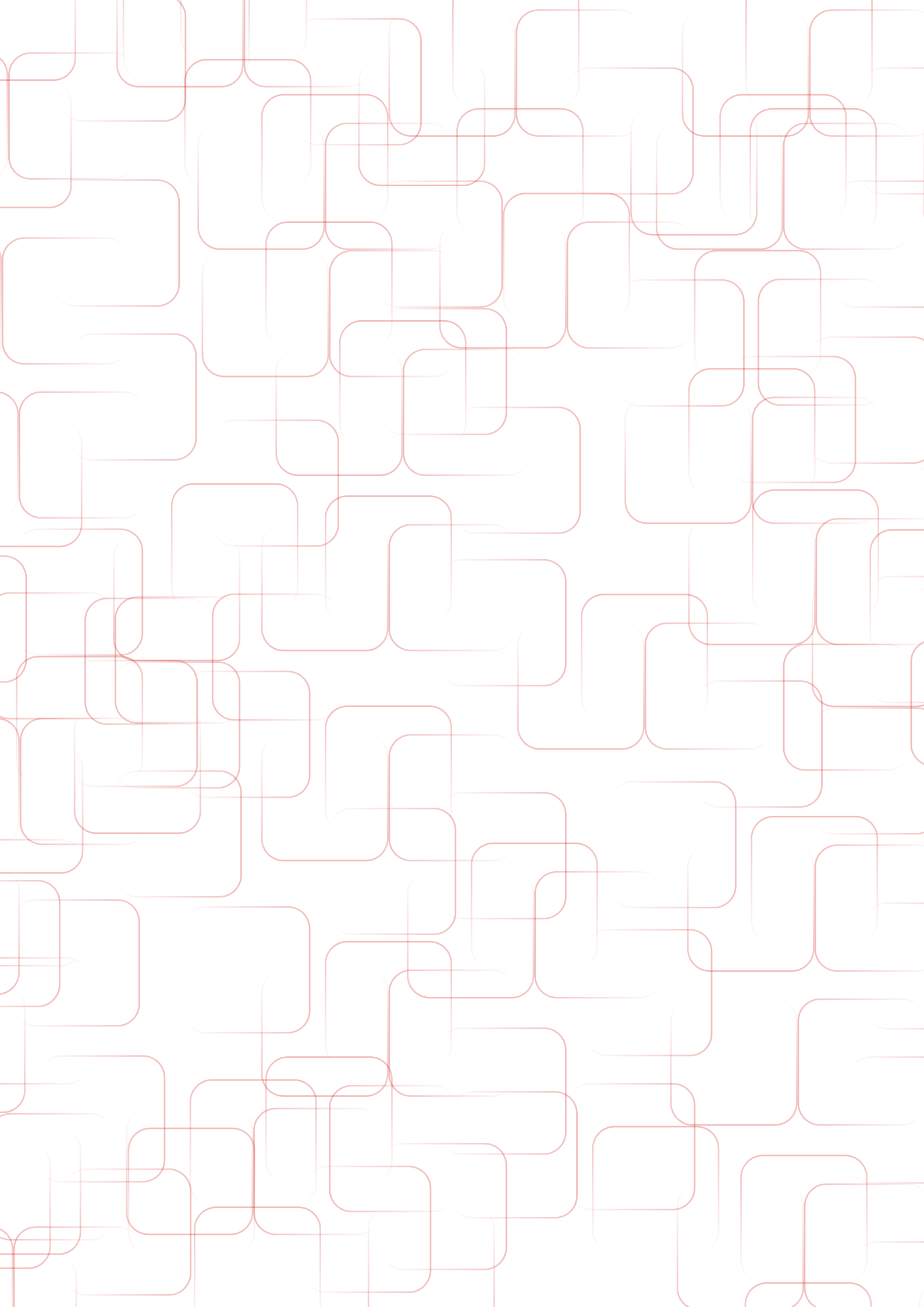


Türkiye’de Dijital Kumar: Görünüm, Dinamikler ve Mücadele Stratejileri





Türkiye’de Dijital Kumar: Görünüm, Dinamikler ve Mücadele Stratejileri

Nursen Tekgöz | Yiğit Çelik | Adnan Veysel Ertemel

Yazarlar

Nursen Tekgöz
Yiğit Çelik
Adnan Veysel Ertemel

Araştırma Ekibi

Adnan Veysel Ertemel
Banu Zehir
Nursen Tekgöz
Yiğit Çelik

Katkıda Bulunanlar

Selçuk Aydın
Zeynep Rana Şamil
Hilal Yiğit
Yusuf Savsar
Muhammed Ali Oruç

Editör

Amine Ertürk

Kapak Tasarımı

Betül Berra Kurt

Grafik Tasarım

Muhammed Seleş
Betül Berra Kurt

Türkiye’de Dijital Kumar: Görünüm, Dinamikler ve Mücadele Stratejileri**COPYRIGHT © 2026**

Bu yayının tüm hakları Enstitü Sosyale aittir. Enstitü Sosyalin izni olmaksızın yayının tümünün veya bir kısmının elektronik veya mekanik (fotokopi, kayıt ve bilgi depolama vd.) yollarla basımı, yayımı, çoğaltılması veya dağıtımı yapılamaz. Kaynak göstermek suretiyle alıntı yapılabilir.

ISBN: 978-625-93766-6-0

NUN Eğitim ve Kültür Vakfı Yayınları
Sertifika No.: 79696

Baskı: TurkuvaZ Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok No: 29/1/1 Eyüpsultan, İstanbul
Tel: 0212 354 30 00
Sertifika No.: 46403

NUN Eğitim ve Kültür Vakfı Yayınları:
Enstitü Sosyal | Araştırma Raporu No. 9

1. Baskı: Ocak 2026

Burhaniye Mah. Hacı Reşit Paşa Sok. No:18 Üsküdar, İstanbul/TÜRKİYE
Tel: +90 216 422 00 22 | <https://enstitusosyal.org/> | info@enstitusosyal.org

ÖN SÖZ

Dijital dönüşüm, günlük yaşam pratiklerimizi kökten değiştirirken, dijital kumar gibi hızla büyüyen yeni risk alanlarını da beraberinde getirmektedir. Toplumsal etkisi yüksek olan bu alan, kişisel eğilimleri aşarak aile ilişkileri, toplumsal refah ve kurumsal yönetim açısından çok boyutlu bir politika meselesine dönüşmüştür.

Bu rapor, Enstitü Sosyal tarafından yürütülen, “Türkiye’de Dijital Kumar: Görünüm, Dinamikler ve Mücadele Stratejileri” başlıklı kapsamlı araştırmanın çıktısıdır. Çalışmamız, sayısal eğilimleri gösteren nicel analizleri, kişisel tecrübelerin arka planını aydınlatan nitel anlatılarla birleştirmiştir. Araştırma, Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) kayıtlarından elde edilen geniş ölçekli nicel verilerle, süreci deneyimleyen kişiler ve aileleriyle yapılan derinlemesine mülakatlarla ve hukuk, psikoloji, finans, kamu yönetimi uzmanlarının yer aldığı Politika Geliştirme Grupları (PGG) görüşmeleriyle zenginleştirilmiştir. Bu çok yönlü metodoloji, dijital kumarın kişisel davranışın ötesindeki toplumsal, teknolojik ve kurumsal boyutlarını derinlemesine anlamamızı sağlamıştır.

Bulgularımız, dijital kumar davranışının erişim kolaylığı, sosyal çevre etkisi ve dijital platform tasarımları ile birleştiğinde karmaşık ve çok katmanlı bir risk alanı oluşturduğunu göstermektedir. Araştırmada kişilerin yaşadığı kayıpların maddi düzeyde kalmadığı, dijital kumar davranışının güven, aidiyet ve dayanışma gibi temel sosyal bağları zayıflatarak aile ve toplum düzeyinde ilişkileri ciddi olarak zedelediği tespit edilmiştir. Bu yönüyle çalışma, dijital çağın krizleri karşısında refahın korunması ve bağımlılıkla mücadelede veriye dayalı politika üretiminin gerekliliğini vurgulamaktadır.

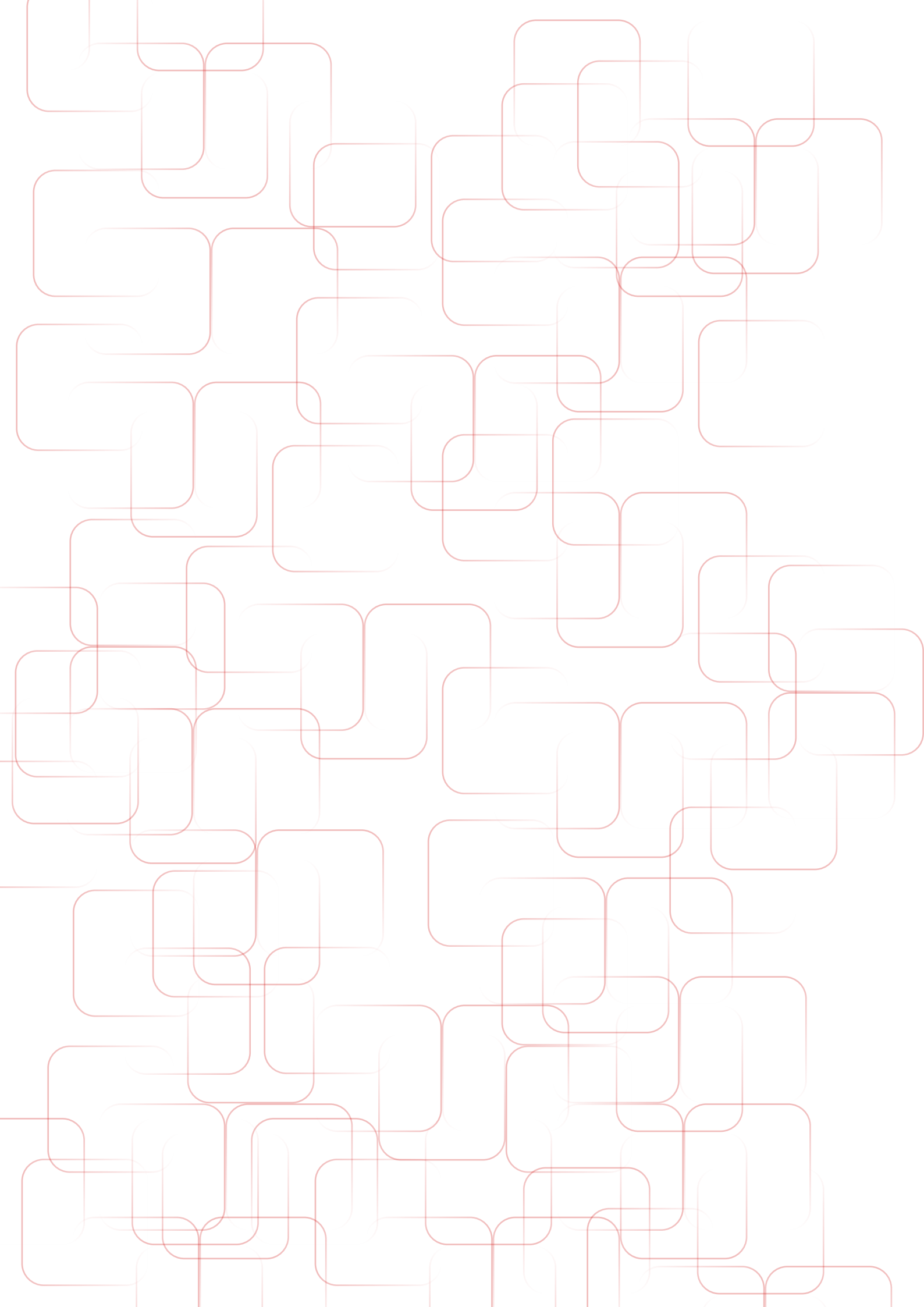
Enstitü Sosyal olarak temel hedefimiz, toplumsal sorunların yapısal nedenlerini görünür kılmak ve çözüm üretim süreçlerine bilimsel katkı sunmaktır. Bu doğrultuda Enstitümüz, araştırma ve analiz süreçlerinin yanı sıra, kamu, özel sektör, sivil toplum ve akademi gibi farklı kurumların dikkatini bu yapısal meselelere çekerek, çözüm üretiminde ortak katkıyı teşvik etmektedir. Bu rapor, dijital kumar alanında mevcut durumu betimlemekle kalmayıp, erken uyarı sistemlerinden zarar azaltma stratejilerine, aile temelli müdahalelerden dijital denetim mekanizmalarına uzanan çok katmanlı bir analiz sunmakta ve önleyici politika öneri setiyle ulusal düzeyde yol gösterici olmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışma, çok sayıda uzman, araştırmacı ve kurumun ortak emeğiyle şekillenmiştir. Sürece katkı sunan Enstitümüzün araştırma ekibine ve Toplum Araştırmaları Koordinatörlüğümüze, verilerin toplanmasından raporlamaya kadar yürüttükleri titiz çalışmalar için içtenlikle teşekkür ederim. Ayrıca, zorlu deneyimlerini paylaşan katılımcılara, görüş, analiz ve önerileriyle sürece katkı sunan yuvarlak masa ve politika geliştirme gruplarındaki uzmanlara şükranlarımı sunarım. İş birliği ve teknik destekleri için Türkiye Yeşilay Cemiyetine, Yeşilay Danışmanlık Merkezine (YEDAM) ve İstanbul Valiliği yetkililerine teşekkür ederim.

Saygılarımla,

Dr. İpek Coşkun Armağan
Genel Koordinatör, Enstitü Sosyal





YÖNETİCİ ÖZETİ

Dijital kumar, günümüzün en hızlı büyüyen ve en az denetlenen risk alanlarından biridir. Akıllı telefonların yaygınlığı, ödeme sistemlerinin kolaylığı ve algoritmik yönlendirmeler, bu eylemi kişisel bir tercih olmaktan çıkarıp, teknolojik ve ekonomik dinamiklerle beslenen sistematik bir bağımlılık döngüsüne dönüştürmüştür. Dolayısıyla küresel ölçekte dijital kumar, bireysel bir davranış bozukluğu olmaktan öte, teknolojik altyapı ve sosyal normların kesişiminde ele alınması gereken acil bir halk sağlığı ve yönetim meselesidir.

Küresel ölçekteki bu tablo, Türkiye’de de benzer ve endişe verici bir seyir izlemektedir. Konu, bireysel sınırları aşarak aile yapısını, ekonomik istikrarı ve kamu politikalarının etkinliğini tehdit eden çok boyutlu bir soruna evrilmiştir. Dijitalleşmenin sağladığı sınırsız erişim; yaş, gelir ve statü farkı gözetmeksizin toplumun her kesimini yeni bir risk ortamıyla karşı karşıya bırakmaktadır. Bu durum, toplumsal refahı korumak adına mevcut regülasyonların yeniden gözden geçirilmesini zorunlu kılmaktadır.

Bu rapor, dijital kumarın kişisel bir eğilimden sistemsal bir krize dönüşümünü bilimsel bir temelde ele almaktadır. Çalışma, sorunun kişisel, toplumsal ve kurumsal düzeydeki etkilerini ampirik verilerle analiz ederek, politika yapıcılar için veri temelli, uygulanabilir ve stratejik bir yol haritası sunmayı hedeflemektedir.

■ ■ Araştırma Tasarımı ve Özgünlük

Bu çalışma, dijital kumarı bireysel bir dürtü kontrol sorunu olmanın yanı sıra, teknolojik tasarım, ekonomik baskılar ve yasal boşlukların kesişiminde şekillenen çok katmanlı bir yapısal bağımlılık olarak modellemektedir. Araştırma tasarımı, bu karmaşık yapıyı çözümleyebilmek adına karma yöntem deseniyle kurgulanmış; nicel verilerin temsil gücü ile nitel verilerin derinliği sentezlenmiştir.

Nicel Boyut: Araştırmanın ampirik omurgasını, Türkiye Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) veritabanı oluşturmaktadır. Toplam 14.458 bireye ait ilk değerlendirme formu ve 3.767 sosyal hizmet bilgilendirme formu analiz edilerek, dijital kumarın demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, gelir, eğitim) ve aile yapısı üzerindeki tahribatı istatistiksel olarak haritalandırılmıştır.

Nitel Boyut: Sayısal verilerin arkasındaki insan hikayesini anlamlandırmak amacıyla, tedavi gören/görmeyen kullanıcılar, tedaviyi reddedenler ve bağımlı yakınlarından oluşan 14 farklı katılımcı ile derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler, bağımlılık sürecinin duygusal ve davranışsal kodlarını açığa çıkarmıştır.

Disiplinler Arası Doğrulama: Elde edilen ham bulgular, psikoloji, hukuk, sosyoloji, kamu yönetimi ve yapay zekâ alanlarından uzmanların yer aldığı Politika Geliştirme Grupları (PGG) tarafından bir “uygulanabilirlik süzgecinden” geçirilmiştir. Bu süreç, akademik bulguların sahadaki gerçeklikle ve mevzuat diliyle uyumlanmasını sağlamıştır.

Rapor, dijital kumarı günümüzün yapısal bağımlılıklarından biri olarak ele almasıyla literatürde özgün bir konuma sahiptir. Çalışma ayrıca davranışsal veriler ile regülasyon modelleri arasındaki ilişkiyi irdeleyen ilk kapsamlı ulusal araştırmalardan biri niteliğindedir.



Bu kapsamda, Türkiye’nin mevcut yasal düzenleme yaklaşımı ve merkezî yönetim modeli, uluslararası lisans sistemleri ve alternatif denetim mekanizmalarıyla karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir. Amaç, farklı politika araçlarının risk grupları üzerindeki etkisini somut verilerle değerlendirmektir. Elde edilen bulgular, mevcut durumu analiz etmenin ötesine geçerek zarar azaltma, erken uyarı sistemleri, dijital denetim ve toplumsal farkındalık stratejilerini içeren uygulanabilir bir çerçeve sunmaktadır. Böylece rapor, karar alıcı kurumlar için kamu sağlığını önceleyen ve toplumsal temeli güçlü politika önerileri içeren stratejik bir referans belgesi olmayı hedeflemektedir.

■ ■ Dijital Kumara Dair Bulgular ve Politika Notları

Araştırma bulguları, yaş gruplarının farklı motivasyonlarını dikkate alan önleyici stratejilerin geliştirilmesinin önemine işaret etmektedir. Genç yetişkinlere yönelik dijital farkındalık programlarının güçlendirilmesi ve yaşa duyarlı koruyucu politika modellerinin oluşturulması, dijital kumar davranışının erken aşamada önlenmesine katkı sağlayacaktır.

Demografik Görünüm ve Yaş Dinamikleri

YEDAM’a tedavi için başvuru yapanların yaş ortalaması 34,7 düzeyinde seyretmektedir. Bu ortalama, dijital kumarın belirli bir yaş grubuna has olmaktan ziyade, hem genç yetişkinleri hem de orta yaş grubunu kapsayan geniş bir dağılım sergilediğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla yaş ortalaması, davranışın yaygınlığını açıklama noktasında tek başına sınırlı bir veri sunmakta; ancak diğer değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır.

Araştırma bulguları, kumarın yalnızca alt gelir gruplarına özgü bir “yoksulluk refleksi” olduğu yönündeki geleneksel kabulün geçerliliğini yitirdiğini göstermektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip, düzenli istihdam içerisindeki bireylerden oluşması, dijital kumarın sosyoekonomik tabana yayılan yapısal bir orta sınıf krizine dönüştüğüne işaret etmektedir.

Mevcut ekonomik konjonktürde yaşanan “gelecek kaygısı” ve “hızlı sınıf atlama” arzusu, eğitilmiş bireyleri dahi yüksek riskli finansal maceralara sürüklemektedir. Genç yaşlarda merak ve eğlence motivasyonu ile başlayan bu süreç, dijital erişimin sınırsızlığıyla birleşerek, kısa sürede kontrol dışı bir finansal ve psikolojik çıkmaza evrilmektedir. Dolayısıyla sorun, bir “gelir eksikliği”nden ziyade, dijital çağın tetiklediği bir “statü ve tatmin arayışı” sorunu olarak yeniden tanımlanmalıdır.

Aile Yapısı, İlişki Dinamikleri ve Destek Döngüsü

Araştırma bulguları, dijital kumar bağımlılığının aile dinamikleriyle çift yönlü ve güçlü bir etkileşim içinde seyrettiğini ortaya koymaktadır. Aile birlikteliği, bir yandan davranışın gizlendiği, suçluluk duygusunun derinleştiği veya kuşaklar arası aktarımla öğrenilmiş bir örüntünün sürdürüldüğü karmaşık bir zemin oluşturabilmektedir. Ancak aynı sosyal yapı, bağımlılıkla mücadelede en stratejik çıkış noktasını ve iyileşme kaynağını teşkil etmektedir.

Özellikle aile içi sorumluluk bilinci, bireylerde tedavi arayışını ve iyileşme motivasyonunu tetikleyen temel bir güçtür. YEDAM verilerinde evli ve ailesiyle yaşayan bireylerin başvuru yoğunluğu, ailenin tedaviye yönlendirmedeki bu katalizör etkisini doğrulamaktadır. Dolayısıyla aile kurumu, sorunun bir parçası olmanın ötesinde, çözümün ve sosyal rehabilitasyonun ana taşıyıcısı konumundadır.

Aile kurumunu müdahale süreçlerinin aktif bir paydaşı olarak konumlandırmak, gizlilik esaslı danışmanlık hizmetlerini yaygınlaştırmak ve farkındalık çalışmalarını aile odaklı yapılandırmak, kamu sağlığı politikalarının etkinliğini artıran önemli bir güç çarpanı olacaktır.

Sosyal Etkileşim ve Başlangıç Motivasyonları

Araştırma verileri, dijital kumarla ilk temasın merkezinde sosyal etkileşim ve çevre faktörünün bulunduğunu doğrulamaktadır. Arkadaş grupları ve yakın çevredeki rol modeller, bu davranışın edinilmesinde ve olağanlaşmasında belirleyici bir işlev görmektedir. Dolayısıyla süreç, izole bir bireysel yönelimden öte, sosyal ağlar içerisinde öğrenilen, meşruiyet kazanan ve kolektif bir kabulle pekişen sistematik bir davranış örüntüsü olarak gelişmektedir.

Sosyal öğrenme süreçlerinin risklerini yönetmek adına, genç nüfusa yönelik “dijital dayanıklılık” ve “akran direnci” temelli önleyici programların hayata geçirilmesi, kamu spotları ve eğitim müfredatlarıyla desteklenen güvenli bir dijital kültürün inşasını sağlayacaktır.

Oynama Süresi, Zaman Kullanımı ve Dijital Yoğunluk

Dijital platformların sunduğu kesintisiz erişim ve esneklik, kumar davranışını gündelik yaşamın baskın bir rutini hâline getirmektedir. Özellikle dijital cüzdanlar, entegre ödeme sistemleri ve anlık finansman olanakları, bu sürece hız kazandıran ve davranışın sürekliliğini pekiştiren yapısal katalizörler olarak işlev görmektedir.

Görüşme bulguları, sürecin dijital uyarılarla tetiklenen ve zamanla otomatize olan refleksif bir davranış kalıbına evrildiğini doğrulamaktadır. Bu dijital yoğunluk, bireyin zaman yönetimini devreden çıkararak iş gücü verimliliği, sosyal işlevsellik ve yaşam kalitesi üzerinde kaçınılmaz bir aşınma yaratmaktadır.

Dijital refahı ve iş gücü verimliliğini korumak adına, zamansal yönetim araçlarının, mola mekanizmalarının ve yapay zekâ destekli erken uyarı sistemlerinin yasal mevzuata entegre edilmesi, önleyici bir kamu politikası olarak önem arz etmektedir.

Ekonomik Etkiler ve Borçlanma Döngüsü

Araştırma verileri, dijital kumarın bireysel bütçe sınırlarını aşarak hanehalkı ekonomisi ve finansal sürdürülebilirlik üzerinde yapısal hasarlar oluşturduğunu teyit etmektedir. Kira, eğitim ve sağlık gibi temel yaşam standartlarını korumaya yönelik kaynaklar, bu süreçte dijital kanallar üzerinden kontrolsüz bir harcama kalemine dönüşmektedir.

Özellikle ekonomik daralma dönemlerinde bir “finansal çıkış yolu” veya “ek gelir kapısı” olarak kodlanan bu davranış, mevcut krizi derinleştiren bir sarmal hâlini almaktadır. Resmî finansal kanalların tıkanması durumunda kişiler varlık tasfiyesi, kayıt dışı borçlanma ağları ve yüksek riskli finansman yöntemlerine yönelmektedir. Dolayısıyla süreç, kişinin ve ailesinin ekonomik güvenliğini ve toplumun finansal direncini tehdit eden sistemik bir risk faktörü olarak somutlaşmaktadır.

Finansal istikrarı korumak ve kayıt dışı para akışını önlemek adına, dijital ödeme ağlarındaki işlem trafiğinin yapay zekâ destekli algoritmalarla izlenmesi, riskli işlemlerin sınırlandırılması ve toplum genelinde “finansal risk okuryazarlığı” ve “finansal stres yönetimi” programlarının yaygınlaştırılması öncelikli bir gerekliliktir.

Psikolojik Belirtiler ve Davranışsal Eğilimler

Araştırma verileri, dijital kumar bağımlılığının yarattığı psikolojik tablonun depresyon, yüksek anksiyete, dürtüsellik ve öfke kontrolü sorunlarıyla karakterize edildiğini teyit etmektedir. Dikkat eksikliği, sosyal izolasyon ve iletişim süreçlerindeki kopuşlar, bu klinik tablonun somut davranışsal çıktıları olarak öne çıkmaktadır.



Bireylerin bu davranışa yönelimi, genellikle stres, yetersizlik hissi ve psikososyal baskı anlarında devreye giren bir “disfonksiyonel başa çıkma stratejisi” olarak işlev görmektedir. Ancak geçici bir rahatlama aracı olarak başlayan bu döngü, zamanla bilişsel yetilerde zayıflamaya ve karar alma mekanizmalarında bozulmaya yol açarak, hem finansal hem de sosyal ilişkilerdeki krizi derinleştiren bir katalizör rolü oynamaktadır.

Kamu sağlığını korumak ve riskleri minimize etmek adına, bağımlılıkla mücadele merkezlerinde “duygusal regülasyon” ve “bilişsel esneklik” temelli terapi modellerinin yaygınlaştırılması, ayrıca erken tanı için toplum ruh sağlığı taramalarının erişilebilirliğinin artırılması stratejik bir gerekliliktir.

Toplumsal Dışlanma ve Güvensizlik

Dijital kumar bağımlılığı, bireysel etki alanını aşarak sosyal doku ve ilişkiler ağında köklü bir dönüşüm yaratmaktadır. Araştırma verileri, katılımcıların süreç içerisinde sosyal izolasyon ve sistematik bir dışlanma döngüsüyle karşı karşıya kaldığını doğrulamaktadır. Bu sosyal ayrışma; aile içi güven bağlarında zedelenme, sosyal çevrede mesafe artışı ve profesyonel itibarda aşınma şeklinde somutlaşmaktadır.

Nitel görüşmeler; borç yönetimindeki gizlilik, şeffaflıktan uzaklaşma ve yoğun utanç duygusunun, kişiler arası ve kurumlara yönelik “güven sermayesini” tüketen temel dinamikler olduğunu göstermektedir. Aile içindeki “görmezden gelme” veya “yüzleşmekten kaçınma” refleksleri, sorunun tespitini geciktiren ve bağımlılığı sessiz bir kriz hâlinde derinleştiren bir faktör olarak işlev görmektedir.

Sosyal dokuyu onarmak ve toplumsal bütünlüğü korumak adına, aile içi iletişim kanallarını güçlendiren rehberlik modellerinin uygulanması, mahalle ölçeğinde “yerel/ mikro sosyal destek ağlarının” kurulması ve toplumsal uyumu önceleyen farkındalık çalışmaları, sosyal dayanışmanın yeniden inşasında kritik bir rol oynayacaktır.

Tedavi, Nüks ve Sosyal Rehabilitasyon Süreci

Araştırma bulguları, dijital kumar tedavisinin eylemin sonlandırılmasını aşan, yaşamın çok boyutlu olarak yeniden yapılandırılmasını zorunlu kılan kapsamlı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. İyileşme dönemindeki bireyler, genellikle duygusal boşluk hissi ve sosyal adaptasyon zorlukları gibi risk faktörleriyle yüzleşmektedir.

Bu kritik evrede, sportif, sanatsal ve manevi destek odaklı faaliyetler motivasyonu artıran, güçlü aile desteği ise iyileşme sürecini hızlandıran ve nüks riskini düşüren temel “koruyucu kalkanlar” olarak işlev görmektedir. Ancak, damgalanma kaygısı ve toplumsal çekinceler, profesyonel yardıma erişim sürecini yavaşlatan psikolojik bariyerler oluşturmaktadır. Bu tablo, tedavi hizmetlerinin klinik müdahaleyi aşarak, toplumsal uyumu ve aidiyet duygusunu güçlendiren sosyal rehabilitasyon mekanizmalarıyla bütünleşmesini gerektirmektedir.

Tıbbi tedavi birimleri ile sosyal rehabilitasyon merkezleri arasında “entegre hizmet modeli”nin hayata geçirilmesi ve sürekli koordinasyon sağlanması; bireyin topluma yeniden kazandırılmasını ve üretken bir yaşam döngüsüne katılımını destekleyen sürdürülebilir bir çözüm stratejisidir.

Dijital Riskler ve Teknolojik Tetikleyiciler

Dijital kumar davranışının sürekliliğini ve yoğunluğunu besleyen temel dinamik, dijital ekosistemin sunduğu teknolojik entegrasyon ve işlem hızıdır. Görüşme bulguları; dijital cüzdanlar, kripto varlıklar ve oyunlaştırılmış arayüzlerin, finansal kaybın algılanmasını zorlaştıran bir “bilişsel illüzyon” yarattığını teyit etmektedir. Paranın maddeselliğini yitirdiği bu sanal işlem ortamı, harcama davranışını “gerçek dışı” bir oyun deneyimi olarak kodlamakta ve risk algısını minimize etmektedir.

Ayrıca, algoritmik hedefleme sistemleri ve anlık kredi erişim olanakları, kullanıcıyı platformda tutan proaktif bir geri bildirim döngüsü oluşturmaktadır. Politika Geliştirme Grupları, bu teknolojik altyapının bireysel risklerin ötesine geçerek, kayıt dışı para akışı ve siber güvenlik açıkları nedeniyle finansal sistemin bütünlüğü açısından da stratejik bir risk alanı teşkil ettiğini değerlendirmektedir.

Dijital güvenliği ve finansal şeffaflığı sağlamak adına, ödeme ağlarında yapay zekâ destekli anomali tespiti, reklam algoritmalarında “etik standartlar” düzenlemesi ve veri tabanlı risk izleme sistemlerinin mevzuata entegrasyonu, öncelikli politika araçları olarak ele alınmalıdır.

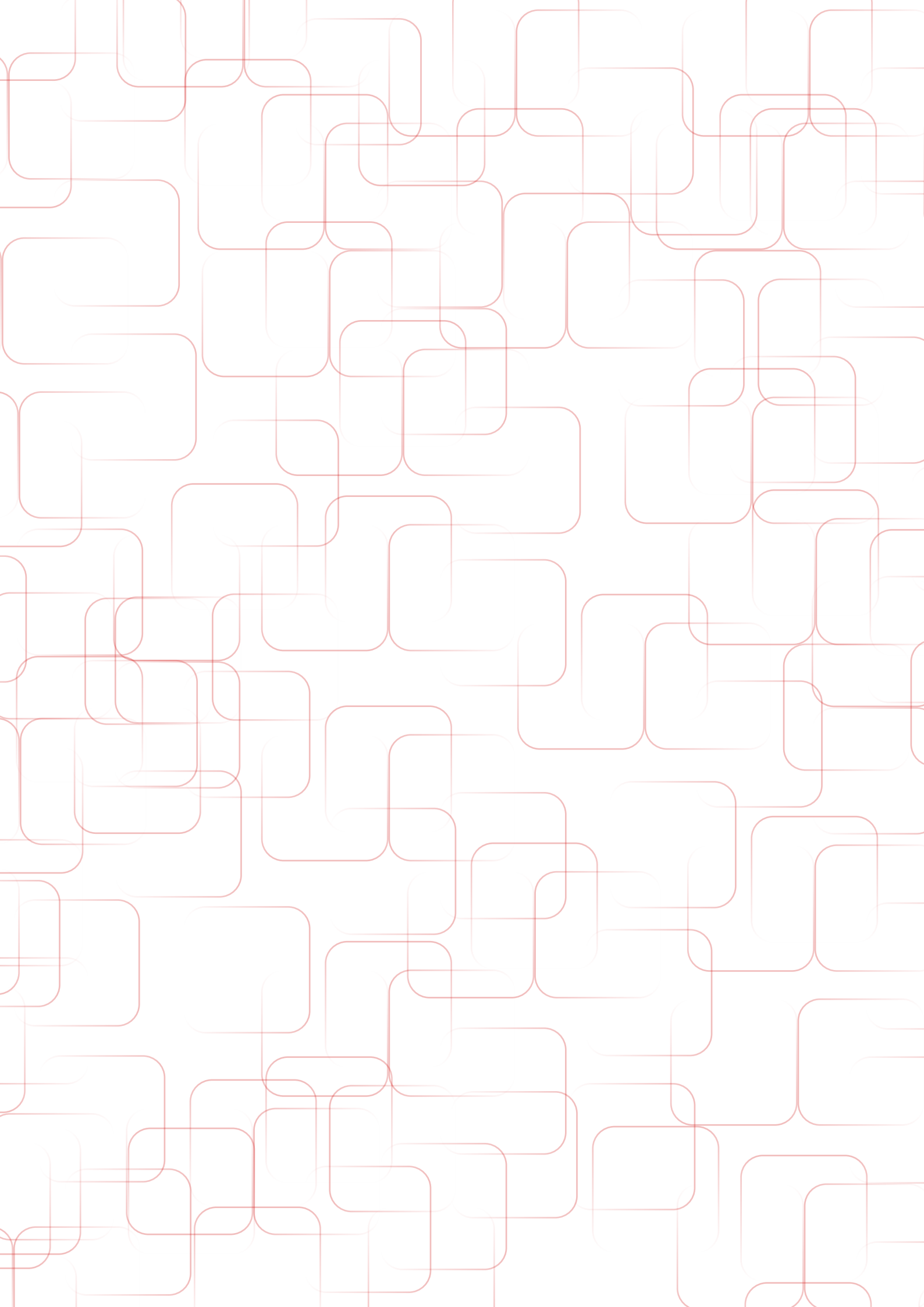
Ulusal Politika Yönü ve Stratejik Çerçeve

Araştırmanın bütüncül bulguları, dijital kumarın, dijitalleşme süreçleri, ekonomik dinamikler ve sosyal doku ekseninde şekillenen çok boyutlu ve stratejik bir yönetim alanı olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye’nin mevcut yasal ve idari çerçevesi, erişim yönetimi konusunda önemli bir hukuki zemin teşkil etmektedir. Ancak dijital ekosistemin sınır tanımaz doğası ve denetimsiz alanlara (yasa dışı platformlara) kayma eğilimi, mevcut mekanizmaların “yeni nesil denetim modelleriyle” güçlendirilmesini ve çeşitlendirilmesini zorunlu kılmaktadır.

Uluslararası iyi uygulama örnekleri; teknik gözetim, kullanıcı koruma protokolleri ve zarar azaltma stratejilerini sentezleyen “hibrit yönetim modellerinin” kamu yararı açısından daha sürdürülebilir sonuçlar ürettiğini göstermektedir. Bu doğrultuda Politika Geliştirme Grupları; erişim denetiminin yanı sıra erken uyarı sistemleri, büyük veri analitiğine dayalı izleme, finansal okuryazarlık ve psikososyal uyum modüllerini kapsayan “Çok Katmanlı Ulusal Eylem Planı”nın hayata geçirilmesini stratejik bir gereklilik olarak değerlendirmektedir.

Dijital kumarla mücadelede kalıcı ve yapısal bir başarı sağlamak adına, kurumlar arası eş güdümü (koordinasyonu) merkeze alan, aile odaklı koruma kalkanı, proaktif dijital risk yönetimi ve sosyoekonomik destek mekanizmalarını bütünleştiren “Ulusal Strateji Belgesi” nin oluşturulması elzemdir.





İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	3
YÖNETİCİ ÖZETİ	5
TABLO VE GRAFİK LİSTESİ	13
1. GİRİŞ: DİJİTAL KUMARIN ÇERÇEVESİ	15
2. KÜRESEL MANZARA VE TÜRKİYE’NİN KONUMU.....	21
2.1. Dünya Nasıl Mücadele Ediyor? Birleşik Krallık, AB ve ABD Örnekleri.....	25
2.2. Türkiye’de Yasal Zemin ve Kurumsal Çerçeve	32
2.3. Karşılaştırmalı Analiz: Türkiye Nerede Duruyor?	33
3. ARAŞTIRMA TEMELLİ MÜDAHALE TASARIMI: YÖNTEM VE UYGULAMA.....	35
4. TÜRKİYE’DE DİJİTAL KUMARIN PROFİLİ	45
4.1. Risk Haritası: Kimler Oynuyor?	48
4.2. Sosyal Çevre ve Aile Yapısı.....	57
4.2.1. Hane Halkı ve Yaşam Biçimi	57
4.2.2. Ebeveynlik ve Risk Arasındaki Gerilim.....	58
4.2.3. Aile Üyeleriyle İlişkiler: Duygusal Bağların Müdahale Dinamikleri Üzerindeki Rolü	59
4.2.4. Gizlenen Gerçekler ve İletişim Kopukluğu.....	63
4.2.5. Kuşaklar Arası Aktarım: Ailede Kumar Geçmişi	63
4.3. Kumarla İlk Temas ve Başlama Nedenleri.....	65
4.4. Alışkanlığa Giden Yol: Motivasyon Dinamikleri ve Psikososyal Dayanıklılık	66
4.4.1. Ruh Sağlığı ve Kırılganlıklar	66
4.4.2. Zaman Yönetimi: Boş Zamandan Bağımlılığa.....	70
4.4.3. Kazanma Hırsı ve Kayıp Telafisi Döngüsü	71
4.4.4. Arkadaş Çevresinin Etkisi	72
4.5. Ekonomik Bedel: Borçlanma ve Kayıplar	76
4.6. Şiddet, Sabıka ve Yasal Süreç Deneyimleri	80
4.7. Oyun Tercihleri ve Davranışsal Örüntüler	82
5. DİJİTAL KUMAR BAĞIMLILIĞINDA ANLATILAR: BAĞIMLI VE AİLE DENEYİMLERİ ...	85
5.1. Bağımlılığın Gelişimi: Adım Adım İlerleme	87
5.1.1. Sosyal Çevrenin Tetikleyici Rolü.....	87
5.1.2. Aile Mirası Olarak Kumar: Aktarım, Yazgı ve Davranışsal Kodlar	90
5.1.3. Ekonomik Zorluklar ve Çıkış Yolu Arayışı.....	92
5.1.4. Kumar Davranışında Psikolojik Belirleyiciler	93
5.1.5. Kişilik Özellikleri ve Yatkınlık	95

5.2. Sistemin İşleyişi: Algoritmalar ve Tuzaklar.....	98
5.2.1. Sınırsız Erişim: Her An Her Yerde.....	99
5.2.2. Tasarımın Gücü: Oyunda Tutma Stratejileri	103
5.2.3. Pazarlama Kuşatması Bonuslar, Promosyonlar ve Teşvik Edici Mesajlar	104
5.2.4. Artan Kullanım Sıklığı ve Tolerans.....	106
5.2.5. Dijital Kumar Türleri ve Platform Yapıları: Mekanizmalar ve Risk Profilleri	108
5.3. Dijital Kumarın Maliyeti: Kayıplar, Tükenme ve Sosyal İzolasyon.....	112
5.3.1. Maddi Kayıplar ve Finansal Çöküş.....	112
5.3.2. Güven Kaybı ve Aile İçi İlişkilerin Dönüşümü.....	115
5.3.3. Psikolojik Etkiler ve Ruhsal Değişimler	119
5.4. Çıkış Yolu ve İyileşme Çabaları	124
5.4.1. Yüzleşme, Kabullenme ve Yardım Arayışı	124
5.4.2. Tedavinin Dönüştürücü Gücü	128
5.4.3. Zorluklar, Tetikleyiciler ve Başa Çıkma Stratejileri.....	134
5.4.4. Nüksler ve Başarısız Girişimler	139
5.5. Yeni Bir Sayfa: İyileşme Sonrası Hayat.....	142
6. POLİTİKA GELİŞTİRME GRUPLARI: TEMATİK BULGULAR VE POLİTİKA ÖNERİLERİ	151
6.1. Hukuki Düzenlemeler ve Kurumsal Yönetişim Politika Geliştirme Grubu	153
6.2. Psikoloji ve Halk Sağlığı Politika Geliştirme Grubu	164
6.3. Dijital Teknolojiler ve Yapay Zekâ Politika Geliştirme Grubu	176
7. SONUÇ: BULGULAR, RİSK ALANLARI VE BÜTÜNCÜL MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI	183
KAYNAKÇA.....	189
EKLER	199
YAZARLAR HAKKINDA.....	207

TABLO VE GRAFİK LİSTESİ

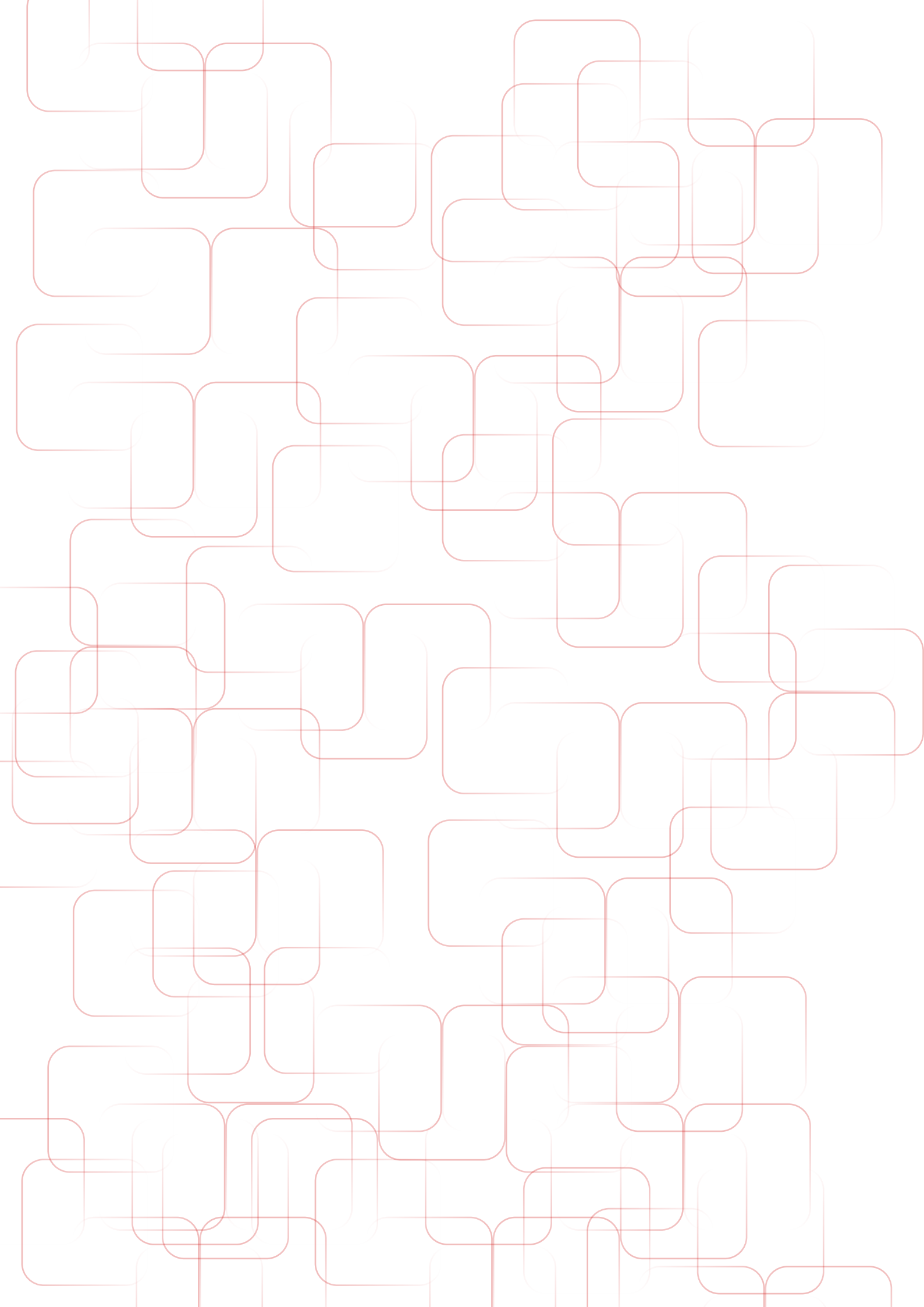
Tablo 1. Dünya genelinde dijital kumar düzenleme modellerinin karşılaştırılması	24
Tablo 2. Çeşitli Avrupa ülkelerinde dijital kumar düzenlemelerine ilişkin uygulama örnekleri	29
Tablo 3. ABD’de dijital kumar düzenlemelerinde kullanılan başlıca koruma araçları	30
Tablo 4. Nitel saha araştırması katılımcı grubu	41
Tablo 5. Politika geliştirme grupları	42
Tablo 6. İlk değerlendirme ve sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre ortalama yaş.....	50
Grafik 1. YEDAM danışma hattı arama verileri, Nisan 2020 - Nisan 2025	47
Grafik 2. İlk değerlendirme ve sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet dağılımı	49
Grafik 3. İlk değerlendirme formu verilerine göre yaş gruplarının dağılımı	50
Grafik 4. İlk değerlendirme formu verilerine göre medeni durum dağılımı	51
Grafik 5. İlk değerlendirme formu verilerine göre öğrenim durumu dağılımı	52
Grafik 6. İlk değerlendirme formu verilerine göre meslek sahipliğinin dağılımı	53
Grafik 7. İlk değerlendirme formu verilerine göre istihdam durumu dağılımı	54
Grafik 8. İlk değerlendirme formu verilerine göre temel ihtiyaçları karşılamakta zorlanma durum dağılımı	54
Grafik 9. İlk değerlendirme formu verilerine göre ekonomik durum dağılımı	54
Grafik 10. İlk değerlendirme formu verilerine göre başvuru alan şehirlerin dağılımı	56
Grafik 11. İlk değerlendirme formu verilerine göre son 6 ayda birlikte yaşanan kişilerin dağılımı.....	57
Grafik 12. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre tedaviye başvuranların hanehalkı kişi sayısı.....	58
Grafik 13. İlk değerlendirme formu verilerine göre çocuk sahibi olma durumunun dağılımı.....	58
Grafik 14. İlk değerlendirme formu verilerine göre eşle olan ilişkinin niteliği	59
Grafik 15. İlk değerlendirme formu verilerine göre anneyle olan ilişkinin niteliği	60
Grafik 16. İlk değerlendirme formu verilerine göre babayla olan ilişkinin niteliği.....	61
Grafik 17. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre aile ilişkilerinin değerlendirilmesi.....	61
Grafik 18. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazında aile ilişkilerinin değerlendirilmesi	62
Grafik 19. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre aileye gerçeği farklı aktarma durumu.....	63
Grafik 20. İlk değerlendirme formu verilerine göre aile üyelerinin kumar oynama durumunun dağılımı ...	64
Grafik 21. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazında kumara başlama nedenleri	65
Grafik 22. İlk değerlendirme formu verilerine göre öfke kontrolü eğilimleri	66
Grafik 23. İlk değerlendirme formu verilerine göre güvenli davranış eksikliği	67
Grafik 24. İlk değerlendirme formu verilerine göre heyecan arama davranışı	68
Grafik 25. İlk değerlendirme formu verilerine göre dürtüsellik düzeyi	68
Grafik 26. İlk değerlendirme formu verilerine göre depresyon eğilimi	69
Grafik 27. İlk değerlendirme formu verilerine göre anksiyete eğilimi	70
Grafik 28. İlk değerlendirme formu verilerine göre günlük kumara ayrılan süre	70

Grafik 29. İlk değerlendirme formu verilerine göre günlük boş zaman durumu	71
Grafik 30. Sosyal hizmet verilerine göre cinsiyet bazlı, kumar süresi artışı	71
Grafik 31. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, arkadaşlarla birlikte kumar oynama durumu	73
Grafik 32. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, arkadaş etkisi	73
Grafik 33. İlk değerlendirme formu verilerine göre arkadaş çevresinde kumar oynama durumu	74
Grafik 34. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, kumar kaynaklı borç durumu	76
Grafik 35. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, borç miktarının dağılımı....	76
Grafik 36. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, borçlanma biçimi.....	77
Grafik 37. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, ödeme yöntemleri	77
Grafik 38. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, sabıka durumu	80
Grafik 39. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, aktif yasal süreç dağılımı...	81
Grafik 40. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre kumar kaynaklı şiddet deneyimi.....	81
Grafik 41. Cinsiyete göre son dönemde tercih edilen kumar türlerinin dağılımı	82
Grafik 42. Yaş gruplarına göre son dönemde tercih edilen kumar türlerinin dağılımı	83
Grafik 43. İlk değerlendirme formu verilerine göre kumar türleri: ilk ve son dönem karşılaştırması	84

1. GİRİŞ

Dijital Kumarın Çerçevesi





GİRİŞ

DİJİTAL KUMARIN ÇERÇEVESİ

Dijital çağ, insan davranışlarını dönüştürürken, bağımlılık biçimlerini de yeniden tanımlamaktadır. Bu dönüşümün en dikkat çekici örneklerinden biri, hızla yaygınlaşan dijital kumar bağımlılığıdır. Kişilerin dijital platformlar üzerinden oynanan kumar oyunlarına kontrolsüz biçimde katılması, bu davranışın yaşamın diğer alanlarını olumsuz etkilemesi ve giderek kronikleşmesi, modern toplumların karşı karşıya olduğu yeni bir halk sağlığı sorununu gündeme taşımaktadır (Vijayakumar & Vijayakumar, 2023).

Kumar davranışının temelinde, beynin ödül mekanizmasını tetikleyen belirsizlik ve anlık tatmin döngüsü bulunmaktadır. Kazanma olasılığının öngörülemezliği, dopamin salınımını artırarak kişide kısa süreli haz duygusu yaratmakta; bu da tekrar oynama eğilimini güçlendirmektedir (Zack ve ark., 2020; Peters, 2023). Bu davranış kalıbı, literatürde farklı yoğunluk ve etki düzeylerine göre çeşitli kavramlarla açıklanmaktadır.

Kumar, kişilerin daha yüksek bir kazanç elde etme beklentisiyle maddi ya da manevi bir değeri riske attıkları, şansa ve belirsizliğe dayalı bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır. Farklı amaçlarla başlayan bu davranış kontrolün kaybedilmesi hâlinde psikososyal, ekonomik ve hukuki sorunlara yol açarak bağımlılık düzeyine kadar ilerleyebilmektedir. Kumar genel itibarıyla sosyal, problemli ve patolojik kumar olmak üzere üç başlıkta incelenebilmektedir. Sosyal kumar, kişinin sınırlı bütçeyle, eğlence amacıyla ve sosyal

etkileşim bağlamında düzenli olmayan şekilde kumar oynamasını ifade etmektedir. Problemlili kumar, kişinin zaman ve para kullanımını olumsuz etkileyen, kayıpları telafi etme çabasıyla riskli davranışların arttığı ve işlevselliği bozan bir örüntüdür. Patolojik kumar (kumar oynama bozukluğu) ise DSM-5'te¹ bağımlılık bozuklukları arasında sınıflandırılan, kontrol kaybı, yineleyici davranışlar, olumsuz sonuçlara rağmen sürdürme eğilimi ve yaşam alanlarında belirgin bozulma ile karakterize kronik bir durumdur (Başgöl ve ark., 2023).

DSM-5 ve ICD-11², kumar oynama bozukluğunu davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlamaktadır. Her iki sistem de kişinin kumar davranışı üzerinde kontrol kaybı yaşaması, bu davranışa giderek daha fazla öncelik vermesi ve olumsuz sonuçlara rağmen sürdürmesi gibi özellikleri tanının merkezine yerleştirmektedir. Bununla birlikte iki sistem, tanısallık çerçeveyi yapılandırırken farklı ölçüt ve sınıflandırma yaklaşımları benimsemektedir. DSM-5, bozukluğu madde kullanım bozukluklarıyla birlikte ele almakta ve belirtilerin sayısına dayalı daha yapılandırılmış bir ölçüt sunmaktadır. Buna karşılık ICD-11, bozukluğu bağımlılık oluşturan davranışlar kategorisinde değerlendirmekte ve klinik gözlemin ağırlıkta olduğu daha esnek bir yaklaşımı benimsemektedir. Ayrıca DSM-5, şiddet düzeyine göre derecelendirme yapmaktadır; ICD-11 ise bozukluğun sürekliliği ve yol açtığı zararlara göre alt türler tanımlamaktadır. Bu nedenle iki sistem,

¹ DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*), Amerikan Psikiyatri Birliği (*American Psychiatric Association*) tarafından yayımlanan ve ruhsal bozuklukların tanımlanması, sınıflandırılması ve tanı ölçütlerinin standartlaştırılmasını amaçlayan temel başvuru kaynağıdır (*American Psychiatric Association*, 2013).

² ICD-11 (*International Classification of Diseases, 11th Revision*), Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yayımlanan, hastalıkların ve sağlıkla ilişkili diğer durumların tanımlanmasında kullanılan uluslararası bir kaynaktır (WHO, 2022).



aynı davranışsal örüntüyü esas almakla birlikte tanı sürecini farklı biçimlerde yapılandırmaktadır (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2025).

Ancak kumarın mevcut bilimsel tanımı ve sınıflandırması, bu pratiğin tarihsel kökenlerinin dijital çağda nasıl dönüştüğünü daha iyi açıklamaya imkân tanımaktadır. Kumar, insanlık tarihi boyunca şans, talih ve rekabet unsurlarıyla toplumsal etkileşimin köklü bir pratiği olmuştur. Toplumsal değerler ve fiziksel mekânlar aracılığıyla denetim altında tutulan bu geleneksel pratik, 20. yüzyılın sonlarında dijital teknolojilerin sunduğu imkânlarla köklü bir kırılma yaşamıştır. Bu dijitalleşme süreci, kumarın artık yerini değil, toplumsal işlevini ve risk yapısını da değiştirmektedir. Tarihsel olarak belli mekânlarda sınırlı olan eylem, artık küresel ağların, algoritmik tasarımların ve anlık geri bildirim mekanizmalarının bir parçasıdır. Özellikle COVID-19 salgını sürecinde yaşanan sosyal izolasyon ve mali stres gibi toplumsal olaylar, dünya genelinde sorunlu kumar oynama davranışlarının daha sık görülmesine yol açmaktadır (Vijayakumar & Vijayakumar, 2023).

Bu tarihsel kırılma, dijital kumarın özgün bağımlılık mekanizmasıyla yakından ilişkilidir. Dijital kumar bağımlılığı, madde alımına bağlı olmamasıyla diğer bağımlılıklardan ayrılan, ancak nörobiyolojik açıdan benzerlik gösteren davranışsal bir bağımlılık türüdür. Burada bağımlılık yaratan temel unsur, oyundan elde edilen anlık tatmin ve **ödüllendirme mekanizmalarıdır**. Kazanma veya kaybetme ihtimaliyle oluşan yoğun heyecan, beyindeki ödül sistemini tetikleyerek dopamin salınımını artırmaktadır. Dopamin salınımı, kumarın temel bir özelliği olan sonucun öngörülemezliğinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Bu belirsizlik, kumarı daha cazip hâle getirerek kişinin oyun oynamaya devam etme eğilimini yükseltmektedir (Zack ve ark., 2020). Benzer bir süreç madde bağımlılığında da görülmekte

ve kumar oynayan kişi aynı duygusal etkiyi elde etmek için zamanla daha fazla risk alma ya da daha yüksek miktarlarda bahis yapma ihtiyacı hissetmektedir. Bellek, hareket, zevk ve motivasyon gibi birçok aktiviteyi birbirine bağlayan ödül merkezi, kumar bağımlılığında da etkin bir rol oynamaktadır (Esch ve Stefano, 2004).

Bahsedilen nörobiyolojik mekanizma, dijital çağın getirdiği iki temel özellikle güçlenerek dijital kumarın hızlı gelişimine zemin hazırlamaktadır. Bunlardan ilki, mobil cihazlar aracılığıyla sağlanan sürekli erişilebilirliktir. Telefona her an ulaşılma kolaylığı, kişinin kendini sınırlandırma gücünü zayıflatmakta ve bağımlılığın gerçekleşmesini hızlandırmaktadır (Vijayakumar & Vijayakumar, 2023; Gainsbury, 2015). Yüksek erişilebilirlik ve anonimlik, özellikle dürtü kontrolü daha zayıf olan ergenlerde bağımlılığın yaygınlaşmasında rol oynamaktadır. İkinci olarak, dijital platformlar, kullanıcıların çevrim içi kalma süresini artırmayı hedefleyen stratejiler geliştirmektedir. Bu stratejilerin merkezinde sosyal medya entegrasyonları ile oyunlaştırma uygulamaları yer almaktadır. Ayrıca, kullanıcı verileri analiz edilerek kişisel davranış kalıpları takip edilmekte ve buna uygun özelleştirilmiş içerikler sunulmaktadır. Platformların yapısal özellikleri arasında yer alan bonuslar (para, kredi ya da ücretsiz oyun gibi teşvikler), yoğun pazarlama görselleri, çapraz satış uygulamaları ve kesintisiz erişim imkânı, kumar zararlarını artıran temel unsurlar arasında bulunmaktadır (Marionneau, 2023). Uygulamaların “sonsuz akış” sunması, anlık ödüller içermesi ve kesintisiz oyun deneyimi sağlaması kullanıcıların platformda kalma sürelerini uzatmaktadır (Griffiths, 2015). Promosyon stratejileri ise bu yapının tamamlayıcı unsurudur; ücretsiz bonuslar, cazip bahis teklifleri ve süre sınırlı kampanyalar, kullanıcıları yeniden oynamaya teşvik etmektedir.

Bu tasarım stratejileri, bilişsel psikolojide tanımlanan “anlık ödül - erteleme güçlüğü” eğilimlerini besleyerek bağımlılığı güçlendirmektedir.

Literatürde “karanlık desenler” (*dark patterns*)³ olarak adlandırılan bu tasarım stratejileri, bilişsel ön yargıları ve psikolojik kırılganlıkları⁴ istismar ederek kullanıcıları daha fazla para yatırmaya, daha uzun süre platformda kalmaya ve kendi çıkarlarının aleyhine davranmaya yönlendirmektedir.

Strümke, Slavkovik ve Stachl (2023) ise yapay zekâ tabanlı sistemlerin kullanıcıların psikolojik kırılganlıklarını modelleyerek manipülatif sonuçlar doğurabileceğini vurgulamakta, bu da etik ve regülasyonel müdahaleleri zorunlu kılmaktadır. İşte bu tür manipülatif tasarımlar sayesinde dijital sistemler, geleneksel kumar türlerinin sınırlarını aşarak yeni dijital kumar biçimlerinin ortaya çıkmasına olanak tanımaktadır. Günümüzde öne çıkan başlıca dijital kumar türleri arasında dijital casinolar, spor bahisleri, e-spor bahisleri, sosyal casino oyunları ve kripto para tabanlı kumar yer almaktadır. Dijital kumarın bu farklı türleri, erişim kolaylığı sayesinde her yaştan ve farklı sosyoekonomik gruplardan kişiler için yüksek bağımlılık potansiyeli taşımakta; araştırmalar, dijital kumarın geleneksel kumardan farklı ve daha tehlikeli bir bağımlılık türü olarak ortaya çıktığını göstermektedir (Tekin & Ögel, 2023).

Dijital kumarın getirdiği bu yüksek risk potansiyeli, kişisel düzeyde ciddi sonuçlar doğurmakla kalmamakta, geniş toplumsal

etkiler de yaratmaktadır. Kişilerin zihinsel ve fiziksel sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler oluşturmakta; ekonomik kayıpların yanı sıra stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların gelişimine zemin hazırlamaktadır.

Borçlanmaya dayalı şiddet vakaları, artan suç oranları ve sosyal statü kaybı gibi sonuçlar, dijital kumar bağımlılığının bireysel sınırları aşarak toplumsal dokuda aşındırıcı etkiler ürettiğini açık biçimde ortaya koymaktadır. Günümüzde dijital kumar bağımlılığı, bireysel sağlık alanının ötesinde, ekonomik dengeleri, hukuki yapıları ve toplumsal ilişkileri etkileyen, dijital çağın en karmaşık sorun alanlarından biri olarak şekillenmektedir.

Bu karmaşık sorun Türkiye bağlamında incelendiğinde, durumun ciddiyeti daha net ortaya çıkmaktadır. Türkiye, Avrupa’da dijital kumarın en hızlı büyüdüğü pazarlardan biridir. Türk Yeşilay Cemiyeti verilerine göre, kumar bağımlılığına yönelik başvurular, geçmiş yıllara kıyasla keskin bir artış göstermiş ve bazı merkezlerde en yaygın bağımlılık türü hâline gelmiştir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2025).

YEDAM’ın verilerine göre (2024), tedavi için başvuru yapan kişilerin %35,3’ü günde 6 saatten fazla kumar oynamaktadır. Bulgularda detaylandığı üzere bu durum kişilerin günün büyük bir bölümünü bu şekilde kumarla

³ Karanlık desenler, dijital ortamlarda kullanıcıyı farkında olmadan belirli bir seçime yönleltmek amacıyla tasarlanmış yanıltıcı arayüz öğeleridir. Ayrıntılı sınıflandırma için bkz. EK 1: *Dijital kumarda karanlık desen türleri*.

⁴ Dijital kumar davranışını etkileyen bilişsel yanılsamalar ve psikolojik etkenlere ilişkin ayrıntılı bilgi için bkz. EK 2: *Dijital kumar davranışını etkileyen bilişsel yanılsamalar ve psikolojik etkenler*.



geçirmesi ailevi ilişkileri de olumsuz etkilemektedir.

Tüm bu veriler ışığında, dijital kumarın

Türkiye’de genç nüfusun büyüklüğü, dijital kumarın en çok ergenler ve genç yetişkinler arasında yayılmasına yol açmaktadır. Ancak dijital kumar riski belirli bir sosyoekonomik gruba özgü değildir. YEDAM’ın (2024) verileri, eğitilmiş ve orta-üst gelir grubundaki bireylerin de dijital kumardan etkilendiğini göstermektedir.

yarattığı çok boyutlu risk haritasını görünür kılmak, kişisel ve toplumsal düzeyde etkilerini analiz etmek ve dijitalleşmenin ürettiği özgün meydan okumaya karşı yenilikçi politika stratejileri geliştirmek, bu raporun temel amacını oluşturmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, betimleyici bir tablo sunmanın ötesinde dijital kumarın kişisel, ailevi ve toplumsal boyutlarını bütüncül bir yöntemle incelemektedir. Araştırma tasarımı üç temel eksen üzerine inşa edilmektedir:

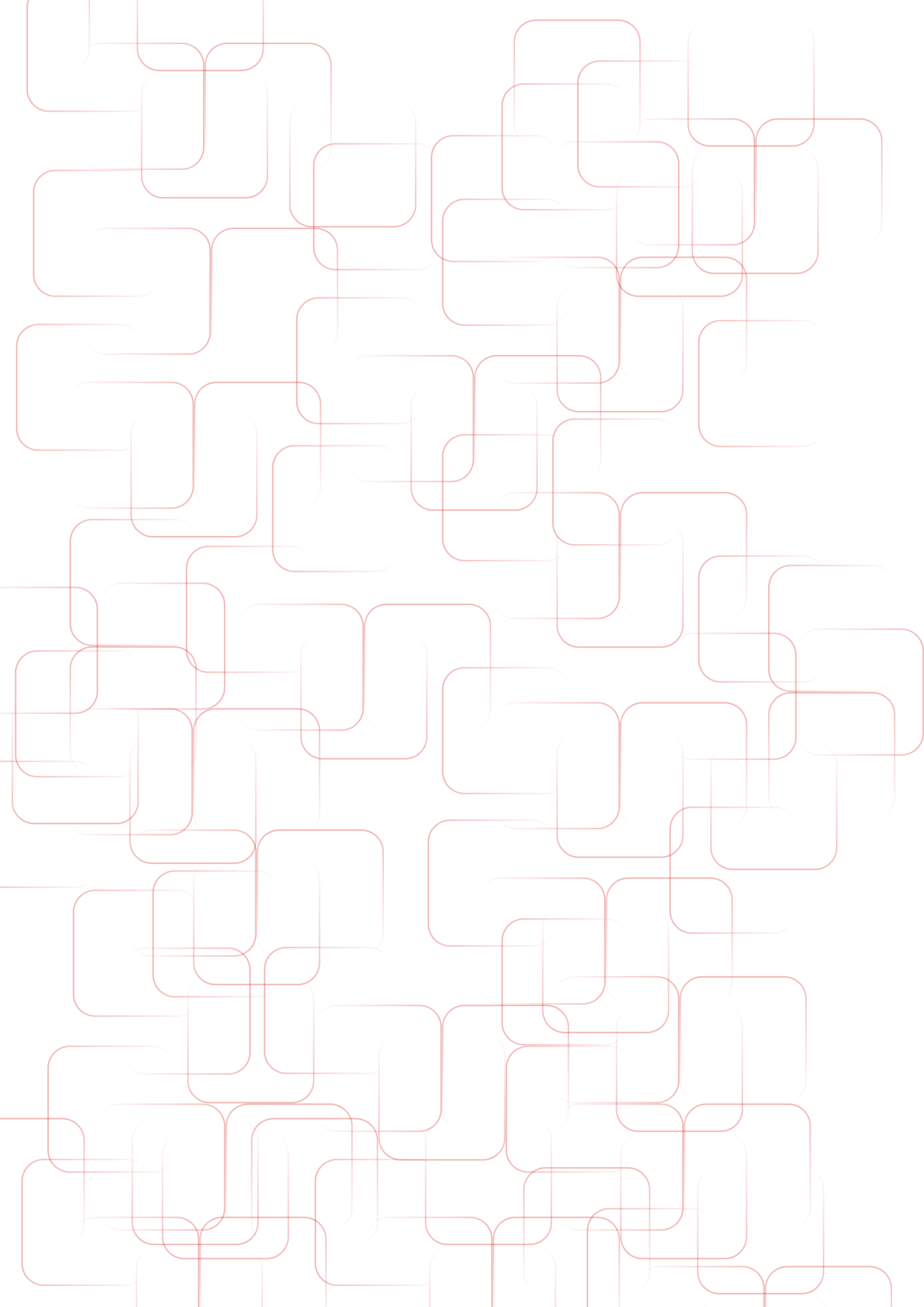
1. Nicel analizler, Türkiye’de dijital kumar bağımlılığının ölçülebilir profilini, sosyodemografik farkları ve bölgesel riskleri haritalamaktadır.
2. Nitel görüşmeler; aktif bağımlılar, tedavi sürecini tamamlayanlar, tedaviye erişemeyen kişiler ve aile üyeleri üzerinden, bağımlılığın kültürel ve duygusal dinamiklerini derinlemesine ortaya koymaktadır.
3. Politika geliştirme grupları, farklı disiplinlerden uzmanları bir araya getirerek uygulanabilir müdahale modelleri üretmektedir.

