TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ ANA BİLİM DALI

SİGARA BAĞIMLILIĞINA KARŞI GELİŞTİRİLEN EĞİTİM YAZILIMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİ DÜZEYLERİNE VE OLUMLU DUYGU GELİŞİMLERİNE ETKİSİ

Merve ÇETİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ ANA BİLİM DALI

SİGARA BAĞIMLILIĞINA KARŞI GELİŞTİRİLEN EĞİTİM YAZILIMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİ DÜZEYLERİNE VE OLUMLU DUYGU GELİŞİMLERİNE ETKİSİ

Merve ÇETİN

Danışman: Doç. Dr. Mehmet TEKDAL
Jüri Üyesi: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK
Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Nihal Menzi ÇETİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2023

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Ana Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Doç. Dr. Mehmet TEKDAL
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Nihal Menzi ÇETİN

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2023

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. ……/……./2023

Merve ÇETİN

ÖZET

SİGARA BAĞIMLILIĞINA KARŞI GELİŞTİRİLEN EĞİTİM YAZILIMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BİLGİ DÜZEYLERİNE VE OLUMLU DUYGU GELİŞİMLERİNE ETKİSİ

Merve ÇETİN

Yüksek Lisans Tezi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Ana Bilim Dalı
Danışman: Doç. Dr. Mehmet TEKDAL
Nisan 2023, 48 sayfa

Bu araştırma "Sigaraya Değil Hayata Bağlan" adlı eğitim yazılımının lise öğrencilerinin sigara zararları hakkındaki bilgi düzeylerine ve sigara karşıtı duygudurum gelişimlerine etkisini incelemek için yapılmıştır. Araştırmanın deney aşaması 10. sınıfta öğrenim görmekte olan 35'i kız 26'sı erkek olan 61 lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Her öğrenciye öncelikle araştırma sürecinde kullanılan ölçek ön-test olarak uygulanmıştır. Ardından, eğitim yazılımı öğrencilere iki ders saati içerisinde sunulmuştur. Sonrasında son-test uygulanmıştır. Son olarak ön-test ve son test sonuçları SPSS istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımının lise öğrencilerinin bilgi düzeylerine olumlu katkısının olduğu ancak duygudurum düzeylerine yönelik anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımı cinsiyet açısından incelendiğinde kız öğrencilerin hem bilgi düzeylerine hem de duygudurum düzeylerine yönelik anlamlı düzeyde olumlu katkısının olduğu, erkek öğrencilerin ise sadece bilgi düzeylerine anlamlı düzeyde olumlu katkısının olduğu, duygudurum düzeylerine yönelik anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sigara bağımlılığı, lise öğrencileri, eğitim yazılımı, bağımlılıkla mücadele.

ABSTRACT

THE EFFECT OF EDUCATIONAL SOFTWARE DEVELOPED AGAINST SMOKING ADDICTION ON THE KNOWLEDGE LEVEL AND POSITIVE EMOTION DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Merve ÇETİN

Master Thesis, Department of Computer and Instructional Technologies
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet TEKDAL
April 2023, 48 pages

This research was conducted to examine the effect of the educational software named “Connect to Life, Not Cigarettes” on high school students' knowledge about smoking harms and their anti-smoking mood development. The experimental phase of the research was conducted with 61 high school students, 35 of whom were girls and 26 of whom were boys, studying in the 10th grade. First of all, the scale used in the research process was applied to each student as a pre-test. Afterwards, the educational software was presented to the students within two course hours. Afterwards, the post-test was applied. Finally, the pre-test and post-test results were analyzed using the SPSS statistical program. As a result of the statistical analyzes, it was concluded that the educational software developed against cigarette addiction had a positive contribution to the knowledge levels of high school students, but there was no significant difference in terms of mood levels. When the educational software developed against cigarette addiction was examined in terms of gender, it was concluded that female students had a significant positive contribution to both their knowledge levels and mood levels, while male students only had a significant positive contribution to their knowledge level, and there was no significant difference in their mood levels.

Keywords: Cigarette addiction, high school students, educational software, fight addiction.

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezini yazarken yardımcı olan herkese teşekkür ederim. Bu çalışmanın ülkemiz için faydalı bir çalışma olmasını umut ediyorum.

Merve ÇETİN

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET ..... **iv**
ABSTRACT ..... **v**
ÖN SÖZ ..... **vi**
KISALTMALAR ..... **ix**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xi**
EKLER LİSTESİ ..... **xii**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem 2
1.2. Araştırmanın Amacı (Alt Amaçlar) 2
1.3. Araştırmanın Önemi 3
1.4. Araştırmanın Sayıltıları 3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 4
1.6. Tanımlar 4

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağımlılık Kavramı 5
2.1.1. Sigara Bağımlılığı 6
2.1.2. Sigara Kullanımı ve Yaygınlığı 6
2.1.3. Sigaranın Zararları 7
2.2. Sigara Bağımlılığı ile Mücadele Kapsamında Türkiye'de Yapılan Çalışmalar 9
2.3. Ergenlik Dönemi 11
2.3.1. Ergenlerde Sigara Kullanımı ve Yaygınlığı 12
2.3.2. Ergenlerin Sigaraya Başlama Nedenleri 12
2.4. Eğitim Yazılımı 13
2.5. Sigara Bağımlılığı ile İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar 14
2.6. Sigara Bağımlılığı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar 16

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 19
3.2. Çalışma Grubu ve Örneklem 19
3.3. Veri Toplama Aracı 20
3.3.1. "Dumansız Bir Hayat İçin" Adlı Ölçme Aracı 20
3.4. Prosedür 21
3.4.1. Sigaraya Değil Hayata Bağlan Adlı Eğitim Yazılımı 21
3.5. Verilerin Analizi 23

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Normallik Testi 25
4.2. Bilgi ve Duygu Ön Test ve Son Test Puanları Arasında Anlamlı Fark Var Mı? 26
4.3. Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Duygudurum ve Bilgi Testi Sonuçları Cinsiyetlerine Göre Farklılaşıyor mu? 27

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum 30

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar 32
6.2. Öneriler 32

KAYNAKÇA 34
EKLER 42
ÖZGEÇMİŞ 48

KISALTMALAR

BMYK: Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu

KOAH: Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı

OECD: Organisation For Economic Co-Operation and Development

SDHB: Sigaraya Değil Hayata Bağlan

TBM: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YEDAM: Yeşilay Danışmanlık Merkezi'dir.

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Sigara İçme Durumuna Göre Dağılımı 20
Tablo 2. Duygudurum ve Bilgi Düzeyi Puanlarının Kolmogorov-Simirnov ve Shapiro-Wilk Testi Sonuçları 25
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Bilgi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 26
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Duygudurum Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 26
Tablo 5. Kız Öğrencilerin Duygudurum Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 27
Tablo 6. Kız Öğrencilerin Bilgi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 28
Tablo 7. Erkek Öğrencilerin Duygudurum Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 28
Tablo 8. Erkek Öğrencilerin Bilgi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları 29

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. SDHB eğitim yazılımında yer alan sigaranın neden olduğu hastalıkları organlarla eşleştirme alıştırması 22
Şekil 2. SDHB eğitim yazılımında yer alan sigara bırakırken yaşanan zorlukları anlatan görsel 22
Şekil 3. SDHB eğitim yazılımında yer alan sigara bırakınca vücudumuzda olacak değişiklikleri zaman aralıkları ile eşleştirme alıştırması 23
Şekil 4. SDHB eğitim yazılımında yer alan sigarada bulunan kimyasal maddeler hakkında bilgi veren görsel..... 23

EKLER LİSTESİ

Sayfa

Ek 1. Veli İzin Dilekçesi 42
Ek 2. Lise Öğrencilerinin Sigaraya Karşı Bilgi Ve Duygudurumlarını Ölçen Ölçek 44
Ek 3. Araştırma İzin Onayı..... 45
Ek 4. Etik Kurul Onay Belgesi..... 46

BÖLÜM I

GİRİŞ

Günümüzde çoğu insan zararlı alışkanlıkları ilkokul ya da ortaokul çağı olarak adlandırılan çok küçük yaşlarda edinmektedir. “Bir kere denemekten bir şey olmaz.” düşüncesi ile kullanılan sağlığa zararlı maddeler belli bir süre sonra bağımlılık yapmaktadır. Sigara, bağımlılık yapıcı zararlı kimyasal maddelerden en yaygın olarak kullanılan maddedir (Gücükoğlu vd., 2015). Sigara bağımlılığı, toplumun büyük bir kesimini etkilemekte ve gençler arasında da hızla yayılmaktadır. Bu nedenle tütün endüstrisinin başlıca hedef grubu gençler ve kadınlardır. Sigara üreticileri hedef kitlelerini “lise öğrencileri, gençler, ergenlik dönemi, 14 ve 24 yaş grubu gençler” olarak belirtmektedirler (Bilgiç, 2013).

Türkiye’de yapılan farklı farklı araştırmalarda gençlerin sigaraya başlama yaşları 11-18 yaş arasında bulunmuştur. Gençlerin büyük bir kısmı ilk sigarasını liseyi bitirmeden içmiş olmaktadır (Karlıkaya vd., 2006). Sigarayı erken yaşta kullanmaya başlayınca sigaranın sağlığa zararlı etkilerine daha çok maruz kalınmakta ve sigara kullanımına bağlı sağlık sorunları yaşama riski artmaktadır (Bektaş vd., 2010).

Ergenlik döneminde; merak, aile içi sorunlar, anne babaların yanlış tutumları, arkadaş gruplarının etkisi, çevresel etkenler, aile içinde sigara kullanan bireylerin olması, medyada sigara kullanmaya teşvik edilmesi, büyüdüğünü ispatlama ve hayır diyememe gibi nedenlerden dolayı sigara kullanımına eğilim görülmektedir (Selim & Sülükçüler, 2023). Sigara kullanan öğrenciler sigaranın sağlığa zararlı bir kimyasal madde olduğunu bilmektedirler. Ancak yine de sigara kullanmaya devam etmektedirler. Sigara kullanımı nedeniyle oluşan hastalık ve ölüm sayısının azaltılması, sigara kullanan kişi sayısının düşürülmesi, sigara kullanmaya başlama yaşının geciktirilmesi ve sigara bırakma oranlarının da yükseltilmesi gerekmektedir (Çelik vd., 2000).

Sigaranın içinde insan sağlığına zararlı birçok kimyasal madde bulunmaktadır. Sigara kullanmak; serebrovasküler hastalıklar, Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH), koroner kalp hastalığı ve başta akciğer kanseri olmak üzere birçok kanser türüne yakalanma riskini artırmaktadır. Sigara kullanımı sebebiyle meydana gelen ölümleri azaltmak amacıyla çalışmalar yapılmalıdır (Akkuş vd., 2017).

1.1. Problem

Sigara, insan sağlığına zararlı olan bir kimyasal maddedir. Sigara dumanı akciğerlere çekildiğinde sigarada bulunan zararlı kimyasal maddeler kan yoluyla vücudun her tarafına iletilir. Bundan dolayı sigara sadece akciğerlere zarar vermekle kalmayıp tüm organlara zarar vermektedir. Akciğer kanseri başta olmak üzere birçok kanser türüne yakalanma riskini arttırmakta, solunum sistemine, ağız ve diş sağlığına, kalp ve damar sistemine ve ruh sağlığına zarar vermektedir. Sigara kullanmaya ne kadar erken yaşta başlanırsa sigaranın neden olduğu hastalıklara yakalanma riski o kadar artmaktadır.

Sigara hem fiziksel hem de psikolojik bağımlılığa neden olan bir maddedir. Sigara tüketmek, anlık olarak keyif ve haz alma duygusu vermektedir. Bu haz alma duygusunu yaşayabilmek için bağımlı bireyler sürekli sigara tüketmektedir. Ancak sigara tüketince alınan bu haz alma duygusu azalarak yaklaşık iki saat içinde kaybolmaktadır. Bu duyguyu tekrardan yaşayabilmek için sigara içme isteği oluşmaktadır. Sigara kullanmaya başlayan kişiler belli bir süre sigara tüketmediği zaman huzursuzluk, sinirlilik, baş ağrısı gibi yoksunluk belirtileri yaşamakta ve bu belirtilerden kurtulabilmek için sigara tüketmek zorunda kalmaktadır.

Sigaranın neden olduğu hastalıklardan ve bağımlılığın neden olumsuz etkilerden korunmak için sigara bırakmaya yardımcı çalışmalar yapılmalıdır. Özellikle gençlerin sigara kullanmaya hiç başlamamasını sağlayacak önleyici çalışmalar yapılmalıdır. Bu çalışmada teknolojik araçlar kullanılarak lise öğrencilerinin sigaranın zararları konusunda bilgi düzeylerinin artırılması ve sigaraya karşı olumsuz duygudurum geliştirilmesi amaçlanmıştır. Ergenlere yönelik sigara karşıtı çalışmalar yapılırken teknolojik araçların da sürece dahil edilmesi büyük önem taşımaktadır. Teknoloji alanındaki gelişmeler öğrencilerin bilgiye teknolojik araçlarla daha kolay ulaşabilmesini sağlamaktadır. Ergenlerin teknolojiyi yoğun olarak kullandığı ve öğrendikleri bilgilerin büyük bir kısmını teknolojik araçlar aracılığıyla öğrendiği görülmektedir (Sirer, 2020). Teknoloji üzerinden bilgiye ulaşmanın daha kolay olması günümüzde eğitimde teknolojinin kullanılmasının önemini artırmaktadır (Akbaş & Dursun, 2020).

