

**Adölesanlarda Sağlık Davranışı Değişikliğinde Motivasyonel Görüşmenin Kullanılması: Sistemik Derleme\***

**Using Motivational Interviewing To Health Behavior Change In Adolescents: Systematic Review**

\*\* Arş. Gör. Çiğdem CEYLAN<sup>1</sup>  Doç. Dr. Ebru KILIÇARSLAN TÖRÜNER<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Bolu, Türkiye

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye

Bu makale hiçbir yerde sunulmamıştır ve yayınlanmamıştır. Bu makale Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Doktora tezi kapsamında yapılmıştır.

**Öz**

**Amaç:** Bu sistemik derleme, motivasyonel görüşmenin adölesanlardaki sağlık davranış değişikliği üzerindeki etkinliğini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** PubMed, Science Direct ve Wiley Interscience veri tabanları taranarak 2013-2020 yılları arasında yapılmış 13 randomize kontrollü çalışma incelenmiştir.

**Bulgular:** İncelenen çalışmalardaki adölesanlar 10-19 yaş arasındadır. Çalışmaların çoğunun örneklemini fazla kilolu ve obezitesi olan adölesanlar oluşturmuştur. Motivasyonel görüşme sayısı ise en az iki en fazla 16'dır. Yapılan çalışmaların süresi üç ay ile 24 ay arasında değişmektedir. Motivasyonel görüşme sürelerinin 15 ile 90 dakika arasında olduğu saptanmıştır. Çalışmaların çoğunda, motivasyonel görüşme grubunda olan adölesanların sağlık davranış değişikliğinde kontrol grubuna göre daha başarılı oldukları belirlenmiştir.

**Sonuç:** Araştırma sonuçlarına göre adölesanlarda sağlık davranış değişikliğinde motivasyonel görüşmenin kullanılması başarıyı arttırmaktadır. Bu nedenle hemşireler tarafından kullanılması önerilir.

**Anahtar Kelimeler:** Puberte, adölesan, adölesan dönem, motivasyonel görüşme, motivasyon

\* Geliş Tarihi:25.02.2020 / Kabul Tarihi:05.04.2020

\*\* Sorumlu Yazar e- mail: cigdemceylan@ibu.edu.tr

**Atıf;** Ceylan, Ç., Kılıçarslan Törüner, E. (2020). Adölesanlarda sağlık davranışı değişikliğinde motivasyonel görüşmenin kullanılması: sistemik derleme. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 2(1): 39- 51.

## **Abstract**

**Objective:** The aim of this systematic review is to determine the effectiveness of the motivational interviewing on health behavior change in adolescents.

**Methods:** Databases including PubMed, Science Direct and Wiley Interscience were searched for 13 randomized controlled trials between 2013 and 2020.

**Results:** In the studies examined adolescents are between 10-19 years old. The sample of most studies was composed of adolescents with overweight and obesity. The number of motivational interviewing is at least two and at most 16. The duration of the studies varies between three and 24 months. It was determined that the motivational interviewing durations were between 15 and 90 minutes. In most studies, adolescents in the motivational interviewing group were found to be more successful in health behavior change than the control group.

**Conclusion:** According to the results of the research, the use of motivational interviewing in the health behavior change in adolescents increases success. Therefore, it is advised to be used by nurses.

**Keywords:** Puberty, adolescent, adolescence period, motivational interviewing, motivation

## GİRİŞ

Dünya popülasyonunun büyük bir bölümünü çocuklar ve adölesanlar oluşturmaktadır (DSÖ, 2019). Dünya nüfusu içerisinde adölesanların (10-19 yaş arası) sayısı 1.2 milyar olup nüfusunun %16'sını oluşturmaktadır (UNICEF, 2019).

Adölesan dönem hayatın en zor dönemlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu dönem; fiziksel, bilişsel, emosyonel ve sosyal değişimleri içeren belirgin büyüme ve gelişmenin olduğu çocukluk ve yetişkinlik arasındaki geçiş dönemidir (Morelli & Nettey, 2019). Aynı zamanda, kimlik oluşturma ve bağımsızlık kazanma çabası ile karakterize olup (Kılıçarslan-Törüner & Büyükgönenç, 2017; Kliegman & St Geme, 2020) adölesan bu dönem sürecince sosyal etkileşimler ve ahlaki konularda kendini geliştirmeye çalışır. Bu durum, adölesanda ambivalan duygulara neden olur. Adölesan iletişim problemlerine bağlı olarak stres yaşayabilir (Kliegman & St Geme, 2020). Bu dönemde geliştirilen değerler, davranışlar ve alışkanlıklar yetişkinlik dönemindeki sağlığını, yaşam memnuniyetini ve yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir (Morelli & Nettey, 2019). Bu nedenle, iletişimde özel ve terapötik bir teknik olan motivasyonel görüşme, sağlık davranış değişikliğini kolaylaştırmak için kullanılabilir (Vallabhan ve ark., 2017; Bean ve ark., 2018).

Motivasyonel görüşme (MG), bir kişinin kendi motivasyonunu ve değişime bağlılığını güçlendirmek için iş birliğine dayalı bir konuşma stilidir. Motivasyonel görüşme, değişim hakkında bir konuşmadır (Miller & Rollnick, 2013). Motivasyonel görüşme, olumlu davranış değişikliğini kolaylaştırmak için kanıta dayalı, başarılı bir müdahale yaklaşımıdır ve madde bağımlılığı, ruhsal sağlık, primer ve özel sağlık alanlarında kullanımına sık rastlanmaktadır (Naar & Safren, 2017). Sağlık davranışını değiştirmeyi düşünen insanlar belli düzeylerde ambivalan duygular yaşarlar (Bean ve ark., 2011) ve bu davranış değişikliğini sağlamada motivasyon eksikliği önemli bir engeldir (Copeland ve ark., 2015). Motivasyonel görüşme, yaşanan ambivalansı keşfetme ve gidermede bireye yardımcı olarak (Bean ve ark., 2011) ve bireyin içsel motivasyonunu artırmayı amaçlayarak otonomisini vurgulayan ve uzun vadede davranış değişikliğini destekleyen terapötik bir yaklaşımdır (Dawson, 2014).

