

TEPAV Tütün Kontrolü Politikaları İzleme Bülteni, Ocak 2023¹

Bu haber bülteni, TEPAV tarafından Türkiye’de tütün ürünleri kullanımı ile ilgili veri ve bilgilerin paylaşımı amacı ile hazırlanmıştır. Türkiye’de tütün ürünü tüketiminin ayrıntılı analizi, ulusal düzeyde temsili nitelikteki anketlerden elde edilen mikro verilere dayanmaktadır. Bülten hazırlanırken kullanılan veriler, TEPAV tarafından Ekim 2022 yaptırılan anketle toplanmıştır. Anket çalışmaları, Türkiye'nin 12 NUTS-1 bölgesinde ((İstanbul (TR1), Balıkesir (TR2), İzmir (TR3), Bursa (TR4), Ankara (TR5), Antalya (TR6), Kayseri (TR7), Samsun (TR8), Trabzon (TR9), Erzurum (TRA), Malatya (TRB), Gaziantep (TRC)) toplam 2000 katılımcı ile gerçekleştirilen bilgisayar destekli telefon anketi şeklinde yapılmıştır.

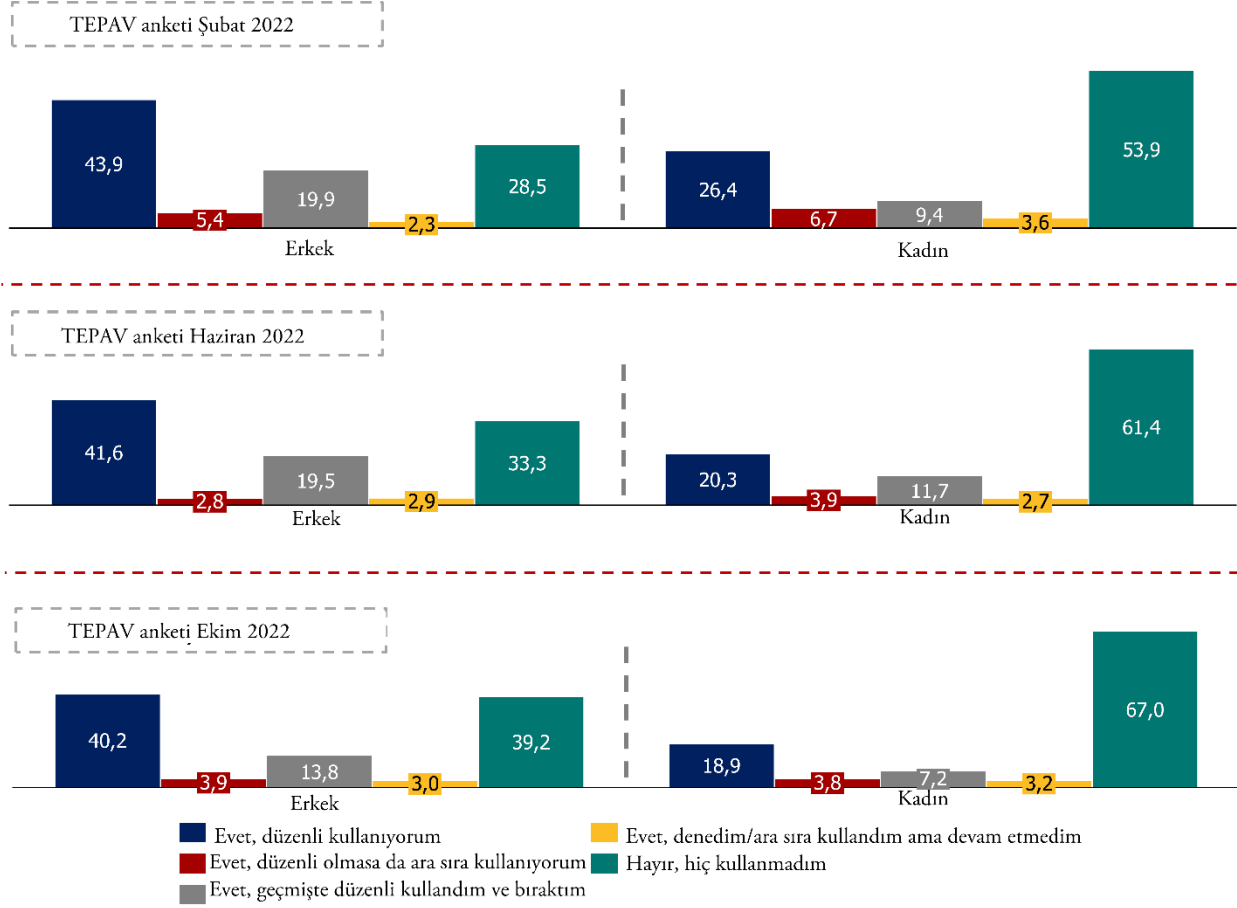
Anketin Ekim dalgası; sigara içme ile benlik algıları ve bırakma davranışı arasındaki ilişkiye ilişkin soruları içerecek şekilde genişletilen revize edilmiş anket sorularıyla gerçekleştirilmiştir. İlgili literatürde, insanların olması gereken ve ideal benliklerine ilişkin inançlarının ve beklentilerinin her zaman gerçek benlikleriyle örtüşmediği belirtilmektedir. Bu haber bülteni, ağırlıklı olarak, sigara içmenin psikolojik ve sosyal boyutlarının yanı sıra katılımcıların kendileriyle ilgili endişelerine, motivasyonlarına ve sigarayı bırakma konusundaki tutumlarına odaklanmaktadır. Amaç, Türkiye’de kişilerin sigara içme ve sigarayı bırakma konusundaki tutumlarını, benlikleriyle ilgili düşünceleriyle ilişkilendirmektir.

