

Bağımlılıkta Psikoeğitim

Psychoeducation in Addiction

Muhammed Yıldız¹ , Lut Tamam¹ 

1. Çukurova Üniversitesi, Adana

Abstract

Addiction is a major public health problem that affects individuals physically, mentally and socially, both as substance-related addiction and as behavioral addiction. Medical and psychosocial treatments are applied in the treatment of addiction. Psychosocial treatments provide addicted individuals with more positive responses to medical treatments. Therefore, psychosocial treatments provided in addition to medical treatment in the treatment of addiction are studies that help recovery. One of the main psychosocial treatments is psychoeducation practices. Psychoeducation practices include studies in which individuals suffering from the same problem receive training on their problems together. These studies are both educational and provide practical applications in coping with problems. Psychoeducation, which is widely used in other areas of medicine and in the treatment of mental disorders, is also successfully used in the process of combating addictions. Addicted individuals access detailed information about addictions through psychoeducation. They also provide both knowledge and skills in detoxing from addiction, combating cravings, and preventing relapse. In this study, psychoeducational practices in addiction treatment were mentioned and studies in the literature were examined. The aim of the study is to draw attention to psychoeducational studies used in the treatment of addiction and to encourage mental health professionals to use psychoeducation in the treatment of addiction. In this context, the cognitive awareness provided by psychoeducation enables patients to take a more active role in the treatment process and to rationally cope with the social triggers they encounter. Consequently, it is of critical importance for the long-term success and sustainability of addiction treatment that such holistic approaches be established as a standard protocol in clinical practices.

Keywords: Mental disorders, addiction, psychosocial interventions, psychoeducation

Öz

Bağımlılık, hem maddeyle ilişkili olan bağımlılık hem de davranışsal bağımlılık olarak bireyleri fiziksel, ruhsal ve toplumsal olarak etkileyen büyük bir halk sağlığı problemidir. Bağımlılığın tedavisinde tıbbi tedaviler ve psikososyal tedaviler uygulanmaktadır. Psikososyal tedaviler, bağımlı bireylerin tıbbi tedavilerden daha fazla olumlu yanıt almasını sağlar. Dolayısıyla bağımlılığın tedavisinde tıbbi tedaviye ek olarak sağlanan psikososyal tedaviler, iyileşmeye yardımcı çalışmalardır. Psikososyal tedavilerin başlıcalarından biri psikoeğitim uygulamalarıdır. Psikoeğitim uygulamaları, aynı sorundan muzdarip olan bireylerin bir arada sorunlarıyla ilgili eğitim aldıkları çalışmaları kapsar. Bu çalışmalar hem öğreticidir hem de sorunlarla başa çıkmada pratik uygulamaların kazanılmasını da sağlar. Tıbbin diğer alanlarında ve ruhsal bozuklukların tedavisinde yaygın olarak kullanılan psikoeğitimler, bağımlılıklarla mücadele sürecinde de başarıyla kullanılmaktadır. Bağımlı bireyler, psikoeğitimler yoluyla, bağımlılıklar konusunda detaylı bilgilere ulaşırlar. Ayrıca bağımlılıktan arınma, aşermeyle mücadele etme ve nüksü önleme konusunda hem bilgi hem de beceri sağlarlar. Bu çalışmada, bağımlılık tedavisinde psikoeğitim uygulamalarına değinilmiş ve literatürdeki araştırmalar incelenmiştir. Çalışmada, bağımlılığın tedavisinde kullanılan psikoeğitim çalışmalarına dikkat çekmek ve ruh sağlığı profesyonellerini, bağımlılığın tedavisinde psikoeğitimleri kullanmaları konusunda teşvik etmek amaçlanmıştır. Bu kapsamda, psikoeğitimin sağladığı bilişsel farkındalık, hastaların tedavi sürecinde daha aktif bir rol üstlenmelerine ve karşılaştıkları sosyal tetikleyicilerle rasyonel bir şekilde başa çıkmalarına olanak tanır. Sonuç olarak, bağımlılıkla mücadelenin uzun vadeli başarısı ve sürdürülebilirliği açısından, bu tür bütüncül yaklaşımların klinik uygulamalarda standart bir protokol haline getirilmesi kritik bir önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: Ruhsal bozukluklar, bağımlılık, psikososyal müdahaleler, psikoeğitim

Giriş

Bağımlılık, madde alma veya davranışı gerçekleştirme konusunda kişiyi zorlayan, madde veya davranış konusunda kontrol kaybına yol açan ve bunlara erişim engellendiğinde disfori, anksiyete ve sinirlilik gibi yoksunluk belirtilerine yol açan kronik olarak tekrarlayan bir bozukluktur. Bağımlılık, hem dürtüsel hem de zorlayıcı unsurlara sahip olan üç aşamadan oluşan bir döngüdür. Bunlar; aşırı tüketim, geri çekilme ve meşguliyet aşamalarıdır (Koob ve Volkow, 2010).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının Beşinci Baskısında (DSM-5), dokuz tür madde bağımlılığı tanımlanmıştır. Bunlar; opioidler, esrar, halüsinojenler, uyarıcılar, sakinleştiriciler, hipnotikler ve anksiyolitikler, inhalanlar, alkol, kafein ve tütündür. Maddeyle ilişkili olmayan bağımlılıklarda, kumar bağımlılığı tanımlanmış ve internet oyun oynama bozukluğu, üzerinde daha fazla araştırmanın gerekli olduğu şerhi konarak ekler kısmına konulmuştur. DSM-5'te davranışsal bağımlılıklar kategorisinde yalnızca kumar bağımlılığı ve internet oyun oynama bozukluğu yer almıştır. Henüz psikiyatrik bir tanı olarak kabul edilmese de bağımlılıktaki ortak nörobiyolojik etiyolojileri nedeniyle; internet bağımlılığı, akıllı cep telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, seks ve pornografi bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, yeme bağımlılığı, aşk bağımlılığı, iş bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığı gibi problemler de davranışsal bağımlılıklar kategorisine girmektedir. DSM-5'te madde kullanım bozukluklarının on bir kriteri tanımlanmıştır. Bu kriterler; maddeyi, olması gerekenden daha büyük miktarlarda veya daha uzun süre alma, madde kullanımını azaltma veya bırakmada başarısızlık, maddeyi elde etme, kullanma veya madde kullanımından kurtulmak için çok fazla zaman harcama, maddeyi kullanma isteği ve dürtüsü, madde kullanımı nedeniyle işte, evde veya okulda sorumlulukları yerine getirememe, sorunlara yol açmasına rağmen kullanmaya devam etme, madde kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki veya eğlence aktivitelerinden uzaklaşma, tehlikeye atsa bile, maddeleri tekrar tekrar kullanma, maddenin neden olduğu fiziksel veya psikolojik bir soruna rağmen kullanmaya devam etme, istenilen etkiyi elde etmek için daha fazla maddeye ihtiyaç duyma ve madde alımı azaltıldığında veya tümünden kesildiğinde yoksunluk belirtilerinin gelişmesi olarak tanımlanmıştır (APA, 2013). Bağımlılıkla mücadele sürecinde iki aşama göze çarpmaktadır. Bunlardan birincisi bireylerin bağımlılığa yol açan maddeler ve davranışlarla hiç tanışmamasını sağlamak ikincisi ise bağımlılık süreci başlamış olguların tedavisini gerçekleştirmektir. Bağımlılığın tedavisi için yaygın olarak akla gelen soru şudur: "Bağımlılıktan kurtulmak mümkün müdür?". Bu sorunun cevabı, altı programda tedavi edilen ve altı aylık takipte değerlendirilen 742 hastadan oluşan bir örneklemde alkol ve uyuşturucu bağımlılığı tedavilerinin etkinliğinin değerlendirildiği bir çalışmada aranmıştır. Çalışmada, hastalar tedaviden sonra iyileşiyor mu, iyileşmeler sadece bu maddelerin kullanımıyla mı sınırlı yoksa daha mı yaygın ve bu iyileşmeler gerçekte bu tedavilerin bir sonucu mu? sorularına yanıtlar aranmıştır. Sonuçlar, tedavilerin sonunda bağımlılar için hemen hemen tüm alanlarda önemli ve yaygın iyileşmeler olduğunu ortaya koymuştur. Hastaların işlevsellikleri artmıştır. Uzun süreli tedavi gören hastalar, daha fazla iyileşme ve daha iyi sonuçlar ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, madde bağımlılığı tedavilerinin terapötik faydasını kanıtlamıştır (McLellan vd., 1982).

