



Universität
Zürich^{UZH}



Katılımcılar için Araştırma Bilgisi

TUBSIS 2.0

Tütün Kullanımı Davranışsal Destek ve Müdahale Sistemi

Sayın Katılımcı,

TUBSIS 2.0 (Tütün Kullanımı Davranışsal Destek ve Müdahale Sistemi), yetişkin tütün kullanıcıları arasında stres yönetimi becerilerini geliştirerek sağlık ve refahı teşvik etmek için tasarlanmış internet tabanlı bir psiko-eğitim programıdır.

“TUBSIS 2.0: İsviçre ve Türkiye'deki Tütün Kullanıcıları için Tütün Bağımlılığı Destek ProgramıTUBSIS'in Uyarlanması: Randomize Kontrollü Çalışma” adlı çalışmamız, Prof. Dr. Michael P. SCHAUB (Zürich Üniversitesi, İsviçre Bağımlılık ve Sağlık Araştırmaları Enstitüsü, ISGF'de doktora sonrası araştırmacı) danışmanlığında Dr. İnci Derya YÜCEL tarafından, Prof. Dr. Michael P. SCHAUB (Zürich Üniversitesi, İsviçre Bağımlılık ve Sağlık Araştırmaları Enstitüsü, ISGF'de doktora sonrası araştırmacı) gözetiminde ve ESKAS Federal Bursu'nun finansal desteğiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmamıza katılmakla ilgilendiğiniz için teşekkür ederiz. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okuyunuz. TUBSIS 2.0 (Tütün Kullanımı Davranışsal Destek ve Müdahale Sistemi), yetişkin tütün kullanıcıları arasında stres yönetimi becerilerini geliştirerek sağlık ve refahı teşvik etmek için tasarlanmış internet tabanlı bir psiko-eğitim programıdır. Bu çalışma, Zürih'teki İsviçre Bağımlılık ve Sağlık Araştırmaları Enstitüsü (ISGF) tarafından yürütülmektedir.

Bu Çalışma ile Neyi Amaçlıyoruz

Geleneksel sigara veya elektronik sigara kullanan yetişkinlerin günlük yaşamlarında stresle başa çıkmakta zorluk çektikleri iyi bilinmektedir. Çalışma, stres azaltma, sağlıklı başa çıkma stratejileri ve farkındalık teknikleriyle kişisel refah üzerine odaklanan web tabanlı bir psiko-eğitim programı sunmaktadır. Bu program, her katılımcı için kişiselleştirilmiş, uzaktan ve eşzamansız olacak şekilde tasarlanmıştır.

Seçim ve katılım

Çalışmamız için İsviçre ve Türkiye'de Almanca, İngilizce ve Türkçe konuşan 406 katılımcı arıyoruz. Almanca, İngilizce veya Türkçe konuşmanız gerekmektedir. Bu psiko-eğitim kursuna katılım gönüllüdür. Kurs, herhangi bir gerekçe göstermeden ve sizin için herhangi bir sonuç doğurmadan istediğiniz zaman kesilebilir.

Katılımcılar, bu çalışmaya katılımları için toplam 10 İsviçre frangı tutarında bir ücret alacaktır. Ücret, kursu zamanında bitirip sekiz hafta sonrasında uygulanan takip anketinin tamamlanması ile katılımcıya teslim edilecektir.

Ödül Çekilişi Hakkında Bilgilendirme

Çalışma kapsamında, belirlenen çalışma süresi içerisinde tüm anketleri eksiksiz olarak tamamlayan katılımcılar, bir ödül çekilişine katılmaya hak kazanacaktır. Çekiliş sonucunda bir katılımcı, rastgele seçim yöntemiyle belirlenerek 500 İsviçre frangı (CHF) tutarındaki ödülü almaya hak kazanacaktır.

Ödül çekilişi, araştırmanın tamamlanmasının ardından gerçekleştirilecek olup, ödül yalnızca çalışmanın resmi olarak sona ermesinden sonra verilecektir.

Ödül çekilişine katılım gönüllüdür ve araştırma sonuçlarından bağımsızdır. Kazanma olasılığı, çalışmaya katılımı, grup atamasını veya elde edilen verilerin kullanımını hiçbir şekilde etkilemez.

Çalışmaya Katılmak Sizin İçin Ne Anlama Geliyor?

