

Gençlerde bağımlılık yapıcı maddeler ve davranışsal bağımlılıklar: toplumsal dinamikler ve etkiler

Doç. Dr. Mehmet Dinç



Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden mezun oldu. RMIT Üniversitesinde; Eğitim üzerine, Okan Üniversitesinde; Klinik Psikoloji üzerine, Melbourne Üniversitesinde; Narrative Terapi üzerine yüksek lisans yaptı. Doktorasını ise Marmara Üniversitesinde internet bağımlılığı üzerine tamamladı. Melbourne Üniversitesinde bir yıl misafir akademisyen olarak bulundu. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümünde çalışıyor ve aynı zamanda Dulwich Centre Uluslararası Fakülte Kurulu Üyeliği yapıyor. Dijital Bağımlılıklar, Psikolojik Dayanıklılık ve Narrative Terapi üzerine çalışmalarını devam ettiriyor. Evli ve iki çocuk babasıdır.

Platon'un "Kendine hâkim olmayı öğrenemeyen bir insan, özgürlüğün ağırlığını taşıyamaz." sözü bireysel kontrol kaybının toplumsal yansımaları anlamak için dikkate değer bir referans sunmaktadır. Bu bağlamda, bağımlılık olgusunun bireylerin kısa vadeli keyif arayışlarının uzun vadede kontrol kaybına ve toplumsal çözülmeye yol açabileceğini de gözler önüne sermektedir. Bağımlılık yapıcı maddeler, bireylerin davranışlarını şekillendiren ve toplumların dinamiklerini etkileyen önemli bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bağımlılık, yalnızca bireylerin yaşamını değil, aynı zamanda toplumsal yapıyı da derinden etkilemiştir. Alkol ve diğer uyuşturucu maddelerin Antik Dönem'den itibaren keyif verici, yatıştırıcı ve hatta tıbbi amaçlarla kullanıldığı bilinmektedir. Bununla birlikte, bu maddeler sadece bireysel tüketim aracı olmanın ötesine geçerek, belirli gruplar üzerinde kontrol sağlama ve toplumsal yapıları manipüle etme amacıyla da kullanılmıştır.

Tarihsel bağlamda, bağımlılık yapıcı maddelerin bireyler üzerindeki etkisi, kimi zaman bireysel iradeyi zayıflatma ve itaat oluşturma amacıyla bir araç hâline gelmiştir. Hasan Sabbâh ve Haşhaşiler örneği bu duruma dikkat çeken en önemli tarihsel örneklerden biridir. Sabbâh, fedailerini üzerinde uyuşturucu maddeler kullanarak onları mutlak bir itaat düzeyine ulaştırmış ve kişilerin iradesini kontrol altına alarak bu kişileri belirli bir amaca yönlendirmiştir. Bu durum, bağımlılık yapıcı maddelerin bireysel kontrolün ötesinde, toplumsal manipülasyon aracı olarak da işlev görebileceğini göstermektedir. Öte yandan, bağımlılık yapıcı maddelerin sistematik olarak toplumsal kontrol mekanizması hâline geldiği sömürgecilik dönemi, bu bağlamda önemli bir örnek sunmaktadır. Sömürgeci güçler, ele geçirdikleri bölgelerde bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımını yaygınlaştırarak yerel halkları zayıflatmayı ve bu yolla ekonomik ve sosyopolitik üstünlük sağlamayı amaçlamışlardır. Bu strateji, bireylerin ve toplulukların direncini kırmak ve onları dış müdahalelere açık hâle getirmek için etkili bir

araç olarak kullanılmıştır. Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımının bireysel ve toplumsal etkilerini tarihsel süreçte incelemek, modern bağımlılık sorunlarının anlaşılması ve çözümüne yönelik önemli bir perspektif sunmaktadır.

Bu çalışma, bağımlılık olgusunun gençler üzerindeki etkisinin tarihsel bağlamını ele alarak, bireysel düzeyden toplumsal düzeye kadar etkilerinin kapsamlı bir değerlendirmesini amaçlamaktadır.

Bağımlılık Yapıcı Maddeler ve Alkolün Etkileri

Bağımlılık yapıcı maddeler, bireysel davranışları şekillendirmenin ötesinde, toplumsal yapılar üzerinde de derin etkiler meydana getirmiştir. Alkol, sözü edilen maddeler arasında en yaygın kullanılanlardan biri olup, tarih boyunca hem bireysel keyif verici bir araç hem de bir manipülasyon ve kontrol unsuru olarak dikkat çekmiştir. Günümüzde de alkol kullanımı, kötüye kullanımı ve bağımlılığı, küresel sağlık sorunları arasında önemli bir yer tut-



