

Kuramsal Derleme

Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahalelere İlişkin Bir Derleme

Ayşegül SAYAN KARAHAN^{1*} ¹ Türkiye Adalet Akademisi, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Öz

Anahtar Kelimeler:

davranışsal bağımlılık, etkililik, müdahale

Bağımlılıklar, kontrol kaybına ve çoklu olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Madde kullanımı içermeyen bağımlılıklar ilgi görmeye başlamış ve bu tür bağımlılıkların iyileştirilmesi için sunulan müdahaleler yaygınlaşmıştır. Bu derleme, davranışsal bağımlılıklar için uygulanan müdahalelerin etkilerini ele alarak konuya dikkat çekmek amacıyla yapılmıştır. Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahaleleri ele alan çalışmaları belirlemek için 2021 yılı Eylül ve Aralık ayları arasında Pubmed, ScienceDirect, Türk Psikiyatri Dizini, TR Dizin veri tabanlarında 2010 yılı sonrası yayımlanmış Türkçe ve İngilizce çalışmalar “davranışsal bağımlılık”, “müdahale”, “etkililik” anahtar kelimeleri girilerek taranmıştır. Davranışsal bağımlılıklara ilişkin makalelerin kaynakçaları taranmış, derleme ve betimsel çalışmalar dışta bırakılmıştır. Tarama sonucunda 26 çalışma araştırma kapsamına alınmıştır. Ele alınan çalışmalar incelendiğinde; farmakolojik çalışmaların yaygın olmadığı, yaygınlıkla bilişsel-davranışçı yaklaşımlar temelinde psikoterapötik müdahalelerin çalışıldığı, bireysel müdahalelerdense katılımcıların grup olarak alınması yaklaşımının benimsendiği, ayrıca danışanların yaşamlarında yapılacak düzenlemelerin kullanılabilirliği, uygulanan müdahalelerin bağımlılık puanlarında anlamlı bir azalma ile sonuçlandığı ve uzun süreli izlemenin önemli olduğu görülmektedir. Davranışsal bağımlılık kapsamında daha fazla araştırma yapılması daha etkili uygulamaların sunulmasına katkı sağlayabilir. Davranışsal bağımlılıklara eşlik eden çeşitli psikiyatrik durumlar ve eş zamanlı bağımlılıkların varlığının, müdahalelere olumlu ve olumsuz etkileri göz önünde tutulmalıdır. Yurt içinde davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelerin etkilerini inceleyen araştırmalara gereksinim olduğu görülmektedir.

Abstract

Keywords:

behavioral addiction, effectiveness, intervention

Addictions lead to loss of control and multiple negative consequences. Non-substance-related behavioral addictions are receiving attention as an emerging concept, and interventions for behavioral addictions are becoming widespread. This review was conducted to draw attention to the issue by addressing the effectiveness of interventions for behavioral addictions. In order to identify studies examining interventions for behavioral addictions published in Turkish or English and after 2010 in Pubmed, ScienceDirect, Turkish Psychiatry Index, and TR Index databases, the keywords “behavioral addiction”, “intervention”, and “effectiveness” were entered and scanned between September and December 2021. The bibliographies of the articles on behavioral addictions were scanned, and review and descriptive studies were excluded. As a result, 26 studies were included in the review. When the studies are examined, it is seen that pharmacological studies are not common, psychotherapeutic interventions based on cognitive-behavioral approaches are mainly studied, a group approach is adopted, interventions that deal with various life arrangements can be used, the applied interventions make a significant difference, and long-term follow-up is important. Interest in behavioral addictions may contribute to the presentation of more effective practices. The positive and negative effects of various psychiatric conditions accompanying behavioral addictions and the presence of concurrent addictions on interventions should be considered. There seems to be a need for studies testing interventions for behavioral addictions in our country.

*Sorumlu Yazar, Türkiye Adalet Akademisi, Şehit Savcı Mehmet Kiraz Bulvarı, Ahlatlıbel Mahallesi, İncek, Ankara
e-posta: pskaysegulsayan@hotmail.com

DOI : 10.31682/ayna.1152083

Gönderim Tarihi (Received): 01.08.2022; Kabul Tarihi (Accepted): 19.08.2023

ISSN: 2148-4376

Giriş

Bireylerin hayatında hazzın yeri ve bireylerin seçme özgürlüklerini istekleri yönünde kullanmalarının sonuçları, üzerinde düşünülen konulardandır. Öğrenme ilkeleri açısından bakıldığında, bireylerin haz elde etme gibi olumlu sonuçlara yol açan davranışları tekrar ettiği görülmektedir. Buna ek olarak bireyler, olumsuz duygulardan kaçınmak için çeşitli başa çıkma mekanizmaları kullanmaktadır ve bunların bazıları sağlıklı bazıları ise sağlıksız olabilmektedir. Bağımlılık; bireylerin ilk aşamalarda haz elde etme ya da olumsuzluktan kaçınma amacıyla yönelebildiği, tekrarlayabildiği, daha sonra ise kontrol kaybı yaşayabildiği bir durumdur.

Bağımlılık, çeşitli özellikleri içerecek şekilde tanımlanmaktadır. Bu özellikler; bağımlılık nesnesinin kullanımının artık ilk baştaki amacına hizmet etmemesini, maddeye karşı tolerans gelişmesini, kullanım miktarının artmasını, kişilerin madde kullanımını azaltma ya da bırakma durumunda yoksunluk belirtileri yaşanmasını, neden olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürmesini içermektedir (Işık, 2009; Uluğ, 2007). Literatürde bağımlılık, öncelikle madde bağımlılığını ifade etmektedir. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırması [DSM-5], madde ile ilişkili bozuklukları 10 farklı kümede içermekte ve buna ek olarak ilk kez ‘Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar’ tanı grubunu da içermektedir. Her ne kadar mevcut durumda sadece kumar oynama bozukluğu bu tanı grubunda yer alıyor olsa da güncel literatürde internet, internette oyun oynama, alışveriş, telefon, egzersiz, yemek gibi farklı zorlayıcı ve işlevsiz şekilde yerine getirilen davranışsal aktivitelerin de bağımlılık kavramı kapsamında ele alınabildiği görülmektedir. Kapsamı bu tür davranışları da içerecek şekilde genişletilebilecek olan bağımlılık, hem bağımlılığı yaşayan bireye hem de çevresine psikolojik, sosyal, mesleki, ekonomik ve yasal alanlarda farklı biçimde etki eden, çok boyutlu bir konudur (Aydın, 2016; Baykan, 2014; Sanal-Özcan ve diğerleri, 2020). Madde bağımlılığı, her ne kadar uzun yıllardır ele alınan bir konu olsa da davranışsal bağımlılıklarla ilgili araştırmalar hızla gelişmekte ve dikkat çekmektedir (Yılmaz ve diğerleri, 2020).

Maddeye bağlı olmayan davranışsal bağımlılıklar kavramını, “zarar verici şekilde davranmaya yönelik tekrarlayıcı dürtüler” olarak ilk tanımlayan Marks (1990)’dır. Davranışa özgü zorlayıcılığın varlığına dayandırılarak, davranışsal bağımlılığın ayrı bir tanımı önerilmiştir (Perales ve diğerleri, 2020). Günümüzde davranışsal bağımlılığın tanımı hakkında farklı görüşler olmakla birlikte (Potenza, 2014), hayatına verdiği zararlara rağmen bireyin belirli bir davranışı gösterme konusunda kontrol edilemez bir istek duyması ve tekrarlayıcı şekilde haz veren davranışsal örüntüler göstermesi kastedilmektedir (Black, 2013; Mann ve diğerleri, 2017). Davranışsal bağımlılık; tolerans, yoksunluk, kontrol kaybı, aşırma, bilişsel

belirginlik ve duygudurum düzenleme gibi temel bağımlılık belirtilerinin eşlik ettiği, aşırı davranışta bulunmayı ifade etmektedir. Davranışsal bağımlılık olarak sıklıkla satın alma, yeme, fiziksel egzersiz, çalışma, teknoloji kullanımı, cinsel davranış gibi örnekler verilmektedir fakat davranışsal bağımlılıklar bunlarla sınırlı değildir (Demetrovics ve Griffiths, 2012). Birey için uyarıcı olabilen her şeyin bağımlılık yapıcı olabileceği ve zorunluluğa dönüşen her alışkanlığın bağımlılık olarak ele alınabileceği ileri sürülmüştür. Bu çerçevede, davranışsal bağımlılığın heterojen bir kavram olduğu görülmektedir (Starcevic, 2016).

