

Tüm Yönleriyle Bağımlılık

Editörler:

Ali ERYILMAZ

M. Engin DENİZ

5. Baskı





Editörler: Prof. Dr. Ali ERYILMAZ - Prof. Dr. M. Engin DENİZ

TÜM YÖNLERİYLE BAĞIMLILIK

ISBN 978-605-241-815-4

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2024, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı; mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz. Bu kitap, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Okuyucularımızın bandrolü olmayan kitaplar hakkında yayınevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

Pegem Akademi Yayıncılık, 1998 yılından bugüne uluslararası düzeyde düzenli faaliyet yürüten **uluslararası akademik bir yayınev**idir. Yayımladığı kitaplar; Yükseköğretim Kurulunca tanınan yükseköğretim kurumlarının kataloglarında yer almaktadır. Dünyadaki en büyük çevrimiçi kamu erişim kataloğu olan **WorldCat** ve ayrıca Türkiye'de kurulan **Turcademy.com** tarafından yayınları taranmaktadır, indekslenmektedir. Aynı alanda farklı yazarlara ait 2000'in üzerinde yayını bulunmaktadır. Pegem Akademi Yayınları ile ilgili detaylı bilgilere <http://pegem.net> adresinden ulaşılabilir.

1. Baskı: Ekim 2019, Ankara

5. Baskı: Ağustos 2024, Ankara

Yayın-Proje: Zeynep Güler

Dizgi-Grafik Tasarım: Tuğba Kaplan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Sonçağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.

İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Tel: (0312) 341 36 67

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Macun Mah. 204. Cad. No: 141/A-33 Yenimahalle/ANKARA

Yayınevi: 0312 430 67 50

Dağıtım: 0312 434 54 24

Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60

İnternet: www.pegem.net

E-ileti: pegem@pegem.net

WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

Bölümler ve Yazarları

Editörler: Prof. Dr. Ali ERYILMAZ - Prof. Dr. M. Engin DENİZ

1. Bölüm: Alışveriş Bağımlılığı

Prof. Dr. Fatma Ebru İKİZ

Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0003-4381-1658

2. Bölüm: Sosyal Medya ve Akıllı Telefon Bağımlılığı

Doç. Dr. Begüm Satıcı

Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0003-2161-782X

3. Bölüm: Oyun Bağımlılığı

Prof. Dr. Firdevs SAVİ ÇAKAR

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0001-8336-3625

4. Bölüm: Patolojik Kumar Bağımlılığı

Doç. Dr. Seher Merve ERUS

Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü

ORCID No: 0000-0001-5308-3872

5. Bölüm: İnternet Bağımlılığı

Doç. Dr. Esra ASICI

İzmir Demokrasi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0003-0872-9042

6. Bölüm: Alkol Bağımlılığı

Prof. Dr. Yasemin YAVUZER

Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-3061-4615

7. Bölüm: Esrar, Uçucu Madde, Kokain ve Crack (Taş) Bağımlılığı

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-8318-9026

8. Bölüm: Opiyalara Bağımlılık (Opiyat Kullanım Bozukluğu)

Doç. Dr. Hülya KÖK EREN

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-7271-9415

9. Bölüm: Sigara Bağımlılığı

Prof. Dr. Mustafa USLU

Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0003-3622-0892

10. Bölüm: Yeme Bağımlılığı

Prof. Dr. Metin DENİZ

Bartın Üniversitesi, Eğitim Bölümü

11. Bölüm: Bağımlılıkla Başa Çıkma Motivasyonel Görüşme

Prof. Dr. Enver SARI

Giresun Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

ORCID No: 0000-0002-7623-6832

İÇİNDEKİLER

Bölümler ve Yazarları.....	iii
Giriş ve Ön Söz	vii
Kaynaklar.....	xii

1. BÖLÜM

ALIŞVERİŞ BAĞIMLILIĞI

Alışveriş Bağımlılığının Tanımı.....	2
Alışveriş Bağımlılığının Nedenleri.....	4
Alışveriş Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar.....	12
Alışveriş Bağımlılığının Tedavisi	15
Alışveriş Bağımlılığının Önlenmesi ve Eğitim Bağlamında Yapılması Gerekenler	16
Özet	19
Kaynaklar.....	20