1.2. Araştırmanın Amacı (Alt Amaçlar)

Bu araştırmanın amacı sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımının lise öğrencilerinin bilgi düzeylerine ve olumlu duygu gelişimlerine etkisini incelemektir.

Araştırmanın temel amaçlarına ulaşmak için aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır:

1. Sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımının lise öğrencilerinin bilgi düzeylerine ve olumlu duygudurum gelişimlerine etkisi nedir?
2. Sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımının lise öğrencilerinin cinsiyete göre bilgi düzeylerine ve olumlu duygudurum gelişimlerine etkisi nedir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Liselerde öğrenim gören gençlerin sigarayı yaygın olarak kullandığı, bazı gençlerin de sigara kullanmaya lise döneminde başladığı görülmektedir. Sigara kullanmaya erken yaşlarda başlayan gençler genellikle ilerleyen yaşlarda da sigara kullanmaya devam etmektedir. Erken yaşlarda sigara kullanmaya başlamak sigaranın insan sağlığına olan zararlarına daha çok maruz kalmaya neden olmaktadır. Bundan dolayı sigaraya erken yaşlarda başlayanlar sigaranın zararları konusunda daha fazla risk altındadırlar. Sigaranın sağlığa olan zararlarından gençleri korumak için hem gençlerin sigaraya başlamasını önleyecek hem de sigara kullanan gençlere sigarayı bıraktıracak çalışmalar yapılmalıdır. Bundan dolayı sigara bağımlılığının erken yaşlarda fark edilmesi ve sigara kullanımını önleyecek ve azaltacak çalışmalar yapılması büyük önem taşımaktadır.

Sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımı sayesinde sigara kullanmayan lise öğrencilerinin sigaranın zararları hakkında bilgi sahibi olup sigaraya hiç başlamaması ayrıca sigara kullanan lise öğrencilerinin de hem sigaranın zararları hem de sigara bırakmaya yardımcı olacak yöntemler hakkında bilgi sahibi olması amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçların lise öğrencileri arasında hızla yayılan sigara kullanımı oranının azaltılması ve sigara kullanmayan lise öğrencilerinin sigaraya kullanmaya başlamasının önlenmesi için özellikle okullarda uygulanmakta olan bağımlılıkla mücadele eğitimi programlarına ve önleyici ve iyileştirici rehberlik çalışmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırma için seçilen örneklem, evreni temsil etmektedir.
2. Araştırmada kullanılan anket, amaca hizmet etmektedir.

3. Araştırmaya katılan öğrenciler, anketteki sorulara samimi ve doğru cevap vermişlerdir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Hatay ili İskenderun ilçesinde araştırmaya katılan öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırma, veri toplama araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bağımlılık: Bir maddenin veya davranışın kişi üzerinde fiziksel ya da psikolojik olumsuz etkileri olmasına rağmen söz konusu madde veya davranış üzerinde kişinin kontrolünü kaybetmesidir (Demirdel vd., 2021). Bağımlılık kavramı sigara, alkol ve madde gibi zararlı kimyasal maddeleri içerdiği gibi kumar, alışveriş, oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları da içermektedir. Bağımlılık konusundaki en önemli etken kişinin istediği zaman kullanıp istediği zaman bırakacağını zannederek bağımlı olmayacağını düşünmesi ancak zamanla kendine engel olamamasıdır (Sanal vd., 2020).

Sigara Bağımlılığı: Sigaranın içinde bulunan nikotinin vücuda alınmasıyla kişiyi hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkileyen bir bağımlılık türüdür. Sigara içildiğinde nikotin, sigara içen kişiye rahatlama, gevşeme ve haz alma duygusu verir. Nikotinin bu etkisi azalarak yaklaşık iki saat sonra biter ve yerini gerginlik ve huzursuzluğa bırakır. Bu gerginlik ve huzursuzluğu giderebilmek kişide güçlü bir sigara içme isteği oluşur. Bir süre sonra insanlar, sigarayı haz almaktan çok huzursuzluk ve gerginlik gibi nikotin yoksunluğu belirtilerinden kurtulmak için sigara içerler (Örsel vd., 2005).

Eğitim Yazılımı: Eğitim yazılımı; bilgisayar, cep telefonu, akıllı tahta ve tablet gibi teknolojik cihazlar kullanılarak herhangi bir dersin veya konunun öğretilmesi için hazırlanan elektronik içeriklerdir (Kazu & Yavuzalp, 2008). Eğitim amaçlı hazırlanan bu yazılımlar, sadece bir dersin ya da konunun öğretimi için geliştirilebileceği gibi bir sınıf düzeyinde ya da okul kademesinde okutulan tüm dersleri kapsayacak şekilde de geliştirilebilir (Doğan, 2017).

Ergenlik Dönemi: Bireyde hızlı bir fiziksel ve psikolojik değişimin olduğu, çocukluktan yetişkinliğe geçilen dönemdir. Ergenlik dönemine girme yaşı bireyden bireye farklılık gösterebilir. Kız çocukları genellikle 10-12 yaş aralığında ergenlik dönemine girerken, erkek çocukları 12-14 yaş aralığında ergenliğe girmektedir (Koç, 2004).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı, kişinin kendisini olumsuz yönde etkilemesine rağmen bir davranış veya maddeye yönelik kontrolünü kaybetmesi, söz konusu madde veya davranıştan büyük bir keyif alarak zamanının çoğunu bunun için harcaması olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık kavramı sigara, alkol ve madde gibi zararlı kimyasal maddeleri içerdiği gibi kumar, alışveriş, cep telefonu ve oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları da içermektedir (Ateş & Koçak, 2018). Aile içinde bağımlı bireylerin bulunması, arkadaş ortamına uyum sağlayabilmek, anlık da olsa kaygıdan ve gerginlikten uzaklaşarak keyif almak, medya araçları yoluyla yapılan tanıtımlar, hayatın zor zamanlarından geçmek, merak etmek, eğlenmek istemek, söz konusu maddeye kolay ulaşabilmek gibi nedenler bağımlılığa yol açabilmektedir (Eroğlu & Bayraktar, 2017).

Kişinin bağımlılık yapıcı madde veya davranış üzerinde kontrolünü sağlayacağını düşünmesi ancak zamanla kontrolünü kaybetmesi bağımlı olmada büyük bir etkendir. Bağımlı bireyler, zamanlarının büyük bir kısmını bağımlısı oldukları madde veya davranışla geçirirler ve bundan büyük bir keyif alırlar (Bilici vd., 2012). Ancak git gide hayatlarının odak noktasında bağımlı oldukları madde veya davranış olur. Ayrıca bu durum iş, okul, aile ve sosyal yaşantılarındaki sorumluluklarını olumsuz yönde etkileyebilir. Söz konusu madde veya davranıştan uzak kaldıkları zaman kendilerini huzursuz, gergin ve mutsuz hissedebilirler (Taş vd., 2014). Bağımlılık yapıcı madde veya davranışlar kişinin sosyal ve aile hayatını, psikolojik durumunu, fiziksel görünüşünü, sağlığını, uyku düzenini ve bireysel performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ögel vd., 2012).

Bağımlı olmada bireyin genetik yapısı, ruhsal durumu, cinsiyeti, arkadaş çevresi, ailesinde bağımlı bireylerin bulunması, bağımlılığın nasıl bir şey olduğunu merak etmesi, hayatına heyecan katmak istemesi gibi nedenler etkili olabilmektedir (Fidan, 2016).

Bağımlı olan bireyler, bağımlılık yapıcı zararlı maddeyi kullanmayı bırakabilir ve hayatlarına bu zararlı maddeyi kullanmadan devam edebilirler. Ancak belli bir süre sonra tekrardan madde kullanımına başlayabilirler. Bağımlılıktan kurtulma konusunda bireyleri en çok zorlayan kısım budur (Demirdil & Harmancı, 2021). Bundan dolayı bağımlılık yapıcı zararlı kimyasal maddelerden korunmanın en kolay yolu maddeyi kullanmaya hiç

başlamamaktır. Bağımlı bireyleri tedavi etmek için bilişsel davranışçı psikoterapi yöntemleri ve ilaçla tedavi yöntemi kullanılmaktadır. Bağımlı bireyler tedavi olmak istiyorlarsa ruh sağlığı uzmanlarından destek almaları gerekir (Uğurlu vd., 2012).

2.1.1. Sigara Bağımlılığı

Sigaranın içinde bağımlılığa neden olan nikotin bulunur. Nikotin insan vücudunda hem fiziksel hem de psikolojik bağımlılığa neden olur (Yorgancıoğlu & Esen, 2000). Sigara içildiği zaman nikotin, akciğerlerde emilir ve yaklaşık 10 saniye sonra beyne ulaşır. Ardından sigara içen kişi kendini rahatlamış ve gevşemiş hisseder. Ancak bu his azalarak yaklaşık iki saat sonrasında yerini gerginlik ve huzursuzluk hissine bırakır. Bu gerginlik ve huzursuzluk hissinden kurtulmak için insanlar tekrardan sigara içerler (Örsel vd., 2005). Belli bir sonra insanlar, rahatlama ve gevşeme hissinden çok gerginlik ve huzursuzluk gibi nikotin yoksunluğu belirtilerinden kurtulmak için sigara içerler. Sigara içilmediği zaman oluşan gerginlik ve huzursuzluk hissi ve bu histen kurtulmak içilen sigaralar bağımlılığa neden olur (Sağlam, 2017). İnsanlar sigara tüketmek istemese dahi nikotin yoksunluğu belirtilerinden kurtulmak için sigara tüketirler. Sigara bırakmak için çabalasalar dahi başarılı olamazlar. Hatta belli bir süre sonra vücuda alınan nikotin yeterli gelmeyebilir. Bunun için de eskisinden daha fazla sigara tüketilebilir (Karadağ vd., 2011).

2.1.2. Sigara Kullanımı ve Yaygınlığı

Organisation For Economic Co-Operation and Development (OECD)'nin 2021 yılında 34 üye ülkesini kapsayan raporunda %28 oranla en fazla sigara tüketilen ülkenin Türkiye olduğunu yayınlandı. OECD ülkeleri genelinde ise 15 yaş ve üzeri kişilerin %16.5'i her gün sigara içtiği belirtilmiştir (OECD, 2021). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verilerine göre; Türkiye'de 15 yaş üstü yetişkinlerin sigara kullanma oranı 2016 yılında %26.5 iken bu oran 2019 yılında %28'e yükselmiştir. Sigara kullananların %41.3'ü erkek iken %14.9 ise kadındır (TÜİK, 2019).

Yapılan çeşitli araştırmalarda erkeklerin kadınlardan daha fazla sigara kullandığı tespit edilmiştir. Ancak sigara bağımlısı kadın sayısı ile erkek sayısı arasındaki fark geçmişe göre daha azdır. Kadınların kilo artışını engellemek ve kendini ispat etmek istemesi ve ekonomik özgürlüğünün bulunması sigaraya eğilimini artırmıştır. Ayrıca kadınların sigara kullanmasına yönelik yapılan reklam ve tanıtımlar da kadınların sigara kullanmasında etkili olmuştur (Öztoprak & Günay, 2015).

2.1.3. Sigaranın Zararları

Sigaranın içinde 4000'den fazla zararlı kimyasal madde bulunmaktadır. Böcek ilacı yapımında kullanılan nikotin, cep telefonlarının pilinin şarj edilmesinde kullanılan kadmiyum, bataklıklarda bulunan metan gazı, sıvı gübrenin üretiminde kullanılan amonyak başlıca sigara dumanında bulunan zararlı kimyasal maddelerdir (Oral, 2010). Sigara dumanı içe çekildiğinde bu kimyasal maddeler doğrudan vücuda alınır ve insan sağlığına zarar verir. Özellikle sigarada bulunan nikotin, sigaranın bağımlılık yapmasına neden olan kimyasal maddedir. Nikotin vücuda alındığında insan beynini uyarır ve hem psikolojik hem de fiziksel bağımlılığa yol açar (Korkut & Sevinç, 2021). Nikotin vücuda alındığında insan beynini etkileyerek rahatlama, gevşeme ve haz alma hissi verir. Bu his azalarak iki saat içinde kaybolur. Kanda azalan nikotin seviyesi huzursuzluk ve gerginliğe neden olur. Bu huzursuzluk ve gerginliği giderebilmek için güçlü bir sigara içme isteği oluşur. İnsanlar, belli bir süre sonra keyif almaktan çok huzursuzluk, gerginlik ve baş ağrısı gibi nikotin yoksunluğu belirtilerinden kurtulmak için sigara tüketirler (Hezer & Karalezli, 2019).

Sigaranın Solunum Sistemine Zararları: Sigara, insan vücudunda en büyük zararı solunum sistemine verir. Özellikle de akciğerler sigara dumanındaki kimyasal maddelerden çok zarar görür (Köktürk vd., 2003). Sigara dumanının akciğerlere verdiği zarardan dolayı solunum sisteminde büyük ölçüde hasar oluşur. Bunun sonucunda da astım, kronik bronşit, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) gibi hastalıklara yakalanma riski artar (Akdeniz, 2019).