Bu özgün yöntemsel tasarım, dijital kumarın kişiselliğin ötesine taşıyarak dijitalleşme, toplumsal eşitsizlikler, aile dinamikleri, hukuki düzenlemeler ve teknolojik altyapılarla iç içe geçmiş çok katmanlı bir olgu olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir. Böylece araştırma, salt mevcut durumu tanımlamaktan öteye geçerek, politika yapım süreçlerine doğrudan katkı sunan bir eylem planı niteliği kazanmaktadır.

Bu bütüncül yaklaşım çerçevesinde rapor, Giriş ve Sonuç bölümlerinin yanında beş ana analiz bölümünden oluşmaktadır. İlk bölümde (Giriş: Dijital Kumarın Çerçevesi), dijital kumar bağımlılığının kavramsal çerçevesi çizilmekte, tarihsel gelişim çizgisi ve dijital çağdaki yeni bağımlılık dinamikleri tartışılmaktadır. İkinci bölümde (Küresel Manzara ve Türkiye’nin Konumu), Türkiye’de dijital kumara ilişkin mevcut hukuki ve kurumsal çerçeve ele alınmakta; ayrıca uluslararası mevzuat ve karşılaştırmalı deneyimlere yer verilmektedir. Üçüncü bölümde (Araştırma Temelli Müdahale Tasarımı: Yöntem ve Uygulama), çalışmanın karma yöntemli araştırma tasarımı ile etik ilkeleri detaylandırılmaktadır. Dördüncü bölümde (Türkiye’de Dijital Kumarın Profili), YEDAM’a tedavi amacıyla başvuran kişilerin sosyodemografik özellikleri ve davranışsal profilleri analiz edilmektedir. Beşinci bölümde (Dijital Kumar Bağımlılığında Anlatılar: Bağımlı ve Aile Deneyimleri), nitel görüşmeler aracılığıyla bağımlılığa giden yol, dijital kumar ekosisteminin mimarisi, yol açtığı riskler ve kurtulma süreçleri derinlemesine incelenmektedir. Altıncı bölümde ise (Politika Geliştirme Grupları: Tematik Bulgular ve Politika Önerileri) ve politika geliştirme gruplarının tematik önerileri aktarılmaktadır. Son bölüm ise (Sonuç: Bulgular, Risk Alanları ve Bütüncül Müdahale Yaklaşımları) araştırmanın temel çıkarımlarını, politikaya yönelik önerilerini ve geleceğe dönük müdahale stratejilerini bütüncül bir yaklaşımla ortaya koymaktadır.

2. KÜRESEL MANZARA VE TÜRKİYE’NİN KONUMU





KÜRESEL MANZARA VE TÜRKİYE’NİN KONUMU

Dijital kumar bağımlılığı, kişisel sağlık alanını ilgilendiren bir sorun olmaktan çıkarak, hukuki, kurumsal ve politik boyutlarıyla devletlerin öncelikli gündemlerinden biri hâline gelmiştir. Dijital ekonominin hızla büyümesiyle birlikte kumar piyasaları sınır ötesi bir nitelik kazanmış ve ülkeler hem toplum sağlığını koruma hem de dijital finans akışlarını denetleme arasında hassas bir denge kurmak zorunda kalmıştır. Dolayısıyla dijital kumar, her ülkenin kendi kültürel değerleri, hukuki gelenekleri ve yönetim kapasitesi doğrultusunda farklı biçimlerde düzenlediği çok katmanlı bir politika alanına dönüşmüştür.

Uluslararası literatürde, bu alandaki düzenleme ve politika çerçeveleri genel olarak üç ana modele ayrılmaktadır: Yasaklayıcı Model, Düzenleyici-Lisanslı Model ve Devlet Tekeli Modeli. Her bir model, dijital kumar davranışını denetim altına almak için farklı araçlara başvurmakta; hukuki sertlik, ekonomik fayda, sosyal risk ve kültürel normlar arasında farklı denge noktaları kurmaktadır (Marionneau, 2021). Bu modellerin karşılaştırmalı incelenmesi, dijital kumarla mücadelede hangi stratejilerin daha sürdürülebilir sonuçlar üretebileceğini anlamak açısından kritik önemdedir.



Aşağıdaki tablo, dünya genelinde uygulanan üç temel düzenleme modelini örnek ülkeler, temel özellikler, avantajlar ve dezavantajlar üzerinden özetlemektedir.

Tablo 1. Dünya genelinde dijital kumar düzenleme modellerinin karşılaştırılması

Model Türü	Örnek Ülkeler	Temel Özellikler	Avantajlar	Dezavantajlar
Yasaklayıcı Model	Türkiye, Çin, Güney Kore, Birleşik Arap Emirlikleri	Dijital kumar faaliyetleri tamamen yasaktır. Devlet, site erişimlerini engeller; finansal akışları keser ve cezai yaptırımlar uygular. Denetim ağı, siber güvenlik ve dijital izleme sistemleri üzerinden yürütülür.	Toplum sağlığını koruma odaklı “sıfır tolerans” yaklaşımıyla, bağımlılık riskini önleme hedefi taşır. Hızlı müdahale ve caydırıcılık sağlar.	Yasa dışı kumar piyasalarının gelişmesine yol açabilir. VPN ve kripto para gibi teknolojiler yasağın aşılmasına imkân tanır. Vergi geliri oluşmaz, denetim yükü artar.
Düzenleyici ve Lisanslı Model	İngiltere, Almanya, İtalya, İspanya, Kanada, ABD’nin bazı eyaletleri, Avustralya	Kumar şirketleri, devlet tarafından verilen lisanslarla faaliyet gösterir. Lisans koşulları sıkı denetim, yaş doğrulama, bahis limitleri, reklam kısıtlamaları ve kendini dışlama sistemlerini ⁵ içerir. Vergi gelirleri bağımlılıkla mücadele fonlarına yönlendirilir.	Yasal çerçevede kontrol sağlanır, kullanıcı güvenliği ve şeffaflık artar. Vergi gelirleriyle bağımlılıkla mücadele programları desteklenir.	Kumarın tamamen ortadan kalkması mümkün değildir. “Devlet eliyle meşrulaştırma” tartışmalarına yol açabilir. Denetim maliyetleri yüksektir.
Devlet Tekeli Modeli	İsveç, Norveç, Finlandiya	Kumar faaliyetleri yalnızca devletin kontrolündeki kurumlar tarafından yürütülür. Elde edilen gelirler doğrudan kamu yararına aktarılır. Sistem; reklam kısıtlamaları, kendini dışlama mekanizmaları ve farkındalık kampanyalarıyla desteklenir. Kullanıcı davranışları veri temelli olarak izlenir.	Yüksek kamu kontrolü sayesinde gelirler sosyal projelere yönlendirilir. Bağımlılık riski erken dönemde tespit edilip önleyici müdahale yapılabilir.	Yasa dışı sitelere yönelim riski devam eder. Rekabetin sınırlı olması kullanıcıyı alternatif platformlara kaydırabilir. Gelir odaklı kamu politikaları etik tartışmalara neden olabilir.

Kaynak: Abdullah, 2017; Bahar, 2021; Fiedler, 2018; Marionneau, 2021; Nair, 2012; Planzer & Wardle, 2011; Zhang, 2023

Bu karşılaştırmalı çerçeve, dijital kumara yönelik düzenleme modellerinin hukuki tercihlerden ziyade her ülkenin toplumsal dokusu, kültürel normları ve ekonomik stratejileriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

⁵ Kendini dışlama sistemleri, kişilerin kendi istekleriyle belirli bir süre veya kalıcı olarak kumar faaliyetlerine erişimlerini engellemelerine olanak tanıyan önleyici mekanizmalardır.

Yasaklayıcı model, “sıfır tolerans” yaklaşımıyla bağımlılık riskini azaltmayı hedeflerken, uygulamada yeraltı piyasalarının güçlenmesi, VPN ve kripto para aracılığıyla yasağın aşılması gibi yan etkiler üretmektedir. Buna karşılık, düzenleyici-lisanslı model, kamu otoritesine gözetim ve vergi geliri imkânı sunmakta; bağımlılıkla mücadeleye kurumsal kaynak yaratmaktadır. Ancak bu modelin temel eleştirisi, “devlet eliyle meşrulaştırma” tartışmaları etrafında şekillenmektedir. Devlet tekeli modelinde ise kamusal kontrol en yüksek düzeyde sağlanmakta, ancak yasa dışı sitelere yönelme riski bütünüyle ortadan kaldırılamamaktadır.

Dolayısıyla hiçbir model tek başına yeterli bir çözüm sunmamaktadır. Her ülkenin hukuki düzeni, dijital denetim kapasitesi ve toplumsal hassasiyetleri doğrultusunda farklı risk ve fırsatlar ortaya çıkmaktadır. Dijital kumarla mücadelede etkili politikalar, yasak, denetim ve önleme araçlarının dengeli biçimde harmanlandığı karma modellerin geliştirilmesine bağlıdır.

Bu genel küresel çerçeveyi takiben, çalışmanın bu bölümünde öncelikle uluslararası modellerin temel ilkeleri ve uygulama biçimleri ele alınmakta (2.1); ardından

Türkiye’nin mevcut hukuki ve kurumsal yapısı incelenmektedir (2.2). Son olarak Türkiye’nin bu modeller içindeki konumu karşılaştırmalı bir değerlendirmeye tartışılmaktadır (2.3).

2.1. Dünya Nasıl Mücadele Ediyor? Birleşik Krallık, AB ve ABD Örnekleri

Politika yapıcılar dünyanın dört bir yanında dijital kumarın zararlarını ele almaya başlamakta, ancak dijital kumara yönelik yaklaşımlarda büyük farklılıklar görülmektedir. Bazı yetkililer sektördeki aşırılıkları engellemek amacıyla katı düzenlemeler uygularken, bazı ülkeler ise bu düzenlemeleri henüz yeni oluşturmaya başlamış veya mevzuatları teknolojik gelişmelere uyarlama konusunda geride kalmıştır (Devaney, 2009; Wilson ve ark., 2024). Dijital kumar regülasyonlarındaki küresel çeşitliliği anlamak, Türkiye’nin konumunu belirlemek için önem taşımaktadır. Bu bağlamda, aşağıda kritik bölgelerdeki (Birleşik Krallık, Avrupa Birliği ve ABD) mevcut yönetmelikler incelenmekte ve bu yönetmelikler arasındaki farklılıklar tespit edilmektedir.

Birleşik Krallık

Birleşik Krallık, kumar alanında en gelişmiş düzenleyici sistemlerden birine sahiptir. 2005 tarihli Kumar Yasası (*Gambling Act*) ile dijital kumar, 2000’li yılların ortalarında yasallaşmış ve Birleşik Krallık Kumar Komisyonu (*United Kingdom Gambling Commission*) tarafından denetlenen geniş kapsamlı bir pazar oluşturulmuştur. Bu düzenleme ilk yıllarında daha çok lisanslama süreçlerine, kara para aklamanın önlenmesine ve adil oyun standartlarının sağlanmasına odaklanmıştır. Buna karşın, tüketicinin korunmasına yönelik mekanizmalar zaman içerisinde daha sınırlı düzeyde kalmıştır (Gambling Commission, 2022; Wilson ve ark., 2024).



Ancak 2017 sonrası dönemde kamuoyunda artan tartışmalar, akademik araştırmalar ve parlamento soruşturmaları, kumar faaliyetlerinin toplumsal etkilerini azaltmaya yönelik yeni düzenlemelerin gündeme gelmesine yol açmıştır (Gov.UK, 2017a; 2017b; The Guardian, 2023). Böylece başlangıçta liberal bir yapıya sahip olan piyasa, artık tüketicinin korunmasını ve zarar azaltmayı önceleyen bir sisteme dönüşmüştür (Department for Culture, Media & Sport, 2023).

Bu dönüşüm sürecinin en önemli adımlarından biri, Nisan 2023’te hükümet tarafından yayımlanan *High Stakes: Gambling Reform for the Digital Age* (Yüksek Bahisler: Dijital Çağ için Kumar Reformu) başlıklı White Paper (Teknik Rapor) olmuştur. Raporda, mevcut yasaların teknolojik gelişmelere yanıt vermekte zorlandığı kabul edilmekte ve çeşitli reform önerileri ortaya konmaktadır. Bu öneriler arasında tüketici korumasının artırılması, reklam ve pazarlama faaliyetlerinin sınırlandırılması, kumar ürünleri için yeni teknik standartların belirlenmesi ve bağımlılıkla mücadele mekanizmalarının güçlendirilmesi yer almaktadır (Department for Culture, Media & Sport, 2023).

Bu reform önerilerinin bir kısmı, 2024 itibarıyla hâlâ istişare ve yasama süreçlerinden geçmektedir. Ancak yasalaşma süreci tamamlanmadan önce de Kumar Komisyonu, mevcut yetkilerini kullanarak operatörleri daha yüksek kullanıcı koruma ve güvenlik standartlarına uymaya yönlendirmektedir (Department for Culture, Media & Sport, 2023). Komisyon, özellikle risk altındaki kullanıcılara yönelik gerekli müdahalelerin yapılmaması veya gönüllü olarak kendini dışlayan kişilerin⁶ pazarlama yöntemleriyle yeniden hedeflenmesi gibi durumlarda,

operatörlere milyonlarca sterlin değerinde para cezaları uygulamaktadır (Gambling Commission, 2022).

Ayrıca Birleşik Krallık’ta ülke çapında uygulanan *GamStop*⁷ programı bulunmaktadır. Bu program, kişilerin kendi istekleriyle tüm lisanslı dijital kumar şirketlerinden belirli bir süre ya da süresiz olarak korunmalarına imkân tanımaktadır. Program, ülke çapında geçerli olması sayesinde kullanıcıların farklı platformlarda ayrı ayrı işlem yapmasına gerek kalmadan toplu bir koruma sağlamaktadır. GamStop, gönüllü dışlama mekanizmasının etkinliğini artıran güçlü bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Bu reform girişimleri önemli bir ilerleme sağlamış olsa da, Birleşik Krallık’ta uygulama sürecinde bazı zorluklar devam etmektedir. Özellikle şu konular gelişim alanı olarak öne çıkmaktadır:

- Dijital slot oyunlarına getirilecek bahis limitlerinin uzmanların önerdiğinden daha yüksek seviyede belirlenmesi tartışmalara yol açmaktadır (Gov.UK, 2024).
- Tedavi ve destek hizmetleri açısından da kapasite ile talep arasında bir fark devam etmektedir. Ulusal Sağlık Sistemi (NHS) bünyesinde açılan tedavi merkezleri ciddi bir imkân olmakla birlikte, bu merkezlere başvuru oranları sınırlı düzeyde kalmaktadır (Metcalf, 2023; NHS England, 2024).
- Reklamcılık alanında dönüşüm süreci devam etmektedir. Premier Lig’in 2026-2027 sezonundan itibaren forma önü bahis sponsorluğunu kaldırma kararı dikkat çekici bir adım olmakla birlikte, stadyum çevresindeki ve diğer alanlardaki reklamlar, konunun hâlen bir sorun olarak gündemde kalmasına neden olmaktadır (iGaming Business, 2025).

⁶ Kumar oynama davranışlarını kontrol altına almak amacıyla, kendi istekleriyle belirli bir süre veya kalıcı olarak kumar faaliyetlerine erişimlerini engelleyen kişileri ifade eder. Bu uygulama, kendini dışlama sistemi (*self-exclusion system*) kapsamında yürütülür ve kişilerin hem çevrim içi hem de fiziksel kumar ortamlarından uzak kalmalarını sağlar.

⁷ *GamStop* için bkz. <https://www.gamstop.co.uk>

- Kişiselleştirilmiş pazarlama faaliyetleri bir diğer tartışma alanını oluşturmaktadır. Gönüllü dışlama sistemine katılmayan kişilerin, hedefli pazarlama tekliflerinden korunması konusunda hâlen boşluklar bulunmaktadır (SBC News, 2025; Marketinglaw, 2022; BBC, 2025).
- Diğer yandan yeni koruma önlemlerinin büyük ölçüde uygulanma ve denetim süreçlerine bağlı olması, etkinliğin ölçülmesini güçleştirmektedir.

Birleşik Krallık, bu zorlukların üstesinden gelmek için kumar sektörünün yanı sıra çevrim içi ortamlarda tüketicilerin karar alma süreçlerinin nasıl yönlendirildiğini de incelemektedir. Bu bağlamda, “sanal tercih mimarisi”⁸ olarak adlandırılan düzenlemelerin, kullanıcıların seçimlerini etkilemek amacıyla nasıl tasarlandığı araştırılmaktadır. “Karanlık desenler”i doğrudan yasaklayan özel bir yasa bulunmamakla birlikte, sosyal sorumluluk ilkeleri doğrultusunda tüketici yasası kapsamındaki “haksız uygulamalar” veya lisanslama yükümlülüklerinin ihlali gibi düzenlemeler kullanılabilmektedir. Nitekim Kumar Komisyonu, şeffaflığı artırmak amacıyla 2022 yılında operatörleri, kullanıcıların ekranında kaybettikleri para tutarının açık şekilde gösterilmesini sağlamaya yönlendirmiştir. Genel olarak bakıldığında, Birleşik Krallık’ın politika yaklaşımı kişisel sorumluluk vurgusundan sektörün daha fazla hesap verebilirliğine ve halk sağlığı temelli bir çerçeveye doğru evrilmektedir. Ancak bu dönüşümün tam etkilerinin ortaya çıkması zaman gerektirmektedir (Behavioural Insights Team, 2022; Competition & Markets Authority, 2022).

Avrupa Birliği ve Seçilmiş Avrupa Ülkeleri

Avrupa Birliği (AB) düzeyinde kumar düzenlemeleri tarihsel olarak üye devletlerin yetki alanında kalmaktadır. Buna rağmen, dijital pazarın sınırları aşan yapısı nedeniyle, özellikle çevrim içi tüketicinin korunması ve reklamcılıkla ilgili ortak sorunların ele alınması amacıyla son yıllarda önemli adımlar atılmaktadır. AB düzeyindeki bu gelişmelerin en somut örneği, 2022 yılında kabul edilen Dijital Hizmetler Yasası’dır (*Digital Services Act-DSA*)⁹. DSA, dijital platformların kullanıcıları manipüle etmek amacıyla “karanlık desenler” kullanmasını yasaklayan hükümler içermekte ve kullanıcıların yanıltıcı arayüzler yoluyla istemedikleri seçimlere yönlendirilmesini önlemeyi hedeflemektedir. Bu düzenleme yalnızca kumara özgü olmamakla birlikte, AB’de faaliyet gösteren dijital kumar platformları için de bağlayıcı bir nitelik taşımaktadır (European Commission, n.d.; de Posson, 2023).

DSA’nın yanı sıra, AB kurumları dijital alandaki manipülatif davranışlara odaklanmayı sürdürmektedir. Örneğin, Avrupa Komisyonu’nun Mayıs 2022’de yayımladığı kapsamlı çalışma, sanal tercih mimarisi ve dijital hizmetlerdeki manipülatif kişiselleştirmenin etkilerine dikkat çekmektedir (European Commission, 2022). Buna paralel olarak, Avrupa Veri Koruma Kurulu (*European Data Protection Board*)¹⁰, sosyal medya ve çevrim içi platformlarda “karanlık desenler”den kaçınılmasına ilişkin yönergeler yayımlamakta ve onay akışları ile veri kullanım süreçlerinin manipülatif yollarla düzenlenmemesi gerektiğini vurgulamaktadır (European Data Protection Board, n.d.). Pazarlama içerikli mesajları veya e-postaları reddetmeyi aşırı derecede zorlaştıran

⁸ Sanal tercih mimarisi, dijital ortamlarda kullanıcıların seçimlerini etkileyen seçeneklerin sunuluş biçimi, arayüz düzeni, varsayılan ayarlar, görsel öğeler ve çeşitli yönlendirici tasarım unsurlarını kapsayan yapıdır.

⁹ Ayrıntılı bilgi için bkz. European Commission. (2022). *The Digital Services Act (DSA)*. European Commission. https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act_en

¹⁰ Ayrıntılı bilgi için bkz. European Data Protection Board - EDPB, *Official Website*, <https://edpb.europa.eu/>



uygulamalar, bu çerçevede Genel Veri Koruma Tüzüğü (*General Data Protection Regulation*)¹¹ kapsamında uyum sorunları doğurabilmektedir (European Parliament & Council of the European Union, 2016). Ayrıca, AB’nin mevcut tüketici koruma çerçevesi Haksız Ticari Uygulamalar Direktifi (*Unfair Commercial Practices Directive-UCPD*)¹² de kumar alanında dolaylı bir işlev görmektedir (European Parliament & Council of the European Union, 2005). Bonus şartlarının açıkça belirtilmemesi veya “ücretsiz” tekliflerin gerçekte ücretsiz olmaması gibi durumlarda ulusal tüketici kurumları veya Avrupa Komisyonu müdahalede bulunmaktadır.

Gönüllü dışlama mekanizmalarının ve hesap bazlı sınırlamaların yaygınlaşmasıyla birlikte, Avrupa Birliği genelinde reklam ve sponsorluk kısıtlamalarının güçlenmesi belirgin bir eğilim olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak, bu genel eğilime rağmen, AB çapında dijital kumarla mücadelede bazı zorluklar devam etmektedir. İnternetin sınır aşan yapısı, lisanssız dijital kumar faaliyetlerine yönelik yaptırımları güçleştirmekte; Türkiye ve Norveç gibi ülkelerde uygulanan site engellemeleri yalnızca kısmi sonuç vermektedir (Erdal ve ark., 2010; Engebø ve ark., 2021). Dolayısıyla sınır ötesi iş birliğini ve ödeme sağlayıcılarının da sürece dâhil edilmesini gerekli kılmaktadır. Bununla birlikte, tüm ülkeler bağımlılık riski taşıyan tasarım özelliklerini düzenlemede aynı hızda ilerlememektedir. Birleşik Krallık ve Almanya gibi ülkeler otomatik oynatma ve döndürme hızlarına yönelik düzenlemeler geliştirirken, birçok AB ülkesinde “karanlık desenler”e ilişkin kapsamlı adımlar henüz sınırlı düzeyde bulunmaktadır (Herman, 2024; Osmola, 2023). Gönüllü dışlama

uygulamalarının kapsamı konusunda da çeşitlilik söz konusudur. Çoğu ülkede bu sistem ulusal düzeyde uygulanırken, bazı yerlerde site bazında kalmaktadır. Tedavi ve önleme hizmetleri de ülkeler arasında farklılık göstermektedir; bazı İskandinav ülkeleri bu alana güçlü kaynaklar ayırırken, diğer bölgelerdeki sınırlı kaynaklar politika uygulamalarının etkinliğini azaltmaktadır. Bu nedenle düzenleyici yaklaşımlara halk eğitimi ve erişilebilir tedavi hizmetlerinin eşlik etmesi önem taşımaktadır.

¹¹ Detaylar için bkz. European Parliament & Council of the European Union. (2016). Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016 on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and on the free movement of such data (General Data Protection Regulation). *Official Journal of the European Union*. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>

¹² Konuyla ilgili düzenleme için bkz. European Parliament & Council of the European Union. (2005). Directive 2005/29/EC of the European Parliament and of the Council of 11 May 2005 concerning unfair business-to-consumer commercial practices in the internal market (Unfair Commercial Practices Directive). *Official Journal of the European Union*, L 149, 22-39. <https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2005/29/oj>

Dijital kumarın yaygınlaşmasıyla birlikte birçok Avrupa ülkesi kendi ulusal düzenlemelerini sıkılaştırmakta; bu çerçevede reklam kısıtlamaları, gönüllü dışlama sistemleri, para yatırma limitleri ve oyun hızına yönelik teknik sınırlamalar gibi araçlar devreye alınmaktadır. Aşağıdaki tabloda, çeşitli Avrupa ülkelerinin bu alandaki uygulamalarına ilişkin somut örnekler sunulmaktadır:

Tablo 2. Çeşitli Avrupa ülkelerinde dijital kumar düzenlemelerine ilişkin uygulama örnekleri

ÜLKE	MEVCUT DÜZENLEMELER
İSPANYA	2020 yılında yürürlüğe giren düzenlemelerle, Avrupa'daki en katı reklam kısıtlamalarından biri uygulanmaktadır. Bu kapsamda televizyon ve radyoda kumar reklamlarının yalnızca gece 01.00-05.00 saatleri arasında yapılmasına izin verilmekte, mevcut müşterilere bonus promosyonları sınırlandırılmakta ve spor sponsorluğu büyük ölçüde yasaklanmaktadır. Ayrıca reklamlarda uyarı mesajlarının yer alması zorunlu tutulmaktadır.
İTALYA	2018 yılında kabul edilen Haysiyet Kararnamesi (<i>Decreto Dignità</i>) ¹³ ile tüm kumar reklamları ve sponsorlukları yasaklanmaktadır. Bu yasak televizyon, dijital platformlar ve spor alanlarını da kapsamaktadır. İtalya'da ayrıca devlet tarafından işletilen ulusal gönüllü dışlama sistemi (<i>Registro Unico di Autoesclusione</i>) bulunmaktadır.
FRANSA	Çevrim içi bahisler sıkı şekilde düzenlenmekte ve bağımlılık riski taşıyan bazı oyun türleri (örneğin dijital casino oyunları) yasaklı durumdadır. Sadece spor, at yarışı ve poker gibi belirli oyunlar yasal zeminde oynanabilmektedir. Reklam alanında ise düzenleyici kurum <i>Autorité Nationale des Jeux</i> (ANJ) ¹⁴ , özellikle spor etkinliklerinde yoğunlaşan reklamların sınırlandırılmasına yönelik yönergeler yayımlamaktadır.
ALMANYA	2021 yılında revize edilen kumar yasası ¹⁵ ile dijital casino oyunları belirli koşullar altında yasallaştırılmaktadır. Düzenlemeler arasında aylık 1.000 € depozito limiti, dijital slotlarda minimum 5 saniye dönüş süresi ve spin başına 1 € bahis sınırı yer almaktadır. Kullanıcıların merkezî bir sisteme kayıt yaptırması zorunlu kılınarak uygulamaların etkin şekilde takip edilmesi sağlanmaktadır.
İSKANDİNAV ÜLKELERİ	Norveç ve Finlandiya'da kumar faaliyetleri devlet tekeli altında yürütülmekte, lisanssız sitelere karşı IP engelleme ve ödeme kısıtlamaları uygulanmaktadır. İsveç, 2019'da lisanslı modele geçmiş ve kullanıcılar için para yatırma limitlerini zorunlu hâle getirmiştir. İsveç'te ayrıca <i>GamStop</i> benzeri ulusal bir gönüllü dışlama sistemi (<i>Spelpaus</i>) ¹⁶ yürütülmektedir.

Kaynak: Agenzia delle Dogane e dei Monopoli, n.d.; Autorité Nationale des Jeux, n.d.; Dirección General de Ordenación del Juego, n.d.; Gemeinsame Glücksspielbehörde der Länder, n.d.; Järvinen-Tassopoulos, Marionneau & Egerer, 2024

Bu tablo, Avrupa genelinde düzenleyici yaklaşımların bütüncül bir halk sağlığı perspektifine doğru yöneldiğini göstermektedir. Ülkeler, ya katı reklam yasakları (İspanya, İtalya) ya da oyun tasarımı ve finansal limitler (Almanya) aracılığıyla kullanıcı güvenliğini artırmayı hedeflemektedir. Ancak, ulusal düzenlemeler sıkılaştıkça, lisanssız offshore sitelere erişimin denetlenmesi konusu, ortak bir zorluk olarak tüm ülkelerin gündeminde kalmayı sürdürmektedir. Avrupa'daki bu çeşitlilik ve reform çabaları, dijital kumar düzenlemelerinin Amerika Birleşik Devletleri'nde eyalet bazında gelişen yaklaşımlarla nasıl karşılaştırıldığını anlamak için bir çerçeve sunmaktadır.

¹³ Haysiyet Kararnamesi için bkz. Decreto-legge 12 luglio 2018, n. 87, Disposizioni urgenti per la dignità dei lavoratori e delle imprese (Decreto Dignità). (2018). Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, *Serie Generale*, (161). <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2018/07/13/18G00112/SG>

¹⁴ ANJ için bkz. Autorité nationale des jeux. *ANJ – Autorité Nationale des Jeux*. <https://anj.fr/>

¹⁵ Revize edilen kumar yasası için bkz. *Gemeinsame Glücksspielbehörde der Länder*. (2021). Gesetzliche Regelungen für Glücksspielanbieter. <https://www.gluecksspiel-behoerde.de/de/fuer-gluecksspielanbieter/gesetzliche-regelungen>

¹⁶ *Spelpaus* için bkz. Spelinspektionen. (n.d.). Swedish Gambling Authority. <https://www.spelinspektionen.se/en/>



Amerika Birleşik Devletleri

ABD’de dijital kumar, son yıllarda hızla yaygınlaşmakta, ancak düzenleme yapısı eyaletler arasında büyük ölçüde farklılaşmaktadır. 2018 yılında Yüksek Mahkemenin spor bahisleri üzerindeki federal yasağı kaldırmasının¹⁷ ardından, birçok eyalet dijital ve fiziksel spor bahislerini yasallaştırmaktadır. Bunun yanında bazı eyaletler dijital casino oyunlarına ve pokere de izin vermektedir. Özellikle New Jersey, Pennsylvania, Michigan, West Virginia ve Delaware dijital casinoları yasallaştıran eyaletler arasında öne çıkmakta; Nevada ve bazı diğer eyaletler çevrim içi pokeri düzenlemektedir. Her eyalet, kendi oyun kurulu tarafından denetlenmekte ve özgün düzenlemeler geliştirmektedir. Bu farklılık, tüketicinin korunması ve risklerin azaltılmasına yönelik önlemler açısından uygulamalarda çeşitliliğe yol açmaktadır (Miller, 2014).

Dijital bahsi yasallaştıran eyaletlerin büyük çoğunluğu, mevzuat veya yönetmeliklere bazı temel koruyucu düzenlemeleri dâhil etmektedir. Yaygın uygulamalar şunları içermektedir: Kumar oynayabilmek için genellikle 21 yaş şartı aranmakta; kullanıcıların kayıt aşamasında kimlik bilgileri ve konumları doğrulanmakta; kullanıcıların kendileri için günlük, haftalık veya aylık limit belirlemelerine olanak tanınmakta; kendilerini belirli sürelerle veya süresiz olarak tüm yasal sitelerden men edebilmekte (gönüllü dışlama); birçok eyalette kumar bağımlılığı için danışma hatları veya tedavi programları desteklenmektedir (Miller, 2014; Williams ve ark., 2012).

Bu çerçevede ABD, federal düzeyde birleşik bir yasa yerine eyaletler arası çeşitlilikle ilerleyen bir model sergilemektedir. Bu model, yenilikçi uygulamalara alan açmakla birlikte tüketici korumasında farklı standartların oluşmasına imkân sunabilmektedir. Aşağıdaki tablo, ABD’de dijital kumar düzenlemelerinde kullanılan başlıca koruma araçlarını detaylandırmaktadır:

Tablo 3. ABD’de dijital kumar düzenlemelerinde kullanılan başlıca koruma araçları

Gönüllü dışlama/ Kendini dışlama ve bekleme	Bazı eyaletler (New Jersey, Pennsylvania, Michigan, Delaware, Connecticut), lisanslı kumar operatörlerinin gönüllü dışlama seçenekleri sunmasını zorunlu kılmaktadır. New Jersey gibi eyaletlerde kamusal bir dışlama listesi bulunmaktadır. Kullanıcılar hesaplarını kısa süreliğine askıya da alabilmektedir.
Faaliyet Beyanları ve Gerçeklik Kontrolleri	Pennsylvania ve New Jersey gibi eyaletlerde lisanslı operatörlerin kullanıcılara bahis geçmişlerini gösterme ve belirli aralıklarla ekrana “gerçeklik kontrolü” bildirimleri gönderme yükümlülüğü bulunmaktadır. Amaç, kullanıcıların harcadıkları zamanı ve parayı fark etmelerini sağlamaktır.
Para Yatırma/ Kayıp Limitleri	Birkaç eyalet (New Jersey, Pennsylvania, Michigan, Delaware, West Virginia, Connecticut), kullanıcıların hesaplarına günlük, haftalık veya aylık limit koymasına imkân tanımaktadır. Bu sınırlar genellikle isteğe bağlıdır ve kullanıcı talep etmedikçe yükseltilememektedir.
Kredi Kartı ile Para Yatırma Yasağı	Bazı eyaletler (Iowa, Massachusetts, Rhode Island, Tennessee) kredi kartıyla kumar hesabı finanse edilmesini yasaklamıştır. Diğer eyaletlerde uygulama değişkenlik göstermekte, ancak bazı operatörler gönüllü olarak kredi kartı kullanımını sınırlamaktadır.

¹⁷ Spor bahislerine ilişkin federal düzenleme için bkz. United States. (1992). Professional and Amateur Sports Protection Act, 28 U.S.C. §§ 3701-3704. Söz konusu yasa, eyaletlerin spor bahislerini yasallaştırmasını engelleyen bir federal düzenlemeydi. Ancak ABD Yüksek Mahkemesi, *Murphy v. National Collegiate Athletic Association (NCAA)* davasında (2018) PASPA’yı, federal hükümetin eyaletleri kendi politikalarını uygulamaya zorlayamayacağını öngören “anti-commandeering doktrini” uyarınca Anayasa’ya aykırı bularak hükümsüz kılmıştır. Bu kararın ardından eyaletler, spor bahisleri ve çevrim içi kumar faaliyetlerini kendi mevzuatları çerçevesinde serbestçe düzenleme yetkisi kazanmıştır. Erişim: *Murphy v. National Collegiate Athletic Association*, 584 U.S. 92 (2018). <https://supreme.justia.com/cases/federal/us/584/>

Reklam Yönergeleri

Amerikan Oyun Birliği (American Gaming Association - AGA¹⁸), üniversite kampüslerinde pazarlama yasağı, "risksiz bahis" ifadesinin yasaklanması ve 21 yaş altı kişilerin reklamlarda yer almasının sınırlandırılması gibi yeni reklam standartları getirmiştir. Bazı eyaletler (New York, New Jersey, Colorado), reklamlara oyun davranışlarına ilişkin uyarı mesajları ve yardım hattı bilgileri eklenmesini zorunlu kılmaktadır.

Kaynak: Miller, 2014; Williams ve ark., 2012.

ABD'nin federal yönetim yapısı gereği, kumar alanındaki yaptırımlar eyalet düzeyinde belirlenmekte ve her eyaletin kendi düzenleyici kurumları tarafından uygulanmaktadır. New Jersey gibi bazı eyaletlerde aktif yaptırımlar öne çıkmakta, örneğin kendini dışlama listesinde yer alan kişilerin oynamasına izin veren işletmelere para cezası verilebilmektedir. Diğer eyaletler ise bu alanda daha yeni adımlar atmakta ve denetim süreçlerini kademeli olarak geliştirmektedir (Miller, 2014; Williams ve ark., 2012).

Bununla birlikte, düzenlemelerde tekdüzellik bulunmaması zorluk oluşturmaktadır. Örneğin, dijital slotların dönüş hızına veya belirli oyun özelliklerine ilişkin federal düzeyde ortak bir standart mevcut değildir. Bu nedenle bir eyalette izin verilen uygulamalar, başka eyaletlerde daha sıkı şekilde sınırlandırılmış olabilmektedir. Benzer biçimde, veriye dayalı kişiselleştirilmiş pazarlama araçları ABD'de yaygın olarak kullanılmakta; ancak yüksek kayıp yaşayan kişilere yönelik hedefli teklifleri sınırlayacak net düzenlemeler her eyalette bulunmamaktadır. Bir diğer önemli zorluk ise offshore sitelerin popülerliğini korumasıdır. Yasallaştırılmış pazarın gelişmesine rağmen, birçok kullanıcı lisanssız platformlara yönelmekte; bu sitelerde agresif kredi teklifleri yapılmakta ve güvenlik önlemleri zayıf kalmaktadır. Federal düzeyde zaman zaman operasyonlar yapılsa da kullanıcıların bu sitelere erişimini tamamen engellemek oldukça zordur. Bu zorluk, eyalet temelindeki düzenlemelerin etkisini önemli ölçüde sınırlamaktadır (Williams ve ark., 2012).

ABD'nin uzun süredir fiziksel kumarhanelerde uygulanan kullanıcıları koruma ve risk azaltma programları bulunmaktadır. Ancak, bu deneyimin dijital ortama taşınması bazı güçlükler barındırmaktadır. Dijital ortam, veri takibi açısından erken uyarı imkânı sunarken, rekabetin yoğunluğu ve kâr baskısı, şirketlerin agresif müdahaleler yapmasını zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte, bazı platformların son dönemde riskli davranışlar sergileyen kullanıcılara gönüllü "soğutma" uygulamaları getirmesi dikkat çekmektedir (GambleAware, 2025).

Özetle, ABD dinamik bir evrede bulunmaktadır; tüketiciyi korumaya yönelik düzenlemeler geliştirilirken, dijital kumar piyasasının erişilebilirliği de hızla artmaktadır. Burada, yasal bir piyasayı teşvik etmek (çoğunlukla vergi gelirleri elde etmek ve yasa dışı faaliyetleri sınırlamak amacıyla) ile bu piyasanın yeni bir halk sağlığı sorununa dönüşmesini önlemek arasında dikkatli bir denge gözetilmektedir. Şirketlerin rekor düzeyde gelir elde etmesi ve birçok eyalette kumar yardım hatlarına yapılan aramalarındaki artış gibi ilk göstergeler, dijital kumar yaygınlaştıkça daha güçlü müdahalelere duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, halk sağlığı kuruluşlarının katkısı önem taşımaktadır. 2023 yılında Amerikan Psikoloji Derneği (*American Psychological Association*), spor bahisleri reklamlarının özellikle genç erkekler üzerindeki etkilerine dikkat çeken bir sağlık tavsiyesi yayımlamıştır. Tavsiyede, hükümetlerin kumar reklamlarını tütün ve alkol alanlarında olduğu gibi daha sıkı düzenlemelerle ele alması gerektiği

¹⁸ Ayrıntılı bilgi için bkz. American Gaming Association. (n.d.). *American Gaming Association*. <https://www.americangaming.org/>



vurgulanmakta; bu gelişme, ABD’de kumarın giderek artan ölçüde bir halk sağlığı meselesi olarak değerlendirildiğini göstermektedir (American Psychological Association, 2023).

2.2. Türkiye’de Yasal Zemin ve Kurumsal Çerçeve

Türkiye’de kumar faaliyetlerine yönelik uzun süredir katı bir yaklaşım benimsenmektedir. 1998 yılında tüm kumarhanelerin kapatılmasıyla birlikte, yasal kumar¹⁹ alanı yalnızca devletin kontrolünde yürütülen şans oyunları ve bahis faaliyetleriyle sınırlandırılmıştır. Günümüzde bu çerçevede Milli Piyango, Spor Toto/İddaa ve at yarışları, kumar oynamanın yasal yolları arasında yer almaktadır. Devlet tarafından işletilmeyen tüm dijital kumar oyunları ise yasa dışıdır. Devlet piyangosu (Milli Piyango) ve spor bahisleri denetimli şekilde faaliyet göstermektedir. Bu platformlarda bahis limitleri uygulanmakta, kullanıcılar ulusal kimlik doğrulamasıyla kayıt olmakta ve reklam içerikleri birçok ülkeye kıyasla daha sınırlı tutulmaktadır. Ayrıca ürün çeşitliliği de görece sınırlıdır.

2006 yılında yürürlüğe giren *Sanal Ortamda Oynatılan Talih Oyunları Hakkında Yönetmelik* ile internet üzerinden kumar oynamak açıkça yasaklanmıştır. Bu doğrultuda Türkiye, dijital kumar konusunda literatürde “yasaklayıcı model” olarak adlandırılan yaklaşımı sürdürmektedir (Miller & Claussen, 2001). Yasal çerçevede kumar oynamak hukuken “kabahat” (idari ihlal) olarak tanımlanırken, kumar oynatmaya yönelik fiiller Türk Ceza Kanunu ve diğer

özel düzenlemelerde suç kapsamında değerlendirilmiştir. Örneğin, Türk Ceza Kanunu’nun 228. maddesi kumar oynanması için yer ve imkân sağlayanlara hapis ve adli para cezası öngörmektedir. Kabahatler Kanunu’nun 34. maddesi ise kumar oynayan kişilere idari para cezası uygulanmasını düzenlemektedir. Spor müsabakalarına dayalı bahis faaliyetleri 7258 sayılı *Futbol ve Diğer Spor Müsabakalarında Bahis ve Şans Oyunları Kanunu*²⁰ kapsamında özel hükümlere bağlanmıştır. Bu kanun, yetkisiz bahis oynatanlara, aracılık edenlere veya reklam ve tanıtım faaliyetleri yürütenlere ağır yaptırımlar getirmektedir.

İnternet ortamında suç teşkil eden içeriklerle mücadele amacıyla çıkarılan 5651 sayılı Kanun, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumuna (BTK) yasa dışı sitelere erişim engelleme yetkisi vermektedir (Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi, 2007). Milli Piyango İdaresi, BTK ile iş birliği içinde yasa dışı dijital kumar sitelerinin erişimini engellemektedir (Türkiye Büyük Millet Meclisi, 2025). BTK her yıl binlerce alan adını erişime kapatmaktadır. Ancak bu siteler kısa sürede yeni alan adları ya da “ayna siteler” üzerinden faaliyet göstermeye devam etmektedir. Finansal akışın engellenmesi amacıyla bankalar ve ödeme kuruluşları da denetime dâhil edilmekte, kumar transferlerini kolaylaştırdığı düşünülen kanallara yönelik önlemler alınmaktadır. Emniyet birimleri ise yerel araçlar ve organizatörler üzerinden yasa dışı kumar halkalarını hedef alan operasyonlar yürütmektedir. Tüm bu çabalara rağmen yüksek talep ve erişim engelini aşma yöntemleri (VPN kullanımı, yurtdışı sunucular üzerinden erişim gibi) yasağın

¹⁹ Türkiye’de hukuki anlamda “kumar” kapsamına giren faaliyetler yasaktır. Dolayısıyla Türkiye’de yasal kumarhaneler ve bu amaçla faaliyet gösteren çevrim içi platformlar bulunmamaktadır. Buna karşılık belirli şans oyunları ile spor bahisleri mevzuat kapsamında faaliyet göstermektedir. Bu raporda “dijital kumar” terimi, kavramsal birlik sağlamak, analizlerde daha kapsayıcı bir ifade kullanmak ve çevrim içi oyun ekosisteminin bütününe değerlendirebilmek amacıyla, mevzuat kapsamında sunulan şansa dayalı oyunlar ve spor bahislerini de içerecek şekilde kullanılmaktadır.

²⁰ İlgili kanun için bkz. Türkiye Büyük Millet Meclisi. (1959, 29 Nisan). 7258 sayılı *Futbol ve Diğer Spor Müsabakalarında Bahis ve Şans Oyunları Düzenlenmesi Hakkında Kanun* (Resmî Gazete No. 10201, 9 Mayıs 1959). <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=7258&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=3>

uygulanmasını güçleştirmektedir. Ortaya çıkan süreç, Türkiye’deki mevcut yaklaşımın güçlü yönlerinin yanında sürdürülebilirlik açısından çeşitli zorlukları da beraberinde getirmektedir.

Türkiye’de dijital kumara karşı yürütülen mücadelede hukuki ve cezai yaptırımların yanı sıra önleme ve farkındalık faaliyetleri de önem kazanmaktadır. Bu kapsamda Yeşilay gibi sivil toplum kuruluşları, özellikle karaborsa sitelerine doğrudan düzenleme getirmenin güçlüğü dikkate alındığında, toplumsal bilinçlendirme çalışmalarını öne çıkarmaktadır. Okullarda ve yerel topluluklarda dijital bahisin tehlikelerine dikkat çeken eğitim programları yürütülmekte, gençleri ve aileleri bilgilendirmeye yönelik projeler hayata geçirilmektedir. Son yıllarda kamu ve Yeşilay iş birliğiyle “Bağımsızlık Seferberliği” gibi toplumsal katılımı esas alan girişimler başlatılmıştır. Ayrıca, kamu hizmeti duyuruları ve medya kampanyaları aracılığıyla yasa dışı bahisin hukuki sonuçları ve kişisel riskleri vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, gençler arasında yaygın olan sosyal medya tabanlı reklam ve ağızdan ağıza pazarlama yöntemleri, önleyici mesajların etkisini azaltabilmektedir.

Yasal sistemlerde ise kullanıcı güvenliğini artırmaya ve olumsuz etkileri azaltmaya yönelik çeşitli iyileştirmeler gündeme gelmektedir. Milli Piyango ve spor bahis sistemlerinde, kullanıcıların belirli sürelerde yatırılabilecekleri para miktarına sınır koyan “zorunlu para yatırma limitleri” ve kişilerin kendi istekleriyle erişimlerini kısıtlamalarına imkân tanıyan “kendini dışlama mekanizmaları” gibi uygulamaların hayata geçirilmesi, yasal platformlarda riskleri azaltmaya katkı sağlayabilecek önemli adımlar arasında yer almaktadır (Gainsbury, 2012; Kotter ve ark., 2019). Türkiye’de Yeşilay

bünyesinde kurulan bağımlılık yardım hattı üzerinden kumar bağımlılığına ilişkin destek alınabilmekte, bazı tedavi merkezleri aracılığıyla da rehabilitasyon hizmetleri sunulmaktadır. Ancak dijital kumar oynayan kişilerin bir kısmı, yasal yaptırımlardan çekinme veya damgalanma kaygısı²¹ nedeniyle bu hizmetlere başvurmakta tereddüt yaşamaktadır.

Buna rağmen son dönemde olumlu bir yönelim dikkat çekmektedir.

Kamu kurumları ve Yeşilay, kumarı giderek daha fazla bir sağlık sorunu ve bağımlılık alanı olarak ele almakta; bu da cezai çerçevenin ötesine geçen, zarar azaltma odaklı yaklaşımın gelişmesine imkân tanımaktadır. Böyle bir perspektif, tedavi ve rehabilitasyon süreçlerine katılımı teşvik ederek toplumun daha geniş kesimlerinin destek mekanizmalarına ulaşmasını kolaylaştırabilir.

2.3. Karşılaştırmalı Analiz: Türkiye Nerede Duruyor?

Uluslararası alandaki düzenleyici yaklaşımların incelenmesi, dijital kumara yönelik politikaların temelde üç ana model etrafında kümelendiğini göstermektedir: yasaklayıcı, düzenleyici-lisanslı ve devlet

²¹ Damgalanma kaygısının tedavi arayışını nasıl engellediğine ilişkin ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.4.2. Tedavinin Dönüştürücü Gücü-Utanç Duygusu ve Gizlenme Engeli.



tekeli. Türkiye’nin yaklaşımı, yasa dışı sitelere karşı kapsamlı teknik ve cezai yaptırımlar uygulaması nedeniyle, Çin ve Güney Kore gibi ülkelerin benimsediği mutlak yasaklayıcı modele benzemektedir. Bu modelin temel politik hedefi, kumar faaliyetlerinin tamamını yasa dışı ilan ederek toplumsal ahlakı ve kişiyi korumaktır. Buna karşın, Birleşik Krallık, Almanya ve ABD’nin birçok eyaletinde uygulanan düzenleyici modeller, tüketici güvenliğini merkeze almakta ve kontrolü yasal çerçeve içinde tutarak vergi geliri elde etmeyi amaçlamaktadır (Gainsbury, 2012).

Türkiye, kontrol ve denetim mekanizmalarında site engelleme ve finansal akışların kesilmesi gibi teknik ve cezai yaptırımlara odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, kısa vadede caydırıcılık yaratabilmekle birlikte, yasal bir denetim mekanizması oluşturmamaktadır. Almanya, Birleşik Krallık ve İsveç gibi ülkeler ise denetimi lisanslama yoluyla sağlamakta ve ürün tasarımına (slot oyunlarında limitler, hız kısıtlamaları vb.) teknik olarak müdahale etmektedir (ICLG, 2024; Spelinspektionen, n.d.; IDnow, 2025). Bu uluslararası modeller, yaptırımların aksine, kontrolü yasal piyasada tutarak kullanıcıya müdahale etme imkânı sunmaktadır.

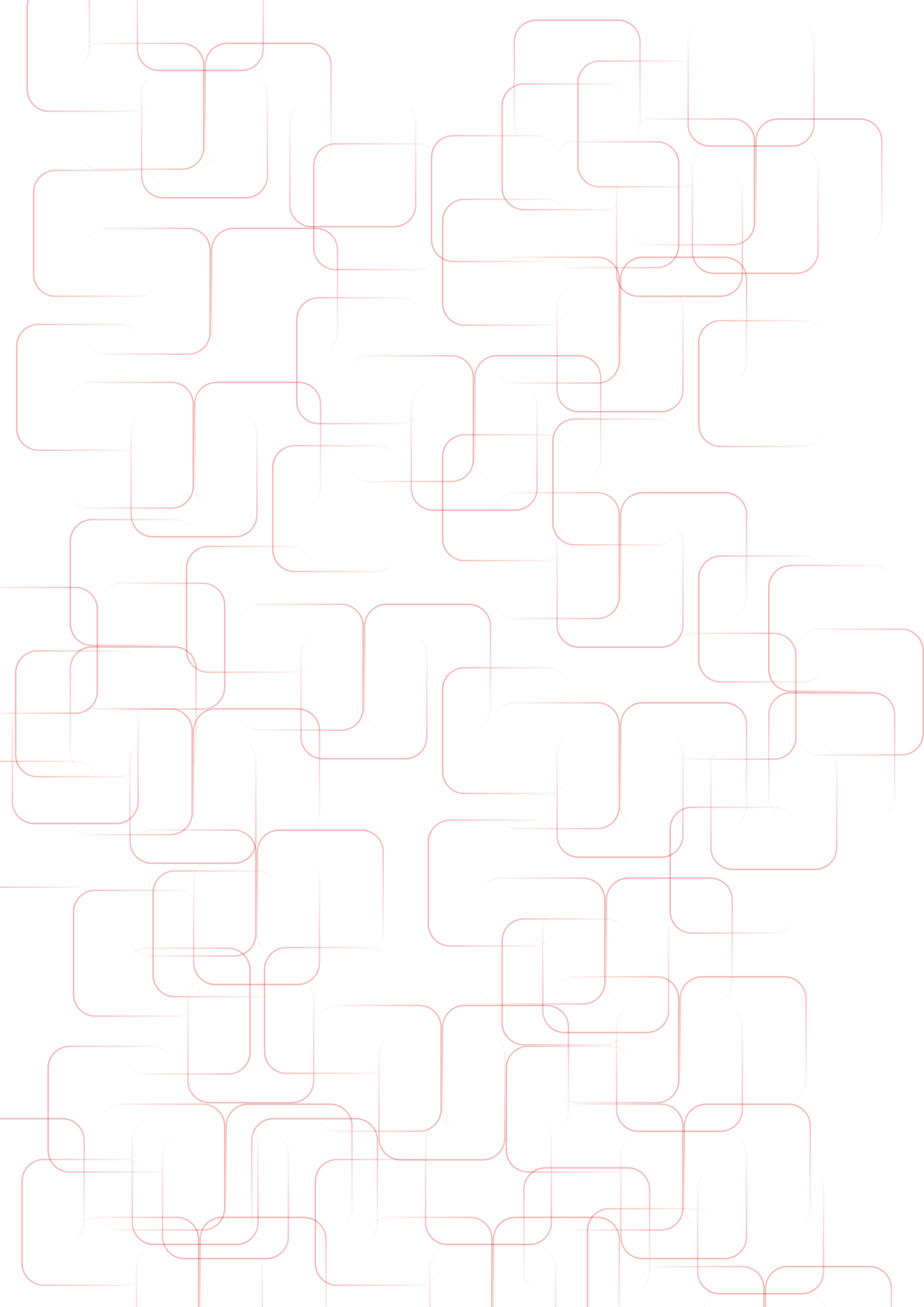
Kullanıcı koruma araçları açısından da önemli farklar görülmektedir. Türkiye’de bağımlılıkla mücadele ağırlıklı olarak tedaviye odaklanmakta, ancak yasa dışı pazarda etkin bir kullanıcı koruma mekanizması bulunmamaktadır. Uluslararası örneklerde ise zorunlu gönüllü dışlama sistemleri, zorunlu para yatırma limitleri, aylık 1.000 € sınırı ve gerçeklik kontrolü uyarıları gibi koruyucu mekanizmalar yasal zorunluluk taşımaktadır (Spelinspektionen, n.d.). Bu tablo, Türkiye’nin koruyucu mekanizmalar konusunda uluslararası standartları takip etmesi ve sanal oyunların yol açtığı hasarların kontrolü ve takibinin yapıp denetim mekanizmalarını sağlaması gerektiğini göstermektedir.

Son olarak, bu karşılaştırmalı analiz, tek

başına yasaklayıcı modelin yetersiz kaldığını ortaya koymaktadır. Türkiye’nin kültürel ve siyasal iklimi nedeniyle doğrudan yasallaştırma uygulanabilir bir çözüm olarak görülmemektedir. Ancak Birleşik Krallık’taki *GamStop* (kendini dışlama) sistemi, Almanya’daki aylık para yatırma limitleri veya İspanya’daki reklam sınırlamaları gibi zarar azaltma modelleri, Türkiye’nin hukuki ve kültürel bağlamına uygun biçimde yeniden tasarlandığında etkili sonuçlar doğurabilir. Devlet tekeli modelindeki kamu yararı odağının, mevcut yasal platformlar (Milli Piyango, İddaa) üzerinden kullanıcı güvenliğini ve risk yönetimini güçlendirecek şekilde entegre edilmesi, yasa dışı pazara kaymayı azaltacak politikalar için bir zemin oluşturmaktadır.

3. ARAŖTIRMA TEMELLİ MÜDAHALE TASARIMI: YÖNTEM VE UYGULAMA





ARAŞTIRMA TEMELLİ MÜDAHALE TASARIMI: YÖNTEM VE UYGULAMA

Bu araştırma, dijital kumar bağımlılığının Türkiye'deki yapısal boyutlarını sadece tanımlamakla kalmayıp, bu alana ilişkin çok aktörlü, disiplinler arası ve önceliklendirilmiş bir müdahale stratejisinin temellerini oluşturmak amacıyla tasarlanmıştır. Araştırma dört temel aşamada yapılandırılmıştır: (1) kavramsal hazırlık ve paydaş analiziyle saha içgörüsünün derlenmesi, (2) nicel veri analizi aracılığıyla bağımlılığın ölçülebilir görünümünün haritalanması, (3) nitel derinleşme yoluyla toplumsal bağlamların çözülmesi ve (4) bu iki eksenin üzerine kurulan politika geliştirme gruplarıyla müdahale kapasitesinin inşası.

Bu yapı, kurumsal iş birliği modellerine, öncelikli hedef grupların belirlenmesine ve uygulamaya dönük çözüm setlerinin oluşturulmasına imkân tanımıştır. Böylece uygulanan yöntemsel çerçeve, geleneksel araştırma tasarımlarının ötesine geçerek, hem veri üretimi hem de politika yapım süreçleri için eş zamanlı işlev gören, bütüncül bir yapı sunmaktadır.

Her bir aşama, hem saha gerçekliğine duyarlı hem de politika yapıcılarının karar süreçlerine bilgi taşıyacak biçimde kurgulanmıştır. Böylece, araştırmanın toplumsal kırılmalık alanlarına stratejik müdahale kapasitesi geliştirme amacı taşıyan bir eylem planı olarak konumlandırılması hedeflenmiştir.

Araştırmanın ilk aşamasında, dijital kumarın Türkiye'deki yükselişi, kişisel bir çerçeveye indirgenerek ele alınmamış; dijitalleşme süreçleri, mevzuat boşlukları, gençlik politikaları ve psikososyal kırılmalıklarla birlikte çok boyutlu bir çerçevede incelenmiştir. Bu kapsamda, ilk adım olarak disiplinler arası analiz ve çok aktörlü iş

birliğine dayalı bir zemin oluşturmak amacıyla bir yuvarlak masa toplantısı düzenlenmiştir. Toplantıya akademi, bağımlılık tedavi merkezleri, dijital güvenlik uzmanları, kamu kurumları, sağlık profesyonelleri ve sivil toplum temsilcileri katılmıştır.

Toplantıda ele alınan temalar, mevcut durumu tanımlamanın ötesinde sahadaki bilgi eksiklikleri, politika üretiminde karşılaşılan yapısal engeller ve tedavi süreçlerinde ortaya çıkan psikososyal gerilimler de gündeme getirilmiştir. Katılımcılar, dijital kumarın yaygınlaşmasında mobil erişim kolaylığı, algoritmik reklam manipülasyonları ve yasa dışı bahis sitelerinin denetlenememesi gibi faktörlere dikkat çekmiş; ayrıca gençlerin dijital platformlarda maruz kaldığı kumar içeriklerinin etkilerini ayrıntılı biçimde tartışmıştır.

Toplantıda, dijital kumarın psikolojik etkileri (stres, anksiyete, depresyon), aile içi kırımlar (iletişim kopukluğu, borç temelli çatışmalar), toplumsal izolasyon, iflas ve borçlanma döngüsü gibi sonuçlar, katılımcı uzmanların tecrübelerinden verilen örneklerle ortaya konmuştur. Bu doğrultuda katılımcılar, dijital kumarın günümüzde en sık karşılaşılan, çok hızlı ve katmanlı bir biçimde büyüyen, yapısal olarak ise diğer bağımlılık türleri ve sorunlu dijital kullanım biçimlerine kıyasla daha riskli bir şekilde arttığını vurgulamıştır. Ayrıca mevcut hukuki düzenlemelerin teknolojik dönüşüme ayak uyduramadığını, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumunun erişim engellemeleri gibi yöntemlerle sınırlı bir müdahale alanına sahip olduğunu belirtmiş; bu nedenle daha köklü, teknolojik ve algoritmik denetim mekanizmalarına ihtiyaç duyulduğuna dikkat çekmişlerdir.



Bu toplantı, araştırmanın yönünü tayin etmekle birlikte müdahale odaklı veri toplama kurgusunun inşasında da belirleyici rol oynamıştır. Dijital kumarın çok boyutlu doğasına yanıt verecek şekilde kavramsal çerçevenin genişletilmesi, örneklem gruplarının çeşitlendirilmesi ve politika önerilerinin disiplinler arası olarak yapılandırılması kararları bu toplantıdan çıkan ortak görüşler doğrultusunda şekillendirilmiştir. Toplantı çıktıları, izleyen nicel ve nitel aşamalarda kullanılacak kodlama kategorileri, örneklem seçim kriterleri ve müdahale temaları için ön yapı işlevi görmüştür.

Araştırmanın Nicel Aşaması

Araştırmanın ikinci aşamasında, Türkiye’de dijital kumar bağımlılığının mevcut görünümünü nesnel biçimde ortaya koymak amacıyla üç katmanlı bir nicel analiz gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) tarafından 2020-2025 tarihleri arasında sistematik biçimde derlenen üç temel veri kaynağı kullanılmıştır:

1. Danışma Hattı Verileri (22.249 kayıt// 2020 Nisan - 2025 Nisan): YEDAM çağrı merkezine dijital kumar bağımlılığı şüphesiyle yapılan telefon başvurularını içermektedir. Bu veri seti katılımcılarla ilgili yalnızca başvuru tarihleri, yıllık ve aylık arama dağılımları gibi nicel bilgiler içermekte; kişisel ya da davranışsal detaylar sunmamaktadır. Ancak bu sınırlı yapı, toplumda dijital kumar farkındalığı, yardım arama davranışları ve mevsimsel yoğunluklara dair anlamlı eğilimleri gözlemlemeyi mümkün kılabilme imkânına sahip olması yönüyle son derece önemlidir.
2. İlk Değerlendirme Formu Verileri (14.458 kişi// 2020 Ocak - 2025 Nisan): YEDAM birimlerine kişisel olarak başvuran kişilerin psikologlarla yaptıkları yüz yüze ya da sanal görüşmeler sırasında

gönüllü biçimde sundukları bilgilere dayanmaktadır. Bu veri seti; yaş, cinsiyet, yaşanılan bölge gibi temel demografik değişkenlerin yanı sıra kumar oynama davranışları (başlama nedeni, sıklık, oynama süresi), borçlanma biçimleri, gelir-gider ilişkisi, sosyal destek düzeyleri, aile ilişkileri ve yardım geçmişi gibi çok katmanlı göstergeleri kapsamaktadır.

3. Sosyal Hizmet Bilgi Formu (SHBF) Verileri (3.767 kişi// 2020 Ocak - 2025 Nisan): YEDAM birimlerinde, psikologlarla yapılan ilk değerlendirme görüşmelerinden sonra gerekli görülen durumlarda sosyal hizmet uzmanlarının da katılımıyla ek görüşmeler yapılmakta ve bu aşamada Sosyal Hizmet Bilgi Formu (SHBF) doldurulmaktadır. Ocak 2020 - Nisan 2025 dönemini kapsayan bu veri seti, danışanlara ait demografik, ekonomik ve sosyal verileri içermektedir. Bu formu dolduran 3.767 kişi, ilk değerlendirme formunu dolduran toplam 14.458 danışan arasındadır. Veri seti, danışanlara ilişkin demografik, ekonomik ve sosyal bilgileri daha ayrıntılı biçimde ortaya koymaktadır. Form kapsamında kullanılan Kumar Risk Tarama Envanteri (KURT), Bağımlılık Profil İndeksi-Klinik Form (BAPİ-K) ve Sosyal Hizmet Bilgi Formu (SHBF) gibi standartlaştırılmış araçlar, kişilerin davranışsal örüntülerini, toplumsal bağlam içindeki konumlarını ve ekonomik koşullarını çok boyutlu biçimde incelemeye olanak tanımaktadır.

Veri analizi sürecinde, Danışma Hattı Verileri, İlk Değerlendirme Formu Verileri ve Sosyal Hizmet Bilgi Formu Verileri olmak üzere üç farklı veri setinin kapsamı, içeriği ve ölçek farklılıkları dikkate alınmıştır. Her bir veri grubu, değişkenlerin niteliğine göre tematik olarak düzenlenmiş ve karşılaştırılabilir bir biçimde ele alınmıştır. Analizlerde betimsel istatistik yöntemleri kullanılarak, yaş grupları, cinsiyet, coğrafi bölge, borç tipi, kumar oynama sıklığı ve motivasyonları, yardım

arama davranışları ile sosyal destek düzeyi gibi değişkenler incelenmiştir. Bu doğrultuda, üç veri grubuna ilişkin dağılımlar, ortalamalar ve oranlar üzerinden genel eğilimler, bölgesel farklılıklar ve danışan profillerine dair temel örüntüler ortaya konmuştur.

Nicel yapı, sayısal örüntülerin yanı sıra bağımlılık sürecinin yapısal dinamiklerini ve toplumsal eşitsizliklere dair görünmeyen bağlantılarını da ortaya koymayı amaçlamaktadır. YEDAM'ın veri sistematığı, esas olarak psikososyal değerlendirme sürecinden geçmiş danışanları kapsamaktadır. Danışma hattıyla sınırlı temas kuran veya hiç başvurmamış görünmeyen risk gruplarını dışarıda bırakmaktadır. Bununla birlikte, kullanılan veri araçlarının standardizasyonu ve örneklemin büyüklüğü, dijital kumar bağımlılığına dair Türkiye ölçeğinde güçlü bir çerçeve sunmaktadır.

Verilerin kullanımı süresince gerek YEDAM gerek Enstitü Sosyal tarafından Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'na ve anonimlik ilkesine tam riayet edilmiştir. Paylaşılan veri setlerinde hiçbir kişisel ya da tanımlayıcı bilgi bulunmamış, sadece sosyodemografik ve davranışsal kodlamalara dayalı analizler yürütülmüştür. Bu aşama, araştırmanın sonraki nitel ve politika geliştirme aşamaları için sağlam bir nicel referans zemini oluşturmakta; ayrıca bölgesel eğilimlerin haritalanması, toplumsal kırılganlıkların tanımlanması ve risk önceliklendirmesi bakımından kavramsal çerçevenin ilk halkasını temsil etmektedir. Bu sayede nicel veriler, nitel aşamada elde edilen tematik yapılarla karşılaştırmalı biçimde eşleştirilerek çok düzlemli bir analiz çerçevesi inşa edilmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın Nitel Aşaması

Araştırmanın üçüncü aşamasında, sayısal verilerle elde edilen genel görünümün arka planında yatan toplumsal, psikolojik ve kültürel dinamikleri daha derinlikli biçimde kavrayabilmek için nitel veri toplama süreci kurgulanmıştır. Bu aşamada, dijital kumar bağımlılığına dair çok boyutlu insan deneyimini anlamayı ve müdahale politikalarına yön verecek kavramsal içgörüler üretilmesi hedeflenmiştir.