Bağımlılığa tedavi iki aşamadan oluşur. Bu aşamalar; tıbbi tedavi ve psikososyal tedavidir. Tıbbi tedavide bireyin maddeden arınması ve yoksunluk belirtileriyle baş etmesi sağlanır. İdame tedavisi bu aşamada ilaçlarla sağlanır. Psikososyal tedavide, kısa girişimler, kısa süreli terapiler, madde danışmanlığı, motivasyonel görüşme, bilişsel davranışçı terapi, relaps önleme, grup psikoterapisi, aile terapisi, kendine yardım grupları, terapötik topluluklar ve yatılı bağımlılık terapi programları bulunmaktadır. Tedavinin ilk aşamasında entoksikasyon ve yoksunluk sendromu tedavi edilir. Ardından detoksikasyon süreciyle bireyin vücudu maddeden arınır. Ardından aile desteği ve rehabilitasyon programlarıyla tedavi tamamlanır (Ögel, 2017).

Bağımlılığın tedavisindeki psikososyal çalışmalardan birisi de psikoeğitimlerdir. Psikoeğitim, hastaların hastalıkla başa çıkabilmeleri ve tedaviye uyumunu sağlamaları için geliştirilmiş müdahalelerdir. Uygulamalar; sistematik, yapılandırılmış ve didaktik bilgi aktarımını içerir. Süreçte duygusal ve motivasyonel yönler bütünleştirilerek kullanılır. Psikoeğitim, hem tıbbi hem de ruhsal bozukluklarda kullanılır. Bağımlılıklarda içgörü eksikliğini gidermede yaygın olarak kullanılır (Ekhtari vd., 2017). Hastalar, fiziksel veya ruhsal durumları hakkında eğitilmelidir. Hastalar ve yakınları belirtilerin kökenleri, karakterizasyonu, prognozu ve tedavisini anladıklarında iyileşme açısından daha avantajlı bir konuma geçerler. Böyle bir kazanım hastaların iyileşme için motivasyonlarını artırır ve terapötik topluluklara katılmalarını sağlar (Lopes vd., 2021).

Hastalığı anlamak ve kendilerini daha iyi anlaşılmış hissetmek, etkili bir tedavinin gerçekleştirilmesi için daha fazla farkındalık, motivasyon, umut ve daha fazla başarı şansı sağlar. Hastaları tedaviye dâhil etmek, aralarındaki karşılıklı yardım duygusunu da geliştirir ve bu durum tedaviye yardımcı olur (Farina vd., 2013). Madde kullanım bozukluğu olan bireyler çoğunlukla özbakım alanında bir ego eksikliğine sahiptirler. Bu eksiklik, ruhsal açıdan acı çekmelerine ve günlük yaşamsal sorunlarla mücadelede yetersiz kalmalarına yol açar. Dolayısıyla bağımlı bireylerin günlük yaşamda

karşılaşacakları sorunlarla başa çıkmak için ihtiyaç duydukları temel yaşam becerileri, psikoeğitimler yoluyla kazandırılabilir. Psikoeğitim uygulamaları, kapsamlı bağımlılık tedavi programlarının en temel ve gerekli bir bileşenidir (La Salvia, 1993).

Magill ve arkadaşlarına (2021: 2) göre psikoeğitimin ilkeleri; güçlendirici olması, katılımcıları en iyi şekilde bilgilendirecek nitelikte olması, anlaşılabilir olması, kısa ve öz olması, etkileşime izin vermesi, bireysel ihtiyaçlara göre düzenlenmesi, sonuçta ulaşılabilir bir hedefe sahip olması, kolaylaştırma ve öğretme becerilerine sahip olması ve psikoeğitim liderinin uzman olması olarak tanımlanmıştır. Magill ve arkadaşlarına (2021: 3) göre psikoeğitim uygulamaları; geçiş ve yapılandırma, öğretim, öğretimin ihtiyaçlara göre uyarlanması, etkileşimin kolaylaştırılması, anlamayı ve hatırlamayı geliştirmesi ve sonlandırma basamaklarından oluşur. Psikoeğitim programının dört temel ögesi bulunmaktadır. Bu ögeler; kazanım, içerik, süreç ve değerlendirmedir. İlk öge, bu psikoeğitim programından ne hedefliyoruz sorusunun cevabı olan kazanımlardır. İkinci öge, programın içeriğinin hazırlanmasıdır. Üçüncü öge, sürecin planlanması ve dördüncü öge ise kazanımların ne seviyede elde edilip edilmediğinin değerlendirilmesidir (Nazlı, 2018).

Bu makalede bağımlılıklarla mücadele sürecinde psikoeğitim programlarının önemine vurgu yapmak, bu programlarda elde edilen umut vaat edici sonuçları ortaya koymak ve sahada çalışan profesyonelleri bu çalışmaları yapmak için motive etmek amaçlanmıştır.

Yöntem

Literatür taraması son 20 yılı kapsamaktadır. Anahtar kelimeler olarak bağımlılıkta psikoeğitim İngilizce olarak "Psychoeducation in Addiction" kullanılarak PubMed, Web of Science, Scopus, EBSCO, TR Dizin ve YÖK Tez veri tabanları taranmıştır. Dâhil edilme kriteri olarak çalışmaların bir şekilde psikoeğitimle ilişkili olmasına ilaveten madde veya davranışsal bağımlılıklardan birine odaklanması gerektiği belirlenmiş; grup rehberliği, grupla psikolojik danışma ve grup psikoterapisi içeren çalışmalar ve tam anlamıyla bağımlılık olarak kabul edilmeyen konulara odaklanan çalışmalar dışlanmıştır.

Bulgular

Bağımlılıkta Psikoeğitim Uygulama İçerikleri

University College London Ruh Sağlığı Bilimleri tarafından esrar bağımlılarının tedavisi için geliştirilen psikoeğitim programı altı modülden oluşmaktadır. Birinci modülde, psikoeğitim programı tanıtılmış, psikoeğitim oturumlarına katılmanın temel kuralları belirlenmiş ve danışanların kişisel deneyimleri ve psikozdan ne anladıkları yansıtılmış ve tartışılmıştır. İkinci modülde, danışanların esrar kullanımının nedenlerini anlamaya çalışılmış, esrar ve ruh sağlığı arasındaki bağlantıya ilişkin kanıtlar tanıtılmış ve danışanların esrar kullanımıyla ilgili düşünceleri belirlenmiştir. Üçüncü ve dördüncü oturumda, esrar kullanımının danışanların ruh sağlıkları, ilişkileri, mali durumları, fiziksel sağlıkları, hukuksal durumları, iş ve hobileri üzerindeki etkileri araştırılmış ve esrarı bırakmanın hayatlarını ne ölçüde etkileyeceği değerlendirilmiştir. Beşinci modülde, danışanların kendileri için riskli olan durumları düşünmeleri teşvik edilmiş, bağımlılıkla başa çıkmada kişisel stratejiler geliştirmeleri sağlanmış ve esrarı bırakmalarına yardımcı olacak etkili stratejiler geliştirilmiştir. Altıncı modülde, psikoeğitim programının özeti yapılarak program sona erdirilmiştir (UCL, 2012).

Yeh ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında alkol bağımlılarına psikoeğitim uygulanmıştır. Psikoeğitim çalışmasında, grup tartışmaları, rol oynama, video sunumu ve el kitabı okuma gibi araçlar kullanılmıştır. Her seansın 40-60 dakika arası sürdüğü ve toplamda üç seanstan oluşan psikoeğitim çalışmasında "İçmeyi Durdurma El Kitabı" başlıklı bir psikoeğitim el kitabı okunmuş, "Ayık Kalmak" başlıklı bir DVD izlenmiş, alkol sorunu farkındalığı ve değerlendirmesi, alkol bağımlılığının gelişimi, alkol kullanımının etkisi, alkol bağımlılığıyla karşı karşıya kalındığında yapılması gerekenler ve içme davranışını değiştirmek için kendine yardım önlemlerinin olduğu broşürler kullanılmıştır. Beceri eğitimlerinde ise öfke yönetimi ve problem çözme konusunda sosyal beceri eğitimi verilmiştir.

