

## Genişletilmiş zet

### Madde Bağımlılıkları ile Davranışsal Bağımlılıkların nlenmesinde ve Sağlıklı Yaşam Tarzının Teşvik Edilmesinde Toplu E-Posta Gnderiminin Etkinliği

#### Giriş

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımının yaygınlaşması ve kişisel sağlığa zararlı davranışların artması günümüz dünyasının önemli problemlerinden biri haline gelmiştir. Ülkemizdeki tabloya baktığımızda Türkiye İstatistik Kurumu'nun son raporuna göre, geçtiğimiz 10 yılda alkol ve tütün ürünlerinin kullanımını artmıştır. Günlük tütün ürünü tüketen 15 yaş ve üzeri bireylerin oranı 2012'den 2022'ye %23,2'den %28,3'e, son yıl içinde alkol tüketen bireylerin oranı ise %19,4'ten %21,1'e yükselmiştir. Öte yandan, günde bir kez veya daha fazla sebze veya salata ve meyve tüketenlerin oranında ise geçtiğimiz 10 yılda azalma grlmştir. Sigara, alkol, uyuşturucu gibi bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımının yaygınlaşması, hareketsizlik ve sağlıksız beslenmenin katkı sağladığı hastalıkların artması bireye ve topluma zarar veren alışkanlıkları önlemeye, sağlıklı yaşamı teşvik etmeye yönelik çalışmaların önemine ve gerekliliğine işaret etmektedir.

Bağımlılıkla mücadele ve sağlıklı davranışları teşvik etme konusunda yapılan çalışmaların bir kısmını farkındalık ve nleme çalışmaları oluşturmaktadır. Yapılan farkındalık çalışmalarında hedef kitleye ulaşmak için tercih edilen yöntemler arasında televizyon ve radyo programları, gazete, dergi ve poster gibi geleneksel iletişim kanalları bulunmaktadır. Bu geleneksel iletişim araçlarının yanı sıra sosyal medya hesapları, e-posta ve internet reklamları da bu amaçla kullanılmaya başlanmıştır. Geleneksel olmayan iletişim kanallarından e-postanın son yıllardaki artan kullanımına rağmen bağımlılıkla mücadele ve sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmedeki etkinliğini araştıran çalışmalar sınırlıdır.

Bu araştırmada da Ulusal Bağımlılıkla Mücadele Eylem Planı doğrultusunda bağımlılıkla mücadele, bağımlılığı nleme ve azaltma, sağlıklı yaşamı destekleme konularında Yeşilay tarafından hazırlanan broşürlerin Ankara Sosyal Bilimler niversitesi ğrenci ve personellerine iletilmesinde kullanılan e-posta yönteminin etkinliğini değerlendirmek amaçlanmıştır.

#### Yöntem

Tarama tipindeki bu alışma Ankara Sosyal Bilimler niversitesi'nden 6488 ğrenci ve personel ile yrtlmştir. Üniversitenin tüm ğrenci ve personellerine Yeşilay tarafından hazırlanan five broşür four ay arayla e-posta yoluyla gönderilmiştir. İkinici gönderilen e-postaya ilk gönderilen e-postanın okunması, içeriğin faydası, çalışmanın bağımlılıkla mücadele ve sağlıklı yaşamı teşvik etmede farkındalık oluşturması ve davranışsal değişiklik ortaya çıkarılması konularında 4 soruluk anket bağlantısı eklenmiştir. Google Forms kullanılarak oluşturulan ankete verilen cevaplar Excel dosyasına aktarılarak verilen cevapların yüzdelik oranları hesaplanmıştır.

#### Bulgular

E-postanın gönderilenlerin %73,3' gönderilen e-postayı açmıştır ( $n = 4,760$ ). E-postayı aanların % .27'si anket sorularını yanıtlanmıştır ( $n = 13$ ). Sonuçlar, e-posta gönderilen hedef kitlenin %26.7'sinin e-postayı açmadığını, ikincii e-postaya eklenen anketin yanıtlanma oranının ise düşük olduğunu göstermektedir.

Anketi cevaplayan katılımcıların %61,5'i ilk gönderilen e-postayı okumuş ( $n = 8$ ), %92,3' içeriği faydalı bulmuş ( $n = 12$ ), %92,3' e-posta içeriğinin bağımlılığı nleme ve sağlıklı yaşam tarzını teşvik etme konusunda farkındalık oluşturduğunu belirtmiş ( $n = 12$ ), %53,8'i ise broşürlerin bağımlılık yapıcı maddeleri azaltmak veya bırakmak ve egzersize başlamak gibi davranış değişikliklerine yardımcı olduğunu rapor etmiştir ( $n = 7$ ).

Anket katılımcıları arasında ilk gün anketin yanıtlanma oranı %46 ( $n = 6$ ), ikincii gün ise %38 olmuştur ( $n = 5$ ). nc ve beşinci günlerde katılım oranı %8'dir ( $n = 1$ ). Dördüncü, altıncii ve yedincii günlerde ankete katılım olmamıştır.

