AĞUSTOS-2025

KENT GÜNDEMİ ARAŞTIRMALARI

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ | İBB SAĞLIK | İBA İstanbul Planlama Ajansı

Bağımlılığın Yeni Yüzü:
İstanbul'da Ekran ve Sanal Kumar Bağımlılığı



Yayın Yönetimi ve İdari Koordinasyon
İstanbul Planlama Ajansı

İçerik Sorumlusu
Selin Töriyen

Hazırlayan
Elanur Demir, Erdal Bülbün, Selin Töriyen, Dr. Seren Özkaya

Katkı Sunanlar
Uzman Psikolog Kinyas Tekin, İlhan Yağmur İleri,İBB Bağımlılıkla Mücadele ve Rehabilitasyon Müdürlüğü, İBB SUDEM Ekibi, Azat Fırat Çimen, İclal Güler, Nil Yalçın, Selim Birler, Şafak Sönmez, Şevin Ari

Tasarım Konsepti ve Yayın Kimliği
İPA İletişim Şefliği

Ağustos 2025

ISBN: 978-625-96827-5-4
İstanbul Planlama Ajansı yayınıdır.

İÇİNDEKİLER

YÖNETİCİ ÖZETİ 1
GİRİŞ 4
AMAÇ VE KAPSAM 5
DİJİTAL ORTAMLARA ÖZGÜ BAĞIMLILIK BİÇİMİ: EKRAN BAĞIMLILIĞI 6
EKRAN BAĞIMLILIĞININ FARKLI GÖRÜNÜMLERİ 7
- İnternet Bağımlılığı 7
- Telefon Bağımlılığı 9
- Sosyal Medya Bağımlılığı 9
- Çevrim İçi Alışveriş Bağımlılığı 11
- Dijital Oyun Bağımlılığı 13
- Televizyon Bağımlılığı 15

EKRAN BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN BULGULAR 16
- Ekran Kullanımının Yaygınlaştığı En Kırılgan Grup: Çocuklar 17
- Çocuklarda Ekran Bağımlılığını Tetikleyen Faktörler 18
- Ekran Bağımlılığının Gündelik Yaşama Etkileri 19
- Ekran Bağımlılığıyla Mücadele Yerelde Sağlanan Desteklerin Rolü: SUDEM'ler 22

DİJİTALE TAŞINAN BAĞIMLILIKLAR: SANAL KUMAR 24
- Kumar Bağımlılığının Ortaya Çıkışını Etkileyen Unsurlar 25
- Kumar Bağımlılığına Eşlik Eden Sorunlar 27
- Dijital Erişebilirlik ile Sanallaşan Kumar 28
- Sanal Kumarın Yaygınlaşmasını Hızlandıran Faktörler 30
- Dijital Bağımlılık Sarmalı 30

İÇİNDEKİLER

KÜRESEL ÖLÇEKTE ve TÜRKİYE'DE SANAL KUMARIN GELİŞİMİ 32

Türkiye'de Kumara İlişkin Düzenlemeler 38

İlk Düzenlemeler, Kumarhanelerin Yükselişi ve Yasaklanması 38

Yasal Bahis Sisteminin Kurulması 38

Türkiye'de Yasa Dışı Bahis ve Kumar 40

KUMAR BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN BULGULAR 44

Sanal Kumarın Toplumsal ve Bireysel Tetikleyicileri 45

Dış Uyaranların Etkisi: Erişim Kolaylığı, Çevrede Yaygınlık, Reklamlar, Bonuslar 49

Oynamaya Başlama Serüveni ve Sürecin Eşlikçileri 52

Borçların Katlanarak Yenilendiği Bir Döngü 56

Aile ve Sosyal Çevre ile İlişki 59

Sanal Kumar Pandemiye Dönmüşken Farkındalık Bir O Kadar Az 60

Destek Arayışı ve Ailenin Sürece Katılımının Önemi 62

Kumar Bağımlılığıyla Mücadelede Yerelde Sağlanan Desteklerin Rolü: SUDEM'ler 65

SONUÇ 67

YÖNETİCİ ÖZETİ

Bağımlılık, bir madde kullanımına ya da bir davranışın gerçekleştirilmesine karşı kontrol edilemeyen bir istek duyulmasına neden olan ve bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal bütünlüğünü bozan bir hastalıktır. Teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla birlikte bağımlılığın yeni türleri olarak öne çıkan ekran ve sanal kumar bağımlılığı bu noktada bir hastalık olmalarının ötesinde aileyi ve nihayetinde toplumu etkileyen bir halk sağlığı sorunudur.

Belirtilen geniş etki, ilgili bağımlılıkların farklı açılarıyla birlikte ele alınmasını zorunlu kılıyor. Bu kapsamda ekran ve sanal kumar bağımlılıklarının mikro ölçekte ulaştığı noktayı görünür kılmak, bu bağımlılıkların temel nedenlerini ve sonuçlarını tartışmaya açmak, nihayetinde ise sorunun çözümüne katkı sunacak bir çerçeve sağlamak amacıyla "Bağımlılığın Yeni Yüzü: İstanbul'da Ekran ve Sanal Kumar Bağımlılığı" araştırması yürütüldü. Araştırmada ekran bağımlılığı dijital ortamlara özgü bağımlılıklar, sanal kumar bağımlılığı ise dijitale taşınan bağımlılıklar altında olmak üzere iki ana başlıkta ele alındı.

Bu bağlamda, ulusal ve uluslararası kuruluşların verilerinin yanı sıra İstanbul özelinde İBB Bağımlılıkla Mücadele ve Rehabilitasyon Müdürlüğü'ne bağlı Sosyal Uyum ve Destek Merkezleri'nin hizmet verileri, bağımlı bireyler ve yakınlarıyla yapılan derinlemesine görüşmeler ve SUDEM uzmanlarıyla gerçekleştirilen odak grup görüşmelerinden elde edilen bulgular aşağıda sunuldu.

1- Dijital Ortamlara Özgü Bağımlılık Biçimi: Ekran Bağımlılığı

Ekran bağımlılığı; internet, telefon, sosyal medya, çevrim içi alışveriş, dijital oyun ve televizyon gibi araçlar üzerinden gelişen; günlük yaşam, akademik/mesleki işlevsellik, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen bir davranışsal bağımlılık biçimidir. Ekran bağımlılığının yaygınlığına ilişkin çıkarım yapmayı mümkün kılan ulusal ve uluslararası kuruluşların yayımladığı veriler şu şekildedir:

- Dünya Bankası verilerine göre, Türkiye'de 2015 yılında %53,7 olan internet kullanımı 2024'te %87,3'e çıktı.
- TÜİK araştırmasına göre 6-15 yaş grubunda internet kullanımı 2021'de %82,7 iken 2024'te %91,3'e yükseldi. Çocuklar interneti en çok %83,9 oranı ile video izlemek için kullandı.
- T.C. Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı'na göre 2025'te Türkiye'de günlük internet kullanım süresi 7 saat 13 dakika oldu.
- 2024'ten 2025 başına kadar sosyal medya kullanıcı sayısı 950 bin arttı.

2025 yılı Şubat ayında Türkiye'de;

- 16 yaş üstü kullanıcıların farklı sosyal medya platformu kullanma sayısı ortalama 7,6 oldu. Bu ortalamayla Türkiye hesaplamaya dahil edilen 53 ülke arasında 9. oldu.
- Haftalık çevrim içi alışveriş yapanların oranı %61 oldu. Bu oran ile Türkiye 55 ülke içinde 6. sırada yer aldı.
- 16 yaş üstü internet kullanıcılarının %92,3'ü dijital oyun oynadı. Türkiye Endonezya, Hindistan, Güney Afrika gibi ülkelerin ardından bu sıralamada 7. sırada yer aldı.

İBB SUDEM verileri üzerinden İstanbul ölçeğinde ekran bağımlılığına dair şu bulgulara ulaşıldı:

- Ekran bağımlılığı, 2024 yılında %38,5 oranıyla en fazla hizmet alınan ikinci bağımlılık türü iken, 2025'in ilk yedi ayında %31,3 ile en fazla hizmet alınan bağımlılık türü oldu.
- 2025 yılının ilk yedi ayında başvuranların %60,3'ü erkeklerden oluştu. Bununla birlikte her 10 kadından 6'sı ekran bağımlılığı nedeniyle başvuru yaptı.
- Ekran bağımlılığı terapisi alanların yarısından fazlası (%55,7) 10–15 yaş grubunda kaydedildi. Bu oranı 16-24 yaş (%24,4) ve 5-9 (%7,7) yaş grubu takip etti.

Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler, ekran bağımlılığının özellikle çocuklar arasında yoğunlaştığını ortaya koyuyor. Uzmanlara göre çocuklar ekran başında en çok kaydırmalı videolar izleyerek ve oyun oynayarak zaman geçiriyor. Ebeveynlerle yapılan görüşmeler ise sürecin daha derin bir soruna işaret ettiğini gösteriyor: Sınır koymakta zorlanılıyor; akran zorbalığı, geçmiş travmalar ve sosyal izolasyon ekran bağımlılığını pekiştiriyor. Bu durum zamanla yüz yüze ilişkilerin yerini sosyal medya, yayıncı sohbet odaları ve çevrim içi oyun arkadaşlıklarına bırakmasına neden oluyor. Ebeveynlerin ifadelerine göre ekran başında geçirilen uzun süre; akademik başarıda düşüşe, yeme bozukluklarına ve uyku problemlerine yol açıyor. Sanal dünyaya aşırı maruz kalan çocuklar, zamanla kendilerini beğenmemeye başlıyor, ekrandaki figürleri rol model alıyor ve gündelik yaşamlarını bu figürlerin kalıplarına göre şekillendiriyor. Ebeveynler, bu bağımlılık sonrasında oluşan sorunların çocuklarını intihar girişimine kadar sürüklediğini belirtiyor.

2- Dijitale Taşınan Bağımlılıklar: Sanal Kumar

İnternetin 7/24 erişilebilir olması, taşınabilir cihazlarla sürekli çevrim içi kalabilme, düşük maliyetli hızlı erişim ve anonimlik imkânı bağımlılığı kolaylaştıran dijital ortamlar yaratmış ve çevrim dışı ortamdaki bağımlılık davranışlarının dijitale taşınmasına zemin hazırlamıştır. Buna göre sanal kumar bağımlılığının yaygınlığına ilişkin çıkarım yapmayı mümkün kılan ulusal ve uluslararası kuruluşların yayımladığı veriler şu şekildedir:

- 2023'te küresel kumar gelirleri 536 milyar dolar iken bunun %24,6'sı (132 milyar dolar) sanal kumardan sağlandı.
- Avrupa'da sanal kumar gelirleri 2019'da 26,7 milyar euro iken, 2023'te 42,9 milyar euroya yükseldi. Oranlara bakıldığında 2019'da kumar sektöründe sanal kumarın payı %26 iken 2023'te %37'ye çıktı. Projeksiyonlara göre 2029'da sanal kumar pazar payının %45 olacağı öngörüldü.
- Avrupa'da 2024 sanal kumar gelirlerinin %45'ini çevrim içi kumarhane oyunları, %29'unu spor ve etkinlik bahisleri oluşturdu.
- Türkiye'nin sanal kumar pazarı 2023'te 985,5 milyon dolar iken 2024'te 1 milyar doları aştı. 2023 yılı geliri küresel sanal kumar pazarının neredeyse %1'lik dilimine (%0,75) denk geldi.
- 2024 itibarıyla spor bahisleri, Türkiye pazarında %55,6 pay ile en büyük gelir sağlayan ve en hızlı büyüyen kumar türü oldu.
- BTK verilerine göre yasa dışı sanal kumar/bahis nedeniyle erişime engellenen site sayısı 2022'de 24.716 iken 2023'te 6 kat artarak 159.515 oldu. 2024 sonunda ise erişim engeli getirilen site sayısı 375.367'ye ulaştı.
- Hazine ve Maliye Bakanlığı MASAK verilerine göre 2024'te yasa dışı bahis ve kumar faaliyetleri %24 oranıyla, vergi kaçırmanın (%25) ardından ikinci en yaygın finansal suç oldu.

İBB SUDEM verileri ile İstanbul ölçeğinde sanal kumar bağımlılığına dair şu bulgulara ulaşıldı:

- İstanbul'da kumar bağımlılığı nedeniyle hizmet alanların oranı 2024'te %14,6 iken, 2025'in ilk yedi ayında 2 kat artarak %30,4'e çıktı.
- 2025'in ilk 7 ayında kumar bağımlılığı nedeniyle terapi alanların %94,9'unu erkekler oluşturdu.
- Kumar bağımlılığı nedeniyle hizmet alanların yaş dağılımında en yüksek oranı %50,5 ile 25–34 yaş grubu oluşturdu. Bunu %24 ile 35–44 yaş, %12,5 ile 45-54 yaş grupları izledi.

2.1. Ekonomik krizler sanal kumar bağımlılığı riskini artırırken, bağımlılık da ekonomik kırılganlığı derinleştirerek bireyleri çıkılması zor bir kısır döngüye sürüklüyor.

Uzmanlara göre kumar bağımlılığı her sosyoekonomik grupta görülebilse de Türkiye'de artan enflasyon ve geçim sıkıntısı, özellikle ekonomik açıdan kırılgan kesimlerde riski büyütüyor. Kumar sorunu yaşayanlar ve yakınları da eldeki sınırlı parayı artırma isteğini çoğu zaman başlama gerekçesi olarak dile getiriyor. Bunu kayıpları telafi etme çabası ve sırf haz için oynama süreci izleyerek oynama davranışı bağımlılığa dönüşüyor. Aktarımlara göre kimi zaman da uzun vadeli çaba gerektiren eğitim veya düzenli iş hayatı yerine hızlı para kazanma isteği bu eğilimi besliyor.

2.2. Çevrede yaygınlık, reklamlar ve bonuslar sanal kumarın çekici gücünü oluşturuyor.

Uzmanlara göre medyanın kumarı zenginlik ve "kolay kazanç" aracı olarak sunması, kumarı normalleştiriyor ve özellikle gençlerde riskli davranışları teşvik ediyor. Bağımlı bireylerle yapılan görüşmeler de her yerde karşılaşılan reklamların kumar davranışını besleyen başlıca etkenler arasında yer aldığını doğruluyor. Özellikle bonus vaatleri ve sürekli gelen bildirimler, tedavi sürecinde ya da bırakma aşamasında olan kişiler için güçlü bir tetikleyici haline geliyor. Diğer yandan özellikle çevreden duyulan büyük kazanç hikâyeleri kumarı cazip hale getiriyor.

2.3. Anlatılar, sanal kumarın genellikle yasal platformlarda başlayıp bağımlılık geliştikçe yasa dışı platformlara kaydığını gösteriyor.

Yapılan görüşmelerde, yasal platformlarda sunulan bahis ve kazı-kazan oyunlarının düşük miktarlarla oynanabilmesi ve yoğun reklamlarla desteklenmesi, bağımlılığa giden ilk adımlar olarak aktarılıyor. Buna göre kullanıcılar zamanla daha fazla kazanma isteğiyle yasa dışı sitelere yöneliyor. Bu geçişte çevrenin ve nasıl oynanacağını anlatan "eğitici" videoların etkili olduğu belirtiliyor.

2.4. Borçlar katlanarak yenilenirken ve ek işte çalışmayı zorunlu kılarken bağımlılık mevcut işlerde çalışmayı dahi güçleştiriyor.

Anlatılara göre, kumar oynayan kişiler büyük kayıplar yaşasalar ve kendilerine zarar verdiklerini bilseler de oynamayı sürdürüyor. Kıl payı kaçırma hissi, sürekli oynama isteği, dikkat dağınıklığı ve öfke yaratıyor. Bu durum iş yaşamında odaklanma ve uyum sorunlarına, performans düşüşüne ve hatta işten ayrılmaya yol açabiliyor. Öte yandan, borçların ödenebilirliğine dair muhakemenin kaybolması maddi çıkmazı derinleştiriyor ve kişileri ikinci bir işte çalışmaya zorluyor.

2.5. Sanal kumar, aile ve sosyal çevre ile ilişkileri ciddi biçimde zedeliyor.

Görüşmeler, maddi kaynakların tükenmesinin ardından gelen intihar girişimleri ya da intihar tehdidinin manipülatif biçimde kullanılmasının aile ilişkilerinde ciddi yıpranmaya neden olduğunu ortaya koyuyor. Yanı sıra kumarla birlikte gelişen yalan söyleme davranışı da güveni sarsarak ilişkileri kalıcı biçimde zedeliyor. Nitekim bağımlı bireyler yapılan görüşmelerde ailelere karşı yoğun suçluluk yaşandığından ve aile bağlarının ciddi oranda sarsıldığından sıkça bahsediyor. Ayrıca yakınların aktarımları zamanla arkadaş ve akrabalardan koparak sosyal desteksiz kaldıklarını gösteriyor. Diğer yandan mevcut yayılma hızına karşın hem bağımlı bireyler hem de yakınları destek almadan önce bunun bir hastalık olduğunu fark edemiyor. Soruna daha çok maddi kayıplar ve oynayan kişinin aldığı yanlış kararlar ekseninde yaklaşılıyor. Uzmanlar kumar bağımlılığı tedavisinde aile desteğinin hem manevi destek hem de finansal kontrol açısından kritik bir rol oynadığını vurguluyor.

2.6 Aileler ve bağımlı bireyler, çözüm için kapsamlı önlemler talep ederken SUDEM'ler yerelde önemli bir destek mekanizması işlevi üstleniyor.

Aileler daha etkili denetimler, farkındalık çalışmaları ve reklam yasakları gibi önleyici uygulamalar talep ediyor. Bununla birlikte SUDEM'ler bağımlı bireyler tarafından anlaşıldıkları, dertlerini anlatabildikleri bir alan olarak öne çıkarılıyor. Bağımlı yakınları ise hem ücretsiz ve süresiz hizmet hem de sürece dahiliyetlerinin sağlanması yönüyle hizmetten duydukları memnuniyeti sıklıkla dile getiriyor. Bununla birlikte diğer bağımlı yakınlarıyla katıldıkları terapiler, yalnız olmadıklarını hissetme ve dayanışmayı güçlendirme açısından değerli görülüyor.

GİRİŞ

Bağımlılık temelde madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır. Madde bağımlılığı, bireyde sürekli olarak bir maddeyi kullanma isteğiyle kendini gösterirken davranışsal bağımlılıklar belirli bir davranışın kontrolsüz ve sürekli şekilde tekrarlanmasıyla tanımlanmaktadır. Teknolojinin hızla gelişmesi ve dijitalleşmenin yaşamın her alanına girmesi, yeni davranışsal bağımlılık türlerini ortaya çıkarmıştır. Ekran ve sanal kumar bağımlılığı, bu bağlamda internet ve akıllı cihazların yaygınlaşmasıyla gelişen davranışsal bağımlılık türleridir. Dolayısıyla tıpkı diğer bağımlılık türleri gibi biyolojik, psikolojik, sosyal yönleri olan bir hastalık ve ciddi bir halk sağlığı sorunudur.

Bu doğrultuda ele alınan "Bağımlılığın Yeni Yüzü: İstanbul'da Ekran ve Sanal Kumar Bağımlılığı" raporu ile nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılarak bu bağımlılıkların İstanbul ölçeğinde ulaştığı noktayı görünür kılmak, temel nedenlerini ve sonuçlarını tartışmaya açmak, böylelikle sorunun çözümüne katkı sunacak bir çerçeve sağlamak amaçlanmıştır. Araştırmada ekran bağımlılığı dijital ortamlara özgü bağımlılıklar, sanal kumar bağımlılığı ise dijitale taşınan bağımlılıklar başlığı altında incelenmiştir.

Dijital ortamlara özgü bağımlılıklar içerisinde ekran bağımlılığının farklı görünümleri olarak internet, telefon, sosyal medya, çevrim içi alışveriş, dijital oyun ve televizyon bağımlılığı ele alınmıştır. Hem birey için hem de toplumsal düzeyde ciddi bir risk barındıran bu bağımlılık türlerine ait tanımlamalar ve kullanım oranları ile rapora bir referans noktası sağlanmıştır. Yerelde sağlanan hizmet verileri ve deneyimler üzerinden ise kullanımın yaygınlaştığı yaş grupları, bağımlılığı tetikleyen faktörler ve günlük yaşama yansımalar gibi boyutlar değerlendirilmiştir.

Dijitale taşınan bağımlılıklar başlığı altında ise geleneksel kumar alışkanlıklarının dijitalleşme süreciyle çevrim içi platformlara aktarılması ele alınmıştır. Bu kapsamda sanal kumarın küresel ölçekteki gelişimi, kumar pazarındaki yeri, yasal ve yasa dışı görünümleri ve sanal kumar bağımlılığını tetikleyen ve hızlandıran faktörler üzerinden soruna dair kapsamlı bir değerlendirme sunulmuştur. Buradan hareketle İstanbul ölçeğinde, bağımlı bireyler ve yakınlarıyla gerçekleştirilen görüşmelerin yanı sıra yerel hizmet verilerinden elde edilen bulgular ile bağımlılığın ortaya çıkış nedenleri, kullanımın yoğunlaştığı demografik gruplar ve aile içi ile sosyal ilişkilerde yarattığı dönüşüm gibi dinamikler incelenmiştir.

AMAÇ VE YÖNTEM

Ekran ve sanal kumar bağımlılığı, hem çevrim içi ortamlarda sunulmaları hem de son yıllarda teknolojik imkanların artışıyla yaygınlaşmaları bakımından ortaklaşmaktadır. Bu yönleriyle bağımlılığın yeni biçimi niteliğinde olan bu iki tür, raporda i) dijital ortamlara özgü bağımlılıklar ve ii) dijitale taşınan bağımlılıklar olmak üzere iki ana başlık altında ele alınmıştır.

Bugün, hem ekran hem de sanal kumar bağımlılıklarının ne yolla yaygınlaştığı, birey ve aileler üzerinde ne tür etkiler yarattığı ve toplumsal ölçekte nasıl bir sorun haline geldiği konusunda deneyimlere odaklanan çalışmaların sınırlı olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda, hazırlanan "Bağımlılığın Yeni Yüzü: İstanbul'da Ekran ve Sanal Kumar Bağımlılığı" raporu ile ekran ve sanal kumar bağımlılıklarının mikro ölçekte ulaştığı noktayı görünür kılmak, bu bağımlılıkların temel nedenlerini ve özellikle birey ve aile nezdinde sonuçlarını tartışmaya açmak, böylelikle sorunun çözümüne katkı sunacak bir çerçeve sağlamak amaçlanmıştır.

Bu bağlamda, sorunun geldiği boyuta ilişkin çıkarım yapmaya olanak tanıyan ulusal ve uluslararası niceliksel veriler incelenerek raporun arka planı oluşturulmuştur. İstanbul ölçeğinde ilgili bağımlılıklara dair bütüncül bir veri seti bulunmadığından araştırmanın niceliksel temel bulguları, İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) Bağımlılıkla Mücadele ve Rehabilitasyon Müdürlüğü bünyesindeki Sosyal Uyum ve Destek Merkezleri'nin (SUDEM) dokuz ilçedeki hizmet verilerine dayandırılmıştır. Bu veriler, ilgili bağımlılıklar konusunda yereldeki mevcut durumu ortaya koyma olanağı sağlamıştır.

Bununla birlikte, ekran ve sanal kumar bağımlılığının farklı boyutlarını anlamayı mümkün kılacak nitel bulgulara ulaşmak amacıyla derinlemesine görüşme yöntemine başvurulmuştur. Bu kapsamda 28 Temmuz – 1 Ağustos tarihleri arasında SUDEM'lerden hizmet alan; çocuğu bağımlılık sorunu yaşayan ebeveynler, sanal kumar bağımlıları ve sanal kumar bağımlılarının yakınlarıyla görüşmeler yapılmıştır. Yanı sıra farklı ilçelerde görev yapan SUDEM uzman personeliyle gerçekleştirilen odak grup görüşmesiyle sahadaki deneyimlere dair bilgiler toplanmış ve alanda uzman kişilerin görüşleri alınmıştır.

DİJİTAL ORTAMLARA ÖZGÜ BAĞIMLILIK BİÇİMİ: EKRAN BAĞIMLILIĞI

Teknoloji, bireysel ve toplumsal etkileşimi kolaylaştırmakla birlikte aşırı kullanıldığında gündelik yaşamın işleyişini olumsuz etkileyen ciddi riskler barındırmaktadır. Bu bağlamda teknolojik gelişmelerin bir getirisi olan ekran kullanımı da farklı biçimlerde karşımıza çıkmaktadır. Bilgisayar ve akıllı telefon ekranları internet, sosyal medya ve dijital oyunlara erişimde öne çıkarken, televizyon ekranları daha çok yayınların ve dijital içeriklerin izlenmesinde kullanılmaktadır. Kullanım alanlarının çeşitlenmesi ve erişim imkanlarının artmasıyla birlikte gündeme gelen kontrolsüz ekran kullanımı ise biyolojik, psikolojik ve sosyolojik açıdan çeşitli olumsuzluklara yol açmaktadır.[1] Son yıllarda ekran kullanımının yoğun ve kontrolsüzce artması, ortaya çıkan etkilerle birlikte ekran bağımlılığı konusunu toplumsal düzeyde tartışılması gereken önemli bir mesele haline getirmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bağımlılık ''Bir maddenin ya da davranışın kullanımına karşı güçlü bir istek veya zorunluluk, kullanımının kontrolünde güçlük, bırakma ya da azaltma çabalarında başarısızlık, yoksunluk belirtileri, tolerans gelişimi ve zararlı sonuçlara rağmen kullanımı sürdürme ile karakterize bir sendrom'' olarak tanımlanmaktadır.[2] Bununla birlikte bağımlılık temelde madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak ikiye ayrılmaktadır. Madde bağımlılığında birey değişik yollarla alkol, uyuşturucu gibi maddeleri sürekli kullanmak istemekte ve bu kullanım bireye biyolojik, fiziksel ve zihinsel düzeylerde zarar vererek bilişsel işlevlerde değişimlere yol açmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar ise belirli bir davranışın süreklilik arz edecek biçimde tekrarlanması ile karakterize edilmektedir. Bu davranış kalıbında bireyler eyleme geçmeden önce gerginlik ve uyarılma, eyleme geçtiklerinde ise haz, tatmin ve rahatlama yaşamaktadır. Bu rahatlama nedeniyle davranış sürekli tekrarlanamakta, bu tekrar sonucunda bireyin fiziksel ve psikolojik dengesi bozulmaktadır. Sosyal açıdan ise birey giderek kendi çevresinden uzaklaşmakta ve toplumdan izole bir şekilde yaşamaktadır.[3] Davranışsal bağımlılıklardan biri olan ekran bağımlılığı da benzer şekilde bireyi baskılayan, zamanla kronikleşen, beynin ödül, motivasyon ve hafıza alanlarını etkileyen; olumsuz sonuçlarına rağmen ilgili davranışın sürdürüldüğü bir bağımlılık biçimi olarak ortaya çıkmaktadır.

Yapılan araştırmalar, ekran bağımlılığında beynin bağımlılıkla ilişkili bölgelerinde etkinlik artışı olduğunu, özellikle ödül ve motivasyon sistemlerinde belirgin bir aktivasyon yaşandığını göstermektedir.[4] Ekran bağımlılığı olan bireylerde tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi dopamin salınımının artışı, serotonin düşüşü, kortizol artışı gibi etkiler görülebilmekte, bu etkiler depresyon ve kaygıya neden olabilmektedir.[5]

---

[1] Kalip, K. & Çöl M. (2020). Teknolojiyle Bağlantılı Yeni Davranışsal Bozukluklar. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi, 5(2), 318-33. https://doi.org/10.35232/estudamhsd.712134

[2] World Health Organization (2019). Addiction, Erişim Adresi: https://applications.emro.who.int/docs/EMRPUB_leaflet_2019_mnh_213_en.pdf. Erişim Tarihi: 18.07.2025

[3] Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A. & Gorelick, D.A. (2010). Introduction to behavioral addictions. Am J Drug Alcohol Abuse, 36(5), 233-41. https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884

[4] Savci, M. & Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences. 30, 202-216. https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304.

[5] Talipoğlu, Ü. (2023). Dijital Medya Bağımlılığı: Catfish Filminin Göstergebilimsel Analizi. AJIT-E: Academic Journal of Information Technology, 14(53), 105-125. https://doi.org/10.5824/ajite.2023.02.002.x.

EKRAN BAĞIMLILIĞININ FARKLI GÖRÜNÜMLERİ

İnternet Bağımlılığı

Dijital teknolojilerin gündelik yaşamın her alanına nüfuz etmesi internet kullanımının kontrolsüz ve aşırı hale gelmesine zemin hazırlamıştır.

Ekran bağımlılığının bir alt türü olan internet bağımlılığı, bireyin dijital teknolojiler ve çevrimiçi içeriklere yönelik kullanımını denetleme kapasitesinde kayıplara yol açan, bireysel, sosyal ve mesleki işlevselliği olumsuz etkileyen bir davranışsal bağımlılık biçimi olarak tanımlanmaktadır. İnternet bağımlılığı olan bireylerin interneti bir bilgi aracı olarak kullanmaktan çok psikolojik bir kaçış yolu olarak gördükleri, çevrimiçi ortamda geçirilen süre konusunda aşırılığa yöneldikleri görülmektedir. Bu kaçış davranışı zamanla bağımlılığa dönüşerek nörolojik komplikasyonlara, psikolojik rahatsızlıklara ve sosyal sorunlara neden olabilmektedir.[6]

Bağımlı bireyler internetsiz kaldıklarında yoksunluk hissine kapılmakta ve bu eğilim zamanla kişilerin yaşamlarına zarar verecek boyutlara ulaşabilmektedir.[7] Nitekim yapılan araştırmalar internet bağımlılığının bireyler üzerinde anksiyete, depresyon ve obsesif kompulsif gibi belirtileri artırdığını ortaya çıkarmıştır.[8] Yine bu bağımlılığın uyku düzenini bozduğu, bireylerin uyku yoksunluğu ile sıklıkla karşı karşıya kaldıkları görülmüştür. Öte yandan, bireylerin internette gereğinden fazla zaman geçirmeleri, günlük sorumluluklarını yerine getirememelerine ve rutinlerinin bozulmasına yol açarak yorgunluğa, dolayısıyla akademik ve mesleki performans düşüşüne neden olabilmektedir.[9] Nitekim öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırma da aşırı internet ve sosyal medya kullanımının hareketsiz yaşam tarzı ile düzensiz beslenme alışkanlıklarına yol açtığını ortaya koymuştur. Aşırı kullanımın öğrencilerin sosyal hayatlarına yansıdığı; sosyal çevreden geri çekilme, yüz yüze iletişimin azalması ve aile içi çatışmalar gibi psikososyal sorunları artırdığı görülmüştür. Yanı sıra öğrencilerin akademik başarılarında da düşüş meydana getirmiştir.[10]

Son yıllarda teknolojide yaşanan hızlı gelişmeler, Türkiye'de de internet kullanımının toplumun her kesimine yayılmasını sağlamıştır. Özellikle akıllı telefonların ve mobil internetin yaygınlaşmasıyla birlikte, bireyler artık her an çevrim içi olabilmekte; haberleşmeden eğitime, bankacılıktan alışverişe kadar pek çok ihtiyacını dijital ortamlar aracılığıyla karşılayabilmektedir.

---

[6] Cash H, Rae CD, Steel AH & Winkler A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. Curr Psychiatry Rev, 8(4), 292-298. 10.2174/157340012803520513

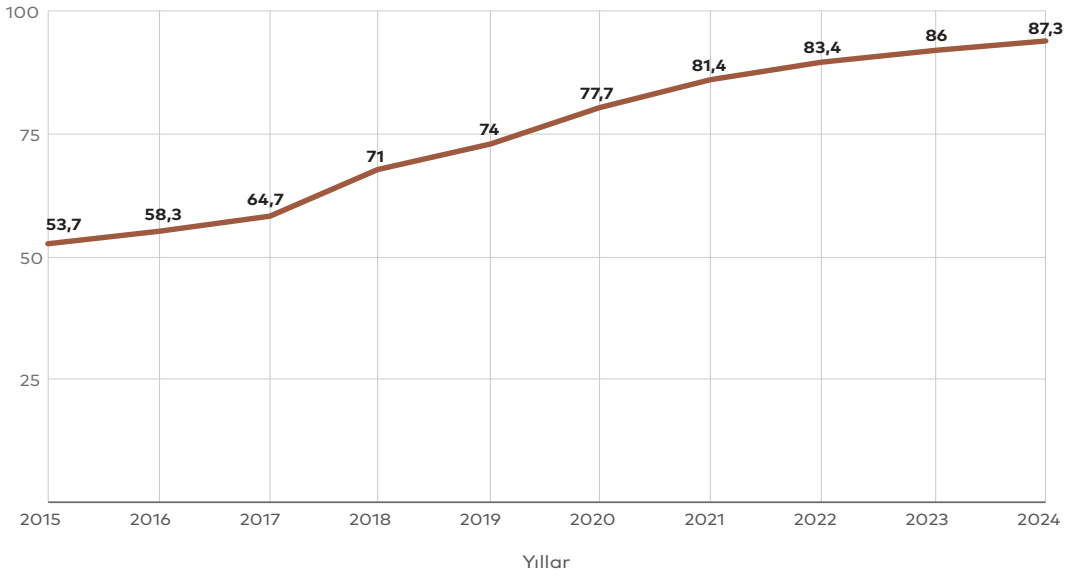
[7] Young, K. S. (2004), Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402–415. https://doi.org/10.1177/0002764204270278

[8] Kumar, M. & Mondal, A. (2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. Industrial Psychiatry Journal, 27(1), 61-66. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_61_17 ; Cash H., Rae C.D., Steel A.H., Winkler A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. Current Psychiatry Reviews, 8(4), 292-298. https://doi.org/10.2174/157340012803520513

[9] Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402–415, https://doi.org/10.1177/0002764204270278, Erişim Tarihi:17.07.2025.

