



RESEARCH ARTICLE / ARAŞTIRMA YAZISI

Those Who Could Not Quit Smoking After Receiving Polyclinic Service Availability of Support After One Year Reassessment

Poliklinik Hizmeti Alıp Sigarayı Bırakamayanların Bir Yıl Sonra Desteğe Açık Olma Durumlarının Tekrar Değerlendirilmesi

Abdülkadir Deniz¹, Safiye Özvrılmaz², Seyfi Durmaz³

Abstract:

This research was carried out with the aim of determining the re-readiness status and factors that may be related to those who applied for support at a outpatient clinic but could not quit smoking at the end of the year. The research was carried out as a cross-sectional type study with individuals who applied to Ege University Faculty of Medicine Department of Public Health Smoking Cessation Clinic between July 2018 and June 2019 and could not quit smoking a year later (n=219). The data were collected by interview form and outpatient records prepared by the researcher. The analysis of the data was evaluated with an average, standard deviation in descriptive statistics, chi-square test and multinomial logistic regression. 43.8% of the participants are women, 69.3% of them have a high school and above education status, and the average age is 42.30±12.50. 61.6% of the participants are married, 56.6% have children and 30,8% do not work in any job. According to the Transteoretic Model's change stages, 49.3% of participants were found ready to take action; 28.8% were considering to take action, and 21.9% were found not considering to take action. In the study, "readiness for action" was found in those aged 40 and over, have a secondary education level education and below, married, have children, those who evaluated their leisure time by hand, physical and social activity, and those with package-year durations of more than 20 years; in addition, those aged 40 and over, married people who spent their free time with hand, physical and social activity, and those with package-year durations of more than 20 years were found to be more likely to "think" (p<0.05). In this study, it was concluded that individuals who have received support from an outpatient service and still cannot quit smoking within a year are considering quitting smoking again and have a high rate of readiness for action, that individuals who cannot quit who are in preparation for quitting have more willing cessation thoughts and intentions, and that they should be evaluated with more precise approaches in smoking cessation programs.

Keywords: Smoking Cessation, Relapse, Addiction, Transteoretic Model.

¹MSc Student, Adnan Menderes University, Faculty of Nursing, Department of Public Health Nursing, Aydın-Turkey, kadirdenizi@hotmail.com, Orchid ID: 0000-0001-5255-1195

²Assoc. Prof., Adnan Menderes University, Faculty of Nursing, Department of Public Health Nursing, Aydın-Turkey, sozvrilmaz@hotmail.com, Orchid ID: 0000-0002-1842-3058

³MD PhD, Ege University, Faculty of Medicine, Department of Public Health, Izmir-Turkey, seyfi.durmaz@ege.edu.tr, Orchid ID: 0000-0001-9756-7764

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Abdülkadir DENİZ, Adnan Menderes University, Faculty of Nursing, Department of Public Health Nursing, Aydın-Turkey, E-mail: kadirdenizi@hotmail.com

Date of Received/Geliş Tarihi: 28.10.2021, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 29.03.2022, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 25.04.2022, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 20.06.2022

Citing/Referans Gösterimi: Deniz, A., Özvrılmaz, S. & Durmaz, S. (2022). Those Who Could Not Quit Smoking After Receiving Polyclinic Service Availability of Support After One Year Reassessment, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(2): 189-198

© 2022 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktpdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Çalışmamızda bir sigara bırakma polikliniğine destek için başvurmuş, ancak bir yıl sonunda sigarayı bırakamayanlarda yeniden bırakmaya hazır oluş durumlarının ve ilişkili olabilecek faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kesitsel tipte bir çalışma olarak Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Sigarayı Bırakma Polikliniği'ne Temmuz 2018-Haziran 2019 tarihlerinde başvurmuş ve bir yıl sonra sigarayı bırakamayan bireyler ile gerçekleştirilmiştir (n=219). Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan görüşme formu, poliklinik kayıtları, Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği ve Hastane Anksiyete Depresyon Skalası ile toplanmıştır. Verilerin analizi tanımlayıcı istatistiklerde ortalama, standart sapma, ki-kare testi ile multinominal lojistik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %43,8'i kadın, %69,3'ünün eğitim durumu lise ve üzeri, yaş ortalaması ise 42,30±12,50'dir. Transteoretik Modelin Değişim Aşamalarına göre %49,3'ü harekete hazır; %28,8'ü düşünüyor, %21,9 düşünmüyor olarak bulunmuştur. Çalışmada 40 yaş ve üzeri, eğitim düzeyi orta eğitim ve altında, evli, çocuğu olanlar, boş zamanlarını el, fiziksel ve sosyal etkinlik ile değerlendirenler ve sigara tüketim paket-yıl süreleri 20 yıldan fazla olanlarda "harekete hazır olma" daha fazla bulunmuş olup 40 yaş ve üzeri, evliler, boş zamanlarını el, fiziksel ve sosyal etkinlik ile değerlendirenler ve sigara tüketim paket-yıl süreleri 20 yıldan fazla olanlarda "düşünüyor olma" daha fazla saptanmıştır (p<0,05). Bu çalışmada bir poliklinik hizmetinden destek almış olan ve bir yıl içinde yine de sigarayı bırakamayan bireylerin yeniden sigarayı bırakmayı düşünüyor ve harekete hazır olma oranının yüksek olduğu, bırakmanın hazırlık aşamasında olan bırakamayan bireylerin daha istekli bırakma düşünce ve niyetine sahip oldukları ve öncelikli olarak sigara bırakma programlarında yeniden daha hassas yaklaşımlarla değerlendirilmelerinin gerekli olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sigara bırakma, Relaps, Bağımlılık, Transteoretik Model