2. BÖLÜM

SOSYAL MEDYA VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

Giriş.....	24
Sosyal Medya ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanımı	25
Sosyal Medya ve Akıllı Telefon Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar	33
Sosyal Medya ve Akıllı Telefon Bağımlılığını Tedavi ve Önleme Yöntemleri	34
Özet	37
Kaynaklar.....	38

3. BÖLÜM

OYUN BAĞIMLILIĞI

Giriş.....	42
Oyun Bağımlılığının Tanımı ve Kapsamı.....	42
Oyun Bağımlılığının Yaygınlığı.....	48
Oyun Bağımlılığının Nedenleri.....	49
Oyun Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar	57
Özet	71
Kaynaklar.....	72

4. BÖLÜM

PATOLOJİK KUMAR BAĞIMLILIĞI

Patolojik Kumar Bağımlılığının Tanımı	80
Patolojik Kumar Bağımlılığı Kuramları.....	85
Patolojik Kumar Bağımlılığına Müdahale ve Tedavi	86
Patolojik Kumar Bağımlılığı Önlenmesi: Eğitim Bağlamında Yapılması Gerekenler	89
Özet	89
Kaynaklar.....	90

5. BÖLÜM

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Giriş.....	94
İnternet Bağımlılığının Tanımı.....	95
İnternet Bağımlılığın Nedenleri	100
İnternet Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar	105
İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	111
Eğitim Bağlamında Yapılması Gerekenler	122
Özet	123
Kaynaklar.....	124

6. BÖLÜM

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Giriş.....	132
Alkol Bağımlılığının Tanımı ve Kapsamı.....	132
Alkol Bağımlılığının Nedenleri	136
Alkol Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar	139
Alkol Bağımlılığının Tedavisi	143
Alkol Bağımlılığının Önlenmesi	155
Eğitim Bağlamında Yapılması Gerekenler	159
Özet	162
Kaynaklar.....	163

7. BÖLÜM

ESRAR, UÇUCU MADDE, KOKAİN VE CRACK (TAŞ) BAĞIMLILIĞI

Giriş.....	170
Esrar Bağımllılığının Tanımlanması	175
Uçucu Madde Bağımllılığl.....	175
Kokain ve Crack (Taş) Bağımllılığl	176
Esrar, Kokain, Crack (Taş) ve Uçucu Madde Bağımllılıklarının Önlenmesi ve Tedavisi	180
Eğitim Bağlamında Yapılması Gerekenler	182
Özet	184
Kaynaklar.....	185

8. BÖLÜM

OPIYATLARA BAĞIMLILIK (OPIYAT KULLANIM BOZUKLUĞU)

Opiyalara Bağımllılığın Tanımlanması	188
Opiyat Bağımllılığının Nedenleri	190
Opiyat Bağımllılığlını Açıklayan Kuramlar	192
Opiyat Bağımllılığının Tedavisi	193
Opiyat Bağımllılığl ile Mücadelede Ulusal Politika ve Strateji Yöntemleri.....	195
Opiyat Bağımllılığının Önlenmesi ve Eğitim Bağlamında Yapılması Gerekenler	198
Özet	199
Kaynaklar.....	199

9. BÖLÜM

SİGARA BAĞIMLILIĞI

Nikotin ve Sigara (Tütün) Bağımllılığının Tanımı	204
Nikotin, Tütün Bağımllılığl ve Nedenleri.....	205
Sigara Bağımllılığlını ve Sigarayl Bırakmayı Açıklayan Kuramlar	214
Nikotin Bağımllılığlına Yönelik Müdahaleler	219
Sigarayl Bırakma Aşamaları:	223
Sigara Bırakmaya Yönelik Tavsiyeler:	226
Sigarayl Bıraktıktan Sonra	229
Özet	231
Kaynaklar.....	232

