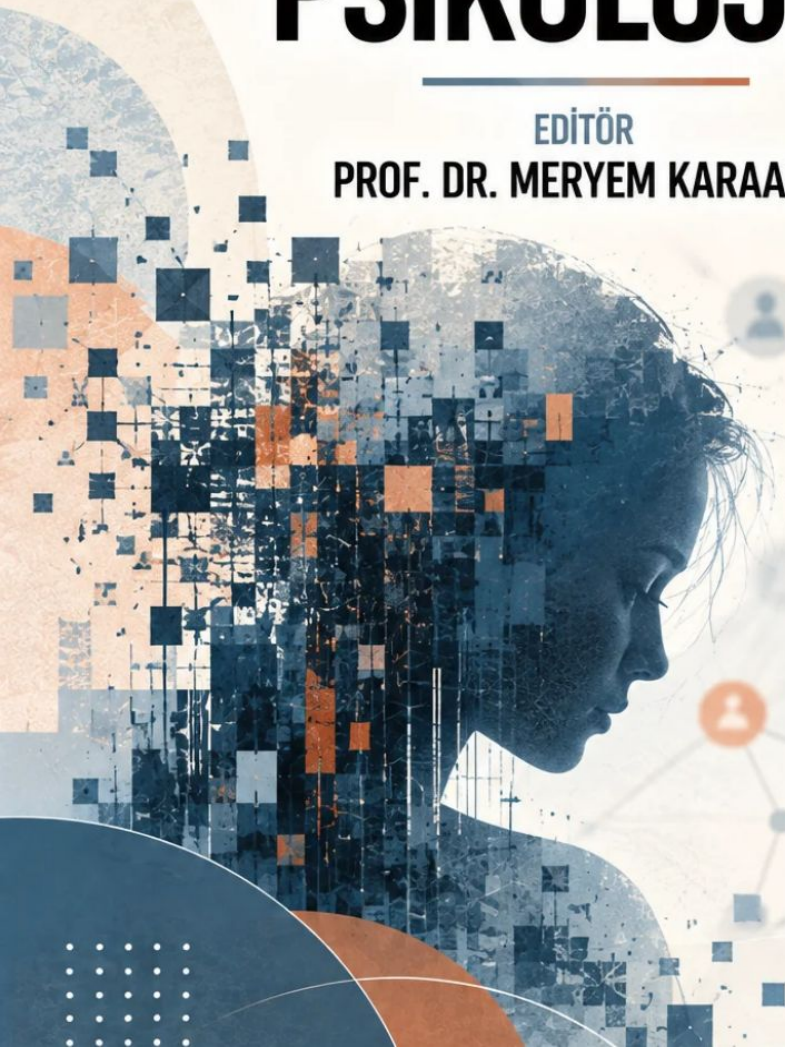
DİJİTAL ÇAĞDA REDDEDİLME PSİKOLOJİSİ

EDİTÖR
PROF. DR. MERYEM KARAAZİZ



BİDGE Yayınları

BİDGE Yayınları

Dijital Çağda Reddedilme Psikolojisi

Editör: Prof. Dr. MERYEM KARAAZİZ

ISBN: 978-625-5474-89-6

1. Baskı
Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL
Yayınlama Tarihi: 2026-10-25
BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374
Yayın hakları © BİDGE Yayınları
www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com
Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.
Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya / Ankara

İÇİNDEKİLER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE REDDEDİLME DUYARLIĞI VE SİBER ZORBALIK İLİŞKİSİ 1

SERHAN DOĞAN

GENÇLERDE DİJİTAL KUMAR: SOSYAL MEDYA VE ONLINE PLATFORMLARIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ 20

MERYEM KARAAZİZ, ÇAĞDAŞ ARIK

ÇOCUK VE ERGENLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI: İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU, RİSK FAKTÖRLERİ, TEDAVİ YAKLAŞIMLARI VE DİJİTAL HİJYEN 46

FİLİZ KOÇOĞLU SAĞLAM

BÖLÜM 1

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE REDDEDİLME DUYARLIĞI VE SİBER ZORBALIK İLİŞKİSİ

SERHAN DOĞAN[1]

Giriş

Teknolojinin hızla gelişmesi ve akıllı telefon ile internet kullanımının yaygınlaşması bireylerin birbirleriyle etkileşim biçimlerini köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Bu dönüşüm beraberinde pek çok olumlu gelişmeyi getirirken, aynı zamanda bireyleri yeni tür psikolojik risklere de maruz bırakmaktadır. Siber zorbalık, bu risklerin en dikkat çekici olanlarından birini oluşturmakta ve özellikle gençler arasında giderek artan bir sorun olarak öne çıkmaktadır. Siber zorbalık; bireylerin elektronik iletişim araçları aracılığıyla kasıtlı, tekrarlı ve zarar verici biçimde başkalarını hedef alması olarak tanımlanmaktadır (Aslan ve Doğan, 2017). Geleneksel zorbalıktan farklı olarak, siber zorbalık mekân ve zaman sınırı tanımaksızın gerçekleşebilmekte; anonimlik özelliği nedeniyle zorbalık eylemleri çok daha geniş kitlelere yayılabilmektedir.

[1] Lion Academy, London, United Kingdom, Orcid: 0009-0007-7434-9642

Reddedilme duyarlığı, bireyin reddedilme olasılığına karşı aşırı kaygıyla beklenti geliştirdiği, algıladığı reddi hızla ve yoğun bir duygusal tepkiyle karşıladığı kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Downey ve Feldman, 1996; Collins Feeney, 2000). Yüksek düzeyde reddedilme duyarlığına sahip bireyler, sosyal reddedilme işaretlerine karşı son derece hassas olmakta ve bu işaretleri genellikle tehdit edici biçimde yorumlamaktadır. Bu durumun bireyleri agresif ya da çekilme yönelimli davranış örüntülerine yöneltebileceği, siber uzamda da kendini gösterebileceği öngörülmektedir (Çolak vd., 2021). Üniversite yılları, bireylerin yoğun biçimde sosyal ilişki kurduğu, kimlik arayışı içinde olduğu ve psikolojik açıdan savunmasızlıklarının görece yüksek olduğu bir dönem olarak değerlendirilebilir (Edershile ve Wright, 2021). Bu dönemde yaşanan sosyal dışlanma ve reddedilme deneyimleri, öğrencileri hem siber zorbalık mağduriyetine hem de siber zorbalık yapımına karşı daha açık hale getirebilir (Aslan ve Doğan, 2017). Buna karşın, reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri örnekleminde ele alan yerli araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu boşluğun doldurulması, hem alanyazına kuramsal katkı sağlayacak hem de önleyici müdahale programlarının geliştirilmesine zemin oluşturacaktır.

Dijital dönüşümün etkisiyle birlikte siber zorbalık, yalnızca okul çağı çocuklarını değil, gençlik dönemindeki bireyleri de derinden etkileyen bir sorun haline gelmiştir. Üniversite öğrencileri, akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının en yoğun olduğu demografik gruplar arasında yer almakta; bu durum onları siber zorbalığa karşı özellikle savunmasız kılmaktadır (Atila Ekinci, 2018). Bununla birlikte bireylerin kişilerarası ilişkilerdeki reddedilmeye karşı geliştirdiği duyarlılığın, çevrimiçi ortamlarda nasıl yansımalar ürettiği henüz yeterince araştırılmamıştır. Bu araştırmada temel problem olarak "Üniversite öğrencilerinde

reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" sorusu olarak belirlenmiştir. Bu temel soruya ek olarak cinsiyet, sınıf düzeyi ve akıllı telefon kullanım süresinin her iki değişken üzerindeki farklılaştırıcı etkisi de incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık arasındaki ilişkiyi belirlemek, bu ilişkide cinsiyet, sınıf düzeyi ve günlük akıllı telefon kullanım süresinin rolünü ortaya koymak ve reddedilme duyarlığının siber zorbalığı yordama gücünü sınamaktır.

Kuramsal Çerçeve

Reddedilme Duyarlığı

Reddedilme duyarlığı kavramı, Downey ve Feldman (1996) tarafından sistematik biçimde kavramsallaştırılmıştır. Bu çerçevede reddedilme duyarlığı; bireyin önemli gördüğü kişilerden gelen reddi anksiyöz biçimde bekleme, kolaylıkla algılama ve bu algıya aşırı tepki verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Yüksek reddedilme duyarlığına sahip bireyler, sosyal ortamlarda belirsiz ipuçlarını bile reddetme olarak yorumlama ve buna bağlı olarak yoğun duygusal tepkiler gösterme eğilimindedir.

Reddedilme duyarlığının gelişiminde erken dönem yaşantıların belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Cooper, 1981). Ebeveyn reddi, akran dışlanması ve bağlanma güçlükleri gibi olumsuz deneyimlerin bireylerde reddedilmeye yönelik kronik bir hassasiyet oluşturabileceği bilinmektedir (Çolak vd., 2021). Bu hassasiyet zamanla otomatik hale gelerek bireyin bilişsel şemalarına ve kişilerarası ilişkilerine nüfuz etmektedir.

Kişilerarası ilişkiler bağlamında reddedilme duyarlığı, özellikle romantik ilişkilerde ciddi işlevsellik sorunlarına yol açmaktadır. Romero-Canyas vd. (2010) yüksek reddedilme duyarlığına sahip bireylerin, romantik ilişkilerde reddedilme-

düşmanlık döngüsüne girme olasılıklarının belirgin biçimde arttığını ortaya koymuştur. Bu döngü, bireyin reddedilmeyi bekleme, belirsizliği reddetme olarak yorumlama ve ardından saldırgan ya da savunmacı tepkiler sergileme örüntüsünü kapsamaktadır.

Siber Zorbalık

Siber zorbalık; elektronik iletişim ortamları aracılığıyla gerçekleştirilen, kasıtlı ve tekrarlı zarar verici davranışlar bütünü olarak tanımlanmaktadır (Aslan ve Doğan, 2017). Geleneksel zorbalıkla pek çok ortak özelliği paylaşmakla birlikte siber zorbalık, güç dengesizliği, tekrarlılık ve kasıtlılık ögelerini dijital ortamda sergilemesiyle farklılaşmaktadır.

Siber zorbalık, birden fazla biçimde kendini gösterebilir. Sosyal medyada aşağılama, rahatsız edici mesajlar gönderme, özel içeriklerin izinsiz paylaşılması, çevrimiçi dışlama ve kişisel bilgilerin ifşa edilmesi bunların başında gelmektedir. Söz konusu davranışlar mağdurlar üzerinde kaygı, depresyon, düşük benlik saygısı ve akademik performans düşüklüğü gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Tortoriello vd., 2017). Siber zorbalığın yaygınlığında akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının kritik bir rol oynadığı bilinmektedir. Buffardi ve Campbell (2008) sosyal ağ kullanımının narsistik özelliklerle ve kişilerarası sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Seidman (2016) ise Instagram kullanımının benlik saygısı ve kişilik özellikleriyle etkileşimini incelemiş; çevrimiçi platformların bireysel psikolojik özellikleri kuvvetlendirebileceğini vurgulamıştır.

Reddedilme Duyarlığı ve Siber Zorbalık İlişkisi

Reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık arasındaki ilişkiye kuramsal açıdan bakıldığında, yüksek reddedilme duyarlığına sahip bireylerin sosyal medya ortamlarında daha fazla zaman geçirdiği ve çevrimiçi etkileşimlerde daha yoğun duygusal tepkiler verdiği

görülmektedir. Bu bireylerin, çevrimiçi ortamlarda da reddedilme işaretlerine karşı aşırı duyarlı oldukları ve hem mağdur hem de fail konumuna daha kolay düşebildikleri öngörülmektedir. Baumeister vd. (2000) benlik saygısının tehdit edilmesinin saldırgan davranışlara zemin hazırlayabileceğini göstermiş; bu bulgu, reddedilmenin özellikle duyarlı bireylerde siber zorbalık davranışına nasıl dönüşebileceğini açıklamaya katkı sunmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde reddedilmeye yönelik hassasiyetin, dijital platformlarda da benzer dinamiklerle işlediği ve bireyleri çevrimiçi saldırganlığa yönlendirebileceği değerlendirilmektedir.

Bu araştırma, reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık ilişkisini üniversite öğrencileri örnekleminde Türkiye bağlamında ele almaktadır. Yerli alanyazında bu iki değişkeni bir arada inceleyen çalışmaların yetersizliği, araştırmanın özgün değerini artırmaktadır. Cinsiyet, sınıf düzeyi ve akıllı telefon kullanım süresi gibi değişkenlerin bir arada değerlendirilmesi, araştırmayı çok boyutlu bir perspektife taşımaktadır. Araştırmanın uygulamaya yönelik önemi de göz ardı edilmemelidir. Reddedilme duyarlığının siber zorbalığı yordayıp yordamadığının sınanması; önleyici psikoeğitim programlarının, kampüs ruh sağlığı hizmetlerinin ve dijital okuryazarlık müdahalelerinin tasarlanmasına doğrudan katkı sağlayabilir. Ayrıca üniversitelerde gerçekleştirilen koruyucu ruh sağlığı çalışmalarının hangi kesimlere öncelikli biçimde yönlendirilmesi gerektiğine ilişkin bulgular sunma bakımından da işlevsel bir değer taşımaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımı çerçevesinde betimsel ve ilişkisel tarama modeliyle yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli; iki ya da daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimi inceleyerek değişkenler arasındaki ilişki örüntülerini ortaya

koymayı amaçlamaktadır. Bu çerçevede araştırmada reddedilme duyarlığı ve siber zorbalık arasındaki ilişkinin yanı sıra demografik değişkenlerin bu iki yapı üzerindeki farklılaştırıcı etkileri de incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Türkiye'de iki farklı devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 346 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 198'i (%57.2) kadın, 148'i (%42.8) erkektir. Yaş ortalaması 21.3 (SS = 1.82) olup katılımcılar 18-27 yaş aralığında yer almaktadır. Öğrencilerin sınıf dağılımı incelendiğinde birinci sınıfın 94 (%27.2), ikinci sınıfın 88 (%25.4), üçüncü sınıfın 82 (%23.7) ve dördüncü sınıfın 82 (%23.7) öğrenciden oluştuğu görülmektedir. Her iki üniversiteden eşit sayıda katılımcı (n = 173) alınmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriteri olarak aktif öğrenci statüsünde olmak ve akıllı telefon kullanıcısı olmak belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada üç veri toplama aracı kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan bu form; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, öğrenim görülen üniversite ve günlük akıllı telefon kullanım süresi gibi demografik bilgileri içermektedir.

