

ARAŞTIRMA / RESEARCH

Standart Düz Paket Uygulamasının Bireylerin Sigara İçme Tutumları ve Nikotin Bağımlılıklarına Etkisi

The Effect of the Application of Standard Plain Packaging on Smoking Attitudes and Nicotine Dependence of Individuals

Seda KUTLU¹, Şafak DAĞHAN²

¹Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye.

²Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İzmir, Türkiye.

Geliş tarihi/Received: 27.10.2023

Kabul tarihi/Accepted: 28.02.2024

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Seda KUTLU, Dr. Öğrencisi

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Kültür Spora Daire Başkanlığı Binası, 3. Kat, Bornova/İZMİR

E-posta: 93210000114@ogrenci.ege.edu.tr

ORCID: 0000-0002-6477-6620

Şafak DAĞHAN, Prof. Dr.

ORCID: 0000-0003-3805-6416

Öz

Amaç: Bu araştırmanın amacı, bireylerin standart düz paket uygulamasına yönelik görüşlerinin sigara içme tutumları ve nikotin bağımlılıklarına etkisini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı ilişkisel tipte gerçekleştirilen araştırmanın evrenini, sosyal medya kullanan ve 18 yaş üzeri sigara içen kişiler oluşturmuştur. Evreni bilinmeyen oransal örneklem hesap yöntemiyle 359 birey örnekleme alınmıştır (%95 güvenilirlik %5 sapma). Araştırmada veriler; Kişisel Bilgi Formu, Fagerstom Nikotin Bağımlılık Testi, Sigara İçmeye Yönelik Tutum Ölçeği kullanılarak online anket yöntemi ile toplanmıştır.

Bulgular: Bireylerin sigara içmeye başlama yaşı düştükçe nikotin bağımlılıklarının arttığı ($p=0,001$), bireylerin düzenli olarak sigara içme süresi arttıkça bağımlılık düzeylerinin arttığı ($p=0,002$), sigara içmeye başlama yaşı düştükçe sigara içmeye yönelik olumlu tutumlarının arttığı görülmüştür ($p=0,003$). Bireyler, sigara paketleri üzerinde yer alan ifadelerde yapılan değişikliklerden etkilenme yanıtlarına göre değerlendirildiklerinde, %33,1 oranla en fazla '18 yaşını doldurmamaya satılmaz' şeklindeki uyarının '18 yaşını doldurmamaya satışının cezası haptir' şeklinde değiştirilmesi uyarısını etkili bulmuşlardır.

Sonuç: Bireylerin sigara içme tutumlarının standart düz paket uygulamasından etkilendiği ve bu etkilenmenin en fazla sigara içme tutum ölçeği "sosyallik" alt boyutunda anlamlı olduğu görülmüştür. Standart düz paket uygulamasının nikotin bağımlılığı yüksek bireylerde daha az etkili olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sigara, standart düz paket, nikotin bağımlılığı.

Abstract

Objective: The aim of this study was to investigate the effect of the application of standard plain packaging on smoking attitudes and nicotine dependence of individuals.

Material and Method: Smokers over the age of 18 using social media constituted the population of the descriptive correlational study. 359 individuals were included in the sample using the proportional sampling method with unknown population (95% confidence, 5% deviation). In the study, data were collected by online survey method using the Personal Information Form, the Fagerstrom Test for Nicotine Dependence, and the Attitudes Towards Smoking Scale.

Results: It was observed that the level of nicotine dependence of the individuals increased as the starting age of smoking decreased ($p=0.001$), and that their level of dependence increased as their duration of regular smoking increased ($p=0.002$), and that their positive attitudes towards smoking increased as the starting age of smoking decreased ($p=0.003$). When the individuals were evaluated according to their responses to being affected by the changes in the statements on cigarette packs, they mostly found the change of the warning of "Not sold to persons under 18 years of age" with the warning of "The penalty for selling to those under the age of 18 is imprisonment" was effective by 33.1%.

Conclusion: It was determined that smoking attitudes of individuals was affected from standard plain package application and this affection was the highest in the "socialization" subdimension of the smoking attitude scale. It was considered that standard plain package application was less effective in individuals with high nicotine addiction.

Keywords: Cigarette, standard plain packaging, nicotine dependence.

