



## Turkish Studies

International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic  
Volume 12/13, p. 335-356

DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.11994>  
ISSN: 1308-2140, ANKARA-TURKEY

---

### Article Info/Makale Bilgisi

Referees/Hakemler: Doç. Dr. Fatih BAYRAM – Doç. Dr. Güven BÜYÜKBAYKAL - Yrd. Doç. Dr. Ali KORKMAZ – Yrd. Doç. Dr. Doğan AYDOĞAN

---

*This article was checked by iThenticate.*

## KAMU KURUMLARINDA ÇALIŞAN PERSONELİN SİGARA KULLANMA ALIŞKANLIKLARI

*Mustafa İNCE\* - Mevlüt Can KOÇAK*

### ÖZET

Sigara, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygın bir alışkanlık olmakla beraber önemli bir sağlık sorunudur. İnsan sağlığını ciddi şekilde tehdit eden sigaranın toplumun geneli tarafından sağlığa zararlı olduğu kabul edilmesine rağmen, tüketilmeye devam edilmektedir. Üstelik sadece içen kişiye değil aynı zamanda dumanına maruz kalanların da sağlığına zarar vermektedir. İnsana hiçbir faydası olmadığı halde her yaştan, her meslekten kadın erkek, birçok insan tarafından kullanılan bir zehirdir. Bedensel, ruhsal ve ekonomik açıdan kullananları olumsuz etkileyen sigaranın zararları konusunda toplumu bilgilendirme ve bilinçlendirmeye yönelik çalışmaların yapılması elzemdir. Halk sağlığı için ciddi tehdit oluşturan sigaranın tüketimini azaltmak amacıyla gerek özel gerekse kamu kuruluşlarında sigara içme alışkanlığının saptanması, kurum ve kuruluşların yöneticilerinin alacakları kararlarda referans niteliği taşıyacaktır. Bu çalışma, kamu kurumlarında görev yapan personelin sigara kullanım alışkanlıklarını ve kullanım düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmada elde edilen verilere, Konya il merkezinde çeşitli kamu kurumlarında görev yapan, amaçlı örneklem yoluyla, 350 kişi üzerinde yapılan araştırma sonucu ulaşılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, sigaraya başlamada özenti ilk sırada yer alırken, sigaraya başlama yaşının 18 yaş altında olduğu görülmektedir. Araştırmada ulaşılan diğer bir sonuca göre, araştırmaya katılanların büyük bir kısmı sigaraya başladığına pişman olmuştur. Araştırmada ortaya çıkan bir başka sonuç ise, kapalı alanlarda sigara içme yasağının hayata geçmesiyle birlikte katılımcıların içtikleri sigara sayısında azalma olduğudur.

**Anahtar Kelimeler:** Kamu personeli, sigara alışkanlığı, sigara bağımlılığı

---

\* Yrd. Doç. Dr. Karabük Üniversitesi Medya, Gazetecilik, El-mek: mince7@hotmail.com

---

## **SMOKING HABITS OF PERSONNEL WORKING IN PUBLIC INSTITUTIONS**

### **ABSTRACT**

Smoking is an important health problem as well as being a common habit in our country as it is all over the world. Although cigarette, which seriously threatens human health, is considered to be harmful to the health of the population by the general public, continues to be consumed. Moreover not only the person who smokes but also the health of those who are exposed to the smoke is affected. It is a poison that is used by many people, men and women from all ages and professions, although it has no benefit for human beings. It is essential to make efforts to inform the public about the harms of the cigarette which negatively affects the users physically, spiritually and economically. In order to reduce the consumption of the smoking cigarette, which is a serious threat to public health, the smoking habit in public and private institutions will be reference for the decisions of the administrators of institutions and organizations. This study aims to determine the usage habits and usage levels of the personnel employed in public institutions. The data obtained in this study were reached via the research made on over 350 people through purposeful sampling in various public institutions in Konya province centre. According to the results of the study, it is observed that the age to start smoking is under 18 years old while the wannabe is the first place in the taking up of cigarette. According to other result that was reached in the survey, a large part of the participants in the research regretted to start smoking cigarettes. Another result of the study is the reduction in the number of cigarettes consumed by the participants thanks to the ban on smoking in closed areas.

### **STRUCTURED ABSTRACT**

#### **Introduction**

Smoking, which has become an indispensable part of most people's lives, is one of the most important factors that trigger health problems in our country and in the world. The damages that a person who smokes cigarette inflicts to himself or herself and environment has been proven many times.

Smoking addiction is not an ordinary and innocent addiction. On the contrary, it is a very severe, potent and dangerous disease. Cigarette is a harmful substance for the entire body.

Cigarette has a price paid not only by smokers but also by non-smokers. The dimensions of the addiction patterns of smokers may also vary from person to person. While some of these addictions are easily overcome, some cannot quit smoking, even if they have cancer in their organs or limbs. Smoking is a difficult habit to leave because of physical and psychological dependence. Especially, when these two factors come side by side, this situation becomes even more difficult. It is necessary to break both habit and nicotine addiction in order to quit smoking. In other

---

#### **Turkish Studies**

words, both psychological and physiological struggle are needed. While some people smoke cigarettes for nicotine, some people enjoy smoking cigarettes in their hands. Quitting smoking requires time and effort. It is very difficult for a person to leave without any help from anybody with own will (Kutlu, 2002: 46).

The relationship between the cigarette, which is loved by many people, and the word of death that scares everyone are found side by side because one is seen as the reason the other is result and has deeply a meaning (Arı, 1982: 119) For this reason, the damage of the cigarette has been constantly discussed. Especially for the first time the some damages of the cigarette began to be discussed clearly and seriously in the late 1800s as a result of the development of medicine.

However, these discussions attracted little interest because the tobacco had a 'glorious', 'clean' history of 350 years. This situation caused the spread of tobacco throughout the world. (Atasoy, 2008: 19). However, especially from 1900 until 1960 a significant number of deaths due to smoking cigarette have been observed in many countries, particularly in the USA, allowing for a closer examination of the relationship between smoking and cancer. (Eysenck, 2000: 33). According to some scientific calculations made, it is claimed that the amount of smoke coming from the burning of a gram of tobacco in the cigarette is about 650-700 cm. It is thought that about 10 percent of the amount coming in mouth. ( Babuna ve Bayhan, 2009: 100).

Body decay of smokers are faster than non-smokers. Because, besides physiological wearing, thousands of poisonous substances in cigarettes and tobacco disturb organs and their physiological work, preventing the cells of the body from renewing themselves. (Babuna ve Bayhan, 2009: 101).

Although cigarette is known for having many such and such harmful effects, people continue to smoke it. (Keyishian, 2003, 11). People usually only have to quit smoking if they have a very serious health problem, in this situation that is generally too late (Luch, 2009: 98).

Of course, cigarette smoking is one of the important problems that must be resolved.

The rate of smoking among people is high, so the illness and mortality rate due to cigarette is also high. A total effort is needed to reduce the negative effect of cigarette on people.

Cigarette using rates and harms can be minimized through governmental practices, institutional studies and individual efforts.

In this study, it was aimed to determine the dimensions of the smoking habits of the personnel who work in the public organization in Konya province centre and the factors that are effective in the acquisition of smoking habits.

---

## **Research**

### **Purpose and importance in study**

The main purpose of the study is to determine the cigarette habits of personnel working in the workplace in Konya, to determine what the factors are and which level the habit is. While the smoking habits of the personnel employed in public institutions are revealed in Konya, the study is important that the incidence of cigarette usage in public institutions, smoking reasons and related awareness.

### **Method and sample**

A field research was conducted in public institutions in Konya, where everyone in public institutions is allowed to have smoking habits and validity.

In this study; Centre and Konya centre (Selçuklu, Karatay and Meram) were selected. The number of public personnel working in the centre of Konya is 32,405.

The sample was taken as an example. Public personnel and non-smokers were excluded. For this purpose, the public did not smoke for the primary use of those who did not work. The survey was conducted by interviewing participants face to face with the title

The study included 390 questionnaires and 350 questionnaires were considered suitable for form analysis.

### **Methods of collecting data and tools**

A questionnaire consisting of 45 questions was prepared to identify participants' smoking habits. In the questionnaire, 29 questions were applied in 4 different categories in likert type of 5. Scale, Definitely agree 5, Agree 4, Undecided 3, disagree 2, Never agree 1, created with intervals. In the questionnaire, between 1 and 10 'table marking' methods were used to measure nicotine addiction and addiction to the cigarette brand. The measurement was made at the lowest level (1), the highest level (10). In addition, several questions in the questionnaire were applied as multiple choices. The questions that revealed the socio-demographic characteristics of the interviewed people were included in the last part of the questionnaire.