10. BÖLÜM

YEME BAĞIMLILIĞI

Giriş.....	238
Yeme Bağımlılığının Tanımlanması	238
Olumsuz Fiziksel Etkiler.....	242
İstenmeyen Psikolojik Etkiler.....	242
İstenmeyen Sosyal Etkiler.....	243
Yeme Bağımlılığının Nedenleri	244
Yeme Bağımlılığı Tedavisi	244
Özet	245
Kaynaklar.....	246

11. BÖLÜM

BAĞIMLILIKLA BAŞA ÇIKMADA MOTİVASYONEL GÖRÜŞME

Giriş.....	248
Motivasyonel Görüşme (MG) ile Bağımlılıkta Psikolojik Tedavi.....	251
Bağımlılıkta Bırakmayı Gerçekten İstemek.....	252
Bağımlı Kişinin Bırakma Sonrası Tekrar Başlamasını Önleme	258
Bağımlılığı Bırakmayı Planlama.....	259
Bağımlılık ile Başa Çıkma Motivasyonel Görüşme Uygulaması.....	261
Özet	264
Kaynaklar.....	265

GİRİŞ VE ÖN SÖZ

Günümüz dünyasında insanlar, insanlığın ortaya koymuş olduğu ürünleri kullanma durumu ile karşı karşıyadırlar. Sağlık ve teknoloji alanındaki gelişmeler pek çok sorunun üstesinden gelmemize yardımcı olmuştur. Bunların yanında günümüzün insanları, geçmişe oranla çok daha zenginleşmiş durumdadırlar. İnsanlık her alanda gelişimini sürdürürken, son 200 yıllık süreçte sürekli yeni yapılar ortaya çıkmıştır. Bu süreçte özellikle yarışmacı bir şekilde yaşamı sürdürmek durumunda kalınmıştır. Yarışmacı bir şekilde yaşamı sürdürmek beraberinde birinin kazanırken diğerinin kaybettiği bir yaşam yapısının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Yarışmacı yapıların etkisiyle insanlar işbirliğinden uzaklaşmış, kıskançlık duyguları ile başa çıkmak durumunda kalmışlardır. Modern dünya aynı zamanda insanların birbirlerine ve kendilerine yabancılaşmalarına neden olmuştur.¹ Tüm bu süreçte insanlar yaşadıkları öznel stresi azaltmak için çeşitli başa çıkma yöntemlerine başvurmuşlardır. Bu başa çıkma yöntemlerinden bazıları işlevsel iken bazıları da işlevsel olmayan başa çıkma yöntemleri olarak karşımıza çıkmışlardır. Genel olarak bağımlılık ve bağımlılık davranışlarını işlevsel olmayan başa çıkma bağlamında değerlendirmek mümkündür.

Bağımlılık davranışları incelendiğinde bu davranışların tekrarlayıcı nitelikte olduğu ve birçok hastalık için içerisinde riskleri barındırdığı, kişisel ve toplumsal problemlere neden olduğu bilinmektedir. Bu davranışlar bireylerde haz uyandırır da bireylerin kontrollerinin yitimine neden olmaktadır. Uzun süre doyurulmadığında da bireylerin gerginleşmelerine neden olmaktadır. Üstelik bağımlılık davranışları tedavi edilse de tedavi sürecinin tekrar yıkımı ve bireylerin bağımlılık davranışlarına tekrar dönmeleri çok görülen bir durumdur.²