maktadır ve bireysel sağlık sorunlarının yanı sıra toplumsal düzeyde yıkıcı sonuçlara yol açmakta ve halk sağlığını tehdit eden önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Alkol, dünya genelinde, özellikle çalışma çağındaki bireyler arasında ölüm ve sakatlık nedenlerinin başında gelmekte ve kalp hastalıkları, karaciğer sirozu ve çeşitli kanser türleri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Bu olumsuz etkiler yalnızca yüksek alkol tüketimiyle sınırlı olmayıp, düşük ve orta düzeyde tüketim dahi bu hastalıkların riskini artırmaktadır. Alkolün fiziksel sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra, gençler arasında psikoaktif maddelerin kullanımından kaynaklanan araba kazaları, yaralanmalar, şiddet, cinayet, intihar ve akıl sağlığı bozukluklarına da büyük ölçüde katkıda bulunduğu bilinmektedir.

Türkiye’de alkol kullanımı ile ilgili veriler, özellikle genç nüfus arasında farkındalık oluşturulması ve önleyici politikaların geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. 15-24 yaş grubundaki gençler arasında alkol kullanımı yüzde 8,3 olarak bildirilmiştir. Bu oran erkeklerde yüzde 11,6, kadınlarda ise yüzde 4,9 düzeyindedir. Aynı yaş grubunda hiç alkol kullanmamış bireylerin oranı ise yüzde 90 gibi oldukça yüksek bir

seviyededir. Bu oran, kadınlarda yüzde 94,2, erkeklerde ise yüzde 86,1 olarak tespit edilmiştir. Dünya Sağlık Örgütü’nün 2024 yılı Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı (HBSC) Araştırması, genç nüfusun alkol kullanım eğilimlerini uluslararası bir bağlamda ele alarak, ergenlerin yüzde 35’inin yaşamları boyunca, yüzde 20’sinin ise son 30 gün içerisinde alkol kullandığını bildirdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, alkol kullanımının yaşla birlikte artış gösterdiğine işaret etmektedir.

Özellikle erkeklerde 2018-2022 yılları arasında 15 yaş grubunda yaşam boyu alkol kullanımı azalma eğilimi gösterirken, kız çocuklarında (15 yaş hariç) artış gözlenmiştir. 11 ve 13 yaş grubundaki erkek çocuklarda mevcut alkol kullanımı sabit kalmış ancak 15 yaş grubunda bir azalma gerçekleşmiştir. Buna karşın, tüm yaş gruplarındaki kız çocuklarında mevcut alkol kullanımında artış dikkat çekmektedir. Bu farklılıklar, alkol tüketiminin yalnızca bireysel tercihlerden ibaret olmadığını, sosyoekonomik ve kültürel faktörlerle şekillendiğini göstermektedir.

Yaşam boyu alkol kullanımı, bazı ülkelerde daha varlıklı ailelerin erkek çocuklarında yaygınlık gösterirken,

kız çocuklarında da benzer bir eğilim gözlemlenmektedir. Bu durum, alkol kullanımının toplumsal dinamiklerle yakından ilişkili olduğunu ve bağımlılık sorununun çözümüne yönelik çabaların çok boyutlu bir perspektif gerektirdiğini ortaya koymaktadır.

Tütün Kullanımı ve Gençler Üzerindeki Etkileri: Küresel ve Türkiye Perspektifi

Tütün kullanımı, bireysel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra toplumsal düzeyde de ciddi sonuçlar doğuran önemli bir halk sağlığı sorunu olarak öne çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) 2023 yılı Küresel Tütün Durum Raporu, tütün endüstrisinin agresif pazarlama stratejilerinin tütünle mücadele politikalarını baltaladığını ve gençleri hedef alan bu yaklaşımların küresel ölçekte tütün bağımlılığını artırdığını vurgulamaktadır. Özellikle tütün ürünlerinin cazip hâle getirilmesi ve erişimin kolaylaştırılması, gençlerin nikotin bağımlılığı riskini önemli ölçüde artırmaktadır.

Tütün ürünlerinin kullanımı, kardiyovasküler hastalıklar, akciğer rahatsızlıkları, felç ve çeşitli kanser türleri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Nikotin, yüksek bağımlılık potansiyeliyle gençler için önemli bir tehdit oluşturmaktadır. DSÖ verilerine göre, genç bireylerin beyin gelişiminin 20'li yaşların ortalarına kadar devam etmesi, tütün kullanımının bu yaş grubu üzerindeki etkilerini daha ciddi hâle getirmektedir. Tütün bağımlılığı genellikle ergenlik döneminde başlamaktadır ve bu durum, bireylerin uzun vadede bağımlılık geliştirme olasılığını artırmaktadır.

