

# Gençlerde Madde Kullanımının Önlenmesinde Sosyal Norm Yaklaşımı “Daha çok içtiğini düşünürsem, daha çok içerim”

*A Social Norms Approach to Substance Abuse Prevention in Youth  
“The more I think you drink, the more I drink”*

Ekin Sönmez<sup>1</sup>, Yıldız Akvardar<sup>2</sup>

## ÖZET

Gençlerde alkol ve madde kullanımına başlama akran etkisinin de önemli rolüyle, özellikle üniversiteye giriş yıllarında artış göstermektedir. Sağlık davranışlarında akranlar ve normatif inançlar önemli rol oynamaktadır. Son yıllarda dikkat çeken sağlığı geliştirme stratejilerinden biri olan sosyal norm yaklaşımı, aşırı alkol ve madde kullanımına kuramsal bir açıklama getirmiş ve uygulamalara kaynaklık etmiştir. Bu kurama göre gözlenen sağlıksız davranışların gerçekte olduğundan daha yaygınmiş gibi algılanması, bu davranışların artmasına yol açmakta, bu algının gerçek veriler gösterilerek düzeltilmesi ise bu davranışları azaltmaktadır.

Lise ve üniversite öğrencilerinde sosyal norm yaklaşımı üzerinden yapılan müdahale çalışmalarının etkinliği gösterilmiştir. Sosyal norm kuramı, etiyojolojiyi aydınlatmaya katkıda bulunacak önemli bir model sunduğu gibi, gençlerin aktif olarak katılabileceği müdahale yaklaşımları ile önleme konusunda işlevsel bir araç olabilir. Uygun iletişim araçları kullanılarak yapılacak bu tür müdahalelerin desteklenmesi sık ve yüksek miktarda alkol kullanımının önüne geçerek alkol kullanım bozukluğu gelişmesini önleyebilir. Bu nedenle öğrenciler arasında alkol-madde kullanımını önlemeye yönelik yanlış algılanan sosyal normları düzeltmeye yönelik proaktif çalışmalar desteklenmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyal normlar yaklaşımı, madde kullanımı, önleme.

## ABSTRACT

The onset of alcohol and substance use in youth occurs generally under the influence of peers especially around the beginning of their time at university. Peers and normative beliefs play important roles in regard to healthy behaviours. The social norms approach, a notable health improvement strategy in recent years, has provided both a theoretical framework for binge drinking and substance abuse and has formed a basis for practical application. According to this theory, the misconception that unhealthy behaviours or attitudes are more common than they are in reality leads to an increase in the prevalence of such behaviours and attitudes, whereas the presentation of the actual data reduces the prevalence of such behaviours.

Social norms interventions have been shown to be effective among high school and university students. Social norms theory has potential for both setting an explanatory etiological model for alcohol and substance abuse and serving as a functional means of intervention in which young people can actively participate. With the help of appropriate media, such interventions can reduce frequent and excessive alcohol use, resulting in prevention of the development of disorders related to alcohol use. Therefore, proactive studies among students that aim to correct the misconceptions about social norms regarding alcohol and substance consumption should be supported.

**Key Words:** Social norms approach, substance abuse, prevention.

<sup>1</sup> Araş. Gör., Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.

<sup>2</sup> Prof. Dr., Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.

Address reprint requests to:  
Araş. Gör. Ekin Sönmez, T.C. Sağlık Bakanlığı Marmara Üniversitesi Pendik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri A.D. Pendik, İstanbul - TURKEY

E-mail address:  
ekinsonmez88@gmail.com

Phone:  
+90 (216) 657 06 06

Date of submission:  
January 30, 2015

Date of acceptance:  
April 5, 2015

## GİRİŞ

Üniversite öğrencileri arasında madde kullanımı kısa ve uzun süreli fiziksel, psikolojik ve sosyal sonuçları düşünüldüğünde ciddiye alınması gereken bir sorundur. Aşırı alkol tüketimi gençlerin riskli, yasadışı ve şiddet içerikli davranışlarda bulunmalarına, kısa dönemde bireysel ve sosyal yaşamda olumsuz etkilere yol açmakta, ileride alkol kullanım bozukluğu olasılığını artırmaktadır. Bu yaş grubunda alkole bağlı sorunlar için yardım arama oranı da düşüktür (1).

Gençlerde alkol ve madde kullanımına başlama akran etkisinin de önemli rolüyle, özellikle üniversiteye giriş yıllarında artış göstermektedir. Hem ailenin hem akranların etkisinin olduğu çocukluk döneminden, gencin vaktinin çoğunu arkadaşları ile geçirdiği geç ergenlik dönemine geçişte, ailenin etkisinin azaldığı, akran etkisinin arttığı görülür (2). Üniversite yılları boyunca gençler, akran etkisinin önemli olduğu yeni bir çevrede, entelektüel, duygusal ve sosyal olarak hassas bir dönemden geçmektedir (3). Akranların alkol ve madde kullanımına doğrudan teşvik etmeleri söz konusu olduğu gibi, sosyal olarak hangi davranışların kabul gördüğü ve desteklendiği hakkında verdikleri fikir de gencin davranışlarını yönlendirebilir. Genç erişkinlik dönemi, bireylerin kimlik gelişimi ve sosyalleşme için pek çok farklı olanakla karşılaştığı bir gelişim dönemidir (4). Gençlerin özellikle sağlık davranışlarında akran etkisinin ve normatif inançların önemine işaret eden birçok yayın bulunmaktadır (5). Sosyal norm yaklaşımı son yıllarda üzerinde en fazla konuşulan sağlığı geliştirme (health promotion) ve zararı azaltma (harm reduction) stratejilerinden biri olmuştur (5). Sosyal norm yaklaşımıyla yapılan müdahaleler, bireyin davranışlarında biyolojik, kişilikle ilgili, ailesel, dinsel, kültürel ve diğer etkenlerden daha etkili olduğu kabul edilen akran etkisine odaklanmaktadır (6). Öğrencilerin, akranlarının alkol ve madde kullanımını abartmaya ne kadar yatkın olduklarını gösteren araştırmalardan kaynaklanan bu yaklaşım, alkol ve madde kullanımıyla ilgili yanlış algılar düzeltilirse, bireyin o davranışına neden olan sosyal baskının azalacağı ve böylece kullanımın azalacağı görüşüne dayanmaktadır (7,8).

