

# BAĞIMLILIKTA YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ'NİN GELİŞTİRİLMESİ

Özge Kalkan<sup>1</sup>, Alagün Belce Bahşi<sup>1</sup>, Bensu Akbulut<sup>1</sup>, Kültegin Ögel<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi

<sup>2</sup>Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi; İstanbul Bilgi Üniversitesi

## Kaynak gösterme

Bağımlılıkta Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. Kalkan Ö, Bahşi AB, Akbulut B, Ögel K. Poster bildiri. 12. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi. 2018

## Giriş-Amaç

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının birçok psikiyatrik rahatsızlıkla ilişkili olduğu literatürde bilinmektedir (3). Bağımlılık alanında beslenme, fiziksel egzersiz ve sağlık sorumluluğu gibi yaşam biçimi davranışlarının bağımlılığı sürdüren bir faktör olduğu düşünülmektedir (2). Bu bağlamda; yaşam biçimi davranışlarının bağımlılık üzerindeki etkisinin saptanması, madde kullanan kişiye sağlıklı yaşam biçimine yönelik motivasyon kazandırmak amacıyla uygun müdahalelerin belirlenmesinde önemlidir.

## Yöntem

Bu çalışma Moodist Psikiyatri ve Nöroloji Hastanesi'nde bağımlılık tedavisi ile yatarak tedavi gören hastalar ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada; Sosyodemografik Bilgi Formu, Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Form ( BAPİ-K), Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Bağımlılıkta Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form, literatürde yer alan sağlıklı yaşam biçim davranışları araştırılarak, bağımlılarla görüşülerek ve 10 bağımlıya pilot olarak uygulanarak hazırlanmıştır. Bu form, 12 sorudan oluşmaktadır.

## Bulgular

Bağımlılıkta Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin iç tutarlılık analizinde Cronbach alfa katsayısı 0.71 bulunmuştur. Faktör analizinde toplam varyansın %29.6'sını açıklayan 5 faktör saptanmıştır. Ek olarak; sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile beslenme biçimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmaktadır.

## Sonuç

Bu bulgular, Bağımlılıkta Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin, araştırmaların dışında, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik geribildirim vermek amacıyla bireysel görüşmelerde de kullanılabileceği düşünülmektedir.

## Kaynaklar

1. Bahar, Z. ve ark. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geçerlik güvenirlilik çalışması. C.Ü Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2008, 12(1).

2. Tuygar, Ş.F. (2009). Bağımlılarda sağlıklı yaşam biçimi davranışı geliştirme eğitiminin beden kitle indeksi üzerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
3. Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *The American Psychologist*, 66(7), 579-592. doi:10.1037/a0021769.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, sağlıklı yaşam biçimi davranışları, ölçek

# BAĞIMLILIKTA YAŞAM BİÇİMİNİ DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ ETKİNLİK ÇALIŞMASI

Özge Kalkan, Sevinç Bezek, İrem Erbil, Kültegin Ögel

## Kaynak gösterme

Kalkan Ö., Bezek S., Erbil İ., Ögel K. Bağımlılıkta Yaşam Biçimini Düzenleme Psikoeğitim Programının Etkinlik Çalışması. Poster Bildirisi, 13. Uluslararası Katılımlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi, KKTC, 2019

## Giriş

Bağımlılıkta yaşamı şekillendiren davranışların iyileşme sürecine etki ettiği bilinmektedir. Kişiyeye tedavi sürecine olumlu yönde etki edecek davranışların kazandırılması bağımlılık tedavisinin bir gerekliliğidir.

Bireysel Bağımlılık Programının (BİBAP) bir parçası olarak geliştirdiğimiz Yaşam Biçimini Düzenleme Psikoeğitim Programı; kişinin fiziksel egzersiz, beslenme, sağlık sorumluluğu, arkadaş ilişkileri konularındaki süregelen tutum ve alışkanlıklarını belirler. Olumsuz olanların yerine olumlu kazanımlar elde edilmesini amaçlar. Kişiyeyi, bu davranış biçimlerinin hastalığının seyri üzerine etkileri hakkında bilgilendirmek; olumlu kazanımların sağlanmasını desteklemektedir.