Reddedilme Duyarlığı Ölçeği (RDÖ): Downey ve Feldman (1996) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen bu ölçek, bireylerin reddedilmeye ilişkin anksiyöz beklentilerini ve olası redde verdikleri tepkileri değerlendirmektedir. Ölçek, anksiyöz beklenti ve öfkeli tepki olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Her iki alt boyut da beşli Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle yanıtlanmaktadır. Alanyazında ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının .70 ile .85 arasında değiştiği bildirilmektedir (Çolak vd., 2021). Mevcut çalışmada Cronbach alfa değeri .83 olarak hesaplanmıştır.

Siber Zorbalık Ölçeği (SZÖ): Siber zorbalık davranışlarını ölçmeye yönelik bu ölçek; siber zorba olma ve siber zorbalığa maruz kalma olmak üzere iki boyuttan oluşmakta ve beşli Likert tipi bir derecelendirmeyle yanıtlanmaktadır. Alanyazında ölçeğin Türk örneklemlerinde geçerli ve güvenilir psikometrik özellikler sergilediği belirtilmektedir (Aslan ve Doğan, 2017). Mevcut araştırmada ölçeğin Cronbach alfa değeri .79 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veriler 2026 yılı Ocak ayında çevrimiçi form aracılığıyla gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Araştırma öncesinde kurumsal etik kurul onayı alınmış; katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve gönüllülük esasına ilişkin kapsamlı bilgi sunulmuştur. Çevrimiçi formun başında yer alan bilgilendirilmiş onam metnini kabul eden katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir. Ortalama yanıtlama süresi yaklaşık 12-15 dakika olarak gözlemlenmiştir.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 27.0 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Analize başlanmadan önce kayıp değer, uç değer ve normallik varsayımı kontrolleri gerçekleştirilmiş; ölçeklere ait iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Betimsel istatistikler kapsamında frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri sunulmuştur. Cinsiyete göre farklılıkların incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi, sınıf düzeyi ve akıllı telefon kullanım süresine göre farklılıkların incelenmesinde ise tek yönlü ANOVA ve Tukey HSD post-hoc testi kullanılmıştır. Reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık arasındaki ilişki Pearson korelasyon analiziyle incelenmiş; reddedilme duyarlığının siber zorbalığı yordama gücü çoklu doğrusal regresyon analiziyle test edilmiştir. Anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Betimsel Bulgular

Araştırmaya katılan 346 öğrencinin demografik özellikleri Tablo 1'de, reddedilme duyarlığı ve siber zorbalığa ilişkin betimsel istatistikler ise Tablo 2'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler (N = 346)

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Kadın	198	57.2
Erkek	148	42.8
Sınıf Düzeyi		
1. Sınıf	94	27.2
2. Sınıf	88	25.4
3. Sınıf	82	23.7
4. Sınıf	82	23.7
Üniversite		
Üniversite A	173	50.0
Üniversite B	173	50.0
Akıllı Telefon Kullanım Süresi (saat/gün)		
1-2 saat	58	16.8
3-4 saat	112	32.4
5-6 saat	98	28.3
7 saat ve üzeri	78	22.5
Toplam	346	100.0

Tablo 2. Reddedilme Duyarlığı ve Siber Zorbalığa İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.	SS
Reddedilme Duyarlığı	346	1.00	5.00	2.84	0.72
Anksiyöz Beklenti	346	1.00	5.00	2.91	0.81
Öfkeli Tepki	346	1.00	5.00	2.76	0.79
Siber Zorbalık	346	1.00	5.00	2.12	0.68
Siber Zorba Olma	346	1.00	4.80	1.98	0.71
Siber Zorbalığa Maruz Kalma	346	1.00	5.00	2.26	0.74

Ort. = Ortalama; SS = Standart Sapma; Min. = Minimum; Maks. = Maksimum.

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların reddedilme duyarlığı ortalama puanının (Ort. = 2.84, SS = 0.72) ölçeğin orta noktasının biraz altında yer aldığı görülmektedir. Siber zorbalık toplam puan ortalaması ise 2.12 (SS = 0.68) olup görece düşük bir düzeye karşılık gelmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde anksiyöz beklenti ortalamasının (Ort. = 2.91) öfkeli tepki ortalamasından (Ort. = 2.76) yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Cinsiyete Göre Farklılıklara İlişkin Bulgular

Reddedilme duyarlığı ve siber zorbalık puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmış; sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Reddedilme Duyarlığı ve Siber Zorbalık Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Değişken	Kad. n	Kad. Ort.	Kad. SS	Erk. n	Erk. Ort.	Erk. SS	t	p
Reddedilme Duyarlığı	198	2.98	0.69	148	2.65	0.73	4.21	.001
Anksiyöz Beklenti	198	3.07	0.78	148	2.70	0.82	4.14	.001

Öfkeli Tepki	198	2.88	0.75	148	2.59	0.81	3.28	.001
Siber Zorbalık	198	2.05	0.65	148	2.22	0.71	-2.23	.026
Siber Zorba Olma	198	1.89	0.68	148	2.10	0.74	-2.66	.008
Siber Zorbalığa Maruz Kalma	198	2.21	0.71	148	2.34	0.78	-1.54	.124

Kad. = Kadın; Erk. = Erkek; Ort. = Ortalama; SS = Standart Sapma. *p < .05. **p < .01.

Tablo 3 incelendiğinde kadın öğrencilerin reddedilme duyarlığı toplam puanlarının (Ort. = 2.98, SS = 0.69), erkek öğrencilerin puanlarına (Ort. = 2.65, SS = 0.73) kıyasla istatistiksel açıdan anlamlı biçimde daha yüksek olduğu görülmektedir [t(344) = 4.21, p < .001]. Anksiyöz beklenti ve öfkeli tepki alt boyutlarında da kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Siber zorbalık toplam puanları açısından ise erkek öğrencilerin ortalamalarının (Ort. = 2.22, SS = 0.71) kadın öğrencilerin ortalamalarından (Ort. = 2.05, SS = 0.65) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir [t(344) = -2.23, p = .026]. Siber zorba olma alt boyutunda da erkek öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilirken, siber zorbalığa maruz kalma alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (p = .124).

Sınıf Düzeyine Göre Farklılıklara İlişkin Bulgular

Siber zorbalık ve reddedilme duyarlığı puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi gerçekleştirilmiş; sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Sınıf Düzeyine Göre Siber Zorbalık ve Reddedilme Duyarlığı Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Değişken	1. Sınıf Ort.	2. Sınıf Ort.	3. Sınıf Ort.	4. Sınıf Ort.	F	p	η^2
Siber Zorbalık	2.31	2.18	2.04	1.93	6.84	.001	.058
Siber Zorba Olma	2.18	2.04	1.88	1.82	7.12	.001	.060
Siber Zorbalığa Maruz Kalma	2.45	2.32	2.19	2.05	5.93	.001	.050
Reddedilme Duyarlığı	2.88	2.86	2.82	2.80	0.42	.739	.004

η^2 = Eta-kare (etki büyüklüğü). *p < .05. **p < .01.

Tablo 4'te görüldüğü üzere sınıf düzeyi, siber zorbalık toplam puanları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır [$F(3, 342) = 6.84$, $p < .001$, $\eta^2 = .058$]. Post-hoc Tukey HSD analizi sonuçlarına göre birinci sınıf öğrencilerinin siber zorbalık puanları, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinkinden anlamlı biçimde daha yüksektir. Sınıf düzeyi yükseldikçe siber zorbalık puanlarında belirgin bir azalma eğilimi dikkat çekmektedir. Reddedilme duyarlığı puanları ise sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$F(3, 342) = 0.42$, $p = .739$].

Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Farklılıklara İlişkin Bulgular

Günlük akıllı telefon kullanım süresinin siber zorbalık ve reddedilme duyarlığı puanları üzerindeki etkisini sınamak amacıyla tek yönlü ANOVA analizi yapılmış; bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre Siber Zorbalık ve Reddedilme Duyarlığı Puanlarına İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişken	1-2s Ort.	3-4s Ort.	5-6s Ort.	7+s Ort.	F	p	Tukey
Siber Zorbalık	1.86	2.03	2.19	2.38	11.42	.001	1-2<5-6, 7+
Siber Zorba Olma	1.72	1.89	2.07	2.28	12.05	.001	1-2<5-6, 7+
Siber Zorbalığa Maruz Kalma	2.00	2.17	2.31	2.48	9.87	.001	1-2<7+
Reddedilme Duyarlığı	2.76	2.80	2.86	2.94	1.82	.143	-

s = saat. *p < .05. **p < .01.

Tablo 5'teki bulgular incelendiğinde günlük akıllı telefon kullanım süresinin siber zorbalık puanlarında anlamlı bir farklılığa yol açtığı görülmektedir [F(3, 342) = 11.42, p < .001]. Post-hoc Tukey HSD analizleri, günlük 1-2 saat telefon kullanan öğrencilerin siber zorbalık puanlarının, günlük 5-6 saat ve 7 saat üzeri telefon kullanan öğrencilere kıyasla anlamlı biçimde daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Reddedilme duyarlığı puanları ise akıllı telefon kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [F(3, 342) = 1.82, p = .143].

Reddedilme Duyarlığı ile Siber Zorbalık Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmış; sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Reddedilme Duyarlığı ve Siber Zorbalık Değişkenlerine İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3	4	5	6
1. Reddedilme Duyarlığı	—					

2. Anksiyöz Beklenti	.89**	—				
3. Öfkeli Tepki	.87**	.62**	—			
4. Siber Zorbalık	.42**	.38**	.41**	—		
5. Siber Zorba Olma	.38**	.34**	.38**	.91**	—	
6. Siber Zorbalığa Maruz Kalma	.39**	.36**	.38**	.93**	.74**	—

Not. **p < .01.

Tablo 6 incelendiğinde reddedilme duyarlığı toplam puanı ile siber zorbalık toplam puanı arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r = .42, p < .01). Anksiyöz beklenti alt boyutu ile siber zorbalık arasında r = .38 (p < .01), öfkeli tepki alt boyutu ile siber zorbalık arasında ise r = .41 (p < .01) düzeyinde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu bulgular, reddedilme duyarlığının her iki boyutunun da siber zorbalıkla anlamlı biçimde ilişkilendiğini göstermektedir.

Reddedilme Duyarlığının Siber Zorbalığı Yordamasına İlişkin Bulgular

Reddedilme duyarlığının siber zorbalığı yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analize başlanmadan önce çoklu bağlantısallık (VIF < 10), otokorelasyon (Durbin-Watson = 1.97) ve hata terimlerinin normalliği varsayımları sınanmış ve varsayımların karşılandığı görülmüştür. Regresyon analizi sonuçları Tablo 7'de sunulmaktadır.

Tablo 7. Reddedilme Duyarlığının Siber Zorbalığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişken	B	SE	β	t	p

Sabit	0.94	0.14		6.87	.001
Reddedilme Duyarlığı (Toplam)	0.41	0.05	.39	8.12	.001
Anksiyöz Beklenti Alt Boyutu	0.22	0.06	.26	3.81	.001
Öfkeli Tepki Alt Boyutu	0.19	0.06	.22	3.16	.002

Not. $R^2 = .18$; $F(2, 343) = 37.92$, $p < .001$. B = standardize edilmemiş regresyon katsayısı; SE = standart hata; β = standardize edilmiş regresyon katsayısı.

Tablo 7'de görüldüğü üzere reddedilme duyarlığının alt boyutları olan anksiyöz beklenti ($\beta = .26$, $p < .001$) ve öfkeli tepki ($\beta = .22$, $p = .002$), siber zorbalığı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Model, siber zorbalık puanlarındaki toplam varyansın %18'ini açıklamaktadır [$R^2 = .18$; $F(2, 343) = 37.92$, $p < .001$]. Bu bulgular, reddedilme duyarlığının her iki boyutunun da siber zorbalık davranışlarının anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir.

Tartışma

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık arasındaki ilişkiyi nicel, betimsel ve ilişkisel bir yaklaşımla incelemiştir. Elde edilen bulgular, alanyazınla büyük ölçüde örtüşmektedir. Cinsiyete ilişkin bulgular değerlendirildiğinde kadın öğrencilerin reddedilme duyarlığı puanlarının erkek öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, Downey ve Feldman'ın (1996) reddedilme duyarlığının sosyalizasyon süreçleri ve kültürel beklentilerle şekillendiğine dair öngörüsüyle uyumludur. Kadınların sosyal ilişkilere daha fazla yatırım yapmalarının ve sosyal bağları koruma güdülerinin daha güçlü olmasının, onları reddedilme işaretlerine karşı daha duyarlı kılabileceği düşünülmektedir (Çolak vd., 2021; Pincus ve Lukowitsky, 2010). Ayrıca erkek öğrencilerin siber zorbalık puanlarının daha yüksek bulunması, hem yerli hem de

yabancı alanyazındaki bulgularla örtüşmektedir (Di Pierro vd., 2018). Tortoriello vd. (2017) kişilik özellikleri ile saldırganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında, erkeklerin çevrimiçi saldırganlık davranışlarını daha fazla sergilediğini raporlamıştır. Bu durumun, erkeklerin saldırganlığı bir güç göstergesi olarak benimsemelerine ilişkin sosyalleşme örüntüleriyle açıklanabileceği değerlendirilmektedir (Britton, 2000; Kernberg, 2011).