Bu makalede, bağımlılık alanında önemli müdahale yöntemlerinden biri olabilecek sosyal norm yaklaşımının kuramı ve pratiğinin gözden geçirilmesi amaçlanmıştır. Sosyal norm yaklaşımı kullanılarak farklı ülkelerde ve farklı yaş gruplarından gençler arasında gerçekleştirilmiş müdahale çalışmaları

incelenerek, ülkemizde bu alanda yapılacak yeni çalışmalara bir kaynak oluşturmak hedeflenmiştir.

## Sosyal norm yaklaşımı nedir?

Sosyal norm kuramı, bireylerin sağlıkla ilgili davranışlarını, bu davranışların çevrelerinde görülme sıklığı ve kabul edilirliliği hakkındaki inançlarına göre oluşturduklarını öne sürmektedir (6,8). Normlar, bir kültüre ait üyeler tarafından doğru olduğu kabul edilen davranışları uygulamakla ilgili kişinin kendine ait yönergeleridir ve sosyal baskının içselleştirilmiş kaynakları olarak kabul edilmektedir (9). Akran etkisi, akranların gerçek düşünce ve eylemlerinden “gerçek norm” (actual norm)lardan değil, gencin akranlarının düşünce ve eylemleri ile ilgili inanışlarından “algılanan norm”lardan (perceived norm) kaynaklanmaktadır. Gerçekte olan davranışlar ya da tutumlar ile bireylerin bu davranışlar için olan normlar hakkındaki yani başkalarının tutum ve davranışları hakkında düşündükleri arasındaki farklılık yanlış algılama (mis-perception) olarak tanımlanmaktadır (6, 10). Bu kurama göre gözlenen sağlıksız davranışların gerçekte olduğundan daha yaygınmiş gibi algılanması, bu davranışların artmasına yol açmaktadır. Benzer şekilde sağlıklı davranışların toplumda daha azmış gibi algılanması, bireyin bunları uygulaması konusunda caydırıcı olmaktadır. Dolayısıyla, sosyal norm yaklaşımının en önemli bileşeni, yanlış algılamaları düzeltmek için verilecek normatif geri bildirimlerdir.

Sosyal norm kuramı Perkins ve Berkowitz tarafından 1986’da, üniversite öğrencileri arasında alkol kullanımı üzerine yaptıkları bir araştırmada, öğrencilerin çoğunda akranlarının alkol kullanımı hakkında yanlış bir algı olduğunu saptamaları üzerine öne sürülmüştür (7). Bu çalışmada öğrencilerin, akranlarının alkol kullanma sıklığı ve miktarını gerçekte var olanın üzerinde olduğunu düşündükleri, akranlarının alkol ve madde kullanımı ile ilgili tutumlarını da gerçekte olduğundan daha esnek olarak düşündükleri görülmüştür. Perkins ve Berkowitz’e göre bu yanlış algılama düzeltildiği takdirde, üniversite öğrencileri arasında ağır içicilik önlenebilir.

Bireylerin bir grup ya da topluluktaki tutum ya da davranışların sıklığını olduğundan daha yüksek ya da daha düşük kabul etmeleri yanlış algılamaların temel sebebidir. Yanlış algılamalar birkaç şekilde ortaya çıkabilir. En sık görülen, bireylerin, akranlarının tutum ve davranışları aslında onlarınkine benzer olduğu halde, farklı olduğuna inanmaları durumudur (pluralistic ignorance). Örneğin, çoğu üniver-

site öğrencisi alkol içmemekte ya da az içmektedir; ancak öğrenciler üniversitelerindeki diğer öğrencilerin hem kendilerinden daha fazla içtikleri, hem de gerçekte olduğundan daha fazla içtikleri gibi yanlış bir varsayıma sahiptir. Bu varsayım, bireyin sağlıklı davranışlarını baskılamasına ve normatif kabul ettiği sağlıklı davranışlara yönelmesine yol açar. Bu yanlış algılamasının düzeltilmesi için verilecek geri bildirim, kendi davranışlarının varsaydıklarından daha normatif ve sağlıklı olduğunu göstermeli, bireyin ortalamadan farklı olmakla ilgili kaygılarını gidermeyi amaçlamalıdır.