Adölesanlarda sağlığın geliştirilmesi önemli bir kavramdır. Literatür incelendiğinde, adölesanlarda son yıllarda sigara içme, madde kullanımı gibi riskli davranışlar, obezite, diyabet ve astımda motivasyonel görüşme yöntemiyle yapılan çalışmalar saptanmıştır (Kelly & Lapworth, 2006; Channon ve ark., 2007; Wang ve ark., 2010; Riekert ve ark., 2011; Kong ve ark., 2013; Brown ve ark., 2015). Ancak, adölesanlarda motivasyonel görüşme tekniğini kullanarak yürütülen çalışmaların sonuçlarını çok yönlü inceleyen bir çalışmaya ulaşılamamıştır.

### Araştırmanın Amacı:

Bu literatür taramasında, adölesanlarda motivasyonel görüşme tekniği kullanılarak sağlığı geliştirmeye yönelik yürütülen randomize kontrollü araştırmaların sağlık davranış değişikliği üzerindeki etkinliğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

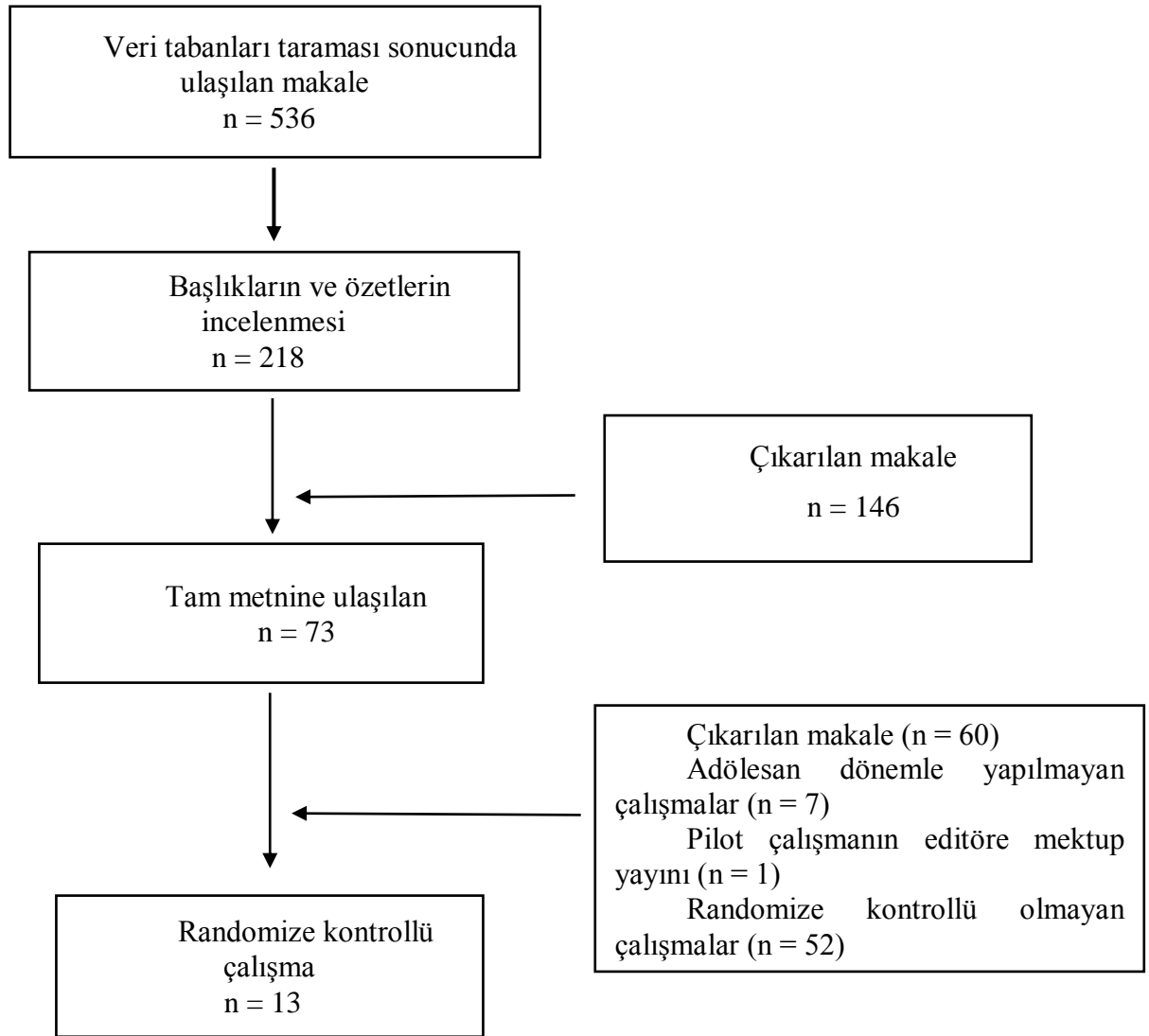
### Araştırma Soruları:

Adölesanlarda sağlığı geliştirmeye yönelik motivasyonel görüşme tekniği kullanılarak yürütülen randomize kontrollü araştırmalarda aşağıda belirtilen sorulara yanıt aranmıştır:

- 1) Sağlığı geliştirici hangi konularda motivasyonel görüşme yapılmıştır?
- 2) Araştırmalarda uygulanan programların süresi ve içeriği sıklığı nasıldır?
- 3) Sağlığı geliştirme üzerine nasıl bir etkisi olmuştur?