[10] Büyükgebiz Koca, E., & Tunca, M.Z. (2020), İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrenciler Üzerindeki Etkilerine Dair Bir Araştırma. Alanya Akademik Bakış, 4(1), 77-103. https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820

Grafik 1. Nufüsa Göre Türkiye'de 2015-2024 Yılları Arasında İnternet Kullanım Oranları (%)



Kaynak: World Bank, World Development Indicators.

Dünya Bankası verileri, Türkiye'de nüfusa göre internet kullanımının yıldan yıla arttığını, 2015 yılında %53,7 olan internet kullanımının 2024'te %87,3'e çıktığını göstermektedir.[11] TÜİK verilerine göre ise (16-74 yaş) Türkiye genelinde toplam internet kullanım oranı 2013 yılında %48,9 iken 2024 yılında %88,8'e yükselmiştir. Cinsiyet bazında incelendiğinde, Türkiye genelinde erkeklerin internet kullanım oranı 2013'te %59,3 iken 2024'te %92,2'ye çıkmıştır. Kadınlarda kullanım oranı ise aynı dönem aralığında %38,7'den %85,4'e yükselmiştir. En fazla internet kullanımı 16-34 yaş aralığında, en az internet kullanımı ise 65-74 yaş aralığında görülmüştür. İstanbul ili özelinde internet kullanımının Türkiye ortalamasının üzerinde seyrettiği görülmüştür. Kentte 2013 yılında %61,4 olan internet kullanım oranı, 2024 yılında %95,3'e ulaşmıştır.[12]

İnternet kullanımının yetişkin bireylerde olduğu gibi çocuklarda da oldukça yaygın olduğu görülmektedir. TÜİK tarafından 2024 yılında yapılan 6-15 yaş grubunu baz alan Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre 2021 yılında %82,7 olan internet kullanım oranı, kayda değer bir şekilde artarak 2024 yılında %91,3 olmuştur. Araştırma kapsamında internet kullanan çocukların %97,4'ü düzenli internet kullandığını beyan etmiş, düzenli internet kullanan çocukların %42,9'unun hafta içi, %53,6'sının ise hafta sonu günde yaklaşık iki saat ve daha fazla süre internette vakit geçirdiği gözlenmiştir. Çocukların internet kullanım amaçları incelendiğinde en fazla yürüttükleri faaliyetlerin sırasıyla %83,9 ile video izleme, %75,0 ile ödev, öğrenme veya çevrimiçi derslere katılma ve %72,7 ile oyun oynama veya oyun indirme olduğu görülmüştür.[13]

T.C. Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı tarafından yapılan açıklamaya göre 2025 yılında Türkiye'de internette günlük ortalama geçirilen süre 7 saat 13 dakikaya ulaşmıştır. Geçirilen bu sürenin 4 saat 4 dakikasının cep telefonlarında, 3 saat 9 dakikasının ise bilgisayar ve tabletlerde geçirildiği belirtilmiştir.[14]

[11] World Bank. World Development Indicators. Erişim Adresi: https://databank.worldbank.org/home, Erişim Tarihi: 21.07.2025.

[12] TÜİK, Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, Erişim Adresi:https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492, Erişim Tarihi:21.07.2025.

[13] TÜİK (2024). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. Erişim Adresi: https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2024-53638, Erişim Tarihi: 21.07.2025.

[14] T.C. Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı (2025). İnternete Cepten Bağlanıyoruz. Erişim Adresi: https://www.uab.gov.tr/haberler/internete-cep-ten-baglaniyoruz, Erişim Tarihi: 25.07.2025.

Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefonların aşırı kullanımının fiziksel ve psikolojik açıdan pek çok olumsuz etkisi bulunmasına rağmen, bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında bu cihazları sürekli olarak kullandıkları gözlemlenmektedir. Bu kullanım artışı, nomofobi olarak adlandırılan yeni bir bağımlılık türünü ortaya çıkarmıştır.[15] Nomofobi bireylerin cep telefonundan uzak kaldıklarında veya erişimlerini kaybettiklerinde yaşadıkları korkuyu ve endişeyi ifade etmektedir. Telefon bağımlılığı olan bireylerin yüzyüze sosyal etkileşim yerine sanal etkileşimi tercih ettikleri ve daha çok sosyal kaygılar nedeniyle telefonlarına yöneldikleri görülmektedir. Cep telefonuyla iletişimde kalma, bu bağımlılığa sahip kişilerin kaygılı ve depresif olma halini azaltmakta ve bu kişilere daha güvenli bir alan sağlamaktadır. Kişi telefondan uzak kaldığında ise tersi bir durum oluşmakta ve çeşitli yoksunluk belirtileri göstermektedir. Araştırmalar, aşırı telefon kullanımının uyku kalitesinde olumsuzluklara neden olduğunu, 4 saatten fazla akıllı telefon kullanımı olan bireylerde depresyon yatkınlığının fazla olduğunu göstermektedir.[16] Ayrıca sürekli telefon kullanımı kişilerde dirsek, el ve boyunda ağrı olarak kendini gösteren fiziksel rahatsızlıklara neden olabilmektedir.

Verilere göre günümüzde dünya nüfusunun %70,5'i (5,78 milyar kişi) cep telefonu kullanmaktadır. Kullanılan mobil cihazların neredeyse %87'si akıllı telefonlardan oluşmaktadır.[17] 2023 yılında RTÜK tarafından yapılan Medyametre Medya Kullanım Alışkanlıkları Araştırması'na göre Türkiye'de cep telefonuna sahip olma oranı %98,9'dur.[18] Türkiye'de web trafiğinin %73,1'i cep telefonları aracılığıyla sağlanmaktadır.[19] Bu veriler, hem dünyada hem de Türkiye'de akıllı telefonların günlük yaşam üzerindeki etkisinin ne denli güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimi ve yaygın internet erişimi, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını köklü biçimde dönüştürmüştür. Bu dönüşümün en çarpıcı örneklerinden biri ise sosyal medya platformlarının yaşamın merkezine yerleşmesidir. Başlangıçta iletişimi kolaylaştırma ve sosyalleşmeyi artırma gibi amaçlarla kullanılan bu platformlar, zamanla bireylerin davranış kalıplarında ve psikososyal dengelerinde belirgin etkiler yaratmaya başlamıştır. Günümüzde ise özellikle gençler ve genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımının bağımlılık düzeyine ulaşması, halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medya platformlarını aşırı, tekrarlayıcı ve kontrol edilemeyen biçimde kullanması, bu kullanımın ise günlük yaşam aktiviteleri, akademik ve mesleki işlevsellik, sosyal ilişkiler ve psikolojik iyilik hali üzerinde olumsuz etkiler yaratmasıyla tanımlanan bir davranışsal bağımlılık türüdür. Diğer davanışsal bağımlılıklarda olduğu gibi sosyal medya bağımlılığında da kişi kullanamadığında huzursuzluk, kaygı, öfke gibi tolerans geliştirmekte ve her geçen gün daha fazla sosyal medya kullanma ihtiyacı duymaktadır.[20]

---

[15] Gonçalves, S., Dias, P., Correia, A.-P. (2020). Nomophobia and lifestyle: smartphone use and its relationship to psycho pathologies. Computers Human Behavior Reports, 2, 100025. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025

[16] Sohn, S.Y., Krasnoff, L., Rees, P., Kalk, N.J. & Carter, B. (2021). The Association Between Smartphone Addiction and Sleep: A UK Cross-Sectional Study of Young Adults. Frontiers in Psychiatry, 12, 629407. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.629407 ; Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjevic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kisic, D., & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. Frontiers in Public Health, 11, 1252371. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371

[17] We Are Social-Meltwater, DataReportal (2025). Digital 2025, The Essential Guide to the Global State of Digital. Erişim Adresi: https://wearesocial.com/us/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/ Erişim Tarihi: 23.07.2025.

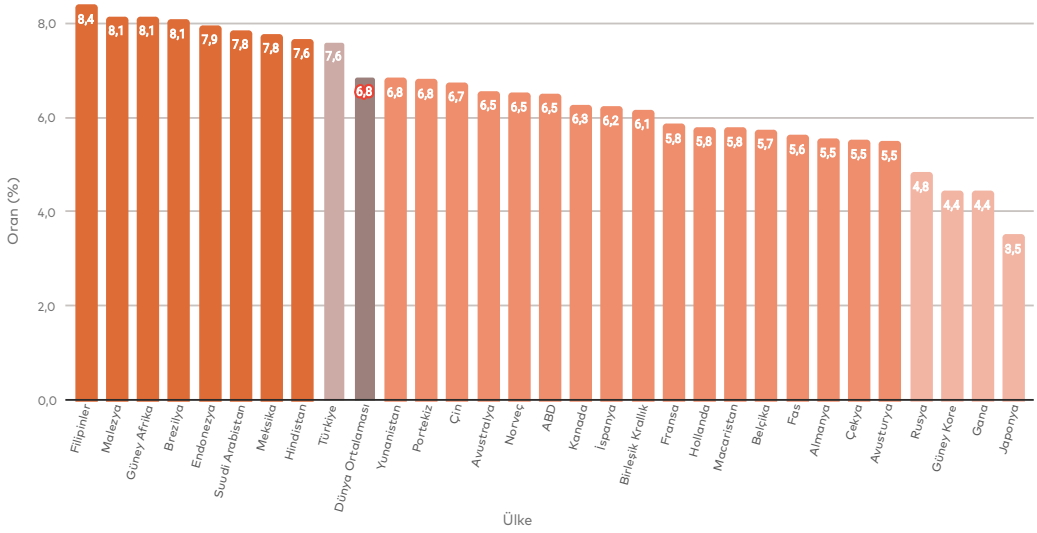
[18] Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (2023). Medyametre Medya Kullanım Alışkanlıkları Araştırması 2023, Erişim Adresi: https://www.rtuk.gov.tr/medyametre-medya-kullanim-aliskanliklari-arastirmasi-2023/4856, Erişim Tarihi: 07.03.2025.

[19] T.C. Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı (2025). İnternete Cepten Bağlanıyoruz, Erişim Adresi:https://www.uab.gov.tr/haberler/internete-cep-ten-baglaniyoruz, Erişim Tarihi: 25.07.2025.

[20] Savci, M. & Aysan, F. (2017). Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 30, 202-216. https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304

Sosyal medya kullanımı dünya genelinde istikrarlı bir şekilde artış göstermektedir. 2025 yılının Temmuz ayında We Are Social ve Meltwater tarafından yapılan araştırma, dünya çapında sosyal medya kullanıcı sayısının 5,41 milyara ulaştığını ve bunun küresel nüfusun %65,7'sine denk geldiğini ortaya koymuştur. Buna göre dünyadaki internet kullanıcılarının %95,7'si her ay sosyal medyayı kullanmaktadır.[21]

Grafik 2: Ülkelere Göre İnternet Kullanıcılarının Aktif Olarak Kullandığı Sosyal Medya Platformlarının Ortalama Sayısı, 2025 Şubat (+16)



Kaynak: We Are Social & Meltwater, DataReportal

We Are Social ve Meltwater tarafından yapılan araştırma, Türkiye'de sosyal medyaya olan ilginin yüksek olduğunu ve kullanıcıların birden fazla platformu aktif biçimde kullandığını ortaya koymaktadır. Buna göre, 2025 yılının Şubat ayında Türkiye, 16 yaş üzerindeki internet kullanıcılarının farklı sosyal medya platformlarını kullanma sayısı açısından 7,6 ortalama ile hesaplamaya dahil edilen 53 ülke arasında 9. sırada yer almıştır.[22] Yine aynı kuruluş tarafından hazırlanan "Digital 2025: Turkey" adlı araştırma raporu verilerine göre ise Türkiye'de sosyal medya kullanıcı kimlikleri 2024 yılının başından 2025 yılının başına kadar 950 bin artmıştır. 2025 yılının Ocak ayında Türkiye'de 58,5 milyon aktif sosyal medya kullanıcı kimliği bulunmuştur.[23] 2024 yılında TÜİK tarafından yapılan Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Araştırması'na göre ise Türkiye'de bireylerin en fazla kullandığı sosyal medya ve mesajlaşma platformları Whatsapp, Youtube ve Instagram olmuştur.[24]

---

[21] We Are Social-Meltwater, DataReportal (2025). Digital 2025: Global Statshot Report Social Media Users. Erişim Adresi: https://datareportal.com/social-media-users, Erişim Tarihi: 06.08.2025.

[22] We Are Social & Meltwater, DataReportal (2025). Digital 2025: The State of Social Media in 2025. Erişim Adresi: https://datareportal.com/reports/digital-2025-sub-section-state-of-social, Erişim Tarihi: 12.08.2025

[23] We Are Social & Meltwater, DataReportal (2025). Turkey. Erişim Adresi: https://datareportal.com/reports/digital-2025-turkey, Erişim Tarihi: 23.07.2025.

[24] TÜİK (2024), Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, Erişim Adresi: https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492, Erişim Tarihi: 21.07.2025.

Verilerde de görüleceği üzere dünya genelinde sosyal medya, bireylerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş; iletişimden eğlenceye, haber takibinden alışverişe kadar pek çok alanda etkili bir araç olarak kullanılmıştır. Ancak bu yaygın kullanı Kurumu tarafından 2024 yılında 20.384 ortaokul ve lise öğrencisi ile yapılan Türkiye'de Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıkları Araştırması'na göre lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri oldukça yüksektir. Özellikle lisede olan öğrenciler %19,5 oranında çok riskli, %30,2 oranında ise orta derece riskli sosyal medya bağımlılığı riskine sahip olmaları nedeniyle araştırmada öne çıkmıştır. [25]

Çevrim İçi Alışveriş Bağımlılığı

Alışveriş bağımlılığı; bireyin alışveriş davranışını kontrol etmekte güçlük yaşaması, bu davranışı tekrarlama isteğini engelleyememesi ve günlük yaşam üzerindeki olumsuz etkilerine rağmen sürdürmesiyle tanımlanan bir davranışsal bağımlılık türüdür. Klinik literatürde "oniomani" olarak adlandırılan bu bağımlılık, bireyin duygusal boşluklarını doldurmak, stresle başa çıkmak veya geçici haz elde etmek amacıyla alışveriş yapma eğilimi göstermesiyle karakterize edilmektedir.[26]

Alışveriş bağımlılığını tetikleyen temel psikolojik etkenler arasında yüksek düzeyde endişe, mükemmeliyetçilik eğilimi, özgüven eksikliği, dürtüsellik ve depresyon ön plana çıkmaktadır. Bu bağımlılığa sahip kişiler, zamanla sosyal ilişkilerinde bozulmalar yaşamakta ve daha fazla tüketebilmek uğruna ciddi maddi sıkıntılarla karşılaşmaktadır.[27] Ayrıca alışveriş bağımlılığı; duygu durum bozuklukları, anksiyete, madde kullanım bozuklukları ve yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilmektedir.[28] Dolayısıyla tüketim davranışının kontrolsüz bir hal almasıyla gelişen alışveriş bağımlılığı, bireyin psikolojik, sosyal ve ekonomik yaşamını olumsuz etkileyen ciddi sonuçlar doğurmaktadır.[29]

Son yıllarda dijitalleşmenin küresel ölçekte hız kazanması, internet erişiminin artması, mobil cihazların kullanımındaki yükseliş ve e-ticaret platformlarının çeşitlenmesi ile birlikte çevrim içi alışverişin dünya genelinde giderek yaygınlaştığı ve tüketicilerin alışveriş alışkanlıklarının köklü biçimde dönüştüğü görülmektedir. Günümüzde sosyal medya ve kitle iletişim araçlarının günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi ile bireyler günün her anında alışveriş yapabilme olanağına erişebilmektedir. Mekândan bağımsız hareket özgürlüğü, istenilen ürün ve çeşitlerine kolaylıkla ulaşabilme, fiyatların şeffaf biçimde karşılaştırılabilmesi gibi etkenler bireyleri çevrim içi alışveriş davranışına daha fazla yönlendirmektedir.

Diğer yandan günümüzde e-ticaret platformlarının pazarlama alanındaki pek çok engeli ortadan kaldırarak kullanıcı verilerine kolaylıkla erişebildiği, bu verileri tüketicilerin satın alma dürtülerini tetiklemek amacıyla oyunlaştırma, psikolojik manipülasyon teknikleri ve zamana özel indirim kampanyaları gibi yöntemlerle kullanabildiği bilinmektedir. Hem erişim kolaylığı mekanizmasına dönüşmesine, dolayısıyla bireyin gereksiz ve sık tekrar eden alışveriş döngüsüne girmesine yol açabilmektedir.

---

[25] Bayzan, Ş., Yaman, F., Elkonca, F., Gün, A. (2024). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıkları Raporu (Rapor No.3). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Ankara.

[26] Arıduru Ayazoğlu, B., Aksu, M., Ünübol, H. & Hızlı Sayar, G. (2019). "Alışveriş Bağımlılığı". Etkileşim. 4, 44-64. https://doi.org/10.32739/etkilesim.2019.4.63

[27] Bal, F., Okkay, İ. (2022). İnternet Tabanlı Sorunlu Alışveriş Davranışı: Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı. Bağımlılık Dergisi. 23(1), 111-120. https://doi.org/10.51982/bagimli.973306

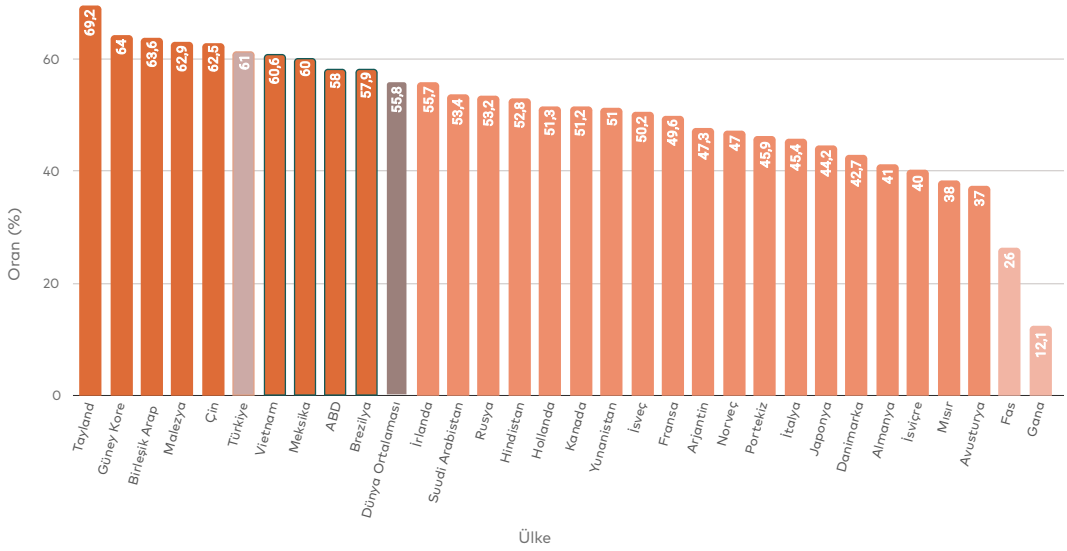
[28] Black, D. W. (2007). A review of compulsive buying disorder. World Psychiatry, 6(1), 14–18. https://doi.org/10.51982/bagimli.973306

[29] Arıduru Ayazoğlu, B., Aksu, M., Ünübol, H. & Hızlı Sayar, G. (2019). "Alışveriş Bağımlılığı". Etkileşim. 4, 44-64. https://doi.org/10.32739/etkilesim.2019.4.63

Özellikle moda ürünleri gibi hedonik tüketim kategorilerinde, internet tabanlı alışverişin sunduğu kolay erişim ve sürekli yenilenen teklifler, tüketicilerin satın alma niyetlerini canlı tutmakta ve bireylerde alışveriş bağımlılığı riskini artırmaktadır.[30]

Pandemi döneminin çevrim içi alışverişe olan yönelimi daha da arttığı bilinirken[31] bugün gelinen noktada çevrim içi alışveriş, küresel ekonominin dinamiklerini etkileyen temel tüketim kanallarından biri haline gelmiş, e-ticarette büyük bir artış yaşanmıştır. 2025 yılı itibariyle dünya genelinde çevrim içi alışveriş yapan kişi sayısı 2,77 milyara ulaşmıştır. Bu sayı, dünya nüfusunun yaklaşık %33'ünün internet üzerinden alışveriş yaptığını göstermektedir. Bulgulara göre internet alışverişi yapma hali süreklilik göstermekte ve alışveriş yapan kişilerin %34'ü haftada en az bir kez internetten alışveriş yapmaktadır. [32]

Grafik 3: Ülkelere Göre Her Hafta İnternet Üzerinden Ürün Satın Alan İnternet Kullanıcı Oranları, Şubat 2025 (+16 Yaş) (%)



Kaynak: We Are Social & Meltwater, DataReportal

2025 Şubat ayı verilerine göre Türkiye'de her hafta çevrim içi alışveriş yapan kullanıcılarının oranı %61 olmuş, bu oran Türkiye'yi hesaplamada ele alınan 55 ülke arasından 6. sıraya yerleştirmiştir. İlgili oran, Türkiye'de çevrim içi alışverişin yoğun bir şekilde kullanıldığını ve dijital tüketim alışkanlıklarının toplumda yaygınlaştığını göstermektedir.[33]

Ticaret Bakanlığı tarafından yayımlanan Türkiye'de E-Ticaret'in Görünümü Raporu'na göre 2024 yılında e-ticaret hacmi 2023 yılına göre %61,7 oranında artış göstermiştir. E- ticaret hacminden en büyük pay alan sektör 301 milyar 340 milyon Türk Lirası ile giyim, ayakkabı ve aksesuar sektörü olmuştur. E-ticaret harcamalarının %58'i kadın, %42'si ise erkek kullanıcılar tarafından yapılmıştır. Kadınların giyim, ayakkabı ve aksesuar, medikal, kişisel bakım ve kozmetik ile evcil hayvan ürünlerine daha fazla harcama yaptığı görülürken erkeklerin daha çok elektronik, hava yolları ile seyahat, taşımacılık ve depolama sektörlerinde harcama yaptığı görülmüştür. 30-34 yaş aralığı hem kadınlar hem de erkekler için e-ticaret harcamasının en fazla yapıldığı yaş grubu olmuştur.

---

[30] Bal, F., Okkay, İ. (2022). İnternet Tabanlı Sorunlu Alışveriş Davranışı: Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı. Bağımlılık Dergisi. 23(1), 111-120. https://doi.org/10.51982/bagimli.973306

[31] Altıntaş, D. (2023). Dönüştürücü etkiyi ortaya çıkarmak: COVID-19 salgını dönemindeki çevrimiçi alışveriş deneyimleri üzerine nitel bir araştırma. Sosyal Mucit Academic Review, 4(2), 219-260. https://doi.org/10.54733/smar.1290686

[32] Sellers Commerce, E- Commerce Statistics, Erişim Adresi:https://www.sellerscommerce.com/blog/ecommerce-statistics/, Erişim Tarihi:25.08.2025.

[33] We Are Social & Meltwater, DataReportal (2025). Digital 2025: Global Overview Report. Erişim Adresi: https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report Erişim Tarihi: 28.07.2025.

Bununla birlikte tüketicilerin ihtiyaç duydukları ürünlere dakikalar içinde ulaşabilmesini ifade eden hızlı ticaretin (Q-Commerce), 2024 yılında bir önceki yıla göre %98,1 oranında artış gösterdiği görülmektedir.[34]

Türkiye'de çevrim içi alışveriş oranlarının küresel ortalamanın üzerinde seyretmesi, alışveriş bağımlılığı riskinin her geçen gün arttığını gözler önüne sermektedir. Bugün, özellikle genç nüfus için, çevrim içi platformlarda yoğun vakit geçirmenin bir getirisi olarak tüketimi teşvik eden içeriklere maruz kalmak bu riski artıran başlıca faktörler arasında yer almaktadır.

Dijital Oyun Bağımlılığı

Makul düzeyde oyun oynamanın çocuklar ve gençler üzerinde olumlu sonuçlarının olduğu, yaratıcılıklarını ve sosyal gelişimlerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.[35] Ancak bazı bireylerin zamanla bu oyunlara karşı bağımlılık geliştirebildiği bilinmektedir. Oyun oynama davranışının bağımlılık olarak nitelendirilme nedenlerine bakıldığında oyun oynama süresinin tek başına bir gösterge olarak ele alınmadığı görülmektedir. Bağımlılığın değerlendirilmesinde esas ölçüt, oyunda geçirilen zamandan çok bireyin günlük yaşamda ve toplum içinde normal işlevlerini yerine getirme becerisinde görülen azalmadır.[36]

Dünya Sağlık Örgütü oyun oynama bozukluğunu; oyun oynama üzerindeki kontrolün kaybolması, oyun oynamanın diğer ilgi alanlarının ve günlük faaliyetlerin önüne geçecek ölçüde önceliklendirilmesi, olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyun oynama davranışının devam etmesi veya artması olarak tanımlamaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre oyun bağımlılığı teşhisinin koyulabilmesi için kişinin davranışlarının kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel ve mesleki yaşamının diğer önemli alanlarında ve işlevselliğinde önemli bir bozulmaya neden olacak kadar şiddetli olması ve en az 12 ay boyunca bu davranış örüntüsünün devam etmesi gerekmektedir.[37]

Dijital oyun bağımlılığı olan bireylerde oyun uyaranlarına tepki veren beyin bölgelerinin, madde bağımlılığı olan hastalarda uyuşturucu uyaranlarının neden olduğu arzuyu tetikleyen bölgelere benzer olduğu kanıtlanmıştır. Dijital oyun bağımlılığı olan bireylerin günlük yaşamını ve sosyal hayatını ihmal ettiği, duygu durumunu düzenlemek için oyunda kalma eğilimlerinin günden güne arttığı, bu durumun ise beraberinde yetersiz fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, görme-işitme sorunları, kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, uyku eksikliği, depresyon gibi sağlık sorunlarını getirdiği belirtilmektedir.[38] Diğer yandan kişi oyunda kalmak için elindeki maddi kaynakları seferber edebilmekte, hatta borçlanabilmektedir.[39] Oyuna erişiminin olmadığı durumlarda kişide ani duygu değişimleri ve yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır.

Oyun bozukluğunun gelişiminde ve sürdürülmesinde bireysel, çevresel ve oyunla ilgili faktörler önemlidir. Dünya genelinde video oyunları, kâr odaklı ve sürekli genişleyen bir endüstrinin ürünleri olarak öne çıkmaktadır. Şirketler, gelirlerini en üst düzeye çıkarmak amacıyla dikkat çekici ve uzun süreli katılım sağlayan oyunlar geliştirmeye odaklanmaktadır.

---

[34] Türkiye Cumhuriyeti Ticaret Bakanlığı (2025). Türkiye'de E-Ticaretin Görünümü Raporu. Erişim Adresi:https://ticaret.gov.tr/duyurular/turkiyede-e-ticaretin-gorunumu-raporu-yayinlandi-06-05-2025 Erişim Tarihi: 04.08.2025.

[35] Nebel, S., Schneider, S., & Rey, G. D. (2016). Mining Learning and Crafting Scientific Experiments: A Literature Review on the Use of Minecraft in Education and Research. Educational Technology & Society, 19 (2), 355–366. Erişim Adresi: https://web.archive.org/web/20190512041936id_/https:/www.j-ets.net/ETS/journals/19_2/26.pdf

[36] Bavelier, D., Green, C. S., Han, D. H., Renshaw, P. F., Merzenich, M. M., & Gentile, D. A. (2011). Brains on video games. Nature Reviews Neuroscience, 12(12), 763–768. https://doi.org/10.1038/nrn3135.portal.com/reports/digital-2025-global-overview-report Erişim Tarihi: 28.07.2025.

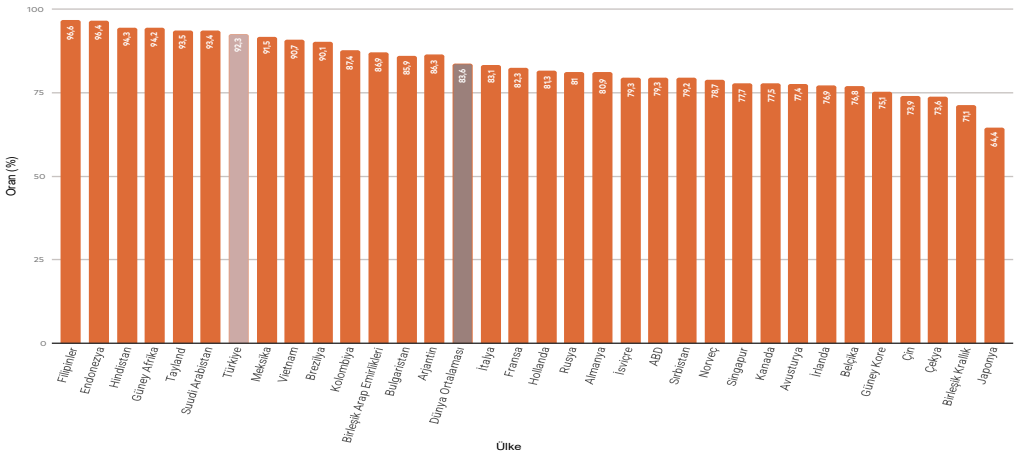
[37] World Health Organization, Gaming Disorder. Erişim Adresi: https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder Erişim Tarihi: 05.03.2025.

[38] World Health Organization (2020). Addictive behaviours: Gaming Disorder (Questions & Answers). Erişim Adresi: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder Erişim Tarihi: : 04.08.2025

[39] Bavelier, D., Green, C. S., Han, D. H., Renshaw, P. F., Merzenich, M. M., & Gentile, D. A. (2011). Brains on video games. Nature Reviews Neuroscience, 12(12), 763–768. https://doi.org/10.1038/nrn3135.

Oyuncuların sürekli olarak oyuna bağlı kalmasını sağlamak için geliştiriciler, koşullanma gibi psikolojik mekanizmalardan yararlanarak uzun vadeli etkileşimi teşvik eden oyun tasarım öğeleri kullanmaktadır.[40]

Grafik 4: Ülkelere Göre Dijital Oyun Oynayan İnternet Kullanıcıları Oranı, Şubat 2025 (+16 Yaş) (%)



Kaynak: We Are Social & Meltwater, DataReportal

We Are Social ve Meltwater tarafından 2025 Şubat ayında yapılan araştırmaya göre Türkiye'de 16 yaş üstü internet kullanıcılarının %92,3'ünün dijital oyunları oynadığı görülmektedir. Dünya ortalamasının %84,1 olduğu ve 51 ülkenin ele alındığı hesaplamada Türkiye; Filipinler, Endonezya, Hindistan, Güney Afrika, Tayland ve Suudi Arabistan'ın ardından yedinci sıradadır. Bu veri, Türkiye'de video oyunlarının yaygın olarak oynandığı göstermektedir. [41]

Öte yandan dijital oyun oynama bozukluğunun özellikle internet erişiminin yaygınlaşmasıyla birlikte genç nüfus arasında giderek artan bir halk sağlığı sorunu haline geldiği görülmektedir.[42] 2024 yılında 20.384 ortaokul ve lise öğrencisiyle gerçekleştirilen Türkiye'deki Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıkları Araştırması'na katılan öğrencilerin %35'inin dijital oyun bağımlılığı açısından orta ve yüksek risk grubunda yer aldığı ve oynadıkları oyunların çoğunun yaş gruplarına uygun olmayan içerikte oyunlar olduğu görülmüştür.[43]

---

[40] Király, O., Koncz, P., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z. (2023). Gaming disorder: A summary of its characteristics and aetiology. Comprehensive Psychiatry, 122, 152376. https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2023.152376

[41] We Are Social & Meltwater, DataReportal (2025). Digital 2025: Global overview report. Erişim Adresi: https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report Erişim Tarihi: 28.07.2025

[42] Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış, Türk Psikiyatri Dergisi, 27(2), 128-137. Erişim Adresi: https://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C27S2/07.pdf

[43] Bayzan, Ş., Yaman, F., Elkonca, F., Gün, A. (2024). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıkları Raporu (Rapor No.3). Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Ankara.

Televizyon Bağımlılığı

Televizyon, günümüzde eskisi kadar önemli bir kitle iletişim aracı olarak görülmese de bireylerin günlük yaşamında hâlâ güçlü bir etkiye sahiptir. Televizyon izleme alışkanlığının bazı durumlarda zararlı boyutlara ulaşabildiği görülmektedir. Özellikle kontrolsüz ve aşırı kullanım, televizyonun bir eğlence aracı olmanın ötesine geçirerek bağımlılık yaratabilecek bir unsur haline getirebilmektedir.