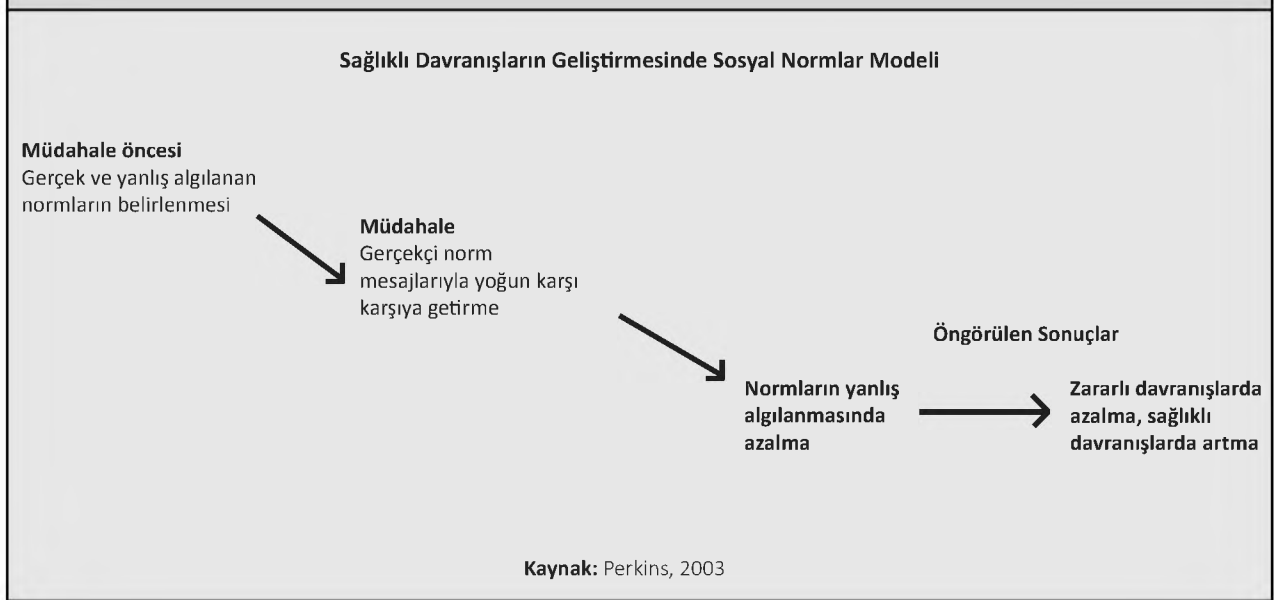
İkinci tür yanlış algı, bireyin, başkalarının gerçekte öyle olmadığı halde, kendisine benzer olduğu varsayımıyla ortaya çıkar (false consensus). Örneğin, ağır içiciler çevrelerindeki çoğu öğrencinin kendileri kadar alkol tükettiğine inanmaktadır. Bu tür yanlış algılar, bireyin davranışlarının problemli olduğunu inkar etmesine yol açar. Kendi alkol tüketim miktarlarını makul gösterdiği için, ağır içiciler, sıklıkla bu abartılı normlara inanışlarını sürdürürler.

Azınlık gruptaki bireyin, kendisiyle başkaları

arasındaki farkı olduğundan büyük kabul etmesi, üçüncü tür yanlış algılamayı oluşturur (false uniqueness). Örneğin, alkol içmeyen kişiler toplumu gerçekte olduğundan daha fazla alkol yönelimli olduğunu düşünerek kendilerini sosyal ilişkiden çekebilirler. Sosyal norm müdahaleleri alkol içmeyen ve makul düzeyde alkol kullanımı olan kişilerin gerçek sayıları hakkında bilgi vererek içmeyen kişilerin kampus yaşamına daha güvenli katılmalarını sağlayabilir (6).

Bireyin davranışlarını etkileyen normlar, biçimsel olarak ikiye ayrılabilir: Tanımlayıcı normlar (descriptive norms) bir davranışın toplumda görülme sıklığını ifade ederken, tutum normları (injunctive norms) akranların o davranış hakkındaki inanç ve tutumlarını ifade etmektedir. Örneğin, yaşanan çevrede alkol kullanımının miktarı ve sıklığı hakkındaki tanımlayıcı normlar ve bu davranışın onaylanıp onaylanmadığı hakkındaki tutum normları, alkol kullanım davranışı üzerinde etkili olmaktadır. Bireyler alkol kullanımlarını yanlış algıladıkları alkol kullanımı ile eşitlemeye motive olurlar (5).

**Şekil 1: Sağlıklı Davranışların Geliştirilmesinde Sosyal Normlar Modeli (Perkins, 2003)**



Perkins ve arkadaşlarının sosyal normlar modelinde (Şekil 1), öncelikle gençlerin belli bir davranışı ne sıklıkta gösterdiği ve bu davranışla ilgili tutumlarının ne olduğu, akranlarının davranışı ve tutumu hakkında ne düşündükleri belirlenmektedir (11). Bu aşamada, yanlış algılanan normlar ortaya çıkarılmakta ve müdahale aşamasında çeşitli araçlar (posterler, broşürler, internet üzerinden

bilgilendirme, sözlü geri bildirimler, vb.) kullanılarak bu yanlış algılamalarla ilgili gençlere geri bildirim verilmesi amaçlanmaktadır. Gerçek normları gösteren geri bildirimlerle normların yanlış ya da abartılı algılanmasında azalma olması beklenmektedir. Örneğin, okuldaki öğrencilerin yarısından çoğunun yüksek miktarda alkol kullandığına inanan ve ancak yüksek miktarda alkol alırsa o çoğunluğun

içinde olacağını düşünen bir genç, aslında az sayıda öğrencinin aşırı alkol kullandığını ve yine az sayıda öğrencinin bu davranışı onayladığını öğrenirse, bu davranışa eğilimi azalacaktır. Böylece sağlıklı davranışlar önlenmiş, sağlıklı davranışlar geliştirmenin önü açılmış olacaktır.

### **Normların yanlış algılanmasının nedenleri**

Akran etkisinin yoğun olduğu hemen her ortamda, normlarla ilgili yanlış algılamalar görülebilmektedir (11). Bu durumu açıklayabilecek bazı nedenler öne sürülmüştür. Sosyal atıf kuramı, diğer bireylerde gözlenen davranışın kişiliğin tümüne atfedilmesi ile ilgili sosyal psikolojik eğilime dikkat çekmektedir. Akranlarından birinin bir kez madde kullandığını gören bir genç, o kişinin bunu sürekli yaptığını, tipik bir davranış olduğunu düşünebilmektedir. Ayrıca, olağandışı, aşırı uçlardaki farklı olaylar akılda daha çok kalmakta ve sosyal konuşmalarda daha çok bunlara odaklanılmaktadır. Örneğin, hafta sonu partisinde içmeyen birçok kişi olmasına rağmen, “dağıtan” birkaç kişi hakkında konuşulur. Bu tür konuşmalar aykırı davranışın gerçekte olduğundan daha sık olduğu inancını pekiştirir.