Türkiye'de tütün kullanımı ile ilgili istatistikler, gençler arasında bu ürünlerin yaygınlığının arttığını göstermektedir. Türkiye İstatistik Kurumunun 2023 verilerine göre, 15-24 yaş grubundaki bireylerin tütün kullanma oranı yüzde 19,3 olarak belirlenmiştir. Bu oran, 2012 yılında yüzde 14,3 olarak tespit edilmiş olup, 10 yıl içinde yüzde 5'lik bir artış ifade etmektedir. Aynı yaş grubunda erkeklerin tütün kullanma oranı yüzde 29, kadınların oranı ise yüzde 9'dur. Hiç tütün ürünü kullanmamış bireylerin oranı yüzde 75,9 olarak belirlenmiş, bu oran kızlarda yüzde 87,2, erkeklerde ise yüzde 65,2'dir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün, "2024 yılı Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı (HBSC)" Araştırması sonuçlarına göre, kız ve erkek çocukların yüzde 13'ü yaşamları boyunca en az bir kez sigara kullandığını belirtmiştir. 11 yaşındaki çocukların yüzde 5'i, 13 yaşındakilerin yüzde 10'u ve 15 yaşındakilerin yüzde 18'i sigara kullandığını bildirmiştir. Bununla birlikte, sigara kullanımı yaşla birlikte belirgin bir şekilde artmaktadır. Araştırma, ergenler arasında tütün ürünlerinin cazibesinin sosyal ve ekonomik faktörlerle de bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle varlıklı ailelerin çocukları arasında sigara kullanımının daha yaygın olduğu gözlemlenmiştir.

Tütün kullanımı, bireysel bağımlılığın ötesinde, toplumların sosyoekonomik yapısını da olumsuz etkilemektedir. Genç bireylerin tütün kullanımına yönelmesini engellemek için etkili politikaların uygulanması büyük önem taşımaktadır. Eğitim, farkındalık kampanyaları ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, tütünle mücadelede kritik bir rol oynamaktadır. Türkiye'de ve dünyada bu alanda yapılan çalışmalar, gençlerin bağımlılık riskini azaltmak için çok boyutlu bir yaklaşımın gerekliliğini vurgulamaktadır.

Madde Bağımlılığının Toplumsal Etkileri

Uyuşturucu maddeler, santral sinir sistemi üzerinde etkili olup bireylerin bilinç, algı ve davranışlarında değişikliklere yol açan kimyasal veya doğal bileşiklerdir. Bu maddeler, tıp literatüründe "psikoaktif maddeler" olarak tanımlanır ve hem fiziksel hem de ruhsal bağımlılık yapıcı özellikler göstermektedir. Bu etkilere sahip maddeler uzun, orta ve kısa vadede, bireylerde fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açmanın yanı sıra toplumsal problemlere de neden olmaktadır.

Uyuşturucu maddeler arasında tütün mamulleri, alkol, afyon ve türevleri, esrar, kokain, amfetamin gibi uyarıcılar, hipnosedatif etkili ilaç ve maddeler ile ucuucu maddeler yer almaktadır. Bağımlılıkla mücadelede etkili politikalar ve farkındalık çalışmaları, bu maddelerin bireysel ve toplumsal etkilerinin azaltılmasında kritik bir öneme sahiptir. Eğitim programları, medya kontrolü ve sosyal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, uyuşturucu maddelerin yayılmasını önlemede temel yaklaşımlar olarak öne çıkmaktadır.

Uyuşturucu kullanımı ve ticareti, insanlık tarihi kadar eski bir sorun olmakla birlikte, günümüzde geleneksel sınırların ötesine geçerek daha karmaşık bir yapıya bürünmüştür. Özellikle sentetik uyuşturucular ve yeni psikoaktif maddeler gibi kimyasal yöntemlerle üretilen, yüksek bağımlılık potansiyeline sahip maddelerin sentezinin ve kullanımının yaygınlaşması ve erişimlerinin kolaylaşması, bu sorunu küresel düzeyde derinleştirmiştir. Bu davranışın önlenmesinde, bireylerin madde kullanımına yönelmesine neden olan temel etkenlerin anlaşılması büyük önem arz etmektedir.

Türkiye'de, 2023 yılında İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı tarafından yayımlanan "Kullanıcıları Profil Analizi 2022 Yılı Narkolog Raporu" (Narkolog raporları, bireylerin uyuşturucu madde bağımlılığı ve kullanım geçmişine dair tıbbi ve psikolojik değerlendirmeleri içeren uzman raporlarıdır.) bu alanda çarpıcı bulgular sunmaktadır. Rapora göre, madde kullanıcılarının yüzde 32,7'si uyuşturucu madde kullanımına "merak" nedeniyle

