

Günümüzün Bağımlılıkları

Editör: Mahmut GÜLLE



Editör: Doç. Dr. Mahmut GÜLLE

GÜNÜMÜZÜN BAĞIMLILIKLARI

ISBN 978-625-8516-53-1

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarlarına aittir.

© 2025, PEGEM AKADEMİ

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Pegem Akademi Yay. Eğt. Dan. Hizm. Tic. AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabı tümü ya da bölümleri, kapak tasarımları; 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 yayinevimize bilgi vermesini ve bandrolsüz yayınları satın almamasını diliyoruz.

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

I. Baskı: Aralık 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş

Dizgi-Grafik Tasarım: Beyza Nur Erdoğan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

Baskı: Soncağ Yayıncılık Matbaacılık Reklam San Tic. Ltd. Şti.
İstanbul Cad. İstanbul Çarşısı 48/48 İskitler/Ankara

Yayınçı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

İletişim

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara
Yayinevi: 0312 430 67 50
Dağıtım: 0312 434 54 24
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60
İnternet: www.pegem.net
E-ileti: yayinevi@pegem.net
WhatsApp Hattı: 0538 594 92 40

ÖN SÖZ

Bağımlılık, modern dünyanın en karmaşık ve çok boyutlu sorunlarından biri olarak hem bireysel hem toplumsal düzeye derin etkiler yaratmaktadır. Madde kullanımından davranışsal bağımlıklara, dijital çağın ortaya çıkardığı yeni bağımlılık biçimlerinden yapay zekâ temelli etkileşimlere kadar uzanan geniş bir yelpaze, günümüz insanların yaşam pratiklerini ve psikososyal dengesini önemli ölçüde dönüştürmektedir. Bu kitap, bağımlılık olgusunu bütüncül bir bakış açısıyla ele alarak hem biyolojik hem psikolojik hem de sosyokültürel mekanizmaları bilimsel temelleriyle açıklamayı amaçlamaktadır.

Çalışma, bağımlılığın nörobiyolojik süreçlerinden klinik belirtilerine, davranışsal bağımlılık türlerinden dijitalleşmenin ortaya çıkardığı yeni risk alanlarına kadar geniş bir alanı kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Yapay zekâ bağımlılığı gibi yeni ve hızla önem kazanan kavramlar, yalnızca teknolojik değil aynı zamanda antropolojik ve toplumsal bir dönüşümün göstergesi olarak ele alınmış; bireysel ve toplumsal etkiler güncel bilimsel literatür ışığında değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra, bağımlılığın tedavi süreçleri, koruyucu yaklaşımlar ve toplum temelli müdahale stratejileri sistematik bir biçimde sunulmuştur.

Bu kitabın hazırlanma sürecinde amaç, bağımlılığın yalnızca bir sağlık sorunu olmadığı; aynı zamanda sosyal bir olgu, bir kültür ürünü ve giderek karmaşıklasın bir dijital ekosistemin çıktıtı olduğu gerçeğini görünür kılmaktır. Kitabın araştırmacılara, uygulayıcılara, öğrencilere ve bağımlılık alanına ilgi duyan tüm okuyuculara katkı sunmasını diliyoruz.

Katkı sunan ve bu sürecin farklı aşamalarında destek veren tüm akademisyenlere ve değerli okurlarımıza teşekkür ediyoruz.

BÖLÜMLER VE YAZARLARI

1. Bölüm: Bağımlılık Kavramı, Bağımlılığın Temel Mekanizmaları,

Bağımlılığın Türleri

Uzm. Öğr. Mehmet İhsan HAMDERİ, MEB

ORCID No: 0009-0000-5724-7643

2. Bölüm: Dijital Çağın Yeni Çocuğu: Yapay Zekâ Bağımlılığı

Prof. Dr. Yavuz BOLAT, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-2225-1789