Ayrıca müzik, filmler ve medya alkol ve madde kullanımını gösteren, hatta zaman zaman çekici kılan sözcük ve imgelerle doludur. Toplumun dikkatini bu konuya çekmek isteyen bazı araştırmacılar da, iyi niyetlerine rağmen “Gençlerin hepsi bunu yapıyor!” şeklindeki algıyı pekiştirebilmektedir. Sonuç olarak tüm bu yollarla oluşan gerçeği çarpıtmalar düzeltilmediği takdirde artarak sürmektedir.

### **Alkol ve madde kullanımıyla ilgili sosyal normlara yönelik çalışmalar**

Wild (2002) ağır düzeyde alkol kullanan bireylerin, çevrelerinde ağır içicilerin sıklığını ve o toplulukta tüketilen ortalama alkol miktarını, sosyal içicilere göre daha yüksek tahmin ettiklerini göstermiştir (12). Amerika Birleşik Devletleri Syracuse Üniversitesi’nde yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin alkol kullanımının sarhoşluk, akşamdan kalma durumu gibi olumsuz sonuçlarının daha kabul edilir olduğu; buna karşılık ara vererek içmek gibi ağır içicilikten korunmaya yönelik stratejilerin daha az kabul edilir olduğu bir sosyal çevre algısına sahip oldukları sonucuna varılmıştır (13). Sosyal çevreye atfedilen bu gibi olumsuz tutum ve davranışlar birey üzerinde yönlendirici olmaktadır.

Borsari ve Carey, 2001’deki gözden geçirme çalışmalarında, başkaları tarafından alkol kullanımının desteklendiğine dair algının bireysel alkol kullanımı için her zaman yordayıcı olduğunu belirtmişlerdir (2). Washington Üniversitesi’nde 818 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, alkol kullanımı ile ilgili algılanan sosyal normların, demografik özellikler, duygulanım, beklentiler gibi faktörlere göre alkol kullanımının en iyi yordayıcılarından olduğu gösterilmiştir (14).

ABD ve Kanada’da üniversite öğrencilerinin tütün kullanımına başlamaları konusunda yapılan sistematik gözden geçirme çalışmasında, genç erişkinlerde tütün kullanımını teşvik edici sosyal norm ve algıların, tütüne başlama riskini artıran etkenlerden olduğu gösterilmiş, önleme programlarının eğitime ve sosyal normların düzeltilmesine odaklanması önerilmiştir (15). Son on yılda sosyal norm yaklaşımı ABD’de riskli davranış oranlarını azaltmak için yaygın olarak kullanılan bir müdahale stratejisi haline gelmiştir (16, 17).

Fransa’da üniversite öğrencileri arasında tütün kullanımını belirleyen etkenleri araştıran çalışmada, akranlar arasında tütün kullanım sıklığını yüksek olarak algılayan ve akranların tütün kullanımını onaylayan tutumlara sahip olduğunu düşünmenin, tütün kullanma riskini artırdığı gösterilmiştir (7). Öğrencilerin, yakın arkadaşlarının düşünce ve tutumlarından diğer öğrencilerinkine göre daha çok etkilendikleri ve arkadaşlar tarafından kabul edildiği algısının sigaraya başlamayı en fazla etkileyen sosyal norm olduğu saptanmıştır (18). Genel olarak tütünle ilgili tutum normları, kullanım sıklığı ile ilgili normlara göre daha yüksek oranda yanlış tahmin edilmektedir.

Üniversiteye başlama yılları, gencin alkol kullanımının tepe noktasına eriştiği dönem olmakla birlikte, lise öğrencileri arasında da alkol kullanımı yaygınlaşmaktadır. Liseden üniversiteye geçişteki artışın nedenlerini incelemek, üniversite döneminde aşırı alkol kullanımı ve buna bağlı riskli davranışlar, kazalar, yaralanmalar, şiddet gibi olumsuz sonuçların önüne geçmek açısından önemlidir (19). ABD’de ortaokul ve lise öğrencileri arasında yapılan bir anket çalışmasında da, öğrencilerin alkol tüketimlerinin, yakın arkadaşlarının tüketimleriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (20).

California San Diego’da 1500 lise öğrencisi ile yapılan uzunlamasına çalışmada, bireysel alkol kullanımının, arkadaşların yüksek alkol kullandığı algısıyla orantılı olarak artış gösterdiği, ortalama alkol kullanımının düşük düzeyde olduğu inancının aşırı alkol alımına karşı koruyucu olduğu gösterilmiştir.

Aynı çalışmada alkol kullanım davranışındaki değişiklik üzerinde sadece öğrencilerin alkol kullanım yoğunluğu ile ilgili algının yordayıcı olduğu, akran alkol kullanımının yüksek olduğu algısının kişisel alkol kullanımında artışa neden olduğu bulunmuştur (21).

### Sosyal norm yaklaşımıyla müdahale çalışmaları

Sosyal norm yaklaşımı, ergen ve genç erişkin yaştaki lise ve üniversite öğrencileri ile yapılan riskli alkol kullanımını önleme, sigara bıraktırma ve güvenli araç kullanımı konusundaki pek çok müdahale çalışmasında olumlu etki göstermiştir (22). Sosyal normlarla ilgili müdahale çalışmaları birden fazla stratejiyi içeren geniş müdahale programlarının bir bileşeni olarak uygulandığında programın etkinliği artmaktadır (6).

Alkol ve madde kullanımının olumsuz sonuçları hakkındaki bilgilenme üzerinden riskli kullanımın önüne geçmeyi hedefleyen geleneksel yöntemlerden farklı olarak sosyal norm yaklaşımı, çoğunluğun sağlıklı tutum ve davranışlarını öne çıkarmak ve artırmak üzerine kuruludur; yapılan müdahalelerde de sağlıklı normlar hakkında bilgilendirme hedeflenir. Böylece orta ya da düşük düzeyde alkol kullanımı olan bireylerin gerçekte olduğu gibi daha çoğunlukta olduğu vurgulanarak bireyin alkol kullanımına yönelik yönlendirmelere karşı dayanıklılığı da güçlendirilmiş olur (23).