Giriş

Sigarayı bırakmak, kapsamlı bir tütün kontrol stratejisi ve programının önemli bir bileşeni olmakla birlikte çok uygun maliyetli bir hayat kurtarıcı girişimdir. Sigara bırakma oranları küresel düzeyde %3-12 arasında değişmekte olup nüfus oranları ilk altı ayda %75-80 düzeyindedir (O'Leary ve Polosa, 2020, s.219-234). Bununla birlikte başarısız sigara bırakma deneyimleri bireylerde bir kısır döngüye yol açmaktadır (Everding ve Marcus, 2020, s.154-170). Türkiye'deki sigara bırakma polikliniklerinin, sigara bırakma oranlarının değerlendirilmesine yönelik yapılan araştırmalarda 2016'da %17,8'den 2018'de %20'ye yükseldiği bildirilmiştir (HSGM, 2018). Ulusal Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planı 2018-2023 raporunda belirtilen hedeflerden biri de sigarayı bırakmanın yaygınlaştırılması, sigara bağımlılığı tedavisinde ve yeniden başlamayı önlemede başarı yüzdesinin yükseltilmesidir (HSGM, 2018). Bu kapsamda sigara içen tüm bireylere davranış değişikliği desteği, uygun kanıtlanmış ilaç destek tedavisiyle birlikte bırakmaların takibinin büyük önem kazandığı görülmektedir.

Sigara içenleri sigarayı bırakmaya özendirilen programlar, dünya genelinde etkili halk sağlığı programlarındandır. 1982 yılında James Prochaska ve DiClemente'nin geliştirdiği Transteoretik Model (TTM) günümüzde sigara bırakmada hazır oluşluğu kapsamlı biçimde açıklayan ve davranış değişimini kolaylaştıran, etkili rehber olarak kullanılmaktadır. Modelin sigara bırakmaya uyarlanışı davranış değişiminin üç aşaması; düşünmüyor, düşünüyor ve hazır aşamaları ile öne çıkmaktadır (DiClemente ve Prochaska, 1998; Velicer, Prochaska ve Fava, 1998, s.216-233). Sigara içen bireylere en iyi yardımcı sağlamak için, sağlık profesyonellerinin sigarayı bırakmanın temel tedavi bileşenleri hakkında iyi bilgilendirilmeleri gerekmektedir. Aynı zaman da hemşireler de sigarayı bırakmanın teşvik edilmesi için önemli güç potansiyeline sahiptir. Sağlıklı

yaşam biçimi davranışları, sigara bırakma hizmetlerini değerlendiren pek çok çalışma olmakla birlikte bu hizmeti alıp da bırakamayanların bırakmaya hazır olma durumu ile ilgili değerlendirmeler bulmak zordur (Güneş ve Şahin, 2019, s.297-303; Selçuk, Karataş ve Çetinkaya, 2016, s.413-441). Oysa hizmetin sürekliliği açısından bu değerlendirme kıymetlidir. Çalışmamızda Sigara Bırakma Polikliniğine başvuran bireylerden; bir yıl süre ile danışmanlık ve ilaç desteği almasına rağmen, bir yıl sonunda sigarayı bırakamamış olanların, yeniden bırakmaya hazır oluş durumu ve ilişkili olabilecek sosyo-demografik, sigara tüketim, boş zamanlarını değerlendirme gibi özelliklerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem**Çalışma tasarımı ve katılımcılar**

Bu çalışma, kesitsel bir çalışma olarak uygulanmıştır. Araştırmanın popülasyonu Temmuz 2018- Haziran 2019 tarihlerinde Sigara Bırakma Polikliniği'ne başvuru yapmış ve 1 yıllık tedavi sürecini tamamlanmış fakat birinci yıl sonunda sigarayı bırakamamış bireylerden oluşturulmuştur. Altı aydan uzun süredir bir tane bile sigara içmemiş olmak, bırakmayı sürdürüyor olmak, son bir ay içerisinde sigara bırakmaya yönelik profesyonel destek almış olmak, ya da ilaç kullanıyor olmak, iletişime engel olabilecek bilişsel sorunu olması dışlama kriterlerindedir. Böylece transteoretik modele göre bırakmayı düşünmeyen, düşünen ve harekete hazır olan gruplar çalışmaya dahil edilmiştir.

Veri toplama süreci ve araçları

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Sigarayı Bırakma Polikliniği'nde Ocak 2020-Şubat 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada Fagerstorm Nikotin Bağımlılık Ölçeği, Hastane Anksiyete Depresyon Skalası, poliklinik anket formu ve hasta izlem formlarını içeren poliklinik kayıtları

ve araştırma anket formu kullanılmıştır. Veri toplama süreci, yüz yüze ve mobil telefon ile anket uygulama yöntemi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Bireylerin beyanları esas alınarak gerçekleştirilmiştir.