Görüşmeler, “aktif bağımlılar”, “tedavi sürecini tamamlamış kişiler”, “tedaviye erişemeyen veya bilinçli olarak erişmek istemeyen kişiler”²² ve “bağımlı kişilerin aile üyeleri” olmak üzere dört farklı grupla gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılardan veri toplamak amacıyla, her grubun deneyimlerini derinlemesine anlamayı hedefleyen kapsamlı bir yarı yapılandırılmış soru formu kullanılmış; bu form, hem kişisel öyküleri hem de çevresel ve toplumsal etmenleri ortaya çıkaracak şekilde tasarlanmıştır.

Böylece katılımcılar, yaşadıkları deneyimleri kişisel düzeyin ötesinde sosyoekonomik koşullar, dijital ortamın teşvik mekanizmaları, toplumsal baskılar ve aile ilişkileri bağlamında ifade etmişlerdir. Bu yaklaşım, dijital kumar deneyiminin çok katmanlı doğasını ve kişiler üzerindeki farklı düzeylerdeki etkilerini bütüncül biçimde analiz etmeyi mümkün kılmıştır.

²² Araştırmanın tasarımında dört örneklem grubu öngörülmüş olmakla birlikte, tedaviye erişmeyi reddeden veya erişemeyen bağımlılar grubunda yalnızca bir katılımcıya ulaşılabilmektedir. Bu nedenle bu gruptan elde edilen bulgular sınırlı olup, daha çok tekil bir deneyimi yansıtmaktadır. Yine de bu katılımcının ifadeleri, diğer gruplardan farklılaşan bakış açılarını göstermesi açısından analize dâhil edilmiştir.



Nitel Çalışma Grupları

- Dijital kumar tedavisi görmekte olan kişiler
- Tedavi geçmişli olan ancak süreci tamamlamış “temiz” durumdaki kişiler
- Tedaviye erişemeyen ya da bilinçli olarak tedaviden uzak duran kişiler
- Bağımlı kişilerin aile üyeleri (ebeveynler, eşler, kardeşler)

Veri toplama sürecinde görüşmeler sesli kayda alınmış, araştırmacılar tarafından MAXQDA yazılımı kullanılarak tematik kodlama yöntemiyle analiz edilmiştir. Elde edilen veriler, ön-kodlamalarla birlikte hem örüntü belirleme (*pattern coding*) hem de anlatı yapılarına duyarlı kavramsal sınıflandırmalarla değerlendirilmiştir. Görüşmelerde öne çıkan kod grupları arasında “borç”, “sosyal ilişkilerin zedelenmesi”, “damgalanma”, “erişim kolaylığı” gibi temalar dikkat çekmiştir.

Veri toplama aşamasında saha gerçekliğine dair önemli gözlemler de kaydedilmiştir. Özellikle tedaviye erişmeyi reddeden ya da kamusal destek mekanizmalarına güven duymayan kişilere ulaşım oldukça sınırlı kalmıştır. Bu grup içinden **bir (1)** katılımcıyla görüşme yapılabilmektedir.

Görüşme taleplerini geri çeviren kişilerin büyük bölümü, kumar bağımlılığını “aileden gizlenmesi gereken bir kusur” olarak tanımlarken, bazıları bağımlılık durumunu kabullenmediklerini belirtmiş; diğerleri ise kurumsal tedaviye başvurmanın iş veya eğitim hayatlarında olumsuz sonuçlar doğurabileceği endişesiyle yardım almaktan kaçındığını ifade etmiştir.

Bu tablo, tedaviye erişimde yapısal eşitsizlik ve sosyal damgalanma riskinin ciddiyetini ortaya koymaktadır.

Her ne kadar bu gruptan yalnızca bir kişiyle görüşme yapılabilmiş olsa da, bu durumun kendisi hem nedenleri hem de sonuçları açısından başlı başına anlamlı bir bulgudur. Mülakat taleplerine verilen düşük geri dönüş oranı, tedaviye erişim konusundaki isteksizlik veya engellerin ardında yatan yapısal, psikososyal ve kültürel faktörleri görünür kılmaktadır. Bu gözlem, politika önerilerinin şekillendirilmesi ve sürecin bütüncül biçimde anlaşılması açısından değerli bir içgörü sunmaktadır. Dolayısıyla, katılımcı grubu sınırlı olmasına rağmen bu bulgu, raporda özellikle vurgulanmıştır.

Katılımcı grubunu belirleme sürecinde hedef odaklı, amaca uygun katılımcı seçimi yöntemi benimsenmiştir. Her bir grubun araştırma sorularını besleyecek nitelikte temsili deneyim aktarabilecek kişilerden oluşmasına dikkat edilmiştir. Katılımcı seçiminde belirleyici olan temel kriterler; bağımlılık durumu, tedavi geçmişi, erişim tercihi ve ailevi etkileşim düzeyleridir. Görüşmeler, katılımcı onamı alınarak yürütülmüş ve hiçbir kişisel veri doğrudan kaydedilmemiştir.

Bu nitel aşamada, hem dijital kumarın kişiler üzerindeki etkilerinin hem de toplumsal kırılmalıkların, kurumlara duyulan güven düzeyinin, dijitalleşmenin hızlandırdığı risk alanlarının ve müdahale gereksinimlerinin niteliğinin çok katmanlı biçimde açığa çıkarılması hedeflenmiştir.

Tablo 4. Nitel saha araştırması katılımcı grubu

KOD	YAŞ	CİNSİYET	EĞİTİM	MESLEK	İKAMET	MEDENİ DURUM	ÖRNEKLEM GRUBU
K1	45	Erkek	Önlisans	Esnaf (Emekli)	Muğla	Evli	Tedavisi Biten
K2	45	Erkek	Lise	Güvenlik görevlisi	İstanbul	Evli	Tedavisi Biten
K3	40	Erkek	Lisans	Öğretmen	İstanbul	Bekâr	Tedavisi Biten
K4	35	Erkek	Lisans	Lojistik sektörü çalışanı	İstanbul	Bekâr	Tedavisi Biten
K5	38	Erkek	-	Taksici	İstanbul	Evli	Tedavisi Biten
K6	35	Erkek	Lise	Asker	İstanbul	Evli	Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen
K7	39	Erkek	Lisans	Genel müdür	Bolu	Boşanmış	Bağımlı
K8	32	Kadın	Lisans	Havacılık sektörü çalışanı	İstanbul	Evli	Bağımlı
K9	42	Kadın	Lisans	Basın mensubu	İstanbul	Evli	Bağımlı
K10	27	Kadın	Lise	Özel sektör	Adana	Bekâr	Bağımlı
K11	29	Erkek	Lisans	Makine mühendisi	Ankara	Bekâr	Bağımlı
K12	45	Kadın	Lisans	Öğretmen	Muğla	Evli	Aile-Eş
K13	65	Kadın	Lise	Muhasebeci	İstanbul	Boşanmış	Aile-Anne
K14	34	Kadın	Lisans	Öğretmen	İstanbul	Bekâr	Aile-Kardeş

Politika Geliştirme Grupları²³

Araştırmanın son aşaması, mevcut bulguların paylaşımına dayalı bir değerlendirme süreci olmanın ötesinde bu bulgular üzerinden çok aktörlü müdahale biçimlerinin tasarlandığı, disiplinler arası iş birliğine açık ve yapılandırılmış bir uygulama alanı olarak planlanmıştır. Bu çerçevede üç tematik eksenle oluşturulan politika geliştirme grupları, veri temelli analizlerin kavramsal derinlikle bulunduğu ve sektörel deneyimlerin karşılaştırmalı biçimde ele alındığı bir “ortak üretim mekânı” olarak kurgulanmış; katılımcılar arasında psikologlar, psikiyatristler, hukukçular, sosyologlar, sosyal hizmet uzmanları, STK temsilcileri, kamu görevlileri, yazılım ve siber güvenlik uzmanları, medya araştırmacıları ve klinik danışmanlar yer almıştır.

²³ Politika geliştirme grupları, her ne kadar odak grup metodolojisiyle benzerlik taşısa da, bu araştırmada nitel veri toplamının ötesinde politika üretimine yönelik bir işlev üstlendiği için bağımsız bir aşama olarak yapılandırılmıştır.



Her grup oturumu, araştırma ekibinin moderatörlüğünde yürütülmüş; her oturum, kavramsal yönlendirme notları, örnek vaka anlatımları ve bulgu temelli sorularla önceden yapılandırılmıştır. Bu yapının, kavramsal çözümleme ve disiplinler arası etkileşim üretimini de mümkün kılarak katılımı deneyim aktarımına indirgemeyen, aksine stratejik düşünme, kavramsal çözümleme ve uygulanabilir öneri üretimini teşvik eden bir metodolojiyle ilerlemesi amaçlanmıştır.

Tartışma oturumları, her grubun tematik odağına göre kavramsal açılımlarla derinleştirilmiş ve ortaya çıkan öneriler, müdahale kapasitesinin geliştirilmesine yönelik somut, uygulanabilir ve kurumlar arası iş birliğine dayalı çözüm setlerine dönüştürülmüştür. Grup çalışmaları, nitel ve nicel bulguların karşılaştırmalı biçimde ele alma imkânını da sağlamıştır. Her bir tematik grup, farklı kurumsal ve mesleki arka planlardan gelen uzmanların katkısıyla çok boyutlu politika çerçeveleri oluşturmuştur.

Tablo 5. Politika geliştirme grupları

Kod	Politika Alanı	Katılımcı Profili	Odak Konular
PGG1	Psikoloji ve Halk Sağlığı	Psikolog, psikiyatrist	Kişisel ve toplumsal etkiler, psikososyal dayanıklılık
PGG2	Hukuki Düzenlemeler ve Kurumsal Yönetişim	Avukat, kamu çalışanı-bürokrat, akademisyen, mali müşavir, bankacı	Hukuki çerçeve, finansal sistemler, kamu denetimi, kurumsal yönetim
PGG3	Dijital Teknolojiler ve Yapay Zekâ	Bilgi teknolojileri uzmanı, siber güvenlik uzmanı, dijital pazarlama şirket sahibi, akademisyen	Dijital altyapı, bağımlılık oluşturan sistemler ve algoritmalar, teknoloji temelli denetim

a. Psikoloji ve Halk Sağlığı Politika Geliştirme Grubu

Bu grup, dijital kumarın kişinin ruhsal yapısı üzerindeki etkilerini ve toplumun psikososyal dayanıklılık kapasitesini analiz etmeye odaklanmıştır. Tartışmalar; bağımlılık sürecinde ortaya çıkan duygusal tükenme, yalnızlık, gizlilik döngüsü ve utanç duygusunun kişileri sağlık hizmetlerinden uzaklaştırıcı etkileri üzerinde yoğunlaşmıştır.

Katılımcılar, bağımlılığı salt kişisel bir zayıflık olarak değil, toplumsal bağların, destek sistemlerinin ve koruyucu aile-çevre mekanizmalarının zayıflamasıyla ilintili bir kamusal sağlık problemi olarak ele almıştır.

Tartışmalar, sahadaki psikolojik danışmanlık eksikliklerinin giderilmesinden yeni ve etkili terapi araçlarının yaygınlaştırılmasına kadar uzanmış; özellikle düşük gelir gruplarının erişebileceği anonim destek mekanizmalarının geliştirilerek güçlendirilmesi, önleyici

ve müdahale edici uygulamaların ideal çerçevesine kadar dijital kumar bağımlılığı üzerinde zengin görüşlerle ele alınmıştır. Grupta ayrıca, halk sağlığı politikalarının tarama, yönlendirme ve rehabilitasyon kapasitelerini yeniden yapılandıracak politika önerileri üzerinde durulmuştur.

b. Hukuki Düzenlemeler ve Kurumsal Yönetişim Politika Geliştirme Grubu

Grup, mevzuat düzenlemelerinin ötesine geçen bu çok katmanlı yapıyı anlamaya yönelik olarak tasarlanmıştır. Katılımcılar arasında hukukçuların yanı sıra bankacılar, mali müşavirler, regülasyon uzmanları ve kamu temsilcileri yer almış; böylece hem yasal süreçlerin uygulanabilirliği hem de idari ve mali denetim boyutları bütüncül bir tartışma zemini üzerinde değerlendirilmiştir. Böylece bu politika grubunun tartışmaları, hukuki çerçeveye sınırlı kalmamış; finansal sistemler, kamu denetim mekanizmaları ve

kurumsal görev paylaşımı gibi dijital kumarla mücadelede belirleyici olan yapısal dinamikler kapsamlı biçimde değerlendirilmiştir.

Grup tartışmaları boyunca, dijital kumarın mevcut yasal tanımındaki belirsizliklerin uygulayıcı kurumlar arasında karar alma süreçlerini güçleştirdiği ve sahadaki müdahale kapasitesini sınırlandırdığı değerlendirilmiştir. Bunun yanı sıra, dijital ödeme sistemleri, sanal cüzdanlar ve POS altyapısı gibi finansal teknolojiler aracılığıyla gerçekleşen işlemlerin hukuki izlenebilirliğine dair zorluklar, deneyim aktarımları üzerinden somut biçimde ele alınmıştır.

Ayrıca, kamu kurumları arasındaki görev ve yetki dağılımının bu alandaki denetim kapasitesi üzerindeki etkileri incelenmiş; yönetsel eş güdümün mevcut durumunu anlamaya yönelik karşılaştırmalı analizler yapılmıştır. Bu oturum, hem normatif sistemlerin sınırlarını hem de çok aktörlü yapılar içinde kurumsal rollerin araştırma bağlamında nasıl şekillendiğini görmek adına önemli bir yöntemsel zemin sunmuştur.

c. Dijital Teknolojiler ve Yapay Zekâ Politika Geliştirme Grubu

Aralarında bilgi teknolojileri uzmanı, siber güvenlik uzmanı, dijital pazarlama şirketi sahibi ve akademisyenin yer aldığı çok disiplinli bir yapıdan oluşan bu grup dijital kumar uygulamalarının yazılımsal yapısı, algoritmik bağımlılık üretme stratejileri ve teknolojik denetim mekanizmaları üzerine odaklanmış; dijital altyapının bir araç olmanın ötesine geçerek bağımlılık davranışlarının teşvik edildiği sistematik bir zemin olduğunu ortaya koymuştur. Tartışmalar, teknolojinin hem sorunun taşıyıcısı hem de müdahale araçlarının potansiyel taşıyıcısı olarak ikili rolünü analiz etmiştir. Bu çerçevede teknolojiye dayalı koruyucu ve önleyici sistemlerin geliştirilmesine yönelik kavramsal bir temel sunmuştur.

Etik İlkeler ve Yöntemsel Duyarlılıklar

Araştırma, bağımlılık gibi yüksek derecede mahremiyet içeren bir alanda yürütüldüğü için tüm süreçleri etik onam prosedürlerine bağlı kalınarak ve kırılgan gruplarla çalışmanın gerektirdiği metodolojik hassasiyetle yapılandırılmıştır. Bu bağlamda, araştırma süreci katılımcılarla karşılıklı güven ilişkisi kurmayı amaçlayan bir “etik ortaklık” modeliyle yürütülmüştür.

- Katılımcı Onamı ve Anonimlik İlkesi

Tüm görüşmeler öncesinde, açık rıza formları aracılığıyla sözlü onam alınmış ve katılımcıların kimlik bilgilerinin gizliliği titizlikle korunmuştur. Aktif bağımlı kişiler ile aile üyeleriyle yürütülen görüşmelerde, olası yeniden travmatizasyonun önüne geçmek amacıyla soru akışları önceden yapılandırılmış; dil, içerik ve duygusal ton bakımından hassas bir denge gözetilmiştir.

Ses kayıtlarının çözümlenmesi sürecinde, anlatı bütünlüğü korunmuş; kişisel referanslar kodlama sisteminde nötrleştirilerek gizlilik ilkesiyle uyumlu biçimde işlenmiştir.

- Yüksek Kırılganlık Alanlarında Kodlama Duyarlılığı

Bağımlılık, borçluluk, aile içi gerilim, damgalanma ve tedavi reddi gibi yüksek kırılganlık barındıran temalar, çalışmanın merkezinde yer almıştır. Bu nedenle tematik kodlama süreci, gerek analitik bir sınıflandırma gerekse de etik hassasiyetlerin gözetildiği bir araştırma pratiği olarak yürütülmüştür.

Araştırma ekibi, katılımcı anlatılarını kategorize ederken kişilerin kendi deneyimlerini ifade etme biçimlerine sadık kalmaya, yorum sürecinde dışsal etik etiketleme veya hastalık temelli yorumlama eğilimlerinden uzak durmaya özen göstermiştir. Bu yaklaşımla



beraber, hem verinin insani bağlamını korumak hem de araştırma çıktılarının katılımcı onurunu gözeten bir temelde şekillenmesini sağlamak amaçlanmıştır.

- **Kolektif Analiz ve Yansıtıcı Araştırmacı Pozisyonu**

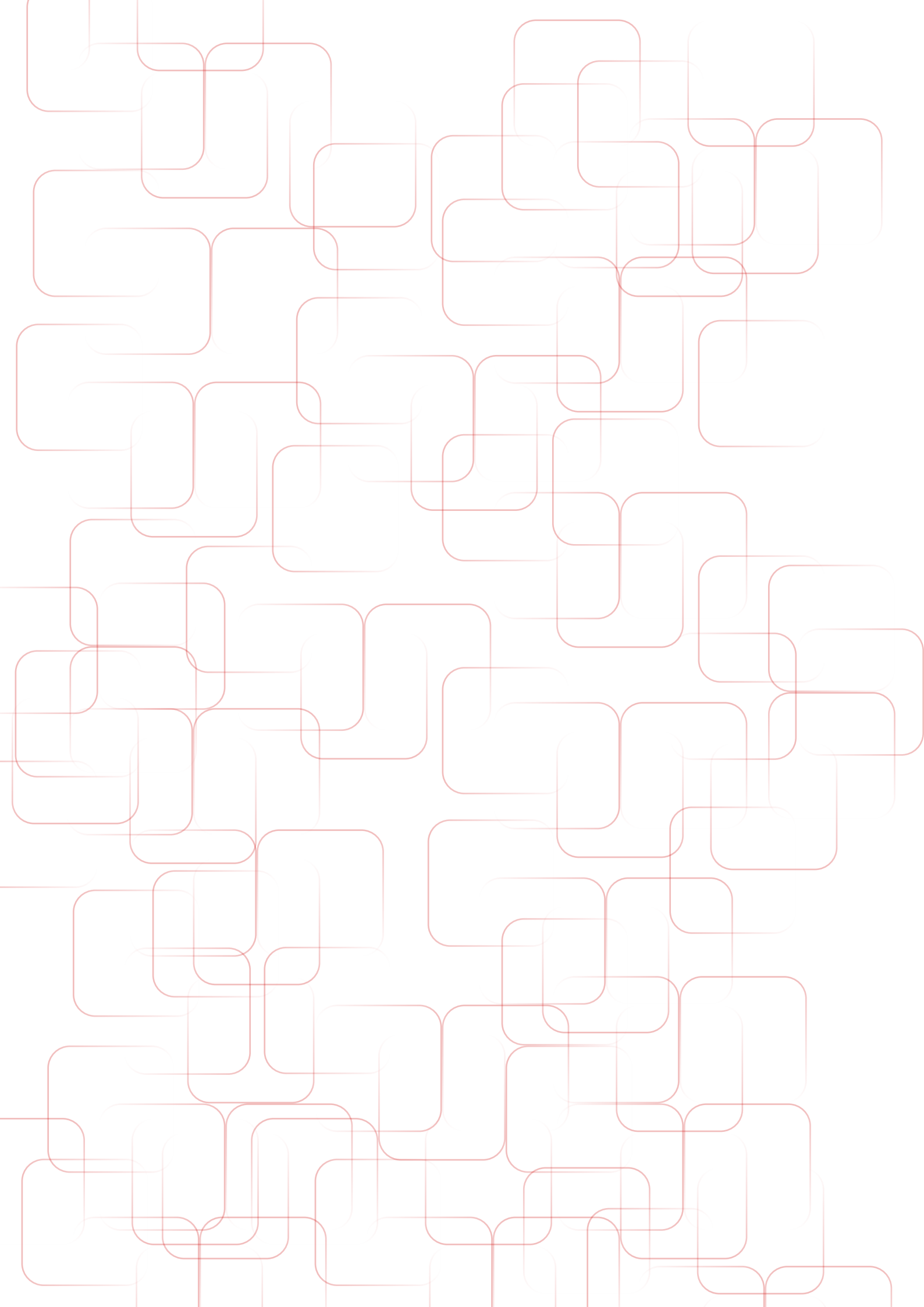
Verilerin analizi, yalnızca kişisel kodlayıcıların yorumlarına dayalı yürütülmemiş; aksine, düzenli ekip içi yansıtma oturumlarıyla kodlar arası tutarlılık, kavramsal yönelim ve metodolojik tutarlılık sürekli gözden geçirilmiştir. Bu yaklaşımla, araştırmacının öznel varsayımlarının veriye müdahalesini asgariye indirmeyi ve sahada kurulan ilişkinin tek yönlü bilgi alma amacını aşarak karşılıklı duyarlılık üretme zemini oluşturmak hedeflenmiştir.

- **Etik ve Politik Eşiklerin Kesiti**

Araştırmanın etik çerçevesi, kişilerin haklarını koruma ilkesinin yanı sıra, üretilen verilerin kamusal etkilerini de dikkate almıştır. Bağımlılıkla ilgili anlatıların politika yapım süreçlerine taşınması, temsiliyet sorumluluğuyla birlikte adalet ilkesinin de önemini vurgulamıştır. Bu yaklaşım doğrultusunda etik, hem bir prosedürel gereklilik hem de araştırmanın yönünü belirleyen, karar süreçlerini şekillendiren ve çıktıların kamusal sorumluluğunu tanımlayan kurucu bir unsur olarak değerlendirilmiştir.

4. TÜRKİYE'DE DİJİTAL KUMARIN PROFİLİ



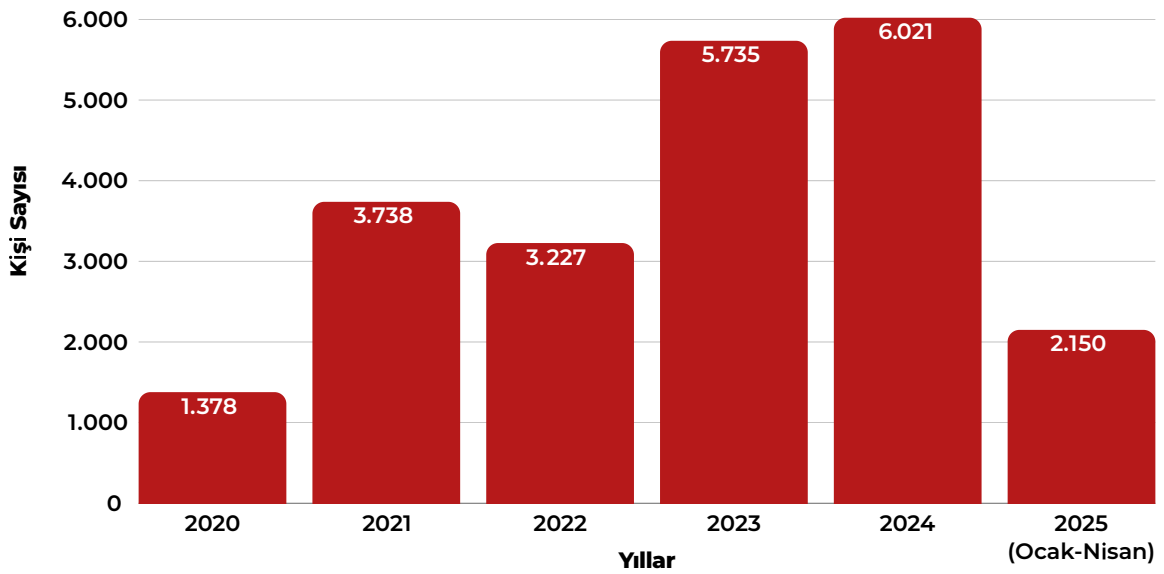


TÜRKİYE'DE DİJİTAL KUMARIN PROFİLİ

Bu bölümde, Türkiye’de dijital kumar bağımlılığına ilişkin eğilimler sayısal veriler aracılığıyla analiz edilmektedir. Analizler, Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) tarafından 2020-2025 yılları arasında sistematik biçimde toplanan üç katmanlı veri setine dayanmaktadır. Her bir veri katmanı, bağımlılığın farklı aşamalarında toplanan bilgileri içerdiğinden, birlikte değerlendirildiğinde hem davranışsal hem de yapısal örüntülere ilişkin çok boyutlu bir çözümleme imkânı sunmaktadır.

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) çağrı hattı, dijital kumar bağımlılığına ilişkin farkındalık ve yardım arama süreçlerinde ilk temas noktalarından biri olarak işlev görmektedir. Bu sistem, kişilerin ya da yakınlarının destek arama eğilimlerini ve farkındalık düzeylerini zamansal olarak izlemeye olanak tanımaktadır. 2020 Nisan - 2025 Nisan döneminde toplam 22.249 başvuru kaydedilmiştir. Bu veriler, kimlik bilgileri veya kişisel ayrıntılar içermemekte; yalnızca çağrı yoğunluğuna ve dönemsel dağılımlara ilişkin genel eğilimleri yansıtmaktadır.

Grafik 1. YEDAM danışma hattı arama verileri (Nisan 2020 - Nisan 2025)



Bu bölümde yer alan bulgular, ağırlıklı olarak ilk değerlendirme ve sosyal hizmet bilgi formu verilerine dayanmaktadır. Bu iki düzey, bağımlılık davranışlarının dinamikleri, oynama motivasyonları, risk faktörleri ve yardım alma yollarına dair kapsamlı çözümlemeler yapmayı mümkün kılmaktadır. Danışma hattı verileri ise başvuru yoğunluğu ve zaman içindeki dalgalanmaların izlenmesi amacıyla tamamlayıcı bir unsur olarak ele alınmıştır.

Veri analizi sürecinde her katmanın içerik yoğunluğu ve sistematik farklılıkları göz önünde bulundurularak tematik yeniden yapılandırma yöntemi benimsenmiştir. Yaş grupları, cinsiyet, coğrafi bölge, borçlanma türleri, yardım arama davranışları ve sosyal destek düzeyleri gibi eksenlerde örüntü haritaları oluşturulmuş; çok değişkenli dağılım analizleri ve betimleyici istatistiksel çözümlemelerle desteklenmiştir. Danışma hattı verileri zaman serisi analizine dayalı olarak değerlendirilmiş, başvuru dalgaları ve dönemsel yoğunluklara dair izler ortaya konmuştur.

Bu üç katmanlı yapı sayesinde bağımlılık sürecinin yapısal boyutları, toplumsal kırılma alanları ve bölgesel farklar görünür hâle getirilmiştir. Ayrıca nicel veriler, nitel aşamada geliştirilen tematik yapılarla karşılaştırmalı olarak ilişkilendirilmiş; böylece saha verilerine dair çok düzlemli bir analiz çerçevesi kurulmuştur.

Sonuç olarak, bu bölümde sunulan nicel analizler, bağımlılık davranışlarının yanı sıra yardım arama süreçlerinin zamansal seyri, toplumsal farklar, ekonomik sıkışmalar ve sistem düzeyinde ortaya çıkan eşitsizlik örüntülerini görünür kılmayı hedeflemektedir.

4.1. Risk Haritası: Kimler Oynuyor?

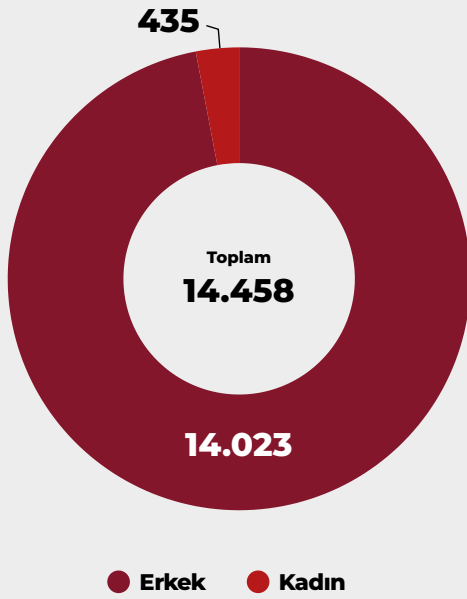
Dijital kumar riski, Türkiye’de belirli bir toplumsal kesimle sınırlı bir olgu olmayıp farklı yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik gruplarda farklı biçimlerde ortaya çıkan çok boyutlu bir davranış örüntüsüdür. Bu bölüm, başvuru verilerinden hareketle, kumar riski altındaki kişilerin demografik ve toplumsal konumlarını, yani kimlerin bu davranışa yöneldiğini ve kimlerin yardım sistemine daha kolay erişebildiğini ortaya koymaktadır.

Cinsiyet Dağılımı

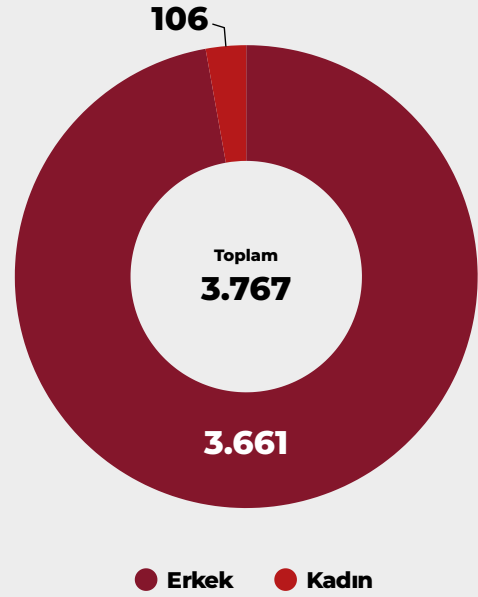
Dijital kumar riskiyle başvuran kişilerin cinsiyet dağılımı incelendiğinde, bu davranış örüntüsünün Türkiye’de erkek odaklı bir profil çizdiğini açık biçimde ortaya koymaktadır. İlk değerlendirme formu (%97,0) ve sosyal hizmet bilgi formu (%97,2) verilerine göre tedaviye yönelenlerin büyük bölümünü erkekler oluşturmaktadır. Kadınların oranı her iki veri setinde de yaklaşık %3 düzeyindedir. Bu tutarlılık, kadınların dijital kumar davranışında düşük oranda temsil edildiğini göstermektedir. Düşük temsil, erişim bariyerleri, başvuru tercihleri ya da kadınlarda dijital kumar eğiliminin görece daha az olma olasılığıyla ilişkili olabilir. Dolayısıyla veriler, kadınlar ile erkekler arasındaki davranış farklılıklarının daha ayrıntılı biçimde analiz edilmesi ve karşılaştırmalı olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Grafik 2. İlk değerlendirme ve sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet dağılımı

İlk Değerlendirme Formu



Sosyal Hizmet Bilgi Formu



Nitekim mevcut literatür, erkeklerin kumar davranışını daha çok “rekabet”, “kontrol”, “risk alma” ve “başarı” gibi maskülen değerlerle özdeşleştirdiğini göstermektedir. Kadınlar ise kumara çoğu zaman duygusal kaçış, stresle başa çıkma ya da yalnızlık gibi gerekçelerle yönelmekte ve bu davranışı daha çok gizlilik içinde sürdürmektedir (Hing ve ark., 2014; McCarthy ve ark., 2019).

Dolayısıyla, bu oranlar “kimin daha çok kumar oynadığı” sorusundan öteye geçerek, “kimin bu davranış üzerinden görünür olup yardım alabildiği” sorusuna da cevap aramamızı gerektirmektedir.



Yaş Grupları

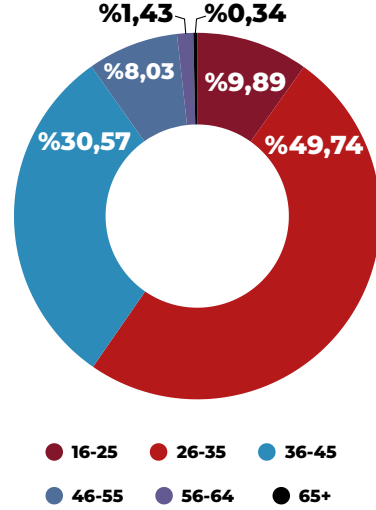
Dijital kumar riskiyle YEDAM’a başvuranların yaş ortalaması, eğilimin genç erişkinlik döneminde yoğunlaştığını göstermektedir. İlk değerlendirme formu verilerine göre 14.458 başvurunun yaş ortalaması 34,75 olup yaş dağılımı 16 ile 82 arasında değişmektedir. Bu geniş aralık, dijital kumarın belirli bir yaş grubuyla sınırlı kalmadığını, ergenlik sonrasında itibaren yetişkin yaşamının tüm evrelerine uzanabildiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 6. İlk değerlendirme ve sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre ortalama yaş

İlk Değerlendirme Formu	
Gözlem Sayısı	14.458
Ortalama Yaş	34,75
Yaş Aralığı	16-82
Sosyal Hizmet Bilgi Formu	
Gözlem Sayısı	3.767
Erkek (Ortalama Yaş)	31,01
Kadın (Ortalama Yaş)	34,6
Ortalama Yaş	33,06

YEDAM Sosyal Hizmet Bilgi Formu verilerinin incelenmesi, yaş dağılımında cinsiyet temelinde belirgin farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Sosyal hizmet uzmanlarıyla görüşen erkek danışanların ortalama yaşı 31,01 olarak hesaplanırken kadın danışanların ortalaması 34,6’dır. Genel ortalama 33,06’dır ve bu değer, kadın danışanların görece daha ileri bir yaş grubunu temsil ettiğine işaret etmektedir.

Grafik 3. İlk değerlendirme formu verilerine göre yaş gruplarının dağılımı



İlk değerlendirme bilgi formu verilerine göre YEDAM’a dijital kumar bağımlılığından kurtulmak amacıyla başvuran kişilerin yaş dağılımı, başvuruların ağırlıklı olarak genç ve orta yetişkin gruplarından geldiğini göstermektedir. Başvuranların neredeyse yarısını 26-35 yaş aralığındaki kişiler oluştururken (%49,74), bunu %30,57 ile 36-45 yaş grubu takip etmektedir. Genç yetişkinleri temsil eden 16-25 yaş aralığı ise %9,89’luk bir oranla üçüncü sırada yer almaktadır. Daha ileri yaşlarda başvuru oranı belirgin şekilde azalmakta; 46-55 yaş aralığı %8,03, 56-64 yaş grubu %1,43 ve 65 yaş üzeri yalnızca %0,34’lük bir paya sahiptir. Bu dağılım, dijital kumar bağımlılığı nedeniyle yardım arayışının özellikle çalışma çağındaki nüfusta yoğunlaştığını ortaya koymaktadır. Ayrıca bu yaş grubunun görece dijital teknolojilere yüksek düzeyde aşinalığa sahip olması ve çevrim içi platformlara kolay erişebilmesi, dijital kumar ortamlarına yönelimi artıran önemli etmenler arasında yer almaktadır.

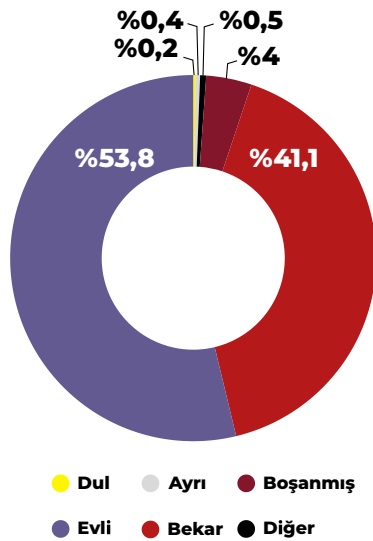
Genel olarak değerlendirildiğinde, YEDAM danışanlarının yaş profili genç yetişkin ve orta yaş gruplarında yoğunlaşması kumar oynama davranışının erken erişkinlik döneminden itibaren kişilerin yaşamında etkili bir risk faktörü olarak ortaya çıktığını göstermektedir.

Yaş verileri, hem yaygınlık hem de müdahale zamanlaması açısından önemli stratejik adımlara ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir. Nitekim başvuru yapanların yaş dağılımı, dijital kumarın yalnızca bir “gençlik sorunu” olmadığını, aksine, erken erişkinlikten orta yaş dönemine kadar birikimli biçimde ilerleyen ve zamanla kronikleşen bir davranış örüntüsü sergilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle kadınların daha geç yaşlarda başvuru eğilimi göstermesi, cinsiyetin risk farkındalığı ve tedaviye erişim üzerindeki yapısal etkilerinin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Medeni Durum Dağılımı

İlk değerlendirme formu verilerine göre dijital kumar riskiyle YEDAM’a başvuran 14.458 kişinin %53,8’i evli, %41,1’i bekâr, %4’ü boşanmış, %0,4’ü ayrı yaşayan, %0,2’si dul ve %0,5’i diğer kategorilerde yer almaktadır. Sayısal dağılımda evli kişilerin açık ara çoğunlukta olması dikkat çekicidir. Ancak bu oranlar, evli kişilerin dijital kumar davranışına daha yatkın olduğunu doğrudan göstermeyebilir; bunun yerine, yardım arama davranışını başlatan veya kolaylaştıran sosyal bağların varlığına işaret ediyor olabilir.

Grafik 4. İlk değerlendirme formu verilerine göre medeni durum dağılımı



İlk değerlendirme formu verilerinde evli kişilerin yüksek temsili, yardım arama eşiğinin aşılmasında eş veya aile üyelerinin oynadığı yönlendirici rolün etkisine işaret etmektedir. Özellikle eşlerin baskısı, çocuklara yönelik kaygılar ya da aile içi çatışmalar, kişileri destek kurumlarına yönelten başlıca nedenler arasında yer alabilir.

Bu bağlamda evlilik ve aile bağı, kumar davranışını doğrudan engellemese bile, yardım alma sürecini başlatan bir sosyal refleks alanı yaratabilir.

Öte yandan bekâr, boşanmış, ayrı yaşayan veya dul kişilerde gözlenen düşük başvuru oranları, bu grupların dijital kumar riskinden uzak olduğunu değil, yardım arama süreçlerinde sosyal destekten yoksun kaldıkları için daha geç fark edilebildiklerini de düşündürmektedir. Bu durum, sosyal bağların güçsüz olduğu yaşam biçimlerinde riskin görünürlüğünün azaldığını, kişinin kendi sorununu tanımlama ve destek sistemleriyle temas kurma kapasitesinin geciktiğine işaret edebilmektedir. Dolayısıyla, toplumsal aidiyet ve ilişkisel destek düzeyi, hem farkındalık hem de müdahale eşiği açısından belirleyici bir değişken olarak değerlendirilebilir.²⁴ YEDAM verilerinde görülen medeni durum dağılımı kimlerin risk altında olduğunu göstermekle kalmayıp kimlerin yardım arama davranışını daha erken ve görünür biçimde başlattığını değerlendirebilmek açısından da önemli olmaktadır.

Sonuçta evlilik, dijital kumar riskine karşı mutlak bir koruma sağlamasa da ilişkisel sorumluluklar ve aile içi destek mekanizmaları

²⁴ Konuya ilişkin ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.4.2. Tedavinin Dönüştürücü Gücü-İyileşme Sürecinde Aile Desteği.

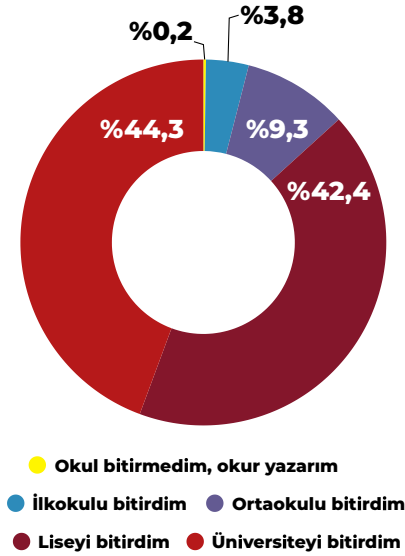


aracılığıyla yardım sistemine yönelimi kolaylaştırıcı bir rol üstlenebilmektedir. Bu bağlamda, sosyal bağların güçlülüğü müdahale sürecini hızlandırabilirken, yalnız yaşayan kişiler için bu desteği ikame edecek yönlendirme sistemleri ve sosyal dayanışma modelleri geliştirilmelidir.²⁵

Eğitim Seviyesi

İlk değerlendirme formu verilerine göre dijital kumar riskiyle YEDAM’a başvuran kişilerin öğrenim durumu dağılımı incelendiğinde, başvuruların büyük çoğunluğunun lise ve üniversite mezunlarından oluştuğu görülmektedir.

Grafik 5. İlk değerlendirme formu verilerine göre öğrenim durumu dağılımı



Katılımcıların %44,3’ü üniversite, %42,4’ü lise mezunudur; dolayısıyla toplamda başvuranların %86,7’si en az lise düzeyinde eğitim almıştır. Ortaokul mezunları %9,3’lük bir paya sahipken, ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahip kişilerin oranı yalnızca %4’tür. Dolayısıyla Grafik 5, dijital kumarın sadece düşük eğitim düzeyine sahip ve yapısal olarak dezavantajlı gruplara özgü bir davranış

Katılımcıların %44,3’ü üniversite, %42,4’ü lise mezunudur; dolayısıyla toplamda başvuranların %86,7’si en az lise düzeyinde eğitim almıştır. Ortaokul mezunları %9,3’lük bir paya sahipken, ilkokul ve altı eğitim düzeyine sahip kişilerin oranı yalnızca %4’tür.

olmadığını açıkça ortaya koymaktadır. Aksine, dijital platformlara erişim kapasitesi, kişisel teknoloji kullanımı ve finansal araçlara yakınlık gibi etkenler, eğitilmiş kişilerde de dijital kumar davranışının yaygınlaşmasını kolaylaştırmaktadır. Özellikle üniversite mezunlarının yüksek oranı, bu grubun bağımlılık davranışlarını daha “stratejik”, daha rasyonelleştirilmiş ve daha gizli biçimlerde yaşadığını düşündürmektedir. Bu kişiler, kumarı “yatırım”, “şans oyunu” ya da “zekâyâ dayalı bir uğraş” gibi kavramlarla meşrulaştırarak bağımlılığını uzun süre fark edilmeyen bir düzeyde sürdürebilme eğilimine sahip olabilmektedir.²⁶

Diğer yandan düşük eğitim düzeyine sahip kişilerin başvuru oranının düşük olması da, bu grupların daha az risk altında olduğu anlamına gelmemektedir. Bilakis bu temsil, destek sistemlerine erişimde yaşanan eşitsizlikleri ve görünmezleşen riskleri yansıtır olabilir. Dijital okuryazarlık eksikliği, sosyal hizmetlere başvuru isteksizliği veya bağımlılık kavramının içselleştirilmemiş olması gibi etkenler, bu gruplarda riskin gözden kaçmasına neden olabilir.

²⁵ Ayrıntılı politika önerileri için bkz. Bölüm 6.2. Psikoloji ve Halk Sağlığı Politika Geliştirme Grubu.

²⁶ Katılımcıların oyun tercihlerinde zekâ ve beceri vurgularına ilişkin ayrıntılı bilgi için bkz. Bölüm 5.2.5. Dijital Kumar Türleri ve Platform Yapıları: Mekanizmalar ve Risk Profilleri.

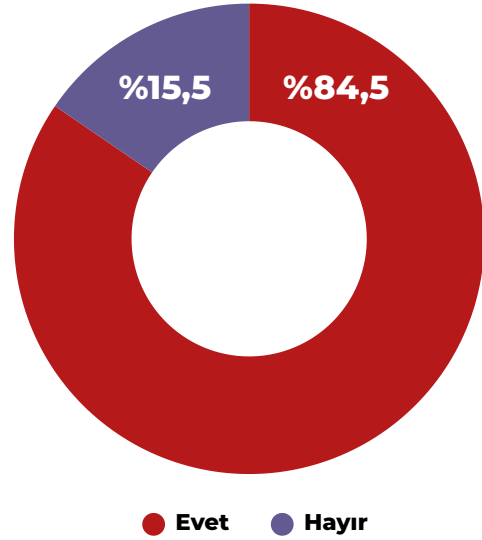
■ **YEDAM'a başvuranlar arasında lise mezunları %42,4 gibi ciddi bir oranla temsil edilmektedir. Bu grup, hem teknolojik erişimi olan hem de üniversiteyi bitirememiş ya da erken yaşta iş hayatına atılmış kişileri de içerdiği için, genç erişkinlik ve düşük gelirli iş gücü kesimlerinde ortak bir risk platformu oluşturmaktadır. Bu durum, "ne eğitimde ne istihdamda" (NEET) olan kişilerle örtüşen kırılganlıkları da akla getirmektedir.**

Sonuç olarak, öğrenim düzeyi verileri, dijital kumarın toplumun yalnızca belirli bir kesimine ait olmadığını, tersine, eğitimin bu davranışı kısmen de olsa biçimlendirdiğini, ancak ortadan kaldırmadığını göstermektedir. Yüksek eğitim düzeyi, dijital kumarın yapısını değiştirmektedir. Risk, daha rasyonel görünümlü, daha kontrol yanılısaması içeren ve daha geç fark edilen biçimlerde tezahür etmektedir. Müdahale modelleri bu farklılaşan kırılganlık türlerine göre çeşitlendirilmelidir.

Gelir ve Ekonomik Durum

İlk değerlendirme formu verilerine göre dijital kumar riskiyle YEDAM'a başvuran kişilerin ekonomik durumu; istihdam durumları, meslek sahipliği, temel ihtiyaçları karşılama kapasitesi ve öznel ekonomik algı gibi çok katmanlı göstergeler üzerinden incelenmiştir. Bu göstergeler birlikte ele alındığında, dijital kumarın yalnızca işsizlik ya da mutlak yoksullukla ilişkili bir davranış biçimi olmadığı, istikrarlı gelir sahibi kişilerde dahi farklı psikososyal motivasyonlarla gelişebildiği görülmektedir.

Grafik 6. İlk değerlendirme formu verilerine göre meslek sahipliğinin dağılımı

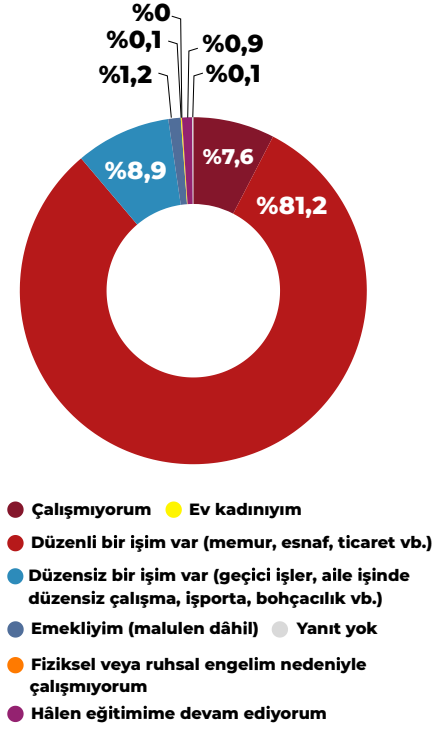


Başvuranların %84,5'inin kendini meslek sahibi olarak tanımlaması, dijital kumar davranışının yalnızca işsiz veya ekonomik açıdan dezavantajlı kişilerle sınırlı olmadığını göstermektedir.

Bu bulgu, istihdamın varlığının tek başına koruyucu bir etken olmadığını, riskin çalışma yaşamı içinde de farklı biçimlerde ortaya çıkabildiğini düşündürmektedir. Ancak bu bulgu, mesleğin niteliği ya da sosyoekonomik düzey hakkında doğrudan bilgi vermemektedir.

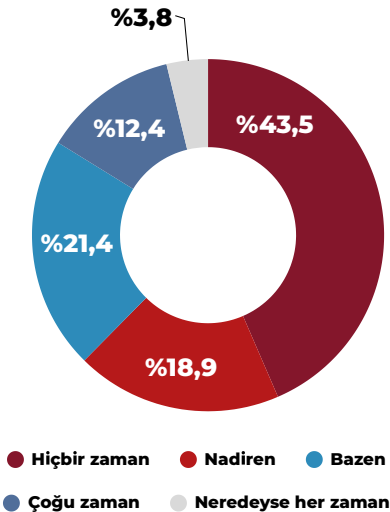


Grafik 7. İlk değerlendirme formu verilerine göre istihdam durumu dağılımı



Ayrıca verilere göre, YEDAM’a başvuran kişilerin büyük çoğunluğu (%81,2) son bir yıl içinde düzenli bir işe sahip olduğunu beyan etmiştir. Düzensiz işlerde çalışanların oranı %8,9, çalışmadığını belirtenlerin oranı ise %7,6’dır.

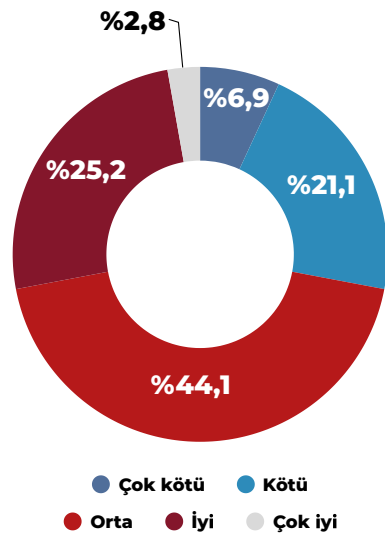
Grafik 8. İlk değerlendirme formu verilerine göre temel ihtiyaçları karşılamakta zorlanma durum dağılımı



YEDAM’a başvuran kişilerde meslek sahipliği açısından görülen istikrara rağmen, ekonomik kırılganlıkların belirgin biçimde sürdüğü anlaşılmaktadır. Nitekim katılımcıların %21,4’ü bazen, %12,4’ü çoğu zaman ve %3,8’i neredeyse her zaman temel ihtiyaçlarını karşılamakta zorlandığını ifade etmiştir. Toplamda %37,6’lık bu oran, görünürde istihdam sahibi olunsu dahi, gelir güvencesizliği veya harcama dengesizliği gibi faktörlerin finansal kırılganlık yarattığını göstermektedir. Buradan hareketle, dijital kumarın bazı kişilerde ekonomik stresle iç içe gelişen bir “kaçış” ya da “telafi davranışı” niteliği taşıyabildiği anlaşılmaktadır.²⁷

Kişilerin kendi ekonomik durumlarına dair öznel değerlendirmeleri de bu tabloyu desteklemektedir. Katılımcıların %44,1’i ekonomik durumunu “orta”, %21,1’i “kötü”, %6,9’u ise “çok kötü” olarak değerlendirmiştir. Bu da toplamda %72,1’lik bir grubun kendini ya ortalama ya da altında bir ekonomik seviyede gördüğünü göstermektedir. Bu oran, dijital kumarın gelir düzeyinden öte gelirin algılanan yeterliliği, harcama öncelikleri ve duygusal tatmin düzeyiyle de ilişkilendirilerek düşünülmeli gerektiğini göstermektedir.

Grafik 9. İlk değerlendirme formu verilerine göre ekonomik durum dağılımı



²⁷ Dijital kumar bağımlılığına giden süreçte ekonomik kırılganlıkların etkisine ilişkin ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.1.3. Ekonomik Zorluklar ve Çıkış Yolu Arayışı.

Sonuç olarak, ekonomik durum verileri, dijital kumar riskinin ekonomik yoksunluk ya da işsizlikle beraber gelir yönetimi zayıflığı, finansal stres ve tüketim alışkanlıklarıyla ilişkili çok katmanlı bir davranış olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda müdahale modelleri gelir artırıcı yapısal unsurların yanında finansal okuryazarlık geliştiren, harcama davranışlarını yeniden yapılandıran ve psikolojik olarak gelir-tüketim dengesini gözetten bir yaklaşımla şekillendirilmelidir.

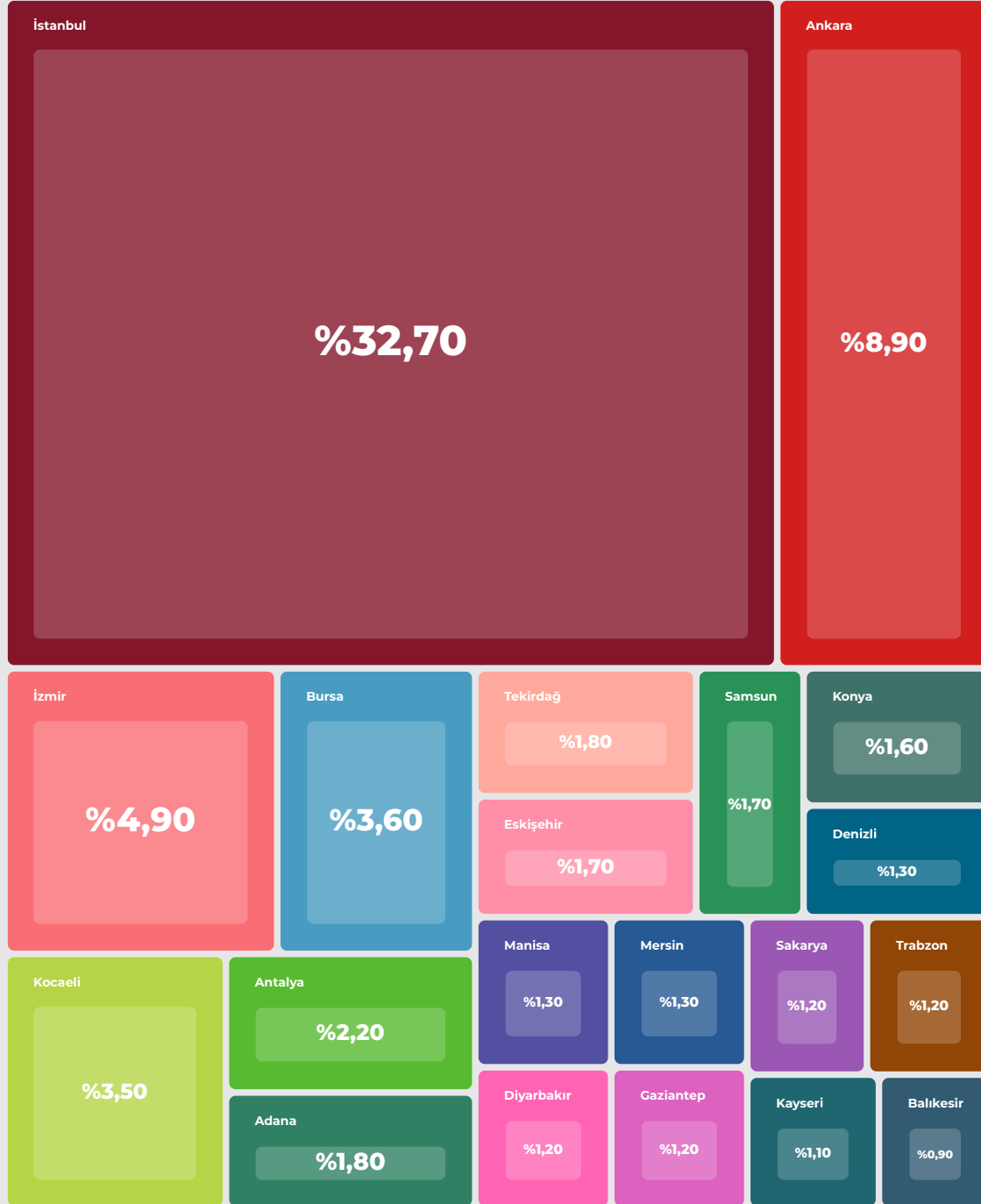
Coğrafi Dağılım

Veriler, YEDAM'a yapılan başvuruların büyük oranda yüksek nüfuslu illerde yoğunlaştığını göstermektedir. İlk değerlendirme formu verilerine göre İstanbul, tüm başvuruların üçte birinden fazlasını (%32,7) oluşturarak açık ara önde yer almaktadır. Onu Ankara (%8,9), İzmir (%4,9), Bursa (%3,6) ve Kocaeli (%3,5) takip etmektedir. Bu beş ilin toplamı başvuruların yarısından fazlasını kapsamaktadır. Bu tablo, hem nüfus yoğunluğunun hem de hizmet erişimi ve farkındalık düzeylerinin başvuru oranlarını etkileyen temel faktörler olabileceğini düşündürmektedir.

Sosyal hizmet bilgi formu verileri de benzer bir eğilim ortaya koymaktadır. Görüşmelerin büyük kısmı İstanbul (%23,55), Ankara (%7,38) ve Kocaeli (%4,11) gibi kentlerde yoğunlaşmaktadır. Bununla birlikte Antalya, Mersin, Samsun ve Adana gibi diğer büyük yerleşim alanlarında da kayda değer oranlarda başvuru bulunduğu da dikkat çekmektedir.²⁸

²⁸ Bu dağılım, iller arası nüfus büyüklükleri ve başvuru davranışlarındaki farklılıklar dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Özellikle İstanbul'un toplam başvurular içindeki yüksek payı, kentin nüfus yoğunluğu, metropol ölçeği ve hizmetlere erişim kanallarının çeşitliliği ile yakından ilişkilidir. YEDAM merkezleri, Türkiye genelinde tüm illerde faaliyet göstermekte olup, iller arası farklar yalnızca merkezlerin varlığına değil, nüfus büyüklüğü, kentleşme düzeyi, farkındalık, yönlendirme mekanizmaları ve başvuru kültürü gibi yapısal değişkenlere de bağlı olarak şekillenmektedir. Bu nedenle söz konusu dağılım, illerin göreceli risk düzeylerinden ziyade başvuru hacmi ve erişilebilirlik örüntülerini yansıtan bir gösterge olarak ele alınmalıdır.



Grafik 10. İlk değerlendirme formu verilerine göre başvuru şehirlerinin dağılımı (İlk 20 Şehir)

4.2. Sosyal Çevre ve Aile Yapısı

Dijital kumar davranışı, kişinin yaşamında aile ilişkileri, duygusal bağları ve sosyal destek çevresiyle birlikte gelişen bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye’de başvuran kişilerin büyük bölümü hâlâ aile ortamında yaşamını sürdürmektedir. Ancak aileyle aynı evi paylaşmak her zaman destekleyici bir unsur anlamına gelmemektedir. Ev içi ilişkilerde gizlilik, çatışma ya da duygusal uzaklık, birlikte yaşansa bile ilişki düzeyinde yalnızlık yaratabilmektedir.

Aile bağlarının niteliği, kumar davranışının hem ortaya çıkışında hem de iyileşme sürecindeki yöneliminde belirleyici bir eksen oluşturmaktadır. Aile, kimi zaman destekleyici bir çerçeve sunarak yardım arayışını kolaylaştırabilir; kimi zaman ise iletişim kopukluğu, güvensizlik ya da duygusal mesafe nedeniyle bu süreci geciktirebilir. Bu nedenle dijital kumarla mücadelede, aile yapısını tek boyutlu bir koruma alanı olarak değil, hem destek hem de kırılganlık potansiyeli taşıyan dinamik bir sistem olarak ele almak gerekmektedir.

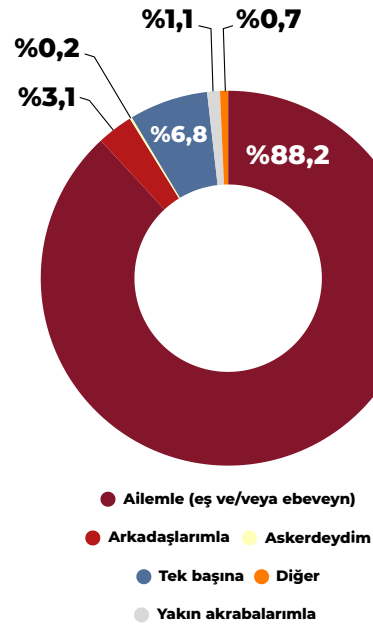
Bu bölüm, dijital kumar davranışını aile içi iletişim, ebeveynlik sorumlulukları, duygusal bağlılık ve kültürel aktarımlar açısından ele alarak, hem destekleyici hem de risk üreten mekanizmaları birlikte analiz etmektedir. Amaç, aileyi bağımlılıkla mücadelede müdahalenin aktif bir parçası olarak değerlendirmektir.

4.2.1. Hane Halkı ve Yaşam Biçimi

İlk değerlendirme formu verilerine göre dijital kumar riskiyle YEDAM’a başvuran kişilerin büyük çoğunluğu, son altı ay içerisinde aile üyeleriyle birlikte yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların %88,2’si ailesiyle (eş ve/veya ebeveyn) yaşadığını ifade ederken, yalnız

yaşayanların oranı %6,8, arkadaşlarıyla yaşayanların oranı ise %3,1 düzeyindedir. Yakın akrabalarıyla yaşayanlar %1,1, “diğer” kategorisindekiler %0,7 oranındadır. Sadece %0,2’lik küçük bir grup, bu süre zarfında askerlik hizmeti nedeniyle aile ortamından ayrı olduğunu bildirmiştir.

Grafik 11. İlk değerlendirme formu verilerine göre son 6 ayda birlikte yaşanan kişilerin dağılımı



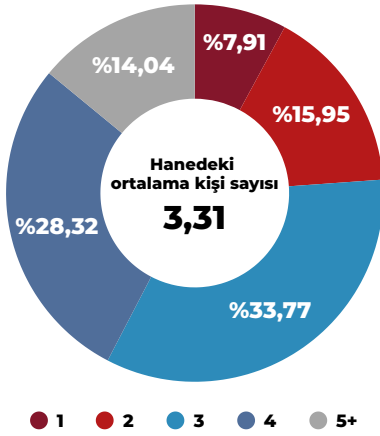
Bu veriler, dijital kumar riskiyle başvuran kişilerin büyük ölçüde ailesel ilişki ağları içinde yaşamaya devam ettiğini, yani fiziksel yalnızlıktan ziyade ilişki içindeyken yaşanan psikososyal kopukluklarla karşı karşıya kaldıklarını göstermektedir.²⁹ Özellikle ev içi ilişkilerin niteliği, çatışma düzeyi veya gizlilik ihtiyacı gibi unsurlar, kişilerin aile ortamında bulunmasına rağmen riskli davranış örüntüleri geliştirmesine yol açabilmektedir.

Sosyal hizmet bilgi formundaki veriler bu tabloyu destekleyici niteliktedir. Örneğin, hane halkı büyüklüğü ortalama 3,31 kişi olup, en yaygın hane tipi %33,77 ile üç kişilik hanelerden oluşmaktadır. Bu bulgu, çekirdek

²⁹ Türkiye’de tek kişilik hanehalklarının sosyodemografik özellikleri ve toplumsal sonuçlarına ilişkin kapsamlı bir değerlendirme için bkz. Tekgöz, N. & Aydın, S. (2024). Yalnız Yaşamın Yükselişi: Türkiye’de Tek Kişilik Hanehalklarının Profili. Enstitü Sosyal.

aile yapısının baskın olduğunu göstermektedir. Ancak aynı veri setinde, tek kişilik hanehalkı oranı %7,91 olarak belirlenmiştir; bu oran ilk değerlendirme formu verilerindeki %6,8’lik yalnız yaşama oranından biraz daha yüksektir.

Grafik 12. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre tedaviye başvuranların hanehalkı kişi sayısı



Öte yandan, birlikte yaşamının risk üretici gibi görünmekle birlikte müdahale arayışında tetikleyici bir yapı olarak da işlediği unutulmamalıdır.³⁰ Nitekim ev içi ilişkilerde kişinin kumar davranışı daha kolay fark edilebilir hâle gelmekte; bu da ya yakınlarının yönlendirmesiyle ya da kişinin “çevreme zarar veriyorum” hissiyatıyla destek arama davranışını tetikleyebilmektedir. Özellikle eş, ebeveyn veya çocuklarla birlikte yaşamak, kişinin yakın çevresini de gözeterek YEDAM gibi kurumlara başvurma motivasyonunu artırabilmektedir. Birlikte yaşama pratiği, hem riskin görünür kılınmasında hem de müdahale eşiklerinin aşılmasında önemli bir rol oynayabilmektedir.

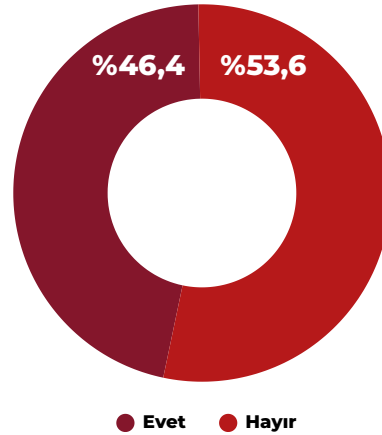
Sonuç olarak, birlikte yaşama biçimleri tek başına koruyucu ya da risk belirleyici olmaktan çok, ilişkisel bağların niteliğiyle birlikte okunmalıdır. Aileyle yaşamak, her zaman destek görmek anlamına gelmezken, yalnız yaşamak da mutlak bir kırılma noktası göstergesi değildir. Ancak yine de veriler, birlikte yaşama biçimlerinin

kişinin yardım arama davranışı, müdahale eşiklerini aşma kapasitesi ve bağımlılık sürecinin görünürlüğü üzerinde belirleyici etkileri olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, müdahale modelleri kişilerin yaşadıkları sosyal ortamın işlevselliğini esas alan ölçütlerle yapılandırılmalıdır.

4.2.2. Ebeveynlik ve Risk Arasındaki Gerilim

İlk değerlendirme formu verilerine göre dijital kumar riski nedeniyle YEDAM’a başvuran kişilerin %46,4’ü çocuk sahibi iken, %53,6’sının çocuğu bulunmamaktadır. Katılımcıların yaklaşık yarısının ebeveyn olması, dijital kumarın aile sorumluluklarının da içinde gelişebilen bir davranış biçimi olduğunu göstermektedir.