Sınıf düzeyine göre elde edilen bulgular, birinci sınıf öğrencilerinin siber zorbalık puanlarının diğer sınıflara kıyasla belirgin biçimde daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu bulgu, üniversiteye geçişin beraberinde getirdiği uyum güçlükleri ve yeni sosyal çevrenin yarattığı belirsizliklerle açıklanabilir. Yeni bir çevreye adapte olmaya çalışan birinci sınıf öğrencilerinin kimlik sınama ve sınır belirleme süreçlerinde çevrimiçi platformlara daha fazla başvurabildiği ve bu ortamlarda saldırgan davranış örüntülerini daha kolay sergileyebildiği düşünülmektedir. Sınıf düzeyi yükseldikçe sosyal entegrasyon ve psikososyal olgunluk arttığından siber zorbalık davranışlarında azalma gözlemlenmesi, bu yorumu destekler niteliktedir (Cain vd., 2008).

Akıllı telefon kullanım süresiyle ilgili bulgular, günlük telefon kullanım süresinin artmasıyla siber zorbalık puanlarının da anlamlı biçimde yükseldiğini göstermektedir. Bu bulgu, Buffardi ve Campbell (2008) ve Seidman (2016) tarafından ortaya konan, uzun süreli çevrimiçi maruziyetin kişilerarası sorunları artırabileceğine ilişkin bulgularla örtüşmektedir. Uzun süreli akıllı telefon kullanımının bireyleri hem potansiyel kurban hem de fail konumuna taşıyabileceği, çevrimiçi ortamlarda daha fazla vakit geçirmenin daha fazla olumsuz etkileşime maruz kalmayı beraberinde getirmektedir (Seidman, 2016; Wurst vd., 2017).

Reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin saptanması, kuramsal

çerçeveyle uyumlu bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Downey ve Feldman'ın (1996) reddedilme-düşmanlık hipotezi, reddedilme duyarlığı yüksek bireylerin sosyal tehdit olarak algıladıkları durumlarda saldırgan tepkiler verme eğiliminde olduğunu öngörmektedir. Çevrimiçi ortamların anonimlik ve mesafe özellikleri, bu saldırganlık eğiliminin siber zorbalık biçiminde tezahür etmesini kolaylaştırıyor olabilir. Baumeister vd.'nin (2000) ego tehdidinin saldırganlığı artırdığına ilişkin bulguları da bu yorumu desteklemektedir.

Regresyon analizi bulguları, reddedilme duyarlığının alt boyutlarından hem anksiyöz beklentinin hem de öfkeli tepkinin siber zorbalığı anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymaktadır. Modelin açıkladığı varyansın %18 düzeyinde kalması, siber zorbalığın çok boyutlu bir olgu olduğunu ve reddedilme duyarlığının yanı sıra başka psikolojik, sosyal ve çevresel etmenlerin de belirleyici rol oynadığını hatırlatmaktadır. Nitekim empati eksikliği, ahlaki kopukluk ve sosyal çevre baskısı gibi değişkenlerin siber zorbalık üzerindeki etkilerinin ilerideki araştırmalarda ele alınması gerekmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ve reddedilme duyarlığının siber zorbalığı anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Cinsiyet, sınıf düzeyi ve akıllı telefon kullanım süresinin incelenen değişkenler üzerinde farklılaştırıcı etkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulguları çeşitli pratik öneriler geliştirmeye imkân tanımaktadır. Her şeyden önce, üniversitelerde reddedilme duyarlığına yönelik psikoeğitim programlarının hayata geçirilmesi önem taşımaktadır. Bu programların özellikle birinci sınıf öğrencilerine yönelik uyum odaklı gruplar kapsamında planlanması, hem reddedilme duyarlılığını hem de siber zorbalık

riskini azaltmaya katkı sağlayabilir. Kampüs psikolojik danışmanlık ve rehberlik merkezlerinin siber zorbalık farkındalığı ve reddedilme duyarlığı konularında bireysel ve grup çalışmaları düzenlemesi de değerli bir adım olacaktır Dijital okuryazarlık programları aracılığıyla öğrencilerin çevrimiçi ortamlarda sorumlu ve saygılı iletişim kurmalarını destekleyecek becerilerin kazandırılması gerekmektedir. Akıllı telefon kullanımının farkındalıklı biçimde yönetilmesine yönelik psikoeğitim içeriklerinin geliştirilmesi de bu kapsamda düşünülmelidir.

Araştırmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda, örneklemin yalnızca iki üniversiteyle sınırlı tutulmasının genellenebilirliği kısıtladığı belirtilmelidir. Kesitsel tasarım nedeniyle nedensellik ilişkisi kurmak mümkün olmamıştır; uzunlamasına araştırmaların bu sınırlılığı gidermeye katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Öz bildirim ölçeklerinin kullanılmış olması, sosyal beğenilirlik yanlılığı riskini beraberinde taşımaktadır.

Gelecek araştırmalar, reddedilme duyarlığı ile siber zorbalık arasındaki ilişkide aracı ve düzenleyici değişkenleri örneğin duygu düzenleme güçlükleri, bağlanma biçimleri ve sosyal destek inceleyebilir. Ayrıca deneysel ve karma yöntemli çalışmaların bu ilişkiyi farklı boyutlarıyla ele alması alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

Kaynakça

Aslan, A., & Doğan, B. Ö. (2017). Çevrimiçi şiddet: Bir siber zorbalık alanı olarak "Potinss" örneği. *Marmara İletişim Dergisi*, (27), 95–119.

Atila Ekinci, E. (2018). *Psikopatolojik belirtilerin narsisistik özellikler ve başa çıkma tarzları ile ilişkilerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. Maltepe Üniversitesi.

Baumeister, R. F., Bushman, B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current Directions in Psychological Science*, *9*(1), 26–29. https://doi.org/10.1111/1467-8721.00053

Britton, R. (2000). *Belief and imagination: Explorations in psychoanalysis*. Routledge.
Cooper, A. M. (1981). Narcissism and ego ideal. *International Journal of Psychoanalysis*, 62, 419–426.

Buffardi, L. E., & Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*(10), 1303–1314. https://doi.org/10.1177/0146167208320061

Cain, N. M., Pincus, A. L., & Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. *Clinical Psychology Review, 28*(4), 638–656. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.006

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(6), 1053–1073. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053

Çolak, G. V., Koç, A. E., & Hocaoğlu, Ç. (2021). Reddedilmek; İçsel korkumuz. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, *5*(9), 45–56.

Di Pierro, R., Di Sarno, M., Preti, E., Madeddu, F., & Somma, A. (2018). Grandiose and vulnerable narcissism and regulatory modes: A self-determination theory perspective. *Personality and Individual Differences, 134*, 334–339. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.021

Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(6), 1327–1343. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327

Edershile, E. A., & Wright, A. G. C. (2021). Fluctuations in grandiose and vulnerable narcissistic states: A momentary

perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 120*(3), 796–829. https://doi.org/10.1037/pspp0000279

Kernberg, O. F. (2011). *The inseparable nature of love and aggression: Clinical and theoretical perspectives*. American Psychiatric Pub.

Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 421–446. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215

Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, *78*(1), 119–148.

Seidman, G. (2016). Narcissism, self-esteem, and Instagram use. *Psychology of Popular Media Culture*, *5*(4), 323–331. https://doi.org/10.1037/ppm0000082

Seidman, G. (2016). Narcissism, self-esteem, and Instagram use. Psychology of Popular Media Culture, 5(4), 323–331. https://doi.org/10.1037/ppm0000082

Tortoriello, G. K., Hart, W., Richardson, D. S., & Baskett, A. M. (2017). The dark triad and aggression: The role of impulsivity and sensation seeking. *Personality and Individual Differences*, *115*, 6–11. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.032

Wurst, S. N., Gerlach, T. M., Dufner, M., Rauthmann, J. F., Grosz, M. P., Küfner, A. C. P., & Back, M. D. (2017). Narcissism and romantic relationships: The differential impact of narcissistic admiration and rivalry. *Journal of Personality and Social Psychology, 112*(2), 280–306. https://doi.org/10.1037/pspp0000113

BÖLÜM 2

GENÇLERDE DİJİTAL KUMAR: SOSYAL MEDYA VE ONLINE PLATFORMLARIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Meryem KARAAZİZ[1]
Çağdaş ARIK[2]

Özet

Dijital teknolojilerin ve mobil internet kullanımının hız kazandığı günümüzde, online kumar platformlarına erişim kolaylaşmış; bu durum özellikle 18-25 yaş grubundaki gençler için önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Bu derleme çalışması, dijital kumarın gençler üzerindeki psikolojik, sosyal ve davranışsal etkilerini; sosyal medyanın bu sürece katkısını ve koruyucu faktörleri kapsamlı biçimde ele almaktadır. Çalışma, Web of Science, Scopus, PubMed, PsycINFO ve Google Scholar veri tabanlarında yayımlanmış İngilizce ve Türkçe kaynakların taranmasına dayanmaktadır. Literatür taramasına dayanan çalışmada, dijital kumar davranışının dürtüsellik, ödül duyarlılığı ve kayıp kovalama bilişleriyle güçlü ilişkisi ortaya konmaktadır. Ayrıca

[1] Prof. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0000-0002-0085-612X
[2] Psikolog, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Orcid: 0009-0007-1818-3625

sosyal medya algoritmalarının, influencer pazarlamasının ve spor bahis reklamcılığının gençleri kumar davranışına yönlendirmedeki rolü, Pathways Modeli ve Bileşenler Modeli gibi kuramsal çerçeveler ışığında incelenmektedir. Loot box mekanizmaları, oyun içi mikro ödemeler ve sanal para birimleri gibi güncel dijital kumar biçimleri de tartışılmaktadır. Bulgular, dijital kumar bağımlılığının depresyon, anksiyete, akademik başarısızlık ve sosyal izolasyonla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir. Çalışmanın sonunda dijital okuryazarlık eğitimi, aile müdahalesi ve yasal düzenleme önerileri sunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital kumar, gençler, çevrimiçi bağımlılık, psikolojik etkiler, sosyal medya

Abstract

In today’s world, where digital technologies and mobile internet usage have accelerated, access to online gambling platforms has become easier; this situation has become a significant public health concern, particularly for young individuals aged 18-25. This review study comprehensively examines the psychological, social, and behavioral effects of digital gambling on youth, the contribution of social media to this process, and protective factors. The study is based on a search of the Web of Science, Scopus, PubMed, PsycINFO, and Google Scholar databases for English- and Turkish-language sources. Based on a literature review, the study reveals a strong association between digital gambling behavior and impulsivity, reward sensitivity, and loss-chasing cognitions. Furthermore, the role of social media algorithms, influencer marketing, and sports-betting advertising in directing young people toward gambling behavior is examined in light of theoretical frameworks such as the Pathways Model and the Components Model. Contemporary forms of digital gambling such as loot box mechanisms, in-game micro-payments, and virtual currencies are

also discussed. Findings indicate that digital gambling addiction is significantly associated with depression, anxiety, academic failure, and social isolation. The study concludes with recommendations for digital literacy education, family intervention, and legal regulation.

Keywords: Digital gambling, youth, online addiction, psychological effects, social media

Giriş

Teknolojinin hızla gelişmesi ve akıllı cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte internet üzerinden erişilebilen kumar platformları ciddi bir artış göstermiştir. Geleneksel kumarhane ortamlarının fiziksel sınırlamalarından bağımsız olarak, bireyler artık akıllı telefonları veya bilgisayarları aracılığıyla her an, her yerde kumar oynayabilmektedir. Bu durum, özellikle dijital teknolojilerle iç içe büyüyen genç bireyler için özgün riskler barındırmaktadır (Gainsbury, 2015).

Kumar davranışı, tarihsel süreç içinde toplumların farklı biçimlerde deneyimlediği ve düzenlemeye çalıştığı bir olgudur (Griffiths, 2003). Ancak dijitalleşmeyle birlikte kumar; sosyal medya entegrasyonu, oyun içi ödül mekanizmaları ve kripto para tabanlı bahis platformları gibi yeni formlar kazanmıştır. Bu yeni biçimler, özellikle gelişimsel açıdan kritik bir dönemde olan genç bireyleri etkilemesi bakımından kaygı vericidir.

Mobil internet erişiminin küresel ölçekte yaygınlaşması ve akıllı telefon sahipliğinin neredeyse evrensel bir düzeye ulaşması, online kumar endüstrisinin son on yılda katlanarak büyümesine zemin hazırlamıştır (Derevensky & Gainsbury, 2016). Pandemi döneminde fiziksel kumarhanelerin ve bahis bürolarının kapatılması, pek çok kullanıcıyı dijital alternatiflere yönlendirmiş; bu geçiş pandemi sonrasında da büyük ölçüde kalıcı hale gelmiştir (Gainsbury, 2020). Bahis şirketlerinin mobil uygulama tasarımına

yaptığı yatırım ve sosyal medya ile entegre pazarlama stratejileri, bu büyümeyi besleyen yapısal etkenler arasında sayılabilir.

Türkiye ve Kuzey Kıbrıs başta olmak üzere pek çok ülkede gençler arasında dijital kumar kullanımına ilişkin epidemiyolojik veriler sınırlı kalmaya devam etmektedir. Bu çalışma söz konusu boşluğu gidermek amacıyla; dijital kumarın psikolojik mekanizmalarını, sosyal medyanın bu süreçteki aracı rolünü ve olası müdahale yollarını kapsamlı biçimde ele almayı hedeflemektedir.

Araştırmanın temel amacı dijital kumarın 18-25 yaş grubundaki gençler üzerindeki çok boyutlu etkilerini betimlemek ve bu etkilere ilişkin güncel literatürü sistematik bir perspektiften değerlendirmektir. Çalışma bu doğrultuda üç temel araştırma sorusunu yanıtlamayı amaçlamaktadır: (1) Dijital kumar davranışının altında yatan psikolojik mekanizmalar nelerdir? (2) Sosyal medya platformları ve dijital pazarlama uygulamaları gençlerin kumar davranışını ne yönde etkilemektedir? (3) Bu süreçte hangi koruyucu faktörler ve müdahale stratejileri etkili olabilir? Böylece politika yapanlara, psikologlara ve eğitimcilere kanıta dayalı müdahale önerileri sunmayı hedeflenmektedir.