### **Analysis of data**

The survey was conducted between February 1 and February 28, 2016. The data obtained as a result of the study were processed in electronic environment using the SPPSS 17 Statistical Program. In the analysis of the data; the frequency distributions were taken as a basis in order to reveal the demographic characteristics of the respondents and some information about smoking dependence and usage.

Also in the research, according to the gender of participants, whether they differ between the components for level of nicotine addiction and factors of choosing cigarette were calculated by the Independent Sample T-Test.

---

## **Turkish Studies**

### **Responses to the questionnaire, evaluation and research findings**

Under this heading, some characteristics of the participants are evaluated first, then the results of the questionnaire about smoking habits are given. Finally, the participants' smoking addiction levels and the results of time period that they used most are discussed.

#### **Participants (demographic) characteristics**

Some of the demographics of participants, cigarette addiction, and smoking were as follows;

Looking at the percentage distribution of the participants, 56.3 percent of the respondents were male and 43.7 percent were female. It seems having a little extra in favor of men among participants; It can be seen that the sample does not have a very uneven distribution in terms of gender, and that analysis can be done.

When the descriptive statistics of the age distribution are examined, it is found that the participants with the lowest 24 and the highest 55 were interviewed. The average age of the respondents is 38.3 and the standard deviation of the distribution is 6.47.

While 0,6% of the participants are primary school graduates, 0,9% are junior high school graduates, 20% are high school graduates, 76,6% are university graduates and 2% are postgraduates.

Public personnels who took part in the research expressed opinions about how long they have been smoking cigarette, 0.3 percent is less than 1 year, 1.7 percent is between 1 and 5 years, 11.7 percent is between 6 and 10 years, 21.4 percent 11 to 15 years, while 64.9 percent said they had 16 years and over.

The lowest age at starting smoking is 13, while the highest age at starting smoking is 30.

The average age of participants for starting cigarette was 17,30 with a standard deviation of 2.39. According to gender, the average age of starting smoking in males is 17.45, while in females it is 17.10.

When we look at the descriptive statistical results of the expenditures of the participants on the monthly average cigarette, the lowest expenditure is 30 TL, the highest expenditure is 450 TL.

According to these results, the monthly average expenditure of the participants is 212 TL. The standard deviation of monthly average expenditure is; It is 68.13.

Participants who participated in the survey expressed about how many cigarettes they have been smoking in a day; 18 percent 'between 1 and 10', 61,1 percent between '11 and 20' and 19,1 percent between '21 and 30' 1,7 means '31' and they smoke over.

#### **Discussion and conclusion (results)**

Both we examine our works and other works done in this area, smokers agree with the harm of the cigarette. However, when it comes to quitting smoking, it is understood that smokers aren't willing.

---

#### **Turkish Studies**

It seems that the best way to combat cigarette smoking is to prevent starting smoking. It may be possible with total effort; an individual, family, manager, etc.

With social awareness, among the first things to be done are expansion of prohibitions on the sale and usage of cigarettes, emphasizing the physical, psychological and material effects of cigarette smoking through mass media, and facilitating the accessibility of cigarette addiction treatment.

In this study, habits of using cigarette of public employees and the levels of smoking dependence were tried to be revealed. However, the (negative) effects of smoking on the individual were also investigated. For the participants involved in the survey, wannabe is the most important reason for starting smoking in the first place.

Wannabe is mostly seen in adolescents and that participants' average age of starting cigarette smoking is 17.3 and that the age groups start to use cigarette in adolescence are important that with regard to the results of the research.

In the study, the most frequent smoking times of participants were also identified.

Employees in public establishments usually consume cigarette after tea and coffee, the second class consumes cigarettes while drinking tea or coffee. The employees of the public institutions prefer cigarette the least when the works are heavy.

According to another finding in the study; It was concluded that the nicotine addiction status of participants was moderate. Moreover, there was no significant difference in nicotine addiction level according to the sex of participants. The cigarette brand dependency used by the participants was 6.78 and did not show any significant difference with respect to sex as it was with nicotine dependence.

According to the survey, 41,7% of the participants said that they could leave the cigarette only if they encounter any disease. This is followed by family health problems. Family and environmental pressure have the least importance among conditions of quitting cigarette for participants.

In closed areas, 63,1 percent of public officials say "there is a decrease in the number of cigarettes that I smoke " together with smoking ban.

The percentage of those who say "no change in the number of cigarettes I smoked" together with the ban was 35,4 percent, and the rate of those who said "the number of cigarettes I smoked increased" together with the prohibition is only 1,4 percent.

With smoking ban in closed areas has a positive effect on 63,1 percent that law shows the importance of reducing usage of cigarette.

'Is it difficult to smoke in closed areas?' 73,7 percent of the respondents indicated that they were not able to smoke in these areas and 26,3 percent said that they did not have any difficulties because they couldn't smoke where smoking is prohibited.

---

#### **Turkish Studies**

As a result of these, when the laws were enacted, it seems that those who participated in the investigation were not able to smoke because of the illegality, and this difficulties are also an important factor in decreasing smoking the cigarette.

The public sector employees involved indicated that the most effective element when choosing cigarettes is the pleasure from cigarettes and the other following is price of cigarette.

The least effective factor in the choice of the cigarette is domestic or foreign brands of cigarettes.

While there is no significant difference between these preferences and gender, there is a significant relationship between the appearance of the cigarette package and the brand of cigarette and gender. When the women choose a cigarette, they pay more attention to the appearance of the cigarette package and to the cigarette brand than to men.

In another question, the participants who were asked about reasons of smoking stated that they used cigarettes mostly because they enjoyed smoking and secondly they stated that cigarettes relieve themselves.

The lowest response among reasons of smoking cigarettes is believed that losing weight by using cigarette.

It is not suprising that option to believe that you lose weight by smoking is on the last row.

As a result, this study, is one of the few works done in Turkey to reveal the habits of using cigarette by public employees, With researches in the future in different regions and different samples can provide both literate expansion and making cross-research comparisons be more feasible.

**Keywords:** Personnel of public institutions, smoking habit, smoking addiction

## 1. Giriş

Çoğu insanın hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelen sigara, ülkemizde ve dünyada sağlık sorunlarını tetikleyen en önemli unsurlardan biri durumundadır. Sigara kullanan bir kişinin, başta kendisi olmak üzere çevresine verdiği zarar birçok defa kanıtlanmıştır.

Sigara bağımlılığı sıradan ve masum bir bağımlılık değildir. Tersine çok ağır, güçlü ve tehlikeli bir hastalıktır. Sigara tüm vücuda zararlı bir maddedir. Sigara içenlere olduğu kadar içmeyenlere de ağır bedeller ödetmektedir. Sigara kullanan kişilerin bağımlılık şekillerinin boyutları da kişiden kişiye farklılıklar gösterebilir. Bu bağımlılığı bazıları kolaylıkla atlatılırken, bazıları ise kanser olmasına, organlarını, uzuv ya da uzuvlarını kaybetmesine rağmen sigarayı bırakmaz / bırakamaz.

Sigara, fiziksel ve psikolojik bağımlılık yüzünden bırakılması zor bir alışkanlıktır. Özellikle bu iki faktör yan yana gelince bu durum daha da zorlaşmaktadır. Sigarayı bırakmak için hem alışkanlığı, hem de nikotin bağımlılığını kırmak gerekmektedir. Yani hem psikolojik hem de fizyolojik mücadele gerekmektedir. Bazı insanlar daha çok nikotin için sigara içerken kimi insanlar

ellerinde sigara tutmaktan zevk aldıkları için tercih ederler. Sigara bırakmak zaman ve gayret ister. Kimseden yardım almadan insanın kendi iradesiyle bırakması oldukça zordur (Kutlu, 2002: 46).