1. Giriş

Toplum sağlığını tehdit eden önemli problemlerden birisi sigara bağımlılığıdır. Önlenebilir olmasına rağmen içeriğindeki nikotinin vücuda alınması sonucu oluşan bağımlılık sigara içme alışkanlığından vazgeçmeyi zorlaştırmaktadır. Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü (Organisation for Economic Co-operation and Development), 2017 raporuna göre en yüksek sigara kullanımı olan ülkelerin Yunanistan, Macaristan ve Türkiye olduğu bildirilmiştir (1). Küresel Tütün Araştırması (2019) sonuçlarına göre ise, ülkemizde toplumun %29,6'sının her gün tütün kullandığı belirlenmiştir (2). Sigara tüketimi en çok öldüren, en çok sakat bırakan ve en çok ekonomik kayıplara neden olan hastalıklara yol açmaktadır (3). Temel amacı toplum sağlığını geliştirmek olan hemşirelere bu konuda önemli görevler düşmektedir. Hemşireler çalışma ortamlarında her gün çok sayıda bireyle karşılaşır; sigara kullanan bireyleri tespit edebilir, sigaradan uzaklaştırmak konusunda onlara yardımcı olabilir, bilgi verebilir, danışmanlık yapabilirler. Gerek ülkemizde gerekse diğer ülkelerde sigara kullanımıyla mücadele çeşitli çalışmalarla devam etmektedir. Sigara paketleri, kullanıcıya verilen mesajın doğrudan ulaşmasını sağlamada etkilidir. Amerika'da yapılan bir çalışmada, sigara paketlerindeki resimli sağlık uyarılarının, sigara içimi ile ilişkili risklerin bireyler tarafından iyi anlaşılmasında daha etkili bulunmuştur (4). Paketin cezbedici renk ve görüntülerden arındırılmış olması, tüketiciyi etkileyen marka isminin yazı tip ve boyutunun tüm paketlerde standartlaştırılması beraberinde yer alan sağlık uyarı mesajlarının öne çıkmasını sağlamaktadır. Hardardottir ve arkadaşları çalışmalarında, sade ambalajlamanın günlük sigara içenlerde özellikle sigara bağımlılığı için tedavi aramaya vakit ayıramayan hastalık duyarlılığı düşük bireyler için umut verici bir müdahale olduğuna dair kontrollü deneysel kanıtlar sağlamışlardır (5). Oturak üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, sigara paketlerinde yer alan sağlık uyarılarının, öğrencilerin sigara içme davranışını kontrol edebilme motivasyonunu güçlendirdiğini belirtmiştir. Meral ve Uzel ise araştırmasında öğrencilerin sigara paketlerinin üzerinde marka işaretlerinin bulunmasını önemsedikleri ve markasız sigara paketlerini satın almak istemediklerine değinmiştir (6,7). Ülkemizde sigarayla mücadeleye yönelik atılan en önemli adımlar 1996 yılında çıkarılan 4207 sayılı 'Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun' ve ardından 2004 yılında yürürlüğe girerek kabul edilen 'Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi (TKÇS)' olmuştur (9). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), TKÇS 11. maddesi (Tütün Ürünlerinin Paketlenmesi ve Etiketlenmesi) ve 13. maddesine (Tütün Reklam, Promosyon ve Sponsorluğu) yönelik olarak, üye ülkelere düz paket uygulamasına geçmeleri tavsiye edilmiştir (10). DSÖ, TKÇS'ni 56. Sağlık Asamblesinde (2003) kabul ettikten sonra ülkelere sigarayla mücadele uygulamalarında yol gösterici olması amacıyla 2008 yılında MPOWER (güçlendirilmiş) paketini yayınlamıştır (11). MPOWER'ın harflerinin her biri uygulamayı açıklamada kullanılmaktadır:

(M) Monitor: Tütün kullanımının ülkede takip edilmesi demektir. Ülkemizde, Küresel Yetişkin Tütün Araştırmaları (KYTA) ve Küresel Gençlik Tütün Araştırmaları (KGTA) ile bireylerin sigara kullanım oranları takip edilmektedir.

(P) Protect: Pasif sigara dumanından bireyin korunmasıdır. 4207 sayılı yasadaki kapsam genişletilerek konutlar hariç

tüm kapalı alanlara sigara içme yasağı getirilmiş, ALO 184 Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi (SABİM) yoluyla şikâyet takipleri yapılması sağlanmış, Yeşilay'ın 'Yeşil Dedektör' uygulaması hayata geçirilmiştir (12, 13).

(O) Offer: Sigarayı bırakmada yardım teklifi kapsamında poliklinikler oluşturulmuş, ALO 171 'Sigara Bırakma Danışma Hattı' kurulmuştur. 2009 yılında 62 olan poliklinik sayısı 2019 yılı itibarıyla 532'ye ulaşmıştır (9).

(W) Warn: Sigaranın zararları konusunda toplumun uyarılmasıdır. Ülkemizde 5727 Sayılı Kanun ile tütün ürünü paketlerinde en geniş iki yüzden, bir yüzüne toplam alanın %40'ından ve diğer yüzüne ise %30'undan az olmayacak biçimde tütün ürünlerinin zararlarını içeren Türkçe yazılı uyarı ya da mesajların bulundurulması şartı getirilmiştir. Ayrıca tütün tüketiminin zararları hakkında belirlenen saatlerde TV ve radyolardan en az 90 dakika bildirici yayın yapması istenmiştir (14). 27.02.2010 tarihli 27506 sayılı Resmi Gazete'de yayımlandığı üzere tütün ürünü paketlerinde birleşik sağlık uyarıları kullanılmaya başlanmış ve genel uyarının tütün ürünü paketinin geniş dış yüzünün yüzde %30'unu ve birleşik uyarının ise diğer geniş dış yüzün %65'ini kaplaması istenmiştir (15). 07.01.2011 tarihli 27808 sayılı resmî gazetede tütün mamullerinin perakende satışını yapabilmek için, satış belgesi alma zorunluluğu getirilmiş, perakende satış yerlerinde tütün mamullerinin bulundurulma şekli ile ilgili düzenlemeler yapılmıştır. Tütün ürünlerinin kapalı dolaplarda, mağaza içerisinde çocuk malzemelerinden uzak bölümlerde, reklam içermeyen ünitelerde satılması zorunluluğu getirilmiştir (16). Tarım ve Orman Bakanlığı'nın hazırladığı 'Tütün Mamullerinin Üretim Şekline, Etiketlenmesine ve Denetlenmesine İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik' 1 Mart 2019'da 30701 sayılı resmi gazetede yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Buna göre, sigara paketleri üzerindeki uyarı alanları yüzde 65'ten yüzde 85'e yükseltilerek, tütün mamulü ürünlerinin paketlerinin her iki yüzüne de birleşik (resimli) sağlık uyarısı konulacak, renk, diğer yazı ve şekiller dâhil, aynı şekilde tasarlanan düz ve standart paket biçimine dönüştürülecek ve tütün mamulleri paketlerinin üzerine markanın logosu, simgesi gibi işaretler de konulamayacaktır. Birleşik sağlık uyarıları 'ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı' bilgisini içerecektir. Burada temel yaklaşım, paketlerin cezbediciliğinin devre dışı bırakılmasıdır (17).