1. Tütün Kullanım Sıklığı ve Genel Bilgiler

Ekim anketindeki tütün kullanım oranları; önceki anketlerle benzer düzeydedir. Bu da bize anket tasarımının kalitesini ve başarılı bir şekilde uygulandığını gösterir niteliktedir. Erkeklerin yaklaşık %40-44’ünün ve kadınların %19-26’sının düzenli olarak sigara içtiği tespit edilmiştir. Ara sıra sigara içenler çok daha küçük bir paya sahiptir ve bu oran, erkeklerde yaklaşık %3-5 ve kadınlarda %4-7’dir (Şekil 1). Katılımcılar, “Sigara kullanıyor musunuz veya kullandınız mı?” sorusuna verdikleri yanıtlara göre beş gruba ayrılmıştır: “düzenli kullananlar,” “ara sıra kullananlar”, “geçmişte kullanmış olanlar”, “geçmişte denemiş olup devam etmeyenler” ve “hiç kullanmayanlar”. Erkeklerin yaklaşık yarısının günlük olarak tütün kullandığı, kadınların ise yarısından fazlasının tütün ürünlerini kullanmadığı görülmektedir. Kadınlar arasında, düzenli veya ara sıra sigara kullanan kadınların yüzdesi Şubat’tan Haziran’a kadar azalırken; bu oranda Haziran ayından Ekim ayına istatistiksel olarak anlamlı bir değişiklik yoktur. Daha detaylı analizler haber bülteninin ilerleyen bölümlerinde paylaşılmaktadır.

¹ Proje destek ve teşekkür beyanı: Bu çalışma, ABD’de kâr amacı gütmeyen bir 501(c)(3) özel vakfı olan Foundation for a Smoke-Free World, Inc. (“FSFW”) tarafından sağlanan bir hibe ile finanse edilmiştir. Bu çalışmanın planlanmasında veya yürütülmesinde veri analizinde veya sonuçların yayınlanmasında FSFW’nin hiçbir rolü yoktur.

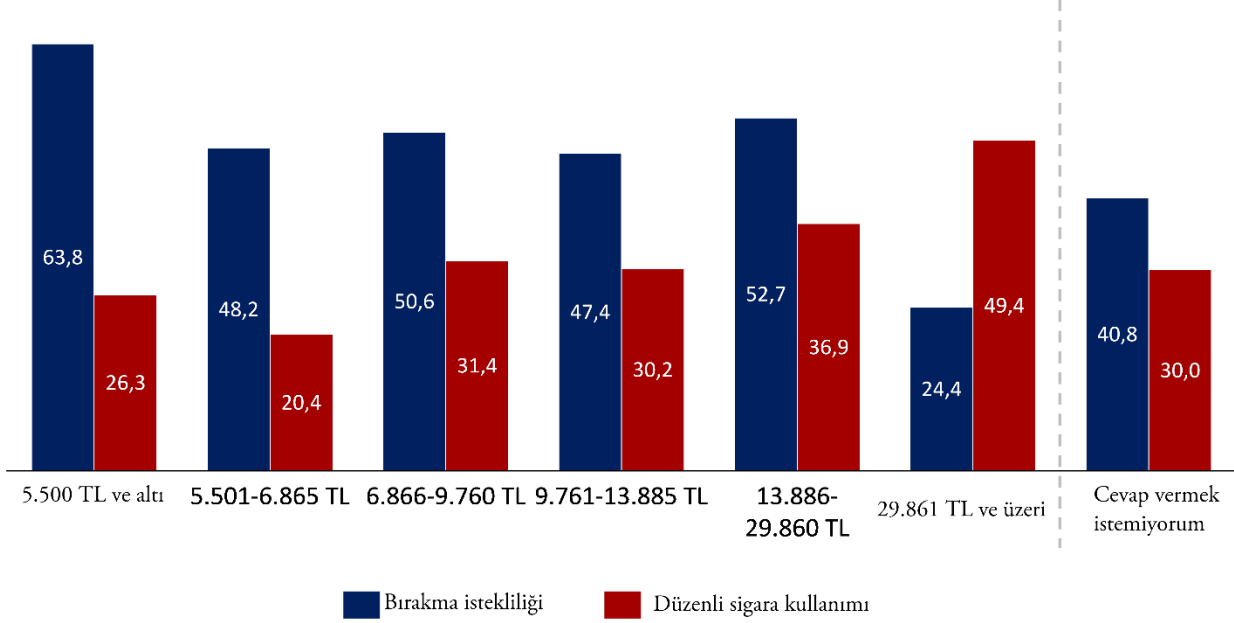
Şekil 1. "Sigara kullanıyor musunuz veya kullandınız mı?" sorusuna verilen yanıtların cinsiyetlere göre dağılımı, Şubat 2022, Haziran 2022, Ekim 2022, %



Kaynak: TEPAV anketi (Şubat 2022, Haziran 2022, Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

Gelir arttıkça düzenli sigara içme sıklığı artarken, sigarayı bırakma isteği azalmaktadır. Hanehalkı aylık gelirinə göre değerlendirildiğinde "Sigara kullanıyor musunuz veya kullandınız mı?" sorusuna verilen yanıtlar; en düşük gelir grubunda düzenli kullanıcı oranı yüzde 26,3 iken, en yüksek gelir grubunda yüzde 49,4 olduğunu göstermektedir. Sigarayı bırakmak isteyip istemedikleri sorulduğunda "Evet" yanıtı verenlerin oranı, en yüksek gelir grubunda yüzde 24,4 iken, en düşük gelir grubunda bu oran yüzde 63,8'dir (Şekil 2).

Şekil 2. "Sigara kullanıyor musunuz veya kullandınız mı?" sorusuna "Evet, düzenli kullanıyorum" cevabını verenler ile "Şu anda sigarayı bırakmak istiyor musunuz?" sorusuna "Evet" cevabını verenlerin gelir gruplarına göre dağılımı, Ekim 2022, %



Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

2. Sigaranın ve Sigarayı Bırakmanın Psiko-Sosyal Boyutları

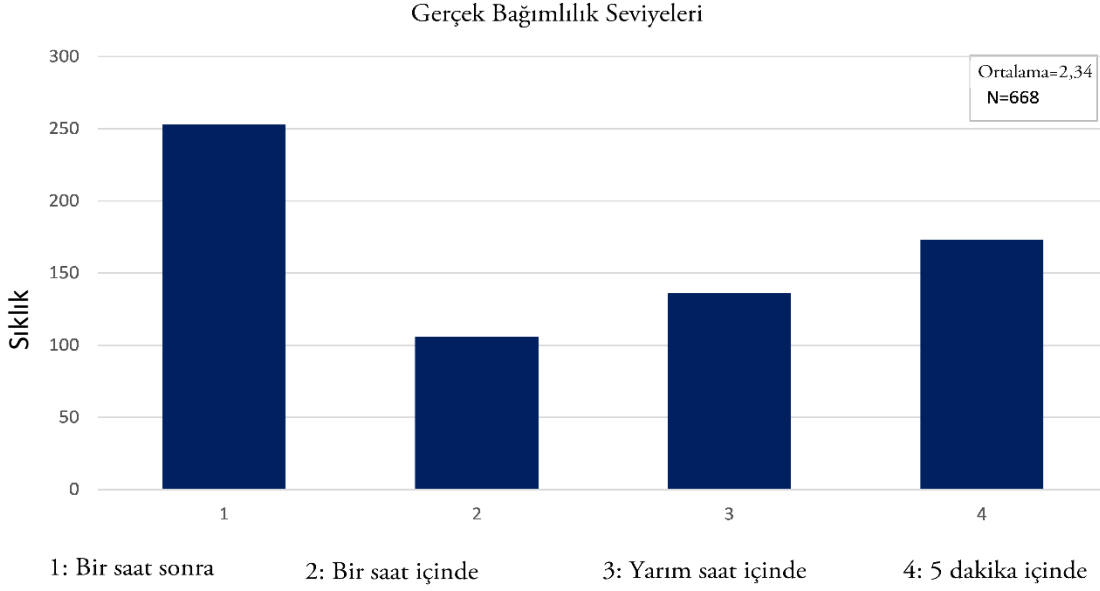
Analizlerin bu bölümünde, Ekim anketinde toplanan veriler analiz edilmiştir ve yalnızca düzenli sigara kullananlara odaklanılmıştır.

Bir kişinin "sigara içen kişi" benliği, kişinin idealize ettiği bir dizi özelliğe atıfta bulunan "ideal benliği" veya genel toplum tarafından beklenen bir dizi özelliğe atıfta bulunan "olması gereken benliği" ile örtüşmeyebilmektedir. "Gerçek benlik", kişinin kendisinin gerçekte sahip olduğu niteliklerden oluşmaktadır. Bu durumda "gerçek", bir kişinin nesnel niteliklerine (ör. bir kişinin bir günde içtiği sigara sayısı) veya aynı kişi tarafından algılanan daha öznel niteliklere (ör. kişi tarafından algılanan bağımlılık seviyesi) atıfta bulunulabilir. "İdeal benlik", kişinin ideal durumda sahip olmak isteyeceği niteliklerden oluşmaktadır. Son olarak, "olması gereken benlik", kişinin başkalarının gözünden sahip olmak istediği niteliklerden oluşmaktadır. Başkaları, aile ve arkadaşların yanı sıra genel toplumu da içerebilir. Olması gereken benlik, kişinin sosyal kimliğini ifade etmektedir.

Bu haber bülteninde, şu anda düzenli olarak sigara içen ve geçmişte bırakmayı denemiş ya da denememiş olabilecek katılımcılara odaklanılmaktadır. Bu örneklem, yüzde 34'ü kadın olan 668 kişiden oluşmaktadır. Bu örneklemdeki ortalama eğitim seviyesi, Türkiye ortalamasını yansıtacak şekilde, lise civarındadır. Yaş ortalaması 35,6 olup, en az 18 en fazla 70'tir. Ayrıca ortalama hanehalkı gelir seviyesi, 1 ile 6 arasında 3,7 kategori civarında olup, bu da aylık 9-10 bin Türk lirasına tekabül etmektedir. Türkiye'de ortalama kullanılabilir hanehalkı gelirinin aylık 6,5 bin Türk lirası civarında olduğu düşünüldüğünde, örneklemin ortalamadan biraz daha varlıklı olduğu söylenebilir. Belirgin bir yanıtı olmayanlar için bu bölümde anket sorularının tamamına "Fikrim yok" seçeneği eklenmiştir. "Fikrim yok" cevapları, analizde eksik hücreler olarak kodlanmıştır.

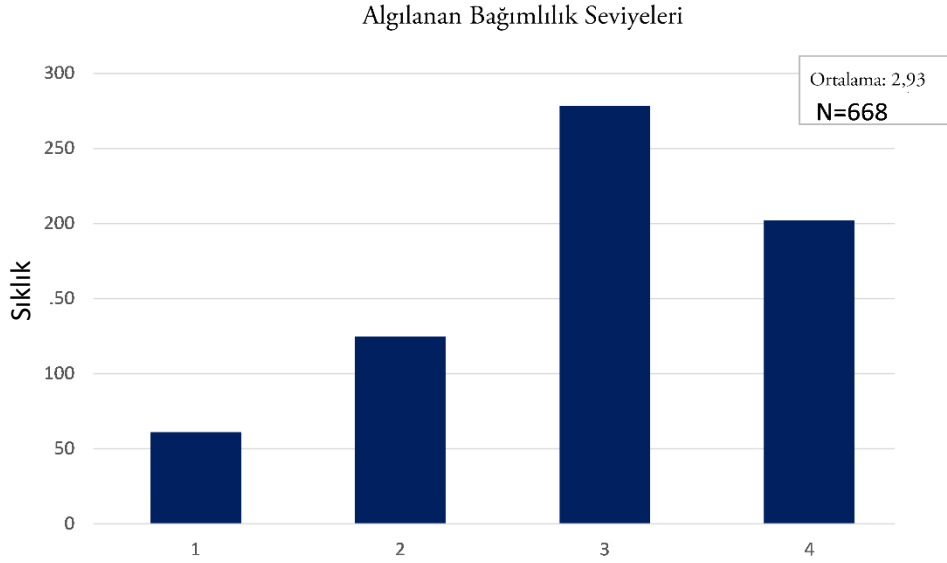
Bağımlılık seviyesi için iki farklı ölçü tanımlanmaktadır: sabah içilen ilk sigaraya kadar geçen süreye göre tanımlanan gerçek bağımlılık ve kişinin aşağıdaki üç ifadeye katılıp katılmadığı sorularak ölçülen algılanan bağımlılık: "Bağımlı olduğumu düşünüyorum", "Sigara içmek bağımlılık yapar" ve "Bırakmak zordur". İlgili literatürde de görüldüğü gibi bağımlılık oldukça yüklü bir terimdir. Kişi ilk sigarayı uyandıktan sonraki beş dakika içinde içiyorsa puan 4'tür ve bu puan, en yüksek gerçek bağımlılık seviyesini yansıtmaktadır. İlk sigarayı yarım saat içinde içiyorsa puan 3, bir saat içinde içiyorsa 2 ve bir saat sonra içiyorsa 1'dir. 1 puan, en düşük gerçek bağımlılık seviyesini yansıtmaktadır. Öte yandan, bağımlılık öznel veya algılanan bir kavram da olabilir. İnsanların aslında çok az sigara içmelerine rağmen kendilerini bağımlı olarak algılamaları veya gerçek göstergeler yüksek derecede bağımlı olduklarını gösterse de kendilerini bağımlı olarak algılamamaları mümkündür. Bu değişken, çalışmamızda, "algılanan bağımlılık" olarak adlandırılmaktadır. Algılanan bağımlılık puanı, aşağıdaki üç soruya verilen cevapların ortalaması alınarak hesaplanmıştır. Bu puan, 1 ile 4 arasında değişmektedir. Şekil 3 ve Şekil 4, gerçek ve algılanan bağımlılık puanlarının sıklığını göstermektedir. Şekil 3, sabah içilen ilk sigaraya kadar geçen süreye göre gerçek bağımlılık seviyelerini göstermektedir. İlk sigarayı uyandıktan 1 saat sonra içenlerin sıklığı en yüksek olup, bunu ilk sigarayı uyandıktan 5 dakika sonra içenler takip etmektedir. Bu da çok sayıda kişinin sigara bağımlısı olduğunu göstermektedir. Şekil 4, algılanan bağımlılık seviyelerini temsil etmektedir ve algılanan bağımlılık ölçeğinde 3. sırada yer alan kişilerin sıklığı en yüksektir.