**GEREÇ VE YÖNTEM**

Adölesanlarda motivasyonel görüşmenin sağlık davranış değişikliği üzerindeki etkinliğini belirlemek amacıyla literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması PubMed, Science Direct ve Wiley Interscience veri tabanlarında İngilizce dilinde 7 anahtar sözcük kullanılarak yapılmıştır. Taramada “puberty, adolescent, adolescence period, motivational interviewing ve motivation” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Araştırma kapsamına a) 2013-2020 yılları arasında yayımlanmış, b) Örneklemine adölesanlarla yapılan motivasyonel görüşmelerin oluşturduğu, c) Online tam metnine ulaşılabilen, d) Randomize kontrollü çalışmalar alınmıştır. Tarama sonucunda toplam 536 makaleye ulaşılmıştır. Tam metnine ulaşılan 73 makaleden araştırma kriterlerine uyan toplam 13 randomize kontrollü çalışma araştırma kapsamına alınmıştır (Şekil 1). Çalışmalar yapıldığı yıl, yapıldığı yer, örneklem sayısı ve özellikleri, çalışmalarda kullanılan teori ve çalışmalardan elde edilen önemli sonuçlar yönünden değerlendirilmiştir.

**Şekil 1. Çalışmaya Dâhil Edilen Makaleler İçin Seçim Süreci Akış Şeması**

**BULGULAR**

Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların örneklemini adölesanlarla yapılan motivasyonel görüşmeler oluşturmaktadır. Randomize kontrol gruplu olarak sağlığı geliştirmeye yönelik yapılan toplam 13 çalışmanın 7'si kilo yönetimi, 3'ü alkol ve madde kullanımı, 1'i anksiyete ve duygu durum bozukluğu, 1'i kronik baş ağrısı ve 1'i konjenital kalp hastalığına bağlı cerrahi onarım sonrası fiziksel aktivite alanlarındadır. Çalışmaların çoğunun örneklemini fazla kilolu ve obezitesi olan adölesanlar oluşturmaktadır.

Yapılan çalışmaların örneklemini incelendiğinde 13 çalışmanın toplam örneklem büyüklüğü 1109'dur. Bunlar içinde en fazla örnek grubuna ait olan çalışma Stein ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan alkol ve madde kullanımı alanındaki (n = 199) randomize kontrollü çalışmadır. Andre ve Beguier (2015) tarafından yapılan kilo yönetimi alanındaki randomize kontrollü çalışma örneklem sayısı en az (n = 24) olan çalışmadır.

Çalışma kapsamına alınan adölesanlar 10-19 yaş arasındadır. Yapılan çalışmaların süresi 3 ay ile 24 ay arasında değişmektedir. Motivasyonel görüşme sürelerinin 15 ile 90 dakika arasında olduğu saptanmıştır. Motivasyonel görüşme sayısı ise en az 2 en fazla 16'dır. D'Amico ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmada, uygulanan programdan sonra takip süresi 12 ay devam etmiştir ve bu süre sonunda alkol ve madde kullanımının tekrarlanma oranlarının değerlendirmesi yapılmıştır.

Motivasyonel görüşmenin etkinliği 10 çalışmada değerlendirilmiştir. Motivasyonel görüşmenin etkinliğini, çeşitli ölçekler ve dört çalışmada ölçeklerle beraber Motivasyonel Görüşme Tedavisi Bütünlüğü Ölçeği (MITI) kullanılarak değerlendirilmiştir.

Yapılan 13 çalışmadan sekizinde motivasyonel görüşme gruplarındaki adölesanların sağlık davranış değişikliğinde olumlu etkisinin kontrol gruplarına göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Buna göre kilo yönetiminde beden kitle indekslerinde (BKİ) ve BKİ z-skorlarında anlamlı azalma olduğu baş ağrısı sıklığının daha düşük olduğu, anksiyete ve duygu durum bozukluğu olan adölesanlarda tedaviye başlama ve hazır olma oranlarının arttığı, fazla kilolu adölesanların sağlıkla ilgili yaşam kalitesini geliştirdiği belirlenmiştir. Literatür taraması sonucu araştırmaya alınan 13 makalenin özeti Tablo 1'de yer almaktadır. Tabloda gösterilmemekle birlikte 13 randomize kontrollü çalışmanın sadece birinde bir teoriye temellendirildiği ve bunun da Öz Belirleme Kuramı olduğu saptanmıştır (Gourlan ve ark., 2013).

**Tablo 1.** Adölesanlarla Yapılan Motivasyonel Görüşmelerin Sağlık Davranış Değişikliği Üzerine Etkisinin İncelenmesi ile İlgili Yapılan Randomize Kontrollü Çalışma Özetleri