3. Bölüm: Bağımlılığın Birey ve Toplum Üzerine Etkileri, Bağımlılığın

Tedavi Yaklaşımları ve Bilimsel Çözümler, Bağımlılığın

Önlenmesi ve Toplumsal Stratejiler

Doç. Dr. Mahmut GÜLLE, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

ORCID No: 0000-0002-9967-0703

İÇİNDEKİLER

Ön Söz.....iii

1. BÖLÜM

BAĞIMLİLİK KAVRAMI, BAĞIMLILIĞIN TEMEL MEKANİZMALARI, BAĞIMLILIĞIN TÜRLERİ

Bağımlılık Kavramı	1
Bağımlılığın Temel Mekanizmaları	2
Bağımlılığın Nörobiyolojik Temelleri	2
Ödül Sistemi ve Dopaminin Rolü	2
Diğer Nörotransmitterlerin Etkileri	3
Bağımlılık Gelişim Süreci: Evreler ve Nöroadaptasyonlar	4
Tolerans ve Yoksunluk	5
Tolerans.....	5
Yoksunluk	6
Aşerme (Craving)	7
Nüks (Relaps)	8
Bağımlılığın Türleri.....	9
Madde Bağımlılıkları	10
Alkol Bağımlılığı.....	10
Tütün (Nikotin) Bağımlılığı	10
Opioid Bağımlılığı (Eroin)	11
Esrar (Marijuana) Bağımlılığı	12
Diğer Madde Bağımlılıkları.....	12
Reçeteli İlaç Bağımlılığı	12
Uçucu Madde Bağımlılığı.....	13
PCP (Phencyclidine) Bağımlılığı.....	13
Amfetamin Bağımlılığı	14
Kokain Bağımlılığı.....	14
Halüsinojen Bağımlılığı	14
Davranışsal Bağımlılıklar	15
İnternet Bağımlılığı	16
Oyun ve Sosyal Medya Bağımlılığı.....	16
Kumar Bağımlılığı	17
Alışveriş Bağımlılığı	18
Diğer Davranışsal Bağımlılıklar	18
Cinsellik Bağımlılığı (Hiperseksüalite).....	18
Yemek Bağımlılığı.....	19
Egzersiz Bağımlılığı	19
İş Bağımlılığı.....	20

Kendine Zarar Verme Bağımlılığı (NSSI).....	20
Dini Bağımlılık.....	20
Estetik Cerrahi Bağımlılığı.....	21
Fantezi Bağımlılığı.....	21
Riskli Davranış Bağımlılığı.....	21

2. BÖLÜM

DİJİTAL ÇAĞIN YENİ ÇOCUĞU: YAPAY ZEKÂ BAĞIMLILIĞI

Dijital Çağın Yeni Çocuğu: Yapay Zekâ Bağımlılığı	22
Giriş.....	22
Kavramsalışturma: Ödül Döngüsünden Varoluşsal Konfora	23
Bilişsel-Davranışsal Çerçevenin Ötesi	24
İhtiyaçların Sentetik Olarak Karşılanması	25
Semptomlar ve Tanı.....	26
Bir Bozukluk Mu, Bir Uyum Mu?	26
Patalojinin Sınırları	27
Dijital Fenotipleme ve Ötesi.....	28
Risk Faktörleri.....	29
Bireysel Yatkınlıklar	29
Toplumsal Zemin.....	29
Teknolojik Tasarım	30
Bireysel ve Toplumsal Etkiler.....	31
Bilişsel Değil, Epistemik Atrofi	32
Nörobiyolojik Temelleri.....	32
Ontolojik Etkiler: Simülasyonun Gerçeğe Tercih Edilmesi	34
Sonuç.....	35

3. BÖLÜM

BAĞIMLILIĞIN BİREY VE TOPLUM ÜZERİNE ETKİLERİ, BAĞIMLILIĞIN TEDAVİ YAKLAŞIMLARI VE BİLİMSEL ÇÖZÜMLER, BAĞIMLILIĞIN ÖNLENMESİ VE TOPLUMSAL STRATEJİLER