Sosyal norm kuramı ile ilgili müdahaleler bireysel geri bildirimler ve sosyal pazarlama (marketing) çalışmaları olarak iki gruba ayrılabilir. Sosyal pazarlama çalışmaları, grup seansları, mektup yoluyla bilgilendirme, çevrimiçi bilgilendirme, bütün kampus-okul çevresini kapsayacak bilgilendirme, kampanyalar gibi farklı şekillerde yapılabilmektedir. Örneğin, çevresindeki gençlerin çoğunun bir defada altı standart içki tükettiğine inanan bir öğrenci için, gerçekte çoğunluğun dört içkiden az tükettiği bilgisini veren bir broşür bu inanın abartılı olduğunu kanıtlayacak ve akılda kalıcı olacaktır. Bu müdahalelerin başkalarının alkol kullanımı hakkındaki normları değiştirmekte etkili olduğu görülmüştür (2, 23, 24).

Sosyal norm yaklaşımlarını uygulayan ilk çalışmaların hedef grubu üniversite öğrencileridir, bu grup aynı zamanda normların bireysel alkol kullanımına etkisini belirlemek için de temel gruptur (2). Ayrıca bu grupta cinsiyet, yaş, alkol kullanım düzeyine göre farklı alt gruplar arasında sosyal norm yaklaşımının etkileri araştırılmaktadır. Eğitim yılları

boyunca yapılacak müdahalelerin, uzun dönemde alkol kullanımı ile ilgili problemleri azaltmada bir fırsat olacağı düşünülmektedir (3). Sosyal norm yaklaşımı ile ilgili bulguların çoğu, yaklaşımın uygulanmaya başladığı ABD üniversitelerinde yapılan çalışmalara dayanmaktadır (24). Son yıllarda, etkili bir önleme politikası olarak Avrupa ülkelerinde de genç bireylerde müdahale çalışmaları yapılmaktadır.

Perkins ve Craig'in 2006'da New York'ta yaptığı çalışmada, lisede sporla ilgilenmiş olan öğrencilerin ilgilenmeyenlere göre daha sık ve fazla miktarda alkol tükettiklerini gösteren araştırmalara vurgu yapılmıştır. Sporla ilgilenmiş olan üniversite öğrencilerinin, alkol kullanım bozukluğunun önlenmesinde önemli bir hedef grubu olduğu belirtilmiş, bu grupta sosyal norm müdahalesinin etkinliği araştırılmıştır. Sporcu öğrencilerin müdahale öncesi ortalama alkol kullanım sıklığı haftada bir olarak saptanmış, öğrencilerin ancak %22'si bunu doğru tahmin edebilmiştir, %71'i ise bu orandan daha sık olduğunu belirtmiştir. Üç yıl boyunca normları değiştirmeye yönelik afişler, yazılı bildiriler, elektronik postalar, akran eğitimi ve geri bildirim gibi çeşitli müdahaleleri kapsayan çoklu bir sosyal norm yaklaşımıyla, sık alkol kullanımı, yüksek miktarda alkol kullanımı ve kullanımın olumsuz sonuçları %30 oranında azaltılabilmektedir (25).

İngiltere, Galler'de dört üniversitenin birinci sınıf öğrencileri arasında yapılan sosyal norm kampanyasında, duvarlara ve pencerelere asılan posterler, bardak ve bardak altlıkları üzerine yazılan mesajlar ve broşürler gibi müdahale materyallerini görmüş olan öğrencilerin, görmeyenlere göre daha az alkol kullanımını olumlayan yönde norma sahip oldukları bulunmuştur (26).

Sosyal normlar üzerinden müdahale çalışmalarında kullanılan güncel ve önemli bir araç internettir. Gençler arasında internet üzerinden yapılacak bilgilendirmeler, gencin kendi alkol tüketimi ile ilgili problemleri erken fark etmesini sağlayacaktır. Ayrıca, gencin mahremiyetini koruduğu bir ortam sağlayan internette, bu bilgilere kendine uygun olan zamanda ve kolaylıkla ulaşması mümkün olmaktadır (1).

Üniversite öğrencileri arasında alkol kötüye kullanımını azaltmak için sosyal norm müdahalelerinin etkinliği ile ilgili bir gözden geçirme çalışmasında, internet/bilgisayar üzerinden yapılan geri bildirimin, alkolle ilişkili problemleri ve yanlış algılanan normları anlamlı olarak azalttığı, posta yoluyla yapılan veya bireysel-grup geri bildirimlerinin anlamlı etkisi

olmadığı saptanmıştır (24). İnternet üzerinden yapılan geri bildirim, alkol kullanım sıklığını ve tüketilen alkol miktarını azaltmada anlamlı ölçüde etkili bulunmuştur. İnternet üzerinden yapılan geri bildirim müdahaleleri ile daha fazla parametrenin iyileştirilebildiği ve olumlu etkilerin özellikle ilk üç aya kadar daha belirgin olduğuna işaret edilmiştir.