Televizyon bağımlılığı belirli bir program ya da içerikten ziyade, televizyonun kendisine yönelik bir bağlılığı ifade etmektedir. Burada önemli olan izlenen program değil, televizyonun bir araç olarak yarattığı çekim gücüdür. Bu kapsamda televizyonun yarattığı bağımlılık, bireylerin gündelik yaşam düzenini bozan ve psikiyatrik bağımlılık ölçütleriyle uyum gösteren bir davranışsal sorun olarak ele alınmaktadır. Televizyon izleme alışkanlığının bağımlılık haline geldiğine dair göstergeler; televizyonun bireylerin zamanının büyük bir kısmını kaplaması, planlanandan daha uzun süre izlenmesi, televizyon izlemeyi bırakma çabalarının başarısız olması, televizyon izlemek uğruna sosyal etkinlikler, ailevi ilişkiler ve mesleki sorumluluklardan feragat edilmesi, televizyon izlenmediğinde içine kapanma gibi davranışların ortaya çıkması şeklinde sıralanmaktadır.[44] Dolayısıyla televizyon bağımlılığı, bireyin sosyal ve duygusal yaşamını olumsuz etkileyen ciddi bir sorun olarak değerlendirilmektedir.[45]

Televizyon bağımlılığı, yetişkinler kadar çocukları da olumsuz yönde etkilemektedir. Yetişkinlerin yoğun olarak televizyon izlediği evlerde büyüyen çocuklar, ebeveynlerinin alışkanlıklarını normalleştirebilmekte ve aynı davranış örgüsünü tekrar edebilmektedir. Uzmanlar 0-6 yaş arasındaki çocuklar için önerilen maksimum ekrana maruz kalma süresini yarım saat olarak belirtmektedir. Televizyona ve diğer dijital ekranlara yoğun olarak maruz kalan 0-2 yaş arası çocuklarda beyin gelişimi olumsuz olarak etkilenebilmekte, bu durum çocukların duyularını sınırlı şekilde kullanmalarına neden olabilmektedir. Erken yaşta yoğun bir şekilde ekrana maruz kalan çocuklarda bir yandan bağımlılık riski artarken diğer yandan da gerçek hayatla televizyon dünyası arasındaki fark ayırt edilemez hale gelmektedir. Böylece çocukların gerçeklik algıları değişmekte ve adaptasyon sorunları ortaya çıkmaktadır.[46] Ekran başında 2 saatten fazla zaman geçiren çocuklarda bilişsel, dil ve motor gelişimlerinde gecikmeler ve DEHB gibi davranış problemleri yaşanabilmektedir. Yine bu çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerinde problemler ortaya çıkabilmektedir.[47] Öte yandan televizyona yoğun olarak maruz kalan çocuklar erken ergenlik gibi olumsuz risklerle de karşı karşıya kalmaktadır.[48]

Günümüzde dijital medya ve çevrim içi platformların yaygınlaşmasına rağmen televizyon, Türkiye'de hâlâ en çok kullanılan kitle iletişim araçlarından biridir. 2023 yılında RTÜK tarafından gerçekleştirilen Medyametre Medya Kullanım Alışkanlıkları Türkiye Araştırması'na göre, hanelerin %97'sinde televizyon bulunmaktadır. Televizyon bulunan bu evlerde günlük izleme süresi ortalama 3 saat 54 dakikadır. Araştırma, televizyon izleme oranlarının özellikle orta yaş üstü bireyler ve görece sosyoekonomik statüsü düşük gruplarda daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. [49]

---

[44] Kubey, R., Csikszentmihalyi, M., (2002). Television Addiction is no mere metaphor. Scientific American, 286(2), 74–80. 10.1038/scientificamerican0202-74.

[45] A.g.e.

[46] Yeşilay (2017). Televizyon Aile İçi İletişimi Sabote Ediyor. Erişim Adresi: https://www.yesilay.org.tr/tr/haberler/televizyon-aile-ici-iletisimi-sabote-ediyor Erişim Tarihi: 28.07.2025.

[47] Anitha, F.S., Narasimhan, U., Janakiraman, A., Janakarajan, N. & Tamilselvan, P. (2021). Association of Digital Media Exposure and Addiction with Child Development and Behavior: A Cross-sectional Study, Industrial Psychiatry Journal, 30(2), 265-271.

[48] Yeşilay (2017). Televizyon Aile İçi İletişimi Sabote Ediyor. Erişim Adresi: https://www.yesilay.org.tr/tr/haberler/televizyon-aile-ici-iletisimi-sabote-ediyor Erişim Tarihi: 28.07.2025.

[49] Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (2023). Medyametre Medya Kullanım Alışkanlıkları Araştırması 2023, Erişim Adresi: https://www.rtuk.gov.tr/medyametre-medya-kullanim-aliskanliklari-arastirmasi-2023/4856 Erişim Tarihi:07.03.2025.

EKRAN BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN BULGULAR

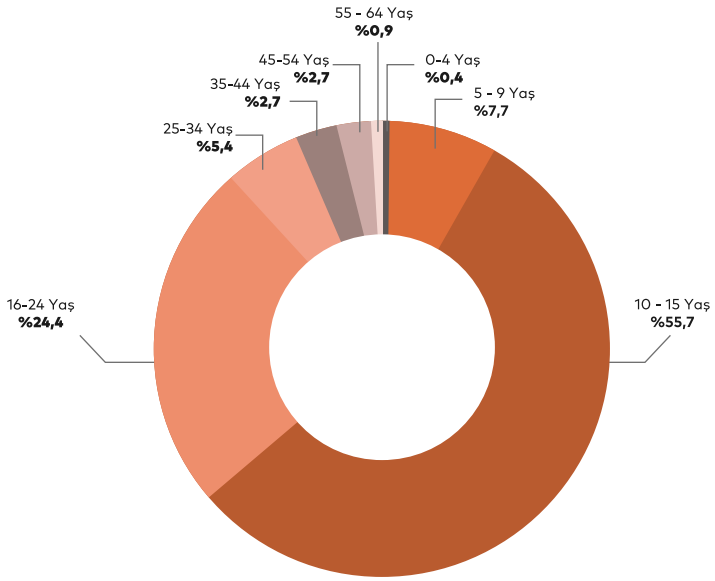
Araştırmada kullanılan ikincil kaynaklar; internet, sosyal medya, telefon ve video oyunları gibi farklı alanlardaki ekran kullanım oranlarına ilişkin genel bir çerçeve sunmaktadır. Ancak ekran kullanımının bağımlılık boyutuna dair veriler, ne Türkiye geneli ne de nüfus yoğunluğu ve teknolojik imkanlara erişimin yüksekliği nedeniyle sorunun en yoğun yaşandığı iller arasında yer aldığı düşünülen İstanbul özelinde yeterli değildir. Ekran bağımlılığı birey, aile ve toplum için giderek önemli bir tehdit haline gelmişken Türkiye'de ve İstanbul'da bağımlılığın ulaştığı düzey, yoğunlaştığı yaş grupları ve öne çıkan türleri gibi destekleyici verilerin eksikliği, sorunun çözümüne yönelik etkili stratejilerin geliştirilmesinin önünde ciddi bir engel oluşturmaktadır.

Bu doğrultuda ekran bağımlılığının İstanbul'daki durumunu anlamaya yönelik olarak İstanbul Büyükşehir Belediyesi'nin bağımlılıkla mücadele kapsamında 2022 yılında hizmete açtığı Sosyal Uyum ve Destek Merkezleri (SUDEM) araştırmaya önemli bir kaynak oluşturmuştur. Bununla birlikte yine SUDEM'ler aracılığıyla ekran bağımlılığı yaşayan bireylerin yakınlarıyla yapılan görüşmeler, sorunun bireysel yansımalarını anlamaya imkan tanımıştır.

SUDEM verilerine göre, 2024 yılında merkezde hizmet alınan bağımlılık türleri arasında ekran bağımlılığı, ilk sırada yer alan madde bağımlılığını 1 puandan az bir farkla takip ederek %38,5 oranıyla ikinci sırada yer almıştır. Hizmet alan ekran bağımlısı bireylerin cinsiyet dağılımında tüm bağımlılık türlerinde olduğu gibi %64,1 oranıyla erkekler öne çıkarken, cinsiyet özelinde başvuru yoğunluklarına göre her 10 kadından 7'si (%69,5) merkeze ekran bağımlılığı nedeniyle başvurmuştur. Diğer yandan Ocak–Temmuz 2025 döneminde ekran bağımlılığı nedeniyle hizmet alan bağımlı bireylerin oranı %31,3 olarak gerçekleşmiş, bir önceki yıla göre düşüş göstermesine rağmen bağımlılık türleri arasında ilk sırada yerini almıştır. 2025 yılının ilk 7 ayında SUDEM'lerde ekran bağımlılığı nedeniyle hizmet alanların %60,3'ünü erkekler, %39,7'sini kadınlar oluştururken; kadınların %62,2 oranıyla en fazla ekran bağımlılığı konusunda destek talebinde bulunduğu görülmüştür. İki yıla ait bu veriler, ekran bağımlılığının İstanbul için önemli bir sorun teşkil ettiğini göstermektedir.

Diğer demografik verilere bakıldığında, 2025'in ilk 7 ayında ekran bağımlılığı nedeniyle hizmet alan bağımlı bireylerin %55,7'si 10–15 yaş aralığında kaydedilmiştir. Bu yaş grubunu %24,4 ile 16–24 yaş aralığı ve %7,7 ile 5–9 yaş aralığı takip etmiştir. 2024 yılı veriyleriyle karşılaştırma yapıldığında da oranların benzerlik gösterdiği, dolayısıyla İstanbul'da ekran bağımlılığının özellikle çocuklar ve gençler arasında yoğunlaştığı açıkça görülmektedir.

Grafik 5: SUDEM'den Hizmet Alan Ekran Bağımlısı Bireylerin Yaş Dağılımı, 2025[50] (%)



Kaynak: İBB Bağımlılıkla Mücadele ve Rehabilitasyon Müdürlüğü

SUDEM'lerde 2024 ve 2025 yıllarında merkezden alınan tüm hizmetlere bakıldığında, ekran bağımlısı bireylerin %51,2 oranıyla en fazla ergoterapi hizmeti aldıkları görülmektedir. Bu oranı %37,3 ile psikoterapi takip etmektedir. Ergoterapi hizmetlerindeki bu yoğunluk, başvuruların önemli bir kısmının çocuk yaş grubundaki bireyler için yapılması ve bu yaş grubunda bağımlılık tedavisinde ergoterapinin daha etkili bir yöntem olarak öne çıkmasıyla açıklamak mümkündür

Ekran Kullanımının Yaygınlaştığı En Kırılgan Grup: Çocuklar

Verilerde de görüldüğü üzere İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Sosyal Uyum Destek Merkezleri'ne ekran bağımlılığı nedeniyle yapılan başvuruların büyük çoğunluğunu çocuklar oluşturmaktadır. SUDEM uzmanlarına göre bunun temel nedeni, ekran kullanımındaki değişimin çocukların günlük davranışlarına hızlı ve belirgin biçimde yansıması ve ailelerin bu değişiklikleri daha kolay fark ederek harekete geçmesidir.

> **Genellikle yetişkinlerde ekran bağımlılığına dair farkındalık kendileri için daha az olabiliyor. Bir sorun olduğunu ancak bağımlılık en zirveye ulaştığında fark edebiliyorlar. Merkeze de ancak tüm sosyallikleri bittiğinde, maddi ve manevi çok fazla etkilendiklerinde gelebiliyorlar. Ancak çocukları ekranla bir tık fazla haşır neşir olmaya başladığında ya da ekrana ulaşamadığında agresyon göstermeye başladığında çocuklarını daha hızlı bir biçimde getiriyorlar.**
>
> ***Sancaktepe SUDEM - Klinik Psikolog***

[50] 2025 yılı verileri 31 Temmuz'a kadar toplanan başvuruları kapsamaktadır.

Araştırma kapsamında SUDEM uzmanları ile yapılan görüşmelerde, çocuklarda ekran bağımlılığının çoğunlukla telefon üzerinden kaydırmalı videolar izleme ya da oyun oynama şeklinde geliştiği ifade edilmiştir. Bu bağımlılığın derinleşmesinde en önemli etkenlerden birinin, ebeveynlerin sınır koymakta zorlanmaları olduğu vurgulanmıştır. Görüşülen ebeveynler ise çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri sürenin zamanla uyanık oldukları vaktin büyük bölümünü kapsar hale geldiğini aktarmıştır.

> Çocuklarda bağımlılığın genellikle oyun veya çeşitli platformlarından kaydırmalı videolar izleme şeklinde geliştiğini görüyoruz. Genellikle, ebeveynlerin sınır koyamamasıyla beraber çocukta bağımlılık artmaya başlıyor. Çocuğun her gün tekrar talep ediyor olmasıyla beraber ekranda geçen süre de günden güne artıyor
>
> ***Sancaktepe SUDEM - Klinik Psikolog***

> Önceden böyle değildi, iki yıldır böyle oldu. Aile ortamından koptu tamamen. Üzerine düşmeye başlayınca tamamen odasına çekiliyordu. Ondan önce böyle bir şey yoktu. Gece uykusunu düşersek günde 10-12 saat falan kullanıyordu.

> Telefonda 10 saatten fazla zaman geçiriyordu. Uyumuyordu ki gerçi şu anda da uyumuyor doğru dürüst. Sabaha kadar elinde telefon, gündüzleri uyuyor. Gece de genel olarak ayakta, ben de uyuduğum için daha rahat takılıyor telefonda.

Çocuklarda Ekran Bağımlılığını Tetikleyen Faktörler

Yapılan görüşmelerde, çocuklarda görülen ekran bağımlılığının arka planında akran zorbalığı, sosyal dışlanma korkusu ve eşlik eden psikiyatrik sorunlar öne çıkmıştır. Aktarımlara göre, zorbalığa maruz kalan çocuklar kendilerini çevrim içi ortamlarda daha rahat ifade edebildikleri için dijital mecralara yönelmektedir.

> Okul çağında akran zorbalığı yaşayan çocuklar internet üzerinden arkadaşlıklar kurma, kendisini çevrim içi ortamda var etme gibi davranışlar nedeniyle ekranda fazla vakit geçirebiliyorlar. Yine soruna eşlik eden bir dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu olabiliyor ya da sosyal fobi, anksiyete bozukluğu gibi sorunlar yatabiliyor altında.
>
> ***Esenyurt SUDEM - Sosyal Çalışmacı***

> Özellikle çocuklarda önemli bir tetikleyici de grup dışında kalmayı istememek. Yani akademik başarı düşse de çeşitli sağlık sorunları yaşansa da çocuklar ekran kullanan grup içerisinde kalmak için bu davranışa devam edebiliyor.
>
> ***Sultanbeyli SUDEM - Sosyal Çalışmacı***

Ebeveynlerin aktarımları da çocuklarda ekran bağımlılığının arka planında psikolojik sorunların önemli bir tetikleyici olduğunu doğrulamıştır. Özellikle dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite gibi sorunların, çocukların dijital ortama daha kolay yönelmesine zemin hazırladığı belirtilmiştir. Bunun yanında pandemi dönemi, çocukların sosyal yaşamdan koparak ekran karşısında daha fazla vakit geçirmeye başladıkları bir kırılma noktası olarak öne çıkmıştır. Ayrıca teknolojik cihazlarla çok erken yaşta tanışmanın da bağımlılığı hızlandıran bir etken olduğu ifade edilmiştir.

> **Benim çocuğum çok hareketli bir çocuktu. Dikkat sorunu da var. Okulda bu yüzden hep sorun yaşadık, derslere dikkatini veremiyordu. Öğretmenler istemedi. Çok sıkıntılar yaşadım o dönemde de.**

> **O zaman 9 yaşlarındaydı, 4. sınıfa gidiyordu yanlış hatırlamıyorsam. Uzaktan eğitim almak için başladı pandemide, ondan sonrasında iyice boşladı zaten birçok şeyi. Öncesinde güzel bir sosyal hayatı vardı, elimden geldiğince spora falan yönlendiriyordum. Tekvando ve yüzmeye gidiyordu. Sosyal hayatımız olduğundan ilgisini çekmiyordu. Ama bu pandemide hiçbir yere çıkamadık, birbirimizle paylaşımlarımız bitti, zaten evde iki kişiyiz. Bütün her şey bitti. Dışarı çıkamadıkça ekrana daha çok bağlandı. O zamandan bu zamana da uğraşıyoruz.**

> **Kimsede yokken ben kızıma tablet aldım. 3 yaşında mıydı 2 yaşında mıydı neydi, öyle bir şey. Yani çocukları biraz da biz bu hale getiriyoruz.**

Ekran Bağımlılığının Gündelik Yaşama Etkileri

Ekran bağımlılığı çocukları kuşatarak gündelik yaşamlarını sürdürmelerini engellemekte ve sorumluluklarını aksatmalarına yol açmaktadır. Okula gitmek istememe, ders ve ödevleri erteleme, tüm vaktini ekran başında geçirme eğilimi sıkça gözlemlenmektedir. Bu duruma yeme bozuklukları, uyku problemleri ve öfke kontrolü sorunları da eşlik etmektedir. Sorunun çözülmemesi halinde tablo daha da ağırlaşmakta ve depresyon ile kaygı bozukluğu gibi psikolojik sorunlara zemin hazırlamaktadır.

> **Okula gitmek istememe, sorumluluklarını yerine getirmemeye başlama, tamamen bilgisayarda vakit geçirmeyi isteme ve sürekli bir şeyleri erteleme davranışı göstermeleri ekran bağımlılığının en belirgin etkileri. Bunlara kafalarının arka planında sürekli oyunda şu seviyeye gelmiştim, şunu yapmam gerekiyordu, bir saat içinde bunu açmazsam şu olacak gibi düşüncelerin dönüyor olması ve ekrandan ayrıldıklarında tekrar oraya dönme isteğinin çok yoğun olması da eklenebilir.**
>
> ***Esenyurt SUDEM - Sosyal Çalışmacı***

> Ekran bağımlılığında fizyolojik problemler de görülüyor. Uyku problemleri, öfke problemleri ve yeme bozukluklarına kadar ileri düzey bir işlev bozukluğu yaşanabiliyor. Özellikle başa çıkamama sonrası çocuklarda ilerleyen bu depresif belirtiler daha da ilerleyip depresyona ve kaygı bozukluklarına neden olabiliyor.
>
> ***Arnavutköy SUDEM - Sosyal Çalışmacı***

Araştırma kapsamında görüşülen ebeveynler, ekran bağımlılığının çocuklarında yemek ve uyku gibi temel ihtiyaçların ihmal edilmesine kadar varan ciddi etkiler yarattığını teyit etmiştir. Çocuklarının bu ihtiyaçlarını karşılamak yerine tüm zamanlarını ekrana ayırdıklarını ifade etmişlerdir.

> Gece yatmıyor, sabahları kalkmıyor, hiçbir sorumluluk almıyor. Yemek yemiyor mesela. Bir yemek yeme alışkanlığı yok. Midesi küçüldü artık zaten. Yese de hep o internette gördükleri şeyleri yemeye çalışıyor. Bunlar da ona zarar veriyor çünkü gelişim çağında, ama engel olamıyor.

> Ben işte olduğum için takip edemiyorum, görmüyorum. Eve bir geliyorum, akşama kadar telefonda takılmış. Kaldırmazsam ertesi güne kadar durur öyle.

Ekran bağımlılığı özellikle çocuklardaki akademik başarıyı olumsuz etkilemektedir. Ebeveynler, çocuklarının ders notlarında ciddi düşüşler yaşandığını ve okula devam konusunda sorunlar ortaya çıktığını belirtmiştir.

> Dersleri çok düştü. Son iki senede yerle bir oldu. Çünkü hiç ders çalışmadı. Haftada bir gün mutlaka gitmiyordu okula, çeşitli bahanelerle. Nadirdir yani böyle haftada hiç gitmediği gün olsun. Çünkü uyanamıyordu, gece üçte dörtte telefonla uğraştığı için.

Aktarımlara göre sanal dünyaya yoğun biçimde maruz kalan çocuklarda, zamanla kendini beğenmeme, ekrandaki figürleri rol model alma ve günlük yaşamlarını buna göre şekillendirme gibi ruhsal etkiler ortaya çıkmaktadır. Bu durum, ailelerin müdahalesini zorlaştırmakta ve çocuklarda hırçınlık ile direnç davranışlarını tetiklemektedir.

> Çok çirkin buluyor kendisini. Japon kızlarına hasta, kendisini kilolu buluyor. Onlara özendiği bir hayat yaşıyor. Onlar mesela suşi yiyormuş. Bizimki de başka bir şey yemiyor, suşi yemek istiyor.

> Genelde üstüne gidersem daha da hırçınlaşıyor. O yüzden üstüne gitmeden çözüm odaklı olmaya çalışıyorum

Görüşülen ebeveynler, çocuklarının vakit geçirdikleri platformlardan aldıkları yönlendirmelerin ya da orada öğrendiklerinin bir yansıması olarak intihar eğilimlerinin arttığını ifade etmiştir. Bununla birlikte intiharın kimi zaman aileyi ekrana daha fazla vakit geçirmeye ikna etmenin bir aracı olarak kullanıldığı ve bir tehdit unsuru haline gelebildiği de görülmüştür.

> Takip ettiği yer neresiyse, nereye bakıyorsa birkaç kere böyle kollarını kesti. Ne bileyim deterjan içti.

> Bir ara kollarını jiletlemişti. Biz biraz üzerine gitmiştik kullanmasın bu kadar diye o da bize göz dağı vermek için yaptı. İğne çiziği gibi yapmıştı ama hâlâ geçmedi biliyor musunuz?

Ekran bağımlılığı çocuklarda sosyalliğin yönünü değiştiren bir etki yaratmaktadır. Yapılan görüşmelerde, çocuklarda zamanla yüz yüze ilişkiler yerine, oyun arkadaşlıkları, yayıncıların sohbet odalarında ya da sosyal medya etkileşimleri üzerinden kurulan bağların ön plana çıkmaya başladığı dile getirilmiştir. Bu durumun gerçek hayattaki sosyal izolasyonu derinleştirdiği belirtilmiştir.

> Oyun arkadaşları ya da takip edilen yayıncılar üzerinden bir sosyalleşme durumu varken yani ekran aracılığıyla sosyalleşme görülürken dışarıya karşı bir sosyal izolasyon durumu oluşuyor.
>
> ***Sultanbeyli SUDEM - Sosyal Çalışmacı***

> Arkadaşları sınırlı sayıda. Onlarla da zaten genelde telefonla konuşur ya da çok mecbur kalırsa dışarı çıkar. Dışarı çıkmak onun için çok lüks bir şey.

Ekran bağımlılığı sosyalleşmenin yanı sıra aile içi iletişimi de ciddi şekilde zedelemektedir. Ebeveynler, bağımlılığı kontrol altına almak için yapılan sınırlamaların çocuklar tarafından baskı olarak algılandığını, zamanla aileye karşı öfke ve tepkiye dönüştüğünü ifade etmiştir.

> Telefonu en son aldık babasıyla elinden. Kendini yerlere yattı, ağladı. Ben de çok üzüldüm, dedim bu telefon canciğeri yani. Gerçekten belki ben ölseydim bu kadar üzülmezdi diye bile geçirdim içimden.

> Benim ondan tek istediğim okusun. Kendi ayakları üzerinde dursun. Yani kimseye muhtaç olmasın. Evlense bile eşine dahi muhtaç olmasın, biz bunları düşünüyoruz ama ona ters geliyor. Diyorum ki ‘Oku, ekmeğini al eline kızım. Başka kimseye muhtaç olma.’ Bunu dediğim için tavırlı.

> **Başa çıkamadım. Kendinde değil, annesini ne kadar kırdığını, benim ne kadar yıprandığımı anlayamıyor. Zaten ekonomik olarak zor şartlar, bir de çocuğun telefonu bırakmıyor, 'gel konuşalım' dediğinde böyle asi bağırıyor, çağırıyor.**

Görüşülen ebeveynler, çocuklarının ekran bağımlılıklarını "onsuz nefes alamama" haliyle tanımladıklarını aktarmıştır. Bu ifade çocuklarda ekran bağımlılığının geldiği noktayı gözler önüne sermektedir.

> **Hani 'Kızım gel şunu beraber yapalım' gibi şeyler diyerek çocukları kendi başlarına bir şeyleri yapabilmeye, sorumluluk almaya yönlendiririz ya. Ben bunları yaptıramadım. Sonra fark ettim ki çocuğun benimle hiçbir iletişimi kalmamış. Şimdi bana 'Telefonsuz ben nefes alamıyorum, o benim oksijenim, sen nefes almadan durabilir misin?' diyor. Çözüm bulamadım kendi kendime. Defalarca kez telefonu sakladım, yasaklar koymaya çalıştım ama olmadı.**

Ebeveynler, çocuklarıyla iletişim kuramamanın ve bağımlılığı engelleyememenin karşısında büyük bir çaresizlik hissettiklerini belirtmiştir. Öyle ki bir anne, yapılan bu araştırmanın çocuğuna fayda sağlayıp sağlamayacağını sorarak yaşadığı umutsuzluğu dile getirmiştir. Nitekim araştırmaya katılan ebeveynlerin görüşmelere katılım motivasyonlarının başında da bu çaresizlik ve çözüm arayışı gelmektedir.

> **Peki bu araştırmaları yaptıktan sonra çocuklarımız için bir şeyler yapabilecek miyiz? Yapılacak ne varsa yapalım. Hep birlikte yapalım. Size bizim destek olabileceğimiz başka bir şey varsa söyleyin, biz de yapalım elimizden geleni.**

> **Çok yere gittim ne yapayım, nasıl davranayım, nasıl hitap edeyim diye. Çünkü bir süre sonra ne yaparsam yapayım hiçbir etkisi olmadı. Çocuk öyle bir halde ki hiçbir şeyi algılamıyor, anlamıyor.**

Ekran Bağımlılığıyla Mücadelede Yerelde Sağlanan Desteklerin Rolü: SUDEM'ler

Ekran bağımlılığında da diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, bağımlılık gelişmeden önce farkındalık yaratmak kritik önem taşımaktadır. Bu amaçla, İstanbul Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı Sosyal Uyum Destek Merkezleri'nde eğitim birimleri aracılığıyla koruyucu ve önleyici çalışmalar yürütüldüğü görülmektedir. Söz konusu eğitimlere ebeveynlerin erişimi İBB Kadın, Mahalle Evleri, İSADEM ve muhtarlıklar üzerinden sağlanırken, çocuklara okullar aracılığıyla ulaşılarak uzmanlar tarafından bilgilendirici eğitimler verilmektedir.

Ücretsiz hizmet sunulan merkezlerde yalnızca bağımlı çocuk değil, aileler de sürecin bir parçası haline getirilmektedir. İzlenen yöntemde, çocuklara klinik psikologlarla bireysel seanslar sunulurken aileler sosyal çalışmacılarla düzenli görüşmeler yaparak sürece aktif biçimde dahil edilmektedir. Bu görüşmeler sayesinde ebeveynlerin çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurma yollarını öğrenmeleri sağlanmaktadır. Ayrıca ergoterapi hizmeti aracılığıyla hem çocuklara hem ailelere ekran dışındaki zamanı verimli değerlendirebilecekleri alternatifler sunulmakta, birlikte kaliteli vakit geçirme alışkanlıkları kazandırılmaktadır.

Yapılan görüşmelerde hizmetten faydalanan ebeveynler de çocuklarının merkeze istekle geldiğini ve bunun tedavi sürecini kolaylaştırdığını belirtmiştir. Görüşmelerde ayrıca, merkezden alınan desteğin aile içi iletişim ve ilişkiler üzerinde somut olumlu etkiler yarattığının altı çizilmiştir.

> **Buranın gerçekten çok faydasını gördüm. Artık aramızdaki iletişimin düzeldiğini görebiliyorum.**

> **Buradaki uzmanlar gerçekten çok yardımcı oldular. Şu an gerçekten buraya gelmekten mutlu oluyor çocuğum. Düşünün aynı evde yaşarken, iki kişiyiz altı üstü, telefonun başında durduğu için hiçbir paylaşımımız olmuyordu. Buraya geldikten sonra biraz daha odadan koridorun dışına çıktık. İnanır mısınız bazen mutfakta da karşılaştığımız oluyor.**

DİJİTALE TAŞINAN BAĞIMLILIKLAR: SANAL KUMAR

Dijital teknolojilerin yaygınlaşması, insan yaşamının hemen her alanını dönüştürürken bağımlılık davranışlarının biçimini de değiştirmiştir. İnternetin günün her saati erişilebilir olması, taşınabilir cihazlarla her an çevrim içi kalma imkanı, düşük maliyetli hızlı erişim ve anonim kalabilme olanağı bağımlılık geliştirmeyi kolaylaştıran dijital ortamlar yaratmıştır. Bu durum bireylerin çevrim dışı ortamlarda gözlemlenen bağımlılık davranışlarını dijital ortama taşımasına zemin hazırlamıştır. Geçmişten beri var olan ve toplumsal yapıda önemli sorunlara yol açan kumar bağımlılığı bu kapsamda dijitale taşınan bir bağımlılık türüdür. Dijitalde kazandığı ivme ile hem kişilerin bireysel iyilik halini hem de toplum sağlığını riske eden bir hal alan bu yeni bağımlılık biçimi, yeni versiyonlar ve kolay erişim biçimleriyle her geçen gün daha fazla yaygınlaşmaktadır.

Kumar oynama en basit tanımıyla bireyin değerli gördüğü herhangi bir şeyi vermesi karşılığında yüksek bir kazanç elde edebileceği düşüncesiyle risk alma davranışıdır.[51] Türk Ceza Kanunu'nda "kazanç amacıyla oynanan kar ya da zararı şansa dayalı oyun" biçiminde tanımlanmaktadır.[52] Kumarda kişiler değerli mallarını veya parasını riske ederek maddi veya manevi bir kazanç elde etme olasılığına yönelirler. Kontrolsüz biçimde sürdürülen kumar oynama alışkanlığı, eğlenceden bağımlılığa dönüşme ve böylelikle bireyin hayatını olumsuz şekilde etkileme potansiyeline sahiptir.[53] Bu bağlamda kumar bağımlılığı, bireylerin kontrolsüz bir şekilde kumar oynama isteği duyması ve bu davranışı durduramaması durumunu ifade eder. Kumar bağımlısı birey, herhangi bir nesne, madde ya da kişi ile kurduğu işlevsiz ilişki neticesinde bağımlı hale geldiği olguya karşı önlenemez istek duyar, erişemediği takdirde ise yoksunluk gösterip tolerans geliştirebilir.[54] Sürekli kumar oynama düşüncesi, oynadıkça daha fazla miktarları oyuna yatırma isteği, kumar oynarken harcanan zamanı ve parayı kontrol edememe durumu, maddi sorunlara ve borçlanmaya rağmen oynamaya devam etme hali, aile, iş ve sosyal yaşamın olumsuz etkilenmesi gibi etkiler bu bağımlılığın güçlü belirtileri arasındadır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından beynin ödül mekanizmasını etkileyen davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilen kumar bağımlılığı, DSM-3'te "psikiyatrik bozukluk", DSM-4'te[55] "dürtü kontrol bozukluğu" ve son olarak DSM-5'de "madde ile ilgili olmayan bozukluk" şeklinde sınıflandırılmıştır.[56]

---

[51] İncekara, H.İ., Taş, B. (2022). Yetişkinlerde Kumar Bağımlılığı ile İlişkili Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi. Bağımlılık Dergisi, 23(4), 464-472. https://doi.org/10.51982/bagimli.1024383

[52] Babayiğit, B. (2018). Kumar oynanması için yer ve imkan sağlama suçu (TCK m. 228) (Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖK Ulusal Tez Merkezi. Erişim Adresi: https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/702891/yokAcikBilim_10225614.pdf Erişim Tarihi: 28.07.2025

[53] Williams, R. J., Volberg, R. A., Stevens, R. M., Williams, L. A., & Arthur, J. N. (2017). The definition, dimensionalization, and assessment of gambling participation. Canadian Consortium for Gambling Research. Erişim Adresi: https://hdl.handle.net/10133/4838

[54] İncekara, H.İ., Taş, B. (2022). Yetişkinlerde Kumar Bağımlılığı ile İlişkili Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi. Bağımlılık Dergisi, 23(4), 464-472. https://doi.org/10.51982/bagimli.1024383

[55] DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan ve ruhsal bozuklukların tanı ölçütlerini sistematik biçimde sınıflandıran uluslararası referans el kitabıdır. Güncel sürümü ve ayrıntılı içeriği APA'nın resmî web sitesinde yer almaktadır. https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596

[56] İncekara, H.İ., Taş, B. (2022). Yetişkinlerde Kumar Bağımlılığı ile İlişkili Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi. Bağımlılık Dergisi, 23(4), 464-472. https://doi.org/10.51982/bagimli.1024383

Güncel araştırmalar, kumar bağımlılığının madde bağımlılığı ile benzer nörobiyolojik mekanizmalara sahip olduğunu göstermektedir. Nitekim alkol, uyuşturucu gibi maddelerle ilişkili bağımlılıklarla benzer beyin mekanizmalarına ve davranış örüntülerine sahip olması sebebiyle kumar oynama bozukluğu DSM tarihinde ilk kez davranışsal bağımlılık (behavioral addiction) başlığı altında tanımlanmıştır. Öte yandan çalışmalar bu bağımlılık türünde de genetik faktörlerin, bilişsel işlevlerdeki bozuklukların ve beyin devrelerindeki anormal aktivitelerin etkili olduğunu ortaya koymakta, [57]böylece kumar bozukluğunun karmaşık etiyolojisinin anlaşılmasına yardımcı olmaktadır.

