya içeriklerine maruz kalma oranları daha düşüktür (TV/YouTube: %43,0; yazılı haber: %27,5).

Tüm bulgular bir arada değerlendirildiğinde araştırma, sigara içme davranışının her bireyde farklı nedenlerle sürdürüldüğünü, farklı tetikleyicilerle beslendiğini, farklı motivasyon düzeyleriyle ilişkili olduğunu ve farklı psikososyal işlevler içerdiğini göstermektedir.

Bu farklılıklar, sigara bırakma hizmetlerinde tek tip yaklaşımın etkili olamayacağını açıkça ortaya koymaktadır.

Araştırma verileri, başarılı bir bırakma programının ancak bireyin bağımlılık şiddetine, tetikleyici profilin yoğunluğuna, motivasyon seviyesine, sosyal çevre baskısına, sağlık algısına, çocukluk deneyimlerine ve bırakma yöntemlerine erişim durumuna göre **kişiselleştirilmiş biçimde tasarlanabileceğini** güçlü şekilde göstermektedir.

Sonuç olarak, Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması, Türkiye’de sigara bağımlılığıyla mücadelenin daha etkili olabilmesi için kişiye özgü davranışsal özellikleri, sosyal bağlamı ve bireysel motivasyon düzeylerini merkeze alan yeni bir yaklaşımın gerekliliğini ortaya koymaktadır.



Sigara Kullanımı ve Bırakma Eğilimleri Araştırması

Aralık 2025



+90 212 274 74 66



info@saglikliturkiye.org



saglikliturkiye.org