Birçok insan tarafından sevilerek kullanılan sigara ile herkesi korkutan ve ürperten ölüm sözcüğü arasındaki ilişki, birisinin neden, diğerinin sonuç gibi görünmesinden ötürü yan yana bulunmaları, derin bir mana taşır (Arı, 1982: 119). Bu sebeple sigaranın zararları sürekli tartışılmıştır. Özellikle 1800'lü yılların sonlarına doğru tıptaki gelişmeler sonucu ilk kez sigaranın bazı zararları açıkça ve ciddi şekilde tartışılmaya başlandı. Ancak bu tartışmalar, yine de fazla ilgi görmedi, çünkü tütün 350 yıllık 'şanlı', 'temiz' bir geçmişe sahipti. Bu durum, onun dünya geneline yayılmasına sebep olmuştu. (Atasoy, 2008: 19). Fakat özellikle 1900 yılından 1960 yılına kadar geçen sürede başta ABD olmak üzere birçok ülkede sigaraya bağlı ölüm oranında önemli bir artış gözlenmesi sigara ve kanser arasındaki ilişkilerin daha çok incelenmesini sağlamıştır (Eysenck, 2000: 33). Yapılan bazı bilimsel hesaplamalara göre sigaranın içimindeki bir gramlık tütünün yanmasından çıkan duman miktarının yaklaşık 650-700 santimetreküp olduğu iddia edilmektedir. Bunun da ağza gelen miktarı yaklaşık olarak yüzde 10'u kadar olduğu da düşünülmektedir (Babuna ve Bayhan, 2009: 100).

Sigara içenlerin vücut yıpranmaları, içmeyenlere göre daha hızlı olmaktadır. Çünkü fizyolojik yıpranmalar yanında bir de sigara ve tütünde bulunan binlerce zehirli maddenin, organları ve onların fizyolojik çalışmalarını bozarak vücudun hücrelerinin kendilerini yenilemesini engellemektedir (Babuna ve Bayhan, 2009: 101). Sigaranın bu ve buna benzer birçok zararları olduğu bilinmesine rağmen insanlar sigara kullanmaya devam etmektedir. (Keyishian, 2003, 11). İnsanlar genelde ancak çok ciddi sağlık sorunu yaşamaları durumunda sigarayı bırakma cabası içine girmektedir ki bu durumda genellikle çok geç kalınmış olunabilmektedir (Luch, 2009: 98).

Şüphesiz sigara çağımızın çözüme kavuşturulması gereken önemli sorunlarından biridir. İnsanlar arasında sigara kullanım oranı yüksektir buna paralel olarak sigaraya bağlı olan hastalık ve ölüm oranları da yüksektir. Sigaranın insanlar üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaya yönelik topyekûn bir uğraş gerekmektedir. Devlet uygulamalarıyla, kurumsal çalışmalarla ve bireysel çabalarla sigara kullanım oranları ve sigaranın zararları minimize edilmelidir. Bu çalışmada Konya il merkezindeki kamu kuruluşunda çalışan personelin sigara içme alışkanlıklarının boyutu ile sigara alışkanlığının kazanılmasında etkili olan faktörlerin neler olduğunun belirlenmesi amaçlanmıştır.

## 2. Sigara kullanım alışkanlığı

Günümüzde nikotin yüksek oranda bağımlılık yapan bir madde olarak kabul edilmektedir. Bu maddeye çeşitli şekillerde bulaşmış ve bağımlılık kazanmış insanların bağımlılıktan kurtulmamaları ise oldukça zor olabilmektedir. Tütün, dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddelerden biridir. İnsanlar sigarayı bıraksa bile geri dönme ihtimali yüksek olan bir maddedir. Özellikle bağımlılık yapan diğer maddelere göre ulaşılması daha kolay olması, kullanımını arttırmaktadır (Ögel, 2001: 68).

İnsanlar, genellikle sigara kullanmaya başladıktan sonra, özellikle de zararlarını hissetmeye başlayınca, sigarayı bırakmak için adım atılması gerektiğini düşünürler. Buna ön hazırlık olsun diye de sigarayı kontrol amacıyla azaltmayı denerler. Aslında bu durum birçok doktor tarafından da önerilmektedir. Fakat bir kişi ne kadar az sigara içerse içsin bu sigaradan tamamen kurtulmak için yeterli bir yöntem değildir. Hatta tek başına sigarayı azaltma çabaları yaşam boyunca bu tuzaktan kurtulamamaya neden olabilir. İnsanlar genellikle sigarayı bırakma girişimlerinden biri başarısız olduğu zaman daha çok sigara içmeye yönelir. Bu da kişilerin sigarayı hayatlarından çıkarmadan, sürekli zehirlenmeleri anlamına gelir. Böylece kişinin nikotine olan bağımlılığı devam etmekte ve canavar hala yalnızca bedeninde değil aynı zamanda düşüncelerinde de yaşamaktadır (Carry, 1997: 96).



Sigara tiryakilerinin bir nefeste ciğerlerine çektikleri dumanın içinde neler olduğunu bilim adamları en ince ayrıntısına kadar incelemişlerdir. Bir nefes dumanda 23 mg çeşitli gaz ile 70 mg katı parçacıklar olmak üzere 1000 den fazla kimyasal bileşim bulunduğunu ve vücuda giren bu yabancı maddelerin etkisiz hale getirilmesinin ise olanaksız olduğunu ispatlamışlardır (Şaşal, 1997: 30-31). Dünya Sağlık Örgütü istatistiklerine göre, dünya ülkelerinin birçoğunda en çok rastlanan ve en çok ölüme yol açan nedenler arasında ilk sırayı akciğer kanseri almaktadır. Özellikle son 40 yılda yüzde 250 oranında artış gösteren akciğer kanserine sadece ABD’de her yıl 160 bin kişi yakalanmaktadır. Türkiye’de ise her yıl 30-40 bin kişide akciğer kanseri görülmektedir (Atasoy, 2008: 21). Bütün bu tıbbi, ekonomik ve sosyal- kültürel zararlarına rağmen sigara ve diğer zararlı maddeleri bıraktırma kampanyaları kısmen etkili olsa da arzu edilen seviyelere ulaşamamıştır (Koç, 1989: 3). Aslında kampanyalar istenilen sonucu sağlasa, özellikle fert ve toplum ekonomisi üzerinde de olumlu etki yapabilir. Sigara, sebep olduğu hastalıklar yüzünden büyük ölçüde iş gücü kaybına neden olmaktadır. Bu durum aile ekonomisini geriye götürebildiği gibi, ülke ekonomisini de olumsuz yönde etkilemektedir. Bu yüzden sigara bağımlılığı insan hayatının her alanına zararı dokunan bir maddedir (Öztürk ve Aykut, 1988: 24-26).

Sigara aslında alışkanlık yaratan psikoaktif bir madde olduğu için sigara içenleri içilen miktara göre iki gruba ayırabiliriz. Bunlar sosyal sigara içiciler ve sigara bağımlılarıdır. Sosyal sigara içiciler genelde içinde bulunduğu gruba / topluluğa ayak uydurmak için sigara içerler. Bunlar haftada ya da ayda bir iki taneyi geçmeyecek şekilde içen kimselerdir. Bu kimseler yalnız oldukları zaman sigara arayışı içinde olmayan kişilerdir. Sigarayı da neşelenmek, kaygılardan kurtulmak için bir araç olarak görmezler. Bu kişilerin içtiği sigara sayısı 5 tanenin üzerine çıktığı takdirde alışkanlığı başlatan tuzağa düşme tehlikesi de vardır. Sigara bağımlıları ise günde bir, iki paket ya da daha fazla sigara içmedikleri zaman şiddetli nikotin arayışında olan kimselerdir. Kaygı, sinirlilik ve öfke içinde olan kişilerdir. Sigara içmedikleri zaman bu tepkileri artar (Kasatura, 1998: 176).

### 3. Sigaraya başlama nedenleri

Gençlerin madde kullanmaya başlaması pek çok farklı nedene bağlı olabilmektedir. Ailenin sosyoekonomik ve kültürel yapısı, arkadaş çevresi, kolay erişilebilir olması gibi pek çok etken sigaraya başlamada belirleyici olabilir. Bu etkenlerin başında ise merak ögesi gelmektedir. “Gençler sigaranın yaratacağı etkiyi merak ettikleri için yaşlılarıyla birlikteyken sigarayı deneyebilirler. Akran ilişkileri böyle kötü bir alışkanlığın başlaması veya önlenmesinde büyük öneme sahiptir. Gençlik çağında bir guruba ait olmak bir gencin, psikolojik sağlığı açısından önemlidir. Ancak aile içinde belirli değerler kazanmış ve kendine güveni olan bir genç, kendi kişilik yapısı ve değer ölçülerine uygun olan bir grup seçer. Eğer seçtiği grup içerisinde arkadaşları sigara kullanıyorsa o guruptan ayrılabilir” (Kasatura, 1998: 110). Ancak kişilik özellikleri tam oturmamış ise grupta kabul görmek ve yer edinebilmek adına sigaraya başlayabilir.