le başladığını ifade etmiştir. "Merak" hem 2022 yılında hem de 2021 yılında madde kullanımına yönelten başlıca neden olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgu, uyuşturucu madde kullanımı ile ilgili ulusal ve uluslararası literatürdeki verilerle de uyumludur. Neredeyse tüm benzer çalışmalarda, "merak" ve "arkadaş etkisi" madde kullanımını başlatan en yaygın faktörler olarak belirtilmektedir. Bunun yanı sıra, özenme, arkadaş ısrarı, iletişim araçlarının etkisi ve eğlence ya da keyif arayışı gibi nedenler de önemli tetikleyiciler arasında yer almaktadır. Bu nedenler, özellikle genç bireyler arasında madde kullanımı riskinin azaltılması için önleyici stratejilerin geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Madde kullanımını başlatan etkenlerin çoğunun psikososyal ve çevresel faktörlere dayandığı göz önüne alındığında, bu risklerin etkili eğitim ve farkındalık çalışmalarıyla önemli ölçüde azaltılabileceği düşünülmektedir. Özellikle gençlere yönelik yürütülecek ve profesyonel olarak hazırlanmış bilinçlendirme kampanyalarının, madde kullanımına dair gerçek riskleri açıkça ortaya koyarak merak unsurunu azaltılabileceği öngörülmektedir. Ayrıca, sosyal çevre ve arkadaş gruplarının olumsuz etkisini en aza indirmek için bireylerin destek ağlarının güçlendirilmesi ve sağlıklı alternatif sosyal ortamların teşvik edilmesi gereklidir.

Raporun koyduğu veriler, uyuşturucu madde kullanımına karşı mücadelede kapsamlı ve multidisipliner politikaların geliştirilmesi gerektiğini bir kez daha ortaya koymaktadır. Eğitim ve farkındalık çalışmalarının yanı sıra, iletişim araçlarının içerik denetiminin artırılması ve madde kullanımını teşvik eden unsurların yazılı ve görsel medyada normalleştirilmesinin önüne geçilmesi, bu mücadelede önemli adımlar olacaktır. Ayrıca, gençlerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri güvenli sosyal alanların ve alternatif aktivitelerin oluşturulması, uyuşturucu madde kullanımına yönelimi azaltmada etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Kumar Bağımlılığının Gençler Üzerindeki Etkisi

Arapça kökenli "kımar" kelimesinden Türkçe'ye geçen kumar, maddi bir değer veya para karşılığında oynanan ve

kazanma ihtimalinin tamamen şansa veya belirli bir riske dayandığı bir faaliyet olarak tanımlanmaktadır. Tarihsel olarak, kumarın biçimleri ve uygulama yöntemleri toplumların kültürel, ekonomik ve sosyal yapısına bağlı olarak farklılık göstermiştir.

Kumar bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerine kıyasla literatürde daha az çalışılmış bir alan olarak dikkat çekmektedir. Bu bilgi notunda, kumar bağımlılığına ilişkin güncel çalışmaların bulgularına yer verilmektedir. Amerikan Psikiyatri Derneği, bireylerin kumar oynama davranışının birçok farklı nedene bağlı olarak ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Bu nedenler arasında en yaygın olanlar heyecan ve eğlence arayışı, aksiyon ihtiyacı, istenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçma, olumsuz duyguları bastırma ve sosyalleşme ihtiyacıdır.

2021 yılında gerçekleştirilen ve 85 çalışmayı kapsayan bir meta-analiz, problemli kumar oynama oranlarının yüzde 1,1 ile yüzde 9,8 arasında değiştiğini ortaya koymuştur. Çalışmaların büyük çoğunluğunda bu oranların yüzde 3,6 ile yüzde 5,6 arasında olduğu belirtilmiştir. Aynı analiz, yaş faktörünün kumarla ilgili sorunların ortaya çıkmasında etkili olduğunu göstermiştir. Özellikle 16-19 yaş grubundaki ergenlerin, 13-15 yaş grubuna kıyasla daha yüksek düzeyde kumar problemi yaşama olasılığı olduğu saptanmıştır. Ergenlerde ve gençlerde problemli kumar oynama davranışı ile ilişkili risk faktörleri incelendiğinde, en belirgin faktörün cinsiyet olduğu görülmektedir; erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek risk taşıdığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra ebeveynlerin ve arkadaşların kumara yönelik olumlu tutumları, alkol ve diğer maddelerin kullanımı, heyecan arayışı, düşük akademik başarı ve zayıf sosyal ilişkiler gibi etkenler, problemli kumar davranışı ile ilişkilendirilmiştir.

Son araştırmalar, kumar oynayanlar arasında en hızlı büyüyen grubun 20'li yaşların başındaki bireyler olduğunu ve çocukların kumar oynamaya daha genç yaşlarda başladığını ortaya koymaktadır. Kanada'da, British Columbia hükümetinin desteğiyle 38.000 genç arasında yapılan bir anketin sonuçlarına göre, 12-18 yaş aralığındaki ergenlerin yaklaşık üçte ikisinin son bir yıl

içinde kumar ya da kumara benzeyen oyunlar oynadığı tespit edilmiştir.