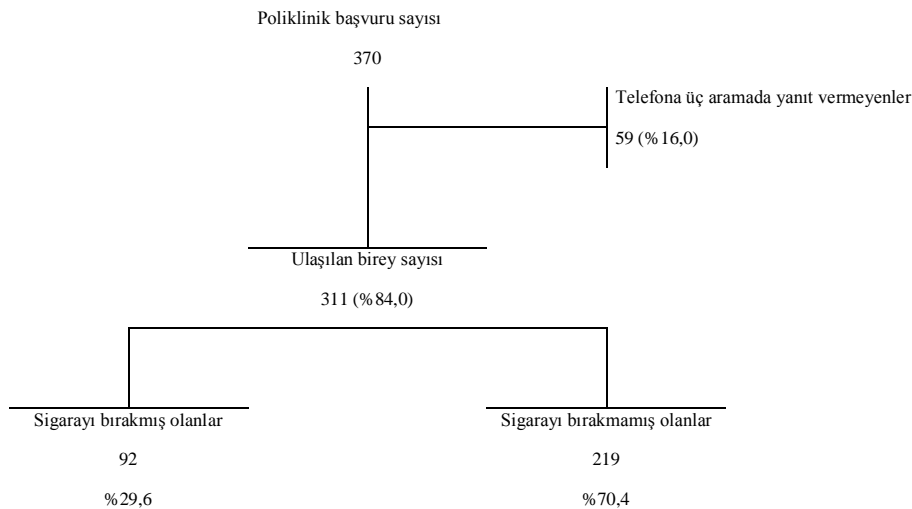
Araştırma Anket (Görüşme) Formu: Anket formu; katılımcıların bırakmaya hazır olma durumunu ve ilişkili faktörleri TTM Değişim Aşamalarının sınıflandırılması doğrultusunda ve ilgili literatürden faydalanılarak araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır (4,5). Hazırlan anket formunda; halen sigara içme ve tekrar bırakmayı düşünme durumu, polikliniğe başvuru yapmış olmanın katkısı, sigarayı bırakmaya yönelik reçete edilmiş ilaçlarını düzenli kullanılıp kullanılmama durumu, son bir yıl içinde sigarayı bırakma polikliniği tarafından aranma durumu, kontrol görüşmelerine gitme durumu, kilo değişimi ile ilgili sorular bulunmaktadır.

Poliklinik Anket (Görüşme) Formu: Araştırmanın yürütüldüğü poliklinik tarafından standardize edilmiş ve başvuruda bulunan tüm bireylere rutinde uygulanan formda; sosyo-demografik özellikleri, sigara tüketim alışkanlıkları, sigara bırakma deneyimleri, sağlık özgeçmişi, sağlık soy geçmişi ve iletişim bilgileri, nikotine olan fiziksel bağımlılık düzeyini ölçmek amacıyla Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği ve toplum ve hastane ölçeğinde anksiyete ve depresyonun kendi kendine değerlendirilmesini sağlama potansiyeli olan Hastane Anksiyete Depresyon Skalası bulunmaktadır (Uysal, Kadakal ve Karşidag, 2004, s.115-121; Aydemir, Güvenir ve Küey, 2019, s.280-287).

İzlem Formu: Bireylerin poliklinik izlem sayısını sorgulayan 4 soru, yoksunluk durumunu sorgulayan 14 soru, kilo değişimini sorgulayan 2 soru, sigarayı bırakmada kullandığı ilaçlara devam etme durumunu sorgulayan 4 soru içermektedir.

Bu çalışmada sigara içen bireylerin TTM'ye göre değişim aşamalarından bırakmaya hazır olma / düşünme / düşünmeme durumları "hazır olma durumu" bağımlı değişkenini oluşturmaktadır. Katılımcılarla yapılan

Figür 1. Akış Diagramı



Bir yıl sonrasında sigara içmeye devam edenler, TTM Değişim Aşamalarına göre sınıflandırılmış ve sigara bırakmak için harekete hazır olanlar %49,3 düşünüyor

görüşmelerde sigara içme durumuna göre TTM değişim aşamaları kriterleri sorgulanmış, harekete geçmiş olan ve bırakmayı sürdürüyor olan bireyler dışlanarak görüşmeye devam edilmiştir.

Bireylerin sosyo-demografik özellikleri, sigara kullanım alışkanlıkları, sağlık durumu, boş zamanlarını değerlendirme durumu, sigara bırakma polikliniğinden aldığı hizmetin özellikleri, araştırmanın bağımsız değişkenleridir.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Verilerin analizi SPSS 23.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. Sigarayı bırakamama ile hasta özellikleri, sigara bırakma tedavileri, komorbidite durumu ve sigara içme alışkanlığı arasındaki ilişki ki-kare testi ile değerlendirilmiştir. Analizlerde istatistiksel anlamlılığa ulaşan değişkenler ile sigarayı bırakamamayı öngörmedeki bağımsız belirleyiciler multinominal lojistik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Lojistik regresyon analizinde saptanan olasılıklar oranı (odds ratio: OR) %95 güven aralığı (%95 GA) ile verilmiştir. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu (99166796-050.06.04 - 20-1T/37 Tarih:09.01.2020t) onayı, araştırmanın gerçekleştirildiği kurum olan Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nin ve araştırmaya katılan bireylerin yazılı izni alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma bir yüksek lisans tez çalışması olup, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından HF-20002 proje numarası ile desteklenmiştir.

Bulgular

Bu çalışmada polikliniğe başvurmış 370 bireyden bir yıl sonrasında sigarayı bırakamamış bireylerin 311'ine (%84,0) ulaşılabildiği görülmüştür. Ulaşılanlardan 219'unun (%70,4) hala sigara içmeye devam ettiği 92'sinin (%29,6) ise sigarayı bıraktığı tespit edilmiştir (Figure 1).

olanlar %28,8 düşünmüyor olanlar ise %21,9 bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların özellikleri (n=219)

DEĞİŞKENLER	n	%
TTM'ye Göre Değişim Aşaması (n=219)		
Düşünmüyor	48	21,9
Düşünüyor	63	28,8
Harekete Hazır	108	49,3
Cinsiyet (n=219)		
Kadın	96	43,8
Erkek	123	56,2
Yaş (42,30±12,50)		
18-39	95	43,4
40 ve Üzeri	124	56,6
Eğitim Düzeyi (n=218)		
Orta ve Altı	67	30,7
Lise ve Üzeri	151	69,3
Medeni Durum (n=216)		
Evli	135	61,6
Evli Değil	81	38,4
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Var	124	56,6
Yok	95	43,4
Çalışma Durumu (n=211)		
Çalışıyor	146	69,2
Çalışmıyor	65	30,8
İşe Bağlı Sosyal Sınıf (n=211)		
İşsiz / İş Buldukça	65	30,8
Mavi Yaka	89	42,2
Beyaz Yaka	44	20,8
Kendi İş	13	6,2
Hastalık durumu		
Yok	71	32,4
Var	148	67,6
İlaç Kullanma Durumu		
Hayır	108	49,3
Evet	111	50,7
Daha Önce Psikiyatrik Tedavi Alma Durumu (n=212)		
Evet	78	35,6
Hayır	134	64,4
Anksiyete Düzeyi (n=185)		
Düşük	148	80,0
Yüksek	37	20,0
Depresyon Düzeyi (n=185)		
Düşük	120	64,9