Sigaraya başlamada en hassas dönem ergenlik ve gençlik dönemleridir. Genellikle bu dönemlerde gençler özgürlük, erişkinlik, olgunluk vb. durumlarının ispatı çabasında olurlar. Bu tavır bir nevi kişisel yeterlilik çabası olarak görülebilir. Çocukların genellikle okul çağlarında, çevreleri gittikçe genişler ve yeni arkadaşlar edinirler. Bu dönemlerde çocukların biyolojik yapısı da, psikolojik durumunda, hızla değişmektedir. Bu çağdaki çocuklar, arzu, istek ve duygularını, akıl ve mantıkla kontrol altına almakta zorluk çekerler. Çünkü onlar olgunlaşma devresini henüz tamamlamamış durumdadır. Bunun yanında tecrübeleri de yok denecek derecede azdır. Bu dönemlerde çocuklar daha fazla hissi olarak hareket ederler. Bu yüzden yanılmaları çok kolay olmaktadır. Böylece bazı geçici, yapay, tehlikeli ve aldatıcı zevkler adına sağlık ve mutluluklarını kolayca feda edebilirler (Babuna ve Bayhan, 2009: 101-102).

Çocukların kötü alışkanlık edinmelerinde ve olumsuz tutum sergilemelerinde kitle iletişim araçlarının etkisi de büyüktür. Sigaraya başlamada özellikle televizyonda sigaraya sansür uygulanmadığı bir dönemde dizi karakterlerinin ellerindeki sigaralar çocuklar üzerinde özendirici etki yapabilmekteydi. Bu dizi karakterleriyle bütünleşen çocuklar o dizi karakterinin hal ve hareketlerini taklit etme yoluna gitmekteydiler. Nedeni ne olursa olsun kazanılan bu kötü alışkanlığın yok edilmesi gerekmektedir ve bunun temelini de eğitim oluşturmaktadır. Gençlerin sigaranın zararları konusunda eğitilmeleri ise pedagoğlarca çok zor bir iş olarak nitelendirilmektedir. İngiltere’de ‘Uyuşturucuların ve zararlarını tanıtmaya’ için okullarda çalışma yapan pedagoğlar, sigaradan akciğer kanserine yakalanmış bir kişinin ciğerlerinin durumunu film üzerinde izah ederken çocukların sadece güldüklerini ve işi ciddiye almadıklarını görmüşlerdir. Bu da gençlerin sigara konusunda nasıl bilinçsizce yetiştirilmiş olduklarına iyi bir örnektir (Koç, 1989: 2).

Sigara içimi erkeklerde olduğu gibi kadınlar arasında da hızla yaygınlaşmaktadır. Eskiden batıda kadınların sigara içmesi iyi karşılanmazdı. Bunu iyi bilen sigara üreticilerinin reklamları genellikle erkeklere yönelikti. Türkiye’de de kadınlar arasında sigara içme durumu Avrupa’daki gibi azdı. Bu durum hala kırsal kesimlerde geçerli diyebiliriz. Zamanla büyük şehirlerde özellikle memur olarak çalışan kadınlar arasında da sigara içimi artmıştır. Sigara içen kadınlarda, genelde, sigarayı bıraktıysam kilo alırım düşüncesi hâkimdir. Bu bir yanılgıdır. Aslında nikotin eksikliğinin yarattığı özlem açlık sinyallerine benzer. Bu yüzden açlıkla karıştırılır. Açlık yemekle giderilmesine rağmen nikotin özlemi tam anlamıyla giderilemez (Carry, 1998: 125-126).

#### 4. Türkiye’de sigara kullanımı üzerine yapılan araştırmalar

Sigara kullanımı üzerine dünyada olduğu gibi ülkemizde de pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalardan biri ise Turgut ve arkadaşları (2001: 295-299) tarafından 1999 yılı içerisinde Elazığ il merkezinde lise ve dengi okullarda görev yapan öğretmenler üzerinde yapılan araştırmadır. Araştırmada; Sigara içme nedenleri arasında kadınların yüzde % 55,3’ünün, erkeklerin ise % 70,1’inin alışkanlık seviyesinde olduğu belirtilmektedir. Öğretmenlerin sigara bırakmama nedenleri ilgili görüşleri sorulduğunda, kadınların % 43,8 ‘severek içtiğinden’ cevabını verirken, erkeklerin ise % 41,4 sigara içmenin nedeninin ‘yanıtsız’ olduğunu belirtmiştir.

Alanya’da yapılan başka bir araştırma ise; Ögel ve arkadaşları (2003: 106-107) tarafından 2000 yılının haziran ayında İstanbul’un 24 ayrı ilçesinde yaşayanlar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın bulgularına göre; ilk olarak sigara denemenin 16 yaş dolaylarında yapıldığı, düzenli olarak sigara kullanmaya başlama yaşının ise 19 olduğu saptanmıştır. Araştırmada elde edilen bir başka bulguda ise erkeklerde sigara kullanım yaygınlığının daha yüksek olduğu ve yine erkeklerin daha erken yaşlarda düzenli sigara içme alışkanlığı edindiği ortaya çıkmıştır.

Bu alanda yapılan diğer bir araştırma ise; Çetinkaya ve arkadaşları (2006: 168-171) tarafından 2001 yılının ocak ve mayıs ayları arasında Kayseri il merkezinde bulunan tıp fakültesi öğrencileri ve hâkimler üzerinde yapılan araştırmadır. Bu araştırma sonucunda toplu yerlerde sigara içilmesinin yasak olmasını uygun buldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Sigara kullanımı ile ilgili bir diğer araştırma ise Ergeneilek (2005: 108-114) tarafından Aralık 2002’de sigara kullanan hemşireler üzerinde yapılan araştırmadır. Araştırma Adana ilinde değişik statülere sahip Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Balcalı Hastanesi, Adana Numune Hastanesi ile Adana SSK Hastanesi’nde çalışan ve sigara kullanan hemşireleri kapsamaktadır. Araştırmaya katılan (hemşireler) en fazla sıkıntılı oldukları zamanın, sigara kullanmadıkları zaman olduğu belirtmişlerdir. Araştırmada katılımcılara ‘son bir yıl içinde sigarayı bırakmayı düşündünüz mü?’ sorusuna katılımcıların yüzde 72,3 evet derken, hayır diyenler oranı ise yüzde 27,7 olmuştur. Yukarıdaki literatür taraması ışığında bu çalışmada aşağıda sıralandığı gibi bazı temel sorulara yanıtlar aranmaya çalışılmıştır:

#### Turkish Studies

Araştırma Sorusu 1: Katılımcıları sigaraya başlama nedenleri

Araştırma Sorusu 2: Katılımcıların kullandığı sigara markasına bağımlılık derecesi

Araştırma Sorusu 3: Katılımcıların nikotin bağımlılık derecesi

Araştırma Sorusu 4: Katılımcıların sigaranın zararları konusunda bilgi almasında iletişim araçlarının etkisi

Araştırma Sorusu 5: Katılımcıların sigaraya başlama nedeni

Araştırma Sorusu 6: Katılımcıların sigaraya bırakma ile ilgili görüşleri

Araştırma Sorusu 7: Katılımcıların kapalı alanda sigara yasağı ile ilgili düşünceleri

## 5. Araştırma

### 5.1. Çalışmanın amacı ve önemi

Çalışmanın temel amacı, Konya il merkezinde kamu kurumlarında çalışan personelin sigara kullanma alışkanlıklarının tespit edilmesi, bu alışkanlıkların edinilmesindeki etkenlerin neler olduğu ve alışkanlığın hangi düzeyde olduğunu ortaya koymaktır. Çalışma sonucunda Konya’da kamu kurumlarında görev yapan personelin sigara kullanma alışkanlıkları ortaya çıkarılırken, kamu kurumlarında sigara kullanım oranları, sigara kullanma sebepleri ve konuyla ilgili farkındalıkların ortaya konulması açısından çalışma önem taşımaktadır.

### 5.2. Metot ve örneklem

Kamu kurumlarında çalışanların sigara içme alışkanlıkları ve sigara içme alışkanlığı üzerinde etkili olan faktörleri belirlemek amacıyla, Konya il merkezinde kamu kurumlarında çalışanlar üzerinde bir saha araştırması gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ana kütle olarak Konya merkez (Selçuklu, Karatay ve Meram) seçilmiştir. Konya merkezde görev yapan kamu personeli sayısı 32.405’dir. Örneklem seçiminde amaçlı örneklem esas alınmıştır. Kamu personeli olmayan ve sigara kullanmayanlar örneklem dışında tutulmuştur. Bu maksatla kamuda çalışan deneklere öncelikle sigara kullanıp kullanmadığı sorulmuş ve sigara kullananlara anket uygulanmıştır. Araştırmada kapsamında katılımcılarla yüz yüze görüşülerek anket çalışması yapılmıştır. Çalışma kapsamında 390 anket uygulanmış, ön değerlendirme sonucunda 350 anket formu analiz için uygun görülmüştür.