Yazar Adı / Yılı / Yer	Yaş /n	Amaç	Girişim	Ölçüm aracı	Önemli Bulgular
D'Amico ve ark., 2013 ABD	14-18 yaş n = 187 (G: MG = 109 K: Standart uygulama = 78)	- Adölesanlarla yapılan motivasyonel görüşmenin (MG) alkol ve madde kullanımı üzerine etkisinin incelenmesi	- 6 motivasyonel görüşme (20 dakika/görüşme) - 3 aylık program - Programdan 3 ay ve 12 sonra değerlendirme	- MITI Ölçeği (motivasyonel görüşmenin uygun yapılabildiğini değerlendirme aracı) - Memnuniyet Ölçüm Aracı - Kişi Bildirimli Alkol-Madde Kullanımını Değerlendirme	- Programın sonunda MG uygulanan ve uygulanmayan grubun her ikisinde de alkol ve madde kullanımında azalma ( $p>0.05$ ) - Girişim grubunda memnuniyet puanı kontrol grubuna göre yüksek ( $p<0.05$ )
Gourlan ve ark., 2013 Fransa	11-18 yaş n = 54 (G: MG + Standart kilo verme programı = 26 K: Standart kilo verme programı = 28)	- Obezitesi olan adölesanlarda MG kullanılarak yürütülen fiziksel aktivite ve kilo verme programının etkisinin incelenmesi	- 6 telefonla MG (20 dakika/görüşme) - 6 aylık program - Programdan 3 ay ve 6 ay sonra değerlendirme	- Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği - Algılanan Yeterlilik Ölçeği - Öz Bildirimli İzlem Formu - BKİ Ölçümleri	- Girişim grubunda BKİ değerlerinin 6. aydaki değerlendirmesinde kontrol grubuna göre azalma ve fiziksel aktivite artma ( $p<0.05$ ) - Programın sonunda her iki grupta da algılanan yeterlilikte artma ( $p>0.05$ )
Walpole ve ark., 2013 Kanada	10-18 yaş n = 40 (G: MG = 20 K: Sosyal beceri eğitimi = 20)	- Fazla kilolu ve obezitesi olan adölesanlarda uygulanan programın öz-yeterlilik ve BKİ üzerine etkisinin belirlenmesi	- 6 motivasyonel görüşme (yaklaşık 30 dakika/görüşme) - 6 aylık program - Programın başında ve 6 ay sonra değerlendirme	- Öz-Yeterlilik Değerlendirme Araçları - BKİ Ölçümleri	- Her iki grupta öz yeterlilik düzeyinde artma ( $p>0.05$ ) - Her iki grupta BKİ z-skorlarında azalma ( $p>0.05$ )
Stevens ve ark., 2014 ABD	12-17 yaş n = 47 (G: MG = 24 K: Standart uygulama = 23)	- Kronik baş ağrısı olan adölesanlarda uygulanan programın ilaç kullanımına, ağrı sıklığına ve şiddetine etkisinin incelenmesi	- Telefonda 4 motivasyonel görüşme - MG süresi ortalama 76.7 dakika - 4 aylık program	- Pediatrik Migren Özürüllüğü Değerlendirme Aracı (Pediatric Migraine Disability Assessment-PedMIDAS) - Adölesan Semptom Envanteri-Ebeveyn Formu - Gençlik Envanteri	- Girişim grubunda kontrol grubuna göre baş ağrısı sıklığı daha düşük ( $p<0.05$ ) - Her iki grupta baş ağrısı şiddetinde azalma ( $p>0.05$ ) - Her iki grupta ilaç kullanımında azalma ( $p>0.05$ )

Andre ve Beguier, 2015 Fransa	12-17 yaş n = 24 (G1: Fiziksel aktivite + MG = 8 G2: Fiziksel aktivite = 8 K = 8)	- Obezitesi olan adölesanlarda uygulanan fiziksel aktivite programının öz-yeterliğe ve BKİ üzerine etkisinin belirlenmesi	- Haftada 2 defa MG (20 dakika/görüşme) - 8 haftalık program - Programın başında, programdan 2 ay ve 3 ay sonra değerlendirme	- Genel Öz-Yeterlik Ölçeği - Vücut Şekli Anketi - BKİ Ölçümleri	- G1 ve G2 gruplarında kontrol grubuna göre fazla kilo oranında azalma ve öz-yeterlilikte artma (p<0.05)
Bean ve ark., 2015 ABD	11-18 yaş n = 99 (G: MG = 58 K = 41)	- Obezitesi olan adölesanlarda uygulanan T.E.E.N.S (egzersiz ve beslenmeye teşvik) programının tedavi uyumu üzerine etkisinin incelenmesi	- 1. ve 10. haftalarda MG (30 dakika/görüşme) - 6 aylık program - 3. ve 6. ayda değerlendirme - Ebeveyn eğitimi	- Adölesanların spor salonundan yaralanma, diyetisyen ve davranış desteği alma durumlarını izlem formu - BKİ Ölçümleri	- Her iki grupta BKİ persentil değerleri benzer (p>0.05) - 3 ve 6 aylık takipte girişim grubunun tedaviye uyumu fazla (p<0.05) - Ebeveyn eğitimi ile tedaviye uyum arasında pozitif yönde ilişki (p<0.05)
Smith ve ark., 2015 ABD	13-19 yaş n = 48 (G: MG = 22, K: MG + normatif geribildirim = 26)	- Madde kullanan adölesanlarda uygulanan MG ve normatif geribildirim yöntemlerinin etkisinin incelenmesi	- 3 motivasyonel görüşme (40-50 dakika/görüşme) - 3 aylık program - 3 ay sonra değerlendirme	- GAIN-Q3 - Madde ve Alkol Kullanım İzlem Formu	- Her iki grupta madde kullanmadıkları gün sayısında %10 artma (p>0.05)
Dean ve ark., 2016 Yeni Zelanda	13-18 yaş n = 96 (G: MG + bilişsel davranışçı terapi = 46 K: Bilişsel davranışçı terapi = 50)	- Anksiyete ve duygudurum bozukluğu olan adölesanlarda MG ve bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının etkinliğinin incelenmesi	- 3 haftada bir MG (8 görüme-yaklaşık 50 dakika/görüşme) - 5 bireysel davranışçı terapi (yaklaşık 120 dakika/terapi) - 5 haftada 2 grup terapi seansı - 24 aylık bir program	- Tedaviye Hazır Olma Düzeyini Değerlendirme Aracı - Tedaviye Hazır Olma Durumunu Yansıtan Yazılı İfadeler - MITI Ölçeği	- Girişim grubunun kontrol grubuna göre grup terapisi seansına katılma oranı fazla (p<0.05) - Girişim grubunun tedaviye başlama ve hazır olma oranları kontrol grubuna göre yüksek (p<0.05)
Bean ve ark., 2018 ABD	11-18 yaş n = 99 (G: MG = 58 K = 41)	- Obezitesi olan adölesanlarda kilo yönetim programının etkinliğinin değerlendirilmesi	- 1. ve 10. haftalarda MG (30 dakika/görüşme) - 3. ve 6. ayda değerlendirme	- Enerji alımı - Fiziksel aktivite - BKİ ve z-skoru değerlendirilmesi	- Her iki grupta 3. ve 6. ayda BKİ z-skorunda ve enerji alımında düşme ve orta ve şiddetli fiziksel aktivitede artma (p<0.05)
Freira ve ark., 2018 Portekiz	14-19 yaş n = 97 (G: MG = 46 K = 51)	- Fazla kilolu olan adölesanların kilo yönetiminde motivasyonel	- 2 haftada bir telefonla MG (6 görüşme-20 dakika/görüşme) - 3 ay arayla 30 dakikalık	- MITI Ölçeği - BKİ z skor - Karın çevresi, yağ kütlesi, kas kütlesi, sistolik kan basıncı,	- 3. ve 6. ayda girişim grubunda kontrol grubuna göre BKİ z skorunda, karın çevresinde, yağ kütlesinde, kan basıncında azalma, kas kütlesinde artma (p<0.05)