Grafik 13. İlk değerlendirme formu verilerine göre çocuk sahibi olma durumunun dağılımı



Bu bulgu, aile yaşamı ile risk davranışı arasındaki ilişkiyi iki boyutta ele alma gerekliliğini ortaya koymaktadır. İlk olarak, çocuk sahibi olmak tek başına koruyucu bir etken olarak görünmemektedir. Ekonomik baskılar, geçim zorlukları, aile içi gerginlikler veya kişisel stres faktörleri, ebeveynlik sorumluluğuna rağmen kumarın bir “kaçış” ya da “başa çıkma” stratejisine dönüşmesine neden olabilmektedir. “Aileyi geçindirme” ya da “geleceğe yatırım yapma” gibi iyi

³⁰ Konuya ilişkin ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.4.2. Tedavinin Dönüştürücü Gücü–İyileşme Sürecinde Aile Desteği.

niyetli gerekçeler, kimi durumlarda kumar davranışını rasyonelleştiren bir arka plana dönüşebilmektedir.³¹

İkinci olarak, ebeveynlik rolü bazı kişilerde yardım arama davranışını tetikleyen bir unsur hâline gelebilmektedir. Tedaviye başvuran kişiler arasında yapılan nitel değerlendirmelerde, yardım talebinin çoğu zaman çocukların durumu fark etmesi, zarar görmesi ya da ebeveyn-çocuk ilişkisinin bozulma korkusuyla ortaya çıktığı görülmektedir. Bu anlamda çocuk sahibi olmak müdahaleyi başlatan güçlü bir duygusal motivasyon da olabilmektedir.³² Buna karşılık, çocuk sahibi olmamak da daha düşük risk anlamına gelmemektedir. Özellikle genç yetişkinler veya yalnız yaşayan kişilerde, boş zamanın iyi dizayn edilmemesi, dijital ortamlarda geçirilen sürenin fazlalığı ve denetim eksikliği, dijital kumar davranışının gelişmesi için uygun bir zemin oluşturabilmektedir. Bu grupta kumar, çoğu zaman zihinsel meşguliyet ya da duygusal kaçış biçiminde işlev görmektedir.

Sonuç olarak ebeveynlik, dijital kumar davranışının gelişmesinde ne mutlak bir koruyucu ne de doğrudan bir tetikleyici faktör olarak değerlendirilebilir. Ancak veriler, çocuk sahibi olmanın bazı katılımcılar için hem dijital kumar başlangıcında motivasyon olarak görüldüğü hem de kurtulma çabasında önemli etki yaratabilen bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu nedenle müdahale süreçlerinde, çocuk sahibi kişilere yönelik aile odaklı danışmanlık, eş desteğini içeren terapi yaklaşımları ve ebeveynlik sorumluluğunu güçlendiren farkındalık çalışmaları önemli bir yer tutmalıdır.

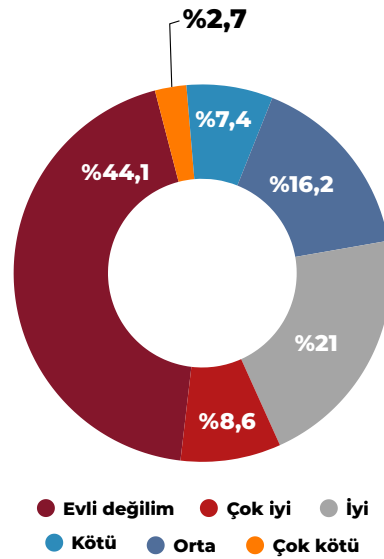
4.2.3. Aile Üyeleriyle İlişkiler: Duygusal Bağların Müdahale Dinamikleri Üzerindeki Rolü

Dijital kumar davranışı, kişinin ailevi bağları, duygusal ilişki biçimleri ve yaşam deneyimleriyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle YEDAM'a başvuran kişilerin eşleri, anne ve babalarıyla olan ilişkilerinin niteliği, hem risk sürecinin nasıl şekillendiğini anlamada hem de müdahale ve iyileşme aşamalarında önemli bir belirleyici olarak ortaya çıkmaktadır.

- İlk Değerlendirme Formu Verilerine Göre Eş İlişkisi: Evlilikten Yoksunluk ya da İlişki Zayıflığı

Verilere göre YEDAM'a başvuran kişilerin %44,1'i evli değildir. Evli olanlar arasında ise yalnızca %8,6'sı eş ilişkisini "çok iyi" olarak tanımlarken, %21'i "iyi", %16,2'si "orta", %7,4'ü "kötü" ve %2,7'si "çok kötü" olarak değerlendirmiştir. Bu dağılım, evli kişilerin yaklaşık üçte birinin ilişkilerinde ciddi düzeyde tatminsizlik yaşadığını göstermektedir.

Grafik 14. İlk değerlendirme formu verilerine göre eşle olan ilişkinin niteliği



³¹ Dijital kumar bağımlılığına giden süreçte ekonomik kırılganlıkların etkisine ilişkin ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.1.3. Ekonomik Zorluklar ve Çıkış Yolu Arayışı.

³² Özellikle ebeveynlik rollerinin yerine getirilmediğinin fark edilmesi, kişide derin bir hüznün ve yoğun pişmanlık duygusu yaratmakta; bu pişmanlıklar, tedavi sürecinde yeniden eski yaşama dönmeme yönünde hem güçlü bir tetikleyici hem de sürdürücü bir motivasyon unsuru olarak etkili olmaktadır. Konuya ilişkin ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.5. Yeni Bir Sayfa: İyileşme Sonrası Hayat-Geçmişle Hesaplaşma: Pişmanlık ve Suçluluk.

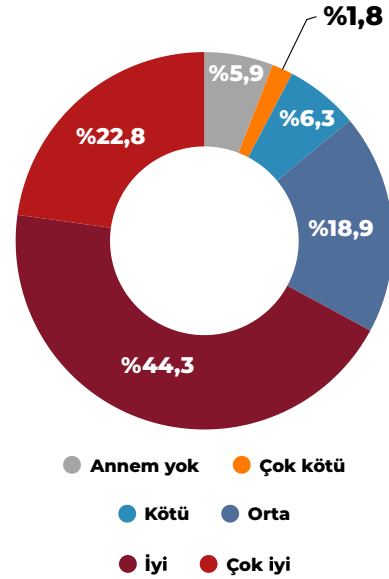
Evli olmamak ya da eşle kurulan bağın zayıf olması kişileri yalnızlık, değersizlik ve kaçış duygularına sürükleyerek dijital kumarı bir baş etme stratejisine dönüştürebilmektedir.

Bu durum iki yönlü bir etki üretmektedir: Bir yandan, evli olmamak ya da eşle kurulan bağın zayıf olması kişileri yalnızlık, değersizlik ve kaçış duygularına sürükleyerek dijital kumarı bir baş etme stratejisine dönüştürebilmektedir. Öte yandan, iyi ilişkiler her zaman koruyucu olmayabilir; kimi zaman kişi, eşinden gizleyerek bu davranışı sürdürebilir. Ancak genel eğilim, güçlü eş ilişkilerinin yardım arama sürecinde önemli bir destek işlevi görebildiğini göstermektedir. Özellikle “iyi” ve “çok iyi” olarak tanımlanan eş ilişkilerinin, kişi başvuruya teşvik eden bir motivasyon kaynağı hâline geldiği gözlenmektedir.

- İlk Değerlendirme Formu Verilerine Göre Anne ile İlişki

YEDAM’a başvuran kişilerin %5,9’u annesinin hayatta olmadığını belirtmiştir. Hayatta olanlar arasında ise %44,3’ü anne ilişkisini “iyi”, %22,8’i “çok iyi” olarak tanımlamıştır. Bu oran, toplamda %67’nin üzerinde bir pozitif ilişki algısına işaret ederken, yalnızca %8,1’lik bir kesim “kötü” ya da “çok kötü” değerlendirmesinde bulunmuştur. Bu tablo, anne figürünün birçok kişi için duygusal güvenlik ve şefkat kaynağı olmaya devam ettiğini göstermektedir. Ancak %18,9’luk “orta” düzeyde ilişki beyanı da dikkat çekicidir. Bu grup, güçlü bir bağ ya da açık bir kopuştan ziyade, mesafeli ve bastırılmış duygularla şekillenen bir ilişki biçimine işaret edebilmektedir. Böyle durumlarda, kişinin yardım arama davranışı destekten çok, duygusal yalnızlığın etkisiyle de gelişebilmektedir

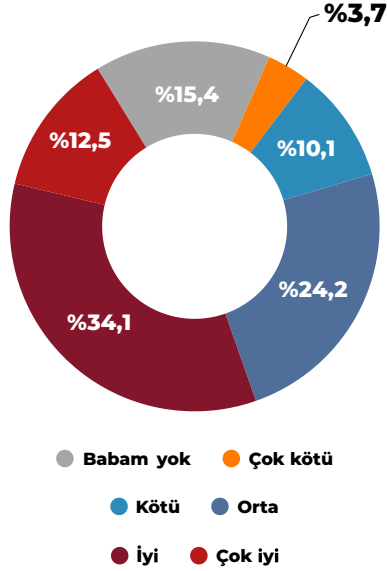
Grafik 15. İlk değerlendirme formu verilerine göre anneyle olan ilişkinin niteliği



- İlk Değerlendirme Formu Verilerine Göre Baba ile İlişki

Veriler, baba ile ilişkinin genel olarak duygusal açıdan mesafeli ve sınırlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların %15,4’ü babasının hayatta olmadığını belirtirken, yaşayanlar arasında “çok kötü”, “kötü” ve “orta” yanıtlarının toplamı %38’in üzerindedir. Buna karşılık, “iyi” diyenlerin oranı %34,1, “çok iyi” diyenlerin oranı ise %12,5’tir.

Grafik 16. İlk değerlendirme formu verilerine göre babayla olan ilişkinin niteliği



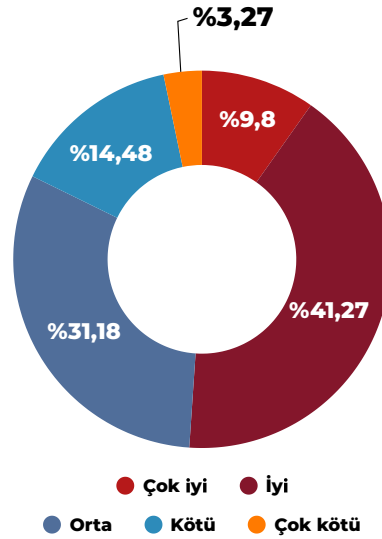
Bu dağılım, birçok kişinin baba ile ilişkisinde duygusal yakınlık kadar belirli bir mesafe ve temkinli iletişim biçimi de deneyimlediğini ortaya koymaktadır. Bazı kişilerde söz konusu iletişim biçimi onaylanmama endişesi, duygusal geri çekilme ya da geçmişte yaşanan çatışmaların etkisini sürdürmesi şeklinde görülebilmektedir. Duygusal paylaşımın sınırlı olduğu bu tür ilişki örüntüleri, kişinin stresle başa çıkma biçimlerini dolaylı olarak etkileyebilir. Bu bağlamda, baba ile kurulan ilişkinin niteliği, kişinin destek arama motivasyonu ve güven duygusu üzerinde belirleyici unsurlardan birine dönüşebilmektedir.

- Sosyal Hizmet Bilgi Formu Verilerine Göre Aile İlişkisi Değerlendirmeleri

YEDAM'a başvuran kişilere yöneltilen "Ailenizle olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?" sorusu, müdahale kararlarının arkasındaki duygusal dinamikleri görünür kılmaktadır. Katılımcıların %9,8'i aile ilişkisini "çok iyi",

%41,3'ü "iyi", %31,2'si "orta", %14,5'i "kötü" ve %3,3'ü "çok kötü" olarak değerlendirmiştir. Bu dağılım, kişilerin yarısından fazlasının aile ilişkilerini olumlu algıladığını ve aile desteğinin duygusal dayanağın ötesinde yardım arama sürecinde harekete geçirici bir unsur olabildiğini göstermektedir.³³ Aileyle kurulan güven temelli bağların, kişinin tedaviye yönelme kararını daha erken ve kararlı biçimde etkilediği anlaşılmaktadır.

Grafik 17. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre aile ilişkilerinin değerlendirilmesi



Bununla birlikte katılımcıların yaklaşık %17,7'si aile ilişkilerini olumsuz tanımlamıştır. Bu bulgu, yardım arama davranışının her zaman destekleyici ilişkilerden kaynaklanmadığını, kimi zaman aile içi gerilimler, uzaklaşma ya da bir kırılma anı sonrasında da ortaya çıkabildiğini göstermektedir. Dolayısıyla hem güçlü aile bağları hem de zorlayıcı ilişkisel deneyimler, farklı mekanizmalar üzerinden kişiyi yardım arayışına yönlendirebilmektedir.³⁴

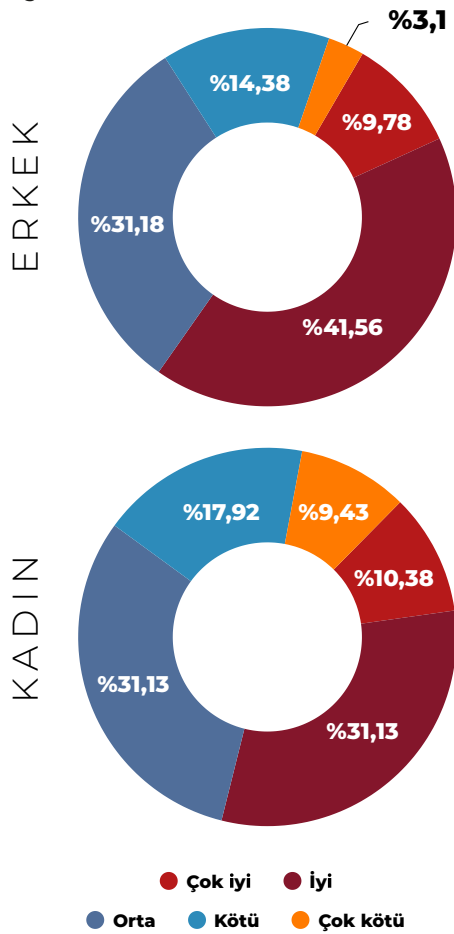
³³ Aile desteğinin, tedavi sürecinin başlamasında ve sağlıklı bir şekilde sürdürülmesinde oynadığı role dair ayrıntılı değerlendirme için bkz. 5.4.2. Tedavinin Dönüştürücü Gücü-İyileşme Sürecinde Aile Desteği.

³⁴ Bu bulgu, aile ilişkilerinin yalnızca destekleyici olduğu durumlarda değil, gerilim ya da çözüm arayışının tetiklendiği anlarda da yardım arama davranışında belirleyici olabildiğine işaret etmektedir. YEDAM'a başvuruların büyük ölçüde çözüm bulma amacıyla başvurduğu dikkate alındığında, aile bağları yardım arayışını hem güçlendiren hem de zorlayıcı deneyimler sonrasında harekete geçiren bir referans alanı olarak işlev görmektedir. Bununla birlikte, benzer ilişkisel sorunlara sahip olup YEDAM'a başvurmayan kayda değer bir kitlenin varlığı da göz önünde bulundurulmalıdır.

- Aileyle İlişkinin Niteliği Cinsiyete Göre Nasıl Değişiyor?

Veriler, cinsiyet temelli farklılıkların da müdahale bağlamını anlamada önemli olduğunu göstermektedir. Erkek katılımcılar, aileyle ilişkilerini kadınlara kıyasla daha olumlu tanımlama eğilimindedir.

Grafik 18. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazında aile ilişkilerinin değerlendirilmesi



Verilere göre erkeklerin %51,3’ü aileyle ilişkisini “iyi” ya da “çok iyi” olarak tanımlarken, bu oran kadınlarda %41,5’tir. Kadınların %27,4’ü aile ilişkisini “kötü” ya da “çok kötü” olarak değerlendirirken, erkeklerde bu oran %17,5’tir. Bu dağılım, kadınların aile ilişkilerini erkeklere kıyasla görece daha olumsuz algıladığını göstermektedir.

Ancak bu fark, katılımcı sayılarındaki dağılım göz önünde bulundurularak dikkatle yorumlanmalıdır. YEDAM’a başvuranlar

arasında kadın oranının oldukça düşük olması, yüzdeler farkların mutlak düzeyde anlamını sınırlandırabilmektedir. Bununla birlikte, mevcut veriler kadın katılımcıların bir bölümünde aileyle ilişkilerin daha sorunlu algılanabildiğine işaret etmektedir. Bu durum kimi örneklerde duygusal iletişim eksikliği, anlaşılma hissi veya aile içi gerilimlerin etkisini yansıttığını düşündürmektedir.

Aile bağlarının niteliği, müdahalenin geleceğini de belirler.

Özetle, aile üyeleriyle kurulan ilişkilerin niteliği hem bağımlılık davranışının gelişiminde hem de iyileşme sürecinin seyrinde çok yönlü etkiler üretmektedir. Annesiyle güçlü bir ilişki sürdüren kişiler, destekleyici çevrelerinin etkisiyle yardım arayışına daha erken yönelme eğilimi gösterebilirken, baba ile ilişkisi zayıf olan kişilerde içe kapanma veya geç başvuru eğilimleri gözlenebilmektedir. Eş ilişkisi ise çoğu zaman hem risk hem de motivasyon kaynağı olarak çift yönlü bir etki yaratmaktadır.

Bu nedenle müdahale programlarının yalnızca bağımlı kişiye odaklanmakla sınırlandırılmayıp, eş, ebeveyn ve genel olarak aile sistemi düzeyinde destekleyici yapılar oluşturması, iyileşme sürecinin duygusal sürekliliğini sağlamak açısından kritik öneme sahiptir.

- Veriler, anneyle kurulan ilişkilerin en yüksek düzeyde olumlu değerlendirildiğini, buna karşılık baba figürünün daha mesafeli ve duygusal açıdan görece zayıf bir bağla tanımlandığını göstermektedir.
- Danışanların önemli bir bölümü evli değildir (%44,1). Evli olanlar arasında ilişkisini “iyi” veya “çok iyi” olarak tanımlayanların oranının %29,6’da kalması, eş ilişkilerinde duygusal

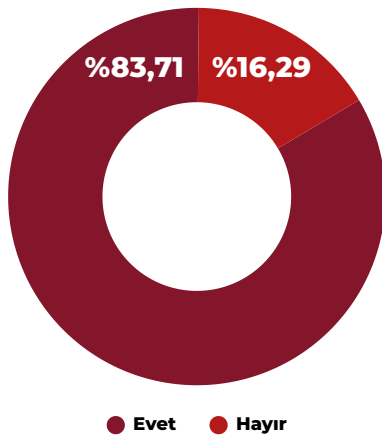
doymun genel olarak sınırlı olduğunu göstermektedir.

- Katılımcıların yarısından fazlası aile ilişkilerini olumlu algılamakta, bu da destekleyici çevrenin yardım arama kararında belirleyici rol oynadığını göstermektedir.
- Tedavi arayışı, kimi zaman güçlü aile desteğiyle, kimi zaman da aile içindeki çatışma ve kopuşların yarattığı ihtiyaç duygusuyla ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle aile ilişkileri, hem destek hem de kişinin iyileşme sürecini harekete geçiren temel bir etken olarak görülmelidir.

4.2.4. Gizlenen Gerçekler ve İletişim Kopukluğu

Verilere göre, tedavi gören kişilerin %83,71'i kumarla ilgili olayları ailelerine farklı aktardığını, yani gerçeği bir şekilde çarpıttığını ifade etmiştir. Bu oran, sadece kişinin gizleme eğilimini ortaya koymayıp kumar davranışının getirdiği utanç, suçluluk, kaygı ve kontrol yitimi duygularının aileyle kurulan iletişim üzerindeki yıkıcı etkisini de göstermektedir.

Grafik 19. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre aileye gerçeği farklı aktarma durumu



Katılımcıların %83,7'si, kumarla ilgili yaşadıkları durumu ailelerine farklı biçimlerde aktardıklarını belirtmiştir. Bu oran, aileyle ilişkilerde güven, utanç veya çatışma korkusu gibi duygusal etkenlerin etkili olabileceğine işaret etmektedir. Yüzeyde bu eğilim, kişinin ailesini üzmemek, hayal kırıklığına uğratmamak ya da ilişkideki dengeyi korumak amacıyla başvurduğu bir savunma biçimi olarak görülebilir.

Bununla birlikte söz konusu davranış, bazı kişilerde daha derin bir duygusal bağlamın göstergesi olabilir. Aynı zamanda kişinin yaşamında kontrol duygusunun zayıfladığı, dürüstlüğü ilişki kaybına yol açabileceğine inanıldığı ya da aileyle duygusal bağın zaten sınırlı olduğu daha yapısal sorunlara da işaret edebilir.³⁵ Bu çerçevede, gerçeği gizleme davranışı kimi zaman duygusal olarak “anlatılabilir bir ilişki”nin hiç kurulamamış olmasının bir sonucu olarak da ortaya çıkabilmektedir.

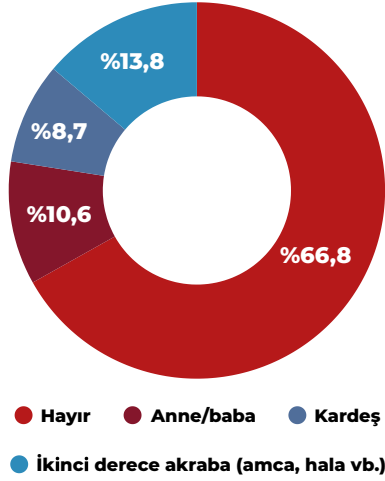
4.2.5. Kuşaklar Arası Aktarım: Ailede Kumar Geçmişi

Veriler, YEDAM'a başvuran kişilerin önemli bir bölümünün, kendi kumar davranışlarının yanı sıra geçmişte veya hâlen kumar oynayan aile üyeleri aracılığıyla da bu pratikle temas hâlinde olduğunu göstermektedir. Katılımcıların %33,1'i ailesinde en az bir kişinin kumar oynadığını belirtmiştir. Bu oran, kumarın aile içinde hem öğrenilen hem tanık olunan hem de kimi zaman meşrulaştırılan bir davranış biçimi olarak varlık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

³⁵ Dijital kumar bağımlılarında yalan söyleme davranışının yaygın olduğu ve yalanın özellikle maddi kayıplarla kumar oynama sıklığının gizlenmesinde başvurulmuş bir strateji olarak kullanıldığı görülmüştür; ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.3.3. Psikolojik Etkiler ve Ruhsal Değişimler. Bu davranışın temelinde çoğu zaman derin bir utanç duygusu ve damgalanma kaygısı yer almaktadır. Utanç ve gizleme eğilimine ilişkin değerlendirme için bkz. Bölüm 5.4.2. Tedavinin Dönüştürücü Gücü. Bu eğilim, yakın ilişkilerde güvenin zayıflamasına neden olarak sorunla açık biçimde yüzleşmeyi ve yardım arama sürecini geciktirebilmektedir.



Grafik 20. İlk değerlendirme formu verilerine göre aile üyelerinin kumar oynama durumunun dağılımı



Grafik 20, özellikle birinci derece aile yakınları düzeyinde (anne/baba/kardeş) %19,3'lük ciddi bir temas düzeyine işaret etmektedir. İkinci derece akrabalarındaki %13,8'lik oranla birlikte düşünüldüğünde, dijital kumarla mücadelede kişilerin hem kendi hem de aile içinde örüntüleşmiş risk miraslarıyla da baş etmeye çalıştıkları söylenebilir.

Elde edilen bulgular, kumar davranışının aile içinde aktarımsal bir risk unsuru olarak işlediğini düşündürmektedir. Nitekim nitel anlatılarda sıkça rastlanıldığı üzere kumar, genetik yatkınlığın yanı sıra davranışsal modelleme, sessiz onay, gizli normalleşme ve örtük meşruiyet süreçleri aracılığıyla da kuşaktan kuşağa geçebilme algısı bulunmaktadır. Özellikle ebeveynin veya kardeşin kumar oynaması, kişinin bu davranışı erken yaşlardan itibaren gözlemlemesine, içselleştirmesine ve kriz dönemlerinde “alışıldık bir kaçış yolu” olarak benimsemesine zemin hazırlayabilir.³⁶

Bu bağlamda aileyi, hem destek sağlayan hem de riskin yeniden üretildiği bir kurum olarak ele almak önem arz etmektedir. Önceki bölümlerde

yer alan “aileye gerçeği farklı aktarma” verisi (%83,7), aile ilişkilerinin destek sunmanın yanı sıra bastırma, gizleme ve yüzleşmeden kaçma mekanizmalarını da tetiklediğini ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, ailedeki diğer kişilerin kumar oynama durumu, hem davranışın normalleşmesini hızlandıran hem de utanç ve suçluluğu derinleştiren çift yönlü bir etki yaratmaktadır.

Aktarımsal Riskin Boyutları:

Modelleme: Ebeveynlerin kumar davranışının “normal” ya da “eğlenceli” bir aktivite olarak sunulması, çocukların bu davranışı daha düşük risk algısıyla değerlendirmesine neden olabilir.

Maruziyet: Kardeş veya yakın akrabaların kumar borçları, ev içi çatışmalar ya da finansal krizler, kişide hem bir öfke duygusu hem de bu davranışa yönelme eğilimi yaratabilir.

İlişkisel Kopuş: Özellikle babanın kumar oynayan bir figür olması, daha önce aktarılan verilerle birlikte değerlendirildiğinde, hem otoriteye karşı güvensizlik hem de duygusal geri çekilme biçiminde tezahür edebilir.

Normalleşme: Ailede yaygın olan kumar davranışı, kişinin kendi davranışını sorgulamasını geciktirir; bu da müdahale eşiklerini yükseltir.

Politika Çıkarımı: Bu bulgular, müdahale programlarının kişisel terapilerle beraber aile odaklı değerlendirme ve yeniden yapılandırma modelleri ile desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Özellikle birinci derece akrabalarda kumar öyküsü bulunan kişilerde, erken tarama, genç yaşta koruyucu bilgilendirme ve aile bütününe yönelik grup terapileri gibi önleyici ve dönüştürücü stratejiler öne çıkarılmalıdır.

³⁶ Bu riskler, çalışmanın nitel bulgularında da desteklenmekte olup aile içi etkileşim biçimleri ve davranışın normalleşme süreçleri açısından benzer temalar ortaya çıkmıştır. Özellikle genetik yatkınlık düşüncesi, kişinin dijital kumar bağımlılığından kurtulma sürecinde motivasyonunu zayıflatan ve iyileşme ihtimalini olumsuz etkileyen bir unsurdur; bu konuya ilişkin ayrıntılı değerlendirme için bkz. *Bölüm 5.1.2. Aile Mirası Olarak Kumar: Aktarım, Yazgı ve Davranışsal Kodlar*.

Hem erkeklerde (%55,9) hem kadınlarda (%52,8) “arkadaş çevresinin etkisi” kumara başlama gerekçeleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Bu bulgu, kumarın çoğu zaman kişisel bir karar olmaktan çok, sosyal bir etkileşim ve normalleşme süreci içinde geliştiğini düşündürmektedir.

4.3. Kumarla İlk Temas ve Başlama Nedenleri

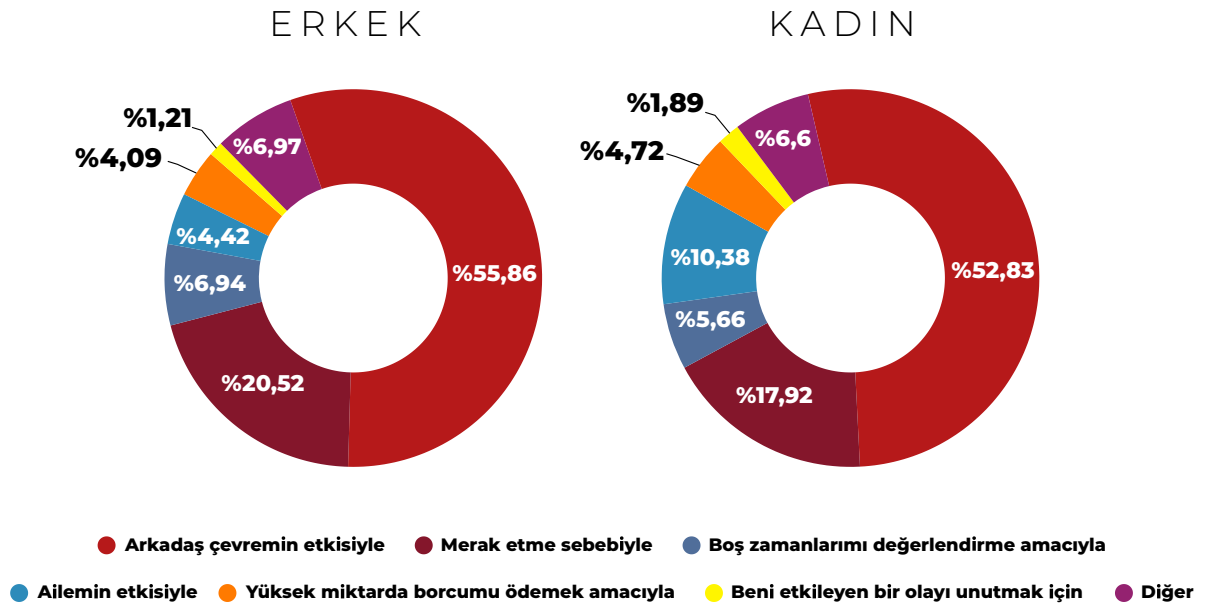
Kumara başlama nedenleri, bağımlılığın toplumsal, kişisel ve ailesel boyutlarda nasıl şekillendiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır. Grafik 21’e göre, hem erkeklerde (%55,9) hem kadınlarda (%52,8) “arkadaş çevresinin etkisi” kumara başlama gerekçeleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Bu bulgu, kumarın çoğu zaman kişisel bir karar olmaktan çok, sosyal bir etkileşim ve normalleşme süreci içinde geliştiğini düşündürmektedir.

İkinci sırada ise “merak” yer almakta; erkeklerde %20,5, kadınlarda %17,9 oranıyla bu dürtü, özellikle genç erişkinlikte deneme

ve risk alma eğilimiyle örtüşmektedir. Nitekim ilk değerlendirme formu verilerinde ortalama kumara başlama yaşı 21,52 olarak hesaplanmış olup, bu yaş aralığı, kişinin hem sosyalleşme hem de ekonomik sorumluluklarla yüzleşmeye başladığı kırılgan bir döneme de işaret etmektedir.³⁷

Kadın katılımcılarda dikkat çeken bir farklılık, “ailemin etkisiyle” seçeneğinde görülmektedir. Kadınların %10,3’ü kumara başlama nedenini doğrudan ailesel bir etkileşimle ilişkilendirirken, bu oran erkeklerde %4,4’tür. Bu bulgu, kadınlarda aile içi etkileşimlerin veya öğrenilmiş davranış örüntülerinin başlangıçta daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Grafik 21. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazında kumara başlama nedenleri



³⁷ Tedaviye başvurma yaşı (34,75) ile kumara başlama yaşı arasındaki yaklaşık 13 yıllık süre, sorunlu kumar davranışının uzun süre fark edilmeksizin ilerleyebildiğini göstermektedir. Bu durum, kumar bağımlılığının çoğu zaman görünür olmayan bir süreçle derinleştiğini, inkâr, utanç ve davranışın gizlenmesi gibi etkenlerin destek arayışını geciktirebildiğine işaret etmektedir.



“Yüksek miktarda borç ödemek” ya da “etkileyici bir olayı unutmak” gibi kriz temelli gerekçeler ise her iki cinsiyette de düşük oranlarda kalmaktadır (erkeklerde %4,1 ve %1,2; kadınlarda %4,7 ve %1,9). Bu dağılım, kumar davranışının genellikle bir “boşluk doldurma” ya da sosyal yönelim sonucu başladığını, kriz ve kaçış temalarının ise daha çok sürecin ilerleyen aşamalarında belirginleştiğini göstermektedir.

Son olarak, “diğer” kategorisinde yer alan %6-7 aralığındaki yanıtlar, kişisel deneyimlerin çeşitliliğine ve ölçümle sınıflandırılması güç nedenlere işaret etmektedir. Bu noktada özellikle dijital platformlarda ortaya çıkan yeni kumar biçimlerinin, geleneksel gerekçelerden farklı tetikleyicilere sahip olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

4.4. Alışkanlığa Giden Yol: Motivasyon Dinamikleri ve Psikososyal Dayanıklılık

Veriler, kumar bağımlılığının kişiyi psikolojik ve sosyal açıdan çok yönlü biçimde etkilediğini göstermektedir. Bağımlılık süreci; öfke kontrolü güçlükleri, dürtüsellik, kaygı, depresyon ve duygusal ifade sorunları gibi içsel dinamiklerin yanı sıra zaman kullanımı, sosyal çevre etkisi ve dışlanma deneyimleri

gibi dışsal unsurlarla iç içe ilerleyen karmaşık bir yapıya sahiptir. Bu çok katmanlı etkileşim, kumar davranışını psikolojik kırılganlıkları artıran, ilişkilerde çatışma yaratan ve sosyal aidiyet duygusunu zayıflatan bir süreçte dönüştürmektedir.

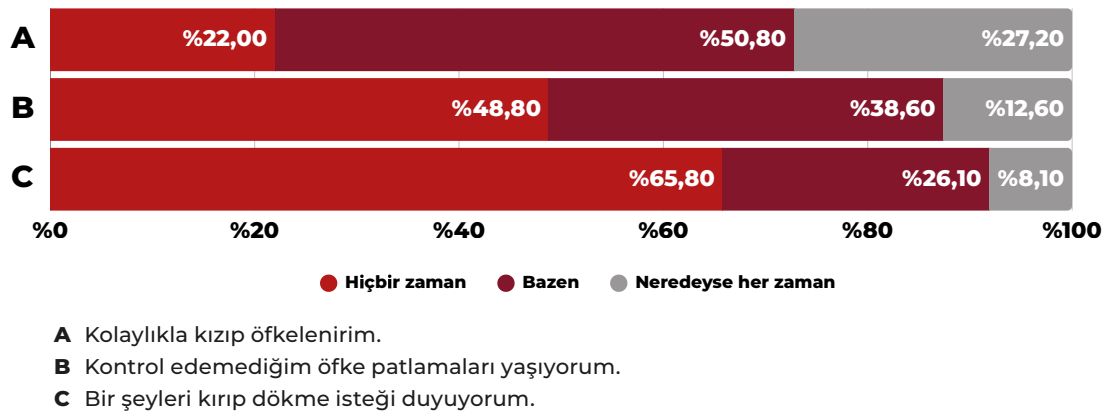
4.4.1. Ruh Sağlığı ve Kırılganlıklar

Kumar bağımlılığı, davranışsal olmanın yanında duygusal, sosyal ve bilişsel alanlarda da olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu doğrultuda Bağımlılık Profil İndeksi Klinik Formu (BAPİ-K) üzerinden toplanan psikolojik veriler, kişilerin zihinsel yapılarındaki gerilim hatlarını ve risk kümelenmelerini önemli ölçüde ortaya koymaktadır.³⁸

- Öfke ve Kontrol Kırılganlıkları: Bastırılmış Gerilimden Dışavuruma

Verilerin dikkat çekici yönlerinden biri, öfke kontrolünde yaşanan zorluklardır. Katılımcıların %50,8’i “bazen” “kolaylıkla öfkelenildiğini” yaklaşık %27’si ise bunu “neredeyse her zaman” yaşadığını ifade etmiştir. Özellikle “kontrol edilemeyen öfke patlamaları” (%12,6, neredeyse her zaman) ve “bir şeyleri kırma isteği” (%8,1, neredeyse her zaman) gibi fiziksel dışavuruma işaret eden göstergeler, duygusal kontrol güçlüklerinin varlığına işaret etmektedir.

Grafik 22. İlk değerlendirme formu verilerine göre öfke kontrolü eğilimleri



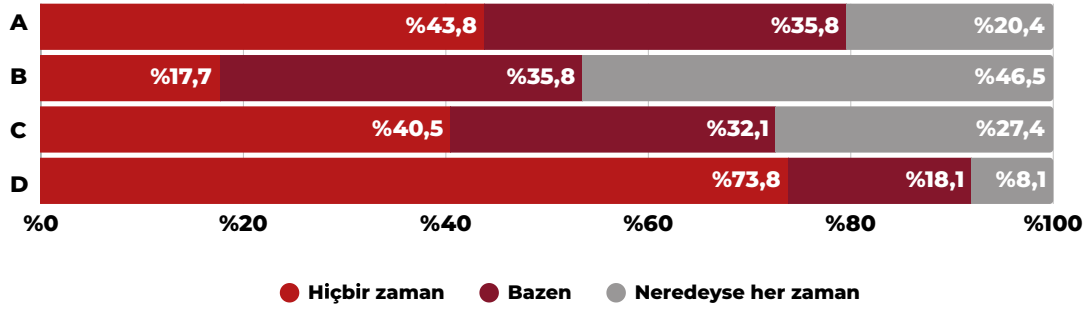
³⁸ Kişinin bağımlılığa yatkınlığını biçimlendiren psikososyal özelliklere ilişkin ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.1.5. Kişilik Özellikleri ve Yatkınlık.

Bu çerçevede kumar davranışı, bazı kişilerde öfke, hayal kırıklığı veya başarısızlık gibi duyguların bastırılması ya da dışa vurulmasıyla ilişkili bir baş etme biçimi hâline gelebilmektedir. Bunun sadece kişisel bir zayıflık olarak olmayıp kimi zaman toplumsal baskı, statü kaygısı veya değersizlik hissi gibi geniş ölçekli gerilimlerin kişi üzerindeki yansıması olarak yorumlanabileceği düşünülmektedir.

- Güvenli Davranış Eksikliği: Duygusal İfade Yoksunluğu ve İç Kapanma

Veriler, katılımcıların önemli bir bölümünde duygusal ifade ve sosyal etkileşim konularında zorluklar yaşandığını göstermektedir. “Ne hissettiğini ifade etmekte zorlanma” oranı %20,4 (neredeyse her zaman), “içe kapanıklık” oranı %27,4 (neredeyse her zaman) ve “sosyal ortamlarda konuşamama kaygısı” oranı %8,1 (neredeyse her zaman) düzeyindedir. Bu göstergeler, kişilerin duygularını açık biçimde ifade etmekte zorlandıklarını ve sosyal ilişkilerde çekingen bir tutum sergileyebildiklerini ortaya koymaktadır.

Grafik 23. İlk değerlendirme formu verilerine göre güvenli davranış eksikliği



- A** Ne hissettiğimi ifade etmekte zorluk çekerim.
B Başkalarını kendimden daha çok düşünürüm.
C İç kapanık biriyimdir.
D Sosyal bir ortama girdiğimde, ne konuşacağımı bilememekten endişe ederim.

Sosyal kaygı ve iç kapanma eğilimlerinin bu düzeyde görülmesi, bazı kişilerin toplumsal aidiyet ve kabul ihtiyacını karşılamakta güçlük yaşayabileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda, kumar davranışı kimi kişiler için sosyal etkileşim, başarı hissi veya ödül duygusunun yerini alan bir araç hâline gelebilmektedir.

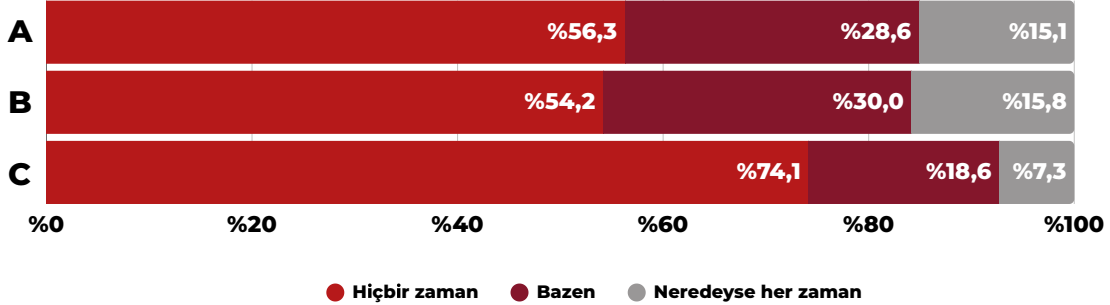
Ayrıca “başkalarını kendinden çok düşünme” eğiliminin %46,5 gibi yüksek bir oranda ‘neredeyse her zaman’ bildirilmesi, bazı kişilerin öz bakım ve öz koruma eğilimlerini geri plana atabildiğini göstermektedir. Bu eğilim, kişisel sınır koymada yaşanan güçlükler ya da başkalarının onayına karşı artan bir hassasiyet şeklinde değerlendirilebilir.

Genel olarak bu tablo, duygusal ifade zorlukları, iç kapanma ve sosyal kaygı gibi eğilimlerin, kişinin iletişim ve destek arama süreçlerinde belirleyici olabileceğine işaret etmektedir.

- Heyecan Arayışı ve Dürtüsellik: Kayıp Telifisinden Kurgusal Kontrole

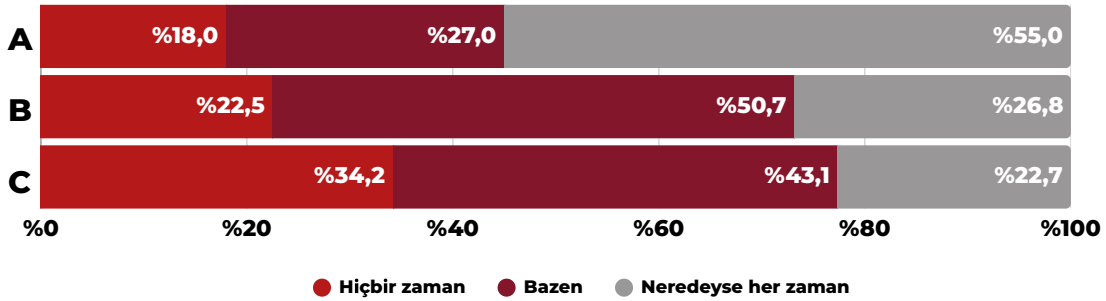
Veriler, katılımcıların bir kısmında yüksek düzeyde heyecan arayışı eğilimi bulunduğunu göstermektedir. Katılımcıların %15,1’i “uygunsuz veya tehlikeli olsalar bile heyecanlı şeyler yapmaktan hoşlandığını” neredeyse her zaman belirtmiştir. Benzer şekilde, “hayatında yeni bir şey olmadığında heyecan arama” davranışı da %15,8 oranında “neredeyse her zaman” düzeyinde bildirilmiştir. Bu oranlar, bazı kişilerde yeni deneyim arayışı ve risk alma eğilimlerinin belirgin olabileceğine işaret etmektedir.



Grafik 24. İlk değerlendirme formu verilerine göre heyecan arama davranışı

- A** Uygunsuz veya tehlikeli olsalar bile heyecanlı veya eğlenceli şeyler yapmaktan hoşlanırım.
B Hayatımda yeni bir şeyler olmadığında, heyecan ya da coşku verici şeyler aramaya başlarım.
C Ne zaman ne yapacağı belli olmayan, heyecan verici, hareketli arkadaşları tercih ederim.

Bu bağlamda kumar, kimi kişiler için dikkat dağıtma, duygusal canlılık sağlama ya da kontrol hissini yeniden kurma çabasıyla ilişkili bir deneyim alanı hâline gelebilmektedir. Özellikle heyecan eksikliği hissedilen dönemlerde, riskli davranışlar geçici bir tatmin ve yoğunluk duygusu yaratabilir. Ayrıca “heyecan verici, hareketli arkadaşları tercih etme” eğiliminin %7,3 oranında “neredeyse her zaman” düzeyinde bildirilmesi, sosyal çevrenin de bu davranış örüntüsünde dolaylı bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Grafik 25. İlk değerlendirme formu verilerine göre dürtüsellik düzeyi

- A** İsteddiğim şeyi elde etmek için beklemekte zorlanırım. Sabırsızımdır. (Örneğin bir sırada beklerken çabucak sıkılmak gibi...).
- B** Düşünmeden hareket ederim.
- C** Rahat konsantre olamam, dikkatimi kolay toplayamam.

Daha çarpıcı bir bulgu ise dürtüsellik düzeylerinde ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların %55’i “istediğini elde etmek için beklemekte zorlandığını” neredeyse her zaman belirtmiştir. Ayrıca “düşünmeden hareket etme” davranışı %26,8 oranında, “dikkat dağınıklığı” ise %22,7 oranında “neredeyse her zaman” düzeyinde ifade edilmiştir. Bu göstergeler, bazı kişilerde planlama ve beklemeye dayalı stratejilerin sınırlı olabileceğine işaret etmektedir.

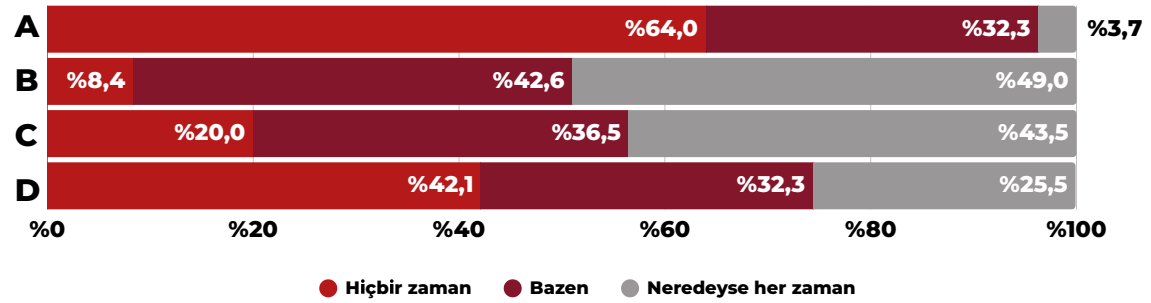
Dürtüsellik, bu çerçevede hem kumar davranışıyla hem de borçlanma, ani harcama ya da ilişkilerde aceleci tepkiler gibi başka davranış örüntüleriyle ilişkilendirilebilir. Kişisel özelliklerin yanı sıra stres, ekonomik baskı veya duygusal gerilim gibi dışsal etkenlerin de bu davranış biçimlerini pekiştirebileceği düşünülmektedir.

Genel olarak tablo, dürtüsellik ve heyecan arayışı eğilimlerinin bazı kişilerde kumar davranışıyla keşilebileceğine, bu nedenle müdahale süreçlerinde dürtü kontrolü, risk farkındalığı ve duygusal dengeyi güçlendiren yaklaşımların önem kazandığına işaret etmektedir.

- Depresyon ve Umutsuzluk

Grafikteki veriler, katılımcıların önemli bir kısmında depresif duygu durumunun çeşitli biçimlerde deneyimlendiğini göstermektedir. Katılımcıların %49'u "hüzün veya keder hissinin", %43,5'i "geleceğe dair umutsuzluğu" ve %25,5'i "kendini diğer insanlarla karşılaştırdığında daha değersiz hissettiğini" "neredeyse her zaman" düzeyinde ifade etmiştir. Ayrıca "yaşamına son vermeyi düşünme" oranının %3,7 olması, psikolojik destek ve izlem gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Grafik 26. İlk değerlendirme formu verilerine göre depresyon eğilimi



- A Geçen yıl içinde yaşamıma son vermekle ilgili düşüncelerim oldu.
 B Geçen yıl içinde kendimi hüzünlü, kederli hissettim.
 C Geçen yıl içinde gelecekle ilgili olarak düşündüğümde, umutsuzluk hissine kapıldım.
 D Geçen yıl içinde kendimi başka insanlarla karşılaştırdığımda, daha değersiz gördüm.

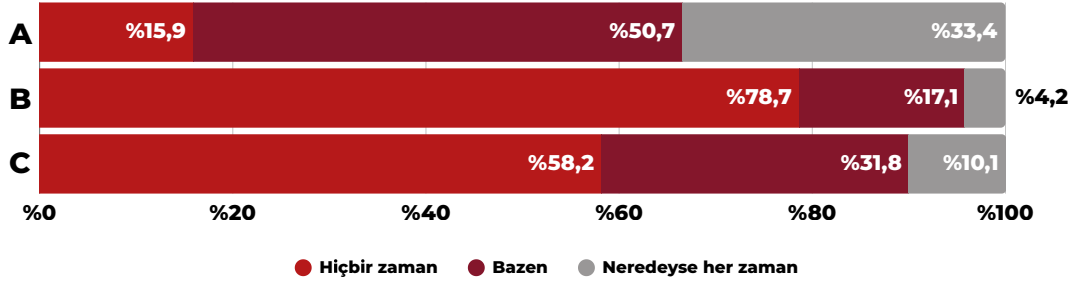
Bu bulgular, birçok kişinin kendilik değerinde azalma, umutsuzluk ve duygusal tükenmişlik gibi durumlarla karşı karşıya olabileceğine işaret etmektedir. Böyle bir ruh hâlinde kumar davranışı, bazı kişiler için duygusal gerilimden uzaklaşma ya da kısa süreli rahatlama aracı hâline gelebilmektedir. Ancak bu tür baş etme biçimleri, geçici bir rahatlama sağlasa da uzun vadede duygusal yükü artırma riski taşır.

Genel olarak tablo, depresif belirtilerin hem kumarın sonucu hem de kimi durumlarda davranışın sürdürülmesinde etkili bir arka plan oluşturabileceğini göstermektedir. Bu nedenle müdahale süreçlerinde duygusal dayanıklılığı artıran, umudu güçlendiren ve öz değer duygusunu yeniden inşa eden yaklaşımların bütüncül tedavi planına dâhil edilmesi önem taşımaktadır.

- Anksiyete: Sürekli Tehdit Algısı ve Yerinde Duramama Hâli

Veriler, katılımcıların önemli bir bölümünde yoğun kaygı belirtilerinin gözlemlendiğini göstermektedir. Katılımcıların %33,4'ü "kendini huzursuz veya tedirgin hissettiğini", %10,1'i "yerinde duramayacak kadar tedirgin olduğunu" ve %4,2'si "panik atağa benzer yoğunlukta belirtiler yaşadığını" "neredeyse her zaman" düzeyinde belirtmiştir. Bu göstergeler, bazı kişilerde sürekli bir gerginlik ve tetikte olma hâlinin günlük yaşam üzerinde belirgin bir etki oluşturabileceğine işaret etmektedir.



Grafik 27. İlk değerlendirme formu verilerine göre anksiyete eğilimi

- A** Geçen yıl içinde kendimi huzursuz ve tedirgin hissettim.
B Geçen yıl içinde dehşet ya da panik nöbetleri yaşadım.
C Geçen yıl içinde kendimi yerimde duramayacak kadar tedirgin hissettim.

Bu düzeydeki kaygı, kişinin hem zihinsel hem de bedensel düzeyde yüksek uyarılma hâli içinde yaşamasına neden olabilir. Böyle durumlarda kişi, bir yandan rahatlama ve kontrol duygusu arayışıyla, diğer yandan kaygıdan uzaklaşma isteğiyle riskli davranışlara yönelebilmektedir. Bu çerçevede, kumar davranışı kimi kişiler için hem kazanma arzusu hem de kayıptan kaçınma güdülerini aynı anda harekete geçiren bir baş etme biçimi hâline gelebilmektedir.³⁹

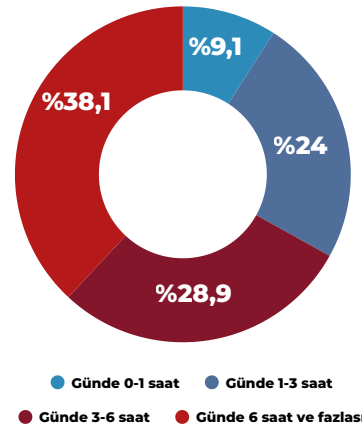
Sonuç: Elde edilen veriler, tedavi sürecine katılan kişilerin büyük kısmında çoklu klinik risk faktörlerinin iç içe geçtiğini ve birbirini tetiklediğini göstermektedir. Öfke, yalnızlık, dürtüsellik, değersizlik hissi ve anksiyete, hem kumarın sonucu hem de gerekçesi hâline gelmiştir. Bu psikolojik örüntü, kişinin bir “bağımlı”dan çok, geniş katmanlı bir kırılganlık içinde yaşayan bir özne olarak ele alınmasını zorunlu kılmaktadır.

Bu nedenle müdahale programları, yalnızca davranışa odaklanmakla kalmamalı; davranışın altında yatan psikodinamik temelleri de hedeflemelidir. Programların, bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, travma sonrası destek ve sosyal aidiyet alanlarının güçlendirilmesi gibi unsurları içeren bütüncül psikososyal modellerle tasarlanması büyük önem taşır. Aksi hâlde, kumar davranışı klinik düzeyde bastırılabilir, onu besleyen yapısal ve

faktörler varlığını sürdürdükçe yeniden ortaya çıkacaktır.

4.4.2. Zaman Yönetimi: Boş Zamandan Bağımlılığı

İlk değerlendirme formu verileri, kumarın katılımcıların günlük yaşamında önemli bir zaman dilimini kapsadığını göstermektedir. Katılımcıların %38,1’i günde 6 saatten fazla, %28,9’u ise 3 ila 6 saat arası kumar oynadığını belirtmiştir. Bu oranlar, örneklemin yaklaşık üçte ikisinin gününün büyük bir bölümünü bu davranışa ayırdığını göstermektedir. Günde yalnızca 0-1 saat kumar oynadığını belirtenlerin oranı ise %9,1 düzeyindedir.

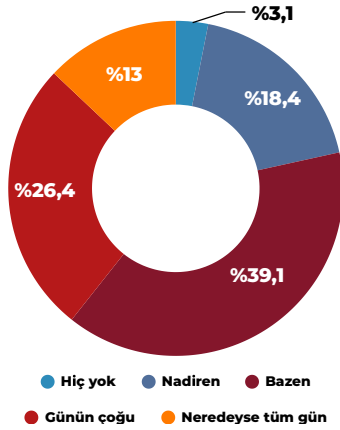
Grafik 28. İlk değerlendirme formu verilerine göre günlük kumara ayrılan süre

Kumar oynamaya ayrılan sürenin fazlalığı, katılımcıların boş zaman dağılımlarıyla da ilişkilidir. Katılımcıların %13’ü “neredeyse

³⁹ Psikiyatrik rahatsızlıklar, kumar bağımlılığının gelişiminde etkili olmaktadır. Bu tür rahatsızlıklara sahip kişiler bağımlılık karşısında daha savunmasız bir konumdadır. Ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.1.4. Kumar Davranışında Psikolojik Belirleyiciler.

tüm gününün”, %26,4’ü “günün çoğunun” boşa çıktığını ifade etmiştir. Bu tablo, katılımcıların %40’ından fazlasının zaman bakımından görece serbest bir yaşama sahip olduğunu göstermektedir. Buna karşılık “hiç boş zamanım yok” diyenlerin oranı %3,1’de kalmıştır.

Grafik 29. İlk değerlendirme formu verilerine göre günlük boş zaman durumu



Bu veriler, kumarın sadece bir boş zaman etkinliği olmadığını, kişilerin zaman kullanım alışkanlıklarını yeniden biçimlendiren bir uğraş hâline gelebileceğini göstermektedir. Kumar, bazı kişilerde zamanın yapılandırılma biçimini etkileyerek sorumluluk alanlarının zayıflamasına, çalışma düzeninin bozulmasına ve aile içi rollerin aksamasına neden olabilmektedir. Bu durum, kişinin genel işlevselliğinde ve yaşam ritminde belirgin aksamalara yol açabilir.⁴⁰

Bu nedenle müdahale programlarında bağımlılık davranışının zaman içindeki seyri, hangi etkinliklerin yerini aldığı ve hangi ruh hâllerinde ortaya çıktığı da değerlendirilmelidir. Diğer bir deyişle bağımlılık, dürtü kontrolü sorunlarının ötesinde, kişinin zamanı nasıl deneyimlediğini ve hangi yaşam boşluklarında bu davranışın pekiştiğini gösteren yapısal bir olgu olarak ele alınmalıdır.

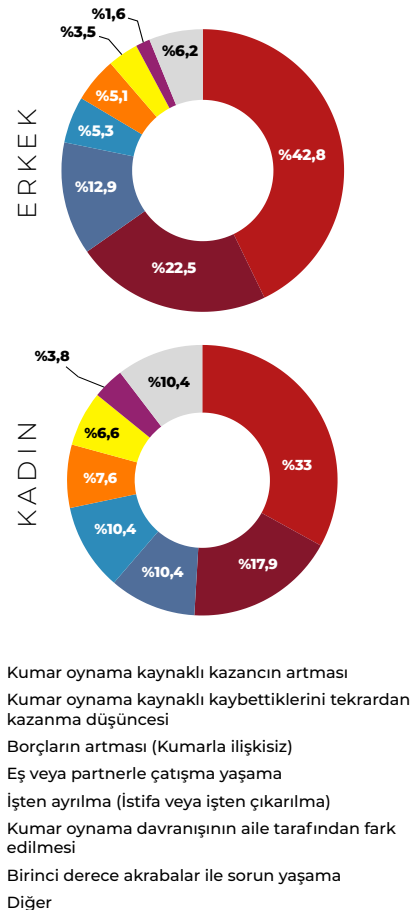
⁴⁰ Kumar davranışının yerleşmesinin ardından kişinin kumara ayırdığı süre belirgin biçimde artmaktadır. Bu artış, zamanın akışına ilişkin algının giderek bozulmasına ve nihayetinde günlük sorumlulukların aksamasına yol açmaktadır. Bu sürecin ayrıntılı analizi için bkz. Bölüm 5.2.4. Artan Kullanım Sıklığı ve Tolerans.

4.4.3. Kazanma Hırsı ve Kayıp Telifisi Döngüsü

Grafik 30, kumar davranışının sürmesinde hem içsel motivasyonların hem de dışsal yaşam koşullarının etkili olabileceğini göstermektedir. Katılımcılara yöneltilen “Kumar oynama davranışınızın devam etmesinde veya artmasında hangi faktörler etkili oldu?” sorusuna verilen yanıtlar, belirli temaların öne çıktığını ortaya koymaktadır.

Erkek katılımcıların %42,8’i “kumarla elde edilen kazancın artması”nı, %22,5’i ise “kayıpları telafi etme düşüncesi”ni başlıca nedenler olarak belirtmiştir. Kadın katılımcılarda da benzer unsurlar ilk sıralarda yer almakta olup, oranlar sırasıyla %33,0 ve %17,9’dur. Bu dağılım, erkeklerde risk alma ve kazanç beklentisi yöneliminin, kadınlarda ise bu eğilimin görece daha düşük düzeyde seyrettiğine işaret etmektedir.

Grafik 30. Sosyal hizmet verilerine göre cinsiyet bazlı, kumar süresi artışı



Her iki grupta da üçüncü sırada “kumar dışı borçların artışı” faktörü yer almaktadır (erkeklerde %12,9; kadınlarda %10,3). Bu bulgu, ekonomik baskı altında olan kişilerin kumarı bazen gelir telafisi veya geçici çözüm aracı olarak görebildiklerini düşündürmektedir. Kadın katılımcılar arasında “eş veya partnerle yaşanan çatışma” (%10,4) ve “aile tarafından davranışın fark edilmesi” (%6,6) gibi ilişkisel faktörlerin erkeklere kıyasla daha yüksek oranda bildirilmesi ise, kadınlarda kumar davranışının kimi durumlarda duygusal gerilim ve sosyal ilişkilerle iç içe gelişebileceğine işaret etmektedir.

■ **Kumar davranışının devamı, kişisel tercihlerin yanı sıra ekonomik zorluklar, çevresel stres kaynakları ve ilişkisel kırılmalar gibi etkenlerle de yakından ilişkilidir. “Kazandıkça devam etme” veya “kaybettiklerini geri kazanma” gibi düşünce kalıpları, davranışın döngüsel biçimde sürmesine zemin hazırlayabilmektedir.**

Bu nedenle müdahale programlarının, yalnızca kumar davranışının sonuçlarına değil, bu davranışı sürdüren bilişsel kalıplara ve yaşam koşullarındaki zorluklara da odaklanması gerekmektedir. Özellikle duygusal çatışmaların ve ekonomik sıkışmışlık durumlarının, kumarı bir kaçış ya da geçici çözüm arayışı hâline getirebileceği dikkate alınmalıdır. Etkin bir tedavi yaklaşımı, bağımlılığın kendisine olduğu kadar, bağımlılığı besleyen psikososyal koşullara da müdahale etmeyi gerektirmektedir.

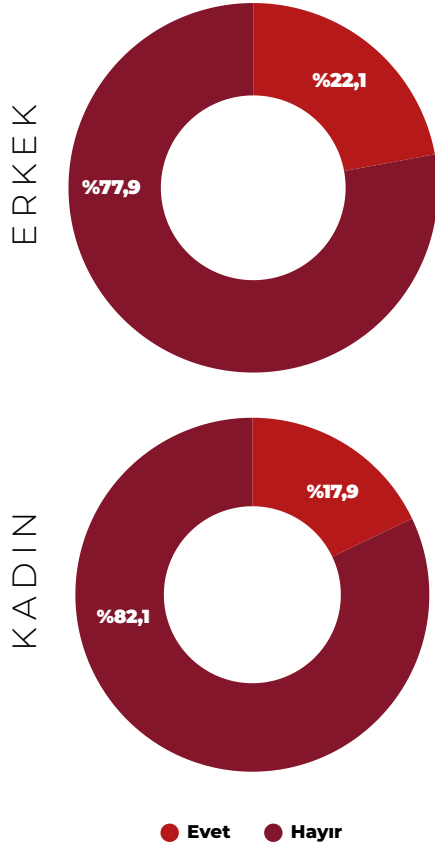
■ **Mekânsal Kolaylaştırıcılar: Fiziksel Çevrenin Risk Davranışı Üzerindeki Etkisi**

Dijital kumar davranışının yaygınlaşmasında, kişilerin yaşadıkları çevrenin sunduğu kolaylaştırıcı unsurlar da rol oynamaktadır. Tedavi sürecine katılan katılımcıların %48,5’i (erkekler) ve %52,4’ü (kadınlar), yaşadıkları yerde kumar oynamayı kolaylaştıran fiziksel veya dijital ortamların bulunduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, çevresel erişimin davranışın sürmesinde destekleyici bir faktör olabileceğine işaret etmektedir.

4.4.4. Arkadaş Çevresinin Etkisi

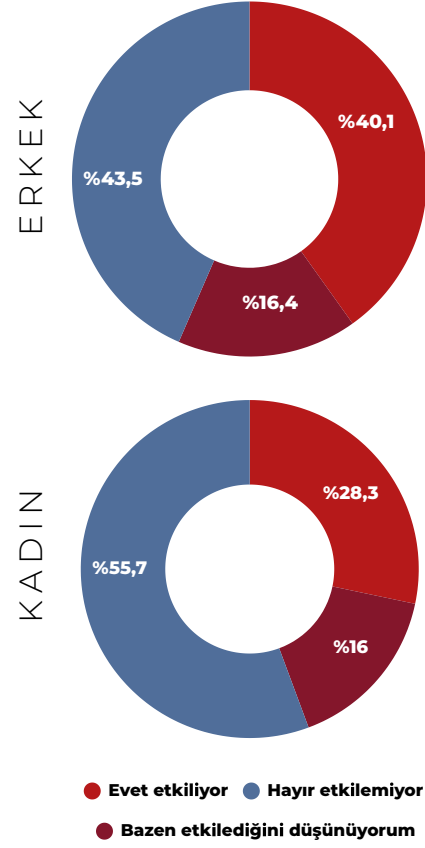
Veriler, sosyal çevrenin kumar davranışının gerek başlangıcında gerek sürdürülmesinde de etkili bir faktör olabileceğini göstermektedir. “Arkadaşlarla birlikte oynama” oranı erkeklerde %22,1, kadınlarda ise %17,9’dur. Bu oranlar, her beş erkekten birinin ve her altı kadından birinin kumarı belirli ölçüde sosyal bir etkinlik biçiminde deneyimlediğine işaret etmektedir.

Grafik 31. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, arkadaşlarla birlikte kumar oynama durumu



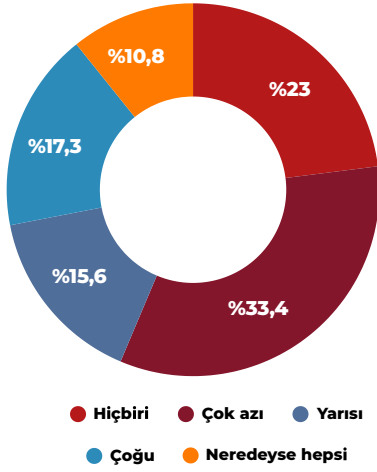
Grafik 32’te görülen arkadaş çevresinin etkisine ilişkin yanıtlar ise bu tabloyu derinleştirmektedir. Erkeklerin %40,1’i arkadaşlarının kumar davranışlarını doğrudan etkilediğini, %16,4’ü ise zaman zaman bu etkilenmeyi yaşadığını belirtmiştir. Kadınlarda bu oranlar daha düşüktür; %28,3’ü doğrudan, %16’sı ise zaman zaman arkadaş etkisi yaşadığını ifade etmiştir. Bu fark, erkeklerde kumarın sosyal paylaşım yoluyla daha kolay normalleşebildiğini, kadınlarda ise davranışın daha çok kişisel ya da duygusal nedenlerle ilişkilendirilebileceğini düşündürmektedir.

Grafik 32. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı arkadaş etkisi



Grafik 33’e göre, tedaviye başvuranların yalnızca %23’ü arkadaş çevrelerinde kumar oynayan kimsenin bulunmadığını belirtmiştir. Buna karşılık %33,4’ü “çok azı”, %15,6’sı “yarısı”, %17,3’ü “çoğu” ve %10,8’i “neredeyse hepsi” yanıtını vermiştir. Bu dağılım, kumarın birçok kişi için sosyal çevre içinde gözlemlenebilir ve zaman zaman paylaşılan bir davranış biçimi olduğunu göstermektedir.



Grafik 33. İlk değerlendirme formu verilerine göre arkadaş çevresinde kumar oynama durumu

Bu bulgular, kumar davranışının kişisel bir seçim olmanın ötesinde, sosyal ağlar ve grup dinamikleri içinde şekillenen bir etkileşim modeli olarak da ele alınması gerektiğine işaret etmektedir. Bu nedenle müdahale programlarının, aile ve sosyal çevre ve arkadaşlık ilişkilerini de kapsayacak biçimde yapılandırılması önem taşımaktadır.