Şekil 3. Uyandıktan sonra içilen ilk sigaraya kadar geçen süreye göre gerçek bağımlılık seviyelerinin sıklığı (1 ila 4 arasında), Ekim 2022



Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

Şekil 4. Kişi tarafından algılanan bağımlılık seviyesi, anket sorularındaki üç ifadenin aritmetik ortalaması, Ekim 2022

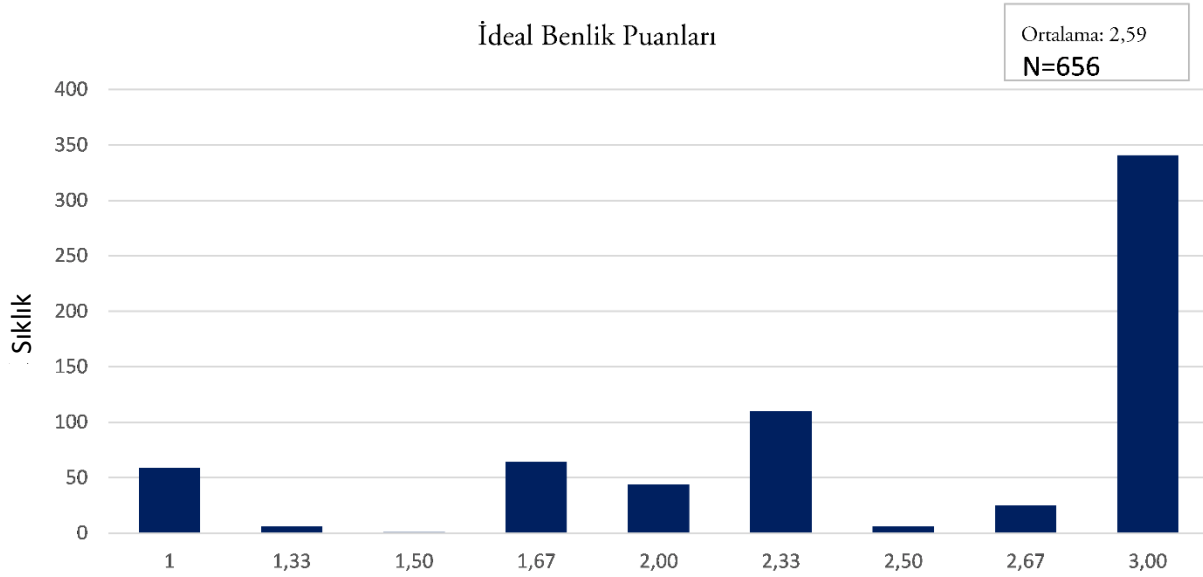


Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

Çoğu insan, kendileri için sigara içmeyen bir ideal benlik imajına sahiptir. Katılımcılara kişilerin gerçek, ideal ve olması gereken benliklerini değerlendirmek ve bu puanları sigara içme davranışları ile ilişkilendirmek için sorular sorulmuştur. Psikoloji ve tüketici davranışı literatürlerine dayanarak, sigara içen

(gerçekte ve algısal olarak bağımlı olan) kişinin gerçek benliği, kişinin idealleştirilen imajından, başka bir deyişle ideal benliğinden, farklı olabilmektedir. İdeal benlik; kişinin arzularına, planlarına, kişisel düşüncelerine ve kendisiyle ilgili hayal gücüne bağlı olarak sigara içebilir veya içmeyebilir. İdeal benliğin ne ölçüde sigara içmeyen bir birey olduğunu belirlemek için üç soru sorulmuştur: "İdeal durumda sigara içmezdim", "Sigara içerken iyi göründüğümü düşünüyorum" ve "İdeal benliğim sigara içmiyor". Veri göstergeleri 1 ila 3 arasında değişmektedir. İdeal benlik puanı, bu sorulara verilen cevapların aritmetik ortalaması alınarak hesaplanmıştır. İdeal benlik puanı yükseldikçe, kişi sigara içmeyen bir imaja daha meyilli hâle gelmektedir. İdeal benlik puanı, sigara içmeyen birinin ideal benliğinin gücünü temsil eder. Aşağıdaki Şekil 5, ölçülen ideal benlik puanlarının sıklığını göstermektedir.