Bewick ve arkadaşlarının 2010'da İngiltere'de dört üniversiteden 1112 öğrenci ile yaptıkları bir çalışmada, internet üzerinden bireysel geribildirimler verilmiş ve sosyal normlarla ilgili bilgilendirmeler yapılmıştır. Öğrencilere başlangıçta bir tarama anketi uygulanmış ve 24 haftalık çalışma boyunca dört kez haftalık alkol tüketim günlüğü, Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AUDIT) ve değişime hazırlık (readiness-to-change) algoritması ile değerlendirme yapılmıştır. Müdahale, alkol tüketim düzeyi ile ilgili geribildirim, sosyal normlarla ilgili bilgilendirme ve genel bilgilendirme olacak şekilde üç bileşenden oluşmuştur. Katılımcılara haftalık tükettikleri standart içki miktarı sayı olarak bildirilmiş ve bu miktarla ilişkili sağlık riskleri belirtilmiştir. Her risk düzeyine göre kişisel alkol tüketimlerinin azaltılması veya mevcut uygun düzeyde devam ettirilebileceğiyle ilgili, Birleşik Krallık kılavuzlarına uygun önerilerde bulunulmuştur. Ayrıca öğrencilere verilen bireysel geri bildirimlerde, kendi tükettikleri alkol miktarından daha az alkol tükettiğini bildiren öğrencilerin oranı sunulmuştur. Sonuç göstergesi olarak haftalık alkol tüketimine bakılan çalışmada, en az iki değerlendirmeyi tamamlayan öğrencilerin alkol tüketimlerinde azalma görülmüştür. İnternet üzerinden bireysel geribildirimlerle öğrencilerin devam ettikleri üniversite ve eğitim yılından bağımsız olarak haftalık alkol tüketimlerinin azaldığı görülmüştür (1).

İnternet üzerinden yapılacak sosyal norm müdahalelerinde, popülasyonun ne kadarına ulaşılabilirdiği, mesajın ne kadar konuyla ilgili ve güvenilir olduğu, iletişimin etkin kurulup kurulmadığı gibi ölçütler başarıyı etkilemektedir (26). Berkowitz'in kuramı başlangıçta alkol kullanımı ile ilgili müdahalelere odaklanmakla birlikte, tütün, esrar kullanımı ve diğer sağlık davranışlarında da sosyal norm yaklaşımının etkili olduğu gösterilmiştir (27).

Sosyal norm yaklaşımının etkili olduğuna kanıtlar sunan çalışmaların sayısı arttıkça, uluslararası ortak müdahale programları geliştirilmeye başlanmıştır. Türkiye'den Marmara Üniversitesi'nin katıldığı Avrupa ölçeğinde internet üzerinden geri bildirim dayalı bir üniversite çalışması olan SNIPE (So-

cial Norms Intervention for the prevention of Polydrug Use) projesinde, alkol kullanım sıklığı ile ilgili gerçeğe daha yakın tahminlerde bulunan öğrencilerin, günde üç standart içkiden daha az alkol tükettikleri gösterilmiştir. Yedi Avrupa ülkesinden (Belçika, Birleşik Krallık, Almanya, İspanya, Danimarka, Slovakya ve Türkiye) üniversite öğrencilerinin değerlendirildiği çalışmada öğrencilerin yarıya yakını (%49.7) akranlarının kendilerine göre daha sık madde kullandığını belirtmiştir. Akranların çoğunluğunun madde kullanımını onayladığı algısı, gencin madde kullanımını onaylayan bir tutuma sahip olması ile anlamlı ölçüde ilişkili bulunmuştur (28,29).

Liselerde yapılan çalışmalarda sosyal norm yaklaşımının tütün ve alkol kullanımına başlama yaşının geciktirilmesine katkıda bulunduğu gösterilmiştir (30). Ülkemizde alkol kullanımına başlama yaşının 14'ün altında kadar düştüğü gözönünde bulundurulacak olursa (31), lise öğrencileri arasında yapılacak müdahale çalışmalarının önemi ortaya çıkacaktır.

Pendik'te bir lisede lise üç öğrencileri arasında yapılan müdahale çalışmasında, tütün ve alkol kullanımı ile ilgili öğrencilerin sosyal normlarını belirlemek ve ardından bu sosyal normları düzeltmek amacıyla hazırlanacak geri bildirimlerin etkinliğinin araştırılması amaçlanmıştır (32). Çalışmada öğrencilerin kendi tutumları ve arkadaşlarının tutumları hakkında düşündükleri arasında belirgin fark olduğu saptanmıştır. Örneğin; öğrencilerin %81.8'i sigara kullanımının yanlış olduğunu düşünürken, sadece %47.2'si arkadaşlarının aynı düşüncede olduğunu belirtmiştir. Bulgular, öğrencilerin bu yanlış algıları üzerinde çalışılması gerektiğine işaret etmektedir.

Öte yandan, bazı sosyal norm müdahaleleri istenilen sonucu yaratmamıştır. Güneybatı Amerika'da bir üniversitede yapılan ve kampüsteki alkol kullanım normlarını düzeltmeyi hedefleyen DONE 4 çalışması başarısız olmuştur. Müdahalede basılı bir duyuru yapılmış, üniversite çapında yapılan anketin sonucu olarak öğrencilerin dörtte üçünden fazlasının bir partide dört ya da daha az içki içtiği DONE 4 sloganı ile belirtilmiştir. Ayrıca, bir sömestr boyunca, kampüs çevresinde asılan posterler, haftalık gazetede duyurular ve magnetler kullanılmış, bir hafta da kampüste öğrencileri bu tema üzerinden bir araya getirecek bir etkinlik düzenlenmiştir. Çalışmada öğrencilerin bir partide ortalama 4.3 standart içki tükettiği ancak öğrencilerin üniversite ortalaması ile ilgili 5.6 standart içkinin tüketildiğini düşündükleri

gösterilmiş, yanlış algılama ortaya konmuştur. Buna rağmen çalışmanın neden başarısız olduğu incelendiğinde, bazı öğrencilerin sosyal norm mesajını tam olarak anlamadıkları, bazılarının inanmadıkları, arkadaşlarının ankete doğru yanıt vermediklerini düşündükleri görülmüştür. Ayrıca posterler ya da gazete üzerinden yapılan duyuruların, öğrencilerin aklında kalması için yeterince tekrarlayıcı olmadığı sonucuna varılmıştır. Sosyal norm çalışmalarında, her okulun ya da kampusun kendine özgü çeşitli olanakları bir arada kullanması gerekmektedir (33).