SOSYAL DIŞLANMA⁴¹

Kumar bağımlılığı, hem kişisel hem de toplumsal düzeyde tahribat yaratan, ilişkileri zayıflatan ve dışlanmayı besleyen bir sorundur. Tedaviye başlayan kişilerin sosyal çevreyle yaşadığı bu mesafe, dışlanma hissinin ne denli yaygın ve cinsiyetle nasıl ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Toplam 3.767 kişilik SHBF (Sosyal Hizmet Bilgi Formu) verisine göre:

- Her üç kişiden biri (%32,51) kumar oynama davranışı nedeniyle açıkça dışlandığını belirtmektedir.
- %13,92’si ise “kısmen dışlanma” yaşadığını ifade etmektedir.
- Toplamda, danışanların neredeyse yarısı (%46,43) doğrudan veya dolaylı sosyal dışlanma deneyimi yaşamıştır.

Bu veriler, kumar davranışının gizli sürdürülen bir alışkanlıktan ziyade, sosyal çevre tarafından etiketlenen ve damgalanan bir eylem olarak algılandığını göstermektedir.

Cinsiyet Bazlı Dışlanma Profilleri

Cinsiyet ayrımı verileri, sosyal dışlanmanın yapısını daha da netleştirmektedir:

- Erkeklerin %32,71’i doğrudan, %14,05’i kısmen dışlandığını belirtmiştir.
- Kadınlarda bu oran sırasıyla %25,47 ve %9,43’tür.
- Buna karşın, dışlanmadığını belirten kadın oranı (%65,09), erkeklere kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksektir (%53,24).

Bu fark, erkeklerin kumar davranışının daha görünür, daha kamusal ve daha çok yargıya açık bir biçimde yaşandığını düşündürmektedir. Erkekler, çoğu zaman arkadaş ortamında ya da aleni dijital platformlarda kumar oynarken, kadınlar bu davranışı daha gizli, daha içe dönük ya da ev ortamında sürdürebiliyor olabilir.

Ayrıca erkeklerde hane içi rol çatışmaları, ekonomik yüklerin paylaşımı ve ev içi sorumlulukların ihlali, sosyal dışlanmayı daha hızla tetikleyen faktörler hâline gelmektedir. Kadınlarda ise dışlanmanın daha çok ailevi bağlamda duygusal uzaklaşma ya da gizli suçluluk duygusuyla ilişkili içsel dışlanma biçiminde deneyimlenmesi muhtemeldir.

⁴¹ Bu noktada, damgalanma kaygısının belirli ölçüde rasyonel bir temele dayandığı görülmektedir. Kumar oynayan birinin varlığı, sosyal çevrede kimi durumlarda kişinin aile üyeleri dâhil olmak üzere “potansiyel borç isteyen kişi” olarak etiketlenmesine ve buna bağlı olarak sosyal dışlanmaya maruz kalmasına yol açabilmektedir. Ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.4.2. Tedavinin Dönüştürücü Gücü - Utanç Duygusu ve Gizlenme Engeli.

Dijital kumar, kişinin yaşamında başlangıçta çoğu zaman kontrollü bir boş zaman faaliyeti olarak algılanmakta, zamanla psikolojik, sosyal ve ekonomik etkenlerin birikimiyle riskli bir davranış örüntüsüne dönüşebilmektedir. Bu dönüşüm, genellikle ani bir karardan ziyade, kişinin mevcut psikolojik yatkınlıkları, dürtü kontrol zorlukları ve sosyoekonomik stresörler gibi çeşitli faktörlerin etkileşimi sonucu gelişmektedir. Süreç ilerledikçe kumar davranışı sıklıkla artış eğilimi göstermekte ve bununla birlikte finansal kayıplar yaşanmaktadır. Bu ekonomik baskı, sosyal ilişkilerde zorlanmalara neden olarak mevcut sorunları daha da karmaşık hâle getirebilir. Tüm bu yaşantılar, kişide yoğun bir stres, suçluluk ve duygusal baskı hissi oluşturabilmektedir. Bazı kişiler bu olumsuz duygulardan uzaklaşmak amacıyla kumarı bir kaçış aracı olarak kullanmakta ve böylece davranış döngüsü giderek kendini besleyen bir yapıya dönüşebilmektedir.

Klinik gözlemler, öfke kontrol güçlüğü, dürtüsellik, içe kapanma ve yoğun kaygı gibi belirtilerin dijital kumar davranışıyla sıklıkla birlikte görülebildiğini göstermektedir. Katılımcıların yarısından fazlası kolay öfkelenildiğini, üçte birinden fazlası sürekli huzursuzluk yaşadığını belirtmiştir. Bu bulgular, kumarın birçok kişi için yalnızca bir merak ya da heyecan arayışından ibaret olmayıp, bastırılmış gerilimlerin veya duygusal eksikliklerin dışavurumu hâline gelebileceğini düşündürmektedir. Özellikle dikkat dağınıklığı, ani karar verme eğilimi ve beklemekte zorlanma gibi dürtüsellik göstergeleri, davranışın sürdürülmesinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Depresif duygular, umutsuzluk ve değersizlik hissi de kumar döngüsünde sıkça eşlik eden unsurlar arasındadır. Katılımcıların neredeyse yarısı sık sık hüznün, umutsuzluk veya başarısızlık duyguları yaşadığını belirtmiştir. Bu duygusal tablo, kumarı bir

rahatlama ya da geçici kontrol hissi yaratma aracı hâline getirerek davranışın sürekliliğini destekleyebilir.

Zaman kullanımı verileri, bağımlılık davranışının gündelik yaşam üzerinde belirgin etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Katılımcıların üçte ikisi gününün büyük bölümünü kumara ayırdığını belirtmiştir. Bu süreçte iş ve eğitim gibi sorumluluk alanlarının, ayrıca aile içi görev ve rollerin zayıfladığı ifade edilmiştir. Bu bulgular, bağımlılığın yaşam düzenini ve zaman algısını dönüştüren bir sürece dönüşebildiğini ortaya koymaktadır.

Davranışın sürmesinde etkili unsurlar incelendiğinde “kazanç elde etme”, “kayıpları telafi etme” ve “borç baskısı” öne çıkmaktadır. Kadın katılımcılarda ilişki çatışmaları ve duygusal baskılar da bu nedenler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla kumar, kimi kişiler için finansal rahatlama arayışıyla, kimileri içinse duygusal gerilimi hafifletme amacıyla sürdürülen bir alışkanlık hâlini alabilmektedir.

Ayrıca dijital kumar davranışı, sosyal dışlanma deneyimleriyle de ilişkili olabilir. Danışanların yaklaşık yarısı doğrudan ya da dolaylı dışlanma yaşadığını belirtmiş, bu oran erkeklerde biraz daha yüksek çıkmıştır. Bu bulgu, kumarın toplumsal kabul ve aidiyetle de ilişkilendirilebilecek bir davranış biçimi olabileceğini göstermektedir.

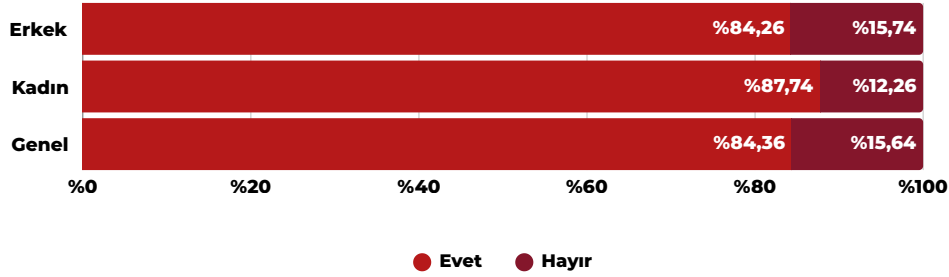
Genel olarak, bu bölümde ortaya çıkan tablo, kumarın kişisel bir tercihten öte psikolojik kırılganlıklar, ekonomik baskılar ve sosyal bağlardaki çözümlerin etkileşiminde şekillenen bir davranış biçimi olabileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle müdahale programlarının, bağımlılığın hem belirtilerine hem de kişinin duygusal, sosyal ve zamansal yaşam deneyimini yeniden düzenlemeye odaklanması büyük önem taşımaktadır.



4.5. Ekonomik Bedel: Borçlanma ve Kayıplar

Kişilerin finansal durumlarına ilişkin veriler, ekonomik yıpranmanın boyutlarını anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır.

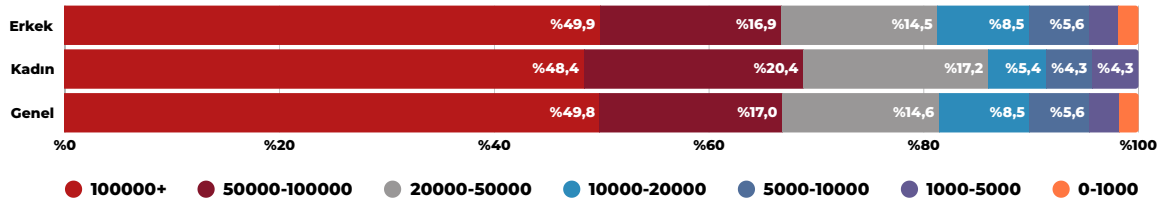
Grafik 34. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, kumar kaynaklı borç durumu



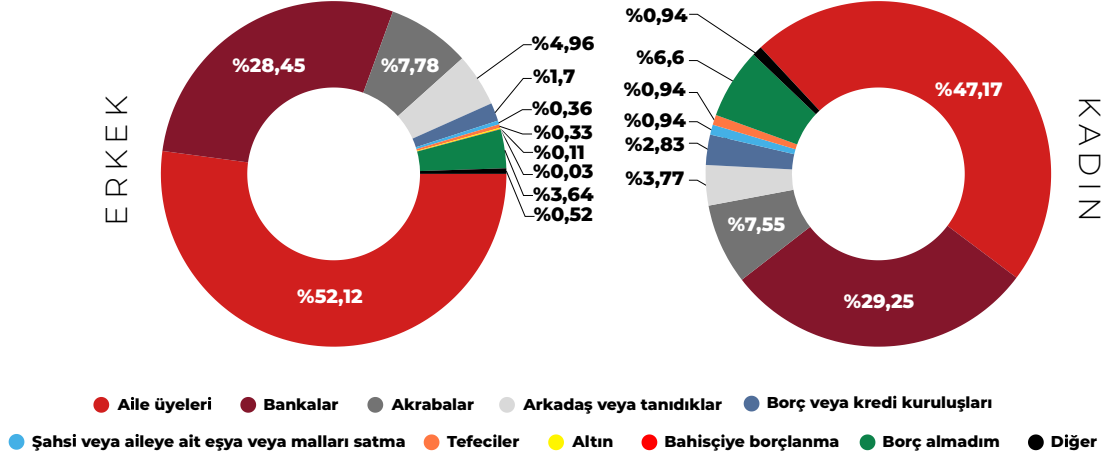
Veriler, kumar bağımlılığının ekonomik boyutunun kişisel borçlanma, gelir yönetimi ve sosyal ilişkiler üzerinde derin etkiler yarattığını göstermektedir. Katılımcıların %84’ünden fazlası doğrudan kumar kaynaklı borç sahibi olduğunu belirtmiş, kadınlarda bu oran %87,7 ile biraz daha yüksek seyretmiştir. Katılımcıların yaklaşık yarısı (%49,8) ise 100.000 TL’nin üzerinde borca sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgular, kumarın ekonomik sonuçlarının yalnızca kişisel kayıplarla sınırlı kalmadığını ve ciddi finansal yükler oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Buna karşın katılımcıların %76,5’i mevcut kumar borçlarını ödeyebilecek maddi güce sahip olduğunu belirtmiştir. Bu beyan, ilk bakışta finansal dayanıklılığa işaret ediyor gibi görünse de, farklı biçimlerde değerlendirilebilir. Bu oran, bir yandan kişilerin “kayıbı yeniden kazanarak telafi etme” düşüncesinin etkisini yansıtıyor olabilir; diğer yandan, düzenli gelire veya aile desteğine sahip kişilerin gerçekten bir ödeme kapasitesi bulunduğunu da gösterebilir. Dolayısıyla bu yüksek oran, hem bilişsel iyimserlik eğilimleriyle hem de fiili ekonomik destek mekanizmalarının varlığıyla açıklanabilir.

Grafik 35. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, borç miktarının dağılımı (TL)

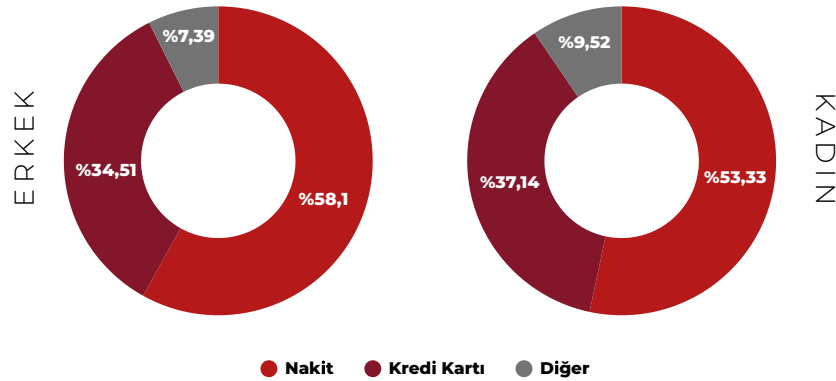


Katılımcıların %75’ten fazlası başka amaçlar için ayrılmış parayı kumarda kullandığını bildirmiştir. Bu bulgu, kumarın hem bir harcama kalemi hem de kişilerin bütçe önceliklerini değiştiren bir davranış hâline geldiğini göstermektedir. Böyle bir durumda kira, eğitim veya sağlık gibi zorunlu harcamalar ikinci plana itilmekte; ekonomik dengesizlik kişisel işlevselliği ve aile düzenini doğrudan etkilemektedir.

Grafik 36. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, borç alınan kişi/kurum

Borçlanmanın kaynağı incelendiğinde, erkek katılımcıların %52'si aile üyelerinden, %28'i bankalardan ve %8'i akrabalarından borç aldığını belirtmiştir. Kadınlarda da benzer şekilde borçlanmada en önemli kaynaklar aile üyeleri (%47,17), bankalar (%29,25) ve akrabalar (%7,55) olup, her iki grupta da sosyal ilişkilerin ve aile bağlarının borçlanmada hâlâ belirleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte kadınlarda tefecilere borçlanma (%0,94) ve şahsi veya ailevi eşya satışı yoluyla borçlanma (%0,94) erkeklere göre daha yüksek oranlarda görülmektedir.⁴² Kadınların bu tür daha kırılgan finansal yöntemlere başvurmaları, ekonomik dışlanmışlık, sınırlı kurumsal finansal erişim ve sosyal güvence eksikliği gibi etkenlerle ilişkilendirilebilir.

Ayrıca, erkeklerin %58'inin ve kadınların %53'ünün hâlâ nakit kullanıyor olması, kumar harcamalarında görünürlüğün sınırlı kaldığına işaret etmektedir. Kadınlarda kredi kartı kullanım oranının daha yüksek olması (%37,1), gelecekteki gelirin bugüne taşınarak kumar finansmanında kullanıldığına dair bir eğilimi ortaya koyabilir. Kredi kartına yönelme, kayıpların fark edilmemesi veya "gerçek para kullanılmadığı" algısının güçlenmesi gibi psikolojik yanılgılara da zemin hazırlayabilir.⁴³

Grafik 37. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, ödeme yöntemleri

⁴² Tefeciye başvurma davranışına ilişkin ayrıntılı değerlendirmeler için bkz. Bölüm 5.3.1. Maddi Kayıplar ve Finansal Çöküş.

⁴³ Dijital kumar platformlarına ve finansal kaynaklara dijitalleşme aracılığıyla erişimin kolaylaşması, parayı daha soyut ve kolay harcanabilir bir unsur hâline getirerek kişinin gerçek bir kayıp duygusu yaşamamasını güçleştirmiş ve para algısını dönüştürmüştür. Ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.2.1. Sınırsız Erişim: Her An Her Yerde.



Bu tablo, kumar bağımlılığının ekonomik olduğu kadar sosyal ve duygusal sonuçlar da doğurduğunu göstermektedir. Kadın katılımcıların bazı durumlarda borçlarını gizleme eğiliminde olması, finansal baskıların aile içi ilişkilerde güvensizlik ve kırılganlık yaratabileceğine işaret etmektedir. Bu nedenle kadınlarda gözlenen “kırılgan borçlanma yolları”, kişisel tercihlerin yanında yapısal güvencesizlik, sosyal beklentiler ve ekonomik erişim kısıtlarıyla da ilişkilendirilebilir.

Sonuç olarak, borçlanma davranışı salt ekonomik bir mesele değildir. Bu yönüyle toplumsal ilişkiler, güven duygusu ve kimlik algısıyla iç içe geçmiş bir örüntü olarak ele alınmalıdır. Dolayısıyla finansal rehabilitasyon programları da “borç kapatma planı”yla sınırlı kalmamalı; kişinin ekonomik farkındalığını, ilişkisel dayanıklılığını ve öz yeterlik duygusunu yeniden inşa etmeyi hedeflemelidir. Aksi hâlde borç, maddi bir yükten ziyade süreklilik kazanan bir duygusal ve toplumsal yıpranma döngüsünün parçası olarak varlığını sürdürme riski taşımaktadır.

MİKRO ANALİZ

Borçlanmanın Yeni Normalliği:

Finansal Erişim, Sosyal Bağlar ve Kumar Döngüsü

Araştırma bulguları, borçlanmanın dijital kumar davranışıyla birlikte derinleşen bir toplumsal olguya dönüştüğünü göstermektedir. Katılımcıların %84’ü kumar kaynaklı borcu olduğunu, yarısına yakını ise bu borcun 100.000 TL’nin üzerinde olduğunu belirtmiştir. Buna rağmen %76,5’i borcunu ödeyebileceğini ifade etmektedir. Bu çelişki, yalnızca kişisel iyimserlik değil, borçlanmanın günümüz ekonomik düzeninde alışkanlık hâline gelmiş bir stratejiye dönüştüğüne işaret etmektedir.

Veriler, düzenli geliri veya krediye erişimi bulunan kişilerin de riskli borçlanma döngüsüne girdiğini göstermektedir. Dolayısıyla bağımlılık davranışları, yoksulluktan olduğu kadar ekonomik erişilebilirliğin genişlemesinden de beslenmektedir. Dijital finans araçları, kredi sistemleri ve hızlı para transferi kanalları, borçlanmayı kolaylaştırmaktadır. Böylelikle kumar, hem erişilebilir hem de toplumsal olarak “meşrulaşmış” bir pratik hâline getirmektedir.

Katılımcıların %52’si, borç kaynağı olarak ailesini belirtmiştir. Aileden alınan borçlar başlangıçta dayanışma göstergesi gibi görünse de, zamanla güven ilişkisini aşındırarak suçluluk, utanç ve kopuş hissi yaratabilmektedir.

Bu tablo, borcun hem ekonomik hem de psikososyal bir kırılganlık alanı hâline gelebildiğini göstermektedir. Ekonomik dalgalanmalar ve fiyat istikrarsızlığı, kişilerin borçlarını karşılama konusundaki algılarını etkileyebilmekte ve zaman zaman gerçek ödeme kapasitesiyle algılanan finansal durum arasında farklar yaratabilmektedir.

Sonuç olarak, dijital kumar davranışına eşlik eden borçlanma örüntüsü, kişisel bir finansal sorunundan öte sosyal bağların, dijital erişimin ve ekonomik kültürün kesişiminde oluşan yapısal bir bağımlılık biçimidir. Bu nedenle kumar politikalarının borçlanma kültürünü besleyen ekonomik mekanizmaları da hedef alan bütüncül yaklaşımlar içermesi gerekmektedir.

RİSK SENARYOSU

Borçlanmanın Normalleştiği Toplumlarda Dijital Kumarın Yayılımı ve Sosyal Erozyon Riski

Senaryo Başlığı: “Bağlantılı Erişim, Kopuk Güvence: Borçlanmanın Normalleştiği Bir Toplumda Kumar Temelli Sosyal Çöküş Riski”

Zaman Aralığı: 2025-2030 (Orta Vadeli Yapısal Kırılma Dönemi)

1. Olası Tetikleyiciler:

- Kişisel krediye ve borç enstrümanlarına erişimin kolaylaşması
- Dijital platformlar üzerinden yüksek erişimli, düşük denetimli kumar seçeneklerinin artışı
- Enflasyon, alım gücü kaybı ve fiyat istikrarsızlığının para algısını zayıflatması
- Aile ve sosyal çevreden borç almanın olağanlaşması ve duygusal risk oluşturmaları
- Borç ödemenin ertelenebilir olduğu yönündeki iyimser tutumun dijital kumar döngüsüyle birleşmesi

2. Olası Gelişmeler ve Kırılma Noktaları

a) Sosyal ve Finansal Gerilimlerin Artışı:

Borçların aile ve yakın çevreden temin edilmesi, zamanla güven, utanç ve çatışma gibi duygusal yükleri artırabilir. Bu süreç, mikro düzeyde ilişkisel kırılmalara ve bazı hanelerde ekonomik baskı kaynaklı gerilimlere yol açabilmektedir.

b) İkincil Borçlanma Döngüsü:

Kişilerin mevcut borçlarını yeni borçlarla kapatmaya yönelmesi, “borcu borçla finanse etme” eğilimini güçlendirebilir. Bu süreç, dijital kumar yoluyla kazanç elde etme arzusunu tetikleyerek çevrim süresini uzatabilir. Bazı durumlarda kayıt dışı borç mekanizmalarının yaygınlaşma riski doğabilir.

c) Sosyal Destek Mekanizmalarında Baskı:

Kumar ve borçlanma nedeniyle aile desteğini kaybeden kişiler, kamu ya da sivil sosyal hizmet kaynaklarına daha fazla başvurabilmektedir. Bu artış, mevcut sistemlerin kapasitesini zorlayarak destek programlarının sürdürülebilirliği açısından yeni yükler oluşturabilir.

3. Sistemsel Risk Alanları:

Ekonomik:

- Kayıt dışı borçlanmanın artması finansal görünürlüğü azaltabilir.
- Küçük ölçekli işletmelerde ve hane ekonomilerinde likidite sorunları yaşanabilir.



Psikososyal:

- “Borç normu” ve “kazanarak ödeyebilirim” inancı yaygınlaşabilir.
- Yalnızlık, çaresizlik ve güvensizlik duyguları artabilir.
- Gençlerde sabır, planlama ve birikim davranışı zayıflayabilir.

Dijital Güvenlik:

- Kolay para ve anlık erişim arayışı, kullanıcıları riskli dijital ortamlara yönlendirebilir.
- Kişisel verilerin kötüye kullanımı ve dolandırıcılık olasılığı artabilir.

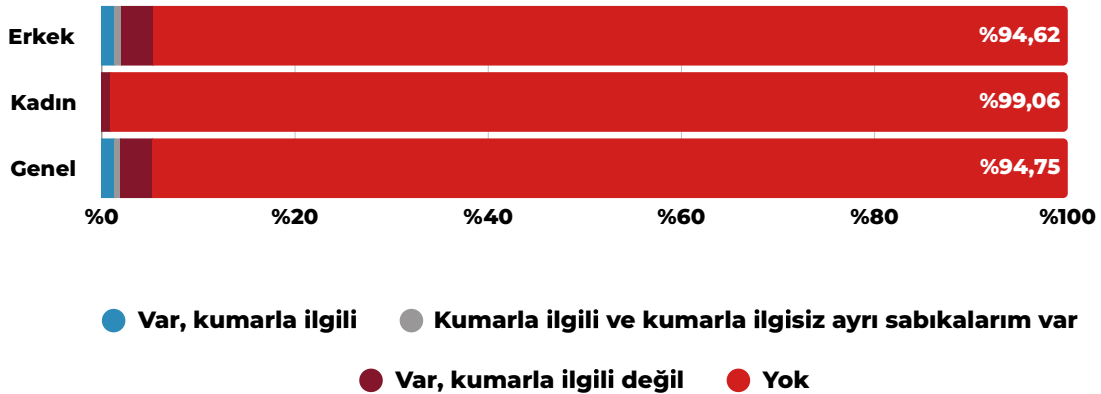
Bu senaryo, kişisel düzeyde başlayan ekonomik davranışların zamanla sosyal, psikolojik ve kurumsal sonuçlar doğurabileceğini düşündürmektedir. Borçlanma pratiklerinin sıradanlaştığı ve dijital kumarın kolay erişilebilir hâle geldiği bir toplumda, risk alanı kişisel sınırları aşarak toplumsal yapının dayanıklılığıyla ilişkili bir boyut kazanabilir.

Bu nedenle müdahale stratejileri bağımlılıkla birlikte borcun bir kültüre dönüşmemesine, dijital erişim dinamiklerine ve aile içi destek sistemlerinin güçlendirilmesine odaklanmalıdır. Yapısal düzeyde borçlanma farkındalığı, dijital okuryazarlık ve finansal dayanıklılık politikaları, bu tür risklerin toplumsal etkilerini azaltmada kritik rol oynayacaktır.

4.6. Şiddet, Sabıka ve Yasal Süreç Deneyimleri

Kumar bağımlılığı, ekonomik ve psikolojik düzeyde olduğu gibi adli, hukuki ve şiddetle ilişkili alanlarda da ciddi sonuçlar üretmektedir. YEDAM’a başvuran kişilerden edinilen veriler bu davranışın kimi durumlarda hukuki süreçlere, şiddet olaylarına ve sosyal güven ilişkilerinde kırılmalara yol açabildiğine işaret etmektedir.

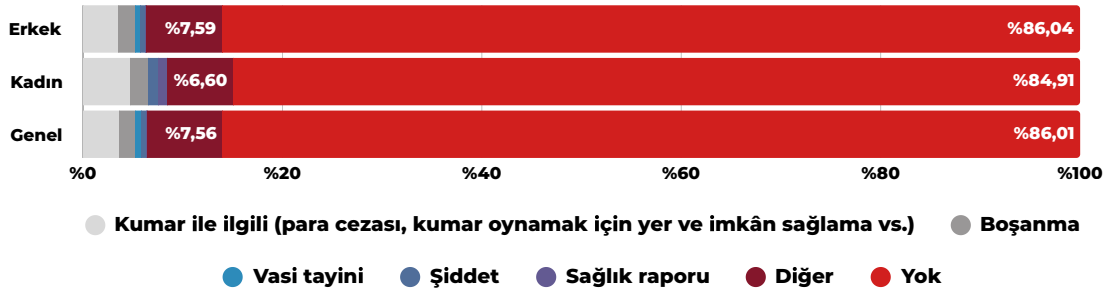
Grafik 38. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, sabıka durumu



Kumarla ilgili sabıka oranlarının düşük görünmesi, bu davranışın yasal açıdan hâlâ “gri bir alan” olarak algılandığını düşündürmektedir. Ancak şiddetle bu denli iç içe geçmiş bir yapının, uzun vadede adli süreçleri artırma potansiyeli bulunmaktadır.

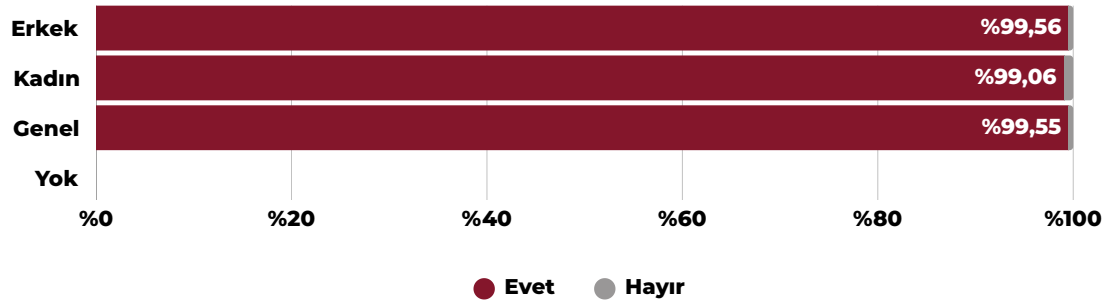
Erkek katılımcıların %5,4’ü geçmişte adli sicil kaydına sahip olduğunu belirtmiştir. Bu grubun %1,35’i sabıkasının kumarla ilişkili olduğunu, %3,4’ü ise farklı nedenlerle adli kayıt bulunduğunu ifade etmiştir. Kadınlarda oran oldukça düşüktür. Kadın katılımcıların %99,06’sı sabıka kaydı olmadığını, %0,94’ü ise kumar dışı bir nedenle adli sicil kaydı bulunduğunu ifade etmiştir. Veriler, kadınların adli sistemle daha sınırlı temas kurduğunu düşündürmektedir. Bu sınırlılık davranış farklarının yanı sıra görünürlük veya yasal başvuru eğilimlerindeki farklılıklardan da kaynaklanabilmektedir.

Grafik 39. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre cinsiyet bazlı, aktif yasal süreç dağılımı



Tedaviye başvuranların bir kısmı hâlihazırda bir yasal sürecin tarafı olduğunu belirtmiştir. Erkeklerde bu oran %14 civarındadır; en sık karşılaşılan süreçler “kumarla ilgili cezai işlemler” (%3,6) ve “boşanma” (%1,6) olarak öne çıkmaktadır. Kadınlarda toplam oran benzer düzeydedir (%15,1), ancak “kumarla ilgili aktif süreç” oranı biraz daha yüksektir (%4,7). Ayrıca kadınlarda “sağlık raporu” (%0,94) ve “şiddet” (%0,94) gibi başlıklar, erkeklerle karşılaştırıldığında daha sık görülmektedir.

Grafik 40. Sosyal hizmet bilgi formu verilerine göre kumar kaynaklı şiddet deneyimi



Ancak en dramatik veri, şiddet deneyimi başlığında ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların neredeyse tamamı (%99’un üzerinde), kumarla bağlantılı bir şiddet olayına doğrudan maruz kaldığını ya da tanıklık ettiğini ifade etmiştir. Bu oran kadınlarda %99,1, erkeklerde %99,6’dır. Bu durum, kumarın ilişkisel çatışma, borç baskısı veya tehdit gibi risklerle iç içe geçen bir sosyal travma alanı hâlini alabildiğini göstermektedir.

Sonuçta kumarla ilgili sabıka oranlarının düşük görünmesi, bu davranışın yasal açıdan hâlâ “gri bir alan” olarak algılandığını düşündürmektedir. Ancak şiddetle bu denli iç içe geçmiş bir yapının, uzun vadede adli süreçleri artırma potansiyeli bulunmaktadır.



Bu bulgular, müdahale programlarının bağımlılık tedavisine odaklanmakla sınırlı kalmaması gerektiğini, şiddet riskini azaltan, hukuki destek sağlayan ve ilişkisel onarım süreçlerini içeren bütüncül yaklaşımlar gerektirdiğini göstermektedir. Veriler, kumarın birçok durumda ekonomik kaybın ötesine geçen etkiler üretebildiğini, aile içi huzuru, gündelik yaşam istikrarını ve kişiler arası güven ilişkilerini zedeleyebilen bir olguya dönüşebildiğini ortaya koymaktadır.⁴⁴

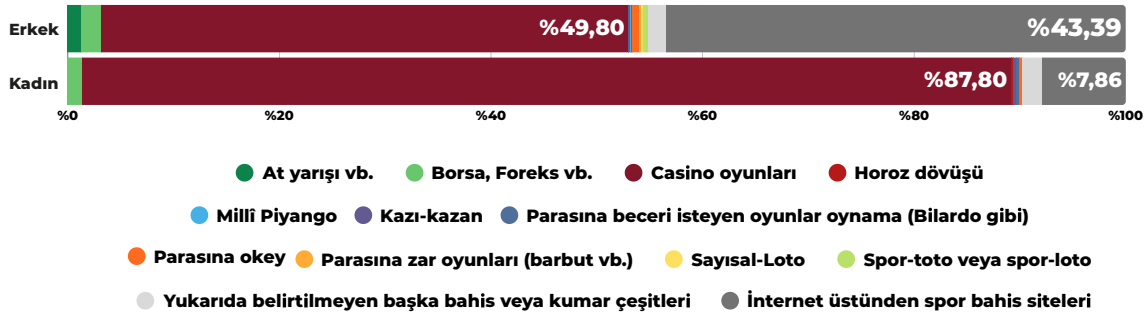
4.7. Oyun Tercihleri ve Davranışsal Örüntüler

Kumar davranışı; cinsiyet, yaş ve şehirleşme düzeyine göre şekillenen, kültürel normlarla ve ekonomik beklentilerle harmanlanmış çok katmanlı bir örüntüdür. YEDAM verileri, Türkiye’de kumar türlerinin cinsiyete ve yaş aralığına göre farklı tercihlerle yapılandığını ortaya koymaktadır. Bu farklılıklar, kişisel eğilimlerin ötesinde sınıfsal konumlanmaları, dijital erişim biçimlerini, güven ağlarını ve kültürel normalleşme eşliğini de yansıtmaktadır.

Cinsiyet Temelli Dağılım

Veriler, kumar türü tercihlerinde cinsiyet temelli belirgin bir farklılaşmaya işaret etmektedir. Erkek katılımcılar en yoğun biçimde casino oyunları (%49,8) ve internet üzerinden spor bahisleri (%43,39) oynamaktadır. Bu iki kategori, erkeklerde toplam katılımın büyük bölümünü oluşturmaktadır; diğer türlerde oranlar görece düşük kalmaktadır. Borsa/foreks (%1,89), at yarışı (%1,33) ve okey (%0,64) gibi türler, görece küçük bir azınlık tarafından tercih edilmektedir.

Grafik 41. Cinsiyete göre son dönemde tercih edilen kumar türlerinin dağılımı



Kadın katılımcılarda ise tablo çok daha tek yönlü görünmektedir. Casino oyunları (%87,8) açık ara en yüksek oranda tercih edilmekte; bunu internet üstünden spor bahisleri (%7,86) ve borsa/foreks (%1,36) izlemektedir. Diğer tüm türlerde oranlar %1’in altındadır ve at yarışı, loto, spor-toto gibi geleneksel oyunlara katılım neredeyse hiç görülmemektedir.

Bu dağılım, kumar davranışının toplumsal roller ve yaşam biçimleriyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Kadınlar, daha çok ev ortamında, kişisel olarak erişilebilen dijital oyunlara yönelirken erkekler, hem casino hem de spor bahisleri gibi daha rekabetçi ve kamusal alanlarda oynanan türlerde yoğunlaşmaktadır.

Genel olarak bu bulgular, kumar türü tercihlerinin eğlence alışkanlıklarının yanı sıra cinsiyet, mekânsal erişim, sosyoekonomik koşullar ve rekabet algısı gibi değişkenlere bağlı olarak

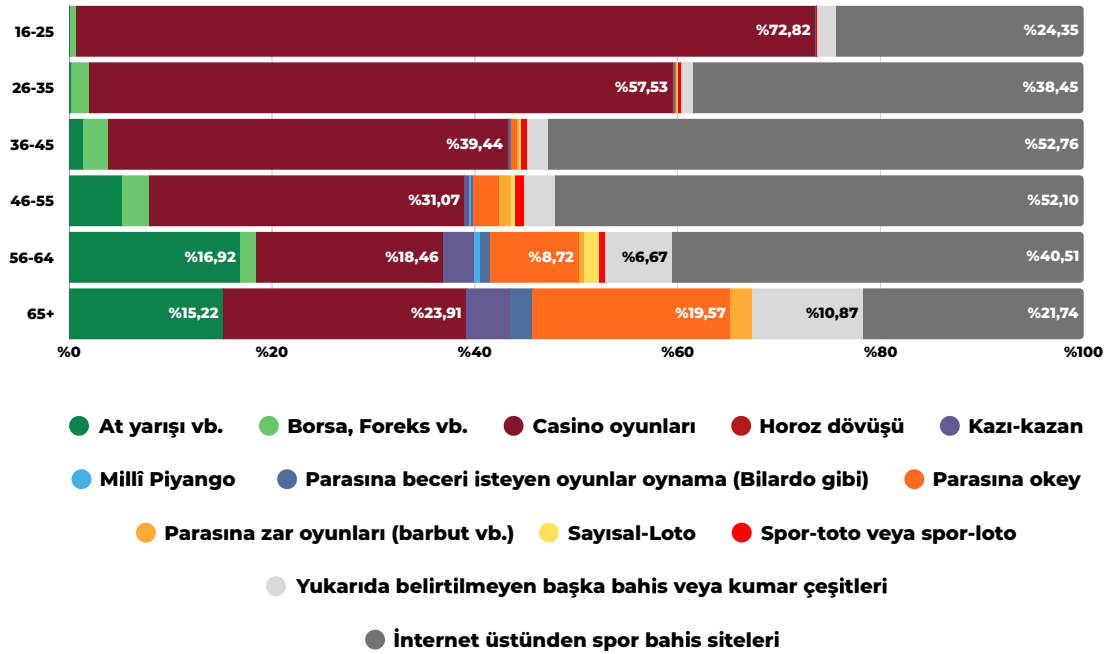
⁴⁴ Dijital kumar bağımlılığının aile içi ilişkiler ve aile dinamikleri üzerindeki olumsuz etkilerine dair ayrıntılı değerlendirme için bkz. Bölüm 5.3.2. Güven Kaybı ve Aile İçi İlişkilerin Dönüşümü.

şekillendiğini düşündürmektedir. Bu nedenle, risk segmentasyonuna dayalı müdahalelerde her iki grubun farklı motivasyon ve erişim biçimlerinin dikkate alınması gerekmektedir.

Yaş Gruplarına Göre Kumar Türünde Tercih Dinamikleri

Yaş dağılımı, Türkiye’de kumar alışkanlıklarının dijitalleşme süreciyle birlikte değiştiğini göstermektedir. 16-35 yaş aralığında casino oyunları (16-25 yaşta %72,8; 26-35 yaşta %57,5) ve sanal spor bahisleri (sırasıyla %24,3 ve %38,4) daha yaygın tercih edilmektedir. Bu tercihler, genç yaş gruplarında kumarın büyük ölçüde dijital ortamlarda şekillendiğine işaret etmektedir. 36-45 yaş grubunda spor bahisleri oranının %52,8’e yükselmesi ise dijital platformların orta yaş kesiminde de önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Grafik 42. Yaş gruplarına göre son dönemde tercih edilen kumar türlerinin dağılımı



Öte yandan, 45 yaş ve üzerindeki gruplarda kumar davranışı daha çok geleneksel ve sosyal etkileşime dayalı bir biçim kazanmaktadır. 46-55 yaş grubunda spor bahisleri hâlâ yüksek oranda (%52,1) görülse de, at yarışı (%5,3) ve okey (%2,6) gibi fiziksel mekâna dayalı oyunlar bu yaşlarda görünmeye başlanmaktadır. 56 yaş ve üzeri katılımcılarda casino oranının %18,5’e düşmesi ve at yarışı (%16,9) ile okey (%8,7) gibi türlerin artması, kumarın bu gruplarda daha çok sosyal bir davranış ve geleneksel alışkanlık şeklinde yaşandığını düşündürmektedir.

Özetle veriler, yaş arttıkça kumar türü tercihlerinin değiştiğini göstermektedir.

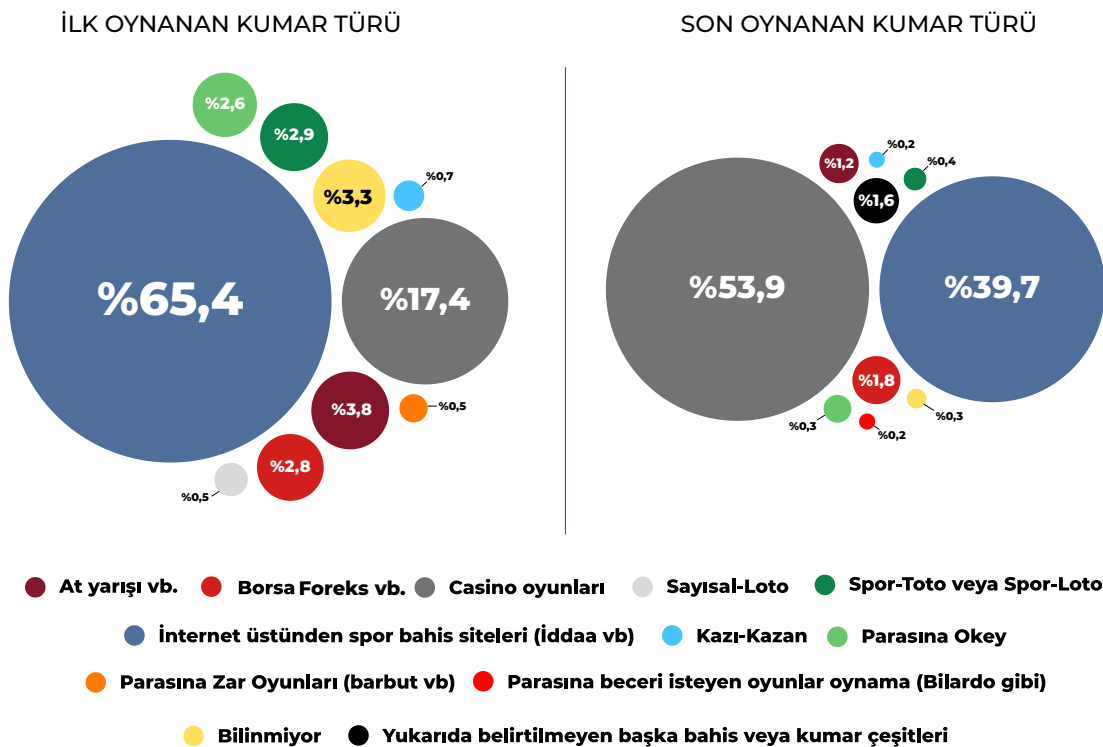
- Genç gruplarda dijital ve hızlı erişilebilir türler (özellikle casino oyunları ve spor bahisleri) öne çıkmaktadır.
- Orta yaş gruplarında dijital tercihler devam etmekle birlikte bazı geleneksel oyunların görünürlüğü artmaktadır.
- İleri yaş gruplarında okey, at yarışı ve benzeri geleneksel türlerin oranı yükselmektedir.



İlk Temasta Dijital Çekim: Kumar Türlerinin Dönüşen Haritası

İlk değerlendirme formu verileri, kişilerin kumarla tanışma ve devam etme biçimlerinde dikkate değer bir dönüşüm olduğunu göstermektedir. Başlangıçta en çok tercih edilen tür %65,4 ile internet üzerinden spor bahisleri olurken, bu tür son dönemdeki tercihlerde %39,7'ye gerilemiştir. Buna karşın, casino oyunları ilk temas verilerinde %17,4'te kalırken, son dönem tercihlerinde %53,9'a yükselmiştir. Bu çarpıcı değişim, kişilerin daha hızlı, sürekli ve yüksek kazanç vaadi taşıyan türlere yöneldiğini düşündürmektedir.⁴⁵

Grafik 43. İlk değerlendirme formu verilerine göre kumar türleri: ilk ve son dönem karşılaştırması



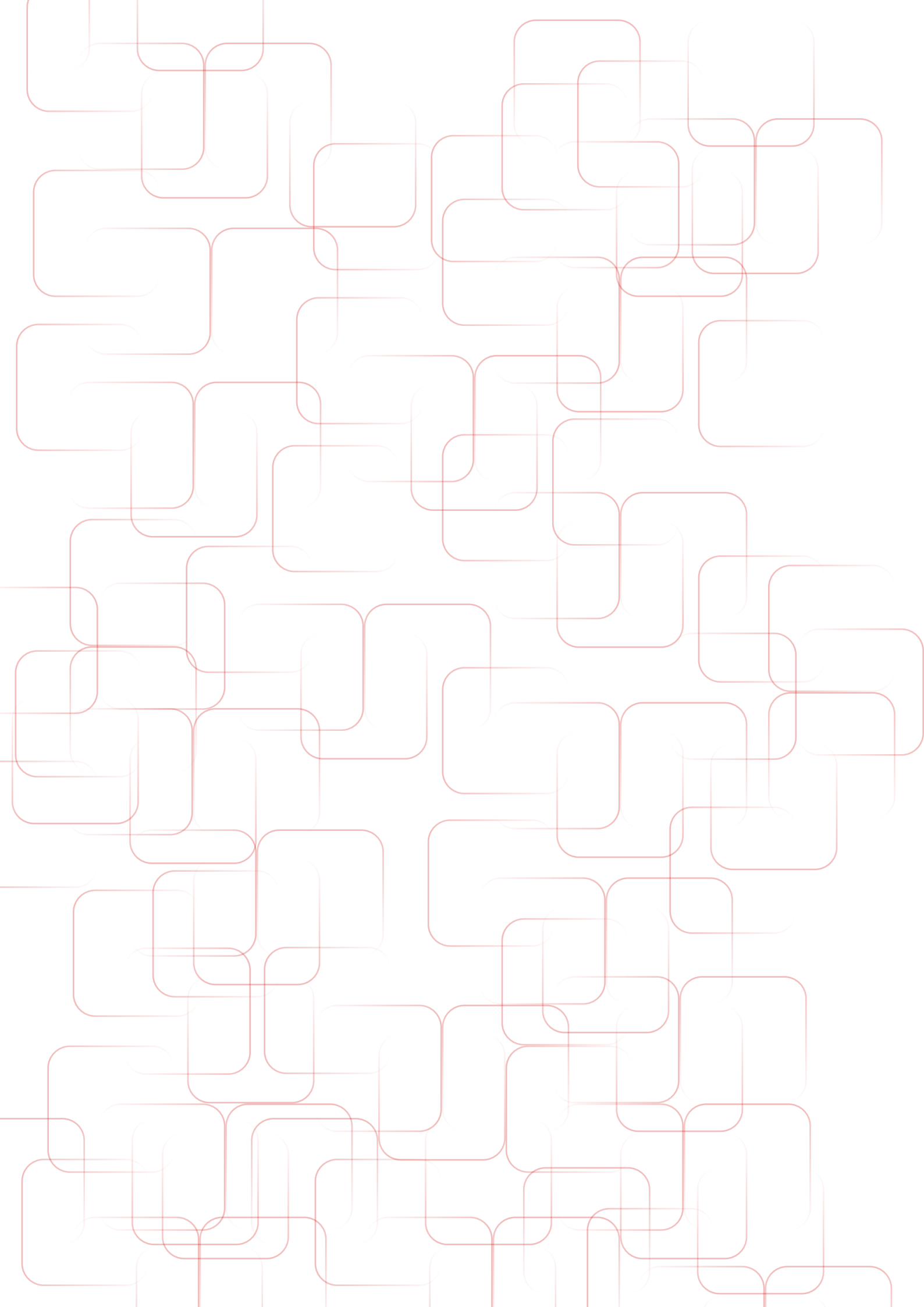
Benzer biçimde, at yarışı, borsa, okey, bilardo gibi klasik veya fiziksel zemin gerektiren türlerin hem ilk temas hem de son tercihlerde düşük oranlarda kalması, dijital kumarın yaygınlığı karşısında bu alanların geri planda kaldığını ortaya koymaktadır.

- İlk temas dijital ortamlarda, özellikle spor bahisleriyle başlarken, süreç ilerledikçe casino gibi bağımlılık riski daha yüksek türlere geçiş yaşandığı görülmektedir. Bu geçiş, kullanıcıların ödül arayışının yoğunlaştığını ve tolerans gelişiminin davranışları daha uç noktalara sürüklediğini göstermektedir. Bu nedenle müdahale politikaları, bağımlılığın hangi aşamalarda ortaya çıktığını ve zaman içinde hangi kumar biçimlerine yöneldiğini dikkate alarak şekillendirilmelidir. Nitekim bu türlerin her biri, farklı düzeyde psikolojik ve ekonomik risk profili taşımaktadır.

⁴⁵ Bazı katılımcılar, tercih ettikleri oyun türlerinin bilgiye ve zekâya dayalı olduğunu vurgulayarak bu seçimlerini rasyonelleştirmekte ve kumar davranışlarını meşru bir zeminde konumlandırmaya çalışmaktadır. Kişilerin oyun tercih kriterlerine ilişkin ayrıntılı bilgi için bkz. *Bölüm 5.2.5. Dijital Kumar Türleri ve Platform Yapıları: Mekanizmalar ve Risk Profilleri*.

5. DİJİTAL KUMAR BAĞIMLILIĞINDA ANLATILAR: BAĞIMLI VE AİLE DENEYİMLERİ





DİJİTAL KUMAR BAĞIMLILIĞINDA ANLATILAR: BAĞIMLI VE AİLE DENEYİMLERİ

Bu araştırma, dijital kumar bağımlılığını hem yapısal hem de toplumsal boyutlarıyla, bütüncül bir bakış açısıyla ele almayı amaçlamaktadır. Çalışmada “dijital kumar kullanımı” kişinin dijital kumar faaliyetlerine herhangi bir düzeyde katılımını; “dijital kumar bağımlılığı” ise bu davranışın kontrol edilemez hâle geldiği, süreklilik gösterdiği ve kişinin ekonomik, sosyal ya da psikolojik yaşamını olumsuz etkilediği durumları ifade etmektedir. Bu nedenle her dijital kumar kullanımı bağımlılık olarak değerlendirilmemekte, araştırma doğrudan bağımlılık olgusuna odaklanmaktadır.

Nitel bulgular, derinlemesine görüşmelerden elde edilen anlatıların temalar hâlinde incelenmesiyle ortaya konmaktadır. Elde edilen veriler, dijital kumarın kişisel psikolojik etkenlerin yanı sıra toplumsal koşullar, aile ilişkileri ve dijital teknolojilerin -özellikle tasarım unsurları ve algoritmaların- etkileşiminden beslenen çok katmanlı bir olgu olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları beş ana tema altında toplanmıştır: (1) *Bağımlılığın Gelişimi: Adım Adım İlerleme*, (2) *Sistemin İşleyişi: Algoritmalar ve Tuzaklar*, (3) *Dijital Kumarın Maliyeti: Kayıplar, Tükenme ve Sosyal İzolasyon*, (4) *Çıkış Yolu ve İyileşme Çabaları*, (5) *Yeni Bir Sayfa: İyileşme Sonrası Hayat*. Her tema, katılımcıların kişisel deneyimlerinden yola çıkarak bağımlılığın farklı yönlerini görünür kılmaktadır.

5.1. Bağımlılığın Gelişimi: Adım Adım İlerleme

Kumara yönelim, tek bir nedene indirgenemeyen, sosyal ilişkilerden ekonomik koşullara, psikolojik durumdan kişilik özelliklerine kadar birçok etkenin etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir süreçtir. Bu

bağlamda dijital platformların sunduğu sürekli erişim, algoritmik yönlendirmeler ve oyunlaştırma teknikleri, hem geleneksel kumar alışkanlığı olan kişileri dijital ortama çekmiş hem de daha önce hiç deneyimi olmayanların ilgisini artırmıştır.

İlk temas çoğunlukla aile veya yakın arkadaş çevresi aracılığıyla gerçekleşmektedir. Ailede kumar oynayan birinin varlığı, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde bu davranışı sıradanlaştırmakta ve modelleme yoluyla öğrenilmesine zemin hazırlamaktadır. Benzer biçimde, arkadaş çevresi hem kumara başlamada hem de bu alışkanlığın dijital platformlara taşınmasında belirleyici bir etkiye sahiptir. COVID-19 pandemisi ise fiziksel kumar alanlarına erişimi kısıtlayarak bu geçiş sürecini daha da hızlandırmıştır.

Bununla birlikte, kumara yönelimi sadece sosyal çevreyle sınırlı değildir. Kişinin yaşadığı ekonomik zorluklar ve psikolojik kırılğanlıklar da sürecin önemli tetikleyicileri arasında yer almaktadır. Gelir yetersizliği, borç yükü, yalnızlık veya değer verilen bir kişinin kaybı gibi durumlar, kumarı hem kısa vadeli bir kaçış hem de “çözüm yanılsaması” olarak öne çıkarmaktadır. Anlık haz ve geçici rahatlama, davranışın pekişmesine ve bağımlılık döngüsüne girmesine yol açmaktadır.

Bu çok katmanlı etkenler, genellikle birbirine bağlı biçimde işlemektedir. Araştırmanın ilerleyen bölümlerinde her faktör, kendi bağlamı içinde ayrıntılı olarak değerlendirilmiştir.

5.1.1. Sosyal Çevrenin Tetikleyici Rolü

Kumarla ilk temas, çoğu katılımcının deneyiminde tesadüflerden çok aile ortamındaki örüntüler ve sosyal çevrenin etkisiyle ortaya çıkmaktadır. İş arkadaşları,



arkadaş grupları ve özellikle gençler için akran çevresi gibi gündelik etkileşim alanlarında kumarın eğlence aracı, zaman geçirme yöntemi ya da kolay kazanç fırsatı olarak sunulması, bu davranışı denemek için elverişli bir ortam yaratmaktadır.

Bu sosyal etkilerin yanı sıra, aile ortamında erken yaşta edinilen deneyimler de kumara yönelik tutumların şekillenmesinde belirleyici olmaktadır. Çocukluk veya ergenlik döneminde aile üyelerinin kumar oynadığına tanıklık edilmesi, bu davranışın erken yaşta normalleşmesine yol açmaktadır. Görüşmelerde bazı katılımcılar çocuklukta aile üyeleriyle birlikte kupon doldurdıklarını ya da bayiye gittiklerini aktarmıştır. Bu tür deneyimler, kumar alışkanlığının gelişiminde bir başlangıç noktası oluşturabilmektedir.

Katılımcıların büyük bölümü, kumarla ilk temaslarının benzer sosyal ve ailevi ortamlarda gerçekleştiğini ifade etmektedir. Dijital kumar bağımlılığına giden süreç, çoğu katılımcının ifadesinde belirgin bir “ilk temas” anıyla başlamaktadır. Derinlemesine mülakatlarda, ilk deneyimin çoğu zaman sosyal çevreyle kurulan ilişkiler içerisinde şekillendiği, kumar oynayan kişiler tarafından normalleştirildiği ve kimi durumlarda teşvik edildiği görülmüştür.⁴⁶ Katılımcılardan biri dijital kumara yöneliminin başlangıcını hem fiziksel kumarhane deneyimiyle hem de iş ortamında kurulan bir sohbetle ilişkilendirmiştir. Yurt dışı seyahatlerinde slot makineleriyle ilk temasını gerçekleştirdiği, bunun akabinde dijital kumarla tanışmasının bir çalışanıyla kurduğu ilişki sayesinde gerçekleştiğini belirtmiştir:

“Kumarla ilk temasım yurt dışında slot makineleriyle oldu. Sonrasında iş yerimdeki bir çalışanım bana sanal siteleri gösterdi. Başta şüpheyle yaklaştım ama onun güvenilirliğiyle birlikte denemeye başladım.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Katılımcının ifadesi, dijital kumar davranışının güçlü sosyal ilişkiler ağıyla şekillendiğini ortaya koymaktadır. Fiziksel kumarla tanışmanın iş yerindeki güven ilişkisine dayalı bir sohbet üzerinden gerçekleşmesi, kumarın sosyal olarak nasıl yayıldığını gözler önüne sermektedir. Katılımcı, başlangıçta dijital kumara dair şüpheli bir tutum sergilese de “aracı figür”ün güvenilirliği bu şüphenin hızla aşılmasına yol açmaktadır.

Benzer şekilde, başka bir katılımcı, başlangıçta temkinli ve şüpheli yaklaşmasına rağmen güvendiği bir arkadaşının yönlendirmesiyle dijital kumar platformlarıyla ilk temasını kurduğunu belirtmektedir:

“Güvendiğim bir arkadaşım bu sitelerden bahsetti. Varlığını bildiğim ama hep uzak durduğum, korktuğum, çekindiğim sitelerdi. [...] O dönemde [...] bir siteye üye oldum. İlk zamanlar çok basit bir şekilde başladı. O duygusal boşluğumu bununla doldurdum. Daha sonra aldığım keyfi devam ettirmek için sürekli olarak para yüklemek zorunda kaldım. Kaybettikçe de bu sefer kazanmak için yüklediğim para miktarları da arttı. O zevk, o adrenalin, o dopamin seviyesini koruyabilmek için çok param gitti.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Güven duyulan bir kişinin yönlendirmesiyle başlayan bu süreçte, daha önce tehditkâr ya da riskli olarak algılanan dijital kumar ortamları kısa sürede kabul edilebilir bir seçenek hâline gelmiştir. Katılımcıların ifadelerinde sıkça yer alan “çok basit bir şekilde başladı” ifadesi, dijital kumarın erişilebilirliğini ve kullanım kolaylığını vurgulamaktadır. Aynı zamanda, dijital kumar platformlarının kişinin sürece dâhil olurken yeniden düşünmesini sağlayacak caydırıcı veya yavaşlatıcı mekanizmalardan yoksun olduğu anlaşılmaktadır. Kullanıcıların bilinçli bir karar verme süreci geçirmeden,

⁴⁶ YEDAM verileri bu bulguyu desteklemektedir: Veriler kumara başlama nedenleri arasında en yüksek oran olan %55,77 ile arkadaş çevresinin etkisine işaret etmektedir. Ayrıca, YEDAM’a başvuran kişilerin büyük çoğunluğunun arkadaş çevresinde en az bir kişinin kumar oynadığı görülmektedir. “Hiçbiri” yanıtını verenlerin oranı yalnızca %23 iken, geri kalan %77’lik kesim, arkadaş çevresinde kumar oynayan kişilerin olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla veriler, sosyal çevrenin kumar davranışının edinilmesinde ve sürdürülmesinde ne denli etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, dijital kumara yönelimin kişisel tercihlerden çok sosyal ilişkiler, güven bağları, aidiyet arayışı ve grup dinamikleri gibi etkenlerin etkileşimiyle şekillendiği görülmektedir.

hızlı ve kesintisiz şekilde platformlara erişim sağlaması, riskli davranışların artmasına zemin hazırlamaktadır. Benzer biçimde, başka bir örnekte, kişi başlangıçta rutin kahvaltı buluşmalarında başlayan gündelik sohbetlerin, futbol bilgisine dayalı kolektif bir teşvik mekanizmasıyla kumara yöneldiğini aktarmaktadır:

“2008’de işe girdiğimde arkadaşlarla her hafta kahvaltıda buluşuyorduk. Futbol geçmişim olduğunu bildikleri için ‘Sen anlıyorsun, birkaç bahis yap’ diye teşvik ettiler. Böylece başladım.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bu sosyal ortam, hem kumarın konuşulabildiği hem de fiilî olarak eyleme geçirilebildiği bir zemin hâline gelmiştir. Katılımcının sahip olduğu futbol bilgisi, grup içinde değerli bir yetkinlik olarak kabul edilmiş ve bu bilgi, grubun ortak çıkarı doğrultusunda kullanılmaya çalışılmıştır. “Bilgi” vurgusu, kumar bağımlılarının sıklıkla taşıdığı “bilgiye dayalı kontrol”, “zekâ” ya da “hâkimiyetin kendilerinde olduğu” yanılgısını açık bir şekilde göstermektedir. Aynı katılımcı, grup içinde “öncü figür” olarak tanımlandığını ve bu rolün kumar davranışını nasıl güçlendirdiğini anlatmaktadır:

“Arkadaşlar arasında bu işi biliyor diye parmakla gösteriliyordum. Onlar da benim dediklerimi yapıyordu. Bir dönem gerçekten kazandım ama sonra her şey ters gitmeye başladı.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Sosyal takdirin kişi üzerindeki belirleyici etkisi, bu anlatıda çarpıcı biçimde gözlemlenmektedir. “Parmakla gösterilmek” kişinin grup dinamikleri içinde görünür ve takdir edilen bir konuma yükseldiğini imlemekte, dijital kumara başlangıcının ise

sosyal ödüllerle güçlendiğini göstermektedir. Bu sosyal ödüller arasında grup üyeleri tarafından sağlanan onay, hayranlık ve sosyal grup içindeki statü artışı önemli bir belirleyici olmaktadır.

Diğer yandan kumar davranışının grup içerisindeki hiyerarşik konumlanmayı etkileyen bir unsur hâline gelmesi, davranışı pekiştiren çok katmanlı bir motivasyon yaratmaktadır. Özellikle aidiyet ve kabul görme ihtiyacının yoğun olduğu sosyal çevrelerde, kişi için ‘başarı’ göstergesi olarak görülen ve kumar yoluyla elde edilen görünür kazançlar hem sosyal hem de sembolik sermaye üretmektedir. Bu kazanımlar, kişinin davranışı sürdürme ve bu statüyü kaybetmeme yönündeki çabasını artırarak potansiyel bağımlılık süreçlerine zemin hazırlayan bir döngü oluşturur. Böylece dijital kumar, sosyal ilişkilerle şekillenen ve topluluk dinamikleriyle beslenen bir olgu hâline gelmektedir.

Önceki anlatılarda görüldüğü üzere, sosyal ilişkiler dijital kumar davranışının şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Kimi zaman bu süreç, güven ilişkisine dayalı kişisel yönlendirmelerle başlamakta; kimi zaman ise gündelik sosyal etkileşimler içinde fark edilmeden ilerlemektedir. Katılımcıların anlatılarında, başlangıçta bu davranışa mesafeli duran kişilerin zamanla grup “baskısı” ve ortak deneyim paylaşımı yoluyla sürece dâhil oldukları anlaşılmaktadır. Bu bağlamda dijital kumar, sosyal aidiyetin kurulduğu bir eylem hâline gelmektedir.

“Arkadaşım bana, ‘Çok kafa dağıtıyor, para da kazanılıyor’, dedi. Bir video izledim, merak edip girdim.” [K10, Bağimli, Kadın, Bekâr, 27]



“Arkadaşlarım oynuyordu, önce gülüp uyarıyordum. Zamanla ortak kasaya⁴⁷ katıldım.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, dijital kumara yönelimin kişisel tercihlerden çok sosyal ilişkiler, güven bağları, aidiyet arayışı ve grup dinamikleri gibi etkenlerin etkileşimiyle şekillendiği görülmektedir. Katılımcı ifadeleri, aile içi örüntülerden arkadaş çevresine, iş ortamındaki gündelik sohbetlerden akran baskısına kadar farklı sosyal bağlamların kumar davranışının başlamasında ve meşrulaşmasında belirleyici olduğunu göstermektedir. Fiziksel kumarla temasın çoğu zaman güven duyulan bir kişi aracılığıyla dijital ortama taşındığı, rutin sosyal etkinliklerin, grup içi teşvik ve onayın, davranışı pekiştiren unsurlar arasında yer aldığı anlaşılmaktadır. Kolay erişim, düşük engel düzeyi ve platformların yapısal caydırıcı mekanizmalardan yoksun oluşu, kişilerin hızlı ve farkında olmadan sürece dâhil olmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle, dijital kumara yönelik önleme çalışmalarının, kişileri aşarak sosyal ilişkiler ağını, grup normlarını ve dijital erişim koşullarını hedefleyen bütüncül müdahaleler olarak tasarlanması gerekmektedir.

5.1.2. Aile Mirası Olarak Kumar: Aktarım, Yazgı ve Davranışsal Kodlar

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kumar oynayan bir ebeveynin ya da yakın akrabasının varlığı, kişinin bu davranışa aşinalık geliştirmesine ve kumarı sıradan bir etkinlik olarak algılamasına neden olabilmektedir. Bu erken maruz kalma, ilerleyen yaşlarda kumar davranışının daha kolay içselleştirilmesine ve bağımlılığa zemin hazırlamaktadır. Derinlemesine görüşmeler, çocukluk döneminde aile içinde maruz

kalınan bu tür deneyimlerin kişilerin kumar davranışı geliştirmesinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle baba ve amca gibi erkek aile üyelerinin kumar oynayan figürler olarak varlık göstermesi, hem ilk temasın gerçekleştiği hem de kumarın sosyal öğrenme yoluyla normalleştiği bir ortam yaratmaktadır. Bunun yanı sıra bazı katılımcıların ifadelerinde, aile geçmişinde yer alan bağımlılık öyküsünün kişide “genetik yatkınlık” algısını güçlendirdiği ve bu algının da davranışın kaderci bir yaklaşımla kabullenilmesine ve umutsuzluğa yol açtığı görülmektedir.

“Babamın hayatı kumar yüzünden dağıldı. Ona çok benzediğimi düşündüğüm için, ben de onun gibi kaybolmaktan korkuyordum.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Bazı katılımcıların sıkça “Babam da böyleydi” veya “Ona benziyorum” gibi ifadeler kullanması, kumar davranışını duygusal bir kabulle içselleştirdiklerini ortaya koymaktadır. Bu tür söylemler, kumar oynamayı geçmişten devralınan bir miras ya da kaçınılmaz bir yazgı olarak konumlandıklarını göstermektedir. Kumarla ilişkili davranışları bu kaderci bakış açısıyla anlamlandırmak ise kişinin tedavi ve iyileşme sürecine karşı direnç geliştirmesine neden olmaktadır.

“Yetiştirilme, çocukluktan itibaren. Genetik yatkınlık. Tabii ki sonrasında, %90 belki benim hatalarım... [...] Rahmetli amcamı da ben hiç görmedim ama kumarda böyle evler, dükkanlar yemişliği var. Bu hikayeye sahip insanların kendi geçmişlerinde ailelerinden getirdiği birçok şey olabiliyor. Tabii ki yüzde yüz genetik yatkınlıktan bahsetmiyorum ama altyapım hazırılmış.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

⁴⁷ Ortak kasa, arkadaş grupları ya da sosyal çevreler içinde, bireylerin belirli bir miktar parayı ortak bir havuzda toplayarak dijital kumar platformlarında birlikte oynadığı, kazanç ve kayıpların grup içinde paylaşıldığı enformel bir pratik olarak tanımlanmaktadır. Bu yapı, bireysel risk algısını zayıflatmakta; sorumluluğun kolektif biçimde dağıtılması yoluyla kumar davranışını normalleştiren ve meşrulaştıran bir sosyal mekanizma üretmektedir. Katılımcı anlatılarında ortak kasa, aidiyet duygusunu güçlendiren, “oyuna katılmama” durumunu dışlanma riskiyle ilişkilendiren bir grup normu olarak ortaya çıkmaktadır.

Bu doğrultuda, bir başka katılımcı çocukluk döneminden itibaren şekillenen sosyal ortamın ve aile örüntülerinin bağımlılığa zemin hazırladığını, yaşam biçimini belirleyen sosyal koşulların etkili olduğunu vurgulamaktadır. Katılımcının kullandığı “altyapım hazırmış” ifadesi yaşadığı süreci tamamen kendi kontrolü dışında gelişen bir yazgı olarak yorumlama riski doğurmaktadır.