Bir davranışın bağımlılık olup olmadığını değerlendirirken normal sayılabilecek davranışları patoloji olarak ele alma ile patolojiyi gözden kaçırma arasında hassas bir denge mevcuttur (Ko ve Yen, 2015). Sıklıkla tekrarlanan davranışlar ile davranışsal bağımlılıklar, kontrolün azalmasına göre ayırt edilebilmektedir. Bağımlılıklarda kontrolün azalması; bireyin bağımlılık nesnesine yönelme dürtüsünün etkisinde kalması, bu dürtüyü davranışa dökmekten kaçınma konusunda irade gösterememesi gibi özellikleri ifade etmektedir (Thege ve diğerleri, 2015). Ancak, kabul edilebilir aktivite miktarı kişiden kişiye ve zamana göre değişebileceğinden, olması gereken aktivite miktarını belirlemek güçtür (Starcevic, 2016). Aktivite miktarı; internet ve telefon bağımlılığı için internet ve telefon kullanımını, kumar bağımlılığı için kumar oynama davranışını, alışveriş bağımlılığı için alışveriş yapma davranışını, yeme bağımlılığı için yeme davranışını, egzersiz bağımlılığı için egzersiz yapma davranışını ifade etmektedir.

Maddeye bağlı bağımlılıklar ile davranışsal bağımlılık belirtileri arasında bir benzerlik olduğu ileri sürülmüştür (Alavi ve diğerleri, 2011). Davranışsal bağımlılıkları tanımlamak için kullanılan yaygın kriterlere göre, herhangi bir aktiviteye aşırı katılımın psikiyatrik bir durum olarak ele alınması mümkündür (Billieux ve diğerleri, 2015). Davranışsal bağımlılıklarda, davranışla sürekli meşguliyet sonucunda mesleki, ilişkisel veya sosyal işlevsellikte bozulmalar ve bu olumsuz etkilere rağmen karşı koymakta başarısız olma durumu söz konusudur (APA, 2000; Grant ve diğerleri, 2010). Davranışsal bağımlılıkların aktif (bilgisayar oyunları gibi) veya pasif (televizyon gibi) olabileceği, bağımlılık eğiliminin ilerlemesi için tetikleyici ve pekiştirici özellikler içerdiği bildirilmektedir (Widyanto ve Griffiths, 2006).

Goodman (1990) tarafından ileri sürülen davranışsal bağımlılıklar için tanı kriterleri; belirli bir davranışta bulunma dürtüsüne direnmede tekrarlayan başarısızlığı, davranışa başlamadan hemen önce artan gerginlik hissini, davranışta bulunurken rahatlama veya memnuniyeti, davranışta bulunurken kontrol kaybı duygusunu içermektedir. Buna ek olarak; sıklıkla davranışa hazırlayıcı etkinlikler veya davranışla aşırı meşguliyet; sıklıkla planlanandan daha fazla derecede ya da sürede davranışta bulunma; davranışı azaltmak, kontrol etmek ya da durdurmak için tekrarlayan çabalar; davranış için gerekli etkinliklere, davranışta bulunmaya ya da davranışın etkilerinden kurtulmaya çok fazla zaman harcama; sıklıkla mesleki,

akademik, ailesel ya da sosyal zorunluluklarını yerine getirmek yerine davranışta bulunmak; davranış nedeniyle önemli sosyal, mesleki ya da serbest zaman etkinliklerinden vazgeçmek ya da bu etkinlikleri azaltmak; davranıştan kaynaklanan veya davranış sebebiyle artan, tekrarlayıcı ya da sürekli, sosyal, finansal, psikolojik veya fiziksel problemleri bilmeye rağmen davranışı sürdürme; istenen etkiye ulaşmak için davranışın derecesini ya da sıklığını artırma gereksinimi veya aynı derecede sürdürülen davranışta azalmış etki; davranışta bulunmadığında huzursuzluk veya gerginlik kriterlerinden beşinin bulunması beklenmektedir.

Griffiths (1996) tarafından ileri sürülen davranışsal bağımlılıklar için tanı kriterleri;

1. Belirginlik: Belirli bir etkinliğin bireyin yaşamında en önemli etkinlik haline gelmesi, düşüncelerinde (aşırı meşguliyet ve bilişsel çarpıtmalar), duygularında (aşırma) ve davranışlarında (sosyalleşmiş davranışın bozulması) baskın hale gelmesi

2. Duygudurum değişiklikleri: Belirli bir etkinlikte bulunmanın bir sonucu olarak ve bir başa çıkma stratejisi olarak görülür.

3. Tolerans: Doyum sağlamak için gerekli etkinlik miktarının artması

4. Yoksunluk belirtileri: Rahatsız edici duygusal durumlar ve/veya fiziksel etkiler

5. Çatışma: Davranışa bağımlılık nedeniyle kişi-içi veya kişilerarası çatışmalar

6. Nüks: Bağımlı olunan davranışın kontrol ya da yokluğu dönemlerinin ardından tekrar eski duruma dönme eğilimi

Davranışsal bağımlılıkların tanı ölçütleri için iki tane dâhil etme ve dört tane dışta bırakma ölçütü belirtilmiştir. Davranışın işlevsellikte önemli bir bozulmaya ve uzun süreli sıkıntıya yol açması, dâhil etme ölçütleridir. Belirtileri daha iyi açıklayabilecek başka bir tanının bulunmaması, kişinin özgür iradesi ile davranışta bulunması, işlevselliğin bozulmaması ve davranışın bir başa çıkma biçimi olarak ortaya çıkması ise dışta bırakma ölçütleridir (Kardefelt-Winther ve diğerleri, 2017; Thege, 2017).

Madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıkların tanısallık belirtilerinde, daha önce ifade edildiği biçimde çeşitli benzerliklerle birlikte iki bağımlılığın tanısallık belirtilerinde çeşitli farklılıklar da olduğu görülmektedir. Güncel bulgular, davranışsal ve maddeye bağlı bağımlılıkların gelişiminde ve sürmesinde benzer mekanizmaların olduğu varsayımını desteklemektedir (Demirbaş, 2021; Potenza, 2006). Bununla beraber, davranışsal bağımlılıklarda birey bir maddeye değil, bir davranışa ya da davranış yerine getirildiğinde yaşanan duyguya bağımlı olmaktadır (Alavi ve diğerleri, 2011). Madde bağımlılıklarındaki fiziksel belirtiler, davranışsal bağımlılıklarda bulunmamaktadır (Davis, 2001). Nörobiyolojik bir bakış açısıyla, davranışsal bağımlılıklar beynin nörotransmitter sistemini sadece dolaylı olarak etkilemekte ve bu sistemleri (dopaminerjik sistem) doğrudan etkileyen farmakolojik

maddelerle kıyaslandığında pekiştirici olarak hizmet etmektedir (Noble ve diğerleri, 1998; Holden, 2001).