		görüşmenin ve standart danışmanlık hizmetlerinin karşılaştırılması	yüz yüze 3 görüşme (yaşam tarzı danışmanlığı) - 6 aylık program - Başlangıçta, 3 ve 6 ay sonra değerlendirme	diastolik kan basıncı ölçümü	
McKillop ve ark., 2018 Kanada	13-17 yaş n = 36 (G: MG = 18 K: Bireyselleştirilmiş egzersiz programı = 18)	Konjenital kalp hastalığı nedeniyle ameliyat yapılan adölesanlarda orta-üst düzey fiziksel aktivite düzeylerinde motivasyonel görüşmenin etkinliğinin değerlendirilmesi	- Telefonda 6 motivasyonel görüşme - Motivasyonel görüşme süresi ortalama 15.21±4.30 dakika - 3 aylık program	- Değişime Hazır Olma Ölçeği - Fiziksel Aktivite için Öz-Yeterlik Ölçeği - Pediatrik Yaşam Kalitesi Envanteri - Fiziksel Aktivite İzlem Formu	- Gruplar arasında orta-üst düzey fiziksel aktivite düzeylerinde fark yok (p = 0.05) - Girişim grubunda fiziksel aktivite için öz-yeterlik ölçeği ve değişime hazır olma ölçeğinin ön test ve son testi arasında fark yok (p>0.05)
Freira ve ark., 2019 Portekiz	14-19 yaş n = 83 (G: MG = 42 K = 41)	Aşırı kilolu / obezitesi olan adölesanların sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinde motivasyonel görüşme ile geleneksel bakımın karşılaştırılması	- 3 ay arayla 3 kez motivasyonel görüşme (30 dakika/görüşme) - 6 aylık program	- Pediatrik Yaşam Kalitesi Envanteri - MITI Ölçeği	- Girişim grubunda kontrol grubuna göre yaşam kalitesinin toplam puanı ile psikososyal ve emosyonel alt ölçek puanlarında artma (p<0.05)
Stein ve ark., 2020 ABD	14-19 yaş n = 199 (G: MG + Bilişsel davranışçı terapi = 100 K: Gevşeme eğitimi + Madde eğitimi = 99)	Suçta itilen ya da madde kullanan adölesanlarda motivasyonel görüşme ve bilişsel davranışçı terapisinin madde kullanımı ve suç azaltmadaki etkisinin karşılaştırılması	2 motivasyonel görüşme ya da gevşeme eğitimi (60-90 dakika/görüşme ya da gevşeme eğitimi) - 3. ve 6. ayda değerlendirme - 6 aylık program - 10 grup oturumu – Bilişsel Davranışçı Terapi ya da madde eğitim	- Kompozit Uluslararası tanı görüşme kısa formu - Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği - Hatalı Aktiviteler Ölçeği - Zaman Çizelgesi Takibi	- Gruplar arasında madde kullanımı benzer (p>0.05) - Suç oranında her iki grupta da 3. aydan 6. aya kadar azalma (p>0.05)

G: Girişim grubu, K: Kontrol grubu, MG: Motivasyonel Görüşme, BKİ: Beden Kitle İndeksi, MITI: Motivasyonel Görüşme Tedavisi Bütünlüğü Ölçeği (Motivational Interviewing Treatment Integrity Scale), T.E.E.N.S: Öğretim Teşvik Egzersiz Beslenme Destek (Teaching Encouragement Exercise Nutrition Support), GAIN-Q3: Bireysel İhtiyaçların Global Değerlendirilmesi-Hızlı (Global Appraisal of Individual Needs-Quick)



## TARTIŞMA

Motivasyonel görüşme, sağlık davranış değişikliği için içsel motivasyonu arttırmak ve öz-yeterliliği ortaya çıkarmak ve güçlendirmek için ambivalansı çözüme konusunda danışan merkezli bir yaklaşımdır. Motivasyonel görüşme yaklaşımı adölesanların kişisel özelliklerini, motivasyonlarını ve bakış açılarını takdir eder ve saygı duyar. Özerklik, gelişim aşamalarının önemli bir süreci olduğundan motivasyonel görüşmenin adölesan dönem gibi geçiş döneminde kullanılması oldukça uygundur (Brennan, 2016; Idalski Carcone ve ark., 2016; Chahal ve ark., 2017; Reinauer ve ark.,2018). Motivasyonel görüşme, adölesanlarda diyet ve fiziksel aktivite dahil olmak üzere mental (örneğin, alkol ve madde kullanımı, yeme bozuklukları) ve fiziksel (örneğin, diyabet, kardiyovasküler hastalık) sağlıkta tedaviye katılımı ve sağlık davranış değişikliği yapmak için birçok alanda kullanılmıştır (Bean ve ark., 2018; Freira ve ark., 2018; McKillop ve ark., 2018; Stein ve ark., 2020). Motivasyonel görüşmenin adölesan dönemde etkili olduğu belirlenmiştir (Reinauer ve ark.,2018).

Yapılan literatür taraması sonucunda 2013-2020 yılları arasında adölesanlarla yapılan motivasyonel görüşmelerin adölesanlardaki sağlık davranış değişikliği üzerindeki etkinliğinin belirlemek amacıyla 13 randomize kontrollü çalışmaya ulaşılmıştır. Çalışmalarda motivasyonel görüşmenin adölesanlarda alkol ve madde kullanımına, fazla kilolu ve obezitesi olan adölesanlarda fiziksel aktivite ve BKİ üzerine, aşırı ilaç kullanımına bağlı baş ağrısının sıklığına ve şiddetine, anksiyete ve duygudurum bozukluğu olan adölesanlarda grup terapi seanslarına katılma durumlarına etkisi incelenmiştir.