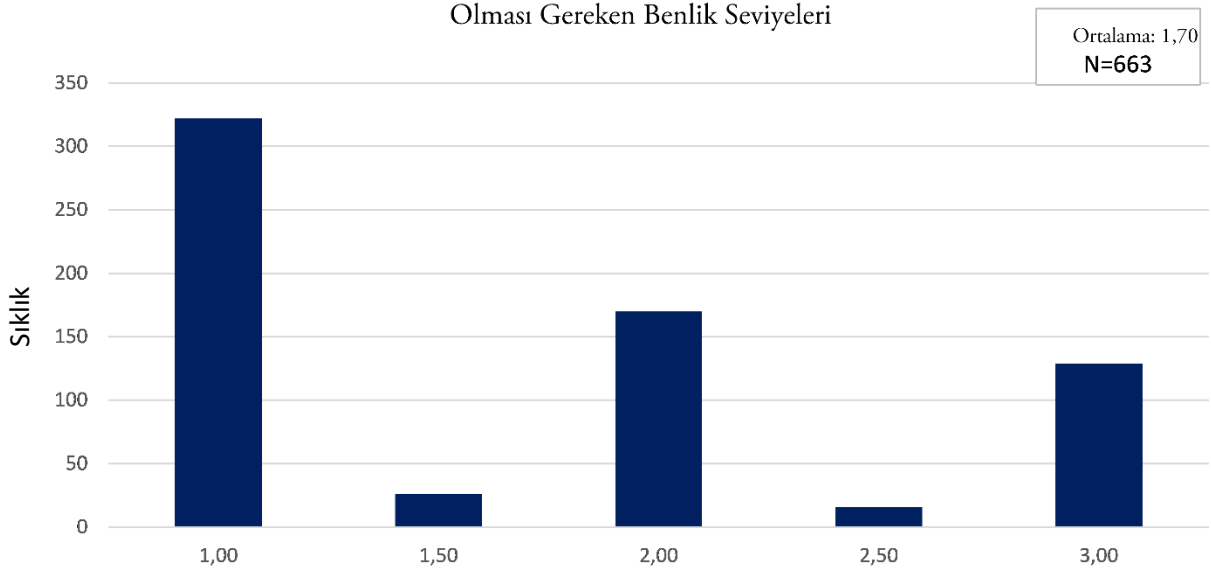
Şekil 5. İdeal benlik puanları, Ekim 2022



Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

Gerçek bağımlılık seviyeleri için verilen daha yüksek puanlara rağmen, çoğu insanın sigara içmeyen bir kişi olarak algılanmayı arzu ettikleri göze çarpmaktadır. Benzer ancak biraz daha farklı bir kavram ise, bir kişinin kimliğinin sosyal ve kişilerarası bileşeniyle daha ilgili olan, olması gereken benlik kavramıdır. İdeal benlik bireyin *kişiliği* ile ilgiliyken, olması gereken benlik daha çok bireyin *sosyal kimliği* ile ilgilidir. Olması gereken benlik iki soru ile ölçülmektedir: "İnsanların sigara içmemle ilgili yaptığı yorumlar beni rahatsız ediyor", "İnsanların önünde sigara içmekten utanıyorum." Burada, 1'den 3'e kadar numaralandırılan bu iki ölçütün ortalaması alınarak olması gereken benlik puanı hesaplanmaktadır. Sigara kullanımı bağlamında, bir kişi gerçekte çok sigara içiyor olabilir (gerçek bağımlılık) ve kendisini çok sigara içiyor olarak algılayabilir (algılanan bağımlılık); ancak aynı zamanda idealinin sigara içmemek olduğunu düşünebilir (örneğin, sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz ile güçlü bir kişi olması gerektiğini düşünüyor olabilir). Ayrıca, bu kişi, arkadaşlarının ve aile fertlerinin, sigara içen biri olarak kendisini sevmediğini de düşünebilmektedir (olması gereken benlik).

Şekil 6. Olması gereken benlik puanları, Ekim 2022



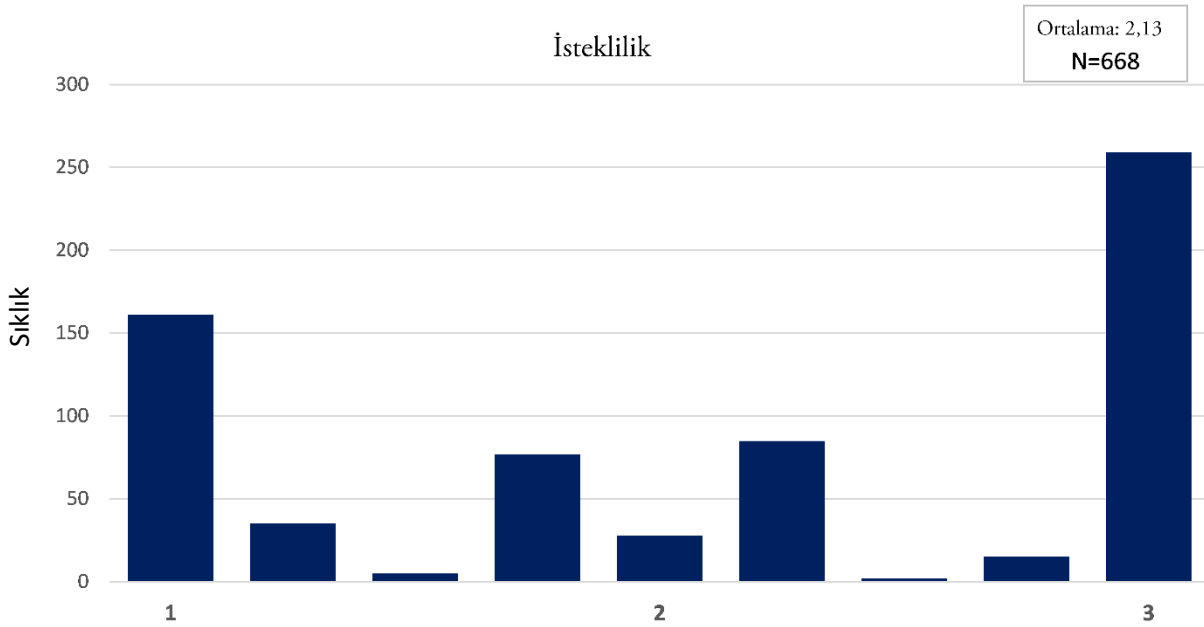
Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

İdeal benlik ve olması gereken benlik, katılımcılar tarafından ayrı ve farklı bileşenler olarak kabul edilmektedir. İdeal ve olması gereken benliklerin katılımcılar tarafından ayrı yapılar olarak görüldüğünü ortaya koyabilmek için, temel bileşenler yöntemi ve *varimax* döndürme yöntemi kullanılarak bir faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar, ideal benliğin ve olması gereken benliğin katılımcılar tarafından farklı kavramlar olarak görüldüğünü göstermektedir. Bu, katılımcılarımızın idealleştirilen kişiliklerinin özellikleri ile sosyal olarak onaylanan kişiliklerinin özellikleri arasında ayırım yaptıklarını göstermektedir.