Kumar Bağımlılığının Ortaya Çıkışını Etkileyen Unsurlar

Literatürde patolojik kumarın gelişimini hızlandıran etkenlere ve erken risk faktörlerinin belirlenmesine dönük birçok araştırma bulgusu öne çıkmaktadır. Bunlar arasında düşük sosyoekonomik statü, erken yaşta kumar oynama, büyük kazanç geçmişi, dürtüsellik, heyecan arayışı, risk alma eğilimleri, uyumsuz başa çıkma tarzları, alkol ve madde kullanımı, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, anksiyete, depresyon, duygusal problemler, düşük akademik performans, ebevenylerin madde bağımlılığı ve/veya kumar problemi, tutarsız ebeveyn disiplini ile kültürel kumar normları gibi faktörler öne çıkmaktadır.[58] Belirtilen dürtüsellik, heyecan arayışı ve duygu düzenleme zorlukları gibi kişilik özelliklerinin kumar davranışının şiddetinde de etkili olduğu belirtilmektedir.[59] Bununla birlikte kumar oynayan bireylerin depresyon, anksiyete ve bilişsel çarpıtma puanları anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.[60] Bu durum psikolojik faktörlerle kumar bağımlılığı arasında bir etkileşim olduğunu ve bazı kişilik özelliklerinin bireyleri problemli kumar davranışları geliştirmeye yatkın hale getirdiğini göstermektedir.[61]

Öte yandan kumar oynama davranışının ortaya çıkmasını ve gelişimini etkileyen demografik faktörler ayrıntılı olarak incelendiğinde cinsiyet farklılıklarının belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Çoğu araştırma raporuna, kumar bağımlılığı olan bireyler arasında erkeklerin daha fazla temsil edildiği[62] ve kumar oynama davranışının erkekler arasında daha yaygın olduğu[63] yansımıştır.

---

[57] Macit, R. (2021). Kıbrıs Türk Toplumunda Kumar Alt Kültürü. Bağımlılık Dergisi, 22(2), 171-179. https://doi.org/10.51982/bagimli.835376

[58] Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof, E., Toumbourou, J. W., & Youssef, G. J. (2017). Early risk and protective factors for problem gambling: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Clinical Psy chology Review, 51, 109-124. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.008

[59] Elmas, H. G., Cesur, G., & Oral, E. T. (2016). Aleksitimi ve patolojik kumar: Duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. Türk Psikiyatri Dergisi, 27(1), 17-24. 10.5080/u13779

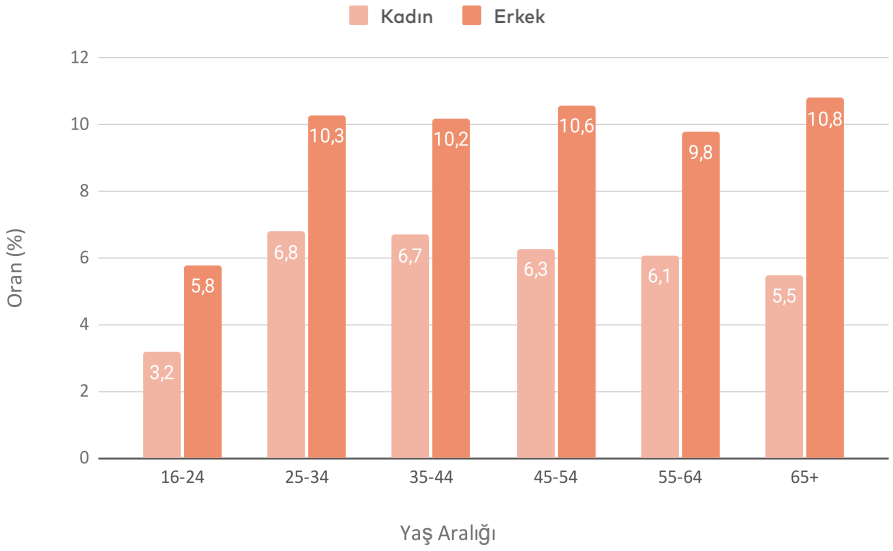
[60] Bayındır, G. (2018). Kumar ve Şans Oyunlarına Toplumsal Bakış: Niğde Örneği. Millî Kültür Araştırmaları Dergisi, 2(2), 58-83. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/mikad/issue/40937/485513 Erişim Tarihi: 28.08.2025

[61] İncekara, H.İ., Taş, B. (2022). Yetişkinlerde Kumar Bağımlılığı ile İlişkili Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi. Bağımlılık Dergisi, 23(4), 464-472. https://doi.org/10.51982/bagimli.1024383

[62] Şen, M. A., & Pirincci, E. (2023). Examination of hookah usage and gambling status of university students. Journal of Substance Use, 29(6), 1042–1049. https://doi.org/10.1080/14659891.2023.2238310

[63] Koç, Ş., Kocakaya, R., Türkmen, A. S., & Çakıcı, A. B. (2023). University students' gaming and gambling behaviors, related factors, and the relationship between gaming and gambling. Journal of Gambling Studies, 39(4), 1661-1674. https://doi.org/10.1007/s10899- 023-10209-y

Grafik 6: Dünya Genelinde Yaş ve Cinsiyete Göre Son Bir Ayda Sanal Kumara Katılım Oranları, Şubat 2025 (%)



Kaynak: We Are Social & Meltwater, DataReportal

Dünya genelinde son bir ay içinde sanal kumar ya da bahis oynadığını söyleyen internet kullanıcılarının yaşa ve cinsiyete göre dağılımını gösteren grafikteki genel eğilim de erkeklerin sanal kumar oynama oranının tüm yaş gruplarında kadınlardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.[64] Buna göre, kadınlarda en düşük oynama oranı %3,2 ile 16-24 yaş grubunda gerçekleşirken diğer yaş gruplarında %6 civarında seyretmiştir. Öte yandan erkekler arasında en düşük kumar oynama oranı %5,8 ile yine 16-24 yaş grubunda görülürken 25 yaş ve sonrasındaki gruplarda bu oran %10 seviyelerine çıkmıştır. 65 yaş üstü grubu sanal kumar oynama oranlarında kadınlar ile erkekler arasındaki fark neredeyse iki katına çıkmıştır.

Buna karşın, literatürde genç bireylerin problemli kumar davranışı gösterme eğilimlerinin daha yüksek olduğu,[65] ergenler ve genç yetişkinler arasında kumara katılımın hızla yaygınlaştığı ve kumar davranışının genç yaş gruplarında geçmişe kıyasla daha hızlı benimsendiği bulgularına sıkça rastlanmaktadır. Bu durumda "Dünya Genelinde Yaş ve Cinsiyete Göre Son Bir Ayda Sanal Kumara Katılım Oranları" grafiğinde kumar oynama davranışının çok düşük bir farkla da olsa en yüksek 65 yaş üstü erkeklerde görülmesini, yaygınlık ve artış hızı ile mevcut katılım düzeyinin birbirinden ayrı kavramlar olmasıyla açıklamak mümkündür.[66]

Bazı araştırmalar kumar davranışı ile yaşın yanı sıra medeni durum gibi diğer demografik değişkenlerin de ilişkili olduğunu belirtmektedir. Yine, bireylerin okuryazarlık düzeyinin kumarın risklerinin anlaşılması ve bilinçli finansal kararlar almalarını etkileyebileceği, dolayısıyla kumar bağımlılığında belirleyici bir etken olabileceği üzerinde durmaktadır.[67]

---

[64] We Are Social & Meltwater, DataReportal (2025). Digital 2025: Global overview report. Erişim Adresi: https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report, Erişim Tarihi: 08.08.2025.

[65] Çavuş, F., Çıvgın, U., & Yorulmaz, E. (2023). Dürtüsellik, utanç ve kumar oynama şiddeti ilişkisinde benlik saygısının aracı rolü. Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 5(3), 228-238. https://doi.org/10.35365/ctjpp.23.3.05

[66] We Are Social & Meltwater, DataReportal (2025). Digital 2025: Global overview report. Erişim Adresi: https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report, Erişim Tarihi: 08.08.2025.

[67] Koç, Ş., Kocakaya, R., Türkmen, A. S., & Çakıcı, A. B. (2023). University students' gaming and gambling behaviors, related factors, and the relationship between gaming and gambling. Journal of Gambling Studies, 39(4), 1661-1674. https://doi.org/10.1007/s10899- 023-10209-y

Diğer yandan, istihdam durumunun da bireyde kumar oynama bozukluğunun gelişmesinde önemli bir rol oynayabileceği belirtilmektedir.[68] Buna göre işsizlik, maddi zorluklar ve iş yerindeki stres gibi etmenler bireyleri kaçış yolları aramaya ve kumar gibi anlık tatmin sağlayan etkinliklere yönelmeye itebilmektedir.

Ek olarak, hanehalkı refah durumu, ebeveyn reddi veya sağlıklı bağlanma tarzlarının eksikliği gibi aileyle ilişkili durumların da bireylerin kumar alışkanlıklarını etkileyen önemli unsurlardan olduğu belirtilmektedir.[69] Kumar bağımlılığının gelişiminde genetik ve ailesel faktörlerin etkisi de bilimsel çalışmalara yansımaktadır. Buna göre, kumar oynayan aile üyelerine sahip bireylerde kumar oynama bozukluğu görülme sıklığı daha yüksektir.[70] Kumar oynama bozukluğunun kökenini ve genetik yatkınlıkla ilgili gelişim nedenlerini ortaya çıkarmaya yarayan bir aile geçişi ve ikiz çalışması da kumar bozukluğu tanısı alan bireylerin aile üyelerinde bu bozukluğun görülme sıklığının belirgin şekilde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.[71]

Kumar Bağımlılığına Eşlik Eden Sorunlar

Patolojik kumar davranışına genellikle başka psikiyatrik bozuklukların da eşlik ettiği vurgusu literatürde sıkça yer bulmaktadır.[72] Komorbidite olarak ifade edilen; bir kişinin aynı anda birden fazla psikiyatrik veya tıbbi bozukluğa sahip olması durumu, kumar bağımlılığı bulunan bireylerde daha sık ortaya çıkmaktadır. Buna göre, patolojik kumar oynayan bireylerde bu davranışa eşlik eden majör depresyon, anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve madde bağımlılığı gibi komorbid psikiyatrik rahatsızlıklara patolojik kumar oynamayanlara göre daha sık rastlanılmaktadır.[73] Kumara eşlik eden bu psikolojik rahatsızlıkların kumar probleminin şiddetini, oynama isteğini ve süresini olumsuz biçimde etkilediği belirtilmektedir[74] Buna göre majör depresif bozukluk başta olmak üzere duygu durum bozuklukları sıklıkla kumar bağımlılığına eşlik edebilmekte, hatta kumar bağımlılığından önce ortaya çıkıp kumarın başlangıcı ile sürekliliğini etkileyebilmektedir. [75]

[68] Caler, K. R., Vargas Garcia, J. R., & Nower, L. (2017). Problem gambling among ethnic minorities: Results from an epidemiological study. Asian Journal of Gambling Issues and Public Health, 7, 1-13. https://doi.org/10.1186/s40405-017-0027-2

[69] Güney, E., Alkan, Ö., Genç, A., & Kabakuş, A. K. (2023). Gambling behavior of husbands of married women living in Turkey and risk factors. Journal of Substance Use, 28(3), 466-472. https://doi.org/10.1080/14659891.2022.2084785

[70] Aslan, H., Başgül, Ş. S., Avcu, A., & Boz, C. (2021). The effect of negative childhood experiences and gambling cognitive constructions on gambling behavior and its causes in young adulthood period. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 8(3), 171-180. https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.0104

[71] Çakmak, S. & Tamam, L. (2018). Kumar Oynama Bozukluğu: Genel Bir Bakış, Bağımlılık Dergisi,19 (3), 78-97. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/38282/449299 Erişim Tarihi: 08.08.2025

[72] Altuntaş, Y., Çelikay Söyler, H. & Kula, H. (2023). Kumar Bağımlılarıyla Sağlıklı Kontrollerin Bilişsel Çarpıtmaları, Psikopatolojileri ve Aile İlişkilerinin Karşılaştırılması. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi, 6(1), 68-84. https://doi.org/10.26677/TR1010.2023.1171

[73] Coşkun, İ. (2017). Psikopatolojinin, Kumar Oynama Davranışı ve Alkol-Madde Kötüye Kullanımı ile İlişkisi, (Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).

[74] Dowling, N. A., Merkouris, S. S., Greenwood, C. J., Oldenhof, E., Toumbourou, J. W., & Youssef, G. J. (2017). Early risk and protective factors for problem gambling: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Clinical Psychology Review, 51, 109-124. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.008

[75] Kessler, R.C., Hwang, I., LaBrie, R., Petukhova, M., Sampson, N.A., Winters, K.C. & Shaffer, H.J. (2008). DSM-IV pathological gambling in the National Comorbidity Survey Replication. Psychol Med, 38(9), 1351-60. https://doi.org/10.1017/S0033291708002900

Kumar bağımlılığına eşlik eden bu psikolojik rahatsızlıkların depresif semptomlarla birlikte intihar düşüncesini ve girişimini artırdığı da belirtilmektedir.[76] Bu alandaki güncel araştırmalar kısıtlı olmakla birlikte genç yetişkinlerde (16-24 yaş) kumar bağımlılığı ile intihar girişimleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koyan bir araştırmaya göre, problemli kumarın şiddeti arttıkça intihar girişiminin yaygınlığı da belirgin biçimde yükselmektedir.[77]

Bununla birlikte, genellikle kumar oynayan bireylerin harcadıkları parayı sürekli aştıkları, böylelikle daha çok borçlanarak finansal istikrarsızlığa düştükleri görülmektedir.[78] Bu durum kumar bağımlılığına psikolojik sorunların yanı sıra finansal zorlukların da eşlik ettiğini göstermektedir. Diğer taraftan kumar bağımlılığının, bireylerin aile üyeleri veya arkadaşlarıyla olan önemli ilişkilerini tehlikeye atmasına ya da kaybetmesine yol açtığı belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü de sosyal ilişkilerin bozulması, aile içi şiddet, finansal zorluklar, toplumsal damgalanma, gelir getiren suçlara yönelim (hırsızlık, dolandırıcılık) ve çocuk ihmali gibi çeşitli sorunların kumarın eşlikçileri arasında yer aldığını belirtmiştir. [79]

Dijital Erişebilirlik ile Sanallaşan Kumar

Dijitalleşmeyle birlikte kumar çevrim içi bir nitelik kazanmış, bu durum sanal bahis ve kumar sitelerine erişimin kolaylaşmasına neden olmuştur. Sanal kumar platformlarının, kullanıcıları sürekli olarak daha fazla oyun oynamaya yönlendirmesi ve daha geniş bir oyun yelpazesi sunması, kumar davranışlarının dijital ortamlarda hızla yayılmasına katkıda bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen ve dijital erişimin sanal kumar vakalarındaki artış üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmanın bulguları, dijital erişilebilirlik ile kumara katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.[80] Araştırmaya göre internete ve dijital cihazlara kolay erişimi olan öğrencilerin, sınırlı erişime sahip olanlara kıyasla sanal kumar oynama olasılıkları yaklaşık üç kat daha fazla iken öğrencilerin büyük çoğunluğu (%67,2) kumarla ilk kez sosyal medya platformları aracılığıyla karşılaşmaktadır.

Kumar bağımlılığı konusunda endişelerin nedenlerinden biri maruz kalma riskinin "kumar fırsatları" ile birlikte her geçen gün artmasıdır.[81] Bugün özellikle internetin ve mobil cihazların yaygınlaşmasıyla sanal bahis siteleri ve kumarhanelerin daha da popüler hale geldiği, bu durumun kumar bağımlılığı vakalarında artışı hızlandırdığı belirtilmektedir.[82]

---

[76] Kim, S.W., Grant, J.E., Eckert, E.D., Faris, P.L. & Hartman, B.K. (2006). Pathological gambling and mood disorders: clinical associations and treatment implications. Journal of Affective Disorders, 92(1), 109-116. https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.12.040

[77] Wardle, H., & McManus, S. (2021). Suicidality and gambling among young adults in Great Britain: results from a cross-sectional online survey. The Lancet Public Health, 6(1), 39-e49. 10.1016/S2468-2667(20)30232-2

[78] Kovan, A. (2024). The phenomenon of the three monkeys of Turkish society: A systematic review of gambling addiction. Journal of Gambling Issues, 54, 97-123. doi.org/10.4309/EMBJ7096

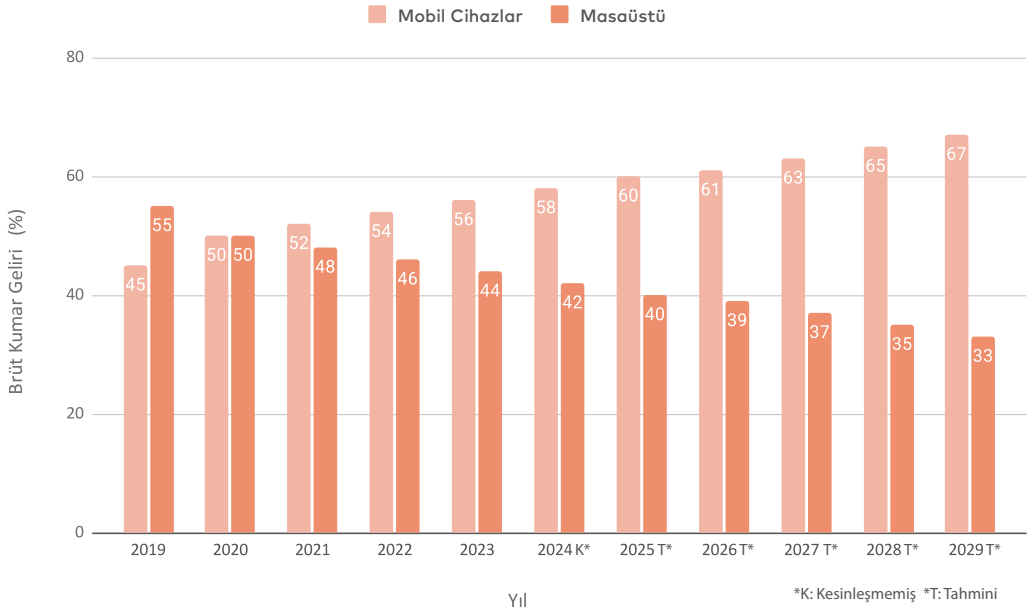
[79] World Health Organization. (2024). Gambling. Erişim Adresi: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/gambling Erişim Tarihi 08.08.2025

[80] Saefullah, R., & Vaidyanatahan, S. (2025). The impact of ease of digital access on the increase in online gambling cases among students. International Journal of Ethno-Sciences and Education Research, 5(2), 37–45. https://doi.org/10.46336/ijeer.v5i2.940

[81] Hing, N., Smith, M., Rockloff, M., Thorne, H., Russell, A. M., Dowling, N. A., & Breen, H. (2022). How structural changes in online gambling are shaping the contemporary experiences and behaviours of online gamblers: An interview study. BMC Public Health, 22(1), 1620. https://doi.org/10.1186/s12889-022-14019-6

[82] Latvala, T., Lintonen, T., & Konu, A. (2019). Public health effects of gambling–debate on a conceptual model. BMC Public Health, 19, 1-16. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7391-z

Grafik 7: Cihaz Türlerine Göre Avrupa'da Sanal Kumar Gelir Payı, 2019–2029 (%)



Kaynak: EGBA & H2 Gambling Capital

Mobil cihazların sağladığı esneklik ve anında erişim imkanı, kumarın dijital ortamlarda daha yoğun bir şekilde oynanmasına zemin hazırlamıştır. Avrupa Oyun ve Bahis Birliği (EGBA) ile H2 Gambling Capital verilerine göre hazırlanan ve Avrupa sanal kumar pazarında mobil cihazlar ve masaüstü cihazlar üzerinden elde edilen gelirlerin yıllara göre oransal değişimini gösteren grafik bu duruma paralel bir tablo ortaya koymaktadır.[83] Buna göre, Avrupa sanal kumar pazarında en yüksek gelir mobil cihazlar üzerinden oynanan kumardan elde edilmiştir. Veriler incelendiğinde 2019 yılında masaüstü cihazlar, toplam sanal kumar gelirinin %55'ini oluştururken, mobil cihazların payı %45 seviyesinde kalmıştır. Buna karşın yıllar içinde mobil cihazların payı istikrarlı şekilde artmış, 2023 verilerine göre toplam kumar gelirinin %56'sını oluşturmuştur. 2024 yılı kesinleşmemiş verisi ve 2025 yılı itibariyle paylaşılan tahmini veriler üzerinden ise bu eğilimin gelecek yıllarda da artmaya devam edeceği ve 2029 yılında sanal kumar gelirlerinin %67'sini mobil cihazların sağlayacağı öngörülmüştür.

[83] European Gaming and Betting Association. (2025). European gambling market – Key figures 2025 edition. Erişim Adresi:https://www.egba.eu/uploads/2025/04/250325-EGBA-European-Gambling-Market-Key-Figures-2025-Edition.pdf Erişim Tarihi: 09.08.2025 .

Sanal Kumarın Yaygınlaşmasını Hızlandıran Faktörler

Kullanıcıların her geçen gün daha fazla zaman harcamasına ve kumar davranışlarının yoğunlaşmasına uygun ortam sunan dijital düzen, kumar üretimi ve işleyişini köklü biçimde dönüştürmüştür. Özellikle yazılım, bilişim altyapısı ve finansal teknoloji hizmetleriyle iç içe geçmiş bir ekosistem içinde faaliyet gösteren sanal kumar sektörü, sosyal medya üzerinden geliştirilen güçlü pazarlama stratejileri ile tüketici davranışlarını şekillendirme gücünü ortaya koymuştur. Son yıllarda dünya çapında en hızlı büyüyen kumar formunun sanal kumar olması da buna işaret etmektedir.[84]

Bugün birçok ülkede yasal olarak sunulmaya başlanan kumarın özellikle spor ve kültürel etkinliklerle kurulan ticari ilişkiler yoluyla normalleştirildiği ve yoğun şekilde pazarlandığı bilinmektedir[85] Profesyonel spor organizasyonlarıyla yapılan sponsorluklar ve işbirlikleri, kumarın daha geniş kitlelere pazarlanabilmesine olanak sağlamakta, küresel ölçekte daha ivedi bir büyüme göstermesine uygun zemin hazırlamaktadır.

Sanal kumar reklamları ile özellikle kumarhane oyunları ve bahis gibi ürünlerde cazip promosyonlar ve bonuslar sunularak kullanıcıları çekmeye yönelik stratejiler izlenmektedir. Kumar reklamcılığının ve promosyonlarının kumar talebini artırıp artırmadığı üzerine gerçekleştirilen araştırmalar daha önce kumar oynamayan küçük bir grubun bu yolla kumar oynamaya çekilebildiğini göstermiştir. Buna karşın daha önce kumar oynama deneyimi olan özellikle genç erkeklerin sanal kumar reklamları sayesinde fiziksel ortamlardan çevrim içi ortamlara geçiş yaptıkları ve ücretsiz bonuslar nedeniyle hesap açtıkları belirlenmiştir.[86] Promosyonların bir diğer etkisi ise kumara yönlendiren teşvikler sunarak özellikle halihazırda kumar bağımlısı olan bireylere kumar oynamayı hatırlatması ve kumar dürtülerini uyandırmasıdır[87]

Dijital Bağımlılık Sarmalı

Artan dijitalleşme nedeniyle önceden kendini fiziksel alanda gösteren bağımlılıklar, birbirlerinden beslenerek dijital alanlara yayılmakta ve daha iç içe, şiddetli bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunun en belirgin örneği, dijital oyun ve sanal kumar bağımlılıklarının gençler arasında giderek daha sık birlikte görülmesi ve ortak bir risk alanı haline gelmesidir.

Özellikle son yıllarda çevrim içi oyunlar, içerdikleri kutu, sandık açma veya slot çevirme gibi unsurlarla bireylere maddi kazanç sağlayabilecekleri ve bunu paraya dönüştürebilecekleri vaadini sunmaktadır. Bu durum, söz konusu oyun alanlarını kumardan farksız bir şekilde işleyen ancak denetlenmeyen yapılar haline getirmektedir.

Kumarın oyun içi etkinlikler aracılığıyla dijital ortamlara taşınması, kumara erişimi daha kolay, gizli ve eğlenceli bir hale getirmiştir. Bugün oldukça yaygın olan bazı oyunlarda, fiziksel olarak paraya çevrilebilecek eşyaları biriktirebilmek oyuncuların kazanma içgüdüsünü tetiklemekte ve bireyleri hem sanal kumar hem de dijital bağımlılığı içerisinde bulunduran kısır bir döngüye sokmaktadır. Aktarıldığı haliyle birbirinden karşılıklı olarak beslenen bu bağımlılıkları, bağımlı bireyler aynı anda deneyimlediğinde çoklu krizlerin yaşanması riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Bilgisayar başında geçirilen uykusuz ve hareketsiz saatler zamanla bu bireylerde çeşitli fiziksel ve mental sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

---

[84] Masogo, M.P. ve Mofokeng, J.T. (2018). An analysis on illegal online gambling activities: the comparative study within the Gauteng, North West and Limpopo Provinces. International Journal of Social Sciences and Humanity Studies, 10 (1), 33-48.

[85] World Health Organization. (2024). Gambling. Erişim Adresi: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/gambling Erişim Tarihi: 08.08.2025

[86] Thomas, S. L., Lewis, S., Duong, J., & McLeod, C. (2012). Sports betting marketing during sporting events: A stadium and broadcast census of Australian football league matches. Australian and New Zealand Journal of Public Health, 36, 145–152.

[87] Binde, P. (2009). Exploring the impact of gambling advertising: An interview study of problem gamblers. International Journal of Mental Health and Addiction, 7, 541–554.

Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, gençlerin yanlış ve aşırı internet kullanımının temelinde hayatlarındaki memnuniyetsizlikler, toplum içinde kimlik edinememe ve umutsuzluk nedeniyle "kaçış" ve "rahatlama" gibi motivasyonlar olduğu görülmüştür. Bu durum, hem dijital oyun hem de sanal kumar davranışlarınının birbirlerini tetikleyebileceğini ortaya çıkarmış ve iki bağımlılık türünün ortak psikososyal temellere dayanabileceğini göstermiştir.[88] Uluslararası literatürde de benzer şekilde yürütülen prospektif[89] bir araştırma, özellikle kazanma illüzyonu yaratan oyun içi sandıklara ve şans unsurlarına para harcayan gençlerin ilerleyen aylarda (6 ay içerisinde ve sonrasında) sanal kumar oynama davranışlarına kayma riskinin arttığını aktarmıştır.[90] Bu çalışma aynı zamanda, bağımlılıkların beynin ödül sistemindeki etkilerinin aşağı yukarı aynı olduğunu, nöropsikolojik ve davranışsal mekanizmalarının benzerlik gösterdiğini, bu nedenle de birbirlerini tetikleyici nitelikte olduklarını ortaya koymuştur.[91]

Diğer yandan birçok sanal kumar ve dijital oyun ürünü işleyiş mekanizması bakımından yeterince şeffaf değildir.[92] Bununla birlikte dijital oyun ve sanal kumar imkanı sunan platformların tasarımlarının bağımlılık riskini tetikleyecek biçimde kurgulandığı görülmektedir.[93] Bu oyunlarda ses ve ışık efektleri, "neredeyse kazanıyordunuz" ifadeleri, kesintisiz oyun akışını bozmayan hızlı tekrar fonksiyonları, ödülleri öngörülemez aralıklarla sunma[94] gibi psikolojik manipülasyon teknikleri kullanıldığı dikkat çekmektedir.[95] Bu manipülasyonlar, oyuncuların sürekli olarak "bir sonraki elde kazanabilirim" beklentisiyle oyuna devam etmelerine, zamanla daha uzun süre ve daha sık oynamalarına yol açmaktadır.[96] Bunda beynin ödül sistemindeki tetiklenme ve tekrar deneme yönünde dürtülenme etkilidir. Bazı oyun makineleri ya da platformları ise çoklu oyuncu modları veya eş zamanlı oyun verileriyle "başkaları kazanıyor, ben de kazanabilirim" algısını pekiştirerek platform kullanıcılarının sosyal ortamdayken kazanma algısını ve oyuna/bahise dönük olumlu duygusunu güçlendirmekte, böylece bireyin risk alma davranışını artırmaktadır.

Bu mekanizmalar, özellikle ergenler gibi bilişsel kontrol mekanizmaları henüz tam gelişmemiş gruplar üzerinde daha güçlü bir etki yaratmaktadır. Dolayısıyla, hem bağımlılık riskini hem de maddi zararı artırma potansiyeli nedeniyle bu tasarım stratejileri, şirketlerin etik sorumluluklarını (oyuncu koruma mekanizmaları, yaş doğrulama, harcama limitleri) yerine getirmesine ve devletlerin gerekli hukuki düzenlemeleri (reklam kısıtlamaları, içerik sınırlamaları, lisans ve denetim mekanizmaları) yapmasına yönelik tartışmaları gündeme getirmektedir.

---

[88] Duman, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde problemli internet kullanımı. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 8(3), 185–202. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1885838

[89] Prospektif araştırma, belirli bir dönemde seçilen bir örneklem grubunun ileriye dönük olarak izlenmesi ve olası sonuçların gözlemlenmesi esasına dayanan araştırma yöntemidir.

[90] González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., & Álvarez-Bardón, A. (2023). Prospective relationship between loot box use and gambling among adolescents. Computers in Human Behavior, 139, 107528. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223000365 Erişim Tarihi: 09.08.2025

[91] Pontes, H. M., Stavropoulos, V., Griffiths, M. D., & Ioannidis, K. (2021). Problematic Online Gaming and Gambling Behaviors: A Cross-Sectional Study of Their Co-Occurrence and the Role of Impulsivity and Social Support. Journal of Gambling Studies. https://link.springer.com/article/10.1007/s10899-020-09946-1

[92] World Health Organization. (2024). Gambling. Erişim Adresi: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/gambling Erişim Tarihi: 08.08.2025

[93] Griffiths, M. D., & Parke, J. (2010). Adolescent gambling on the Internet: A review. International Journal of Adolescent Medicine and Health, 22, 59–75. Erişim Adresi: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20491418/ Erişim Tarihi: 09.08.2025

[94] Parke, J. & Griffiths, M.D. (2007). The role of structural characteristics in gambling. In G. Smith, D. Hodgins & R. Willi ams (Eds.), Research and Measurement Issues in Gambling Studies, 211-243.

[95] Griffiths, M. D. (2015). Adolescent gambling and gambling-type games on social networking sites: Issues, concerns and recommendations. Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport, 33(2), 31–37. Erişim Adresi: https://raco.cat/index.php/Aloma/article/view/301480 Erişim Tarihi: 10.08.2025

[96] Dow Schüll, N. (2012). Addiction by design: Machine gambling in Las Vegas. Princeton University Press.

KÜRESEL ÖLÇEKTE VE TÜRKİYE'DE SANAL KUMARIN GELİŞİMİ

Dijital cihazlara ve internet bağlantısına kolay erişimin bir getirisi sanal kumar sektörünü küresel kumar endüstrisinin önemli bir parçası haline getirmesidir. Bir piyasa araştırma ve analiz şirketi olan H2 Gambling Capital,[97] 2023 yılında düzenlenmiş (beyaz/gri)[98] küresel kumar endüstrisinin toplam brüt kazancının 536 milyar dolar olduğunu açıklamıştır. Bunun %24,6'sı ise çevrim içi kanallar üzerinden gerçekleşmiştir. Fiziksel kumar 404 milyar dolar ile rekor seviyede ölçülse de ve görünürde 2019 yani pandemi öncesi seviyesinin %5,4 üzerinde olsa da enflasyon hesaba katıldığında son dört yılda reel olarak %16,8'lik bir düşüş yaşamıştır. Buna karşın, sanal kumar sektörü 2023 yılında nominal olarak %12,8 oranında, reel olarak %6,0 oranında artış göstererek 132 milyar dolar ile rekor seviyeye ulaşmıştır. Bu artış, sanal kumarın pandemi sonrası dönemde güçlü bir yükseliş yaşadığını ortaya koymaktadır. 2024 yılı için yapılan öngörülerde, küresel kumar sektöründe %7'lik bir büyüme beklendiği ve küresel kazancın yaklaşık 573 milyar dolar olacağı belirtilmiştir.[99]

Sanal kumar pazarı son yıllarda Avrupa'da da büyük bir ivme göstermiş, 2023 yılında kumar sektörü değeri 131 milyar euro olarak gerçekleşmiştir. Bu pazarın %39'unu, yani 51 milyar euroluk değerini sanal kumar oluşturmuştur.[100] 2024 yılı itibariyle kumar sektörü toplam geliri 137 milyar euroya yükselirken, bu büyüklüğün %40'ı, yani yaklaşık 55 milyar euroluk kısmı sanal kumar platformlarından elde edilmiştir. İlgili veriler, sanal kumarın küresel çapta hızla yayıldığını, her geçen gün daha fazla bireyin sanal kumara yöneldiğini göstermektedir.