Yöntem

Bu çalışma, dijital kumar ve gençlik konusundaki güncel literatürü sentezlemeyi amaçlayan bir derleme (narrative review) niteliği taşımaktadır (Grant & Booth, 2009). Kaynak taraması Web of Science, Scopus, PubMed, PsycINFO ve Google Scholar veri tabanlarında gerçekleştirilmiştir. Tarama sürecinde “digital gambling”, “online gambling”, “youth gambling”, “adolescent gambling”, “social media gambling”, “loot box”, “problem gambling” ve “dijital kumar”, “gençlerde kumar”, “online bağımlılık” anahtar terimleri tekil ve birlikte kullanılmıştır.

Tarama kapsamına 2000-2025 yılları arasında İngilizce ve Türkçe dilinde yayımlanmış hakemli dergi makaleleri, sistematik

derlemeler, meta-analizler ve önde gelen yayınevlerince basılmış kitap bölümleri dahil edilmiştir. Konuyla ilgisiz değerlendirilen klinik vaka raporları ve hakem değerlendirmesinden geçmemiş gri literatür kapsam dışında bırakılmıştır. Elde edilen kaynaklar başlık ve özetlerinin gözden geçirilmesiyle ön elemeden geçirilmiş; tam metinleri incelenen çalışmalardan, temel temalarla (dijital kumarın tanımı, kuramsal modeller, sosyal medyanın rolü, psikolojik etkiler, loot box mekanizmaları, müdahale stratejileri) doğrudan ilişkili olanlar sentez için seçilmiştir. Bu yaklaşım, benzer derleme çalışmalarında (Calado ve Griffiths, 2016) izlenen tarama mantığından esinlenmiş, ancak katı bir PRISMA protokolüne bağlı kalınmamıştır.

Kavramsal Çerçeve

Dijital Kumar Tanımı ve Kapsamı

Dijital kumar, internet bağlantısı aracılığıyla elektronik cihazlar üzerinden oynanan ve gerçek ya da sanal para içeren her türlü şans veya beceri oyununu kapsamaktadır. Bu kategori; online spor bahisleri, sanal slot makineleri, poker platformları, kripto para bahis siteleri ve video oyunlarındaki loot box mekanizmalarını içermektedir (Griffiths, 2003; Gainsbury, 2015).

Dijital kumarın tarihsel gelişimi incelendiğinde, 1990'ların ortalarında ortaya çıkan ilk internet kumarhanelerinden günümüzün mobil-öncelikli, sosyal medya ile bütünleşik platformlarına uzanan hızlı bir evrim gözlenmektedir. Bu evrimin son aşamasında, geleneksel kumar biçimleriyle dijital oyun endüstrisi arasındaki sınırlar belirsizleşmiş; "gamblification" (kumarlaştırma) olarak adlandırılan süreçte video oyunu mekanikleri kumar unsurlarıyla, kumar platformları da oyunlaştırma teknikleriyle harmanlanmıştır (King ve Delfabbro, 2020).

Kumar Oynama Bozukluğu, DSM-5'te (APA, 2013) bağımlılıkla ilişkili bozukluklar kategorisinde değerlendirilmekte;

tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, kontrolü kaybetme ve işlevsellik kaybı gibi ölçütlerle tanımlanmaktadır. Dijital ortamın sunduğu 7/24 erişim imkanı, bu belirtilerin şiddetini ve hızını artırabilmektedir. Geleneksel kumardan farklı olarak dijital platformlar; anonimlik, sınırsız erişilebilirlik, hızlı oynama döngüleri ve sürekli bildirim mekanizmaları gibi yapısal özellikleriyle bağımlılık potansiyelini artıran ek bir katman oluşturmaktadır.

Kumar Oynama Bozukluğunun Kuramsal Modelleri

Kumar oynama bozukluğunun gelişimini açıklamaya çalışan kuramsal modeller arasında Blaszczynski ve Nower'ın (2002) geliştirdiği Pathways Modeli önemli bir yer tutmaktadır. Bu model, patolojik kumar davranışına götüren üç gelişimsel yolu tanımlamaktadır: (1) davranışsal olarak koşullanmış kumarbazlar, belirgin bir psikopatoloji olmaksızın koşullanma süreçleriyle kumar davranışı geliştirmektedir; (2) duygusal açıdan kırılgan kumarbazlar, depresyon veya anksiyete gibi önceden var olan duygu düzenleme zorluklarını kumar yoluyla bastırmaya çalışmaktadır; (3) antisosyal-dürtüsel kumarbazlar ise yüksek dürtüsellik ve antisosyal kişilik özellikleriyle karakterize edilmektedir. Dijital kumar bağlamında bu üç yol farklı şekillerde tetiklenebilmekte; sosyal medya maruziyeti özellikle duygusal kırılganlık yoluna sahip gençler için ek bir risk katmanı oluşturabilmektedir.

Griffiths'in (2005) geliştirdiği Bileşenler Modeli ise bağımlılığı altı temel bileşenle tanımlamaktadır: belirginlik (davranışın yaşamın en önemli etkinliği haline gelmesi), duygudurum değişimi (davranışın ruh halini düzenlemek için kullanılması), tolerans (aynı etkiyi elde etmek için davranışın artırılması), yoksunluk (davranış kesildiğinde ortaya çıkan rahatsız edici belirtiler), çatışma (davranışın diğer yaşam alanlarıyla çatışması) ve nüks (eski yoğunlukla geri dönülmesi). Bu çerçeve,

dijital kumar platformlarının tasarımıyla örtüştüğünde özellikle açıklayıcı hale gelmektedir; sürekli bildirimler ve ödül döngüleri belirginlik ve duygudurum değişimi bileşenlerini güçlendirirken, artan bahis limitleri tolerans gelişimini kolaylaştırabilmektedir.

Gençlik Dönemi ve Risk Faktörleri

Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi (18-25 yaş), prefrontal korteksin henüz tam olarak olgunlaşmadığı, dürtü kontrolünün ve karar verme süreçlerinin gelişimini sürdürdüğü kritik bir evredir (Casey ve ark., 2008). Bu nörobiyolojik özellik, genç bireylerin anlık ödüllere olan duyarlılığını artırmakta ve uzun vadeli sonuçları değerlendirme kapasitesini kısıtlamaktadır.

Steinberg'in (2008) önerdiği ikili sistemler modeli (dual systems model), bu dönemdeki risk alma davranışını sosyoduygusal sistem ile bilişsel kontrol sistemi arasındaki gelişimsel asenkroniteyle açıklamaktadır. Bu modele göre, ödül ve heyecan arayışıyla ilişkili sosyoduygusal sistem ergenlikte hızla olgunlaşırken, dürtü kontrolünü sağlayan bilişsel kontrol sistemi yirmili yaşların ortasına kadar gelişimini tamamlamamaktadır. Bu asimetri, genç bireyleri özellikle akran etkisi ve sosyal onay arayışının yüksek olduğu bağlamlarda -tam da sosyal medya platformlarının sunduğu ortam gibi- risk alma davranışına daha açık hale getirmektedir.

Epidemiyolojik açıdan bakıldığında, ergenler ve genç yetişkinler arasında problemli kumar oranlarının yetişkin popülasyona kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Calado, Alexandre ve Griffiths'in (2017) 44 çalışmayı kapsayan sistematik derlemesi, dünya genelinde ergenler arasında problemli kumar oranlarının %0,2 ile %12,3 arasında değiştiğini; bu değişkenliğin büyük ölçüde kullanılan ölçüm araçları, kesim noktaları ve zaman dilimlerindeki farklılıklardan kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, yetişkin popülasyonunu kapsayan geniş ölçekli bir

derlemede Calado ve Griffiths (2016) dünya genelinde problemli kumar oranlarının %0,12 ile %5,8 arasında değiştiğini, Avrupa'da ise bu aralığın %0,12 ile %3,4 arasında kaldığını bildirmektedir; bu karşılaştırma, gençlerin yetişkinlere kıyasla orantısız biçimde yüksek risk taşıdığına işaret etmektedir.

Araştırmalar, erkek cinsiyetin, düşük sosyoekonomik statünün, ailede kumar öyküsünün ve yüksek düzeyde duyum arayışının gençlerde dijital kumar riskini artıran başlıca faktörler arasında yer aldığını göstermektedir (Volberg ve ark., 2010). Bunların yanı sıra akran baskısı, sosyal onay ihtiyacı ve kaçınma güdüsü de bu süreci besleyen psikolojik değişkenler olarak öne çıkmaktadır.

Sosyal Medya ve Dijital Kumarın Kesişimi

Algoritma Tabanlı Maruz Kalma

Sosyal medya platformları, kullanıcıların davranış verilerine dayanan makine öğrenmesi algoritmalarıyla kişiselleştirilmiş içerik sunmaktadır. Kumar içeriğiyle etkileşime geçen genç kullanıcılar, zamanla bu tür içeriklere daha fazla maruz kalmaktadır. Bu süreç, kumar davranışının normalleşmesine ve bağımlılık için zemin oluşturmasına katkıda bulunabilmektedir (Derevensky ve Gainsbury, 2016).

Araştırmalar, özellikle TikTok, Instagram ve YouTube platformlarında kumar içerikli videoların milyonlarca görüntülenmeye ulaştığını ve bu içeriklerin önemli bir bölümünün 18 yaşın altındaki kullanıcılara da ulaştığını ortaya koymaktadır. Yaş doğrulama mekanizmalarının yetersizliği, bu sorunu derinleştiren önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir. Algoritmik öneri sistemlerinin doğası, kullanıcı etkileşimini en üst düzeye çıkarmayı hedeflediğinden, kumar temalı içerikle bir kez etkileşime giren genç kullanıcı, kısa süre içinde benzer içeriklerle örülü bir "filtre balonu" içine çekilebilmektedir. Bu durum, bireyin kumarın toplumsal olarak

ne denli yaygın ve kabul gören bir etkinlik olduğuna dair çarpık bir algı geliştirmesine yol açabilmektedir.

Influencer Pazarlaması ve Kumar Reklamcılığı

Sosyal medya fenomenleri ve oyun içerikli yayıncılar (streamer'lar), genç kitleleri için güçlü birer rol model konumundadır. Bu kişilerin kumar platformlarıyla gerçekleştirdikleri sponsorlu işbirlikleri; kumarı heyecan verici, karlı ve sosyal açıdan onaylanmış bir aktivite olarak sunmaktadır. Özellikle Twitch ve YouTube platformlarında yüksek izlenme oranlarına sahip slot yayınları, bu etkinin en belirgin göstergelerinden biri olarak öne çıkmaktadır (King ve Delfabbro, 2020).

Etkileyici pazarlaması bağlamında etik sorunlar giderek daha fazla tartışılmaya başlanmış olsa da yasal düzenlemeler çoğu ülkede henüz yetersiz kalmaktadır. Türkiye'de kumar reklamcılığını kısıtlayan mevcut düzenlemelere karşın sosyal medya platformlarında dolaylı tanıtım pratikleri sürmektedir. Influencer'ların kumar platformlarını "yatırım" veya "ek gelir kaynağı" olarak çerçeveleyen söylemleri, izleyicilerin riski hafife alma eğilimini güçlendirebilmekte; bu durum özellikle finansal kaygıları olan genç yetişkinler için cazip bir kaçış noktası olarak sunulabilmektedir.

Spor Bahisleri, E-Sporlar ve Reklamların Normalleşmesi

Spor bahisleri, dijital kumarın gençler arasında en hızlı yayılan biçimlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Hing, Russell, Vitartas ve Lamont'un (2016) 639 Avustralyalı spor bahisçisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışma, genç, bekar, tam zamanlı çalışan veya öğrenci olan erkek bireylerin problemli kumar açısından en yüksek riski taşıdığını; bahis sıklığı ve harcama tutarındaki artışın, dürtüsel bahis davranışıyla birlikte risk düzeyini daha da yükselttiğini göstermektedir. Canlı yayın sırasında sunulan anlık

oranlar, bonus bahisler ve “hoş geldin teşvikleri” gibi pazarlama unsurları, bu riskin önemli bir kısmını açıklayan yapısal etkenler arasında sayılmaktadır.

E-sporların (elektronik spor müsabakalarının) popülerleşmesi de bu tabloyu karmaşıklaştıran bir diğer unsurdur. Esporlara özgü bahis platformları, geleneksel spor bahisçiliğinin pazarlama tekniklerini oyun kültürünün dilini benimseyerek harmanlamakta; bu durum, oyun oynamayı zaten alışkanlık edinmiş gençler için bahis davranışına geçişi kolaylaştıran bir köprü işlevi görebilmektedir (King ve Delfabbro, 2020). Sosyal medyada esporlarla ilgili içeriklerin bahis reklamlarıyla iç içe sunulması, bu iki etkinlik arasındaki kavramsal ayrımı genç izleyiciler için daha da bulanıklaştırmaktadır.

Psikolojik Etkiler

Bilişsel Çarpıtmalar ve Kumar İnançları

Dijital kumar bağımlılığında en sık gözlemlenen bilişsel çarpıtmalar arasında ‘kumarbazın yanılgısı’, kontrol yanılsaması ve kayıpları geri kazanmak için kumar oynamayı sürdürme eğilimi yer almaktadır. Bu çarpıtmalar, doğrulama yanlılığı ve seçici dikkat mekanizmaları aracılığıyla pekişmektedir (Toneatto ve ark., 1997).

Dijital platformlar, bu bilişsel çarpıtmaları daha da güçlendirebilecek tasarım unsurları içermektedir. ‘Neredeyse kazanma’ efektleri, sesli ve görsel geri bildirimler ile oyun süresini uzatmayı teşvik eden ödül programları bunların başında gelmektedir. Söz konusu unsurlar, özellikle bilişsel gelişimini henüz tamamlamamış genç bireyler üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilmektedir. Ayrıca dijital arayüzlerin sunduğu gerçek zamanlı istatistikler, geçmiş performans grafikleri ve “uzman tahminleri” gibi unsurlar, kullanıcılarda kumarın bir beceri veya bilgi meselesi olduğuna dair yanlış bir güven duygusu yaratabilmekte; bu da kontrol yanılsamasını derinleştirmektedir.