3. Sigarayı Bırakma

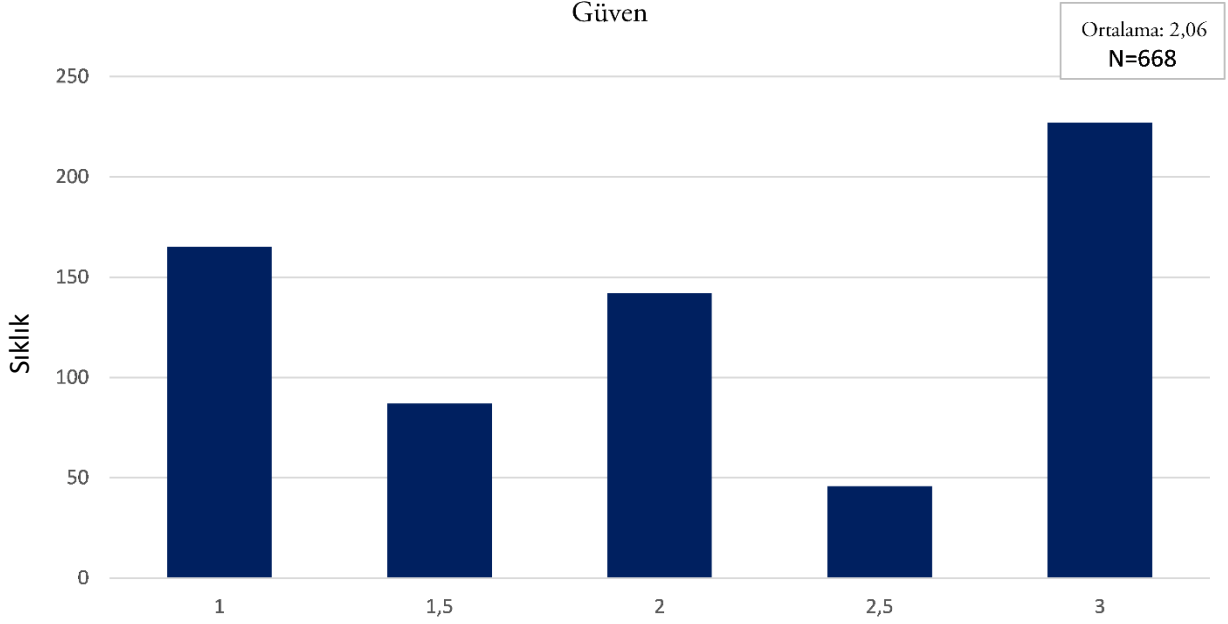
Anket bulguları, sigara içenlerin yaklaşık yarısının sigarayı bırakmaya istekli olduğunu göstermektedir; ancak, bırakma niyetleri ve katılımcıların bırakma konusunda kendine güvenleri birbiriyle örtüşmemektedir. "Bırakma niyeti" olduğunu beyan eden sigara kullanıcıları, bırakma konusunda çok farklı bakış açıları olduğu için tek bir kategori altında toplanamamaktadır. Bu nedenle, bırakmanın iki farklı boyutu belirlenmiştir. Bunlardan biri, kişinin bırakmaya ne kadar meyilli olduğu ile kendini gösteren *bırakma isteğidir*. Bu kavram "Bırakmak istiyorum", "Sigara içmeyi bırakmak istiyorum" ve "Sigarayı azaltmak istiyorum" olmak üzere üç soru sorarak ölçülmektedir. Veri göstergeleri 1 ile 3 arasında değişmektedir ve puan, üç sorunun ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Diğer boyut ise; kişinin gerçekten bırakabileceği konusunda kendine olan inancı, yani kişinin *bırakma konusunda kendine güvenidir*. Bu, kişinin aşağıdaki ifadelere ne ölçüde katıldığı ile ortaya koyulur: "İstersem sigara içmeyi bırakabilirim" ve "istersem bırakabilirim". Puan, yine, cevapları 1 ile 3 arasında değişen iki sorunun ortalaması alınarak hesaplanmaktadır. Bu iki boyut arasında ayırım yapmaya çalışılmış ve isteklilik ve güvenin farklı kavramlar olarak algılandığına dair beklenti, bir faktör analizi ile doğrulanmıştır. İsteklilik ve güven puanları, aşağıda Şekil 7 ve Şekil 8'de gösterilmektedir.