Bu yöndeki anlatılarda dikkat çeken temel nokta, bağımlılık geçmişine sahip bir aile ferdinin varlığının, kişinin karakter oluşumunda ciddi bir etki bıraktığıdır. Örneğin, bir katılımcı babasının kumar ve alkol alışkanlıklarının annesiyle ilişkisini zedelediğini ve bu yaşantıların kendisinde kalıcı izler bıraktığını aktarmaktadır. Burada dikkat çeken nokta, geçmişte görülen davranışların birebir tekrar edilmesinden çok, çocuklukta yaşananların kişilik gelişimini etkileyen bir unsura dönüşmesidir. Böyle bir arka plan, bağımlılığın genetik olmasa bile davranış biçimleri ve duygusal aktarım yoluyla kuşaktan kuşağa geçebileceğine dair bir algı oluşturmaktadır. Başka bir katılımcı ise “*Bütün çocukluğum boyunca [kumar] sürekli evimizde gündeme gelen bir şeydi*” [K8, Bağımlılar, Kadın, Evli, 32] şeklinde ailede kronikleşen kumar alışkanlığının kişisel hafızaya nasıl yerleştiğini ve geçmişin bugünkü davranış biçimlerine nasıl yön verdiğini açık biçimde ortaya koymaktadır.

“Babam da bu arada eskiden kumarbazdı, ama İddaa ya da benzeri bir şeyden değil. Annemin babamdan ayrılma sebepleri arasında alkol ve kadınlarla birlikte kumar da vardı. Ancak babamın kumar oynaması daha fazla para kazanmak için değil, kendine özgü başka bir motivasyondur. Dolayısıyla o dönemin etkisi, karakterim üzerinde bazı izler bırakmış olabilir.” [K4, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 35]

Evde geçirilen zamanın büyük kısmının kumarla ilişkili faaliyetlerle örülü olması - örneğin at yarışı izleme ya da kupon doldurma gibi eylemlerin haftalık rutine dönüşmesi - bu davranışın sıradanlaşmasını ve

aileyle özdeşleşen bir etkinliğe dönüşmesini kolaylaştırmaktadır. Nitekim bazı katılımcılar, çocukluk dönemlerinde ebeveynlerinin yönlendirmesiyle bu sürece dolaylı biçimde dâhil olduklarını ifade etmiştir. Bir katılımcı, babasının her cuma kendisine sayısal loto kuponu doldurtup göndermesini ve kahvede oyun oynarken yanında oturmasını, bugünden geriye dönüp baktığında “bilinçlenme” [K7, Bağımlılar, Erkek, Boşanmış, 39] süreci içinde hatırladığını ifade etmiş; o dönem farkında olmasa da bunun kumara yönelik bir alışkanlığa dönüşmesinin ilk aşaması olabileceğine işaret etmiştir. Bu tür deneyimlerin çocuklukta anlamlandırılması, kişinin kumar davranışıyla henüz doğrudan teması olmadan önce bu eyleme karşı dolaylı bir yakınlık geliştirmesine neden olmaktadır.

Bir başka katılımcı ise çocukluk yıllarında bahis oynayan amcaları ve diğer akrabalarının yanında vakit geçirdiğini, bu süreçte “*özenerek kupon yapmaya*” [K5, Tedavisi Bitenler, Erkek, Evli, 38] çalıştığını belirtmiştir. Bu örnekler, sosyal öğrenmenin nasıl erken yaşlarda başladığını ve taklit yoluyla davranış kalıplarının nasıl pekiştirildiğini göstermektedir. Kumar burada maddi kazanç arayışının ötesinde vakit geçirme, sohbet etme ve aidiyet duygusu oluşturma gibi sosyal işlevler üstlenmektedir.

Erken yaşta edinilen bu deneyimler, ilerleyen yıllarda kumar davranışına yönelik algı ve tutumların şekillenmesinde belirleyici olabilmektedir. Bu nedenle, aile geçmişinde kumar ya da diğer bağımlılık türleri bulunan kişiler, hem kendi davranışlarını anlamlandırma sürecinde hem de ebeveynlik rolleri açısından genetik risklere dair geleceğe yönelik kaygılar taşımaktadır. Özellikle ebeveyn olan ya da ebeveyn olmayı planlayan katılımcılar, çocuklarının benzer bir eğilim geliştirebileceği korkusunu dile getirmiştir. Katılımcıların taşıdığı endişeler kumar davranışının biyolojik, psikolojik ve toplumsal boyutlarının birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Genetik aktarımın bilimsel olarak kesinleşmemiş olmasına rağmen, bu



olasılık katılımcıların zihninde güçlü bir endişe kaynağı hâline gelmekte; kimi zaman kendini suçlama, kimi zaman ise aşırı kontrol etme gibi tutumların ortaya çıkmasına yol açmaktadır.

“Benim şöyle bir kaygım olmuştu. ‘Genetik yakınlık ihtimali var mı?’ diye. Terapistimle konuşup araştırmıştık. Çocuklarımda neye dikkat etmeliyim? O da ‘Bununla ilgili kesin bir araştırma olmadığını’ söylemişti. Yani bir kumarbazın oğlu kumarbaz olur mu ya da kumarbazın kızı kumarbaz olur mu, ihtimalleri nedir diye. Araştırma yok. Sadece takip ediyoruz. Çocukları o alandan uzak tutmaya çalışıyoruz.” [K12, Aile-Eş, Kadın, Evli, 45]

“[...] Gelecek için çok kaygılıyız. Gerçekten kaygılıyım. Yani bir evlat yetiştirebilmek, bir çocuk doğurabilmek, böyle bir durumda onu koruyabilmek [...] Belki babamdan dolayı benden de ona bir şey geçebilir mi diye bir şey var ki, genetik asla kanıtlanmış bir şey de yok bu arada. Ama yine insanlık hâli düşünüyorsun onu yani.” [K8, Bağimli, Kadın, Evli, 32]

Katılımcı anlatıları, aile geçmişindeki bağımlılık öykülerinin kişilerin gelecek planlarını ve ebeveynlik kararlarını derinden etkilediğini göstermektedir. Genetik aktarım olasılığına dair kaygılar, bazı kişilerde çocuk sahibi olma fikrini erteleme, temkinli yaklaşma ya da tamamen reddetme gibi tutumlara yol açmaktadır. Bu kaygılar, bağımlılığın kuşaklar arası aktarılabilen kalıcı bir olguya dönüşme riskini beraberinde getirmektedir. Ayrıca aile yapısını, kişilerin doğurganlık tercihlerini ve toplumun demografik desenini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

5.1.3. Ekonomik Zorluklar ve Çıkış Yolu Arayışı

Derinlemesine mülakatlar, ekonomik kırılganlığın dijital kumara yönelimin hem başlangıcında hem de sürekliliğinde belirleyici

bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar, maddi baskının yoğunlaştığı dönemlerde dijital kumarı, kimi zaman kumar dışındaki borçları kapatma, kimi zaman da temel yaşam giderlerini karşılama amacıyla tek çıkış yolu olarak gördüklerini ifade etmiştir. Bu yönelim genellikle önceden planlanmadan, ani bir kararla ve hızlı kazanç beklentisiyle başlamaktadır. Ancak süreç ilerledikçe kontrol kaybı, borç yükünde artış, kaygı ve çaresizlik duyguları davranışa eşlik etmekte, başlangıçta “çözüm” olarak görülen kumar, kısa sürede yeni bir kriz kaynağına dönüşmektedir.

“Sebebi benim maddi olarak sıkıştığım dönemlerde bir çözüm olarak bunu [kumarı] görmemdi. [...] Annem babamın ayrı olduğu dönemde babam da maddi olarak çok bize destek sağlamıyor. [...] Yeni bir ortama giriyorsun. O dönemde bazı ihtiyaçların oluyor. [...] Bir ay kirayı ödeyemedim. Aslında süreç öyle başladı. Kirayı ödeyemeyince bende bir tedirginlik. Zaten, atıyorum, 25-30 bin lira, 40 bin lira devam etti. [...] Bunu bir şekilde ben kapardım diye düşündüm. Bir anda yani nasıl başladığını bilmiyorum. [K4, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 35]

Bu anlatı, finansal destek mekanizmalarının yetersiz kaldığı koşullarda dijital kumarın cazibesinin arttığını göstermektedir. Aile desteğinin olmaması, sosyal çevrede borç istemenin yarattığı utanç, bankacılık veya resmî finansman kanallarına erişememek gibi durumlar kişileri dijital platformlardaki “anında kazanç” vaatlerine daha açık hâle getirmektedir. Özellikle genç yaşta karşılaşılan işsizlik, düzensiz gelir, güvencesiz çalışma koşulları ya da ani gelir kaybı, kırılganlığı derinleştiren ek faktörler olarak öne çıkmaktadır.

“Kazanma isteği... Borçlarını bitirme... İşte, borçlarını kısa sürede ödeme... [...] Kendisi bunu söylüyor mesela.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Dijital platformların sunduğu hızlı çözüm illüzyonuna yönelim, çoğu zaman ekonomik olarak toparlanma arzusunun gerçekleştirilmesini amaçlı taşısa da zamanla rasyonel ekonomik davranışlardan uzaklaşmayı beraberinde getirmekte; finansal karar süreçlerini zayıflatmakta ve kişi kontrolsüz borçlanma döngüsüne sürüklemektedir.

“Oynarken de hep öyle bir motivasyonum vardı. Ben buradan götüreceğim, işi buradan kazanacağım. [...] Artık buradan bir kazancım olmadığını görebilecek zamanım oluyor.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Bazı katılımcılar, ilgilendikleri ya da kendilerini yetkin gördükleri alanları (örneğin spor karşılaşmaları) ekonomik kazanca dönüştürebileceklerine inanarak dijital kumara yöneldiklerini belirtmiştir. Bu inanç, davranışı rasyonelleştirmeyi ve meşru görmeyi kolaylaştıran önemli bir mekanizma hâline gelmektedir. Düzenli takip edilen bir alandaki bilgi, kişiye risk üzerinde kontrol sahibi olduğu izlenimini vermekte; bu algı hem oynama sıklığının hem de yatırılan miktarın artmasına yol açmaktadır. Ancak şansa dayalı sistemlerde bilgiye atfedilen bu değer, gerçek bir avantaj yaratmamakta; aksine kontrol yanılmasına yol açmaktadır. Böyle bir algı, nihayetinde bağımlılık döngüsünü besleyen psikolojik bir tuzak hâline gelmektedir.

“Bir kere zaten bir maddi kazanç elde etme hevesi oluyor. Tabii, bu bir de bildiğiniz bir alan, takip ettiğiniz bir alan olunca, bir getiri umudunuz da olunca bir haz noktası da var.” [K11, Bağımlılar, Erkek, Bekâr, 29]

Ekonomik kırılganlıkla başlayan süreç her zaman doğrudan “para kazanma” amacıyla başlamamaktadır. Bazı katılımcılar, eğlenmek, dikkat dağıtmak veya sosyal etkileşim aramak amacıyla dijital ortamlara girdiklerini, ancak bu sırada küçük miktarlarda para harcayıp kaybettiklerinde, bu kayıpları kapatma arzusunun kumarı hızla merkezî bir davranışa dönüştürdüğünü aktarmıştır. Böyle durumlarda “başlangıç motivasyonu” ile

“devam ettirme motivasyonu” arasındaki fark belirginleşmektedir. İlk aşamada keyif odaklı olan oyun, zamanla borçları kapatma ve para kazanma aracına dönüşmektedir.

Tüm bu bulgular, ekonomik kırılganlığın dijital kumara başlama nedeni olmasının ötesinde, bağımlılığın sürekliliğini besleyen bir zemin yarattığını göstermektedir. Gelir yetersizliği, artan borç yükü ve “hızlı çözüm” algısı, kişileri rasyonel ekonomik kararlardan uzaklaştırarak kontrolsüz borçlanma döngüsüne sürüklemektedir. Bu döngü, özellikle gençler açısından emek temelli gelir yollarının değersizleşmesine, kısa vadeli kazanç beklentilerinin normalleşmesine ve çalışma etiğinin aşınmasına yol açmaktadır.

Dijital kumar, bu bağlamda kişisel bir bağımlılık davranışının ötesinde, ekonomik kırılganlıklar, hızlı sınıf atlama arzusu ve risk kültürü üzerinden beslenen daha geniş bir sosyoekonomik dönüşümün parçası olarak değerlendirilebilir. Geleneksel başarı ve emek anlatılarının zayıflaması, sorumluluk duygusunun gerilemesi ve “kolay para” fikrinin toplumsal olarak cazip hâle gelmesi, bu davranışın kişisel boyutunun yanı sıra yapısal bir sorun olarak ele alınmasını zorunlu kılmaktadır.

5.1.4. Kumar Davranışında Psikolojik Belirleyiciler

Dijital kumar bağımlılığı, psikolojik, sosyokültürel ve ekonomik boyutları olan karmaşık bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Katılımcı anlatıları, bu davranışın yüzeyde görünenden çok daha derin psikolojik etkenlerle ve kimi zaman depresyon, anksiyete bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıklarla beslendiğini göstermektedir. Bazı kişilerde kumar, geçmişte yaşanan travmatik deneyimlerin, duygusal kırılganlıkların ve benlik değerine ilişkin sorunların yanı sıra mevcut ruhsal rahatsızlıkların da bir yansıması hâlinde ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda dijital kumar, yaşanan duygusal



yükü hafifletme ve zihinsel acıyı geçici olarak bastırma amacıyla başvurulmuş bir kaçış yolu işlevi görmektedir.

Bu psikolojik arka plan, katılımcıların deneyimlerinde somut örneklerle karşımıza çıkmaktadır. Anlatılarda sıkça tekrarlanan unsurlardan biri, dijital kumarın içsel boşlukları ve bastırılmış duyguları örten bir tür “duygusal tampon” işlevi görmesidir. Katılımcılardan biri, kumarla tanışmasının nişanlısından ayrıldığı ve yoğun bir duygusal kriz yaşadığı döneme denk geldiğini belirtmektedir. Öncesinde nadiren bahis oynayan bu kişi, ayrılık sonrası dijital kumara düzenli ve yoğun biçimde yönelmiş; bu davranış, yaşadığı ruhsal boşluğu doldurma ihtiyacıyla doğrudan bağlantılı hâle gelmiştir:

“2011, nişanlımdan ayrıldığım bir dönemdi. 2011 yılına kadar tabii ki zevkine 3-5 kupon yapmışlığımız vardır ama yani hiç öyle bir bağımlılık olacak durumda değildi. Ayda yılda bir yapılan masum kuponlar. 2011 sonu, 2012 başı, benim kumarla tanışmam. Nişanlımdan ayrılmıştım. Duygusal olarak çok zor bir dönem geçiriyordum.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Aynı katılımcı, bu boşluğu doldurmak için kumarı nasıl araçsallaştırdığını şöyle ifade etmektedir:

“O duygusal boşluğumu bununla doldurdum. Daha sonra aldığım keyfi devam ettirmek için sürekli olarak para yüklemek zorunda kaldım. Kaybettikçe de bu sefer kazanmak için yüklediğim para miktarları da arttı. O zevk, o adrenalin, o dopamin seviyesini koruyabilmek için çok param gitti [...] Çektiğim bütün kredileri kaybettim ve sürekli borçlanıp bu borçlarla battım.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Benzer şekilde, genç yaşta ağır bir cilt hastalığı yaşayan başka bir katılımcı, beden algısında yaşadığı değişim ve uzun tedavi sürecinin kendisini yalnızlık, değersizlik ve öfke duygularına sürüklediğini, bu süreçte alkol bağımlılığının yanı sıra kumara da yöneldiğini aktarmıştır:

“20-21 yaşındaydım işte. Bir yanda hayatım altüst oldu. Son kortizonu kullandım. 80 kilodayken bir anda 115 kiloya çıktım. Öyle durumlar oldu. Ondan sonra bu psikolojik bozukluk oluştu bende. [...] Alkol bağımlılığı da oldu [...] O dönemde şöyle, hani parasal konuda sıkıntı yoktu. Hani aldığımız maaş çok çok iyiydi.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]

Genç yaşta yaşanan kayıplar ve beklenmedik sorumluluklar da bağımlılık davranışını tetikleyen unsurlar arasında yer almaktadır. Babasının ölümünü kumara yönelme sürecindeki en büyük kırılma noktası olarak tanımlayan bir katılımcı henüz 20 yaşındayken aile sorumluluğunu üstlenmek zorunda kaldığını belirtmiştir. Yaşadığı duygusal yükü “aile babalığı” şeklinde ifade ederken bu yükün yarattığı psikolojik baskının kumara yönelimini kolaylaştırdığını şu sözlerle aktarmaktadır:

“Ben ondan [babamın ölümü] sonrasına bağlıyorum ama bilmiyorum. Bu kendimin ürettiği bir yalan da olabilir. Kendimi manipüle ediyor da olabilirim. [...] Çalışıyordum ama daha yeni üniversite mezunuydum... Tabii babam öldükten sonra çok ciddi olarak bana kaldı yani bütün her şey. [...] Sen 20 yaşında ne anlarsın aile babalığından, yönetmekten. Kendini yönetemiyorsun, nasıl bir aile yöneteceksin?” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

- Bu anlatılar, dijital kumarın birçok durumda kişinin yaşam öyküsündeki travmalar, benlik değeri sorunları ve duygusal boşluklarla kesiştiğini ortaya koymaktadır. Ancak bu psikolojik yatkinlıklar tek başına bağımlılığın oluşumunu açıklamak için yeterli değildir. Sosyal teşvik, ekonomik kırılganlık, kişilik özellikleri ve dijital uyarıcılara sürekli maruz kalma gibi yapısal faktörler devreye girdiğinde bağımlılık davranışı daha hızlı, derin ve kalıcı bir biçimde yerleşmektedir. Bu örüntü, farklı düzeylerdeki kırılganlıkların aynı anda işleyerek bağımlılığı beslediği “kesişimsel dezavantajlılık” yapısını ortaya koymaktadır.

Dijital kumar bağımlılığı, travmatik yaşam olayları, duygusal boşluklar, benlik değerine ilişkin sorunlar ve psikiyatrik yatkınlıkların kesişiminde ortaya çıkabilmektedir. Bu kesişim, kişisel zafiyetlerin yanı sıra sosyal teşvik, ekonomik kırılganlık ve dijital uyarıcı yoğunluğunun bir araya gelmesiyle güçlenen **kesişimsel dezavantajlılık** durumunu ortaya koymaktadır.

Travmatik yaşam olaylarının yanı sıra, psikiyatrik rahatsızlık öyküsü olan kişilerin dijital kumar bağımlılığı geliştirme riskinin de belirgin biçimde yüksek olduğu görülmektedir.⁴⁸ Literatür, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve depresif bozuklukların davranışsal bağımlılıkların gelişimine zemin hazırlayan önemli etkenler olduğunu ortaya koymaktadır (Grant, Potenza, Weinstein, & Gorelick, 2010). Saha görüşmelerinde özellikle OKB, DEHB ve majör depresyon tanılarının hem bağımlılığın tanınmasını geciktirdiği hem de tedavi sürecini zorlaştırdığı aktarılmıştır.

Bir anne, oğlunun hem OKB tanısı hem de kumar bağımlılığı olduğunu şu sözlerle dile getirmiştir:

“Ben çocuğumun sadece OKB’li olduğunu biliyordum ama [...] hoca bana ‘O kumar bağımlılığı tedavisi görecektir. Bu bir bağımlı.’ dedi. Uzun bir süre inanmadım aslında.” [K13, Aile-Anne, Kadın, Boşanmış, 65]

Kişisel özellikler düzeyinde, hiperaktivite ve dürtüsellik gibi eğilimler de risk faktörüdür. Bir katılımcı, bağımlılığın gelişim sürecine vurgu yapmak için “Bende hiperaktiflik de var ve yanlış kararlar alabildiğim noktalar var.” [K10, Bağımlı, Kadın, Bekâr, 27] ifadesini kullanmıştır. Katılımcının bu sözleri, dürtüsel karar alma eğilimlerinin, kendisinin düşünmeden hareket etmesine ve riskli davranışlarda bulunmasına neden olarak bağımlılık davranışlarını tetikleyebileceğini göstermektedir. Uzman odak gruplarında da

çocuklukta gözlemlenen dikkat eksikliği, hiperaktivite ve yüksek uyarana yönelim gibi örüntülerin ilerleyen yaşlarda bağımlılık riskini artırdığı vurgulanmıştır:

“Eğer bir çocukta dikkat eksikliği, hiperaktivite, heyecan arama davranışı varsa [...] bunların ileride bir bağımlılığa dönüşme ihtimali artıyor. Bunlar tipik olarak bağımlılık profiline uygun gördüğümüz şeyler.” [PGG1, Psikoloji ve Halk Sağlığı Grubu]

Dolayısıyla dijital kumar bağımlılığı, travmatik yaşam olayları, duygusal boşluklar, benlik değerine ilişkin sorunlar ve psikiyatrik yatkınlıkların kesişiminde ortaya çıkabilmektedir. Bu kesişim, kişisel zafiyetlerin yanı sıra sosyal teşvik, ekonomik kırılganlık ve dijital uyarıcı yoğunluğunun bir araya gelmesiyle güçlenen kesişimsel dezavantajlılık durumunu ortaya koymaktadır.

5.1.5. Kişilik Özellikleri ve Yatkınlık

Dijital kumar bağımlılığı, farklı psikolojik, sosyal ve ekonomik etkenlerin iç içe geçtiği çok katmanlı bir olgudur. Katılımcı anlatıları, kumar davranışının çoğu zaman kişilerin yaşam öykülerinde yer alan derin psikolojik kırılmalar, travmatik deneyimler, benlik algısına dair zedelenmeler ve sosyal destek eksiklikleriyle birlikte geliştiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda kumar, bazı kişiler için bastırılmış duyguların, çözülmemiş çatışmaların ve varoluşsal boşlukların geçici olarak örtülmesini sağlayan bir “duygusal tampon” işlevi görmektedir.

⁴⁸ Psikiyatrik rahatsızlıklar ve dijital kumar bağımlılığı ilişkisine dair ayrıntılı bilgi için bkz. EK 2. Dijital kumar davranışını etkileyen bilişsel yanılsamalar ve psikolojik etkenler.



Dijital kumar, bazı kişiler için bastırılmış duyguların, çözülmemiş çatışmaların ve varoluşsal boşlukların geçici olarak örtülmesini sağlayan bir “duygusal tampon” işlevi görmektedir.

Kişilik Özellikler ve Sosyal Destekten Uzaklaşma

Bağımlılık hikâyelerinin önemli bir bölümünde içe dönüklük, duygusal hassasiyet, yüksek sorumluluk duygusu, bağımsızlık arzusu, yardım istemekten çekinme, dürtüsellik ve güç arayışı gibi özellikler öne çıkmaktadır. Bu özellikler, kişinin kriz anlarında sosyal destek mekanizmalarına başvurmasını zorlaştırmakta; sorunlarla başa çıkma sürecini ise tamamen içsel bir mücadeleye dönüştürmektedir. Bir katılımcı, kumar bağımlısı olan ağabeyinin “ailesine yük olmama” arzusuyla içine kapandığını, maddi sorunlarını paylaşmadığını ve giderek izole hâle geldiğini şu sözlerle anlatmıştır:

“Bir kere [abimin] birazcık kapalı kutu olması... Bence birazcık daha duygusal olması... Hani bir şeyleri birilerinden istememesi [kimseye muhtaç olmamaya çalışması]... Bu, ailesi dahi olsa, hani bir şeyleri kendim yapmalıyım düşüncesi... Çünkü bu zamana kadar ‘Ailem bana destek oldu. Zaten babam tek çalışıyor’ düşüncesi...” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Bu tür kapanmalar, öz saygıyı koruma çabasıyla birleştiğinde, kişinin sorunlarını paylaşmak yerine kendi başına çözmeye çalışmasına, dolayısıyla dijital kumarı hem bir kaçış hem de kontrol alanı olarak görmesine zemin hazırlamaktadır.

Güçlü Görünme Baskısı ve Yalnızlaşma

Katılımcıların bir kısmı, güçlü görünme isteğinin yardım talebini engellediğini ve zamanla sosyal çevreden kopuşa yol açtığını

ifade etmiştir. Bağımlılık “zayıf” görünme korkusuyla iç içe geçtiğinde, kişinin ekonomik sorunlarının derinleşmesine ve duygusal yükünü tamamen tek başına taşımaya çalışmasına neden olmaktadır:

“Geçmişten gelen güçlü durma ve kendi işimi halletme isteğim bana olumsuz etki yaptı. Yardım istemem, her şeyi kendim çözmeye çalışırım.” [K4, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 35]

Bu yalnızlaşma, kişinin sosyal sermayesini daraltarak kriz anlarında tampon işlevi görecek aile ve arkadaş desteğini devre dışı bırakmakta; yerine dijital kumar gibi dijital anonimlik sayesinde yargılanma korkusu olmadan sürdürülebilen davranışlar geçmektedir.

Dijital kumar, ekonomik başarıya dayalı statü sistemine dâhil olmanın veya bu sistem içinde kendini kanıtlama çabasının meşruiyet kazandığı bir mecra hâline gelmektedir.

Ekonomik Güç ve Statü Arzusu

Neoliberal toplumlarda kişinin değeri çoğunlukla ekonomik başarıyla ölçülmekte; lüks tüketim, harcama gücü ve ekonomik bağımsızlık, statü göstergeleri hâline gelmektedir. Sosyal çevrede görünür hâle gelen bu ekonomik göstergeler, kişinin güç, saygınlık ve prestij ile özdeşleştirilmesine yol açmakta yüksek kazanç beklentisiyle hareket eden riskli davranışları teşvik etmektedir. Bu bağlamda dijital kumar, ekonomik başarıya dayalı statü sistemine dâhil olmanın veya bu sistem içinde kendini kanıtlama çabasının meşruiyet kazandığı bir mecra hâline gelmektedir.

Bazı katılımcılar dijital kumarı para kazanma aracı olmanın yanı sıra, sosyal çevrede “güçlü

ve bağımsız görünmenin bir yolu olarak tanımlamaktadır. Bir katılımcının ifadeleri bu algıyı açık biçimde ortaya koymaktadır:

“[...] Ben gücü seviyordum. Yani güçlü olmayı seviyordum. Ve para varsa güçlüsün. Benim mantalitem buydu. Çünkü paran varsa ona göre statüde bir hayatta yaşıyorsun.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Aynı katılımcı, eşiyle arasındaki gelir farkının zamanla bir rekabete dönüştüğünü ve gündelik ihtiyaçlarda bile “eksiklik” hissinin bu motivasyonu beslediğini belirtmiştir. Küçük ama tekrarlayan yetersizlik deneyimleri, öz saygı kaybını tetikleyerek kumarı maddi ve duygusal eksiklikleri gidermeye yönelik bir araç hâline getirmiştir.

“[...] Bende çok fazla hırs yaptırtan şeylerden biri [...] benim kazancımın ve onun [eşimin] kazancı arasındaki uçurumdu. Bir aylık maaşı bir yıllık maaşımdan fazlaydı. [...] Gündelik ihtiyaçlarda bile ‘Ben hallederim’ diyerek bir şekilde aşık atmaya başladım.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Bu ifadeler, bireyselleşme eğilimleri ile dijital kumar arasındaki ilişkiye ışık tutmaktadır. Modern toplumlarda bireyselleşme, kişinin geleneksel aidiyetlerden bağımsızlaşarak kendi yaşamını planlama ve kimliğini inşa etme sürecini ifade etmektedir (Beck & Beck-Gernsheim, 2002). Bu süreçte başarı, mutluluk ve anlam arayışı giderek kişisel seçimlerle ilişkilendirilir. Katılımcının deneyimi, dijital kumarın maddi kazanç arayışının ötesinde, özerklik ve kendini gerçekleştirme isteğini besleyen bir alan sunduğunu göstermektedir.

Kendi kararlarını verme, risk alarak kontrol duygusunu güçlendirme ve başarıyı kişisel yeterlilikle ilişkilendirme gibi unsurlar, dijital kumarı kimlik inşasına eşlik eden bir pratik hâline getirmektedir. Böylece bu davranış, kişinin hem toplumsal statü elde etme hem de kendi değerini kanıtlama çabasında önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Hırs, Acelecilik ve Kısa Yoldan Kazanç Arzusu

Dijital kumar bağımlılığında hırs, hızlı kazanç isteği ve sabırsızlık hem tercih ettikleri oyunlarda hem de oynama biçimlerinde belirgin biçimde görülmektedir. Bu kişiler, kısa sürede çok para kazanma fikrine odaklandıkları için beklemeyi, adım adım ilerlemeyi veya uzun vadeli plan yapmayı sıkıcı ve zorlayıcı bulmaktadır. Hızlı sonuca ulaşma arzusu, risk alma eğilimini artırmakta ve bağımlılık döngüsünü beslemektedir.

“Ben çok hırslı bir yapıya sahibim. [...] Bazen hırslarım yüzünden zaten sıkıntı da yaşayabiliyorum.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Araştırma bulguları, sabırsızlık, acelecilik ve kısa vadede sonuç alma isteğinin, dijital kumar bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların anlatımlarında, başarıya kısa yoldan ulaşma eğiliminin, anlık sonuç vadeden riskli davranışlara yönelimi artırdığı görülmüştür. Hırs, kimi zaman başarı güdüsünü aşarak kontrolsüzlük ve baskı kaynağına dönüşmekte; kişileri dijital kumarı hem maddi kazanç hem de kendini ispat aracı olarak görmeye yöneltmektedir.

“Ben de çok hırslı bir insanımdır. Hırs tabi birincisi. Bir de kolay, basit para kazanma arzusu... Yani pratik yollarını hep ararım. O özelliğim de bence etkili olmuştur.” [K11, Bağımlı, Erkek, Bekâr, 29]

Bu tür kişilik özelliklerine sahip kişiler, kısa vadeli ve yüksek risk içeren kazanç yollarına yöneldiklerinde zamanla stres, huzursuzluk ve duygusal dalgalanmalar yaşamaktadır. Kısa sürede sonuç alma isteğinin dijital kumarın sunduğu “ani kazanç” olasılığıyla birleşmesi ise bağımlılık sürecini hızlandırmaktadır.

Borç, Kayıp ve Psikolojik Kırılganlıklar

Bazı vakalarda bağımlılık süreci, ani borç yükü, aile içi kayıplar veya sağlık sorunları gibi stres faktörleriyle başlamaktadır. Bir



katılımcı, borçlarını kapatmak için kumara yöneldiğini, ancak kayıpların artmasıyla hem ekonomik hem de duygusal çöküş yaşadığını belirtmiştir. Başka bir örnekte, yakın bir aile üyesinin ani ölümü sonrası yaşanan yas süreci, kişinin yalnızlık ve çaresizlik duygusunu artırarak kumarı bir baş etme mekanizmasına dönüştürmüştür. Klinik açıdan değerlendirildiğinde, depresyon ve kaygı bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıkların da bu süreci kolaylaştırıcı bir zemin sağladığı görülmektedir.

Bu durum kişinin yaşamında sosyal sermayeye erişimin sınırlandığı anlamına gelmektedir. Sosyal destek sistemleriyle ilişkili olarak değerlendirildiğinde kişinin ailesiyle ve arkadaş çevresiyle kurduğu bağlar, kriz anlarında bir tampon görevi görmektedir. Ancak içe dönük, duygusal olarak yoğun ve dış dünyayla sınırlı ilişkiler kuran kişilerde bu tampon sistem devre dışı kalmakta; yerine içsel çatışmalarla baş etmenin alternatifi olarak dijital kumar gibi anlık rahatlatma sağlayan araçlar öne çıkmaktadır. Özellikle dijital ortamın sunduğu anonimlik, kişilerin sosyal denetimden uzak biçimde hareket etmesine imkân tanımaktadır. Bu da bağımlılık davranışının pekişmesine zemin hazırlamaktadır.

“Aksiyon seven bir insan değilim aslında. Macera düşküni de bir insan değilim. Kesinlikle sakın bir insandım ama duygusaldım. Hani akılla değil de daha çok duygularıyla karar veren. Hani o %50-%50 olayında ben %70 duygularımı daha çok kullanırdım.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Sonuç itibarıyla dijital kumar bağımlılığı, kişisel düzeyde hırs, hızlı kazanç arzusu, sabırsızlık ve güçlü görünme isteği gibi kişilik özellikleriyle beslenmektedir. Bu özellikler, sosyal teşvik mekanizmalarının zayıflaması, ekonomik kırılganlıkların derinleşmesi ve dayanışma kültürünün aşınması gibi toplumsal süreçlerle birleşerek bağımlılığın yayılımını hızlandırmaktadır. Sosyal bağların gevşediği, güven ilişkilerinin zedelendiği ve

destek ağlarının işlevsizleştiği bir ortamda, kişiler sorunlarını paylaşmak yerine içine kaparmakta ve bağımlılık riskine daha açık hâle gelmektedir.

Dijital kumar platformları, teknik altyapılarındaki esneklik, oyun tasarımlarındaki sürekli ödül mekanizmaları ve teşvik mesajlarıyla, kullanıcıyı hem duygusal hem bilişsel olarak oyunda tutan bir yapı kurmaktadır. Bu yapılar, bağımlılık potansiyelini artırarak sosyal, ekonomik ve psikolojik denetim mekanizmalarını aşındırır ve kişiyi *“denetimsiz bir finansal davranış alanı”* içine çeker. Özellikle anonimlik hissi, para transferlerindeki hız ve işlemlerin görünmezliği, kumarın kişisel rutinlere sessizce eklemlenmesini mümkün kılar.

5.2. Sistemin İşleyişi: Algoritmalar ve Tuzaklar

Dijital teknolojilerin gündelik yaşamın her alanına nüfuz etmesi, kişilerin zaman, mekân ve para algılarında köklü değişimlere yol açmıştır. Pandemi süreciyle hızlanan bu dijitalleşme, iş, eğitim ve sosyal etkileşim biçimlerinde değişim yaratırken, riskli tüketim ve eğlence pratiklerini de dönüştürmüştür. Bu dönüşümün en görünür alanlarından biri, fiziksel sınırlardan bağımsız, 7/24 erişilebilen dijital kumar ekosistemidir.

Dijital kumar platformları, teknik altyapılarındaki esneklik, oyun tasarımlarındaki sürekli ödül mekanizmaları ve teşvik mesajlarıyla, kullanıcıyı hem duygusal hem bilişsel olarak oyunda tutan bir yapı kurmaktadır. Bu yapılar, bağımlılık potansiyelini artırarak sosyal, ekonomik ve psikolojik denetim mekanizmalarını aşındırır ve kişiyi “denetimsiz bir finansal davranış alanı” içine çeker. Özellikle anonimlik hissi, para transferlerindeki hız ve işlemlerin görünmezliği, kumarın kişisel rutinlere sessizce eklenmesini mümkün kılar.

Bu bölümde, dijital kumar platformlarının yapısal özelliklerinin kişilerin kumar davranışları üzerindeki etkileri genel hatlarıyla ele alınmaktadır. Erişilebilirlik, görsel ve işitsel tasarım öğeleri, bonus sistemleri ve kullanıcılara yönelik teşvik mesajlarının kişinin kumar oynama sürecini nasıl etkilediği ve bu etkileşimin zamanla bağımlılık geliştirme riskini nasıl artırdığına odaklanılmıştır. Söz konusu unsurların, kullanıcıların platformlarla kurduğu etkileşimi pekiştirici nitelikte olduğu ve kumar davranışının sürekliliğini desteklediği gözlemlenmiştir. Bu yapısal öğeler tek tek ele alınarak, her birinin bağımlılık sürecine nasıl katkıda bulunduğu ayrıntılı biçimde incelenmiştir.

5.2.1. Sınırsız Erişim: Her An Her Yerde

Dijital kumar platformlarına erişimin kolay olması, kişinin davranış kontrolünü zayıflatan en önemli faktörlerden biridir. Mobil cihazların ve dijital para transfer sistemlerinin yaygınlaşmasıyla kumar, fiziksel mekân sınırlamalarından tamamen bağımsızlaşmış; gündelik hayatın olağan bir parçasına dönüşmüştür. Bu erişim kolaylığı, bağımlılık riskini artırdığı gibi kumar davranışına dair algıyı da dönüştürerek onu “her an erişilebilen” bir alışkanlık hâline getirmektedir.

- Bu erişim kolaylığı, üç katmanlı bir risk döngüsü yaratmaktadır: (a) teknolojik kolaylık (mobil cihaz + 7/24 platform erişimi), (b) finansal kolaylık (anlık kredi, dijital cüzdan) ve (c) zamansal esneklik (boş anların mikro-kumar anlarına dönüşmesi). Bu üç unsur birleştiğinde, kişinin “kumar oynama” kararını bilinçli olarak planlaması yerine, tetikleyici anlarda refleksif şekilde harekete geçmesi kolaylaşmaktadır.

Erişim Kolaylığı ve Davranış Kontrolü

Mobil cihazlar, 7/24 açık platformlar ve anlık ödeme sistemleri, kumar davranışının gerçekleşmesi için gereken zaman ve mekân engellerini ortadan kaldırmıştır. “Tetikleyici-karar-eylem” süresi birkaç saniyeye inerek öz denetim zayıflamış; kumar, planlı bir aktiviteden refleksif bir eyleme dönüşmüştür.

Kumarın artık boş vakitlerde ya da mola aralarında, rutin bir davranış olarak varlık göstermektedir. Finansal erişimin kolaylaşması ise bu döngüyü daha da pekiştirmektedir:

“Bankamdaki paranın oraya aktarılması bir dakika bile sürmüyor.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

“Telefonda her şey elimizin altında. Bir tıkla krediyi de çekebiliyorsun. Avansı da çekebiliyorsun.” [K4, Tedavisi Bilen, Erkek, Bekâr, 35]

Bu ifadeler, sadece kumar platformlarına değil, finansal kaynaklara da anında erişimin sağlanabildiğini, böylece davranışın mali boyutunun da kontrolsüzleştiğini göstermektedir. Geleneksel kumarda yer alan fiziksel para, kişinin harcama davranışında belirli bir fren mekanizması



işlevi görebilirken, dijital ortamlarda paranın soyutlaşması ve kolay transfer edilebilmesi, harcamalardaki algıyı dönüştürmekte ve anlık/dürtüsel harcamaları artırmaktadır.

Bu minvalde bir katılımcı dijital paranın fiziksel paradan farklı algılandığının altını çizmiştir:

“İnternetteki o para bildiğin bir sanal paraymış havası yaratıyor. Onunla harcamak daha kolay geliyor.” [K4, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 35]

Katılımcının vurguladığı husus, dijital ödeme yöntemleriyle “ödeme acısının” (*pain of paying*)⁴⁹ azaldığını ve kaybın rasyonel bir şekilde anlaşılmasının önüne geçtiğini ortaya koymaktadır (Raghubir ve Srivastava, 2008). Fiziksel paraya dokunmadan harcama yapmak, harcamanın psikolojik ağırlığını azaltarak kişinin harcama davranışını dürtüselleştirmektedir. Dijital kumarda para, ekrandaki bir rakam olarak algılandığında kayıpların gerçekliği zihinde silikleşmekte ve kişiyi giderek daha yüksek riskler almaya yöneltmektedir.

Bu erişim kolaylığı, belirli meslek gruplarında bağımlılık riskini sistematik biçimde yükseltmektedir. “Mesleki risk cepleri” olarak tanımlanabilecek bu gruplar arasında asker, polis, jandarma gibi güvenlik sektöründe çalışanlar (vardiya sistemi, nöbet düzeni, yüksek stres düzeyi ve görev dışı zamanın plansız dağılması), gece/gig çalışanları (kontROLSÜZ mola süreleri, sosyal izolasyon) ve düşük gelirli serbest çalışanlar (dalgalı gelir, ani para ihtiyacı) yer almaktadır.

Bu gruplarda erişim kolaylığı kişisel bağımlılıktan ziyade kurumsal iş gücü verimliliği ve mesleki disiplin açısından da kritik bir tehdit üretmektedir.

Bu koşullar altında, dijital kumarın sunduğu hızlı erişim, kısa süreli rahatlama ve dikkat dağıtıcı etkiler, bağımlılık davranışına yönelimi hızlandırmaktadır. Platformların sürekli erişilebilir olma imkânı, kişinin görev dışında dahi kumarla temas hâlinde kalmasına neden olmakta; stres-boş zaman-teknolojik erişim üçgeni bu gruplarda risk olasılığını kalıcılaştırma potansiyelini güçlendirmektedir.

Bir katılımcı, erişim kolaylığını şu sözlerle dile getirmiştir:

“Şu anda müsaitim diyelim. Sonuçta elimdeki telefonla buna özel bir şey yapmana gerek yok. Özel bir zaman ayırmana gerek yok.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]

Bu tablo, mikro-çekimlerle hane bütçesinde sessiz sızıntıların oluşabileceğini, ortak hesap dışı dijital araçların denetlenebilirliği bulanıklaştırarak aile içi çatışmaların genellikle “borç krizi” eşiğinde görünür hâle geldiğini göstermektedir. Bu nedenle erişim kolaylığı, hem kişisel mali istikrarı hem de toplumsal dayanışma ağlarını zayıflatma potansiyeline sahiptir.

Bir katılımcı dijital kumar platformlarının erişilebilirliği ile birlikte pandemi dönemindeki sosyal izolasyonun da kumar davranışını perçinlediğini ve alternatif faaliyetlerin yokluğunda dijital kumarın kolay bir kaçış yolu hâline geldiğini belirtmektedir. Evde geçirilen uzun süreler ve sınırlı sosyal etkileşimler, kişilerin dijital platformlara yönelmesini hızlandırmıştır.⁵⁰ Bu koşullar, kumar davranışını “boş zaman doldurma” amacından çıkartarak “günlük stres ve izolasyonla baş etme” stratejisi olarak konumlandırmaktadır. Böylece bağımlılık riskini psikososyal düzeyde derinleştirmektedir.

⁴⁹ Ödeme acısı kavramı, kişinin harcama yaptığı sırada hissettiği psikolojik rahatsızlığı ve maddi kayıp hissini tanımlamaktadır (Raghubir ve Srivastava, 2008).

⁵⁰ Dijital çağda aile içi ilişkilerin dönüşen yapısı hakkında daha fazla bilgi için bkz. Odabaşı, H. F., Tekgöz, N., Hafızoğlu, R. ve Aydın, S. (2024). *Dijital çağda ailenin dönüşümü: Yeni nesil bağlar ve dinamikler*. Enstitü Sosyal.

“Zaten ailede herkes ekran başında onun için kimse böyle de şey yapmıyor yani. Herkes müsait, gidecek bir yer de yok. Yapacak bir şey de yok aslında.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Pandemi, Dijitalleşme ve Aile İçi İletişim

Pandemi sürecinde dijitalleşmeye yoğun maruz kalma, aile bireylerini fiziksel olarak aynı mekânda tutsa da sosyal olarak birbirinden uzaklaştırmıştır. Ortak yaşam alanlarının kişisel ekranlara bölünmesi **“mekânsal birliktelik – ilişkisel kopukluk”** paradoksunu doğurmuş, iletişim bağları zayıflamış, ortak deneyim üretimi azalmıştır. Bu durum, dijital kumar gibi kişisel dijital faaliyetlerin görünmezleşmesini ve kontrolsüzce rutinleşmesini kolaylaştırmıştır.

Katılımcıların ifadeleri, dijital kumarın erişilebilirlik boyutunun kişilerin kumar davranışları üzerindeki kontrol mekanizmalarını ciddi şekilde zayıflatıldığını göstermektedir. Dijital ortamda mekânsal ve zamansal sınırlamaların ortadan kalkması, kumarın kişinin günlük rutinine görünmez biçimde entegre olmasına neden olmaktadır. Artık kişilerin kumar oynamak için belirli bir mekâna gitmesine veya özel bir zaman ayırmasına gerek kalmamakta, günlük hayatın olağan akışı içerisinde birkaç saniyelik bir zaman diliminde kumar davranışı başlayabilmektedir. Kolay erişilebilirlik, bağımlılık döngüsünü hızlandıran bir dinamik yaratır: Davranışın gerçekleşmesi için gereken tetikleyici-karar-eylem süresi birkaç saniyeye iner ve bu hız, öz denetimi işlevsiz kılar.

Dijital kumarın dijital platformlar üzerinden yaygınlaşması yapısal düzeydeki ekonomik, kültürel ve toplumsal dönüşümleri de beraberinde getirmektedir. Bu dönüşümün

Dijital kumar, oynanabilirlik kadar finanse edilebilirlik açısından da normalleşmiştir; bu normalleşme, borç temelli tüketim kültürünü güçlendirerek bağımlılığın ekonomik ayağını kurumsallaştırmaktadır.

merkezinde erişilebilirliğin olağanüstü ölçüde artması yer almaktadır. Mobil cihazlar, mobil bankacılık uygulamaları, anlık ödeme sistemleri, dijital cüzdanlar ve uzaktan kredi kullanımına imkân tanıyan yapılar kişinin finansal işlemleri hızlı, gizli ve çoğu zaman kontrolsüz biçimde gerçekleştirebilmesine olanak sağlamaktadır.

Dijital kumar platformlarına giriş için gereken tek şey bir internet bağlantısı ve kimlik doğrulama gerektirmeyen bir dijital ödeme yöntemi olabildiğinde, kişi artık kumar oynama kararını düşünsel ve duygusal süreçlerden geçirmeksizin, otomatik bir refleksle hayata geçirebilmektedir. Bu otomasyon, davranışı bilişsel değerlendirme sürecinden kopardığı için bağımlılık tedavilerinde “tetikleyici farkındalığı” geliştirmeyi daha da zorlaştırmaktadır.

Bu kolaylık, kişinin davranış üzerindeki öz denetimini önemli ölçüde zayıflatmakta; özellikle riskli gruplarda kumar davranışının spontane ve dürtüsel biçimde tekrar etmesine neden olmaktadır. Nitel veri bulgularında da görüldüğü gibi, katılımcıların “bir tıkla kredi çekmek” ya da “bir dakikadan kısa sürede para yatırmak” gibi ifadeleri, finansal erişimin teknik sınırlarının kalktığını ve davranışın rutinleştiğini göstermektedir.

Bu noktada dikkat edilmesi gereken önemli bir husus, teknolojik erişimin yanı sıra finansal erişimin de giderek daha kolay hâle gelmesidir. Dijital kumar, oynanabilirlik kadar finanse edilebilirlik açısından da normalleşmiştir; bu normalleşme, borç temelli tüketim kültürünü



güçlendirerek bağımlılığın ekonomik ayağını kurumsallaştırmaktadır.

Finansal Erişimin Kolaylaşması

Dijital cüzdanlar, anlık kredi ve otomatik ödeme sistemleri, kumar davranışının finansmanını **görünmez ve anlık** hâle getirmiştir. Fiziksel para ile harcama arasındaki psikolojik mesafenin ortadan kalkması kayıp farkındalığını zayıflatarak **borç temelli tüketim kültürünü** beslemiş ve bağımlılığın ekonomik boyutunu güçlendirmiştir.

İhtiyaç kredileri, dijital limitler, otomatik ödeme sistemleri ve vadeli kredi olanakları sayesinde kişiler çoğu zaman mevcut finansal kapasitesinin ötesine geçerek kumar oynamaya devam edebilmektedir. Bu tür finansal esneklikler, borç temelli bir bağımlılık döngüsünün kurulmasına yol açmakta ve kişinin ekonomik olarak kendisini sürekli yeniden risk altına sokmasına neden olmaktadır.

Kripto paralar, bu sürecin uç bir örneğidir. Asıl sorun, dijital para sistemlerinin bütünsel olarak denetimsiz bir erişim alanı yaratmasıdır. Kripto paraların sunduğu anonimlik ve merkeziyetsizlik, kişinin kumar faaliyetlerini geleneksel finansal sistemin gözünden uzaklaştırmasına imkân tanırken, klasik bankacılık araçlarının da esneklik ve hız kazanmış olması, kişilerin denetlenebilirlik sınırlarının bulanıklaşmasına neden olmaktadır.

Dahası, kredi sistemlerinin genişleme süreci, özellikle düşük gelirli kişiler için borç temelli bir kapsayıcılık biçimi yaratmaktadır. Bu, “kırılganı korumak” yerine “kırılganlığı derinleştiren” bir piyasa mantığının işlediğini göstermektedir; finansal araçlar, kişinin ekonomik açığını kapatmaktan çok, onu riskli tüketim döngüsünde tutmak için işlev görmektedir.

Kumarın fiziksel mekânlardan dijital ortama taşınması ise toplumun bütünlüğünü tehdit eden yeni sonuçlar üretmektedir. Davranışın sosyal denetimden uzaklaşması ve gözden uzak gerçekleşmesi, kişilerin yalnız başına ve fark edilmeden kumar oynayabilmesini mümkün kılmıştır. Böyle bir ortam, aile içi iletişimin zayıflamasına, sosyal destek ağlarının işlevsizleşmesine ve kişinin duygusal yalnızlığının derinleşmesine zemin hazırlamaktadır. Özellikle pandemi döneminde gözlemlenen sosyal izolasyon, bu süreci hızlandırmış; hanelerde herkesin kendi ekranına çekildiği, kişilerin ortak yaşam alanlarını terk ederek dijital yalnızlık içine gömüldüğü bir ortamda, dijital kumar kolayca yayılabilecek bir “kaçış yolu” hâline gelmiştir.

Katılımcıların anlatımlarında da görüldüğü gibi, sosyal etkileşimin azaldığı, dış dünya ile temasın kısıtlandığı dönemlerde dijital platformlara yönelmek bir tür zorunluluk olmuştur.

Dijital kumar platformlarının bağımlılık yaratmadaki etkilerinden biri olarak, kullanıcı deneyimini şekillendirmek ve davranışları yönlendirmek amacıyla uygulanan tasarım stratejileri öne çıkmaktadır. Bu platformlarda oyunlaştırma (seviye, rozet, seri/“streak” koruma), görev tamamlama, sanal ödüller ve kullanıcılar arası rekabet; kumarı “oyun”a tercüme ederek risk algısını düşürür, tekrar döngülerini hızlandırır ve kalış süresini uzatır.

Toplumsal düzeyde bu süreç, kişisel bağımlılıkların artmasıyla sınırlı kalmamaktadır. Bununla birlikte toplumsal eşitsizlikleri pekiştirmekte, finansal güvencesizliği kronikleştirmekte ve dayanışma kültürünü aşındırmaktadır. Kolay para erişiminin ve hızlı kazanç vaadinin normalleştiği bir ortamda, sabırla çalışarak kazanmak, emekle birikim yapmak gibi değerler geri planda kalmakta; risk alma, borçlanma ve “bir gecede değişme” hayalleri kişisel akıl yürütmenin yerine geçmektedir. Bu normalleşme, ekonomik çöküşleri ve psikolojik yıkımları görünmezleştirirken, toplumun risk algısını da dönüştürmektedir: yüksek risk alma davranışları, “yeni normal”in parçası hâline gelirken, uzun vadeli istikrar değerleri (sabır, birikim, temkin) kültürel sermayeden silinmektedir.

5.2.2. Tasarımın Gücü: Oyunda Tutma Stratejileri

Dijital kumar platformlarının bağımlılık yaratmadaki etkilerinden biri olarak, kullanıcı deneyimini şekillendirmek ve davranışları yönlendirmek amacıyla uygulanan tasarım stratejileri öne çıkmaktadır. Bu platformlarda oyunlaştırma (seviye, rozet, seri/“streak” koruma), görev tamamlama, sanal ödüller ve kullanıcılar arası rekabet; kumarı “oyun”a tercüme ederek risk algısını düşürür, tekrar döngülerini hızlandırır ve kalış süresini uzatır. Bu stratejiler, görsel–işitsel yoğunluk ve hızlandırılmış geri bildirim ile birleştiğinde, dopamin temelli değişken oranlı pekiştirme (*variable ratio*) mekanizmasını güçlendirir; karar pencerelerini daraltır, dürtüsel eylemi teşvik eder.

- Seviye/rozet sistemi, kumarı “ilerleme kaydedilen” bir uğraşa çevirir. Başarı göstergeleri, finansal riskin bilişsel ağırlığını maskeler; kullanıcı “kaybetmeyi” değil, “seviye atlamayı” izler.

Görsel ve işitsel uyarıcıların sistematik biçimde kullanımı, hem dikkat çekmek hem de duygusal tepkileri harekete geçirmek açısından merkezî bir rol oynamaktadır. Parlak renk paletleri, hareketli grafikler, kazanma anlarının coşkulu animasyonlarla kutlanması ve yüksek tempolu ses efektleri, kullanıcıyı yoğun bir duygusal uyarım altında tutarak ekrana sabitlemektedir. Bu yoğunluk, zaman algısını bozmakta, dış dünya farkındalığını azaltmakta ve rasyonel karar alma süreçlerini bastırmaktadır.

Böylece kişi, mantıklı değerlendirme yerine ani, dürtüsel tepkilere yönelmektedir. Tasarım, kullanıcının ilgisini çekmekten çok, sürekli bir ödül beklentisi yaratarak onun davranışlarını yönlendiren bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Özellikle hızlı geri bildirim mekanizmaları ve abartılı görsel efektler, dopamin salınımını tetikleyerek kullanıcıyı “beklenen ödül” döngüsüne hapsedmektedir. Bu döngü, kayıpların öğrenilmesini geciktirmekte; risk alma eğilimini artırmakta ve kumar davranışının sürdürülmesini kolaylaştırmaktadır.

Özellikle kazanç anlarını abartılı şekilde sunmak, kazanma deneyimini zihinsel olarak yükseltmekte ve böylece kayıpların duygusal ağırlığını bastırarak oyun içinde kalmayı teşvik etmektedir.

“Kazandığımda ekranda konfetiler uçuşuyordu, ‘You are the winner’ yazıyordu. Böyle bir kutlama ortamı yaratılıyor.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Literatürde “kıl payı kaçırma etkisi”⁵¹ (*near-miss effect*) olarak bilinen kavram da dijital kumar tasarımlarının bağımlılık üzerindeki etkisini açıklayan önemli bir fenomendir. Kullanıcının kazanma olasılığına çok yakın bir kayıp yaşaması, kişinin kazanma umudunu canlı tutarak oyun içinde kalma süresini uzatmaktadır (Dores ve ark., 2020; Peters, 2023). Aşağıdaki katılımcı ifadesi mekanizmayı sezgisel olarak tarif etmektedir:

⁵¹ Dijital kumar davranışını etkileyen bilişsel yanılsamalar ve psikolojik etkenlere ilişkin ayrıntılı bilgi için bkz. EK 2. Dijital kumar davranışını etkileyen bilişsel yanılsamalar ve psikolojik etkenler.



“Armut yukarıda kaldı, elma aşağı düştü. Hep bir kazanabilme olasılığını insanlara vermek. Hep kaçırıyorsun, ama az daha kazanacaktın gibi.” [K7, Bağımlılar, Erkek, Boşanmış, 39]

Bu tür dijital kutlamalar, küçük bir ödülün büyük bir zafer gibi hissettirilmesine yol açarak kişinin bir sonraki oyun için motivasyonunu artırmaktadır. Platformlar bu şekilde, kullanıcının “başarı” duygusunu abartılı bir biçimde pekiştirerek bağımlılık eğilimini güçlendirmektedir.

Sürekli değişen içerikler, kişide “fırsatları kaçırma korkusu” (*fear of missing out-FOMO*) duygusu oluşturarak, platforma düzenli olarak giriş yapma davranışını teşvik etmektedir (Song ve ark., 2024). Kullanıcının dikkatinin sürekli canlı tutulması için tasarlanan bu sistem, hem bağımlılığı beslemekte hem de kişinin kontrol duygusunu sistematik biçimde aşındırmaktadır. Bu bağlamda, dijital kumar platformlarının tasarım anlayışı estetik bir tercihten ziyade, kullanıcı psikolojisini doğrudan manipüle eden ve bağımlılık döngüsünü destekleyen stratejik bir araç olarak işlev görmektedir. Bu doğrultuda teknoloji odak grubundaki uzmanlar, platformların oyun çeşitliliği sunarak kullanıcıları sistem içinde tutma stratejisini ön plana çıkarmıştır:

“Oyunlar sürekli değişiyor. Birine girmiyorsun, diğerine giriyorsun. Hep bir yenilik var.” [PGG3, Dijital Teknolojiler ve Yapay Zekâ Grubu]

“Tasarım etkiliyor. [...] İnanılmaz bonuslar, balonlar, hareketli kırmızı, sarı, yeşil efektler...”[K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Bu ifadeler dijital ortamın renkli, canlı ve sürekli hareketli doğasının kullanıcı dikkatini nasıl çektiğini ve duygusal uyarımı nasıl sürekli canlı tuttuğunu göstermektedir.

- FOMO ve İçerik Rotasyonu: “Yeni içerik+sınırlı süre” çifti, dönüş bariyerini düşürür. Kullanıcı, “kaçırmama”

motivasyonu platforma daha sık döner, seans aralıkları kısalar, bağımlılık döngüsü sıkışır.

Davranışsal tasarım sadece estetik değil, hız ve baskı üzerinden de işler: canlı bahis, mikro-bahis, nakit-çek (*cash out*), geri sayım sayaçları ve otomatik oynat (*auto-play*) gibi özellikler, karar penceresini anlara indirerek kontrol için hayati olan “soğuma sürelerini” fiilen ortadan kaldırmaktadır.

- Hızlandırılmış Döngü ve Karar Sıkışması: “Seç-bahis-geri bildirim” çevrimi saniyelere inince, bilişsel değerlendirme yerini refleksif tepkiye bırakır. Oynama sıklığı yükselir, tekil bahsin artması gerekmeden toplam risk büyür.

Platformlardaki kullanıcı deneyimi çoğu zaman kişiselleştirilmiştir. Sistemler, kişinin geçmiş davranışlarına ilişkin verileri analiz ederek sunacakları bonus ve hatırlatma içeriklerini bu doğrultuda özelleştirmektedir. Bu, “zayıf noktaları” (gece saatleri, kayıp telafi denemeleri, favori oyunlar) hedefleyerek geri dönüşü hızlandırmaktadır.

- Kişiselleştirme ve Uyarlanabilir Bonuslar: A/B testleri ve davranışsal profileme, “hangi uyarı kime, ne zaman?” sorusunu optimize eder. Kişiselleştirilmiş tetikler, genel kampanyalara göre 2-3 kat daha yüksek dönüş üretebilir; bu da ayrılmayı zorlaştırır.

5.2.3. Pazarlama Kuşatması Bonuslar, Promosyonlar ve Teşvik Edici Mesajlar

Dijital kumar platformlarının bağımlılık geliştirme ve sürdürme stratejilerinin temel bileşenleri bonuslar, promosyonlar ve teşvik mesajlarından oluşmaktadır. Bunlar, kullanıcıyı sisteme çekmek, oyun davranışını pekiştirmek ve “kaçan” kullanıcıları geri kazanmak için sistematik şekilde yapılandırılmaktadır. İlk üyelik bonusları, kayıp bonusları, yatırım teşvikleri ve sadakat

ödülleri gibi promosyonlar, kişilerde kolay kazanç algısını güçlendirmekte; SMS, e-posta ya da telefon aramalarıyla gönderilen teşvik edici mesajlar, kişinin kendini kontrol etmesini zorlaştırarak irrasyonel şekilde hareket etmesine neden olabilmektedir.

Bu tür ödül ve teşvik mekanizmaları, oyuna katılımı artırmanın yanında kullanıcıda sürekli bir başarı beklentisi de oluşturmaktadır. Kayıp sonrası sunulan teklifler, telafi umudunu canlı tutarak kişinin sisteme bağlılığını güçlendirmektedir. Özellikle kişisel veriler üzerinden hedeflenen teşvik mesajları, kişinin davranışsal zaafılarını istismar ederek bağımlılık döngüsünü sürdürmektedir.

“Promosyon mesajları yaşıyordu. O promosyonlar bazen onları tetikliyor. ‘300-500 lira girip oynayayım, sonra 2000 liralık bonusu alayım’ öyle bir şeyler yapıyorlar.” [K13, Aile-Anne, Kadın, Boşanmış, 65]

Katılımcılar, dijital kumar platformlarının sunduğu bonus ve promosyonların, kumar davranışını başlatmada ve sürdürmede nasıl etkili olduğunu ayrıntılı biçimde ifade etmiştir. Özellikle ilk üyelik bonuslarının etkisi çarpıcıdır. Bir katılımcı, bu süreci şöyle aktarmıştır:

“İlk üye olduğunda 5 dakika içinde 500’ü 1500 yapıyorlar. Çekersen kurtuluyorsun. Çekmezsen kaybediyorsun.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Kayıplar sonrası sunulan kayıp bonuslarının etkisi ise kumar davranışını pekiştiren bir başka önemli faktör olarak ortaya çıkmaktadır:

“Beni, kendi kendime 2-3 defa bıraktığım süreçte hep teşvik eden şey bonuslar ve mesajlar oldu.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Bu anlatım, kayıplar sonrasında sunulan bonus ve promosyonların, kişide telafi edebilme umudunu canlı tutarak oyuna geri dönüşü nasıl kolaylaştırdığını açıkça göstermektedir. Teşvik mesajlarının kişisel ve doğrudan

iletişim yoluyla sunulması ise bağımlılığı daha da derinleştirmektedir:

“Terapiye başladıktan sonra bile 10 gün sonra arayıp ‘5 bin lira yükledik’ dediler. Bir baktım yine 300 bin lira vermişim.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Teşviklerin maddi değerinin ötesine geçerek duygusal bir anlam kazandığını gösteren dikkat çekici örneklerden biri, bazı kişilerin sunulan bonusları zamanla kişisel bir hak gibi algılamaya başlamasıdır:

“Bonus kaybı, kendi paramı kaybetmekten daha çok üzüyordu.” [K3, Tedavisi Bitenler, Erkek, Bekâr, 40]

“Bazen bir mesaj geliyor, 500 lira bonus. Hemen girip oynamak istiyorsun.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]

Katılımcı ifadeleri bonuslar, promosyonlar ve teşvik mesajlarının dijital kumar bağımlılığı sürecindeki merkezî rolünü açık biçimde ortaya koymaktadır. Bonuslar, kişilerde kazanç beklentisi oluşturarak kumara başlama motivasyonunu artırmakta; promosyonlar, oyun davranışını sürekli ödüllendirerek bağımlılık döngüsünü güçlendirmekte; teşvik mesajları ise özellikle kırılgan anlarda kişiyi yeniden kumara çekerek tekrar başlama riskini artırmaktadır. Özellikle kayıplar sonrasında sunulan kayıp bonusları, kişinin telafi arzusunu manipüle etmekte ve “kayıp peşinde koşma” davranışını pekiştirmektedir. Dijital kumar platformlarının tasarladığı tüm bu stratejiler, platformlarla tanışan kişinin zamanla kumar davranışını benimsemesine ve bu platformlarda daha fazla zaman harcamasına neden olmaktadır.



Bonuslar, kişilerde kazanç beklentisi oluşturarak kumara başlama motivasyonunu artırmakta; promosyonlar, oyun davranışını sürekli ödüllendirerek bağımlılık döngüsünü güçlendirmekte; teşvik mesajları ise özellikle kırılgan anlarda kişiyi yeniden kumara çekerek tekrar başlama riskini artırmaktadır.

5.2.4. Artan Kullanım Sıklığı ve Tolerans

Dijital kumar bağımlılığı sürecinin en dikkat çekici boyutlarından biri, oynama süresi ve sıklığındaki istikrarlı artıştır. Katılımcı anlatıları, bağımlılık davranışının başlangıçta daha sınırlı ve kontrollü zaman aralıklarında gerçekleştiğini, ancak zamanla bu sürecin kişinin günlük yaşamını kuşatan, yoğun ve kesintisiz bir döngüye dönüştüğünü göstermektedir. Bu değişim, boş zaman faaliyetinin ötesinde iş saatlerini ve sosyal ilişkilerle geçirilen zamanı da kapsayacak şekilde genişlemektedir. Böylece zamanla kumar, kişinin hayatında ayrıksı bir etkinlik olmaktan çıkarak, gündelik yaşamın merkezine yerleşen bir davranış kalıbı hâlini almaktadır.

Bu sürecin her zaman kendiliğinden değil, büyük ölçüde platform tasarımlarının yönlendirici niteliğiyle şekillendiği görülmektedir. Dijital kumar platformları, sundukları kesintisiz içerik akışı, sürekli yenilenen oyun seçenekleri ve bekleme süresi gerektirmeyen anlık oyun yapılarıyla kişinin zaman algısını bozarak kumarı saatler süren bir uğraşa dönüştürmektedir. Geri bildirim döngülerinin hızla işlemesi, ödül sunumlarının anlık tatmin sağlaması ve görev/bonus sistemleriyle kullanıcının sistemde tutulması, bu süre artışının temel bileşenlerindendir. Oyun ortamının sınırsız erişilebilirliği ve zaman sınırlaması olmaması, kişinin oyunu sonlandırmasına dair içsel ve dışsal kontrol mekanizmalarını zayıflatmaktadır.

“Her saatte girebilirdim. Çünkü artık yapacağım işlerimi bile yapmıyordum onu oynamak için.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

“[...] Şimdi para varsa akşam 6’da gelirsın burada aynen bu odada oturursun, çayını kahveni söylersin, meyveni, tam bir casino ortamı oluşturursun kendine, başlarsın oynamaya. Gece 1, 2, 3 bayılırsın artık bir yerde, yatarsın. Sabah kalkarsın 9, 10. Saat 1, 2’de yine başlarsın işteyken. [...] Bunun bir şeyi yok ki; işteyken, tuvaletteyken, yatarken, kalkarken [oynayabilirsın].” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

“Geldim, şu anda boşum, elime aldım telefonu... Tuvalette otururken bazen bir 5-10 dakika çevirdiğim oluyor.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]

Katılımcıların ifadelerine göre, kumar davranışı zamanla planlı bir etkinlik olmaktan çıkıp dürtüsel bir eyleme dönüşmektedir. Bu dürtüsellik ise genellikle kazanma ya da kaybetme deneyimlerinin hemen ardından ortaya çıkarak kişinin risk alma eğilimini artırmaktadır. Özellikle kayıp yaşandığında hissedilen telafi etme arzusu ya da kazanıldığında yaşanan daha fazlasını alma isteği, kişinin tekrar tekrar kumara yönelmesine neden olmakta; böylece davranışın sıklığı giderek artmaktadır. Bu döngü hem kumarda geçirilen zamanın uzamasına hem de yatırılan miktarların artmasına neden olmaktadır. Böylece, zamanla

küçük meblağlarla başlayan oyunlar, yerini binlerce liralık tek hamlelere bırakmakta; tatmin eşiği yükseldikçe davranış daha riskli ve daha yoğun bir hâl almaktadır.