Bu araştırma, Yaşam Biçimini Düzenleme Psikoeğitim programının etkinliğini değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

## Yöntem

Araştırma, bir psikiyatri hastanesinin Bağımlılık Merkezinde alkol-madde bağımlılığı tanısıyla yatarak tedavi görmekte olan 7'si kadın, 109'u erkek toplam 116 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Form (Bapı-K) ve psikoeğitimden önceki ve sonraki bilgileri değerlendirmek adına Bağımlılıkta Yaşam Biçimi Ölçeği uygulanmıştır.

## Sonuçlar

Katılımcıların %39.4'ünün ortaokul, %35.3'inin lise, %7.8'inin üniversite mezunu olduğu, %17.5'inin ise okur-yazar olduğu görülmüştür. Katılımcıların %26.1'i evli, %69.6'sı bekâr, %4.3'ünün ise boşanmıştır. Katılımcıların ön test ve son testten aldıkları puan ortalamalarına bakıldığında; ön test puanının 10.84-4.31, son test puanının ise 18.55-3.45 olduğu bulunmuştur. İki test arasındaki farklılığı belirlemek adına Eşleştirilmiş T-Testi kullanılmıştır ve iki test arasındaki fark anlamlı bulunmuştur,  $t(124)=-15,25$ ,  $p<0.00$ .

## Tartışma

Bu araştırma ile, yaşam biçimi psikoeğitiminin, alkol/madde bağımlılığında davranış ve tutumların değişimini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Aynı zamanda program, bağımlı bireylerin davranışlarının, bağımlılığı sürdürebilen bir faktör olduğuna dair farkındalığını ve davranış değişikliği konusundaki motivasyonlarını olumlu yönde etkilemiştir.

## Kaynakça

1. Ögel, K., Bahşi, A.B., Kalkan, Ö., Akbulut, B., 2018. Bağımlılıkta Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği'nin Geliştirilmesi. 11. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi, Poster Bildirimi.

2. Tuygar, Ş.F. (2009). Bağımlılarda sağlıklı yaşam biçimi davranışı geliştirme eğitiminin beden kitle indeksi üzerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

3. Walsh, R. (2011). Life style and mental health. *The American Psychologist*, 66(7), 579-592. doi:10.1037/a0021769.

## BAĞIMLILIKTA YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki soruları yanıtlarken son BİR YILI göz önüne alınız

- (1) **Uykunuza dikkat eder misiniz? Belli süre uyumaya özen gösterir misiniz?**  
 Çoğunlukla  Bazen  Çok seyrek/hiç
- (2) **Gece erken yatıp, sabah erken kalkar mısınız?**  
 Çoğunlukla  Bazen  Çok seyrek/hiç
- (3) **Gününüzün ne kadarı dolu olur?**  
 Çoğunluğu  Yarısı  Çok azı
- (4) **Hobilerinizle uğraşır mısınız?**  
 Çoğunlukla  Bazen  Çok seyrek/hiç
- (5) **Dengeli beslenir misiniz? Örneğin bol sebze ve meyve yemek gibi...**  
 Çoğunlukla  Bazen  Çok seyrek/hiç
- (6) **Gün içinde hareket eder misiniz? Örneğin düzenli yürüyüş veya spor yapmak gibi...**  
 Çoğunlukla  Bazen  Çok seyrek/hiç
- (7) **Beden temizliğine dikkat eder misiniz? Örneğin düzenli dişi fırçalar mısınız, sık sık elinizi yıkar mısınız?**  
 Çoğunlukla  Bazen  Çok seyrek/hiç
- (8) **Bir sağlık sorununuz olduğunda doktora gider misiniz veya düzenli aralıklarla sağlığınıza kontrol ettirir misiniz?**  
 Çoğunlukla  Bazen  Çok seyrek/hiç
- (9) **Arkadaşlarınızın ne kadarı uyuşturucu veya yoğun alkol kullanır?**  
 Çoğunluğu  Yarısı  Çok azı/hiçbiri
- (10) **Ailenizle olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız? (Eş veya anne/baba)**  
 İyi  Orta  Kötü
- (11) **Çocuklarla veya aile büyükleriyle ilgilenir misiniz? Örneğin çocukların ev ödevlerine yardımcı olmak, parka götürmek, aile büyüklerini ziyaret etmek gibi...**  
 Çoğunlukla  Bazen  Çok seyrek/hiç
- (12) **Düzenli olarak işe gider misiniz? (İşiniz olduğunda...)**  
 Çoğunlukla  Bazen  Çok seyrek/hiç