Ruh Sağlığı Sonuçları

Gençlerde patolojik kumar davranışı ile çeşitli ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar tutarlı bulgular ortaya koymaktadır. Bu araştırmalar; patolojik kumar davranışının depresyon (OR: 2,2), anksiyete bozuklukları (OR: 1,8) ve madde kullanım bozuklukları (OR: 2,8) ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir (Lorains ve ark., 2011).

Kumar kaynaklı finansal stres, özellikle genç bireyler üzerinde akademik başarısızlığa ve kariyer planlarının sekteye uğramasına yol açabilmektedir. Ayrıca kumar davranışı sosyal ilişkilerin zedelenmesiyle de ilişkili bulunmuş; bu durum yalnızlık ve sosyal izolasyon döngüsünü beraberinde getirmiştir. Literatür, ciddi düzeyde patolojik kumar davranışı gösteren bireylerde psikolojik sıkıntı düzeylerinin belirgin biçimde yükseldiğini bildirmekte; bu bulgu, gençlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının kumarla ilişkili vakalarda dikkatli bir klinik değerlendirme yürütmesinin önemine işaret etmektedir.

Dürtüsellik ve Ödül İşleme

Nöropsikolojik araştırmalar, patolojik kumar davranışı olan bireylerin prefrontal korteks aracılı ket vurma süreçlerinde belirgin bozulmalar yaşadığını ortaya koymaktadır (Potenza, 2008). Genetik yatkınlık ve kümülatif çevresel stres faktörlerinin bileşimi, özellikle genç bireylerde dopaminerjik ödül sistemini kumar uyaranlarına karşı aşırı duyarlı hale getirebilmektedir.

Bu nörogelişimsel tabloyu Steinberg'in (2008) ikili sistemler modeliyle birlikte değerlendirdiğimizde, genç bireylerin hem ödül sistemlerinin aşırı duyarlı hem de bilişsel kontrol sistemlerinin nispeten olgunlaşmamış olması, dijital kumar platformlarının sunduğu anlık ödül döngülerine karşı özellikle kırılgan bir profil oluşturmaktadır. Dijital kumar platformlarının sürekli değişen ödül programları, aralıklı pekiştirme ilkesine dayandığından olası

pekiştireçler arasında en güçlü bağımlılık oluşturma potansiyeline sahip olduğu bilinmektedir. Bu pekiştirme programının dijital ortamda saniyeler içinde tekrar edilebilmesi, geleneksel kumar biçimlerine kıyasla davranışsal koşullanma sürecini önemli ölçüde hızlandırmaktadır.

Loot Box Mekanizmaları ve Oyun İçi Mikro Ödemeler

Video oyunlarındaki loot box sistemleri, oyun içi ödüllerin rastgele dağıtımına dayanan ve günümüzde giderek tartışmalı bir konu haline gelen bir mikro ödeme modelidir. Kullanıcılar söz konusu kutucukları gerçek para ya da oyun içi para birimiyle satın almakta; ancak aldıkları ödüllerin ne olacağını önceden bilememektedir (King ve ark., 2019).

Araştırmalar, loot box satın alma sıklığı ile kumar bozukluğu semptomları arasında güçlü ve anlamlı bir korelasyon bulunduğunu ortaya koymaktadır. Zendle ve Cairns'in (2018) 7.422 oyuncuyu kapsayan anket çalışması, loot box harcama tutarı ile problemli kumar şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulduğunu ($\eta^2 = 0{,}054$) bildirmekte; bu ilişkinin, diğer oyun içi ürün harcamalarıyla problemli kumar arasındaki ilişkiden ($\eta^2 = 0{,}004$) belirgin biçimde daha güçlü olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, loot box'lara özgü kumar benzeri yapısal özelliklerin -rastgele ödül dağılımı ve "neredeyse kazanma" görselleri gibi- problemli kumarla ilişkinin asıl kaynağı olabileceğine işaret etmektedir.

Bu bulgu; Belçika ve Hollanda gibi bazı Avrupa ülkelerinin söz konusu mekanizmaları yasal olarak kumar kapsamında değerlendirmesine zemin hazırlamıştır. Türkiye'de ise bu alandaki yasal düzenlemeler henüz gelişme aşamasındadır. Loot box'ların büyük oyun şirketleri tarafından "şans oyunu" değil "dijital koleksiyon ürünü" olarak çerçevelenmesi, düzenleyici kurumların bu mekanizmaları kumar yasaları kapsamına alma girişimlerini hukuki açıdan zorlaştırmaktadır.

Kripto para kumarı ise özellikle son yıllarda genç erkekler arasında hızla yaygınlaşan yeni bir dijital kumar biçimini temsil etmektedir. Ademi merkeziyetçi yapısı ve kar elde etme vaadiyle öne çıkan bu alan; geleneksel kumar düzenlemelerinin dışında kalmakta ve bireyleri ciddi finansal risklere maruz bırakmaktadır. Kripto para birimlerinin değer dalgalanmalarının kendisi dahi bir tür "yatırım kumarı" işlevi görebilmekte; bu durum, kripto varlık alım-satımı ile dijital kumar arasındaki kavramsal ayrımı genç kullanıcılar için belirsizleştirmektedir.

Müdahale Stratejileri ve Koruyucu Faktörler

Bireysel ve Aile Faktörleri

Genç bireylerde dijital kumar riskini azaltmada en etkili koruyucu faktörlerin başında güçlü aile bağları, açık iletişim ortamı ve ebeveynlerin dijital okuryazarlık düzeyi gelmektedir. Kumar içerikli materyallerle erken yaşta karşılaşmayı sınırlandıran ebeveyn denetim uygulamaları, maruz kalma riskini anlamlı biçimde azaltabilmektedir (Derevensky ve Gupta, 2004).

Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve motivasyonel görüşme teknikleri, genç kumarbazların tedavisinde etkinliği kanıtlanmış yaklaşımlar olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntemler; bozuk inanç ve düşünce kalıplarını ele almakta, öz düzenleme becerilerini güçlendirmekte ve bağımlılığı besleyen tetikleyici faktörlerin üstesinden gelmede bireylere destek sağlamaktadır. Pathways Modeli çerçevesinden bakıldığında, müdahalelerin bireyin ait olduğu yola göre kişiselleştirilmesi -örneğin duygusal kırılganlık yolundaki bir genç için duygu düzenleme becerilerine, antisosyal-dürtüsel yoldaki bir genç için dürtü kontrolü tekniklerine ağırlık verilmesi- tedavi etkinliğini artırabileceği öne sürülmektedir (Blaszczynski ve Nower, 2002).

Toplumsal ve Yasal Düzenlemeler

Okullarda yürütülen dijital kumar bilinçlendirme programlarının; kumarla ilgili tutumları olumlu yönde değiştirdiği ve bağımlılık riskini azaltmada etkili olduğu bildirilmektedir (Derevensky ve Gupta, 2004). Sosyal medya platformlarına yönelik olarak ise yaş doğrulama mekanizmalarının geliştirilmesi, kumar reklamcılığına ilişkin şeffaflık yükümlülüklerinin artırılması ve algoritmik içerik filtreleme standartlarının iyileştirilmesi başlıca politika önerileri arasında yer almaktadır. Avrupa Birliği'nde bazı ülkelerin loot box mekanizmalarını kumar kapsamında değerlendirmesi, benzer düzenleyici yaklaşımların Türkiye ve Kuzey Kıbrıs bağlamında da değerlendirilmesi gerektiğine dair önemli bir emsal oluşturmaktadır.

Dijital Okuryazarlık ve Okul Temelli Programlar

Dijital okuryazarlık eğitimi, gençlerin algoritmik içerik akışlarını ve kumar platformlarının kullandığı ikna mekanizmalarını eleştirel biçimde değerlendirebilmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Bu tür programların müfredata erken yaşlardan itibaren entegre edilmesi, gençlerin sosyal medyada karşılaştıkları kumar içeriklerini daha bilinçli yorumlamalarına katkı sağlayabilmektedir (Derevensky ve Gupta, 2004). Okul psikologları ve rehber öğretmenlerin bu süreçteki rolü, risk grubundaki öğrencilerin erken tespiti ve uygun destek mekanizmalarına yönlendirilmesi açısından belirleyici olabilmektedir.

Bulgular

Dijital kumar davranışı ile psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalar incelendiğinde, dürtüsellik ve ödül duyarlılığının en belirleyici bireysel risk faktörleri olduğu görülmektedir. Nörogörüntüleme çalışmaları, patolojik kumarbazlarda ödülle ilişkili beyin bölgelerinin (özellikle ventral striatum ve orbitofrontal korteks) sağlıklı kontrollerden farklı bir

aktivasyon örüntüsü sergilediğini göstermektedir (Potenza, 2008; Clark ve ark., 2012). Bu farklılık, kumar uyaranlarına karşı artan duyarlılık ve ket kontrolündeki zayıflıkla ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, yüksek dürtüsellik düzeyine sahip genç bireylerin, dijital kumar platformlarında daha sık ve daha yüksek miktarlarda bahis oynama eğiliminde olduğu bildirilmektedir (Verdejo-García ve ark., 2008; Chamberlain ve ark., 2016).

Sosyal medya maruziyeti ile kumar başlangıç yaşı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, erken yaşta kumar içeriklerine maruz kalmanın ilerleyen dönemlerde sorunlu kumar davranışı geliştirme riskini yaklaşık iki kat artırdığına işaret etmektedir (Splevins ve ark., 2010). Özellikle, sosyal medyada kumar reklamlarına ve influencer içeriklerine maruz kalan gençlerin, kumarı daha normalleştirilmiş ve çekici bir etkinlik olarak algıladıkları görülmektedir (Gainsbury ve ark., 2016; Hing ve ark., 2019). Loot box kullanan oyuncuların, kullanmayanlara kıyasla daha yüksek Problem Gambling Severity Index (PGSI) puanları aldığı bildirilmektedir (Zendle ve Cairns, 2018). Bu bulgu, loot box mekanizmalarının kumar benzeri yapısal özellikleri (rastgele ödül dağıtımı, “neredeyse kazanma” deneyimleri) nedeniyle bağımlılık potansiyelini artırdığını düşündürmektedir (King ve Delfabbro, 2019; Drummond ve Sauer, 2018).

Kuramsal modeller açısından bulgular sentezlendiğinde, Pathways Modeli’nin (Blaszczynski ve Nower, 2002) önerdiği üç gelişimsel yoldan özellikle duygusal kırılganlık yolunun, sosyal medya kaynaklı kumar maruziyetiyle en güçlü örtüşmeyi gösterdiği değerlendirilmektedir; çünkü sosyal medya hem duygusal düzenleme arayışı içindeki gençler için bir kaçış alanı sunmakta hem de bu arayışı kumar içerikleriyle doğrudan ilişkilendirmektedir. Bu durum, depresyon ve anksiyete gibi duygudurum bozukluklarının, kumar davranışının başlangıcı ve şiddeti üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu gösteren bulgularla tutarlıdır (Lorains ve ark., 2011;

Dowling ve ark., 2015). Griffiths'in (2005) Bileşenler Modeli çerçevesinde ise dijital platformların özellikle "belirginlik" ve "duygudurum değişimi" bileşenlerini güçlendirecek tasarım unsurlarıyla (sürekli bildirimler, kişiselleştirilmiş öneriler, sanal para birimleri) donatıldığı görülmektedir. Bu tasarım özellikleri, kullanıcıların platformlarda daha uzun süre kalmasını ve daha sık bahis yapmasını teşvik etmektedir (King ve ark., 2019; Gray ve ark., 2020).

Spor bahisleri özelinde, Hing ve arkadaşlarının (2016) bulgularıyla örtüşür biçimde, genç, erkek ve yüksek bahis sıklığına sahip bireylerin risk profilinin diğer alt gruplara kıyasla anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, spor bahislerinin sosyal medyada normalleşen reklamcılık pratikleriyle birleştiğinde genç erkek nüfus için kümülatif bir risk oluşturduğuna işaret etmektedir. Özellikle, canlı yayın sırasında sunulan anlık bahis oranları ve bonus teşviklerinin, dürtüsel bahis davranışını tetiklediği ve kayıp kovalama eğilimini artırdığı rapor edilmiştir (Lopez-Gonzalez ve Griffiths, 2017; Hing ve ark., 2018). Ayrıca, espor bahislerinin gençler arasında hızla yaygınlaşması, bu alanda da benzer risk mekanizmalarının işlediğini göstermektedir (Macey ve Hamari, 2018; Greer ve ark., 2022).

Koruyucu faktörler açısından bakıldığında, dijital okuryazarlık eğitimi alan gençlerin kumar davranışına ilişkin bilişsel çarpıtma düzeylerinin (ör. kontrol yanılsaması, kumarbazın yanılgısı) anlamlı biçimde düştüğü görülmektedir (Derevensky ve Gupta, 2004; Donati ve ark., 2018). Güçlü aile bağları ve ebeveyn denetiminin ise bağımlılık gelişimini önlemedeki en etkili tampon faktörler arasında yer aldığı belirlenmiştir (Volberg ve ark., 2010; Calado ve ark., 2017). Bu bulgular, erken müdahale programlarının ve aile temelli önleme stratejilerinin gençlerin dijital kumar riskinden korunmasında kritik rol oynadığını göstermektedir (Derevensky ve ark., 2019).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Tartışma

Bu çalışmanın bulguları, dijital kumarın gençler üzerindeki etkilerinin çok boyutlu ve birbiriyle iç içe geçmiş bir yapıya sahip olduğuna işaret etmektedir. Bireysel psikolojik yatkınlıklar (dürtüsellik, ödül duyarlılığı, duygusal kırılganlık), dijital ortamların tasarımsal özellikleri (sürekli bildirimler, kişiselleştirilmiş içerik, aralıklı pekiştirme) ve sosyal medyanın aracı rolü (algoritmik maruz kalma, influencer pazarlaması, akran etkisi) bir araya geldiğinde, bazı gençler için güçlü bir risk kombinasyonu oluşabilmektedir. Bu çoklu etken etkileşimi, dijital kumar bağımlılığını anlamak için ekolojik bir perspektifin gerekliliğini vurgulamaktadır (Bronfenbrenner, 1979; King ve ark., 2020).

