

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ VEREN OKULLARDAKİ ÖĞRENCİLERİN SİGARA KULLANMA ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Tekin ÇOLAKOĞLU¹

Geliş Tarihi: 13.10.2005
Kabul Tarihi: 23.11.2005

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor eğitimi veren okullardaki öğrencilerin sigara kullanma alışkanlıklarını incelemektir.

Araştırmanın çalışma evrenini, Beden Eğitimi ve Spor eğitimi veren okullar, örneklemini ise, araştırmaya gönüllü olarak katılan altı farklı okuldan sigara içen 211 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada öğrencilerin demografik yapılarını ve sigara içmeye nasıl ve ne zaman başladıklarını belirlemeye yönelik 18 sorudan oluşan anket konu alanları uzmanlarının da görüşleri alınarak geliştirilmiştir. Anketlerden elde edilen verilerin yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış ve bazı soruların alt değişkenleri de dikkate alınarak karşılaştırmalarına yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %51,7'si "22-26 yaş" gurubunda, %57,3'ü "erkek", %32,2'sinin "2.sınıf" öğrencisi, %50,7'sinin sigara içmeye "lisede" başladıkları, %68,7'sinin sigara içmeye başlamalarında "arkadaşlarının" etkili olduğu, %78,2'sinin sigarayı bırakmak istedikleri tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, sigara öğrencilerin istemediği ancak arkadaşlarının etkisiyle başladığı kötü bir alışkanlıktır. Özellikle orta öğretimde eğitimcilerin ve ailelerin sigara konusunda daha dikkatli ve duyarlı olmaları gerektiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sigara, Üniversite öğrencisi.

SMOKING HABITS RESEARCH OF STUDENTS IN THE SCHOOLS THAT TEACHING PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ABSTRACT

The purpose of this study is to research the smoking habits of students in the schools that teaching physical education and sport.

The population of this study be consisted of school of physical education and sport, the 211 voluntary smoker university students from 6 different school is consisted the sample group.

The questionnaire formed from 18 questions is developed by getting opinions of the specialists of this field for determining students' demographic characters and info about how and when began to smoking cigarette. The findings got from questionnaire shows as percentage and frequency; also datum includes comparisons by taking into consideration of some questions' sub variables.

In this study it's determine that the 51,7 % of participated students to study were in the group of "22-26" years old, the 57,3 % were "male", the 32,2 % were in the "second year", 50,7 % them were began smoking in "high school", 68,7 % of total said that their "friends" effective to first smoking, 78,2 % of sum said that wants to give up smoking.

As a result smoking cigarette is a harmful habit that students began unwillingly affected of their friends. It can be said that the educators and parents have to be more carefully and sensitive about cigarette smoking especially in secondary education.

Key Words: Cigarette, University student.

¹ Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ

Tütünün keyif verici bir madde olarak 4000 yıldır Meksika, Orta ve Güney Amerika'da kullanıldığı bilinmektedir. Avrupa'ya taşınması 15. yüzyıl sonlarında Kristof Kolomb tarafından olmuştur. 16. ile 17. yüzyılda tütün alışkanlığı Avrupa'da hızla yayılmış ve 18. yüzyılın sonlarına doğru ise sigara şeklinde üretim başlamıştır. Sigara içme alışkanlığı uzun yıllar zevk verici etkisinden dolayı toplumda kabul görmüş ancak 1950'lili yıllardan sonra tütünün sağlık üzerine olumsuz etkilerinin farkına varılmaya başlanması ile birlikte ileri ülkelerde sigara aleyhtarı kampanyalar başlatılmıştır. Sigara, kullanan kişiye verdiği zararların yanı sıra pasif içicilere ve ülke ekonomisine de oldukça büyük zararlar vermektedir (1).