Madde bağımlılıkları ile davranışsal bağımlılıklarının eş zamanlı görülmesi, benzer nedenlere sahip olabileceklerini düşündürmektedir. Davranışsal bağımlılıklara depresyon, kaygı, obsesif düşünceler, geri çekilme ve izolasyon, duygudurum bozuklukları, sosyal ilişkilerde bozulma, akademik problemler, mesleki güçlükler, kişiler arası güçlükler, aile sorumluluklarını ve kişisel sorumlulukları ihmal etme, mental ve fiziksel huzursuzluk gibi durumlar eşlik etmektedir. Birey bir davranışı bıraktığında veya azalttığında; aşırı yorgunluk, yaşam tarzı değişiklikleri, azalmış fiziksel aktivite, uyku örüntülerinde değişiklik, tahammülsüzlük, şiddet, yeme bozuklukları ve yoksunluk belirtileri meydana gelmektedir. Davranışsal bağımlılıklar için genetik ve nörotransmitterler gibi biyolojik temelli risk faktörleri olabilmekte ve bazıları SSRI ile etkili olarak tedavi edilebilmektedir (Alavi ve diğerleri, 2011).

Davranışsal bağımlılıkların öncülleri arasında depresyon, sosyal kaygı, diğer bağımlılıklar ya da psikopatolojilerin varlığı ve sosyal destek eksikliği yer almaktadır (Alavi ve diğerleri, 2010). Davis'in internet bağımlılığı için ileri sürdüğü modele göre davranışsal bağımlılığı olan bireylerin yorgun, depresif, yalnız, utangaç ve diğer bağımlılıkları olan kişiler oldukları bildirilmektedir (Chebbi ve diğerleri, 2000). Young ve Rogers (1998), davranışsal bağımlılığı olanların madde bağımlılığı ve diğer obsesif davranışları olanlarla benzer belirtilere ve sonuçlara sahip olduğunu ileri sürmüştür.

Psikiyatrik sınıflamalar açısından davranışsal bağımlılıkların obsesif-kompulsif bozukluklarla ilişkili olarak mı yoksa bağımlılıklarla ilişkili olarak mı kategorize edilmesi gerektiği konusunda farklı görüşler mevcuttur (Robinson ve Clark, 2015; Starcevic ve Khazaal, 2017). Davranışsal bağımlılıklar ile obsesif kompulsif bozuklukların çeşitli benzerlik ve farklılıkları mevcuttur. Benzerlik açısından bakıldığında her ikisi de yineleyici ve problemlerle davranışları içermektedir (Starcevic, 2016). Farklılık açısından bakıldığında ise obsesif-kompulsif bozuklukta görülen aşırı şüphenin davranışsal bağımlılıkta yer almadığı, davranışsal bağımlılıkların hazcı doğasına karşın obsesif kompulsif bozukluğun egoya yabancı (egodystonic) yapıda olduğu görülmektedir (Alegria ve diğerleri, 2010).

Daha önce “Dürtü Kontrol Bozuklukları” kategorisinde patolojik kumar oynama adıyla yer alan kumar oynama bozukluğu, son yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırması El Kitabı'nda [DSM-5] ‘Maddeyle İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları’ bölümünde yer alan ‘Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar’ kategorisi altına alınmıştır (APA, 2013). Benzer şekilde teknolojik bağımlılıklar, alışveriş bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı gibi diğer potansiyel davranışsal bağımlılıklar hakkında da çalışmalar incelenmekte ve daha fazla çalışmalar yapılması önerilmektedir. (Petry ve diğerleri, 2014).

Heterojen bir yapıda olan davranışsal bağımlılık olgusu kapsamında yer alan davranışlar, birbirinden oldukça farklı bağımlılıklar gibi gözükseler de bu bağımlılıkların ortaya çıkmasında ve devam etmesinde bazı kişilik özellikleri ve duygu düzenleme stratejileri gibi benzer süreçlerin etkili olduğu görülmektedir (Andreassen ve diğerleri, 2013; Goodwin ve diğerleri, 2011; Männikkö ve diğerleri, 2015). Bileşen Modeli'ne göre bütün bağımlılıklar; belirginlik (salience), duygudurumu değiştirme (mood modification), tolerans, içe çekilme, çatışma ve nüksetme gibi ortak bileşenlerden oluşmaktadır (Griffiths, 2005).

Tedavi çalışmalarına bakıldığında, adapte edilen bilişsel davranışçı yaklaşımların, motivasyonel görüşme tekniklerinin ve el kitaplarının davranışsal bağımlılıklarda etkili olarak uygulanabileceği önerilmektedir. Bağımlılığı bırakma bir değişim süreci olarak ele alındığında, katılımcıların değişime hazır olma ve isteklilik düzeyleri, değişim sürecinde hangi evrede yer aldıkları, temel alınan yaklaşımdan bağımsız olarak önemli görülmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım, bağımlılık davranışının öğrenilmesinde ve sürdürülmesinde duygusal ve davranışsal tepkilerin altında yatan zarar verici düşünce ve inanışların değiştirilmesi yoluyla fayda sağlamaktadır. Katılımcılar duygu, düşünce ve davranış etkileşimine yönelik farkındalık kazanmakta; bağımlılık davranışının formülasyonu yapılmakta; duygu ve davranışların altında yatan düşünce ve inançların gerçekçiliği sorgulanarak yerlerine daha sağlıklı alternatiflerin geliştirilmesi sağlanmakta; katılımcılar kayıt tutma, beceri eğitimi, davranışsal provalar ve ev ödevleri ile desteklenmektedir. Motivasyonel görüşme yaklaşımı, katılımcıda değişim konusundaki ambivalansın anlaşılmasını, değişim için motivasyonun oluşturulmasını ve küçük adımların desteklenmesiyle değişimin sürekliliğinin sağlanmasını amaçlamaktadır. (Cowlshaw ve diğerleri, 2012; Grant ve Chamberlain, 2016; Longabaugh ve Magill, 2011, Ögel, 2021).

Maddeye ilişkin bağımlılıklarda farmakolojik, psikoterapötik ve diğer tedavi yöntemlerinin etkililiğini gösteren literatür bulguları mevcuttur. Bu çalışmada, maddeye ilişkin olmayan davranışsal bağımlılıklarda farmakolojik, psikoterapötik ve diğer tedavi yöntemlerinin etkililiğini ele alan çalışmalar ışığında gözden geçirilerek davranışsal bağımlılıklara dikkat çekmek amaçlanmıştır. Bağımlılık, öncelikli olarak madde kullanımı ile ilişkilendirilmekte ve davranışsal bağımlılıklar aynı düzeyde bilinmemektedir. Davranışsal bağımlılıkların tanımlanması, belirtileri, eşlik eden durumlar, etkileri gibi temel özellikleri hakkında farkındalığın geliştirilmesi bir problem olarak tanınmasını sağlayabilecektir. Problem olarak tanınması durumunda ise değişim sağlanması amacıyla psikoterapötik uygulamalarla ilişkili olarak ele alınmasının mümkün olabileceği söylenebilir. Davranışsal bağımlılıklara yönelik olarak kullanılacak psikoterapötik uygulamaların etkililiğine ilişkin bir tablonun ortaya konması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Stratejileri

Bu çalışma, davranışsal bağımlılıklara yönelik olarak gerçekleştirilen müdahaleleri ve bu müdahalelerin etkililiğini incelemeyi amaçlayan bir gözden geçirmedir. Literatür taraması 2021 yılının Eylül-Aralık ayları arasında PubMed, ScienceDirect, Türk Psikiyatri Dizini, TR Dizin veri tabanlarında, 2010 yılından sonra yayımlanan Türkçe ve İngilizce araştırma makalelerini içerecek şekilde yürütülmüştür. Davranışsal bağımlılığı ele alan ve deneysel bir müdahale uygulayarak bunun etkililiğini inceleyen çalışmaları belirleyebilmek için “davranışsal bağımlılık” (behavioral addiction), “internet bağımlılığı” (internet addiction), “telefon bağımlılığı” (phone addiction), “oyun bağımlılığı” (game addiction), “sosyal medya bağımlılığı” (social media addiction), “alışveriş bağımlılığı” (shopping addiction), “egzersiz bağımlılığı” (exercise addiction), “yeme bağımlılığı” (food addiction), “kumar bağımlılığı” (gambling addiction), “müdahale” (intervention) ve “etkililik” (effectiveness) anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Taranan veritabanlarındaki kayıtların sayısı; PubMed için 1931, ScienceDirect için 4995, Türk Psikiyatri Dizini için 37 ve TR Dizin için 30 olarak belirlenmiştir. Tekrar eden kayıtlar ile dışta bırakma kriterleri ve ulaşılabilirlik nedeniyle dışta bırakılan çalışmalar elenerek kalan 26 çalışma ele alınmıştır. Buna ek olarak davranışsal bağımlılıklara ilişkin çalışmaların kaynakçalarında, seçim kriterlerine uyan çalışmalar da manuel olarak taranmıştır.