(E) Enforce: Tütün ürünlerinin reklâm, promosyon ve sponsorluğunun önlenmesidir. Ülkemizde tütün ürünlerinin reklâm yasağı, ilgili kanun maddeleriyle ve eylem planlarıyla desteklenmiştir. (12).

(R) Raise: Tütün vergilerindeki artışı sağlamak anlamına gelmektedir (12).

Ülkemizde tütün kontrol çalışmaları kapsamında yürütülen tüm bu düzenlemelerin sonuçları yıllar içerisinde farklı bilimsel araştırmalarla da izlenmektedir (30,31,32). Buradan hareketle, bu araştırma, bireylerin standart düz paket uygulamasına yönelik görüşlerinin sigara içme tutumları ve nikotin bağımlılıklarına etkisini incelemektedir.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırma Yöntemi, Yeri ve Örneklemi

Bu çalışma tanımlayıcı-ilişkisel tiptedir. Araştırmanın evrenini Türkiye sınırları içinde, sosyal medya kullanan, Türkçe okuyup anlayabilen ve 18 yaş üzeri sigara içen

tüm bireyler oluşturmaktadır. Akıllı telefon kullanmayan, internet erişimi olmayan ve soruları eksik cevaplayan bireyler çalışma dışında kalmıştır. Araştırmada anket soruları Şubat 2021 – Mart 2021 tarihlerinde online olarak uygulanmıştır. Yapılan çalışmalar kapsamında Türkiye’de yetişkin nüfusta sigara içme oranı yaklaşık %32 olarak belirlenmiştir (18). Bu bilgi doğrultusunda örnekleme alınacak birey sayısı, evreni bilinmeyen oransal örneklem hesaplama formülü kullanılarak %95 güven aralığı, %5 sapma ile 334 birey olarak hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda toplam 367 bireye ulaşılmıştır. Örneklem kapsamında 359 form araştırmaya dahil edilmiş, 8 form eksik doldurulduğundan araştırmadan dışlanmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üç adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Google-formlar üzerinden anket formu hazırlanarak, bireylere çevrimiçi uygulamalar yoluyla ulaşılmış ve <https://forms.gle/BQZNBVMBG3Hxc1hFA> linki kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından araştırmanın amaçları çerçevesinde hazırlanan formun ilk bölümünde bireylerin tanıtıcı özelliklerini içeren sorular (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu) ve ikinci bölümde sigara kullanım özelliklerini içeren sorular (sigara içmeye başlama yaşı, sigarayı düzenli olarak ne kadar süredir içtiği) yer almaktadır.

Formda üçüncü bölümde, bireylerin standart düz paketlere ilişkin görüşlerine yönelik aşağıdaki soruları yer almaktadır.

- G1; sigara paketinin tek tip ve tek renk paket olmasının sigara içme davranışına etkisi var mıdır?
- G2; birleşik resimli sağlık uyarılarının %65 ‘ten %85’e çıkarılması bireylerin sigara içme davranışında etkili midir?
- G3; ‘18 yaşını doldurmamaya satılmaz’ şeklindeki uyarının ‘18 yaşını doldurmamaya satışının cezası haptir’ şeklinde değiştirilmesi bireylerin sigara içme davranışında etkili midir?
- G4; paketlerin üzerinde ‘ALO 171 Sigara Bırakma Hattı’ mesajının olması sigara içme davranışında etkili midir?
- G5; paketlerdeki marka, logo ve simgelerin kaldırılması bireylerin sigara içme davranışında etkili midir?

Fagerström Bağımlılık Testi (FNBT): 6 maddeden oluşan, öz bildirim dayalı, bireylerin bağımlılık seviyelerini belirleyen bir testtir. Değerlendirmede bireyin bağımlılık seviyesi çok düşük (0-2 puan), ‘düşük (3-4 puan)’, ‘orta (5 puan)’, ‘yüksek (6-7 puan)’, ‘çok yüksek (8-10 puan)’ olarak değerlendirilir. Testten alınan puanlar arttıkça sigara bağımlılığının arttığı sonucuna varılır. Fagerström tarafından 1989 yılında geliştirilmiştir (35). Bu test 1992’de Fagerström, Heatherton ve Kozlowski tarafından tekrar düzenlenmiş ve Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi ortaya çıkmıştır (34). Uysal ve ark. tarafından Türkçeye uyarlanan testin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alfa) $\alpha = 0,56$ olarak bulmuşlardır (18). Bu çalışmada ise FNBT testi iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) $\alpha = 0,70$ olarak hesaplanmıştır.