Sigaranın Kalp ve Damar Sistemine Zararları: Sigara, kanın damarlardaki akışını engelleyerek damarların tıkanmasına neden olur. Sigara dumanındaki karbonmonoksit gazı akciğerlere çekildiğinde akciğerlerden kana geçer. Böylece kandaki oksijen miktarı azalırken karbonmonoksit miktarı artar. Bunun sonucunda da kalbin çalışma hızı artar ve kan basıncı yükselir. Bundan dolayı kalp krizi, felç gibi hastalıklara yakalanma riski, sigara içenlerde içmeyenlerden yaklaşık iki kat daha fazladır (Demir, 1996).

Sigaranın Ağız ve Diş Sağlığına Zararları: Sigaranın içinde bulunan katran ağızdaki dişlerin sararmasına ve dişlerde leke oluşmasına neden olur. Ayrıca sigara kullanınca ağız içinde bazı bakteriler ürer. Bu bakteriler; ağız kokusuna, diş eti

hastalıklarına ve diş çürüklerine neden olabilirler. Sigara kullanmaktan dolayı diş etlerindeki kan azalır ve diş eti problemleri oluşabilir (Akyüz vd., 2020).

Sigaranın Neden Olduğu Kanser Türleri: Sigaranın içinde bulunan 4000'den fazla zararlı kimyasal madde kansere neden olmaktadır. Hem sigara kullanmak hem de sigara dumanına maruz kalmak (pasif içicilik) başta akciğer kanseri olmak üzere birçok kanser türüne yakalanma riskini artırmaktadır. Akciğer kanseri dışında gırtlak, dudak, mesane, pankreas, mide, karaciğer kanserine de neden olabilmektedir (Kutlu vd., 2014).

Sigaranın Neden Olduğu Böbrek Hastalıkları: Sigara dumanında bulunan karbonmonoksit gazı vücuttaki kan basıncını artırmaktadır. Kan basıncının artışı uzun vadede böbreklere zarar vermekte ve böbrek hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır. Ayrıca sigara kullanmak böbrekteki kanlanmayı azaltarak böbrek yetmezliğine neden olabilmektedir (Dönder, 2014).

Sigara Kullanımından Dolayı Oluşan Depresyon: Sigara kullanmak fiziksel bağımlılığın yanında psikolojik bağımlılığa da neden olduğu için sigaradan uzak kalmak insan psikolojisini olumsuz yönde etkilemektedir. Sigaranın insanları bu şekilde etkilemesine neden olan kimyasal madde nikotindir. Sigara içildiğinde nikotin miktarı ani artış göstererek rahatlık ve haz duygusu verir. Ancak bu duygu zamanla azalır ve yerini huzursuzluk ve gerginlik hissine bırakır (Çaykara vd., 2019). Gün içerisinde kısa sürede ani değişimler meydana geldiği için depresyon belirtileri görülebilir. Özellikle sigara bırakma sürecinde gerginlik, huzursuzluk, iştahsızlık, dikkat dağınıklığı, baş ağrısı, keyifsizlik, uykusuzluk gibi nikotin yoksunluğu belirtileri görülmektedir (Velioğlu & Sönmez, 2018). Bu belirtiler depresyona neden olabilmektedir. Ayrıca bu belirtiler sigara bırakma sürecini de zorlaştırmaktadır. Sigarayı bırakan kişiler depresyon belirtilerinden kurtulabilmek için sigara kullanmaya tekrardan başlayabilmektedir (Rujnan vd., 2019).

Gebelikte Sigara Kullanımı: Gebelik sürecinde anne sigara içtiğinde sigaranın içinde bulunan nikotin plasenta yoluyla bebeğe geçer. Sigara kullanan gebe kadınlar; düşük, erken ya da ölü doğum, düşük doğum ağırlığı ve ani bebek ölümü riski taşımaktadırlar. Ayrıca sigara bağımlısı gebelerin çocukları hayatlarının ilerleyen dönemlerinde solunum sistemi, kalp ve damar hastalıkları için daha yüksek risk taşırlar (Tarhan & Yılmaz, 2016).

Sigara İçilen Ortamda Bulunmak ve Pasif İçicilik: Sigara içmeyip sigara içilen ortamda bulunarak sigara dumanını içine çekmeye pasif içicilik denilmektedir. Sigara dumanının içinde de sigarada bulunan katran, karbonmonoksit gazı, hidrojen siyanür, fenol, amonyak, formaldehit, benzen, nitrozamin ve nikotin gibi birçok kansere neden

olabilecek kimyasal madde bulunur (Bülbül & Ceyhun, 2006). Sigara içilmese dahi sigara içilen ortamda bulunup sigara dumanını içine çekmek sigaranın neden olduğu hastalıklara yakalanma riskini artırmaktadır. Pasif içicilikten korunmanın tek yolu sigara içilen ortamda bulunmamaktır (Argüder vd., 2019).

2.2. Sigara Bağımlılığı ile Mücadele Kapsamında Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Türkiye'de tütün ürünlerinin kullanımını sınırlandırmak amacıyla yapılan ilk geniş çaplı düzenleme 7 Kasım 1996 yılında yapılmıştır. Bu tarihte Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun çıkarılmıştır. Bu kanunda 3 Ocak 2008 yılında değişiklik yapılmıştır. Bu kanun halen günümüzde de yürürlüktedir (Bilir, 2016). 3 Ocak 2008 yılında yapılan değişiklikte kamu hizmet binalarının kapalı alanlarında, özel ve resmi eğitim kurumlarının hem kapalı hem açık alanlarında, toplu taşıma araçlarında, her türlü eğitim, sağlık, üretim, ticaret, sosyal, kültürel, spor, eğlence ve benzeri amaçlı özel hukuk kişilerine ait olan ve birden çok kişinin girebileceği (ikamete mahsus konutlar hariç) binaların kapalı alanlarında tütün ürünlerinin kullanılması yasaklanmıştır. Ayrıca bu kanunla 18 yaşını doldurmamış kişilere tütün ürünlerinin satışı yasaklanmıştır. (Tütün Ürünlerinin Zararları, 1996)

Sağlık Bakanlığı, sigara bırakmak isteyen kişilere yardımcı olabilmek için 2010 yılında Alo 171 Sigara Bırakma Danışma hattı kurmuştur. Danışma hattına bağlanan kişilere operatörler tarafından sigaranın zararları konusunda bilgi verilmekte ve nikotin bağımlılık düzeyini ölçmeye yönelik test yapılmaktadır. Bağımlılık düzeyi yüksek kişiler sigara bırakma polikliniklerine yönlendirilmektedir (Alo171, 2023).

Ülkemizde bağımlılıkla mücadele kapsamında yapılan bir diğer çalışma Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu'nun (BMYK) kurulmasıdır. 14 Şubat 2019 tarihinde BMYK, Cumhurbaşkanı Yardımcısı başkanlığında 11 bakan (Adalet; Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler; Çevre ve Şehircilik; Gençlik ve Spor; Hazine ve Maliye; İçişleri; Milli Eğitim; Sağlık; Tarım ve Orman; Ticaret; Ulaştırma ve Altyapı Bakanları) ile Cumhurbaşkanlığı Sağlık ve Gıda Politikaları Kurulu Başkanvekilinin katılımıyla oluşturulmuştur. Ülkemizde bağımlılıkla mücadele çalışmaları BMYK'nin oluşturacağı strateji ve eylem planları çerçevesinde görev yapmak üzere oluşturulmuş olan Bağımlılıkla Mücadele Kurulu, Bağımlılıkla Mücadele Teknik Kurulu ve Bağımlılıkla Mücadele İl Koordinasyon Kurulları eliyle yürütülmektedir (BMYK, 2023).

Türkiye'de bağımlılıkla mücadele kapsamında yapılan çalışmaların büyük bir kısmı Türkiye Yeşilay Derneği aracılığıyla gerçekleştirilmektedir. Yeşilay; alkol, tütün (sigara), madde, kumar ve teknoloji bağımlılığı konularında ulusal ve uluslararası kurumlarla iş birliği yaparak toplumu korumayı amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırma ve geliştirme faaliyetleri yürütmekte ve yayın araçlarıyla gazete, dergi, kitap ve bültenler olarak yayınlanmaktadır (Yeşilay, 2023). Türkiye Yeşilay Derneği'nin bağımlılık alanında yapılan bilimsel makaleleri yayınladığı *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* isimli dergisi bulunmaktadır. Bu dergi tütün, alkol, uyuşturucu, oyun, kumar, alışveriş, çalışma, yemek yeme gibi bağımlılıklar konusunda yazılmış olan bilimsel makaleleri içermektedir. Yayınlanan tüm içeriklere derginin internet sitesi üzerinden ücretsiz erişilebilmektedir. Nisan, ağustos ve aralık olmak üzere yılda üç defa yayınlanmaktadır (Addicta, 2023). Ayrıca Yeşilay tarafından ülkemizde bağımlılık alanında yapılan çalışmaların listelendiği Türkiye Bağımlılık Dizini oluşturulmuştur. Bu dizin, internet üzerinden Türkiye'de bağımlılık alanında yapılan bütün makale, kitap, tez, broşür, film-video, poster-afiş-infografik resim, rapor ve sesli yayına ulaşmaya yardımcı olmaktadır (Bagimlilikdizini, 2023).

Yeşilay ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın iş birliği ile çocuklar ve gençleri teknoloji, tütün, alkol, madde bağımlılığı ve sağlıklı yaşam konularında bilgilendirmek ve farkındalıklarını artırmak amacıyla Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Programı uygulanmaktadır. Bu programın hedef kitlesi anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lisede öğrenim görmekte olan öğrencilerdir. Anaokulu öğrencilerine teknoloji bağımlılığı ve sağlıklı yaşam konularında, ilkokul ve ortaokul öğrencilerine teknoloji ve tütün bağımlılığı ve sağlıklı yaşam konularında, lise öğrencilerine ise teknoloji, tütün, alkol ve madde bağımlılığı ve sağlıklı yaşam konularında eğitim verilmektedir (TBM, 2023).

Türkiye Yeşilay Derneği'nin bağımlılıkla mücadele ile ilgili başka bir çalışması da Yeşilay Danışmanlık Merkezi'dir. YEDAM 115 numaralı hat üzerinden klinik psikologlar tarafından bağımlılara, bağımlı yakınlarına ve bağımlılık ile ilgili bilgi almak isteyenlere ücretsiz danışmanlık hizmeti sunulmaktadır. Yeşilay Danışmanlık Merkezi ülkemizin tüm illerinde bulunmaktadır ve tütün, alkol, kumar ve internet bağımlılığı konularında hizmet vermektedir (YEDAM, 2023).

Yeşilay'ın sigara bağımlılığı konusunda yapmış olduğu bir başka çalışmada Sigara Bırakma Günü 9 Şubat 2022'de tanıttığı "Bırakabilirsin" isimli sigara bırakma mobil uygulamasıdır. Sağlık Bakanlığı ile yapılan işbirliği sonucunda bu mobil uygulama ile sigara bırakmak isteyenler, sigara bırakma sürecini uygulama üzerinden takip

edebilmekte, sigara bırakma sürecinde yaşanan zorlukları raporlayabilmektedir. Ayrıca Yeşilay Danışmanlık Merkezinden ücretsiz psikolojik destek alabilmektedir (Bırakabilirsin, 2023).

2.3. Ergenlik Dönemi

Ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenlik dönemine girme yaşı bireyden bireye farklılık gösterir. Kızlar genellikle 10-12 yaşlarında ergenliğe girerken erkekler genellikle 12-14 yaşlarında ergenliğe girerler (Koç, 2004). Ergenlik döneminde hızlı bir fiziksel değişim görülür. Ergenler, hızla değişen bedenlerine uyum sağlamaya çalışırlar. Bazen bedenlerindeki bu hızlı değişim yüzünden ufak tefek sakarlıklar meydana gelebilir (Parlaz vd., 2012).

Ergenlik dönemindeki bireyler, hızla değişen vücutlarına uyum sağlamaya çalışırken aynı zamanda duygusal anlamda meydana gelen değişime de uyum sağlamaya çalışırlar. Anne babalarının etkisi altından çıkarak bağımsızlıklarını kazanmaya çalışırlar. Ergenlik dönemindeki bireyler, kimlik karmaşası yaşarlar. Kendi kimliklerini bulmak için çabalarlar. Hayatlarının ilerleyen dönemlerinde hangi okulu ve mesleği seçmek istediklerini, nasıl bir hayat yaşamak istediklerini belirlemek için çabalarlar (Gül & Güneş, 2009). Kendi ilgi alanlarını, kendilerine uygun mesleği ve yaşam tarzını belirleme sürecinde ergenler bazı gelgitler yaşayabilir. Belli bir süre bir mesleğin veya ilgi alanının kendilerine uygun olduğunu düşünürler ve onlarla ilgili araştırma yaparlar. Zamanla uygun olmadığına kanaat getirirler. Sonra kendileri için başka bir meslek veya ilgi alanı belirlerler ve o alanlara yönelirler. Ergenlik döneminin sonuna kadar bu süreç böyle devam eder (Alisinanoğlu, 2002).