Genç yaşta kumar oynama davranışının, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ve problemli kumar oynama olasılığını artırdığı belirtilmiştir. Ebeveynlerini, kardeşlerini veya diğer aile üyelerini kumar oynarken gören çocukların, bu davranışı normalleştirdiği ve kumar oynama, alkol kullanımı veya diğer riskli davranışlarda bulunma olasılığının arttığı ifade edilmektedir. İngiltere Kumar Komisyonu tarafından 2023 yılında yapılan bir başka akademik araştırmada, 11-17 yaş arasındaki öğrencilerin yüzde 26'sının, anketin yapıldığı son 12 ayda kendi paralarını kumar oynamak için harcadıkları saptanmıştır. Aynı araştırma, bu yaş grubundaki bireylerin yüzde 0,7'sinin problemli, yüzde 1,5'inin ise riskli kumar oynadığını ortaya koymuştur. Buna karşın katılımcıların yüzde 23'ü problemli kumar oynama davranışı sergilememiştir. Araştırmada ayrıca katılımcıların yüzde 42'sinin alkol kullandığı, yüzde 20'sinin elektronik sigara içtiği, yüzde 9'unun sigara içtiği ve yüzde 8'inin yasa dışı madde kullandığı belirlenmiştir.

Bu alanda yapılmış bir başka araştırma ise Kanadalı araştırmacılar tarafından yürütülmüştür. 18-26 yaş aralığındaki 636 genç yetişkin video oyuncusuna altı ay arayla iki kez anket uygulanmıştır. Bu süreçte, başlangıçta kumar oynamayan birçok bireyin çalışma süresince kumar oynamaya başladığı gözlemlenmiştir.

Erken yaşta kumara tanık olmak, ilerleyen yaşlarda kumara yakından ilgi duymaya yol açıyor olması da gençlerde kumar bağımlılığının sebepleri arasında görülmektedir. Özellikle aile ve arkadaş çevresi, kumar davranışının şekillenmesinde önemli bir rol oynadığı, finansal bağımsızlığını kazanarak ailesinden uzak kalan gençlerin kumar oynamaya yönelebildiği ve kumarın olumsuz sonuçlarıyla karşılaşabildiği de gözlemlenmektedir.

Ergenlik dönemindeki gençlerin, risk alma eğiliminin de kumara başlama zemin hazırlayabileceğine dair yaklaşımlar söz konusudur. Ayrıca kumar oynama probleminin ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde başlama eğiliminde olduğu ve bu dönemlerde

başlamış olan kumar oynama davranışlarının da zaman içinde daha büyük alkol, madde, psikiyatrik bozukluklar ve sosyal problemlere yol açtığı bilinmektedir.

Teknoloji Bağımlılığının Genç Nüfus Üzerindeki Etkisi

Teknoloji ve internet bağımlılığı, özellikle genç nüfus üzerinde derin etkiler yaratan ve giderek artan bir sorun olarak modern toplumlarda dikkat çekmektedir. Bu bağımlılık türü, bireylerin teknoloji veya internet kullanımını kontrol etme becerisini kaybetmesiyle ilişkilendirilmekte ve sosyal, psikolojik, akademik ve davranışsal boyutlarıyla çok yönlü bir problem alanı olarak ele alınmaktadır. Ancak bu alandaki akademik çalışmalar, uzun yıllar boyunca kavramsal ve terminolojik sorunlarla karşı karşıya kalmıştır.

İlk dönem araştırmalarda, teknoloji bağımlılığı kavramı, insan-makine etkileşimi çerçevesinde ele alınmış; bağımlılık, pasif ve aktif teknoloji kullanımı üzerinden tanımlanmıştır. Zamanla, internetin kullanım oranlarının artması ve günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesiyle, araştırmaların odağı teknoloji bağımlılığından internet bağımlılığına kaymıştır. Ancak, internet bağımlılığı teriminin doğrudan kullanılmasına yönelik çekinceler, literatürde çeşitli kavramsal farklılıkların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu bağlamda, "İnternet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, problemli internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, internet istismarı ve internet bağımlılığı bozukluğu" gibi terimler literatürde yaygın olarak kullanılmıştır.