Dâhil Etme Kriterleri

Çalışma kapsamına alınacak araştırma makalelerinin belirlenmesi için gerçekleştirilen literatür taramasında kullanılan dâhil etme kriterleri; (a) çocuk, ergen ve yetişkinlere yönelik davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahaleleri ele alan makaleler; (b) televizyon, bilgisayar, telefon, oyun, sosyal medya, alışveriş, egzersiz, yeme, kumar davranışlarına bağımlılığı içeren makaleler; (c) davranışsal bağımlılıklar için farmakolojik, psikoterapotik, psikoeğitsel ve grup çalışmaları şeklinde müdahaleleri ele alan makaleler; (d) davranışsal bağımlılıklar için sunulan müdahalelerin etkililiğini deneysel, kontrol gruplu, ön-test son-test olarak istatistiksel verilerle ortaya koyan makaleler olarak belirlenmiştir.

Dışta Bırakma Kriterleri

Çalışma kapsamına alınacak araştırma makalelerinin belirlenmesi için gerçekleştirilen literatür taramasında kullanılan dışta bırakma kriterleri; (a) maddeye ilişkin bağımlılıkları ele alan makaleler, (b) Türkçe ve İngilizce dillerinde olmayan makaleler, (c) tam metnine

ulaşılamayan ve sadece özetine ulaşılabilen makaleler, (d) betimsel ve derleme makaleler olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Bu derlemeye davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahaleleri ele alan toplam 26 çalışma alınmıştır. İncelenen 26 araştırmadan yedisi oyun (%27), altısı kumar (%23), dördü yeme (%15), dördü internet (%15), ikisi telefon (%8), ikisi alışveriş (%8) ve biri egzersiz (%4) bağımlılığını ele almaktadır. Ele alınan araştırmalarda, katılımcı sayısı 9 ile 993 arasındadır ve toplam 3498 katılımcı vardır. Dâhil edilen araştırmalarda etkililiği test edilen yaklaşım ve yöntemler; bilişsel-davranışçı yaklaşım (n= 10, %38), motivasyonel görüşme (n=4, %15), farkındalık temelli yaklaşım (n=2), psikoeğitim (n=2), destek grubu (n=2), eklettik yaklaşım, pozitif psikoloji yaklaşımı, kabul kararlılık terapisi, öz-belirleme yaklaşımı, ilişki geliştirme programı, gevşeme, nörobiyofeedback yaklaşımı ve psikofarmakolojik yaklaşımdır. İki çalışma dışında, grup yaklaşımı tercih edilmiştir. Değerlendirilen araştırmalarda müdahale-kontrol grubu karşılaştırmalarından ve ön-test-son-test-izleme ölçümlerinden faydalanılmış, geçerli ve güvenilir ölçme araçları ile bağımlılık ve eşlik eden psikopatolojik durumlar ölçülmüştür. Araştırmaların bulgularından hareketle, kullanılan hemen hemen tüm müdahalelerin anlamlı ve kalıcı bir farklılığa yol açtığı sonucuna varılmıştır.

Ede ve diğerleri (2021), 18-30 yaş arası 40 öğrencinin 20'sine internet bağımlılığı için 8 hafta boyunca haftada bir, 40 dakikalık bilişsel davranışçı terapi uyguladıkları çalışmalarında ön-test, son-test ve bir ay sonra izleme ölçümleri yapmışlardır. Bulgulara göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahale grubunun internet kullanım belirtilerinde kalıcı bir azalma bildirilmiştir. Quinones ve diğerleri (2019), 343'ü farkındalık grubu, 301'i aşamalı gevşeme grubu ve 350'si kontrol grubu olmak üzere toplam 993 katılımcıya internet bağımlılığı için iki hafta boyunca günde 10 dakikalık müdahalelerin etkisini test etmiştir. Her iki grupta da, anksiyete ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir düşüş ve internet kullanım belirtilerinde bir azalma bulunduğu rapor edilmiştir. Khazaei ve diğerleri (2017), 48 üniversite öğrencisinden 24'üne internet bağımlılığı için pozitif psikoloji temelli grup müdahalesinin etkisini ele almıştır. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale grubunda internet bağımlılığı şiddetinin daha düşük ve sosyal uyum ile ilişki kalitesinin daha artmış bulunduğu bildirilmiştir. Lindenbergl ve diğerleri (2017), 12-18 yaş arası 340 internet bağımlılığı açısından yüksek riskli olarak belirlenmiş ergene uygulanan dört oturumluk psikoeğitsel müdahalenin etkisini test etmiştir. Ön-test ve son-test ile bir, dört, on iki ay izleme ölçümleri alınmıştır. Araştırma bulgularına göre müdahalenin internet kullanımında, eş zamanlı psikopatolojilerde ve okulla ilişkili problemlerde anlamlı ve kalıcı bir

düşüş olduğu; problem çözme ve duygu düzenleme becerilerinde ise anlamlı bir gelişme olduğu bildirilmiştir.

Kwon ve Yu (2020), 64 üniversite öğrencisinin 29'una telefon bağımlılığı için sunulan öz-belirleme temelinde 8 oturumluk bir müdahalenin etkisini test etmiştir. Ön-test, son-test ile bir ve üç ay izleme ölçümleri alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahale grubunda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında gelişmeler olduğu bildirilmiştir. Juhyun ve Kyung-Sook (2021), 52 üniversite öğrencisinin 27'sine telefon bağımlılığı için sunulan 12 oturumluk oyun ve sanat aktiviteleri temelli akran ilişkileri geliştirme programının etkisini ele almıştır. Araştırma bulgularına göre; müdahalenin akran ilişkilerini geliştirdiği, depresyon ve telefon bağımlılığı düzeylerini düşürdüğü rapor edilmiştir.

Afriwilda ve Mulawarman (2021), 14-17 yaş arası 32 öğrenciden 16'sının oyun bağımlılığı için katıldığı motivasyonel görüşmenin etkisini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahaleye katılanların psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir gelişme olduğu bildirilmiştir. Park ve diğerleri (2016), oyun bağımlılığı için 44 ergende methylphenidate (MPH) ve 42 ergende atomoxetine (ATM) tedavisinin etkisini ele almıştır. Araştırma bulgularına göre; dikkat eksikliği ve hiperaktivite açısından MPH grubunda, depresyon açısından ise ATM grubunda daha iyi gelişme sağlandığı, internet bağımlılığı açısından ise gruplar arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı, her iki grupta da internet bağımlılığı şiddetinin azaldığı bildirilmiştir. Pallesen ve diğerleri (2015), 14-18 yaş arası 12 erkek ergene oyun bağımlılığı için sunulan 13 oturumluk eklektik psikoterapinin etkisini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre, ergenler oyun bağımlılığı ölçümlerinde anlamlı bir düşüş bildirmezken ebeveynlerin bildiriminde bir düşüş olduğu rapor edilmiştir. Gonzales-Bueso ve diğerleri (2018), oyun bağımlılığı için 12-21 yaş arası 15 erkeğe bireysel bilişsel-davranışçı terapi ve 15 erkeğe ise bireysel bilişsel-davranışçı terapi terapiye ek olarak ebeveynleri için de psikoegitsel program sunmuşlardır. Araştırma bulgularına göre; gruplar arasında video oyun, telefon ve internet bağımlılığı ölçümlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı, her iki grupta da tanısız görüşme değerlendirmesinde düşüş olduğu rapor edilmiştir. Li ve diğerleri (2017), oyun bağımlılığı için 18-35 yaş arası 30 katılımcıdan 15'ine 8 oturumluk farkındalık temelli grup terapisi, 15'ine ise destek grubu sunmuşlardır. Araştırma bulgularına göre; destek grubu ile karşılaştırıldığında müdahale grubunda internet oyunları oynama isteği ve belirtilerinde kalıcı bir azalma olduğu bildirilmiştir. He ve diğerleri (2021), oyun bağımlılığı için 48 kişiden 24'üne uyarın-tepki uyumluluğu (stimulus–response compatibility) (SRC) temelli tepki modifikasyonu, 24'üne ise pseumodifikasyonu sunmuşlardır. Araştırma bulgularına göre; internet oyun ipuçlarına tepki süresinde bir farklılık olduğu, internet oyun bağımlılığı şiddeti, isteği ve anksiyetede anlamlı bir düşüş olduğu bildirilmiştir. Kim ve