Şekil 7. Bırakma İstekliliği, Ekim 2022



Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

Şekil 8. Bırakma Konusunda Güven, Ekim 2022

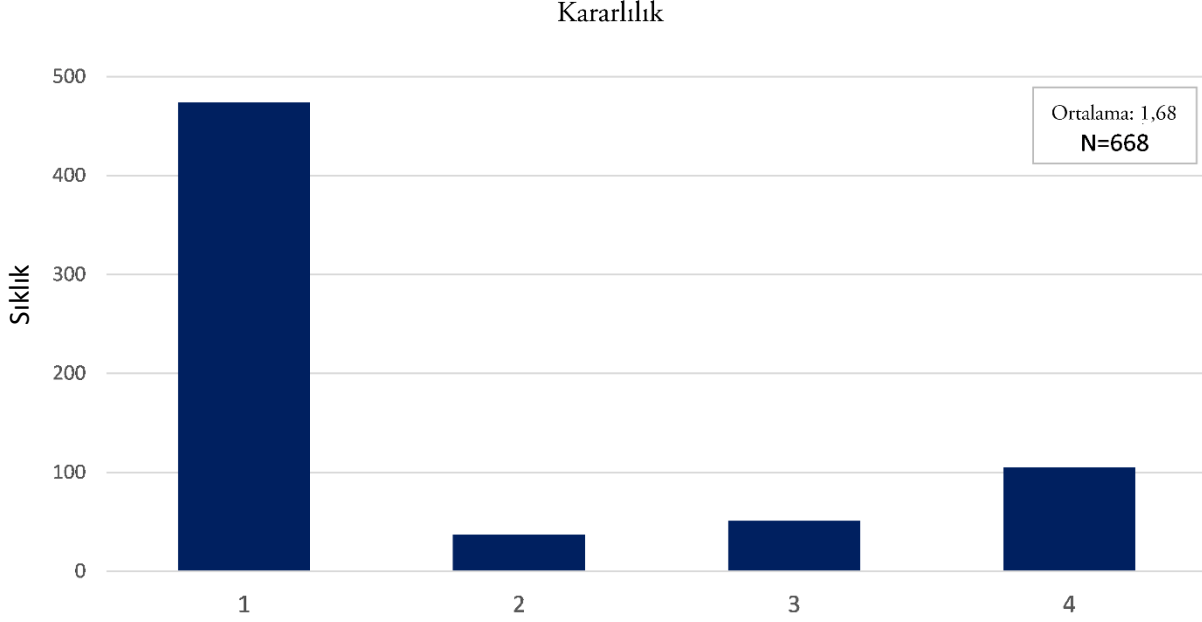


Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

Katılımcıların çoğu, sigarayı bırakmak için kesin bir zaman belirtmemiştir. Bu ise, sigarayı bırakma konusunda kişilerin kararlı olmadıkları yönünde bir belirti olarak değerlendirilebilir. Bırakmaya yönelik olumlu bir tutum ile gerçekten bırakmaya yönelik daha somut bir niyet arasında ayırım yapılmasına ihtiyaç olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, katılımcılara bırakmayı denemek isteyip istemedikleri ve istiyorlarsa ne zaman deneyecekleri sorulmuştur. Planlanan bırakma tarihine kadar geçen ayların sayısı, bu niyetin gücünü göstermiştir. Bir aylık ve bir yıllık dönemlerde veride dikkat çekici bir ayırım bulunmaktadır. Aşağıdaki Şekil 9, sigarayı bırakma kararlılığı için ortalama puanları göstermektedir. Puanlar aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

- 1 Puan: Katılımcı, bırakma için kesin bir zaman belirtmediyse (475 kişi)
- 2 Puan: Katılımcı 12 ay veya daha uzun bir süre belirttiyse ki bu, uzun bir zaman dilimini göstermektedir (37 kişi)
- 3 Puan: Katılımcı 2 ila 11 ay arasında bir süre belirttiyse ki bu, daha güçlü bir adanmışlık anlamına gelmektedir (51 kişi)
- 4 Puan: Katılımcı bir ay veya daha az süre belirttiyse (105 katılımcı)

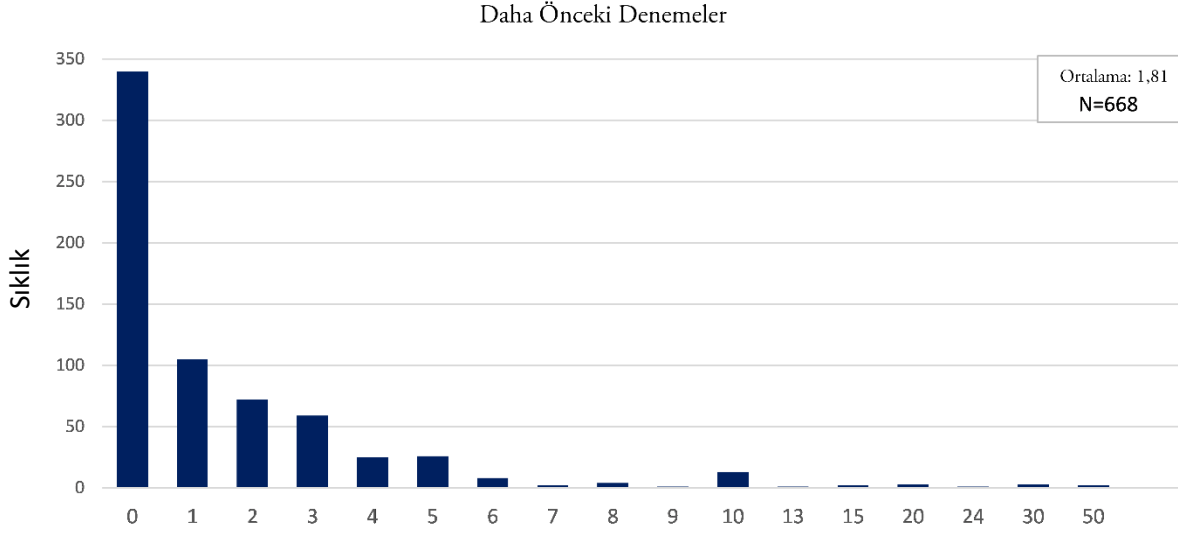
Şekil 9. Bırakma Kararlılığı, Ekim 2022



Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

Katılımcıların çoğunun geçmişte başarılı bir bırakma girişimi yoktur. Sonuçlara göre, hâlihazırda düzenli olarak sigara içenlerin bir kısmı bırakmayı deneyip yeniden sigaraya başlamıştır; bu nedenle, bırakma girişimlerinin sayısına ilişkin veriler, bırakma davranışının farklı yönlerini anlamada yararlı olabilmektedir. Katılımcılara kaç kez sigarayı bırakmayı denedikleri sorulmuştur. Örneklem düzenli olarak sigara içenlerden oluştuğu için, bırakma girişimlerinin başarısız olduğu varsayılabilir. Önceki girişimler; 1 (geçmişte böyle bir girişim olmadı), 2 (yalnızca bir girişim), 3 (2 ile 9 girişim arasında) ve 4 (10 veya daha fazla girişim) olarak puanlanmıştır. Bu sayıların, istatistiksel analizi basitleştirmek için bir ölçek değişkenini temsil ettiği varsayılmıştır. Daha önceki bırakma girişimlerinin sıklığı Şekil 10'da gösterilmiştir.