Teknoloji bağımlılığı, modern toplumlarda giderek artan bir sorun olarak dikkat çekmekte ve bireylerin davranışlarını, toplumsal dinamikleri ve sağlık üzerindeki etkileriyle geniş kapsamlı bir araştırma alanı hâline gelmektedir. Buna karşın Dünya Sağlık Örgütü ve Birleşmiş Milletler gibi uluslararası kuruluşların teknoloji bağımlılığına yönelik hazırladığı raporların diğer bağımlılık türlerine kıyasla sınırlı olduğu görülmektedir. Türkiye özelinde de teknoloji bağımlılığı konusunda yüksek katılımcılı epidemiyolojik çalışmalara duyulan ihtiyaç belirgin bir eksiklik olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, mevcut bilgi notu, ulusal ve uluslararası



şı güncel yüksek katılımcılı araştırma-
lardan elde edilen bulgular temelinde
hazırlanmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tara-
fından yayımlanan 2024 yılı "İstatistik-
lerle Gençlik Raporu", 16-24 yaş gr-
bundaki gençlerde internet kullanım
oranının 2022 yılında yüzde 96,9 iken
2023 yılında yüzde 97,5'e yükseldiğini
ortaya koymaktadır. Bununla birlikte in-
ternet kullanım oranı genç erkeklerde
yüzde 97,6'dan yüzde 98,4'e, genç
kadınlarda ise yüzde 96,1'den yüzde
96,6'ya çıkmıştır. Ayrıca, 2023 yılı Tür-
kiye Oyun Sektörü Raporu'na göre,
mobil oyuncular arasında 18-24 yaş
grubunun, toplam oyuncuların yüzde
25-30'unu oluşturduğu belirtilmektedir.
Bu veriler, dijital ortamların gençler için
cazip bir alan hâline geldiğini ve bu
durumun bağımlılık riskini artırabilece-
ğini göstermektedir.

Türkiye'de lise öğrencileri arasında
gerçekleştirilen yüksek katılımcılı bir
çalışmada, internet bağımlılığı yay-
gınlığı yüzde 15,5 olarak tespit edil-
miştir. Çalışmanın sonuçlarına göre,
günlük ortalama üç saatten fazla inter-
net kullanan bireylerin, üç saatten az
kullananlara göre 2,71 kat daha fazla
bağımlılık riski taşıdığı belirlenmiştir.
Benzer şekilde, üç saatten fazla onli-
ne oyun oynayan bireylerde bağım-
lılık riski 1,86 kat, sosyal medyada
günde üç saatten fazla vakit geçiren
bireylerde ise 2,31 kat daha yüksek

bulunmuştur. Çalışma ayrıca, düzenli
kitap okuma ve spor yapma alışkanlı-
ğının bağımlılık riskini azalttığını ortaya
koymuştur. Düzenli kitap okumayan
bireylerde bağımlılık riski 1,40 kat, dü-
zenli egzersiz yapmayan bireylerde
ise 1,21 kat daha fazladır. Bu bulgular,
sağlıklı yaşam alışkanlıklarının bağım-
lılık riskini azaltmada kritik bir role sa-
hip olduğunu vurgulamaktadır. Çin'de
lise öğrencileri üzerinde yapılan bir
başka çalışmada, ergenlerin yaklaşık
yüzde 6'sının ciddi düzeyde internet
bağımlılığı gösterdiği saptanmıştır. Bu
gruptaki bireylerin interneti daha erken
yaşlarda kullanmaya başladığı, daha
yüksek düzeyde depresyon, kompul-
sion ve saldırganlık bildirdiği, aynı za-
manda aile içi uyumlarının daha düşük
olduğu belirlenmiştir. Araştırma, çevre-
sel faktörlerin, aile ve okul temelli fak-
törlerden daha büyük bir etkiye sahip
olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum,
bağımlılıkla mücadelede çevresel dü-
zenlemelerin önemini göstermektedir.

Afrika'da gerçekleştirilen geniş katı-
lımcılı bir çalışma, belirli kişilik özellik-
lerinin internet bağımlılığı için önemli
bir risk faktörü oluşturduğunu ve bu
durumun bireylerin sosyal etkileşim-
lerini olumsuz yönde etkilediğini gös-
termiştir. Tüm bu araştırmaların nihai
sonucunda özellikle sosyal çevrenin
sınırlılığı, bireylerin çevrim içi alanla-
ra yönelmesinde belirleyici bir etken
olarak öne çıkmaktadır. Sonuç olarak,
teknoloji bağımlılığı gençler üzerinde

bireysel ve toplumsal düzeyde ciddi et-
kiler oluşturmaktadır. Bu durum, yalnız-
ca bireylerin internet kullanımına dair
davranışlarının değil, aynı zamanda
çevresel ve sosyoekonomik faktörlerin
de dikkate alındığı çok boyutlu politika-
ların geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.
Özellikle eğitim programları, bilinçlen-
dirme kampanyaları ve sosyal destek
mekanizmalarının güçlendirilmesi, tek-
noloji bağımlılığı ile mücadelede etkin
bir strateji olarak öne çıkmaktadır.

