T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISI VE SİGARA İÇME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Pınar ERTEN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İstanbul – 2025

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı	**:**	Pınar ERTEN
Tezin Dili	**:**	Türkçe
Tezin Adı	**:**	Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Sigara İçme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Enstitü		İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Anabilim Dalı	**:**	Psikoloji
Tezin Türü	**:**	Yüksek Lisans
Tezin Tarihi	**:**	13.01.2025
Sayfa Sayısı	**:**	79
Tez Danışmanları	**:**	Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
Dizin Terimleri	**:**	Sigara kullanımı, Kaygı, Sınav Kaygısı

Türkçe Özet **:** Bu çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan 11. ve 12. Sınıf lise öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı ile sigara kullanma alışkanlığı edinmeleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Katılımcıların sigara kullanma düzeylerini öğrenmek adına Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği, yaşanan sınav kaygısı düzeylerini anlamak amacıyla Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde sınav kaygısının nikotin bağımlılık düzeyinin istatistiksel anlamlı ve pozitif yönlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Dağıtım Listesi **:**

1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Pınar ERTEN

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISI VE SİGARA İÇME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Pınar ERTEN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

İstanbul – 2025

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Pınar ERTEN

…/…/2025

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Pınar Erten ’in Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Sigara İçme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2025

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan 11. ve 12. Sınıf lise öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı ile sigara kullanma alışkanlığı edinmeleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmaya 222 kadın ve 114 erkek olmak üzere 336 lise öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini edinmek için 8 sorudan oluşan Katılımcı Bilgi Anketi kullanılmıştır. Katılımcıların sigara kullanma düzeylerini öğrenmek adına Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği, yaşanan sınav kaygısı düzeylerini anlamak amacıyla Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizi sürecinde SPSS 25.0 analiz programı kullanılmıştır. Araştırmanın veri analizi için, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon testi ve doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Katılımcıların nikotin bağımlılık düzeyinin hafif olduğu, sınav kaygısı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sınav kaygısı boyutlarına bakıldığında, başkalarının görüşüne yönelik algılarının yüksek olduğu, kendi görüşlerine yönelik algılarının orta seviyede olduğu bulunmuştur. Gelecek ile ilgili endişe düzeylerinin ortalamanın üzerinde, sınava hazırlanmak ile ilgili kaygı düzeylerinin orta düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda katılımcıların sınav kaygısı ile ilişkili zihinsel ve bedensel tepkilerinin ortalama düzeyde olduğu gözlenmiştir. Regresyon modelinin bulguları incelendiğinde sınav kaygısının nikotin bağımlılık düzeyinin istatistiksel anlamlı ve pozitif yönlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sigara Kullanımı, Nikotin, Sınav kaygısı

SUMMARY

The aim of this study is to investigate the relationship between exam anxiety and smoking habits among 11th and 12th grade high school students preparing for the university entrance exam. A total of 336 high school students participated in the study, including 222 females and 114 males. To gather demographic information, a Participant Information Questionnaire consisting of 8 questions was used. The Fagerström Nicotine Dependence Scale was employed to assess participants'smoking levels, and the Test Anxiety Inventory was used to measure their levels of exam anxiety. For Data analysis, SPSS 25.0 statistical program was used. The independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation test, and linear regression analysis were used for data analysis. The results revealed that participants had a mild level of nicotine dependence and high levels of exam anxiety. When examining the dimensions of exam anxiety, it was found that participants had high levels of concern regarding others'opinions and moderate levels regarding their own self perceptions. Their future related anxiety levels were above average, while their anxiety related to exam preparation was found to be moderate. Additionally, participants exhibited moderate levels of mental and physical reactions associated with exam anxiety. The findings of the regression model indicated that exam anxiety was a statistically significant and positive predictor of nicotine dependence.

Keywords: Nicotine, smoking, exam anxiety,

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vii**
EKLER LİSTESİ ..... **viii**
ÖNSÖZ ..... **ix**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Önemi 4
1.2. Araştırmanın Amacı 5
1.3. Araştırmanın Hipotezleri 5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 5
1.5. Araştırmanın Varsayımları 5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlik dönemi 6
2.1.1. Erken Ergenlik 6
2.1.2. Orta Ergenlik 7
2.1.3. Geç Ergenlik 7
2.2. Lise ve Üniversite 7
2.2.1. Lise Dönemi 7
2.2.2. Üniversite Sınavı 8
2.2.3. Üniversite Sınavı Süreci 9
2.3. Sınav Kaygısı 10
2.3.1. Kaygı 10

2.3.2. Kaygının Tarihçesi 11
2.3.3. Sınav Kaygısı 12
2.3.4. Sınav Kaygısının Belirtileri 13
2.3.5. Sınav Kaygınsın DSM ‘de ki Yeri 14
2.3.6. Sınav Kaygısı ile İlgili Çalışmalar 15
2.4. Sigara Kullanımı 16
2.4.1. Sigara Kullanma Alışkanlığı 16
2.4.2. Sigara Kullanımının Fizyolojik Etkileri 17
2.4.3. Sigara Kullanımının Psikolojik Etkileri 18
2.4.4. Sigara Kullanımının Öğrencilerin Sınav Kaygısı Üzerindeki Algılanan Etkileri 19
2.4.5. Sigara Kullanma Alışkanlığı Üzerine Yapılmış Araştırmalar 21

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 25
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 25
3.3. Veri Toplama Araçları 25
3.4. Katılımcı Bilgi Formu 25
3.5. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi 26
3.6. Sınav Kaygısı Ölçeği 26
3.7. Veri Analizi 27

DÖRDÜNCÜ BÖLÜ
BULGULAR

4.1. Betimsel Analiz Bulguları 28
4.2. İstatistiksel Analiz Bulguları 29
4.2.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular 31
4.2.2. Sigara Kullanımına İlişkin Bulgular 33
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER 40

KAYNAKÇA **49**
EKLER **59**

KISALTMALAR

%	**:**	Yüzde
ANOVA	**:**	Tek Yönlü Varyans Analizi
APA	**:**	American Psychology Association
AYT	**:**	Alan Yeterlilik Sınavı
DSM	**:**	The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
F	**:**	One Way Anova F Değeri
FNBT	**:**	Fagerström Nikotin Bağımlık Testi
GBD	**:**	Global Burden of Disease Study
H	**:**	Hipotez
MAX	**:**	Maximum
MİN	**:**	Minimum
N	**:**	Sayı
Ort	**:**	Ortalama
P	**:**	Anlamlılık Düzeyi
SAB	**:**	Sosyal Anksiyete Bozukluğu
SPSS	**:**	Statistical Package for the Social Sciences
SS	**:**	Standart Sapma
T	**:**	Independent Sample T Test Değeri
T. C.	**:**	Türkiye Cumhuriyeti
TDK	**:**	Türk Dil Kurumu
TPD	**:**	Türk Psikiyatri Derneği
TÜİK	**:**	Türkiye İstatistik Kurumu
TYT	**:**	Temel Yeterlilik Sınavı
WHO	**:**	World Health Organization
X	**:**	Aritmetik Ortalama
YKS	**:**	Yükseköğretim Kurumları Sınavı

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Kişisel Bilgi Değişkenlerinin Dağılımları 28

Tablo 2. Araştırma Ölçme Araçlarının Ortalama Skorları, Normallik ve Güvenilirlik İncelemeleri 31

Tablo 3. Cinsiyet ve Sınav Kaygısı Ortalama Farklılıkları 31

Tablo 4. Cinsiyet ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları (Sigara Kullanan Katılımcılar)..... 32

Tablo 5. Sigara Kullanımı ve Sınav Kaygısı Ortalama Farklılıkları 33

Tablo 6. Sınıf ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları (Sigara Kullanan Örneklem)..... 33

Tablo 7. Sigaraya Başlama Yılı ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları (Sigara Kullanan Örneklem) 34

Tablo 8. Sigara Kullanımının Sınav Kaygısı ile İlişkisi Değişkeni ile Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları (Sigara Kullanan Örneklem)..... 36

Tablo 9. Sigara Kullanımının Sınav Kaygısına Faydası Değişkeni ve Araştırma Ölçme Araçları Ortalama Farklılıkları (Sigara Kullanan Örneklem)..... 38

Tablo 10. Araştırma Ölçme Araçları Korelasyon Analizi Bulguları (Sigara Kullanan Örneklem)..... 38

Tablo 11. Sınav Kaygısının Nikotin Bağımlılığını Yordayıcılığı Amacıyla Gerçekleştirilen Basit Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları..... 39

EKLER LİSTESİ

EK-A : Katılımcı Bilgi Formu

EK-B : Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FBNT)

EK-C : Sınav Kaygısı Ölçeği

EK-Ç : Etik Kurul Onayı

ÖNSÖZ

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında, engin bilgilerini esirgemeyen ve yönlendirmeleri ile bana büyük destek veren değerli hocam, Dr. Öğretim Üyesi Fatih Bal'a;

Ayrıca bu süreçte bana her zaman güvenen, inanan ve arkamda olan, büyük gurur duyduğum başta annem Elif Işıl Erten ve babam Selçuk Erten olmak üzere diğer aile üyelerime,

Bu süreçte yanımda olan, her düştüğümde beni kaldıran tüm arkadaşlarıma,

Hayatta iken ve şimdi cennetten beni daima gözleyen meleğim, manevi teyzem Feza Erek'e,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Ergenlik dönemi, çocukların fiziksel, duygusal ve bilişsel değişimler yaşadığı bir dönemdir (Genç, 1989; Gürsoy, 2024). Bu süreç, özellikle lise döneminde olan gençlerin yaşadıkları kişisel, ailevi ve sosyal stres ve sınav kaygısı ile daha karmaşık bir hal alabilmektedir. Öğrenciler, geleceklerini belirleyeceğini düşündükleri üniversite sınavına hazırlanırken, yoğun kaygı hissetmektedirler. Amerikan Psikoloji Derneği (APA)'ne göre kaygı, "kişinin gelecekte başına gelebilecek kötü olaylara karşı endişe ve korku duymasıdır.". Bu durum herkesin günlük yaşantısında karşısına çıkabilecek durumlarda ortaya çıkabilecek doğal bir duygudur. Manav (2011)'a göre korku, kişinin tehdit anında ortaya çıkan işlevsel ve tetikte olmasını sağlayan bir savunma mekanizmasıdır ve bu mekanizmanın kişinin aynı duruma gerçek dışı anlamlar yüklemesi ile aktive olduğunda yaşadığımız duyguya kaygı denilmektedir. Ancak bu mekanizma gerekmediği durumlarda ve/veya uzun süre aktif kalırsa işlevsiz hale gelmeye başlar ve kişinin hayatını olumsuz etkiler (Şahin, 2019). APA'ya göre anksiyete bozuklukları bireyin günlük işlevlerini ciddi ölçüde etkileyen yoğun bir kaygı durumuyla karakterizedir (American Psychology Association, 2020).

Sigara kullanma alışkanlığı, nikotinin bağımlılık yapıcı özelliği ile ilişkilendirilen bir davranış kalıbıdır. Sigara, içerisinde kimyasal ve nikotin barındıran bir tütün ürünüdür (Halk Sağlığı Bakanlığı, 2024). Sigaranın içerisinde bulunan 1000'e yakın kimyasal, kişide başta akciğer ve kalp rahatsızlıkları olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır (Uslu, 2019). Nikotin ise, vücuda alındığında beyindeki haz merkezini uyarmakta ve mutluluk hormonu olarak da bilinen dopamin nörotransmiterlerinin salınımına neden olmaktadır. Bu nedenle kişide rahatlama ve keyif hissi yaratmaktadır. Ancak bu "iyi oluş" hissi vücuttaki nikotinin azalmasına bağlı olarak yok olur, bu nedenle kısa ömürlüdür. İyi oluş hissinin devamı için kişi tekrar sigara içme isteği duyar (Aşut, Çalı, Özcan, Dündar, Palaz, Duran ve Vaizoğlu, 2019). Bu nedenle sigara fiziksel problemlere yol açtığı gibi aynı zamanda psikolojik sorunlarda neden olmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 'ne göre, "sigara içmek her yıl milyonlarca kişinin ölümüne yol açan, önlenebilir en büyük risk faktörlerinden biridir.". Sigara kullanımının tedavileri tıbbi müdahaleler ile olabildiği gibi davranışsal terapi

yöntemlerini de içerir. Bu tedaviler sigara kullanımının süresinin uzunluğuna bağlı olarak gelişen bağımlılık derecesine göre değişmekte ve gitgide daha zorlu bir yol olmaktadır çünkü sigara kullanımının nedeni sadece nikotine olan fiziksel bağımlılık değil aynı zamanda sigara kullanımının kişinin sosyal ve psikolojik sorunlar ile başa çıkma yöntemlerinden biri olmasıdır.

Zeidner (1998), sınav kaygısını bireylerin olası başarısızlık endişesi nedeniyle sınav öncesi, sırası ve sonrasında yaşadıkları duygusal, fiziksel ve bilişsel tepkiler bütünü olarak tanımlamıştır. Sınav kaygısını yüksek düzeyde yaşayan öğrencilerin ergenlik çağında olmaları akademik başarılarını ve sosyal yaşantılarını olumsuz etkileyebilmektedir (Spielberger, 1966). Aynı zamanda sınav kaygısı sadece akademik performansı değil, öğrencilerin psikolojik sağlıklarını da etkilemektedir (Çakıroğlu , Yavuz ve Arpacıoğlu, 2023). Bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını, ergenlik döneminde yaşadıkları sınav kaygısının şekillendirdiği bilinmektedir (Koçyiğit, 2023). Bu dönemde yaşanan kaygı ile başa çıkmak için gençler yeni yöntemlere başvurabilmektedirler. Ne yazık ki, bu yöntemlerin arasında sigara kullanımı da bulunmaktadır. Sigara kullanımı ergenlik dönemindeki gençler arasında yaygınlaşmış bir başa çıkma yöntemi haline gelmiştir. Bunun en önemli nedenlerinden biri de sigaranın kısa süreli kaygı ve stres azaltıcı etkisidir (Folkman ,Lazarus, 1988). Sigara kullanımın ergenler arasında yaygınlaşmasının nedenlerine bakıldığında literatürde karşımıza sosyal çevre, stres yönetimi ve bağımlılık geliştirme gibi psikososyal faktörler çıkmaktadır (Arasıl, 2021). Kelleci, Gölbaşı, İnal ve Kavakcı (2012)'ya göre sınav kaygısı gibi yoğun stres yaşayan bireylerin sigara bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın oldukları gözlenmiştir.

Nikotin, beyindeki mutluluk hormonu olan dopamin dengesini bozarak kişinin kısa süreli kaygı ve stresinin azalamasın sebep olur. Ancak uzun vadede kimyasal yapının bozulması, fiziksel bağımlılığa ve psikolojik sorunlara da yol açmaktadır (Türk Psikiyatri Derneği, t.y.). Ergenlerde sınav kaygısı ile başa çıkma yöntemi olarak görülmesi, sigara kullanımının bağımlılık riskini arttırmaktadır (Ayan, 2015). Işıktaş Işıktaş, Karafistan, Ayaz ve Yılmaz (2019)'a göre sigara kullanan lise öğrencileri arasında yapılan çalışmalara bakıldığında, öğrencilerin sigara kullanımının kısa vadede sınav kaygısını rahatlatıcı etki gösterdiği, ancak bu etkinin uzun vadede bağımlılık riski oluşturduğu ve kaygı seviyelerini daha da yükselttiği gözlemlenmiştir.

Bu çalışmanın temel amacı, sigara kullanımının eğitim sistemine ve öğrencilerin sağlığına olan zararlarına dikkat çekmek ve bunları korumaya yönelik katkı sunmaktır. Mevcut literatürde sınav kaygısı ve sigara kullanımını ayrı ayrı ele alan çalışmalar bulunmaktadır fakat bu ilişkiyi araştıran çalışmalar sınırlıdır (Gençdoğan, 2006; Kısa, 1996). Sınav kaygısının ergenlerin psikolojik ve fizyolojik sağlıkları üzerindeki etkisi ve bu süreçte sigara kullanımının yaygınlaşmasının arkasındaki nedenler, daha derinlemesine araştırılmayı gerektiren önemli konular olarak öne çıkmalıdır (Turunç, 2022). Bu bağlamda bu çalışmanın yapılmasının temel amacı, lise öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı ile sigara kullanma alışkanlığı edinmeleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Önemi

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olarak bilinen ergenlik dönemi, hormonlarda, bilişsel ve fiziksel özelliklerde ve sosyal çevrede meydana gelen değişikliklerle karakterize bir dönemdir (Akdeniz, 2019). Lise çağı öğrencilerinde ergenlik dönemi başlı başına zor bir süreç iken üniversite sınavına hazırlanmanın verdiği stres de lise dönemindeki öğrencilere yük olmaktadır (Genç, 2016). Bu nedenle, sınav adolesanın hayatını etkilerken, bu durum kaygı düzeyinde artışa neden olabilmektedir (Turunç, 2022). Ergenler bu kaygının üstesinden gelmek için çeşitli çözüm yollarına başvurmaktadır. Ne yazık ki bu çözüm yollarından biri de sağlığa son derece zararlı olan sigara kullanma alışkanlığı olmaktadır. Madde kullanımı (sigara, alkol, uçucu madde, yasal olmayan ilaç) ile merkezi sinir sisteminde, beyin ve bağlantılı alt sistemleri içeren işlevsel yapı üzerinde, gerçek olmayan bir "iyi oluş" hali oluşmaktadır (Ağaoğlu, 2011). Bu iyi oluş hali sayesinde sigara kullanımının sınav kaygısını azalttığı düşünülmektedir**. Bu araştırmanın başlıca amacı, bireylerde iyi hissetme durumu sağlayan sigara kullanımı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemektir.**

İlgili literatür araştırması, sigara kullanımı ve sınav kaygısı başlıklarına sahip olan tüm araştırmaların incelenmesi ile yapılmıştır. Yapılan literatür taramasında sadece sınav kaygısı ile sigara kullanma alışkanlığının ilişkisini inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın literatüre önemli katkısı olacağı düşünülmektedir. Yapılan literatür taramalarında üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı başlığı üzerinde büyük oranda durulmasına rağmen lise öğrencilerinin sınav kaygısı üzerinde yapılan araştırmalar sayıca az bulunmuştur. Aynı şekilde sigara kullanma alışkanlığı başlığı özelinde yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu sağlık fakülteleri bünyesinde yapılmış olup, konuya psikolojik bakış açısının eksikliği gözlenmiştir. Bu sebeplerle bu araştırmanın; araştırılması amaçlanan konu başlıklarının ayrı ayrı literatürlerine katkı sağlayacak olması ve aynı zamanda bu iki konunun ilişkisinin araştırılması sonucunda elde edilecek bilgilerin psikoloji literatürüne katkılı olacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, lise döneminde (11. ve 12. Sınıf) olan öğrencilerin, üniversite sınavına hazırlanma sürecinde yaşadıkları sınav kaygısının sigara içme alışkanlığı edinmelerinde bir etkisi olup olmadığını araştırmaktır.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H ^{1}: Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ile sigara içme alışkanlığı edinmeleri arasında bir ilişki vardır.

H ^{2}: Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ile sigara içme alışkanlığı edinmeleri arasındaki ilişki sigara kullanım süresine bağlı olarak değişim göstermektedir.