Filipinler Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezlerinde, Uyuşturucu Bağımlılığında Kanıta Dayalı Nüks Önleme Programlarının Tanıtılması Projesi kapsamında uygulanan on iki oturumluk psikoeğitim programında, birinci oturumda maddeyle ilgili tetikleyiciler ve aşırma konusu ele alınmış, maddelerin beyinde yol açtığı problemlere değinilmiştir. İkinci oturumda tetikleyicilerle baş etmede ve aşırmeyle mücadelede bireylere beceriler kazandırılması amaçlanmıştır. Üçüncü ve dördüncü oturumda alkol bağımlılığı ve zararları, beşinci ve altıncı oturumda metamfetamin ve kokain bağımlılığı ve zararları, yedinci ve sekizinci oturumda iyileşme için yol haritası (Yoksunluk belirtilerini tanıma, relaps risk faktörleri, günlük yaşamı düzenleme ve madde kullanmayı tetikleyen irrasyonel düşünceleri durdurma), dokuzuncu ve onuncu

oturumda aile desteği, on birinci oturumda esrar bağımlılığı ve zararları ve on ikinci oturumda ise opioid bağımlılığı ve zararları konusu işlenmiştir (DOH, 2020).

Pamuk (2017)'un ergenlerde akıllı cep telefonunun problemleri kullanımını azaltmaya yönelik on bir oturumluk psikoeğitim çalışmasında, birinci oturumda tanışma, amaçlar ve kurallar, ikinci oturumda akıllı cep telefonlarının aşırı kullanımının olumsuz etkileri, üçüncü oturumda zihnden akıllı cep telefonunu yoğun kullanma isteğini çıkarma, dördüncü oturumda akıllı cep telefonunu aşırı kullanmanın sosyal yaşamdaki olumsuz etkileri, beşinci oturumda akıllı cep telefonlarını aşırı kullanma sebebiyle oluşan çatışmalar, altıncı oturumda akıllı cep telefonunun günlük yaşamdaki problemlerden kaçmada çözüm olmadığını fark etme, yedinci oturumda akıllı cep telefonlarını kullanmaya ilişkin özkontrol becerileri geliştirme, sekizinci oturumda dijital diyet, dokuzuncu oturumda akıllı cep telefonunun yoğun kullanımını azaltma, onuncu oturumda akıllı cep telefonunun gizli ve saklı kullanımının olumsuz sonuçlarının farkına varma ve on birinci oturumda değerlendirme konuları işlenmiştir.

Dicle (2021)'in çalışmasında internet bağımlılığını azaltmada Motivasyonel Görüşme temelli psikoeğitim programı uygulanmıştır. Çalışma on oturum sürmüştür. Birinci oturumda grup üyelerinin tanışması ve konuyla ilgili bilgilencmeleri, ikinci oturumda bağımlılık kavramının, internet bağımlılığının tanımının, yoksunluk ve kontrol güçlüğü kavramlarının öğrenilmesi, internet bağımlılığının yol açtığı işlevsellikteki bozulmalar ve bireyin bu süreçte sosyal hayattan uzaklaşması gibi olumsuz sonuçların fark edilmesi, üçüncü oturumda bireyin kendini tanıması, duygularını, düşüncelerini, bağımlılık sürecindeki davranışlarını fark edebilmesi, alışkanlıkların bağımlılığa dönüşme sürecinin incelenmesi, dördüncü oturumda bireyin bağımlılıkla ilgili farkındalık kazanması, aşırı internet kullanımının akademik başarısına verdiği zararların farkına varması, bilinçli internet kullanımı, zamanı etkili ve verimli kullanma stratejilerinin öğretilmesi, beşinci oturumda motivasyonu artırmaya yönelik becerilerin geliştirilmesi, altıncı oturumda kendini kontrol etmede özkontrol becerilerini kazanması, yedinci oturumda bağımlılıktan kurtulma için hedef belirlemenin, planlamanın, problem çözme geliştirilmesinin kazanılması, internetin sosyal yaşamdaki yeri ve internet kullanımı yerine yapılabilecek aktiviteler konusunda farkındalığın oluşması, dokuzuncu oturumda bireyin internet kullanımı konusunda sınırlamaları kazanması ve onuncu oturumda deneyimlerin gözden geçirilmesi, kişisel gelişimlerinin değerlendirilmesi ve süreç sonunda olumlu duygunun sağlanması amaçlanmıştır.

Hem maddeyle ilgili bağımlılıklarda hem de davranışsal bağımlılıklarla ilgili psikoeğitim çalışmalarında iki husus önem kazanmaktadır. Bunlardan birincisi, bireyin öncelikle ne yaşadığını doğru bir biçimde tanımlamasını sağlamaktır. Bağımlı birey, psikoeğitim sürecinde maddeler veya davranışların beyinde yol açtığı nörobiyolojik değişimler, ruhsal açıdan sebep olduğu durumlar, ailevi, mesleki vb. alanlarda neden olduğu sorunlar konusunda farkındalığa sahip olması, tedavinin en başında yer almaktadır. İkincisi ise bireylerin içinde bulundukları bağımlılık döngüsüyle ilgili bilgi sahibi olup farkındalıklarını artırdıktan sonra ne yapılabilir sorusunun cevabını bulmalarıdır. Bu aşama bireyin bağımlılıkla mücadele sürecinde sahip olması gereken becerilerin kazandırıldığı evredir. Yoksunluk belirtilerini fark etme, aşermenin ilk işaretlerini tanıma, nüksü önleme, hayır diyebilme, alternatif sağlıklı etkinlikler bulabilme, zihnini madde veya davranışla ilgili irrasyonel inançlardan arındırma gibi beceriler, psikoeğitimlerin kazanımlarıdır. Psikoeğitimler bu bakımdan, bağımlılıklarla ilgili yalnızca bilgilendirme yapılan seminer ve konferanslardan ayrılmaktadır.

Bağımlılıkta Psikoeğitim Uygulamaları Kullanılarak Gerçekleştirilen Çalışmalar

Kamışlı (2007)'nin çalışmasında psikoeğitimsel bir programla hemşirelerin sigara bırakma durumları incelenmiştir. On oturum sonunda hemşirelerin %48.1'i sigarayı bırakmış %25'i sigarayı azaltmıştır. Leonardi ve arkadaşlarının (2009) çalışmasında, kokain bağımlılığının yol açtığı sorunların çözümü için psikoeğitim programı uygulanmıştır. Dört yıl süren çalışmanın sonuçları, vakaların %60'ından fazlasında bireylerin kokain bağımlılığı sorununu çözdüğünü veya büyük ölçüde iyileştirdiğini ortaya koymuştur. Thylstrup ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında, Danimarka'daki toplum madde kullanım bozukluğu tedavi merkezlerinde antisosyal kişilik bozukluğu için psikoeğitim sunmanın etkinliği incelenmiştir. 176 hastayla yürütülen çalışmanın sonuçları, uyuşturucu ve alkol sorunlarıyla saldırganlığın azaldığını ortaya koymuştur.

Ghani ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında, MDMA bağımlılığı olan 15 Çinli ergen ve bu ergenlerin ebeveynleri, aile danışmanlığı ve aile psikoeğitim programına tabi tutulmuştur. Çalışmada ergenlik psikolojisi, ebeveynlik stilleri, nüksetmeyi önleme, benlik kavramı geliştirme, ebeveyn ergen iletişimi gibi konular işlenmiştir. Ön-test, son-test ve izleme testli yarı deneysel bir desenin kullanıldığı çalışmanın bulguları, çalışmaya katılan ergenlerin kişiliğinde, aile uyumunda ve aile bütünlüğünde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Can (2016)'ın çalışmasında alkol kullanım bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi temelli ve psikoeğitim destekli egzersizin relaps için risk faktörü olan depresyon, anksiyete ve özyeterlilik düzeyine etkisi incelenmiştir. Ön test-son test, kontrol gruplu, tekrarlayan ölçümlü yarı deneysel araştırma deseni kullanılarak yapılan çalışma 41 kişi ile tamamlanmıştır. Sonuçlar psikoeğitim

programının depresyonu, anksiyeteyi azaltmada ve özyeterliliği artırmada etkili olduğunu ve dolaylı olarak relapsları önlemede katkı sağladığını ortaya koymuştur. Hiller ve arkadaşlarının (2016) yeme bağımlılığı bulunan 66 bulimia nervozalı kadın hastayla yürüttükleri çalışmada, kısa müdahale, tedaviyi tamamlayan 55 hastada yeme bağımlılığı şiddetini ve tanısını azaltmıştır. Erdem (2017)'in çalışmasında kontrollü internet kullanımı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanım davranışlarına etkisi incelenmiştir. 121 katılımcıyla gerçekleştirilen çalışma sonucunda psikoeğitimin bireylerin problemli internet kullanımları üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Yeh ve arkadaşlarının (2017) çalışması, alkol bağımlısı hastalarla Kuzey Tayvan'daki bir eğitim hastanesinin psikiyatri servisinde gerçekleştirilmiştir. Alkol bağımlılığı davranışını değiştirme motivasyonu üzerine psikoeğitim programı düzenlenmiştir. Çalışmanın sonucu, deney grubunda kontrol grubuna kıyasla, alkol alma davranışlarını değiştirme motivasyonunun daha da güçlendiğini ortaya koymuştur.