Sigara İçme Tutum Ölçeği (SİTÖ): Yazıcı ve Özbay tarafından geliştirilmiş, 45 soruluk Likert tipinde maddelerden oluşan ölçekte, sosyallik, biliş, kontrol, eylem, öz yönelim, öz

yeterlilik alt boyutları bulunmaktadır. Bireyin yanıtlarına göre aldığı puanları değerlendirilir ve sigara içmeye yönelik olumlu/olumsuz tutum içerisinde olduğu belirlenir. Buna göre alt ölçeklerin güvenilirlik katsayıları sosyal ($\alpha = 0,89$), bilişsel ($\alpha = 0,85$), kontrol ($\alpha = 0,77$), eylem ($\alpha = 0,74$), öz yönelim ($\alpha = 0,70$), öz yeterlik ($\alpha = 0,48$) ve toplam puan için ($\alpha = 0,91$) olarak hesaplanmıştır (36). Bu çalışmada ise alt ölçeklerin güvenilirlik katsayıları sosyal ($\alpha = 0,86$), bilişsel ($\alpha = 0,91$), kontrol ($\alpha = 0,92$), eylem ($\alpha = 0,93$), öz yönelim ($\alpha = 0,90$), öz yeterlik ($\alpha = 0,61$) ve toplam puan için ($\alpha = 0,95$) olarak hesaplanmıştır.

Araştırma verileri SPSS 25.0 (IBM SPSS Corp.; Armonk, NY, USA) istatistik programında analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan FNBT ve SİTÖ güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı ile değerlendirilmiştir. Araştırmada tanımlayıcı bulgular sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler, medyan ve çeyrekler açıklığı ile verilmiştir. Ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını karşılamaması nedeniyle analizlerde parametrik olmayan testler kullanılmıştır (FNBT için Kolmogorov Smirnov değeri: 0,164, $p < 0,05$, Sigara İçme Tutum Ölçeği için Kolmogorov Smirnov değeri: 0,081, $p < 0,05$). Analizde iki bağımsız grubun karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analizlerde $p < 0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

2.4. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul (Onay Karar No: 21-2T/48) ‘undan gerekli izin alınmıştır. Fagerstom Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT), Sigara İçmeye Yönelik Tutum Ölçeği’ kullanımı için gerekli olan izinler ölçeklerin geçerlik güvenilirliğini yapan araştırmacılar tarafından alınmıştır. Online anket formlarının ilk adımında araştırmaya katılan bireylerden araştırmaya dahil olmak için izin alan bir bilgilendirilmiş onam yazısı yer almıştır.

3. Bulgular

Bireylerin yaş ortalaması $38,70 \pm 12,91$ ’dir. %56’sı kadın, %68,8’i üniversite ve üzeri eğitim düzeyine sahip olup, %51,9’u gelir durumlarını ‘gelir-gidere eşit’ olarak belirtmişlerdir. Bireylerin sigara içmeye başlama yaş ortancaları 18 (Min/Max:6-40)’dir. Bireylerin %42,3’ü 20 yıl ve üzeri süredir düzenli olarak sigara içmektedir (her gün en az bir sigara), ilk sigara içme yaş ortancaları 16’dır (Min/Max: 0-52). Bireylerin FNBT puan ortancaları 3 (min/max 0-9) olup, % 22,6’sının ‘yüksek’ ve ‘çok yüksek’ düzeyde nikotin bağımlılığı olduğu belirlenmiştir. Tablo 1’de bireylerin standart düz sigara paketlerindeki bes değişikliğe ilişkin görüşleri yer almaktadır.

Standart düz paket uygulamasında yer alan G2, G3 ve G5 kodlu ifadelerin nikotin bağımlılığı yüksek gruplarda daha az etkili olduğu görülmüştür (Tablo 2).

Tablo 3’e göre, kullandığı sigaranın tek tip ve tek renk paket olmasının sigara içme davranışında etkili olduğunu düşünen bireylerin sigara içme tutum ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür ($Z = -2,023$; $p < 0,05$).

Tablo 1. Bireylerin Standart Düz Sigara Paketlerinin Sigara İçme Davranışlarına Etkisine İlişkin Görüşlerinin Dağılımı

Standart Düz Pakete İlişkin Görüşler	n	%	
Kullandığı sigaranın tek tip ve tek renk paket olması sigara içme davranışında etkilidir. (G1)	Evet	97	27,0
	Hayır	262	73
Birleşik (resimli) sağlık uyarı alanının %65'ten %85'e çıkarılması sigara içme davranışında etkilidir.(G2)	Evet	73	20,3
	Hayır	286	79,7
"18 yaşını doldurmayanlara satılmaz" şeklindeki uyarının, "18 yaşını doldurmayanlara satışının cezası hapistir" şeklinde değiştirilmesi sigara içme davranışında etkilidir (G3)	Evet	119	33,1
	Hayır	240	66,9
Paketlerin üzerinde "ALO 171 Sigara Bırakma Hattı" mesajının olması sigara içme davranışında etkilidir (G4)	Evet	78	21,7
	Hayır	281	78,3
Paketlerdeki marka, logo ve simgelerin kaldırılması sigara içme davranışında etkilidir (G5)	Evet	73	20,3
	Hayır	286	79,7
Toplam		359	100,0

Tablo 2. Bireylerin FNBT Puanlarının Standart Düz Paket Uygulamasına İlişkin Yanıtlarına Göre Dağılımı

Standart Düz Paket Uygulamasına İlişkin İfadeler	N	FBNT Sıra Ortalaması	Z	p	
G1	Evet	97	180,32	-0,036	0,971
	Hayır	262	179,88		
G2	Evet	73	156,75	-2,721	0,007
	Hayır	286	187,47		
G3	Evet	119	156,04	-3,106	0,002
	Hayır	240	191,88		
G4	Evet	78	164,46	-1,508	0,132
	Hayır	281	184,31		
G5	Evet	73	155,27	-2,300	0,021
	Hayır	286	186,31		