Bu TUBSIS 2.0 Psiko-eğitim Programının etkinliğini test etmek için, tüm çalışma katılımcıları rastgele (1:1 oranında) iki gruptan birine (Grup 1 veya Grup 2) atanacaktır. Grup 1, müdahale (TUBSIS 2.0 Programı uygulaması alan) ve Grup 2 herhangi bir uygulama almayı düzenli ölçüme katılan grubu temsil eder.

Grup 1'deki bir çalışma katılımcısı olarak, tütün veya e-sigara kullanım davranışlarınız, stresle başa çıkma, başkalarıyla ilişkiler ve sağlık davranışlarınız hakkında sorular sorulacak ve ardından cep telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan yeni geliştirilen TUBSIS 2.0 programına katılacaksınız. Bu çalışma, sigarayı bırakma sürecinizde size destek olmayı amaçlamaktadır. Katılımınız tamamen gönüllüdür ve herhangi bir sonuç doğurmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Sağladığınız bilgiler kesinlikle gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Çalışma sırasında alacağınız program, sigarayı bırakma motivasyonunuzu artırmak veya sigarayı bırakmaya hazırlığınızı artırmak veya tütün tüketimini azaltmak ve genel refahınızı artırmak için

tasarlanmıştır. Ayrıca, gerekirse daha fazla destek için başvurabileceğiniz profesyonel tedavi merkezleri ve yardım hatları hakkında bilgi alacaksınız.

Grup 2'nin bir katılımcısı olarak, tütün veya e-sigara kullanım davranışlarınız, stresle başa çıkma, başkalarıyla ilişkiler ve sağlık davranışlarınız hakkında sorular sorulacak ve bu soruların yanıtlarını hemen ardından cep telefonunuzdan veya bilgisayarınızdan vereceksiniz. Grup 2'ye katılan katılımcı olarak, düzenli ölçümlere katılmanız halinde TUBSIS 2.0 Programı bekleme listesine alınırsınız. Bekleme süresi ilk ölçüm tarihinizden itibaren 3 (üç) aydır.

TUBSIS 2.0 programı sırasında, hem Grup 1 hem de Grup 2'de aşağıdaki hususlar izlenecek ve değerlendirilecektir:

- Sigarayı bırakmaya hazır olma aşamanız: Şu anda sigarayı bırakmayı düşünüp düşünmediğiniz ve hangi aşamada olduğunuz (örneğin: henüz bırakmayı düşünmüyor, bırakmayı düşünüyor veya aktif olarak bırakma girişiminde bulunuyorsunuz).
- Sigarayı bırakma girişiminiz
- Günlük veya haftalık sigara tüketiminiz
- Ruh sağlığı düzeyiniz: Warwick-Edinburgh Ruh Sağlığı Ölçeği (Kısa Form) ile ölçülen ruh sağlığındaki değişiklikler.
- Tütün veya elektronik sigara bağımlılığınız: Fagerström Sigara Bağımlılığı Testi ve Fagerström Elektronik Sigara Bağımlılığı Testi ile ölçülen bağımlılık düzeyinizdeki değişiklikler.

Tüm ölçümler, Grup 1 ve Grup 2'de TUBSIS 2.0 web tabanlı platform tarafından yönetilecektir.

Grup 1'e katılırsanız, TUBSIS 2.0 web tabanlı platformda yapılan anketin ardından kişisel sağlık düzeyinizle ilgili geri bildirim e-posta adresinize gönderilecektir. Ardından, dört hafta boyunca, refah becerilerinizi ve sigarayı bırakmaya hazır olma motivasyonunuzu artırmak için açıklanan konular hakkında haftalık olarak e-posta yoluyla bilgi göndereceğiz. Bu bilgilere haftada yaklaşık 5-8 dakika içinde metin, resim, ses ve video klip biçiminde erişebilir ve görüntüleyebilirsiniz. Bunun yanı sıra, program süresince tüm materyallere erişiminiz olacağından, istediğiniz zaman tüm materyallerle etkileşim kurabilirsiniz. Her anket en fazla 10 dakika sürmektedir: Bu program sırasında üç kez anket doldurmanız istenecektir.

8 modülden oluşan TUBSIS Programı 4 hafta sürmektedir. 4 hafta boyunca 3 ölçüm alınacaktır ve 4 hafta sonundan itibaren 2 ay sonrasında takip soruları anketi tarafınıza e-posta ve TUBSIS web platformu ile ulaştırılacaktır.