Bireylerin bağımlılık davranışları sergilemelerinin pek çok nedeni bulunmaktadır. Bu nedenler, farklı araştırmacılar ve kuramcılar tarafından farklı isimler etrafında ele alınmıştır. Bu nedenlerden biri bireylerin karşılanmayan ihtiyaçlarından dolayı kaçınma ya da kaçma yoluyla başa çıkmaları olarak görülmektedir. Bazı araştırmacılar ise, bağımlılık davranışlarının toplumsal öğrenme yoluyla öğrenilebileceğini ortaya koymaktadır. Bazı araştırmacılar, bireylerin hazzı arama ve olumlu duygulanımlarını aktifleştirmek için bağımlılık davranışlarına yöneldiklerini belirtmektedirler.³

Nedenleri ne olursa olsun pek çok bağımlılık türü vardır. Bunlardan biri de alış-veriş bağımlılığıdır. Alış veriş bağımlılığında da bireyler, kontrol edemedikleri ve tekrarlayıcı, dürtüsel bir şekilde gerçekleşen satın alma davranışlarıyla karşı karşıyadırlar. Alış-veriş bağımlılığının pek çok açıdan olumsuz sonuçları bulunmaktadır.⁴

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte bireylerin yaşamında bilgisayarlar hızlı bir şekilde yer almıştır. İnsanlar gerek cep telefonları ile gerekse sosyal medya ile aşırı bir şekilde zaman geçirir olmuşlardır. Bu durumun bir sonucu olarak sosyal medya ve cep telefonu gibi yeni bir bağımlılık türü tanımlanır olmuştur. Ayrıca sosyal medya ve cep telefonu bağımlılığının insanların ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu literatür tarafından ortaya konulmuştur.⁵

İnsanlar, mutlu olmak için pek çok etkinliğe başvurmaktadırlar. Bu etkinliklerden biri de oyundur. Oyun dozunda olduğunda bireylere hem haz vermektedir hem bireyleri eğlendirmektedir hem de bireylerin günlük yaşam rutinlerinin dışına çıkarak bireylerin rahatlamalarına yardımcı olmaktadır. Oyun oynama davranışları kontrolsüz ve tekrarlayıcı, dürtüsel bir şekilde gerçekleştiğinde bu durum bireylerde bağımlılık oluşturmaktadır. Diğer bağımlıklarda olduğu gibi oyun bağımlılığı da bireylerin ruhsal sağlıklarını olumsuz olarak etkilemektedir.⁶

İnsanların pek çoğu çalışma hayatında yer alarak mutlu olmayı istemektedirler. Bazı insanlarda mutlu olmanın yolunu patolojik bir şekilde kumar oynamakta aramaktadırlar. Kumar oynamaya yönelmeyi etkileyen en önemli etken, para kazanma isteği olabilirken ne yazık ki kumar bağımlıların pek çoğunun para kazanmanın aksine para kaybettikleri görülmektedir. Hatta kaybedilen sade para olsa yerindedir. Bireyler, ailelerini, çocuklarını, düzenli yaşamlarını ve hatta ruhsal sağlıklarını da kaybetmektedirler.^{7,8}

İnsanlar, tarihsel süreçte yaşamlarını düzenlerken ve problemlerini çözerken bilgiye başvurmuşlardır. Teknolojinin gelişimi ile birlikte, üretilen bilgide artış gözlenmiştir. Bilgi üretimine ek olarak bilgiye hızlı bir şekilde ulaşmada da büyük kolaylıkların olduğu bir zaman dilimini insanlık yaşamaktadır. Bu süreçte bilgiye hızlı bir şekilde ulaşma aracı olarak karşımıza internet çıkmıştır. Eğlence, haberleşme, bilgi edinme, haz arama ilişki başlatma ve sürdürme gibi pek çok işlevin yerine getirilmesinde internet önemli görevleri üstlenmiştir. Bu olumlu yanlarına ek olarak insanların interneti bağımlılık düzeyinde kullandıkları da görülmektedir. Türkiye'de ergenler arasında (%10) yüksek düzeyde görünen bu bağımlılık türü, geleceğin en önemli sorunlarından biri olarak da değerlendirilebilir.⁹ Bu bağımlılığa eşlik eden dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, obsesif kompulsif bo-

zukluk, madde kullanımı, alkol bağımlılığı, sosyal kaygı ve depresyon bozukluğu gibi pek çok bozukluk bulunmaktadır.¹⁰