Bu makalede, incelenen çalışmaların çoğunda motivasyonel görüşmenin adölesanlarda etkin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wu ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada benzer şekilde adölesanlarda motivasyonel görüşmenin sağlık davranış değişikliğinde etkin olduğu saptanmıştır (Wu ve ark., 2017). Brennan (2016)'nın yaptığı çalışmada ise motivasyonel görüşmenin adölesanlarda sağlık davranış değişikliğinde etkin olmadığı, gruplar arasında farklılık olmadığı belirlenmiştir (Brennan, 2016). Bizim sonuçlarımız da Wu ve arkadaşlarının sonuçlarıyla uyumlu bulunmuştur (Wu ve ark., 2017).

İncelenen çalışmaların bazılarında girişim grubunda motivasyonel görüşme ile birlikte kilo verme programı, bakıma dayalı tedavi ve bilişsel davranışçı terapi gibi farklı programlar da uygulanmıştır. Bunun yanı sıra incelenen çalışmaların çoğunda girişim grubunda sadece motivasyonel görüşme kullanılmıştır. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde motivasyonel görüşmenin gruplara tek başına ya da yanında farklı bir program ile beraber uygulandığı saptanmıştır (Pakpour ve ark., 2015; Naar-King ve ark., 2016).

Çalışmalarda motivasyonel görüşme süresi 15-90 dakika arasında ve sıklığı haftada 2 ve 3 ayda 1 olarak değişmektedir. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde yapılan motivasyonel görüşme sürelerinin ve sıklığının farklılık gösterdiği belirlenmiştir (Pakpour ve ark., 2015; Pollak ve ark., 2016). Motivasyonel görüşme süresi bu araştırmalarda 40-54 dakika aralığında bulunmuştur. Literatürde de motivasyonel görüşme sürelerinin minimum 15 dakika maksimum 50 dakika olması önerilmektedir (Miller & Rollnick, 2013; Arkowitz ve ark., 2015). Motivasyonel görüşmeyi yapan kişinin motivasyonel görüşmenin ruhunu (işbirliği, hatırlatma ve otonomi) ve başlangıçtan itibaren motivasyonel görüşme tekniklerini (açık uçlu sorular, onaylamalar, yansıtımlı dinleme ve özetleme) kullanması önerilmektedir (Miller & Rollnick, 2013). Görüşmenin uygun teknik yapıp yapılmadığını kontrol etmek için görüşmelerin değerlendirilmesinde en fazla MITI ölçeği kullanılmaktadır (Moyers ve ark., 2010). Bu ölçeğin değerlendirdiği alanlar hatırlatma, işbirliği, otonomi/destek, yön ve empatidir. Bu makalede motivasyonel görüşmelerin değerlendirilmesinin D'Amico ve arkadaşları (2013), Dean ve arkadaşları (2016), Freira ve arkadaşları (2018) ve Freira ve

arkadaşları (2019) çalışmalarında yapıldığı görülmüştür. Bu çalışmalarda motivasyonel görüşmenin MITI ile süreç değerlendirmelerinin yapılması araştırmaların kalitesini artırmaktadır.

Araştırmaların bir teori üzerine temellendirilmesi uygulanan müdahalenin etkinliğini arttırmak açısından önemli olmaktadır. Motivasyonel görüşmeler için en fazla kullanılan teoriler Öz Belirleme Kuramı ve Transteoretik Model'dir (Gold ve ark., 2016; Mutschler ve ark., 2018). Bu çalışmada sadece bir çalışmanın Öz Belirleme Kuramı üzerine temellendirildiği görülmüştür ve bu kuramda uygulama için insan motivasyonunun bir süreklilik boyunca özerk ya da kontrol edildiği ölçüde değişmesi basamakları ele alınmıştır (Gourlan ve ark., 2013). Teorilerin kullanılması motivasyonel görüşme yapılan araştırmalarda bir temel sağladığı için araştırmaların uygulamalarında birçok boyutu ele alarak amaca yönelik kapsamlı ve detaylı inceleme sağlamaktadır.

Bu çalışmanın güçlü yanları adölesanlarda motivasyonel görüşmenin sağlık davranış değişikliğini sağlamadaki etkisinin inceleyen randomize kontrollü çalışmaların ele alınması ve motivasyonel görüşmenin önemine yönelik bir bakış açısı kazandırılmasıdır. Çalışmanın sınırlılıkları üç online veri tabanında incelenmesi ve son 7 yıllık sürenin alınmasıdır.

## SONUÇ

Son yıllarda motivasyonel görüşmenin adölesanın sağlık davranış değişikliğine etkisini araştırmayı amaçlayan çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmaların çoğunda adölesanlarda sağlık davranışı değişikliğindeki olumlu etkinin motivasyonel görüşme gruplarında kontrol gruplarına göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Çalışmalarda adölesanlarda kilo yönetiminde beden kitle indekslerinde (BKİ) ve BKİ z-skorlarında azalmanın anlamlı olduğu, baş ağrısı sıklığının daha düşük olduğu, anksiyete ve duygu durum bozukluğunda tedaviye başlama ve hazır olma oranlarının arttığı, fazla kilolu adölesanların sağlıkla ilgili yaşam kalitesini geliştirdiği belirlenmiştir. Buna göre adölesanlarda sağlık davranış değişikliğinde motivasyonel görüşmenin kullanılması olumlu sonuçlar sağlamaktadır ve hemşireler tarafından kullanılması adölesanlarda sağlığın geliştirilmesinde yardımcı olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Andre, N., & Beguier, S. (2015). Using motivational interviewing as a supplement to physical activity program in obese adolescents: a RCT study. *Eating and Weight Disorders*, 20(4), 519-523. doi: 10.1007/s40519-015-0219-7
- Arkowitz, H., Miller, W.R., & Rollnick, S. (2015). *Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems* (2nd Ed). New York: The Guilford Press.
- Bean, M.K., Ingersoll, K.S., Powell, P., Stern, M., Evans, R.K., Wickham III, E.P., & Mazzeo, S.E. (2018). Impact of motivational interviewing on outcomes of an adolescent obesity treatment: results from the MI Values randomized controlled pilot trial. *Clinical Obesity*, 8(5), 323-326. doi: 10.1111/cob.12257
- Bean, M.K., Mazzeo, S.E., Stern, M., Bowen, D., & Ingersoll, K. (2011). A values-based Motivational Interviewing (MI) intervention for pediatric obesity: Study design and methods for MI Values. *Contemporary Clinical Trials*, 32(5), 667-74. doi: 10.1016/j.cct.2011.04.010