---

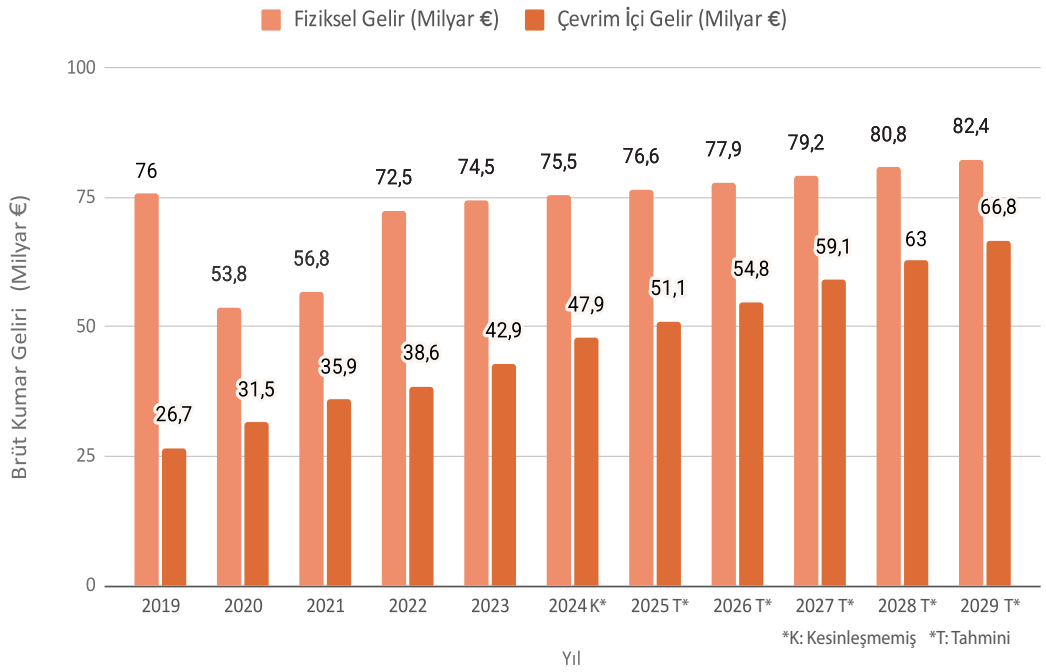
[97] H2 Gambling Capital, küresel kumar pazarı analizlerinde ulusal kumar pazarının tamamı ile en büyük yirmi kumar pazarının 17'sine ilişkin fiili verileri (çoğu durumda büyük kısmını) dahil etmekte, toplam beklenen değerlerin yaklaşık %65'ine fiili olarak ulaşabilmektedir. Bu veriler şirket, düzenleyici kurum ve diğer resmi raporlardan derlenmektedir.

[98] Düzenlenmiş (beyaz/gri) küresel kumar endüstrisi ifadesiyle yasal çerçevede faaliyet gösteren (beyaz pazar) ile yasallığı tam olarak tanımlanmamış ancak fiilen erişilebilen (gri pazar) ülkelerdeki kumar faaliyetlerini kastedilmektedir.

[99] H2 Gambling Capital (2024). Global Gambling Industry Generates $536bn in 2023 with 7% Growth Expected in 2024. Erişim Adresi: https://h2gc.com/news/general/global-gambling-industry-generates-536bn-in-2023-with-7-growth-expected-in-2024 Erişim Tarihi: 19.08.2025.

[100] Trindade Pereira, İ. & Yılmaz, M. C. (2025). Avrupa'da çevrimiçi kumar pazarı: Hangi alan daha çok rağbet görüyor? Euronews. Erişim Adresi: https://tr.euronews.com/my-europe/2025/02/03/avrupada-cevrim-ici-kumar-pazari-hangi-alan-daha-cok-ragbet-goruyor Erişim Tarihi: 19.08.2022

Grafik 8: Avrupa Kumar Pazarı Gelirlerinin Fiziksel ve Sanal Dağılımı, 2019–2029 (Milyar €)



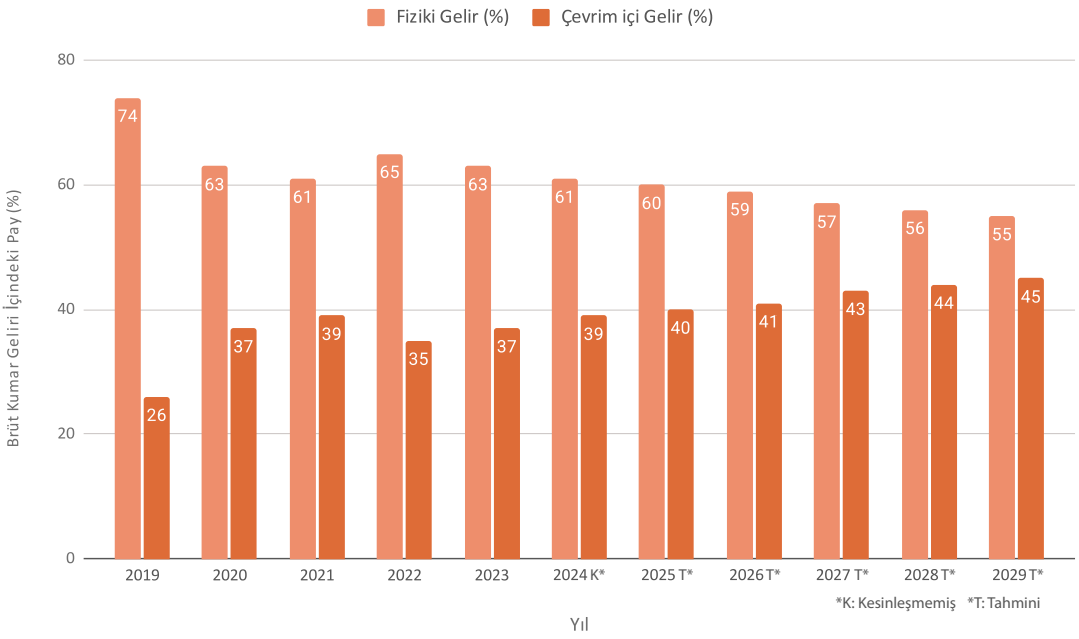
Kaynak: EGBA & H2 Gambling Capital

Bu büyüme hem AB ülkelerini hem de Birleşik Krallık'ı kapsayan Avrupa Kumar Pazarı raporuna da yansımıştır. Hem yasal hem de yasa dışı pazar faaliyetlerini inceleyen ve 2029 yılı için Avrupa kumar pazarının fiziksel ve sanal kumar gelirlerinde istikrarlı bir artış olacağını öngören rapora göre, 2019 yılında 26,7 milyar euro olan sanal kumar gelirleri, dijitalleşme ve değişen tüketici tercihlerinin etkisiyle yıllar içerisinde istikrarlı bir artış göstermiştir. Özellikle 2020'de pandemi etkisiyle fiziksel kumar gelirleri keskin bir düşüşle 53,8 milyar euroya gerilerken, sanal kumar 31,5 milyar euroya yükselerek sektördeki ağırlığını artırmıştır. 2022 sonrasında her iki alan yeniden büyüme trendine girmiş olsa da 2023 yılında sanal kumarda daha fazla artış yaşanmış ve gelirleri 42.9 milyar euroya ulaşmıştır. 2024 yılı kesinleşmemiş verilerine göre toplam brüt kumar gelirinin (GGR)[101] 123,4 milyar euro olduğu, bu gelirin 47,9 milyar eurosunu ise sanal kumarın oluşturduğu belirtilmiştir.[102] İlerleyen yıllar için yapılan tahmini verilere bakıldığında 2029 yılında sanal kumar gelirlerinin 66,8 milyar euroya ulaşarak pazarın neredeyse yarısını oluşturması, fiziksel kumarın 82,4 milyar euro ile hâlâ en büyük gelir kaynağı olmaya devam etmesi beklenmektedir. Bu projeksiyona göre fiziksel kumarın yıllar içerisinde pazardaki lider konumunu koruyacağı, sanal kumarın ise aradaki farkı kapatarak güçlü bir pozisyona geleceği öngörülmektedir.

[101] GGR (Gross Gaming Revenue), oyuncuların kumara yatırdığı toplam miktardan (handle) kazananlara ödenen ödüllerin çıkarılmasıyla elde edilen,operatörlerin oyunculardan sağladığı brüt geliri ifade eder.

[102] European Gaming and Betting Association (2025). European gambling market – Key figures 2025 edition. Erişim Adresi: https://www.egba.eu/uploads/2025/04/250325-EGBA-European-Gambling-Market-Key-Figures-2025-Edition.pdf Erişim Tarihi: 09.08.2025.

Grafik 9: Avrupa Kumar Sektöründe Fiziksel ve Sanal Kumar Pazar Payları, 2019-2029 (%)



Kaynak: EGBA & H2 Gambling Capital

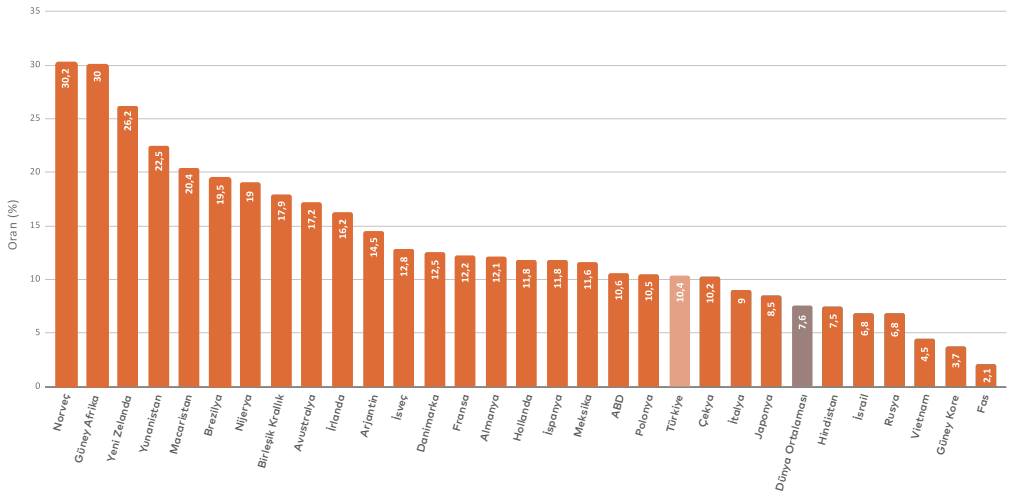
"Avrupa Kumar Sektöründe Fiziksel ve Sanal Kumar Pazar Payları" grafiğinde 2019–2029 yılları arasında fiziksel ve sanal kumarın pazar payındaki değişimi mevcut ve tahmini veriler üzerinden incelenmekte; dijitalleşmenin etkisiyle sanal kumarın istikrarlı yükselişi, fiziksel kumarın ise görece gerileyen konumu ortaya koyulmaktadır.[103] Buna göre, 2019 yılında pazarın %74'ünü fiziksel kumar oluştururken sanal kumarın payı %26 seviyesindedir. Ancak sonraki yıllarda dijitalleşmenin etkisiyle sanal kumar payında belirgin bir artış gözlenmektedir. 2020'de %37'ye yükselen sanal kumar payı 2021'de %39'a ulaşmıştır. 2022'de hafif bir gerilemeyle %35'e inse de 2023'te yeniden %37'ye çıkmıştır. 2024 yılı kesinleşmemiş verileri, sanal kumarın %39'luk pazar payına ulaştığını ve fiziksel kumarın payının %61'e düştüğünü göstermektedir. Gerçekleştirilen projeksiyonlarda ileriye dönük bu eğilimin süreceği ve sanal kumarın 2029 yılında %45'lik pazar payına sahip olacağı, buna karşın fiziksel kumarın %55 oranına gerileyeceği öngörülmektedir. Bu tahmine göre, kumar sektöründe dijital dönüşüm istikrarlı bir şekilde ilerleyecek, kullanıcılar giderek daha fazla çevrim içi platformlara yönelecektir.

Avrupa kumar pazarında görülen bu dijitalleşme eğilimi, küresel ölçekte de benzer bir tablo çizmektedir. Dünya genelindeki veriler, sanal kumara katılım oranlarının birçok ülkede hızla yükseldiğini, hatta bazı ülkelerde fiziksel kumarı geride bıraktığını göstermektedir. "Ülkeler Bazında Son Bir Ayda Sanal Kumar veya Bahis Oynayan İnternet Kullanıcılarının Oranını" veren grafiğe göre, dünya genelinde son bir ay içinde sanal kumar ya da bahis oynadığını söyleyenlerin oranı %7,6 seviyesindedir.[104] Birçok ülke bu ortalamanın oldukça üzerinde yer alırken, listenin zirvesinde bulunan Norveç (%30,2), Güney Afrika (%30,0) ve Yeni Zelanda (%26,2) gibi ülkeler, dünya ortalamasının yaklaşık dört katına sahiptir. Bu oran ilgili ülkelerde yaklaşık her üç internet kullanıcısından birinin son bir ayda sanal kumar faaliyetlerine katılmış olduğunu göstermektedir.

[103] A.g.e.

[104] We Are Social & Meltwater, DataReportal (2025). Digital 2025: Global overview report. Erişim Adresi: https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report Erişim Tarihi: 08.08.2025.

Grafik 10: Ülkeler Bazında Son Bir Ayda Sanal Kumar veya Bahis Oynayan 16 Yaş Üzeri İnternet Kullanıcılarının Oranı, Şubat 2025 (%)



Kaynak: We Are Social & Meltwater

Sanal kumarın küresel büyüme trendi, Türkiye pazarında da belirgin bir şekilde hissedilmektedir. Şubat 2025 verilerie göre son bir ayda sanal kumar oynayanların oranında Türkiye, %10,4 ile dünya ortalamasının üzerinde kalmıştır. Bu durum, sanal kumarın ülkede dikkate değer bir düzeye ulaştığının göstergesi niteliğindedir.

Türkiye'deki sanal kumar sektörüne dair güncel veriler, küresel trendlerle uyumlu bir büyüme sinyali vermektedir. Grand View Research verilerine göre, Türkiye'de 2023 yılında 985.5 milyon dolar üreten sanal kumar pazarı 2024 yılında 1 milyar doları aşmıştır.[105] Türkiye'nin 2023 yılında ürettiği bu gelir, küresel sanal kumar pazarının neredeyse %1'lik dilimine (%0,75) denk gelmektedir. Bu rakamların 2030 yılı itibarıyla 1 milyar 997 milyon dolara ulaşacağı, bu büyümenin 2025'ten 2030'a kadar %10,6'lık bir bileşik yıllık büyüme oranı (CAGR)[106] ile hızlanacağı, dolayısıyla Türkiye'nin küresel sanal kumar pazarında önemli bir aktör haline geleceği öngörülmektedir. Türkiye'nin sanal kumar pazarının, 2024 yılı itibarıyla küresel sanal kumar pazarından %1,4 pay aldığı ve önümüzdeki yıllarda bu oranın artacağı tahmin edilmektedir.[107]

Türkiye'nin sanal kumar pazarındaki bu büyümesine en büyük katkıyı spor bahisleri sağlamaktadır. 2024 yılı itibarıyla spor bahisleri, Türkiye pazarında %55,6'lık pazar payı ile en büyük gelir sağlayan ve en hızlı büyüyen kumar türü olarak öne çıkmıştır.[108]

---

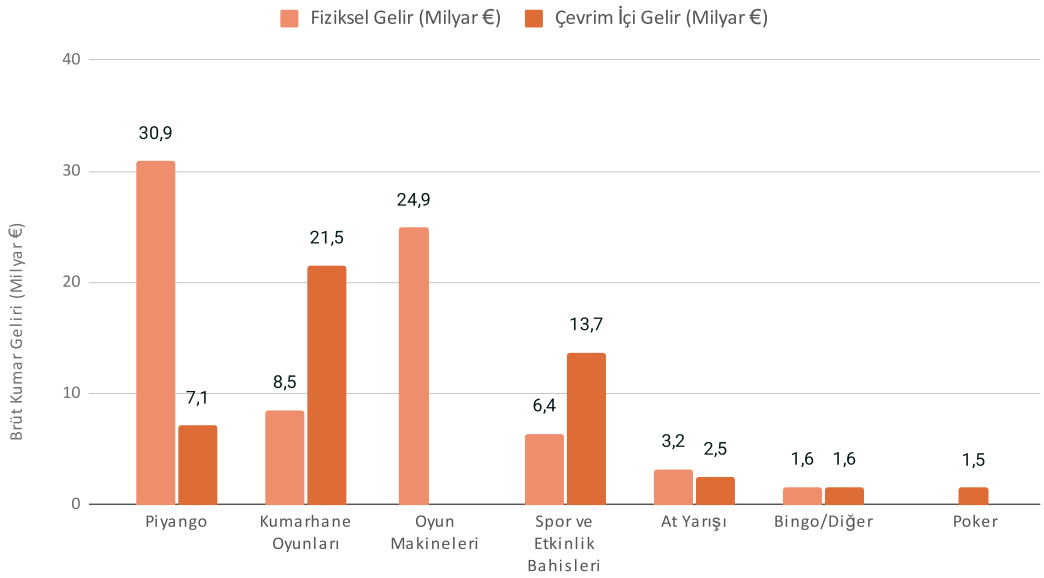
[105] Grand View Research (n.d.). Turkey Online Gambling Market Size & Outlook, 2024-2030. Erişim Adresi: https://www.grandviewresearch.com/horizon Erişim Tarihi: 19.08.2025.

[106] İngilizcesi Compound Annual Growth Rate (CAGR) olarak bilinen Bileşik Yıllık Büyüme Oranı terimi, belirli bir dönemde (genellikle yıllık olarak) bir yatırımın, pazarın veya işletmenin yıllık olarak ortalama ne kadar büyüdüğünü gösteren bir orandır. CAGR, büyüme oranı yıldan yıla değişse de, bu oranı yıllık düzeyde sabitleyerek uzun dönemdeki ortalama büyüme hızını ölçer.

[107] Grand View Research (n.d.). Turkey Online Gambling Market Size & Outlook, 2024-2030. Erişim Adresi: https://www.grandviewresearch.com/horizon Erişim Tarihi: 19.08.2025.

[108] A.g.e

Grafik 11: 2024 Yılı Ürün Bazında Avrupa Kumar Pazarı Gelirleri (Milyar €)

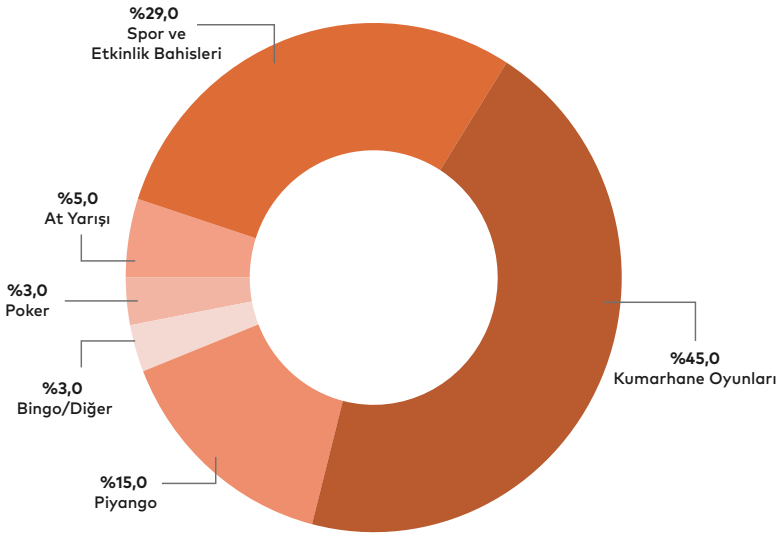


Kaynak: EGBA & H2 Gambling Capital

Türkiye'de spor bahislerinin sanal kumar pazarındaki lider konumu, Avrupa genelindeki eğilimlerle de örtüşmekte ve "2024 Yılı Ürün Bazında Avrupa Kumar Pazarı Gelirleri" grafiğine açıkça yansımaktadır.[109] Buna göre 2024 yılı Avrupa kumar pazarında brüt gelirlerin ürün bazında dağılımını gösteren grafikte, piyango toplam 38 milyar euro ile en büyük ürün grubunu oluşturmuş; bunun 30,9 milyar eurosu fiziksel ken yalnızca 7,1 milyar eurosu çevrim içi olarak gerçekleşmiştir. Kumarhane oyunları ise tam tersi bir tablo sergilemiş, gelirlerin büyük bölümü 21,5 milyar euro ile sanal kumardan elde edilmiştir. Spor ve etkinlik bahisleri de çevrim içi gelir açısından oldukça güçlü görünürken toplam 20,1 milyar euro gelirin 13,7 milyar eurosu çevrim içi elde edilmiştir. At yarışı 5,7 milyar euro gelirle dengeli bir dağılım göstermiş, bingo ve diğer oyunlar toplam 3,2 milyar euro ile hem fiziksel hem çevrim içi kanallarda eşit oranda gelir yaratmıştır. Poker ise yalnızca 1,5 milyar euro ile en küçük pazar payına sahip olarak tamamen çevrim içi gerçekleşmiştir. Kumar sektöründe farklılaşan pazar dinamiklerini net biçimde ortaya koyan bu tablo, sanal kumar pazarının bazı alanlarda çok daha hızlı büyüdüğünü göstermektedir.

[109] European Gaming and Betting Association (2025). European gambling market – Key figures 2025 edition. Erişim Adresi: https://www.egba.eu/uploads/2025/04/250325-EGBA-European-Gambling-Market-Key-Figures-2025-Edition.pdf Erişim Tarihi: 09.08.2025.

Grafik 12: Sanal Kumar Pazarı Gelir Paylarının Ürünlere Göre Dağılımı, 2024K[110] (%)



Kaynak: EGBA & H2 Gambling Capital

Belirtilen tablo, Avrupa sanal kumar pazarının 2024 yılı için ürün bazlı gelir dağılımını yüzdelik gösteren grafikte daha net biçimde görülmektedir.[111] Buna göre, sanal kumar gelirlerinin en büyük kısmını %45 ile çevrim içi kumarhane oyunları oluşturmuştur. Bunu, toplam gelirin %29'unu temsil eden spor ve etkinlik bahisleri izlemiştir. Piyango ürünleri %15'lik bir paya sahip olurken, at yarışı %5 ile daha küçük bir dilimi kapsamıştır. Poker ile bingo ve diğer kumar faaliyetleri ise sanal kumar gelirinde %3'lük sınırlı bir paya sahip olmuştur. Bu dağılım, sanal kumar sektöründe kumarhane oyunları ile spor bahislerinin açık şekilde baskın olduğunu göstermektedir.

Verilerde de görülen çevrim içi ortamda giderek artan kumar oynama eğilimi; daha önce belirtildiği üzere yüksek miktarlı bahislerin yapılabilmesi, kesintisiz kumar oynanabilmesi, hızlı geri bildirim alınması ve çok sayıda bahis seçeneğine anında ve kolay erişim sağlanabilmesi ile ilişkilendirilmektedir.[112] Bu riskler sanal kumarın tamamen yasaklanması ya da tam tersi biçimde düzenlenerek yasallaştırılması yönünde çeşitli politika önlemlerinin geliştirilmesine ve zarar azaltma stratejilerinin hayata geçirilmesine zemin hazırlamıştır.[113]

[110] 2024k ifadesi, 2024 yılına ait verilerin kesinleşmemiş olduğunu göstermektedir.

[111] European Gaming and Betting Association (2025). European gambling market – Key figures 2025 edition. Erişim Adresi: https://www.egba.eu/uploads/2025/04/250325-EGBA-European-Gambling-Market-Key-Figures-2025-Edition.pdf Erişim Tarihi: 09.08.2025.

[112] Gainsbury, S., Russell, A., Hing, N., Wood, R., Lubman, D. & Blaszczynski, A. (2014). The prevalence and determinants of problem gambling in Australia: assessing the impact of interactive gambling and new technologies. Psychology of Addictive Behaviors, 28(3), 769–79. https://doi.org/10.1037/a0036207

[113] A.g.e

Bugün uluslararası alanda giderek daha fazla sayıda ülke sanal kumarı yasal hale getirmekte ve düzenlemektedir. Bazı AB ülkelerinde tüm oyunlara izin verilirken, bazıları yalnızca bahis, poker veya kumarhane oyunları gibi belirli türlere izin vermektedir.[114] Bu durumun, kumar yasağının uygulanmasında yaşanan zorlukların ve düzenlemelerin (kamu zararının azaltılması, tüketicinin finansal ve yasal olarak korunması, vergi gelirlerinin elde edilmesi gibi) faydalarının kabul edilmesinin ardından ortaya çıktığı görülmektedir.[115] Bugün özellikle yasal sitelere erişimin serbest olduğu ülkelerde katılım oranlarının hızla artış gösterdiği bilinmektedir.[116]

Türkiye'de Kumara İlişkin Düzenlemeler

İlk Düzenlemeler, Kumarhanelerin Yükselişi ve Yasaklanması

Türkiye'de modern anlamda kumar faaliyetleri 1940'lı yıllarda, özellikle turistik otellerde faaliyet gösteren kumarhanelerle başlamıştır.[117] Bu dönemde kumar, ağırlıklı olarak turizm gelirlerini artırmaya yönelik bir eğlence unsuru olarak görülmekte iken 1950'li yıllarda kahvehanelerde oynanan kart oyunlarının yaygınlaşmasıyla kumar kültürü daha da güçlenmiştir. Aynı dönemde (1950) günümüzde at yarışlarını düzenlemekten sorumlu olan Türkiye Jokey Kulübü (TJK) Jokey Kulüp adıyla kurulmuş, 1953'te kamu yararına dernek statüsü kazanmış ve aynı yıl kabul edilen 6132 sayılı At Yarışları Hakkında Kanun ile yasal çerçevede at yarışlarını düzenlemeye başlamıştır. 1959'a gelindiğinde Türk futbolunda profesyonel bir lig kurulması sonucunda, özellikle 1960'lar itibariyle kumar daha da yaygın bir hal almıştır.[118]

Türkiye'de kumarhaneler asıl popülerliğini 1980'lerin ikinci yarısından itibaren kazanmış ve 1990'lı yıllar Türkiye'deki kumarhaneler için "Altın Çağ" olarak anılmıştır. Ancak artan popülerliklerine paralel olarak kumarhaneler için ilk yasal düzenlemeler de yine bu dönemde geliştirilmiştir. Kara para aklama ve organize suç bağlantıları konusundaki endişeler sonucunda, 1997'de çıkarılan ve 1998'de yürürlüğe giren 4302 sayılı "Turizmi Teşvik Kanunu'nda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun" ile kumarhaneler tamamen yasaklanmış, 11 Şubat 1998 itibarıyla ise faaliyetlerine son verilmiştir.[119]

Yasal Bahis Sisteminin Kurulması

Türkiye'de yasal spor bahisleri 17 Nisan 2004'te Spor Toto Teşkilat Başkanlığı tarafından İddaa sisteminin açılmasıyla başlatılmıştır. Böylece devlet kontrolünde ilk spor bahis platformu kurulmuştur. Bahis ve şans oyunlarına ilişkin hükümler ise 2007'de yürürlüğe giren 7258 sayılı Futbol ve Diğer Spor Müsabakalarında Bahis ve Şans Oyunları Düzenlenmesi Hakkında Kanun ile netleştirilmiştir.[120]

---

[114] European Commission (n.d.). Online gambling in the EU. Single Market – Internal Market, Industry, Entrepreneurship and SMEs. Erişim Adresi: https://single-market-economy.ec.europa.eu/sectors/online-gambling_en Erişim Tarihi: 11.08.2025

[115] Gainsbury S & Wood R. (2011). Internet gambling policy in critical comparative perspective: the effectiveness of existing regulatory frameworks. International Gambling Studies, 11(3), 09–23. https://doi.org/10.1080/14459795.2011.619553

[116] Gainsbury, S., Russell, A., Hing, N., Wood, R., Lubman, D. & Blaszczynski, A. (2014). The prevalence and determinants of problem gambling in Australia: assessing the impact of interactive gambling and new technologies. Psychology of Addictive Behaviors, 28(3), 769–79. https://doi.org/10.1037/a0036207

[117] Türkiye Jokey Kulübü. Tarihçe. Erişim Adresi: https://www.tjk.org/TR/Kurumsal/Static/Page/Tarihce Erişim Tarihi: 06.08.2025.

[118] Toklucu, M. (2016). Maçtan sonra disko, otelde kumar var. Socrates Dergi. Erişim Adresi: https://socratesdergi.com/yazi/mactan-sonra-disko-otelde-kumar-var Erişim Tarihi: 07.082025.

[119] T.C. Anayasa Mahkemesi (1998). Karar No: 1998/3 (Esas No: 1997/79). Norm Kararlar Bilgi Bankası. Erişim Adresi: https://normkararlarbilgibankasi.anayasa.gov.tr/ND/1998/3, Erişim Tarihi: 06.08.2025.

[120] Spor Toto Teşkilat Başkanlığı. Tarihçe. Spor Toto Teşkilat Başkanlığı. Erişim Adresi:https://www.sportoto.gov.tr/tarihce Erişim Tarihi: 06.08.2025.

2007 yılında kabul edilen 5651 sayılı İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi Hakkında Kanun[121] ve Türk Ceza Kanunu'nun 228. maddesi[122] uyarınca yasal olmayan çevrim içi bahis sitelerine erişim engeli getirilmiştir. Bu sayede sadece devlet kontrolünde olan bahis ve şans oyunu platformlarının faaliyetlerine izin verilirken, yasal olmayan çevrim içi bahis siteleri yasaklanmıştır. Bunun ardından, alandaki kontroller giderek artmış, 2013 yılında yapılan düzenlemeyle cezalar sadece kumar operatörlerine değil, kumar oynayan kişilere de uygulanmaya başlanmıştır. 7258 numaralı Kanun'da yapılan değişiklikler ile bu ceza 5.000 TL ile 20.000 TL arasında idari para cezası olarak kararlaştırılmıştır.[123] Bu miktar kişinin yasa dışı bahis oynamaya devam etmesi durumunda artış gösterebilmektedir.

Özetle, Türk Ceza Kanunu'nun 228. maddesi, kumar oynanması için yer ve imkan sağlama fiilini suç olarak tanımlamakta; fiziksel veya çevrim içi ortamda kumar oynatılmasına aracılık eden, yer sağlayan veya bu faaliyetlere imkan tanıyan kişiler hakkında hapis ve adli para cezası öngörmektedir.[124] Suçun internet ortamında işlenmesi durumunda ise, 5651 sayılı "İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi" Kanunu devreye girmektedir. 5651 sayılı Kanun'un 8. maddesi, kumar oynanması için yer ve imkan sağlama (TCK 228) suçunu içeriğin çıkarılması ve erişimin engellenmesi kararının verilebileceği suçlar arasında saymakta, sanal kumar siteleri hakkında hızlı erişim engelleme ve içerik kaldırma imkanı tanımaktadır. 7258 sayılı "Futbol ve Diğer Spor Müsabakalarında Bahis ve Şans Oyunları Düzenlenmesi Hakkında Kanun" ise, "spor müsabakalarında lisanssız bahis oynatılması, oynanmasına aracılık edilmesini veya teşvik etmeyi" suç saymakta ve hapis ya da yüksek miktarlı adli para cezaları uygulamaktadır. Bu bağlamda, 5651 sayılı Kanun, 7258 kapsamındaki suçlar için de erişim engelleme yetkisi vermektedir. Böylece hem kumar hem de yasa dışı bahis, hukuken erişimi engellenebilecek suç kategorileri içine koyulmakta, aynı zamanda failler açısından ciddi cezai yaptırımlar barındırmaktadır. Bu çerçevede, sanal kumar ve yasa dışı bahis faaliyetlerinin hem ceza hukuku hem de internet mevzuatı bakımından doğrudan hedef alınan alanlar arasında yer aldığını söylemek mümkündür.

2017'de devletin bu alandaki kontrolünü arttırmak için alınan stratejik bir kararla Spor Toto Teşkilat Başkanlığı, İddaa'nın işletme hakkını özel şirketlere ihale yöntemiyle vermeye başlamıştır. 2019'da ise Spor Toto'nun yetkileri Türkiye Varlık Fonu'na (TVF) devredilmiştir. TVF ve Spor Toto'nun lisanslandırdığı siteler denetim altındayken, yasa dışı sitelere 7258 ve 5651 sayılı Kanunlar çerçevesinde cezalar verilmeye başlanmıştır. 2020'de TVF tarafından yapılan ihalede ise, Sisal-Şans Ortak Girişim Grubu İddaa'nın 10 yıllık işletme hakkını kazanarak 1 Ağustos 2020'de faaliyete başlamıştır.[125]

---

[121] T.C. Resmî Gazete (2007). 5651 sayılı İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve Bu Yayınlar Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Edilmesi Hakkında Kanun. Mevzuat [Mevzuat No. 5651, Mevzuat Tertip: 5]. Erişim Adresi: https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5651&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5, Erişim Tarihi: 06.08.2025.

