

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 Psiko eğitim 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. Kişiyi tedavi sürecine olumlu yönde etki edecek davranışların kazandırılması bağımlılık tedavisinin bir gerekliliğidir.

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

Bu araştırma, Yaşam Biçimini Düzenleme Psiko eğitim 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 (Bapi-K) ve psiko eğitimden 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 psiko eğitiminin, 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.