DeJong ve arkadaşları tarafından 2006 ve 2009 yıllarında çok merkezli randomize kontrollü sosyal norm müdahale çalışmaları yapılmıştır. 18 merkezde yapılan ilk çalışmada üç yıllık takip sonucunda, sosyal norm kampanyaları yapılan grubun, kontrol grubuna göre alkol kullanım oranlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Elde edilen başarılı sonuç, 14 merkezde yapılan ikinci randomize kontrol çalışmasında tekrar gösterilememiştir. Araştırmacılar, aynı yöntem kullanılmasına rağmen bu duruma, ikinci çalışmada öğrencilerin ortalama alkol kullanım düzeylerinin daha yüksek olması ve üniversitelerde alkole erişimin daha kolay olması yorumunu getirmiştir (34). Öğrencilerin müdahale öncesi alkol kullanım düzeyinin sonucu etkileyen bir faktör olup olmadığının kontrollü araştırmalarla belirlenmesi gerektiği belirtilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Sigara ve alkol kullanımının gençlerde diğer maddelerin kullanımına geçişi kolaylaştırması, önleyici müdahalelerin gerekliliğini artırmaktadır (35). Gençlerde aşırı alkol kullanımı kişiler arası sorunlar, saldırganlık, alkollü araç kullanımı, riskli cinsel davranışlar, yaralanma ve ölüm gibi pek çok olumsuz sonuca yol açtığı için önemli bir halk sağlığı sorunudur (36).

Gençlerde riskli ve aşırı alkol kullanımının etiyojisine yönelik araştırmaların çoğu, bir veya birkaç risk etkenini belirlemek üzere ve dar kapsamlı çalışmalar olmaktadır (14). Sosyal norm kuramı, etiyojiiyi aydınlatmaya katkıda bulunacak önemli bir model sunduğu gibi, gençlerin aktif olarak katılabileceği müdahale yaklaşımları ile önleme konusunda işlevsel bir araç olabilir. Sosyal normların egzersiz yapma, tütün, alkol ve madde kullanımı gibi birçok sağlık davranışını belirlediği gösterilmiştir. Normların değiştirilmesi zor olsada, düzeltildiklerinde davranış değişikliğinin kalıcı olmasına yardımcı

olmakta, dolayısıyla normları değiştiren müdahaleler sürdürülebilir olmaktadır (17). Sosyal norm yaklaşımı bu yaklaşımın öncüsü olan Virginia Üniversitesi de olmak üzere birçok üniversitede alkol kullanım oranlarını ve alkolle ilişkili zararı azaltmada başarılı olmuştur. Lise öğrencilerinde de sosyal norm yaklaşımının etkinliği gösterilmiştir. Bu nedenle öğrenciler arasında alkol-madde kullanımını önlemeye yönelik yanlış algılanan sosyal normları düzeltmeye yönelik proaktif çalışmalar önemlidir.

Özellikle ülkemiz gibi, alkol kullanım sıklığının görece düşük olduğu ülkelerde, gerçek bilgileri paylaşmak ve yanlış algıları düzeltmek yoluyla yapılacak sosyal norm müdahalelerinin, lise ve üniversitelerde çok sayıda öğrenciye ulaşarak başarılı olma olasılığı yüksektir. Uygun iletişim araçları kullanılarak yapılacak bu tür müdahalelerin desteklenmesi, sık ve yüksek miktarda alkol kullanımının önüne geçerek alkol kullanım bozukluğu gelişmesini önleyebilir. Önleme amaçlı okul programlarının etkili olması için alkol kullanımının sık ve kabul gören bir durum olmadığına vurgu yapılmasının önemli bir bileşen olarak yer alması gerektiği bildirilmektedir (37, 38). Alkol ve diğer madde kullanım bozukluklarının etiyojisine katkıda bulunan diğer etkenlerle birlikte oluşturulacak kapsamlı önleme programları, sağlıklı davranışların geliştirilmesi için umut vaat etmektedir.

## KAYNAKLAR

- 1- Bewick BM, West R, Gill J, et al. Providing web-based feedback and social norms information to reduce student alcohol intake: A multisite investigation. *J Med Internet Res*. 2010; 12: e59.
- 2- Borsari B, Carey KB. Peer influences on college drinking: A review of the research. *J Subst Abuse*. 2001; 13: 391 – 424.
- 3- Karam E, Kypri K, Salamoun M. Alcohol use among college students: An international perspective. *Curr Opin Psychiatry*. 2007; 20: 213-221.
- 4- Fairlie AM, Wood MD, Laird RD. Prospective protective effect of parents on peer influences and college alcohol involvement. *Psychol Addict Behav*. 2012; 26: 30–41.
- 5- Pischke C, Zeeb H, van Hal G, et al. A feasibility trial to examine the social norms approach for the prevention and reduction of licit and illicit drug use in European university and college students. *BMC Public Health*. 2012; 12: 882.
- 6- Berkowitz, A. The Social Norms Ap-