### 5.3. Veri toplama yöntemi ve araçları

Katılımcıların sigara kullanım alışkanlıklarını belirlemek amacıyla 45 sorudan oluşan bir anket formu hazırlanmıştır. Ankette 5’li likert tipinde, 4 farklı kategoride 29 soru uygulanmıştır. Ölçek, Kesinlikle Katılıyorum 5, Katılıyorum 4, Kararsızım 3, Katılmıyorum 2, Hiç Katılmıyorum 1, aralıklarla oluşturulmuştur. Ankette, nikotin bağımlılığı ve sigara markasına olan bağımlılığı ölçmek için de 1 ile 10 arasında ‘tablo işaretleme’ yöntemi kullanılmıştır. En düşük seviyeye (1), en yüksek seviye (10) olacak şekilde (belirlenerek) ölçüm yapılmıştır. Ayrıca anket formunda bazı sorular çoktan seçmeli olarak uygulanmıştır. Görüşülen kişilerin sosyo-demografik özelliklerini ortaya koyan sorular ise anket formunun son bölümünde yer almıştır.

### 5.4. Verilerin analizi

Anket 1 Şubat - 28 Şubat 2016 tarihleri arasında uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPPSS 17 İstatistik programı kullanılarak elektronik ortamda işlenmiştir. Verilerin analizinde sırasıyla; ankete katılanların demografik özellikleri ile sigara bağımlılığı ve kullanımına ilişkin bazı bilgileri ortaya koymak amacıyla frekans dağılımları esas alınmıştır. Araştırmada ayrıca katılımcıların cinsiyetine göre nikotin bağımlılık düzeyleri ve sigara seçiminde etkili olan unsurlar

arasında farklılık gösterip göstermediğini Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Sample T-Test) ile hesaplanmıştır.

## 6. Ankete verilen yanıtlar, değerlendirme ve araştırma bulguları

Bu başlık altında öncelikle katılımcıların bazı özellikleri değerlendirilmekte, daha sonra sigara kullanım alışkanlıklarına ilişkin anket sonuçlarına yer verilmektedir. Son olarak katılımcıların sigara bağımlılık düzeyleri ile sigarayı en çok kullandıkları zaman dilimine ilişkin sonuçlar tartışılmaktadır.

### 6.1. Katılımcıların (demografik) özellikleri

Katılımcıların demografik özellikleri, sigara bağımlılıkları ve sigara kullanımına ilişkin bazı bulgular şu şekildedir;

Araştırmaya katılanların cinsiyete göre yüzdelik dağılımına bakıldığında katılımcıların yüzde 56,3'ü erkek, yüzde 43,7'si kadındır. Katılımcılarda erkekler lehine biraz fazlalık görülse de; örneklemin cinsiyeti bakımından çok dengesiz bir dağılıma sahip olmadığı, analiz yapılabilecek düzeyde olduğu görülmektedir. Yaş dağılımının betimleyici istatistikleri incelendiğinde en düşük 24, en yüksek 55 yaşındaki katılımcılarla görüşüldüğü ortaya çıkmaktadır. Anket sorularını cevaplayanların yaş ortalaması 38,3 olup dağılımın standart sapması ise 6,47 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların yüzde 0,6'sını ilköğretim mezunu, yüzde 0,9'u ortaokul mezunu, yüzde 20'si lise mezunu, yüzde 76,6'sı üniversite mezunu oluştururken, yüzde 2'si ise lisansüstü mezundur.

Araştırmaya katılan kamu görevlilerine ne kadar zamandır sigara içiyorsunuz sorusuna yüzde 0,3'ü 1 yıldan az, yüzde 1,7'si 1 ile 5 yıl arası, yüzde 11,7'si 6 ile 10 yıl arası yüzde 21,4'ü ise 11 ile 15 yıl arası derken yüzde 64,9'u 16 yıl ve üzeri şeklinde görüş bildirmişlerdir.

Araştırmaya katılanların en düşük sigaraya başlama yaşı 13 iken en yüksek sigaraya başlama yaşı ise 30'dur. Katılımcıların sigaraya başlama yaş ortalaması 17,30 olup standart sapması ise 2,39 dur. Cinsiyete göre ise erkeklerde sigaraya başlama yaş ortalaması 17,45 iken kadınlarda 17,10'dur.

Katılımcıların aylık ortalama sigaraya yaptıkları harcamaya ilişkin betimleyici istatistik sonuçlarına bakıldığında, en düşük 30 TL, en yüksek 450 TL harcama yaptıkları göze çarpmaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların aylık ortalama yaptıkları harcama 212 TL'dir. Aylık ortalama harcamanın standart sapması ise; 68,13'dür.

Araştırmaya katılan katılımcılara günde 'kaç adet sigara içiyorsunuz' sorusuna yüzde 18'i '1 ile 10' adet arası, yüzde 61,1'i '11 ile 20' adet arası yüzde 19,1 ise '21 ile 30' adet arası derken yüzde 1,7'si ise '31' ve üzeri adet sigara içtiğini belirtmektedir.

### 6.2. Katılımcıların sigaraya başlama nedenleri

Araştırmada 'sigaraya başlama nedeniniz nedir?' sorusuna katılımcıların önemli bir kısmı 'özentî' cevabını vermişlerdir. Katılımcıların sigara başlama nedenlerinde en az etkili olan unsur ise ailede sigara içen bireyin bulunmasıdır.

Tablo 1: Sigaraya başlama nedenleriyle ilgili yanıtlar

Sigaraya başlama nedeniniz nedir?	En Az	En Çok	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Özenti	1	5	4.10	1.22
Merak	1	5	3.82	1.23
Arkadaş / Çevre Etkisi	1	5	3.67	1.23
Sosyalleştirme Ögesi	1	5	3.60	1.34
Yaş olarak olgunluk hissi vermesi	1	5	3.51	1.30
Sıkıntılı ve Stresli bir yaşam	1	5	3.14	1.37
Herhangi bir nedeni yok	1	5	2.13	0.98
Ailede sigara içen bireyin bulunması	1	5	2.11	1.13

Tablo 1’de de görüldüğü üzere katılımcıların sigaraya başlama nedenleriyle ilgili soruya ‘özenti’ ifadesi 4.10 aritmetik ortalamasıyla en yüksek öneme sahiptir. İkinci sırada; 3.82 aritmetik ortalamasıyla ‘merak’, üçüncü sırada ise; 3.67 aritmetik ortalamayla ‘arkadaş ve çevre etkisi’ ifadeleri yer almaktadır. Araştırmaya katılan kamu kuruluşunda çalışanların sigaraya başlama nedenleri arasında en az önem verdikleri madde ise ‘ailede sigara içen bireyler bulunması’ ifadesidir. Bunu 2.13 aritmetik ortalama ile ‘herhangi bir nedeni yok’ ifadesi izlemektedir.

### 6.3. Katılımcıların sigarayı kullanma nedenleri

Katılımcıların sigara kullanma nedenleri arasında ilk sırada ‘sigara içerken keyif alıyorum’ yanıtı yer alırken, ‘sigara kullanarak kilo verdiğime inanıyorum’ cevabı en az verilen yanıt olmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların sigarayı kullanma nedenleri ile ilgili yanıtlar

	En Az	En Çok	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Sigara içerken keyif alıyorum	1	5	4.20	.873
Sigara beni rahatlatıyor	1	5	4.14	.879
İş yerinde yaşadığım stresli zamanlarda stresimi alıyor	1	5	3.24	1.27
Sorunlarımı Unutturuyor	1	5	3.14	1.37
Sigarayı Bırakamıyorum	1	5	2.93	1.24
Sigarayı Bırakamayacak kadar tiryakiyim	1	5	2.64	1.11
Sigara kullanarak kilo verdiğime inanıyorum	1	5	2.35	1.13

Tablo 2’de de görüldüğü gibi katılımcılara sigara kullanma nedenleriyle ilgili soruya ‘sigara içmekten keyif alıyorum’ diyenler 4.20 aritmetik ortalamasıyla birinci sırada yer alırken, ikinci sırada 4.14 aritmetik ortalamasıyla ‘sigara beni rahatlatıyor’ üçüncü sırada 3.34 aritmetik ortalamasıyla ‘sigara iş yerinde yaşadığım stresli zamanlarda stresimi alıyor’ şıkları izlemektedir. Araştırmaya katılanların sigara kullanım nedenleri arasında en az öneme sahip olanı ise; 2.35 aritmetik ortalamasıyla ‘sigara kullanarak kilo verdiğime inanıyorum’ maddesi olurken, bunu 2.64 aritmetik ortalaması ile ‘sigarayı bırakamayacak kadar tiryakiyim’ ifadesi izlemektedir.