Yüksek	65	35,1
Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumu (n=175)		
El meşgalesi	38	21,7
Fiziksel aktivite	73	41,8
Sosyal etkinlik	26	14,8
Entelektüel etkinlik	38	21,7
Günlük Sigara Tüketimi (n=218)		
≤10	19	8,7
11-20	102	46,8
21-30	59	27,1
≥31	38	17,4
Paket-yılı (n=211)		
0-10 Yıl	50	23,7
11-20 Yıl	66	31,3
>20 yıl	95	45,0
İlk Sigaranızı Sabah Uyandıktan Ne Kadar Süre Sonra İçersiniz? (n=218)		
1 saat sonra	31	14,2
31-60 dk arası	33	15,1
6-30 dk arası	57	26,0
İlk 5 dk	97	44,3
Sigara başlama yaşı (n=216)		
<15	85	39,4
16-18	67	31,0
>18	64	29,6
Evde sigara içmeyen birey varlığı (n=214)		
Yok	96	46,1
Var	118	53,9
İş Yerinde Sigara İçmeyen Birey Varlığı(n=189)		
Yok	31	14,2
Var	158	72,2
Doktor Önerisi mi? (n=219)		
Hayır	144	72,7
Evet	75	27,3
Bırakma Deneyimi Var mı? (n=219)		
Hayır	32	14,6
Evet	187	85,4
Tablo 1. Katılımcıların özellikleri (n=219) (devam)		
Bırakma Deneyimi Kaç Kez? (n=202)		
0	31	15,3
1	58	28,7
≥2	113	55,9
En Uzun Bırakma Deneyimi		

(n=184)		
0-60 gün	108	58,7
≥61gün	76	41,3
Önceki Bırakma Denemelerinde Profesyonel Destek Alma (n=198)		
Hayır	144	72,7
Evet	54	27,3
Yoksunluk Seviyesi (n=214)		
Yok	61	28,5
Düşük (2-3)	127	59,3
Orta (4-5)	22	10,3
Yüksek 6 ve üzeri	4	1,9
Danışmanlık Aldığı Hekim (n=219)		
A Hekim	54	22,7
B Hekim	40	16,2
C Hekim	28	12,4
D Hekim	39	19,2
E Hekim	58	29,2
Telefonla İzlem Yapılmış Olması (n=207)		
Hayır yapılmamış	147	71,0
Evet aranmış	60	29,0
Telefon İzlem Sayısı (n=215)		
Hiç	147	68,4
1-2 kez	46	21,4
3-4 kez	13	6,0
5 kez ve üstü	1	0,5
Hatırlamıyor	8	3,7
Yüz Yüze İzlem Durumu(n=217)		
Hayır	187	86,2
Evet	30	13,8
Yüzyüze İzlem Sıklığı (n=217)		
Hiç	187	86,2
1-2 kez	24	11,1
3 kez ve üstü	6	2,8
İlaçları Düzenli Kullanmış Mı? (n=218)		
Evet	121	55,5
Hayır	71	32,6
İlaç alamamış	26	11,9

*Sütun yüzdesi kullanılmıştır

Sigara içmeye devam eden katılımcıların %43,8'i kadın, %69,3'ünün eğitim durumu lise ve üzeridir. Grubun yaş ortalaması 42,30±12,50'dir. Katılımcıların %61,6'sı evli olup %56,6'sı çocuk sahibidir, %30,8'i herhangi bir işte çalışmamaktadır (Tablo 1).

Katılımcıların %21,7'si boş zamanlarını entelektüel etkinlik ile değerlendirirken, %41,8'inin fiziksel aktivite ile değerlendirdiği tespit edilmiştir (Tablo 1). Sigara içmeye devam eden bireylerin paket yıl üzerinden tüketimi incelendiğinde %45'inin 20 yıldan fazla süredir sigara kullandığı tespit edilmiştir. İlk sigarasını sabah uyandıktan sonra 5 dakika içinde içenlerin oranı %44,3'tür.

Sigara içmeye devam edenlerin %15,3'i hiç sigara bırakma deneyimi olmadığını bildirirken en uzun bırakma süresi deneyimi 0-60 gün arasında olanların oranı %58,7 bulunmuştur. Sigara içmeye devam edenlerden önceki denemelerinde profesyonel destek alanların oranı %27,3'tür. "Son bir yıl içinde sizi sigara bırakma ile ilgili

bakanlık veya sigara bırakırma polikliniğinden arayan oldu mu?" Sorusuna katılımcıların %71,0'ı hayır cevabı vermiş olup; %6,0'ı 3-4 kez arandığını ifade etmiştir. Katılımcıların yüz yüze görüşme sıklığı incelendiğinde %86,2'si hiç yüz yüze görüşülmediğini ifade ederken sadece %11,1'i 1-2 kez yanıtını vermiştir (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların Sosyo-Demografik, Sigara Tüketim, Boş Zamanlarını Değerlendirme Özelliklerine Göre Sigarayı Bırakmak İçin Harekete Hazır Olma ve Düşünüyör Olma Durumu*