- Bean, M.K., Powell, P., Quinoy, A., Ingersoll, K., Wickham III, E.P., & Mazzeo, S.E. (2015). Motivational interviewing targeting diet and physical activity improves adherence to paediatric obesity treatment: results from the MI Values randomized controlled trial. *Pediatric Obesity*, 10(2), 118-125. doi: 10.1111/j.2047-6310.2014.226.x
- Brennan, L. (2016). Does motivational interviewing improve retention or outcome in cognitive behaviour therapy for overweight and obese adolescents? *Obesity Research & Clinical Practice*, 10(4), 481-486. doi: 10.1016/j.orcp.2015.08.019
- Brown, R.A., Abrantes, A.M., Minami, H., Prince, M.A., Bloom, E.L., ... Hunt, J.F. (2015). Motivational Interviewing to Reduce Substance Use in Adolescents with Psychiatric Comorbidity. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 59, 20-29. doi: 10.1016/j.jsat.2015.06.016
- Chahal, N., Rush, J., Manlhiot, C., Boydell, K.M., Jelen, A., & McCrindle, B.W. (2017). Dyslipidemia management in overweight or obese adolescents: A mixed-methods clinical trial of motivational interviewing. *SAGE Open Medicine*, 5, 1-15. doi: 10.1177/2050312117707152
- Channon, S.J., Huws-Thomas, M.V., Rollnick, S., Hood, K., Cannings-John, R.L., Rogers, C., & Gregory, J.W. (2007). A Multicenter Randomized Controlled Trial of Motivational Interviewing in Teenagers with Diabetes. *Diabetes Care*, 30(6), 1390-1395. doi: 10.2337/dc06-2260
- Copeland, L., McNamara, R., Kelson, M., & Simpson, S. (2015). Mechanisms of change within motivational interviewing in relation to health behaviors outcomes: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 98, 401-411. doi: 10.1016/j.pec.2014.11.022
- Dawson, A.M., Brown, D.A., Cox, A., Williams, S.M., Treacy, L. ... Taylor, R.W. (2014). Using motivational interviewing for weight feedback to parents of young children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 50(6), 461-470. doi: 10.1186/1471-2458-10-27
- D'Amico, E.J., Hunter, S.B., Miles, J.N.V., Ewing, B.A., & Osilla, K.C. (2013). A Randomized Controlled Trial of a Group Motivational Interviewing Intervention for Adolescents with a First Time Alcohol or Drug Offense. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 45(5), 400-8. doi: 10.1016/j.jsat.2013.06.005
- Dean, S., Britt, E., Bell, E., Stanley, J., & Collings, S. (2016). Motivational interviewing to enhance adolescent mental health treatment engagement: a randomized clinical trial. *Psychological Medicine*, 46(9), 1961-1969. doi: 10.1017/S0033291716000568
- Freira, S., Lemos, M.S., Fonseca, H., Williams, G., Ribeiro, M., Pena, F., & do Céu Machado, M. (2018). Anthropometric outcomes of a motivational interviewing school-based randomized trial involving adolescents with overweight. *European Journal of Pediatrics*, 177(7), 1121-1130. doi: 10.1007/s00431-018-3158-2
- Freira, S., Fonseca, H., Williams, G., Ribeiro, M., Pena, F., do Céu Machado, M., & Lemos, M.S. (2019). Quality-of-life outcomes of a weight management program for adolescents based on motivational interviewing. *Patient Education and Counseling*, 102(4), 718-725. doi: 10.1016/j.pec.2018.11.011
- Gold, M.A., Tzilos, G.K., Stein, L.A., Anderson, B.J., Stein, M.D., & DiClemente, C. (2016). A Randomized Controlled Trial to Compare Computer-assisted Motivational Intervention with Didactic Educational Counseling to Reduce Unprotected Sex in