Günümüzde dijitalleşme, insan hayatı-
nı hızlı bir şekilde dönüştürmekte ve di-
jital cihazların akılcı kullanımı, bireyle-
rin hayatını kolaylaştırarak daha verimli
ve refah dolu bir yaşam sürmelerine
olanak sağlamaktadır. Ancak dijital ci-
hazların aşırı kullanımı, bu avantajların
hızla tükenmesine yol açmakta, birey-
lerin zaman ve refahını olumsuz etkile-
yerek teknoloji bağımlılığı riskini artır-
maktadır. Bu durum, teknolojiyi doğru
ve etkin bir şekilde kullanma yollarını
bilmenin ve bu konuda bir çerçeve çiz-
menin önemini ortaya koymaktadır.

Bilişim teknolojileri ve internetin bilinç-
siz kullanımı ile çocukların ruhsal ve
sosyal gelişimlerine olumsuz etkiler
doğurabilecek çeşitli riskler meydana
gelmektedir. İnternet kullanımının yay-
gınlaşmasıyla birlikte, gençler için orta-
ya çıkan dijital riskler de önemli bir so-
run hâline gelmiştir. Bu durum, güvenli
internet kullanımı kavramını gündeme
getirmekte ve çocukların dijital ortam-

larda maruz kaldıkları psikolojik, sosyal ve güvenlik tehditlerini azaltmaya yönelik önlemleri zorunlu kılmaktadır. Güvenli internet kullanımı, çocukların sağlıklı gelişimlerini desteklemek için kritik bir öneme sahip olup, bu alanda bilinçli ve kontrollü bir kullanım alışkanlığının kazandırılması gerekmektedir.

Teknolojinin sunduğu faydaların sürdürülebilir olabilmesi için bireylerin dijital aletlerle olan ilişkilerinde denge sağlamaları büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, aşırı kullanımın önlenmesi ve teknoloji bağımlılığına karşı farkındalığın artırılması, bireylerin dijital araçlardan elde ettikleri faydayı en üst düzeye çıkarırken, olası zararları en aza indirilebilir.

Bağımlılık ve Yeşilay'ın Mücadeledeki Rolü

Bağımlılık; bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen ve yaşam kalitesini düşüren, toplumsal yapıları zayıflatan bir olgudur. Alkol, tütün, uyuşturucu, kumar ve teknoloji bağımlılıkları, günümüzde küresel bir sağlık sorunu hâline gelmiştir. Bu bağımlılıklar yalnızca bireylerin yaşamını değil, aynı zamanda aile yapısını ve toplum sağlığını derinden etkileyerek büyük toplumsal yükler oluşturmaktadır. Bağımlılıkla mücadele, çok boyutlu bir yaklaşım gerektiren ve etkili önleme, tedavi ve destek stratejilerinin geliştirilmesi gereken bir süreçtir.

Yeşilay Cemiyeti, 1920'de kurulduğundan bu yana bağımlılıkla mücadelede önemli bir rol üstlenmiş, toplumsal sağlığın korunması adına çeşitli hizmetler sunmuştur. 1920'lerde, İngiliz işgali sırasında, İngiliz İşgal Kuvvetleri Komutanı, gençleri alkol gibi maddelere bağımlı hâle getirerek toplumu daha kolay kontrol altına almayı amaçlamıştır. O dönemde Türkiye bağımsızlık mücadelesi verirken, psikiyatriyi Türkiye'ye getiren Ordinaryüs Profesör Mazhar Osman, Yeşilay Cemiyeti'ni kurarak toplumsal sağlığın korunmasına yönelik kritik bir adım atmıştır.

Yeşilay'ın kuruluşu, yalnızca bağımsızlık mücadelesi ile değil, aynı zamanda toplumun geleceği olan çocuklar ve gençlerin sağlığını koruma amacıyla da önemli bir dönüm noktası olmuştur. 1934 yılında Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün kararıyla, Yeşilay kamuya

yararlı dernek statüsü kazanmış ve devlet desteğiyle bağımlılıkla mücadele faaliyetlerini daha da güçlendirmiştir.

Yeşilay, bağımlılıkla mücadeleye yönelik öncü bir kurum olarak çeşitli stratejiler geliştirmektedir. Tütün, alkol, uyuşturucu madde, teknoloji ve kumar bağımlılıkları için özel projeler ve hizmetler sunan Yeşilay, toplumsal farkındalığı artırmayı amaçlayan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) gibi projeler yürütmektedir. Ayrıca, Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) aracılığıyla bağımlı bireyler ve ailelerine psikolojik destek, danışmanlık hizmetleri ve tedavi süreçlerinde rehberlik sunulmaktadır.

Yeşilay'ın sunduğu hizmetler, sadece bağımlılıkla ilgili tedavi sürecini değil, aynı zamanda bağımlılıkla mücadeleye yönelik toplumsal farkındalığı artırmayı ve koruyucu önlemler geliştirmeyi hedeflemektedir. Yeşilay'ın yürüttüğü çalışmalar, bağımlılıkla mücadelede toplumsal düzeyde kalıcı ve etkili değişimler yaratmaya yönelik önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir.