Özellikler (N=219)	Harekete Hazır Olma				Düşünüyör Olma						
	n	%	OR	%95 GA	n	%	OR	%95 GA			
Yaş (n=219)	40 yaş ve üzeri	63	50,81	2,33	1,16	4,69	43	34,68	3,58	1,63	7,89
	18-39 yaş(ref)	45	47,37	1,00			20	21,05	1,00		
Eğitim Düzeyi (n=218)	Lise öncesi eğitim	41	61,19	3,50	1,43	8,53	-	-	-	-	-
	Lise ve üzeri (ref)	67	44,37	1,00			-	-	-	-	-
Medeni Durum (n=216)	Evlü	78	57,78	3,70	1,79	7,61	38	28,15	2,25	1,03	4,90
	Evlü değil (ref)	30	37,04	1,00			24	29,63	1,00		
Çocuk Sahibi Olma Durumu (n=219)	Var	71	57,26	2,93	1,45	5,91	-	-	-	-	-
	Yok (ref)	37	38,95	1,00			-	-	-	-	-
Boş Zamanlarını Değerlendirme (175)	El, fiziksel ve sosyal etkinlikler	71	51,83	2,89	1,24	6,75	43	31,39	4,01	1,43	11,22
	Entelektüel etkinlik (ref)	16	42,11	1,00			7	18,42	1,00		
Paket-yılı (n=211)	>20 yıl	18	36,00	3,90	1,60	9,49	13	26,00	3,82	1,48	9,90
	11-20 yıl	39	59,09	3,17	1,29	7,79	14	21,21	1,57	0,56	4,42
	0-10 yıl (ref)	48	50,53	1,00			34	35,79	1,00		

*Düşünüyör olma, referans kabul edilerek multinominal lojistik regresyon uygulanmıştır.

Sigarayı Bırakmaya Hazır Olanlar

Katılımcıların sigara bırakmada harekete hazır olma aşaması ile ilişkili faktörlerin multinominal lojistik regresyon ile değerlendirme sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir. Harekete hazır olma durumu ile katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, medeni durumu, çocuk sahibi olma durumu, sigara bırakma sürecinde boş zamanlarını değerlendirme şekli ve sigara bırakma öncesinde sigara tüketim paket yılı ilişkili saptanmıştır ($p<0,05$). Kişisel özellikler açısından incelendiğinde 40 yaş ve üzeri grupta "harekete hazır olma" durumu daha genç yaşlara göre 2,33 (%95 GA 1,16 -4,69) fazla bulunmuştur. Eğitim düzeyi orta eğitim ve altında olan grupta "harekete hazır olma" durumu daha eğitimlilere göre 3,50 (%95GA 1,43- 8,53) kat; evlilerde evli olmayanlara göre 3,70 (%95GA 1,79 -7,61) kat; çocuğu olanlarda ise olmayanlara göre 2,93 (%95GA 1,45 -5,91) kat fazladır. Sigarayı bırakma sürecinde boş zamanlarını el, fiziksel ve sosyal etkinlik ile değerlendirilen bireyler, entelektüel etkinlik ile değerlendirilenlere göre birinci yıl sonunda sigarayı tekrar bırakmak için harekete hazır olma durumları 2,89 (%95 GA 1,24-6,75) kat fazla saptanmıştır. Sigarayı bırakma girişiminden önce saptanmış paket-yıl süreleri (0-10 paket-yıl referans alındığında) 20 yıldan fazla olanların harekete hazır olma durumları 3,90 (%95GA 1,60 -9,49) kat; 11-20 paket-yıl olanların ise 3,17 (%95GA 1,29- 7,79) kat fazladır.

Sigarayı Bırakmayı Düşünüyör Olanlar

Düşünüyör olma durumu ile katılımcıların yaş, medeni durumu, sigara bırakma sürecinde boş zamanlarını değerlendirme şekli ve sigara bırakma öncesinde sigara tüketim paket yılı ilişkili saptanmıştır ($p<0,05$).

Kişisel özellikler açısından değerlendirildiğinde 40 yaş ve üzeri grupta "düşünüyör olma" durumu daha genç yaşlara göre 3,58 (%95 GA 1,63- 7,89) fazla; evlilerde evli olmayanlara göre 2,25 (%95GA 1,03- 4,90) kat fazladır. Sigarayı bırakma sürecinde boş zamanlarını el, fiziksel ve sosyal etkinlik ile değerlendirilen bireyler, entelektüel etkinlik ile değerlendirilenlere göre birinci yıl sonunda sigarayı tekrar bırakmayı düşünüyör olma durumları 4,01 (%95 GA 1,43 -11,22) kat fazla saptanmıştır. Sigarayı bırakma girişiminden önce saptanmış paket-yıl süreleri 20 yıldan fazla olanların, 0-10 paket-yıl referans alındığında, sigarayı bırakmayı düşünüyör olma durumları 3,82 (%95GA 1,48- 9,90) kat fazladır.

Tartışma

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniğinden destek hizmeti alıp bu çalışma kapsamına dahil edilenler arasında yapılan değerlendirmede birinci yıl sonunda sigara içme durumları ve bırakmaya hazır oluşukları sorgulanmıştır. Sigara içmeye devam edenlerden %70,4 oranında saptanmış ve bu grup içerisinde harekete hazır olanlar %49,3; düşünüyör olanlar %28,8; düşünüyör olmayanlar ise %21,9 bulunmuştur.

Çalışmamızda sigara bırakma polikliniğe başvuranların ve çalışmaya dâhil edilen grubun yaş ortalaması 42,30'dur. Grubun %56,2 yüzdelik dilimi ile büyük çoğunluğunun erkek olduğu, eğitim durumlarının %69,3'ünün eğitim durumu lise ve üzeri bulunmuştur. Sigara bırakmaya yönelik desteğin sorgulandığı ya da poliklinik hizmetlerinin değerlendirildiği diğer çalışmalarda da benzer dağılımlar görmek mümkündür (Karadoan, Önal ve Say Şahin, 2018; Acar, Aktaş ve Ermertcan, 2016, s.157-159; Shahwan, Abdin ve Shafie, 2019).

