

Bağımlılıkla Mücadelede Yeni Yaklaşımlar: TBM'nin Web Tabanlı İnteraktif Eğitsel Materyallerinin Geliştirilmesi

Behlül Gücükoğlu¹, Dilek Yördem Ceylan², Ahmet Ağır³

^{1,2} İstanbul Üniversitesi, Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi, İstanbul

³ İstanbul Üniversitesi, Hasan Âli Yücel Eğitim Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü, İstanbul

¹ behlulgucukoglu@gmail.com, ² dilekyordem@gmail.com, ³ Dr.: agir@istanbul.edu.tr

Özet: Günümüzde bazı alışkanlıklar ilkokul ya da ortaokul çağı olarak adlandırılan çok küçük yaşlarda edinilmektedir. “Bir kere denemekle bir şey olmaz.” düşüncesi ile denenen sağlığa zararlı bazı maddeler kısa süre içerisinde bağımlılık yapmaktadırlar. Sağlığa zarar olan bu maddelerin en tehlikelileri tütün mamulleri, alkol ve uyuşturucu maddelerdir. Bunun yanında teknoloji bağımlılığı da günümüzde artık üzerinde durulması gereken önemli bir sorun olmuştur. Yeşilay; tütün, alkol, madde ve teknoloji bağımlılıkları ile mücadele etmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için yeni bir eğitim programı uygulamaktadır. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) olarak adlandırılan bu programda öğrencilere ve ebeveynlere bağımlılık hakkında eğitim verilmektedir. Programın bir ayağını internet üzerinden web tabanlı verilen eğitim oluşturmaktadır. Bu eğitim kapsamında etkinlik tabanlı interaktif eğitsel materyaller geliştirilmiştir. Bu çalışmanın temel amacı, bağımlılıkla mücadelede eğitsel materyallerin önemini vurgulamak ve TBM kapsamında geliştirilen etkinlik tabanlı interaktif eğitsel materyalleri anlatmaktır.

Anahtar Sözcükler: TBM, Bağımlılık, Sağlıklı Yaşam, Eğitsel Materyal, Web Tabanlı Eğitim.

New Approaches in the Fight against Addiction: Development of Web-Based Interactive Educational Materials of TBM

Abstract: In present, some habits are obtained at an early ages that are named as primary or secondary school age. Some harmful substances, which are tried with the idea of “Nothing happens if one tries it once.”, make addiction in a short time. The most dangerous substances of these harmful substances are tobacco products, alcohol and drugs. In addition to this, nowadays, technology addiction has already become an important problem to be dealt with. Yeşilay is implementing a new training program to fight against tobacco, alcohol, drugs and technology addictions and to maintain a healthy life. In this program that is named as Training Program to Fight against Addiction of Turkey (TBM), training about addiction is given to students and parents. Web-based training, which is given over internet, constitutes one leg of the program. In the coverage of this training, activity-based interactive educational materials have been developed. The main purpose of this study is to emphasize the importance of educational materials in the fight against addiction and to explain activity-based interactive educational materials, which have been developed in the coverage of TBM.

Keywords: TBM, Addiction, Healthy Life, Educational Material, Web-Based Training.

1. Giriş

İnsanlar birey olarak doğarlar fakat yaşamlarının büyük bir kısmını topluluklar içerisinde geçirirler. Bu süre zarfında

ailelerinden, yaşadıkları çevreden ve özellikle de arkadaşlarından ciddi anlamda etkilenirler. “Birey yaşamı boyunca birçok davranışı, yaşadığı sosyal çevre içerisinde öğrenir.” [1, s. 60]. Bu etkilenme bazen olumlu yönde

olabileceği gibi ne yazık ki bazen de olumsuz yönde olabilir.

Günümüzde bazı alışkanlıklar ilkokul ya da ortaokul çağı olarak adlandırılan çok küçük yaşlarda edinilmektedir. “Bir kere denemekle bir şey olmaz.” düşüncesi ile denenen sağlığa zararlı bazı maddeler kısa süre içerisinde bağımlılık yapmaktadırlar. Sağlığa zarar olan bu maddelerin en tehlikelileri tütün mamulleri, alkol ve uyuşturucu maddelerdir. Bunun yanında teknoloji bağımlılığı da günümüzde artık üzerinde durulması gereken önemli bir sorun olmuştur. “Okullarda yapılan araştırmaya göre, öğrenciler tütün, alkol, hastalık dışı ilaç ve yasa dışı madde ile ilk kez 14 yaşında tanışıyor.” [2, para. 2].