Ergenlerin anne babaya olan bağlılığı giderek azalırken karşı cinse ve arkadaşlarına olan bağlılığı artmaktadır. Zamanlarının büyük bir kısmını arkadaş ortamında geçirmektedirler (Bayhan & Işıtan, 2010). Arkadaşlık ilişkileri; kişilik gelişimi, bir gruba ait olma, toplumsal duyarlılık, sorumluluk bilinci gibi birçok konuda ergenleri etkileyebilmektedir. Ancak olumlu yönde etkileyebildiği gibi olumsuz yönde de etkileyebilmektedir. Özellikle alkol, sigara gibi bağımlılık yapıcı zararlı kimyasal maddelerin kullanılmaya başlanılmasında arkadaşlık ilişkileri ergenleri önemli ölçüde etkilemektedir (Şahin & Özçelik, 2016).

2.3.1. Ergenlerde Sigara Kullanımı ve Yaygınlığı

Sigara kullanmaya hayatının erken yaşlarında başlayan bireylerin sigaraya ileri düzeyde bağımlı olma ihtimalleri daha yüksek ve sigarayı bırakma ihtimalleri ise daha düşüktür. Sigara kullanmaya özellikle ergenlik döneminde başlanıldığı göz önünde bulundurulursa ergenlerin sigara kullanmasını önleyecek çalışmalar yapılması gerekir (Akgül & Kutluk, 2015).

2017 yılında yapılan Küresel Gençlik Tütün Araştırmasında 13-15 yaş arasındaki Türkiye genelinde 7. 8. 9. ve 10. Sınıfta öğrenim gören 122.040 öğrenciden %23.2'si erkek ve %12.1'si kız öğrenci olmak üzere toplamda %17.9 öğrencinin halen sigara kullandığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerden % 40.2'si (erkeklerin % 46.8'i ve kızların % 33.1'i) en az bir defa sigara içmeyi denemiştir. Ayrıca sigara içen öğrencilerin 18 yaşını doldurmadığı halde % 73.3'ünün market, bakkal gibi yerlerden kolayca sigara satın alabildiği görülmüştür. Mete ve arkadaşlarının 2020 yılında yaptıkları bir araştırmada yaşları 14 ve 18 arasında değişen 1235 lise öğrencisinin sigara kullanma yaygınlığını %15.8 olarak saptamışlardır. Sigara kullanan bu öğrencilerden %24.1'i erkek öğrenci, %7.7'si ise kız öğrencidir.

Ergenler, sigara kullanmaya başlamak için okul ortamını çok tercih etmemektedir. Bunun nedeninin ise okul ortamında sigara kullanmak için uygun ortamın olmamasıdır. Okullarda sigara bulundurmanın ve kullanmanın yasak olmasından dolayı ergenler okul içinde sigaradan uzak durmaktadırlar (Doğan & Ulukol, 2010).

2.3.2. Ergenlerin Sigaraya Başlama Nedenleri

Psikolojik Nedenler: Ergenlerin sigara kullanmaya başlama nedenlerinden bir tanesi psikolojik sebeplerdir. Ergenlerin büyüdüğünü ispatlamaya çalışması, sigara kullanmanın nasıl bir şey olduğunu merak etmesi, çevresinde bulunan ya da ekranda izlediği kişileri taklit etmesi, yaşadığı hayata karşı baş kaldırmak istemesi ve sigarayı hayatındaki kaygı ve stresle başa çıkma aracı olarak kullanması gibi sebeplerden dolayı ergenler sigara kullanmaya başlayabilmektedir (Doğan & Ulukol, 2010). Özellikle hayatın zorlukları ile baş etme konusunda ne yapacağını bilemeyen ergenler sigarayı baş etme aracı olarak kullanabilmektedir. Sigarayı içince kendilerini rahatlamış, sakinleşmiş ve sıkıntılarından bir anlık da olsa uzaklaşmış hissedebilmektedirler (Karlıkaya vd., 2006).

Ailevi Nedenler: Ergenlerin sigaraya başlamasında ailelerin önemi büyüktür. Aile içinde sigara kullanan bir kişinin olması ergenlerin sigara kullanmaya başlama riskini artırmaktadır. Ailede sigara kullanan biri olduğu zaman ergenler küçük yaşlardan itibaren sigara dumanını içine çekmeye alışmakta ve sigarayı daha kolay benimsemektedir (Gökkaya vd., 2017). Ayrıca aile içinde sigara kullanan kişiler bulununca sigara paketine erişmek daha kolay olmakta ve sigara kullanılmasına çok fazla tepki gösterilmemektedir (Atak, 2011).

Sosyal Nedenler: Ergenler bir arkadaş grubuna dahil olmak ve bu grup tarafından önemsenen biri olmak isterler. Zamanlarının büyük bir kısmını arkadaş ortamında geçirirler. Yaptıkları birçok şeyi arkadaşlarından etkilenerek yaparlar. Sosyalleşmek için girdikleri bu arkadaş ortamlarında arkadaşlarının sigara kullanmasından etkilenerek sigara kullanmaya başlayabilirler (Akkuş, 2017). Arkadaş grubunda yer edinebilmek, arkadaşları tarafından dışlanmamak, arkadaşlarının teklifini geri çevirememek ve arkadaşlarına karşı kendilerini ispat etmeye çalışmak gibi nedenlerden dolayı sigara kullanmak ergenlere cazip gelebilmektedir. Arkadaş ortamları bağımlılık yapıcı zararlı maddeleri kullanmaya başlamak için ergenlere deneme fırsatı sunmakta ve teşvik edici olmaktadır (Talu & Gümüş, 2020).

2.4. Eğitim Yazılımı

Eğitim yazılımı, bir dersin veya konunun cep telefonu, tablet, bilgisayar veya akıllı tahta gibi teknolojik cihazlar üzerinden öğrenilebilmesi için hazırlanan elektronik içeriklerdir (Altıntaş, 2016). Günümüzde eğitim ve öğretim sürecinde eğitim teknolojilerinin önemi giderek artış göstermektedir (Demir, 2011). Eğitimde teknolojinin kullanılmasına yardımcı olan en önemli araçlardan birisi de eğitim amacı ile hazırlanmış yazılımlardır (Uluda vd., 2019).

Eğitim yazılımları, zenginleştirilmiş görsel, işitsel ve etkileşimli eğitsel öğeler barındırır. Bu görsel, işitsel ve etkileşimli eğitsel öğeler, özellikle küçük yaş grubundaki öğrencilerin bir dersi veya konuyu öğrenmeye karşı motivasyonunun artmasını sağlar (Kelleci, 2010). Hem göze hem kulağa hitap etmesi hem de alıştırma yaparak öğrenme imkanı sağlaması öğrencilerin öğrendikleri konu ile ilgili sürekli tekrar yapmasını ve buna bağlı olarak da öğrenmenin daha kalıcı olmasını sağlar. Ayrıca bu eğitim yazılımlarının farklı farklı öğrenme stillerine sahip olan tüm öğrencilere hitap etmesi,

öğretimin bireyselleştirilmesine ve öğrencilerin konuyu kendi öğrenme stillerine göre öğrenmesine yardımcı olur (Erensayın ve Güler, 2017).

Eğitim yazılımlarının, programın kazanımlarına yönelik olarak, öğretme öğrenme ilkelerine ve yazılım geliştirmede dikkate alınan kurallara uygun olacak şekilde geliştirilmesi gerekir (Özerbaş & Yalçınkaya, 2018). Eğitim yazılımı geliştirme süreci; başlangıç çalışmaları, yazılım standardının belirlenmesi, içerik belirleme, ayrıntılı ekran tasarımı, ekran tasarımları gerçekleştirme ve uygulama aşamalarını kapsayacak şekilde oluşturulmalıdır (Vatansever, 2018). Eğitsel açıdan iyi bir eğitim yazılımının içinde öğrenim hedeflerinin, eğitim içeriğinin ve ünite sonu değerlendirme sorularının bütününü oluşturacak şekilde hazırlanması gerekir (Yünkül vd., 2017). Ayrıca eğitim yazılımı, değişik öğrenme stili ve hızına sahip öğrenciler göz önünde bulundurularak hazırlanmalı ve ek öğrenme yaşantıları sunacak tarzda oluşturulmalıdır (Oluk vd., 2018).

Eğitim yazılımları, öğrencinin hem öğretmenden ve sınıf arkadaşlarından bağımsız olarak konuyu kendi öğrenme hızında öğrenmesini hem konu ile ilgili daha fazla tekrar alıştırması yapmasını hem de öğrenilen konuyu daha kolay hatırlamasını sağlar (Bertan vd., 2009).

Eğitim yazılımlarının; bir konunun veya dersin öğretildiği öğretim yazılımları, öğrenilen bir konunun oyun yoluyla pekiştirilebildiği eğitsel oyunlar, gerçek materyallerin sanal ortamda oluşturulmasıyla uygulama yapılmasını sağlayan benzetim yazılımları, bir konuda problem çözme becerisi kazandıran problem çözme yazılımları ve öğrenilen bir konuyu pekiştirmeye yarayan alıştırma yazılımları olmak üzere farklı çeşitleri vardır (Aksu, 2016).

2.5. Sigara Bağımlılığı ile İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Bu konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında lise öğrencileri üzerinde yapılan sigara bağımlılığı ile ilgili birçok bilimsel çalışmaya rastlanmaktadır. Bu bilimsel çalışmaların büyük bir kısmı; lise öğrencilerinin sigara içme sıklığı, sigara içmelerini etkileyen faktörler, sigaraya yönelik tutumları ve sigara karşıtı eğitim programı gibi konular ile ilgili yapılmıştır.

Gümüş ve Ulukol, 2010 yılında yaptığı bir çalışmada ergenlerin sigaranın sağlığa zararları hakkında bilgi düzeylerini ölçmüş, tutumlarını belirlemiş ve sigara karşıtı eğitim modelinin ergenler üzerindeki etkinliğini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda okullarda

uygulanacak olan akran eğitimi programının ergenlerin sigara kullanma durumuna ve bilgi düzeylerine etki edeceğini saptamışlardır.

Bektaş ve Öztürk, 2012 yılında yaptıkları bir çalışmada ilköğretim öğrencileri için sigara kullanımını önleme programı geliştirmişler ve bu programın etkinliğini değerlendirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin sigaranın zararları hakkında daha fazla bilgi sahibi olduklarını ancak sigara deneme oranlarının değişmediğini saptamışlardır.

Yaslı ve arkadaşları, 2012 yılında yaptıkları bir çalışmada gençleri sigaradan koruma konusunda uyguladıkları akran eğitimi programının etkinliğini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda akran eğitimi programının gençlerin sigara içme davranışı üzerinde etkili olmadığı saptamışlardır.

Bilgiç, 2013 yılında yaptığı çalışmada sigara konusunda lise öğrencileri üzerinde yürütülen akran eğitiminin sigara kullanma davranışı üzerindeki etkinliğini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin akran eğitimi öncesi ve sonrası; düşünme aşamasında olanlarda azalış, düşünme ve harekete geçme (bırakmış, 6 aydan az) ve sürdürme aşamasında olanlarda ise artış olduğunu saptamıştır. Öğrencilerden akran eğitimi öncesi ve sonrası sigarayı bırakmayı düşünenler ile son 6 ay içinde sigara bırakmayı deneyenlerde artış gözlemlenmiştir.

Gücükoğlu ve arkadaşları, 2015 yılında yaptıkları bir çalışmada Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim programının web tabanlı interaktif eğitsel materyallerle desteklenmesi için anaokulundan liseye kadar her kademeden öğrenciye yönelik sigara, alkol, madde, teknoloji bağımlılığı ve sağlıklı yaşam konularında interaktif eğitsel materyaller hazırlamışlardır.

Göksel ve arkadaşları, 2020 yılında yaptığı bir çalışmada lise öğrencilerinde sigara içme sıklığı, bunu etkileyen faktörler ve öğrencilerin sigara ile ilgili bilgi, tutum, davranışlarının değerlendirilmesini incelemiş ve bu çalışmanın sonucunda lise öğrencilerinin belli bir oranın sigara kullandığı ve bu oranların 9.sınıftan 12. sınıfa doğru arttığını ve yakın arkadaşları sigara içen öğrencilerde sigara kullanım oranının yüksek olduğunu saptamıştır.

Öztürk ve arkadaşları, 2020 yılında yaptıkları bir çalışmada okullarda Rehber Öğretmenler tarafından uygulanan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programının öğrenciler üzerindeki alkol, tütün, madde ve teknoloji bağımlılığına yönelik bilgi ve duygu durumlarına etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programının ilkokul düzeyindeki öğrencilerin bilgi ve duygu durumları

boyutunda olumlu yönde ilerleme gösterdiğini ancak ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerin sadece bilgi boyutunda olumlu yönde ilerleme gösterdiğini saptamışlardır.

Yoğurtçuoğlu, 2022 yılında yaptığı bir araştırmada Kwit adlı akıllı telefon uygulamasının sigara bırakmak isteyen kişiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu telefon uygulaması ile kişi her zaman ve her yerde sigara bırakmaya motive edici ve hatırlatıcı mesajlar almaktadır. Araştırmanın sonunda bu uygulamanın özellikle günlük bir paketten daha az sigara tüketen kişiler üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yoğurtçuoğlu, 2022).