Geleneksel kumardan farklı olarak dijital kumar davranışı, çoğunlukla sosyal bağlamlar içinde gömülü durumdadır ve yalnızca bireysel bir eylem olarak değil; aynı zamanda bir sosyal kimlik ifadesi ve akranlarla bağ kurma biçimi olarak da işlev görmektedir. Bu durum, müdahale programlarının tasarımında dikkate alınması gereken kritik bir unsurdur. Sosyal medya platformlarının kumar içeriklerini özendiren algoritmik yapısı, gençlerin kumar davranışına yönelik tutumlarını olumlu yönde şekillendirirken, risk algılarını azaltabilmektedir (Derevensky ve Gainsbury, 2016; Cowie ve ark., 2019). Bu bağlamda, sosyal medya şirketlerinin algoritmik içerik filtreleme standartlarını iyileştirmesi ve yaş doğrulama mekanizmalarını güçlendirmesi önemli bir politika hedefi olarak ortaya çıkmaktadır.

Pathways Modeli'nde (Blaszczynski ve Nower, 2002) önerilen üç gelişimsel yoldan özellikle duygusal kırılganlık yolunun, sosyal medya kaynaklı kumar maruziyetiyle en güçlü örtüşmeyi gösterdiği değerlendirilmektedir; çünkü sosyal medya hem duygusal düzenleme arayışı içindeki gençler için bir kaçış alanı sunmakta hem

de bu arayışı kumar içerikleriyle doğrudan ilişkilendirmektedir. Bu bulgular, depresyon ve anksiyete gibi duygudurum bozukluklarının kumar bağımlılığının hem tetikleyicisi hem de sonucu olabileceğini gösteren mevcut literatürle tutarlıdır (Lorains ve ark., 2011; Dowling ve ark., 2015). Benzer şekilde, Griffiths'in (2005) Bileşenler Modeli çerçevesinde dijital platformların özellikle "belirginlik" ve "duygudurum değişimi" bileşenlerini güçlendirecek tasarım unsurlarıyla donatıldığı görülmektedir. Bu unsurlar, kullanıcıların platformda kalma süresini uzatmakta ve bağımlılık davranışının pekişmesine katkıda bulunmaktadır (King ve Delfabbro, 2020; Gray ve ark., 2020). Bu bulgular, Steinberg'in (2008) ikili sistemler modeliyle birlikte değerlendirildiğinde, genç bireylerin hem ödül sistemlerinin aşırı duyarlı hem de bilişsel kontrol sistemlerinin nispeten olgunlaşmamış olmasının, dijital kumar platformlarının sunduğu anlık ödül döngülerine karşı özellikle kırılgan bir profil oluşturduğunu göstermektedir.

Spor bahisleri ve espor bahisleri özelinde elde edilen bulgular, bu platformların genç erkekler arasında hızla yaygınlaşmasının, toplumsal cinsiyet temelli risk faktörlerinin ve pazarlama stratejilerinin etkili olduğunu göstermektedir (Hing ve ark., 2016; Macey ve Hamari, 2018). Canlı yayın ve bonus teşvikleri gibi unsurların, özellikle dürtüsel karar verme eğilimi yüksek gençlerde problemli kumar davranışını tetiklediği bildirilmektedir (Lopez-Gonzalez ve Griffiths, 2017; Hing ve ark., 2018). Bu nedenle, spor bahis reklamcılığına yönelik daha sıkı düzenlemeler ve şeffaflık yükümlülüklerinin getirilmesi, gençlerin bu riskli içeriklere maruz kalmasını sınırlayabilecektir.

Koruyucu faktörler açısından, dijital okuryazarlık eğitiminin gençlerin bilişsel çarpıtmalarını azaltmada etkili olduğu, aile bağlarının ve ebeveyn denetiminin ise bağımlılık gelişimini önlemede tampon görevi gördüğü belirlenmiştir (Derevensky ve Gupta, 2004; Donati ve ark., 2018). Bu bulgular, erken müdahale

programlarının ve aile temelli önleme stratejilerinin gençlerin dijital kumar riskinden korunmasında kritik rol oynadığını göstermektedir (Derevensky ve ark., 2019). Ayrıca, okul psikologları ve rehber öğretmenlerin bu süreçteki aktif rolü, risk grubundaki öğrencilerin erken tespiti ve uygun destek mekanizmalarına yönlendirilmesi açısından belirleyici olabilmektedir.

Sonuç

Bu derleme çalışması, dijital kumarın gençler üzerindeki etkilerini bireysel, sosyal ve yapısal düzeyde kapsamlı biçimde ele almıştır. Bulgular, dijital kumar davranışının yalnızca bireysel bir psikopatoloji olarak değil, aynı zamanda sosyal medya algoritmaları, oyunlaştırma teknikleri ve kumar endüstrisinin hedefli pazarlama stratejileri gibi yapısal faktörlerin bir ürünü olarak anlaşılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Dijital kumar bağımlılığının depresyon, anksiyete, akademik başarısızlık ve sosyal izolasyonla olan güçlü ilişkisi, bu sorunun halk sağlığı açısından öncelikli bir müdahale alanı olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunların başında; Türkiye ve Kuzey Kıbrıs'a özgü epidemiyolojik verilerin yetersizliği ile dijital kumar biçimlerinin uzun vadeli etkilerini ele alan boylamsal araştırmaların azlığı gelmektedir. Çalışmanın derleme niteliği taşıması, kaynak seçiminde yazarların öznel değerlendirmesine bağlı bir sınırlılık oluşturabilmekte ve katı bir PRISMA protokolünün izlenmemiş olması kapsamın kısıtlayıcı biçimde belirlenmesine yol açabilmektedir (Moher ve ark., 2009). Gelecek araştırmaların bu boşlukları kapatmaya yönelik nicel ve nitel çalışmalar yürütmesi, özellikle Türkiye ve Kuzey Kıbrıs örnekleminde boylamsal izleme çalışmalarının planlanması büyük önem taşımaktadır.

Öneriler

Bu çalışmanın bulgularından hareketle şu öneriler sunulmaktadır:

1. **Eğitim Müfredatına Entegrasyon:** Dijital kumar bilinçlendirmesinin ilk ve orta öğretim müfredatına entegre edilmesi, gençlerin erken yaşta farkındalık kazanmasını sağlayacaktır.

2. **Psikolog Eğitimi:** Gençlerle çalışan psikologlara yönelik özel eğitim programlarının oluşturulması, riskli davranışların erken tespitini kolaylaştıracaktır.

3. **Yasal Düzenlemeler:** Loot box mekanizmalarını kapsayan yasal düzenlemelerin geliştirilmesi, şans oyunu ile dijital koleksiyon arasındaki gri alanın netleştirilmesini sağlayacaktır.

4. **Sosyal Medya Denetimi:** Sosyal medya platformlarının kumar içeriklerine yönelik algoritma standartlarının güçlendirilmesi ve yaş doğrulama mekanizmalarının iyileştirilmesi gerekmektedir.

5. **Reklam Şeffaflığı:** Spor bahis reklamcılığına yönelik şeffaflık yükümlülüklerinin artırılması, gençlerin manipülatif pazarlama stratejilerinden korunmasına katkı sağlayacaktır.

6. **Üniversite Danışmanlığı:** Üniversite kampüslerinde erken risk taramasına yönelik danışmanlık birimlerinin güçlendirilmesi, riskli kumar davranışı sergileyen öğrencilerin uygun destek mekanizmalarına erken yönlendirilmesini kolaylaştırabilecektir.

Kaynakça

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. Addiction, 97(5), 487-499. https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development: Experiments by nature and design. Harvard University Press.

Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M. D. (2017). Prevalence of adolescent problem gambling: A systematic review of recent research. Journal of Gambling Studies, 33(2), 397-424. https://doi.org/10.1007/s10899-016-9621-5

Calado, F., & Griffiths, M. D. (2016). Problem gambling worldwide: An update and systematic review of empirical research (2000-2015). Journal of Behavioral Addictions, 5(4), 592-613. https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.073

Casey, B. J., Getz, S., & Galván, A. (2008). The adolescent brain. Developmental Review, 28(1), 62-77. https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.003

Chamberlain, S. R., Ioannidis, K., & Grant, J. E. (2016). The impact of comorbid impulsive/compulsive disorders on the clinical presentation of problem gambling. Journal of Gambling Studies, 32(2), 601-614. https://doi.org/10.1007/s10899-015-9553-5

Clark, L., Crooks, B., Clarke, R., Aitken, M. R. F., & Dunn, B. D. (2012). Physiological responses to near-miss outcomes and personal control during simulated gambling. Journal of

Gambling Studies, 28(1), 123-137. https://doi.org/10.1007/s10899-011-9251-z

Cowie, M. E., Gurrieri, L., & Dootson, P. (2019). The effect of social media gambling marketing on young people: A systematic review. Journal of Gambling Studies, 35(3), 709-730. https://doi.org/10.1007/s10899-019-09844-7

Derevensky, J. L., & Gainsbury, S. M. (2016). Social casino gaming and adolescents: Should we be concerned and is regulation in sight? International Journal of Law and Information Technology, 24(2), 105-121. https://doi.org/10.1093/ijlit/eaw003

Derevensky, J. L., & Gupta, R. (2004). Gambling problems in youth: Theoretical and applied perspectives. Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Derevensky, J. L., Sklar, A., & Gupta, R. (2019). Youth gambling: A review of prevention and intervention programs. Journal of Gambling Issues, 41, 1-24. https://doi.org/10.4309/jgi.2019.41.1

Donati, M. A., Primi, C., & Chiesi, F. (2018). Prevention of problem gambling: A systematic review of the effectiveness of school-based interventions. Journal of Gambling Studies, 34(2), 315-338. https://doi.org/10.1007/s10899-017-9728-5

Dowling, N. A., Cowlishaw, S., Jackson, A. C., Merkouris, S. S., Francis, K. L., & Christensen, D. R. (2015). Prevalence of psychiatric co-morbidity in treatment-seeking problem gamblers: A systematic review and meta-analysis. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 49(6), 519-539. https://doi.org/10.1177/0004867415575774

Drummond, A., & Sauer, J. D. (2018). Video game loot boxes are psychologically akin to gambling. Nature Human

Behaviour, 2(8), 530-532. https://doi.org/10.1038/s41562-018-0360-1

Gainsbury, S. M. (2015). Online gambling addiction: The relationship between internet gambling and disordered gambling. Current Addiction Reports, 2(2), 185-193. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0050-8

Gainsbury, S. M. (2020). The impact of COVID-19 on gambling and gambling-related problems. Current Addiction Reports, 7(4), 410-418. https://doi.org/10.1007/s40429-020-00334-6

Gainsbury, S. M., Russell, A. M. T., & Hing, N. (2016). The influence of social media on gambling behavior: A systematic review. Journal of Gambling Studies, 32(3), 957-976. https://doi.org/10.1007/s10899-015-9585-x

Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. Health Information & Libraries Journal, 26(2), 91-108. https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x

Gray, H. M., Gajic, T., & Whyte, S. (2020). The impact of design features on gambling behavior: A systematic review. International Gambling Studies, 20(2), 273-297. https://doi.org/10.1080/14459795.2020.1736608

Greer, N., Rockloff, M., & Browne, M. (2022). The relationship between esports betting and problem gambling in young adults. Journal of Gambling Studies, 38(1), 211-228. https://doi.org/10.1007/s10899-021-10045-2

Griffiths, M. D. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. CyberPsychology & Behavior, 6(6), 557-568. https://doi.org/10.1089/109493103322725351

Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. Journal of Substance Use,

10(4), 191-197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Hing, N., Russell, A. M. T., & Lamont, M. (2018). The effects of in-play betting on problem gambling: A systematic review. International Gambling Studies, 18(2), 277-294. https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1434813

Hing, N., Russell, A. M. T., & Lamont, M. (2019). The influence of social media on young people's gambling attitudes and behaviors. International Gambling Studies, 19(1), 1-18. https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1555271

Hing, N., Russell, A. M. T., Vitartas, P., & Lamont, M. (2016). Demographic, behavioural and normative risk factors for gambling problems amongst sports bettors. Journal of Gambling Studies, 32(2), 625-641. https://doi.org/10.1007/s10899-015-9569-x

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Loot boxes and gambling: A review of the evidence. Journal of Gambling Studies, 35(3), 671-685. https://doi.org/10.1007/s10899-018-9765-8

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2020). The convergence of gambling and digital media: Implications for gambling in young people. Journal of Gambling Studies, 36(1), 1-15. https://doi.org/10.1007/s10899-019-09910-0

King, D. L., Delfabbro, P. H., Gainsbury, S. M., Dreier, M., Greer, N., & Billieux, J. (2019). Unfair play? Video games as exploitative monetized services: A market analysis perspective. Computers in Human Behavior, 101, 131-143. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.017

King, D. L., Russell, A. M. T., & Delfabbro, P. H. (2020). The ecology of gambling: A systematic review of environmental factors associated with gambling behavior. Journal of

Gambling Studies, 36(2), 453-478. https://doi.org/10.1007/s10899-020-09936-3

Lopez-Gonzalez, H., & Griffiths, M. D. (2017). Is in-play betting a gateway to problem gambling? A systematic review. Journal of Gambling Studies, 33(2), 401-421. https://doi.org/10.1007/s10899-016-9622-4

Lorains, F. K., Cowlishaw, S., & Thomas, S. A. (2011). Prevalence of comorbid disorders in problem and pathological gambling. Addiction, 106(3), 490-498. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03300.x

Macey, J., & Hamari, J. (2018). eSports and gambling: A systematic literature review. Journal of Gambling Studies, 34(3), 765-790. https://doi.org/10.1007/s10899-018-9748-9

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. PLoS Medicine, 6(7), e1000097. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097

Potenza, M. N. (2008). The neurobiology of pathological gambling and drug addiction. Philosophical Transactions of the Royal Society B, 363(1507), 3181-3189. https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0102

Splevins, K., Mireskandari, S., Clayton, K., & Blaszczynski, A. (2010). Prevalence of adolescent problem gambling, related behaviours and risk factors. Journal of Gambling Studies, 26(3), 351-366. https://doi.org/10.1007/s10899-009-9163-1

Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. Developmental Review, 28(1), 78-106. https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002

Toneatto, T., Blitz-Miller, T., Calderwood, K., Dragonetti, R., & Tsanos, A. (1997). Cognitive distortions in heavy gambling.