Küçük yaşlarda edinilen sağlığa zararlı madde bağımlılıkları bireylerin hem eğitimini hem de yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir.

“Hayatında yaktığı ilk iki sigarasını tamamen bitiren gençlerin % 85’i maalesef sigara bağımlısı olmaktadır.” [3, s. 26]. 2013 yılında güvenlik birimlerine getirilen 115.439 çocuktan 10.504 çocuğa uyarıcı madde kullanmak, satmak veya satın almak suçunu isnat edilmiştir [4].

Ülkemizde yaklaşık olarak 17.000.000 kişinin alkol kullandığı düşünülmektedir [5]. “Kişi alkollü olduğunda kontrolünü kaybeder ve her türlü tehlikeye açık hâle gelir. Uyuşturucu maddeler kendisine teklif edildiği zaman, ‘hayır’ deme şansı da ortadan kalkar. Bu yüzden alkol tüketiminin yapıldığı mekânların çevresinde, uyuşturucu madde satıcıları daha çok bulunur.” [5, s. 2].

“Birçok kişi için bağımlılık kavramı klasik anlamda alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal madde kullanımını içerir fakat kumar, seks, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunları oynama gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar da söz konusudur.” [6, s. 56].

Teknoloji bağımlılığı ile doğru teknoloji

kullanımı farkı konulardır. Teknoloji gerektiği zaman ilgili amaca yönelik yeteri kadar kullanılmalıdır ve bu kullanım süresince sağlığı koruyacak ve bağımlılığı önleyecek bir dizi önlemler alınmalıdır. “Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımını üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.” [7, s. 9].

“İnternet bağımlılığı ile alkol ve sigara bağımlılığı arasındaki birlikteliğinin değerlendirilmesi, internet bağımlılığının altında yatan psikopatolojik düzeneklere ışık tutacağı düşünülmektedir.” [8, s. 384].

2. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM)

Yeşilay; tütün, alkol, madde ve teknoloji bağımlılıkları ile mücadele etmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için yeni bir eğitim programı uygulamaktadır. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) olarak adlandırılan bu programda öğrencilere ve ebeveynlere bağımlılık hakkında eğitim verilmektedir. “Program, bağımlı olmayan bireylerin bağımlılık sürecine girme riskini en aza indirecek evrensel temelli bir önleme eğitim programıdır.” [9, para. 1]. TBM’nin paydaşlarından birisi de Millî Eğitim Bakanlığı’dır.

“Madde bağımlılığı olan kişiler 19. yüzyılda günahkâr veya suçlu olarak kabul edilirken bilimsel gelişmeler ve sosyal reformları takiben 1951 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından hasta olarak değerlendirilmeye başlanmıştır.” [10, s. 449]. TBM’de, DSÖ’nün bu yaklaşımına paralel olarak bireylere bilimsel ve hümanist olarak yaklaşmakta ve programın içeriği bu doğrultuda uygulanmaktadır. Bu yüzden programda bireylere erken yaşlarda doğru yöntemlerle bilinçlendirme yapılmakta ve TBM bu yönü ile önleyici bir faaliyet görevi üstlenmektedir.

“TBM kapsamında, ülke genelinde rehber öğretmenlerden oluşan ve bağımlılık alanında formasyon kazandırılan ‘494 Formatör Eğitimi’ ve bu formatörlerin eğitim vereceği yaklaşık ‘28000 Saha Eğitimi’ aracılığıyla toplam ‘20 Milyon Öğrenci’ye bağımlılıklarla ilgili eğitim verilmesi hedeflenmektedir.” [9, para. 3].