G1: Sigara paketinin tek tip ve tek renk paket olması

G2: Birleşik (resimli) sağlık uyarıları alanının % 65'ten % 85'e çıkarılması

G3: "18 yaşını doldurmayanlara satılmaz" şeklindeki uyarının, "18 yaşını doldurmayanlara satışının cezası hapistir" şeklinde değiştirilmesi

G4: Paketlerin üzerinde "Alo 171 Sigara Bırakma Hattı" mesajının olması

G5: Paketlerdeki marka, logo ve simgelerin kaldırılması

FNBT: Fagerstom Nikotin Bağımlılık Testi

Tablo 3. Bireylerin SİTÖ Puanlarının Standart Düz Paket Uygulamasına İlişkin Yanıtlarına Göre Dağılımı

Standart Düz Paket Uygulamasına İlişkin İfadeler	N	FBNT Sıra Ortalaması	Z	p	
SİTÖ	Evet	97	198,21	-2,023	0,043
	Hayır	262	173,26		
SİTÖ	Evet	73	178,29	-0,157	0,875
	Hayır	286	180,44		
SİTÖ	Evet	119	182,92	-0,375	0,708
	Hayır	240	178,55		
SİTÖ	Evet	78	185,28	-0,508	0,611
	Hayır	281	178,53		
SİTÖ	Evet	73	186,27	-0,578	0,563
	Hayır	286	178,40		

G1: Sigara paketinin tek tip ve tek renk paket olması

G2: Birleşik (resimli) sağlık uyarıları alanının % 65'ten % 85'e çıkarılması

G3: "18 yaşını doldurmayanlara satılmaz" şeklindeki uyarının, "18 yaşını doldurmayanlara satışının cezası hapistir" şeklinde değiştirilmesi

G4: Paketlerin üzerinde "Alo 171 Sigara Bırakma Hattı" mesajının olması

G5: Paketlerdeki marka, logo ve simgelerin kaldırılması

SİTÖ: Sigara İçme Tutum Ölçeği

FNBT: Fagerstom Nikotin Bağımlılık Testi

Tablo 4 ve Tablo 5'te çalışmadaki bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini incelemek için yapılan Regresyon analiz sonuçları görülmektedir. Buna göre, bireylerin FNBT puanları ile erkek cinsiyet ve artan düzenli sigara içme süresi arasında pozitif yönde ve önemli bir ilişki olduğu saptandı. Bireylerin FNBT puanları ile sigara içmeye başlama yaşı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlendi (Tablo 4). Bireylerin SİTÖ puanları ile sigara içmeye başlama yaşı arasında negatif yönde ileri düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edildi (Tablo 5).

FNBT ile SİTÖ ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için yapılmış olan Spearman korelasyon analiz bulgularına göre;

-SİTÖ puanı ile "sosyallik", "bilis", "kontrol", "eylem", "öz yönelim" ve "özyeterlilik" alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ($p < 0,05$) ilişkilerin olduğu,

-FNBT puanı ile "bilis", "kontrol", "eylem", "öz yönelim" ve SİTÖ puanı arasında pozitif yönde anlamlı ($p < 0,05$) ilişkilerin olduğu,

-FNBT testi puanı ile "özyeterlilik" alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ($p < 0,05$) ilişkilerin olduğu belirlenmiştir.

4. Tartışma

Sigara bağımlılığı dünyada ve Türkiye'de giderek artan bir halk sağlığı sorunudur ve tüm dünyada bu bağımlılıktan kurtulmak için çeşitli yöntemler denenmektedir. Sigara içen bireylerin %46'sının bırakmaya çalıştığı belirtilmiştir (20). Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, bireyler düz sigara paketlerindeki '18 yaşını doldurmaya satılmaz' şeklindeki uyarının '18 yaşını doldurmaya satılmaz' satışının cezası hapistir' şeklinde değiştirilmesini diğerlerine göre daha etkili bulmuşlardır. Sigara paketlerinin tek tip ve tek renk paket olması değişikliğinden bireylerin sigara içme tutumlarının etkilendiği, erken yaşta kullanmaya