“Tatminsizlik boyutu gitgide artıyor. [...] Önceden 50 lira atıp 500 lira kazanmak tatmin ediyorken şu anda 500 lirayı kaybetmek çok bir şey değil.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]

“Elimizdeki para miktarı artınca oynadığımız miktarlar da otomatik olarak arttı... Küçük rakamlar tatmin etmemeye başladı.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

“O kayıplarımı böyle telafi edebilirim diye düşündüm. [...] Zaman olarak oynama süresi sabahlara kadar arttı.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Birçok katılımcı, oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark edemediklerini belirtmektedir. Bu durum, hem dikkat odağının tamamen kumar üzerinde yoğunlaştığını hem de farkındalığın azaldığını göstermektedir. Dijital oyun platformlarının hızlı etkileşim yapısı, kişinin zihnini sürekli meşgul ederek zaman akışını silikleştirmekte, böylece saatler süren kumar davranışı olağan hâle gelmektedir. Bu deneyim, kişinin kendini kumara kaptırma düzeyini artırmakta ve gün içerisinde kumar için ayrılan süre fark edilmeden genişlemektedir. Bu süreçte kişinin sosyal ilişkileri zayıflamakta, günlük sorumluluklar aksamakta ve kumar, hayatın merkezine yerleşmektedir.

“Zamanın nasıl geçtiğini anlayamıyorduk. [...] Bir bakmışsınız 3 saat, 5 saat geçmiş.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

“Sosyal hayatınızı azaltmaya başlıyorsunuz. [...] Yalnız kaldığınız süreçte oyun süresi genişlemiş oluyor.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Kumar, kişinin zihinsel faaliyetlerinde de sürekli ve kesintisiz bir yer tutmaya başlamaktadır. Kişi oynadığı zamanların dışında da kumarla ilgili düşüncelerle meşgul olmaktadır. Böyle bir zihinsel yoğunluk, konsantrasyonun dağılmasına, uyku düzeninin bozulmasına ve kronik yorgunluğun ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Dijital kumar davranışı, zamanla kişinin iş hayatını ve sosyal rollerini de etkileyecek biçimde yaygınlaşmaktadır. Kumarın günün her saatine yayılması, kişinin diğer toplumsal işlevlerini yerine getirmesini engellemektedir. Bu şekilde kumar, yalnızca bir boş zaman uğraşı olmaktan çıkıp zaman algısını yeniden şekillendiren bir bağımlılık pratiğine dönüşmektedir. Özellikle iş yerinde kısa molalarda bile kumar oynamak, kişinin dikkatini dağıtmakta, zaman yönetimini bozmakta ve toplumsal sorumluluklarını aksatmaktadır. Bu etkiler, bağımlılığın sosyal dışavurumlarını daha görünür hâle getirmektedir.

- “Zamanın Tanımını Değiştiren Bağımlılık”: Kumarın yaşamın her anına sızması, iş yaşamında dikkat ve performans kaybı, aile içinde sorumlulukların ihlali, sosyal çevreden uzaklaşma gibi somut sonuçlar doğurur. Bağımlı kişi, artık sadece boş zamanlarında oynamakla yetinmez; oyun uğruna diğer zamanlarını da buna göre düzenler ve sosyal yükümlülüklerinden uzaklaşır. Bu, kişinin hem iç dünyasında hem toplumsal rollerinde çözülmeye yol açar ve yapısal bir sorun olarak ele alınmalıdır.



“Başlarda sadece öğlen ve akşam maçlarına oynuyordum. Takip ediyordum, yatıyordum; böyle bir durum vardı. Ama işler kontrolden çıktıktan sonra bunun bir bağımlılık noktasına gelmesi... Zaten mümkün olduğunca oynayabildiğiniz her an oynamaya başlıyorsunuz.” [K11, Bağımlı, Erkek, Bekâr, 29]

“Ben bu oyunu oynarken tam bir casino ortamı kuruyordum kendime... Sabaha kadar oynuyordum, sabah çalışamıyordum. [...] Sabah oynayamam diyordum ama isteyken bile oynuyordum. [...] Artık bir sınırı kalmamıştı.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Daha da önemlisi, bu yayılma sadece fiziksel davranışın genişlemesiyle sınırlı değildir. Kumar, kişinin zihinsel faaliyetlerinde de sürekli ve kesintisiz bir yer tutmaya başlamaktadır. Kişi oynadığı zamanların dışında da kumarla ilgili düşüncelerle meşgul olmaktadır. Böyle bir zihinsel yoğunluk, konsantrasyonun dağılmasına, uyku düzeninin bozulmasına ve kronik yorgunluğun ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Başlangıçta isteğe bağlı ve sınırlı görünen kumar davranışı, bağımlılığın ilerlemesiyle birlikte kişinin istemediği hâlde tekrarladığı, bırakmadığı, hatta durdurmak için gösterdiği çabaların sonuçsuz kaldığı bir döngüye dönüşmektedir. Bu dönüşüm iradenin çöküşüne ve karar alma kapasitesinin bozulmasına neden olmaktadır. Böylece kişi, dışsal tetikleyicilerle birlikte içsel çatışmalar ve zihinsel yüklerin baskısı altında kalarak, davranışlarını bağımlı bir zihnin yönlendirdiği bir duruma sürüklenmektedir.

“Bırakmadığım için kendime kızdım. Duvarları yumrukladım, ellerim kanayana kadar.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

“[Nişanlımla barıştıktan sonra] bir ay falan ben oynamadım. Bir ay, bir iki ay sonra hiç unutmuyorum, o kadar güzel bir para kazandım ki oyundan. Bütün kredileri kapattım. Kredi kartımı yapılandırmıştım. Aylık 3 bin lira falan o zaman kredi kartına ödeyecektim sadece. Yani bir tek kredi kartı borcum var. 36 ay 3 bin lira gibi bir rakam yani. Her şey iyi gidiyor. Krediler kapandı işte, barıştık. Hani biraz zaman alacak tekrar toparlamamız ama bu sefer sonra kredi kartı borcunu kapatmaya, hırslanmaya başladım. O da gitsin hayatımdan her şey bitsin derken tekrar döngüye girdim ve çok daha kötü bir noktaya geldi.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Nihai olarak dijital kumar davranışı, başlangıçta boş zamanın değerlendirilmesine yönelik geçici bir uğraş olarak görülse de zamanla kişinin yaşam ritmini bozan, gündelik işleyişi sekteye uğratan ve psikolojik bütünlüğü aşındıran bir bağımlılığa evrilmektedir. Oynama süresindeki artış, toplumsal rollerle uyumsuzluk yaratarak sosyal ilişkilerde geri çekilmeye ve sorumluluk alanlarında erozyona neden olmaktadır. Davranışın zamansal yayılması ise zihinsel alanda sürekli bir meşguliyet üretmektedir. Bu türde bir zihinsel yük, dikkat yönetimi, duygusal regülasyon ve karar verme süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Katılımcı ifadelerinde görülen bu zihinsel işgal ve içsel çatışma hâli, dijital kumarın kişinin sadece davranışlarını değil, öznel benliğini de kuşattığını göstermektedir. Böylelikle kumar kişinin zaman, dikkat ve irade kaynaklarını sistematik biçimde tüketen, tüm yaşam alanlarını yeniden şekillendiren bir görünüm sergilemektedir.

5.2.5. Dijital Kumar Türleri ve Platform Yapıları: Mekanizmalar ve Risk Profilleri

Dijitalleşmenin yaygınlaşması, kumarın türsel çeşitliliğini artırmış ve kişilerin bu davranışı anlamlandırma biçimlerinde köklü bir dönüşüm yaratmıştır. Kumar artık fiziksel mekânlarla sınırlı olmayan, her an her yerden

erişilebilen bir deneyim alanına dönüşmüş ve bu erişim kolaylığı, kişinin kumar davranışını meşrulaştırma biçimini ile oyun tercihlerinin mantığını derinden etkilemiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu oyunlarını telefon üzerinden oynadıklarını, bilgisayar kullanımının ise ikincil kaldığını belirtmiştir. Mobil cihazlar, kumar pratiğini gündelik yaşamın içine sinsi biçimde entegre eden temel araç hâline gelmekte ve bağımlılık riskini artırmaktadır.

Beceri Algısı, Kontrol Yanılsaması ve Denetim Kaybı

Poker ve spor bahisleri gibi bilgiye dayalı olduğu varsayılan oyunlar, katılımcılar tarafından “kontrollü kumar” olarak tanımlanmaktadır. Strateji geliştirme, rakip analizi ve geçmiş deneyimden öğrenme gibi bilişsel süreçlerle ilişkilendirildikleri için şansa dayalı oyunlardan ayrı bir kategori olarak görülmektedir.

“Ben bu işin uzmanıyım kardeşim. [...] Rulette bak 8 attı, 11 atacak abi, bak attı gördün. [...] Bildim işte.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Ancak bilgiye dayalı görülen oyunlar da çoğu zaman şansa bağımlıdır. Platformlar, kullanıcıya “kontrol yanılsaması” vererek bağımlılığı derinleştirmektedir. Bu nedenle poker gibi oyunlar başlangıçta bilişsel becerileri ön plana çıkarırken zamanla denetim kaybına yol açmaktadır. Rulet, slot ve çarkifelek gibi tamamen rastlantısal oyunlar bazı katılımcılara ‘anlamsız’ gelse de kayıpları telafi etme, zaman geçirme ve zihinsel olarak oyunda kalma motivasyonu tercih edilmektedir. Bu tercihler, kumar davranışının oyun türüyle birlikte psikolojik motivasyonlara ve kayıp-kazanç döngüsüne bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir.

“Benim için tamamen şansa dayalı oyunlar cazip değildi. Biraz kontrolüm olmalıydı. Pokerde strateji kurabileceğimi düşündüğüm için tercih ettim.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Spor Bahisleri

Spor bahisleri, özellikle erkek katılımcılar arasında yaygın bir tercih olarak öne çıkmakta ve spora duyulan ilgiyi kumar pratiğine dönüştürmektedir. Bu dönüşüm, gündelik yaşamın önemli bir kısmının bahis davranışı etrafında şekillenmesine ve sporun keyif ile aidiyet boyutunun, kazanma hırsıyla birleşerek bağımlılık eğilimlerine doğru evrilmesine yol açmaktadır. Genç yaşta başlayan bu pratikler, zamanla daha karmaşık platformlara geçişi kolaylaştırmakta ve bağımlılığı pekiştirmektedir.

“Bende çocukluktan beri futbol hastalığı var, basketbol maçı da seyrederdim. Hayatımda hiç kumar yokken de ben 13 yaşındayken kalkıp Michael Jordan’ın maçını izliyordum. Yani daha sonra üniversite zamanında şimdi adını çok anmak istemediğim bir basketbolcunun maçını izliyordum. [...] Yani baktığınız zaman bunlar bizim için önemliydi. O zamanlar bile çok hırslıydım ki hiç para yoktu.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Borsa ve Kripto Para

Kumar davranışı, borsa ve kripto para piyasalarında da benzer şekilde tezahür edebilmektedir. Kaldıraçlı işlemler, kısa vadeli al-sat stratejileri ve ani kazanç beklentisi, yatırım davranışını risk-yüksek ödül döngüsüne sokar. Rasyonel ve uzun vadeli yatırım kararları yerine, duygusal tepkiler ve sınırlı finansal okuryazarlıkla hareket edilmesi bu dönüşümü hızlandırmaktadır.

“Arabamı sattım, bir kısmını coin’e, bir kısmını borsaya koydum. 7 liradan aldığım şey 2 liraya düştü, büyük zarar ettim. Bunun da bir kısmı kumara gitmiştir.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]

Katılımcının ifadesi, kişisel yatırım kararlarının ekonomik güvencesizlik, sınırlı finansal okuryazarlık ve duygusal tepkisellik bağlamında nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu aktarım yatırım ve kumar davranışları arasındaki geçişkenliği görünür



kılarken, bu sürecin kişinin gündelik yaşam stratejileriyle nasıl iç içe geçtiğine de işaret etmektedir.

- Platform Tercihleri: Yasal-Yasa Dışı Yakınsaması

Görüşmeler, yasal ve yasa dışı platformlar arasında kullanım açısından belirgin farklar olmadığını, tercih nedenlerinin ise farklılaştığını göstermektedir. Yasal platformlar denetim, para hareketlerinin izlenebilirliği ve teknik güvenlik açısından avantaj sunsa da bağımlılık üretme kapasitesi bakımından yasa dışı platformlarla benzer özellikler taşımaktadır. Oran ve bonus sistemleri, teşvik mesajları ve kişiselleştirilmiş kampanyalar her iki alanda da bağımlılık döngüsünü sürdürmektedir.

“Yasalda hiç oynamadım çünkü yasalda yavaş dönüyordu, yasa dışında daha hızlı dönüyordu.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

“Bizde 3 maç yapıyorsun 5 oran çıkıyor, orada 3 maç yapıyorsun 10 oran çıkıyor. [...] Dedim salak mıyız, biz de buraya geçelim.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]

Yasa dışı dijital kumar platformlarının tercihinde belirleyici olan unsur, hukuki ya da kurumsal bir güven ilişkisi değil, kişisel deneyimlere ve çevresel referanslara dayalı algısal bir güven duygusudur. Katılımcılar çoğunlukla ödeme alabildikleri, çevrelerinden olumlu anlatılar duydukları ya da kısa vadede sorun yaşamadıkları platformlara yönelmekte; site yasal mı sorusundan önce “Paramı alabilecek miyim?” sorusuna odaklanmaktadır. Bu durum, yasa dışı alanlarda denetim ve yaptırım mekanizmalarına dayanmayan, geçici ve kırılabilir bir güven algısının oluştuğunu

göstermektedir. Söz konusu algı, riski ortadan kaldıran bir güvenlik zemini üretmekten ziyade, riskin görünürliğini geçici olarak azaltarak yasa dışı pratiklerin normalleşmesine hizmet etmektedir.⁵²

Bununla birlikte platform tercihlerinin kişinin toplumsal konumu ve mesleki statüsüyle de yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Özellikle kamu görevlileri gibi devletle doğrudan bağlantısı bulunan meslek gruplarındaki katılımcılar, dijital iz bırakmaktan ve olası cezai yaptırımlardan çekindikleri için daha çok yasal platformlara yönelme eğilimindedir. Bu kişiler için kimlik doğrulama sistemleri, banka hareketlerinin izlenebilirliği gibi unsurlar, güvenli bir kullanım alanı olarak değerlendirilmektedir. Nitekim görüşmelerde, bazı kişilerin kamu görevlisi oldukları için özellikle yasal siteler dışında hiçbir platformda oynamadıkları, yasa dışı bahis haberlerinden çekindikleri ve çevrelerinden benzer cezai deneyimleri duydukları ifade edilmiştir.

“2019’a kadar hiç kumara bulaşmadım çünkü yasa dışıydı ve ben bundan çok korkuyordum. Memurdum, haberler, olaylar [derken uzak durdum].” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

“[...] Şu anda da konuşuluyor gruplarında da. Hani böyle resmî olmayan sitelerde oynayınca ceza falan geliyormuş. Gruplarda da konuşulmuş, bayağı ceza ödeyenler de olmuş. Mesela abimin oynadıkları hep resmî site. Devlet memuru olduğu için birazcık korkmuş anladığım kadarıyla, resmî olmayan sitelerden.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Bu görüşmeler yasal ve yasa dışı kumar platformları arasındaki farkın, halk sağlığı

⁵² Bununla birlikte, katılımcı anlatıları, bu güven algısının büyük ölçüde kırılabilir ve geçici olduğunu ortaya koymaktadır. Birçok katılımcı, kazançlarını kısmen ya da tamamen alamadıklarını, kimi durumlarda ise ödemeye erişebilmek için ek “komisyon” ya da işlem bedeli yatırmaya zorlandıklarını belirtmiştir. Yasa dışı nitelik taşıyan bu platformlar karşısında kullanıcıların hukuki başvuru ve hak arama imkânlarının bulunmaması, güven ilişkisinin fiili bir denetim ya da yaptırım mekanizmasına dayanmadığını göstermektedir. Bu durum, yasa dışı dijital kumarın yalnızca bireysel bir risk alanı değil, hukuki boşluklar üzerinden işleyen, kullanıcıyı sistematik olarak korumasız bırakan yapısal bir sorun alanı olduğunu ortaya koymaktadır.

açısından düşünüldüğünde sanıldığı kadar belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır. Katılımcı deneyimleri, yasal sitelerde de aynı derecede bağımlılık geliştirebildiklerini, kontrol mekanizmalarının sınırlı kaldığını ve özellikle oran/bonus gibi teşvik sistemlerinin yasa dışı platformlarla benzer bir yapıya yaklaştığını göstermektedir. Bu noktada, yasal platformların görünürdeki denetim ve güvenlik vaatlerine rağmen bağımlılık üretme kapasitesi bakımından yasa dışı yapılarla ciddi bir yakınsama içinde olduğu gözlemlenmektedir. Dolayısıyla kişilerin yaşadığı psikolojik, sosyal ve ekonomik tahribat açısından her iki sistemin de benzer riskler barındırdığı açıktır.

Buna karşın yasa dışı kumar yapılarının en büyük dezavantajı, kişiden çok devlet açısından ortaya çıkan ekonomik kayıp ve finansal takibin zorluğudur. Kayıt dışı para akışı, kara para aklama riski ve vergisel denetimsizlik, devletin bu alandaki regülasyon çabalarını güçleştirerek kişilerin daha korumasız ve denetimsiz bir alanda faaliyet göstermesine neden olmaktadır. Ancak bu farklar, kişinin yaşadığı bağımlılık süreci, toplumsal izolasyon, borçlanma ve psikolojik bozulmalar gibi halk sağlığı sorunları açısından belirleyici değildir. Yasal ya da yasa dışı ayrımı, bağımlılık davranışının kendisinde değil, sadece operasyonel düzeyde farklılıklar yaratmaktadır.

- **Halk sağlığı açısından, bağımlılık riski bakımından yasal ve yasa dışı platformlar arasında belirleyici bir fark bulunmamaktadır. Fark, daha çok devletin nasıl tanımladığı, vergi kaybı, kara para aklama ve finansal takip güçlüğü gibi makro düzeyde ortaya çıkmaktadır.**

Yasa Dışı Banka Hesabı Kullanımı

Dijitalleşmenin yaygınlaşması, yasa dışı kumar faaliyetlerini daha karmaşık ve görünmez hâle getirmiştir. Özellikle internet üzerinden yürütülen yasa dışı bahis işlemlerinde, yasal denetimlerden kaçmak amacıyla üçüncü kişilere ait banka hesaplarının kullanıldığı çok

katmanlı ağlar öne çıkmaktadır. Görünürde “ek gelir” teklifiyle ikna edilen kişiler, suç örgütlerinin finansal operasyonlarında farkında olmadan aracı olmaktadır.

Bu hesaplar çoğunlukla üniversite öğrencileri, yaşlılar veya ekonomik olarak kırılgan gruplara aittir. Faaliyeti yürüten kişiler, belirli bir gelir vaadiyle IBAN bilgilerini temin etmekte; işlemlerin zararsız ve sorumluluk doğurmadığı yönünde telkinlerde bulunarak güven ortamı oluşturmaktadır. Oysa gerçekte hesap sahipleri, farkında olmadan kara para aklama ve yasa dışı bahis gibi suçlara dolaylı biçimde dâhil edilmektedir.

“Anadolu’dan bir adam mesela... IBAN’ını kullandırma karşılığında, o hesap üzerinden şirkete para yatırılıyor.” [PGG2, Hukuki Düzenlemeler ve Kurumsal Yönetişim Grubu]

“Üniversite öğrencileri çok geliyor. En çok mağdur olanlar, aracılık yapanlar ve hesaplarını paylaşıyorlar.” [PGG2, Hukuki Düzenlemeler ve Kurumsal Yönetişim Grubu]

“Bir de bilmiyorlar. Mesela size geliyorlar. Diyorlar ki ‘Sana ayda 5 bin lira vereceğiz. Sadece IBAN’ını bize ver. Merak etme bir şey yok. Arada sırada bahis paraları yatacak.’” [PGG2, Hukuki Düzenlemeler ve Kurumsal Yönetişim Grubu]

“Daha ilginç, yaşlı insanları da bu tip kullanıyorlar. Benim tanıdığım ve takip ettiğim bir dosya var.” [PGG2, Hukuki Düzenlemeler ve Kurumsal Yönetişim Grubu]

Bu yöntemin hedef kitlesi genellikle finansal okuryazarlığı düşük, sosyal çevresi sınırlı veya maddi olarak zor durumda olan kişilerden oluşmaktadır. Öğrenciler için “geçici gelir” cazip görünürken, yaşlı kişiler çoğu zaman aile veya yakın çevreleri aracılığıyla ikna edilmektedir. Böylelikle yasa dışı ağlar, çok sayıda farklı hesap kullanarak para transferlerinin kaynağını gizlemektedir.



- Hukuki açıdan değerlendirildiğinde, yasa dışı dijital kumar faaliyetlerinde kullanılan banka hesaplarının sahipleri, doğrudan organizasyonun parçası olmasalar dahi Türk Ceza Kanunu M. 39 kapsamında suçun işlenmesine yardım suçlamasıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Ayrıca bu hesaplar üzerinden gerçekleştirilen para transferleri, koşullarına bağlı olarak TCK M. 282 (suçtan kaynaklanan mal varlığı değerlerini aklama) kapsamında soruşturma konusu olabilmektedir. Bu tür süreçler, banka hesaplarına bloke konulması, malvarlığına el koyma tedbirleri, adli sicil kayıtları ve kişisel bilgilerin yasa dışı ağlar içinde yeniden kullanılması gibi ciddi sonuçlar doğurabilmekte; eğitim ve kariyer planları üzerinde uzun vadeli olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Sonuç olarak, dijital kumar türleri ve platform yapıları, kişisel tercih görünümünün ötesinde, ekonomik güvencesizlik, teknolojik erişilebilirlik ve psikolojik kırılganlıkların kesişiminde işleyen bir bağımlılık ekosistemi yaratmaktadır. Yasal-yasa dışı ayrımı, bağımlılığın oluşum sürecinde belirleyici olmamakta; her iki alan da benzer teşvik mekanizmalarıyla kullanıcıyı döngüye çekmektedir. Bu tablo, kişisel mali kayıpların yanında toplumsal düzeyde güvenin sarsılmasına, finansal sistemin zedelenmesine ve denetim süreçlerinin güçleşmesine neden olmaktadır.

Bu çok katmanlı yapının sonuçları, bir sonraki bölümde ele alınacağı üzere, kumar bağımlılığının yol açtığı kayıplar, tükenme ve sosyal izolasyon başlıkları altında daha görünür hâle gelmektedir.

5.3. Dijital Kumarın Maliyeti: Kayıplar, Tükenme ve Sosyal İzolasyon

Bağımlılık davranışı, kişinin yaşamında ekonomik, sosyal ve psikolojik düzeyde kalıcı ve derin izler bırakan, çok boyutlu bir olgudur.

Bu bölümde, dijital kumar bağımlılığının kişi üzerindeki etkileri tematik başlıklar altında sistematik biçimde ele alınmış; her bir etki alanı, katılımcıların kişisel anlatımları ve deneyimleri doğrultusunda ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Ekonomik kayıplardan sosyal ilişkilerin zedelenmesine, psikolojik çöküşten gündelik yaşam pratiklerinin bozulmasına kadar uzanan bu etkiler, bağımlılığın kişisel düzeydeki yıkıcılığının yanı sıra toplumsal düzeydeki sonuçlarını da gözler önüne sermektedir.

5.3.1. Maddi Kayıplar ve Finansal Çöküş

Dijital kumar bağımlılığı, kişilerin ekonomik yaşamında çoğu zaman geri döndürülemez sonuçlar doğurmaktadır. Bağımlılığın ilerleyen evrelerinde kişilerin sahip oldukları mal varlıklarını kaybettikleri, düzenli gelir kaynaklarını yitirdikleri ve ekonomik sürdürülebilirliklerini sağlayamaz hâle geldikleri gözlemlenmektedir. Bu süreç maddi kaynakların tüketilmesiyle birlikte borçlanma biçimlerinde, finansal karar alma süreçlerinde ve para ile kurulan ilişkide ciddi dönüşümler yaratmaktadır. Özellikle bağımlılığın şiddetlendiği aşamalarda, kişiler kazançlarının çok üzerinde harcama yapmakta; kredi kartları, krediler, hatta tefeciler aracılığıyla finansal boşluklarını kapatmaya çalışmaktadır. Bu tür kontrolsüz borçlanma davranışları, çoğu zaman aile üyelerinin de ekonomik yük altına girmesine yol açmaktadır. Bu süreç, bağımlıların kendi maddi kaynaklarıyla başlayıp aile üyelerinin ekonomik kaynaklarına kadar genişleyen bir ekonomik yıkımı içermektedir.

“Kumar hayatımıza girmeden önce ev sahibi, arabası olan bir çifttik. Çocuklarımız özel okuldaydı. Şu an evimiz yok, arabamız yok, iş yerimiz yok. Aktif bir mali gelirimiz de yok.”
[K12, Aile-Eş, Kadın, Evli, 45]

“18 yıl çalıştım. Ben 18 yıl çalıştıktan sonra bu hafta mal beyanında bulunuyor herkes bütün öğretmenler. Ve benim mal beyanında yazabileceğim taşınamaz hiçbir malım olmadı. Taşınabilir ya da taşınamaz hiçbir malım olmadığını düşüncecek olursak 18 yıl boyunca kazandığınız tüm parayı toplarsanız bugünkü değer üzerinden kaç para kaybettiğinizi düşünebilirsiniz.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Ekonomik kayıpların ardından, kişiler genellikle borçlanma yoluyla kayıplarını telafi etmeye çalışmaktadır. Bu tarz çabalar, ekonomik durumlarını daha karmaşık ve içinden çıkılmaz bir duruma sokmaktadır. Bankalardan kontrolsüz biçimde alınan krediler ve sonunda icra süreçleri, bağımlı kişilerin ve yakınlarının hayatında yeni bir “düzen” hâline gelmektedir. Bu sürecin nasıl geliştiğini bir aile üyesi şu şekilde açıklamıştır:

“Aldığım maaşın büyük kısmını borçlara yatırdım. Kartlar alınmış, bankalar bunları çalışmıyor olmalarına rağmen vermiş. Şimdi haciz işlemleri başladı.” [K13, Aile-Anne, Kadın, Boşanmış, 65]

Borçlanma döngüsünün en riskli ve yıkıcı boyutlarından biri, kişilerin zamanla resmî finans kurumları aracılığıyla borçlanma imkânlarını tüketmeleri sonucunda, yasa dışı ve denetimsiz kaynaklara yönelmeleridir. Bu noktada dijital kumar bağımlılığı kişileri yüksek faizli ve çoğu zaman tehdit içeren yöntemlerle işleyen tefeci ilişkilerine bağımlı hâle getirmektedir.

Tefecilere başvurma, genellikle çaresizliğin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Kişi bu aşamada mevcut borçlarını kapatma, önceki kayıplarını telafi etme ya da bir kez daha ‘şansını deneme’ umuduyla yüksek faizli borçları kabul etmektedir. Ancak bu tür borçlanmalar kısa sürede katlanarak artmaktadır. Kişi bir borcu ödemek için başka bir borca girmekte ve bu süreç ekonomik

bağımsızlığın tamamen ortadan kalkmasına, kişinin sürekli dışsal bir borç yükü altında yaşamasına yol açmaktadır. Nihayetinde ekonomik karar alma özgürlüğü zayıflamakta, finansal hareket alanı daralmakta ve yaşam üzerindeki kontrol duygusu kaybolmaya başlamaktadır. Tefecilerle kurulan bu tür ilişkiler, sosyal çevreyi de tehdit altına sokmakta; aile üyeleri ve arkadaşlar, söz konusu borçlar nedeniyle doğrudan ya da dolaylı biçimde baskı altında kalabilmektedir.

“Tefeci buldum, 100 gram altına 400 gram altın borçlandım. Aslında hesap bile yapamamışım. Altın her ay yükseliyor, ben sürekli daha da eksideyim.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

“Ailemle çok büyük problemler yaşadım. Tefecilerden borç filan aldım. Artık iş dönülmez bir noktaya gelince bağımlı olduğumu anladım... 2021’de tefecilerden borç aldım. 2022 senesinde tedaviye başladım. Ama o bir senelik süreç zaten benim çöküş, yıkılma sürecim oldu.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

Dijital kumarın bir diğer olumsuz ekonomik sonucu, kişilerin para algılarında yarattığı bozulmadır.-Bu süreçte kazanılan ve kaybedilen yüksek tutarlar nedeniyle para, anlamını ve değerini yitirerek, kişilerin finansal karar alma süreçlerinde ciddi sapmalara neden olmaktadır. Bir dijital kumar bağımlısı kişinin kardeşi, bu dönüşümü şu şekilde görmektedir:

“Para kavramı kalmadı. 20 bin lira artık bana küçük gelmeye başladı. Para değeri farklılaşıyor.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Bunun yanında, kumar bağımlılığı kişilerin ekonomik kaynaklarını yönetme yeteneklerini de ciddi şekilde etkilemektedir. Kişiler, bağımlılığın ilerleyen aşamalarında kontrolü tamamen kaybederek aile bütçesini ve ortak kaynakları da düşüncesizce kullanabilmektedir:



“Ortak hesaptaki tüm parayı izinsiz kullandım, tüm kredi kartlarının limitlerini doldurup üzerine kredi çektim. Milyonlarca lira borçlandım ve bunun normal olduğunu düşünmeye başladım.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Kontrol kaybının bu boyutu, kişinin finansal durumuyla birlikte aile yaşamını da doğrudan etkilemektedir. Ekonomik yük, çoğu zaman aile üyelerine yansımakta ve temel ihtiyaçların karşılanmasını dahi zorlaştırmaktadır:

“Oğlum özel okula gidiyor. Bu sene ödemekte çok zorlandım. Hatta ödeyemedim. Hanımın abisi yardım etti vesaire. Öyle ödeyebildik. O parayı ödeme şansım yok benim.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bağımlılığın bir diğer boyutu, kişilerin ekonomik güçlerinin tamamen sıfırlanması ve uzun yılların birikimlerinin kısa sürede kaybedilmesidir. Kayıpların kişisel bir sorunla sınırlı kalmaması, bağımlılığın aile yapısına yansıyan en ağır sonuçlarından biridir. Süreç içerisinde aile üyelerinin maddi kaynaklarının izinsiz ve habersiz şekilde kullanılması, güven ve dayanışma duygusunu derinden sarsmaktadır:

“Bir evimiz vardı. Evi sattığımdan eşimin dört sene haberi olmamıştı. Öğrendiğinde dünya benim başıma yıkılmış derecesinde bir acı hissettim.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Kumar bağımlılığı, zamanla kişilerin ekonomik dengelerini bozarak maddi refahlarını tehdit eden bir sürece dönüşmektedir. Bağımlılar, yaşadıkları kayıpları telafi edebilmek için araç ve konut gibi temel mülklerini satmak zorunda kalabilmektedir. Bu ekonomik baskı, maddi yüklerin yanında ruhsal ve psikolojik açıdan da derin etkiler bırakmaktadır. Kayıpların büyüklüğü ve borç yükünün artması, kişileri çaresizlik hissi içine sürüklemekte; bazı durumlarda, intihar girişimlerine kadar varan ciddi psikolojik krizlere yol açmaktadır:

“Evimdeki tüm eşyaları sattım. Yatağımı bile satmıştım. Bir battaniyenin üzerinde yatıyordum. Sonunda 25 tane hap içerek intihar etme girişiminde bulundum.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Tüm bu kişisel ve ailevi yıkımların sonucu olarak dijital kumarın ekonomik etkileri, kişisel mali kayıpların ötesine geçip iş yaşamını ve mesleki verimliliği doğrudan etkilemektedir. Dijital kumarın getirdiği ekonomik yük, kişilerin iş performanslarını ciddi şekilde düşürmektedir. Kumar bağımlılığı, zaman ve dikkat üzerinde kurduğu tahakküm nedeniyle kişinin işine yeterli düzeyde odaklanmasını engellemekte; bu da uzun vadede üretkenlik kaybına ve profesyonel sorumlulukların aksamasına yol açmaktadır. Kişisel düzeyde yaşanan bu iş gücü kayıpları ulusal düzeyde istihdam kaybına neden olabilmektedir. Katılımcıların anlatımlarında sıkça dile getirildiği üzere, dijital kumar kişinin mesai saatleriyle iç içe geçmiş; iş yerinde geçirilen zamanın büyük bir kısmı kumar düşünceleriyle ya da doğrudan kumar oynayarak geçmeye başlamıştır. Bunun kişi üzerindeki yıkıcı etkisini katılımcılar net biçimde ifade etmişlerdir:

“[...] İş hayatı yaşamadık işte, çalıştık sadece maaş yattı yani. Onun dışında şey yapmadık, işe vakit ayırmadık yani kumara vakit ayırdık.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

“Kumarı bırakmak bir refah getirmedi, çünkü her şeyi tükettim. En büyük gelir kaynağım olan işimi de devrettim. Şimdi orada bir günde kazandığım parayla bir ay geçinmeye çalışıyorum.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

“Üç saatte yapmam gereken işi bir saatte yapıp kalan zamanı kumara ayırıyordum. İş performansım ciddi şekilde düştü.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

“[...] Üretim sektöründe çalışanların zihni kumarla çok meşgul olduğu için üretkenlikleri kumarla ciddi düzeyde bozuldu.” [PGG1, Psikoloji ve Halk Sağlığı Grubu]

Günümüzde dijital kumar bağımlılığı, kişilerin ekonomik varlıklarını sistematik biçimde tüketen, borçlanmaya ve yoksullaşmaya neden olan, aşağı yönde dikey mobilitayı hızlandıran ve aile içi ekonomik dengeleri altüst eden yapısal bir sorun hâline gelmiştir. Görüşmeler, dijital kumar bağımlılığının dijital sistemler ve finansal manipülasyonlarla beslenen geniş kapsamlı bir bağımlılık döngüsü olduğunu göstermektedir. Bağımlı kişiler mülklerini yitirmekte, borç sarmalına düşmekte, para algılarını kaybetmekte ve nihayetinde ekonomik olarak tamamen kırılma yaşamaktadır. Ortaya çıkan tablo ise sadece bağımlının değil, ailenin ve dolaylı olarak toplumun genel refahını tehdit eden bir olguya işaret etmektedir.

5.3.2. Güven Kaybı ve Aile İçi İlişkilerin Dönüşümü

Dijital kumar bağımlılığı, kişinin sosyal bağlarını hızla zayıflatan önemli bir toplumsal sorundur. Bağımlılık süreci güven, saygınlık, karşılıklılık gibi sosyal sermayenin temel bileşenlerini hızla aşındırmakta; aile, akraba ve arkadaş çevresinde geri dönüşü zor kırılmalara yol açmaktadır. Sosyal sermayenin en belirgin tezahürü olan güven ilişkileri, kumar nedeniyle manipülasyon, yalan, borç ve hayal kırıklığı ile örülmekte; bu da kişinin yalnızlaşmasına, izole bir yaşam sürmesine ve sosyal destek mekanizmalarından mahrum kalmasına neden olmaktadır. İlişkilerin bu denli zayıflaması, hem duygusal hem de yapısal bir kayıp anlamına gelmektedir. Güvenin kırılması, sosyal statünün kaybı, ilişkideki yükümlülüklerin ihlali ve ortak yaşamın bozulması, kumar bağımlılığının ailede ve çevrede açtığı kalıcı tahribatın başlıca göstergeleridir.

Bağımlılık, eşler arasındaki güveni derinden zedeleyen bir dinamik olarak evlilik ilişkisini

temel düzeyde zayıflatmaktadır. Bağımlılıkla birlikte yalan söyleme, maddi kaynakları gizleme, harcamaları olduğundan farklı gösterme ve duygusal manipülasyon gibi davranışlar ortaya çıkmakta ve iletişim giderek bozulmaktadır. Güvenin yerini hayal kırıklığı, şüphe ve öfke gibi duygular almakta, eşlerden biri ilişkinin yükünü tek başına taşımaya çalışırken diğeri bağımlılığın etkisiyle ilişkiden uzaklaşabilmektedir. Bu dengesizlikler, ortak karar süreçlerini ve gelecek planlarını olumsuz etkilemekte ve evliliği kırılma hâle getirmektedir. Evlilik gibi güven temelli bir ilişkide oluşan çatlaklar zamanla kişinin çevresindeki diğer insanlara karşı da güvensizlik hissetmesine yol açmaktadır. Artan güvensizlik, toplumsal ilişkilerde şüphenin yayılmasına ve daha geniş ölçekte bir güvensizlik atmosferinin oluşmasına katkıda bulunmaktadır.

“Yani çok ciddi bir yalan ve bir manipülasyon hâlinde oluyor karşınızdaki kişi. [...] İnsan eşine güvenemeyecekse kime güvenecek?” [K12, Aile-Eş, Kadın, Evli, 45]

Benzer biçimde, kumar bağımlılığı aile içindeki iş bölümünü ve sorumluluk paylaşımını zedeleyerek maddi yüklerin tümünün partnerin omzuna binmesine neden olmaktadır. Bu süreç hem ekonomik hem de psikolojik tükenmişliği artırmakta ve eşlik rollerinin yeniden şekillenmesiyle evliliği tüketen bir dönemi başlatmaktadır.

“O on senelik süreç içerisinde her şeyimizi evin giderine gelimine her şeye eşim bakmış. [...] Ben almamışım. [...] Eşim her şeyi bu zamana kadar getirmiş.” [K2, Tedavisi Bilen, Erkek, Evli, 45]

Bağımlılığın aile içinde yarattığı sorunlardan bir diğeri ise çocuklarla kurulan bağlarda ciddi bozulmalara neden olmasıdır. Bu bozulma çoğu zaman doğrudan bir çatışma şeklinde yaşanmasa da, ihmal, hayal kırıklığı ve duygusal mesafelenme biçiminde ortaya çıkmaktadır. Kumar nedeniyle yaşanan ekonomik çöküş, çocuğun temel ihtiyaçlarının ertelenmesine, ebeveynin



ilgisini ve mevcudiyetini kaybetmesine neden olmaktadır. Ebeveynlik sorumluluğunun yerine getirilememesi, hem çocuğun hem de ebeveynin kimlik krizine sürüklenmesine neden olmaktadır.

“Çocuğuna insan bir çift çorap almaz mı? Ben almamışım. Eşim her şeyi bu zamana kadar getirmiş.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Çocukların kumar bağımlılığı sürecine dolaylı olarak şahit olması, ev içinde yaşanan gerginliklerin ve öfke patlamalarının ruhsal etkisini artırmaktadır. Bazı çocuklar tartışmalara ve ekonomik sorunlara tanıklık etmekte, bu da güven temelli ebeveyn-çocuk bağında ciddi yarılmalara yaratmaktadır.

“Çocuğumun haberi vardı, büyük oğlumun. Duyuyordu konuşmaları şahit oldu tabi, eşimin tavrı da değişti, para bitince herkes tavır olarak değişiyor. Yani para varken belki örtbas edilebilir şeyler ama para bitince tabii o durumda herkes düşman olabiliyor.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

Aile içi ilişkilerde yaşanan duygusal çöküşün bir başka boyutu da ani krizlerdir. Bağımlılık nedeniyle oluşan maddi kayıplar ve eşin güveninin sarsılması, anlık öfke patlamaları, ayrılma tehditleri ve aile üyelerinin müdahalesiyle sonuçlanabilmektedir. Özellikle maddi değeri yüksek eşyaların kaybı, eşin “ihamet” olarak algılayacağı düzeyde bir kırılma noktası yaratmaktadır.

“Altınlar da gitti deyince [eşim] delirdi. [...] ‘Sen hırsızlık yaptın. Benim bütün emeklerimi çaldın.’ dedi. [...] Eşim yüksek sesle ağlamaya başladı. [...] ‘Biz bunu hak etmedik’ dedi. [...] Ben onu teskin etmeye çalıştım.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Aile içindeki düzenin bozulması, eşler arasındaki ilişkiyi zayıflatırken geniş aile bağlarını da olumsuz biçimde etkilemektedir. Bu süreçte akrabalar, kardeşler ve ebeveynler, doğrudan çatışma yaşamamalarına rağmen zamanla uzaklaşma veya görmezden gelme gibi pasif dışlama stratejilerine

başvurmaktadır. Böylece ilişkilerdeki mesafe giderek artmakta ve özellikle bağımlı kişilerde ciddi bir yıkım yaratarak aile ilişkilerine olan güvenin kaybolmasına yol açmaktadır.

“Kafamdaki o büyük aile şeyi de böylece paramparça oldu gitti. [...] Görmezden gelem ki benden böyle bir şey istemesin moduna geçtiler.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Aile bağlarında yaşanan bu çözülme, çoğu zaman daha geniş sosyal çevreye yansımaktadır. İlişkilerin bozulmasında en kritik dönüm noktası, borçlanma ve bunun yarattığı gerilimdir. Bu gerilim, bir yandan borç alınan kişilerle yüzleşememekten, diğer yandan ise borç miktarının öğrenilmesiyle aile üyelerine karşı ortaya çıkan utanç, öfke ve kırgınlık duygularından kaynaklanmaktadır. Özellikle sosyal çevrede kurulu olan güven ilişkilerinin borç nedeniyle zedelenmesi, kişinin yalnızlaşmasını hızlandırmaktadır. Arkadaş çevresiyle kurulan ilişkiler, kumar bağımlılığı sürecinde hem en hızlı tüketilen hem de en zor onarılan sosyal sermaye alanlarından birine dönüşmektedir. Kumar nedeniyle borç almak ya da borçlanma ihtimalinin yarattığı baskı, kişinin yakın çevresiyle olan temasını sınırlandırmaya, hatta kimi zaman tamamen koparmasına neden olmaktadır. Kişi, sosyal ortamlardan uzaklaşarak, hem borç istemekten çekindiği hem de borç verdiği kişilere karşı yaşadığı mahcubiyet nedeniyle ilişkilerini sonlandırmaktadır.

“Bir arkadaş grubumuz vardı. [...] Ama onlarla görüşmeyi istemezdim. Bir, onlarla olurken vakit kaybettiğim, oynayamadığım için. İki, onlardan borç aldığım ve ödemediğim için.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Kumar bağımlılığı zamanla sosyal ilişkileri anlamdan yoksun, ekonomik fayda temelli bağlara dönüştürmektedir. Sosyal çevreden alınan borçlar, başlangıçta güvene ve dayanışmaya dayalı ilişkilerin zamanla baskı, gerilim ve kırılma evrilmesine neden olmaktadır.

“Hepsinden borç aldım... Sosyal ilişkilerim bayağı bir zedelendi yani. Çok yansıtmasalar da... Geçmişteki sağlıklı iletişimimle bir şekilde idare edebiliyorum ama tabii ki tartıştığım, kavga ettiğim şeyler oldu. [...] İnsanlar sizin değişmeyeceğinizi anlayınca, sizinle ilgili hayal kırıklıkları arttıkça sizden uzaklaşmaya başlıyor.” [K11, Bağımlı, Erkek, Bekâr, 29]

Katılımcının ifadesinde de görüldüğü üzere, borç ilişkileri görünürde sürdürülebilir olsa da altta yatan güvensizlik ve kırgınlık hissi ilişkilerin bozulduğuna işaret etmektedir. Bu süreçte kişi, çevresi tarafından sürekli talepte bulunan bir yük olarak görülmeye başlanmakta ve zamanla sosyal rolü “borçlu” kimliği etrafında daralmaktadır. Sosyal rollerin bu şekilde tek boyutlu hâle gelmesi, kişinin çevresiyle olan çok katmanlı etkileşimini zayıflatmakta ve zamanla sosyal bağların tamamen kopmasına neden olmaktadır. Böylece kumar bağımlılığı kişinin sosyal çevresinin de ekonomik stres altında çözülmesine sebebiyet vermektedir.

Bazı kişilerde ise borç alma pratiği, geniş ve güçlü sosyal ilişkiler sayesinde uzun süre sürdürülebilmekte; ancak bu süreç sonunda hem güven hem ilişki ağı tamamen tükenmektedir. İlişkilerin krediye dönüştüğü bu yapı, kısa vadede avantaj sağlasa da uzun vadede kişiyi sosyal anlamda iflasa sürüklemektedir.

“Çok rahatlıkla para bulabiliyordum, çok rahatlıkla. Yani bir arkadaşımı aradığımda ‘Bana bugün 300 bin TL lazım’ dediğimde sorgulamıyorlardı. [...] A kişisinden 300 bin TL alıp bir ay sonra vereceğim dediğimde bir ay sonra biliyorum ki başka bir kişiden aldığım bir parayla onu kapatabileceğim. Onu da bir ay daha öteleyip bunların hepsini çezeceğim diye düşünüyordum. Her zaman bu şekilde bakıyordum ama sosyal hayatım sıfır oldu. İnsanlarla ilişkilerim sıfır oldu.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Bu tür sosyal kopuşlar ve güven kaybı, borcun kişisel bir mesele olmaktan çıkmasına neden

olmakta; böylece, aile üyelerinin yaşamını doğrudan etkileyen çok katmanlı bir soruna dönüşmesine zemin hazırlamaktadır. Özellikle borç nedeniyle gelen telefon aramaları, mesajlar ya da doğrudan tahsilat girişimleri, hem borçlunun hem de eşinin ve çocuklarının psikolojisini olumsuz etkilemektedir. Bu tür durumlar, aile içinde sürekli bir tedirginlik ve mahcubiyet duygusunun yerleşmesine yol açmaktadır.

Yaşanan bu baskı, zamanla kişinin ekonomik, sosyal ve duygusal kredisini de tüketmesine neden olmaktadır. Borçlanma süreci, ilişkilerde görünmez bir yük gibi varlığını sürdürmekte; bu yük, giderek utanç, suçluluk ve güvensizlikten oluşan kalıcı bir atmosfer yaratmaktadır. Böylece, hem aile içi ilişkiler hem de daha geniş sosyal çevre ile bağlar, telafisi güç bir şekilde zayıflamaktadır.

“Borç alıp vermediklerim onu [eşimi] arıyorlar. Çünkü ben açmıyorum. [...] Ama ona ulaşıyorlar hâliyle. [...] Parayı ne zaman verecek falan diye [...]” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Tüm bu gerilimler, kişinin sosyal yaşamını doğrudan etkilemektedir. Borcun yarattığı baskı, kişiyi sosyal ortamlardan uzaklaşmaya ve kamusal görünürlüğünü azaltmaya itmektedir. Böylece, bağımlılıkla birlikte sosyal faaliyetlere katılım giderek kısıtlanmakta; zaman ve mekân açısından daralan bir yaşam alanı ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte kişi, hem yalnızlaşmakta hem de dış dünyaya olan ilgisini yitirmektedir. Sonuçta sosyal sermaye sadece zayıflamakla kalmamakta, işlevsiz hâle gelmektedir.

“Yani yazın ortasında havuza inmeme gerekirken inmiyordum, arkadaşlarımla oturmuyordum. [...] Sohbet etmem gerekirken tüm zamanım buna endeksliydi.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Sosyal çevreden geri çekilme eğilimi, zamanla kişinin toplumsal konumunu ve çevresindeki itibarını derinden sarsmaktadır.



Bir dönem içinde yer aldığı topluluklarla bağların kopması, hem mevcut ilişkilerde mesafe yaratmakta hem de yeni sosyal bağlantıların kurulmasını zorlaştırmaktadır. Bu nedenle dijital kumar bağımlılığı, kişinin sosyal dünyasında telafisi güç bir çözümlere sürecini tetiklemektedir. Kişi, ekonomik gerilemenin yanı sıra sosyal hayatta da geriye düşmekte; daha önce parçası olduğu ağlardan dışlanmakta veya bu ağlara karşı mahcubiyet hissetmektedir.

“[...]’teki bütün arkadaşlarımı, dostlarımı, ilişkiimi [...] hepsini bırakmak ve İstanbul’a gelmek zorunda kaldım.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Sosyal itibar/toplumsal statü, yaşam boyu süren bir çaba sonucunda, kişinin üstlendiği toplumsal rollerin gereklerini zamanla içselleştirip yerine getirmesiyle kazanılmaktadır. Bu statü ve saygınlık, kişinin yaşamı boyunca “ilmek ilmek işlediği” bir sosyal dokunun parçasıdır. Kişi, bir baba olarak, bir eş olarak, bir arkadaş ya da bir meslek erbabı olarak çeşitli sosyal roller üstlenmekte ve bu roller aracılığıyla çevresinde değer görmektedir. Ancak kumar bağımlılığı, kişinin inşa ettiği sosyal itibarı geri dönüşü zor biçimde tahrip etmektedir.

Sosyal itibarın kaybı, dışsal bir yargı süreci olmanın ötesinde, kişinin iç dünyasında da derin kırılmalara yol açmaktadır. Kişi, çevresindeki insanların gözünde değerini yitirmenin yanı sıra, benlik algısında da ciddi sarsılmalar yaşamaktadır. Kimliğine yabancılaşarak kendisini daha önce tanımladığı olumlu sosyal kimliklerle ilişkilendirmekte güçlük çekmektedir. Bu süreç, yoğun utanç, suçluluk ve değersizlik duygularını beraberinde getirmektedir. Toplumsal rollerin sağladığı onay ve aidiyet hissi zayıfladığında ise kişi, giderek yalnızlaşmakta ve sosyal görünürlüğünü kaybetmektedir.

“Gerçekten bugüne kadar koruduğum bütün imajımı, duruşumu her şeyi o kadar yerle bir etti [...]” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

“[...] Çevremi de kaybetme noktasına geldim. İtibarımı, çevremi... Bu süreçte en önemli iki şey, yani itibar ve çevre... Para bir şekilde yerine geliyor ama itibar ve çevre zor.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

“Kumar oynadığımı ve batıp çıktığımı öğrendikten sonra [...] onların nezdinde olan saygınlığım gitti.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Görüşmeler, bağımlılığın kişiyi sessiz bir biçimde sosyal ağların dışına ittiğini ve ilişkilerde açık bir çatışmadan ziyade hayal kırıklığı, güvensizlik ve duygusal mesafe üzerinden bir kopuş yaşanabildiğini ortaya koymaktadır. Aile üyeleriyle olan bağların zedelenmesi, kişinin aile içinde kabul görme ve aidiyet duygusunu aşındırmakta; romantik ilişkilerde ise güvenin yerini şüphe ve denetim almaktadır. Bu süreçte bağımlı kişi, artık sevilip desteklenen bir özne olmaktan çıkarak, karşısındaki kişiler için kırılğan, öngörülemez ve kontrol edilmesi gereken biri hâline gelmektedir.

“En büyük kardeşimle konuşmuyorum 5-6 aydır. [...] Kötü bir kavga değil. [...] Hayal kırıklığı fazla olduğu için uzak şu anda benden.” [K11, Bağımlı, Erkek, Bekâr, 29]

İlişkilerin en keskin biçimde tükendiği ve geri döndürülemez bir kırılmanın yaşandığı dönem, çoğunlukla evlilik bağının sona erdiği ya da sona erme ihtimalinin yoğun biçimde hissedildiği süreçtir. Böyle bir kırılma, kişinin yaşamındaki temel duygusal, psikolojik ve sosyal destek ağlarının çözülmesi anlamına gelmektedir. Evlilik, toplumsal yaşamda üstlenilen rollerin merkezinde yer alır ve eş

olma statüsü kimlik inşasında önemli bir referans noktası oluşturur. Ancak kumar bağımlılığı sürecinde yaşanan maddi kayıplar, güven ihlalleri, yalanlar ve duygusal ihmal gibi etkenler zamanla eşler arasındaki bağı zayıflatarak evlilik kurumunun destekleyici işlevini aşındırmaktadır.

“Ben boşanmak istediğime dair evraklarla karşısına çıkınca, eşim hiç onu bırakacağını düşünmemişti.” [K12, Aile-Eş, Kadın, Evli, 45]

“Eşim de şunu dedi bana. Dedi ki [...] ‘Ne yapmak istiyorsun? Ayrılalım mı? Yoksa dedi bu işi çözelim mi?’ Yani tabii ki bunun karşılığında bazı garantiler falan da istedi tabii ki. Ben de bunun karşılığında bazı kağıtlara, bazı şeylere imzalar verdik tabii. Onun karşılığında bu şekilde anlaşmaya vardık.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Dijital kumar bağımlılığına ilişkin bulgular, bu olgunun kişinin sosyal hayatında zamanla derinleşen çözümlere neden olduğunu göstermektedir. Aile içindeki güven kaybı, çocuklarla ilişkide oluşan duygusal mesafe, geniş aile ve arkadaş çevresindeki kopuşlar ile borçlanmanın getirdiği utanç ve gerilim, kişinin sosyal sermayesini giderek zayıflatmaktadır. Bu süreçte kişi toplumsal rollerini yerine getirmekte zorlanmakta ve sosyal statüsü ciddi biçimde zedelenmektedir. Ortaya çıkan tablo, dijital kumar bağımlılığının toplumsal düzeyde ele alınması gereken bir olguya dönüştüğüne işaret etmektedir.

5.3.3. Psikolojik Etkiler ve Ruhsal Değişimler

Dijital kumar bağımlılığı kişinin psikolojik dayanıklılığını sarsan derin bir kriz alanıdır. Görüşmelerde yer alan bağımlı kişilerin ve yakın çevresinin anlatıları, bu davranış biçiminin zamanla kişinin kişilik yapısını dönüştürdüğünü ve kişiyi hem fiziksel hem de psikolojik olarak tükenmişliğe sürüklediğini göstermektedir.

Bağımlı kişilerin önemli bir bölümünde gözlemlenen temel psikolojik belirtilerden biri, yoğun ve kontrol edilmesi güç duygusal dalgalanmalardır. Bu dalgalanmalar çevreyle olan etkileşimlerine de doğrudan yansımaktadır.

Katılımcıların anlatımlarında, kumar oynadıkları dönemlerde yaşadıkları ani ruh hâli değişimleri hem kendileri tarafından fark edilmekte hem de yakın çevreleri tarafından açıkça gözlemlenmektedir. Bu duygusal salınımlar kimi zaman yoğun kaygı, huzursuzluk ve değersizlik duygularına, kimi zaman ise öfke patlamalarına, saldırgan tutumlara ve dürtüsel davranışlara evrilmektedir. Özellikle kayıpların ardından yaşanan pişmanlık, suçluluk ve umutsuzluk duyguları, depresif eğilimleri tetiklemekte, buna karşın kazanma beklentisiyle artan risk alma davranışı, kişiyi aşırı uyarılmış bir ruh hâline sokarak duygusal dengeyi bozmaktadır. Katılımcılar bu değişimi şu sözlerle ifade etmiştir:

“[...] Agresifim, sinirliydim, yalan konuşuyordum, çok çabuk fevrileşebiliyordum. Geceleri sürekli kalkıyordum...” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

“[...] [Maddi] kayıpla bağlantılı bir şey ruh hâliniz. Para kazandığınızda inanılmaz mutlu, babacan, yardımsever biri olursunuz. Şimdi size ben gönderirim 20 bin lira, derim ‘Al kardeşim işte ihtiyaçlarını hallet’. Bir bakmışsın bir saat sonra ararım derim ki, ‘Ya sana 20 bin lira atmıştım ya onu bir geri yollasana bana’ falan.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bağımlılık sürecinde kişi, zamanla tanınmaz hâle gelmektedir. Aile üyeleri ve yakın çevre, artık karşılarındaki kişinin eskisi gibi olmadığını hissetmekte ancak bu dönüşümün mahiyetini kavramakta zorlanmaktadır. Bu da sosyal kırılmaları, güven kayıplarını ve iletişim bozukluklarını beraberinde getirmektedir. Özellikle yalan söyleme davranışı, dijital kumar bağımlılığının en



yaygın etkilerinden birini oluşturmaktadır. Görüşmelere katılan birçok kişi, zamanla yalan söylemenin olağan bir davranışa dönüştüğünü, hatta kendilerine bile şaşırarak noktaya geldiklerini belirtmişlerdir.

“Yalan söylemek alışkanlık hâline geliyor bunlarda. Yani kumar oynadıklarında, söyledikleri yalanları başka şeylerde de söyleyebiliyorlar. [...]’de en azından tespit ettiğim şey o. Hiç yalan söylemezdi çünkü.” [K13, Aile-Anne, Kadın, Boşanmış, 65]

“Hayatımın dört senesini hatırlamıyorum. Ona yalan söyle, buna yalan söyle, ondan kaç, bunu yap, öyle yap, böyle yap. Saçma sapan dört yılım geçti hayatımda. [...] Kimsenin yüzüne bakamıyorsunuz. Çünkü çalışıyorsunuz, hepsinin hayatından çalışıyorsunuz.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Benzer şekilde, başka bir katılımcı kumar oynadığı dönemlerde kendisini şaşırtacak düzeyde yalan söylemeye alıştığını şu ifadelerle dile getirmiştir:

“Gerçekten yalan söylemeyen bir insanım. Ama artık yalan söylemek benim için çok rahatsız edici bir şey olmaktan çıkmıştı. Yalanı söylerken de bunu fark ediyordum. Ne kadar rahat yalan söyleyebildiğim için de kendime şaşıırıyordum.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bu tür ifadeler kumar bağımlılığının kişilik düzeyinde bir erozyon yarattığını göstermektedir. Bağımlı kişi, ahlâki/etik pusulasını kaybederek doğru-yanlış ayrımını yapamaz hâle gelmektedir. Bu, kişinin kendine olan saygısını, başkalarıyla kurduğu ilişkilerin samimiyetini ve sosyal bütünlüğünü derinden etkileyen bir kopuşa yol açmaktadır.

Kumarla birlikte gelen borçlu olma durumu

ise ciddi kırılmalar yaratarak yaşam kalitesini dramatik şekilde düşürmektedir. Kumar borcu kişide bir psikolojik baskı ve içsel tükenmişlik yaratmaktadır. Katılımcılardan biri, kumar nedeniyle oluşan borçların kendisinde yarattığı ağır duygusal yükü şu şekilde dile getirmiştir:

“Ben hayatımda hiç borç almadığım için o kadar huzursuzdum ki. [...] O borç beni o kadar rahatsız ediyordu ki ben uyumuyordum mesela. Sen neden bu borcu yaptın? Neden bunu kalkıp bir makineye verdin? Sen şu an bunu nasıl yaşarsın? Hiç uyumuyordum ben. Benim bir yıl boyunca uyku yoktu hayatımda. Öyle söyleyeyim. 45 kiloya kadar düşmüştüm. En son evet 45 kiloydum. [...] Bu arada hastaneye kaldırıldım. Hastanede asla ve asla benim rahatsızlığımın sebebi bulunamıyor. Halsizim, yorgunum, uyuyamıyorum. Sürekli bitkinim, çok hızlı kilo kaybediyorum ama tamamen streten.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Daha önce hiç borç almamış olan kişi, kendi yaşam normlarıyla çelişen bu yeni gerçeklik karşısında yoğun bir içsel çatışma yaşamaktadır. Yaşanan bu psikolojik gerilim zamanla sağlık problemleri de doğurmuş; kilo kaybı, uykusuzluk, halsizlik ve bayılmalar gibi belirtiler, kişinin stresle baş edemediği noktada tıbbi müdahale gerektiren fiziksel sorunlara dönüşmüştür. Kişinin hastanelik olduğu durumlarda bile net bir tıbbi teşhis konulamamış olması, yaşanan rahatsızlığın kaynağının fiziksel değil psikolojik olduğuna işaret etmektedir. Depresyon, panik atak ve yoğun anksiyete, dijital kumar bağımlılığının psikolojik etkilerinin başında gelmektedir.⁵³

“Panik ataklarım oluşmaya başlamıştı. Bir gece, gecenin bir yarısı bahçeye fırlayıp çıplak ayak, ben ölüyorum diye eşime söylediğimi hatırlıyorum. Kalbimle ilgili sıkıntı falan olmadığı anlaşılınca yavaş yavaş bunun psikolojik olduğu, atak geçirdiğim anlaşıldı.” [K1, Tedavisi Bitenler, Erkek, Evli, 45]

⁵³ Dijital kumar bağımlılığının psikolojik etkilerine dair ayrıntılı bilgi için bkz. Bölüm 4.4.1. Ruh Sağlığı ve Kırılma Noktaları.

Bağımlı kişi, ahlâki/etik pusulasını kaybederek doğru-yanlış ayrımını yapamaz hâle gelmektedir. Bu, kişinin kendine olan saygısını, başkalarıyla kurduğu ilişkilerin samimiyetini ve sosyal bütünlüğünü derinden etkileyen bir kopuşa yol açmaktadır.

“Oynayan hiç kimsenin can güvenliği yok. Çünkü bir anda akıl dengemizi kaybediyoruz, kaybettim ben de yani.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Ruhsal bozulmanın en uç biçimlerinden biri ise intihar düşünceleridir. Bağımlılığın yol açtığı psikolojik bozulmalar, bazı durumlarda daha ileri düzeyde içsel krizlere yol açmaktadır. Özellikle yaşamda anlamı olan bir ilişkinin kopma noktasına gelmesi ya da çaresizlik hissi ile birlikte bazı katılımcıların intihar düşüncesine kapıldığı gözlemlenmiştir. Söz konusu düşünceler, kişinin yaşamını sonlandırma niyetiyle değil, bir yardım çılgınlığına ya da mevcut krizden kaçış arzusuna işaret etmektedir.

“Evet bir sürü şey kaybettim ama onu [eşimi] kaybedersem çok iyi biliyorum ki yani ya intihar ederim. Çok büyük bir ihtimalle intihar ederim. Çünkü ben çocuklarımdan, ailemden ayrı yapamam [...]” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

“[...] O kadar hızlı gaza basıyorum ki yani bir yerde kendimi patlatmak istiyorum arabayla birlikte. Bir anda yolun ortasında durdum ve ‘Senden sonra öğrenmeyecekler mi?’ dedim kendi kendime. Bir arkadaşım vardı onu arayıp beni buradan almasını söyledim. Geldi aldı beni.” [K8, Bağımlılar, Kadın, Evli, 32]

Bir başka katılımcı ise bu duygusal çıkmazı fiili bir intihar girişimiyle deneyimlediğini şöyle ifade etmiştir:

“2013 yılını bitirdim ve madem konuşuyoruz, yardım çılgılığı olarak açıkçası intihar ettim yani 25 tane hap içtim çünkü ölmek istiyordum, yani gerçekten de evimdeki tüm eşyaları da satmıştım [...]” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Tüm bu belirtiler -agresifleşme, yalan söyleme, panik atak, depresyon, intihar eğilimi- kumar bağımlılığının kişide neden olduğu derin psikolojik sorunların başında gelmektedir. Bu süreçte kişilik yapısının bozulduğu, karar alma mekanizmalarının devre dışı kaldığı ve zamanla yaşamın kontrolünün kaybedildiği görülmektedir.

“Hayatımı yöneten başka bir şey vardı. Uykumu, yememi, içmemi, sosyal hayatımı...” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Sonuç olarak, derinlemesine mülakatlar bağımlılığın kişide zamanla derin bir kişilik deformasyonuna yol açtığını, etik değerleri aşındırdığını ve benlik saygısını ciddi biçimde zedelediğini göstermektedir. Yoğun duygusal dalgalanmalar, dürtüsel davranışlar, yalan söyleme alışkanlığının sıradanlaşması, depresyon ve intihar düşünceleri gibi belirtiler kumarın yapısal bir ruhsal bozulmayı beraberinde getirdiğine işaret etmektedir. Bu süreçte kişinin sosyal çevresiyle olan ilişkileri ciddi bir kırılma yaşamaktadır. Aile içi güven mekanizmaları zayıflamakta, iletişim bozulmakta ve sosyal destek ağları işlevsiz hâle gelmektedir. Toplumsal açıdan dijital kumar bağımlılığı ailenin ve dolayısıyla toplumun ruhsal sağlığını tehdit eden bir risk faktörü olarak ele alınmalıdır. Bu bağımlılığın yol açtığı borç sarmalı, ekonomik güvencesizlik ve sosyal izolasyon gibi etkiler, kişinin yaşamla kurduğu bağları koparma noktasına getirebilmektedir.

Yakın Çevrenin Maruz Kaldığı Etkiler

Dijital kumar bağımlılığının neden olduğu ruhsal çöküntü, başlangıçta sadece bağımlı kişinin yaşamını sarsarken zamanla çevresindeki kişileri de etkisi altına alan bir



sürece dönüşmektedir. Özellikle aile üyeleri, bu süreçte yoğun bir duygusal yıpranma yaşamaktadır. Görüşmelerde görüldüğü üzere, bağımlı kişiye destek olmaya çalışan yakınlar, sürekli hayal kırıklığı, güvensizlik, öfke, çaresizlik ve tükenmişlik duyguları içinde kalarak psikolojik dayanıklılıkları giderek zayıflamaktadır. Süreç ilerledikçe suçluluk, yetersizlik hissi, kendini sorgulama, umutsuzluk ve depresif eğilimler daha belirgin hâle gelmektedir.

“[...] Ben de mesela tedavi sürecine başladım, çünkü ister istemez güvensizlik başlıyor ve sadece kumar oynayan kişiye karşı değil hayattaki birçok insana karşı oluyor. Sosyal hayatınıza da yansıyor. Dolayısıyla bir güven problemi olunca, bir de en sevdiğiniz tarafından gelince diğer insanlara karşı da durumunuz daha da farklı bir noktaya evrilmeye başlıyor. Daha huzursuz hissediyorsunuz, işte ne bileyim birçok şeyi daha farklı hissediyorsunuz Üzerinize çok fazla sorumluluk geldiği için ister istemez bir yorgunluk da oluşmaya başlıyor. Kendinizi suçluyorsunuz.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Bu süreci daha da zorlaştıran ve bağımlı kişinin çevresindeki yıpranmayı derinleştiren etkenlerden biri ise dijital kumar bağımlılığının bir hastalık ya da psikolojik bozukluk olarak değil, salt kişisel irade zaafı olarak değerlendirilmesidir. Görüşmelere yansıyan anlatılarda, özellikle ilk başlarda aile bireylerinin bağımlılığı anlamlandıramadığı, çoğu zaman bir irade eksikliği olarak ele aldığı anlaşılmaktadır. Bu yaklaşım, hem bağımlı kişi ile empati geliştirilmesini engellemekte hem de çevresindekilerin yaşadığı hayal kırıklığını ve öfkeyi daha da yoğunlaştırmaktadır.