#### Tartışma

Bağımlılıkla mücadelede ve sağlıklı yaşamı teşvik etmede toplu e-posta ile gönderimin etkinliğini inceleyen bu araştırmada gönderilen e-postayı açarak paylaşılan içeriği okuyan katılımcıların çalışmayı faydalı bulduğu, çalışmanın bağımlılığın önlenme ve sağlıklı yaşamın teşvik edilmesi konularında farkındalığı arttırdığı ve bağımlı olunan maddeleri azaltma, egzersize başlama gibi davranış değişiklikleri oluşturmada katılımcılara yardımcı olduğu ortaya konulmuştur.

Kitle iletişim araçları kullanılarak yapılan diğer müdahale çalışmalarında olduğu gibi bu çalışmada da e-posta yoluyla kısa sürede ve düşük maliyetle altı binden fazla kişiye ulaşılmıştır. Farkındalık ve nleme çalışmalarında geleneksel posta yöntemi ile e-posta gibi dijital yöntemlerin etkililiği arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koyan çalışma sonuçları da dikkate alındığında zaman ve maddi kaynakların etkili kullanımı bakımından e-postanın tercih edilebilir yöntemler arasında olduğu görülmektedir. Ek olarak,

günümüzde e-posta kullanımının artarak devam ettiğine yönelik veriler yürütülecek farkındalık ve önleme çalışmalarında e-posta kullanımının uygunluğuna işaret etmektedir.

Araştırmanın önemli bir bulgusu da anketi cevaplayanların oranının düşük olmasıdır. Literatürdeki benzer çalışmalara katılım oranına bakıldığında katılımın yüksek ve düşük olduğu farklı çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Dolayısıyla literatürde katılım oranına dair bir uzlaşma bulunmamaktadır. E-posta kullanılan uygulamalarda, yeni e-postanın alındığına dair bildirimlerin açık olmaması, katılımcıların aldıkları e-postaları görebilmeleri için uygulamayı kontrol etme zorunluluğunu ortaya çıkarmaktadır. Sigaray bırakmada bireysel destek için kısa mesaj müdahalesinin uygulanabilirliğini araştıran bir çalışmada katılımın %90 gibi yüksek bir oranda olduğu görülmüştür. Mevcut çalışma sonuçlarından farklılaşan bu bulgu kısa mesaj müdahalesinde gönderilen içeriğin katılımcıların uygulamayı kontrolüne gerek olmadan doğrudan katılımcılara ulaşıyor olmasıyla açıklanabilir.

Çalışmanın bulgularından bir diğeri de katılımcıların %92,3'ünün e-posta içeriğini faydalı bulması ve bağımlılıkla mücadele ve sağlıklı yaşamı teşvik konularında farkındalıklarının arttığını beyan etmesidir. Katılımcıların farkındalık düzeylerindeki artışa işaret eden bu bulgu kitle iletişim araçları kullanılarak yapılan literatürdeki diğer çalışma sonuçlarıyla da paralellik göstermektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu da anketi cevaplayanların büyük bir kısmının anketin gönderildiği birinci ve ikinci gün katılım sağlamış olmalarıdır. Bu bulgu, e-postayla gönderilen anketlere en yüksek geri dönüşün birinci ve ikinci günlerde gerçekleştiğini gösteren çalışmalarla da tutarlıdır. Bu sonuçlardan hareketle müdahale yöntemi olarak e-postanın tercih edildiği durumlarda takip uygulanmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Bu sınırlılıklardan biri, katılımcıların bağımlılık yapıcı maddeleri azaltma veya bırakma, egzersize başlama konularında farkındalıklarının arttığı belirlenmiş olsa da farkındalık artışının spesifik olarak hangi alan veya alanlarda gerçekleştiği belirlenmemiştir. Ek olarak katılımcıların çalışmayı hangi açılardan faydalı bulduğu da tespit edilememiştir. Bu sınırlılık farkındalığın ve faydanın hangi alanlarda arttığına dair ayrı sorular eklenerek gelecek çalışmalarda ortadan kaldırılabilir. Katılımcı grubu üniversite öğrencileri ve personelinden oluşmaktadır. Sonuçların genellenebilmesi için yapılacak çalışmalara farklı katılımcı grupları dahil edilmelidir. Bir diğer kısıtlılık olarak da anketi cevaplayan katılımcı sayısının düşük olması, bulguların geçerliliğini ve genellenebilirliğini yorumlamayı zorlaştırmaktadır. İleride yapılacak araştırmalar, katılımcılarla iletişim kurmanın alternatif yollarına odaklanmalı ve müdahalenin etkinliğini sistematik olarak değerlendirmek için katılımcı geri bildirimlerini içeren bir izlem dönemi kullanılmalıdır. Tüm kısıtlamalarına rağmen, bu çalışmanın sonuçları, madde ve davranış bağımlılıkları konusunda farkındalığı artırmak ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek için bir müdahale olarak toplu e-posta göndermenin maliyet etkinliğini vurgulamaktadır.