Şekil 10. Daha Önceki Bırakma Girişimleri, Ekim 2022



Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

İnsanlar genellikle bırakmaya isteklidir; bu konuda kendilerine güvendiklerini hissetmektedirler; ancak katılımcıların yalnızca %25'inin bırakmak için belirli bir zaman dilimi belirtmiştir ve birçoğu geçmişte sigarayı bırakmayı en az bir kez denemiştir. Bu sonuçlar, kişilerin sigarayı bırakma konusunda teşvik edilip edilemeyeceği ve bu konuda nasıl teşvik edilebileceği hususlarında ipuçları sağlamaktadır. Örneğin, sigarayı bırakmayı denememiş yüzlerce kişi bulunmaktadır ancak bunların büyük bir çoğunluğu bırakmaya istekli ve karardır.

4. Sosyo-Demografik Gruplara Göre Analizler

Farklı cinsiyet, yaş, gelir ve eğitim grupları arasında önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Farklı demografik gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testleri yapılmıştır. Sonuçlar aşağıdaki Tablo 1'de sunulmaktadır. Kadın ve erkek katılımcılar arasında kategorik bir ayrım yapılmaktadır. Örneklemden ortalama yaş 35 ve medyan yaş 34'tür, bu nedenle "daha yaşlı" katılımcıların 35 yaşın üzerindeki olduğu varsayılmıştır. Eğitim seviyesi 1 ile 7 arasında değişmektedir, ortalama kategori yaklaşık 3 ve medyan eğitim kategorisi 3'tür. Bu nedenle, "yüksek eğitim", lise veya daha yüksek bir eğitim seviyesi olarak tanımlanmıştır. Son olarak, aylık hanehalkı geliri 1 ile 6 arasında değişmektedir. Burada ortalama ve medyan, kategori civarındadır ve mod 1'dir. Bu nedenle, veri dağılımını daha iyi temsil etmek için "kategori 3", düşük gelirli tarafa dâhil edilmiştir. Dolayısıyla, 1-3 kategorileri düşük gelir grubuna, 4-7 kategorileri yüksek gelir grubuna atanmıştır. Belirtilen gruplar arasındaki ortalama farkları, aşağıdaki Tablo 1'deki hücrelerde belirtilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyet, Yaş, Eğitim ve Gelir Açısından Grup Farklılıkları ^a, Ekim 2022

Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Gelir
----------	-----	--------	-------

	Kadın – Erkek	35 yaş ve üstü – Daha genç	Üniversite veya üstü – Daha düşük	9.700 veya üstü – Daha düşük
Gerçek Bağımlılık	-0,29**	-0,05	-0,35**	-0,03
Algılanan Bağımlılık	0,12 *	0,15**	-0,20**	-0,005
İdeal Benlik	0,13**	0,13**	-0,18**	-0,17**
Olması Gereken Benlik	0,54**	0,26**	-0,24**	-0,35**
İsteklilik	0,14**	0,16**	-0,25**	-0,21**
Güven	0,01	-0,07	0,06	0,02
Kararlılık	0,01	-0,07	-0,03	-0,1
Daha Önceki Denemeler	-0,09	0,12 *	-0,09	-0,16*

Kaynak: TEPAV anketi (Ekim 2022), TEPAV hesaplamaları

^a *,1 seviyesinde anlamlı fark **,05 seviyesinde anlamlı fark

Gerçek ve algılanan bağımlılık puanları cinsiyet, yaş ve eğitim gruplarına göre değişiklik göstermektedir.

Kadın katılımcılar kendilerini daha bağımlı hissetmekle birlikte, gerçekte genel olarak daha bağımlı değildirler. Yaşça daha büyük kişiler gerçekte anlamlı olarak daha bağımlı değildir; ancak bu kişiler, genç kişilere kıyasla kendilerini daha fazla bağımlı hissetmektedir. Ayrıca, yüksek eğitilmiş kişiler hem gerçekte hem de öznel olarak daha az bağımlıdır. Gelir açısından bakıldığında ise belirgin bir fark bulunmamaktadır.

Sigaryayı bırakmaya yönelik güçlü göstergeler olarak temsil edilen ideal ve olması gereken benlik puanları, kadınlarda ve yüksek eğitilmiş kişilerde önemli ölçüde daha yüksektir; ancak benlik ilişkisi, yüksek gelirli kişilerde anlamlı bir biçimde daha düşüktür. Bu, benlikle ilgili faktörlerin daha hassas olduğu kişilerde güveni baltalayabileceğini ve güçlü sağlık politikalarını gerektirebileceğini gösterebilir. Bu, kişilerin benliklerinin birkaç farklı şekilde tanımlanabileceğini göstermektedir. Bu demografik değişkenler ve bırakma tutumları arasındaki karmaşık ilişkiler, farklı sigara kullanıcı gruplarını etkili bir şekilde kapsamak için farklı yaklaşımlar ve güçlü sağlık politikaları gerektirdiğini göstermektedir

Bırakma istekliliği, kadınlarda ve yaşça daha büyük kişilerde anlamlı olarak daha yüksektir. Yukarıda sunulan sonuçla birlikte; sigara içen benlikleri hakkında daha yüzeysel düşünceleri ve sigarayı bırakmaya daha istekli olmaları nedeniyle, daha hassas gruplar hedef alınabilir. Öte yandan, sigarayı bırakma konusundaki güvenleri açısından anlamlı olarak daha yüksek seviyeler göstermemektedir; bu nedenle, olumlu yönelimleri için programlar oluşturmak faydalı olabilir.

Sigarayı bırakma isteği ve kararlılığı, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi yüksek kişilerde anlamlı olarak daha düşüktür. Ayrıca bu gruplar, olması gereken benlikleri için daha düşük bir puan almıştır. Bu nedenle; daha fazla geliri olan eğitimli insanlar, toplumda sigara içen kişiler olarak rollerinin farkında olmayabilirler. Politikalar ve programlar, olması gereken benlikleri düşük olan kişileri hedef alabilir ve bu kişilerin bırakma isteklerini artırmaya çalışabilir.