Grup 2'ye katılırsanız, TUBSIS 2.0 web tabanlı platformundaki anketin ardından kişisel psikolojik durumunuzla ilgili geri bildirim e-posta adresinize gönderilecektir. Her anket en fazla 10 dakika sürmektedir: Bu program sırasında üç kez anket doldurmanız istenecektir.

Grup 2'ye atanmanız durumunda, bu programdan herhangi bir müdahale almayacaksınız, ancak yukarıda açıklanan anketleri doldurmanız istenecektir. TUBSIS 2.0'dan herhangi bir tedavi veya danışmanlık almakla ilgileniyorsanız, lütfen verilen iletişim bilgilerini kullanarak en kısa sürede araştırma grubuna bilgi verin.

Bu çalışmanın size faydaları nelerdir?

İki farklı çalışma grubu bulunmaktadır. Çalışmaya katılırsanız ve Grup 1'e atanırsanız, refahınızı nasıl artırabileceğiniz ve isterseniz sigara içmeyi bırakırken tütün kullanımını nasıl azaltabileceğiniz ve/veya yoksunluk belirtileriyle nasıl başa çıkabileceğiniz konusunda kişiselleştirilmiş bilgiler alacaksınız. Bu rehberlik, stresi daha etkili bir şekilde yönetmenize, zor durumlarla başa çıkmanıza ve aşırı sigara veya elektronik sigara tüketimi gibi bağımlılık yaratan davranışlara karşı direncinizi güçlendirmenize yardımcı olabilir.

Çalışmanın sizin için ne gibi riskleri vardır?

Çalışmanın bir parçası olarak, hayatınızın farklı alanlarındaki stres ve karşılaşılabileceğiniz zorluklar hakkında sorular sorulacaktır. Cevaplarınıza göre kişiselleştirilmiş geri bildirim alacaksınız. Bazı sorular ve ilgili geri bildirimlerin geçici olarak hoş olmayan veya olumsuz duygular uyandırabileceğini lütfen unutmayın. Ancak, program farkındalık temellidir ve bu tür duygularla başa çıkmanıza, stresi azaltmanıza ve refahınızı güçlendirmenize yardımcı olmak için özel olarak tasarlanmıştır. Çalışmaya katılım, programın mesajları alıp yanıtlamayı ve çevrimiçi içeriğe (ör. metinler, resimler, video klipler) erişmeyi içermesi nedeniyle internet bağlantısı gerektirir. Maliyetler, mobil veri planınıza bağlıdır. Veri aboneliğiniz yoksa, programa ücretsiz Wi-Fi bağlantısı üzerinden erişmenizi öneririz.

Çalışmaya Katılırsanız Hangi Haklara Sahipsiniz?

Çalışmaya katılmak isteyip istemediğinize özgürce karar verebilirsiniz. Bu çalışmaya katılmamaya karar verirsiniz, herhangi bir dezavantaj yaşamazsınız. Aynı durum, daha sonra onayınızı geri çekmeniz durumunda da geçerlidir. Katılmaya karar verirsiniz, istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Kararınızı gerekçelendirmek zorunda değilsiniz.

Çalışmaya Katılımınızla İlgili Yükümlülükleriniz



Universität
Zürich^{UZH}



Çalışmaya katılım, sizin açınızdan herhangi bir yükümlülükle ilişkili değildir.

Verileriniz Ne Olacaktır?

Bu çalışmada, çevrimiçi bir anket aracılığıyla sizden kişisel veriler toplanacaktır. Veriler, yetkisiz kişilerin verilere erişememesi için SSL şifreli bir web sitesi aracılığıyla toplanır. Verilere yalnızca bilimsel analiz için uzmanlar erişebilir. Program süresince, TUBSIS 2.0 web tabanlı platformu (web sitesi) aracılığıyla yanıtlarınızı vereceksiniz. Bu yanıtlar, Avrupa ve İsviçre veri koruma yasalarına uygun olarak işlenecektir. Tüm yasal veri koruma düzenlemelerine uymaktayız. Veri toplama ve değerlendirme sürecine dahil olan tüm kişiler gizlilik yükümlülüğüne tabidir. Verilerinizi yalnızca araştırma kapsamında kullanırız. Kişisel verileriniz (cep telefonu numarası, kullanıcı adı, e-posta adresi) çalışmanın tamamlanmasının hemen ardından sistemimizden silinecektir. Cep telefonunuzdan belirtilen veriler dışında başka hiçbir veri toplanmayacaktır. Çalışma süresi boyunca istediğiniz zaman verilerinizin silinmesini talep edebilirsiniz. Veriler, araştırma ekibi tarafından yalnızca tamamen anonimleştirilmiş bir veri seti kullanılarak analiz edilecektir. Çalışma sonuçları da anonimleştirilmiş biçimde yayınlanacaktır.