Pamuk (2017)'un çalışmasında ergenlerde akıllı cep telefonunun problemli kullanımını azaltmaya yönelik hazırlanmış olan psikoeğitim programının etkililiği incelenmiştir. On bir oturumluk programın ergenlerin akıllı cep telefonlarının problemli kullanımlarını azaltmada istatistiksel olarak etkili olduğu bulunmuştur. Gür ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında alkol kullanım bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim ve egzersiz müdahalesinin yaşam kalitesine etkisi incelenmiştir. Randomize olmayan kontrollü çalışmada deney grubuna psikoeğitim ve egzersiz müdahalesi uygulanmıştır. Sonuçlar psikoeğitim ve egzersiz müdahalesinin alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir. González-Bueso ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında internet oyun oynama bozukluğuna sahip olan genç hastaların semptomatolojilerini azaltmada Bilişsel Davranışçı Terapinin etkililiği test edilmiştir. Ayrıca bu tedaviye ebeveynlere sunulan bir psikoeğitim grubu da eklenmiştir. Deney grubu 30 hasta (15'i Bilişsel Davranışçı Terapi alan ve ebeveyni psikoeğitim almayan, 15'i Bilişsel Davranışçı Terapi alan ve ebeveyni psikoeğitim alan) ve kontrol grubu 30 sağlıklı kontrolden oluşmuştur. Sonuçlar, ebeveyninin psikoeğitim almayan gruptaki bireylerin tedavi sırasında istatistiksel olarak daha yüksek terk oranları gösterdiğini ortaya koymuştur.

Chilton ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında madde kullanım bozukluğu ve komorbid ruhsal bozukluğu olan çift tanıılı hastalardan oluşan 51 kişilik bir örneklemde psikoeğitimsel grup terapisinin etkinliği incelenmiştir. Çalışmanın sonunda, alkol, esrar, kokain, amfetamin, yasadışı benzodiazepinler ve metadon kullanan katılımcıların sayısında bir düşüş olurken eroin kullanan katılımcıların sayısı sabit kalmıştır. Semptomoloji ve psikolojik iyilik halinde genel iyileşmeler gözlemlenmiştir. Kozhyna ve arkadaşlarının (2019) çalışmasında alkol bağımlılığı olan hastaların tedavisi için geliştirilen psikoeğitim programının etkililiği test edilmiştir. Çalışma, ICD-10 tanı kriterlerine göre alkol bağımlılığı sendromu tespit edilen, 20-55 yaş arası 150 erkek hastayla (105'i deney grubu, 45'i kontrol grubu) yürütülmüştür. Deney grubuna, geliştirilen psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubu ise hastanede standart düzenlenmiş tedaviyi almıştır. Psikoeğitimde hastanın ve ailesinin bilgi düzeyini arttırmayı amaçlayan çalışmalar yapılmış ayrıca yaşam sorunlarını çözme becerileri eğitimi, iletişim becerileri eğitimi ve ortak mülkiyet becerileri eğitimi verilmiştir. Sonuçlar, psikoeğitim programının geleneksel rehabilitasyon çalışmalarından daha yüksek bir performansa sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Canoğulları Ayazseven (2019)'in çalışmasında ergenlerde problemli internet kullanımını önlemeye yönelik Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim çalışmasının etkililiği test edilmiştir. Ergenlerle (14 öğrenci) ve ailelerle (14 anne/baba) gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları psikoeğitimin problemli internet kullanımını azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Kamarudin ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında, metadon tedavisi gören opioid bağımlısı hastalarda, bütünlük öz farkındalık ve özbelirleme teorilerine dayalı bireysel psikoeğitim müdahalesinin özyeterlilik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma 75 opioid bağımlısı katılımcı (Deney grubu: 38, kontrol grubu: 37) ile yürütülmüştür. Sonuçlar, psikoeğitimin metadon kliniklerindeki madde bağımlısı hastalar arasında özyeterlilikte önemli bir artışla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Kargın ve Hiçdurmaz (2020)'in çalışmasında madde kullanım bozukluğu olan bireylerde psikoeğitim programının nüks oranı, sosyal işlevsellik, algılanan iyilik hali ve başa çıkma yolları üzerindeki etkisi incelenmiştir (N=46 müdahale grubu, N=46 kontrol grubu). Bulgular, kontrol grubunda nüks oranının müdahale grubuna göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aşantıgür (2020)'un çalışmasında Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Ön-test, son-test ve izleme çalışmaları, deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desenin kullanıldığı ve 24 (12'si deney ve 12'si kontrol) lise öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmada psikoeğitimin, bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde azalmayı sağladığı saptanmıştır. Kayaoğlu (2020)'nin çalışmasında alkol ve madde kullanım bozukluklarında Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim destekli müziğin stres, özyeterlilik ve relaps düzeyine etkisi test edilmiştir. Ön-test, son-test, kontrol gruplu, tekrarlayan ölçümlü yarı deneysel araştırma deseninin kullanıldığı çalışma bir Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hastanesi AMATEM servisinde yürütülmüş ve psikoeğitimler 62 kişiye sekiz oturum uygulanmıştır. Sonuçlar, psikoeğitimin özyeterliliği artırmada ve

relapsları önlemede etkili olduğunu göstermiştir. Karadağ (2021)'in çalışmasında teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri, öz-yeterlilik düzeyleri ve günlük teknoloji kullanım süreleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öntest ve sontest ölçümlü, deney ve kontrol gruplu (2x2) yarı deneysel desenin kullanıldığı çalışma 20 ergenle yürütülmüştür (10'u deney, 10'u kontrol grubu). Dört oturumluk psikoeğitim programının ergenlerin internet bağımlılığı puanlarını ve günlük teknoloji kullanım sürelerini azaltmada etkili olduğu ancak öz-yeterlilik düzeyleri üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır.

Özcan (2018)'in çalışmasında Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psikoeğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi incelenmiştir. 32 kişiyle (sekizer öğrenciden oluşan riskli deney grubu, riskli kontrol grubu ile düşük riskli deney grubu ve düşük riskli kontrol grubu) yürütülen çalışmada psikoeğitimin düşük riskli gruplarda etkili olduğu saptanmıştır. Bağatarhan (2020)'in çalışmasında, internet bağımlılığını önleme amaçlı sekiz oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının etkisi incelenmiştir. 2x3 yarı deneysel desenin kullanıldığı çalışmanın sonuçları, psikoeğitim programının öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerini düşürmede etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Uygun (2021)'un çalışmasında opiyat kullanım bozukluğu tanısı almış bireylerde psikoeğitimlerin baş etme stratejileri ve anksiyete düzeylerine etkisi incelenmiştir. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi AMATEM kliniğinde 18-50 yaş arası opiyat kullanım bozukluğu tanısı almış 65 erkek hastayla yürütülen çalışmada katılımcıların psikoeğitimler sonrasında genel başa çıkma tutumları, kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama puanlarının anlamlı düzeyde yükseldiği; sakınma-kaçınma, kendine ceza ve anksiyete puanlarının ise azaldığı saptanmıştır. Rezapour ve arkadaşlarının (2021) İran'ın Tahran şehrinde madde kullanım bozukluğu olan hastalarla yürüttükleri çalışmasında sonuçlar, psikoeğitim programına katılan 51 hastanın daha yüksek düzeyde psikolojik iyilik haline ulaştıklarını ortaya koymuştur.

Söylemez (2021)'in çalışmasında, bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psikoeğitim programının çocuklarda şiddet içerikli oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyine etkisi incelenmiştir. Deneysel desenin kullanıldığı, ilkökul 4. sınıf öğrencileriyle yürütülen çalışmaya 20 öğrenci (deney grubunda 10 ve kontrol grubunda 10 kişi) dâhil edilmiştir. 10 hafta süren bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psikoeğitim programı sonrası bulgular, psikoeğitimin oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Tanşu (2022)'nin çalışmasında Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 104 öğrenciyle (52'si deney, 52'si kontrol grubu) gerçekleştirilen çalışmada psikoeğitim programının bağımlılığı azaltmada etkili olduğu saptanmıştır.