- proach: Theory, Research and Annotated Bibliography. 2004. [http://www.alanberkowitz.com/articles/social\\_norms.pdf](http://www.alanberkowitz.com/articles/social_norms.pdf) (18 Ağustos 2014 tarihinde ulaşıldı).
- 7- Perkins HW, Berkowitz AD. Perceiving the community norms of alcohol use among students: Some research implications for campus alcohol education programming. *Int J Addict*. 1986; 21: 961-976.
  - 8- França LR, Dautzenberg B, Falissard B, et al. Are social norms associated with smoking in French university students? A survey report on smoking correlates. *Subst Abuse Treat Prev Policy*. 2009; 4: 9.
  - 9- Solomon SD, Harford TC. Drinking norms versus drinking behavior. *Alcohol Clin Exp Res*. 1984; 8: 460-466.
  - 10- Lewis T, Clemens E. The influence of social norms on college student alcohol and marijuana use. *J Coll Counsel*. 2008; 11: 19-31.
  - 11- Haines MP, Perkins HW, Rice RM, et al. A guide to marketing social norms for health promotion in schools and communities. National Social Norms Resource Center. 2005.
  - 12- Wild C. Personal drinking and sociocultural drinking norms: A Representative population study. *J Stud Alcohol*. 2002; 63: 469-475.
  - 13- Lao K. Drinking motives and self-other differences of college norms of alcohol-related consequences and protective behavioral strategies. Syracuse University Honors Program Capstone Projects. 2009: Paper 945.
  - 14- Neighbors C, Lee CM, Lewis MA et al. Are social norms the best predictor of outcomes among heavy drinking college students? *J Stud Alcohol Drugs*. 2007; 68: 556-565.
  - 15- Freedman KS, Nelson NM, Feldman LL. Smoking initiation among young adults in the United States and Canada, 1998-2010: A systematic review. *Prev Chronic Dis*. 2012; 9: 110037.
  - 16- Chernoff RA, Davison GC. An evaluation of a brief HIV / AIDS prevention intervention for college students using normative feedback and goal setting. *AIDS Education and Prevention*. 2005; 17: 91-104.
  - 17- Latkin C, Donnell D, Liu T, et al. The dynamic relationship between social norms and behaviors: the results of an HIV prevention network intervention for injection drug users. *Addiction*. 2013; 108: 934-943.
  - 18- Cho H. Influences of norm proximity and norm types on binge and non-binge drinkers: Examining the under-examined aspects of social norms interventions on college campuses. *J Subst Use*. 2006; 11: 417-429.
  - 19- Bonomo Y, Coffey C, Wolfe R, et al. Adverse outcomes of alcohol use in adolescents. *Addiction*. 2001; 96: 1485-1496.
  - 20- Thombs D, Wolcott BJ, Farkash LGE. Social context, perceived norms and drinking behavior in young people. *J Subst Abuse*. 1997; 9: 257-267.
  - 21- D'Amico EJ, Metrik J, McCarthy DM, et al. Progression into and out of binge drinking among high school students. *Psychol Addict Behav*. 2001; 15: 341-349.
  - 22- Perkins HW. Social norms and the prevention of alcohol misuse in collegiate contexts. *J Stud Alcohol*. 2002; (Supplement No. 14):164-172.
  - 23- Far J, Miller J. Small groups model norms-challenging intervention training manual. Freedman Projects Culture Change and Empowerment Health and Wellness Services. Washington State University Spring 2003. [http://www.eiu.edu/ihec/documents\\_pdf/sg\\_link\\_Manual.pdf](http://www.eiu.edu/ihec/documents_pdf/sg_link_Manual.pdf). (18 Ağustos 2014 tarihinde ulaşıldı).
  - 24- Moreira MT, Smith LA, Foxcroft D. Social norms interventions to reduce alcohol misuse in university or college students. *Cochrane Database Syst Rev*. 2009; 8: CD006748.
  - 25- Perkins HW, Craig DW. A successful social norms campaign to reduce alcohol misuse among college student athletes. *J Stud Alcohol*. 2006; 67: 880-889.
  - 26- Moore G, Williams A, Murphy, LM, et al. An exploratory cluster randomized trial of a university halls of residence based social norms intervention in Wales, UK. *BMC Public Health*. 2012; 12:186.
  - 27- Olds RS, Thombs DL, Tomasek JR. Relations between normative beliefs and initiation intentions toward cigarette, alcohol and marijuana. *J Adolesc Health*. 2005; 37: 75.e7-75.e13.
  - 28- Van Hal G, Bewick B, Nunes-Cordoba J, et al. The Social Norms Intervention for the prevention of Polydrug use (SNIPE) project. *Eur J Public Health*. 2011; 21(suppl 2): 193.
  - 29- Helmer SM, Mikolajczyk RT, McAlaney J, et al. Illicit substance use among university students from seven European countries: a comparison of personal and perceived peer use and attitudes towards illicit substance use. *Prev Med*. 2014; 67: 204-209.
  - 30- Haines M, Barker G, Rice R. Using social norms

- to reduce alcohol and tobacco use in two midwestern high schools. The social norms approach to preventing school and college age substance abuse: A Handbook for Educators, Counselors, And Clinicians. Perkins HW (editor). San Francisco: Jossey-Bass. 2003.
- 31- Türkiye İstatistik Kurumu, İstatistiklerle Gençlik, 2012. Sayı: 13509 17 Mayıs 2013.
- 32- Akvardar, Y., Sönmez, E., Tunca D., Gündüz, A., Karaer, G., Kandemir, G., Çelebi, C., Güç, B., "Bağımlılığı Reddet, Hayata Evet"-Bir Sosyal Sorumluluk Projesi. Poster Bildirisi, 48. Ulusal Psikiyatri Kongresi, Poster Bildirisi, Ekim 2012.
- 33- Russell CA, Clapp JD, DeJong W. Done 4: Analysis of a Failed Social Norms Marketing Campaign. Health Commun. 2005; 17: 57-65.
- 34- DeJong W, Schneider SK, Towvim LG, et al. A Multisite Randomized Trial of Social Norms Marketing Campaigns to Reduce College Student Drinking: A Replication Failure. Subst Abus. 2009; 30: 127-140.
- 35- Kandel D. Stages in adolescent involvement in drug use. Science. 1975; 190: 912-914.
- 36- Hustad JT, Pearson MR, Neighbors C, et al. The role of alcohol perceptions as mediators between personality and alcohol-related outcomes among incoming college-student drinkers. Psychol Addict Behav. 2014; 28: 336-347.
- 37- Read J, Kahler C, Strong D, Colder C. Development and preliminary validation of the young adult alcohol consequences questionnaire. J Stud Alcohol. 2006; 67: 169-177.
- 38- Pape H. School-based programmes that seem to work. Nord Stud Alcohol Dr. 2009; 26: 6.