diğerleri (2012), oyun bağımlılığı için 65 depresif ergenden 33'üne sadece pubropion tedavisi, 32'sine ise bupropion tedavisi ile 8 oturum bilişsel-davranışçı terapi sunmuştur. Araştırma bulgularında kontrol grubuyla karşılaştırıldığında müdahale almanın anksiyete, yaşam doyumu, çevrimiçi oyun oynama açısından etkili bulunduğu bildirilmiştir.

Granero ve diğerleri (2017), 97 alışveriş bağımlısına 12 oturum bireysel bilişsel davranışçı terapi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, tedaviye uyumun zayıf olduğu bildirilmiştir. Filomensky ve Tavares (2009), alışveriş bağımlılığı için 9 katılımcıya 20 oturumluk bilişsel terapi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, terapinin alışverişe özgü bilişsel çarpıtmalar ve davranışlar üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Alışverişe özgü bilişsel çarpıtmalar; alışverişin duygularla başa çıkmanın bir yolu olduğu, alışverişin yeni bir kimlik oluşturmanın bir yolu olduğu, hep ya da hiç düşünce tarzı örneklerini içermektedir.

Dittmer ve diğerleri (2020), 207 anoreksik kadına egzersiz bağımlılığı için bilişsel davranışçı yaklaşım temelinde sağlıklı egzersiz davranışı grup müdahalesi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, müdahale sonrası egzersiz bağımlılığı şiddetinde bir azalma rapor edilmiştir. Demir ve Bektaş (2021), 128 öğrenciden 55'ine yeme bağımlılığı için obezite önleme programı sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, müdahalenin yeme ve egzersiz davranışları üzerinde anlamlı bir farklılığa yol açtığı bildirilmiştir. Leong ve diğerleri (2018), 18-60 yaş arası 21 kadından 11'ine yeme bağımlılığı için 6 oturum infraslow neurofeedback sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, başlangıç seviyesi ve kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahale sonrası durumluk yeme isteğinde anlamlı bir düşüş rapor edilmiştir. Mallorqui-Bague ve diğerleri (2021), 55-75 yaş arası kilo problemi olan 342 kadının 163'üne yeme bağımlılığı için davranışsal ve motivasyonel destek içeren psikososyal müdahale sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, müdahale grubunda beden kitle indeksi ve dürtüsellik boyutlarında düşüş olduğu bildirilmiştir. Hilker ve diğerleri (2016), 66 bulimik kadına yeme bağımlılığı için 6 oturum psikoeğitsel müdahale sunmuştur. Öncelikle katılımcılara bulimia nervosa hakkında bilgi verilmiş, diyet yapmadan düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmekte katılımcıların aktif rolü vurgulanmış, katılımcıların semptomlar hakkında farkındalık geliştirmeleri amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, müdahale sonrası yeme bağımlılığı şiddeti ve belirtilerinde bir düşüş olduğu rapor edilmiştir.

Ede ve diğerleri (2020), 18-30 yaş aralığında 40 kişiye kumar bağımlılığı için 8 oturumluk bilişsel davranışçı terapi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, müdahalenin kumar oynama semptomlarında anlamlı ve kalıcı bir düşüşe yol açtığı rapor edilmiştir. Oei ve diğerleri (2018), 32 kişide kumar bağımlılığı için 6 oturumluk bilişsel davranışçı terapi kendine yardım programının etkisini test etmiştir. Araştırma bulgularına göre; programı tamamlayanlarda kumar oynama sıklığı, miktarı, belirtilerinde düşüş olduğu belirtilmiş olup

özyeterlik, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu açısından ise gelişmeler olduğu bildirilmiştir. Thomas ve diğerleri (2015); kumar bağımlılığı için 19-79 yaş arası 297 kişiden 74'üne bilişsel davranışçı terapi, 74'üne motivasyonel görüşme, 73'üne ise danışan merkezli destekleyici terapi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, tüm müdahalelerin işe yaradığı bildirilmiştir. Abbott ve diğerleri (2017), kumar bağımlılığı için 10 oturum bilişsel davranışçı terapi ve motivasyonel görüşmenin etkisini 300 katılımcı ile test etmiştir. Araştırma bulgularına göre müdahalelerin, kumar oynanan gün ve harcanan para miktarı gibi açılardan fayda sağladığı bildirilmiştir. Dixon ve diğerleri (2016), 18 kumar bozukluğu olan kolej öğrencisine 8 oturumluk kabul kararlılık terapisi sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, müdahale sonrası psikolojik esneklik ve farkındalığın gelişimi açısından gelişme sağlandığı bildirilmiştir. Toneatto (2016), 99 kumar oynama problemi olan katılımcıya 6 oturum bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme ve kısa müdahale sunmuştur. Araştırma bulgularına göre, uygulanan müdahalelere göre gruplar arası anlamlı bir farklılık olmaksızın, müdahaleler sonucunda kalıcı anlamlı gelişmeler kaydedildiği bildirilmiştir.

Tartışma

Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelerin etkililiğini değerlendirmek amacıyla incelenen araştırma makalelerinden elde edilen bulgular, literatür ışığında ele alınmıştır. Literatürde, maddeye ilişkin bağımlılıklara yönelik müdahalelerin yaygınlıkla yer aldığı görülmektedir. Buna karşılık maddeye ilişkin olmayan davranışsal bağımlılıkların, son 10 yılı kapsayan tarama kapsamında gelişmekte olan bir konu olarak giderek daha fazla ilgi gördüğü söylenebilir. Ayrıca, literatürde bağımlılık davranışı ya da davranışsal müdahalelere de yer verildiği görülmektedir. Literatürde yer alan çalışmaların, yaygınlıkla davranışsal bağımlılıklarla ilgili ölçek geliştirme ve ilişkili faktörleri ele almaya yönelik olduğu görülmüştür. Bunlarla beraber iki olgu dikkat çekmektedir. Öncelikle; davranışsal bağımlılıkların tanımlanmasında ve adlandırılmasında bir fikir birliği bulunmadığı görülmektedir. Davranışsal bağımlılıklar; kompulsif davranış ya da kullanım, aşırı davranış ya da kullanım, dürtüsel davranış ya da kullanım biçimlerinde adlandırılarak kullanılabilir. Bu çeşitliliğin araştırmalara ulaşma ve bilgi paylaşımı açısından bir sınırlılığa yol açabildiği düşünülmüştür. Buna ek olarak, davranışsal bağımlılık bir şemsiye kavramdır ve teknoloji, alışveriş, spor, yeme gibi çeşitli bağımlılık türlerini kapsamaktadır. Tüm davranışsal bağımlılıklar için ortak bazı özellikler olabileceği gibi birbirlerinden ayrılan yanları da olabilmektedir. İncelenen çalışmalara bakıldığında kumar bağımlılığı, internet ve telefon bağımlılığı gibi bazı davranışsal bağımlılık türlerinin alışveriş bağımlılığı, yeme bağımlılığı gibi bağımlılıklara göre daha fazla ilgi odağı olduğu, bazılarının ise ihmal edildiği düşünülmüştür. Davranışsal bağımlılıklara ilişkin farkındalık artırma çalışmalarının, ihmal