Bu çalışmada sigarayı bırakamayanların tekrar hazır oluşukları araştırılmıştır. TTM'ye göre davranış değişikliği değerlendirmesi yapılmış olup bir yıl sonrasında sigara içmeye devam edenlerin TTM Değişim Aşamalarına göre dağılımı harekete hazır olanlar %49,3 düşünüyor olanlar %28,8 düşünmüyor olanlar ise %21,9 bulunmuştur. Bu kapsamda bırakamayanların tekrar bırakmaya hazır olma oranı anlamlı oranda yüksek bulunmuştur. Karadağlı ve Nahçıvan sigara bırakmada hazıroluşluk durumu ile ilgili çalışmasında, %22,2 si hazır, %24'ü düşünüyor, %53,8'i düşünmüyor aşamasında; Yalçinkaya ise sigara içen bireylerin %20,9'unu ise sigara bırakmaya hazır, %20,6'sını sigara bırakmayı düşünüyor ve %58,6'sını sigara bırakmayı düşünmüyor aşamasında bulmuşlardır (Karadağlı ve Nahçıvan, 2012, s.8-15; Yalçinkaya, 2019). Çalışmamızdaki sigara bırakmada desteğe açık olma durumunun daha yüksek oranda bulunması değerlendirmemizin poliklinik hizmeti alanlar arasında yapılmış ve poliklinik hizmetinin olumlu etkisi olarak değerlendirilebilir. Sigara bırakma ile mücadelede sigara bırakma polikliniklerinin sigara bırakmada olan etkisinin yükseltilmesi ve bırakma oranlarının artırılması için takip ve desteğin daha uzun süreli yapılması gerekli düzenlemelerin yapılmasının önemi ön plana çıkmaktadır.

Bu duruma ilerleyen yaşla birlikte sigaranın olumsuz sağlık risklerinden daha çok etkilenme ile açıklanabilir. Bu neden düşünme aşamasında olanların bir üst aşama olan hazır aşamasına geçmelerine yardımcı olmak için takip ve izlem ile motivasyon yardım desteği artırılmalıdır.

Kişisel özellikler açısından incelendiğinde 40 yaş ve üzeri grupta "harekete hazır olma" durumu daha genç yaşlara göre 2,33 kat, düşünüyor olma" durumu daha genç yaşlara göre 3,58 kat fazla bulunmuştur. Ivey, Maguire ve Toelle yaptığı çalışmada, düşünme aşamasında olanların yaş ortalaması 53,5 olarak bulunmuş olup çalışmamız ile benzer sonuç elde edilmiştir (Ivey, Maguire ve Toelle, 2019). Çalışmalarda elde edilen analizler doğrultusunda, yaş arttıkça sigara bırakmaya hazır olma düzeyinin arttığı ve bu durumun artan yaş ile sigaranın olumsuz kümülatif sağlık etkilerinin giderek artan şekilde yaşanması ve günümüzdeki sigara ile mücadele stratejilerinin toplumdaki farkındalığı artırması sonucu olabileceği öngörülmektedir (Karadağlı ve Nahçıvan, 2012, s.8-15; Yalçinkaya, 2019; Altın, 2019).

Eğitim düzeyi orta eğitim ve altında olan grupta "harekete hazır olma" durumu daha eğitimlilere göre 3,50 kat fazladır. Yalçinkaya ve Karancı'nın 2007'de yaptıkları Türk sigara içicilerinin TTM'deki değişim aşamaları arasındaki farklılıklarını inceledikleri çalışmada eğitim düzeyi yüksek olanların sigara bırakmaya hazır olma durumu daha düşük düzeyde bulunmuştur. Bizim çalışmamız ile benzer şekilde eğitim düzeyi yüksekliği sigara bırakmaya hazır oluşluğu olumsuz yönde etkilemektedir (Yalçinkaya, 2019; Karaca, 2020).

Evli olanlarda evli olmayanlara göre sigarayı bırakmak için hazır olma durumu 3,70 kat fazla bulunmuştur. Yalçinkaya (2019) İstanbul'da yaptığı tez çalışmasında, katılımcıların medeni durum ile sigara bırakmaya hazır olma durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Evlilerde evli olmayanlara göre "düşünüyor olma" durumu 2,25 kat fazladır. Karadağlı ve Nahçıvan (2012) yaptığı çalışmada evli olanların düşünüyor olma durumu %23,1, Yalçinkaya (2019) yaptığı tez çalışmasında evlilerde %24,7 oranı ile evli olmayanlara

göre yüksek bulunmuştur. Evli olmanın sigara bırakma konusunda etkili olmasının nedeni evli olmayanların düzensiz yaşam koşulları ve evlilerde bırakma sürecine eşlerin desteği ile açıklanabilir (Karadağlı ve Nahçıvan, 2012, s.8-15; Yalçinkaya, 2019).

Çocuğu olanlarda ise olmayanlara göre "harekete hazır olma" durumu 2,93 kat fazladır. Esmer ve arkadaşları Ankara'da yaptıkları çalışmada çocuğu olmayanlarda uzun süreli sigara bırakma oranları çocuğu olanlara göre %7 kadar düşük bulunmuştur (Esmer, Sengezer ve Aksu, 2019, s.47). Bayman Ankara'da yaptığı çalışmada çocuk varlığı sigara bırakma denemelerinde başarıyı arttırdığını bulunmuştur. Bu durum çocuk sahibi olmanın ebeveynlerde olumlu rol model olma kaygısı ve sorumluluk bilincinin artışıyla birlikte sigara bırakmaya yönelik girişimlerin artan etkisi ile açıklanabilir (Bayman, 2016).