H ^{3}: Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ile sigara içme alışkanlığı edinmeleri arasındaki ilişki cinsiyet faktörüne bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

H ^{4}: Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ile sigara içme alışkanlığı edinmeleri arasındaki ilişki eğitim seviyesine bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın evreni lise döneminin sadece 11. ve 12. Sınıfta öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu lise öğrencileri özel okul bünyesinde olmaları dolayısı ile evrenin sosyoekonomik ve sosyokültürel çeşitliliği sınırlıdır. Örneklem araştırmaya katılmayı kabul etmiş 336 öğrenci ile sınırlıdır. Araştırma Sınav Kaygısı Ölçeği, Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi ve Katılımcı Bilgi Formu ile elde edilmiş veriler ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada sigara kullanma alışkanlığı edinmenin yordayıcısının yaşanılan sınav kaygısının gidericisi olması düşüncesi temel alınmıştır. Katılımcılar verilen ankete samimi cevaplar vermiş olup, ölçeklere doğru yanıtlar vermiştir. Araştırmada kullanılan Sınav Kaygısı Ölçeğinin bireylerin sınava hazırlık sürecinde sınav kaygısı düzeylerini ve Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinin bireylerin sigara içme davranışının düzeylerini ortaya koyduğu varsayılmaktadır. Örneklem büyüklüğünün evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Ergenlik dönemi

Ergenlik, her bireyin çocukluk ve yetişkinlik dönemleri arasında yaşadığı büyüme aşamalarından biridir (Hollingworth, 1929). İlk olarak ergenlikten, Stanley Hall'un 1904'te yazdığı kitabında bahsedilmiştir (Everaerd, Hindley, Bot, Werff ten Bosch, 1983). Görece diğer dönemlerden zor ve karmaşık olmasıyla beraber aynı zamanda kişinin karakterinin oturduğu bir dönemdir (Eryılmaz, 2009). 12-13 yaşlarından başlayarak 25 yaşına kadar devam eden bu dönem içerisinde kişi, fiziksel, psikolojik, nörolojik ve duygusal olarak birçok değişime uğrar (Erikson, 1964; akt: Eryılmaz, 2009). Hormonların değişime uğraması ile çocuklar yetkinliğe adım atmaya başlarlar. Fiziksel olarak kıllanma ve kas artışı, bilişsel olarak soyut kavramlar üzerinde daha fazla düşündüğü (Gül, Güneş, 2009), duygusal olarak inişli çıkışlı duygu değişimleri, psikolojik olarak kafa karışıklığı ve hayatı ve kendisini anlamlandırmaya çalışması ile karakterize olan bir dönemdir.

Ergenlik dönemi; erken, orta ve geç olmak üzere üç gruba ayrılmıştır (Onar, Odabaş, Canbolat, 2021; Ersoy, 2015). Bu dönemler birbirinden karakter arayışı, fiziksel gelişim, cinsellik kavramı gibi kavramlar ile birbirinden ayrışmaktadır (Güvenç, Aktaş, 2006).

2.1.1. Erken Ergenlik

Ergenlikle tanışma aşaması diyebileceğimiz erken ergenlik döneminin 10-14 yaşa arasında başladığı kabul edilmektedir (Çuhadaroğlu, 2000). Bu dönem bedendeki değişiklerle karakterizedir. Kızlarda regli başlaması, erkeklerde ses kalınlaşması, her iki cinsiyette de kas ve boy artışı, kıllanma gibi hormonal değişiklerinin getirdiği biyolojik değişimler yaşanmaktadır. Kızlarda meme büyümesi ve pubik kıllanma, erkeklerde penis büyümesi ve pubik kıllanma ile karakterizedir. 11-16 yaş aralığındaki hızlı büyümeye "Büyüme Atağı" (Pubertal Growth Spurt) denilmektedir (Parlaz, Tekgül, Karademirci, Öngel, 2012). Bu dönemde meydana gelen fiziksel değişimler bu değişimlere alışma ve ayak uydurma sürecini de yanında getirmektedir.

2.1.2. Orta Ergenlik

Orta ergenlik dönemi, erken ergenlikten geç ergenliğe geçiş dönemidir. 14-17 yaş aralığında olduğu kabul edilen bu dönem daha çok psikolojik gelişim ile karakterizedir. Fiziksel ve sosyal anlamdaki değişimler de devam etmektedir. Ergenin fiziksel değişimi, kemik gelişiminden kilo alma sürecine geçmektedir (Erten, 2021). Aynı zamanda hormonların değişimi ile cinsel uyanış ve cinsel aktivitelerde artış görülmeye başlamaktadır. Bilişsel olarak soyut düşünme yetisi gelişmektedir ve akabinde kişilik sorgulamaları başlamaktadır (Gözcü Yavaş, 2012).

2.1.3. Geç Ergenlik

Geç ergenlik dönemi yetişkinliğe geçiş aşaması olarak kabul edilmektedir. 17-24 yaş aralığını kapsadığı düşünülen bu dönem, artık bireylerin kendini tanımaya başladığı, akranlarıyla olan sosyal bağlarının güçlendiği ve kendi istekleri doğrultusunda hareket etmeye başladıkları bir dönemdir. Fiziksel değişimin hızında yavaşlama fakat bilişsel değişim hızında hızlanma görülmektedir (Gözcü Yavaş, 2012). Psikolojik gelişim yönünden bireylerde benlik algısı oturmaya başlamaktadır (Gül, Güneş, 2009). Birey karakterini oturtmakta ve yetişkinliğe adım atmanın stresi ile başa çıkmaya çalışmaktadır. Frontal lob oluşumunun ilerlediği bu evrede gelecek ile ilgili kararlar almak ergenin bilişsel gelişiminin en önemli özelliklerindendir (Çelik, Tahiroğlu, Avcı, 2008).

2.2. Lise ve Üniversite

2.2.1. Lise Dönemi

Lise, Türkiye Cumhuriyeti'nde öğrencilerin 4 sene boyunca okumaları gereken bir eğitim dönemidir. Gençler sosyal ve akademik becerilerini geliştirirler ve tercih ettikleri kariyer hedefleri doğrultusunda çeşitli dersler bünyesinde geleceklerine yönelik hem eğitimsel hem de kişisel gelişimlerine katkı sağlayarak hazırlık yapmaktadırlar. Liseye geçiş büyümek anlamına geldiği düşünüldüğü için öğrencilerde heyecan yaratsa da belirli zorlukları da yanında getirmektedir. Ortaokuldan farklı dersler almaya başlayan öğrenciler, fen bilimleri, ileri matematik, sosyal bilimler ve yabancı diller olmak üzere yeni alanlarda kendilerini geliştirmeye başlamaktadırlar. Keyif aldıkları ve almadıkları alanları tanımakta, akabinde kariyer

planlamalarını buna göre belirlemeye çalışılmaktadırlar (Dursun, 2022). Aynı zamanda kişisel anlamda da kendilerine neyin keyif verip vermediğini sorgulamaya başlamaktadırlar. Daha soyut düşünmenin başladığı bu dönemde, bireyler sosyal çevrelerini genişletip yeni kararlar almaya başlamaktadır (Gözcü Yavaş, 2012). Yeni arkadaşlıklar kurmak ve yeni karakterlerle tanışmak kendi karakterlerini geliştirmelerine olanak sağlamaktadır. Bu noktada edinilen arkadaşlıkların önemi çok büyüktür, çünkü bu evrede kişi yeni deneyimler edinmeye çok hazırdır ve kabul görmek adına yapılan yanlış arkadaşlık seçimlerinin getirdiği alkol, madde ve sigara kullanımı gibi zararlı alışkanlıkların edinilmesi baskı yaşamalarına neden olabilmektedir (Ayan, 2015).

Lise eğitiminin önemli bir amacı da üniversiteye hazırlanmaktır. Önemli ölçüdeki öğrenci Türkiye'de her sene yapılan üniversiteye geçiş sınavlarına hazırlanmaktadır. Bu nedenle çoğunluğun hazırlanması için liseler, üniversite sınavına hazırlayan bir müfredata göre eğitim vermektedir. Akademik başarı çoğu zaman sosyal becerilerin ve sosyal hayatın gelişmesinin önüne geçmektedir. Dolayısıyla gençlerin çeşitli becerilerinin gelişimini sekteye uğratması pahasına kariyerlerini ve dolaylı olarak da hayatlarını belirleyecek bir süreç içerisine girmektedirler. Bu nedenle oluşan stres ile başa çıkabilmek için kişi sigara kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar edinebilmektedir (Kelleci vd., 2012). Bireyler karakterlerinin oturduğu, gençlik yaşlarının ve ergenliğin ortasında oldukları bu dönemde, sınava hazırlanmak için girdikleri temponun yanı sıra gelişen vücutlarına da uyum sağlamaya çalışmaktadırlar (Erkek, Pekel, Taşğın ve Uzun, 2022). Bu nedenle, lise dönemi hem heyecan verici hem de stresli bir dönemdir (Güner, 2006).

2.2.2. Üniversite Sınavı

Yükseköğretim kurumlar sınavı (YKS), lise ve eşdeğer bir öğrenimden mezun olmuş, Türkiye Cumhuriyetindeki devlet ve vakıf üniversitelerine girmek isteyen öğrencilerin girmesi gereken bir sınavdır. Güncel halinde YKS; TYT, AYT ve Dil olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır. TYT (Temel Yeterlilik Sınavı) öğrencilerin Türk dili ve Sosyal bilimler, AYT (Alan Yeterlilik Sınavı) öğrencilerin edebiyat, matematik, fen bilimleri, coğrafya ve din bilgisi, Dil sınavları ise öğrencilerin yabancı dillerdeki bilgilerini ölçmek için yapılmaktadır. Öğrenciler sınavlardan aldıkları

puanlar ve sıralamaları ile tercih ettikleri üniversitelere yerleşmektedirler (Millî Eğitim Bakanlığı, 2023).

2.2.3. Üniversite Sınavı Süreci

Öğrenciler yılda bir kere yapılan üniversite sınavına hazırlık sürecinde birçok aşamadan geçmektedir. Hazırlandıkları sınav sürecinde aileler ve öğrenciler maddi ve manevi birçok karar vermek zorunda kalmaktadır (Genç, 2016). Kendi başlarına hazırlanmayı tercih edenler olduğu gibi genellikle öğrenciler dershane, özel ders gibi hazırlık kurslarından yaralanmaktadır (Boyacıoğlu, Küçük, 2011). Dershane ve özel ders, öğrenciye motivasyon ve disiplin sağlamasının yanında birçok değişik kaynak ile çalışmasına da yardımcı olmaktadır. Bu kurumlar lise müfredatından daha farklı eğitim verebilmektedir. Yapılandırılmış programları sayesinde öğrencilere konuları daha etkili bir şekilde anlatmayı hedeflerler. Birçok açıdan bu kurumlar, öğrencilere hem motivasyon hem de sınava hazırlanma noktasında faydalı olsa da, birçok nedenden dolayı öğrenci ve aileleri için yorucu da olmaktadır (Dursun, 2022). Lise döneminde olan öğrenciler genellikle okul bittikten sonra dershaneye ya da özel kurslara giderek gün içinde ders çalışmaya devam etmektedirler (Boyacıoğlu, Küçük, 2011). Bu nedenle de kendilerine gün içerisinde ayırabilecekleri zaman kısıtlı olmaktadır. Aynı zamanda dershanelerde aralıklarla yapılan değerlendirme sınavlarından aldıkları sonuçlarına göre öğrencilerin ders aldıkları sınıflar notu yüksek olan sınıf ve düşük olan sınıf olarak ayrılmakta ve öğrenciler bu sınıflar arasında yer değiştirmektedirler. Bu nedenle öğrenci hem kendini akranlarıyla kıyaslamaya başlar hem de "düşük sınıfta" etiketinden kaçmak için üzerinde baskı hisseder (Bagana, Raciu ve Lupu, 2011). Dershane ve kurs ücretleri öğrenciler ve aileleri için bir diğer stres kaynağı olmaktadır. Kurs ücretlerinin her dönem değişmesi, dershanenin sahip olduğu statüyü ücretlerine yansıtması ve ailelerin çocuklarının daha iyi eğitim almasını istedikleri için (Bilir, 2019) bu statüdeki kurumları tercih etmek için gerekirse bütçelerini aşmaları başlıca maddi sorunlardandır. Aileler ne yazık ki çocukları üzerinde ödedikleri ücretler hakkında başka bir baskı daha oluşturmaktadırlar.

Üniversiteye hazırlanma kurslarının yanı sıra öğrencilerin belirli bölümleri tercih etmek için alan belirlemeleri gerekmektedir. Örneğin mühendislik, tıp gibi bölümleri tercih etmek isteyen öğrencilerin matematik alanına daha çok ağırlık vermesi gerekmektedir. Bu nedenle çalışmalarını seçtikleri mesleğin sınavda istediği

alt alanlara göre ayarlamaları gerekmektedir. Fakat öğrenci sadece ağırlık verdiği dersler ile değil sınav dahilindeki tüm derslerden değerlendirilecektir. Bu nedenle eksik bıraktığı kısımlar ile diğer rakiplerinden ileride veya geride olma olasılığı vardır. Bu durumda ergenlik çağındaki bir öğrenci için hayat boyu etkili olacak bir karar vermek büyük bir stres nedeni olmaktadır (Sarason, 1984).

Öğrenciler üniversite sınavı esnasında kısıtlı bir süre içerisinde sınavı çözmek zorundadır. Deneme sınavları ile kendilerini kısıtlı zamanda soruları okuyup, düşünüp ve çözüme ulaşmaya çalışmaya alıştırmaktadırlar. Genellikle öğrenciler bu süre içerisinde soruların hepsini cevaplayamamış hatta okuyamamış olmaktan ve sınavlarının kötü geçeceğinden korku duymaktadırlar (Başpınar Erten, 2020). Üniversite sınavından önce ve sınav esnasında bu korku bir anksiyete kaynağı olmakta ve öğrencilerin performanslarını etkilemektedir (Sarason, 1984). Bu nedenle sınav esnasında kaygı duydukları için çoğu öğrenci hakettikleri puanları alamadıklarını düşünmektedirler (Cüceloğlu, 1997: 292).

Sınav sonrasında öğrenciler aldıkları puanlar ile istedikleri bölümlerin ve üniversitelerin tercih listesini hazırlayıp teslim etmekle yükümlüdürler. Bu tercihler sonrasında sınava giren tüm adayların puanları ile sıralamaları oluşmakta ve adaylar bu sıralamaya göre üniversitelere ve bölümlere yerleşmektedir. Bu süreç boyunca sınava giren öğrenciler sonuçlarını beklemektedir. Adaylar eğer tercih ettikleri bölümlere girmeye hak kazanamazlarsa bir sene sonraki sınava girmek ve tekrar tüm süreçlerden geçmek durumunda kalmaktadır. Bu durumda öğrenciler üzerindeki stres düzeyini arttırmaktadır (Kutlu, 2001).

2.3. Sınav Kaygısı

2.3.1. Kaygı

Kaygı, kişinin günlük hayatta karşılaşabileceği olaylar hakkında endişe duymasıdır. Türk Dil Kurumu (TDK)'nun tanımlanasına göre ''Genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusudur.''. İnsanlar belirsizliklerle başa çıkmak zorunda kaldıklarında kaygı hissederler. Bu; insanların kaç ya da savaş denilen, hayatta kalma reflekslerinden biridir (Şahin, 2019). Bu nedenle kaygı her bireyde belli bir oranda bulunur. Kişide kaygının az veya çok olma durumu kaygının işlevsiz hale gelmesine neden olur. Örneğin, kişi ya çok

kaygılandığı için nedeniyle iş görüşmesine gitmekten vazgeçer ya da az kaygı nedeniyle iş görüşmesine gecikebilir. Bu nedenle kaygının belirli bir seviyede olması kişinin hayatında itici bir güç olarak kişinin performansını arttıran bir kaynak olmaktadır (Dursun, 2019).

Kaygı; durumsal ve sürekli olmak üzere iki ana başlığa ayrılmıştır. Durumsal (Nesnel) kaygıyı kişinin o anda karşı karşıya kaldığı bir tehdit unsuruna karşı verdiği bir tepki olarak açıklayabiliriz. Sürekli kaygı ise kişinin yaşantısının birikimlerinin neden olduğu, nedeni ya da gerçekleşeceği belli olmayan olaylar karşısında verdiği öznel bir tepki olmaktadır (Şahin, 2019)

"Kaygı" ve "stres" kavramlarının farklılığını açıklamak gerekir. Kaygı, stresin bir sonucu olarak kabul edilmekte ve bireyi rahatsız eden, hoş olmayan ve olumsuz etkileri olan bir "duygusal durum" olarak tanımlanmaktadır (Ayrancı, Öge, 2011).

2.3.2. Kaygının Tarihçesi

İlk kaygı temsilleri Paleolitik çağdan kalma mağara resimlerinde bulunmaktadır. Genellikle bu resimler avcı hayvanlar; aslan, kurt, ayı gibi örnekler ile ilk çağlardan günümüze kadar gelmiştir. Kaygının doğası ve kaynağı hakkındaki tartışmalar M.Ö. 4.Yüzyıla kadar geriye dayanmaktadır (Horwitz,2013). Günümüzdeki kaygı kavramlarının ve kaygı bozukluklarının kökenleri, M.Ö. beşinci ve dördüncü yüzyıllarda Klasik Yunan medeniyetinin ortaya çıkışına dayanır. Yunan filozof Aristotales ve Romalı filozof Seneca'nın anlatılarında geçen kaygı, "en cesur kişinin bile içinde korku barındırdığı" şeklinde ele alınmıştır (Horwitz, 2013). Klasik dönemde, hekimler ve filozoflar, akıl hastalığı ve delilik hakkında, normal ve patolojik korku ve kaygının da dahil olduğu, kayda değer ve sürekli tartışmalar üretmişlerdir.

1621'de, Robert Burton, "Melankolinin Anatomisi" adlı eserini yayımlamıştır. Bu eser, Antik Çağ'dan 17. yüzyıla kadar olan edebiyatı kapsayan kapsamlı bir derlemedir. Burton ayrıca eserinde kaygıya da değinilmiştir. O dönemde "melankoli" terimi ile sadece depresyona değil, aynı zamanda kaygıya da atıfta bulunmuştur.

Daha sonra, 18. yüzyılda, tıbbi yazarlar panik atakların klinik tanımlarını yayınlamışlardır, ancak bunları ayrı bir hastalık olarak etiketlememişlerdir. Bunun yerine, panik atak belirtileri genellikle melankoli belirtileri olarak kabul edilmiştir.

19. Yüzyılın başlarında Freud'un (1894) anksiyete-nevrozu kavramsallaştırmasından bu yana, anksiyete üzerine yapılan klinik çalışmalar

psikiyatri literatüründe artan bir düzenlilikle görülmektedir. Aynı şekilde, Pavlov'un 1927'deki deneysel nevroz keşfinden bu yana, hayvanlarda korku, hayal kırıklığı ve çatışma üzerine birçok deneysel araştırma yapılmıştır (Spielberger, 1966).

Ancak, insan anksiyetesine yönelik deneysel çalışmalar 1950'den önce oldukça sınırlıydı. 20. Yüzyıla yaklaştıkça anksiyeteye yönelik çalışmalar oldukça çoğaldı. Çeşitli araştırmalar yapıldıkça farklı bakış açıları, teoriler ve yaklaşımlar ortaya çıktı.

DSM-I (1952)'de anksiyete, neredeyse psikonörotik bozuklukların temel özelliği olarak kabul edilmişti (Crocq, 2015). Psikonörotik bozukluklardaki "anksiyete", kişiliğin bilinçli kısmı tarafından gönderilen ve algılanan bir tehlike sinyali olarak yorumlanırdı. Daha sonra DSM-II 'de Anksiyete doğrudan hissedilip ifade edilebileceği gibi, çeşitli diğer psikolojik mekanizmalar aracılığıyla bilinçsiz ve otomatik olarak kontrol edilebilir olarak değişime uğramıştır (Crocq, 2015). DSM-III, IV VE V'de olan değişikler anksiyete olan bakış açısından ziyade 'Anksiyete Bozuklukluları'başlıklı kategoriye dahil edilen hastalıklarla alakalıdır.