Veri Paylaşımı ve Açık Erişim

Bu çalışmadan elde edilen anonimleştirilmiş veriler, şeffaflığı artırmak ve diğer araştırmacıların bulgularımızı doğrulamasına veya bunlara dayanarak çalışmalarını sürdürmesine olanak sağlamak amacıyla açık bir bilimsel veri havuzunda (örn. Open Science Framework) paylaşılabilir. Sizi tanımlayabilecek hiçbir kişisel bilgi paylaşılmayacaktır.

İletişim:

Çalışma sırasında veya sonrasında herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, aşağıdaki iletişim bilgilerini kullanarak istediğiniz zaman bize ulaşabilirsiniz. Katılmamaya karar verdiyseniz, ancak tedavi görmek istiyorsanız veya zihinsel veya fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmiyorsanız, lütfen doktorunuza veya nitelikli bir sağlık uzmanına başvurun. Ayrıca, Dr. phil. Inci Derya YÜCEL (İsviçre Bağımlılık ve Sağlık Araştırmaları Enstitüsü, ISGF, Zürih Üniversitesi) ile e-posta (inci.derya.yucel@isgf.uzh.ch) veya telefon (+41 044 448 11 90) ile iletişime geçebilirsiniz. Onunla olan iletişiminiz her zaman gizli kalacaktır.

İrtibat Kişisi:



Universität
Zürich^{UZH}



Dr. İnci Derya YÜCEL

Doktora Sonrası Araştırmacı

İsviçre Bağımlılık ve Sağlık Araştırmaları Enstitüsü

Telefon: 044 448 11 90

E-posta adresi: inci.derya.yucel@isgf.uzh.ch

Terapi veya Tıbbi Tedavinin Yerine Geçmez

Bu kursa katılımın, bir uzman tarafından yüz yüze verilen tütün bağımlılığı tedavisinin yerini alamayacağını lütfen unutmayın. Bu tür uzmanların adres bilgilerini <https://www.rauchstop.ch> adresinde bulabilirsiniz. TUBSIS 2.0'a katılım, bir tanı muayenesi veya tıbbi tedavi değil, sigarayı bırakma veya azaltma konusundaki hazırlığınızı desteklemeyi amaçlayan web tabanlı bir programdır. Kişisel sağlık durumunuzun değerlendirilmesini içermez ve tütün tüketiminizle ilgili bireysel bir teşhis veya tedavi önerisi sunmaz. Katılım gönüllüdür ve herhangi bir olumsuz sonuçla karşılaşmadan istediğiniz zaman programdan çekilebilirsiniz.

Katılmamaya karar verdiyseniz, ancak tedavi görmek istiyorsanız veya zihinsel veya fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmiyorsanız, lütfen doktorunuza veya nitelikli bir sağlık uzmanına başvurun. Ayrıca, Dr. İnci Derya YÜCEL (Doktora sonrası araştırmacı / İsviçre Bağımlılık ve Sağlık Araştırmaları Enstitüsü, ISGF, Zürih Üniversitesi) ile e-posta (inci.derya.yucel@isgf.uzh.ch) veya telefon (+41 044 448 11 90) yoluyla iletişime geçebilirsiniz. Onunla olan iletişiminiz her zaman gizli kalacaktır.

TUBSIS 2.0 Programı Sonrası Prosedür, Gizlilik ve Anonimlik

Bu programın uygulanmasında yer alan tüm kişiler gizlilik ve veri korumasına tabidir. Gerçek adınızı veya posta adresinizi vermek zorunda olmadığınız için katılımınız tamamen anonim olabilir. Kayıt olmak için sadece e-posta adresinize ihtiyacımız vardır.

İrtibat Kişilerinin Ayrıntıları

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz varsa, benimle iletişime geçebilirsiniz (inci.derya.yucel@isgf.uzh.ch / +41 044 448 11 90 [İsviçre Bağımlılık ve Sağlık Araştırmaları



Universität
Zürich^{UZH}



Enstitüsü]). Şikayet veya genel etik sorularınız olması durumunda, lütfen Zürih Üniversitesi Sanat ve Beşeri Bilimler Fakültesi Etik Komitesi (chair.ethics.committee@phil.uzh.ch) ile iletişime geçmekten çekinmeyin.