başlamanın sigara bağımlılığını artırdığı ve bağımlılık düzeyi arttıkça standart düz sigara paketlerinin etkisinin azaldığı görülmüştür. Araştırma grubunda nikotin bağımlılığı yüksek bireylerde sigara paketinin tek tip görüntüsü, marka, logo gibi görsellerin olmayışı ve 18 yaş altına satışın ceza yaptırımının olması uygulamalarının bireyler üzerinde beklenen etkiyi göstermediği belirlenmiştir. Literatürde çalışmamızla paralel olarak, düz ambalajlamanın bireylerin sigara içme alışkanlıklarını çeşitli şekillerde etkilediğini belirten çalışmalar mevcuttur: Avustralya'daki bir çalışmada, düz ambalajlamanın uygulamadan bir yıl sonra tütünün çekiciliğini azaltmak, sağlık uyarısı etkinliğini artırmak ve paketlemenin sigaranın zararları konusunda yanıtma yeteneğini azaltmak olarak belirlenen özel hedeflerine ulaşıldığı açıklanmıştır (21). İskoçya'da yapılan bir çalışmada, düz ambalajlamanın sigara tüketimini azaltmaya yardımcı olabileceğini ve kısa vadede sigarayı bırakmayı teşvik edebileceği vurgulanmıştır (22). Maliyet artışları, sigara içme kısıtlamaları ve düz paketleme gibi müdahalelerin, grafik sağlık uyarılarının genel olarak sigara içme çekiciliğinin azalmasına katkıda bulunduğu belirtilmiştir (23). Benzer şekilde düz sigara ambalajının, yalnızca grafik uyarı etiketlerinin dikkat çekmesini sağlayarak etkisini artırmakla kalmayıp, aynı zamanda sigara içmenin zararlı olduğu genel mesajını potansiyel olarak destekleyebileceğini belirten bir çalışma da literatürde mevcuttur (24). Farklı çalışmalarda, standart paketlemenin sigara içme yaygınlığını azaltabileceği gösterilmiştir (25,26). Bu çalışmayla paralel olarak Yakar ve Pirinççi (27) çalışmalarında 15 yaşından önce sigaraya başlayanlarda nikotin bağımlılık derecelerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir ($p < 0,05$). Benzer şekilde İzgördü (28) ve Terzi ve ark. (29)'da çalışmalarında sigaraya başlama yaşı azaldıkça bağımlılık düzeyinin arttığını belirtmişlerdir. Şahiner ve ark. (30) çalışmalarında öğrencilerin sigara kullanma sıklığı arttıkça sigaranın avantajlarına olan inancın arttığı/zararlarına olan inancın ise azaldığını belirtmişlerdir.

Tablo 4. Bireylerin FNBT Puanının Belirleyicilerine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	4,127	0,692		5,966	0,000
Cinsiyet (Referans: Kadın)	0,601	0,281	0,114	2,144	0,033
Sigara içmeye başlama yaşı	-0,095	0,029	-0,171	-3,238	0,001
Düzenli sigara içme süresi	0,463	0,145	0,162	3,187	0,002
Birleşik (resimli) sağlık uyarıları alanının %65'ten % 85'e çıkarılması Referans: Hayır	-0,395	0,410	-0,061	-0,962	0,337
"18 yaşını doldurmaya satılmaz" şeklindeki uyarının, "18 yaşını doldurmaya satılmaz" satışının cezası hapistir" olarak değiştirilmesi (Referans: Hayır)	-0,495	0,321	-0,089	-1,541	0,124
Paketlerdeki marka, logo ve simgelerin kaldırılması (Referans: Hayır)	-0,208	0,415	-0,032	-0,500	0,617
R: 0,339 R ² : 0,115 Düzeltilmiş R ² : 0,100 F: 7,602 p: 0,000					
Bağımlı Değişken: FNBT Puanı , FNBT: Fagerstom Nikotin Bağımlılık Testi					

Tablo 5. Bireylerin Sigara İçme Tutumlarının Belirleyicilerine İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	139,656	8,862		15,760	0,000
Sigara içmeye başlama yaşı	-1,320	0,448	-0,154	-2,950	0,003
Sigaranın tek tip ve tek renk paket olması Referans: Hayır	9,073	4,717	0,100	1,923	0,055
R: 0,186 R ² : 0,034 Düzeltilmiş R ² : 0,029 F: 6,353 p: 0,002					
Bağımlı Değişken: Sigara İçme Tutum Ölçeği Puanı					

Bireylerin SİTÖ puanı ile "sosyallik", "bilis", "kontrol", "eylem", "öz yönelim" ve "özyeterlilik" alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Bu durum sigaranın bireylere, kullandıkları zaman daha dikkat çekici/etkileyici, sosyal ortama girmede kolaylık sağlayıcı, daha iyi konsantre edici, kendini daha kontrollü hissedebilme/odaklanabilme gibi olumlu hisler yaşattığını göstermektedir. Onurlubaş'ın çalışması benzer sonuçlara sahiptir (37). Ayrıca FNBT puanı ile "bilis", "kontrol", "eylem", "öz yönelim" ve SİTÖ puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunması artan nikotin bağımlılığı ile algılanan bu hislerin kuvvetlendiği, FNBT testi puanı ile "özyeterlilik" alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanması ise artan nikotin bağımlılığının bireyin sigarayı bırakmada yeteri kadar başarılı olamayacağını öngörmektedir. İçilen sigara sayısı veya nikotin miktarı ne kadar az olursa bağımlılıktan kurtulmanın da o denli kolay olduğu bilinmektedir (38).