Çalıkoğlu ve Köyceğiz 2019 yılında yaptıkları bir araştırmada Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan tütün ürünleri kullanımını azaltma stratejilerinin Türkiye'de ne kadar etkili olduğunu incelemişlerdir. Bu araştırmaya göre tütün ürünleri kullanımını azaltma stratejileri kapsamında Türkiye'de; kapalı alanlarda sigara içilmesini yasaklayan tütün kontrolü yasası yürürlüğe konulmuş, tütün ürünlerinin zararları konusunda bilgilendirici yayınlar yapılmış, tütün reklam ve tanıtımları yasaklanmış, tütün vergileri artırılmış ve Sağlık Bakanlığı tarafından Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı kurulmuştur. Bu stratejiler sayesinde Türkiye'de 2014 yılında %32.5 olan sigara kullanma oranı 2016 yılında %30.6'ya gerilemiştir.

2.6. Sigara Bağımlılığı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Amerika Birleşik Devletleri'nde Ulusal Gençlik Tütün Araştırması kapsamında gençlerin tütün kullanmasını önlemek ve tütün karşıtı eğitim programları geliştirmek için ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik 2021 yılında bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın sonunda; lise öğrencilerinin %34'ünün, ortaokul öğrencilerinin ise %11.3'ünün tütün ürünlerinden herhangi birisini halihazırda kullandığı, hem ortaokul öğrencilerinin hem de lise öğrencilerinin en çok kullandığı tütün ürünlerinin sırasıyla elektronik sigara, sigara, puro, dumansız tütün ve nargile olduğu, öğrencilerin tütün ürünlerini daha çok arkadaşlarından temin ettiği, tütün ürünleri kullanan öğrencilerin %65.3'nün tütün kullanımını bırakmak istediği ve %60.2'sinin ise tütün kullanmayı bırakmak istediği için bir günden uzun bir süre boyunca tütün içmediği sonucuna ulaşılmıştır (Gentzke vd., 2021).

Japonya'da yapılan bir araştırmada bir akıllı telefon uygulamasının nikotin bağımlılığı olan hastalarda uzun süreli yoksunluk etkisi değerlendirilmiştir. 55 yetişkin sigara içicisi 24 hafta boyunca izlenmiştir. Araştırma sonucunda akıllı telefon

uygulamasının standart bir sigara bırakma tedavisiyle birlikte uzun süreli yoksunluğa yoksunluğa yardımcı olabilmek için kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Masaki vd., 2019).

Hong Konglu ergenlerde sigara içmenin yaygınlığını, psikososyal bağıntılarını ve sigaranın önlenmesini gözden geçirmek için yapılan bir araştırmanın sonucunda; 15 yıl içerisinde ergenlerde sigara kullanma yaygınlığının azaldığı, erkeklerin kızlara oranla daha fazla sigara tükettiği, ergenlerin sigara içmesini etkileyen nedenlerin; sigara reklamlarının çekiciliği, ebeveyn ve en yakın arkadaşların sigara içmesi, zayıf aile ilişkileri, düşük sosyoekonomik düzey, sigara içmenin olumlu bir davranış olduğunu düşünme, aile ilişkilerinin zayıf olması olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerde sigara kullanma yaygınlığının azalmasındaki nedenlerin ise; tütün vergisindeki artış, kapalı alanda sigara içmenin yasaklanması, sigara satın alma yaşının yükseltilmesi, ergenlere yönelik sigara karşıtı eğitim programları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ho vd., 2019).

Etiyopya'da 2018 yılında yaşları 15-22 arasında değişen 564 genç üzerinde yapılan bir araştırmada sigara kullanımı ile ilgili faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrenciler arasında sigara içme yaygınlığının %11 olduğu, yaş grubu, sigara içen arkadaşlara sahip olmak, khat çiğnemek, alkol tüketimi ve yasa dışı uyuşturucu kullanımı gibi faktörlerin sigara kullanımı ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Duko vd., 2019).

İsveç'te 2019 yılında 634 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada 12 hafta boyunca cep telefonu üzerinden gönderilen sigara karşıtı metin mesajlarının sigara içme davranışını azaltmadaki etkinliği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda mesaja dayalı sigara bıraktırma programının deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubuna oranla sigarayı bırakma oranlarının %10 daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Müssener vd., 2020).

2021 yılında İran'ın Fars eyaletinde yapılan bir araştırmada 300 erkek lise öğrencisine problem çözme becerileri, özdenetim, öz-yeterlik ve özsaygı eğitimi verilerek öğrencilerin sigara içmesinin önlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonunda erkek lise öğrencilerinin problem çözme becerilerini, genel öz-yeterliklerini, öz-kontrollerini ve öz-saygılarını teşvik ederek sigara içmeyi önlemede güçlendirilmesine yönelik eğitimsel müdahalenin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sylvestre vd., 2022).

Suudi Arabistan'da 2017 ve 2019 yılları arasında gazete ve dergilerdeki yayılanmış makale ve raporlardan yola çıkarak sigara bağımlılığı ile mücadele kapsamında yapılan çalışmalar derlenmiştir. Araştırmanın sonunda hükümetin sigara

bağımlılığı ile mücadele etmek için sigara karşıtı klinikler açtığı; reklam, kampanya ve mobil uygulamalar geliştirdiği ve sigaradan korunmak için daha fazla çalışma yapılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır (Itumalla vd., 2020).

Florida'da tütün kullanımının sağlık riskleri konusunda farkındalığı artırmak için tasarlanmış reklamların 2011 ve 2018 yılları arasındaki verilerden faydalanılarak 18 yaş ve üstü yetişkinler üzerindeki sigara bırakmaya etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonunda sigara kullanmayı bırakmayı deneyen 18 yaş ve üstü yetişkinlerin sayında %25 artış gözlemlenmiştir (Duke vd., 2020).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan yerli halklar üzerinde yapılan araştırmada farmakolojik müdahale, telefon ve web tabanlı araçlarla müdahale, bireysel danışmanlık hizmetleri, kültüre özgü oluşturulmuş müdahaleler ve sigara bıraktırmak için seçilmiş kişiler olmak üzere beş sigara bıraktırma yönteminin etkililiği incelenmiştir. Araştırmanın sonunda sigarayı bıraktırmada en etkili yöntemin farmakolojik müdahale olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Rusk vd., 2022).

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada Deneysel araştırma modeli kullanılmıştır. Deneysel araştırma modeli, sistematik bir yöntem kullanılarak yapılan bir müdahalenin belli koşullar altında ne derece etkili olacağını belirlemede kullanılan araştırma yöntemidir (Tekin, 2000). Bu çalışmada, sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımının lise öğrencilerinin bilgi düzeylerine ve olumlu duygu gelişimlerine etkisini test etmek için ön test/son test tek grup deneysel tasarım kullanılmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin sigara bağımlılığına karşı bilgi ve duygu durumlarını ölçmek için geliştirilen "Dumansız Bir Hayat İçin" adlı ölçme aracı kullanılmıştır. Bu ölçek çalışma grubuna dahil edilen tüm öğrencilere çalışma öncesinde ön-test olarak, çalışma sonrasında ise son-test olarak uygulanmıştır. Bu çalışmanın bağımlı değişkenleri bilgi ve duygu durumu olup, bağımsız değişken ise etkisi test edilen yazılımdır.

3.2. Çalışma Grubu ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma grubunu Hatay ilindeki liselerde öğrenim gören tüm 10. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; Hatay ilinin İskenderun ilçesindeki liseler arasından seçilen Abdullah Sayek Anadolu Lisesinde öğrenim görmekte olan 10. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Bu araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılında bu okuldaki 10. sınıflardan rastgele seçilen iki şubenin öğrencileri ile yapılmıştır. Araştırmaya toplam 61 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin 35 tanesi kız öğrencidir, 26 tanesi ise erkek öğrencidir. Araştırma öncesinde öğrencilere sigara ile ilgili deneyimleri sorulmuştur. Araştırmaya katılan 61 öğrenciden; 51 öğrenci daha önce hiç sigara kullanmadığını, 5 öğrenci daha önce sigara kullandığını ama sonrasında bıraktığını, 4 öğrenci sigara kullandığını ve pişman olmadığını, 1 öğrenci ise sigara kullandığını ama bırakmak istediğini belirtmiştir. Bu verilere göre çalışma grubundaki öğrencilerin büyük bir kısmı daha önce hiç sigara kullanmamıştır.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Sigara İçme Durumuna Göre Dağılımı

Sigara Kullanma Durumu	Kız	Erkek	Toplam
Daha önce hiç sigara içmedim.	29	22	51
Daha önce sigara içtim. Ama sonrasında bıraktım.	2	3	5
Sigara kullanıyorum. Pişman değilim.	3	1	4
Sigara kullanıyorum. Ama bırakmak istiyorum.	1	0	1
Toplam	35	26	61

3.3. Veri Toplama Aracı

3.3.1. "Dumansız Bir Hayat İçin" Adlı Ölçme Aracı

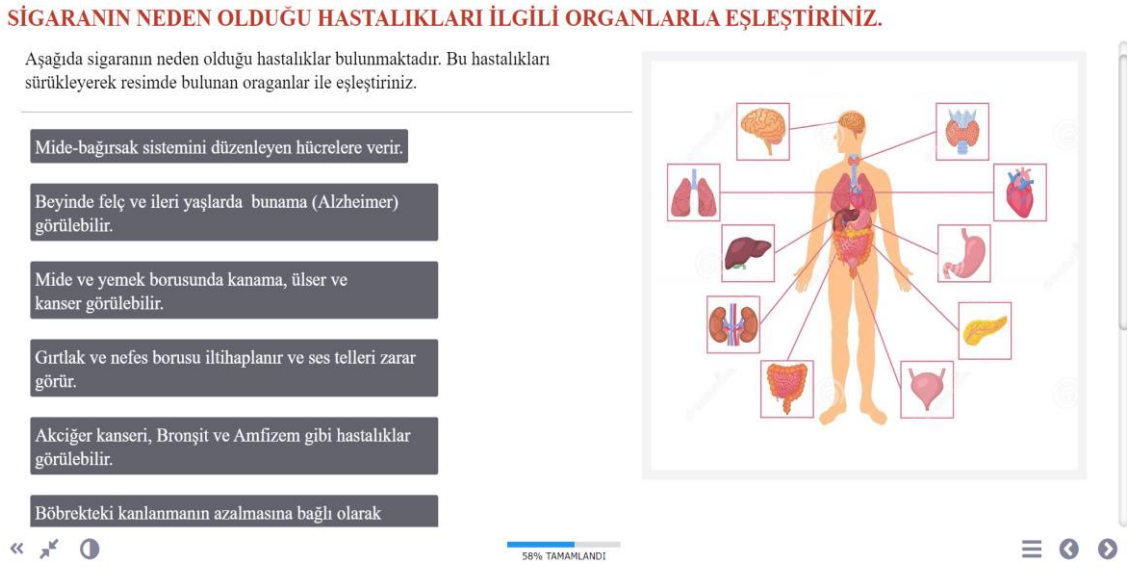
Araştırmada lise öğrencilerinin sigara bağımlılığına karşı bilgi ve duygu durumlarını ölçmek için geliştirilen "Dumansız Bir Hayat İçin" adlı ölçme aracı kullanılmıştır. Büyüköztürk vd., (2019) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan bu ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.84 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçme aracı; toplam 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracında yer alan ilk 12 madde bilgiyi, son 5 madde ise duygu durumunu ölçmeye yöneliktir. Bilgiyi ölçen ilk 12 maddede doğru, yanlış ve fikrim yok seçenekleri bulunmaktadır. Katılımcılar, maddelerde yer alan ifadelerin doğru olduğunu düşünüyorsa D seçeneğini, yanlış olduğunu düşünüyorsa Y seçeneğini, herhangi bir bilgisi bulunmuyorsa F seçeneğini işaretlemişlerdir. Analiz yapılmadan önce katılımcıların bu 12 maddeye verdikleri doğru cevaplar 1, yanlış cevaplar 0 olarak kodlanmış, ayrıca fikrim yok seçeneğini işaretleyen katılımcıların herhangi bir bilgisinin olmadığı varsayılarak 0 olarak kodlanmıştır. Duyguyu ölçen son beş madde, beşli likert tipinde yapılandırılmıştır. Duyguları ifade eden maddeler sıfat çiftleri şeklinde hazırlanmıştır. Katılımcılar işaretlemelerini her bir sıfat çiftinin duygularını ne derece tanımladığına bağlı olarak yapmışlardır.

3.4. Prosedür

Araştırmanın deney aşaması 10. sınıfta öğrenim görmekte olan iki sınıf üzerinden yapılmıştır. Her bir sınıf için öncelikle Dumansız Bir Hayat İçin" adlı ölçek ön-test olarak uygulanmıştır. Ardından "Sigaraya Değil Hayata Bağlan" adlı eğitim yazılımı öğrencilere iki ders saati içerisinde sunulmuştur. Sonrasında aynı ölçek son-test olarak uygulanmıştır. Son olarak ön-test ve son test sonuçlarından elde edilen veriler SPSS istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir.