Harada ve arkadaşlarının (2022) çalışması, Japonya'da alkol kullanım bozukluğu olan 48 hastayla yürütülmüştür. 24 hasta 12 seanslık Bilişsel Davranışçı Terapi tabanlı bir nüksetme önleme programına ve 24 hasta 12 seanslık psikoeğitim programına tabi tutulmuştur. Sonuçlar, hem nüksetme önleme programına hem de psikoeğitim programına tabi tutulan hastaların tedavi sonrası alkol almama konusunda özyeterlilik ve bilişte önemli iyileşmeler gösterdiğini ve her iki grup arasında özdeğerlendirmede ve taburcu olduktan 3 ve 6 ay sonra nüks oranında önemli bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Yurtsever (2022)'in çalışmasında madde kullanım bozukluğu olan ergenlerin ailelerine yönelik uygulanan psikoeğitimin, ailenin farkındalık düzeyine ve ergenlerin ebeveyn tutum algılarına olan etkisi incelenmiştir. Ön-test son-test yarı deneysel desenin uygulandığı çalışma 12-18 yaş arası madde kullanım bozukluğu ve bağımlılık öyküsü olan 30 ergen ve ebeveynle gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar psikoeğitim sonrası, ebeveynlerin bağımlılıkla ilgili bilgilerinin ve farkındalıklarının arttığını göstermiştir. Durar (2022)'in çalışmasında üniversite öğrencilerinde Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı ve özkontrol üzerine etkisi incelenmiştir. Ön-test, son-test ve kontrol gruplu seçkisiz deneysel desenle yapılan çalışma 95 öğrenciyle (46'sı deney ve 49'u kontrol grubu) yürütülmüştür. Dokuz hafta süren psikoeğitimlerin sonucunda deney grubundaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı toplam ölçek ve alt boyut (Meşguliyet, duygudurum düzenleme, çatışma, tekrarlama) puanlarında anlamlı düzeyde azalmalar saptanmış ve özkontrol puanlarında anlamlı düzeyde artışlar ortaya konmuştur.

Çakırbilgiç (2023)'in çalışmasında, özkontrol odaklı psikoeğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerindeki etkisi incelenmiştir. 2x3'lük split-pilot deney ve kontrol gruplu öntest-sontest-izleme testi ölçümlü karışık desenin kullanıldığı çalışma, ortaokul 7. ve 8.sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, psikoeğitim programına dâhil edilen öğrencilerin özkontrol puanlarının arttığını, dijital oyun bağımlılığı puanlarının ve dürtüsellik puanlarının azaldığını ortaya koymuştur. Ölçüm (2023)'ün çalışmasında alkol ve madde kullanım bozukluğu olan hastalara uygulanan psikoeğitim programının üst biliş, özyeterlilik ve tedavi motivasyonuna etkisi incelenmiştir. Randomize kontrol gruplu, tekrarlayan ölçümlerle (Ön-test, ara-test, son-test) deneysel desende gerçekleştirilen çalışma 77

hastayla (39'u deney grubu, 38'i kontrol grubu) yürütülmüştür. Sonuçlar, psikoeğitim programının patolojik tarzda üst bilişsel faaliyetleri azaltmakta, özyeterlilik algısını ve tedavi motivasyonunu artırmakta etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Dilmen Bayar (2023)'in çalışmasında sigara kullanan adölesanlarda Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim programının madde kullanma eğilimine etkisi incelenmiştir. Ön-test, son-test kontrol gruplu deneysel bir modelin kullanıldığı çalışma 110 kişiyle yürütülmüştür (55'i kontrol, 55'i deney). Deney grubuna 8 oturumluk Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim verilmiştir. Sonuçlar, psikoeğitim programının sigara kullanan adölesanlarda madde kullanma eğilimini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Görgöz (2023)'ün çalışmasında madde bağımlılığından korunma özyeterlilik düzeyleri düşük olan ergenlere verilen Çözüm Odaklı Yaklaşım dayalı duygusal özyeterlilik temelli psikoeğitim programının etkisi incelenmiştir. Tek kör randomize kontrollü, deneysel tipte bir modelin kullanıldığı çalışma lisede öğrenim gören 112 ergenle (56'sı deney grubu, 56'sı kontrol grubu) yürütülmüştür. Çalışmanın sonuçları, psikoeğitim programının ergenlerin madde bağımlılığından korunmada özyeterlilik düzeylerini, duygusal özyeterliliklerini ve çözüm odaklı düşünme düzeylerini arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Demirci (2023)'nin çalışmasında alkol madde kullanım bozukluğu olan bireylere verilen psikoeğitim programının içselleştirilmiş damgalama ve benlik saygısına etkisi incelenmiştir. Sakarya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Korucuk Kampüsü AMATEM'de alkol ve madde kullanım bozukluğu tanısı olan ve yatarak tedavi gören, yoksunluk belirtileri bulunmayan 68 kişiyle yürütülen çalışma (34'ü deney grubu, 34'ü kontrol grubu) on oturumdan oluşmuştur. Sonuçlar, psikoeğitim sonrası gruplar arasında benlik saygısı ve içselleştirilmiş damgalama puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını göstermiştir.

Kaymaz Yılmaz (2023)'in çalışmasında madde kullanım bozukluğu ile yaşayan kişilerin ailelerine verilen psikoeğitim programının, aileler ve hastalar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi AMATEM kliniğinde yürütülen çalışma toplam 18 aileye (15 hastanın yakını), 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Sonuçlar, psikoeğitim sonrası ailelerde depresyon düzeyinde hastalarda depresyon, anksiyete, kendini damgalama düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişimin olduğunu ortaya koymuştur. Kocairi (2023)'nin çalışmasında madde kullanım bozukluğu olan hastalara uygulanan Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim programının bağımlılık profili, özyeterlilik ve bağımlılık seyrine etkisi incelenmiştir. Ön-test, son-test randomize kontrollü deneysel yöntemin kullanıldığı çalışma, İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde 50 (25'i deney, 25'i kontrol) hastayla gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, psikoeğitim programının hastaların özyeterliliklerini artırdığını ve bağımlılık seyrirlerini azalttığını göstermiştir.

Mehel Tutuk ve Budak (2024)'in çalışmasında, madde kullanım bozukluğu olan bireylerde farkındalık temelli psikoeğitimin içselleştirilmiş damgalanma ve madde kötüye kullanımı eğilimine etkisi incelenmiştir (N=50 kontrol grubu, N=50 deney grubu). Deney grubuna sekiz seanslık farkındalık temelli psikoeğitim programı uygulanmış ve madde kullanım bozukluğu olan hastalarda psikoeğitiminin içselleştirilmiş damgalanmayı ve madde kötüye kullanım eğilimini azaltmada etkili olduğu saptanmıştır. Bekir (2024)'in çalışmasında bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve problemli çevrim içi oyun oynama düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. 2x3'lük (deney/kontrol grupları x ön-test/son test/izleme testi) deneysel desenin kullanıldığı çalışma sekiz oturum sürmüştür. Sonuçlar, psikoeğitim programının ergenlerin problemli çevrim içi oyun oynama düzeylerini azaltmada ve bilinçli farkındalıklarını arttırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Narayanappa ve arkadaşlarının (2024) Güney Hindistan'daki bir şehirdeki ortaokulda 144 ergenle yürüttükleri çalışmada, ergenlerde internet bağımlılığına yönelik psikoeğitimsel müdahalenin etkinliği incelenmiştir. Ön-test ve son-testli yarı deneysel olarak yürütülen çalışmanın sonuçları, müdahale sonrasında internet kullanım süresinin anlamlı bir biçimde azaldığını ortaya koymuştur. Tablo-1'de çalışmalar özetlenmiştir.

