

# 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 AKADEMI

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 yayınevidir**. 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.

I. Baskı: Aralık 2025, Ankara

Yayın-Proje: Selcan Durmuş

Dizgi-Grafik Tasarım: Beyza Nur Erdoğan

Kapak Tasarımı: Pegem Akademi

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

Yayıncı Sertifika No: 51818

Matbaa Sertifika No: 47865

### **İletişim**

Pegem Akademi: Shira Ticaret Merkezi  
Macun Mahallesi 204 Cad. No: 141/33, Yenimahalle/Ankara  
Yayınevi: 0312 430 67 50  
Dağıtım: 0312 434 54 24  
Hazırlık Kursları: 0312 419 05 60  
İnternet: [www.pegem.net](http://www.pegem.net)  
E-ileti: [yayinevi@pegem.net](mailto: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 düzeyde derin etkiler yaratmaktadır. Madde kullanımından davranışsal bağımlılıklara, dijital çağın ortaya çıkardığı yeni bağımlılık biçimlerinden yapay zekâ temelli etkileşimlere kadar uzanan geniş bir yelpaze, günümüz insanının 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 karmaşıklaşan bir dijital ekosistemin çıktısı 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

#### **BAĞIMLILIK 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
Kavramsallaştırma: 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
Biyolojik Tedavi Yöntemleri.....	39
Psikososyal Müdahale Yöntemleri.....	39
Davranışsal Müdahale ve Rehabilitasyon.....	40

Bütüncül Yaklaşımlar 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

Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeye, kişiye, davranışa veya duruma karşı kontrolünü kaybederek aşırı bağıllık 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 kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle karakterizedir (Mayo Clinic, 2025).

Bağımlılık, 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 çıkmakta ve gelişimini sürdürmektedir. Örneğin, genetik yatkınlık bağımlılık riskinin yaklaşık %50'sini oluşturabilmektedir. Bunun yanı sıra aile öyküsü, akran etkisi, travmatik yaşantılar 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 oluşturabilirken, bu yatkınlık, erken yaşta madde kullanımı, akran baskısı veya destekleyici olmayan bir aile ortamı gibi çevresel faktörlerle tetiklenebilir veya hafifleyebilir (Psychology Today, 2025). Ayrıca dürtüsellik, stresle başa çıkmada yetersizlik gibi psikolojik özellikler de bu süreci karmaşık hale getirebilir. Tüm bu etkileşimler, bağımlılığın tek bir nedene