edilen davranışsal bağımlılık türlerinin de akademik olarak ilgi görmesini sağlamaya ve dolayısıyla daha etkili uygulamaların sunulmasına katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Davranışsal bağımlılıklara yaygınlıkla, duygu durum bozuklukları ve kaygı bozuklukları gibi çeşitli psikiyatrik durumlar eşlik edebilmekte, ayrıca bireylerin eş zamanlı birden fazla bağımlılığı olabilmektedir. Bu durumun göz önünde bulundurulmasının ele alınacak müdahaleler ve müdahalelerin etkililiği açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Bu tür eş zamanlı oluşlar, iyileşmeyi amaçlayan müdahalelere olumlu ve olumsuz etki gösterebileceğinden göz önünde tutulmasının önemli olduğu söylenebilir.

Bu derlemede ele alınan çalışmaların, yöntemsel olarak yeterli ve güçlü çalışmalar oldukları söylenebilir. Ele alınan araştırmalar kontrol grubu içeren, farklı müdahale türlerini karşılaştıran, ön-test son-test ve izleme ölçümlerinin alındığı çalışmalardır. Bu çalışmalarda, geçerliği ve güvenilirliği olan kendini değerlendirme türü ölçme araçlarını (Problematic Internet Use Scale, Compulsive Internet Use Scale, Game Online Addiction Instrument, Young Internet Addiction Scale, Internet Gaming Addiction Scale, Yale Brown Obsessive Compulsive Scale, Compulsive Exercise Test, Yale Food Addiction Scale, Problem Gambling Index) kullanmanın yanı sıra gösterge ölçümleri de kullanılmıştır.

Ele alınan çalışmalar incelendiğinde farmakolojik çalışmaların yaygın olmadığı, yaygınlıkla davranışçı, bilişsel davranışçı, pozitif psikoterapi gibi yaklaşımları temel alan psikoterapötik müdahalelerin ele alındığı, bireysel yöntemlerin yanı sıra grup yöntemlerinin yaygınlıkla kullanılabilirdiği, motivasyonel görüşme yaklaşımının kullanılabilirdiği, buna ek olarak çeşitli yaşam düzenlemelerini ele alan müdahalelerin eklenebildiği, uygulanan müdahalelerin genellikle anlamlı bir farklılık yarattığı, değişimi uzun süreli izlemenin gerekli ve önemli olduğu bulguları elde edilmiştir.

Bu derleme çalışmasında taranan çalışmalar ele alınan veri tabanları ile sınırlıdır, farklı veri tabanlarında yer alan ve farklı dillerde yayımlanmış çalışmaları kapsamamaktadır. Ayrıca, tez çalışmaları ve kitap bölümleri dışta bırakılmış olduğundan ulaşılabilen makaleleri yansıtmaktadır. Bu derleme tek bir davranışsal bağımlılık ile sınırlandırılmamış, davranışsal bağımlılık türlerinin ortak mekanizmaları ve süreçleri paylaştıkları düşüncesiyle bütün olarak ele alınmıştır. Makale seçimlerinde farklı davranışsal bağımlılık türlerinin eşit derecede yansıtılmasına dikkat edilmiştir. Benzer şekilde, müdahale türleri açısından da tek bir müdahale türü ile sınırlandırılmamış, makale seçimlerinde farklı müdahale türlerinin yansıtılmasına dikkat edilmiştir. Bu çeşitlilik nedeniyle meta-analiz yönteminden derleme yöntemi tercih edilmiştir.

Türkçe ve İngilizce dışındaki dillerde yayımlanan makaleler bu çalışmaya dâhil edilmemiştir. Türkçe ve İngilizce dışındaki dillerdeki makalelerin değerlendirmeye dâhil edilememesi, bir sınırlık olarak değerlendirilebilir. Uluslararası çalışma gruplarının

yürütebileceği ileri araştırmalar ile bu sınırlılığın üstesinden gelinebileceği düşünölmektedir. Bu çalışma kapsamında, yurtiçi yayınlarda davranışsal bağımlılıkların ilgi odağında olmadığı gözlenmiştir. Olası kültürel etkiler de dikkate alındığında, yurt içinde davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahaleleri test eden araştırmalara olan gereksinime dikkat çekilebilir.

Sonuç

İncelenen araştırmalar sonucunda, davranışsal bağımlılıklara yönelik etkililiği test edilen müdahalelerin yaygınlıkla bilişsel-davranışçı terapi ve motivasyonel görüşme gibi yaklaşımları temel aldığı dikkat çekmektedir. Bireysel müdahalelerdense grup müdahalelerinin daha sıklıkla kullanıldığı görölmektedir. Davranışsal bağımlılıklarda, etkililiği test edilen müdahalelerin anlamlı ve olumlu bir farklılığa yol açtığı sonucuna varılabilir. Eşlik eden diğeri bağımlılıklar ya da psikopatolojik durumların da dikkate alınmasının, bu müdahalelerin etkililiğinde önemli olduğu söylenebilir.

Davranışsal bağımlılıklara yönelik müdahalelerin etkililiğini gösteren araştırma bulgularından, davranışsal bağımlılıkları nedeniyle ruh sağığı hizmetine başvuranlara iyileştirici ve önleyici çalışmalar yapan psikiyatrist, klinik psikolog, psikolog, psikolojik danışman ve sosyal hizmet uzmanı gibi ruh sağığı çalışanları faydalanabilecektir. Dolayısıyla bu çalışmanın, davranışsal bağımlılığı olanların ulaşabileceği hizmetin niteliğinin artmasına yol açabileceği söylenebilir.

Davranışsal bağımlılıkların tanımlanmasında aşırı kullanım / davranış, kompulsif kullanım / davranış gibi ifadeler de kullanılabildiğinden ortak bir dil geliştirilmesinin önemi ortaya çıkmıştır. Yurt içi yayınlarda gözlenen sınırlılık düşünöldüğünde, davranışsal bağımlılıklar konusunda yurt içi yayınlara olan gereksinim olduğu değerlendirilmiştir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı:

Çalışma tek yazarlıdır ve yazar çalışmanın tüm aşamalarını bireysel olarak yürüttüğünü beyan etmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı:

Yazar çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek Beyanı:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Yazar bu çalışmanın; anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını, insan ve hayvanların deneysel ya da diğeri bilimsel amaçlarla kullanılmasını, insanlar üzerinde klinik bir uygulama yapılmasını içermediği için etik kurul onayı gerektirmediğini beyan etmiştir.