[122] T.C. Adalet Bakanlığı, TCK Maddesi 5237, Erişim Adresi:https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.5237.pdf., Erişim Tarihi: 1.08.2025.

[123] T.C. Resmî Gazete (1959). Futbol ve Diğer Spor Müsabakalarında Bahis ve Şans Oyunları Düzenlenmesi Hakkında Kanun (Kanun No. 7258; Kabul: 29 Nisan 1959; RG Sayı: 10201). Mevzuat. Erişim Adresi: https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=7258&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=3, Erişim Tarihi: 06.08.2025.

[124] T.C. Adalet Bakanlığı. TCK Maddesi 5237. Erişim Adresi: https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.5237.pdf., Erişim Tarihi: 1.08.2025

[125] Türkiye Varlık Fonu (2020). Şans oyunları lisansı hizmet alım süreci hakkında basın açıklaması. Erişim Adresi: https://www.tvf.com.tr/iletisim/duyurular/2020/sans-oyunlari-lisansi-hizmet-alim-sureci-hakkinda-basin-aciklamasi Erişim Tarihi:06.08.2025.

Günümüzde Türkiye'de kumar ve bahis faaliyetleri kamu denetimi altında ve devlet eliyle yetkilendirilmiş kuruluşlar aracılığıyla yasal olarak yürütülmekte, bu alanların işletme hakları ise ihale yoluyla özel şirketlere verilmektedir. Spor Toto Teşkilat Başkanlığı (Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı) spor bahislerinin ana düzenleyicisidir. Türkiye Jokey Kulübü (Tarım Bakanlığı denetiminde) at yarışlarını organize ederken, Milli Piyango İdaresi (Maliye Bakanlığına bağlı) piyango ve çekiliş faaliyetlerini yürütmektedir. Bankacılık Düzenleme ve Denetleme Kurumu (BDDK) ise finansal işlemleri denetleyerek kumar gelirleri üzerinden kara para aklamayı önlemeye çalışmakla görevlidir. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) ise yetkisiz çevrim içi bahis sitelerine erişimi engelleyerek internet ortamındaki denetim görevini sürdürmektedir.

Türkiye'de Yasa Dışı Bahis ve Kumar

Kumar oynamanın, oynatmak ya da oynanması için yer ve olanak sağlamanın suç olarak kabul edildiği Türkiye'de, devlet tarafından yürütülen düzenleyici uygulamalara karşın, sanal kumarın yasa dışı olarak kayıt dışı alanlarda yürütüldüğü bilinmektedir. Türkiye'de bugün BTK üzerinden lisanssız sanal kumar sitelerine yönelik yürütülen denetim ve engellemelere rağmen yasa dışı çevrim içi kumar siteleri hızla büyümektedir. Bu durum, aynı zamanda bu platformların kullanıcıları koruyacak düzenlemelerden yoksun olduğunu da ortaya koymaktadır. Tüm çabalara rağmen büyümesini hızla sürdüren yasa dışı çevrim içi kumar siteleri kullanıcıların kişisel bilgilerini çalarak büyük güvenlik problemleri yaratabilmektedir. Kumar bağımlılarına kayıt dışı yapılar aracılığıyla sunulan hizmetler, tüketici haklarının korunmasını imkansız hale getirmekte, finansal dolandırıcılık, kara para aklama ve organize suç faaliyetleri açısından ciddi riskler barındırmaktadır.

Türkiye'de yasa dışı bahis ve kumar sitelerine yönelik denetimler, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) verilerinde yer bulmaktadır. Buna göre, 2022 yılında BTK'ya ihbar edilen site sayısı 24 bin 815 iken, erişimi engellenen site sayısı 24 bin 716 olmuştur.[126] 2023 yılında ise Milli Piyango İdaresi (MPİ) tarafından lisans almadığı halde sanal ortamda yasa dışı yollarla şans oyunu, bahis ve sanal kumar oynattığı tespit edilen ve erişime engellenmesi için BTK'ya bildirilen site sayısı 168 bin 30, BTK tarafından engellenen site sayısı 159 bin 515 olmuştur.[127] Dolayısıyla yalnızca 2023'te erişimi engellenen site sayısı önceki yıla göre 6 kat artmıştır. Toplama bakıldığında ise 2019-2023 yılları arasında BTK'ya ihbar edilen site sayısı 233 bin 800'e olmuş, bunların 224 bin 566'sına erişim engeli getirilmiştir. MPİ yine ilgili mevzuatla kendisine verilen izleme ve denetim görevi kapsamında yalnızca 2024 yılı içerisinde 233 bin internet sitesinin "yasa dışı sanal kumar oynattığı ya da buna dönük reklam ve yönlendirme yaptığı" tespitini gerçekleştirip BTK'ya erişimin engellenmesi talebinde bulunmuştur.[128] 95 farklı ülkeden yayın yaptıkları belirlenen bu sitelerin %56'sının ABD, %17'sinin Ermenistan ve %6'sının Hollanda kaynaklı olduğu tespit edilmiştir. MPİ tarafından iletilen sitelerle birlikte 2024 yılı sonunda, yasa dışı bahis ve sanal kumar faaliyetleri nedeniyle 375 bin 367 internet sitesine erişim engellenmiş, 6 bin 731 tekil alan adı için soruşturmalar ve adli süreçler başlatılmıştır.[129]

---

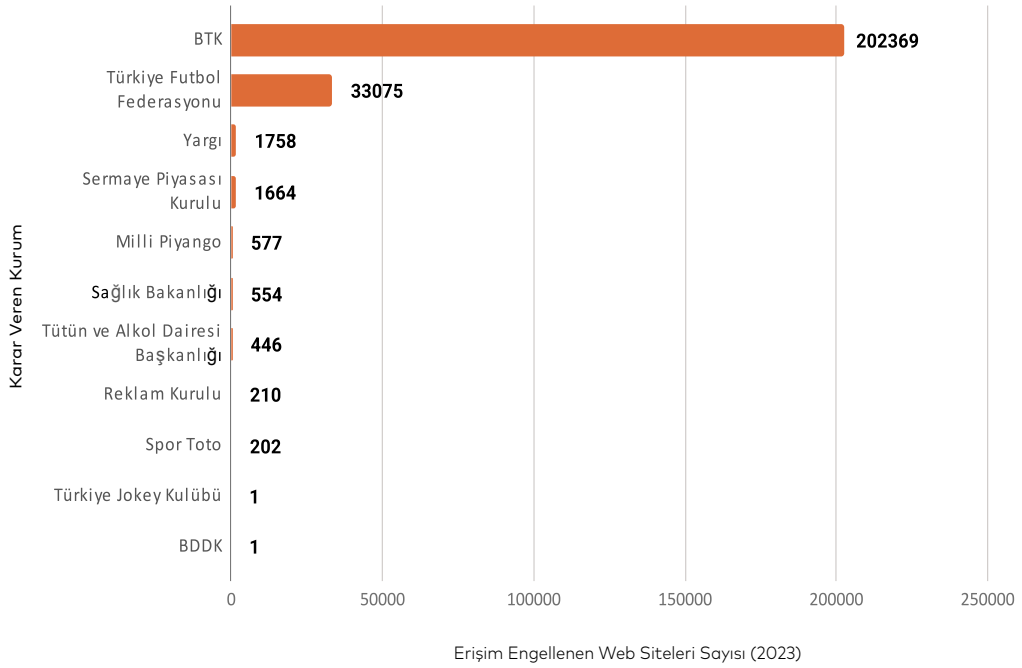
[126] Anadolu Ajansı (2024). Hazine ve Maliye Bakanlığınca kapattırılan yasa dışı kumar sitesi sayısı geçen yıl 6 katına çıktı. Anadolu Ajansı Haber Sitesi. Erişim adresi: https://www.aa.com.tr/tr/ekonomi/hazine-ve-maliye-bakanliginca-kapattirilan-yasa-disi-kumar-sitesi-sayisi-gecen-yil-6-katina-cikti/3120378 Erişim Tarihi: 12.08.2025.

[127] A.g.e

[128] Anadolu Ajansı (2025). Geçen yıl yasa dışı bahis ve kumara aracılık eden 233 bin site kapatıldı. Anadolu Ajansı Haber Sitesi. Erişim adresi: https://www.aa.com.tr/tr/ekonomi/gecen-yil-yasa-disi-bahis-ve-kumara-aracilik-eden-233-bin-site-kapatildi/3462651 Erişim Tarihi: 12.08.2025.

[129] A.g.e

Grafik 13: Erişime Engellenen Web Sitelerinin Karar Veren Kurumlara Göre Dağılımı, 2023



Kaynak: İFÖD, EngelliWeb 2023 Raporu

EngelliWeb raporunda yer verilen "Erişime Engellenen Web Sitelerinin Karar Veren Kurumlara Göre Dağılımı" grafiği, 2023'te erişime engellenen 240 binden fazla alan adının 202 bin 369'unun, yani %84 gibi çok büyük bir kısmının BTK Başkanı tarafından 5651 sayılı Kanun'un 8. maddesi kapsamında erişime engellendiğini ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra raporda, BTK'nın bu rakam içerisinde erişime engellediği alan adlarının 179 bin 67'sinin, yani yaklaşık %88 gibi çok büyük bir oranının kumar ve bahis sitelerine ait olduğu görülmektedir.[130]

Yasa dışı bahis ve kumar faaliyetleri ülkeler için finansal kayıp ve kara para aklama risklerini de beraberinde getirmektedir. Yasa dışı bahis ve kumardan elde edilen paraların genellikle yasa dışı dijital sistemler yoluyla aklandığı ve kripto para transferleri, sanal POS ile başka kişilerin banka hesaplarından yapılan para transferleri, ön ödemeli kartlar, çevrim içi bahis siteleri gibi kaynaklardan dolaşıma sokulduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda, yasa dışı bahis tahsilatlarının ödeme ve elektronik para kuruluşlarında toplandıktan sonra banka hesaplarına aktarıldığını ve bu tutarların kripto varlıklara dönüştürülerek suç örgütü yöneticilerine iletildiğini belirleyen MASAK, 2022-2024 yıllarında 280 binden fazla banka hesabının bu amaçla kullanıldığını ortaya çıkarmıştır.[131] İçişleri Bakanlığı'nın Mayıs 2025 tarihli açıklamasına göre, İstanbul merkezli düzenlenen bir operasyonda yasa dışı bahis ve kumar parasını sisteme sokmak için kullanılan ve kara para aklanan bir "elektronik para şirketi" üzerinden 26 bin 12 kişi adına hesap açıldığı, bu hesaplar üzerinden 12 Milyar 879 milyon 558 bin TL'ye varan işlem hacmi gerçekleştirildiği tespit edilmiştir.[132]

---

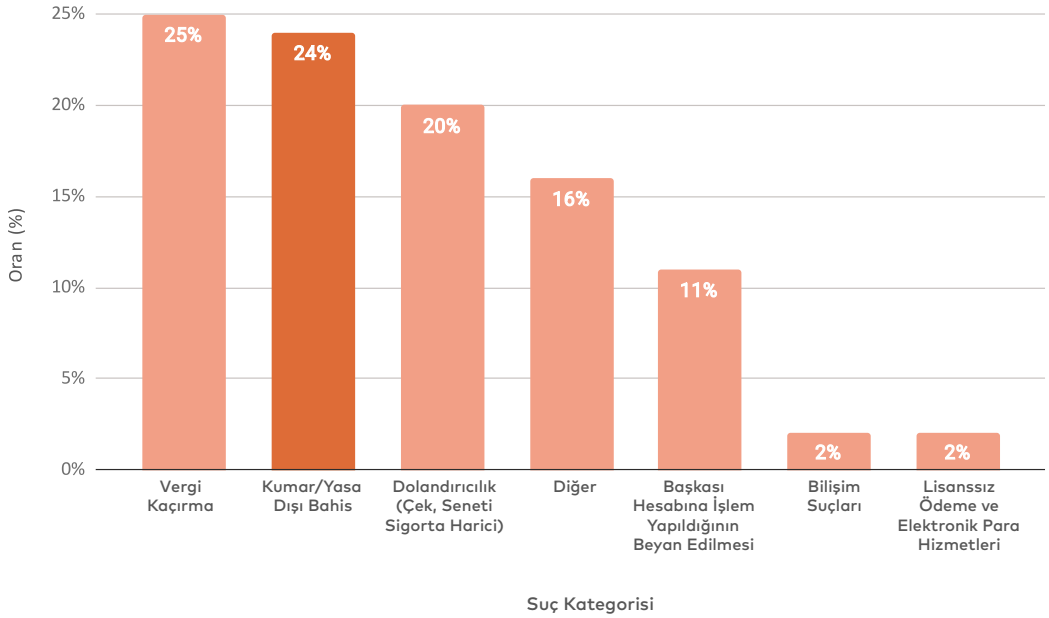
[130] Akdeniz, Y & Güven, O. (2024). EngelliWeb 2023: Türkiye'de adaletsizliğin sembolü: Sulh Ceza Hakimlikleri ve internet sansürleri. İfade Özgürlüğü Derneği. Erişim adresi: https://ifade.org.tr/reports/EngelliWeb_2023.pdf, Erişim Tarihi : 13.08.2025.

[131] Anadolu Ajansı (2024). Maliyeden yasa dışı bahis ve suç gelirlerinin aklanmasına karşı dört koldan mücadele. Anadolu Ajansı Haber Sitesi. Erişim Adresi:https://www.aa.com.tr/tr/ekonomi/maliyeden-yasa-disi-bahis-ve-suc-gelirlerinin-aklanmasina-karsi-dort-koldan-mucadele/3352908 Erişim Tarihi: 12.08.2025.

[132] T.C. İçişleri Bakanlığı (2025). 27 Mayıs 2025 tarihli Basın açıklaması. T.C. İçişleri Bakanlığı. Erişim Adresi: https://www icisleri.gov.tr/bakanimiz-sayin-ali-yerlikaya-istanbulda-yasa-disi-bahis-sucuna-yonelik-papara-asye-duzenlenen-operasyonlarda-13-supheli-yakalandi Erişim Tarihi: 12.08.2025.

Hazine ve Maliye Bakanlığı Faaliyet Raporu'nda yer alan Mali Suçları Araştırma Kurulu (MASAK) verilerine göre ise, 2023'te yasa dışı bahis/kumar oynatma ile bağlantılı 5.147 kişiyi kapsayan farklı şüpheli işlem MASAK'a bildirilmiş, yasa dışı bahis veya kumar oynatma suçu tüm suçlarda yapılan bildirim sayısında 3. sırada yer almıştır. [133]

Grafik 14: 2024 Yılı Şüpheli İşlem Bildirimlerinin Suç Kategorilerine Göre Dağılımı (%)



Kaynak: Hazine ve Maliye Bakanlığı

Yine Hazine ve Maliye Bakanlığı MASAK verileri, 2022 yılı içinde yapılan 425 bin 322 olan şüpheli işlem bildirim sayısının 2023 yılında 601 bin 555'e yükseldiğini, 2024 yılında ise 558 bin 595'e gerilediğini ortaya koymaktadır.[134] Bu sayının suç kategorilerine göre oransal dağılım verileri ise vergi kaçırma ile yasa dışı bahis ve kumar faaliyetlerinin bildirilen şüpheli işlemler içinde en yüksek paya sahip olduğunu göstermektedir. Buna göre, yasa dışı bahis ve kumar faaliyetlerinin %24 oranıyla vergi kaçırma suçundan (%25) sonra en yüksek oranlı ikinci finansal suç olduğu görünmektedir. Bu dağılım, kumar ve yasa dışı bahis faaliyetlerinin finansal suçlar içinde önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Yasa dışı bahis ve kumara ilişkin suçlar Adalet Bakanlığının açıkladığı adli sicil istatistiklerine de yansımaktadır.[135] Buna göre ceza mahkemelerinde yasa dışı bahise ilişkin suçlarda son bir yılda %65, sanık sayısında ise %68 artış gerçekleşmiştir. Yine "spor müsabakalarında lisanssız bahis oynatılmak, oynanmasına aracılık etmek veya teşvik etmek" suçunu düzenleyen 7258 sayılı "Futbol ve Diğer Spor Müsabakalarında Bahis ve Şans Oyunları Düzenlenmesi Hakkında Kanun" kapsamında açılan davalarda da hayli yükseliş yaşanmıştır. Bu kanun kapsamında ceza mahkemelerinde açılan davalarda 2021'de 2 bin 955 olan suç sayısı 2022'de 5 bin 365'e, 2023'te 5 bin 578'e ve 2024'te ise 9 bin 175'e çıkmıştır.

[133] Hazine ve Maliye Bakanlığı (2024). Faaliyet Raporu 2023. Hazine ve Maliye Bakanlığı. Erişim Adresi: https://ms.hmb.gov.tr/uploads/sites/12/2024/04/Faaliyet-Raporu-2023.pdf. Erişim Tarihi: 12.08.2025.

[134] Hazine ve Maliye Bakanlığı (2025). Faaliyet Raporu 2024. Hazine ve Maliye Bakanlığı. Erişim Adresi: https://ms.hmb.gov.tr/uploads/sites/12/2025/05/Faaliyet-Raporu-2024-5d43beb8aa394397.pdf. Erişim Tarihi: 12.08.2025.

[135] T.C. Adalet Bakanlığı, Adli Sicil ve İstatistik Genel Müdürlüğü. Adalet İstatistikleri Yayın Arşivi. Erişim Adresi: https://adlisicil.adalet.gov.tr/Home/SayfaDetay/adalet-istatistikleri-yayin-arsivi, Erişim Tarihi: 21.08.2025

Bu bilgilerin yanı sıra, yasa dışı bahise özendirici tanıtım ve reklamların internet ortamlarına ek olarak kimi zaman televizyon programlarında da yapılabildiğine atıf yapılan raporda,[136] aynı yıl içerisinde bir Avrupa Konferans ligi maçının canlı yayını esnasında saha kenarlarındaki reklam panolarında 10 adet yasa dışı bahis sitesi reklamı yapıldığı tespiti üzerine RTÜK tarafından yayıncı kuruluşa idari para cezası ve katalogdan çıkarma müeyyidesi uygulandığı belirtilmiştir. Öte yandan, raporda yasa dışı bahis sitelerinin kişilerin bilgisi olmadan elde ettikleri cep telefonlarına mesaj göndermek yoluyla da yaygın biçimde reklam yaptıkları bilgisi de öne çıkmaktadır. Aynı biçimde sosyal medya hesapları üzerinden reklam yaparak mevzuata aykırı işlem gerçekleştirdiği tespit edilen 720 sosyal medya hesabının incelendiği, bunların 419'u hakkında adli işlem başlatıldığı bilgisi de raporda yer almıştır.

Yasa dışı bahis oynatan internet sitelerinin kapatıldıktan sonra kolayca yeni uzantılar ya da harf/rakam değişikliği gibi küçük müdahalelerle yeniden erişime açıldıkları ve faaliyetlerine devam ettikleri bilinmektedir. Bu bağlamda paylaşılan veriler, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) ile diğer ilgili kamu kurumlarının yürüttüğü denetim çalışmalarına rağmen yasa dışı sitelerin istikrarlı biçimde çoğaldığını, erişim engellemeleri ve uygulanan diğer düzenleyici tedbirlerin tek başına yeterli olmadığını kanıtlamaktadır.

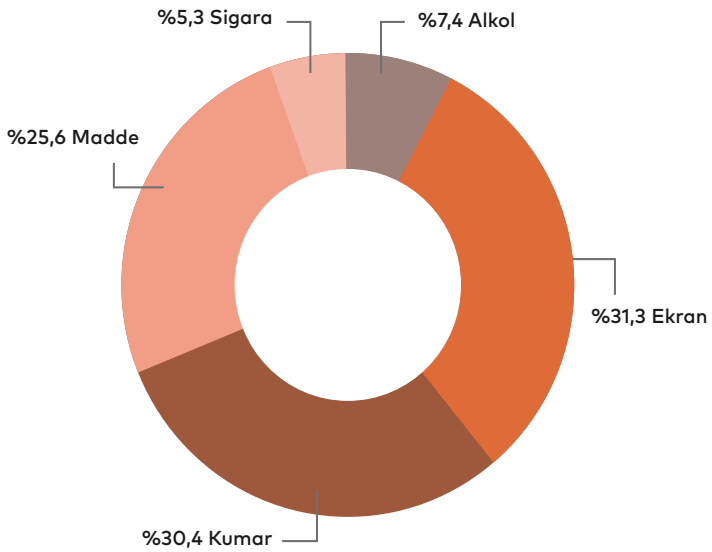
[136] Sayıştay Başkanlığı (2023). Spor-Toto Teşkilat Başkanlığı: Denetim Raporu. Erişim Adresi: https://www.sayistay.gov.tr/reports/download/9XQWOb4QpN-spor-toto-teskilat-baskanligi, Erişim Tarihi: 21.08.2025.

KUMAR BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN BULGULAR

Kumar bağımlılığı sorununa ilişkin kavramsal çerçeve ve sanal kumar pazarının ulaştığı boyuta dair küresel ve Türkiye özelinde bazı veriler bir önceki bölümde sunulmuştur. Bu veriler, sanal kumarın hızla yaygınlaştığını ortaya koysa da durumu bağımlılık yönüyle ayrıntılı biçimde analiz etmeye yardımcı olacak ulusal düzeyde kapsamlı bir veri seti sağlamamaktadır.

Bu durum, Türkiye'de son yıllarda giderek artan sanal kumar bağımlılığının boyutunu ve yayılma biçimlerini anlamayı, nedenlerini özellikle İstanbul ölçeğinde temellendirmeyi ve nihayetinde çözüm önerilerinin sunulabilmesini sınırlandırmaktadır. Bu çerçevede, ekran bağımlılığının İstanbul'daki durumunu analiz edebilmek için İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından bağımlılıkla mücadele kapsamında 2020 yılında hizmete açılan Sosyal Uyum Destek Merkezleri (SUDEM) araştırmaya önemli bir kaynak sağlamıştır. SUDEM'ler aracılığıyla kumar bağımlılığı yaşayan bireyler ve yakınlarıyla gerçekleştirilen görüşmeler ise, sorunun bireysel deneyimler ve toplumsal yansımalar özelinde daha derinlemesine anlaşılmasına imkan tanımıştır.

Grafik 15: SUDEM - Bağımlılık Türlerine Göre Başvuru Oranları, 2025[137] (%)

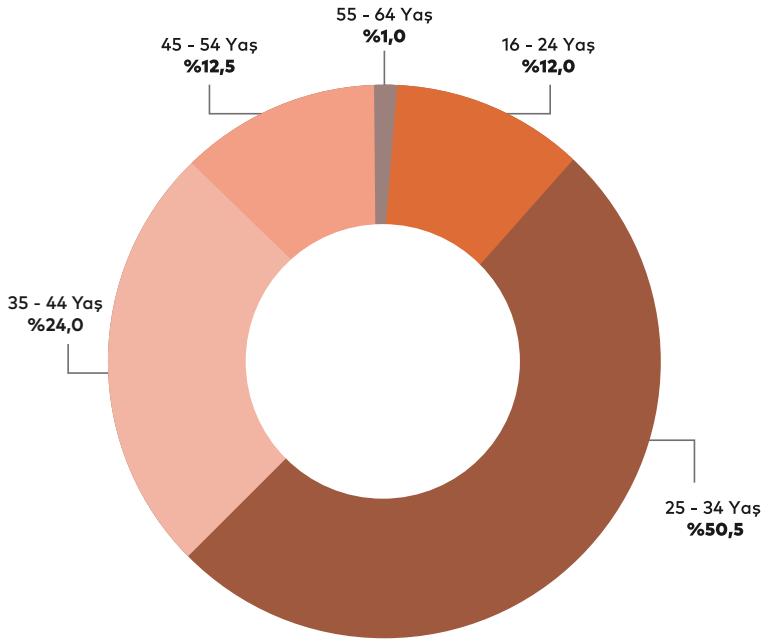


Kaynak: İBB Bağımlıkla Mücadele ve Rehabilitasyon Müdürlüğü

Buna göre, İstanbul'un farklı ilçelerinde faaliyet gösteren SUDEM'lerde 2024 yılında kumar bağımlılığı nedeniyle hizmet alan bireylerin oranı %14,6 iken 2025 yılının ilk yedi ayına ait verilere göre bu oran iki kat artarak %30,4'e yükselmiştir. Başka bir ifadeyle, 2024 yılına kıyasla kumar bağımlılığı için başvuran bireylerin oranında %107,5'lik bir artış gerçekleşmiştir. Bu haliyle kumar bağımlılığı, merkezlerde en fazla başvuru alan ikinci bağımlılık türü olarak öne çıkmıştır. İlerleyen bölümde aktarılan derinlemesine görüşmeler, raporda sunulan arka planla tutarlı olarak ilgili artışta sanal kumarın yaygınlaşmasının belirleyici olduğunu ortaya koymuştur.

[137] 2025 yılı verileri 31 Temmuz'a kadar toplanan başvuruları kapsamaktadır.

Grafik 16: SUDEM'e Başvuran Kumar Bağımlısı Bireylerin Yaş Dağılımı, 2025[138] (%)



Kaynak: İBB Bağımlıkla Mücadele ve Rehabilitasyon Müdürlüğü

Demografik kırılımlar incelendiğinde, 2025 yılının ilk yedi ayına ait verilere göre, literatürdeki bulgularla uyumlu biçimde kumar bağımlılığı nedeniyle terapi alan bireylerin %94,9'unu erkekler, %5,1'ini ise kadınlar oluşturmuştur. Buna ek olarak, cinsiyet özelinde terapi alınan bağımlılık türlerine bakıldığında erkeklerin %36 oranıyla en fazla kumar bağımlılığı konusunda destek aldığı görülmüştür. Diğer yandan kumar bağımlılığı nedeniyle hizmet alan bireylerin yaş dağılımında en yüksek oran %50,5 ile 25-34 yaş aralığında toplanmıştır. Bu grubu %24 ile 35-44 yaş aralığı ve %12,5 ile 45-54 ve %12 ile 16-24 yaş aralığı izlemiştir. 2024 yılı verilerinde de bağımlılığın yoğunlaştığı yaş aralıkları benzerlik göstermiştir.

SUDEM'lerde 2024 ve 2025 yıllarında bağımlı bireylerin aldığı tüm hizmetlere bakıldığında, kumar bağımlısı bireylerin %67,5 oranıyla en çok psikoterapi hizmeti aldıkları görülmektedir. Bu oranı %21,5 ile ergoterapi hizmeti takip etmektedir.

Kumar bağımlılığının, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, sürecin başından sonuna kadar ailenin de dahil olmasını gerektiren bir sorun olduğu yapılan görüşmelerde ortaya koyulmuştur. Nitekim bağımlı bireyler kadar yakınlarına da hizmet sunulduğu (%27,5) verilere yansımış, bu kapsamda destek alan bağımlı yakınlarının %77,5'ini kadınlar oluşturmuştur.

[138] 2025 yılı verileri 31 Temmuz'a kadar toplanan başvuruları kapsamaktadır.

Sanal Kumarın Toplumsal ve Bireysel Tetikleyicileri

Önceki başlıklarda paylaşılan verilerde de görüldüğü üzere sanal kumarın özellikle son yıllarda yaygınlaştığı anlaşılmaktadır. Araştırma kapsamında görüşülen uzmanlara göre sanal kumarın yaygınlaşması, bireysel etkenlerin yanı sıra son yıllarda derinleşen toplumsal sorunlarla da yakından ilişkilidir. Buna göre işsizlik, özellikle gençler arasında artış gösteren geleceğe dair umutsuzluk, gelir eşitsizliği ve kutuplaşma gibi karşılaşılan toplumsal sorunlar bireylerde kontrol duygusunu zayıflatırken hızlı ve anlık ödül sunan davranışlara yönelimi artırmaktadır. Dolayısıyla bu gibi toplumsal kriz ortamlarında kumar, sorunlardan kaçışın bir aracı olarak da işlev görmeye başlamaktadır.

> Son yıllarda ülkemizde ve benzeri gelişmekte olan ülkelerde kumar davranışında ciddi bir artış gözlemlenmektedir. Özellikle son 5 yıl içinde sanal (online) kumarın yaygınlaşması, bireysel ve toplumsal düzeyde önemli psikososyal riskleri beraberinde getirmiştir. Klinik gözlemlerimiz, sadece bireysel yatkınlıkların değil, aynı zamanda toplumsal yapıyı sarsan makro düzeydeki sosyal, ekonomik ve hukuki değişkenlerin de sanal kumardaki bu artışta belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Literatürde de, kronik toplumsal stres ve toplumsal hayal kırıklığı dönemlerinde kumarın bir kaçış ve baş etme aracı olarak kullanıldığı sıklıkla vurgulanır. Ülkemizde özellikle son yıllarda artan işsizlik, gençler arasında geleceğe yönelik güvensizlik ve toplumsal kutuplaşma gibi etkenler, bireylerde kontrol duygusunu yitirme hissini tetiklemektedir. Bunun da sanal kumar gibi hızlı, anlık ödül sunan davranışlara yönelimi arttırdığı söylenebilir.
>
> **Uzman Psikolog, Kinyas Tekin**

Ekonomik krizler sanal kumar bağımlılığının yaygınlaşmasına zemin hazırlarken bağımlılığın kendisi de ekonomik kırılganlığı derinleştirerek bireyleri çıkılması güç bir kısır döngünün içerisine sürüklüyor.

Araştırma kapsamında görüşülen uzmanlar, kumar bağımlılığının her sosyoekonomik grupta görülebildiğini belirtse de Türkiye'de artan enflasyon ve geçim sıkıntısının, özellikle ekonomik açıdan kırılgan kesimlerde kumar riskini büyüttüğünü belirtmiştir. Aktarımlara göre düzenli gelir elde edemeyen ya da borç yükü altında yaşayanlar için kumar, kısa yoldan para kazanma ve maddi sıkıntıdan kurtulma umudu olarak görülmektedir. Ancak bu beklenti çoğu zaman kayıpları büyütmekte, borçlanma ve nihayetinde yasa dışı bahis kanallarına yönelme gibi davranışlar, ekonomik kırılganlığı daha da derinleştirmektedir.

> Gambling Research Exchange Ontario'nun (GREO, 2021) bulgularına göre, yoksul bireyler daha yüksek oranda kumara yönelmekte, çünkü kumar onlar için gerçekçi olmayan bir 'sosyal mobilite' aracı haline gelmektedir. Yine ekonomik kriz dönemlerinde kumarın geçici bir kaçış mekanizması olarak kullanıldığı da bilinmektedir (Orford et al., 2010). Özellikle düzenli gelir elde edemeyen bireylerde, 'kayıp kurtarma' davranışı patolojik düzeye evrilebilmektedir. Türkiye'de son yıllarda artan enflasyon, geçim sıkıntısı ve gelir dağılımındaki eşitsizlik, bireyleri borçla, krediyle veya illegal yollarla bahis oynamaya itmektedir.
>
> **Uzman Psikolog, Kinyas Tekin**

Diğer yandan dijitalleşme ile zayıflayan sosyal bağlar, riskli çevrim içi davranışlara yönelimi artıran önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır. Özellikle pandemi döneminde izolasyonla birlikte dijital ortamda geçirilen süredeki artış, bu eğilimi pekiştiren önemli bir kırılmadır.

> Yine sosyal bağların zayıflaması da bireylerin dijital dünyada daha fazla zaman geçirmesine ve çevrim içi riskli davranışlara yönelmesine neden olmaktadır. Özellikle pandemi sonrası dönemde dijitalleşmenin hızlanmasıyla birlikte, sosyal etkileşim ihtiyacının yerini online kumar platformları almaya başlamıştır.
>
> **Uzman Psikolog, Kinyas Tekin**

İstanbul Büyükşehir Belediyesine bağlı Sosyal ve Uyum Destek Merkezleri'nde (SUDEM) hem sanal kumar bağımlıları hem de bağımlı yakınları ile yapılan görüşmelerde de uzman aktarımlarına benzer biçimde maddi yoksunluk yaşama veya gelire erişimde kısıtlılık gibi geçmiş deneyimlerin bireyi kumara yönlendirmede etkili olduğu görülmüştür. Hem kumar sorunu yaşayan kişiler hem de yakınları, geçmiş travmalar ve para konusundaki olumsuz deneyimlerle birleşen "eldeki sınırlı parayı katlama" isteğinin çoğu zaman kumara başlama gerekçesi olduğunu ifade etmiştir. Bu başlangıç noktasının ise kişiyi kısa süre içinde kontrol kaybına ittiği, borçlanmanın hızla arttığı ve çıkmaza giren bir mali döngüye soktuğu aktarılmıştır.