Sağlık, ekonomik ve sosyal alanlarda bireylere zarar veren sigara bağımlılığı ile mücadelede etkili strateji başlamakta. Kullanmaya başladıktan sonra bırakmak için desteğe ihtiyaç vardır ancak başladıktan sonra alınan önlemlerin daha az etkili olduğu görülmektedir. Diğer taraftan bir süreliğine bırakılsa bile nüks etme olasılığı bulunmaktadır. Ayrıca sigara içme miktarı ve süresi arttıkça bireylerde sigara içme davranışına yönelik olumlu tutumlar artmaktadır. Sigara kullanımına başlamada riskli gruplara öncelik verilmelidir. Özellikle geleceğin yetişkin bireyleri olan gençlerin sigaraya erişim ve yönelimleri uygun müdahale ve izlemlerle sınırlandırılmalıdır. Gençler spor, sanat gibi ilgilerini çekebilecek, kendilerini geliştirebilecek ve 'sigaranın sosyal kabul edilebilirlik' etkisini azaltacak farklı alanlara yönlendirilmelidir. Standart düz paket uygulamasının sosyal alanlarda etkili olduğu düşünüldüğünde bireyler arasında 'sosyallik' aracına dönüşmesi engellenmeli, toplumda sigaraya karşı yaygın bir sosyal davranış biçimi geliştirilmelidir. Bireylerin toplum önünde özendirici biçimde sigara kullanmaları önlenmelidir. Yetişkinler bu konuda gençlere rol model olmalıdır. Ülkemizde 2019 yılında uygulanmaya başlanan standart düz paket uygulamasının etkinliğini değerlendirmek için genel nüfusun dışında özel gruplarla çalışmalar yapılması gerekmektedir. Sigaraya ilk başlama noktasında hemşireler tarafından uygulanması gereken müdahalelerin okul temelli, aile temelli ve toplum temelli tütün önleme çabalarını içermesi gerektiği bildirilmiştir (33). Hemşireler mevcut bağımlılar için etkili danışmanlık hizmeti vermeli, gerektiğinde bağımlıların ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirilmeleri sağlanmalıdır.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada erken yaşta sigara kullanmaya başlamanın nikotin bağımlılığını artırdığı ve buna bağlı olarak caydırıcı yöntemlerin etkisinin azaldığı görülmüştür. Ayrıca artan nikotin bağımlılığının, bireylerin sigara içme davranışına karşı tutum geliştirmeyi olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Burada alınacak en etkili önlemler erken yaşta sigara kullanımını önlemeye yönelik önlemler olmalıdır. Bağımlılık düzeyi arttıkça sigara ile mücadelenin giderek zorlaştığı unutulmamalıdır.

6. Alana Katkı

Bu çalışma, bireylerin sigara içme isteğini etkileyen değişkenlerden biri olan sigara paketlerinin düz ve standart şeklinin toplumda ne denli caydırıcı olduğunu

tutum ve bağımlılık değişkenleri üzerinden gösterebilmeyi amaçlamıştır. Elde edilen çıkarımların sigarayla mücadelede gelecekte uygulanacak yöntemler için katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca bu süreçte tütün kullanımına karşı bireylerde farkındalık gelişmesi sonucu Sağlık Bakanlığının Dumansız Hava Sahası etkinliklerine katkı sunulması beklenmektedir.

Çıkar Çatışması

Bu makalede herhangi bir maddi yardım alınmamıştır. Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazarlık Katkısı

Fikir/Kavram: SK, ŞD; **Tasarım:** SK, ŞD; **Denetleme:** SK, ŞD; **Kaynak ve Fon Sağlama:** SK; **Malzemeler:** Yok; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** SK; **Analiz/Yorum:** SK; **Literatür Taraması:** SK; **Makale Yazımı:** SK; **Eleştirel İnceleme:** ŞD.

Kaynaklar

1. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). Health at a Glance 2017: OECD Indicators. Paris: OECD Pub. 2017; 23-24. DOI: 10.1787/health_glance-2017-en
2. Taş A, Yılmaz S. Akdeniz üniversitesi diş hekimliği fakültesi öğrencilerinin sigaraya yönelik bilgi, tutum ve davranışları. Akd. Tıp Derg. 2021;7(3):392-399.
3. Akdeniz E. Sigara bağımlılığı sağlığı etkileri ve sigara bıraktırmada kullanılan transteoretik model. Kirşehir Ahi Evran Ün. Sağlık Bilim. Derg. 2019;2(3): 11-25.
4. Pepper JK, Nguyen Zarndt A, Eggers ME, Nonnemaker JM, Portnoy DB. Impact of pictorial cigarette warnings compared with surgeon general's warnings on understanding of the negative health consequences of smoking. N&TR. 2020;22(10):1795-1804.
5. Hardardottir A, Al-Hamdani M, Klein R, Hurst A, Stewart SH. The effect of cigarette packaging and illness sensitivity on attention to graphic health warnings: a controlled study. N&TR. 2020;22(10):1788-1794.
6. Oturak S. Sigara paketleri üzerindeki sağlık uyarılarının üniversite öğrencilerinin sigara içme kararları ve öz-etkililikleri ile ilişkisi [master's thesis]. [İzmir]: Ege Üniversitesi. 2019.
7. Meral PS, Uzel E. Markasız sigara paketlerinin üniversite gençlerinin sigara içme alışkanlıklarına etkisinin ölçülmesi. Beykoz Akad. Derg. 2013;1(2):103-133. DOI: 10.14514/BYK.m.21478082.2013.1/2.103-133
8. Saraçoğlu S, Öztürk F. Türkiye'de tütün kontrol politikaları ve tütün tüketimi üzerine bir değerlendirme. PEK. 2020;4(1):20-44.
9. World Health Organization. Tobacco Plain Packaging: Global Status Update. [cited 2023 May 9]. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275277/WHO-NMH-PNDNAC-18.9-eng.pdf?ua=1>.
10. World Health Organization Report on the Global Tobacco Epidemic [cited 2023 Apr 9]. The MPOWER Package, WHO, Geneva Available from: https://www.who.int/tobacco/mpower/mpower_eport_full_2008.pdf
11. Sağlık Bakanlığı. (SB) [Internet]. Türkiye'nin Dumansız Hava Sahası Dünyaya 'Resmen' Örnek Oldu. [updated 2021 Jan 12; cited 2021 Nov 30]. Available from: <https://sggm.saglik.gov.tr/TR,3881/turkiyenin-dumansiz-hava-sahasi-dunyaya-resmen-ornek-oldu.html>.
12. Yeşilay, Yeşil Dedektör Uygulaması. [cited 2023 Apr 9]. Available from <https://www.yesilay.org.tr/tr/kurumsal-projeler/yesil-dedektor-uygulaması>.
13. Resmi Gazete. Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunda Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun. [Internet]. [cited: 2008 January 19] Sayı:26761 Available from: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2008/01/20080119-1.htm>