TBM kapsamında anaokulu öğrencileri, ilkökullü öğrencileri, ortaokul öğrencileri ve lise öğrencileri ile birlikte yetişkinlere (velilere) de eğitim verilmektedir. Bu eğitim teknoloji bağımlılığı, sağlıklı yaşam, tütün bağımlılığı, alkol bağımlılığı ve madde bağımlılığı olmak üzere beş farklı başlık altında verilmektedir. Öğretmenler TBM’de uygulayıcı olarak görev almaktadırlar. Hangi grubun hangi başlık altında eğitim alacağı aşağıdaki tabloda verilmiştir [11, s. 12]:

	Teknoloji Bağımlılığı	Sağlıklı Yaşam	Tütün Bağımlılığı	Alkol Bağımlılığı	Madde Bağımlılığı
Anaokulu	√	√			
İlkokul	√	√	√		
Ortaokul	√	√	√		
Lise	√	√	√	√	√
Yetişkin	√	√	√	√	√

Tablo 1: Yaş Gruplarına Göre Eğitim Başlıkları

TBM’nin bağımlılıkla mücadelede yıllardır uygulanan uygulamalardan farkları şunlardır [11, s. 9]:

- İnteraktif eğitim yöntemleri
- Ebeveynlerin eğitimini
- Çeşitli davranış değişiklikleri için ebeveynlere öneriler
- Sürdürülebilir/sistemik bir yapı
- Gönüllülük esası
- Özendirici ve merak uyandırıcı içeriklerden arındırılmış
- Kişisel ve sosyal yaşam becerileri

geliştiren

Yukarıda belirtilen farkların en önemlilerinden biri TBM’nin interaktif eğitim yöntemleri ile uygulanmasıdır. İnteraktif eğitim uygulamak için ihtiyaç duyulan en temel gereksinim ise interaktif eğitsel materyallerdir. Bu ihtiyacı karşılamak için TBM kapsamında interaktif eğitsel materyaller geliştirilmiştir.

3. TBM Kapsamında Geliştirilen İnteraktif Eğitsel Materyaller

3.1. Eğitsel Materyalin Önemi

Yaşadığımız yüzyılda eğitsel materyaller (kitap vb.) her geçen yıl artan bir süratle elektronik ortama göç etmektedirler. Eğitsel materyallerin elektronik ortama göç etmelerinin onlara sağladığı bazı avantajlar vardır. Bu avantajların en önemlilerinden bazıları şunlardır:

- Materyalin dağıtımının kolaylığı olması
- Materyalin dağıtım hızının artması
- Materyalin dağıtım maliyetinin düşmesi
- Materyalin kısa sürede onlarca kişiye ulaşması
- Materyalde yapılan güncellemelerin kolaylıkla kullanıcılara yansması
- Materyalin interaktif olması

Yukarıda belirtilen avantajların en önemlilerinden biri materyalin interaktif olmasıdır. İnteraktif materyaller kolaylıkla öğrencilerin dikkatlerini çekmekte ve onlara öğrenim kolaylığı sağlamaktadırlar. Bu nedenle TBM kapsamında etkinlik tabanlı interaktif eğitsel materyaller geliştirilmiştir. Geliştirilen bu etkinlik tabanlı interaktif eğitsel materyaller internet üzerinden kullanıma sunulmuştur çünkü TBM’nin bir ayağını internet üzerinden web tabanlı verilen eğitim oluşturmaktadır.

3.2. Materyalleri Geliştiren Ekip

TBM kapsamında geliştirilen interaktif eğitsel materyaller İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi bünyesinde yer alan içerik tasarım birimi tarafından geliştirilmiştir. Bu birim; proje yöneticisi, interaktif medya tasarımcısı, eğitim teknolojü, redaktör, grafik tasarımcı, illüstratör ve yazılımcıdan oluşmaktadır. Materyallerin geliştirilmesinde ayrıca konu uzmanı akademisyenler, pedagoglar, psikologlar ve emniyet mensupları görüşleri ve yönlendirmeleri ile katkıda bulunmuşlardır.

3.3. Materyallerin Arayüzü

TBM kapsamında her bir grup-eğitim başlığı



Şekil 1: Arayüz

3.4. Materyallerdeki Etkinlik Sayıları

TBM kapsamında geliştirilen materyaller farklı tür medya elemanlarından oluşan etkinlikleri içermektedirler. Etkinlikler TBM'nin kazanımları referans alınarak tasarlanmıştır. Bu kapsamda her bir etkinlik bir kazanımı karşılayacak şekilde çalışılmıştır. Etkinliklerin tasarlanmasında kaynak olarak TBM alan kitaplığı dizisinde yer alan kitapçıklar kullanılmıştır. Hangi grubun hangi eğitim başlığı için kaç adet etkinlik üretildiği aşağıdaki tabloda verilmiştir:

	Teknoloji Bağlılığı	Sağlıklı Yaşam	Tütün Bağlılığı	Alkol Bağlılığı	Madde Bağlılığı	Toplam
Anaokulu	17	19				36
İlkokul	32	37	29			98
Ortaokul	28	47	33			108
Lise	33	59	47	45	43	227
Toplam	110	162	109	45	43	469

Tablo 2: Yaş Gruplarına ve Eğitim Başlıklarına Göre Etkinlik Sayıları

(örneğin; anaokulu-sağlıklı yaşam) bir modül olarak değerlendirilmiş ve bu doğrultuda yetişkinler (veliler) hariç 13 farklı modül için 13 farklı materyal geliştirilmiştir. Ancak bütün modüllerin arayüzü aynıdır.

Arayüz tasarımında arayüzün anaokuldan liseye kadar farklı gruplar tarafından kullanılacağı düşünülmüş ve bu doğrultuda sade bir arayüz tasarımı tercih edilmiştir. Arayüzün sol tarafında konuları ve alt konuları gösterildiği bir menü alanı vardır. Bu menüden seçilen konunun içeriği arayüzün sağ tarafındaki içerik alanında gösterilmektedir. Arayüzde ayrıca paydaş logoları, eğitim başlığı ve ses ayar düğmesi de yer almaktadır. Şekil 1'de arayüz verilmiştir:

3.5. Etkinliklerde Kullanılan Medya Elemanları

TBM kapsamında geliştirilen materyallerde farklı grupların özelliklerine göre etkinlikler tasarlanmıştır. Bu etkinlikler küçük yaş gruplarında oyun tabanlı ve basit adımlı olurken büyük yaş gruplarında bilgi tabanlı ve daha karmaşık olmaktadır.

Her etkinlik farklı tür medya elemanlarından yararlanılarak tasarlanmıştır. Bu medya elemanlarının bazıları şunlardır: Metin, resim, ses, video, animasyon vb.

Şekil 2 ile Şekil 23 arasında bazı etkinliklerin görüntüleri verilmiştir:



Şekil 2: Video



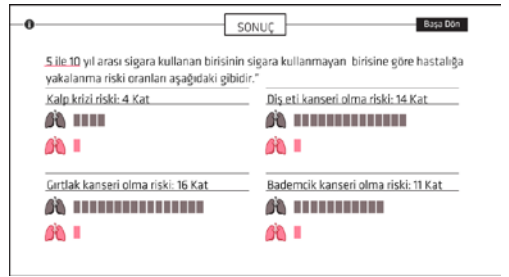
Şekil 3: Uzman Videosu



Şekil 4: Video Animasyon



Şekil 5: Animasyon



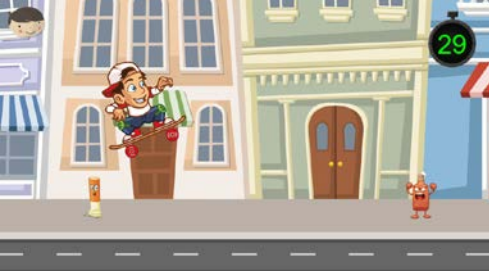
Şekil 6: Simülasyon



Şekil 7: İnfografik



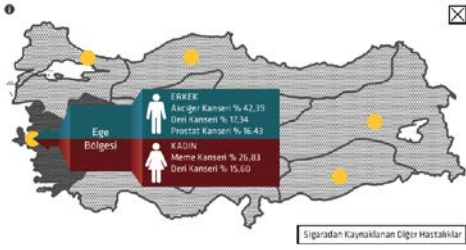
Şekil 8: Oyun 1



Şekil 9: Oyun 2



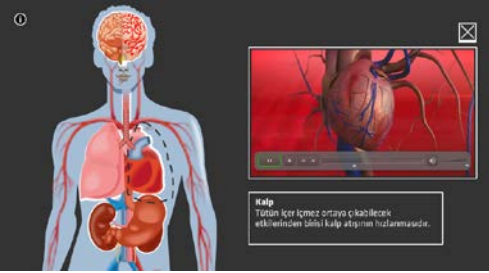
Şekil 13: Resim Galerisi



Şekil 10: İnteraktif Harita



Şekil 14: Zaman Çizelgesi



Şekil 11: İnteraktif İnfografik



Şekil 15: İnteraktif Uygulama 1



Şekil 12: Test



Şekil 16: İnteraktif Uygulama 2

oldukça kolaydır.