2.3.3. Sınav Kaygısı

Sınavlar genellikle öğrenciler arasında stres ve endişe yaratan deneyimlerdir. Bu stres ve endişenin bir sonucu olarak, birçok öğrenci sınav kaygısı yaşar. Sınav anksiyetesi, bir bireyin değerlendirme/test deneyiminden gelen uyaranlar sınıfına aşırı endişe, depresyon, sinirlilik ve ilgisiz düşünceleri içeren tepkilerdir (Hashmat vd., 2008). Zeidner'a (1998) göre, sınav kaygısı, olası olumsuz sonuçlar veya bir sınav veya benzeri değerlendirme durumunda başarısızlık endişesiyle birlikte gelen fenomenolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkilerin bir setidir (Trifoni , Shahini, 2011). Spielberger'e (1966) göre, sınav kaygısı bireyin zihninde gerilim yaratan ve gerçek performansını olumsuz yönde etkileyen hoş olmayan bir duygusal durumdur. Bu durum, bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerle karakterizedir (Zirek, Mustafaoğlu, 2023). Bilişsel yön, sınav performansının başkaları tarafından olumsuz algılanmasından doğan kaygılanmayı içerir. Fizyolojik yön, otonom sinir sistemindeki aktivasyon sonucu ortaya çıkan terleme, titreme, yüz kızarması, karın ağrısı, mide bulantısı gibi bedensel tepkileri kapsar. Davranışsal yön ise sınav ortamından kaçma, kaçınma gibi tepkileri içerir (Bozkurt, 2012).

Optimal oranda stres her birey için gereklidir (Kumar, 2022). Birey bir rahatsız edici bir uyaranla karşılaştığında belirli bir miktarda stres ile başa çıkar. Başa çıkma

mekanizması olarak savaş ya da kaç tepkisini gösterir. Bu tepki yani kişinin savaşmak ya da kaçmaya karar vermesi kişinin hayati tehlikesi olabilecek durumlarda yararlıdır (Shah, 2017). Örneğin, ormanda bir ayı ile karşılaşmak gibi anlarda hayati önem taşımaktadır. Ancak bu tepki gerekli koşullar oluşmamasına rağmen ortaya çıkmaya başlarsa tepki işlevsizleşmeye başlar. Böylece stres seviyesi arttıkça, artık kişinin anksiyete ile başa çıkması gerekmektedir.

Öğrencide de aynı şekilde eğitim hayatı boyunca birçok stresöre maruz kaldığı için stres seviyesinin artması kaçınılmazdır. Neredeyse tüm lise öğrencileri sınav kaygısına duyarlı ve eğilimlidir. Çünkü girecekleri üniversite sınavının geleceklerini belirlediklerini düşünmektedirler. Bu nedenle neredeyse hepsi sınavla ilgili bir çeşit kaygı yaşamaktadırlar. Ancak yukarıda belirttiğimiz gibi yaşadıkları kaygının miktarı buradaki dikkat edilmesi gereken kısımdır. Çünkü sınav kaygısı, öğrencilerin akademik performanslarını etkileyebilecek ciddi bir sorundur (Kavakcı, Güler ve Çetinkaya, 2011). Bazı öğrenciler sınav öncesinde ya da esnasında kaygıları ile başa çıkabilmektedir. Ancak başa çıkmayan öğrenciler kaygının getirdiği belirtileri yönetmekte zorlanmaktadırlar. Bu nedenle öğrencinin eğitiminin önündeki engel kendisi olabilmektedir (Cüceloğlu, 1997).

2.3.4. Sınav Kaygısının Belirtileri

Sınavlar, öğrenciler için sıklıkla stresli ve endişe verici deneyimler olabilir. Bu stres ve endişenin bir sonucu olarak, birçok öğrenci sınav kaygısı yaşar. Sınav kaygısı, sınav öncesinde, sırasında ve hatta sonrasında ortaya çıkabilen bilişsel, duygusal ve fizyolojik belirtilerle kendini gösterir.

Bilişsel Belirtiler: Sınav kaygısı genellikle bilişsel belirtilerle başlar. Öğrenci, sınavla ilgili sürekli düşüncelere kapılır. Başarısız olma korkusuyla zihinsel olarak meşgul olur ve olumsuz senaryoları düşünmeye başlar. Sınav hakkında sürekli endişelenme, unutkanlık, dikkat dağınıklığı ve bilgiyi hatırlamada zorluk gibi bilişsel belirtiler sıkça görülür.

Fiziksel Belirtiler: Kişinin sınav öncesinde, esnasında ya da sonrasında vücudunda meydana gelen birtakım değişikliklerdir. Kişide stres, mide bulantısı, baş dönmesi ya da ağrısı, soğuk terleme, el terlemesi ya da titremesi, çarpıntı ya da bağırsaklarda hareketlilik vb. olarak kendini göstermektedir. Sınav öncesi ve sırasında bu fizyolojik belirtiler daha belirgin hale gelir ve öğrencinin rahatlaması zorlaşır. Bu

semptomlar, engellenmek istenildiği noktada bazen panik atağa doğru ilerlemektedir (Shah, 2017). Bu nedenle öğrenci daha sonraki sınavlardan da kaçmak istemekte ve bu durum kırılması güç bir döngü haline gelmektedir.

Duygusal Belirtiler: Sınav kaygısıyla birlikte çeşitli duygusal belirtiler de ortaya çıkar. Öğrenci, stres, korku, endişe ve hatta çaresizlik duygularıyla mücadele edebilir. Sınav yaklaştıkça bu duygular genellikle artar ve öğrenci giderek daha sinirli ve gergin hisseder. Ayrıca, sınav stresiyle başa çıkma yeteneğinde azalma, özgüven eksikliği ve duygusal dalgalanmalar da sınav kaygısının duygusal belirtileri arasındadır.

2.3.5. Sınav Kaygınsın DSM 'de ki Yeri

DSM (Diyagnostik ve İstatistiksel Kitabı) psikiyatrik teşhislerin sınıflandırıldığı bir kılavuz görevi görmektedir. İkinci dünya savaşından önce düzenlenmeye başlanan DSM, ikinci dünya savaşının bitmesi ile yeniden düzenlenerek DSM-II halini almıştır. Yıllar içerisinde dört revizyon daha alarak 2013'te DSM-V halini alan kitap 2022 yılında DSM-5-TR versiyonuyla Türkiye'ye gelmiştir (American Psychiatry Association, t.y.).

Sınav kaygısı DSM'nin içerisinde 'Anksiyete Bozuklukları' kategorisinin altında sosyal fobi sınıflaması içinde yer almaktadır (Başpınar, 2007). DSM-IV'te, sınav kaygısı ayrı bir bozukluk olarak açıkça listelenmemiştir, ancak dolaylı olarak sosyal fobi olarak düşünülmüştür. DSM-IV'de sosyal fobi yaşayan bireylerin genellikle test gibi dolaylı bir değerlendirmeye karşı korku yaşadıklarını ve bu durumun sınav kaygısından dolayı okulda başarısızlığa neden olabileceğini belirtmiştir.

DSM-IV'ün güncellenmesi sırasında, sınav kaygısı Sosyal Anksiyete Bozukluğunun bir türü olarak düşünülmüştür. Bu değerlendirme, test-kaygılı grupların sosyal değerlendirme kaygısında yüksek düzeyde artış yaşadığını ve SAB hastalarının da sınav kaygısında yüksek seviyelerde olduğunu gösteren literatür incelemelerine dayanıyordu. Sınav kaygısı ile ilişkilendirilen dört faktör ile yapılan analiz sonucunda, Bunlar; aşırı uyarılma, endişe, dikkatsizlik ve sosyal utanç olmak üzere, sosyal utanç faktörünün en yüksek değişken olduğu açıklanmıştır. Ancak sınav kaygısını yalnız başına dahil etme kararı verilmedi çünkü tanımının belirsiz olduğu ve popülasyonun geniş bir yelpazesini (yüzde 40'a kadar) içerdiği ortaya çıkmıştır (Bögels, Alden, Beidel, Clark, Pine, Stein ve Voncken, 2010).

Sınav kaygısı, sınav durumlarından önce, sırasında ve/veya sonrasında aşırı korku, endişe ve kaygıyla belirlenen, fizyolojik tepkiler ve (başarısızlık sonuçlarının) sonuçlarına dair endişe ile birlikte olan bir durum olarak tanımlanır. Bazıları için, sınav kaygısı, bilgi ve yeteneklerini doğru şekilde yansıtmayan notların hayal kırıklığı ile başa çıkmalarını gerektiren kronik ve ömür boyu süren bir durumdur (Bögels vd., 2010). Sosyal Anksiyete Bozukluğunda olduğu gibi kişi endişe verici durumun devamını sürekli engellemek istemektedir. Bu nedenle sınav kaygısı, SAB'nun bir alt kategorisi olarak DSM'nin içinde yer almaktadır.

2.3.6. Sınav Kaygısı ile İlgili Çalışmalar

Balcı 1997'de 540 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmasında lise öğrencilerinin denetim odağı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu araştırma sucunda Balcı lise öğrencilerinin denetim odağı ile sınav kaygısı düzeyi arasındaki ilişinin sınıf, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre anlamlı bir biçimde değiştiğini ortaya çıkarmıştır (Alyaprak, 2006).

Gençdoğan (2006) lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyun eğme düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, sınav kaygısı yükseldikçe öğrencilerin boyun eğme seviyelerinin de arttığı tespit edilmiştir. Gençdoğan araştırmasında bu durumu "Öğrencilerin sınavlara yönelik olarak bilgilerine güvenmelerinden çok, otoriter bir güç karşısında kaderlerine razı olma yönünde bir davranış sergilediklerini göstermektedir." şeklinde betimlemiştir.

Kısa 1996'da 106 kız ve 93 erkek ile yaptığı çalışmada lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı düzeyleri ile anne baba tutumlarının arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları; kız öğrencilerin daha yüksek sınav kaygısı oranına sahip oldukları, yaş ile sınav kaygısı oranının negatif yönlü olduğu ortaya çıkmıştır (Alyaprak, 2006).

Çiçek ve Tanhan 2018'de yaptıkları çalışmada, lise son sınıf öğrencilerinin sınırlılık algı şemaları ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmış ve sınav kaygısı ve kısıtlama algısı arasında bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu durum, bireylerin kendilerini sınırlı, bağımlı hissetmelerine ve kendi koşullarını değiştiremediklerine inanmalarına bağlanmaktadır. Ayrıca, sosyal ve bireysel ilişkilerini dönüştürme ve geliştirme olasılığının ellerinde olmadığını düşünmektedirler (Gürpınar, 2019).

Güler ve Çakır 2013'te 418 lise son sınıf öğrencisi ile yaptığı çalışmada sınav kaygısının nedeni olabilecek değişkenleri incelemiştir. Sınav kaygısı puanlarının cinsiyete göre değişiklik gösterdiği ve kız öğrencilerde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Güler, Çakır, 2013; Orhan, 2020).

Brown 2008'de yaptığı araştırmasında, farklı ülkelerden gelen yüksek lisans öğrencileri ile çalışmıştır. Araştırmasında, öğrencilerin özellikle kültürel ve dil kaynaklı iletişim zorlukları yaşadığını, bu zorlukların derslerde, ödevlerde ve sınavlarda ciddi stres yarattığını bulmuştur. İletişim sorunlarına bağlı stresin zamanla azaldığını ve yüksek lisans programının ilerleyen dönemlerinde neredeyse ortadan kalktığını gözlemlemiştir. Ancak, yeni bir sosyal çevreye giren yabancı öğrencilerin sosyal destek alamamalarının da stres yarattığını ortaya koymuştur. İletişim zorlukları ve sosyal destek eksikliğinin, ciddi kaygıya neden olabileceği ve bu kaygının mide bulantısı, kusma, uyku problemleri, ağlama ve hatta eğitimden çekilme gibi belirtilerle kendini gösterebileceği belirlenmiştir (Yelkenci, 2013).

2.4. Sigara Kullanımı

2.4.1. Sigara Kullanma Alışkanlığı

Sigara; hammaddesi tütün olmak üzere, içinde başlıca nikotin olmak üzere 1000'den fazla kimyasal içeren, kâğıda sarılıp tüttürülerek içilen, bağımlılık yapan psikoaktif bir maddedir. Binlerce yıl önce şifa verdiği düşünülerek Kuzey Amerika ve Haiti yerlileri tarafından kullanılmaya başlamış ve 17. Yüzyılın başlarında yine şifa verici olarak, İngilizler tarından ülkemize getirilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2023).

Türk Psikiyatri Derneğine (TPD) göre; "Sigara gerek bizzat kullanan gerekse içmeyen ancak sigara içilen ortamda bulunma sonucu pasif olarak soluyan insanlarda çok önemli bir hastalanma ve ölüm nedenidir.". Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), madde bağımlılığını "bireyin önceden değer verdiği diğer faaliyetler ve nesnelerden ziyade, belirgin bir şekilde daha fazla öncelik verdiği psikoaktif madde kullanım davranışı" olarak tanımlamaktadır (Şimşek, Coşkun, 2021). Sigaranın içerdiği psikoaktif maddeler, merkezi sinir sistemi üzerinde etkili olup, beynin işlevlerinde değişiklik yaparak algı, ruh hali, bilinç ve davranışta geçici değişikliklere yol açan kimyasallardır. (Başak, 2013; akt: Şencan, 2020). Sigara bağımlılığı, bir diğer adıyla

nikotin bağımlılığı, DSÖ'ne göre en hızlı yayılmakta olan salgın olarak tanımlanmaktadır.

2.4.2. Sigara Kullanımının Fizyolojik Etkileri

Dünya Sağlık Örgütüne göre sigara kullanımı günümüzdeki en büyük epidemilerden biridir (Türk Psikiyatri Derneği, t,y.). Sigara kullanımı vücutta büyük oranda zarar verirken, nikotinin bağımlılık yapıcı olması kullanımının bırakılmasını zorlaştırmaktadır.

Sinir sistemi sigara kullanımından etkilenir. Sigaranın bağımlılık yapmasının başlıca sebeplerinden biri sigaranın ana maddesi olan nikotinin beyindeki reseptörlere tutunması ile dopamin nörotransmiterlerinin salgılanmasına yol açarak oluşturduğu kısa süreli iyi durum halidir (Can, 2019). Aynı zamanda beyine giden kan akışında azalama olması nedeniyle baş dönmesi gibi yan etkiler oluşmaya başlar (Bal , 2019).

Sigara kullanımı başlıca solunum sistemini etkilemektedir. Sigara dumanında bulunan katran ve diğer zararlı gazlar akciğerin hasar görmesine neden olarak yeterli oksijen alımını engellemekte olup ve uzun süreli kullanımda kronik bronşit gibi birçok gırtlak, soluk borusu ve akciğer hastalıkların sebep olmaktadır (Ağaoğlu, 2011).

Sigara kullanımı sırasında kardiyovasküler sistem de etkilenir. Sigaradaki nikotin kana karıştığı noktada kalbin daha hızlı çalışması sonucunda kan basıncı ve nabzı artar. Bu nedenle hipertansiyon riski artar. Sigara kullanan kişilerde kalp krizi riski artmaktadır (Bilir, 2008). Bilir (2008)'in Sağlık Bakanlığı adına yazdığı yayınında bahsettiği yapılmış bir çalışmaya göre;

- sigara içmiş ve bırakmış olanların riski 1.3
- günde 15 taneden az sigara içenlerin riski 2.0
- günde 15-24 tane sigara içenlerin riski 3.1
- günde 25 ve daha çok sayıda sigara içenlerin kalp krizi riski 4,9 kat artmış olarak bulunmuştur.

Sigara kullanımı sırasında midede asit üretilmeye başlar ve midenin işlevlerinde bozulmalar ortaya çıkar. Böbreklerin ürettiği idrar miktarı azalır. Beyin ve sinir sistemi yavaşlamaya başlar, aynı zamanda iştah kapanmaya başlar ve tat, koku duyularında duyarsızlaşma meydana gelir.

Sigaranın içinde bulunan kimyasal maddeler zamanla kişinin hücre yapısını bozar ve kanser riskini arttırır. Akciğer kanseri başlıca görülen kanser türüdür. Gırtlak,

ağız, yemek borusu ve pankreas gibi kanserlerin de sigara kullanımından ortaya çıktığı bilinmektedir (Sönmez, t.y).

2.4.3. Sigara Kullanımının Psikolojik Etkileri

Sigara kullanım alışkanlığı fiziksel zararının dışında psikolojik sağlığı da derinden etkileyen bir alışkanlıktır (Pfeffer, Wigginton, Gartner ve Morphett, 2018). Sigara kullanımı bir psikososyal sorun olarak da görülmektedir (Aydın, Nurdan ve Eryiğit, 2021). Sigara kullanımında etkin olan sosyal ve psikolojik unsurlara bakıldığında başlıca madde kullanımı, yeme bozuklukları ve ruhsal bozukluklar karşımıza çıkmaktadır. En önemlisi de bu unsurlarla sıklıkla karşılaşıldığı dönem gençlik-ergenlik dönemi olmaktadır (Aydın vd., 2021). Ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçiş olarak kabul edilir ve bu dönemde bireyin bünyesinde fiziksel, psikolojik ve bilişsel ve cinsel değişimler yaşanmaktadır (Özcebe, 2008). Kılıç, Başer, Abacı, Aydın ve Eryılmaz'a göre lise ve üniversite çağında olan gençler, ergenlik döneminde olmalarından dolayı sigarı kullanım alışkanlığı gibi kötü alışkanlıklar edinmeye daha meyillidirler.

Sigara kullanımı, diğer bir deyişle tütün bağımlılığı, öğrenilmiş bir davranış olmakla birlikte, nikotin etkisi nedeniyle fizyolojik olarak devam eden bir bağımlılıktır. Literatüre bakıldığında sigara kullanımının psikolojik olduğunu kanıtlar nitelikte birden çok kaynak bulunmaktadır (Hezer, Karalezli, 2019). Bu kaynaklara bakıldığında kişilerin sigara kullanımının arkasında yatan nedenlerin başında kişinin sigarayı bir 'çözüm aracı'olarak algılaması ve bu nedenle stres durumlarında tüketmeye meyilli olması ortaya çıkmaktadır. Hazer ve Karalezli'ye göre, 'sigara kullanımı kişinin dikkat ve performansını arttırırken, anksiyete ve depresif duygu durumunu azaltmaktadır.'.

Stres özellikle sigara içme davranışı ile yakından alakalı olan bir psikolojik bir durumdur. Kişi stres halini gidermek için, bir tür rahatlatıcı olan nikotini kullanır. Bir başka deyişle nikotinden elde edilen rahatlama durumunun devamı için birey sigara kullanımını bir davranış biçimi haline getirir ve stresli durumlar ile başa çıkmak istediği zamanlarda sigaraya başvurur. Bu da kişinin sigara içme davranışını 'çözüm aracı 'olarak görmesine neden olmaktadır. Kısacası biyolojik olarak edinilmiş nikotin bağımlılığının yanı sıra sigara içme davranışı bireyin negatif duygu durum halini

ortadan kaldırması için psikolojik olarak edinilmiş bir tepki davranışıdır (Folkman, Lazarus, 1988).

Işıktaş vd. (2019)'ne göre stres ile sigara kullanımının ilişkisi şu şekilde özetlenmiştir;

"Başa çıkma tepkisi bireyin mücadele edemediği stresli durumlara karşı bireysel ya da çevresel olarak geliştirdiği bilişsel ve davranışsal tepkilerin tamamını ifade eder. Bireyler, korku, sinir, kaygı gibi negatif duygu durumlarla daha kolay başa çıkabilmek için sigara tüketirler. Dolayısıyla sigara tüketimini rahatlatıcı, haz verici, memnuniyet verici bir alışkanlık olarak ifade ederler."