3.4.1. Sigaraya Değil Hayata Bağlan Adlı Eğitim Yazılımı

Araştırmada kullanılan "Sigaraya Değil Hayata Bağlan" (SDHB) adlı eğitim yazılımı araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu eğitim yazılımının geliştirilmesinde Xerte adlı web2.0 aracı kullanılmıştır. Xerte, İngiltere'de bulunan Nottingdam Üniversitesi'nde geliştirilen kolay bir şekilde etkileşimli ve ilgi çekici eğitim içeriği oluşturulabilen açık kaynak kodlu içerik geliştirme aracıdır (Xerte, 2023). SDHB yazılımının amacı; hem sigarayı hiç kullanmamış lise öğrencilerinin sigaranın zararları konusunda bilgi sahibi olup sigaraya hiç başlamamasını sağlamak hem de sigara kullanan lise öğrencilerini sigaranın zararları hakkında bilgilendirip sigara bırakmaya yardımcı olacak yöntemler sayesinde sigarayı bırakmalarına destek olmaktır. Yazılımın içeriğinde; sigaranın neden bağımlılık yaptığı ile ilgili bilgiler, sigaranın içindeki zararlı kimyasal maddeler ile ilgili bilgiler, sigaranın insan sağlığına zararları, pasif içicilik hakkında bilgilendirme, sigarayı bırakınca insan vücudunda olan değişiklikler ve sigara bırakmaya yardımcı olacak yöntemler bulunmaktadır. Yazılımın içerisinde hem bilgilendirici içerikler hem de öğrenilen bilgilerin test edilebileceği etkileşimli içerikler bulunmaktadır. Bu eğitim yazılımı sayesinde hem öğrencilerin öğrendikleri bilgilerin kalıcı olması hem de daha ilgi çekici olması amaçlanmıştır. Aşağıda SDHB adlı eğitim yazılımında yer alan bazı örnek sayfalara yer verilmiştir.



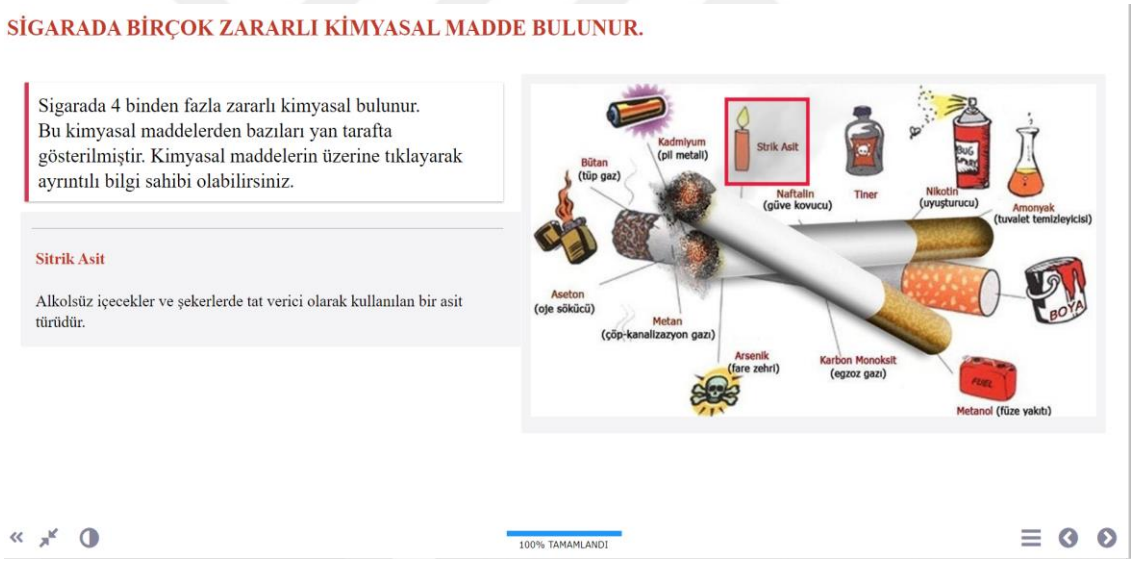
Şekil 1. SDHB eğitim yazılımında yer alan sigaranın neden olduğu hastalıkları organlarla eşleştirme alıştırması



Şekil 2. SDHB eğitim yazılımında yer alan sigara bırakırken yaşanan zorlukları anlatan görsel



Şekil 3. SDHB eğitim yazılımında yer alan sigara bırakınca vücudumuzda olacak değişiklikleri zaman aralıkları ile eşleştirme alıştırması



Şekil 4. SDHB eğitim yazılımında yer alan sigarada bulunan kimyasal maddeler hakkında bilgi veren görsel

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Lise öğrencilerinin sigara bağımlılığına karşı bilgi ve duygu durumlarını ölçmeye yönelik ölçme aracından elde edilen veriler SPSS programına girilmiş ve bu veriler doğrultusunda analiz yapılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek için Kolmogorov-Simirnov testi uygulanmıştır. Test

sonucunda verilerin normal dağılmadığı tespit edildiği için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır. Ayrıca, ön test ve son test puanları arasındaki farklılıkların hangi ölçüde olduğunu saptamak için r etki büyüklüğü değeri kullanılmıştır. Bu değer, p değerini desteklemek için kullanılır ve r =.20 ise küçük, r =.30 ise orta, ve r =.50 ise büyük etki olarak yorumlanır. Etki büyüklüğü r, Z istatistiğinin örneklem boyutunun (N) karekköküne bölünmesiyle hesaplanır ($r = Z/\sqrt{N}$) (Fritz, Morris ve Richler, 2012, Field,2005).

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Normallik Testi

Tablo 2.

Duygudurum ve Bilgi Düzeyi Puanlarının Kolmogorov-Simirnov ve Shapiro-Wilk Testi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			**Shapiro-Wilk**		
	statistic	**df**	**Sig.**	**statistic**	**df**	**Sig.**
Duygudurum Testi	0.31	61	0.00	0.72	61	0.00
Bilgi Düzeyi Testi	0.15	61	0.01	0.96	61	0.00

İlişkili ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için kullanılan t-testi parametrik bir test olup verilerin normal dağılım gösterdiği varsayımına dayanır (Field, 2005; Büyüköztürk, 2002). Bu nedenle, çalışmada kullanılan verilerin bu varsayımı karşılayıp karşılamadığını belirlemek için ön test - son test fark puanlarının Kolmogorov-Simirnov testi uygulanarak normallik analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde, hem duygu ön test son test hem de bilgi ön test son test puanları arasındaki fark puanı için p değerinin anlamlı olması ($p<.05$) iki dağılımın da normal olmadığını göstermektedir. Bu sonuç doğrultusunda analizler eşli gruplar t-testi yerine parametrik olmayan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile yapılmıştır.

4.2. Bilgi ve Duygu Ön Test ve Son Test Puanları Arasında Anlamlı Fark Var Mı?

Tablo 3. *Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Bilgi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

Bilgi Testi Ön Test-Son Test	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**P**
Negatif Sıra	8	22.94	183.50	-4.04	0.00
Pozitif Sıra	39	24.22	944.50		
Eşit	14				

Tablo 4.
Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Duygudurum Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Duygudurum Testi Ön Test-Son Test	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**P**
Negatif Sıra	8	11.81	94.50	-1.59	0.11
Pozitif Sıra	16	12.84	205.50		
Eşit	37				

Öğrencilerin deney öncesi ve sonrası bilgi ve duygudurum puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3 ve Tablo 4'te verilmiştir. Analiz sonuçları araştırmaya katılan öğrencilerin deney öncesi ve sonrası duygu testinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir ($z = -1.595$, $p > .05$, $r = -.20$). Diğer taraftan öğrencilerin deney öncesi ve sonrası bilgi testi puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır ($z = -4.042$, $p < .05$, $r = -.52$). Duygu ve bilgi fark puanlarının sıra toplamları göz önüne alındığında, bu farkın pozitif sıralar, diğer bir deyişle son test puanları lehinde olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, sigarayı bırakmaya yönelik uygulanan programın öğrencilerin bu konudaki bilgi düzeylerini artırmada önemli bir

etkisi olurken (r =.52), duyguları üzerinde daha az bir etkisi olduğunu göstermiştir (r= .20).

4.3. Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Duygudurum ve Bilgi Testi Sonuçları Cinsiyetlerine Göre Farklılaşıyor mu?

Araştırmaya katılan öğrencilerin deney öncesi ve sonrası duygudurum ve bilgi testi puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6, ve Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 5.

Kız Öğrencilerin Duygudurum Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Duygudurum Testi Ön Test-Son Test	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**P**
Negatif Sıra	4	7.00	28.00	-2.08	0.03
Pozitif Sıra	12	9.00	108.00		
Eşit	19				

Tablo 5 incelendiğinde araştırmaya katılan Kız öğrencilerin deney öncesi ve sonrası duygudurum puanları arasında anlamlı bir farkın olduğunu görülmektedir (z =-2.08, p <.05, r =-.35).

Duygudurum ön test ve son test puanlarının sıra toplamları göz önüne alındığında, bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, sigarayı bırakmaya yönelik uygulanan programın kız öğrencilerin duyguları üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olduğu, ve bu etkinin orta seviyenin üzerinde (r = .35) olduğu söylenebilir.

Tablo 6.

Kız Öğrencilerin Bilgi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Bilgi Testi Ön Test-Son Test	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**P**
Negatif Sıra	3	13.33	40	-3.59	0.00
Pozitif Sıra	24	14.08	338		
Eşit	8				

Tablo 6, kız öğrencilerin deney öncesi ve sonrası bilgi puanları arasında anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir ($z = -3.59$, $p < .05$, $r = -.61$).

Fark puanlarının sıra toplamları göz önüne alındığında, bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, sigarayı bırakmaya yönelik uygulanan programın kız öğrencilerin bilgi puanlarını artırmada anlamlı düzeyde bir etkisinin olduğu ve bu etkinin oldukça büyük ($r = .61$) olduğu söylenebilir.

Tablo 7.

Erkek Öğrencilerin Duygudurum Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Duygudurum Testi Ön Test-Son Test	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**P**
Negatif Sıra	4	4.63	18.50	-0.70	0.94
Pozitif Sıra	4	4.38	17.50		
Eşit	18				

Tablo 7'de katılan erkek öğrencilerin deney öncesi ve sonrası duygudurum puanları arasında anlamlı bir fark oluşturmadığını gösterilmektedir ($z = -.70$, $p > .05$, $r = -.14$).

Duygudurum ön test ve son test puanlarının sıra toplamları göz önüne alındığında, bu farkın negatif sıralar, yani ön test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre,

sigarayı bırakmaya yönelik uygulanan programın erkek öğrencilerin duyguları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ve bu etkinin oldukça düşük (r =.14) olduğu söylenebilir.

Tablo 8.

Erkek Öğrencilerin Bilgi Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Bilgi Testi Ön Test-Son Test	**N**	**Sıra Ortalaması**	**Sıra Toplamı**	**Z**	**P**
Negatif Sıra	5	10.40	52	-1.98	0.47
Pozitif Sıra	15	10.53	158		
Eşit	6				

Tablo 8, erkek öğrencilerin deney öncesi ve sonrası bilgi puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığını göstermektedir (z =-1.99, p >.05, r =-.39).

Fark puanlarının sıra toplamları göz önüne alındığında, bu farkın pozitif sıralar, yani son test puanı lehinde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, sigarayı bırakmaya yönelik uygulanan programın erkek öğrencilerin bilgi puanlarını artırmada etkisi olduğunu ama bu etkinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Tartışma ve Yorum

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen veriler, literatürde yer alan benzer araştırmalarla karşılaştırılmış ve değerlendirilmiştir. Yapılan bu araştırma sonucunda "Sigaraya Değil Hayata Bağlan" adlı eğitim yazılımının lise öğrencilerinin bilgi düzeylerine olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daha önce hiç sigara içmemiş öğrencilerin sigara kullanmaya hiç başlamaması için ve sigara kullanan öğrencilerin de sigarayı bırakabilmesi için öncelikle sigaranın zararları hakkında bilgi sahibi olması gerekmektedir. Bu eğitim yazılımı sayesinde lise öğrencilerinin sigarada bulunan zararlı kimyasal maddeler, sigaranın insan sağlığına zararları, pasif içicilik, sigarayı bırakınca insan vücudunda oluşan değişiklikler ve sigara bırakmaya yardımcı olacak yöntemler hakkında bilgi sahibi olması sağlanmıştır. Gümüş ve Ulukol sigara karşıtı eğitim modelinin lise öğrencilerinin sigara kullanma durumunu ve bilgi düzeylerine etkisini inceledikleri bir araştırmada benzer bir sonuca ulaşmışlardır. Okullarda uygulanacak sigara karşıtı eğitim programının ergenlerin sigara kullanma durumuna ve bilgi düzeylerine etki edeceğini saptamışlardır (Gümüş & Ulukol, 2010).