Bağımlılığın Birey ve Toplum Üzerindeki Etkileri.....	37
Birey Üzerindeki Etkileri.....	37
Fiziksel Sağlık Etkileri.....	37
Sosyal & Ekonomik Etkiler	38
Bağımlılık Tedavi Yaklaşımları ve Bilimsel Çözümler.....	39
Biyojolojik Tedavi Yöntemleri.....	39
Psikososyal Müdahale Yöntemleri.....	39
Davranışsal Müdahale ve Rehabilitasyon	40

Bütüncül Yaklaşımalar ve Önleme Stratejileri.....	40
Bağımlılığın Önlenmesi ve Toplumsal Stratejiler	40
Birincil Önleme (Primary Prevention).....	40
Eğitim ve Farkındalık Kampanyaları	42
Toplum Temelli Müdahale Programları	42
Politika ve Yasal Düzenlemelerin Rolü.....	43
Risk Faktörlerinin Azaltılması ve Koruyucu Faktörlerin Güçlendirilmesi.....	44
Sonuç.....	45
Kaynakça.....	46

1. BÖLÜM

BAĞIMLILIK KAVRAMI, BAĞIMLILIĞIN TEMEL MEKANİZMALARI, BAĞIMLILIĞIN TÜRLERİ

Uzm. Öğr. Mehmet İhsan HAMDERİ, MEB
ORCID No: 0009-0000-5724-7643

BAĞIMLILIK KAVRAMI

Bağımlilik, bireyin belirli bir maddeye, kişiye, davranışa veya duruma karşı kontrolünü kaybederek aşırı bağlılık geliştirdiği, sosyal, zihinsel ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkileyen karmaşık bir bozukluktur. Bu durum, beynin ödül ve motivasyon sistemini, düşünce kontrolünü ve duygusal tepkileri düzenleyen nöral devreler üzerinde derin etkiler oluşturur (Uhl, Koob, & Cable, 2019).

Tarihsel süreçte bağımlılık, genellikle irade zayıflığı veya ahlaki bir zaaf olarak değerlendirilmiştir. Ancak günümüzde yapılan bilimsel çalışmalar, bu gelenekSEL bakış açısını değiştirerek bağımlılığın kronik bir beyin hastalığı olduğunu ortaya koymuştur (Ferrer-Pérez, Montagud-Romero, & Blanco-Gandía, 2024). Bu hastalık, bireyin zararlı sonuçlarını bilmesine rağmen madde arayışı ve kullanımının üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle karakterizedir (Mayo Clinic, 2025).

Bağımlilik, bireyin bedensel, zihinsel ve çevresel unsurların karşılıklı etkileşimiyle şekillenen karmaşık ve çok boyutlu bir rahatsızlıktır. Bu durum, sadece biyolojik eğilimlerle değil; aynı zamanda psikolojik yatkınlıklar ve sosyal çevrenin etkileriyle de ortaya çıkmaktır ve gelişimini sürdürmektedir. Örneğin, genetik yatkınlık bağımlılık riskinin yaklaşık %50'sini oluşturabilmektedir. Bunun yanı sıra aile öyküsü, akran etkisi, travmatik yaşıntılar ve eşlik eden ruhsal bozukluklar da önemli risk faktörleri arasında yer alır. Bu faktörler birbirinden izole şekilde değil, dinamik bir etkileşim içinde işlev gösterir. Örneğin, dopamin reseptörlerindeki genetik varyasyonlar biyolojik bir yatkınlık oluşturabilmekte, bu yatkınlık, erken yaşta madde kullanımını, akran baskısı veya destekleyici olmayan bir aile ortamı gibi çevresel faktörlerle tetiklenebilir veya hafifleyebilir (Psychology Today, 2025). Ayrıca dürtüselliğin, stresle başa çıkmada yetersizlik gibi psikolojik özellikler de bu süreci karmaşık hale getirebilir. Tüm bu etkileşimler, bağımlılığın tek bir nedene