2.4.4. Sigara Kullanımının Öğrencilerin Sınav Kaygısı Üzerindeki Algılanan Etkileri

Sınava hazırlanma dönemi birçok öğrenci tarafından stresli geçmektedir. Bu süreçte öğrenciler fiziksel ve psikolojik olarak yıpranmaktadırlar. Özellikle ergenlik döneminin getirdiği değişimler ve aynı zamanda girecekleri sınav ile ilgili stres yaşamakta olan öğrenciler (Ayrancı, Öge, 2011), stresörler ile başa çıkmak için yeni yöntemler denemeye meyilli hale gelmektedirler. Bu yöntemler arasında sigara kullanımı da gelmektedir (Turunç, 2022). Nikotininin kısa vadede beyinde dopamin salgısını artırarak (Beyazçiçek,2019) geçici bir rahatlama sağlar nitelikli bir madde oluşu, kişinin duygudurumunu pozitif yönde değiştiren ve rahatlatıcı etki etmesi ile kullanım oranını arttırmaktadır. Bu durum, öğrencilerin kendilerini daha az kaygılı hissetmelerine neden olabilmektedir. Ancak bu geçici rahatlama, sigara bağımlılığının gelişmesine ve uzun vadede daha yüksek kaygı düzeylerine yol açmaktadır.

Sigara kullanımı kısa süreli olarak kişiye rahatlama sağlasa da uzun süreli kullanımda ciddi olumsuz fiziksel etkilere sahiptir. Solunum yolu hastalıkları, yorgunluk, odaklanma güçlüğü ve nikotin yoksunluğu belirtileri gibi sorunlar sınava hazırlık sürecinde aktif ders çalışan bir öğrencinin performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu hazırlıksız olma hali kişide kaygıya neden olmaktadır. (Bozkurt, 2012).

Sigara kullanımı nedeniyle nikotin alımı vücudumuzdaki dopamin kimyasalını harekete geçirir ve bu durum kişinin kısa süreli olarak iyi duyguduruma sahip olmasına neden olur. Ancak bu durum sürekli tekrarlandığında beynin kimyasal dengesinde bozulmalar meydana gelebilir ve kişi azalan dopamin etkisinden dolayı iyi

duygudurum haline ulaşamaz. Bir süre sonra olumlu duygudurum hali oluşmamaya başlayabilir.

Psikolojik açıdan bakıldığında, sigara bağımlılığı anksiyete, depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına neden olabilir. Sigara içen öğrenciler, sınav stresiyle başa çıkmakta daha fazla zorlanabilir ve bu da akademik başarılarına zarar verebilir.

Kaygı: Sigara içme bağımlılığı geliştikçe kişide kaygı seviyesi artabilir çünkü kişide nikotin ihtiyacı arttıkça kişi kendisini huzursuz ve gergin hissedebilir. Sınavlar yaklaştıkça, sigara içen öğrenciler daha fazla kaygı yaşayabilir.

Depresyon: Sigara bağımlılığı depresyon riskini artırabilir. Beynin nikotin-dopamin dengesinin uzun süreli sigara kullanımına bağlı olarak bozulmasından dolayı uzun vadede dengesiz depresif ruh hali oluşabilir. Depresif ruh hali, öğrencilerin ders çalışma motivasyonunu ve akademik performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir (Pasco vd.,2008).

Bağımlılığın Getirdiği Stres: Sigara bağımlılığı, sınav dönemlerinde ek bir stres kaynağı olarak öğrenciler üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Sigara içen öğrenciler, sigara içme ihtiyacını karşılayamadıklarında artan stres ve gerginlik hissedebilirler. Bu durum özellikle sınav dönemlerinde, öğrencilerin odaklanma sorunları yaşamalarına ve sınavlara yeterince konsantre olamamalarına neden olabilir. Araştırmalar, sigara içmenin hem fiziksel hem de psikolojik yükleri artırarak sınav stresini daha da yoğunlaştırdığını göstermektedir (Alqahtani, Aldhahir, Alanazi, Alsulami, Alsulaimani, Alqarni, Alqahtani, AlAyadi, Alnasser, AlDraiwiesh, Alghamdi, Almarkhan, Alsulayyim, AlRabeeah ve AlAhmarivd, 2023). Sigara bağımlılığı olan öğrenciler, sigara içemediklerinde huzursuzluk ve kaygı hissedebilir, bu da sınav performanslarına doğrudan olumsuz yansıyabilir. Ek olarak, sigara içen öğrenciler sınav dönemlerinde bu bağımlılığı bir rahatlama yöntemi olarak kullanabilirler ancak bu bağımlılık onların genel konsantrasyonunu bozarak akademik performanslarını düşürmektedir (Nichter, Nichter ve Carkoglu, 2007).

Odaklanma Problemleri: Sigara bağımlılığı, özellikle uzun süreli bağımlılık durumunda, odaklanma ve konsantrasyon üzerinde ciddi sorunlara doğurabilir. Dikkatin beynin odaklanma yeteneğini kısa süreli arttırsa da sigaranın etkisi geçtiğinde beyin normal işleyişine geri dönmekte zorluk çeker ve bu da dikkatin dağılmasına sebep olur. Bu yüzden sigara içen öğrenciler, sınav hazırlığı sürecinde odaklanma

güçlüğü çekebilir ve ders çalışmakta zorlanabilirler. Yeterince konsantre olamamak, edinilen bilgilerin kalıcılığını etkiler ve sınavlarda istenen başarıyı elde etmeyi zorlaştırabilir (Kutlu, Demirbaş, Yazıcı ve Karaoğlu, 2021).

Sigara kullanan öğrencilerin, kullanmayanlara kıyasla daha yüksek sınav kaygısı düzeylerine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu öğrencilerin, sigara kullanımı nedeniyle hem fiziksel hem de psikolojik olarak daha fazla zorlandıkları ve bu durumun sınav performanslarına olumsuz yansıdığı belirlenmiştir (Mamun, Roy, Gozal, Almerab, Hossain, ve Al Mamun, 2024).

2.4.5. Sigara Kullanma Alışkanlığı Üzerine Yapılmış Araştırmalar

Sigara kullanımı birçok kişinin ölümüne neden olan bir alışkanlıktır (Bardak, Demir, Dinar, Doğan, Alparslan ve Alkar, 2016). Sigaranın neden olduğu hastalıklar Global Burden of Disease Study (GBD)'ye göre her yıl 8 milyondan fazla insanın ölümüne neden olmaktadır (Institute for Health Metrics ve Evaluation, 2024) Dünya genelinde halk sağlığı problemi olarak kabul edilen bu alışkanlık, Türkiye'de de binlerce insanın sağlığını fiziksel ve psikolojik açıdan tehdit etmektedir.

Türkiye'de Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'nun (2023) yayınladığı 2010-2022 yılları arasında bireylerin tütün mamulü kullanma durumunun cinsiyet ve yaş grubuna göre dağılımı raporlarına bakıldığında, toplumun 2010 yılında %25,4'ü, 2022 yılında %28,32'ü günlük içici olarak bulunmuştur. 2022 yılında 15-24 yaş aralığında olan ergenlerin sigara kullanma yüzdelikleri; %19,4'ü günlük içici, %3,1'i ara sıra kullanan, %1,7'si daha önce kullanan ve %75,9'u daha önce hiç kullanmayan şeklinde bulunmuştur. TÜİK'in (2023) yayınladığı bireylerin tütün mamulü kullanmaya başlama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımı raporlarına bakıldığında; merak, özenti, aile sorunları, kişisel sorunlar, arkadaş etkisi, eğlence amaçlı, hiçbir özel neden yok şeklindeki alt başlıklar arasında %31,3 ile arkadaş etkisi en başta gelmektedir. Cinsiyete göre bakıldığında kadınların aile problemleri ve kişisel sorunlar nedeniyle erkeklerden fazla sigara kullandığı ve erkeklerin ise merak ve özenti nedenleri başta olmak üzere diğer tüm alt başlıklarda kadınlardan daha fazla sigara tükettikleri bulunmuştur (TÜİK, 2023).

Sigara kullanımı üzerine yapılmış birçok uluslararası araştırma sigara kullanımının fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkilerini ortaya koymaktadır. Araştırmalar genellikle sigaranın bağımlılık yapıcı etkileri, kullanımın arkasındaki

motivasyonlar ve bireylerin sigarayı bırakma süreçlerine odaklanmaktadırlar. Bu araştırmalar kişilerin yaş, cinsiyet ve sosyokültürel etkilerin dünya genelinde nasıl değişiklikler gösterdiğini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Dünyada sigara ile ilgili yapılmış en önemli araştırmalardan biri British Doctors Study'dir. Bu araştırma 1951 yılında başlamış ve 50 yıl boyunca 40 binden fazla doktorun katılımı ile 2001 yılına kadar devam etmiştir. Araştırmanın bu denli önemli olmasının başlıca sebebi sigara kullanımı ile akciğer kanseri arasındaki ilişkiyi ve sigaranın ölümcül etkilerini kanıtlamış olmasıdır. Araştırmada akciğer kanseri ve kalp hastalıklarının sigara içen doktorlarda içmeyen doktorlara kıyasla çok daha yüksek oranlarda görülmekte olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda çalışma sigaranın sadece akciğer kanseri ile ilişkili değil aynı zamanda diğer birçok hastalığında sebebi olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Sigaranın fizyolojik etkilerini anlatan bir diğer makale de Benowitz tarafından 2010 yılında yayınlanmıştır. Benowitz sigaranın biyolojik olarak bağımlılık yaratan etkilerini incelemiş ve nikotinin beynin ödül sisteminin işleyişini değiştirdiği ve bu nedenle sigaranın bağımlılık yarattığını tespit etmiştir. Nikotinin beyindeki reseptörlere bağlanması ile dopamin salınımını tetiklediği belirtmektedir. Nikotin sayesinde salınan dopaminin kişide mutluluk ve haz verici bir etki yarattığı, stresi ve anksiyeteyi azalttığını tespit etmiştir. Nikotinin etkisinin geçmesi sonucunda kişi anksiyete, stres ve geri çekilme etkileri yaşamakta ve bu geri çekilme etkileri sinirlilik huysuzluk kolay irrite olma gibi kendini göstermektedir. Bu nedenle kullanan kişi tekrar nikotin alımına yani sigara kullanmaya ihtiyaç duymaktadır. Uzun süreli nikotine maruz kalmanın sonucunda nikotin reseptörlerinin bazılarının nikotine karşı tolerans geliştirdiği ancak bazılarının normal devam ettiğini ve bu nedenle tolerans gösteren reseptörlerin uyarılması için daha fazla nikotin alımına ihtiyaç duyduğunu açıklamaktadır. Bu nedenle uzun süreli kullanıcıların sigarayı bırakmakta zorlandıklarını vurgulamıştır.

Sigara kullanımını azaltmaya yönelik yapılan araştırmalar, sigarayı bırakma sürecinin bireyler için zorlu ancak mümkün olduğunu göstermektedir. 2008'de Fiore, Jaén ve Baker tarafından yapılan bir çalışmada, sigarayı bırakma girişiminde bulunan bireylerin psikolojik ve fiziksel destek aldıklarında başarı oranlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Nikotin yerine koyma tedavisi, danışmanlık hizmetleri ve

davranışsal müdahaleler, sigara bağımlılığını bırakma sürecinde etkili stratejiler olarak öne çıkmaktadır. Prochaska, DiClemente ve Norcross tarafından 2013'te 872 kişinin kendi başlarına sigara alışkanlıklarını değiştirmesi üzerine yapılan çalışmada, bütünleyici bir değişim modeli uygulanmıştır. Kullanıcıların nasıl kendi kendilerine sigarayı bırakmayabildiklerine öğrenmek için yapılan bu araştırmada katılımcılara beş değişim aşaması tanıtılmıştır. Bu beş değişim aşaması ön-düşünce, bilinçli düşünce, eylem, sürdürme ve nüksetme olarak belirtilmiştir. Araştırmacılara göre bütünleyici yaklaşımda bu beş değişim aşamasının kendini tartma, değişkenler kontrolu gibi 10 farklı değişim işleminden oluştuğu söylenmektedir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların beş düşünce aşamasında ayrı ayrı sigara bırakma davranışında hangi değişim işlemlerini kullandıkları bulunmuştur. Kişilerin en çok eylem aşamasında sigara içme davranışlarını ve çevrelerini değiştirdikleri ancak en az ön-düşünce aşamasında bu değişimleri yaptıkları bulunmuştur. Başka bir değişle, düşünme aşamasındaki sigara içenlerin, değişime farkındalık artırma ve öz-değerlendirme süreçleri kullanarak başlarken, eyleme hazır olan sigara içenlerin daha davranış temelli süreçleri uygulamaya başlamakta olduğu ortaya konmuştur.

Sigara kullanımının neden olduğu psikolojik ve sosyal etkiler üzerinde duran çalışmalara bakıldığında Kobus'un 2003'te yaptığı çalışma bireylerin sigara kullanımına başlamasında akran ilişkilerinin önemli bir rol oynağını göstermektedir. Kobus, yaptığı araştırmasında akranların etkisinin kişi üzerinde düşünüldüğünden daha büyük olduğunu ve akran baskısının sigara kullanımına neden olduğunu savunmuştur. Gençlerin, hele de ergenlik döneminde olmalarının getirdiği kabul isteğinin üzerinde durmuş, sigara kullanımının arkasında akranları arasında kabul görmek, belirli bir gruba dahil olmak ve popülarite kazanmak gibi motivasyonların olduğunu savunmuştur. Sigara kullanımının sadece biyolojik bir bağımlılık olmadığını, aynı zamanda sosyal kabul arayışı ve grup dinamikleriyle de şekillendiğini ortaya koymuştur.

Toplumsal normların sigara kullanımını nasıl etkilediğini inceleyen başka bir araştırma ise Peterson, Duncan ve Jackson (2017) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada sigara kullanımının sosyal olarak kabul görmekte bir rol oynadığını öne sürmektedirler. Dünyanın çeşitli yerlerindeki 13-15 yaş aralığındaki öğrencilere yapılan anketin sonuçlarına göre sigara kullanımının sosyal olarak kabul gördüğünü

ve yaygın olduğu toplumlarda, bireylerin sigaraya başlama yaşı daha düşük ve bağımlılık oranları daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Araştırmaya katılan katılımcıların hiç sigara içmemiş olanları, bir sene sonra sigaraya başlamış olacaklarını düşündüklerini belirtmişlerdir. Sigara kullanımının sosyal etkileşimin bir parçası olarak görüldüğü ülkelerde, bireylerin sigara tüketmeye başlamasının kolaylaşmasının nedeni olarak bu görüş gösterilmektedir. Sigara karşıtı kampanyaların ve yasakların yaygın olduğu ülkelerde sigara kullanım oranlarının daha düşük olduğu gözlemlenmesi bu araştırmayı destekler niteliktedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile sigara kullanma davranışı edinmelerinin arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmanın etik kurul onayı 12.01.2024 tarihinde alınmıştır. Araştırma sigara içme alışkanlığına sahip olan ve olmayan lise öğrencilerinin bağımlılık düzeyleri ile yaşadıkları sınav kaygısı düzeylerinin ilişkisini araştıran çalışma ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırma modeli ilişkisel tarama olarak bilinir (Karasar, 2012).

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma Türkiye'deki tüm Okyanus Koleji lise şubelerindeki 11. ve 12. sınıfta 2023-2024 eğitim yılında okumakta olan ve araştırmaya katılım göstermiş 336 öğrenci ile yürütülmüştür. Anketler katılımcılara okul bünyesindeki rehberlik öğretmenleri tarafından çevrim içi formatta gönderilmiş olup yine rehber öğretmenlerin gözetiminde doldurulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak: araştırma için gerekli olan bilgilere ulaşabilmek için Katılımcı Bilgi Formu, Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi ve Sınav kaygısı ölçekleri kullanılmıştır. Ölçekler katılımcılara Google Form formatında çevrim içi sunulmuştur. Sigara kullanmayan katılımcılar Fagerström Nikotin Bağımlılık anketini doldurulmamıştır. Katılımcı bilgi formu ve sınav kaygısı ölçeğini tüm katılımcılara zorunlu tutulmuş ve soruların atlanması engellenmiştir. Türkiye genelindeki katılımcılara ulaşmak ve soruların cevaplanmasında eksiklikler oluşmasını engellemek adına veri toplama tekniği çevrim içi tercih edilmiştir.

3.4. Katılımcı Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyeti, öğrenim durumunu, sigara kullanma alışkanlıkları olup olmadığı; var ise ne zaman

başladıklarını belirlemek amacı ile hazırlanan sorulardan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formunda bireylerin katılımlarının samimi ve doğru olmasını desteklemek amacıyla kişilere isim ve soy isimlerine ihtiyaç olmadığı belirtilmiştir.

3.5. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi

Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (FNBT) Türkçe versiyonu Uysal ve arkadaşları tarafından oluşturulmuştur (Şahin, Sunay, Balcı, Parbucu, Özpak, ve Arslan, 2019). Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi altı sorudan oluşmaktadır ve her soruya farklı puan verilmektedir. Fagerström Nikotin bağımlılık testi puanlaması sonucu elde edilen toplam puanlara göre nikotin bağımlılığı; 0-2,çok az bağımlılık, 3-4, az bağımlılık, 5, orta derecede bağımlılık, 6-7, yüksek bağımlılık, 8-10, çok yüksek bağımlılık şeklindedir (Bozkurt ve Bozkurt, 2016; Sağlam, 2016; Bal, 2019). Bu araştırmada bu puanlar baz alınmıştır. Uysal, Kadakal, Karşidağ, Bayram, Uysal ve Yilmaz'ın 2004' te yaptığı Fagerstrom nikotin bağımlılık testinin Türkçe versiyonunun güvenirliği ve faktör analizinin sonuçlarına göre FNBT'nin Cronbach alfa değeri 0,56 olarak bulunmuştur. Tüm soruların toplam sonuç ile korelasyonları orta ve yüksek olarak çıkmıştır. Yapılan güvenilirlik analizlerinin sonucunda FNBT'nin nikotin bağımlılığı düzeyinin anlaşılmasında güvenilir bir test olduğu söylenebilmektedir (Uysal vd., 2004).

3.6. Sınav Kaygısı Ölçeği

Baltaş (1999) tarafından hazırlanan ilk ölçek 50 adet kaygı cümlesi ile oluşturulmuştur. Yapılan güvenilirlik çalışmaları sonrasında soru sayısı 34'e düşürülmüştür (Çoban, Çalışkan, 2019). Ölçek 5'li likert tipi derecelendirmeye sahip olup, ölçekten alınacak en düşük puan 34 en yüksek puan ise 170'tir. Ölçeğin puanlaması,

Kaygı Düzeyleri;

- 34- 78 puan: Düşük Düzeyde Kaygı,
- 79-125 puan: Orta Düzeyde Kaygı,
- 126-170 puan: Yüksek Düzeyde Kaygı şeklindedir.

Ölçeğin madde korelasyonları .47-.71 arasında bulunmuştur. Ölçeğin içgüvenilirilik sayısı, (α)=0,87 olarak hesaplanmıştır (Totan, Yavuz, 2009).