Tablo-1. Çalışmaların özeti

Yazar	Örneklem	Bağımlılık	Uygulanan Psikoeğitim	Temel Bulgular
Kamışlı (2007)	52 hemşire	Sigara bağımlılığı	Psikoeğitim	Hemşirelerin %48.1'i sigarayı bırakmış %25'i sigarayı azaltmıştır
Leonardi ve ark. (2009)	166 hasta	Kokain bağımlılığı	Kısa süreli, kişisel değişime yönelik psikoeğitim	Bireylerin %60'ından fazlasında kokain bağımlılığı sorunu çözüldü veya büyük ölçüde iyileşti
Thylstrup ve ark. (2015)	176 hasta (tedavi grubu 80 ve artı psikoeğitim programı 96)	Uyuşturucu ve alkol bağımlılığı	Dürtüsel Yaşam Tarzı Danışmanlığı psikoeğitim	Uyuşturucu ve alkol sorunlarıyla saldırganlık azaldı

Yazar	Örneklem	Bağımlılık	Uygulanan Psikoeğitim	Temel Bulgular
Ghani ve ark. (2015)	15 Çinli ergen ve bu ergenlerin ebeveynleri	MDMA bağımlılığı	Aile danışmanlığı ve aile psikoeğitim	Ergenlerin kişiliğinde, aile uyumunda ve aile bütünlüğünde olumlu yönde anlamlı farklılıklar
Can (2016)	41 kişi	Alkol kullanım bozukluğu	Bilişsel Davranışçı Terapi temelli ve psikoeğitim destekli egzersiz	Depresyonu, anksiyeteyi azaltmada ve özyeterliliği artırmada etkili ve dolaylı olarak relapsları önlemede katkı sağladı
Hilker ve ark. (2016)	66 bulimia nervozalı kadın hasta	Yeme bağımlılığı	Kısa müdahale	Tedaviyi tamamlayan 55 hastada yeme bağımlılığı şiddeti ve tanısı azaldı
Erdem (2017)	121 üniversite öğrencisi	İnternet bağımlılığı	Kontrollü internet kullanımı psikoeğitim	Problemlili internet kullanımları üzerinde anlamlı etki
Yeh ve ark. (2017)	31 hasta (14'ü deney ve 17'si kontrol)	Alkol bağımlılığı	Alkol bağımlılığı davranışını değiştirme motivasyonu psikoeğitim	Alkol alma davranışlarını değiştirme motivasyonu daha da güçlendi
Pamuk (2017)	30 ergen (10'u deney, 10'u plasebo ve 10'u kontrol grubu)	Akıllı cep telefonu bağımlılığı	Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya yönelik psikoeğitim	Akıllı cep telefonlarının problemlili kullanımları azaldı
Gür ve ark. (2017)	37 hasta (18'i deney ve 19'u kontrol)	Alkol kullanım bozukluğu	Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim ve egzersiz müdahalesi	Yaşam kalitesini artırdı
González-Bueso ve ark. (2018)	Deney grubu 30 hasta ve kontrol grubu 30 kişi	İnternet oyun oynama bozukluğu	Bilişsel Davranışçı Terapi + ebeveynlere sunulan psikoeğitim	Daha yüksek terk oranları
Chilton ve ark. (2018)	51 kişi	Madde kullanım bozukluğu	Psikoeğitimsel grup terapisi	Madde kullanım bozukluğunda düşüş
Kozhyna ve ark. (2019)	20-55 yaş arası 150 erkek hasta (105'i deney grubu, 45'i kontrol grubu)	Alkol bağımlılığı	Yaşam sorunlarını çözme becerileri eğitimi, iletişim becerileri eğitimi ve ortak mülkiyet becerileri eğitimi	Psikoeğitim programı geleneksel rehabilitasyon çalışmalarından daha yüksek bir performansa sahip
Canogulları Ayazseven (2019)	Ergenler (14 öğrenci) ve aileler (14 anne/baba)	İnternet bağımlılığı	Ergenlerde problemlili internet kullanımını önlemeye yönelik Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim	Problemlili internet kullanımını azaltmada etkili
Kamarudin ve ark. (2020)	75 opioid bağımlısı	Opioid bağımlılığı	Bütünleşik öz farkındalık ve özbelirleme teorilerine dayalı bireysel psikoeğitim	Özyeterlilikte önemli bir artış
Kargın ve Hiçdurmaz (2020)	N=46 müdahale grubu, N=46 kontrol	Madde kullanım bozukluğu	Psikoeğitim	Kontrol grubunda nüks oranını müdahale grubuna göre daha yüksek

Yazar	Örneklem	Bağımlılık	Uygulanan Psikoeğitim	Temel Bulgular
Aşantugrul (2020)	24 (12'si deney ve 12'si kontrol) lise öğrencisi	Sosyal medya bağımlılığı	Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim	Bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde azalma
Kayaoğlu (2020)	62 kişi	Alkol ve madde kullanım bozuklukları	Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim	Özyeterliliği artırmada ve relapsları önlemede etkili
Dicle (2021)	30 (15'i deney ve 15'i kontrol) üniversite öğrencisi	İnternet bağımlılığı	Motivasyonel Görüşme temelli psikoeğitim	İnternet bağımlılığı düzeylerini azaltmada etkili
Karadağ (2021)	20 ergen	Teknoloji bağımlılığı	Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim	İnternet bağımlılığını ve günlük teknoloji kullanım sürelerini azaltmada etkili
Özcan (2018)	32 lise öğrencisi	İnternet bağımlılığı	Motivasyonel Görüşme Tekniğine dayalı geliştirilen psikoeğitim	İnternet bağımlılık düzeylerini düşürmede etkili
Uygun (2021)	18-50 yaş arası opiyat kullanım bozukluğu tanısı almış 65 erkek hasta	Opioid bağımlılığı	Psikoeğitim	Genel başa çıkma tutumları, kendine yardım, yaklaşım ve uyum sağlama puanlarının anlamlı düzeyde yükseldi; sakinme-kaçınma, kendine ceza ve anksiyete puanları ise azaldı
Rezpour ve ark. (2021)	51 hasta	Madde kullanım bozukluğu	Psikoeğitim	Daha yüksek düzeyde psikolojik iyilik hali
Söylemez (2021)	20 ilkokul 4.sınıf öğrencisi	Oyun bağımlılığı	Bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psikoeğitim	Oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki
Tanşu (2022)	104 üniversite öğrencisi	Akıllı cep telefonu bağımlılığı	Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim	Bağımlılığı azaltmada etkili
Harada ve ark. (2022)	48 hasta	Alkol kullanım bozukluğu	Bilişsel Davranışçı Terapi tabanlı bir nüksetme önleme programı ve psikoeğitim	Alkol almama konusunda özyeterlilik ve bilişte önemli iyileşmeler
Yurtsever (2022)	30 ergen ve ebeveyn	Madde kullanım bozukluğu	Psikoeğitim	Ebeveynlerin bağımlılıkla ilgili bilgileri ve farkındalıkları arttı
Durar (2022)	95 üniversite öğrencisi	Sosyal medya bağımlılığı	Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim	Sosyal medya bağımlılığı puanlarında anlamlı düzeyde azalmalar ve özkontrol puanlarında anlamlı düzeyde artışlar
Çakırbilgiç (2023)	Ortaokul 7. ve 8.sınıf öğrencisi	Oyun bağımlılığı	Özkontrol odaklı psikoeğitim	Özkontrol puanları arttı, dijital oyun bağımlılığı puanları ve dürtüsellik puanları azaldı
Ölçüm (2023)	77 hasta	Alkol ve madde kullanım bozukluğu	Psikoeğitim	Patolojik tarzda üst bilişsel faaliyetleri azaltmakta, özyeterlilik algısını ve tedavi motivasyonunu artırmakta etkili

Yazar	Örneklem	Bağımlılık	Uygulanan Psikoeğitim	Temel Bulgular
Dilmen Bayar (2023)	110 ergen	Sigara bağımlılığı	Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim	Madde kullanma eğilimini azaltmada etkili
Görgöz (2023)	Lisede öğrenim gören 112 ergen	Madde bağımlılığından korunmada özyeterlik	Çözüm Odaklı Yaklaşım dayalı duygusal özyeterlilik temelli psikoeğitim	Ergenlerin madde bağımlılığından korunmada özyeterlik düzeylerini, duygusal özyeterliliklerini ve çözüm odaklı düşünme düzeylerini arttırmada etkili
Demirci (2023)	68 hasta	Alkol madde kullanım bozukluğu	Psikoeğitim	Benlik saygısı ve içselleştirilmiş damgalama puan ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadı
Kaytaç Yılmaz (2023)	18 aile	Madde kullanım bozukluğu	Psikoeğitim	Ailelerde depresyon düzeyinde hastalarda depresyon, anksiyete, kendini damgalama düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir değişim
Kocairi (2023)	50 hasta	Madde kullanım bozukluğu	Bilişsel Davranışçı Terapi temelli psikoeğitim	Özyeterlilikte artış ve bağımlılık seyirlerinde azalma
Mehel Tutuk ve Budak (2024)	100 hasta	Madde kullanım bozukluğu	Farkındalık temelli psikoeğitim	İçselleştirilmiş damgalanmayı ve madde kötüye kullanım eğilimini azaltmada etkili
Bekir (2024)	9.sınıf, 10. sınıf ve 11. sınıfta öğrenim gören 26 ergen	Oyun bağımlılığı	Bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim	Problemleri çevrim içi oyun oynama düzeylerini azaltmada ve bilinçli farkındalıklarını arttırmada etkili
Narayanappa ve ark. (2024)	Ortaokulda öğrenim gören 144 ergen	İnternet bağımlılığı	Psikoeğitim	İnternet kullanım süresi anlamlı bir biçimde azaldı