14. Resmi Gazete. Tütün Mamullerinin Zararlarından Korumaya Yönelik Üretim Şekline, Etiketlenmesine ve Denetlenmesine İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelikte Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik. [İnternet]. (cited: 2010 February 27). (Sayı: 27506). Available from <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/02/20100227-8.htm>
15. Resmi Gazete. Tütün Mamulleri ve Alkollü İçkilerin Satışına Ve Sunumuna İlişkin Usul Ve Esaslar Hakkında Yönetmelik. [İnternet]. (cited: 2011 January 07) Sayı: 27808 Available from: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=14646&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>
16. Resmi Gazete. [İnternet]. Tütün Mamullerinin Üretim Şekline, Etiketlenmesine ve Denetlenmesine İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik (cited: 2019 March 1) (Sayı:30701). Available from: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2019/03/20190301-5.htm>
17. World Health Organization. Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması, Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı (STEPS). Üner, S., Balcılar, M., Ergüder, T. (Ed.). Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, Ankara. 2018. Available from https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/WHO_Turkey_Risk_Factors_A4_TR_19.06.2018.pdf
18. Uysal MA, Kadakal F, Karşıdağ C, Bayram NG, Uysal O, Yılmaz V. Fagerström test for nicotine dependence: reliability in a Turkish sample and factor analysis. *Tuberk Toraks* 2004;52:115-121.
19. Leach RM. Fundamentals of health promotion for nurses. ProQuest Ebook Central. 2014. (cited ;2019 March 2). Available from: <https://ebookcentral.proquest.com>
20. Wakefield M.A, Hayes L, Durkin S, Borland R. Introduction effects of the Australian plain packaging policy on adult smokers: a cross-sectional study. *BMJ Open*. 2013;3(7): e003175.
21. Moodie CS, Mackintosh AM. Young adult women smokers' response to using plain cigarette packaging: a naturalistic approach. *BMJ Open* 2012;3(3): e002402.
22. Shanahan P, Elliott D. Evaluation of the effectiveness of the graphic health warnings on tobacco product packaging. Au. Gov. Dept. of Health and Ageing. Canberra. 2008
23. McCool J, Webb L, Cameron LD, Hoek J. Graphic warning labels on plain cigarette packs: will they make a difference to adolescents? *Soc Sci Med*. 2012;74(8):1269-73.
24. McNeill A, Gravelly S, Hitchman SC, Bauld L, Hammond D, Hartmann-Boyce J. Tobacco packaging design for reducing tobacco use. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;4(4): CD011244.
25. Stead M, Moodie C, Angus K, Bauld L, McNeill A, Thomas J. et al. Is consumer response to plain/standardised tobacco packaging consistent with framework convention on tobacco control guidelines? A systematic review of quantitative studies. *PLOS ONE*. 2013; 8(10):e75919.
26. Yakar B, Pirinççi E. Bir üniversite hastanesi polikliniğine başvuran hastaların sigara ve alkol bağımlılık düzeylerine etki eden faktörler. *KSU Med. J*. 2019;14(2):57-65.
27. İzgördü A. Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin nikotin bağımlılığına etkisi [master's thesis]. [İstanbul]: Üsküdar Üniversitesi. 2018.
28. Terzi Ö, Kumcağız H, Terzi M, Dündar C. Üniversite öğrencilerinde sigara kullanımı ve nikotin bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi. *Turk. J. Add*. 2019;6(4):168-181.
29. Şahiner NC, Şahin A, Aypar Akbağ NN. Üniversite öğrencilerinin sigara içme durumları ve sigara bağımlılığına yönelik tutumları. *Sağlık Bilim. Arş Derg*. 2020; 2(2): 64-79.
30. Bilir N, Özbece L. Türkiye MPOWER koşullarını ne kadar karşılamaktadır?. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2013; 12(1), 1 - 10.
31. Yeşiltaş A. Mpower Politikası Sonrası Ergenlerde Tütün ve Tütün Ürünleri Kullanımı: Sistematik Derleme. *Bağımlılık Dergisi*. 2020; 21(2):137-148.
32. Saraçoğlu S., Öztürk F. Türkiye'de Tütün Kontrol Politikaları ve Tütün Tüketimi Üzerine Bir Değerlendirme. 2020; 4(1), 20-44
33. Bialous, S. A., & Sarna, L. Annual Review of Nursing Research, Volume 27, 2009 : Advancing.
34. Aksakal A., Khorshid L. Adana Tekel Sigara Fabrikasında Çalışan Bireylerin Sigara İçme ve Nikotin Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*. 2006;7(2):57-64
35. Fagerstrom KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence a review of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *J Behav Med* 1989; 12: 15982.
36. Yazıcı H., Özbay Y., Sigara İçme Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. IV. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ankara Üniversitesi, 1997;1(4):1-8.
37. Onurlubaş E., Yıldız E., Yıldız S. Üniversite Öğrencilerinin Sigara Tüketimini Etkileyen Faktörler: Trakya Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi* 2017; 2 (4).
38. Woodby, L.L., Windsor, R.A., Snyder S.W., Kohler, C.L. ve Diclemente, C.C. Predictors of Smoking Cessation During Pregnancy. *Addiction*. 1999;94(2):283-292.