Dünyadaki gelişmeler ise; WHO (Dünya Sağlık Örgütü) sigara/tütün çerçeve sözleşmesini 100 ülke Mart 2004'te 56. Dünya Sağlık toplantısında imza atmıştır. Bu 100 ülkedeki 4,5 milyar insanın sigara ile ilgili hastalıklardan korunması için hayati önem taşımaktadır. Bu uluslararası antlaşma dünyada sigara ile ilgili ölüm ve hastalıkları azaltmak amacıyla tasarlanmış bir yasal düzenlemedir. Bu antlaşma sigara ile ilgili minimum standartları (sigara reklamları, promosyon ve sponsorluk, vergi ve fiyatlar, paketlenme ve etiketleme vs), belirlemeyi amaçlamıştır. Çocukların duman altı olmasını da engellemeye çalışmaktadır. Bu çerçeve yönetmelik devletlere rehber olarak hazırlanmıştır. İsteyen hükümetler daha sıkı tedbirler alabilmektedir. Türkiye'de bu antlaşmayı 28 Nisan 2004'te imzalamıştır (2).

Türkiye, kişi başına sigara tüketimi yönünden, Avrupa ülkeleri arasında Yunanistan'dan sonra 2. sırada yer almaktadır. Türkiye'de sigara içme yaygınlığı konusunda ülke çapında temsil niteliği bulunan ve 1988'de yapılan "Sigara Alışkanlıkları ve Sigarayla Mücadele Kampanyası Kamuoyu Araştırması" isimli tek çalışmanın sonuçlarına göre sigara içme sıklığı 15 yaş ve üzerindeki grupta %44,5'dur (erkeklerde %62,8, kadınlarda %24). Gelişmiş ülkelerde sigara içme sıklığı erkeklerde %30–50, kadınlarda ise %20–40 arasında değişmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde ise erkeklerdeki oran yaklaşık aynı iken, kadınlarda %2–10 arasında değişmektedir. Sigaraya başlama yaşı genellikle 18 yaşın altındadır (3).

Sigara içme davranışında sosyal öğrenmenin önemli bir yeri olduğu, sigaraya başlamanın önlenmesinde ve bırakmanın teşvik edilmesinde gençlerin örnek aldıkları kişilerin özendirici tarzda sigara kullanmamaları ve sigarayı bırakmalarının etkisi gösterilmiştir. Sağlık alanında söz sahibi olma niteliğiyle, topluma ve gençlere örnek olma açısından büyük potansiyel taşıyan hekimlerde, sigara içme oranının Türkiye genel ortalamasının üzerinde olduğu gözlenmiştir. Ergenlerin ruhsal gelişimi esnasında yaşadığı duygusal dengesizlik, başkalarına benzeme, otoriteye karşı çıkma gibi davranış özelliklerine aile fertlerinden etkilenme ve akran baskısı, grup arkadaşlarına özenme gibi sosyal çevrenin de etkisi eklendiğinde lise çağındaki gençlerde sigara içme alışkanlığı kolaylıkla oluşabilmektedir. İlerleyen yaşla birlikte sigara içme oranının artması, gençlere sigara içmeye başlamadan önce ulaştırılması gerektiğini düşündürmektedir. Çocukların sigaraya başlamasını önlemek için aile, okul ve arkadaş çevresinin de eğitilmesi gerekmektedir. Sigara içen öğrenciler sigaranın sağlığa zararlı olduğunu bilmelerine rağmen sigara içimini sürdürmektedirler. Sigara nedeniyle oluşan hastalık ve ölüm sayısının azaltılabilmesi, başlama sayısının düşürülmesini, başlama yaşının geciktirilmesini gerektirdiği gibi, bırakma oranlarının da yükseltilmesini gerektirmektedir. Gençler sigara konusunda olabildiğince erken yaşlarda eğitilmeli, medya yüksek riskli olduğunu düşündüğümüz ergenlik dönemindeki gençlere sigara içmeyi önleyici eğitim programlarına önem vermelidir (4).

Bu bilgiler eşliğinde çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor eğitimi veren okullardaki öğrencilerin sigara kullanma alışkanlıklarını incelemektir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmaya ilişkin olarak ilgili literatür taranarak araştırma problemi hakkında gerekli bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca araştırmada veri toplama aracı olarak bir anket geliştirilmiş ve bu anket yoluyla elde edilen verilerle araştırmanın problemine çözüm aranmıştır.