Tartışma

Bağımlılıkta psikoeğitimle ilgili literatür incelendiğinde ülkemizde yabancı literatüre kıyasla çok fazla çalışma yapıldığı söylenebilir. Ülkemizdeki çalışmaların ağırlıklı olarak yüksek lisans ve doktora tezi kapsamında yapıldığı, müstakil olarak akademik makale çerçevesinde sınırlı sayıda çalışma bulunduğu göze çarpmaktadır. Tez kapsamında gerçekleştirilen çalışmaların da ağırlıklı olarak doktora tezi kapsamında olduğu saptanmıştır. Bu durum psikoeğitim uygulama yetkinliği çerçevesinden değerlendirileceği gibi yüksek lisans düzeyinde bulunan öğrencilerin psikoeğitim uygulama konusunda yeterince motive olamamasıyla da açıklanabilir. Meslek grupları açısından bakıldığında çalışmaların ağırlıklı olarak psikiyatri hemşireleri ve okul psikolojik danışmanları yoluyla gerçekleştirildiği söylenebilir. Bu durum, hedef kitleye ulaşması daha kolay olan mesleklerin bu anlamda avantajlı olmasıyla açıklanabilir. Çalışmalarla ilgili ilk göze çarpan ayrıntılardan biri bağımlılığın birçok türüne ait hem ülkemizde hem de yurtdışı literatürde hiç psikoeğitim çalışmasının olmayışıdır. Bu çalışma kapsamında incelenen 38 araştırmanın 8'i madde kullanım bozukluğu, 5'i alkol bağımlılığı, 3'ü alkol ve madde kullanım bozuklukları, 4'ü çevrimiçi oyun bağımlılığı, 4'ü problemleri internet kullanımı, 2'si akıllı cep telefonu bağımlılığı, 2'si sosyal medya bağımlılığı, 2'si sigara bağımlılığı, 2'si opiyat kullanım bozukluğu, 1'i yeme bağımlılığı, 1'i kokain bağımlılığı, 1'i MDMA bağımlılığı, 1'i internet oyun oynama bozukluğu, 1'i teknoloji bağımlılığı ve 1'i madde bağımlılığından korunma özyeterlik ile ilgili gerçekleştirilmiştir. Maddeyle ilişkili bağımlılıklardaki psikoeğitim uygulamalarının alkol ve madde kullanım bozukluğuyla ve davranışsal bağımlılıklarla ilişkili psikoeğitim programlarının da teknoloji temelli bağımlılıklarla sınırlı kaldığı görülmektedir. Burada dikkat çeken bir diğer nokta, koruma ve önleme ile ilgili bireylerin özyeterliklerini artırmayı amaçlayan yalnızca bir psikoeğitim programının varlığıdır. Özellikle bağımlılık gibi iyileşmenin oldukça zor olduğu ve önlemenin daha önemli olduğu bir problem alanında yapılan çalışmaların ağırlıklı olarak, krize müdahale yaklaşımından daha çok, gelişimsel rehberlik modeli temel alınarak gerçekleştirilmesi oldukça

önemlidir. Psikoeğitimlerin temellendirildiği psikoterapi ekollerinden en çok göze çarpan yaklaşım Bilişsel Davranışçı Terapidir. Diğer ekoller temel alınarak gerçekleştirilen psikoeğitim çalışmaları oldukça azdır. Çalışmaların biri hariç tamamında psikoeğitimler beklenen olumlu etkiyi göstermiştir.

Sonuç

Bağımlılıklarla mücadele sürecinde psikoeğitimlerin önemi oldukça büyüktür. Psikoeğitimler yoluyla bağımlı bireylerin madde kullanımıyla mücadele veya davranışlarla baş etme becerileri gelişmekte ve genel olarak tedavinin başarı olasılığı artmaktadır. Psikoeğitim programları geliştirilirken birtakım ilkeler göze çarpmaktadır. Nitelikli psikoeğitim programları hazırlanırken bu ilkelerin üzerinde hassasiyetle durulmalıdır. Ayrıca oturumlar yapılandırılırken her etkinliğin kazanımı önceden saptanmalı ve süreç boyunca katılımcıların bu kazanımları elde edip etmedikleri sağlıklı bir biçimde ölçülmelidir. Literatür incelendiğinde geliştirilen psikoeğitimlerin bazı bağımlılık türlerinde toplandığı, buna karşın kimi alanlarda geliştirilen bir psikoeğitim programının bulunmadığı söylenebilir. Bu eksiklik, sahada çalışan ruh sağlığı uzmanlarının psikoeğitim uygulama konusunda motive olamamalarına yol açabilir. Bu nedenle gerek maddeyle ilişkili olan gerekse de maddeyle ilişkili olmayan (Davranışsal bağımlılıklar) bağımlılıkların tamamında psikoeğitim programlarının hazırlanması ve ruh sağlığı profesyonellerinin kullanımına sunulması gerekmektedir. Bağımlılıklarla ilgili literatür incelendiğinde çok fazla nicel çalışma olduğu, özellikle grup rehberliği, grup psikoterapisi ve psikoeğitim gibi korumaya ve tedaviye dönük çalışmaların oldukça az olduğu göze çarpmaktadır. Nicel çalışmalarda elbette oldukça değerlidir. Bağımlılığın etiolojisi, epidemiyolojisi ve yordayıcılarının saptanması sahadaki profesyoneller için yol göstericidir. Ancak güncel literatürün bu anlamda doygunluğa ulaştığını söylemek pek tabii mümkündür. Bu aşamadan sonra “Ne yapılabilir” sorusuna cevaplar aranmalı ve her yaş grubundan bireylerin faydalanacağı koruyucu, önleyici ve tedavi edici programların hazırlanması ve uygulanması gerekmektedir.