Kaynakça

- Abbott, M., Bellringer, M., Vandal, A. C., Hodgins, D. C., Battersby, M. ve Rodda, S. N. (2017). Effectiveness of problem gambling interventions in a service setting: A protocol for a pragmatic randomised controlled trial. *BMJ Open*, 7(3), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013490>
- Afriwilda, M. T. ve Mulawarman, M. (2021). The effectiveness of motivational interviewing counseling to improve psychological well-being on students with online game addiction tendency. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 106–115. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1235>
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F. ve Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences*, 16, 793–800.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., Eslami, M. ve Haghghi, M. (2010). A survey relationship between psychiatric symptoms and internet addiction disorder in students of Isfahan universities. *Scientific Journal of Hamadan University of Medical Sciences and Health Services*, 17, 57–65.
- Alegria, A., Bernardi, S. ve Blanco, C. (2010). Pathological gambling: obsessive-compulsive disorder or behavioral addiction? *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 39, 133–142.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (5. Basım) (DSM-V) (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krosbakken, E., Kvam, S. ve Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90–99. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003>
- APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV TR)*. American Psychiatric Association, Washington DC.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu Üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373–386.
- Baykan, N. (2014). *Anne-Baba Tutumları ile İnternet Bağımlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yeditepe Üniversitesi.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P. ve Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Black, D. (2013). Behavioural addictions as a way to classify behaviours. *Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 249–251. <https://doi.org/10.1177/070674371305800501>
- Chebbi, P., Koong, K. S., Liu, L. ve Rottman, R. (2000) Some observations on internet addiction disorder research. *Journal of Information Systems Education*, 11(3-4), 97–104.
- Cowlshaw, S., Merkouris, S., Dowling, N., Anderson, C., Jackson, A. ve Thomas, S. (2012). Psychological therapies for pathological and problem gambling. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11, 1465–1858. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008937.pub2>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demetrovics, Z. ve Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: past, present, and future. *Journal of Behavioral Addictions*, 1 (1), 1–2. <https://doi.org/10.1556/JBA.1.2012.1.0>

- Demir, D. ve Bektaş, M. (2021). The effect of an obesity prevention program on children's eating behaviors, food addiction, physical activity, and obesity status. *Journal of Pediatric Nursing*, 61, 355–363. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.09.001>
- Demirbaş, H. (2021). *Kumar Bağımlılığı. Alkol Dışı Madde Kullanımı ve Bağımlılığı*. (Birinci Basım) Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Dittmer, N., Voderholzer, U., Mönch, C., Cuntz, U., Jacobi, C. ve Schlegl, S. (2020) Efficacy of a specialized group intervention for compulsive exercise in patients with anorexia nervosa: A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 161–173. <https://doi.org/10.1159/000504583>
- Dixon, M., Wilson, A. ve Habib, R. (2016). Neurological evidence of acceptance and commitment therapy effectiveness in college-age gamblers. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 80–88. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.04.004>
- Ede, M. O., Okeke, C. I., Igbo, J. N. ve Aye, E. (2021). Testing the efficacy of group cognitive-behavioral therapy on pathological internet use among undergraduate in Nigeria. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 45, 1-31. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0348>
- Ede, M. O., Omeje, J. C., Ncheke, D. C., Agah, J. J., Chinweuba, N. H. ve Amoke, C. V. (2020). Assessment of the effectiveness of group cognitive behavioral therapy in reducing pathological gambling. *Journal of Gambling Studies*, 36(4), 1325–1339. <https://doi.org/10.1007/s10899-020-09981-y>
- Filomensky, T. Z. ve Tavares, H. (2009). Cognitive restructuring for compulsive buying. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31 (1), 77–78. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462009000100018>
- Gonzales-Bueso, V., Santamaria, J. J., Fernandez, D., Merino, L., Elena, M., Jimenez-Murcia, S., Pino-Gutierrez, A. ve Ribas, J. (2018). Internet gaming disorder in adolescents: personality, psychopathology and evaluation of a psychological intervention combined with parent psychoeducation. *Frontiers in Psychology*, 9, 787–792. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00787>
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85 (11), 1403--1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Goodwin, H., Haycraft, E., Willis, A. ve Meyer, C. (2011). Compulsive exercise: the role of personality, psychological morbidity, and disordered eating. *The International Journal of Eating Disorders*, 44(7), 655--660. <https://doi.org/10.1002/eat.20902>
- Granero, R., Fernandez-Aranda, F., Mestre-Bach, G., Steward, T., Bano, M., Aguera, Z., Aymami, N., Gomez-Pena, M., Sancho, M., Sanchez, I., Menchon, J. M., Martin-Romera, V. ve Jimenez-Murcia, S. (2017). Cognitive behavioral therapy for compulsive buying behavior: predictors of treatment outcome. *European Psychiatry*, 39, 57–65. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.06.004>
- Grant, J. E. ve Chamberlain, S. R. (2016). Expanding the definition of addiction: DSM-5 vs ICD-11. *CNS Spectrums*, 21(4), 300–303. <https://doi.org/10.1017/S1092852916000183>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384(6604),18. <https://doi.org/10.1038/384018a0>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>

- He, J., Pan, T., Nie, Y., Zheng, Y. ve Chen, S. (2021). Behavioral modification decreases approach bias in young adults with internet gaming disorder. *Addictive Behaviors*, 113, 106686. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106686>
- Hilker, I., Sanchez, I., Steward, T., Jimenez-Murcia, S., Granero, R., Gearhardt, A. N., Rodriguez-Munoz, R. C., Dieguez, C., Crujeiraz, A. B., Tolose-Sole, I., Casanueva, F. F., Menchon, J. M. ve Fernandez-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/rev.2473>
- Holden, C. (2001). “Behavioral” addictions: Do they exist? *Science*, 294(5544), 980–982. <https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980>
- Işık, E. (2009). Erişkinlerde klinik psikofarmakoloji. İçinde E. Işık ve T. Uzbay (Edl.), *Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji* (ss.337–359). İstanbul, Golden Medya Baskı.
- Juhyun, J. ve Kyung-Sook, B. (2021). The effect of peer relationship enhancement programs on the prevention of smartphone addiction among late school-age children in south korea. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.09.025>
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszyński, A., Khazaal, Y. ve Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioral addiction without pathologizing common behaviors? *Addiction*, 112, 1709–1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Khazaei, F., Khazaei, O. ve Ghanbari-H, B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72(C), 304–311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065>
- Kim, S. M., Han, D. H., Lee, Y. S. ve Renshaw, P. F. (2012). Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic online game play in adolescents with major depressive disorder. *Computers in Human Behavior*, 28(5), 1954–1959.
- Ko, C. H. ve Yen, J. Y. (2015). Commentary on: Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research: Excessive behaviors are not necessarily addictive behaviors. *Journal of Behavioral Addiction*, 4(3), 130–131. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.015>
- Kwon, M. S. ve Yu, J. S. (2020). Development and effect of a smartphone overdependence prevention program for university students based on self-determination theory. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 50(1), 116–131. <https://doi.org/10.4040/jkan.2020.50.1.116>
- Leong, S. L., Vanneste, S., Lim, J., Smith, M., Manning, P. ve Ridder, D. (2018). A randomised double-blind placebo-controlled parallel trial of closed-loop infraslow brain training in food addiction. *Scientific Reports*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-30181-7>
- Li, W., Garnald, E. L., McGovern, P., O'Brien, J. E., Tronnier, C. ve Howard, M. O. (2017). Mindfulness-oriented recovery enhancement for internet gaming disorder in U.S. adults: a stage I randomized controlled trial. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(4), 393–402. <https://doi.org/10.1037/adb0000269>
- Lindenberg, K., Halasy, K. ve Schoenmakers, S. (2017). A randomized efficacy trial of a cognitive-behavioral group intervention to prevent internet use disorder onset in adolescents: the protect study protocol. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 6, 64–71. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2017.02.011>
- Longabaugh, R. ve Magill, M. (2011). Recent advances in behavioral addiction treatments: Focusing on mechanisms of change. *Current Psychiatry Report*, 13(5), 382–389. <https://doi.org/10.1007/s11920-011-0220-4>