#### 6.4.Katılımcıların en çok sigara içtiği zaman dilimleri

En çok sigara içtiği zaman dilimleri sorulan katılımcılar, ilk sırada ‘yemeklerden hemen sonra’, son sırada ise ‘işimin yoğun olduğu zamanlar’ cevabını vermişlerdir.

Tablo 3: Katılımcıların en çok sigara içtiği zamanın dilimi ile ilgili yanıtlar

	En Az	En Çok	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Yemeklerden Hemen Sonra	1	5	4.60	.577
Çay veya Kahve İçerken	1	5	4.28	.738
Stresli veya Sıkıntılı Olduğum Zaman	1	5	4.25	.810
Haber ve Spor Programlarını izlerken	1	5	3.22	1.33
Yalnız Olduğum Zaman	1	5	3.20	1.19
Mutlu, Sevinçli Olduğum Zaman	1	5	3.08	1.17
İşimin Yoğun Olduğu Zamanlar	1	5	2.73	1.23

Tablo 3’de de görüldüğü gibi katılımcıların en çok sigara içtiği zamanla ilgili soruya ‘yemekten hemen sonra’ ifadesi 4.60 aritmetik ortalamasıyla en yüksek öneme sahiptir. İkinci sırada; 4.28 aritmetik ortalamasıyla ‘çay ve kahve içerken’ üçüncü sırada 4.25 aritmetik ortalamasıyla ‘stresli ve sıkıntılı olduğum zaman’ ifadesi yer almaktadır. Araştırmaya katılan kamu görevlilerinin en az sigara içtikleri zaman 2.73 aritmetik ortalamasıyla ‘işinin yoğun olduğu zaman’ şikkını belirtirken bunu 3.08 aritmetik ortalamasıyla ‘mutlu ve sevinçli olduğum zaman’ ifadesi izlemektedir.

#### 6.5.Katılımcıların kullandığı sigara markası tercihleri üzerinde etkili olan unsurlar

Aşağıda bulunan (Tablo 4’de) de görüldüğü gibi katılımcıların sigara marka tercih yapmasında en etkili unsur ‘sigaradan aldığım haz’ ifadesi 4.09 aritmetik ortalamasıyla en yüksek öneme sahiptir. İkinci sırada 3.88 aritmetik ortalamasıyla ‘sigaranın fiyatı’ üçüncü sırada 3.86 aritmetik ortalamasıyla ‘sigaranın kalitesi’ maddeleri izlemektedir. Araştırmaya katılanların sigara tercihinde en az öneme sahip neden ise; 2.16 aritmetik ortalaması ile sigaranın ‘yerli ve yabancı marka oluşu’ dur, bunu 2.55 aritmetik ortalaması ile ‘sigaranın paketinin görünümü’ izlemektedir.

Tablo 4: Katılımcıların kullandığı sigara markası tercihleri üzerinde etkili olan unsurları hakkındaki yanıtları

Sigara Marka Tercihi Yaparken Sizi Etkileyen Unsurlar Nedir?	En Az	En Çok	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Sigaradan Aldığım Haz	1	5	4.09	1.00
Sigaranın Fiyatı	1	5	3.88	.975
Sigaranın Kalitesi	1	5	3.86	1.05
Sigaranın Markası	1	5	3.15	1.32
Sigaranın Aşırı Koku Yapıp Yapmadığı	1	5	3.01	1.20
Sigaranın Paketinin Görünümü	1	5	2.55	1.22
Sigaranın Yerli veya Yabancı Marka Oluşu	1	5	2.16	1.12

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların cinsiyeti ile sigara seçiminde etkili olan unsurlar arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığı, tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem T- testi (Independent Samples T- Test) uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre; sigara paketinin görünümü ( $t = -2.232$ ;  $p < .05$ ), sigaranın markası ( $t = -2.167$ ;  $p < .05$ ) ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilirken, sigaranın fiyatı ( $t = -1.194$ ;  $p > .05$ ), sigaranın kalitesi ( $t = -1.531$ ;  $p > .05$ ), sigaranın yerli veya yabancı marka oluşu ( $t = 1.384$ ;  $p > .05$ ), sigaranın aşırı koku yapıp yapmadığı ( $t = -1.241$ ;  $p > .05$ ), sigaradan alınan haz ( $t = -.263$ ;  $p > .05$ ) ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulgulanamamıştır. Katılımcılardan kadınlar 3.33 aritmetik ortalama değeri ile erkeklere ( $\bar{x} = 3.02$ ) göre sigara seçiminde sigara markasına daha çok önem verirken yine kadınlar 2.72 aritmetik ortalamasıyla erkeklere ( $\bar{x} = 2.43$ ) oranla daha fazla sigaranın paketinin görünümüne önem vermektedir (bkz. Tablo 5).

Tablo 5: Cinsiyete göre sigara seçiminde etkili olan unsurların Dağılımı

	Cinsiyet		t	df	sig
	Erkek	Kadın			
Sigaranın Fiyatı	3.82	3.95	-1.194	348	.233
Sigaranın Kalitesi	3.79	3.96	-1.531	348	.127
Sigaranın Yerli veya Yabancı Marka Oluşu	2.23	2.07	1.384	348	.167
Sigaranın aşırı koku yapıp yapmadığı	2.94	3.10	-1.241	348	.215
Sigaradan aldığım haz	4.08	4.10	-.263	348	.793
Sigaranın paketinin görünümü	2.43	2.72	-2.232	348	.026
Sigaranın markası	3.02	3.33	-2.167	348	.031

### 6.6. Katılımcıların kullandığı sigara markasına bağımlılık dereceleri

Ankette katılımcılara kullandıkları sigara markasına bağımlılık derecelerini belirlemek için 1 ile 10 arasında puan verilmesi istenmiştir. Merkezi eğilim istatistik sonuçlarına göre kullanılan sigara markasına bağımlılık yüksek düzeyde görülmektedir.

Tablo 6: Katılımcıların kullandıkları sigara markasına bağımlılık derecelerine ilişkin yanıtları

	Katılımcı Sayısı	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Standart Sapma
Sigara markasına bağımlılık derecesi	350	1	10	6.78	2.09

Tablo 6’da yer alan analiz sonuçlarına göre ortalamayı ifade eden 6.78 rakamı katılımcıların sigara markasına bağımlılıkları yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar en düşük marka bağımlılıklarından 1’inci dereceyi işaretlerken en yüksek bağımlılık derecesi olan 10’u da işaretlemişlerdir.

Tablo 7: Kullanılan sigara markasına bağımlılık düzeyindeki farklılık

Cinsiyet	N	Ortalama	SD	t	df	Sig.
Erkek	197	6.85	2.140	.656	348	.512
Kadın	153	6.70	2.043			

Kullanılan sigara markasına bağımlılık düzeyine verilen cevapların cinsiyet ile olan ilişkisine bakıldığında, katılımcıların sigara markasına bağımlılık düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmektedir ( $t = .656$ ;  $p > .05$ ) Erkek katılımcıların oranı kadınlardan biraz daha yüksek olmasına rağmen, söz konusu oran anlamlı fark oluşturacak düzeyde değildir (bkz. Tablo 7).

### 6.7. Katılımcıların nikotin bağımlılığı durumları

Katılımcılara sigara markasına bağımlılık derecesinde olduğu gibi nikotin bağımlılığı durumunu belirlemek içinde 1 ile 10 arasında puan vermeleri istenmiştir.

Tablo 8: Nikotin bağımlılığı durumuna verilen yanıtlar

	N	En Düşük	En Yüksek	Ortalama	Standart Sapma
Nikotin bağımlılığı durumu	350	1	10	6.58	1.85

Tablo 8’de yer alan analiz sonuçlarına göre, ortalamayı ifade eden 6,58 rakamı katılımcıların nikotin bağımlılıklarının orta düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar en düşük 1’i işaretlerlerken en yüksek ise 10’u işaretlemişlerdir.