Araştırma sonucunda "Sigaraya Değil Hayata Bağlan" adlı eğitim yazılımı, lisede öğrenim gören kız öğrencilerin duygudurum düzeylerine olumlu etkisi olmuştur. Ancak erkek öğrencilerin duygudurum düzeylerine herhangi bir etkisi olmamıştır. Çalışma grubunun tamamı göz önünde bulundurulduğunda ise "Sigaraya Değil Hayata Bağlan" adlı eğitim yazılımının lise öğrencilerinin duygudurum düzeylerine herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk ve arkadaşları, 2020 yılında yaptıkları bir çalışmada da benzer sonuca ulaşmıştır. Okullarda Rehber Öğretmenler tarafından uygulanan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programının öğrenciler üzerindeki alkol, tütün, madde ve teknoloji bağımlılığına yönelik bilgi ve duygu durumlarına etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programının ilkokul düzeyindeki öğrencilerin bilgi ve duygu durumları boyutunda olumlu yönde ilerleme gösterdiğini ancak ortaokul ve lise düzeyindeki öğrencilerin sadece bilgi boyutunda olumlu yönde ilerleme gösterdiğini saptamışlardır. Bektaş ve Öztürk, 2012 yılında ilköğretim öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada yine benzer bir sonuca ulaşmışlardır. İlköğretim öğrencileri için sigara kullanımını önleme programı

geliştirmişler ve bu programın etkinliğini değerlendirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin sigaranın zararları hakkında daha fazla bilgi sahibi olduklarını ancak sigara deneme oranlarının değişmediğini saptamışlardır.

Yapılan bu araştırmanın kız öğrencilerin hem bilgi hem de duygudurum düzeyine olumlu etkisinin olurken, erkek öğrencilerde ise ne bilgi düzeyinde ne de duygudurum düzeyinde etkili olamamasının nedeni toplumsal cinsiyet rolleri olabilir. Toplumsal cinsiyet rolleri gereği kız çocukları, kurallara uymaları ve duygularını belli etmeleri, erkekler çocukları ise bağımsız, güçlü ve duygularını belli etmemeleri yönünde yetiştirilir ve bu yetiştirilme tarzları sonucunda kızlar daha boyun eğici ve duygusal olurken, erkekler ise daha bağımsız ve duygularını gizlemeye meyilli olurlar (Saygan & Uludağlı, 2021). Toplumsal normlar gereği; erkeklerin her soruya doğru cevap vermeleri ve akıllıca karar vermeleri istenir. Bu norm erkeklerin bilmedikleri şeyleri kolay bir şekilde kabul etmemelerine sebep olur. Ayrıca erkeklerin duygularını yaşamalarına ve ifade etmelerine toplum tarafından çok izin verilmez. Duygularını ifade ettikleri zaman zayıf olarak algılanacakları ve kendilerine saygı duyulmayacağı için kaygılanırlar (Demirel, 2016). Bu toplumsal normlar gereği yapılan bu çalışmada erkek öğrenciler; araştırma sürecinde anlatılan bilgileri görmezden gelerek ön teste verdikleri cevapları doğru varsayarak son testi cevaplarken tekrardan işaretlemiş, gerçek duygularını gizlemiş ya da farklı ifade etmiş olabilirler. Bu çalışmanın erkek öğrenciler üzerinde de etkili olabilmesi için toplumsal cinsiyet algısının değiştirilmesi gerekmektedir. Erkeklerin duygularını ifade etmelerinin bir zayıflık göstergesi olmadığı ve bilmediklerini kabullenmeleri konusunda bilinçlenmeleri gerekmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Sigaraya Değil Hayata Bağlan adlı eğitim yazılımının lise öğrencilerinin bilgi düzeylerine ve olumlu duygu gelişimlerine etkisinin incelendiği bu araştırmanın sonunda aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır.

- Bu araştırmanın sonunda sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımının lise öğrencilerinin bilgi düzeylerine olumlu katkısı olduğu ancak duygudurum düzeylerine yönelik anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımı cinsiyet açısından incelendiğinde kız öğrencilerin hem bilgi düzeylerine hem de duygudurum düzeylerine yönelik olumlu katkısının olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Sigara bağımlılığına karşı geliştirilen eğitim yazılımının erkek öğrencilerin hem bilgi düzeylerine hem de duygudurum düzeylerine yönelik anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Sigaraya Değil Hayata Bağlan adlı eğitim yazılımının lise öğrencilerinin bilgi düzeylerine ve olumlu duygu gelişimlerine etkisinin incelendiği bu araştırmanın sonucunda bu konuda araştırma yapmak isteyen diğer araştırmacılar için aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Emekdar ve arkadaşları 2017 yılında yaptıkları bir araştırmada ortaokul öğrencilerinin sigara kullanma oranını erkeklerde %17.3, kızlarda %4 olmak üzere toplamda %10.3 iken bu oranın lise öğrencilerinde erkeklerde %29.9, kızlarda %7.1 olmak üzere toplamda %22'ye yükseldiğini saptamışlardır. Sigara bağımlılığı konusunda yapılacak çalışmaların daha etkili olabilmesi ve gençlerin sigaraya başlamasını önleyebilmek için sadece liselerde öğrenim gören öğrenciler değil ortaokulda öğrenim gören öğrencilere yönelik de

sigara bağımlılığı konusunda çalışmalar yapılmalı ve bu çalışmalar zaman zaman tekrarlanmalıdır.

- Sigara bağımlılığına karşı yapılan çalışmaların etkililiğini araştırırken çalışma grubuna tüm lise türlerinde ve tüm sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrenciler dahil edilmelidir. Özlü ve arkadaşları 2016 yılında yaptıkları bir araştırmanın sonucunda ergenlerin sigara içme alışkanlığının lise türü, yaş ve sınıf düzeyine göre değişkenlik gösterdiğini belirtmişlerdir.
- Sigara bağımlılığına karşı yapılacak çalışmaların erkek öğrenciler üzerinde de etkili olabilmesi için erkeklerin duygularını ifade etmelerinin bir zayıflık göstergesi olması ve bilmediklerini kolaylıkla kabullenememesi gibi toplumsal cinsiyet algılarının değiştirilmesi gerekmektedir.
- Öğrencileri sigara bağımlılığına karşı koruyabilmek için ailelerinden destek alınmalıdır. Yapılacak araştırmaların çalışma grubuna öğrencilerin aileleri de dahil edilebilir. Özellikle Sigara bağımlısı öğrenciler üzerinde yapılacak çalışmalarda ailelerin de desteğinin alınması gerekir. Ergenlerin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesinde; ailelerin sağladığı güvenli ortamın ve çocuklarının duygularına olumlu yaklaşımının önemli bir etkisi bulunmaktadır (Atalar & Atalay, 2018).
- Öğrencilerin ankette yer alan soruları doğru yanıtlayabilmesi için güvenli bir ortam oluşturulmalıdır. Özellikle sigara kullanan öğrenciler, verdikleri yanıtların gizliliğinden şüphe duydukları için sigara kullandıklarını gizleyebilmektedir.
- Bu çalışmada, tek gruplu ön test/son test deneysel araştırma deseni kullanılmıştır. Bu desende en önemli tehdit, ön test - son test arasındaki sürenin uzun olması ve güvenilirliği az bir ölçüm aracının kullanılmasıdır (McMillan & Schumacher, 1997). Bu bağlamda, ön test - son test arasındaki süre kısa tutulmuş ve güvenilir bir ölçme aracı kullanılmıştır. Bununla birlikte, yapılacak yeni araştırmalarda deneysel çalışmaya kontrol grubunun da dahil edilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Addicta: The Turkish Journal on Addictions. *Aims and Scope of Addicta.* https://www.addicta.com.tr/en/aims-and-scope-105. Erişim Tarihi:23.01.2023

Akbaş, Ö. Z., & Dursun, C. (2020). Teknolojinin aileye etkisi: değişen ailenin dijital ebeveyn ve çocukları. *Turkish Studies-Social*, *15*(4), 2245-2265.

Akdeniz, E. (2019). Sigara bağımlılığı sağlığa etkileri ve sigara bıraktırmada kullanılan transteoretik model. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *2*(3), 11-25.

Akgül, S., & Kutluk, T. (2015). Çocuk ve ergenlerde tütün kontrolü. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 2*(4), 1-5.

Akkuş, D., Karaca, A., Şener, D. K., & Ankaralı, H. (2017). Lise öğrencileri arasında sigara ve alkol kullanma sıklığı ve etkileyen faktörler. *Anadolu Kliniği*, *22*(1), 36-45.

Aksu, H. H. (2016) MEB Vitamin yazılımı kullanımının matematik öğretmenlerinin görüşlerine göre değerlendirilmesi “Sivas İli Örneği". *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*(14), 93-110.

Akyüz, S., Bozkurt, A., Karaman, G., & Yılmaz, E. Pasif sigara içiciliğinin çocuklarda ağız ve diş sağlığı üzerine etkileri. *European Journal of Research in Dentistry*, *4*(2), 81-88.

Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, *27*(123), 21-28.

Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı. *Sigara bırakma poliklinikleri.* https://alo171.saglik.gov.tr/. Erişim tarihi: 20.01.2023

Altıntaş, S. (2016). Sınıf öğretmenlerinin öğretim yazılımı kullanımına ilişkin görüşleri. *Journal of Turkish Studies*, *11*(3), 93–93. https://doi.org/10.7827/turkishstudies.9170

Argüder, E., Abuzaina, O., Bakır, H., Karalezli, A., & Hasanoglu, H. C. (2019). Hasta ve yakınlarının pasif sigara içiminin oluşturduğu sağlık sorunları hakkındaki farkındalığı. *Ankara Medical Journal*, *19*(2), 213-225.

Atak, H. (2011). Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, *14*(1), 29-43.

Atalar, D. S., & Atalay, A. A. (2018). Ergenlik döneminde duygu düzenleme ve ruh sağlığı: Ana-babanın ve mizacın rolü. *Bildik, T., editör. Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Bozukluklar. Ankara: Türkiye Klinikleri*, 84-90.

Ateş, H., & Koçak, A. (2018). Bağımlılıkla mücadele. *Addicta Dergisi 4*(1), 121-129.

Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu. Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu'nun çalışmaları, https://bmyk.gov.tr/. Erişim tarihi:17.01.2023

Bayhan, P., & Işıtan, A. G. S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 20*(20), 33-44.

Bektaş, M., & Öztürk, C. (2012). Sigara kullanımı önleme programının geliştirilmesi ve programın etkinliğinin değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 4*(34), 1-21.

Bektaş, M., Öztürk, C., & Armstrong, M. (2010). Çocukların sigara içme durumunu öngören ve tanımlayan karar denge ölçeğinin psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*(3), 327-34.

Bertan, M., Haznedaroğlu, D., Koln, P., & Yurdakök, K. (2009). Ülkemizde erken çocukluk gelişimine ilişkin yapılan çalışmaların derlenmesi. *(2000-2007)*. 1–8.

Bırakabilirsin.org. Bırakabilirsin mobil uygulaması, https://birakabilirsin.org/. Erişim tarihi: 21.01.2023

Bilgiç, N. (2013). Lise öğrencileri üzerinde sigara konusunda yürütülecek olan akran eğitiminin sigara kullanma davranışı üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi *(Doctoral dissertation, DEÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü).*

Bilici, R., Uğurlu, G. K., Tufan, E., Güven, T., & Uğurlu, M. (2012). Bir bağımlılık merkezinde yatarak tedavi gören hastaların sosyodemografik özellikleri. *Fırat Tıp Dergisi, 17*(4), 223-227.

Bilir, N. (2016). Tütün kontrolü çerçeve sözleşmesi ve Türkiye: Bir başarı örneği. *Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi, 4*(1), 7-12.

Bülbül, H. S., & Ceyhun, G. (2006). Pasif sigara içiciliği. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi, 3*(10), 123-128.

Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı:İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*, Pegema Yayıncılık, Ankara.

Büyüköztürk, Ş., Yılmaz, S., Özbay, Y., Eşici, H., Tomar, İ. H., Aliyev, R., ... & Akyılmaz, F. D. (2019). The effectiveness of addiction prevention training program of Turkey on improved acquisition of knowledge and emotional

awareness about addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6*(1), 115-131.

Çalıkoğlu, E. O., & Köyceğiz, E. (2019). Tobacco control policies in Turkey in terms of MPOWER. *The Eurasian Journal of Medicine, 51*(1), 80.

Çaykara, B., Tuna, R., Sağlam, Z. A., & Pençe, H. H. (2019). Sigara bağımlılarında depresyon, umutsuzluk ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *İzmir Göğüs Hastanesi Dergisi*, *33*(1), 15-23.

Çelik, P., Esen, A., Yorgancıoğlu, A., Şen, F. S., & Topçu, F. (2000). Manisa ilinde lise öğrencilerinin sigaraya karşı tutumları. *Toraks Dergisi*, *1*(1), 61-66.

Çıtak, B. (2019). Harmanlanmış öğretim ortamında Dyned kullanılmasına ilişkin öğrenci görüşleri. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi. Bursa

Demir, B. (2011). Eğitim yazılımlarında ön örgütleyicilerin öğrenme stillerine göre akademik başarıya etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi. Kırşehir.

Demir, Ü. Sigaranın Sağlığa Zararları. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, *12*(3), 99-108.