Araştırmanın çalışma evreni beden eğitimi ve spor eğitimi veren okullar, örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılan altı farklı okuldan sigara içen 211 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada öğrencilerin demografik yapılarını ve sigara içmeye nasıl ve ne zaman başladıklarını belirlemeye yönelik 18 sorudan oluşan bir anket konu alanları uzmanlarının da görüşleri alınarak geliştirilmiştir. Anketlerden elde edilen verilerin yüzde ve frekans dağılımları çıkarılmış ve bazı soruların alt değişkenleri de dikkate alınarak karşılaştırmalarına yer verilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Deneklerin Kişisel Özellikleri

Değişkenler	Alt Değişkenler	f	%
Cinsiyet	Bayan	90	42,7
	Erkek	121	57,3
	Toplam	211	100,0
Yaş	17-21 yaş	95	45,0
	22-26 yaş	109	51,7
	27 yaş ve üstü	7	3,3
	Toplam	211	100,0
Okulu	Gazi Üniv BESYO	94	44,5
	Ankara Üniv BESYO	19	9,0
	Kırşehir BESYO	36	17,1
	Kastamonu BESYO	29	13,7
	Hacettepe Üniv. SBTY	13	6,2
	Başkent Üniv. SBB	20	9,5
Toplam	211	100,0	
Sınıfı	1.sınıf	57	27,0
	2.sınıf	68	32,2
	3.sınıf	36	17,1
	4.sınıf	50	23,7
	Toplam	211	100,0
Yetiştigi Çevre	köy	9	4,3
	kasaba	16	7,6
	şehir	80	37,9
	büyük şehir	106	50,2
	Toplam	211	100,0
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz	1-4 yıl	45	21,3
	5-8 yıl	79	37,4
	9 yıl ve üstü	87	41,2
	Toplam	211	100,0
Halen bir kulüpte aktif spor yapıyor musunuz?	evet	60	28,4
	hayır	151	71,6
	Toplam	211	100,0
Günümüz koşullarına göre ekonomik durumunuz	çok iyi (istediğim gibi para harcarım)	13	6,2
	iyi (ihtiyaçlarımı karşılarım)	107	50,7
	orta (ancak ihtiyaçlarımı karşılarım)	82	38,9
	zayıf (ihtiyaçlarımı tam olarak karşılayamam)	9	4,3
	Toplam	211	100,0

Tablo 2. Deneklerin Sigara İçme Durumları

Değişkenler	Alt Değişkenler	f	%
Sigara içmeye ne zaman başladınız	İlkokulda	11	5,2
	Ortaokulda	38	18,0
	Lisede	107	50,7
	Üniversitede	55	26,1
	Toplam	211	100,0
Sigara içmeye başlamanızda en etkili faktör nedir	Ailemden Etkilendim	8	3,8
	Arkadaşlarımdan Etkilendim	145	68,7
	Yakın Akrabalarımıdan Etkilendim	6	2,8
	Öğretmenimden Etkilendim	1	,5
	Antrenörümünden Etkilendim	1	,5
	İzlediğim Film Karakterlerinden Etkilendim	3	1,4
	Diğer	47	22,3
Toplam	211	100,0	
İlk sigarayı kaç yaşında içtiniz	10-13 Yaş	34	16,1
	14-17 Yaş	104	49,3
	18-21 Yaş	60	28,4
	22 Yaş Ve Üzeri	13	6,2
	Toplam	211	100,0
Günde kaç adet sigara içiyorsunuz	1-5 Adet	37	17,5
	6-10 Adet	66	31,3
	11-20 Adet	78	37,0
	21 Adet Ve Üzeri	30	14,2
	Toplam	211	100,0
Kaç yıldır sigara içiyorsunuz	1-3 Yıl	63	29,9
	4-6 Yıl	67	31,8
	7-9 Yıl	58	27,5
	10 Yıl Ve Üzeri	23	10,9
	Toplam	211	100,0