> Danışanlarımızda görüyoruz. Tek başına 6 gün, 10 - 12 saat çalışan bir genç hâlâ 28.000 lira alıyorsa ve gelirini harcamalarına yettiremiyorsa ister istemez hevesleniyor bu yolla kazanmaya. Hayallerinden bahsedenler çok oluyor örneğin. Maddi nedenlerle hayali gerçekleştirememek bu alternatifin yolunu açabiliyor.
>
> ***Bağcılar SUDEM - Klinik Psikolog***

> Paraya ihtiyacım olduğunda evden hiç alamıyordum, kazanıyordum ama kazancım da yetmiyordu. Ama elimdeki 100 lirayı 1.000 lira yaparsam, o 1.000 lira bana yetiyordu mesela. Bu yüzden başlarda çok büyük paraları düşünmüyordum yettiği kadarını almak için oynuyordum. Daha sonrasında artık o kazandığım 1000 lira da yetmemeye başladı, binler on bin oldu. Bu sefer o paraları kovalamaya başladım. Bir süre sonra da artık borcum çoğaldı.

> Biz evlenmeden önce eşim çalışırmış, babası parasını elinden alırmış ve ufak bir harçlık verirmiş. O harçlığı yetmezmiş. Zamanla kahvede oynamaya başlamış parasını katlamak için. Bizim evliliğimiz boyunca hep para sıkıntımız vardı ama ben anlayamıyordum yani. Bayilerde başlayan bahis oynama, işte skor tahmini mi deniyor, iddiasal bir şey, cep telefonundan devam etti.

Görüşme yapılan bazı bağımlı yakınlarının ifadeleri de kumarın, emek ve zaman harcamadan, kısa yoldan kazanç sağlama fikriyle cazip hale geldiğini göstermiştir. Uzun vadeli çaba gerektiren eğitim veya düzenli iş hayatı yerine hızlı para kazanma isteğinin bu eğilimi beslediği ve kumar davranışının kişinin yaşamında yerleşmesine uygun bir zemin oluşturduğu anlaşılmıştır.

> Ben oğlumun bu olayların hiç hayatımızda olmadığı dönemlerde bile hep kolay para kazanmak istediğini görüyordum. Hani bir okul bitirmek veya bir iş yerinde akşama kadar çalışmak, bunlar benim oğluma hep zor gelen şeylerdi.

Kumar oynama davranışı çoğunlukla parayı katlama isteğinden kayıpları telafi etme çabasına, oradan da yalnızca haz için oynamaya evrilerek bağımlılık halini alıyor.

SUDEM'de görev alan uzmanların aktarımına göre çoğunlukla başlangıçta küçük miktarlarla başlayan kumar oynama davranışı, zamanla kayıpların peşine düşme davranışıyla güçlenmekte ve alışkanlık haline gelmektedir. Bu süreç, beyindeki dopamin sistemini harekete geçirerek kişiyi sürekli bir ödül beklentisi içine sokmakta, bir noktadan sonra ise amaç kayıpları telafi etmek ya da kazanç sağlamanın ötesine geçerek yalnızca beyindeki ödül merkezini tatmin etmek ve haz almak olmaktadır.

> Bir bilinmezlik var kumarda. O bilinmezliğin getirdiği haz beyinde ödül sistemini de etkiliyor, yani dopamin sistemini. Beklenti içinde oynarken bir adrenalin salgılanıyor beyne. Kişi de bir zaman sonra oynayıp kaybedeceğini bilse bile o dopaminin arayışına giriyor. Bağcılar'da benim gözlemim gelen hastaların hepsinin çok küçük miktarlarda oynayarak başlaması.
>
> ***Bağcılar SUDEM - Klinik Psikolog***

> Kumar oynamak zamanla beyindeki ödül sistemini bir bakıma bozuyor. Kişi, kumar oynama yoluyla sürekli beynindeki ödül sistemini uyarmaya başlıyor ve bir süre sonra yalnızca kumardan keyif almaya başlıyor. Amaç kazanmaktan çıkıyor. Bu da kişinin zaman içerisinde kontrolünü ya da zaman yönetimini kaybetmesine sebep olabiliyor. Tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi.
>
> ***Sultangazi SUDEM - Klinik Psikolog***

> Bir yerden sonra para artık anlamsızlaşmaya başlıyor bu kişiler için. Yani orada amaç para kazanmak veya kaybettiği paranın peşine düşmek olmuyor da sadece oynamak oluyor, beynin ödül merkezini tatmin edebilmek adına. Yani genellikle önce hafif oynamalarla başlanıyor, bir yerden sonra kaybedilen paranın peşine düşülüyor. Sonrasında da o hazzı alabilmek için sadece oynuyor oluyorlar.
>
> ***Sancaktepe SUDEM - Klinik Psikolog***

Dış Uyaranların Etkisi: Erişim Kolaylığı, Çevrede Yaygınlık, Reklamlar, Bonuslar

Araştırma kapsamında görüşülen uzmanlar, medyanın kumarı zenginlik ve "kolay kazanç" aracı olarak sunmasının kumarı normalleştirdiğini, özellikle gençlerde riskli davranışları teşvik ettiğini ifade etmiştir. Alınan görüşlere göre sosyal medyada son dönemde sıkça takipçi sayısı yüksek hesaplar tarafından paylaşılan kumar içerikleri bu etkiyi daha da güçlendirmiştir.

> Medya içeriklerinde kumarın, zenginlik ve 'kolay yoldan kazanma' aracı olarak sunulması, özellikle ergen ve genç yetişkinlerde model alma yoluyla davranışsal öğrenmeye neden olmaktadır. Sosyal medya fenomenlerinin kumar sponsorluğu alması veya bahisle ilgili içerik üretmeleri bu süreci beslemektedir.
>
> **Uzman Psikolog, Kinyas Tekin**

Kumar bağımlısı kişilerin ve yakınlarının aktarımlarına göre, daha büyük kazanç elde etme isteği zamanla kişileri yasa dışı sitelere yönlendirmektedir. Erişim kolaylığı ise oynama davranışının yasa dışı sitelere yönelme olasılığını daha çok artırmaktadır.

> Yasa dışı sitelerden oynamaya başladı işte zamanla, daha büyük paralar döndüğü için.

> Çok rahat bir şekilde erişebilirsin yasa dışı kumar sitelerine. Yani sen evde otururken bir anda canın sıkılsa yapacak bir şey arasan mesela bir anda kendini orada olabilirsin, bilmesen bile.

> SUDEM'de yaklaşık bir buçuk senedir çalışıyoruz kumar bağımlılığını ama son bir yıldır herhalde patladığı yerde olabiliriz. Yani artık yaş sınırı da yok. Çünkü elinin altında hemen oynayabiliyorsun, herkesin cebinde bir kumarhane var.
>
> ***Bağcılar SUDEM - Klinik Psikolog***

Uzmanlardan alınan görüşlere göre, yasa dışı kumar sitelerine erişimin kolayca mümkün olması, sorunu "meşru" bir zemine indirmektedir. Bu sitelerin kapatılmalarına rağmen farklı adreslerle kolayca yeniden açılabilmesi, mevcut denetim ve düzenlemelerin yetersiz kaldığını ortaya koymaktadır.

> Online kumar platformlarının IP, isim ve alan adı değiştirerek faaliyetlerine devam edebilmesi, Türkiye'de regülasyonların etkisizliğini ortaya koymaktadır. Bu durum, bireylerde 'zaten herkes oynuyor' şeklinde bir meşrulaştırma etkisi yaratmaktadır (Egerer & Marionneau, 2024).
>
> **Uzman Psikolog, Kinyas Tekin**

Kumar bağımlılığı olan kişilerle yapılan görüşmeler de bu değerlendirmeyi destekler niteliktedir. Katılımcılar, erişim engeli getirilen siteler kısa süre içinde eski isimlerine çok benzer adlarla yeniden açılabildiğinden erişim engelinin tek başına yeterli bir çözüm olarak görmediklerinin altını çizmiştir.

> **Bir site ismi var mesela, her kapatıldığında sürekli sayı artırarak yeniden açılıyor. Yani örnek veriyorum sitenin sonuna iki,üç,dört diye eklenerek gidiyor kapatıldıkça. Yani hesabın bir sayısı değişiyor ve yeniden açılıyor, insanlar da biliyor artık kapanınca ne yapacaklarını. Bu yüzden bu sitelere odaklanmak lazım.**

Yapılan görüşmeler, kolay erişim olanaklarının yanında her yerde karşılaşılan reklam içeriklerinin kumar davranışını besleyen başlıca etkenler arasında yer aldığını göstermiştir. Özellikle bonus vaatleri ve sürekli gönderilen bildirimler, tedavi sürecinde ya da bırakma aşamasında olan kişiler için güçlü bir tetikleyici haline gelmiştir. Üstelik aktarımlara göre bu durum yalnızca kumar siteleriyle sınırlı kalmamakta, farklı uygulamalarda kullanılan benzer bildirim sesleri, kampanyalar ve hatırlatma mesajları kişiyi yeniden oyuna çekmeye neden olan uyarıcılar içermektedir.

> **Yasa dışı sitelere erişim Türkiye'de çok kolay, inanılmaz kolay. Neden biliyor musun abi? -Video izleme platformu- var ya orada video izlerken bile orada sana direkt videosu çıkıyor. Altta da sitenin ismi yazıyor. Yani yazsan karşında. Reklamda mesela diyor ki siteye girersen sana 200 lira bonus vereceğiz, bu 200 lirayı 2.000 lira yap ve paranı çek diyor, bu şekilde çekiyor kendine.**

> **Eşim bana 'Bahis sitesi reklamı çıkıyor önüme ama baksam çıkmaya devam edecek karşıma diye hemen kapatıyorum.' diyor**

> Öyle bir şey ki bu, artış konusunda çeşitli uygulamaların dahi yönlendirici olduğunu görüyoruz. Çok bildiğimiz alışveriş sitelerinin bildirimleri tamamıyla kumar oyunlarının sesleri örneğin. Orada da çark dönüyor. Yani kişiler uzak kalmaya çalışsa bile o kadar çok tetikleyici unsur var ki bu unsurlarla birlikte ya merak uyanıyor, denemeye meylediliyor ya da tekrardan geri dönüşler görülebiliyor.
>
> ***Beyoğlu SUDEM - Ergoterapist***

Çevredeki yaygınlık ve sürekli karşılaşılan "kazanma" öykülerinin, kişilerin oyuna başlamasında ya da bıraktıktan sonra yeniden dönmesinde önemli bir rol oynadığı anlaşılmıştır. Görüşmelere göre, özellikle çevreden duyulan büyük kazanç hikâyeleri kumarı cazip hale getirmektedir.

> Arkadaşımdan duydum diyelim bir site, onu gösteriyor, buradan daha fazla kazanırsın diyor. Görünce ben de oynuyorum.

> Birinde görsen ve aslında o kazanmaların gerçek olmadığını bilmesen direkt kaydolursun. Dersin ki kazanılıyor galiba, ben de oynayayım.

> Zaten şu an dalga dalga yayılması nedeniyle bir tür 'kumar pandemisi' olarak adlandırılıyor bu durum. Bunda elbette daha erişilebilir olmasının etkisi var. Reklamlar, hatta reklamları da geçtim sosyal medyada hep kazanmakla ilgili şeyler görüyoruz. Ön plana çıkan bu. İnsanlara hep birilerinin kazandığını gösterirsen 'Bu kadar insan kazanıyorsa ben de kazanırım.' algısı ortaya çıkar. Fakat işin gerçeği kazanamamakta. O kadar güzel yürütülüyor ki süreç insanlar da bir şekilde birazcık daha para kazanma dürtüsüyle giriyorlar işin içine.
>
> ***Sancaktepe SUDEM - Klinik Psikolog***

Oynamaya Başlama Serüveni ve Sürecin Eşlikçileri

Alanda çalışan uzmanlar, kumarın bağımlılık haline gelmesini günlük yaşamın ve temel ihtiyaçların kumara göre geri planda kalması ile işlevsellikteki bozulma ile açıklamıştır. Kişinin oyuna karşı tolerans geliştirmesi ile daha yüksek paralar ile zamanını büyük ölçüde buna ayırması bağımlılığın temel göstergeleri arasında gösterilmiştir. Kimi zaman para bulunamadığında ortaya çıkan ruh hali de bağımlılığın yarattığı yoksunluk belirtileri olarak aktarılmıştır.

> Baktığımızda Türkiye'de çoğu insan yılbaşında piyango bileti ya da sayısal loto vesaire oynamıştır, yani aslında kumar oynamıştır. Bağımlı birini bu normal oynama davranışından ayıran artık kişide işlevselliğin bozulmaya başlaması. Öyle ki bir süre sonra kişi günlük yaşam aktivitelerini devam ettiremez hale geliyor.
>
> ***Sancaktepe SUDEM - Klinik Psikolog***

> Kumar oynamanın bir bağımlılık haline geldiğinin ilk göstergesi tolerans geliştirme dediğimiz şey, ayrılan miktarın zamanla düşük miktarlardan yüksek miktarlarda oynamaya doğru evrilmesi, daha uzun bir zaman dilimi ayrılması gibi. İkincisi bir şekilde kendini durduramama durumu, kumar oynamayı öncelik haline getirme, yemeğinden ya da herhangi bir ihtiyacından ödün verip kumar oynama hali. Son olarak da yoksunluk belirtileri, elbette alkol ya da madde kullanımında olduğu gibi doğrudan fiziksel olarak yasımasa da, kişinin paraya ulaşamadığında öfkeli davranışlar göstermesi olabiliyor.
>
> ***Bağcılar SUDEM - Klinik Psikolog***

Anlatılar, sanal kumarın genellikle yasal platformlarda başlayıp bağımlılık geliştikçe yasa dışı platformlara kaydığını gösteriyor.

Bağımlı bireylerle yapılan görüşmelere göre sanal kumara çoğunlukla yasal platformlarda başlanmaktadır. Görüşmelerde, bu sitelerde yer alan bahis ve çeşitli kazı-kazan oyunlarının düşük miktarlarla oynanabilme imkanı sunması, kazanma illüzyonu yaratması ve her yerde karşılaşılan reklamlarla desteklenmesi nedeniyle bağımlılığa giden yolun ilk basamaklarını oluşturduğu belirtilmiştir. Ancak yasal sitelerde kazanma olasılığının ve kazanç miktarının düşük olduğu düşüncesi, kullanıcıları zamanla yasa dışı sitelere yönlendirmiştir. Görüşmeciler, bu sitelerde başlangıçta kontrollü biçimde küçük miktarlar yatırırken zamanla daha fazla risk almaya başladıklarını aktarmıştır. Bu geçişte çevrenin ve "nasıl oynanır" içerikleri sunan videoların rolü olduğu ifade edilmiştir.

> İlk başta resmi bir site var ya oradaki küçük, kazı kazan gibi oyunlarla başladım aslında ben. Reklamda çıktı oradan gördüm. Bakınca daha cazip geldi dışarıda ara sıra oynadıklarımdan. Daha farklıydı. Kazanamıyordum, kazanmak için hırs yapıyordum bu sefer. Sonra bir arkadaşımın yasa dışı sitelerde oynadığını gördüm. Ben legal'de kazanamıyordum ama arkadaşım orada kazanıyordu, illegalde. Sonra oraya başladım işte. Orada da bütün oyunları deniyordum. Başta 100 lira yatırıyordum ve 1 lira, 2 lira basıyordum oyunlara. Daha sonra öğrenmeye başladım, - bir video paylaşım platfomu üzerinden- nasıl oynanır, nasıl kazanabilirim, bunları izlemeye başladım.

Bağımlılık geliştikten sonra, yalan söyleme davranışının da eşlik etmesiyle maddi kaynaklar kısıtlansa dahi kumara devam etmenin bir yolu her şekilde bulunuyor.

Ailelerin anlatımlarına göre, kumar sorunu yaşayan kişilerde yalan söyleme davranışı sık görülmektedir. Oynayabilmek için farklı bahaneler uydurmak, yakınların güvenini kullanmak ve maddi kaynaklara erişmek için manipülatif yollar geliştirmek yaygın bir durum olarak ifade edilmiştir.

> Taksiyle doktora gittik bir gün. Oğlum şoförün yanında oturuyordu dedi ki 'Anne telefonunu vermen lazım adresi tarif etmem için benim şarjım bitti.' Verdim ben de. Arkadayım ya ikide bir bakmaya çalışıyorum telefona. O arada banka uygulamamdan kalan tüm hesabımı boşaltmış.

> En son oynamasında 3 ay maaş gelmedi eve ama hep yalan söyledi, 'İş yeri vermedi' diye geçiştirdi hep. 'Hatta istersen işyerine benimle gel.' bile dedi. 'Orada çalışanlara sor.' dedi. Ama benim gitmeyeceğimi bildiği için bunu rahat rahat söylüyordu. Yarın yatacak, öbür gün yatacak derken bir baktık ki bir sürü borç yapmış yine.

> Zaman zaman oynayabilmek için yalanlar söylemiş. Bizim çok panikli olduğumuz dönemlerde mesela düşünün ki hadi ben annelik güdüsüyle inandım diyeyim. Eşimi de inandırdığı dönemler var. Mesela tefeciden para aldığını, ödenmesi gerektiğini söylüyor. Aslında ortada hiç tefeci yokmuş.

Uzmanlara göre bağımlılık sorununda etkili bir tedavi için danışanla güven temelli bir ilişki kurulması kritik. Ancak maddi kayıpların aileye açıklanmasından duyulan korku, bireyleri içine kapanmaya ve sorununu saklamaya yönlendirmektedir. Bu durum, zamanla yalan söylemenin yerleşik bir davranış haline gelmesine yol açmakta, bazı vakalarda bu eğilim mitomani (patolojik yalancılık) düzeyine kadar ulaşmaktadır.

> Danışanlarla şeffaflık geliştirmek çok önemli. Şeffaflık, tam teslimiyet kumar tedavisinde olmazsa olmaz gerçekten. Ama bu noktaya da kolay gelinmiyor. Çünkü kaybedilen paraya karşı aileden gelecek tepkiden korktuğu için kişi daha da içine çekiliyor. Bu durum bir yalan sarmalı ortaya çıkarıyor. Bu yüzden kumar bağımlılığına mitomani derecesinde bir yalan söyleme davranışının eşlik ettiğini görüyoruz.
>
> ***Bağcılar SUDEM - Klinik Psikolog***

> Tanık olduğum vakalardan hareketle başta daha fazla eğlence amaçlı oynansa da zamanla sürece yalan söyleme davranışı da eşlik edince gizli bir şekilde sürdürebiliyorlar oynamayı. Böyle olunca borçlar artıyor, aile öğrenemiyor.
>
> ***Sultangazi SUDEM - Klinik Psikolog***

Bağımlı yakınları, kumar sorunu yaşayan kişilerin oynayabilmek için her durumda maddi kaynak bulabildiğini kendi deneyimleri üzerinden aktarmıştır. Buna göre borç kapandığında bankalardan yeniden kredi kullanma gibi yöntemlerle bir biçimde borçlanmaya devam etme davranışının yanında taksitli alışverişi nakde çevirme gibi alışılmışın dışında çeşitli yöntemlerden söz edilmiştir. Maddi kaynaklara erişim kısıtlandığında bile yeni yolların bir şekilde geliştirilmesinin, hem aile bütçesi hem de bireyin mali geleceği üzerinde oldukça sarsıcı etkiler ortaya çıkardığı görülmüştür.

> **Eşim maaşını benim hesaba atıyordu hep çünkü evde ödemeleri, harcamayı ben yaparım. Hiç maaş aksatmadı. Borçlanarak oynamış meğer. Borç bulamadığı zamanlarda da oynama yolunu buldu yine. Mesela telefoncuya gidiyor. Hattı üzerinden telefon alıyor ama telefonu almadan nakit parasını alıyor, onunla kumar oynuyor. Telefon faturası 300 TL geleceğine bir bakıyorum 15.000 TL gelmiş.**

> **Banka kredilerini biz kapattık hatta kara listeye alındı, avukatlık oldu. Ama bu en son oynamasında banka bir daha kredi vermiş. Ya nasıl veriyorsun sen bunu? Maaş aldığı banka desem değil. Üç bankaya borçlanmış toplamda. Ufak da olsa verilmemesi lazım.**

Her an erişilebilen sanal kumar platformları, günlük yaşam aktivitelerini kesintiye uğratıyor ve kimi zaman iş kaybına kadar varan sonuçlar doğuruyor.

Araştırma kapsamında yapılan görüşmelere göre kumarın kişinin gündelik hayatına dair ilk ve en belirgin etkilerinden biri, her an oynama isteğinin yarattığı dikkat dağınıklığı. Oynama isteği özellikle iş yaşamında odaklanma ve uyum sorunlarına, performans düşüşüne ve işten ayrılmaya kadar giden sonuçlara neden olmaktadır.

> **Ben kuryelik yapıyordum. Kuryelik yaptığım dönemde motoru sağa çekiyordum. Paketi teslim etmem lazım ama ben orada kumar oynuyordum yani. Sonra işi bırakmak zorunda kaldım. Kuryeliği severek yapmam, eğlenceli bir iş olmasına rağmen, kafam sürekli kumarda olduğu için riskti benim için.**

> **Eşimi sosyal alanda çok etkiledi. İş yerinde kendini işine veremedi, herkesle kavga etti, agresif davrandı. Patronuna varana kadar agresif davrandı. Sonra oradan çıkarak başka yere girdi, yine aynı sorunları yaşadı. Oradan da çıktı.**

Görüşülen aile yakınlarının aktarımlarına göre, borçları kapatmak için gerekli görülen çalışma hayatı, kişi bağımlılıktan kurtulamadığında çoğunlukla aileye yeni maddi yükler ve borçlar olarak geri dönmektedir. Kumar oynamanın ortaya çıkardığı mali baskı, işten kazanılan gelirin borç kapatmak yerine yeniden oyuna yönlendirilmesine; yetmediği noktada ise manipülatif davranışlarla aileden kazanılanın da ötesinde para alınmasına yol açmaktadır.

> Oğlum şoför olarak çalışmaya başladı bir yerde. İşteyken bizi arayıp arabanın arkasında beş tane laptop olduğunu, arabanın bagaj kapısının açık kaldığını, fark etmediğini, geri geri çıkarken laptopların düştüğünü ve ezdiğini söyledi. Beş tane laptopun parasını düşünün. 'Hemen atmanız lazım o parayı.' diyor. Size hiç düşünme fırsatı tanımıyor. Panik şekilde bize bunları yaptırıyordu. Ya da aynı araçta giderken kaza yaptığını, hasarı ödemesi gerektiğini falan söylüyordu. Alacağı maaş kadar da bizden alıyor ya da bir yere çarptım maaştan kestiler diyordu, maaşlarını göremiyorduk. Bu yüzden hâlâ evdeki en büyük konulardan biri çalışsın mı çalışmasın mı? Bize aynı şeyleri yaşatacağı için ben çalışmasından emin olamıyorum.

Kumar bağımlıları için, temel ihtiyaçlarını kısmak ya da bu ihtiyaçlardan vazgeçmek zamanla olağan bir durum haline geliyor.

Bulgulara göre kumar bağımlılığı, bireylerin önceliklerini değiştirerek temel ihtiyaçlarını dahi göz ardı etmelerine neden olmaktadır. Görüşmelerde karşılaşılan, yıllarca kendine kıyafet almayıp kazandığı tüm parayı kumara yatırma, işe yürüyerek giderek yol parasını kumara ayırma gibi örnekler bu durumu net bir şekilde ortaya koymaktadır.

> Sürekli kazandığım parayı bu oyunlara yatırırdım. Üstüme kıyafet almazdım mesela. Ben kumarı bıraktığım gibi dedim ki bugün kendime ayakkabı alacağım. Ancak öyle gidip kendime ayakkabı alabildim, yıllar sonra.

> Akbil almadı kendisine. İş yerinden gelen yol parasını bahis oynamaya ayırmış. Bunun için bir saatlik yolu yürüyerek gidip gelmiş işe.

Bir bağımlılık, diğer bağımlılıkların kapısını aralayarak kişiyi bir sarmalın içine çekiyor.

Kumar bağımlılığına sıklıkla oyun ve alkol gibi diğer bağımlılık türlerinin de eşlik ettiği görülmüştür. Bu durum, dijital oyun bağımlılığı ile sanal kumar bağımlılığının benzer etkenler üzerinden bağımlılık yarattığına ilişkin önceki bölümlerde aktarılan araştırma bulgularını desteklemektedir.

> Ben bu kumar öncesi mobil oyunları çok oynuyordum, Aslında oraya da çok fazla para yatırıyordum. Herkesin oynadığı oyunlar bunlar. Para yatırıyorsun, sandık veriyor. Sandıktan mesela bir kostüm çıkıyor. 1 TL'lik de kostüm var 100.000 TL'lik de var. İyi bir şey çıkarsa senin hesabın da değerleniyor.

> Ben aslında tek kumar bağımlılığından kurtulamadım. Eskiden alkolü çok içiyordum, bıraktım. Bir tek bu kaldı.

> Sanal kumar oynayan hastalarda benim gözlemlediğim geçmişinde bir online oyun oynama alışkanlığı olduğu. Bu online oyunlara baktığımızda içine harcamalar yani 'microtransaction' yerleştirildiğini görüyoruz. Son yıllarda yapılan araştırmalar da bu oyunların beyinde bağımlılık yolağı geliştirdiğini, ödül-haz sistemini tetiklediğini söylüyor.
>
> ***Bağcılar SUDEM - Klinik Psikolog***

> Kokain ve kumarın bir arada olduğu bağımlılıklar da görülüyor. Kokain beraberinde artan öz güven ile risk almayı ve kumar oynamayı getirebiliyor.
>
> ***Ataşehir SUDEM - Sosyal Çalışmacı***

> "Kumar bağımlılarında kaybı tolere etmek için alkol çok tüketiliyor. Bu sefer alkol bağımlılığı da gelişebiliyor. Çapraz bağımlılık bu şekilde de gelişmiş olabiliyor aslında.
>
> ***Arnavutköy SUDEM - Klinik Psikolog***

Borçların Katlanarak Yenilendiği Bir Döngü

Görüşmelere göre, kumar oynayan kişiler kendilerine zarar verdiklerini fark etseler ve büyük kayıplar yaşasalar dahi oynamaya devam etmektedir. Bu durumun en temel nedenlerinden birinin, kazanmaya çok yaklaşma, farklı bir ifadeyle "kıl payı kaçırma" düşüncesi olduğu ifade edilmiştir. Bu hissin kişiyi "kaybettim" gerçeğinden uzaklaştırarak zihninde kazanmaya ne kadar yakın olduğu fikrini ön plana çıkardığı, böylece oynama isteğini canlı tuttuğu ve kayıpların hızla büyümesine neden olduğu aktarılmıştır.

> Bana 'Sadece bir maç eksik yazdığım için tutmadı diyordu. Kaybetmesini bahis oynarken odaklanamamasına bağlıyordu. Sakin kafayla düşünsem ben bunu geri alabilirim diye düşünüyordu. Bana '0 anda sen geliyorsun, bana bir şey soruyorsun, ben kafamı veremiyorum.' diyordu. Yani izin ver ki oynayayım demek istiyordu.

> Kumar bağımlılarında kaybetme diye bir olgu olmuyor. Hiçbir zaman kaybettim olgusu beyinde oluşmuyor. Bunun yerine az kalsın kazanıyordum, kıl payı kaybettim olgusu oynamayı devam ettiriyor.
>
> ***Arnavutköy SUDEM - Klinik Psikolog***

Öte yandan görüşmeler, borçların azalmasının kişiyi kumardan uzaklaştırmak yerine yeniden oynamaya yönelttiğini ortaya koymuştur. Borcunu kısmen kapatan kişiler, kalan parayı oyundan çekmek yerine tekrar oynamak için tuttuklarını ifade etmiştir. Bu durumun ise, eldeki paranın tamamı kaybedilene kadar devam eden bir döngü yarattığı aktarılmıştır.

> Babama ilk başta ‘Ben böyle bir şeye düştüm’ dedim ama borcumun bir kısmını söyledim sadece. 100.000 lira borçluyken, 50.000 lira borcum var dedim. Babamdan alarak borcumun yarısını ödedim. Sonra akşam yine bir anda siteye girdim. O akşam ilk defa çok büyük kayıp yaşadım hatta. Sonra şeyi fark ettim benim parayı çekememe gibi kontrol bozukluğum var. Ben bu parayı çekemiyorum. Bu para tekrar oynamaya gidiyor.

> 1000 lira yatırdın 20.000 lira kazandın diyelim. Sonra başlıyorsun, ‘Benim 3.000 liram vardı 20.000 yaptım. Bunu da aynı şekilde katlasam güzel olmaz mı?’ diye düşünmeye. O para 20.000 TL, 15.000 TL giderek azalıyor. Sonra diyorsun ki zaten benim değildi ki bu para ben 1000 yatırmıştım, oynayayım biraz daha. Elinde olanın tamamını kaybedene kadar devam ediyor bu.

Yapılan görüşmelerde kumar borcunun kumar oynayan kişinin yanında tüm aileyi etkileyen bir yük haline geldiği görülmüştür. Görüşülen bağımlı yakınları borçları kapatabilmek için çoğunlukla uzun taksitli borçlar altına girdiklerini ya da yıllarca yaptıkları birikimleri harcadıklarını, ev, araba, yazlık gibi yatırımlarını satmak zorunda kaldıklarını aktarmıştır. Aktarımlara göre, kumar nedeniyle oluşan borçlar bazen milyonlara ulaşabilmektedir.

> Arkadaşlarından sıkça borç paralar aldı. Onları ilk dönemlerde biz babasıyla ödemek zorunda kaldık.

> Önce bir sene önce 50 bin lira kadar bir hata yapmış ve babasına söylemiş, şu kadar diye. Kapandı o bir şekil sonradan 300 bin lira daha bir borç yatırdılar.

> Vallahi eşimle zaman zaman konuşuyoruz. Oğlumun kapattığımız borcuydu, buraya gelene kadarki tedavi süreciydi vesaire derken 5 milyondan fazladır çok rahat. Çünkü biz bu sebeple bir yazlığımızı sattık. Bir arabamızı sattık.

Borçların muhakemesi kayboldukça ekonomik çıkmaz derinleşiyor, ikinci bir iş zorunluluk haline geliyor.

Maddi olarak bu denli açılmanın temel nedenlerinden birinin kumar bağımlılarının borcun ödenebilirliğine dair muhakemelerinin zamanla ortadan kalkması olduğu görülmüştür. Görüşmeler, bireylerin gelirlerine kıyasla çok daha yüksek tutarlarda borçlandıklarını, girilen borcun muhakemesinin yapılamadığını göstermiştir. Bunun sonucunda ekonomik çıkmaza giren bağımlıların zamanla ikinci bir işte çalışmaya ihtiyaç duyduğu, emekli olanların ise çalışmaya devam ettiği görülmüştür.

> Ben memlekete gidip geldiğim 20 gün içerisinde oynamak için bankaya 170-180 bine yakın borç yaptım. Öncesinde de borcum çoğalıyordu ama böyle bir anda çoğalmıyordu. Bu direkt böyle yıllık bir miktar kadar arttı. Faizlerine baksan 250.000 lira para, 250.000 lira ödemem için yıllarca çalışmam lazım. Kazandığım para 26.000 lira.

> Eşim yüzünden tefecilere bile borç ödedik. Toplam 700 - 800.000 TL vardır. En azından ben o kadarını biliyorum. Bugün eşim emekli ama hâlâ çalışması gerekiyor bu yüzden. Artık o da yoruldu. Çalışmak istemiyorum daha diyor.

> Ek iş bakıyorum şu an. Şimdi ilaçlarım yine değişiyor çünkü bu çok uyku yapıyor, bu kadar sersemleteceğini düşünmüyordum. Ek işte çalışmam gerekiyor ama çalışmamı engelliyor.

Giderek katlanan borçlar içerisinden çıkılmaz bir hal alınca, intihar bir çıkış yolu olarak görülüyor.

Kumar sorunu yaşayan kişilerin kaybedenin kendileri olacağını fark ettikleri noktada da oyunu bırakmakta ciddi zorluk yaşadıkları dikkat çekmiştir. Görüşmecilerin anlatıları bu zorlukların, yoğun bir zihinsel meşguliyet, dürtü kontrolünde bozulma ve oyuna dair içeriklerden uzaklaşamama şeklinde kendini gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Bağımlı yakınlarının aktarımları ise, maddi kaynakların tüketilmesinin ardından gelen intihar girişimlerinin ya da intihar tehdidinin manipülatif bir araç olarak kullanılmasının aile ilişkilerinde ciddi yıpranmaya yol açtığını ortaya koymuştur.

> Oynamadığım zamanda bu sitedeki şans oyunlarını oynayanların videolarını izliyordum bazen kazanacak mı kaybedecek mi diye. Acayip bakıyorum yani hâlâ, sitenin adamı olduğunu biliyorum onun aslında. Yani kazansa da gerçek değil. Ama izliyorum, engel olamıyorum.

> Uyuşturucu bağımlısı gibiydim, nasıl o maddeyi bulmak için aileye zarar veriyorlarsa burada da ailenden çok daha fazlasını istiyorsun. Ailen seni kıramıyor, o parayı veriyor. Ben de tamamen bu duruma düşmemek için bırakmaya çalışıyorum.