Materyaller bir öğrenme yönetim sistemine yüklenecektir. Öğrenciler, öğretmenler ve yetişkinler (veliler) bu sistem üzerinden materyallere erişebileceklerdir. Ayrıca materyaller ileriki dönemlerde FATİH projesi ile entegre olacaktır.

4. Sonuç

Bilişim teknolojilerindeki gelişmeler insan yaşamının hemen hemen her alanına olumlu katkılar sağlamıştır. Bu alanların en önemlilerinden biri eğitim alanıdır. Bağımlılığın çok küçük yaşlarda başladığı düşünülürse eğitim hayatında yapılan doğru ve etkili bilgilendirme onların bağımlılık yapıcı zararlı maddelerden uzak durmasına yardımcı olacaktır.

TBM kapsamında geliştirilen materyaller öğrencilerin, öğretmenlerin ve yetişkinlerin (velilerin) teknoloji, tütün, alkol ve madde bağımlılıklarından korunarak sağlıklı bir yaşam geçirmeleri için gerekli görsel ve işitsel malzemeleri sunan materyalleridir.

TBM kapsamında geliştirilen materyallerin kullanımının toplumda bağımlılık farkındalığının artmasına ve sağlığa zararlı madde kullanımının bilgi ve bilinçle önüne geçilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Bağımlılıklar mücadele çok yönlü olarak sürdürülmelidir. Bu anlamda öğrenci, öğretmen, yetişkin (veli) ve uzman kişi (akademisyen, doktor, psikolog vb.) koordinasyonu bağımlılıkla mücadelede önemli bir rol oynamaktadır. TBM kapsamında geliştirilen materyallerin bu koordinasyona katkı sağlaması beklenmektedir.

5. İleriye Yönelik Çalışmalar

TBM kapsamında geliştirilen materyaller ile ilgili aşağıdaki çalışmalar yapılabilir:

- Materyaller üzerinde göz tarama testleri
- Materyaller hakkında öğrenci görüşleri
- Materyaller hakkında öğretmen görüşleri
- Materyaller hakkında yetişkin (veli) görüşleri
- Materyallerin bağımlı kişilere etkisi

6. Kaynaklar

- [1] Ferah Tuygar, Ş., Arslan, M., “Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi”, **SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi**, 6(2): 59-66, (2015).
- [2] Habertürk, “Geleceği 14’te saklı!”, Erişilebilir: <http://www.haberturk.com/saglik/haber/844934-gelecegi-14te-sakli> (Erişim Tarihi: 6 Ekim 2015), (2013).
- [3] Durmuş, A., Işılak Durmuş, H. (ed.), “Dumansız Bir Hayat İçin”, 5. bs., **Şekil Ofset**, (2014).
- [4] Türkiye İstatistik Kurumu, “Güvenlik Birimine Gelen veya Getirilen Çocuklar, 2013”, Erişilebilir: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16121> (Erişim Tarihi: 6 Ekim 2015), (2014).
- [5] Durmuş, A., Işılak Durmuş, H. (ed.), “Alkolsüz Bir Hayat İçin”, 5. bs., **Şekil Ofset**, (2014).
- [6] Arısoy, Ö., “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 1(1): 55-67, (2009).
- [7] Durmuş, A., Işılak Durmuş, H. (ed.), “Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak İçin”, 5. bs., **Şekil Ofset**, (2014).
- [8] Alačam, H., Çulha Ateşçi, F., Şengül, A. C., Tümkaya, S., “Üniversite Öğrencilerinde

İnternet Bağımlılığının Sigara ve Alkol Kullanımı ile İlişkisi”, **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 16(6): 383-388, (2015).

[9] Yeşilay, “TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı)”, Erişilebilir: <http://www.yesilay.org.tr/tr/projeler/detay/tbm-turkiye-bagimlilikla-mucadele-egitim-programi> (Erişim Tarihi: 6 Ekim 2015), (t.y.).

[10] Güleç, G., Köşger, F., Eşsizoğlu, A., “DSM-5’te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları”, **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 7(4): 448-460, (2015).

[11] Yeşilay, “Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesi”, Erişilebilir: <http://hayatboyuogren.gov.tr/BagimlilikSunu.pdf> (Erişim Tarihi: 6 Ekim 2015), (t.y.).