Demirdel, E., Aşkın, B. G., Çıtlak, B., & Zorlu, F. Z. (2021). Madde bağımlılığı tedavisinde egzersiz. *Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 51-62.

Demirdil, Ö. Ü. G., & Harmancı, Ö. Ü. P. Davranışsal Bağımlılıklar.

Demirel, G. (2016). Toplumsal cinsiyet mağduriyetinde erkek. In *1st International Scientific Researches Congress Humanit and Social Sciences* (pp. 254-264).

Doğan, D. G., & Ulukol, B. (2010). Ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler ve sigara karşıtı iki eğitim modelinin etkinliği. *Journal of Turgut Ozal Medical Center, 17*(3), 179-185.

Doğan, E., (2017). Sosyal bİlgİler dersİnde deprem konusunu dijital oyun öğretiminin akademik başarıya etkİsi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *5*(8), 90–100.

Dönder, A., Balahoroğlu, R., Dülger, H., & Sekeroğlu, M. R. (2014). Sigara ve böbrek fonksiyonları. *Eur J Basic Med Sci, 4*(1), 16-21.

Duke, J. C., Woodlea, R., Arnold, K. Y., MacMonegle, A. J., Nonnemaker, J. M., & Porter, L. (2020). Peer reviewed: Effect of a statewide media campaign on smoking cessation among Florida adults. *Preventing Chronic Disease, 17*.

Duko, B., Melese, Y., & Ebrahim, J. (2019). Determinants of cigarette smoking among adolescents in Ethiopia: A cross-sectional study. *Tobacco induced diseases, 17*.

Emekdar, G., Çıtıl, R., Önder, Y., Bulut, Y. E., Yaşayancan, Ö., Kazancı, N. Ö., & Eğri,

M. (2017). Tokat ili ortaokul ve lise öğrencilerinde sigara içme prevalansı ve etkileyen faktörler. *Çağdaş Tıp Dergisi*, *7*(1), 58-66.

Erensayin , E., & Güler , Ç. (2017) . EBA platformundaki ders materyallerinin eğitsel yazılım değerlendirme ölçütlerine göre değerlendirilmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, *18*(5), 657– 678.

Eroğlu, A., & Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 3*(1), 184-99.

Fidan, H. (2016). Mobil bağımlılık ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. Addicta: *The Turkish Journal on Addictions, 3*(3), 433-469.

Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2nd edition). London: Sage.

Fritz, C. O., Morris, P. E., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal Of Experimental Psychology: General*, 141(1), 2. doi: 10.1037/a0024338

Gentzke, AS, Wang, TW, Cornelius, M., Park-Lee, E., Ren, C., Sawdey, MD, ... & Homa, DM (2022). Ortaokul ve Lise Öğrencileri Arasında Tütün Ürünü Kullanımı ve İlişkili Faktörler—Ulusal Gençlik Tütün Araştırması, Amerika Birleşik Devletleri, *2021*. *MMWR Surveillance Summaries* , *71* (5), 1.

Gökkaya, K. F., & Toros, İ. (2017). Ergenlerin sigara kullanımına yönelmesinde algılanan anne-baba tutumları ve aile iletişiminin rolü. 1. Bildiriler Kitabı, 153.

Göksel, T., Cirit, M., & BAYINDIR, Ü. (2001). İzmir ili lise öğrencilerinin sigara alışkanlığını etkileyen faktörler. *Toraks dergisi*, *2*(3), 49-53.

Gücükoğlu, B., Ceylan, D. Y., & Ağır, A. Bağımlılıkla mücadelede yeni yaklaşımlar: TBM'nin web tabanlı interaktif eğitsel materyallerinin geliştirilmesi.

Gül, S. K., & Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, *11*(1), 80.

Hezer, H., & Karalezli, A. (2019). Sigaraya psikolojik bağımlılığın sigara içme arzusu ve nikotin yoksunluk semptomlarına etkisi. *Ankara Medical Journal*, *19*(4), 700-707.

Ho, S. Y., Chen, J., Leung, L. T., Mok, H. Y., Wang, L., Wang, M. P., & Lam, T. H. (2019). Adolescent smoking in Hong Kong: prevalence, psychosocial correlates, and prevention. *Journal of Adolescent Health*, *64*(6), S19-S27.

Itumalla, R., & Aldhmadi, B. (2020). Combating tobacco use in Saudi Arabia: a review of recent initiatives. *Eastern Mediterranean Health Journal*, *26*(7).

Karadağ, M., Karadağ, S., Ediz, B., & Işık, E. (2011). Nikotin bağımlılığının sigara bırakmadaki etkisi. *Yeni Tıp Dergisi*, *29*(1), 27-31.

Karlıkaya, C., Öztuna, F., Solak, Z. A., Özkan, M., & Örsel, O. (2006). Tütün kontrolü. *Toraks dergisi*, *7*(1), 51-64.

Kazu, İ. Y., & Yavuzalp, N. (2008). Öğretim yazılımlarının kullanımına ilişkin öğretmen görüşleri. *Eğitim ve Bilim*, *33*(150), 110–126.

Kelleci, Ö. (2010). Bir eğitsel yazılım değerlendirme formunun geliştirilmesi ve uygulanması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(17), 231-238.

Korkut, B., & Sevinç, N. (2021). Bir toplum sağlığı merkezi bölgesinde nikotin bağımlılığı ve etkili faktörler. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, *28*(1), 137-143.

Köktürk, N., Öztürk, C., & Kırışoğlu, C. E. (2003). Sigara ve akciğer kanseri.

Kutlu, R., Demirbaş, N., Börüban, M. C., & Güler, T. (2014). Sigara içmeye atfedilebilen kanser türleri ve sosyodemografik özellikleri. *Türk Onkoloji Dergisi*, *29*(3), 81-88.

Masaki, K., Tateno, H., Kameyama, N., Morino, E., Watanabe, R., Sekine, K., & Fukunaga, K. (2019). Impact of a novel smartphone app (CureApp smoking cessation) on nicotine dependence: prospective single-arm interventional pilot study. *JMIR mHealth and uHealth, 7*(2), e12694.

McMillan, J. H., & Schumacher, S. (1997). *Research in education: A conceptual framework.* New York: Longman.

Mete, B., Söyiler, V., & Pehlivan, E. (2020). Adölesanlarda sigara içme ve madde kullanma prevalansı. *Bağımlılık Dergisi*, *21*(1), 64-71.

Müssener, U., Linderoth, C., Thomas, K., & Bendtsen, M. (2020). Mhealth smoking cessation intervention among high school students: 3-month primary outcome findings from a randomized controlled trial. *PLoS One*, *15*(3), e0229411.

Oluk, A. , Korkmaz , Ö. , & Oluk , H. A. (2018) . Effect of scratch on 5th graders' algorithm development and computational thinking skills. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, *9*(1), 54 – 71 . https: //doi.org/10.16949/turkbilmat. 399–588

Oral, H. S. (2010). Kimyasal katkı maddeleri ve tarım ilaçları kullanılmadan şark tipi tütünler ile doğal sigara üretiminin insan sağlığı açısından önemi. *Uludağ*

Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 24(2), 149-155.

Organisation for Economic Co-Operation and Development. (2021). Non-medical determinants of health: Tobacco consumption (Çevrimiçi). https://data.oecd.org/healthrisk/daily-smokers.htm. 10.11.2022

Ögel, K., Evren, C., Karadağ, F., & Gürol, T. (2012). Bağımlılık profil indeksi'nin (BAPİ) geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 23*(4), 264-273.

Örsel, O., Örsel, S., Alpar, S., Uçar, N., Güven, F. S., Şipit, T., & Kurt, B. (2005). Sigara bırakmada nikotin bağımlılık düzeylerinin tedavi sonuçlarına etkisi. *Solunum Hastalıkları Dergisi 16*(3), 112-118.

Özerbaş , M. A., & Yalçınkaya, M. (2018). Çoklu ortam kullanımının akademik başarı ve motivasyona etkisi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 5*(2), 1–21. https: //dergipark.org.tr/en/pub/etad/issue/ 41884.423524

Öztoprak, S., & Günay, T. (2013). Sağlık açısından toplumsal cinsiyet ve tütün kontrolü/Gender and tobacco control for health. *Turkish Journal of Public Health, 11*(3), 197-206.

Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician, 3*(2), 10-16.

Rujnan, T., Çaykara, B., Sağlam, Z., & Pençe, H. H. (2019). Sigara bağımlılarında depresyon, anksiyete, uykululuk ve uyku kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3*(4), 609-615.

Rusk, A. M., Kanj, A. N., Murad, M. H., Hassett, L. C., & Kennedy, C. C. (2022). Smoking cessation interventions in indigenous North Americans: a meta-narrative systematic review. *Nicotine and Tobacco Research, 25*(1), 3-11.

Sağlam, L. (2017). Nikotin bağımlılığının klinik değerlendirilmesi. *Güncel Göğüs Hastalıkları Serisi, 4*(1), 78-89.

Sanal, Y., Hamzaoğlu, N., & Türk, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin kimyasal ve davranışsal bağımlılıklara ilişkin bakış açıları ve bilgi düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi, 21*(1), 44-55.

Saygan, B. B., & Uludağlı, N. P. (2021). Yaşam boyu toplumsal cinsiyet rollerinin gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 13*(2), 354-382.

Selim, S., & Sülükçüler, S. (2023). Sigara İçme Süresini Etkileyen Faktörlerin Süre Analizi: Türkiye Örneği. *Bağımlılık Dergisi*, *24*(4), 475-486.

Sirer, E. (2020). Eğitimin ekran üzerinden teknolojik dönüşümünde pandemi dönemi'nin

etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches, 16*(29), 1987-2018.

Sylvestre, MP, Lauzon, B., Dugas, EN, Mesidor, M., & O'Loughlin, JL (2022). Ergen sigara içenlerde sigara içme yörüngeleri: Zaman ekseni metriği önemli mi? *Nikotin ve Tütün Araştırması, 24* (4), 598-605.

Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 5*(1), 42-49.

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Tütün ve Madde Bağımlılığı ile Mücadele Dairesi Başkanlığı. Küresel Gençlik Tütün Araştırması (KGTA-2017). Ankara: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017.

Talu, E., & Gümüş, G. (2020). Ergenlerde akran baskısı ve riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6*(2), 390-403.

Tarhan, P., & Yılmaz, T. (2016). Gebelikte sigara kullanımı ve etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3*(3), 140-147.

Taş, İ., Eker, H., & Anlı, G. (2014). Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 1*(2), 37-57.

Tekin, E. (2000). Karşılaştırmalı tek-denekli araştırma modelleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 2*(4). 15-23.

T.C. Sağlık Bakanlığı. *Küresel Gençlik Tütün Araştırması Hakkında,* https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bagimliliklamucadele/ Erişim Tarihi:25.01.2023

Türkiye Bağımlılık Dizini. *Bağımlılık alanında yapılan çalışmalar,* https://bagimlilikdizini.yesilay.org.tr/. Erişim tarihi: 15.01.2023

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. *TBM eksenli kurumsal işbirlikleri,* https://tbm.org.tr/. Erişim tarihi:18.01.2023.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). Türkiye sağlık araştırması (Çevrimiçi). https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkey-Health-Survey-2019-33661

Türkiye Yeşilay Derneği. Yeşilay Derneği'nin Amacı ve Faaliyetleri, https://www.yesilay.org.tr/tr/kurumsal/ Erişim Tarihi:21.01.2023

Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun, (2008, 19 Ocak) *Resmi Gazete* (Sayı:26761) Erişim adresi: https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2008 /01/20080119-1.htm

Uluda, B., ve, S., Tez, S., & Bursa, I. (2019). Harmanlanmış öğretim ortamında Dyned kullanılmasina ilişkin öğrenci görüşleri.

Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(1), 37-50.

Vatansever, Ö. (2018). Scratch ile programlama öğretiminin ortaokul 5. ve 6. sınıf öğrencilerinin problem çözme becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi. Bursa.

Velioğlu, U., & Sönmez, C. I. (2018). Sigara bırakma polikliniğine başvuran hastaların nikotin bağımlılığının sosyodemografik özellikler ve depresyon ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, *45*(1), 35-41.

Xerte. *Xerte Simple Content Authoring*. https://www.xerte.org.uk/index.php/en/ Erişim Tarihi:02.02.2023

Yaslı, G., Horasan, G., & Hilal, B. (2012). Gençlerde sigaradan korunma konusunda akran eğitimi programının etkinliği. *Turkish Journal of Public Health*, *10*(2), 59-67.

Yeşilay Danışmanlık Merkezi. *Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nin hedefleri,* https://www.yedam.org.tr/. Erişim tarihi:18.01.2023

Yoğurtçuoğlu, B. Sigara bağımlılarında sigara bıraktırmaya yönelik bir telefon uygulamasının nikotin bağımlılığı üzerine etkisi. Uzmanlık Tezi. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.

Yorgancıoğlu, A., & Esen, A. (2000). Sigara bağımlılığı ve hekimler. *Toraks Dergisi, 1*(1), 90-5.

Yünkül, E., Durak, G., Çankaya, S., & Mısırlı, Z. A. (2017). The effects of scratch software on students computational thinking skills. *Necatibey Faculty of Education Electronic Journal of Science and Mathematics Education, 11*(2), 502–517.