Tablo 3. Sigara İçme Nedenleri, İçilen Çevre ve Sigara Konusunda Düşünceler

Değişkenler	Alt Değişkenler	f	%
Ailenizde sigara içen var mı?	Sigara İçen Yok	50	23,7
	Babam	73	34,6
	Annem	35	16,6
	Abim-Ablam	33	15,6
	Yakın Akrabalarım	20	9,5
	Toplam	211	100,0
Sigaranın sağlığa zararı konusunda detaylı bilginiz var mı?	Evet	191	90,5
	Hayır	20	9,5
	Toplam	211	100,0
Hangi durumda sigara içme ihtiyacı hissediyorsunuz	Sevinçli Olduğum Zaman	1	,5
	Üzüntülü Olduğum Zaman	41	19,4
	Birisine Veya Birilerine Kızdığım Zaman	25	11,8
	Arkadaşlarla Birlikte Olup Ortama Uymak İçin	25	11,8
	Sigara İçmek İçin Herhangi Bir Neden Aramam	119	56,4
	Toplam	211	100,0
Sigarayı bırakmak ister misiniz?	Evet	165	78,2
	Hayır	46	21,8
	Toplam	211	100,0
Sigarayı bırakabilir misiniz?	Evet	151	71,6
	Hayır	60	28,4
	Toplam	211	100,0

Tablo 4. Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Sigara İçmeye Ne Zaman Başladığına İlişkin Bulgular

Değişkenler		Cinsiyet		Toplam
		Bayan	Erkek	
İlkokulda	N	3	8	11
	%	27,3	72,7	100,0
Ortaokulda	N	12	26	38
	%	31,6	68,4	100,0
Lisede	N	52	55	107
	%	48,6	51,4	100,0
Üniversitede	N	23	32	55
	%	41,8	58,2	100,0
Toplam	N	90	121	211
	%	42,7	57,3	100,0

Tablo 5. Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Sigara İçmeye Başlamalarında Etkili Faktörler

Değişkenler		Cinsiyet		Toplam
		Bayan	Erkek	
Ailemden Etkilendim	N	3	5	8
	%	37,5	62,5	100,0
Arkadaşımdan Etkilendim	N	54	91	145
	%	37,2	62,8	100,0
Yakın Akrabalarımın Etkilendim	N	4	2	6
	%	66,7	33,3	100,0
Öğretmenimden Etkilendim	N	-	1	1
	%	-	100,0	100,0
Antrenörümün Etkilendim	N	-	1	1
	%	-	100,0	100,0
İzlediğim Film Karakterlerinden Etkilendim	N	-	3	3
	%	-	100,0	100,0
Diğer	N	29	18	47
	%	61,7	38,3	100,0
Toplam	N	90	121	211
	%	42,7	57,3	100,0

Tablo 6. Deneklerin Yaş Değişkenlerine Göre Sigara İçmeye Başlamalarında Etkili Faktörler

Değişkenler		Yaş			Toplam
		17-21 yaş	22-26 yaş	27 yaş ve üstü	
Ailemden Etkilendim	N	6	2	-	8
	%	75,0	25,0	-	100,0
Arkadaşımdan Etkilendim	N	55	85	5	145
	%	37,9	58,6	3,4	100,0
Yakın Akrabalarımın Etkilendim	N	3	3	-	6
	%	50,0	50,	-	100,0
Öğretmenimden Etkilendim	N	1	-	-	1
	%	100,0	-	-	100,0
Antrenörümün Etkilendim	N	1	-	-	1
	%	100,0	-	-	100,0
İzlediğim Film Karakterlerinden Etkilendim	N	2	1	-	3
	%	66,7	33,3	-	100,0
Diğer	N	27	18	2	47
	%	57,0	38,3	4,3	100,0
Toplam	N	95	109	7	211
	%	45,0	51,7	3,3	100,0

Tablo 7. Deneklerin Yaş Değişkenlerine Göre Sigara İçmeye Başladıkları Zaman

Değişkenler		Yaş			Toplam
		17-21 yaş	22-26 yaş	27 yaş ve üstü	
İlkokulda	N	5	6	-	11
	%	45,5	54,5	-	100,0
Ortaokulda	N	21	16	1	38
	%	55,3	42,1	2,6	100,0
Lisede	N	51	54	2	107
	%	47,7	50,5	1,9	100,0
Üniversitede	N	18	33	4	55
	%	32,7	60,0	7,3	100,0
Toplam	N	95	109	7	211
	%	45,0	51,7	3,3	100,0