Kaynaklar

- APA (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed. Arlington: American Psychiatric Association.
- Aşantıoğlu, N. (2020). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bağatarhan, T. (2020). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığını önlemeye yönelik bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bekir, S. (2024). Bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının ergenlerin bilinçli farkındalık ve problemli çevrim içi oyun oynama düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Can, G. (2016). Alkol kullanım bozukluğunda bilişsel davranışçı model temelli ve psikoeğitim destekli egzersizin depresyon, anksiyete ve öz yeterlilik düzeyine etkisi. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Canoğulları Ayazseven, Ö. (2019). Ergenlerde problemli internet kullanımını önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı temelli psikoeğitim çalışmasının etkisi. Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chilton, J., Crone, D., & Tyson, P.J. (2018). Clinical outcomes from a 10-week follow-up psychoeducational program for dual diagnosis. *Journal of Dual Diagnosis*, 14(2), 102-110. <https://doi.org/10.1080/15504263.2018.1431420>.
- Çakırbilgiç, B. (2023). Öz-kontrol odaklı psiko-eğitim programının dijital oyun bağımlılığı ve dürtüsellik üzerine etkisi: Deneysel bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demirci, H.T. (2023). Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylere uygulanan psikoeğitimin içselleştirilmiş damgalama ve benlik saygısı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir: Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Dicle, A.N. (2021). An educational approach for decreasing internet addiction: Motivational interviewing psycho-education program. *Eurasian Journal of Educational Research*, 94, 25-48. DOI: 10.14689/ejer.2021.94.2.
- Dilmen Bayar, B. (2023). Sigara kullanan adölesanlarda bilişsel davranışsal terapi temelli psikoeğitimin madde kullanma eğilimine etkisi. Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- DOH (Department of Health Republic of The Philippines) (2020). Presentation Modules (English) For Psycho-Education Sessions. Intensive Treatment and Rehabilitation Program For Residential Treatment and Rehabilitation Centers For Drug Dependents (Interpret). jica.go.jp/Resource/project/english/philippines/013/materials/c8h0vm0000fd3swf-att/material_03a.pdf.
- Durar, E. (2022). Sağlık eğitimi alan üniversite öğrencilerinde bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı ve öz kontrol üzerine etkisi. Doktora Tezi. Kars: Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ekhtari, H., Rezapour, T., Aupperle, R.L., & Paulus, M.P. (2017). Neuroscience-informed psychoeducation for addiction medicine: A neurocognitive perspective. *Progress in Brain Research*, 235, 239-264. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.08.013>.
- Erdem, A. (2017). Kontrollü internet kullanımı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin problemli internet kullanımlarına etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Farina, M., Terroso, L.B., Lopes, R.M.F., & Argimon, I.I. (2013). Importance of psychoeducation in addiction groups. *Aletheia*, 42, 175-185.
- Ghani, S.A., Abdullah, S., Ahmad, M.I., Mutalib, M.A. (2015). Family counseling and family psychoeducation towards chinese adolescent with ecstasy addiction. The 2015 WEI International Academic Conference Proceedings Vienna, Austria.
- González-Bueso, V., Santamaría, J.J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., Jiménez-Murcia, S., ... & Ribas, J. (2018). Internet gaming disorder in adolescents: Personality, psychopathology and evaluation of a psychological intervention combined with parent psychoeducation. *Frontiers in Psychology*, 9, 787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00787>.
- Görgöz, M. (2023). Çözüm odaklı yaklaşıma dayalı verilen duygusal özyeterlilik psikoeğitim programının ergenlerin madde bağımlılığından korunma özyeterliliğine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ordu: Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Gür, F., Gür, G.C., & Okanlı, A. (2017). The effect of the cognitive-behavioral model-based psychoeducation and exercise intervention on quality of life in alcohol use disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*, 31(6), 541-548. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.07.005>.
- Harada, T., Aikawa, Y., Takahama, M., Yumoto, Y., Umeno, M., Hasegawa, Y., ... & Asukai, N. (2022). A 12-session relapse prevention program vs psychoeducation in the treatment of Japanese alcoholic patients: A randomized controlled trial. *Neuropsychopharmacology Reports*, 42(2), 205-212. <https://doi.org/10.1002/npr2.12248>.
- Hilker, I., Sánchez, I., Steward, T., Jiménez-Murcia, S., Granero, R., Gearhardt, A.N., ... & Fernández-Aranda, F. (2016). Food addiction in bulimia nervosa: Clinical correlates and association with response to a brief psychoeducational intervention. *European Eating Disorders Review*, 24(6), 482-488. <https://doi.org/10.1002/erv.2473>.
- Kamarudin, E.M.E., Sulaiman, W.S.W., Sarnon, N., & Amin, A.S. (2020). The effect of individual psychoeducation intervention on self efficacy among opioid dependent patients in methadone clinics. *Journal of Nusantara Studies*, 5(2), 103-128. <https://doi.org/10.24200/jonus.vol5iss2pp103-128>.
- Kamışlı, S. (2007). Psikoeğitimsel bir programla hemşirelerin sigara bırakma durumları. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karadağ, Y.E. (2021). Teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının 8. sınıf öğrencileri üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kargin, M., & Hıcdurmaz, D. (2020). Psychoeducation program for substance use disorder: Effect on relapse rate, social functioning, perceived wellness, and coping. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 58(8), 39-47. <https://doi.org/10.3928/02793695-20200624-03>.
- Kayaoğlu, K. (2020). Alkol ve madde kullanım bozukluğunda bilişsel davranışçı model temelli psikoeğitim destekli müziğin stres, öz yeterlilik ve relaps düzeyine etkisi. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kaymaz, B.N. (2023). Madde kullanım bozuklukları için çok aileli grup psikoeğitimi: Türkiye'de randomize olmayan kontrollü bir çalışma. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kocairi, C. (2023). Madde kullanım bozukluğunda bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitimin bağımlılık profili, öz yeterlilik ve bağımlılık seyrine etkisinin incelenmesi: randomize kontrollü deneysel çalışma. Doktora Tezi. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koob, G.F., & Volkow, N.D. (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.110>.
- Kozhyna, H., Markova, M., Lytvynenko, V., Koshchii, V., Leshchyna, I. (2019). Psychoeducation as an important component of the rehabilitation of patients with alcohol addiction. 27 th European Congress of Psychiatry - 2019 Warsaw, Poland 6-9 April 2019.
- La Salvia, T.A. (1993). Enhancing addiction treatment through psychoeducational groups. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 10(5), 439-444. [https://doi.org/10.1016/0740-5472\(93\)90003-K](https://doi.org/10.1016/0740-5472(93)90003-K).
- Leonardi, A., Fioravanti, P., Scavelli, S., & Velicogna, F. (2009). Programma conoscenza: Psycho-educational, integrated and evolved treatment for cocaine addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 7, 513-529. <https://doi.org/10.1007/s11469-007-9143-z>.
- Lopes, F.M., da Luz, W.L., Remus, J.B., & Andretta, I. (2021). Psychoeducation in the treatment of smoking and alcohol use disorder. In *Drugs and Human Behavior: Biopsychosocial Aspects of Psychotropic Substances Use* (pp.291-304). Cham: Springer International Publishing.
- Magill, M., Martino, S., & Wampold, B. (2021). The principles and practices of psychoeducation with alcohol or other drug use disorders: A review and brief guide. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 126, 108442. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2021.108442>.
- McLellan, A.T., Luborsky, L., O'Brien, C.P., Woody, G.E., & Druley, K.A. (1982). Is treatment for substance abuse effective?. *Jama*, 247(10), 1423-1428. doi:10.1001/jama.1982.03320350027022.
- Mehel Tutuk, S.P., & Budak, F. (2024). The effect of mindfulness-based psychoeducation on internalized stigma and substance abuse proclivity in individuals with substance use disorder. *Journal of Substance Use*, 29(5), 680-688. <https://doi.org/10.1080/14659891.2023.2199847>.

- Narayanappa, P.H., Nirgude, A.S., Nattala, P., & Philip, M. (2024). Does psychoeducation module-based community intervention address Internet addiction among school-going adolescents? A quasi-experimental study from Mangalore, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(10), 4237-4243. DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_184_24.
- Nazlı, S. (2018). Kapsamlı gelişimsel rehberlik programı. Anı Yayınevi.
- Ögel, K. (2017). Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı. IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Ölçüm, H.İ (2023). Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan hastalara uygulanan beyin farkındalığına yönelik psikoeğitim müdahalesinin üst biliş, öz-yeterlilik ve tedavi motivasyonuna etkisi. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özcan, K. (2018). Motivasyonel görüşme tekniğine dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pamuk, M. (2017). Ergenlerde akıllı cep telefonunun problemlili kullanımını azaltmaya yönelik bir psikoeğitim programının etkililiğinin incelenmesi. Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Rezapour, T., Barzegari, M., Sharifi, E., Malmir, N., Ghiasvand, H., Salehi, M., ... & Ekhtiari, H. (2021). Neuroscience-informed psychoeducation for recovery: A program to promote metacognition in people with substance use disorders. *Basic and Clinical Neuroscience*, 12(5), 597-606. <https://doi.org/10.32598/bcn.2021.809.3>.
- Söylemez, A. (2021). Bilişsel davranışçı oyun terapisi temelli psiko-eğitim programının çocuklarda şiddet içerikli dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tanşu, A. (2022). Akıllı telefon bağımlılığı olan üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı temelli psikoeğitimin etkinliği. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Thylstrup, B., Schröder, S., & Hesse, M. (2015). Psycho-education for substance use and antisocial personality disorder: A randomized trial. *BMC Psychiatry*, 15, 1-12. DOI 10.1186/s12888-015-0661-0.
- UCL (2012). Cannabis and Psychosis. Clinicians' Guide to the Psycho-Education Package. University College London Mental Health Sciences. ucl.ac.uk/psychiatry/sites/psychiatry/files/psycho-education_handbook.pdf.
- Uygun, N. (2021). Opiyat kullanım bozukluğu olan bireylere uygulanan psikoeğitimlerin bireylerin baş etme stratejileri ve anksiyete düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yeh, M.Y., Tung, T.H., Horng, F.F., & Sung, S.C. (2017). Effectiveness of a psychoeducational programme in enhancing motivation to change alcohol-addictive behaviour. *Journal of Clinical Nursing*, 26(21-22), 3724-3733. <https://doi.org/10.1111/jocn.13744>.
- Yurtsever, B. (2022). Madde kullanım bozukluğu olan ergenlerin ebeveynlerine uygulanan psikoeğitimin ebeveynlerin farkındalık düzeyine ve ergenlerin ebeveyn tutumu algısına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu yazı derleme çalışması olduğu için Etik Kuruldan onaya gerek yoktur.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir

Not: Bu makale Dr. Muhammed Yıldız'ın, Prof. Dr. Lut Tamam'ın danışmanlığında Çukurova Üniversitesi Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü Bağımlılık Anabilim Dalı'nda tamamladığı "Ergenlerde sosyal medya bağımlılığını önlemeye yönelik psikoeğitim programının geliştirilmesi ve etkililiğinin test edilmesi" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: No ethical approval is required for this review article.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support.

Acknowledgments: This article is based on the doctoral dissertation titled "Development of a psychoeducational program to prevent social media addiction in adolescents and testing its effectiveness," which Dr. Muhammed Yıldız completed at Çukurova University's Institute of Addiction and Forensic Sciences, Department of Addiction under the supervision of Prof. Dr. Lut Tamam.