> Diyelim ki borç yaptı ve onu ödeyemeyecek. İntihara yöneliyordu. Ya da şunu da yaşadık, intihara kalkıştığı için midesini yıkıyorlar, ilaçlarının adlarını veriyorum ama kan tahlili yapılınca çıkmıyor bünyesinden. Yoğun bakıma her ihtimale karşı alıyorlar ama aslında yalan söylüyor. 'İçtim.' diyor ama içmiyor. Bizi korkutuyor yani, o zayıflığımızdan faydalanıyor.

Aile ve Sosyal Çevre ile İlişki

Aktarılanlara göre sanal kumar, oynayan kişiye karşı güvensizlik yaratmakta ve ilişkileri kalıcı biçimde zedelemektedir. Bağımlı kişilerin yakınlarıyla yapılan görüşmelerde bu durumun aileleri çıkış yolu bulamadıkları döngünün içine hapsettiği ve çaresiz bıraktığı görülmüştür.

> **Babası 'Ne halin varsa gör.' diyerek geçen evden gönderdi. İki gün eve gelmedi. Belki başına bir iş gelir diye eve geri aldı. Diğer taraftan da biz bütün borcu ödeyince bütün çocuklarım ister istemez babaya karşı 'Niye sürekli borcunu ödüyorsunuz?' diye tepki verdiler. Ben diyorum ki en azından bu hastalık imiş, biz elinden tutalım.**

> **Çocuğumla fazla konuşamıyorum. Böyle sanki konuşurken yalan söyleyecek gibi korku var içimde. Söylediği her şeyde doğru mu yanlış mı diye benim içimde bir kuşku oluyor. İnsan birisinin yalanını gördüğü zaman zaten ister istemez kim olursa olsun güvenemiyor.**

> **Bana 'Ben çok üzgünüm, bırakamadım.' diyor. Dedim 'Ben de üzgünüm ama ne yapabilirim?' Ben de bir şey yapamıyorum. Yani elimden bir şey gelmiyor. Çocuğumun iyi bir yerlere gelmesini istiyorum sadece.**

Bağımlı kişilerin anlatımları, kumarın nasıl ilişkisel bir yıkıma yol açtığını ortaya koymuştur. Görüşmelerde, ailelere karşı yoğun suçluluk yaşandığından ve aile bağlarının ciddi oranda sarsıldığından sıkça bahsedilmiştir.

> **Annem mesela, markete giderken poşet alır yanına poşete para vermemek için ya da Halk Ekmekten ekmek alır mesela gidip fırından almaz daha uyguna gelsin diye. Ama ben, her gün 100 liraları 50 liraları bastığım zaman o tasarruf için yaptıkları her şeyi yok ediyorum. Yani bakacak yüzüm yok onlara karşı. Ya da ne bileyim, ben maaş alıyorum maaşı komple oraya yatırıyorum, elimi haram yapıyorum.**

> **Kardeşlerimle aramda da ister istemez bir güvensizlik var. Önceden bir şeyi ben söylediğim zaman tamam derlerdi. Bir şey rica ettiğim zaman 'Yaparım.' derlerdi. Şimdi demiyorlar.**

Kumarın aile ilişkilerinin yanında sosyal çevre ile olan ilişkileri de olumsuz etkilediği aktarılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler, bağımlı kişilerin zamanla arkadaşları ve akrabalarıyla bağlarını kopardıklarını ve bir nevi sosyal destekten yoksun kaldıklarını göstermiştir.

> Arkadaşlarım artık güvenmiyordu bana. Çünkü yapmamam gereken bir şey yapıyorum ben. Ailemle zaten tamamen yüzlerine bakacak halim yoktu. Sürekli gergindim. Arkadaşlarımla geçinemiyordum çünkü param sadece kumar için vardı.

> Eşimin arkadaşlarıyla değil sadece akrabalarla da ilişkisi bozuldu. Kimsenin yüzüne bakamadı yani. Ziyaret edemedi akrabaları. Akrabalar da onu görmek istemiyordu zaten. Çünkü herkesten borç almıştı.

> Oğlumun şu anda hemen hemen tüm çevresiyle arası bozuk. Şu an kimse onun verdiği hasara rağmen ona sağlanan toleransa, anlayışa, desteğe inanamıyor.

Sanal Kumar Pandemiye Dönmüşken Farkındalık Bir O Kadar Az

"Sonra anladım ki bu bir hastalıkmış"

Bağımlı bireylerin anne-babaları için sanal kumarın mevcut yayılma hızı büyük bir korku oluşturmaktadır. Anne-babalar bu yayılma hızı nedeniyle bir süre sonra çevrelerine karşı kendilerini sorumlu tutmaya, her an erişilebilir ve her yerde oynanabilir sanal kumarın yayılmasında çocuklarının etkilerinin olmasından büyük bir kaygı duymaya başlamaktadır.

> Çevremizde de artıyor. Kız kardeşimin çocukları var. Oğlum yeğenlerimin yanına giderken ben korkuyorum onları da alıştırır mı diye. Yani çekiniyorum ister istemez, içimde böyle bir korku var.

Aktarımlara göre kumar sorununda, fiziksel bir belirti ya da davranışlarda bir değişim gözlemlenmemesi, yakınların durumu geç fark etmesine yol açmaktadır. Yapılan görüşmelerde kumar oynama davranışının yakınlar tarafından çoğunlukla ancak ciddi maddi kayıplar ortaya çıktığında fark edildiği aktarılmıştır. Katılımcıların aktarımlarında, fark etme anının çoğu zaman ani, sarsıcı ve travmatik bir deneyim olduğu görülmüştür.

> Bir gün böyle merdiven siliyorduk yine ikimiz. Bana yardım ediyordu. Anne, ben oyun oynadım çok zor durumdayım, dedi. Ben oyunu çocukların bilgisayardan oynadığı oyun sanıyordum. Bilmiyordum yani. Anlattı sonra 'Çok para harcıyorum, ne yapacağımı da bilmiyorum' dedi. Öyle öğrendim.

> Kızım üniversiteye başlayacaktı. Okul masrafları için kredi çekeceğiz ama eşime kredi çıkmadı borcumuz harcımız yokken. Aklıma hiç kumar gelmedi. Sonra işte yakınları aradım. Onlardan da zamanında borç istediğini öğrendim. Meğer borcu varmış bir sürü.

> **Benimki çok kötü bir fark ediş oldu. O zaman 20'li yaşlarındaydı oğlum. Bir gece telefonumu çekyatın altına koyup yatmışım. O gece gelmiş telefonumu çaldırmış, ses gelince ulaşmak için çekyatı alttan kesmeye çalışmış, parçalamış. Sırf telefondan banka işlemi yapıp maaşımı çekmek için.**

Yapılan görüşmeler, kumarın ruh hali üzerinden de anlaşılması en güç bağımlılık türlerinden biri olduğunu göstermiştir. Bazı bağımlı yakınları ilk dönemde gerginlik, öfke ve kaçma davranışlarının sürece eşlik edebildiğini, ancak zamanla bağımlı kişinin bu tepkilerini gizleyebildiğini aktarmıştır. Bu durum, bağımlılığın fark edilmesini geciktirdiği gibi bırakma sürecinde de kişinin oynayıp oynamadığının anlaşılmasını, dolayısıyla müdahale edilmesini büyük oranda zorlaştırmaktadır.

> **İlk başlarda gergindi. Çok gergindi. Ben bir şey söylesem kızıyordu, bağırıyordu, evden gidiyordu. Sonra baktı ki evdeki çocuklar da alıştı, eş de alıştı oynamasına . Bu sefer yansıtmamaya başladı. Biz anlayamadık. Gülüyordu, konuşuyordu, gırgır geçiyordu. 'Yok ya.' diyordu çocuklar da 'Babam oynasa karaları bağlar, yüzü sirke satar.' ama oynuyormuş.**

Saha görüşmeleri, sanal kumarın yaygınlığına rağmen bunun bir bağımlılık olduğuna dair farkındalığın son derece düşük olduğunu göstermiştir. Aktarımlara göre hem sanal kumar oynayan kişiler hem de yakınları, genellikle desteğe başvurmadan önce bu alışkanlığın bir hastalık olduğunun farkına varamamaktadır. Yaşananların çoğu zaman yanlış kararlar ve maddi krizler ekseninde yorumlandığı görülmüştür.

> **Ben bağımlılık olarak bakmadım. İlk defa yaşıyorum çünkü bunu benim ailemde de yoktu. Hep bir hata yaptı, borçlandı ve ödeyeceğim diye çırpınırken daha çok borçlandı sandım. Krediler çektik, kapımıza tefeciler geldi ama eşim tüm bunlara rağmen devam etti. Buraya geldikten sonra anladım ki bu bir hastalıkmış. Sonradan yardımcı olmaya çalıştım ona.**

> **Oğlum kendi isteğiyle burayı bulmuş. Nereden bulduysa ben bundan kurtulmak istiyorum diye. Bizi de buraya o getirdi. Bana iyi geldi. Baktım ki burada aslında ben yalnız değilim. Benim gibi olanları görünce biraz daha inandım, bir hastalıkmış bu herhalde dedim. Çünkü ben bunun bir hastalık olduğunu düşünmüyordum önceden.**

> **Toplum ölüyor. Kimse farkında değil. Çok fazla duyuyorum, çevremde de gördüm. Size dedim ya kiraya çıktık bir süre diye. O kısa süreçte mahallede aynı sebeple kumar borcu yüzünden intihar eden iki, üç kişiye denk geldik.**

> Gelen kişi genelde bir kriz ortaya çıktığından yani bu ailenin öğrenmesi olabilir, borçların çok büyümüş olması olabilir. Bu yüzden bir çözüm arayışına giriyorlar ve geliyorlar. Bir bağımlılık yani hastalık olduğunu genelde süreç içinde anlıyorlar.
>
> ***Beyoğlu SUDEM - Ergoterapist***

Destek Arayışı ve Ailenin Sürece Katılımının Önemi

SUDEM'de görev alan uzmanların görüşleri, kumar tedavisinde aile desteğinin hem manevi destek hem de finansal kontrol açısından kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Görüşmelerde kişiyi tamamen parasız bırakmak ya da baskı altında bırakmak yerine, harcama ve borçların şeffaf bir şekilde yakınlar tarafından takip edildiği bir sistem oluşturulmasının tedavi sürecinin başarıyla sonuçlanmasında etkili olduğunun altı çizilmiştir. Aile üyelerinin borçların takibi konusunda aktif rol almasının, kişinin kendi kendini kontrol etmekte zorlandığı noktaları dengelemesini sağladığı ifade edilmiştir. Ayrıca görüşmelerde bağımlı bireylerin, aile desteğini yeniden kazanmak ya da kaybettikleri güveni onarmak amacıyla tedaviye yöneldikleri de aktarılmıştır. Bu kapsamda aileyi sürece dâhil etmenin, hem bağımlı kişinin motivasyonunu artırmada hem de tedavi sürecinden olumlu sonuçlar alınmasında büyük katkısı olduğu anlaşılmaktadır.

> Kişiyi parasız bırakmak, paraya muhtaç etmek ya da köşeye sıkıştırmak kumarı tetikleyebildiği için bizim istediğimiz şey harcamanın kontrolünün sağlanması. Burada da aile desteği, manevinin yanında finansal bir destekçinin olması açısından da çok önemli.
>
> ***Bağcılar SUDEM - Klinik Psikolog***

> Kişi, aileden gelen tepkiler çok olunca onları tekrar kazanabilmek ya da desteklerini alabilmek motivasyonuyla tedaviye başlayabiliyor.
>
> ***Sultangazi SUDEM - Klinik Psikolog***

> Süreçte aile görüşmelerinde yer aldığım için net bir biçimde sürece ailenin dahil olmadığı noktalarda çok daha zorlandığımızı söyleyebilirim. O yüzden en önemli sorumuz hep 'Aileden birini sürece nasıl dahil edebiliriz?' oluyor. Çünkü bu hastaların kendilerini kontrol etmekte zorlandıkları bir alan var ve o kontrolü sağlayabilecek birine kesinlikle ihtiyaç duyuluyor.
>
> ***Esenyurt SUDEM - Sosyal Çalışmacı***

Aileler sürece dâhil olduğunda gelir ve borçların yakınlar tarafından takip edilmesi, bağımlı kişi için güçlü bir kontrol mekanizması yaratırken, ailenin tedavi sürecine katılmak istemediği ya da katılamadığı durumlarda bu desteğin eksikliği süreci daha kırılgan hale getirmektedir. Görüşmelerde bu gibi durumlarda psikoterapi hizmeti alınan kurum ve kişilerle kurulan güven ilişkisinin, bireyin hem kendi harcamalarını denetleyebilmesi hem de motivasyonunu sürdürebilmesi açısından kritik bir işlev üstlendiği anlaşılmıştır.

> Şu an gelirini, borçlarını ben takip ediyorum eşimin. Kredi kartlarını da telefonuma indirdim, ben yatırıyorum. Maillerine falan da bakıyorum. Bir yere borçlanırsa zaten mail atıyorlar ya o yüzden. Takip edebilmek için.

> Ben ailemi sürece dahil edemedim ne yazık ki. O yüzden para kontrolü desteğini sağlayacak kimsem yok şu an. Bir şey olduğu zaman burada (SUDEM'de) anlatıyorum. Hocam işte, ben bugün böyle böyle harcamalar yaptım, diyorum. Burada anlatacağım için de harcamalarıma dikkat etmeye çalışıyorum. Değiştiğimi bir görsün. Belki hocam da mutlu olur diyorum.

Bununla birlikte tedavi süreci olumlu ilerlese dahi kumar bağımlılığının her zaman tekrarlama ihtimali bulunduğu aktarılmıştır. Bu nedenle aile katılımı, mevcut sürecin desteklenmesinin yanı sıra olası tekrar durumlarında doğru adımların atılabilmesi açısından da kritik önem taşımaktadır.

> Ailenin sürece dahil olmasını gerektiren bir diğer etken de bu hastalığın ömür boyu sürecek olması. Yani tekrar etme ihtimalinin her zaman olması. Bu tekrar etme durumunda ailenin nasıl tepki vereceğini ya da ne yapması gerektiğini, nasıl davranacağını biliyor olması gerekiyor.
>
> ***Esenyurt SUDEM - Sosyal Çalışmacı***

> Sadece bağımlı kişiyle çalışınca ve arka tarafta diğer etkenleri toparlayıp, değiştirmeyince kişi buradan çıkıp eve gidiyor ve yine aynı şeyleri yaşıyor. Dolayısıyla kayma ihtimali çok daha yüksek oluyor.
>
> ***Sancaktepe SUDEM - Klinik Psikolog***

Görüşmelerde bağımlı yakınlarının geçmiş deneyimlerine dair anlatıları, terapi sürecine ailenin dâhil edilmediği durumlarda, tedaviye devam konusunda sıkıntılar yaşandığını veya tedavinin etkisiz ilerlediğini, bunun da hem duygusal hem de maddi açıdan yeni kayıplara yol açtığını göstermiştir. Bu durum, aile katılımının tedavinin etkinliği için kritik bir unsur olduğunu göstermektedir.

> Oğlum 26 yaşında, daha önce destek almaya gittiğimiz psikologlar olsun, psikiyatristler olsun sürece bizi katmadılar ve biz çok yanlış yerlerde mücadele ettik. Ben sadece üzüldüğümde kaldım. Oğlum istediği masalları psikoloğa da anlattı, psikiyatriste de anlattı. Halbuki ilaç tedavisi de gördü. Yıllarca böyle bocaladık ve bunlar ücretli hizmetlerdi. Biz zaten maddi olarak mahvolmuştuk. Bir de üzerine tedaviye fahiş ücretler ödeyerek hiçbir şey yapamadık. 3-4 yılımız böyle tırmalayarak geçti, SUDEM'e gelene kadar.

> Biz daha önce de başvurmuştuk Bahçelievler'de bir sivil toplum kuruluşuna ama ben çalıştığım için eşimle gidemiyordum. O da zamanla bıraktı orayı, gitmedi. Sonra SUDEM'i buldum. Şimdi o da istiyor, buraya isteyerek geliyor. 15 günde bir geliyor çalıştığı için ama '15 günü iple çekiyorum.' diyor.

Aileler ve bağımlı kişiler, sorunun çözümünden yana kapsamlı önlemler talep ediyor.

Görüşülen kumar bağımlısı bireyler, yasa dışı sitelere benzer nitelikte olan ve kumar alışkanlığı kazandıran oyunların yasal sitelerden kaldırılmasının büyük önem taşıdığını belirtmiştir. Yasa dışı siteler içinse denetimin daha etkin ve kapsamlı hale getirilmesi gerektiğini aktarmıştır.

> Kapatmaları gerekiyor. Öncelikle bu yasal sitelerdeki şu oyunları kaldırmaları gerekiyor. Birkaç tane var böyle yasal site. Bunlar bağımlı yapıyor insanları. Önce bunları bitirmeleri gerekiyor. Yasal olmayanları engellemek için de ayrı bir denetleyici oluşum lazım. Bu sitelere odaklanan, tespit edip sürekli kapatan. Her yeniden açıldıklarında kapatacak, bir gün bile açık kalmamalarını sağlayacak biçimde.

Aileler de benzer biçimde yasal sitede kumar oynama alışkanlığının kazanılmasından yakınmıştır. Bununla birlikte reklam stratejilerinin bu kadar yaygın yürütülmesi, kumarın bu kadar göz önünde oynanması eleştirilerin ve önlem alınması gerektiği belirtilen konuların başında gelmiştir. Yine, kişilerin bu soruna dair farkındalığını artıracak iletişim çalışmalarının öneminden de sıklıkla bahsedilmiştir.

> Şimdi illegaller herhalde yasaklanıyor ama devlet onaylı olanlar da var. Ufak ufak oradan oynuyor insanlar ama kime göre ufak? Bazısı için büyük bir para. O yüzden olmaması gerekiyor bunların. Hasta bu insan yani iyileştiremiyoruz. O da çaresiz biz de. Sen bir sürü insanın günahına giriyorsun böyle.

> Kumarın reklamı mı olur? Yapılmaması lazım, engellenmesi lazım. Kumar reklamlarının değil de SUDEM gibi buna engel olmaya çalışan merkezlerin reklamının daha çok görülmesi gerekiyor, insanlar bilinçlensin diye. Ortada ciddi bir sorun var bir kişinin kurtulması bile çok önemli.

> Yetkililerden beklediğim yasak konması. Bir şeylerin yapılması lazım. Gözümüzün önünde, göz göre göre artıyor. Hep yuvalar yıkılıyor, duyuyoruz.

> O kadar kızgınım ki çünkü engellenebilir bir şey ya sanal oyun, sanal kumar. Sanal olarak insanları bu kadar aciz durumuna sokacak şeyler neden engellenemez?

Uzmanların aktarımlarına göre Türkiye'de kumar sorununu önlemeye yönelik mekanizmalar büyük ölçüde yetersiz kalmaktadır. Dünyada yaygın olarak kullanılan erken uyarı sistemleri, bireyin kendi isteğiyle kumara erişimini sınırlandırmasına imkan tanıyan uygulamalar ve reklam yasakları gibi halk sağlığı temelli stratejiler Türkiye'de bulunmamaktadır. Mevcut düzenlemeler ise daha çok cezalandırıcı bir yaklaşım üzerine kuruludur.

> Birçok ülkede problemli kumarı önlemeye yönelik erken uyarı sistemleri, 'self-exclusion' mekanizmaları, koruyucu reklam yasakları gibi halk sağlığı temelli stratejiler uygulanırken, Türkiye'de bu mekanizmaların büyük ölçüde eksik olduğu görülmektedir. Mevcut düzenlemeler daha çok cezalandırıcı niteliktedir ve bağımlılığın bir halk sağlığı sorunu olduğuna yönelik farkındalık kamu kurumlarında zayıftır.
>
> Klinik uygulamada gözlemlediğimiz üzere, kumar davranışının ardında genellikle duygusal regülasyon sorunları, depresif semptomlar, dürtüsellik ve travmatik yaşantılar yer almaktadır. Ancak bu bireysel etkenler, yukarıda değinilen yapısal sorunlarla iç içe geçmiştir. Kişisel sorumlulukla sınırlı bir yaklaşım geliştirmek yerine, sistemsel bir halk sağlığı yaklaşımı şarttır. Toplumun en kırılgan kesimlerinin (gençler, işsizler, göçmenler) hedefte olduğu bu yapıda hem bireysel terapi hem de toplumsal savunuculuk eş zamanlı yürütülmelidir.
>
> **Uzman Psikolog, Kinyas Tekin**

Kumar Bağımlılığıyla Mücadelede Yerelde Sağlanan Desteklerin Rolü: SUDEM'ler

SUDEM'lerde süreç, bağımlı bireyin ya da yakınının merkeze başvurmasıyla başlamaktadır. Başvurunun ardından ilk görüşme sosyal çalışmacılarla yapılmakta, bağımlı bireyler klinik psikologlarla, yakınları ise sosyal çalışmacılarla sürece devam etmektedir. Klinik psikologla gerçekleştirilen birkaç seans sonrasında birey ergoterapiste yönlendirilmekte, böylece süreç hem klinik psikolog hem de ergoterapist eşliğinde düzenli seanslarla sürdürülmektedir. Danışan yakınları da süreç boyunca sosyal çalışmacı ve ergoterapist desteği almakta, merkezin sunduğu hizmetlerden bağımlı bireyle eşit biçimde yararlanmaktadır. Merkezlerde herhangi bir seans kotası bulunmadığından tedavi, ihtiyaç duyulduğu sürece devam ettirilmektedir. Ergoterapinin disiplinlerarası yapının bir parçası olarak sürece dahil edilmesi, SUDEM'leri yerelde bu kapsamda hizmet sunan tek merkez konumuna getirmektedir.

Rapor kapsamında görüşülen kumar bağımlısı bireyler tarafından SUDEM, terapi alınan bir merkezin ötesinde, yalnızlıklarına karşı dertlerini anlatabildikleri, anlaşıldıklarını hissedebildikleri bir alan olarak aktarılmıştır. Özellikle, merkeze ilk başvuru deneyimlerinde karşılaşılan samimi yaklaşımın, kişilerin sürece bağlanmalarında önemli rol oynadığı anlaşılmıştır. Görüşmecilerden biri bu durumu şöyle aktarmıştır:

> **İBB'ye bağlı PDM'ye gittim ben önce. Bilmiyordum burayı. Orada SUDEM var, oraya başvurman daha iyi olur dediler. Ben buraya o olaydan bir buçuk ay sonra başvurdum. Buraya ilk geldiğimde de gerçekten çok sıcak kanlı karşıladılar. Konuştum ve dedim ki tamam benim derdimi anlıyorlar. Çünkü derdimi anlatabileceğim bir insan arıyordum ben kendime.**

Ailenin sürece aktif olarak katılabilmesi ve hizmetlerin ücretsiz sunulması, SUDEM'e dair memnuniyetin öne çıkan unsurları arasında yer almaktadır. Görüşmelerde ailelerin paylaşımlarına göre, tedavi sürecine dahil olabilmek, benzer sorunlar yaşayan ailelerle aynı çatı altında bulunmak ve yalnız olmadıklarını görmek güçlü bir dayanışma duygusu yaratmaktadır.

> %100'lük bir hayatım varsa bunun %90'ını kolaylaştırdı SUDEM. Ulaşılması hiç zor olmayan, hiç ücret talep edilmeyen, ihtiyacı olan herkese hizmet veren bir yer.

> Bu hizmetin en beğendiğim yönü biz çok süre kaybettik bundan önce. Yani SUDEM'den önce o kadar çok zaman kaybettik ki. Psikolog, psikiyatrist ne ararsanız gittik. SUDEM'in farkı şu: Hem çok ilgililer, hem de sadece oğlumu değil, beni ve ailemi de işin içine kattılar.

> Buraya şimdi isteyerek geliyor eşim. Her şeyden önce beraber gelebiliyoruz. Evim yakın buraya bir de. Çok sevdi yani, geliyor muhabbet ediyor. Faydasını da gördü. Çok şey kattı burası. Bir de ben de gelince baktım, benim gibi insanlar da var burada, çaresiz. Daha bir rahatladım yani. Herkes yaşayabiliyormuş bunu diye düşündüm.

> Bu kurumun varlığını ben bilmiyordum. Oğlum kendi buldu ve ulaştı. Bunu da iyi bir tavır olarak değerlendiriyorum, kıymetini çok iyi biliyorum. Oğluma faydalı olabilirim diye oğlumun olmadığı dönemlerde bile gelmeye çalışıyorum.

SUDEM'in ekran bağımlılığında olduğu gibi kumar bağımlılığında da en dikkat çeken hizmetlerinden biri olarak ergoterapi öne çıkmaktadır. Yapılan görüşmelerde hizmetin, özellikle süreçte yaşanan yoğun duyguların söze dökülebilmesini, güç deneyimlerin daha kolay ifade edilebilmesini mümkün kıldığı görülmüştür.

> Heykel yaptık bugün. Bakın bu yuvarlak benim dünyam. Bu, benim benim paramparça olmuş halimi ifade ediyor. Şu ikisi de çocuklarım. Fanusun içerisinde fare olur da gider gider böyle çıkamaz ya. Aynı öyle bir döngüde dönüp duruyorduk çocuklarımla birlikte. Her şey üst üste geliyordu. O kadar kötü dönemlerden geçtim ki.

SONUÇ

Yaygınlaşan teknolojik gelişmelerle ortaya çıkan davranışsal bağımlılık türleri olan ekran ve sanal kumar bağımlılığını ele alan bu çalışma, İstanbul'da sanal kumar ve ekran bağımlılığının ulaştığı nokta ile bu bağımlılıkların temel nedenlerini ve sonuçlarını yerel hizmet verileri ve deneyimler üzerinden analiz etmiştir.

Araştırmanın dijital ortamlara özgü bağımlılık biçimleri bölümünde, erişim kolaylığı etkisiyle teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımının ekranları bir nevi bağımlılık nesnesine dönüştürdüğü görülmüştür. Bu çerçevede internet, sosyal medya, çevrim içi alışveriş, dijital oyun, telefon ve televizyon gibi farklı görünümlerle ortaya çıkan ekran bağımlılıklarının bireylerin gündelik yaşam rutinlerini bozacak düzeyde derin etkiler yarattığı tespit edilmiştir. Özellikle araştırmanın mikro ölçekteki destekleyicisi olan yerel hizmet verileri, ekran bağımlılığının çocuklar arasında hızla artarak önemli bir halk sağlığı sorununa dönüştüğünü ortaya koymuştur. Bu kapsamda ebeveynlerle yapılan görüşmeler, ekran kullanımının bağımlılığa dönüşmesinin arka planında psikolojik etkenlerin yanı sıra erken yaşta ekranla tanışma, akran zorbalığı, sosyal kaygılar gibi unsurların ve pandemi döneminde yaşanan kırılmanın etkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca ekran bağımlılığının çocuklarda depresyon, kaygı ve öfke kontrolü sorunları gibi psikolojik rahatsızlıklar ile yeme bozukluğu ve uyku problemleri gibi fiziksel sağlık sorunlarına yol açtığı belirlenmiştir. Gündelik sorumlulukların aksatılması, akademik başarısızlık, sosyal işlevselliğin zayıflaması, aile içi iletişimin bozulması gibi etkilerin yanı sıra daha ileri boyutta intihar eğiliminde artış gibi ciddi risklerin ortaya çıktığı da anlaşılmıştır.

Diğer yandan, çevrim içi ortamlara taşınmasıyla birlikte erişim kolaylığı, düşük maliyet ve anonimlik gibi unsurların kumar bağımlılığını hızla yaygınlaştırdığı görülmüştür. Sanal kumar bağımlılığına çoğunlukla depresyon, anksiyete, madde ve alkol kullanımı ile dijital oyun bağımlılığı gibi diğer bağımlılık türlerinin eşlik ettiği, bu durumun ise bağımlılığın şiddetini artırdığı görülmüştür.

Küresel eğilimler, pandemi sonrasında sanal kumarın hızla yükseldiğini ve kumar endüstrisinde önemli bir pay edindiğini göstermiştir. Arka plan araştırmaları, Türkiye'nin de benzer bir gelişim sürecinden geçtiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte Türkiye'de erişim engeli ve cezai yaptırımlar ekseninde ilerleyen yasal düzenlemelere rağmen sanal kumar ve yasa dışı bahis faaliyetlerinin yaygınlaşmaya devam ettiği görülmüştür.

Araştırmanın yerel hizmet verilerine dayalı bulguları ise, sanal kumar bağımlılığı riskinin özellikle erkekler ve gençler arasında daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte hem bağımlı bireyler hem de yakınlarıyla yapılan görüşmeler, sanal kumarın yaygınlaşmasında sosyoekonomik kırılganlıklar, umutsuzluk gibi psikososyal faktörlerin yanı sıra yasal platformların davranışı alışkanlık haline getirmesi, reklam ve tanıtıcı faaliyetlerin yaygınlığı ve çevrede dolaşan "kazanma hikâyeleri"nin etkili olduğunu göstermiştir. Anlatılardan hareketle, sanal kumar oynama davranışının zamanla daha riskli yasa dışı platformlara kaydığı, katlanan borçlarla birlikte oynama davranışının sürdürüldüğü ve bağımlılık geliştikten sonra ise yalnızca verdiği haz nedeniyle oynama davranışının devam ettirildiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda sanal kumar bağımlılığı, bireysel tercihlerin ötesinde toplumsal etkenlerle de şekillenen ve kişiyi hem psikolojik hem de sosyal yönden etkileyen bir halk sağlığı sorunu olarak öne çıkmıştır.

Sanal kumarın fiziksel belirtiler göstermeyen bir bağımlılık türü olması, fark edilmesini güçleştirmekte ve çoğu durumda borçların katlanmasıyla birlikte geri dönülmesi güç bir evrede anlaşılmasına yol açmaktadır. Araştırma kapsamında yapılan görüşmeler, bu noktada ailenin de ciddi bir mali yük altına girdiğini, davranış sürdükçe ailede güven ilişkisinin ve bağların zayıfladığını, arkadaşlıkların ve akrabalık ilişkilerinin ise son bulabildiğini ortaya koymuştur.

Dolayısıyla zorunlu bir sosyal yaşamdan çekilmeyi beraberinde getiren bu bağımlılık türünde aile desteğinin hem manevi açıdan hem de maddi kontrolü sağlayan finansal takip desteği açısından mühim olduğu anlaşılmıştır.

Yerelde bağımlılık tedavisi konusunda psikolojik ve sosyal destek sağlayan Sosyal Uyum ve Destek Merkezleri (SUDEM), bu kapsamda güçlü bir yerel destek mekanizması olarak öne çıkmıştır. Araştırma bulguları, SUDEM'in hem ekran hem de kumar bağımlılığının tespiti ve tedavisinde aileyi sürece dahil eden yaklaşımı, ücretsiz ve süresiz psikoterapi, ergoterapi gibi hizmetleri ile bağımlılıkla mücadelede kritik bir rol oynadığını göstermiştir. Öte yandan yapılan araştırma, ekran ve sanal kumar bağımlılıklarıyla mücadelede sorunu tüm yönleriyle bir halk sağlığı sorunu olarak ele alan ve kapsamlı müdahale politikaları içeren yaklaşımlara duyulan ihtiyacı göstermiştir.

Bu çerçevede ekran bağımlılığına ilişkin farkındalığı artıracak çalışmaların hayata geçirilmesi, konunun müfredata dahil edilerek çocukların erken yaşta bilinçlendirilmesi ve ailelere yönelik dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaştırılması gibi önleyici uygulamaların hayata geçirilmesi önemli görülmektedir. Yine kumar bağımlılığı özelinde de Türkiye'de halihazırda uygulanan cezalandırıcı nitelikteki sınırlamaların ötesine geçilerek kumar oynayan bireylerin davranışlarını (oyun süresi, harcama miktarı, sıklık gibi) izleyerek riskli eğilimleri tespit eden ve kullanıcıyı zamanında uyaran erken uyarı sistemlerinin devreye alınması, sanal kumarı özendiren, yanıltıcı mesajlar içeren reklamların televizyon, sosyal medya ve açık hava gibi mecralarda açık ya da dolaylı şekilde yapılmasının yasaklanması gibi önleyici uygulamaların hayata geçirilmesi kritiktir. Yanı sıra sorunlu kumar oynama davranışına ilişkin toplumsal farkındalığı artıracak çalışmaların hayata geçirilmesi ve sürdürülebilir bir denetim mekanizmasının kurulması da önemli görülmektedir.

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde ve saha boyutunun güçlendirilmesinde emeği bulunan tüm Bağımlılıkla Mücadele ve Rehabilitasyon Müdürlüğü çalışanlarına, özellikle gözlem ve deneyimlerini paylaşarak çalışmaya katkı sunan SUDEM personelleri; Beril Cilasin, Bilal Kalender, Dilan Yükselen, Ece Nur Hitay, Elif Ateş, Emine Güngör, Fatıma Akdaş, Mehmet Emin Aslanlı, Seher Özdemir ve Yağmur Kılıç Çadırcıbaşı'na teşekkür ederiz.

İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

İBB SAĞLIK

İPA İstanbul Planlama Ajansı

ipa.istanbul ipaistanbul ipa.istanbulplanlamaajansi