Tablo 8. Deneklerin Okudukları Sınıf Değişkenine Göre Sigara İçmeye Başlamalarında Etkili Faktörler

Değişkenler		Sınıf				Toplam
		1.Sınıf	2.Sınıf	3.Sınıf	4.Sınıf	
Ailemden Etkilendim	N	2	4	-	2	8
	%	25,0	50,0	-	25,0	100,0
Arkadaşımdan Etkilendim	N	35	48	27	35	145
	%	24,1	33,1	18,6	24,1	100,0
Yakın Akrabalarımdan Etkilendim	N	1	4	-	1	6
	%	16,7	66,7	-	16,7	100,0
Öğretmenimden Etkilendim	N	-	1	-	-	1
	%	-	100,0	-	-	100,0
Antrenörümden Etkilendim	N	-	1	-	-	1
	%	-	100,0	-	-	100,0
İzlediğim Film Karakterlerinden Etkilendim	N	1	1	-	1	3
	%	33,3	33,3	-	33,3	100,0
Diğer	N	18	9	9	11	47
	%	38,3	19,1	19,1	23,4	100,0
Toplam	N	57	68	36	50	211
	%	27,0	32,2	17,1	23,7	100,0

Tablo 9. Deneklerin Okudukları Sınıf Değişkenine Göre Sigara İçmeye Başladıkları Zaman

Değişkenler		Sınıf				Toplam
		1.Sınıf	2.Sınıf	3.Sınıf	4.Sınıf	
İlkokulda	N	1	6	1	3	11
	%	9,1	54,5	9,1	27,3	100,0
Ortaokulda	N	11	17	4	6	38
	%	28,9	44,7	10,5	15,8	100,0
Lisede	N	34	35	20	18	107
	%	31,8	32,7	18,7	16,8	100,0
Üniversitede	N	11	10	11	23	55
	%	20,0	18,2	20,0	41,8	100,0
Toplam	N	57	68	36	50	211
	%	27,0	32,2	17,1	23,7	100,0

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin % 57,3 'ünün “Erkek”, % 42,7'sinin “Bayan”, %51,7 'sinin “22–26”yaş gurubunda oldukları, %44,5'inin “Gazi Üniversitesi BESYO” öğrencisi oldukları, %32,2'sinin “2.sınıf” öğrencisi oldukları, %50,2'sinin “Büyükşehir”de yetiştiği, %41,2'sinin “9 yıl ve üzeri” spor yaptıkları, %71,6'sının “halen lisanslı olarak aktif spor yapmadığı”, % 50,7'sinin ise ekonomik durumunun “iyi” olduğunu belirttikleri tespit edilmiştir. Çelik ve arkadaşlarının (5), 225 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin yaş ortalamasının 22.06 olduğunu, sigara içen toplam öğrencinin %16,4'ü bayan, %83,6'sı erkek olduğunu tespit etmişlerdir. Yine Çelik ve arkadaşlarının (5), denek gurubundaki öğrencilerin Anadolu'da küçük bir ilimizde olması, bu çalışmamızda ise öğrencilerin büyükşehirde eğitim görmeleri bayan öğrencilerin sigara kullanma alışkanlıklarındaki artışı açıklayabilir. Yoldaşcan ve arkadaşlarının (6), sigara içen üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin %60,1 (181 kişi)'i erkek, %39,9 (120 kişi)'u kız, öğrencilerin yaşları 16–30 arasında değişmektedir. Akgün (7), Başkent üniversitesi öğrencileri (n:1024) üzerine yaptığı araştırmada öğrencilerin %59,1'i sigara içiyor, %39,4'ü sigara içmeye 15 ile 18 yaş arası başlamıştır. Esas içiciler (% 54,5) bayanlar (% 45,5) ile erkek öğrencilerdir. Öğrencilere danışmanlık hizmeti verecek bir ünite kurulması ve bu ünitenin de öğrencilere sigaranın performansı nasıl düşürdüğünü ve yine öğrencilere sigaranın sağlıklarına ve ülke ekonomisine olan zararları anlatılmalıdır.