Tablo 9: Nikotin bağımlılık düzeyindeki farklılık

Cinsiyet	N	Ortalama	SD	t	df	Sig.
Erkek	197	6.67	1.848	.999	348	.318
Kadın	153	6.47	1.857			

Nikotin bağımlılığına verilen cevapların cinsiyet ile olan ilişkisine bakıldığında, katılımcıların nikotin bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre farklılık göstermediği dikkat çekmektedir ( $t=.999$ ;  $p > .05$ ). Erkek katılımcıların oranı kadınlardan biraz daha yüksek olmasına rağmen, söz konusu oran anlamlı fark oluşturacak düzeyde değildir (bkz. Tablo: 9)

### 6.8. Katılımcıların sigara yasağıyla ilgili görüşleri

Katılımcılara sigara yasağıyla ilgili sorulara “sigara içmenin yasak olduğu alanlarda sigara içmemek zor geliyor mu?” Sorusuna verilen yanıtlarla başlanmıştır. Katılımcıların önemli bir bölümü bu soruya ‘evet’ yanıtı vermişlerdir.

Tablo 10: Katılımcıların ‘sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içmek zor geliyor mu?’ sorusuna verdikleri yanıtlar

Sigara içmenin yasak olduğu alanlarda sigara içmemeniz zor geliyor mu?	Frekans	Yüzde
Evet	258	73.7
Hayır	92	26.3
Toplam	350	100.0

Tablo 10’da görüldüğü gibi katılımcıların yüzde 73,7’si sigara içmenin yasak olduğu alanlarda sigara içmemenin zor geldiğini belirtirken, yüzde 26,3’ü ise hayır diyerek yasağın olduğu kapalı alanlarda sigara içmemenin kendilerine zor gelmediğini belirtmektedir.

6.9. Katılımcıların kapalı alanlarda sigara içme yasağının sigara içme davranışları üzerindeki etkileri

‘Kapalı alanlarda sigara içme yasağı sigara içme davranışınızı etkiledi mi?’ sorusuna Katılımcıların yüzde 63’ü, ‘yasakla birlikte içtiğim sigara sayısında azalma oldu’ yanıtını vermiştir.

Tablo 11: Kapalı alanlarda sigara içme yasağının sigara içme davranışı üzerinde etkisine yönelik yanıtlar

Kapalı Alanlarda Sigara İçme Yasağı Sigara içme Davranışınızı Etkiledi mi?	Frekans	Yüzde
Yasakla Birlikte İçtiğim Sigara sayısında azalma oldu	221	%63.1
Yasak Sigara İçme Alışkanlığımda herhangi bir değişim yapmadı	124	%35.4
Yasakla birlikte sigara içme sayımda artış oldu	5	%1.4
Toplam	350	%100.0

## Turkish Studies

Katılımcıların yüzde 63,1'i yasakla birlikte içtiği sigara sayısında azalma olduğunu ifade ederken yüzde 35,4'ü ise yasak sigara içme alışkanlığında herhangi bir değişim yapmadığını belirtmektedir. Yasakla birlikte sigara içme sayısında artış oldu diyenlerin sayısı ise yüzde 1,4 ile en az orana sahiptir. Bu sonuç ışığında kapalı alanlarda sigara içme yasağıyla içilen sigara sayısında azalma olmuştur diyebiliriz (bkz. Tablo 11).

#### 6.10. Katılımcıların sigara bırakma ile ilgili görüşleri

Araştırmada sigara bırakmanın en iyi yöntemi nedir sorusuna katılımcıların çoğunluğu 'birden bırakmak yöntemini' olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 12: Katılımcıların sigara bırakmanın en iyi yöntemi hakkındaki yanıtları

	Frekans	Yüzde
Birden Bırakmak	212	%60.6
Doktor kontrolünde bırakmak	82	%23.4
Yavaş yavaş bırakmak	32	%9.1
Her hangi bir hastalıkla karşılaşınca bırakmak	15	%4.3
Fikrim yok	9	%2.6
Toplam	350	%100.0

Tablo 12'de de görüldüğü gibi katılımcıların 'sigarayı bırakmanın en iyi yöntemi nedir?' sorusuna yüzde 60,6'sı birden bırakmak olduğunu ifade ederken, yüzde 23,4'ü doktor kontrolünde bırakmak, yüzde 9,1'i yavaş yavaş bırakmak, yüzde 4,3'ü ise herhangi bir hastalıkla karşılaştığında bırakmak yanıtını vermişlerdir. Sigara bırakma yöntemi hakkında hiçbir fikri olmayan katılımcı sayısı ise yüzde 2,6'dır.

#### 6.11. Katılımcıların 'sigarayı hangi şartlar oluşursa bırakırsınız' sorusu ile görüşleri

Katılımcıların yaklaşık yüzde 42'si sigarayı hastalık durumunda bırakacaklarını belirtmişlerdir. Aile ve çevre baskısı yüzünden sigarayı bırakacağını söyleyenlerin oranı ise sadece yüzde 2,3'tür.

Tablo 13: 'Sigarayı hangi şartlar oluşursa bırakırsınız' ile ilgili yanıtlar

Sigarayı hangi şartlar oluşursa bırakırsınız	Frekans	Yüzde
Hastalık	146	%41.7
Ailevi Sağlık Sorunları	134	%38.3
Ekonomik Sıkıntı	39	%11.1
Hiçbir Şekilde Bırakmam	23	%6.6
Aile ve Çevre Baskısı	8	%2.3
Toplam	350	%100.0

Tablo 13'te de görüldüğü gibi kamu kuruluşunda çalışanların sigarayı bırakma şartlarının oluşmasında ilk sırayı yüzde 41,7'si ile 'hastalık' alırken yüzde 38,3'ü 'ailevi sağlık sorunları' yüzde 11,1'i "ekonomik sorunlar" yine yüzde 6,6'sı hiçbir şekilde bırakmayacağını belirtmiştir. En az orana sahip olan gerekçe ise yüzde 2,3'ü ile "aile ve çevre baskısıdır".

### 6.12. Katılımcıların gelecekte sigara içme konusundaki görüşleri

Katılımcılar, gelecekte sigara içme konusunda yüzde 57'lik oranla mevcut durumlarının devam edeceğini belirtmişlerdir. Daha fazla içeceğimi düşünüyorum diyenlerin oranı ise yüzde 3'tür.

Tablo 14: Katılımcıların gelecekte sigara içme konusundaki yanıtları

Gelecekte Sigara İçme Konusunda Ne düşünüyorsunuz?	Frekans	Yüzde
Aynı miktarda içeceğimi düşünüyorum	201	%57.4
Azaltacağımı Düşünüyorum	95	%27.1
Bırakacağımı Düşünüyorum	43	% 12.3
Daha Fazla İçeceğimi Düşünüyorum	11	%3.1
Toplam	350	% 100.0

Tablo 14'te de görüldüğü gibi gelecekte sigara içme konusunda 'aynı miktarda içeceğimi düşünüyorum' yanıtını verenlerin oranı yüzde 57,4 gibi ciddi bir rakamı bulurken, diğer yandan aynı soruya azaltacağımı düşünüyorum diyenler yüzde 27,1 olup bırakacağım cevabını veren ise yüzde 12,3'dür. Gelecekte 'daha fazla sigara içeceğimi düşünüyorum' diyenler ise en az orana sahip olup yüzde 3,1'dir.

### 6.13. Katılımcıların 'sigara kullandığınızdan dolayı pişmanlık duyduunuz mu?' sorusu ile ilgili görüşleri

Katılımcılar yüzde 86 gibi yüksek bir oranda sigara içmekten dolayı pişmanlık duyduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 15: Katılımcıların 'sigara kullandığınızdan dolayı pişmanlık duyduunuz mu?' sorusuna verdiği yanıtlar

Sigara Kullandığınızdan Dolayı Pişmanlık Duyduunuz mu?	Frekans	Yüzde
Evet	302	%86.3
Hayır	48	%13.7
Toplam	350	%100.0

Tablo 15'te 'de görüldüğü gibi katılımcıların yüzde 86,3'ü sigara kullandığından dolayı pişmanlık duyduğunu belirtirken yüzde 13,7'si ise sigara kullandığından dolayı pişmanlık duymadığını belirtmektedir.

### 6.14. Katılımcıların 'sigara bırakmak için ciddi bir deneme yaptınız mı?' sorusu ile ilgili görüşleri

Katılımcıların yarısına yakını sigarayı bırakmak için ciddi bir deneme yaptıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 16. 'Sigara bırakmak için ciddi bir deneme yaptınız mı?' ile ilgili yanıtlar

Sigarayı Bırakmak İçin ciddi bir deneme yaptınız mı?	Frekans	Yüzde
Evet	169	%48.3
Hayır	181	%51.7
Toplam	350	%100.0

Tablo 16’da görüldüğü gibi araştırmaya katılanların yüzde 48,3’ü sigarayı bırakmak için ciddi bir deme yaptığını belirtirken yüzde 51,7’si ise ciddi bir deneme yapmadığını ifade etmektedir.