Sigarayı bırakma girişiminden önce saptanmış paket-yıl süreleri 20 yıldan fazla olanların harekete hazır olma durumları 10 paket-yıldan daha az tüketenlere göre 3,90 kat; 11-20 paket-yıl olanların ise 3,17 kat fazladır. Ivey, Maguire ve Toelle yaptığı çalışmada hazır olma aşamasında olanların paket-yıl ortalaması 18,1 (8,7±37,4), 2014 yılında Özer'in çalışmasında sigara paket yılı >40 sigara içenlere göre 20 yıldan az olanlarda başarı oranında artış göstermiştir (Ivey, Maguire ve Toelle, 2019; Özer, 2014). Sigarayı bırakma girişiminden önce saptanmış paket-yıl süreleri 20 yıldan fazla olanların, 0-10 paket-yıl referans alındığında, sigarayı bırakmayı düşünüyor olma durumları 3,82 kat fazladır. Ivey, Maguire ve Toelle (2019) Avusturalya'da yaptığı çalışmada düşünme aşamasında olanların paket-yıl 28,0 (17,2;41,6) yıl olarak bulunmuştur (Yalçinkaya, 2019). Bu sonuç doğrultusunda bireylerin sigara tüketim yılı ve paketi arttıkça olumsuz etkilenimlerinin de doğru orantılı bir şekilde artış gösterdiği ve bireyleri sigarayı bırakmaya yönelik düşünce ve davranış değişikliğine sevk ettiği söylenebilir. Çalışmamızda boş zamanlarını el, fiziksel ve sosyal etkinlik ile değerlendiren bireyler, entelektüel etkinlik ile değerlendirenlere göre; 1,95 kat müdahaleye hazır ve bırakmayı düşünüyor olma durumları 4,01 kat fazla saptanmıştır. Kanık ve Tözün, 2020, s.84-95; Fidancı, Arslan ve Fidancı, 2016). Fiziksel ve sosyal etkinlik ile boş zamanlarını değerlendirenlerin sigara bırakmaya daha hazır ve başarılı olduğu sigaranın yapmış olduğu fiziksel bağımlılıkla başa çıkmada, el, fiziksel ve sosyal etkinliklerle daha çok meşgul olabilmeleri ile açıklanabilir.

Araştırmanın önemi ve sınırlıkları: Ülkemiz genelinde sigara ile ilgili, çoğunlukla araştırılan konular sigara bırakma polikliniklerinin başarı ve başvuru yapmış bireylerin sigara bırakma durumları, sigara bağımlılık düzeyleri, sosyo-demografik özellikleri üzerine yapılmıştır. Bu çalışma ise, sigara bırakma polikliniğine başvuru yapmış, danışmanlık, destek ve yardım tedavisini bir yıl boyunca almış yine de, sigarayı bırakamamış bireylerin hazıroluşluk durumlarını ele almasından dolayı özgün bir araştırma özelliği taşımaktadır. Bu sebeple çalışmamız literatürde çoğunlukla bağımlılık düzeyleri, bırakma durumlarının sosyo-demografik özellikleri, hastalık durumları gibi multifatöriyel özelliklerin analiz edildiği araştırmalar ile yapılmıştır. Araştırmamızda elde edilen bulgular literatürdeki ilgili ve yakın kaynaklar doğrultusunda tartışılmıştır. Ancak; araştırmada elde

edilen sonuçlar kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik boyutları ile sınırlıdır. Araştırma, 1 yıl poliklinik hizmeti almış bireyleri kapsamaktadır. Veriler beyana dayalı olarak toplanmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada bir poliklinik hizmetinden destek almış olan ve bir yıl içinde yine de sigarayı bırakamayan bireylerin yeniden sigarayı bırakmayı düşünüyor ve harekete hazır olma oranının yüksek olduğu, bırakmanın hazırlık aşamasında olan bırakamayan bireylerin daha istekli bırakma düşünce ve niyetine sahip oldukları ve öncelikli olarak sigara bırakma programlarında yeniden daha hassas yaklaşımlarla değerlendirilmelerinin gerekli olduğu sonucuna varılmıştır.

Sigarayı bırakamayan bireylerin harekete hazır olma durumlarının kalıcı bırakma başarısına ulaşmalarını sağlamak için daha hassas girişimlerin yapılmasının önemini düşünülmelidir. Katılımcılardan daha genç yaşta olanların daha fazla önerinin yanında bırakma yöntemleri ve bilgilendirme çalışmaları ile erken yaşta sigarayı bırakma düşünüyor ve harekete hazır aşamasına geçişlerinin sağlanarak, sigara bırakma başarı oranlarını yükseltmesi düşünülmelidir. Sigarayı bırakamayan bireylerin yeniden bırakabilmeleri için öncelikli motivasyon, genel sağlığı iyileştirmeyi yükseltmek olabilir. Ayrıca, Türkiye’de sigarayı bırakamayan bireyleri

değişim aşamalarına göre araştıran çalışmaların olmaması sebebiyle, çalışmamızın, sigarayı bırakamayanlar ile ilgili çalışma yapmak isteyenlere öncü çalışma olacağı düşünülmektedir.

Beyanname

Etik Onay ve Katılma İzni

Bu çalışmaya başlamak için gerekli etik kurul izni 09.01.2020 tarih, E.1003 karar sayısı ile Ege Üniversitesi Etik Kurul’undan alınmıştır. Çalışma sürecinde bildirilen etik kurallara dikkat edilmiş ve katılımcılardan onam formu alınmıştır.

Yayın İzni

Uygulanamaz.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Uygulanamaz.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansman

Uygulanamaz.