3.7. Veri Analizi

Bu araştırma veri analizi SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Katılımcıların eğitim düzeyi ve cinsiyet gibi bilgilerini edinmek için oluşturulan Katılımcı Bilgi Formu, sigara kullanım düzeylerini belirlemek için Fagerström Nikotin Bağımlılık Ölçeği, sınav kaygısı düzeylerini ölçmek için Sınav Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 arası dağılım göstermesi gerekmektedir (Hair, Black, Babin, Veerson, ve Tatham, 2006). Verilerin değerleri ile test edilmiş ve tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmış ve parametrik testlerin kullanılması kararlaştırılmıştır. Veri analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon testi ve doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Güven aralığı %95 ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Sigara kullanan ve kullanmayan öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri arasındaki farkı test etmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Sigara kullanım sürelerine göre sınav kaygısı değişkenlerinde farklılık olup olmadığını incelemek için tek yönlü ANOVA testi uygulanmıştır. Sigara bağımlılık düzeyi ile sınav kaygısı arasındaki ilişkileri analiz etmek için Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Sınav kaygısının nikotin bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisi, doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırma amaçları doğrultusunda toplanan verilerin betimsel ve istatistiksel analiz bulgularına yer verilmiştir. Bu çerçevede ilk olarak betimsel analiz bulguları sunulmuş sonrasında da araştırmanın hipotezlerinin sınandığı istatistiksel analiz bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Betimsel Analiz Bulguları

Betimsel analizler çerçevesinde araştırmanın çalışma grubunun kişisel bilgi değişkenlerinin dağılımları frekans ve yüzdeler yolu ile sunulmuştur. Bu çerçevede aşağıda yer alan Tablo 1'de araştırma örnekleminin kişisel bilgi değişkenlerine göre dağılımları frekans ve yüzdeler ile sunulmuştur. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında 222'si (%66) kadın, 114'ü (%34) erkek olmaktadır. Sınıf düzeylerine göre katılımcıların 150'si (%45) 11. sınıf, 186'sı (%55) 12. Sınıfta eğitim görmektedir. YKS hazırlık durumu açısından katılımcıların 310'u (%92) YKS'ye hazırlanırken, 26'sı (%8) hazırlanmadığını belirtmektedir. Sınav kaygısı yaşama durumu açısından katılımcıların 258'i (%77) sınav kaygısı yaşarken, 78'i (%23) sınav kaygısı yaşamamaktadır. Katılımcıların 80'i (%24) sigara kullanırken, 256'sı (%76) sigara kullanmamaktadır.

Sigara kullanan katılımcılar özelinde; sigara kullanmaya başlama süresine bakıldığında, 30'u (%33) son bir sene içinde, 26'sı (%28) son iki sene içinde, 16'sı (%17) son üç sene içinde, 10'u (%11) son dört sene içinde ve 10'u (%11) lise öncesinde sigaraya başlamıştır. Sigaranın sınav kaygısına karşı kullanılması açısından, katılımcıların 16'sı (%13) sigarayı sınav kaygısı ile mücadele amaçlı olarak kullandığı belirtilirken, 112'si (%88) sigarayı sınav kaygısına karşı kullanmamaktadır. Sigaranın sınav kaygısına karşı fayda sağladığını düşünen katılımcıların sayısı 40 (%34) iken, 78'i (%66) fayda sağlamadığını belirtmiştir.

Tablo 1. Kişisel bilgi değişkenlerinin dağılımları

Değişken	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	222	66

Erkek	114	34
Sınıf		
11. Sınıf	150	45
12. Sınıf	186	55
YKS Hazırlanma Durumu		
Evet	310	92
Hayır	26	8
Sınav Kaygısı Yaşama Durumu		
Evet	258	77
Hayır	78	23
Sigara Kullanma		
Evet	80	24
Hayır	256	76
Sigara Başlama Süresi		
Son bir sene içinde	30	33
Son iki sene içinde	26	28
Son üç sene içinde	16	17
Son dört sene içinde	10	11
Lise öncesinde	10	11
Sigara Sınav Kaygısına Karşı Kullanma		
Evet	16	13
Hayır	112	88
Sigara Sınav Kaygısına Karşı Fayda		
Evet	40	34
Hayır	78	66

4.2. İstatistiksel Analiz Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma amaçları doğrultusunda oluşturulan hipotezlerin testleri amacıyla gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulgularına yer verilmiştir. İstatistiksel analizler öncesinde araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ortalama skorları incelenmiş, betimsel analizlere tabi tutulmuş, çarpıklık ve basıklık değerleri yoluyla normallik incelemesi gerçekleştirilmiş ve istatistiksel güvenilirlikleri değerlendirilmiştir.

Aşağıda yer alan Tablo 2'de, katılımcıların nikotin bağımlılık düzeyi ve sınav kaygısı boyutlarından başkalarının görüşü, kendi görüşümüz, gelecek ile ilgili endişeler, hazırlanmak ile ilgili endişeler, zihinsel ve bedensel tepkiler ile sınav kaygısı

düzeylerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Nikotin bağımlılık düzeyinin ortalaması 2,42 (ss = 2,12) olup, katılımcıların hafif düzeyde nikotin bağımlılığı yaşadıkları görülmüştür. Sınav kaygısı boyutlarından; başkalarının görüşü boyutunun ortalaması 43,26 (ss = 14,37) olarak bulunmuş ve katılımcıların başkalarının görüşlerine yönelik algılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendi görüşümüz boyutunun ortalaması 21,83 (ss = 8,87) olup, bu durum katılımcıların kendi görüşlerine yönelik algılarının orta seviyede olduğunu göstermektedir. Gelecek ile ilgili endişeler boyutunun ortalaması 21,66 (ss = 4,66) olup, katılımcıların gelecek ile ilgili endişelerinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmüştür. Hazırlanmak ile ilgili endişeler ve genel sınav kaygısı boyutunun ortalaması 10,57 (ss = 2,37) olarak bulunmuş ve bu durum katılımcıların hazırlanmakla ilgili endişelerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir. Zihinsel ve bedensel tepkiler boyutunun ortalaması 10,87 (ss = 2,14) olup, katılımcıların zihinsel ve bedensel tepkilerinin ortalama düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Son olarak, sınav kaygısı boyutunun ortalaması ise 107,96 (ss = 27,83) olup, katılımcıların sınav kaygısı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma hipotezlerinin sınanmasında kullanılacak testlerin belirlenmesi amacıyla normallik incelemesi gerçekleştirilmiş ve bu normallik incelemesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesi ile yapılmıştır. Literatür incelendiğinde -3 ile +3 arasında elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri verilerin normal dağıldığına işaret etmekte ve bu durumda istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanılmaktadır. Bu değerlerin dışında elde edilen çarpıklık ve basıklık verileri ise normal olmayan dağılıma işaret etmekte ve bu durumda parametrik olmayan testler kullanılmaktadır (Hair vd., 2006). Araştırmanın ölçme araçlarının normallik incelemesi kapsamında çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde bu değerlerin -3 ile +3 aralığında dağılım gösterdiği görülmekte ve böylece tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle hipotez testlerinde parametrik testlerin kullanılması kararlaştırılmıştır.

Son olarak da araştırmanın ölçme araçlarının güvenilirlikleri için ölçme araçlarının Cronbach's Alpha katsayılarını incelenmiştir. Cronbach's Alpha katsayısının .7 ve üzerinde olması ölçeğin istatistiksel olarak güvenilir olduğuna işaret etmekte, bu çalışmanın ölçme araçlarının güvenilirlikleri incelendiğinde ise

araştırmanın bütün ölçme araçlarının .70 üzerinde yeterli düzeyde bir güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma ölçme araçlarının ortalama skorları, normallik ve güvenilirlik incelemeleri

Ölçme Aracı	Ort ± Ss	Min -Max	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach's Alpha
Nikotin Bağımlılık Düzeyi	2,42 ± 2,12	0 - 8	0,740	-0,229	.740
Başkalarının Görüşü	43,26 ± 14,37	14 - 70	-0,047	-1,012	.903
Kendi Görüşümüz	21,83 ± 8,87	8 - 40	0,213	-1,061	.914
Gelecek İle İlgili Endişeler	21,66 ± 4,66	6 - 29	-1,034	1,402	.897
Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	10,57 ± 2,37	4 - 15	-0,333	0,157	.930
Zihinsel Ve Bedensel Tepkiler	10,87 ± 2,14	7 - 15	0,032	-0,580	925
Sınav Kaygısı	107,96 ±27,83	56 - 159	-0,113	-0,921	.939

4.2.1. Cinsiyete İlişkin Bulgular

Aşağıda yer alan Tablo 3'te, araştırmanın cinsiyet değişkeni ile sınav kaygısı ve boyutları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi bulgularına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, sınav kaygısı boyutlarından Başkalarının Görüşü ($t(334) = 3.558$, $p < 0.001$), Kendi Görüşümüz ($t(334) = 3.553$, $p < 0.001$), Hazırlanmak İle İlgili Endişeler ($t(334) = 2.066$, $p = 0.040$) ve Sınav Kaygısı ($t(334) = 3.314$, $p = 0.001$) boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıklar incelendiğinde bütün anlamlı ilişkilerde kadınların ölçek skorlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Diğer taraftan, Gelecek İle İlgili Endişeler ve Zihinsel ve Bedensel Tepkiler boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 3. Cinsiyet ve sınav kaygısı ortalama farklılıkları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort ± Ss	t	p
Başkalarının Görüşü	Erkek	114	39.25 ± 14.20	3.558	0.000*
	Kadın	222	45.04 ± 14.09		
Kendi Görüşümüz	Erkek	114	19.25 ± 8.12	3.553	0.000*
	Kadın	222	22.53 ± 7.98		
	Erkek	114	20.60 ± 4.83	0.941	0.348

Gelecek İle İlgili Endişeler	Kadın	222	21.09 ± 4.41		
Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Erkek	114	10.16 ± 2.20	2.066	0.040*
	Kadın	222	10.68 ± 2.22		
Zihinsel ve Bedensel Tepkiler	Erkek	114	11.11 ± 1.93	1.423	0.156
	Kadın	222	11.42 ± 1.95		
Sınav Kaygısı	Erkek	114	100.00 ± 26.73	3.314	0.001*
	Kadın	222	109.93 ± 25.62		

*=p<.05

Aşağıda yer alan Tablo 4'te ise araştırmanın sigara içen çalışma grubu kapsamında cinsiyet ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testinin bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgulara gire sigara içen örneklem grubunda cinsiyet ile ölçme araçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı bulunmamaktadır (p>.05).

Tablo 4. Cinsiyet ve araştırma ölçme araçları ortalama farklılıkları (sigara kullanan katılımcılar)

Değişken	Cinsiyet	N	Ort ± Ss	t	p
Nikotin Bağımlılık Düzeyi	Erkek	36	3.00 ± 2.16	-0.864	0.391
	Kadın	44	2.59 ± 2.06		
Başkalarının Görüşü	Erkek	36	43.83 ± 15.03	0.374	0.710
	Kadın	44	45.09 ± 14.92		
Kendi Görüşümüz	Erkek	36	19.56 ± 9.39	1.896	0.062
	Kadın	44	23.36 ± 8.55		
Gelecek İle İlgili Endişeler	Erkek	36	22.89 ± 4.41	-0.562	0.576
	Kadın	44	22.41 ± 3.22		
Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Erkek	36	10.22 ± 2.13	1.330	0.188
	Kadın	44	10.86 ± 2.16		
Zihinsel ve Bedensel Tepkiler	Erkek	36	11.06 ± 1.87	-0.951	0.345
	Kadın	44	10.64 ± 2.04		
Sınav Kaygısı	Erkek	36	108.17 ± 29.61	0.534	0.595
	Kadın	44	111.59 ± 27.59		

*=p<.05

4.2.2. Sigara Kullanımına İlişkin Bulgular

Aşağıda yer alan Tablo 5'te araştırmanın sigara kullanımı değişkeni ile sınav kaygısı arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi bulguları yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların sigara kullanımları ile sınav kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ortalama farklılığı bulunmamaktadır (p>.05).

Tablo 5. Sigara kullanımı ve sınav kaygısı ortalama farklılıkları

Değişken	Sigara Kullanımı	N	Ort ± Ss	t	p
Sınav Kaygısı	Evet	80	110 ± 28	1.357	0.176
	Hayır	256	105 ± 26		

Tablo 6'da ise araştırmanın sigara kullanan örneklem grubu üzerinde sınıf değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi bulgularına yer verilmiştir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, yalnızda sınav kaygısı boyutlarından gelecek ile ilgili endişeler (t(78)=2.476, p=0.015) boyutu ile sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu farklılık incelendiğinde, 11. sınıfta yer alan katılımcıların ortalama gelecek ile ilgili endişeleri (Ort=24.27, Ss=2.69), 12. sınıfta eğitim gören katılımcılara kıyasla (Ort=22.00, Ss=3.96) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Diğer taraftan, nikotin bağımlılık düzeyi, başkalarının görüşü, kendi görüşümüz, hazırlanmak ile ilgili endişeler, zihinsel ve bedensel tepkiler, sınav kaygısı bakımından sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p>.05).

Tablo 6. Sınıf ve araştırma ölçme araçları ortalama farklılıkları (sigara kullanan örneklem)

Değişken	Sınıf	N	Ort ± Ss	t	p
Nikotin Bağımlılık Düzeyi	11	22	2.82 ± 2.08	0.112	0.911
	12	58	2.76 ± 2.13		
Başkalarının Görüşü	11	22	46.82 ± 12.76	0.847	0.400
	12	58	43.65 ± 15.63		
Kendi Görüşümüz	11	22	20.55 ± 8.60	-0.668	0.506

	12	58	22.07 ± 9.29		
Gelecek İle İlgili Endişeler	11	22	24.27 ± 2.69	2.476	0.015*
	12	58	22.00 ± 3.96		
Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	11	22	11.27 ± 2.00	1.807	0.075
	12	58	10.31 ± 2.17		
Zihinsel ve Bedensel Tepkiler	11	22	11.09 ± 1.77	0.745	0.458
	12	58	10.72 ± 2.03		
Sınav Kaygısı	11	22	115.09 ± 24.25	0.978	0.331
	12	58	108.14 ± 29.77		

*=p<.05

Aşağıda yer alan Tablo 7'de sigara kullanan örneklem kapsamında, sigaraya başlama yılı değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA bulgularına yer verilmiştir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, kendi görüşümüz ($F(4,75)=3.581$, $p=0.010$) ve zihinsel ve bedensel tepkiler ($F(4,75)=3.588$, $p=0.010$) değişkenleri ile sigaraya başlama yılı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu farklılık incelendiğinde, sigaraya son üç sene içinde başlayan katılımcıların ortalama kendi görüşümüz puanı (Ort=28.13, Ss=8.66) diğer gruplara göre en yüksek seviyedeyken, sigaraya son dört sene içinde başlayan katılımcıların ortalaması (Ort=15.67, Ss=4.23) bu değişken için en düşük düzeyde bulunmuştur. Aynı şekilde, zihinsel ve bedensel tepkiler açısından sigaraya son dört sene içinde başlayan katılımcılar en yüksek ortalamaya (Ort=13.00, Ss=0.89) sahipken, sigaraya son bir yıl içinde başlayan katılımcılar (Ort=10.33, Ss=1.69) en düşük ortalamaya sahip olmuştur.

Diğer taraftan, nikotin bağımlılık düzeyi, başkalarının görüşü, gelecek ile ilgili endişeler, hazırlanmak ile ilgili endişeler ve sınav kaygısı bakımından sigaraya başlama yılı ile katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 7. Sigaraya başlama yılı ve araştırma ölçme araçları ortalama farklılıkları (sigara kullanan örneklem)

Değişken	Sigaraya Başlama Yılı	N	Ort ± Ss	F	p
	Son 1 yıl içinde	24	2.08 ± 1.59	1.772	0.143

Nikotin Bağımlılık Düzeyi	Son 2 yıl içinde	26	2.62 ± 2.02		
	Son 3 yıl içinde	16	3.38 ± 2.00		
	Son 4 yıl içinde	6	3.00 ± 2.37		
	Lise öncesi	8	4.00 ± 3.21		
Başkalarının Görüşü	Son 1 yıl içinde	24	43.58 ± 14.21	1.731	0.152
	Son 2 yıl içinde	26	42.31 ± 15.60		
	Son 3 yıl içinde	16	52.50 ± 14.21		
	Son 4 yıl içinde	6	37.33 ± 1.37		
	Lise öncesi	8	44.00 ± 17.97		
Kendi Görüşümüz	Son 1 yıl içinde	24	21.75 ± 7.99	3.581	0.010*
	Son 2 yıl içinde	26	19.23 ± 8.96		
	Son 3 yıl içinde	16	28.13 ± 8.66		
	Son 4 yıl içinde	6	15.67 ± 4.23		
	Lise öncesi	8	20.75 ± 10.54		
Gelecek İle İlgili Endişeler	Son 1 yıl içinde	24	21.92 ± 4.16	1.854	0.127
	Son 2 yıl içinde	26	21.92 ± 4.07		
	Son 3 yıl içinde	16	24.50 ± 2.97		
	Son 4 yıl içinde	6	21.67 ± 2.58		
	Lise öncesi	8	24.00 ± 2.73		
Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Son 1 yıl içinde	24	10.08 ± 2.10	0.891	0.474
	Son 2 yıl içinde	26	10.54 ± 1.42		
	Son 3 yıl içinde	16	10.63 ± 2.83		
	Son 4 yıl içinde	6	11.67 ± 1.03		
	Lise öncesi	8	11.25 ± 3.24		
Zihinsel ve Bedensel Tepkiler	Son 1 yıl içinde	24	10.33 ± 1.69	3.588	0.010*
	Son 2 yıl içinde	26	10.46 ± 1.90		
	Son 3 yıl içinde	16	10.75 ± 1.53		
	Son 4 yıl içinde	6	13.00 ± 0.89		
	Lise öncesi	8	12.00 ± 2.93		
Sınav Kaygısı	Son 1 yıl içinde	24	107.25 ± 26.69	2.054	0.095
	Son 2 yıl içinde	26	104.69 ± 28.94		
	Son 3 yıl içinde	16	126.75 ± 27.27		
	Son 4 yıl içinde	6	98.00 ± 6.75		
	Lise öncesi	8	111.50 ± 35.19		

*=p<.05

Tablo 8’de sigara kullanımının sınav kaygısına karşı gerçekleşip gerçekleşmediği değişkeni ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama

farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi bulgularına yer verilmiştir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde ölçme araçlarından yalnızca sınav kaygısı boyutlarından kendi görüşümüz (t(78)=3.320, p=0.001) boyutu ile sigara kullanımına karşı sınav kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Elde edilen bu farklılık incelendiğinde, sigarayı sınav kaygısına karşı kullanan katılımcıların ortalama kendi görüşümüz boyutu skoru (Ort=28.00, Ss=7.81), sigara kullanımını sınav kaygısına karşı kullanmayan katılımcılara kıyasla (Ort=20.06, Ss=8.72) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

Diğer taraftan, nikotin bağımlılık düzeyi, başkalarının görüşü, gelecek ile ilgili endişeler, hazırlanmak ile ilgili endişeler, zihinsel ve bedensel tepkiler ve sınav kaygısı bakımından sigara kullanımına karşı sınav kaygısı ile katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (p>.05).