- Female Adolescents. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 29(1), 26-32. doi: 10.1016/j.jpag.2015.06.001
- Gourlan, M., Sarrazin, P., & Trouilloud, D. (2013). Motivational interviewing as a way to promote physical activity in obese adolescents: A randomised-controlled trial using self-determination theory as an explanatory framework. *Psychology & Health*, 28(11), 1265-1286. doi: 10.1080/08870446.2013.800518
- Idalski Carcone, A., Barton, E., Eggly, S., Brogan Hartlieb, K.E., Thominet, L., & Naar, S. (2016). Exploring ambivalence in motivational interviewing with obese African American adolescents and their caregivers: A mixed methods analysis. *Patient Education and Counseling*, 99(7), 1162-1169. doi: 10.1016/j.pec.2016.02.008
- Kelly, A.B., & Lapworth, K. (2006). The HYP program-Targeted motivational interviewing for adolescent violations of school tobacco policy. *Preventive Medicine*, 43(6), 466-471. doi:10.1016/j.ypped.2006.06.018
- Kılıçarslan-Törüner, E., & Büyükgönenç, L. (2017). *Çocuk Sağlığı: Temel Hemşirelik Yaklaşımları*. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri.
- Kliegman, R.M., & St Geme, J. (2020). *Nelson Textbook of Pediatrics*, 21th Edition. Canada: Elsevier.
- Kong, A.S., Sussman, A.L., Yahne, C., Skipper, B.J., Burge, M.R., & Davis, S.M. (2013). School-Based Health Center Intervention Improves Body Mass Index in Overweight and Obese Adolescents. *Journal of Obesity*, 1, 575016. doi: 10.1155/2013/575016
- McKillop, A., Grace, S.L., Ghisi G.L.M., Allison, K.R., Bank L., Kovacs, A.H., Schneiderman, J.E., & McCrindle, B.W. (2018). Adapted Motivational Interviewing to Promote Exercise in Adolescents With Congenital Heart Disease: A Pilot Trial. *Pediatric Physical Therapy*, 30(4), 326-334. doi: 10.1097/PEP.0000000000000534
- Miller, W.R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change (3<sup>rd</sup> Ed.)*. New York: The Guilford Press.
- Morelli, V., & Nettey, C. (2019). Adolescent Health Screening: Toward A More Holistic Approach. In V. Morelli (Ed.), *Adolescent Health Screening: An Update in the Age of Big Data* (pp. 1-4). United States of America: Elsevier.
- Moyers, T.B., Martin, T., Manuel, J.K., Miller, W.R., & Ernst, D. (2010). Revised Global Scales: Motivational Interviewing Treatment Integrity 3.1.1 (MITI 3.1.1).
- Mutschler, C., Naccarato, E., Rouse, J., Davey, C., & McShane, K. (2018). Realist-informed review of motivational interviewing for adolescent health behaviors. *Systematic Reviews*, 7(1), 109. doi: 10.1186/s13643-018-0767-9
- Naar, S., & Safren, S.A. (2017). *Motivational Interviewing and CBT: Combining Strategies for Maximum Effectiveness*. New York: The Guilford Press.
- Naar-King, S., Ellis, D.A., Idalski Carcone, A., Templin, T., Jacques-Tiura, A.J., Brogan Hartlieb, K., Cunningham, P., & Jen, K.L. (2016). Sequential Multiple Assignment Randomized Trial (SMART) to Construct Weight Loss Interventions for African American Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 45(4), 428-441. doi: 10.1080/15374416.2014.971459

- Pakpour, A.H., Gellert, P., Dombrowski, S.U., & Fridlund, B. (2015). Motivational interviewing with parents for obesity: an RCT. *Pediatrics*, 135(3), 644-652. doi: 10.1542/peds.2014-1987
- Pollak, K.I., Coffman, C.J., Tulskey, J.A., Alexander, S.C., Østbye, T., ... Bravender, T. (2016). Teaching physicians Motivational Interviewing for discussing weight with overweight adolescents: The Teen CHAT Randomized Controlled Trial. *Journal of Adolescent Health*, 59(1), 96-103. doi:10.1016/j.jadohealth.2016.03.026
- Reinauer, C., Viermann, R., Förtsch, K., Linderskamp, H., Warschburger, P., ... COACH consortium. (2018). Motivational Interviewing as a tool to enhance access to mental health treatment in adolescents with chronic medical conditions and need for psychological support (COACH-MI): study protocol for a clusterrandomised controlled trial. *Trials*, 19(1), 629. doi: 10.1186/s13063-018-2997-5
- Riekert, K.A., Borrelli, B., Bilderback, A., & Rand, C.S. (2011). The development of a motivational interviewing intervention to promote medication adherence among inner-city, African-American adolescents with asthma. *Patient Education and Counseling*, 82(1), 117-122. doi:10.1016/j.pec.2010.03.005
- Smith, D.C., Ureche, D.J., Davis, J.P., & Walters, S.T. (2015). Motivational Interviewing With and Without Normative Feedback for Adolescents With Substance Use Problems: A Preliminary Study. *Substance Abuse*, 36(3), 350-358. doi: 10.1080/08897077.2014.988838
- Stein, L.A.R., Martin, R., Clair-Michaud, M., Lebeau, R., Hurlbut, W., Kahler, C.W., Monti, P.M., & Rohsenow, D. (2020). A randomized clinical trial of motivational interviewing plus skills training vs. Relaxation plus education and 12-Steps for substance using incarcerated youth: Effects on alcohol, marijuana and crimes of aggression. *Drug and Alcohol Dependence*, 207, 10774. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2019.107774
- Stevens, J., Hayes, J., & Pakalnis, A. (2014). A randomized trial of telephone-based motivational interviewing for adolescent chronic headache with medication overuse. *Cephalalgia*, 34(6), 446-454. doi: 10.1177/0333102413515336.
- Unicef (2019). Adolescents overview. Retrived 23 October 2019, from <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/>
- Vallabhan, M.K., Kong, A.S., Jimenez, E.Y., Summers, L.C., DeBlieck, C.J., & Ewing, S.W.F. (2017). Training Primary Care Providers in the Use of Motivational Interviewing for Youth Behavior Change. *Research and Theory for Nursing Practice*, 31(3): 219–232. doi:10.1891/1541-6577.31.3.219.
- Walpole, B., Dettmer, E., Morrongiello, B.A., McCrindle, B.W., & Hamilton, J. (2013). Motivational Interviewing to Enhance Self-Efficacy and Promote Weight Loss in Overweight and Obese Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(9), 944–953, doi:10.1093/jpepsy/jst023
- Wang, Y.C., Stewart, S.M., Mackenzie, M., Nakonezny, P.A., Edwards, D., & White, P.C. (2010). A Randomized Controlled Trial Comparing Motivational Interviewing in Education to Structured Diabetes Education in Teens with Type 1 Diabetes. *Diabetes Care*, 33(8): 1741-1743. doi: 10.2337/dc10-0019
- World Health Organization (2019). Coming of age: adolescent health. Retrived 24 October 2019, from <https://www.who.int/health-topics/adolescents/coming-of-age-adolescent-health>
- Wu, L., Gao, X., Lo, E.C.M., Ho, S.M.Y., McGrath, C., & Wong, M.C.M. (2017). Motivational Interviewing to Promote Oral Health in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(3), 378-384. doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.03.010