Yeşilay, sadece bağımlılıkla mücadele eden bir kurum olmanın ötesine geçerek, toplumsal farkındalık oluşturmak ve bağımlılıkları önceden engellemek amacıyla kapsamlı stratejiler geliştirmektedir. Bu çok yönlü ve entegre yaklaşım, bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemelerini sağlarken, toplumda bağımlılık konusunda daha derinlemesine bir anlayış geliştirmeyi amaçlamakta ve bireysel tedavi süreçlerinin yanı sıra eğitim programları, sosyal destek ağları ve bilinçlendirme kampanyaları ile toplumsal düzeyde önemli bir değişim yaratmaktadır.

Bağımsızlık Seferberliği gibi toplum temelli projeler, Yeşilay'ın bağımlılıkla mücadeledeki bütüncül yaklaşımını destekleyen önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Seferberlik, toplumsal dayanışma ve iş birliği sağlarken, bağımlılıkla mücadelede güçlü bir toplum hareketi oluşturulmasına da katkı sağlamaktadır.

"Hepimiz için bağımsız gelecek" anlayışı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsenmesine yönlendirirken, bağımlılıkla mücadeleye yönelik kalıcı çözümler üretmeyi amaçlamaktadır.

Yeşilay, bu stratejileriyle, bağımlılıkla mücadelede hem tedavi hem de toplumsal farkındalık oluşturma noktasında önemli bir örnek teşkil etmektedir. Bağımsızlık mücadelesi gibi büyük toplumsal hareketler ve Yeşilay'ın çalışmaları birleşerek, daha sağlıklı, bağımsız ve güçlü bir toplum inşa edilmesi, bağımlılığa karşı toplumun tüm kesimlerinin desteği ile mümkün olacaktır.

Kaynaklar

Aboujaoude, E. (2010). Problematic internet use: An overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.

Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.

Dünya Sağlık Örgütü (2023). Küresel Tütün Durum Raporu 2023. Dünya Sağlık Örgütü Yayınları. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060936> (Erişim Tarihi: 27.01.2025).

Dünya Sağlık Örgütü (2024). Okul Çağındaki Çocuklarda Sağlık Davranışı (HBSC) Araştırması 2024. Dünya Sağlık Örgütü Yayınları.

Gambling Commission. (2023, Kasım 16). Young People and Gambling 2023. <https://www.gamblingcommission.gov.uk/print/young-people-and-gambling-2023> (Erişim Tarihi: 22.12.2023).

Griffiths, M. (1995). "Technological Addictions". In *Clinical Psychology Forum* (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.

İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı (2023). Kullanıcıların Profil Analizi 2022 Yılı Narkolog Raporu. Ankara: Emniyet Genel Müdürlüğü Yayınları.

Köse Uysal, E., & Özenç Uçak, N. (2013). Tıp akademisyenlerinin kanıta dayalı bilgi gereksinimleri ve bilgi arama davranışları. *Bilgi Dünyası*, 14(1), 37-61.

McGeachie, M. J., Yates, K. P., Zhou, X., et al. (2016). Patterns of growth and decline in lung function in persistent childhood asthma. *The New England Journal of Medicine*, 374(19), 1842-1852.

Özyurt, K., Avci, A., Ertaş, R., et al. (2018). PSOR-TAKSİS: Kayseri Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Dermatoloji Kliniği'nde kullanılan yeni bir psoriasis hasta kayıt sistemi. *Turkish Journal of Dermatology*, 12, 23-27.

Sohn, E. (2023). How gambling affects the brain and who is most vulnerable to addiction. *Monitor on Psychology* (APA), 54(5). <https://www.apa.org/monitor/2023/07/how-gambling-affects-the-brain> (Erişim Tarihi: 27.07.2023).

TÜİK (2023). İstatistiklerle Gençlik Raporu 2024. Ankara: TÜİK Yayınları.

TÜİK (2024). İstatistiklerle Gençlik, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Genclik-2023-53677> (Erişim Tarihi: 18.09.2024).

Türkiye Oyun Sektörü Raporu (2023). Türkiye'de Dijital Oyunlar ve Gençler Üzerindeki Etkileri. Türkiye Oyun Geliştiricileri Derneği Yayınları.

Yeşilay (2023). Bağımlılıkla Mücadele ve Önleme Stratejileri Raporu. Yeşilay Yayınları. <https://bagimsizlikseferberligi.yesilay.org.tr/>.

Yeşilay Akademik Yayınları. (t.y.). Bağımlılık ile mücadelenin temeli: Bilinçlendirme ve farkındalık çalışmaları. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler>.