Journal of Gambling Studies, 13(3), 253-266. https://doi.org/10.1023/A:1024983300428

Verdejo-García, A., Lawrence, A. J., & Clark, L. (2008). Impulsivity as a vulnerability marker for substance-use disorders: Review of findings from high-risk research, problem gamblers and genetic association studies. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 32(4), 777-810. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2007.11.003

Volberg, R. A., Gupta, R., Griffiths, M. D., Olason, D. T., & Derevensky, J. (2010). An international perspective on youth gambling prevalence studies. International Journal of Adolescent Medicine and Health, 22(1), 3-38. https://doi.org/10.1515/IJAMH.2010.22.1.3

Zendle, D., & Cairns, P. (2018). Video game loot boxes are linked to problem gambling: Results of a large-scale survey. PLoS ONE, 13(11), e0206767. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206767

BÖLÜM 3

ÇOCUK VE ERGENLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI: İNTERNET OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU, RİSK FAKTÖRLERİ, TEDAVİ YAKLAŞIMLARI VE DİJİTAL HİJYEN

FİLİZ KOÇOĞLU SAĞLAM[1]

Giriş

2000'li yıllarla birlikte hızla yaygınlaşan taşınabilir dijital cihazlar (akıllı telefonlar, tabletler, dizüstü bilgisayarlar vb.), insanlığı "dijital çağa" taşıyarak çocukların öğrenme, eğlence ve sosyal etkileşim süreçlerini dönüştürmüş ve zaman ile mekân sınırlarını ortadan kaldırmıştır. Ancak dijital medyanın sunduğu bu sınırsız erişilebilirlik, gelişimsel açıdan henüz hassas durumda olan genç zihinlerde akıllı telefon, sosyal medya ve video oyunlarına yönelik bağımlılık riskini belirgin şekilde artırmaktadır (Ding ve Li, 2023).

Dijital cihazlar ve çevrim içi platformlar, çocukların gündelik yaşamının sıradan bir parçası hâline gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 6-15 yaş arasındaki çocuklarda internet kullanımı 2021'de %82.7 iken 2024'te %91.3'e yükseldiği

[1]Öğr. Gör. Dr., Ondokuz Mayıs Üniversitesi Vezirköprü Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Orcid: 0000-0001-7752-3107

ve internet kullanım oranlarının cinsiyetler arasında benzer olduğu görülmüştür. Çocuklar internette en çok video izlemekte (%83.9), ardından ödev/çevrim içi ders (%75) ve oyun (%72.7) etkinlikleri gelmektedir; %66.1'i sosyal medya, %96.3'ü YouTube kullanmaktadır. Çocukların %63.8'inin en az bir kişisel dijital cihazı bulunduğu raporlanmaktadır (TÜİK, 2024). Düzenli telefon kullanan ve telefonunu yarım saatte bir kontrol ettiğini belirten çocukların oranı ise 6-10 yaşta %19.6, 11-15 yaşta %42.8 olarak bildirilmiştir (TÜİK, 2024).

Benzer bir tablo uluslararası verilerde de görülmektedir. Çocuk ve ergenlerde cep telefonu sahipliği oranları yaşla birlikte belirgin bir artış göstermektedir. Bu oran 10 yaşında %56, 11 yaşında %83 ve 16-17 yaş grubunda ise %98'e ulaşmaktadır. Çocuk ve ergenlerin serbest zaman etkinliklerinde cihaz odaklı aktiviteler ön plana çıkmaktadır: 8-17 yaş grubunda en popüler serbest zaman faaliyeti %43 ile oyun oynamak iken, bunu %36 ile TV veya film izlemek takip etmektedir. Çevrim içi oyun oynama oranları yaşla birlikte artış göstererek 3–5 yaş grubunda %29 iken, 6–7 yaşlarda %48'e, 8–9 yaşlarda %64'e yükselmekte ve 10 yaşından itibaren %73–76 bandında seyretmektedir. 8–17 yaş grubundaki çocuk ve ergenler arasında en yaygın kullanılan dijital platform %66–70 erişim oranıyla YouTube'dur (Ofcom, 2026). Amerika Birleşik Devletleri'nde haftada 1 saat veya daha fazla video oyunu oynayanların oranı incelendiğinde, 5-17 yaş arasındaki çocukların diğer tüm yaş gruplarına kıyasla daha yüksek orana sahip olduğu görülmektedir (Entertainment Software Association [ESA], 2026).

Bu bölümün amacı, çocuklarda (0-18 yaş) teknoloji bağımlılığı olarak adlandırılan problemli dijital kullanım örüntülerinin, özellikle internet oyun oynama bozukluğunun risk faktörlerini ve olası sonuçlarını, tedavi yaklaşımlarını ve bu örüntülerin önlenmesine yönelik dijital hijyen stratejilerini bütüncül bir çerçevede ele almaktır. Bölümde önce kavramsal çerçeve ve tanı

sınıflamaları, ardından kullanım örüntüleri ve yaygınlık tartışılmaktadır. Sonraki kısımlarda bireysel, ailevi, çevresel ve teknolojiye özgü risk faktörleri ile olası sonuçlar sunulmakta; tedavi yaklaşımları ele alınmakta; aile, okul, klinik ve politika düzeyindeki dijital hijyen stratejileri yaş gruplarına göre ele alınmaktadır.

Kavramsal Çerçeve ve Tanı Sınıflamaları

Literatürde video oyunlarının ve internetin uyum bozucu kullanımını tanımlamak amacıyla "video oyunu bağımlılığı", "kompulsif internet kullanımı", "patolojik internet kullanımı", "sorunlu internet kullanımı" ve "internet bağımlılığı" gibi farklı kavramlar kullanılmıştır (Lindenberg ve ark., 2020). Teknoloji bağımlılığı; akıllı telefon bağımlılığı da dahil olmak üzere çevrim içi video oyunları ve çevrim içi sosyal ağlar gibi bağlamlarda makine ile insan arasındaki etkileşime dayanan tüm davranışsal bağımlılık örüntülerini kapsayan genel bir kavramdır (Rosendo-Rios ve ark., 2022).

Bağımlılık kavramı, uyuşturucu veya madde kullanımını içeren tanımlarla yapılsa da kumar, seks, egzersiz, video oyunu oynama ve internet kullanımı gibi herhangi bir madde alımını içermeyenler de dahil olmak üzere bir dizi davranış potansiyel olarak bağımlılık yapıcı olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Bu bağımlılık yapıcı davranışların belirginlik, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks olmak üzere altı ortak bileşen taşıdığı ve biyopsikososyal bir sürecin parçası olduğu belirtilmektedir (Griffiths, 2005).

Bugün için yalnızca oyun oynama davranışı iki büyük sınıflama sisteminde yer almaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-V'te internet oyun oynama bozukluğu resmî bir tanı olarak değil, Bölüm III'te "daha fazla çalışma gerektiren durumlar" başlığı altında sunulmuştur ve önerilen ölçüt kümesi dokuz ölçütten oluşmakta ve on iki ay içinde beş veya daha fazlasının

karşılanmasını gerektirmektedir (American Psychiatric Association [APA], 2013; APA, 2022). Dünya Sağlık Örgütü, 2019'de kabul edilen Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın 11. revizyonunda (ICD-11) oyun bozukluğunu bağımlılık yapıcı davranışlara bağlı bozukluklar arasında resmî bir tanı olarak tanımlamıştır. ICD-11'de üç çekirdek özellikle tanımlanır: oyun üzerindeki kontrolün bozulması, oyuna diğer yaşam ilgi ve etkinliklerinin önüne geçecek kadar öncelik verilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen sürdürme ya da artırma (World Health Organization [WHO], 2019b). Her iki sistemde de belirgin işlev kaybı aranır.

Kullanım Örüntüleri ve Yaygınlık

Çocuklarda dijital teknoloji kullanımının önemli bir bölümü okul, ödev ve ders gibi normatif gelişimsel işlevlere hizmet etmektedir (%75'i internette ödev/çevrim içi ders etkinliği yapmaktadır; TÜİK, 2024). Bu nedenle kullanım süresi veya sıklığına bakarak sorun saptamak, normal kullanımın patolojik olarak etiketlenmesi riskini taşır. Ancak çocukların bir bölümünde kullanım kontrolden çıkabilmekte; uyku, okul başarısı, aile ilişkileri ve ruhsal iyilik hâli gibi alanlarda işlev kaybına yol açabilmektedir.

Yakın zamanlı bir çalışmada çocuklar ve ergenler arasında internet oyun oynama bozukluğunun birleştirilmiş küresel yaygınlığının %10 olduğu, dünya genelinde her on çocuk ve ergenden yaklaşık biri internet oyun oynama bozukluğunun kriterlerini karşıladığı ve bu sorunun küresel bir ruh sağlığı meselesi olarak giderek arttığı vurgulanmıştır (Barboza ve ark., 2026). Farklı çalışmalarda da benzer şekilde %5 ile %9 arasında yaygınlık oranları bildirilmiştir (Gentile ve ark., 2017; Paulus ve ark., 2018).

Risk Faktörleri

İçsel ve Dışsal Risk Faktörleri

İnternet oyun oynama bozukluğunun gelişiminde etkili olan içsel faktörler; yürütücü işlev bozuklukları, yetersiz öz-düzenleme, zayıf karar verme, duygu durum/ödül sistemi düzensizlikleri, kaçış davranışı, düşük öz saygı/öz-yeterlilik, nörobiyolojik anomaliler (beyin aktivasyon/bağlantı değişiklikleri ve dopaminerjik sistem bozukluğu) ile erkek cinsiyeti, ergenlik yaşı, kişilik özellikleri (dürtüsellik, düşük öz-kontrol, yenilik arayışı, agresyon, içe dönüklük, yüksek nevrotisizm) ve yalnızlık gibi bireysel değişkenler belirtilmiştir (Paulus ve ark., 2018). Dışsal faktörler olarak ise zayıf ebeveyn denetimi, olumsuz ebeveyn tutumları, parçalanmış aile yapısı ve aile içi şiddet gibi ailesel etkenler; akran ilişkilerinde zayıflık, sosyal izolasyon ve lonca baskısı gibi sosyal unsurlar; oyunların sonu olmayan yapısı, ödül-ceza mekanizmaları, oyun içi satın alımlar (monetization) ve türü (özellikle MMORPG'ler) gibi yapısal özellikler ile odada kişisel cihaz/internet bulunması, yaşa uygun olmayan içerik kullanımı ve psikiyatrik eş tanılar belirtilmiştir (Paulus ve ark., 2018).

Duygusal Düzenleme ve Kaçış İşlevi

İnternet oyunları, sunduğu sınırsız çevrim içi mesajlaşma ve sesli arama imkânlarıyla eğlenceli bir çevrim içi iletişim ortamı yaratmakta; oyunda elde edilen puan ve başarılar aracılığıyla heyecan, tatmin ve mutluluk hissi vererek olumsuz duygulardan bir kaçış platformu sunmaktadır. Çok oyunculu oyunlar üzerinden çevrim içi bir topluluğun parçası olmak, bireylerin aidiyet duygusunu artırıp yalnızlık ve izolasyon hissini hafifletse de; oyun oynama ihtiyacının kontrolden çıkması ve aşırı kullanımın engellenememesi ciddi psikolojik ve davranışsal sorunlara yol açmaktadır (Park ve ark., 2025).

Çocuk ve ergenler depresyon, anksiyete, akademik sınav stresi ve yalnızlıkla başa çıkmak için video oyunlarını bir kaçış ve uyum sağlama mekanizması olarak kullanmakta; oyun içi iletişim, başarı hissi ve çevrim içi topluluk katılımı sayesinde aidiyet duygularını artırarak olumsuz duygulardan uzaklaşmayı sağlamaktadır (Park ve ark., 2025).

Aile ve Bağlanma ile İlişkili Etkenler

Ailevi ihmal, olumsuz yaşam koşulları ve yakın ilişkilerdeki kaygılı/güvensiz bağlanma stilleri, bireyleri gerçeklikteki olumsuzlukları telafi etmek adına sanal dünyalara yöneltmektedir. Bu durum, yetersiz duygusal ortamların ve bağlanma kaygısının sorunlu internet oyunu kullanım riskini artırdığı hipotezini desteklemektedir (Grajewski ve Dragan, 2020).

Zayıf aile işlevselliği, aile içi çatışmalar, ebeveyn istismarı ve yetersiz ebeveyn-çocuk ilişkileri, çocuklarda internet oyun oynama bozukluğu riskini ve düzeyini artıran en tutarlı faktörler arasındadır (Bender ve ark., 2020).

Sonuçlar ve Eşlik Eden Sorunlar

İnternet oyun oynama bozukluğu; çocuklarda ve ergenlerde akran ilişkilerinde bozulmalar, içselleştirme ve dışsallaştırma sorunları, duygusal ve davranışsal problemler, uyku bozuklukları ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), kaygı bozuklukları ve depresyon gibi çeşitli ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarıyla yakından ilişkilidir. Bu psikopatolojik ve gelişimsel faktörler, sorunlu oyun oynama davranışı ile karşılıklı etkileşim içine girerek birbirini pekiştirmekte ve gelişimsel süreç boyunca oyun bağımlılığının seyrini yordamaktadır (Coutelle ve ark., 2024).