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin %50,7'sinin “Lisede” sigaraya başladıkları, %68,7'sinin sigaraya başlamalarında “Arkadaşlarından” etkilendikleri, %49,3'ünün ilk sigarayı “14–17 yaşında” içtikleri, %37,0'sinin günde “11–20 adet” sigara içtikleri, %31,8'inin ise “4–6 yıldır” sigara içtiklerini belirttikleri tablodaki sonuçlardan görülmektedir. Çelik ve arkadaşları (5), öğrencilerin ilk sigarayı içme yaş ortalaması 15.74 yıl olarak ve ortalama olarak 6 yıl süredir sigara içtiklerini tespit etmişlerdir. Yoldaşcan ve arkadaşlarının (6), yapmış oldukları araştırmada sigarayı ilk deneme yaşı ortancasını 16 olarak bulmuşlardır. Küçükkavruk (8), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin sigaraya başlama yaş ortalamasını 17.62 bulmuş, öğrencilerin %40,6'sının günde 6–10 adet sigara içtiği ve yaşla birlikte arttığını saptamıştır.

Yine Çelik ve arkadaşları (5), sigara içen toplam 225 öğrencinin %16,4'ü bayan, %83,6'sının erkek ve sigaraya başlamada en etkili değişkenin yakın çevre olduğu (B:%51,4, E:%55,9), sigaraya başlamada etkili olan yakın çevredeki bireyin arkadaş olduğu, bu oranın bayanlarda %67,6, erkeklerde %77,1 olduğu gözlenmiştir. Bawazeer ve arkadaşlarının (9), ortaokul öğrencileri (1000 kişi) üzerinde yaptığı araştırmada, % 19,6'sının sigara içtiğini; % 15,5'nin bayanlar, %21,9'nun erkekler arasında olduğu göstermiştir. Aile ve/veya arkadaşlar ilk sigara içme deneyiminde etkilidirler, bu yüzden korunma stratejileri sadece bireylerle sınırlı kalmamalı, ev, okul ve sosyal çevrede buna dahil edilmelidir.

Özcebe ve arkadaşları (10), lise öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırmada, Sigara içme davranışı ile en yakın arkadaşın sigara içmesi arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Öğrencilerin arkadaş çevrelerinden çok kolay etkilendikleri iki araştırmada da bulunmuştur. Bulunan sonuçlarla çalışmanın sonuçları arasında paralellik olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin %34,6'sının “babasının” sigara içtiğini, %90,5'inin “sigaranın sağlığa zararları” konusunda detaylı bilgiye sahip oldukları, %56,4'ünün “sigara içmek için bir neden” aramadan ve %19,4'ünün ise “üzüntülerini dağıtmak için içtikleri”, %78,2'sinin “sigarayı bırakmak istediği”, %71,6'sının ise “sigarayı bırakabileceğini” belirttikleri tespit edilmiştir. Ögüş ve arkadaşlarının (11), yapmış oldukları araştırmada, sigara içme nedenlerini sırasıyla, sıkıntı ve mutsuzluğu azaltma (%36), öfkeli ve heyecanlı zamanlarda sakinleşmek (%28), bir konu üzerinde yoğunluğu toplamak (%19) ve daha olgun görünme isteği (%17) olarak tespit etmişlerdir.

Sonuç olarak; sigara öğrencilerin istemediği ancak arkadaşlarının etkisiyle ve ailelerde sigara kullanma oranlarının yüksek oluşu çocukların ve gençlerin sigaraya başlamalarında ki başlıca etkenlerdendir. Özellikle orta öğretimde eğitimcilerin ve ailelerin sigara konusunda daha dikkatli ve duyarlı olmaları gerektiği söylenebilir.

Bu çalışma sonucunda şu öneriler geliştirilebilir:

* Gençlerin boş zamanlarını sosyal kültürel ve sportif faaliyetlerle değerlendirmeleri sigara kullanma alışkanlığını azaltabilir.

* Öğrencilerin lisede ve üniversitede arkadaş seçimine çok dikkat etmeleri gerektiği, bu konuda ailelerin daha duyarlı ve dikkatli olmaları gençlerin kötü alışkanlıklar kazanmalarını bir ölçüde önleyebilir.