### **Tartışma ve sonuç**

Gerek bizim yaptığımız çalışmada gerekse bu alanda yapılan diğer çalışmaları incelediğimizde, sigara kullanıcıları sigaranın zararları konusunda hemfikirlerdir. Ancak iş sigarayı bırakmaya geldiğinde sigara içenlerin buna pek yanaşmadığı anlaşılmaktadır. Görünen o ki sigarayla mücadelede en iyi yöntem sigaraya başlamanın engellenmesidir. Bu da bireysel, aile, yöneticiler vb. topyekûn çabalarla mümkün olabilir. Toplumsal bilinçlenmeyle birlikte, sigaranın satışı ve kullanılması konusundaki yasakların genişletilmesi, kitle iletişim araçlarıyla sigaranın fiziksel, ruhsal ve maddi yönden olumsuz etkilerinin vurgulanması ve sigara bağımlılığında kurtulma konusunda tedavinin erişilebilirliğinin kolaylaştırılması ilk yapılabilecekler arasında sayılabilir.

Bu çalışmada kamu kuruluşunda çalışanların sigara kullanım alışkanlıkları ve sigara bağımlılık düzeyleri ortaya konmaya çalışılmıştır. Bununla birlikte sigaranın bireyler üzerindeki (olumsuz) etkileri de araştırılmıştır.

Araştırmaya dâhil olan katılımcılar için, sigaraya başlama nedenlerinden özentisi ilk sırada yer almaktadır. Özentinin genellikle ergenlik çağındaki kişilerde fazlaca görülmesi ve katılımcıların sigaraya başlama yaş ortalamalarının 17,3 olması ile bu yaş grubundaki bireylerin sigaraya başlamalarının ergenlik çağlarına denk gelmesi araştırmanın sonucu açısından önemlidir.

Çalışmada katılımcıların en çok sigara içtiği zaman dilimleri de tespit edilmiştir. Kamu kuruluşunda çalışanların en fazla sigarayı yemekten hemen sonra, ikinci sırada ise çay ve kahve içerken tükettikleri gelmektedir. Kamu kuruluşunda çalışanların sigarayı en az tercih ettiği zaman ise; işlerin yoğun olduğu zamanlardır.

Araştırmada ortaya çıkan bir başka bulguya göre; katılımcıların nikotin bağımlılık durumunun orta düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca katılımcıların cinsiyetine göre nikotin bağımlılık düzeyinde anlamlı farklılık görülmemektedir. Katılımcıların kullandığı sigara markasına bağımlılık durumu ise 6,78 olup yine nikotin bağımlılığında olduğu gibi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yüzde 41,7 gibi önemli bir kısmı sigarayı ancak herhangi bir hastalıkla karşılaşması durumunda bırakabileceğini belirtmiştir. Bunu ailevi sağlık sorunları izlemektedir. Katılımcıların sigarayı bırakma şartlarında aile ve çevre baskısının en az öneme sahip olduğu gözlenmiştir.

Kapalı alanlarda sigara içme yasağıyla birlikte ‘içtiğim sigara sayısında azalma oldu’ diyen kamu görevlileri yüzde 63,1’lik kısmı oluşturmaktadır. Yasakla birlikte ‘içtiğim sigara sayısında herhangi bir değişim olmadı’ diyenlerin oranı yüzde 35,4 olup yasakla birlikte ‘içtiğim sigara sayısını arttı’ diyenlerin oranı ise sadece yüzde 1,4’dür. Kapalı alanlarda sigara içme yasağı yüzde 63,1’lik kısmı üzerinde olumlu etki yapması, çıkan yasanın sigara kullanımı azaltması bakımından önemini göstermektedir. ‘Kapalı alanlarda sigara içmek zor geliyor mu?’ sorusuna ise; katılımcıların yüzde 73,7’lik kısmı bu alanlarda kendilerinin sigara içemediklerinden dolayı zorlandıklarını belirtirken yine yüzde 26,3’lük kısmı ise sigara içmenin yasak olduğu yerlerde sigara içemediklerinden dolayı herhangi bir zorluk çekmediklerini belirtmektedirler. Bu sonuçlar ışığında sigaraya yönelik yasalar çıktığında araştırmaya katılanlar yasadan dolayı sigara içemediklerinden dolayı zorlansalar da sigarayı azaltmaları bakımından önemli bir etken olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kamu kuruluşu çalışanları, sigara tercihi yaparken en çok etkili olan unsurun sigaradan alınan haz olduğunu belirtirken, bunu sigaranın fiyatı takip etmektedir. Sigara

tercihinde en az etkili olan unsurun ise sigaranın yerli veya yabancı marka oluşudur. Bu şıklar ile cinsiyet arasında ise anlamlı bir farklılık görülmezken sigara tercihinde etkili olan unsurlardan, sigaranın paketinin görünümü ve sigaranın markası ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir. Kadınlar sigara tercihlerinde, sigaranın paketinin görünümüne ve sigaranın markasına erkeklere göre daha fazla önem vermektedir. Bir başka soruda yine sigara kullanmasının nedeni sorulan katılımcılar, en çok sigara içmekten keyif aldığından dolayı sigara kullandığını belirtirken, ikinci sırada ise sigaranın kendilerini rahatlattığını ifade etmektedirler. Sigara kullanmasının nedenleri arasında en düşük yanıt ise sigara kullanarak kilo verdiği inancı olmuştur. Sigara kullanarak kilo verdiği inancının son sırada olması aslında şaşırtıcı değildir.

Sonuç olarak kamu kuruluşunda çalışanların sigara kullanım alışkanlıklarını ortaya koyması bakımından yürütülen bu çalışma, Türkiye’de yapılan az sayıdaki çalışmadan birini oluşturmaktadır. Gelecekte farklı bölgelerde ve farklı örneklem üzerinden yürütülecek araştırmalarla hem literatürün genişlemesi sağlanabilir, hem de farklı araştırmalar arasında karşılaştırmalar yapmak daha olanaklı hale gelebilir.

#### KAYNAKÇA

- Arı, O .(1982). *Sigara ve İnsan*, İstanbul: Yeni Asya Yayınları.
- Atasoy, A. (2008). *Hedef: Sigarayı Bırakmak*, Ankara: Edvar Yayınları.
- Babuna, C ve Bayhan, N. (2009).*Uyuşturucu - Bağımlılık Afeti ve Sorunlar*, İstanbul: Karakutu Yayınları.
- Carry, A. (1997). *Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu*, İstanbul: E Yayınları.
- Çetinkaya, F. , Biricik, S.S. , Naçar, M. *Kayseri İl Merkezindeki Hekimlerin ve Tıp Öğrencilerin Sigara İçme Durumları ve Sigara Konusundaki Tutumları*, Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kayseri, Erciyes Tıp Dergisi, 28(4), 163-171, 2006.
- Ergeneilek, E. (2005). *Sigara Kullanan Hemşirelerin Sigarayı Bırakmaya Yönelik Girişimleri ve Sonuçları*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Ünstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Adana.
- Eysenck, J. H. (2000). *Smoking, Health & Personality*, U.S.A: Transaction Publishers.
- Kasatura, İ (1998). *Gençlik ve Bağımlılık*, İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Keyishian, E. (2003). *Everything You Need To Know about Smoking* New York: The Rosen Publishing Group.
- Koç, S. (1989). *Son Asırların Vebası*, İzmir: Nil A.Ş Yayınları.
- Kutlu, R. (2002). *Sigara İçenler Arkadaşınızı Tanıyor musunuz*: Konya: S.Ü. Vakfı Yayınları.
- Lluch, A. A.(2009). *Simple Principles to Quit Smoking* California: WS Publishing Group.
- Ögel, K.(2001). *Madde Bağımlılarına Yaklaşım ve Tedavi*, İstanbul: Kültür Sanat Yayınları.
- Ögel, K. , Tamar, D. , Özmen, E. , Aker, T. , Sağduyu, A. , Boratav, C. , Liman, O. , (2003). *İstanbul Örneğinde Sigara Kullanım Yaygınlığı*, Bağımlılık Dergisi, cilt,4 say,3. 2003.
- Öztürk, Y ve Aykut, M.(1988). *Ya Sigara Ya Sağlık*, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Yayınları.

- 
- Şaşal, B. (1997). *Sevgili Düşmanın Sigara*, Ankara: Halkevleri Basım Evi.
- Turgut, T. , Deveci, F. , Altuntaş, E. , Muz, H.M. , (2001). *Elazığ'da Lise ve Dengi Okul Öğretmenlerine Uygulanan Sigara Anketi Sonuçları*, Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı, Elazığ, Solunum, 3 (4): 295-299.