- Mallorqui-Bague, N., Lozano-Madrid, M., Forcano, L., Diaz-Lopez, A., Galera, A., Fernandez-Carrion, R., Granero, R., Jimenez-Murcia, S., Corella, D., Pinto, X., Cuenca-Royo, A., Bullo, M., Salas-Salvado, J., Torre, R. ve Fernandez-Aranda, F. (2021). Effects of a psychosocial intervention at one year follow-up in a predimed plus sample with obesity and metabolic syndrome. *Scientific Reports*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-88298-1>
- Mann, K., Keifer, F., Schellekens, A. ve Dom, G. (2017). Behavioural addictions: classification and consequences. *European Psychiatry*, 44, 187–188. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.008>
- Männikkö, N., Billieux, J. ve Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 281–288. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.040>
- Marks, I. (1990). Behavioral (non-chemical) addictions. *British Journal of Addictions*, 85(11), 1389–1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- Noble, E. P., Zhang, X., Ritchie, T., Lawford, B. R., Young, R. M. ve Sparkes, R. S. (1998). D2 dopamine receptor and GABA-A receptor beta3 subunit genes and alcoholism. *Psychiatry Research*, 81, 133–147. [https://doi.org/10.1016/S0165-1781\(98\)00084-5](https://doi.org/10.1016/S0165-1781(98)00084-5)
- Oei, T. P. S., Raylu, N. ve Lai, W. W. (2018). Effectiveness of a self-help cognitive behavioral program for problem gamblers: a randomised controlled trial. *Journal of Gambling Studies*, 34(2), 581–595. <https://doi.org/10.1007/s10899-017-9723-1>
- Ögel, K. (2021). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. (Dördüncü Basım). İstanbul, IQ Kültür Sanat Yayıncılık
- Pallesen, S., Lørvik, I. M., Bu, E. H. ve Molde, H. (2015). An exploratory study investigating the effects of a treatment manual for video game addiction. *Psychological Reports*, 117(2), 490–495. <https://doi.org/10.2466/02.PR0.117c14z9>
- Park, J. H., Lee, Y. S., Sohn, J. H. ve Han, D. H. (2016). Effectiveness of atomoxetine and methylphenidate for problematic online gaming in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 31(6), 427–432. <https://doi.org/10.1002/hup.2559>
- Perales, J. C., King, D. L., Navas, J. F., Schimmenti, A., Sescousse, G., Starcevic, V., Holst, R. J. ve Billieux, J. (2020). Learning to lose control: a process-based account of behavioral addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 771–780. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.025>
- Petry, N. M., Blanco, C., Auriacombe, M., Borges, G., Bucholz, K., Crowley, T. J., Grant, B. F., Hasin, D. S. ve O'Brien, C. (2014). An overview of and rationale for changes proposed for pathological gambling in DSM-5. *Journal of Gambling Studies*, 30(2), 493–502. <https://doi.org/10.1007/s10899-013-9370-0>
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101(1), 142–151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>
- Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39(1), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.004>
- Quinones, C. ve Griffiths, M. D. (2019). Reducing compulsive internet use and anxiety symptoms via two brief interventions: a comparison between mindfulness and gradual muscle relaxation. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 530–536. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.45>
- Robinson, T. W. ve Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology*, 30, 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2014.09.005>

- Sanal-Özcan, Y., Hamzaoğlu, N. ve Türk, B. (2020). Üniversite öğrencilerinin kimyasal ve davranışsal bağımlılıklara ilişkin bakış açıları ve bilgi düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 44–55.
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: a challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721–725. <https://doi.org/10.1177/0004867416654009>
- Starcevic, V. ve Khazaal, Y. (2017). Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: What is known and what is yet to be learned? *Frontiers in Psychiatry*, 8(53), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00053>
- Thege, B. K. (2017). The coping function of mental disorder symptoms: Is it to be considered when developing diagnostic criteria for behavioural addictions? Commentary to: How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 122(10), 1716–1717. <https://doi.org/10.1111/add.13816>
- Thege, B. K., Colman, I., el-Guebaly, N., Hodgins, D. C., Patten, S. B., Schopflocher, D., Wolfe, J. ve Wild, T. C. (2015). Social judgments of behavioral versus substance-related addictions: a population-based study. *Addictive Behaviors*, 42, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.025>
- Thomas, S. A., Merkouris, S. S., Browning, C. J., Radermacher, H., Feldman, S., Enticott, J. ve Jackson, A. C. (2015). The problem gambling research study (PROGRESS) research protocol: a pragmatic randomised controlled trial of psychological interventions for problem gambling. *BMJ Open*, 5(11), 1–16. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009385>
- Toneatto, T. (2016). Single-session interventions for problem gambling may be as effective as longer treatments. *Addictive Behaviors*, 52, 58–65. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.08.006>
- Uluğ, B. (2007). Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar. İçinde C. Güleç ve E. Köroğlu (Edl.), *Psikiyatri Temel Kitabı* (ss. 161–172). Ankara, HYB Basım Yayın.
- Widyanto, L. L. ve Griffiths, M. (2006). ‘Internet Addiction’: a critical review. *International Journal of Mental Health Addiction*, 4, 31–51. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Yılmaz, A., Akaç, N., Karakaya, P. Ö. ve Sönmez, S. (2020). Sağlık bilimleri alanında öğrenim gören bireylerin bağımlılık kavramına ilişkin algıları: bir metafor analizi. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 22(2), 428–439.
- Young, K. S. ve Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25–28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>

A Review on Interventions for Behavioral Addictions

Summary

Throughout the history of humanity, answers have been sought to questions such as whether life is aimed at the individual's pleasure and whether the individual has the freedom to make choices in line with his/her wishes. In terms of learning principles, it is seen that individuals repeat behaviors that lead to positive results, such as obtaining pleasure. In addition, individuals use various coping mechanisms to avoid negative emotions, some of which may be healthy and some unhealthy. Addictions can be experienced as a situation in which individuals may turn to gain pleasure or avoid negativity in the first stages, but after repetition, cause a loss of control.

In the literature, addiction has been discussed primarily to express substance addiction. The Diagnostic and Statistical Classification of Mental Disorders [DSM-5] published by the American Psychiatric Association included the “Non-Substance-Related Disorders” diagnostic group for the first time. It included substance-related disorders in 10 different clusters. Although only gambling disorder is included in this diagnosis group, in the current literature, it is seen that behavioral activities such as internet, internet games, shopping, telephone usage, exercise, and eating, which are performed in a compelling and dysfunctional way, can also be considered within the scope of the concept of addiction. Although substance addiction is a subject that has been discussed for many years, behavioral addictions are also emerging and attracting attention. Marks (1990) first defined the concept of non-substance-related behavioral addictions as “repetitive urges to act in a harmful way.” Today, although there are different opinions about the definition of behavioral addiction (Potenza, 2014), it means that the individual has an uncontrollable desire to show a certain behavior despite the damage it has done to his life and shows behavioral patterns that give pleasure repetitively (Black, 2013; Mann et al., 2017). Although the behaviors included in the phenomenon of behavioral addiction, which has a heterogeneous structure, seem to be quite different from each other, it is seen that similar processes, such as some personality traits and emotion regulation strategies, are effective in the emergence and continuation of these addictions (Andreassen et al., 2013; Mannikkö et al., 2015; Goodwin et al., 2011). According to the Component Model, all addictions consist of common components such as salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, and relapse (Griffiths, 2005). Considering the treatment studies, it is suggested that adapted cognitive behavioral approaches, motivational interviewing techniques, and handbooks can be applied effectively to behavioral addictions (Cowlshaw et al., 2012; Grant & Chamberlain, 2016).

This review was conducted to draw attention to the issue by addressing the effectiveness of interventions for behavioral addictions. In order to identify studies dealing with interventions for behavioral addictions published in Turkish or English and after 2010 in Pubmed, ScienceDirect, Turkish Psychiatry Index, and TR Index databases, the keywords “behavioral addiction”, “intervention”, and “effectiveness” were entered and scanned between September and December 2021. The bibliographies of the articles on behavioral addictions were scanned, and review and descriptive studies were excluded. As a result, 26 studies were included in the review. When the studies are examined, it is seen that pharmacological studies are not common, psychotherapeutic interventions based on cognitive-behavioral approaches are mainly studied, a group approach is adopted, additional interventions that deal with various life arrangements can be added, the applied interventions make a significant difference, and long-term follow-up is important. Interest in behavioral addictions may contribute to the presentation of more effective practices. The positive and negative effects of various psychiatric conditions accompanying behavioral addictions and the presence of concurrent addictions on interventions should be considered. There seems to be a need for studies testing interventions for behavioral addictions in our country.