Tedavi Yaklaşımları

İnternet oyun oynama bozukluğu tedavisinde; Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Motivasyonel Görüşme ve aile

müdahalelerini içeren psikososyal yaklaşımlar semptomları ve ekran süresini azaltmada temel rol oynamaktadır. Bu psikoterapötik yöntemlerin yanı sıra spor/egzersiz uygulamaları ve geçici ekran perhizleri (dijital detoks) gibi davranışsal kısıtlamalar da öz düzenlemeyi destekleyen tamamlayıcı seçenekler olarak öne çıkmaktadır. Özellikle DEHB veya depresyon eş tanısı varlığında bupropion, metilfenidat ve atomoksetin gibi farmakoterapötik ajanların kullanımı etkili olurken; en yüksek tedavi başarısı BDT veya çok düzeyli danışmanlığın ilaç yönetimiyle birleştirildiği kombine protokollerle elde edilmektedir (Sussman ve ark., 2025).

Dong ve ark. (2024) çocuk ve ergenlerde internet oyun oynama bozukluğu tedavisinde kullanılan yaklaşımları şu başlıklar altında ele almaktadır:

- **BDT:** İşlevsel olmayan inançları değiştirmeye ve kullanım kısıtlandığında ortaya çıkan olumsuz duygularla baş etmeye odaklanır.
- **Farmakoterapi (İlaç Tedavisi):** Doğrudan onaylı bir ilacı bulunmamakla birlikte, eş tanı durumlarında (DEHB, depresyon vb.) veya bağımlılık semptomlarını hafifletmek amacıyla bupropion, esitalopram, metilfenidat ve atomoksetin gibi ajanlar kullanılır.
- **Kombine Terapiler:** Terapötik başarıyı artırmak adına BDT veya çok düzeyli danışmanlığın; farmakoterapi, egzersiz veya aile eğitimleriyle bir arada uygulandığı en etkili klinik protokollerdir.
- **Diğer Tedavi Yaklaşımları:** Aile terapileri, özellikle ergenlerde aile içi işlevselliği ve iletişimi düzelterek tedavinin sürdürülebilirliğini sağlayan kritik bir tamamlayıcı yöntemdir. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık (mindfulness) eğitimi işlevsel olmayan bilişsel süreçleri ve baş etme becerilerini düzenlerken,

yazma ve konuşma kursları da oyuna yönelik isteği azaltmada yardımcı seçenekler olarak öne çıkmaktadır.

Önleme ve Dijital Hijyen Önerileri

Yaş Dönemlerine Göre Ekran ve Teknoloji Kullanımı Önerileri

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2019a) beş yaş altı önerileri:

- **1 yaş altı:** Ekran süresi önerilmemektedir.
- **1 yaş:** Hareketsiz ekran süresi (televizyon, video, bilgisayar oyunu) önerilmemektedir.
- **2 yaş:** Hareketsiz ekran süresi en fazla 1 saat olmalı, daha az olması daha iyidir.
- **3-4 yaş:** Hareketsiz ekran süresi en fazla 1 saat olmalı, daha az olması daha iyidir.

Aile Medya Planı ve 4M İlkesi

Okul çağındaki çocuklar ve ergenler için ise ekran süresine tek bir üst sınır getirmek yerine, kullanımın niteliğini ve gündelik yaşama etkisini ele alan bir yaklaşım önerilmektedir. Sağlık hizmeti sunucularının ailelere sunduğu dijital medya rehberliğinde temel alınan 4M ilkesi çerçevesinde; ekran kullanımının zaman ve içerik sınırlarını belirleyen bir Aile Medya Planı ile Yönetilmesi (Manage), ekran süresinin pasif içerikler yerine eğitici, aktif ve sosyal aktivitelere yönlendirilerek Anlamlı Ekran Kullanımının (Meaningful) teşvik edilmesi, ebeveynlerin kendi medya alışkanlıklarını düzenleyip yemek saatleri ile yatmadan önceki süreçte "ekransız" alanlar yaratarak Model Olması (Model) ve kısıtlamalara verilen tepkisel davranışlar ile uyku, okul ve yüz yüze etkileşimi engelleyen sorunlu kullanım belirtilerinin Gözlemlenmesi/Takip Edilmesi (Monitor) önerilmektedir (Canadian Paediatric Society, 2019).

Dijital İçeriğin Niteliğinin Değerlendirilmesi

Amerikan Pediatri Akademisi'nin politika bildirisinde (Munzer ve ark., 2026), ailelerin düşük nitelikli dijital içeriği ayırt edip ayıklayabilmesi için "SCREEN OUT" (düşük nitelikli içeriği ele) adıyla pratik bir kontrol listesi sunulmaktadır. Kısaltmanın harfleri sırasıyla şu özellikleri temsil etmektedir: kullanımı sürdürmeye yönelik günlük devamlılık sayaçları (Streaks), tedirgin edici, şiddet içeren veya ayrımcı içerik (Creepy content), sık verilen ödüller (Rewards), içerikten çıkışın güç olması (Escape is hard), aşırı reklam ve ticari yönlendirmeler (Excessive ads), abonelik veya etkileşim için ısrarcı çağrılar (Nagging), dikkat çekmeye odaklı abartılı öğeler (Over-the-top), yabancılardan gelen istenmeyen iletişim (Unwanted contact) ve oyuncak ya da aşırı tüketimi öne çıkaran unsurlar (Toys). Bu özelliklerin varlığı, içeriğin çocuğun zamanına değmeyebileceğine işaret eden ipuçları olarak sunulmaktadır.

Aileler ve Politika Yapıcılar için Öneriler

Munzer ve arkadaşları (2026) tarafından aileler ve politika yapıcılar için önerilen stratejiler Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1 Dijital Ortamlarda Risklerin Azaltılmasına Yönelik Aile ve Politika Düzeyinde Öneriler

Aileler için Öneriler	Dijital Ekosistem için Politika Önerileri
Dijital Okuryazarlığı Geliştirin: Reklam, mahremiyet, beden imajı, FoMO ve içeriğin kalıcılığı çocuklarla düzenli konuşulmalı; zararlı içerikle karşılaşılırsa psikolojik destek sağlanmalıdır. **Bir Aile Medya Planı Oluşturun:** Medya sınırları aile üyeleriyle birlikte belirlenip yazılı plana dönüştürülmelidir. **Kaliteli İçerik Bulun:** Sosyal-duygusal becerileri ve eleştirel düşünmeyi destekleyen içerikler seçilmeli; sık ödül, reklam ve şiddet içerenlerden kaçınılmalıdır. **İlk Telefon Kararında Bilinçli Olun:** Hazır olma yaşa değil, ergenin dijital okuryazarlığına, dürüstlüğüne ve çatışma yönetme becerisine bağlıdır; cihaz ayarlarını bakım verenler belirleyip izlemelidir. **Tabletler:** Kişisel tablet yerine ortak aile tableti tercih edilmeli; kişisel cihaz ertelenebilir, bu erteleme öğrenme fırsatlarını kaçırmaya yol açmaz. **Ekransız Zaman Yaratın:** Yemek, yatak odası, ödev ve yatmadan önceki bir saat ekransız tutulmalı; aynı anda tek ekran kullanılmalıdır.	**Üçüncü Alanların Desteklenmesi:** Kütüphane, yeşil alan, spor tesisi ve toplum merkezlerine yatırım yapılmalı; kaliteli çocuk bakımı ve ebeveyn izinleri güçlendirilmelidir. **Kar Amacı Gütmeyen, Çocuk Odaklı Medyanın Fonlanması:** Reklam ve harcama mekanizmalarından arınmış, gelişim ilkelerine uygun yayıncılar desteklenmelidir. **Okullarda Öğrenme Ortamının Korunması:** Kanıta dayalı, tutarlı okul telefon politikaları uygulanmalıdır. **Şeffaflık, Güvenlik ve Sertifikasyon Standartları:** Platformlar ve oyun üreticileri ürün güvenliği standartlarına tabi olmalı; reşit olmayan kullanıcılara ilişkin güvenlik ve iyilik hali göstergelerini düzenli raporlamalıdır. **Zararlı İçeriklerin Engellenmesi ve Algoritmik Sorumluluk:** Cinselleştirilmiş, ticarileştirilmiş veya şiddet içeren tasarımlar denetlenmeli; algoritmaların kendine zarar verme, yeme bozukluğu ve intihar gibi içerikleri öne çıkarması engellenmelidir. **Gizliliği Koruyan Yaş Doğrulama ve Evrensel Silme Hakkı:** Yaşa uygun olmayan ortamlara erişimi sınırlayan, gizliliği koruyan yaş doğrulama geliştirilmeli; "evrensel silme hakkı" yasal güvenceye alınmalıdır.

Aileler için Öneriler	Dijital Ekosistem için Politika Önerileri
Zaman Sınırları Koyun: Süre aileye göre değişir (okul öncesinde günde bir saatin altı, okul çağı ve ergenlerde bir-iki saat gibi); içeriğin niteliği ile uyku, oyun ve hareketin korunması süreden önemlidir. **Diğer Aktivitelere Yer Açın:** Spor, sanat, müzik ve açık hava etkinlikleri ekranın yerini alacak anlamlı alternatifler sunar. **Ebeveyn Kontrollerini Kullanın:** Süre, indirme, kişi ve satın alma ayarları cihaz ve platform araçlarıyla düzenlenmeli; araçlar çocukla iletişim içinde kullanılmalıdır. **Uykuyu Koruyun:** Yatmadan bir saat önce ekran kullanılmamalı; yatak odasında cihaz bulunmamalıdır. **İlişki Kurun:** Güçlü ebeveyn-çocuk ilişkisi sınırların uygulanmasını kolaylaştırır; birlikte medya kullanımı da ilişkiyi güçlendirebilir. **Güvenliği Öğretin:** Pornografi, cinsel içerikli mesaj tekliflerini reddetme ve görsel paylaşımın sonuçları, açık uçlu konuşmalar ve "eğer-öyleyse" senaryolarıyla öğretilmelidir.	**Çok Paydaşlı Uzlaşı ve Araştırma Fonları:** Aileler, uzmanlar, pediatristler, politika yapıcılar ve teknoloji şirketlerinin katılımıyla ulusal uzlaşı bildirgeleri hazırlanmalı; yeni dijital formatların gelişimsel etkilerini inceleyen araştırmalar öncelikle desteklenmelidir.

Kaynak: Munzer ve ark. (2026) çalışmasından yazar tarafından Türkçeye uyarlanmış ve özetlenmiştir.

Kaynakça

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing. https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787

Barboza, J. J., Bonilla Asalde, C., Rivera-Lozada, O., Iuga, M. M., Valdivia, B. R., Hernández-Juárez, G., Canelo, C. A., Campuzano, R. A. M., Aguilar-Bueno, J. C., Aguirre-Ipenza, R., & Kong-Lozano, L. A. (2026). Global prevalence of internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 20*(1), Article 90. https://doi.org/10.1186/s13034-026-01083-8

Bender, P. K., Kim, E. L., & Gentile, D. A. (2020). Gaming disorder in children and adolescents: Risk factors and preventive approaches. *Current Addiction Reports, 7*(4), 553–560. https://doi.org/10.1007/s40429-020-00337-5

Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force. (2019). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. *Paediatrics & Child Health, 24*(6), 402–408.https://doi.org/10.1093/pch/pxz095

Coutelle, R., Balzer, J., Rolling, J., & Lalanne, L. (2024). Problematic gaming, psychiatric comorbidities, and adolescence: A systematic review of the literature. *Addictive*

Behaviors, 157, Article 108091. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108091

Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), Article 4777. https://doi.org/10.3390/ijerph20064777

Dong, G. H., Dai, J., & Potenza, M. N. (2024). Ten years of research on the treatments of internet gaming disorder: A scoping review and directions for future research. *Journal of Behavioral Addictions*, *13*(1), 51–65. https://doi.org/10.1556/2006.2023.00071

Entertainment Software Association. (2026). *2026 essential facts about the U.S. video game industry*. https://www.theesa.com/resources/essential-facts-about-the-us-video-game-industry/2026-data/

Gentile, D. A., Bailey, K., Bavelier, D., Brockmyer, J. F., Cash, H., Coyne, S. M., Doan, A., Grant, D. S., Green, C. S., Griffiths, M., Markle, T., Petry, N. M., Prot, S., Rae, C. D., Rehbein, F., Rich, M., Sullivan, D., Woolley, E., & Young, K. (2017). Internet gaming disorder in children and adolescents. *Pediatrics, 140*(Suppl. 2), S81–S85. https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758H

Grajewski, P., & Dragan, M. (2020). Adverse childhood experiences, dissociation, and anxious attachment style as risk factors of gaming disorder. *Addictive Behaviors Reports, 11*, Article 100269. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100269

Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2020). Definition and diagnostics of internet use disorders. In *Internet addiction in adolescents*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43784-8_4

Munzer, T., Parga-Belinkie, J., Milkovich, L. M., Tomopoulos, S., Ajumobi, T., Cross, C., Gerwin, R., & Madigan, S. (2026). Digital ecosystems, children, and adolescents: Policy statement. *Pediatrics, 157*(2), Article e2025075320. https://doi.org/10.1542/peds.2025-075320

Ofcom. (2026). *Children and parents: Media use and attitudes report 2026*. Office of Communications. https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/2026-children-and-parents-report/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2025-6.pdf?v=418231

Park, C., Angelica, P., & Trisnadi, A. I. (2025). Global impacts of video gaming behavior on young adults' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review. *Social Sciences & Humanities Open, 11*, 101229. 10.1016/j.ssaho.2024.101229

Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology, 60*(7), 645–659. https://doi.org/10.1111/dmcn.13754

Rosendo-Rios, V., Trott, S., & Shukla, P. (2022). Systematic literature review online gaming addiction among children and young adults: A framework and research agenda. *Addictive Behaviors, 129*, Article 107238. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107238

Sussman, C., Tsappis, M., Greenfield, D., Weigle, P., & Rumpf, H.-J. (2025). Treatment and prevention of internet use disorders in children and adolescents. In D. A. Christakis & L. Hale (Eds.), *Handbook of children and screens: Digital media, development, and well-being from birth through adolescence* (pp. 203–209). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-031-69362-5_28

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2024*. https://data.tuik.gov.tr

World Health Organization (2019a). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. https://iris.who.int/handle/10665/311664

World Health Organization (2019b). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th rev.). https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11


BİDGE