Yazar Katkıları

SÖ ve SY çalışmanın tasarımını oluşturmuştur. AD veri toplama aşamasını yürütmüştür. SÖ ve SY verileri analiz etmiş ve makale taslağını oluşturmuştur. SÖ, SY ve AD kritik revizyonunu üstlenmiştir. Tüm yazarlar makalenin son halini okumuş ve onaylamıştır.

Kaynaklar

Acar, EA., Aktaş, A., Ermertcan, AT.ve Temiz, P. (2016). Bupropion Kullanımına Bağlı Akut Ürtiker ve Anjiyoödem Gelişen Bir Olgu Sunumu. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 3 (1), 157-159. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbusbed/issue/22332/239310>

Altın, A. Ö. (2019). Sigara bırakma polikliniğine başvuran hastalarda sigara bırakma başarısını etkileyen faktörlerin saptanması. Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir

Aydemir Ö, Güvenir T, Küey L, Kültür Ş. (2019). Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması; Türk Psikiyatri Dergisi, 8(4), 280-287.

Bayman, E. (2016). Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sigara Bırakma Poliklinikleri’ne Başvuran Hastalarda Başarısızlığa Neden Olan Faktörlerin Belirlenmesi. Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı, Ankara Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.

DiClemente, C. C., ve Prochaska, J. O. (1998). Toward a Comprehensive, Transtheoretical Model of Change. İçinde Treating Addictive Behaviors. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1934-2_1

Esmer B, Sengezer T, Aksu F, Özkara A, Aksu K. (2019). Clinical, Sociodemographic and Tobacco-Use Factors Associated with Smoking Cessation Rates at Three Years Follow-up, Ankara, Turkey. *Tob Prev Cessat*, 5:47. <https://doi.org/10.18332/tpc/114082>

Everding, J., ve Marcus, J. (2020). The effect of unemployment on the smoking behavior of couples. *Health Economics (United Kingdom)*, 29(2), 154–170. <https://doi.org/10.1002/hec.3961>

Fıdancı, İ., Arslan, İ., Fıdancı, İ., Taci, D. Y., İşcan, G., Kıbrıslı, E., Tekin, O. (2016). Fiziksel Aktivite ve Sigara Kullanımının Duygu Durumu ve Anksiyete ile İlişkisi. *March*. <https://doi.org/10.17098/amj.77013>

Güneş, K. ve Şahin, G. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları İle Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 6 (4), 297-303. DOI: 10.34087/cbusbed.525733

HSGM. (2018). Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planı. <https://hsgm.saglik.gov.tr/bagimliliklamucadelehaberler/2018-2023-tütün-kontrolü-strateji-belgesi-ve-eylem-planı.html> adresinden erişildi.

Ivey, M. A., Maguire, G. P., Toelle, B. G., Marks, G. B., Abramson, M. J., Wood-Baker, R., Augustine, S. (2019). Characteristics in Stages of Change and Decisional Balance among Smokers: The Burden of Obstructive Lung Diseases (BOLD)- Australia Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, <https://doi.org/10.3390/ijerph16183372>

Karaca, M. (2020). Tütün Kontrol Politikasının Sistem Yaklaşımı ile Analizi: Türkiye’ de Gençler için Dumansız Dünya Analysis of Tobacco Control Policy with System Approach: Smokeless World for Young People in Turkey Murat Karaca. 6(2019), 1–29

Karadağlı, F. ve Nahçıvan, N. (2012). Sigara İçen Bireylerde Sigara Bırakmaya Hazıroluşluk Durumu ile İlişkili Faktörler. 5(1), 8–15.

Karadoan, D., Önal, Ö., Say Şahin, D., Kanbay, Y., Alp, S., Şahin, Ü. (2018). Treatment adherence and short-term outcomes of smoking cessation outpatient clinic patients. *Tobacco Induced Diseases*, 16 (August). <https://doi.org/10.18332/tid/94212>

Kanık, M.K ve Tözün, M. (2020). İzmir’de Sigarayı Bırakma Polikliniklerine Başvuranların Sigara ve Diğer Tütün Ürünleri Kullanım Özellikleri ve Nikotin Bağımlılık Durumları. 5(1), 84–95.

O’Leary, R., (2020). Polosa, R. Tobacco harm reduction in the 21st century. *Drugs and Alcohol Today*, 20(3), 219–234. <https://doi.org/10.1108/DAT-02-2020-0007>

Özer, A. Sigara Bıraktırma Yöntemlerinde Başarı Oranları. 2014, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana

Selçuk KT, Karataş S, Çetinkaya İE, Selimoğlu S, Horasan, GD; (2016). Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem 1 Öğrencilerinin Bazı Sağlık Davranışları ve Okul Ortamından Beklentilerinin Değerlendirmesi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 3(3), 413-418. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbusbed/issue/24197/257437>

Shahwan, S., Abdin, E., Shafie, S., Chang, S., Sambasivam, R., Zhang, Y., Vaingankar, J. A., Teo, Y. Y., Heng, D., Chong, S. A., Subramaniam, M. (2019). Prevalence and correlates of smoking and nicotine dependence: results of a nationwide cross-sectional survey among Singapore residents, <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032198>

Uysal, M. A., Kadakal, F., Karşidag, C., Bayram, N. G., Uysal, O., Yılmaz, V. (2004). Fagerstrom test for nicotine dependence: reliability in a Turkish sample and factor analysis. *Tüberküloz ve toraks*, 52(2), 115-121.

Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Fava, J. L., Norman, G. J., Redding, C. A. (1998). Smoking cessation and stress management: Applications of the transtheoretical model of behavior change. *Homeostasis in Health and Disease*, 38(5-6), 216-233.

Yalçınkaya, M. (2019). SBÜ Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniklerine Herhangi Bir Nedenle Başvuran ve Sigara İçen Bireylerde Sigara Bırakmaya Hazır Olma Durumu ve Bununla İlişkili Faktörlerin Saptanması. Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Kliniği, İstanbul.