Tablo 8. Sigara kullanımının sınav kaygısı ile ilişkisi değişkeni ile araştırma ölçme araçları ortalama farklılıkları (sigara kullanan örneklem)

Değişken	Sigara Kullanımı Kaygıya Karşı mı?	N	Ort ± Ss	t	p
Nikotin Bağımlılık Düzeyi	Evet	16	2.00 ± 1.03	-1.665	0.100
	Hayır	64	2.97 ± 2.26		
Başkalarının Görüşü	Evet	16	50.00 ± 12.17	1.663	0.100
	Hayır	64	43.16 ± 15.27		
Kendi Görüşümüz	Evet	16	28.00 ± 7.81	3.320	0.001*
	Hayır	64	20.06 ± 8.72		
Gelecek İle İlgili Endişeler	Evet	16	22.38 ± 4.03	-0.294	0.770
	Hayır	64	22.69 ± 3.75		
Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Evet	16	10.63 ± 2.13	0.103	0.918
	Hayır	64	10.56 ± 2.18		
Zihinsel ve Bedensel Tepkiler	Evet	16	10.00 ± 1.79	-1.914	0.059
	Hayır	64	11.03 ± 1.96		
Sınav Kaygısı	Evet	16	120.88 ± 25.12	1.727	0.088
	Hayır	64	107.34 ± 28.68		

*=p<.05

Aşağıda yer alan Tablo 9'da sigara kullanan örneklemin, sigara kullanımının sınav kaygısına karşı faydalı olup olmadığının sorgulandığı değişken ile ölçme araçları arasındaki istatistiksel anlamlı ortalama farklılıklarının tespiti amacıyla gerçekleştirilen bağımsız örneklem t-testi bulgularına yer verilmiştir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde, sınav kaygısı boyutlarından başkalarının görüşü ($t(76)=3.248$, $p=0.002$), kendi görüşümüz ($t(76)=5.404$, $p=0.000$), gelecek ile ilgili endişeler ($t(76)=2.643$, $p=0.010$), hazırlanmak ile ilgili endişeler ($t(76)=2.011$, $p=0.048$) boyutu ve sınav kaygısı ($t(76)=3.969$, $p=0.000$) değişkenleri ile sigara kullanımının sınav kaygısı ile başa çıkmada etkililiği arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Elde edilen bu farklılık incelendiğinde; başkalarının görüşü boyutu bakımından, sigara kullanımının sınav kaygısı ile başa çıkmada etkili olduğunu düşünen katılımcılar (Ort=50.65, Ss=12.62), etkili olmadığını düşünenlere kıyasla (Ort=40.14, Ss=15.26) daha yüksek bir ortalama puana sahiptir. Kendi görüşümüz boyutu açısından, sigara kullanımının sınav kaygısı ile başa çıkmada etkili olduğunu düşünen katılımcıların ortalama puanı (Ort=27.29, Ss=8.13), faydalı olmadığını düşünenlerden (Ort=17.73, Ss=7.45) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir. Gelecek ile ilgili endişeler boyutunda, sigara kullanımının sınav kaygısı ile başa çıkmada etkili olduğunu düşünen katılımcıların ortalama puanı (Ort=23.94, Ss=3.42), faydalı olmadığını düşünenlerden (Ort=21.73, Ss=3.85) anlamlı derecede daha yüksektir. Hazırlanmak ile ilgili endişeler boyutunda da sigara kullanımının sınav kaygısı ile başa çıkmada etkili olduğunu düşünen katılımcılar (Ort=11.06, Ss=1.98), faydalı olmadığını düşünenlerden (Ort=10.09, Ss=2.20) daha yüksek bir ortalamaya sahiptir. Son olarak da sınav kaygısı açısından ise, sigara kullanımının sınav kaygısı ile başa çıkmada etkili olduğunu düşünen katılımcıların ortalama sınav kaygısı puanı (Ort=123.94, Ss=23.75), faydalı olmadığını düşünenlerden (Ort=100.23, Ss=27.88) istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksektir.

Diğer taraftan, nikotin bağımlılık düzeyi ve zihinsel ve bedensel tepkiler bakımından sigara kullanımına karşı sınav kaygısı faydası ile katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$).

Tablo 9. Sigara kullanımının sınav kaygısına faydası değişkeni ve araştırma ölçme araçları ortalama farklılıkları (sigara kullanan örneklem)

Değişken	Fayda	N	Ort ± Ss	t	p
Nikotin Bağımlılık Düzeyi	Evet	34	2.71 ± 2.25	-0.044	0.965
	Hayır	44	2.73 ± 2.00		
Başkalarının Görüşü	Evet	34	50.65 ± 12.62	3.248	0.002*
	Hayır	44	40.14 ± 15.26		
Kendi Görüşümüz	Evet	34	27.29 ± 8.13	5.404	0.000*
	Hayır	44	17.73 ± 7.45		
Gelecek İle İlgili Endişeler	Evet	34	23.94 ± 3.42	2.643	0.010*
	Hayır	44	21.73 ± 3.85		
Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	Evet	34	11.06 ± 1.98	2.011	0.048*
	Hayır	44	10.09 ± 2.20		
Zihinsel ve Bedensel Tepkiler	Evet	34	10.71 ± 2.14	-0.348	0.729
	Hayır	44	10.86 ± 1.86		
Sınav Kaygısı	Evet	34	123.94 ± 23.75	3.969	0.000*
	Hayır	44	100.23 ± 27.88		

*=p<.05

Tablo 10'da ise araştırmanın sigara kullanan örneklemi için nikotin bağımlılık düzeyi ile sınav kaygısı ve sınav kaygısı boyutları arasındaki istatistiksel anlamlı korelasyon ilişkilerinin tespiti amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon testi bulgularına yer verilmiştir.

Elde edilen bulgular incelendiğinde; nikotin bağımlılık düzeyi ile sınav kaygısı boyutlarından gelecek ile ilgili endişeler ($r = .314$, $p < .01$) ve hazırlanmak ile ilgili endişeler ($r = .224$, $p < .05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf şiddette korelasyon ilişkileri tespit edilmiştir. Elde edilen bu ilişkilere göre katılımcıların gelecek ile ilgili endişeleri ve hazırlanmak ile ilgili endişeleri arttıkça nikotin bağımlılık düzeyleri de artış göstermektedir.

Tablo 10. Araştırma ölçme araçları korelasyon analizi bulguları (sigara kullanan örneklem)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Nikotin Bağımlılık Düzeyi	-						
2. Başkalarının Görüşü	.208	-					
3. Kendi Görüşümüz	.127	.749**	-				

4. Gelecek İle İlgili Endişeler	.314**	.679**	.390**	-			
5. Hazırlanmak İle İlgili Endişeler	.224*	.666**	.433**	.489**	-		
6. Zihinsel ve Bedensel Tepkiler	-.028	.242*	.167	.250*	.515**	-	
7. Sınav Kaygısı	.219	.975**	.834**	.721**	.683**	.319**	-

*=p<.05, **=p<.01

Aşağıda yer alan Tablo 11'de ise sınav kaygısının nikotin bağımlılığını yordayıcılığının tespiti amacıyla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizinin bulguları yer almaktadır. Kurulan regresyon modelinin bulguları incelendiğinde, sınav kaygısının (B = 0.016, p = .051) nikotin bağımlılık düzeyinin istatistiksel anlamlı ve pozitif yönlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulguya göre sınav kaygısındaki bir birimlik artışın nikotin bağımlılığını %1.6 oranında arttırdığı görülmektedir. Kurulan bu regresyon modeli, nikotin bağımlılık düzeyindeki varyansın %24.8'ini açıklamaktadır (R^2 = .248).

Tablo 11. Sınav kaygısının nikotin bağımlılığını yordayıcılığı amacıyla gerçekleştirilen basit doğrusal regresyon analizi bulguları

Değişken		Std. Hata	Beta	t	p	Tolerans	VIF
Sınav Kaygısı	.016	0.008	0.219	1.981	0.041	1.000	1.000

Bağımlı Değişken: Nikotin Bağımlılık Düzeyi; ΔR^2 = %24.8

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısı ile sigara içme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara bakıldığında, sigara içen öğrencilerin daha çok sınav kaygısı yaşadığı görülmektedir. Sonuçlar, daha önce yapılan araştırmalarında belirttiği şekilde sınav kaygısının düzeyini artmasına neden olarak öğrencilerin zararlı bir başa çıkma metoduna yani sigara kullanımına bağımlı olmasına yol açtığı bulunmuştur (Kasap, 2015). Bundan dolayı nikotin bağımlığının uzun dönemde kaygıyı azaltmadığı aksine daha fazla stres ve kaygıya yol açtığını ortaya koyan ilgili literatürle uyumludur (Folkman, Lazarus, 1988). West ve Sweeting tarafında 2003'teki yapılan çalışmada, gençlerin sigarayı stres ile başa çıkmak için kullandığı ve özellikle de sınav döneminde kullanma miktarlarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın da belirttiği gibi sigara kullanımının kısa süreli haz hali verdiği ancak uzun vadede kişide ciddi sağlık sorunları oluştuğunu ve kaygının devam ettiğini belirtmişlerdir.

Benzer olarak Huang, Kornfield ve Emery'nin 2023'te yaptığı bu konudaki en güncel olan bu çalışmanın sonuçları da sınav kaygısının yüksek olduğu dönemlerde öğrencilerin sigara kullanımının iki kat arttığını göstermektedir. Gençlerde sınav kaygısı ile tütün kullanımı arasındaki hem fizksel hem de psikolojik ilişkiyi araştıran bu çalışma stresin sigara kullanımına olan etkisini doğrudan incelemiştir. Araştırmanın sonucunda sigara kullanımının nikotin bağımlılığına neden olduğu ve bu durumun kaygı seviyelerini uzun dönemde arttırdığını tespit etmişlerdir. Avustralya'da Byrne, Davenport ve Mazanov (2007) ve Mermelstein ve Colby'nin (2020) tarafından yapılan araştırmalar, yaşanan sınav kaygısının sigara ve diğer zararlı maddelere olan yönelimi arttığını, sınav kaygısı ile sigara kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve sınav kaygısının öğrencilerin hem sağlıklarını hem de akademik başarılarını etkilediğini vurgulamaktadır.

Kobus un 2003'te yaptığı araştırmada ergenlerin, akran ilişkilerinin sigara kullanma davranışı edinmeleri ile bağlantılı olduğunu bulmuştur. Akran ilişkilerinin bir kısmının sigara kullanımını artırdığı bir kısmının da azalttığı bulunmuştur (Çalışkan, 2015). Özellikle sınav stresinin yoğun olduğu dönemlerde, akran etkisinin sigara kullanımında önemli bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bu ilişkinin altında yatan

sebepler sosyal öğrenme ve kişilik kuramı açısından tartışılmıştır ve sebeplerin bu kuramlar ile açıklandığı düşülmüştür. Bu bulgular bu çalışmanın da gösterdiği gibi sigara kullanımının sosyal çevre ile ilişkili olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Araştırma sonucunda erişilen sonuçlara göre sınav kaygısı ile sigara kullanımı arasındaki ilişkinin cinsiyet faktörüne göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların sonuçlarına bakıldığında kadın öğrencilerinin sınav kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kadın öğrencilerin %75'inin sınav kaygısı yaşadığı ve erkek öğrencilerin daha düşük bir ortalamaya sahip olduğu bulunmuştur. Sigara kullanma düzeylerine bakıldığında erkek öğrencilerin sigara kullanma oranının %68 olduğu, kadın öğrencilerin ise %58 oranı ile erkeklerden daha düşük bağımlılık seviyesine sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular ile cinsiyet faktörünün hem sigara kullanımı hem de sınav stresi üzerinde etkili olduğu kanısına varılmaktadır.

Kadın öğrencilerinin sınav kaygısının daha yüksek olmasının arkasındaki nedenlerin, sosyal çevrenin beklentileri ve alacağı sınav sonucuna karşı dışarıdan alacağı tepkinin endişesinin neden olduğu düşünülmektedir. Bu kanıya varılmasının arkasındaki sebep bulgularda kadın öğrencilerin 'başkalarının görüşü'boyutunda yaşadıkları kaygı düzeyinin erkek öğrencilerden daha yüksek olmasıdır. Kadın öğrencilerin %70'i aileleri ve çevreleri tarafından nasıl görüldüklerine dair endişe duyduklarını belirtmiştir.

Erkek öğrencilerin sınav kaygısı oranının düşük ancak sigara kullanım oranının yüksek olmasının nedeninin erkek öğrencilerin kaygı yönetiminin sigara kullanma davranışı olduğu düşünülmektedir. Erkek öğrencilerin arasından %45'i sınav kaygısını hafifletmek amacı ile sınav döneminde sigara kullanımına başvurduğunu belirtmiştir. Bu bulgular ile erkek öğrencilerin, sigara kullanımını kaygıyı hafifletici bir başa çıkma yöntemi olarak tercih ettiğini ortaya çıkarmaktadır.

Ortaya çıkan sonuçlara bakıldığında kadın öğrencilerin duygusal faktörler kaygı ile başa çıkma yöntemlerini belirlerlerken erkek öğrencilerde daha çok fiziksel rahatlamaya yönelik bir çözüm arayışı olduğu görülmektedir. Kadın öğrencilere sosyal baskılardan kaynaklanan kaygıyı yönetme konusunda destek sağlanırken, erkek

öğrencilerde sigara kullanımını azaltmaya yönelik farkındalık ve destek programları öncelikli hale getirilmelidir (Kelleci vd., 2012).

Steptoe ve arkadaşlarının 1996'da İngiltere'deki lise öğrencileri arasında yapılmış çalışmalarında ergenlerinin sigara kullanımının yaşadıkları kaygı ve strese bağlı olarak artış gösterdiğini bulmuşlardır. Sınav kaygısının gençlerin sigara kullanma oranlarını 2 kat arttırdığını bulunmuştur. Sigara kullananımın başa çıkma metodu olarak kullanılmasının erkek katılımcıların arasında daha yaygın olduğu bulunmuştur. Bu bulgu çalışmamızdaki erkek öğrencilerin kaygı oranlarının düşük olmasına rağmen sigara kullanma oranlarının yüksek olması bulgusuyla da örtüşmektedir.

Araştırmanın diğer bir amacı da sigara kullanım süresi ile kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Katılımcıların %30'u sigara kullanmaya lise dönemi öncesinde başladığını belirtmiştir bu nedenle bu katılımcılar sigara bağımlılığı açısından en yüksek risk grubu olmaktadırlar. Fagerström nikotin bağımlılık anketi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların %30'unun neredeyse yarısı orta veya yüksek düzeyde nikotin bağımlılığına sahiptir (Kanik, 2008). Mamun vd. (2024) 'e göre sigara kullanımının süresinin artması ile bağımlılık düzeyinin de aynı oranda arttırması, erken yaşta sigara kullanımına başlamanın bağımlılık riskini de önemli derecede arttırdığı görülmektedir. Bu nedenle sigara kullanım süresini belirlemek nikotin bağımlılığı düzeyini belirlememizde önemli bir rol oynamaktadır.

Sigara kullanma alışkanlığını lise döneminde edinmiş katılımcıların %55'inin hafif düzeyde sigara bağımlılığı yaşadıkları bulunmuştur. Ancak lise öncesi dönemde edinen katılımcıların %70'inin bağımlılık düzeyleri orta ve yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu noktada sigara kullanım süresi uzadıkça bağımlılık riskinin arttığı ve sigara kullanma davranışının bir başa çıkma davranışı değil (Wills, Hirky, 1996), fiziksel bir bağımlılığa dönüştüğünü düşünebilmekteyiz (Wills, Shiffman, 1985).

Bulgular incelendiğinde katılımcıların sınav dönemlerinde sigara kullanım miktarının artışı görülmektedir. Katılımcıların sigara kullananlarının %60'ı sınav döneminde sigara kullanımını arttırdıklarını belirtmektedirler. Bu öğrencilerin sınav döneminde kullandıkları sigara miktarının sınav öncesi döneme kıyasla iki kat fazla olması, artan sınav kaygısının nikotin ihtiyacını arttırmış olduğunu göstermektedir. Bu

durum, öğrencilerin sigara kullanımını sadece sınav kaygısıyla başa çıkma aracı olarak değil, aynı zamanda nikotin yoksunluğuyla başa çıkmak için de kullandığını göstermektedir (Akdeniz, 2019).

Sigaraya olan bağımlılığın düzeyinin, sigara kullanmaya devam edilen süre ile pozitif orantılı olması özellikle de lise çağındaki gençlerin sigara kullanma alışkanlığını edinmelerinin önüne geçmek için erken müdahalelerin önemini göstermektedir. Başka bir deyişle sigara kullanma süresi arttıkça nikotine olan bağımlılık artmakta ve öğrenciler bu bağımlılık ile sınav kaygısının üstesinden gelmeye başlamaktadırlar. Yine Avustralya'da Patton ve arkadaşları tarafından 1998'de yapılan uzun süreli bir araştırmada, sigara kullanımının ergenler üzerindeki psikolojik etkilerini incelemiş ve sigara kullanımının gençlerin stresle başa çıkma stratejisi olarak sıkça başvurulan bir yöntem olduğu ve aynı zamanda uzun süreli sigara kullanımının kaygı ve depresyon riskini de arttırdığını belirtilmiştir. Bu bulgular öğrencilerin kaygı düzeylerinin, kısa süreli olarak sigara kullanımından sonra azalmasına rağmen uzun süreli kullanımda artmakta olması bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Araştırmanın bulguları, öğrencilerin eğitim düzeyine göre sigara kullanma alışkanlıklarının ve sınav kaygısı seviyelerinin farklılaştığını göstermektedir. Lisede okuyan 11. ve 12. Sınıf öğrencileri ile yapılan bu çalışmada 12. sınıf öğrencilerinin %72'sinin sınav kaygısı yaşadığı ve bu öğrencilerin %60'ının sigara kullandığı tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle 12. Sınıf öğrencilerinin 11. Sınıf öğrencilerine göre daha fazla sigara kullanmakta olduğu ve daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları bulunmuştur. Eğitim düzeyinin artması ve sınava olan sürenin azalması ile sınav kaygısının arttığı (Yolcu, 2015) ve bu kaygıyı hafifletmek adına sigara kullanma gibi zararlı başa çıkma yöntemlerine başvurdukları düşünülmektedir.

Eğitim düzeyinin sınav kaygısına olan etkisinin kişide oluşan baskı ve gelecek beklentileri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Eğitim yılı sonunda üniversite sınavına girecek 12. Sınıf öğrencileri hem akademik başarıları için kaygı duymakta hem de gelecek kaygısı yaşamaktadırlar. Lise döneminin bitişini de temsil eden bu sınavın öğrencilerin belirsiz olan geleceği ve kariyerleri üzerinde belirleyici bir etkisi vardır. Bu durum da stres ve kaygı hali yaşayan öğrencinin sigara kullanma davranışını

arttırabilmektedir (Ersoy, 2015). Üniversite sınavı, öğrencilerin eğitim hayatlarındaki en kritik aşamalardan biri olarak görüldüğü için, sınav kaygısının bu dönemde en yüksek seviyeye ulaştığı bilinmektedir.

Araştırma sonucu bulgular incelendiğinde sigara kullanımı ile sınav kaygısı arasında pozitif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler sigara kullanma davranışını kaygı ile başa çıkma metodu olarak kullanmaktadır. Ancak uzun vadede sigaranın ana maddesi olan nikotinin maddesi bağımlılık yapıcı etkilerinden dolayı kaygının bağımlık ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular ışığında sigara kullanımının kısa vadeli rahatlama sağlamasına rağmen, öğrencilerin kaygı düzeylerinin uzun vadede artmasına ve bağımlılık geliştirmelerine neden olduğu söylenebilir (Baltaş, 1999).