* Öğrencilerin, liseye ve üniversiteye ilk başladıkları dönemlerden itibaren sigaranın sağlığa olumsuz etkileri konusunda kapsamlı bir şekilde eğitim verilmesi gereklidir.

* Toplumda özellikle gençlere model teşkil eden insanların (sanatçı, sporcu gibi...) sigara kullanıyor olsalar bile toplum önünde özendirerek şekilde sigara içmemeleri gerekir.

* Aileler sigara kullansalar bile evde çocukların yanında kesinlikle sigara kullanmamalıdır.

KAYNAKLAR

1. **Baykan, Z., Özkan, S., Bumin, M. A.**, "Ankara İlinde Bir İlçe Merkezinde Yaşayan 15 Yaş ve Üzeri Kadınların Sigara İçme Durumları", <http://www.dicle.edu.tr/~halks/m9.21.htm> (Erişim Tarihi 18, 07, 2005)
2. **Kaya, M.**, "31 Mayıs Dünya Sigarasız Günü" <http://www.haberanaliz.com/detay.php?detayid=1090> (Erişim Tarihi 20,07,2005)
3. **Turgut, T., Deveci, F., Altuntaş, E., Muz, M. H.**, "Elazığ'da Lise Ve Dengi Okul Öğretmenlerine Uygulanan Sigara Anket Sonuçları", Solunum Dergisi, Sayı.3, Sayfa295-299, 2001 <http://www.solunum.org.tr/2001-4-06.pdf> (Erişim Tarihi 18,06,2005)
4. **Koksu, N., Koksu, M., Çıkrıkçıoğlu, U., Tümer, Z. Ö.**, "Toraks Derneği Üyelerinin Sigara Konusunda Bilgi, Tutum ve Davranışları" Toraks Dergisi, Aralık 2003, Cilt 4, Sayı 3, Sayfa 223-230. <http://www.toraks.org.tr/journal/text.php3?id=355> (Erişim Tarihi 22, 07, 2005)
5. **Çelik, H. C., Satici, Ö., Çelik, M. Y.**, "Kronik Sigara İçme Alışkanlığı Olan Üniversite Öğrencilerinin Tutumlarına İlişkin Değişkenlerin Aşamalı Kümeleme Yöntemi Çözümlemesi", İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, Cilt.11, Sayı 4, s.217-222, 2004.
6. **Yoldaşcan, E., Usal, G., Özdemir, B., Akdemir, Ş.**, "Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara İçme Sıklığı Ve Etkileyen Faktörler" <http://www.dicle.edu.tr/~halks/icindekiler%2010.htm> (Erişim Tarihi 21,07,2005)
7. **Akgün, H. S.**, "Smoking Behavior of Baskent University Students and Determinants of Smoking Status ", http://apha.confex.com/apha/128am/techprogram/paper_6501.htm , (Erişim Tarihi 24,08,2005)
8. **Küçükavruk, E.**, "Atatürk Sağlık Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Sigara İçme Sıklığı Ve Bunu Etkileyen Faktörler", Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri 2002.
9. **Bawazeer, A. A., Hattab, A. S., Morales, E.**, "First cigarette smoking experience among secondary-school students in Aden, Republic of Yemen", Eastern Mediterranean Health Journal, Volume 5, Issue 3, 1999, Page 440-449. <http://www.emro.who.int/Publications/EMHJ/0503/02.htm> (Erişim Tarihi 24,08,2005)
10. **Özcebe, H., Çamur, D., Akansoy, S., Akel, İ., Şevik, A.E., Karaman, M., Işıkyakar, T.**, "Bir Lisede İkinci Sınıf Öğrencilerinde Sigara İçme Sıklığı (Ankara, 2002)", <http://www.dicle.edu.tr/~halks/m9.18.htm> (Erişim Tarihi 27,07,2005)
11. **Öğüş, C., Özdemir, T., Kara, A., Şenol, Y., Çilli, A.**, "Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Dönem I ve VI Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıkları", Akciğer Arşivi: (Cilt:5, Sayı:3, 139-142, Eylül, 2004 <http://www.akcigerarsivi.com/yazilar.asp?yaziid=213&sayiid=> (Erişim Tarihi 28,07,2005)