Uzun bir tarihsel geçmişe sahip olan bağımlılık türleri de insanlık tarihimizde yerini almaktadır. Bunların başında; sigara, yemek, alkol, esrar, uçucu madde, kokain gibi bağımlılıklar gelmektedir. Gerek kısa süreli gerekse uzun süreli etkileri incelendiğinde bu bağımlılık yapıcı maddelerin insanların işlevsellikleri üzerindeki olumsuz etkileri çok açık bir şekilde görülmektedir. Bu tür bağımlılıklara sahip bireyler çok kolay bir şekilde şiddet ve saldırganlık davranışları sergileyebilmektedirler. Ayrıca bu bireylerin suça yöneldikleri de görülmektedir.¹¹ Bu bağımlılıklar, kişinin ailesiyle sorunlar yaşamasına; işe devamda ve üretkenlikte azalmaların olmasına, okul başarısının düşmesine neden olmaktadır. Ayrıca bu bağımlılıklarla birlikte bireylerde depresyon, anksiyete, davranış problemleri gibi pek çok psikolojik bozuklukta görülmektedir.¹²

Günümüz dünyasında eski bağımlılık türlerine yeni yeni bağımlılıkların eklendiği görülmektedir. İnsan doğası gereği sorunlarla başa çıkarken, yeni sorunlar da yaşamına ekleyebilmektedir. Bir başka açıdan yaşanan pek çok sorunun sonucu olarak da bağımlılık gelişmektedir. Sebep sonuç ilişkisi açısından öncelikten ve sonralıktan çok, bağımlılığın insan yaşamını olumsuz olarak etkilediği çok açık bir şekilde araştırmalarca ortaya konulmuştur. Bu olumsuz etkileri ortadan kaldırmak için bağımlılığa müdahale konusu çok önemlidir. Bu noktada gerek bilgisayar temelli¹³ gerekse yüz yüze etkileşim yoluyla¹⁴ bağımlılığa yönelik pek çok müdahale çalışmasının yapıldığı görülmektedir. Bu müdahale yöntemlerinden biri de Motivasyonel Görüşme'dir.

Literatür incelendiğinde, madde bağımlılığı problemi yaşayan bireylerle yapılan tedavilerin, kısa süreli etkili olduğu belli bir süre geçtikten sonra bireylerin tekrar maddeye yöneldikleri bilinmektedir. Bu bireyler için en etkili yaklaşımlardan birinin Motivasyonel Görüşme olduğu bulunmuştur. Bu müdahale yönteminde danışanlar madde bağımlılığı açısından sistematik bir şekilde incelenirler ve bu inceleme sonuçları danışanla paylaşılır. Danışanların değişim için sorumluluk almalarının önemi üzerinde durulur. Danışanlara, bağımlılıklarını bırakmak için çeşitli önerilerde bulunulur. Danışanların başarabilecekleri yeni görev alanları ve yaşam şekilleri danışana sunulur. Bu süreçte danışmanın empatik olması önemlidir. Son olarak da danışanların öz yeterlilikleri yükselterek danışanların başarı duygusunu deneyimleri amaçlanır. Yapılan çalışmalar, Motivasyonel Görüşmenin danışanların bağımlılıkla başa çıkmalarında etkili olduğunu göstermiştir.^{15,16,17}

Sonuç olarak bağımlılık tüm insanlar için olduğu gibi Türkiye'de de önemli problemlerden biridir. Bu konunun öneminden dolayı Kızılay, Yeşilay, Milli Eği-