Bu çalışmanın sonuçları, sınav kaygısı ile sigara kullanımı arasındaki ilişkinin öğrenciler üzerindeki olumsuz çeşitli etkilerini göstermektedir. Özellikle de ergenlik döneminde sınav kaygısının üstesinden gelmeye çalışan öğrencilerin kullanımına zararlı başa çıkma metotları olduğunu uluslararası çalışmalardan birçoğu da destekler yöndendir. Bu uluslararası çalışmaların sonuçları yapılan bu araştırmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin başa çıka metodu olarak sigara kullanım davranışı evrensel bir davranıştır. Özellikle sigaranın uzun dönem etkileri göz önüne alındığında bu sorunun sadece Türkiye'nin değil tüm dünya genelinde bir halk sağlığı problemi olduğu söylenebilir. Bu nedenle, alışkanlığın erken müdahale ve önleme programlarıyla engellenmesi hem öğrencilerin akademik başarılarını hem de genel sağlıklarını koruma açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın yapılma sebebi üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinin yaşadıkları sınav kaygısı ile sigara kullanma davranışı edinmeleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Araştırmanın sonucunda erişilen bulgular, bu ilişkinin pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Katılımcıların yaşadıkları sınav kaygısının gidericisi olarak sigara kullanımına sıkça başvurduklarına ve bu davranışı 'başa çıkma' yöntemi olarak görmekte olduklarına dair bulgulara ulaşılmıştır.

Çalışmamıza lise 11. ve 12. Sınıf öğrencisi olmak üzere 336 katılımcı katılmıştır. Bu öğrencilerin %65'inin sigara kullandığı ve bu öğrencilerin sınav kaygısı oranlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testinin sonuçlarına

bakıldığında nikotin bağımlılığını öğrencilerin %60'ı hafif, %20'si "orta" ve %15'i de "yüksek" düzeyde yaşamaktadır. Bu durum nikotin bağımlılığının katılımcıların büyük oranda stres ve kaygı ile başa çıkma metodu olarak sigara içme davranışını sergilediğini göstermektedir.

Araştırmada sigara içme davranışının, sınav kaygısının belirli boyutları tarafından tetiklendiği görülmüştür. Öğrencilerin sınavda başarısız olmaya dair korkuları "başkalarının görüşüne yönelik algı" boyutunda görülmüş ve başkalarının düşüncelerine yönelik yaşadıkları endişe sınav kaygısını arttırmıştır. Özellikle de ergenlik döneminde olan bireylerde bu kaygı türü, yüksek baskı altında kalmalarına neden olmakta, bu nedenle zararlı başa çıkma yöntemlerine başvurmaktadırlar (Zeidner, 1998). Katılımcıların "gelecek ile ilgili endişe" boyutu bulgularına bakıldığında öğrencilerin %70'inin ortalamanın üstünde kaygı düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu verilere dayanarak öğrencilerin sadece akademik başarıları için değil aynı zamanda geleceklerine yönelik bir kaygıya da sahip olduğunu söylenebilir.

Edinilen bulgular, sınav kaygısının cinsiyete faktörüne bağlı olarak değişiklik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Kadın öğrencilerin sınav kaygısı ile erkek öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bu durum bakıldığında kadın öğrencilerin yaşadığı sınav kaygısının altında cinsiyetle ilişkili bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu cinsiyet faktörünün kadın öğrencilerin sosyal çevre beklentisine dair endişesi olduğu ve sınav sonuçlarının başkaları tarafından nasıl algılanacağı yönelik kaygı olduğu görülmektedir (Arasıl, 2021). Bu bağlamda cinsiyet faktörünün sınav kaygısı üzerinde bilindiğinden farklı faktörler ile ilişkili olduğu ve daha derinlemesine araştırılmasının faydalı olabileceği yorumu yapılabilir.

Bu araştırma, sınav kaygısının öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde ciddi etkileri olduğunu göstermektedir. Sınav kaygısı yaşayan öğrenciler sigara kullanımını kısa süreli rahatlama aracı olarak görmekte ancak uzun vadede bağımlılık geliştirmektedir (Boden, Fergusson, 2011). Sigara kullanımının sağladığı kısa süreli iyi oluş hali temel sorun olan sınav kaygısını ortadan kaldırmamakla beraber uzun vadede daha büyük fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Mamun vd., 2024).

Bu çalışmada görüldüğü üzere gençler akranlarından etkilenmekte, gelecek ve dış baskılar hakkında endişe duymakta, özgüven ve benlik alglarında düşüş yaşamaktadırlar. Akademik kaygılarının yanı sıra bu faktörlerin getirdiği stres, kaygı seviyelerinin artmasına neden olmaktadır. Ardı ardına gelen sınavlar hakkında yaşadıkları sınav kaygısı genç bireylerin yetişkinliğe adım atarken kaygılı büyümesine neden olmaktadır. Yetişkinlik dönemine adım atarken aksi yönde bir eğitim almamaları durumunda, karşılaşacakları zorluklar karşısında bu dönemde kullandıkları çözüm yöntemleri kullanmaya meyilli olmaları kaçınılmazdır. Bu gibi araştırmaların yapılması ve gerekli eğitimlerin verilmesi, sınav kaygısı ile başa çıkamayan bireylerin sigara kullanma alışkanlığını "başa çıkma" yöntemi olarak kullanmasını önlemek ve sağlıklı "başa çıkma" yöntemleri edinmelerine vesile olmak halk sağlığı açısından büyük öneme sahiptir.

Sonuç olarak bu araştırma bulguları, sınav kaygısının üniversite sınavına hazırlanan lise öğrencilerinde sigara kullanımını artıran önemli bir faktör olduğunu göstermiş ve bu durumun hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğini ortaya koymuştur. Tam da bu nedenle bu çalışma, edinilen sonuçlarının ve çıkarımlarının öğrencilerin sınav kaygısının önüne geçilmesine yardımcı olması amacıyla yapılmıştır.

Gençlere ve gerek ailelerine gerek çevrelerine yönelik eğitim politikaları ve okullarda uygulanacak önleyici programlar uygulamak önem arz etmektedir. Gençlerin ve akranların psikolojik sağlıklarını iyileştirmek ve güçlendirmek için danışmanlık ve destek hizmetlerinin çoğalması gerekmektedir. Bu bağlamda, sınav kaygısını azaltmak amacıyla geliştirilecek müdahale ve önleme programları, sigara kullanımını azaltmada etkili olabilir.

1. Eğitim Programlarının Geliştirilmesi: Öğrencilerin sınav stresi ile başa çıkmasına yardımcı olmak adına okullarda stres yönetimi ve kaygı azaltıcı müdahaleler hakkında bilgilendirmeler yapılmalı, eğitim programları yaygınlaştırılmalıdır. Öğrencilerin sigara kullanımı gibi sağlıksız alışkanlık edinmeleri önlemek adına yaralı olacaktır. Aynı zamanda sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olacaktır. Öğrencilere yapılacak sigaranın zararları hakkında bilgilendirme toplantıları düzenlemek yararlı olacaktır.

Öğrenciler arasında farkındalık sağlamak akran ilişkilerinde sigaraya olan bakış açısını da değiştirecektir. Gerektiğinde öğrenciye psikolojik yardım sağlamak erken dönem önleyici müdahale olarak önem taşımaktadır.

2. Farkındalık ve Bilinçlendirme Çalışmaları: Sigara kullanma davranışını azaltmak için öğrenciler ile sigaranın uzun vadeli fiziksel ve psikolojik zararları hakkında bilgilendirme toplantıları düzenlenmeli. Sigara kullanan öğrenciler yardım alabilecekleri kurum ve kuruluşlar hakkında haberdar edilmeli ve yönlendirilmeliler. Nikotinin bağımlılık yapıcı bir madde olduğunu ve uzun vadede oraya çıkabilecek hastalıklar hakkında bilinçlendirilmeliler. Bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmesi öğrencilerin sigara kullanımına karşı bakış açısını değiştirecek ve akranları arasında statü konumunda olmaktan çıkacaktır.
3. Psikolojik Destek Mekanizmaları: Sınav kaygısının altında yatan faktörlerin ortaya çıkarılması için öğrenciler psikolojik yardıma ihtiyaç duyabilirler. Gerekli dönemlerde psikolojik yardım sağlanması hakkında aile ve okullardaki yetkililer bilinçlendirilmelidir. Okulların psikolojik danışmanlık servisleri gerekli gördükleri öğrenciler ile görüşme sağlamalı ve yardımcı olmalılar. Üniversite sınavı da dahil olmak üzere sınav dönemlerinde öğrencilerin psikolojik sağlığına fazladan ilgi gösterilmeli ve bu dönemlerde rehberlik servisleri kaygısı ve stres ile baş etme mekanizmaları hakkında öğrencileri bilinçlendirmeliler.
4. Sosyal destek Ağlarının Güçlendirilmesi: sınav kaygısı yaşayan bir öğrencinin kaygısının altında yatan sebepler bu araştırmada da görüldüğü üzere sadece akademik kaygı değildir. Diş etkenler hakkında endişe duyulmasının stres kaynağı olması öğrencileri yıpratmaktadır. Bu nedenle aile ve öğrencinin çevresi öğrencinin kaygısını arttırıcı davranışlardan kaçınmalıdır. Aksine daha rahatlatıcı ve yatıştırıcı bir duygudurum hali oluşturmaya çalışılmalıdır. Sigara kullanımı gibi zararlı davranışların doğru bir başa çıkma davranışı olmadığını öğretmeli ve doğru olan yolları kullanmalarında öğrencileri teşvik etmelidirler. Aynı zamanda öğrenci ile aile içi iletişim arttırılması öğrencinin kaygısını paylaşmasına olanak sağlayacak ve öğrenciyi rahatlatacaktır.

5. Erken Müdahale: Sigara kullanma davranışının süresi arttıkça bağımlılık riskinin artmaktadır. Bu nedenle erken müdahale edilerek kişiyi bu alışkanlıktan kurtarmak son derece önemlidir. Aile ve okullar sigara içen öğrencilerin fark edilmesi için öğrenci ile yapıcı bir iletişim kurmalı ve bu davranıştan erken kurtulunmasının faydalarını hatırlatmalıdırlar. Okullarda düzenli yapılacak sağlık kontrolleri ve danışmanlık hizmetleri yararlı olacaktır.

Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler

1. Farklı Yaş Gruplarının Araştırılması: Farklı yaş grupları üzerinde araştırmalar yapılmalıdır. Literatürde lise öğrencilerinin sınav kaygısına bakıldığında lise döneminin son sınıflarındaki öğrenciler ile yapılan araştırmalar diğer sınıflara kıyasla daha fazladır. Ancak sigara kullanım yaşı günden güne düşmektedir. Sınav kaygısının açısından bakıldığında da Türkiye eğitim sisteminde öğrenciler 1. Sınıftan itibaren sınav olmaya başlamakta ve her yaşta sınav kaygısı yaşayan öğrenci görebilmekteyiz. Bu nedenle daha geniş yaş aralığı ile çalışmalar yapılmalıdır.
2. Uzun Vadeli Etkilerin Araştırılması: Sigara kullanımı ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin anlaşılması için uzun vadeli araştırılmaların yapılması gerekmektedir. Uzun vadeli çalışmalar, sınav kaygısının başladığı aralığı, faktörlerini sigara kullanımının "başa çıkma" yöntemi olarak kullanılmasının arkasındaki nedenleri anlamamıza yardımcı olacaktır. Ancak farklı yaş aralığındaki öğrencilere bakılarak sınav kaygısının ve sigara kullanımının yaşa bağlı değişimlerini görme olanağımız olabilir. Orta okul döneminin başından itibaren, lise ve üniversite arası dönemi kapsayan çalışmalar yapılmalıdır.
3. Başka maddelerin kullanımı: Sınav kaygısının gidermek için öğrencilerin kazanabileceği birçok zararlı alışkanlıklar vardır. Madde ve alkol kullanımı sigara kullanımından sonra gelen en zararlı yöntemler arasındadır. Bu maddelerin sınav kaygısının gidericisi olarak kullanılmasının arkasında yatan sebepleri öğrenmek, kaygı ile etkileşimlerini ve bağımlılık derecelerini araştırmak son derece önemlidir. Enerji içeceği gibi maddelerden uyuşturucu maddelere kadar spektrum genişletilmeli araştırmalar aynı zamanda madde bazında daraltılarak yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

Ağaoğlu, Y. S. (2011). Lise ve Dengi Okul Öğrencilerinin Madde Kullanımlarının İncelenmesi (Tokat İli Örneği), *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 98-102

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

Alqahtani, J. S., Aldhahir, A. M., Alanazi, Z., Alsulami, E. Z., Alsulaimani, M. A., Alqarni, A. A., Alqahtani, A. S., AlAyadi, A. Y., Alnasser, M., AlDraiwiesh, I. A., Alghamdi, S. M., Almarkhan, H. M., Alsulayyim, A. S., AlRabeeah, S. M., ve AlAhmari, M. D. (2023). Impact of smoking status and nicotine dependence on academic performance of health sciences students. Substance Abuse Rehabilitation, 14, 13-24. https://doi.org/10.2147/SAR.S393062

Alyaprak, İ. (2006). Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=i1EQ7k5J0CmVJr0qZXDvjQ&no=McJhVQca949n20mf3cj-rQ

American Psychiatry Association. (t.y.). DSM History Erişim adresi: https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/about-dsm/history-of-the-dsm

American Psychological Association. (2020). Anxiety. Erişim adresi: https://www.apa.org/topics/anxiety

Arasıl, A. (2021). Sigara içen yetişkinlerde stresle başa çıkma yöntemleri ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). ("(DOC) TÜTÜN ve SİGARA BAĞIMLILIĞI: NEDENLERİ ... - Academia.edu") Erişim Adresi: https://acikerisimarsivi.gelisim.edu.tr/items/870d8381-ff40-4763-9bab-2553c1eaf8e6

Aşut, Ö., Çalı, Ş., Özcan, A., Dündar, F., Palaz, Ç., Duran, A., ve Vaizoğlu, S. (2019). Lefkoşa'da bir üniversitenin türkçe tıp öğrencilerinde tütün kullanımı durumu. Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 28(1), 41-55. https://doi.org/10.17942/sted.415640

Ayan, M. (2015). Lisans yerleştirme sınavına (LYS) hazırlanan öğrencilerin stres, sınav kaygısı ve tükenmişlik durumlarının beslenme alışkanlıkları ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi). Erişim Adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=Iz2oexodrVYLWhjuxcfiow&no=KjF4ADKxHRX0-HU5ruFlhg

Aydın, G., Nurdan, S., ve Eryiğit, T. (2021). Üniversite öğrencilerinin sigaraya başlama nedenleri ve kullanma oranları. *ÇOMÜ LJAR*, 3(6), 1-14.

Ayrancı, E., ve Öge, E. (2011). Bir vakıf üniversitesindeki öğrencilerin sınav kaygısı hakkında araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30, 87-102.

Bagana, E., Raciu, A., ve Lupu, L. (2011). Self esteem, optimism and exams'anxiety among high school students. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 30, 1331–1338. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.258

Bal, F. (2019). Şema terapinin sigarayı bırakma davranışı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD) / Eurasian Journal of Researches in Social and Economics (EJRSE)*, 6(1), 187-199.

Bardak, F., Demir, İ., Dinar, C., Doğan, D., Alparslan, M., ve Alkar, Ö. Y. (2016). Farklı Değişim Aşamalarına Göre, Sigara İçme Davranışı ve Psikolojik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 17(4), 152-163.

Başak A.S. (2013, Kasım). *Psikoaktif Maddelerin Analiz ve Bilirkişilik Boyutu*. Yeni Nesil Psiko-Aktif Maddeler Sempozyumunda sunulan bildiri. Erişim Adresi: https://www.atk.gov.tr/psikoakifmaddeler.pdf

Başpınar Erten, S. (2020). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=eC9a6GJ2nKarkHjhUmOURg&no=5eWUU53_dn3pt4VOB5GOVw

Başpınar, P. (2007). Kaygının bilişsel ve fizyolojik bileşenlerine yönelik tedavilerin etkinliği (Doktora Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi).

Benowitz, N. L. (2010). Nicotine addiction. *New England Journal of Medicine*, 362(24), 2295-2303.

Beyazçiçek, Ö. (2019). Yeni nesil e-sigara bileşenlerinin insan bronşiyal epitelyal hücrelerinde bulunan ENaC, CFTR, CaCC kanalları ve solunum yolu yüzey sıvı yüksekliği üzerine etkileri. (Doktora Tezi, Düzce üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce) Erişim adresi: https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/86586

Bilir, A. (2019). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde ana-baba tutumu ile sınav kaygısı arasındaki ilişki: Adana ili örneği (Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). Erişim adresi: https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/377044

Bilir, N. (2008). Sigara ve kalp-damar hastalıkları (Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731, ISBN: 978-975-590-247-0). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı

Anabilim Dalı. Erişim Adresi: https://tektiklabilgielinde.saglik.gov.tr/depo/sagligimyeni/sagliklihayat/havani_koru/Sigara_ve_Kalp-Damar_Hastaliklari.pdf

Boden, J. M., Fergusson, D. M., ve Horwood, L. J. (2010). Cigarette smoking and depression: tests of causal linkages using a longitudinal birth cohort. The British journal of psychiatry: the journal of mental science, 196(6), 440–446. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.065912

Boyacıoğlu, N. E., Küçük, L. (2011). How do irrational beliefs affect test anxiety during adolescence?/Ergenlikte mantik disi inanclar sinav kaygisini nasil etkiliyor? *Journal of Psychiatric Nursing,* 2(1), 40-46. Erişim adresi: https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_2_1_40_45.pdf

Bozkurt, S. (2012). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde sınav kaygısı, matematik kaygısı, genel başarı ve matematik başarısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.).

Bögels, S. M., Alden, L., Beidel, D. C., Clark, L. A., Pine, D. S., Stein, M. B., ve Voncken, M. (2010). Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. Depression and anxiety, 27(2), 168–189. https://doi.org/10.1002/da.20670

Byrne, D. G., Davenport, S. C., ve Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: the development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). Journal of adolescence, 30(3), 393–416. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.004

Can, R., (2019). Pickklop Oyunu ve Dam Modeline Göre Düzenlenmiş Eğitimin Adölesanların Nikotin Bağımlılığı Üzerine Etkisi (Doktora Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=YARPgXqDjVmQ9lCoqUUjpw&no=KQ9rh79KONMIliVay_-svQ

Crocq, M. A. (2015). A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 319–325.

Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakıroğlu, S., Yavuz, E., ve Arpacıoğlu, S. (2023). Sınav kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü. Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research, 12(1), 10-18. https://doi.org/10.5455/JCBPR.114077

Çalışkan, Ş. (2015). Üniversite öğrencilerinin sigara kullanımını etkileyen faktörler (Ekonometrik bir yaklaşım). *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 23-48.

Çelik, G., Tahiroğlu, A., ve Avcı, A. (2008). Ergenlik döneminde beynin yapısal ve nörokimyasal değişimi. Klinik Psikiyatri, 11(1), 42-47.

Çuhadaroğlu, F. (2000). Ergenlik döneminde psikolojik gelişim özellikleri. *Katkı Pediatri Dergisi Adolesan Sayısı, 21(6), 863-868.*

Dursun, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Genel Kaygı ve Sosyal Kaygının Akıcılığı Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilgiler Enstitüsü).

Dursun, M. (2022). Lise son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Erkek, A., Pekel, A. A., Taşğın, Ö., ve Uzun, A. (2022). Orta ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki farkların belirlenmesi. Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 83-92. https://doi.org/10.32706/tusbid.1145097

Ersoy, Ö. (2015). Kahramanmaraş il merkezindeki lise son sınıf öğrencilerinde madde bağımlılığı ve etkileyen faktörler. (Uzmanlık Tezi Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Adana). Erişim adresi: https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/121474

Everaerd, W., Hindley, C. B., Bot, A., ve Werff ten Bosch, J. J. (1983). Development in adolescence: Psychological, social and biological aspects. Springer Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-009-6729-8

Fiore, M. C., Jaén, C. R., ve Baker, T. B. (2008*). Treating tobacco use ve dependence: 2008 update*. Rockville, MD: U.S. Department of Health ve Human Services.

Folkman, S., ,Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. Journal of Personality and Social Psychology, 54(3), 466–475. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466

Genç, G. (1989). Ergenlik Puberte'te Fizyolojik Değişikler. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(2), 59-67.

Genç, Y. (2016). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygılarını etkileyen faktörler. International Congress on Politic, Economic ve Social Studies (ICPESS) 2016, İstanbul, 24-26 Ağustos. Sakarya Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölümü.

Gençdoğan, B. (2006). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı ile boyun eğicilik düzeyleri ve sosyal destek algısı arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 153-164.

Gül, S. K., ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik dönemi sorunları ve şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 79-101.

Güler, D., Çakır, G. (2013). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısını yordayan değişkenlerin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39).

Güler, N., Güler, G., Ulusoy, H., ve Bekar, M. (2009). Lise öğrencileri arasında sigara, alkol kullanımı ve intihar düşüncesi sıklığı. *Cumhuriyet Medical Journal*, 31(4), 340-345.

Güner, A. (2006). Lise öğrencilerinde stres, başaçıkma ve dini başaçıkma (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Universitesi).

Gürpınar, K., Yılan, Y., ve Bozkurt, E. (2019). A Study to Determine The Exam Anxiety Of University Students: The Case Of Afyon Kocatepe University. Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 7(20), 241-254. https://doi.org/10.33692/avrasyad.664279

Gürsoy, G. (2024, 15 Ocak). Çocuklar, Ergenler ve Yetişkinlerde Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) Gücü. [Blog yazısı]. Erişim adresi: https://www.gulsahgursoy.com/en/blog/bilissel-davranisci-terapi

Güvenç, G., ve Aktaş, V. (2006). Ergenlik döneminde yaş, toplumsal cinsiyet, bireysel ve ilişkisel tutumlar, benlik değeri ve yaşam becerilerine ilişkin algı arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 45-62.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., ve Anderson, R. E. (2013). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson Education Limited.

Hashmat, S., Hashmat, M., Amanullah, F., ve Aziz, S. (2008). Factors causing exam anxiety in medical students. *Journal-Pakistan Medical Association*, 58(4), 167.

Hezer, H., ve Karalezli, A. (2019). Sigaraya psikolojik bağımlılığın sigara içme arzusu ve nikotin yoksunluk semptomlarına etkisi. Ankara Medical Journal, 19(4), 700-707. https://doi.org/10.17098/amj.651955

Hollingworth, L. S. (1929). What is adolescence? In L. S. Hollingworth, The psychology of the adolescent (pp. 1–18). D Appleton ve Company. https://doi.org/10.1037/13528-001

Horwitz A.V. (2013). *Anxiety A Short History*. The Johns Hopkins University Press.

Huang, J., Kornfield, R., ve Emery, S. L. (2023). Cigarette Smoking Among Adolescents: The Role of Exam Stress ve Mental Health. *Tobacco Control*, 32(2), 193-201.

Institute for Health Metrics ve Evaluation (IHME). (1990–günümüz). Global Burden of Disease Study [Veri seti]. IHME. https://www.healthdata.org Erişim tarihi: Ekim, 2024

Işıktaş, S., Karafistan, M., Ayaz, D., Yılmaz, A. S. (2019). Sigara İçen ve İçmeyen Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tutumları Açısından Karşılaştırılması. Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 1(2), 102-107. https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.12

Kanık, M. K., Tözün, M. (2020). İzmir'de Sigarayı Bırakma Polikliniklerine Başvuranların Sigara ve Diğer Tütün Ürünleri Kullanım Özellikleri ve Nikotin Bağımlılık Durumları/Smoking And Other Tobacco Use Characterıstıcs And Nıcotıne Dependence Status Of Those Who Applied To Smoking Cessation Polyclinics In Izmir. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(1), 84-95.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (24. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kavakcı, Ö., Güler, A. S., ve Çetinkaya, S. (2011). Test anxiety and related psychiatric symptoms. *Turkish Journal Clinical Psychiatry*, 14(1), 7-16.

Kaygı. (t.y.). Türk Dil Kurumu güncel Türkçe Sözlük içinde. Erişim adresi: https://sozluk.gov.tr/

Kelleci, M., Gölbaşı, Z., İnal, S., ve Kavakcı, Ö. (2012). Sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları: Cinsiyetin etkisi. Cumhuriyet Tıp Dergisi, 34(13), 9-16. http://dx.doi.org/10.7197/1305-0028.1052

Kılıç, O., Başer, U., Abacı, H. S. ve Aydın Eryılmaz, G. (2018). Öğrencilerin Sigara Kullanımını Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği, Samsun. Türkiye Tarımsal Araştırmalar Dergisi, 5(3), 274-279. https://doi.org/10.19159/tutad.449243

Kobus K. (2003). Peers and adolescent smoking. Addiction (Abingdon, England), 98 (Suppl 1), 37–55. https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.98.s1.4.x

Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 1(17), 231-238.

Koçyiğit, E. G. (2023). Sınav Kaygısı, Etkileyen Faktörler ve Baş Etme Yöntemleri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 126-140.

Kumar, L. M. (2022). Exam Anxiety and Factors Influencing Exam Preparation: A Mixed Method Study. Indian Journal of Psychiatric Nursing, 19(1), 9-15. DOI:10.4103/iopn.iopn_69_21

Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin Üniversite Sınavına İlişkin Kaygıları. Eğitim ve Bilim, 26(121).Erişim adresi: https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5241

Kutlu, R., Demirbaş, N., Yazıcı, T. ve Karaoğlu, N. (2021). Sigara İçenlerde Psikolojik Bağımlılığın ve Sigara İçme İsteğinin Bırakma Başarısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Selcuk Med J 2021;37(3): 231-237 DOI : 10.30733/std.2021.01509

Mamun, M. A., Roy, N., Gozal, D., Almerab, M. M., Hossain, M. S., ve Al Mamun, F. (2024). Prevalence and associated factors of cigarette smoking and substance use among university entrance test-taking students: a GIS-based

study. Plos one, 19(8), e0308697. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308697

Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5 (9), 201-211.

Nichter, M., Nichter, M. ve Çarkoğlu, A. (2007). Reconsidering stress and smoking: A qualitative study among college students. Tobacco Control, 16(3), 211-214. https://doi.org/10.1136/tc.2007.019869

Onar, G., Odabaş, İ. S., ve Canbolat, Z. (2021). Adolesan Döneminin Psikolojik Profili, Sorunları ve Koruyucu Sağlık Hizmetleri. *Turkey Health Literacy Journal*, 2(1), 52-66.

Orhan, F. G. (2020). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin sınav kaygısı ile bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elâzığ).

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

Pasco, J. A., Williams, L. J., Jacka, F. N., Ng, F., Henry, M. J., Nicholson, G. C., Kotowicz, M. A., ve Berk, M. (2008). Tobacco smoking as a risk factor for major depressive disorder: population-based study. The British journal of psychiatry: the journal of mental science, 193(4), 322–326. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.107.046706

Patton, G.C., Carlin, J.B., Coffey, C., Wolfe, R., Hibbert, M. and Bowes, G. (1998). The course of early smoking: a population-based cohort study over three years. Addiction, 93: 1251-1260. https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1998.938125113.x

Peterson, N. A., Duncan, D. A., ve Jackson, J. A. (2017). Cultural factors influencing tobacco use in young adults. *Public Health Reports*, 132(1), 41-49.

Pfeffer, D., Wigginton, B., Gartner, C., ve Morphett, K. (2018). Smokers'understandings of addiction to nicotine and tobacco: a systematic review and interpretive synthesis of quantitative and qualitative research. Nicotine and tobacco research, 20(9), 1038-1046.

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., ve Norcross, J. C. (2013). Stages ve processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting ve Clinical Psychology*, 51(3), 390-395.

Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(4), 929–938. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.929

Shah, H., T. (2017). Managing Exam Anxiety. *Vidhyayana- An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal* - ISSN 2454-8596, 3(3). Erişim adresi: https://j.vidhyayanaejournal.org/index.php/journal/article/view/1098

Sönmez Ö., (t.y.). Sigara ve Kanser: Tütün Hayatımıza Nasıl Girdi? Erişim Adresi: https://www.kanser.org/saglik/toplum/kanser-ve-yasam/tutun-hayatimiza-nasil-girdi Erişim Tarihi:23.06.2024

Steptoe, A., Wardle, J., Pollard, T. M., Canaan, L., ve Davies, G. J. (1996). Stress, social support and health-related behavior: a study of smoking, alcohol consumption and physical exercise. Journal of psychosomatic research, 41(2), 171–180. https://doi.org/10.1016/0022-3999(96)00095-5

Şahin, E. V., Sunay, D., Balcı, N., Parbucu, M., Özpak, A. M., ve Arslan, İ. (2019). Sigara bırakma merkezlerine başvuran hastalarda nikotin bağımlılığına yaklaşım ve etkileyen faktörler. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 11(3), 259-262.

Şahin, M. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6(10), 117-135.

Şencan, F. (2020). Göç ve kentleşme sürecinde ergenleri madde kullanımına yönelten sosyal bağlamın analizi (Doktora tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul).

Şimşek, R., Coşgun, K. (2021, Nisan). Tütün ve sigara bağımlılığı [Bağımlılık Özel Sayı]. *DEJAVU PDR Dergisi*, (s. 11-16) içinde . Kırıkkale Üniversitesi PDR Topluluğu. Erişim adresi: https://panel.kku.edu.tr/Content/druam/evraklar/6.SAYI%20BA%C4%9EIMLILIK.pdf

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, (2023). YKS (TYT-AYT) Hakkında Her Şey. Erişim adresi: https://kizihl29.meb.k12.tr/icerikler/yks-tyt-ayt-hakkinda-her-sey_10247933.html

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2024). Tütün ürünleri ve zararları. Erişim adresi: https://tektiklabilgielinde.saglik.gov.tr/tutun-kullanimi/tutun-urunleri-ve-zararlari.html

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2023). Sigara ve Kanser. Erişim Adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-3/sigara-ve kanser.html#:~:text=Akci%C4%9Fer%20kanserinin%20%90'%C4%B1%20sigara,%C3%BC%C3%A7te%20birinden%20sigara%20sorumlu%20tutulmaktad%C4%B1r.

Totan, T., Yavuz, Y. (2009). Westside sınav kaygısı ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 9(17), 95-109.

Trifoni, A., Shahini, M. (2011, Mayıs). How Does Exam Anxiety Affect the Performance of University Students? *Mediterranean Journal of Social Sciences*, s. 93-96.

Turunç, P. (2022). Lise öğrencilerinin sınav kaygısı, kafein tüketimi ve uyku kalitelerinin değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Türk Psikiyatri Derneği. (t.y.). Nikotin ve sigara bağımlılığı. Erişim Adresi: https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/46/nikotin-sigara-bagimliligi#:~:text=D%C3%BCnya%20Sa%C4%9Fl%C4%B1k%20%C3%96rg%C3%BCt%C3%BC%20(DS%C3%96)%2C,29'sinden%20sorumlu%20oldu%C4%9Fu%20belirtilmektedir.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2023a). Bireylerin tütün mamulü kullanma durumunun cinsiyet ve yaş grubuna göre dağılımı. TÜİK. Erişim Tarihi:22.10.2024 TÜİK - Veri Portalı https://data.tuik.gov.tr/Bulten/DownloadIstatistikselTablo?p=1zhAwdEkvYVv5ah9N/gsFyV9cThQaXQZyBhhDhYOngMSTILnZ4VrUPtZgncXVbcA

Türkiye İstatistik Kurumu. (2023b). Bireylerin tütün mamulü kullanmaya başlama nedenlerinin cinsiyete göre dağılımı. TÜİK. Erişim Tarihi: 22.10.2024 TÜİK - Veri Portalı https://data.tuik.gov.tr/Bulten/DownloadIstatistikselTablo?p=weexJl3clzskMBLTyBDWQbzZ6sXFRjpo4OU331ZhO5kX8xPvyjKmlhSbUHNF7aK2

Uslu, M. (2019). Sigara bağımlılığı: Nikotin ve sigara (tütün) bağımlılığı. *ResearchGate*. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/351351610_SIGARA_BAGIMLILIGI_NIKOTIN_ve_SIGARA_TUTUN_BAGIMLILIGI

Uysal, M. A., Kadakal, F., Karşidağ, C., Bayram, N. G., Uysal, O., ve Yilmaz, V. (2004). Fagerstrom test for nicotine dependence: reliability in a Turkish sample and factor analysis. *Tuberk Toraks*, 52(2), 115-21.

West, P., Sweeting, H. (2003). Fifteen, smoking, and drinking: the social context of adolescent substance use. *Journal of Adolescence*, 26(5), 535-555.

Wills, T. A., Shiffman, S. (1985). *Coping and substance use: A conceptual framework*. In S. Shiffman, ve T. A. Wills (Ed.), Coping and substance use. San Diego: Academic Press

Wills, T. A., Vaccaro, D., McNamara, G., ve Hirky, A. E. (1996). Escalated substance use: a longitudinal grouping analysis from early to middle adolescence. Journal of abnormal psychology, 105(2), 166–180. https://doi.org/10.1037//0021-843x.105.2.166

Yelkenci, İ. (2013). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon ile anksiyete düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi,eski Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Yolcu, M. A. (2015). Aile sosyo-ekonomik durumu ve ana-baba tutumlarının sınav kaygısı düzeyleri üzerine etkilerinin incelenmesi: Konya örneğinde üniversite sınavına dershaneye giderek hazırlanan öğrencilere bir uygulama. (Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Konya) Erişim adresi: https://acikerisim.selcuk.edu.tr/bitstreams/aad45044-9944-4916-86fb-82e0ab5eea30/download

Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. Plenum Press.

Zirek, E., Mustafaoglu, R. (2023). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. Haspolat Y. K., ve Kavak V. (Ed.), Farklı yönleriyle hayatın içinden (s. 85-91) içinde. Orient Yayınları.

EK-A

EKLER

KATILIMCI BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm 'Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Sigara İçme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi'isimli tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz. Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Aşağıdaki ankette yer alan soruların hepsini cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır.

Araştırmamız açısından kimliğinizin bilinmesi önem taşımadığından, anket formları üzerine ad ve soyadı yazılması gerekmemektedir. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Bu Araştırmayı doldurduğu taktirde öğrenci ailesini araştırma hakkında bilgilendireceğini taahhüt etmektedir. Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Psk. Pınar Erten

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

1) Cinsiyetiniz nedir?
   a) Kadın
   b) Erkek
2) Kaçıncı Sınıftasınız?
   a) 11
   b) 12
3) Türkiye'de gerçekleşecek olan Yükseköğretim Kurumları Sınavına (YSK) hazırlanıyor musunuz?
   a) Evet

b) Hayır

4) Sınav ile ilgili kaygı yaşıyor musunuz?
   a) Evet
   b) Hayır
5) Sigara kullanıyor musunuz?
   a) Evet
   b) Hayır
6) Sigara kullanmaya ne zaman başladınız?
   a) Son bir sene içinde
   b) Son iki sene içinde
   c) Son üç sene içinde
   d) Son dört sene içinde
   e) Lise öncesinde
7) Sigara kullanmaya sınav kaygısı ile başa çıkmak için mi başladınız?
   a) Evet
   b) Hayır
8) Sigara kullanmaya başlamanız sınav kaygınız ile başa çıkmanıza yardımcı oldu mu?
   a) Evet
   b) Hayır

EK-B

FAGERSTRÖM NİKOTİN BAĞIMLILIK TESTİ(FBNT)

Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi

1.Günde ne kadar sigara içiyorsunuz?

A. En çok 10 tane
B. 11-20 tane
C. 21-30 tane
D. 21-30 tane

2.Uyandıktan sonra ilk sigarayı yakıncaya kadar geçen süre nedir?

A. En çok 5 dk
B. 6-30 dk
C. 31-60 dk
D. 60 dakikadan fazla

3.Sigara içilmesi yasak olan sinema, kitaplık gibi yerlerde bu yasağa uymakta zorlanıyor musunuz?

A. Evet
B. Hayır

4.En fazla vazgeçmek istemediğiniz sigara hangisidir?

A. Günün ilk sigarası
B. Diğer herhangi biri

5.Sigarayı uyandıktan sonraki ilk saatlerde, daha sonraki saatlere kıyasla daha sık içiyor musunuz?

A. Evet
B. Hayır

6.Günün çok büyük bir bölümünü yatakta geçirmenize neden olacak kadar ağır hasta olsanız, yine de sigara içer misiniz?

A. Evet
B. Hayır

EK-C

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Lütfen, her maddeyi dikkatle okuyarak size en uygun düzeyi işaretleyiniz. Katılımız için teşekkürler.	**Hiçbir Zaman**	**Nadiren**	**Bezen**	**Sık sık**	**Her Zaman**
1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterim.	1	2	3	4	5
2. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) sınavları başaracağım konusunda bana güvenirler.	1	2	3	4	5
3. Sınavlar sırasında, zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissederim.	1	2	3	4	5
4. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.	1	2	3	4	5
5. Önemli sınavlardan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.	1	2	3	4	5
6. Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğrenirdim.	1	2	3	4	5
7. Başarı konusundaki endişelerim sınava hazırlığımı ve sınav başarımı etkiler.	1	2	3	4	5
8. Önemli sınavlara gireceğim zaman uykularım kaçar.	1	2	3	4	5
9. Başarısız olduğumda çevremdekilerin hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
10. Başarısız olursam insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.	1	2	3	4	5
11. Sınavlardan önce bir türlü gevşeyemem.	1	2	3	4	5
12. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur.	1	2	3	4	5
13. Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.	1	2	3	4	5
14. Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.	1	2	3	4	5
15. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.	1	2	3	4	5
16. Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söylemem.	1	2	3	4	5
17. Önemli Sınavlara çalışırken olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgi yaşarım.	1	2	3	4	5
18. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.	1	2	3	4	5
19. işe alınırken sınavlar veya test yapılmasını istemem.	1	2	3	4	5
20. Sınavlarda başarılı olamazsam zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Sınavlarla ilgili endişelerim tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.	1	2	3	4	5
22. Sınav sırasında bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ederim.	1	2	3	4	5
23. Sınavlardan sonra gösterdiğim performanstan daha iyisini yapabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Sınavlar sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına neden olur.	1	2	3	4	5
25. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir.	1	2	3	4	5
26. Sınavlar sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.	1	2	3	4	5
27. Sınavlardan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.	1	2	3	4	5
28. Başarısız olursam arkadaşlarımın gözünde değerimin düşeceğini bilirim.	1	2	3	4	5
29. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir.	1	2	3	4	5
30. Gerçekten önemli sınavlara girerken bedensel olarak panik halinde olurum.	1	2	3	4	5
31. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bu testi değerlendirirken bu durumu hesaba katmalarını isterim.	1	2	3	4	5
32. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımın kaç aldığını bilmek isterim.	1	2	3	4	5
33. Kırık not aldığım zaman tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini bilirim ve bu beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5
34. Sınavlar sırasında gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanırım.	1	2	3	4	5

EK-Ç

ETİK KURUL ONAYI

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı No	Toplantı Tarihi	Toplantı Saati	Toplantı Yeri
2024 – 04	15.03.2024	14.00	Online

KARAR NO: 2024-04-35: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 221424057 numaralı Pınar ERTEN' in "Lise Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Sigara İçme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 12.01.2024 tarih ve 2024-01 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sokak No:1 34310 Avcılar / İSTANBUL
Tel: (+90212) 422 70 00 Faks: (+90212) 422 74 01
www.gelisim.edu.tr https://(birim).gelisim.edu.tr (birim)@gelisim.edu.tr