Özellikle eşler, ebeveynler ve kardeşler, kişinin kontrolsüz kumar davranışıyla doğrudan muhatap olan ve çoğu zaman müdahale etmekten başka bir seçeneği olmadığını düşünen birincil destekleyici konumundadır. Ancak bu destek rolü, zamanla duygusal yükün taşınmaz bir noktaya

gelmesine, kişinin kendi yaşamını ikinci plana atmasına ve tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Katılımcılardan biri, kumar bağımlısı eşine hem evde hem dışarıda destek olmaya çalışırken fiziksel sağlığının bozulduğunu, uyku düzeninin tamamen kaybolduğunu ve iş yaşamında ciddi konsantrasyon problemleri yaşadığını ifade etmiştir.

“Çocuklar evdeyken, çocuklar uyuyana kadar ayrı bir süreç. Çocuklar uyuduktan sonra ayrı bir süreç oluyordu. Maskelerim vardı. İş yerinde de maskelerim vardı. Tabii ki bir noktadan sonra artık şeyde patlamaya da başlıyorsunuz, yani çocuklara yansıtıyorsunuz ama işte okulda kolunuz uyuşuyor, işte bayılıyorsunuz çünkü tansiyonunuz ve beslenmeniz bozuluyor, zaten uykusuzluk sürekli var. İşinize tam olarak kendinizi veremiyorsunuz.” [K12, Aile-Eş, Kadın, Evli, 45]

Görüşmelere yansıyan diğer anlatılar, sürecin aile üyelerinde de belirgin bir gizleme davranışını tetiklediğini ortaya koymaktadır. Yakınlar, çoğu zaman bağımlı kişinin davranışlarını çevreden saklamayı bir zorunluluk olarak görmektedir. Bu tutum, hem aile içindeki huzursuzluğu dışarıya yansıtmamak hem de sosyal çevrede oluşabilecek yargı ve damgalamadan kaçınmak amacıyla benimsenmektedir.

Bu çaba içindeki aile üyeleri, kriz anlarını kontrol altında tutuyormuş izlenimi vermeye çalışarak çoğu zaman kendi duygularını bastırmaktadır. Dışarıya karşı güçlü görünme isteği, giderek bir alışkanlığa dönüşmekte ve günlük iletişim biçimlerine yansımaktadır. Ancak bu bastırma süreci, kişilerin kendi psikolojik ihtiyaçlarını geri plana itmesine neden olmaktadır.

Bu bastırmanın yarattığı yük nedeniyle bazı katılımcılar, bağımlılıkla mücadele sürecinde kendilerinin de psikolojik desteğe ihtiyaç duyduklarını ifade etmiştir. Özellikle kardeş konumundaki bir katılımcı, içine düştüğü

durum karşısında adeta “ebeveyn” rolünü üstlendiğini belirtmiştir. Bu rol değişimi, kendi benlik sınırlarını zorlamış ve kişisel yaşamını askıya almasına yol açmıştır. Aile üyelerinin bağımlı kişiye aşırı odaklanması, zamanla kendi yaşam denetimlerini kaybetmelerine neden olmuş; bu yoğun özveri ise giderek artan bir psikolojik yorgunluk yaratmış ve başa çıkılamaz bir hâle gelmiştir.

“[...] Bir çocuk sahibi olmuşum gibi hissetmişim. O yüzden de yakın zamanda terapiye başladım. Çünkü bu sefer, hani, nasıl desem, sürekli bir şeyler için endişelenip kendimden başka herkesi düşünmeye başladım. Sonra dedim ki bir dur yani hani bu kadar herkesi düşünemezsin ya da bu kadar herkesi düşünmemelisin.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Diğer yandan, dijital kumar bağımlılığı sürecinde ortaya çıkan manipülasyon ve aldatılma hissi, destek veren kişilerde kişiye yönelik bir güven kaybına ilave olarak kendi yargılarına, sevgilerine ve sosyal çevreye olan güvenin de sarsılmasına neden olmaktadır. Bazı katılımcılar, bu süreçte nasıl kandırıldıklarını, nasıl olup da bu kadar kolay inandıklarını sorgulamış; bu sorgulama hâli zamanla kişinin öz güvenini zedeleyen bir içsel hesaplaşmaya dönüşmüştür. Bu tür deneyimler kişinin sosyal dünyayla kurduğu güven ilişkilerinin körelmesine ve sosyal çekilme davranışlarının artmasına yol açmaktadır.

“İlk başta, tabii ki yani nasıl olur diyorsunuz. Olduysa biz nasıl bunu fark etmedik? Hani ya da işte neden bunu bize söylemedi? Bizim eksikimiz neydi? Hangi konuda yardımcı olmadık? Hani bu neyden kaynaklanıyor? Aslında bunları sorguluyorsunuz. Dolayısıyla bunlar kafanızda bir soru işareti bırakıyor. Sonra süreç ilerlerken destek olmaya çalışıyorsunuz, güvenmek istiyorsunuz. Ama hayal kırıklığına uğradığınız çok nokta oluyor. Bu süreç içerisinde sizi de içine alabiliyor durum. Bir de mesela biz bazı

şeyleri ailemizden de sakladık. Onun verdiği bir yorgunluk da vardı. Anneme, babama söylemediğim bazı şeyler vardı, bana anlattı. Sonra bunun sonuçları kötü olunca hepten mesela bir suçluluk duygusu duymaya başlamıştım. ‘Keşke zamanında söyleseydim. İşte bunları saklamam daha kötü oldu.’ gibisinden. Bazen böyle pişmanlık yaşamıyor değilsiniz yani.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Tüm bu bulgular, dijital kumar bağımlılığının kişi merkezli bir sorun olmanın ötesinde, onunla temas hâlinde bulunan aile üyelerini, yakın çevresini ve sosyal ilişkilerini etkileyen çok boyutlu ve yaygın bir kriz alanı olduğunu göstermektedir. Bağımlılık süreci boyunca yaşanan duygusal iniş çıkışlar, finansal kayıplar, güvensizlik ortamı ve iletişim kopuklukları eşlerin, çocukların ve diğer aile üyelerinin psikolojik yükünü artırmakta, bu kişileri tükenmişliğe ve psikolojik yıpranmaya sürüklemektedir. Evin içinde süreklilik kazanan bu yüksek stres ortamı, aile üyelerinin sağlıklı ilişki kurma becerilerini zedelemekte ve özellikle çocuklar açısından gelişimsel riskler doğurmaktadır.

Bu nedenle, dijital kumar bağımlılığıyla mücadele ederken kişinin sosyal ilişkilerinin de dikkate alınması büyük önem taşımaktadır. Müdahale süreçlerinin etkili olabilmesi için bağımlılıktan etkilenen tüm aile üyelerinin desteklenmesi, yaşadıkları duygusal yüklerin tanınması ve psikolojik olarak güçlendirilmeleri gerekmektedir. Tek yönlü kişisel müdahalelerin, ilişkisel bütünlüğü yeniden kurmakta ve bağımlılığın sosyal etkilerini azaltmakta yetersiz kalması pekâla mümkündür. Aile temelli psikososyal destek programları, grup çalışmaları, sosyal hizmet modelleri ve toplumsal farkındalık çalışmaları yoluyla hem bağımlının hem de yakın çevresinin iyilik hâlini artırmaya yönelik bütüncül yaklaşımlar geliştirilmelidir.



5.4. Çıkış Yolu ve İyileşme Çabaları

Bu bölümde dijital kumar bağımlılığıyla baş etme süreci, kişisel ve toplumsal dinamikler çerçevesinde çok boyutlu olarak ele alınmıştır. Süreç, bağımlılığın kişi ve yakın çevresi tarafından fark edilmesi, kişinin kendi davranışıyla yüzleşmesi ve iyileşme yönünde ilk adımı atarak tedavi arayışına yönelmesi gibi temel aşamaları içermektedir. Bunun yanı sıra tedavinin ilerleyen evrelerinde ortaya çıkan yapısal engeller, duygusal güçlükler, tekrarlayan başarısızlık deneyimleri ve bağımlılık davranışını kontrol etme çabaları ayrıntılı biçimde değerlendirilmiştir. Ayrıca kişiyi yeniden kumar davranışına sürükleyebilen tetikleyici unsurlar ile bu risklere karşı geliştirilen başa çıkma stratejileri de kapsamlı olarak incelenmiştir.

5.4.1. Yüzleşme, Kabullenme ve Yardım Arayışı

Dijital kumar bağımlılığı, başlangıç aşamasında kişinin üzerinde kontrol sahibi olduğunu düşündüğü, ancak zamanla öz denetim mekanizmalarının zayıflamasıyla birlikte sinsi bir şekilde ilerleyen bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık biçiminin görünürlüğünün düşük olmasında üç temel unsur öne çıkmaktadır: belirgin fiziksel semptomların bulunmaması, davranışın dijital ortamda gerçekleşmesi ve toplumsal farkındalık düzeyinin sınırlı olması. Bu faktörler, kişinin kendi durumunu fark etmesini güçleştirdiği gibi, sosyal çevresinin de teşhis koymasını zorlaştırmaktadır. Dolayısıyla bağımlılığın ilk evreleri çoğu zaman fark edilmeden geçmekte, bu da müdahale sürecinin gecikmesine yol açmaktadır. Araştırma bulguları, farkındalık anlarının çoğunlukla ağır ekonomik kayıplar, aile içi çatışmalar veya yoğun duygusal sarsıntılar gibi kriz dönemlerinde ortaya çıktığını göstermektedir.

Bununla birlikte, farkındalık ve tedavi sürecinin keskin sınırlarla ayrılan aşamalar

olmadığı, aksine birbirini etkileyen, kimi zaman iç içe geçen ve eş zamanlı ilerleyebilen dinamikler olduğu görülmektedir. Bazı durumlarda, kişi dışsal baskılar nedeniyle tedavi sürecine adım atsa da başlangıçta bağımlı olduğunu kabul etmemektedir. Bu tür örneklerde bağımlılık farkındalığı, tedavi sürecinin ilerleyen evrelerinde, terapötik süreçler ve profesyonel destekler aracılığıyla gelişmektedir. Dolayısıyla bu noktada tedavi, iyileşmenin ötesinde kişinin kendi davranışını yeniden tanımlamasına ve kabullenmesine zemin hazırlayan bir farkındalık süreci işlevi görmektedir.

Görüşmelerde en sık vurgulanan hususlardan biri, profesyonel desteğin hastalığın kabullenilmesi ve davranışın kontrol altına alınmasında oynadığı etkili roldür. Kişilerin terapi ile birlikte içsel farkındalıklarının arttığı, kendi davranışlarını daha objektif biçimde değerlendirmeye başladıkları görülmektedir. Bu süreç, kişinin yaşamı üzerinde yeniden kontrol kurabilmesine imkân tanıyan bir zihinsel dönüşüm yaratmaktadır. Bu aşamada tedaviye başlama, çoğu durumda farkındalık sürecinin önünde yer almaktadır.

“Tedavi sürecine başlayana kadar hiçbir şekilde bağımlı olduğumu kabul etmedim. Tedavi sürecine başlayınca zaten otomatikman her şeyi kabul ediyorsunuz. Bağımlı olduğumu ve kumarbaz olduğumu kabul ediyorsunuz. En ağırı olanı da bu yani.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

“Benim eşim okulunun bir psikoloğuna yönlendirdi. Gittim ama gitmeden önce oynadım. Oradan çıktıktan sonra da oynadım... O zaman anlıyordum yani. Evet, ben bağımlıyım. Duramıyorum. Ama nasıl duracağımı da bilmiyorum.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bununla birlikte, farkındalık her zaman profesyonel destek aracılığıyla ortaya çıkmamaktadır. Bazı durumlarda kişi, kendi içsel gözlemleri ve zihinsel muhasebesi

sonucunda da bu gerçeği kabullenmeye başlamaktadır. Nitekim bir katılımcı, bu farkındalık anını şu sözlerle dile getirmiştir:

“Bir dönemden sonra arkamı dönüp baktım. Dedim ki ne yapıyorsun? [...] Hatta bir gün aynada kendime şunu dedim: Sen kumar oynamak için mi yıllarca bu eziyeti çektin?” [K10, Bağimli, Kadın, Bekâr, 27]

İçsel kabulü ve farkındalık sürecini şekillendiren bir diğer unsur, kişinin dinî ve manevi yaşamıdır. Farkındalık ve tedavi sürecinde maneviyat ve inanca dayalı pratikler önemli bir yer tutabilmektedir. Bir katılımcı, yaşadığı bağımlılık sorununu aşabilmek için düzenli olarak Kur'an okuduğunu ve dua ettiğini, bu yolla kurtuluş arayışını sürdürdüğünü ifade etmektedir. Bu tür dinî pratikler, kişinin hem manevi güç bulmasına hem de davranış değişimi yönündeki motivasyonunun artmasına katkı sağlamaktadır.

“Her gün neredeyse 10'ar sayfa, 20'ser sayfa Kur'an okur ve dua ederdim. Beni kurtar diye dua ederdim açıkçası.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Manevi destek ve içsel gözlemler kimi kişilerde farkındalık sürecini güçlendirse de, farkındalığın her zaman doğrudan ve kesintisiz bir kabule dönüştüğü söylenemez. Bazı kişiler, bağımlı olduklarını fark etmelerine rağmen bu gerçeği açıkça kabul etmekten kaçınmaktadır. Bunun yerine ekonomik zorunluluklar, sosyal baskılar ya da geçici çözüm arayışları gibi gerekçelerle kumar oynama davranışını meşrulaştırmaya yönelmektedir. Bu tutum, farkındalık ile kabul arasındaki boşluğun, bilinçli ya da bilinç dışı şekilde devreye sokulan inkâr ve savunma mekanizmalarıyla korunduğunu göstermektedir. Katılımcılardan birinin ifadesi, bu sürecin kişisel düzeyde nasıl işlediğini açık biçimde ortaya koymaktadır:

“Aslında fark etmek ve kabul etmek arasında biraz fark var. [...] Başta diyorsunuz ki buna mecburum, o yüzden yapıyorum, bağımlı değilim diyorsunuz kendinize.” [K11, Bağimli, Erkek, Bekâr, 29]

Bu tür yaklaşımlar, farkındalık sürecinin salt kişinin zihninde oluşan ani bir aydınlanma anı ile sınırlı olmadığını, aksine, içinde bulunulan ekonomik, sosyal ve duygusal koşulların yarattığı zorunluluk algısıyla şekillenen karmaşık bir yapı olduğunu göstermektedir. Zorunluluk algısı, kişinin bağımlılık davranışını rasyonelleştirmesine, hatta kimi zaman kendi yaşamını sürdürmesinin kaçınılmaz bir parçası olarak görmesine yol açmaktadır. Bu algı, kişinin davranışını sorgulamasını geciktirirken, inkârı da sürdürülebilir kılmaktadır. Ancak söz konusu savunma kalkanı çoğunlukla geri dönülmez nitelikteki zararların yaşanmasıyla zayıflamakta, hatta tamamen çökmektedir.

Araştırma bulguları, bu kırılma anlarının çoğunlukla yüksek maliyetli ve duygusal açıdan yıpratıcı krizler şeklinde yaşandığını göstermektedir. Aile içi çatışmaların derinleşmesi, ekonomik çıkmaza sürüklenme, yasa dışı borçlanma yöntemlerine başvurma ve sosyal ilişkilerin ciddi biçimde zedelenmesi gibi durumlar, kişinin mevcut yaşamını artık sürdürülemez olarak görmesine yol açmaktadır. Bu noktada bağımlılığın yarattığı maddi ve manevi tahribat, inkâr mekanizmalarının etkisini zayıflatmakta ve kişinin kendisiyle daha gerçekçi bir yüzleşme yaşamasına imkân tanımaktadır. Kabullenme süreci, içsel farkındalık kadar çevresel, ilişkisel ve ekonomik boyutların iç içe geçtiği, derin ve çoğu zaman yıkıcı yaşam deneyimlerinden de beslenmektedir.

“Ailemle çok büyük problemler yaşadım. Tefecilerden borç filan aldım. Artık iş dönülmez bir noktaya gelince bağımlı olduğunu anladım ben.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]



Bu kırılma anları, bazen kişinin yaşadığı doğrudan krizlerden, bazen de yakın çevresinden gelen farkındalık kazandırıcı tepkilerden doğabilmektedir. Aile üyeleri ya da yakın arkadaşlar tarafından dile getirilen uyarılar, sürecin daha erken fark edilmesine katkı sunabilmektedir. Özellikle eşlerin ısrarcı ve kararlı tutumu, bağımlılığın kabullenilmesinde önemli ve belirgin bir rol oynamaktadır.

“Benden önce farkındalığı asıl uyanan kişi eşimdi. [...] Ben o dönemlerde henüz uyanmamıştım. Hatta doktorun söylediklerini pek ciddiye almıyordum. ‘Nasıl olsa kendime engel olabilirim’ diye düşünüyordum. Ama ailem, özellikle eşim bir konuda kafasına bir şey takıldıysa mutlaka araştırır. Bu araştırma bazen doktorların tezlerine kadar gider. Yani gerçekten aşırı derinlemesine inceler. Söz konusu ailesi olduğunda her şeyi yapar eşim.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bazı durumlarda, kişinin bağımlılığı fark etme süreci çok daha yavaş ilerleyen, zamana yayılan bir seyir izlemektedir. Bu tür örneklerde, keskin bir dönüm noktası yerine, giderek ağırlaşan duygusal yük ve yaşam kalitesindeki düşüş, farkındalığın adım adım inşa edilmesine neden olmakta; kriz anlarının yarattığı ani sarsıntının yerini, küçük ama birikimli deneyimlerin yol açtığı kademeli bir çözülme süreci almaktadır. Katılımcılardan biri, yaşadığı deneyimi “ısınan suya konmuş kurbağa” metaforu ile açıklamaktadır:

“Kendi iç muhasebemi yaptığımda, bu bir kurbağanın suya atılması gibi [...] Benim durumum bence tam olarak böyle oldu. Yani ben bir anda bağımlı olmadım.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

“17 yıllık kumar hayatımda en az 4-5 defa batmışımdır. [...] Ama bunun bir hastalık olduğuna bir, bir buçuk sene öncesine kadar tam anlamıyla inanmaya başladım ben.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bağımlılığın fark edilmesi, değişim yolculuğunun ilk aşamasını oluşturmaktadır. Bu farkındalığın somut bir iyileşme adımına, yani kurtulma isteğine dönüşmesi ise daha karmaşık ve çok boyutlu bir sürecin parçasıdır. Katılımcı anlatımları, kurtulma kararının çoğunlukla “kritik eşik” olarak tanımlanabilecek durumlarda alındığını göstermektedir. Bu tür eşiklerin aşılması, kişinin artık tek başına baş edemeyeceği bir kayıp ya da tehditle yüz yüze gelmesi anlamına gelmektedir. Özellikle evliliğin sona erme riski, tedavi kararının en güçlü tetikleyicilerinden biri olarak öne çıkmaktadır:

“Boşanma süreci... Çocukları korumam lazım. [...] Ne zamanki tedavi olursun, o zaman tamam dedim... Sonra çaba harcadı iyileşmek için. Ben destek oldum.” [K12, Aile-Eş, Kadın, Evli, 45]

Bir katılımcı avukat aracılığıyla gelen boşanma dilekçesini, bağımlılıkla mücadele sürecindeki en sert yüzleşme anı olarak nitelendirmiştir:

“[Eşim] avukatı aracılığıyla boşanma dilekçesini gönderdi. [...] O benim için bir hani böyle duvara toslamak gibiydi [...] Eğer ben bunu yapamıyorsam ki yapamıyorum [...] Altı ay yatmam gerekiyorsa yatacağım, kurtulacağım.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bu örnekler, sosyal bağların kopma tehlikesinin, tedaviye yönelme kararında son derece önemli olduğunu göstermektedir. Nitekim, aile içindeki güven ilişkisinin zedelenmesi veya eş ile çocuklar arasındaki bağın kopma riski, kişi üzerinde yoğun bir psikolojik baskı oluşturmaktadır. Bu aşamada partnerler, arkadaşlar veya aile üyeleri, bağımlı kişi profesyonel yardım almaya teşvik etmekte ve bu konuda somut kolaylaştırıcı adımlar atmaktadır:

“Bu sefer bu ilişkimdeki kız arkadaşım beni bir doktorla tanıştırdı. [...] Borçlar yine ödenemeyecek seviyeye gelince bu sefer kız arkadaşım beni bir tedaviye başlatmak istedi.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

“Kız arkadaşım hocaları buldu. [...] Psikoloğa gittim. Psikiyatri çok iyi gelmişti ikinci dönem. [...] Bir yıldır hiç oynamıyorum.” [K4, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 35]

Sosyal ilişkilerin kopma noktasına gelmesi tedavi kararında güçlü bir itici unsur olsa da tek belirleyici değildir. Katılımcı anlatıları, ekonomik baskının da en az sosyal bağlardaki çözülme kadar etkili olduğunu göstermektedir. Kredi borçlarının artması, birikimlerin tükenmesi ve aile bütçesinin bozulması, bağımlılığın artık kontrol altına alınamadığını somut biçimde ortaya koymaktadır. Bazı katılımcılar, başlangıçta “azaltarak bırakma” stratejilerine yöneldiklerini, ancak bu yöntemlerin çoğunlukla başarısızlıkla sonuçlandığını ifade etmektedir:

“Diyorum ya en azından azaltayım. [...] Ama bakıyorum bu sefer 100 liralık kupon tatmin etmiyor, demek ki miktar da önemli.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]

Tedaviye bilinçli olarak yönelmediğini belirten aynı katılımcı, hayatının bir döneminde ebeveynlik rolünün tehlikeye girmesini “yıkım” olarak tanımlamaktadır. Böyle bir kırılma anının, gelecekte tedavi arayışına yönelmeyi tetikleyebilecek en güçlü etkenlerden biri olabileceğini vurgulamaktadır.

“Şimdi çocuğumun, eşimin isteklerine cevap verebilecek durumdayım. Yani şunu alacağız diyorlar, alıyoruz. Şunu yiyeceğiz diyorlar, tamam yapıyoruz. Ama yarın bir gün mesela çocuğum okula başladı, çok önemli bir şey lazım oldu ya da çocuklar arkadaşlarında görürler [...] ‘Baba bundan benim yok bana alır mısın?’ derler de, ben de alamazsam

yıkım olabilir. Çocuğumun isteğini ya da eşimin isteğini karşılayamazsam bu işi kesin noktalayabilirim.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]

Kumar alışkanlığından kurtulma isteği birçok kişide mevcut olsa da bu isteğin doğru yöntemle hayata geçirilip geçirilemeyeceği konusunda ciddi tereddütler yaşanmaktadır. Bazı kişiler, kendi iradeleriyle bu davranışı bırakabileceklerine inanarak profesyonel yardım alma fikrini ertelemekte; kimileri ise tedavinin gerekliliğini sorgulamaktadır. Bu doğrultuda bazı katılımcılar, terapistin veya psikiyatristin kendi yaşam deneyimlerini anlayamayacağı varsayımıyla bu desteğe mesafeli yaklaşmış; ancak süreç içerisinde bu ön yargılar aşılmıştır:

“Dedim ‘Ya ben görüşmem bana ne anlatacak ya. Sanki ne biliyormuş, hayatında kumar mı oynamış adam da bana akıl verecek.’” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Ön yargıların aşılmasıyla birlikte uzmanlarla kurulan terapötik ilişki, bağımlılığın bir irade zayıflığı değil, kontrolsüz bir davranışsal sorun olduğu farkındalığını artırmaktadır. Bu farkındalık, kişinin kendisine yönelik suçlayıcı tutumunu azaltmakta ve tedaviye yönelik motivasyonunu güçlendirmektedir:

“Kendimi suçluyordum. [...] Sonrasında hoca, bunun bir bağımlılık olduğunu [...] artık belli bir şeyden sonra benim için eğlenceye dönüştüğünü anlattı.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Sonuç itibarıyla dijital kumar bağımlılığında farkındalık, kabullenme ve tedaviye yönelme, birbirinden bağımsız aşamalar olarak değil, karşılıklı etkileşim içinde gelişen ve kişiden kişiye farklı sıralamalar izleyebilen dinamik süreçler olarak ortaya çıkmaktadır. Profesyonel destek, kimi zaman farkındalık oluşmadan önce sürece dâhil olup kişinin kendi durumunu daha net görmesini sağlamakta; kimi zaman ise içsel sorgulama ve kriz deneyimlerinin ardından gelen kurtulma



kararıyla devreye girmektedir. Manevi değerler, aile desteği, ekonomik kayıplar ve sosyal bağların kopma riski ise bu sürecin hem tetikleyici hem de pekiştirici unsurları olarak öne çıkmakta; bağımlılıkla mücadelede çok boyutlu bir yaklaşımın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

5.4.2. Tedavinin Dönüştürücü Gücü

Bağımlılık döngüsünden kurtulmak, yerleşik tekrarlayan davranış kalıplarını bozmak ve kalıcı bir iyileşme süreci inşa etmek, çoğu zaman kişisel çabaların ötesinde profesyonel müdahaleleri gerektirmektedir. Bu bağlamda, terapi ve grup terapisi gibi yapılandırılmış tedavi yöntemleri, bağımlılıkla mücadelede hem davranış değişimini destekleyen hem de psikolojik dayanıklılığı güçlendiren temel unsurlar arasında yer almaktadır. Tedavi kararının alınmasının ardından ise kişilerin yaşamlarında gerek günlük rutinlerinde gerekse sosyal ilişkilerinde önemli değişimler gözlemlenmektedir.

Grup terapileri, dijital kumar bağımlılığıyla mücadele eden kişiler için yalnızlık hissini azaltan, utanç duygusunu hafifleten ve güvenli bir ifade alanı sunan kolektif bir destek mekanizması olarak öne çıkmaktadır. Farklı yaş, meslek ve sosyal arka planlardan gelen katılımcıların aynı mücadele içinde buluşması, ortak bir dayanışma zemini yaratarak aidiyet duygusunu pekiştirmektedir. Bu ortaklık, kişinin hem kendini ifade etmesini kolaylaştırmakta hem de kendi deneyimine dışarıdan bakabilme kapasitesini güçlendirmektedir. Böylece, grup içinde paylaşılan hikâyeler ve karşılıklı geri bildirimler, bağımlılıkla ilişkili davranış kalıplarının yeniden tanımlanmasına, iç görü geliştirilmesine ve umut duygusunun tazelenmesine olanak sağlamaktadır.

Bu çok katmanlı etkileşim, grup terapisinin duygusal iyileşmenin ötesine geçerek günlük yaşamın yeniden örgütlenmesine de katkı sunduğunu göstermektedir. Düzenli oturumlar, katılımcılara psikolojik destek

sağlamanın yanında haftalık rutinler oluşturma, zaman yönetimini yeniden düzenleme ve baş etme stratejilerini gündelik yaşama dâhil etme olanağı sunmaktadır. Katılımcıların ifadeleri, grup ortamının damgalayıcı bakış açılarına karşı korunaklı bir alan sunduğunu ve bağımlılıkla mücadelenin kişisel irade ile sınırlı olmayan, profesyonel rehberlik ve sosyal dayanışmaya dayalı çok boyutlu bir iyileşme süreci olduğunu göstermektedir:

“6 gün grup terapisine girdim. 4 saat sürdü. O kadar farklı yaş grupları var ki. [...] 70 yaşında bir ablam var mesela. Ağlıyor kadın. 20 yaşında bir çocuk da var, çok etkileyici. [...] Adam Türkiye yüzüncüsü, öbürü kamuda bilmem ne. [...] Biz bunu bilinçli bir şekilde yaptık yani.”
[K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

“Grup terapisinde de biz bunu çok konuşuyoruz. Bu arada her hafta düzenli olarak katıldığım ve beni gerçekten hayata bağlayan 13-14 tane çok güzel arkadaşım var. [...] Grup bizim çok eskiden beri görüştüğümüz arkadaşlar. [...] Grup terapisi beni hayata bağladı. Her hafta düzenli katıldığım bir şey oldu.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Katılımcı deneyimleri, grup terapisinin sunduğu kazanımların, kişinin sürece aktif katılımıyla belirgin biçimde güçlendiğini göstermektedir. Bu nedenle, tedavinin başlatılmış olması tek başına yeterli değildir. Tedavi sürecinde sağlıklı ilerleme, kişinin isteyerek ve bilinçli biçimde sürece dâhil olmasıyla sağlanmaktadır. Ancak dijital kumar bağımlılığının doğası gereği çoğu kişi, terapiye ilk başta dirençli yaklaşmakta; hastalığı inkâr etmekte ya da yalnız başına üstesinden gelebileceğine inanmaktadır. Bu noktada, profesyonel desteğin birincil işlevlerinden biri, kişinin inkâr mekanizmasını aşmasına yardımcı olarak hastalığını kabul etmesini sağlamaktır. Bu kabul süreci, iyileşmenin temel eşiğidir ve profesyonel terapiyle birlikte mümkün olabilmektedir.

“Ben bağımlı olduğumu bilmiyordum yani, hasta olduğumu bilmiyordum. Psikolog olan kız kardeşim, ‘Abi’ dedi, ‘sen belki yönetemeyebilirsin bu hayatı.’ [...] Sonra terapide konuştuk. Ama ben hâlâ kumar oynamaya devam ettim. Farkındalık çok geç oluştu.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Terapötik destek, ister grup ortamında ister kişisel rehberlikte yürütülsün, bağımlılıkla mücadele eden kişilerin deneyim paylaşımının ötesine geçip aktif sorumluluk üstlenerek sürece dâhil olmalarıyla güç kazanmaktadır. Grup terapilerinde üstlenilen roller, aidiyet duygusunu pekiştirerek katılımcının kalıcılığını artırırken, kişisel terapi planlamaları borç yönetimi, sosyal çevrenin yeniden yapılandırılması ve günlük rutinin inşası gibi alanlarda somut ilerleme sağlamaktadır. Katılımcılar, kendi hikâyelerinin başkalarına ilham verdiğini fark ettiklerinde sürece daha fazla bağlandıklarını ve yaşamlarını çok boyutlu olarak yeniden düzenlediklerini ifade etmektedir:

“Bu Adsız Kumarbazlar grubunda çarşamba günü oturumu ben yapacağım. Yani ‘hizmetkâr’ deniyor, hizmetkârım ben çarşamba günü. [...] Kayarsam [kumar oynarsam] hizmetkâr olamam ya da yalan söyleyeceğim. Bu da bana göre doğru bir şey değil.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Bağımlılara yönelik terapinin dışında aile terapileri, kişinin aile içi ilişkilerini yeniden yapılandırmasında da işlevsel bir rol oynamaktadır. Özellikle suçlama, öfke, güvensizlik gibi duyguların dönüştürülmesi aile terapisinin temel katkılarından. Bu bağlamda hem bağımlının hem de ailesinin bu sürece birlikte dâhil olması, ilişkinin onarılması kadar kişisel iyileşmeye de katkı sunmaktadır.

“Babam da ilk başta çok öfkeliydi. Suçlayıcıydı. Ama aile terapisinde pamuk gibi bir adam oldu ve daha farklı bir bakış açısıyla bakmaya başladı.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

İyileşme Sürecinde Aile Desteği

Dijital kumar bağımlılığının tedavisinde aile desteği, duygusal dayanışmanın ötesinde, tedavi sürecinin başarısını doğrudan etkileyen kritik bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Tedavi devam ederken aile üyelerinin sürece aktif olarak katılması, bağımlı kişinin davranışlarını kontrol altında tutmasına, riskli ortamlardan uzak durmasına ve tedaviye uyum göstermesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda aileler, süreci desteklemek amacıyla düzenli iletişim kurmak, tedavi planına ilişkin geri bildirim vermek, günlük yaşam düzeninin sağlanmasına yardımcı olmak ve finansal denetim mekanizmalarını devreye sokmak gibi çeşitli önleyici ve koruyucu adımlar atabilmektedir. Görüşmeler, pek çok katılımcının bağımlılık süreci boyunca ailelerinden gördükleri desteğin, tedaviyi sürdürme motivasyonlarını güçlendiren en önemli faktörlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Aile desteğinin tedavi sürecinde belirleyici rolü bağımlılığın ilk fark edildiği anda da kendini göstermektedir. Bağımlılık davranışını ilk fark ettikleri anda ailelerin sürece nasıl müdahil olduğu, kişilerin iyileşme yönünde atacağı adımlar açısından kritik bir öneme sahiptir. Bazı katılımcılar, eşlerinin ilk başta sorunun varlığını kabul etmekte zorlandığını, ancak bu inkârın aile içi destekle aşılabildiğini ifade etmiştir:

“Her zaman ona şunu söylüyorum. Her ne olursa olsun ben her zaman senin yanındayım. Arkanda değilim, önünde de değilim. Her zaman senin yanındayım. [...] Kötüde de yanındayım. İyi de de yanındayım.” [K13, Aile-Anne, Kadın, Boşanmış, 65]

“Yalnızlık hissetmedim çünkü yalnız değildim... Eşim elimden tuttu ve birlikte bu yüke elimizi taşın altına koyduk.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]



Bu ifadeler, kriz anlarında sunulan desteğin ötesinde, sürekli ve kalıcı bir güven duygusunun terapi ve bağımlılıkla başa çıkma sürecinde ne kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Aile üyelerinin kararlı duruşu, bağımlılıkla mücadele eden kişinin kendisini yalnız hissetmemesi ve tedaviye yönelik motivasyonunun korunması açısından hayati bir rol oynamaktadır. Bu desteğin duygusal boyutu kadar, stratejik olarak organize edilmesi de önemlidir. Bu noktada tedavi sürecinde bağımlı kişinin elinde nakit paranın bulunması veya ekonomik erişiminin olması, kumar davranışının tekrar etmesi açısından büyük bir risk oluşturmaktadır. Bu bağlamda bazı aile üyeleri, bağımlı kişinin mali hareketlerini kontrol altına alarak süreci yapılandırmıştır:

“Banka hesabımı artık eşim kullanıyor. [...] Para yatıkça kendisine aktarıyor. Bana sadece terapi için falan böyle ufak bir miktar bırakıyor. Ben onun kredi kartını kullanıyorum aslında. Yemek yiyeceksem, alışveriş yapacaksam onun kredi kartından yapıyorum. [...] Ama çok rahatım.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

“[Kardeşim] en büyük destekçim. Bütün hesaplarım onda ve ödemeleri birlikte yapıyoruz. Findex’te ortak bir üyeliğimiz var. Tüm şifrelerim onda olduğu için, benim haberim olmasa bile Findex’imi kontrol edebiliyor.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Bu tür düzenlemeler, bağımlılıkla ilişkili finansal alışkanlıkların yeniden şekillendirilmesine katkı sağlamaktadır. Mesleği gereği parayla sürekli temas etmek zorunda olan bir katılımcı, yaşadığı zorluğu şu sözlerle dile getirmektedir:

“En büyük zorluk, paraya temas ederek iş yapmak oldu. Taksicilik yaptığım için sürekli para ile uğraşıyorum. Kendi taksim var, bu yüzden çalışmak istedim. Hem boşluğu doldurmak hem de başka şeylerle meşgul olmak için. Ancak paraya bu kadar temas etmek

süreçte beni biraz yordu.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

Özellikle maddi yönetimin aile üyelerine devredilmesi, hem denetim hem de güven ilişkisi açısından iki yönlü bir işlev görmektedir. Bir katılımcı, tedavi sürecinde eşinin yönettiği finansal sistemin kendisi için nasıl bir caydırıcı unsur oluşturduğunu şu şekilde aktarmaktadır:

“Benim belli bir miktar para vardır cebimde ve bu miktarı eşim bilir. [...] Kredi kartı da değil. İçinde ne kadar para varsa o kadar kullanabilirim. Eşimden habersiz çalıp yine oynadığım dönemleri yaşamışlığım var. [...] Ama şu an bankacılık uygulamasından kendisi gördüğü için aklıma bile gelmiyor.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bu tür dışsal denetim pratikleri, kişinin özerkliğini sınırlandırıyor gibi görünse de tedavinin erken evrelerinde güvenlik işlevi görmektedir. Bu süreçte aile üyeleri, “eşlikçi” rolü üstlenerek mali kontrolün sağlanması, ilişkilerin şeffaf biçimde yürütülmesi ve kişinin yeniden “hesap verebilir” bir yaşam düzenine yönlendirilmesi gibi adımlar atmaktadır. Ailenin bağımlılık davranışını fark ettiği anda sürece erken müdahalesi, tedavi başarısı açısından kritik önemdedir. Erken dönemde verilen tepkiler, bağımlının tedaviye yönlendirilme sürecini hızlandırırken gecikmiş, plansız ya da salt duygusal tepkilere dayanan yaklaşımlar süreci yavaşlatmakta ve bağımlılığın daha da derinleşmesine neden olabilmektedir. Aile üyelerinin durumu bir hastalık olarak görmesi, hem damgalamayı azaltmakta hem de profesyonel yardım alma sürecini kolaylaştırmaktadır.

Bağımlının eşi olan bir katılımcı bu gecikmiş farkındalığın pişmanlıkla birleştiğini şu şekilde ifade etmiştir:

“Ben önce kendim düzeltebilirim zannettim. Destek olursam biz bunu halledebiliriz diye düşündüm. Ama buradaki problem bizim ikimizin halledebileceği bir problem değildi.

[...] Daha erken sürece başladık. [...] Aileme durumu anlattım. Ama onlar da önce bunun bir hastalık olduğunu anlamakta zorlandılar. Sonra bunun hastalık olduğunu gördüklerinde ‘Tamam hasta, ne yapabiliriz?’ dediler.” [K12, Aile-Eş, Kadın, Evli, 45]

Gerek tedavi sürecine başlama ve devam etme olsun, gerekse ekonomik kaynakların kontrolü olsun bağımlılıktan kurtulma sürecinde aile desteği oldukça hayati rol oynamaktadır. Nitekim uzman görüşleri de bu süreci desteklemekte, aile desteğinin yokluğunun hem kişinin hem de müdahale süreçlerinin etkinliğini ciddi biçimde zayıflattığını ortaya koymaktadır. Özellikle dijital kumar bağımlılığı gibi yüksek erişilebilirlik ve düşük dışsal denetimle karakterize edilen bir bağımlılık biçiminde, kişinin kendini sınırlandırması zorlaşmakta; bu da dışsal bir destek mekanizmasının hayati öneme sahip olduğunu göstermektedir.

“Biz kişilerin mobil cihaz kullanımlarını falan kısıtlamak istiyoruz. Bu noktada mesela ailesi olmayan, destekçisi olmayan kişilerle çalışmak çok zor oluyor. [...] Kısıtlayamıyorsun, kontrol edemiyorsun, o da kendini zaten kontrol edemiyor ve kısıtlayamıyor.” [PGG1, Psikoloji ve Halk Sağlığı Grubu]

Sonuç olarak aile desteği, dijital kumar bağımlılığıyla mücadelede duygusal dayanışma unsurunun yanında kişinin kontrolsüz davranış örüntülerini kısıtlayan dışsal bir denetim ve yönlendirme mekanizması oluşturmaktadır. Görüşmeler, aile üyelerinin çoğu zaman destekleyici bir konumla sınırlı kalmayıp, doğrudan müdahale eden ve karar süreçlerini şekillendiren etkin aktörler olarak sürece katıldıklarını ortaya koymaktadır. Maddi kaynakların yönetiminden günlük yaşam düzeninin kurulmasına kadar uzanan bu müdahaleler, iyileşme sürecinin taşıyıcı omurgasını oluşturarak kişinin motivasyonunu sürdürmesine ve toplumsal işlevlerini yeniden kazanmasına katkı sağlamaktadır. Ancak bazı durumlarda utanç, gurur ya da

damgalanma korkusu nedeniyle bağımlılık davranışının aileden uzun süre gizlenmesi, sürece erken müdahaleyi engellemekte; bu da tedavi süresini uzatarak bağımlılığın daha da derinleşmesine yol açmaktadır.

Utanç Duygusu ve Gizlenme Engeli

Nitel bulgular, bağımlılığın üstesinden gelme sürecinin kişisel iradedenden çok, sosyal dayanışma ve destek mekanizmalarıyla güçlenen bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu sürecin en önemli engellerinden biri, sosyal destek kanallarını zayıflatan ve kimi zaman tamamen ortadan kaldıran yoğun utanç duygusudur. Bu duygu, kişinin yardım arayışını geciktirmekte, iyileşme sürecine katılımını sınırlamakta ve tedavi sürecindeki şeffaflığı azaltmaktadır. Bağımlılık davranışını açıkça ifade etmemek, hem utancı bastırmaya hem de toplumsal yargılardan korunmaya yönelik savunmacı bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Kumar oynadığını dile getiren kişi, toplumda ahlaki zayıflık, sorumsuzluk veya güvenilmezlik gibi olumsuz çağrışımlarla özdeşleşen bir kimliği de üstlenmiş olmaktadır. “Kumarbaz” gibi damgalayıcı söylemler, kişinin toplumsal ilişkilerinde dışlanma ve değersizleştirilme riskini artırarak kişiyi sessizliğe ve izolasyona itmektedir. Bu noktada kumar bağımlılığını gizlemek sosyal statüyü, aidiyet bağlarını ve aile içindeki konumu koruma yönünde işlev gören bir stratejiye dönüşmektedir.

Goffman’a göre toplumsal normlardan sapan kişi “eksik” ya da “kusurlu” olarak algılanmakta ve bu algı, onu toplum nezdinde kabul edilemez bir kimliğe mahkûm etmektedir. (Goffman, 2014). Kumar bağımlılığı, ahlaki değerlerle çatışan bir davranış biçimi olarak onunla bağ kuran aile üyelerinin de sosyal itibarını tehdit eden bir etiket oluşturmaktadır. Utanç, başarısızlık algısı ve sosyal dışlanma riski, bağımlı kişinin yanı sıra yakın çevresini de etkileyerek sorunun aile içinde konuşulmayan, bastırılan ve görmezden gelinen bir meseleye dönüşmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda



Nitel bulgular, bağımlılığın üstesinden gelme sürecinin kişisel iradede çok, sosyal dayanışma ve destek mekanizmalarıyla güçlenen bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu sürecin en önemli engellerinden biri, sosyal destek kanallarını zayıflatan ve kimi zaman tamamen ortadan kaldıran yoğun utanç duygusudur.

gizleme davranışı, kişisel bir tercihin ötesine geçerek, toplumsal onuru korumaya yönelik ailenin de benimsediği kolektif bir savunma mekanizması hâline gelmektedir.

“Bir de herkesle paylaşabileceğim bir şey de değil bu. İlk başta anlatamıyorsunuz. Örneğin ben kendi aileme, yani yedi yıldır bu problemle uğraşıyorsak, bir yıl önce söyledim kendi aileme. Zor bir süreç yani. Çocuklarınıza belli edemiyorsunuz. [...] Aileler çok fazla seslerini çıkartamıyorlar, çünkü bunun utanılacak bir şey olduğunu düşünüyorlar. [K12, Aile-Eş, Kadın, Evli, 45]

Gizlenen her davranış, zamanla daha büyük maddi kayıplara, daha ağır borçlara ve artan bir yalnızlığa yol açmaktadır. Gizleme davranışı, erken müdahale ile çözülebilecek sorunların ilerleyerek içinden çıkılmaz hâle gelmesine neden olmaktadır. Özellikle borçların henüz yönetilebilir düzeydeyken aileyle paylaşılması, sürecin kontrolsüz biçimde büyümesine ve hem ekonomik hem de duygusal düzlemde ciddi bir çöküş yaşanmasına yol açmaktadır.

“[...] Bunu başında söylese zaten problem çözülecek. Para ödenecek bitecek hani. [...] Dolayısıyla borç azken söylense aslında böyle bir süreç olmayacak.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Yargılanma korkusu, kişinin kendini ifade etmesini sınırlarken toplumsal kimlikle yaşanan çatışma, benlikle kurulan bağda ciddi kırılmalara yol açmaktadır. Kumar oynadığını açıklamak ise kişinin akıl, irade ve saygınlık gibi değerlerinin zedelendiği hissini doğurmaktadır.

“Ben aslında yeterince bilgi sahibiydim ama yine de işin içinden çıkamıyordum. Çünkü bunu dile getirmek bile bana utanç verici geliyordu. ‘Bakın, ben böyle böyle bir şey yaşadım. Bunun sonucunda şu oldu, bunu toparlamaya çalışırken de bunlar yaşandı.’ desem... Biliyordum ki mutlaka şu cümle gelecekti: ‘Sen aptal bir insan değilsin.’ Ben bunu duymak istemiyordum.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Özellikle iradesizlik yaftasının kişinin kimliğine yapışması, davranışı konuşulamaz hâle getirmektedir. Dolayısıyla kumar, kişinin finansal çöküşü kadar, sosyal saygınlığını tehdit eden bir unsur olarak da okunmaktadır. Bu tehdit, kişilerin davranışı inkar etmesine ya da yalnızca olumlu yönlerini görünür kılmasına neden olmaktadır.

“[...] Damgalanmada söylenen yalanlar ve kişileri aldatmacalar... Çoğu danışanımda şeyi görüyorum: Aile biliyor oynadığını ama ne boyutta oynadığını bilmiyor.” [PGG1, Psikoloji ve Halk Sağlığı Grubu]

Damgalanma korkusu geçmişle yüzleşmeyi zorlaştıran bir içsel direnç de yaratmaktadır. Özellikle çocukluk ya da gençlik döneminde aile içinde benzer deneyimlere tanıklık eden kişiler, aynı davranışı sergilediklerinde “aynı hatayı tekrar eden kişi” olma korkusuyla susmayı tercih etmektedir.

“Ben kumar oynuyorum... Benim anne ve babam da bu sebepten ayrıldılar. Yani babam yıllarca kumar oynadı. [...] Annem kahveden babamı toplar hâldeydi.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Bir strateji olarak benimsenen gizleme davranışı, zamanla duygusal yükleri de beraberinde getirmektedir. Bağımlı kişi maddi sorunlarla birlikte suçluluk ve değersizlik gibi duyguları bastırdığında, ortaya derin bir ruhsal çöküntü çıkabilmektedir. Bazı kişiler kendi yaşamlarında bu yıkımı yaşarken, başkalarının aynı yoldan gitmesini engellemek için çevrelerini uyarmaya yönelmektedir.

“8 yıl çok samimi dostlarımdan bile sakladım ben bu olayı. Çünkü kötü bir şey yaptığının farkındaydım. [...] Hatta oynamaya çalışan arkadaşlarımı da uyarıyordum. Bakın, bu yol iyi değil, diye...” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Kimi durumlarda sosyal çevre, kişinin kumar oynadığını bilmektedir. Ancak burada gizlenen esas unsur maddi kayıplar olmakta; buna karşılık elde edilen kazançlar abartılı biçimde aktarılmaktadır. “Kazanan” kimliğiyle öne çıkmak isteyen kişiler, bu tür paylaşımlar aracılığıyla kumarın riskli doğasını görünmez kılarak sosyal çevrelerinde bir itibar inşa etmektedir. Böylece kolektif bir yanılsama üretilmekte ve kumarın sosyal kabulünü güçlendiren bir dinamik ortaya çıkmaktadır. Özellikle iş ortamları gibi statü ilişkilerinin belirgin olduğu ortamlarda, “kazanan” imajı prestij kazandırmakta; kayıplar ise utanç ve dışlanma riski taşıdığı için bastırılmaktadır.

“İş ortamında çok fazla kumar oynanıyor, iş arkadaşları arasında. Kimse de kaybettiğini söylemiyor. Ortamlarda hep kazanıyorum, hep kazanıyorum. Kumar sitesi tarafından çok pahalı marka çantalar, hediyeler gönderildiği oluyor. Ve bu insanlar ‘Evet kumar oynuyorum, ne var ki yani.’ diyor. Hiçbir garip bir tarafı yok, çünkü hep kazandığını lanse ettiği için çevresinden bir takım pekiştireçler alıyor, oynadığı kumar sitesi ona pekiştireç veriyor, bir takım hediyeler yolluyor. O yüzden o kişi için kumar oynamak negatif bir yerde değil, [kazandığını lanse ettiği için] çevresinden de pekiştireç alıyor aynı zamanda.” [PGG1, Psikoloji ve Halk Sağlığı Grubu]

Dijital Kumar ve Damgalanma Riskinin Azalması

Dijital kumarın, “oyun”, “piyango” veya “yasal platform” gibi etiketlerle sunulduğunda, klasik kumar bağımlılığına eşlik eden yoğun damgalanma etkisini görece azalttığı gözlemlenmiştir. Bu durum, bağımlılık davranışının fark edilmesini geciktirebilmekte ve toplumsal bariyerleri zayıflatarak yaygınlaşma riskini artırabilmektedir. Sosyal çevrede “hobi” veya “şans denemesi” gibi masumlaştırıcı çerçevelere oturtulabilen dijital kumar, kişi ve ailesi için damgalanma kaygısını azaltmaktadır. Ancak bu sorunun ciddiyetinin göz ardı edilmesine yol açmaktadır. Bu “düşük damgalanma” durumu, hem aile içinde hem de kamusal alanda yeterince konuşulmayan ve politika geliştirme süreçlerinde çoğu zaman görünmeyen bir risk faktörü olarak öne çıkmaktadır.

Bu tür gizleme davranışları her zaman bilinçli bir stratejiye dayanmamaktadır. Kimi zaman kişi, sosyal çevresinden gelecek olumsuz tepkileri önceden tahmin ettiği için, kimi zaman da “kimseye zarar vermediği” inancıyla bu davranışı sürdürmektedir. Özellikle genç yaşta kumar oynamaya başlayan kişilerde, gizlilik zamanla davranışın bir alışkanlık gibi içselleştirilmesine ve dolayısıyla uzun süre fark edilmemesine yol açmaktadır. Aile içinde şaka yollu yapılan yakıştırmalar ya da sorunun hafife alınması da bu gizliliğin derinleşmesine hizmet etmektedir. Nitekim bir katılımcının ifadesi bunu açık biçimde ortaya koymaktadır:

“Ben mesela lisedeyken de oynadığımı annem babam da biliyordu ama bağımlı olduğumu kimse bilmiyor yani. [...] Tutup da 10 milyon kaybettim demiyorum yani.” [K6, Tedaviye Erişemeyen veya Erişmek İstemeyen, Erkek, Evli, 35]



Kumar bağımlılığının aile bireylerinden gizlenmesi, hem kişinin duyduğu mahcubiyetin hem de aile içindeki duygusal dengeleri koruma çabasının bir yansımasıdır. Görüşmeler, bu gizlemenin toplumsal damgalanma korkusu, aile içi utanç kültürü, sorumluluk duygusu ve olası duygusal yıkımları önleme isteğiyle şekillendiğini göstermektedir. Özellikle ebeveynlerin üzülmelerini engelleme veya çocukların güven duygusunu zedelememe kaygısı, bağımlılığın açıkça dile getirilmesini zorlaştırmaktadır.

Bu gizleme, kısa vadede bir “koruma” stratejisi gibi işlese de uzun vadede borçların artması, güven ilişkilerinin zedelenmesi ve destek mekanizmalarının devre dışı kalması gibi sonuçlar doğurmaktadır. Bağımlılığın fark edilmesini ve erken müdahaleyi geciktiren gizlilik, kişinin içsel kabullenme sürecini de yavaşlatmakta ve iyileşme şansını azaltmaktadır.

Damgalanma korkusuyla beslenen gizleme, kişisel bir savunma refleksinin ötesinde toplumsal yapının kırılma noktalarını da yansıtan bir olgudur. Sorunun konuşulmaması, bağımlılığın “kişisel zayıflık” veya “geçici sorun” olarak algılanmasına yol açmakta; böylece yapısal ve psikososyal boyutların görünmezleşmesine neden olmaktadır. Bu sessizlik, hem politika geliştirme süreçlerini hem de toplumsal farkındalık ve dayanışma kültürünü zayıflatmakta; sonuç itibarıyla bağımlılık kişiselliği aşarak toplumun da taşıdığı bir yük hâline gelmektedir.

5.4.3. Zorluklar, Tetikleyiciler ve Başa Çıkma Stratejileri

Tedavi süreci devam eden ya da tedaviyi tamamlamış kişilerde, kumar bağımlılığının etkilerinin tamamen yok olmadığı gözlemlenmektedir. Bu aşamada, hem tedavi sürecindekiler hem de “eski bağımlılar” açısından, yeniden kumar davranışına dönme riskini artıran tetikleyici unsurlar önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Kurtulma sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesi için bu tetikleyicilerden

mümkün olduğunca uzak durmak kritik önem taşımaktadır.

Tetikleyici unsurlar, kişinin kumar davranışını yeniden başlatmasına veya uzaklaşma sürecinin kesintiye uğramasına yol açabilen içsel ve dışsal uyaranlar olarak tanımlanmaktadır. Yapılan görüşmeler, dijital kumar bağımlılığında bu unsurların oldukça çeşitli biçimlerde ortaya çıkabildiğini göstermiştir: Spor karşılaşmaları, sosyal medya reklamları, görsel-işitsel uyaranlar, sosyal çevreyle temas, geçmişe ait mekânsal çağrışımlar ve hatta bazı durumlarda destek gruplarının yapısal özellikleri dahi kişileri tekrar kumar davranışına yönelebilmektedir.

Katılımcıların büyük bölümü, spor karşılaşmalarıyla kurdukları ilişki biçimlerinin kumar bağımlılığıyla doğrudan bağlantılı olduğunu ifade etmektedir. Maç izlemek, bahis oynama pratiğiyle özdeşleştiği için bu tür karşılaşmalar zamanla birer tetikleyiciye dönüşmüştür. Bu etki, kişilerin sporla olan bağlarını koparmasına veya sınırlandırmasına yol açmaktadır. Örneğin bir katılımcı, bağımlılıktan kurtulma sürecinde tuttuğu takımın maçlarını dahi izlemekten kaçındığını belirtmektedir.

“Sadece tuttuğum takımın maçının olduğu gün, izlemedim maç sonrasına baktım. O anlık işte televizyonda maç skorları çıkar ya haber kanallarında. Oralardan baktım bir süre.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

Benzer şekilde, bağımlı bir kişinin annesi, oğlunun maç izlemekten özellikle kaçındığını ve çevresindeki kişilerle yaptığı konuşmaların dahi onun için tetikleyici olabileceğini şu sözlerle aktarmıştır:

“Maç seyretmek istemediğini söyledi. Bir de işte etrafında konuşulanlardan etkileniyor.” [K13, Aile-Anne, Kadın, Boşanmış, 65]

Tetikleyici unsurlar arasında öne çıkan bir diğer başlık, dijital ortamlardaki reklamlar ve uygulamalardır. Özellikle sosyal medya ve

ücretsiz içerik platformlarında yer alan bahis reklamları, hem içeriklerin içine gizlenmiş olmaları hem de kişinin farkında olmadan etki alanına girmeleri nedeniyle ciddi bir risk taşımaktadır. Dijital platformlarda karşılaşılan bu uyarılar, kişinin iradi kontrolünü zorlamakta ve psikolojik direncini aşındırmaktadır. Bir katılımcı, yaşadığı deneyimi şu sözlerle aktarmaktadır:

“Diziye odaklanacağım dedim. Tamam dizi başladı, bir reklam, tekrar reklam. [...] Dedim ki, Allah’ım bence şu an benim sınılandığım dönem bu.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Reklamlar, yeniden başlama dürtüsünü tetiklemenin ötesinde, kişinin geçmiş hatıralarını, suçluluk ve pişmanlık duygularını yeniden canlandırmaktadır. Dolayısıyla tetikleme, geniş bir psikolojik gerilim ve duygusal yoğunluk sahasında işleyen bir görünüm kazanmaktadır.

“Film seyrediyorum, orada bir sahne mi var hemen kapattım. [...] Hiç kendime böyle bir alan yaratmadım. Çok hızlı, ani tepkiler verdim.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Sosyal medya algoritmaları, bağımlılıkla mücadele eden kişilerin karşısına geçmişteki aramalarına ve etkileşimlerine dayalı olarak içerikler çıkarmaktadır. Böyle bir işleyiş, kişinin iyileşme sürecini doğrudan sekteye uğratabilmektedir. Algoritmaların yönlendirdiği dijital geçmiş, zamanla iyileşme çabasını sabote eden bir gölgeye dönüşebilmektedir.

“Bu algoritma dediğimiz şey, gerçekten bunu bizim önümüze çıkartıyor. Şu an sizinle konuştuğumuz her şeyin arka planında, maalesef şu telefonda hepsini birazdan göreceğim. [...] Beni tetikliyor mu, tetiklemiyor. Nefret etmeye başlıyorum. Sadece o yaşamış olduğum şeyleri bir daha yaşıyorum.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Dijital kumar reklamları salt dijital platformlarla sınırlı kalmayarak toplumsal

yaşamın her düzeyine sirayet etmektedir. Metro durakları, açık hava panoları ve şehir içi kamusal alanlar gibi fiziksel mekânlarda karşılaşılan bu reklamlar, kumar faaliyetlerinin meşruiyetini görünür biçimde artırmakta ve bağımlılık riski taşımayan kişilerin dahi dikkatini çekebilecek bir cazibe alanı yaratmaktadır. Özellikle gençler açısından bu tür reklamlar, kumarı sosyal olarak kabul edilebilir ve sıradan bir aktivite olarak sunarak, davranışın normalleşmesine katkıda bulunmaktadır. Böylelikle mevcut bağımlıların iyileşme sürecini kesintiye uğratarak, toplumun daha geniş kesimlerinde riskli davranış kalıplarının yayılmasına da zemin hazırlamaktadır.

Buna karşın, kamusal alanda bu denli görünürlük kazanan bir reklam türüne karşı etkili bir denetim ve düzenleme mekanizmasının işletilmemesi, kişilerde devlete yönelik sorgulayıcı ve eleştirel bir tutumun gelişmesine neden olmaktadır. Mevcut yasal ve kurumsal çerçevenin sunduğu imkânlarla rağmen uygulamadaki karşılığın sınırlı kalması, toplumda “göz ardı edilen risk alanları”na yönelik algının güçlenmesine yol açmaktadır. Bu durum, kamusal sorumluluk ile toplumsal beklenti arasındaki uyumsuzluğa işaret etmekte ve özellikle kırılgan grupların korunmasına ilişkin kapasitenin stratejik düzeyde tartışılmasına zemin hazırlamaktadır. Koruyucu mekanizmaların beklenen etkiyi üretmemesi, kamu otoritesinin gözetme yükümlülüğünün nasıl yeniden yapılandırılacağına dair daha geniş bir değerlendirme gerektirmekte; bu da uzun vadede kamu politikalarının meşruiyet zeminine ilişkin sorgulamaların artmasına neden olmaktadır.

“[...] Dijital platformlarda, metroya giderken turnikelerde veya benzeri yerlerde kripto ya da bahis siteleriyle ilgili reklamların olmaması lazım. Bu konuda daha hassas davranılması gerektiğini düşünüyorum. Bence en büyük sorunlardan biri, bu tür reklamların insanı özendirilmesi. Çözüm de bunları engellemekten geçiyor. Eğer bunlar engellenebilirse, gerçekten



çok kişi bu şekilde kurtulur diye düşünüyorum.”
[K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Dijital uyarıcılardan kaçınma ve erişim sınırlandırmaları, dijital kumar bağımlılığından kurtulma sürecinde geliştirilen savunma mekanizmalarının başında gelmektedir. Bu stratejiler, kişinin dışsal dürtülerle baş etmesini kolaylaştıran, yeniden tetiklenme riskini azaltan ve öz denetim kapasitesini güçlendiren işlevsel müdahalelerdir. Katılımcılar, dijital mecralarda karşılaşılan reklamlar, SMS bildirimleri ve kumar çağrıları gibi uyarıcılardan korunmak amacıyla doğrudan erişim kısıtlaması talebinde bulunarak, bilişsel olarak bu platformlardan uzaklaşma çabası sergilemişlerdir.

“Ben bu arada şunu yaptım: Girdiğim siteye mail attım ve şu an tedavi gördüğümü bildirdim. Çünkü yasal olarak bu benim hakkım. Eğer siteye ‘Tedavi görüyorum, hesabımı kapatın.’ dediğiniz hâlde kapatmıyorlarsa, bu onların suçu. Yani ben kendi üzerime düşeni yaptım.”
[K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Kişinin dijital alışkanlıklarını değiştirmesi, kumara erişim yollarını kısıtlama çabasında sembolik bir kopuş anlamı taşımaktadır. Bu değişim, uygulamaları silmek veya yeni bir telefon hattı almak gibi pratik adımların ötesinde, kişinin geçmiş bağımlılık deneyimiyle arasına mesafe koyma isteğini de yansıtmaktadır. Bazı katılımcılar, eski dijital kimliklerini silerek ve geçmişle bağlarını teknik araçlarla kopararak bu kopuşu gerçekleştirmiştir.

“Benim kullandığım hattan önce başka bir hattım vardı, uzun yıllar onu kullandım. O hattı zaten iptal etmiştim, borcu falan vardı, ödemedim. Sonra başka bir hat aldım. Bir kere [kumar platformundan] aradılar. ‘Nasılsınız ... Bey?’ dediler. Ben de ‘... Bey öldü, rahmetli oldu’ dedim. ‘Başınız sağ olsun’ dediler, kapattılar.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

Dijital bağımlılığın sürdürülmesinde rol oynayan içerik temelli tetikleyiciler, sadece kişinin iradesine bırakıldığında etkisiz hâle getirilememektedir. Bu nedenle bazı kişiler, sosyal medya algoritmalarının doğrudan hedef aldığı reklam akışlarını otomatik olarak reddetmeye veya spam filtreleriyle önlemeye yönelmiştir.

“Şerefsizler, özür dilerim, normal bir telefonda arıyorlar. Telefonda koruma şeyleri var, spam olarak. Onları reddediyorum ama normal 312’den arıyor mesela [...] Ben bilmem ne dediği anda suratına kapatıp hemen engelliyorum.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Dijital erişimin sınırlandırılmasına yönelik bu stratejiler, kişinin dışsal kontrollere duyduğu ihtiyacı açıkça göstermektedir. Katılımcıların bazıları uygulamalara karşı zihinsel savunma mekanizmaları geliştirirken, bazıları teknik önlemleri yetersiz bulup sosyal çevresinden veya uzmanlardan destek alma yoluna gitmiştir. Ortaya çıkan tablo, dijital kumar bağımlılığının dijital kapitalizmle örülmüş sistematik bir tehdit niteliği taşıdığını düşündürmektedir.

“Bu iş tamamen kafada bitiyor. Reklamlardan etkilenen insanlar için belki reklam filtreleyen bir uygulama işe yarayabilir. [...] Ben ilk başta tuşlu telefon kullanmayı denedim. Ama işim gereği gerçekten tuşlu telefon kullanmam mümkün değil yani...” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Reklam algoritmalarıyla çalışan sosyal medya ve mobil uygulamalar, pasif uyarıcılar olmanın ötesine geçmekte; kumar bağımlılığını besleyen sistematik araçlar hâline gelmektedir. Bu dijital ortamlar, kişilerin dikkatini sürekli olarak tetikleyici içeriklere yönlendirmekte ve bağımlılık davranışlarını yeniden devreye sokma riskini artırmaktadır. Bu nedenle kişiler, gelen e-posta, mesaj veya bildirimleri bilinçli biçimde engellemeye çalışmakta; bu çaba, hem dijital farkındalık düzeyinin hem

de öz denetim kapasitesinin güçlendiğini göstermektedir.

"[Sürekli dijital kumar reklamı] çıkıyor bir yerlerde, engelliyorsun. Twitter'da dolanırken bile artık karşıma çıkmaya başladı. Her defasında engelliyorum. Mail geliyor, maili de her defasında engelliyorum." [K4, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 35]

Bağımlılık geçmişiyle ilişkili olan dijital hatırlatıcıların ortadan kaldırılması, travmatik geçmişle yüzleşmek yerine onunla temas yollarını kapatmayı amaçlamaktadır. Katılımcıların, geçmişte kumar oynadıkları uygulamalara dair bildirimlerin kesilmesi, dijital hafızanın yeniden inşası anlamına gelmektedir. Bu hafızanın bastırılması ya da silinmesi, psikolojik bir temizlik süreci olarak değerlendirilmelidir.

"Telefonuma sağ olsun [psikologum] bir tane uygulama söylemişti, onu indirdim. Kumar sitelerinden gelen mesajları engelliyor. Artık bu türden hiçbir mesaj gelmiyor." [K4, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 35]

Bazı kişiler ise dijital kumar mecralarına erişimi teknik olarak engelleyen uygulamaları kullanarak kendilerine dışsal bir denetim mekanizması oluşturmuştur. Özellikle kişinin karşı koyma eşiğinin düştüğü anlarda bu tür uygulamaların işlevsel koruyuculuğu artmaktadır.

"Junkman diye bir uygulama var. Bir de Gamban var, o da sitelere girmeyi engelliyor. Junkman'a gerçekten yüzlerce mesaj geliyor. Zaten 212, 216 numaralarından gelen [aramaları] hiç açmıyorum. Çünkü yüksek [miktarlarla] oynadığımız için adam arayıp '... Bey, 10 bin lira yükledik, gelin oynayın lütfen efendim' falan diyor." [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Dijital erişim kısıtlamalarının bir diğer boyutu, mobil cihazların doğrudan kontrol altına alınmasıdır. Kişilerin akıllı telefon

kullanımlarını sınırlandırma girişimleri bağımlılık nesnesine dönüşen arayüzle kurulan ilişkiyi yeniden tanımlama çabasıdır. Bu çerçevede tuşlu telefon kullanımına yönelme veya cihazların işlevselliğini azaltma girişimleri, kişinin dijital ortamdaki tetiklenmelere karşı bilinçli bir koruma kalkanı inşa ettiğini göstermektedir.

Dijital kumarın tetikleyici unsurlarına karşı geliştirilen bu bilinçli farkındalık hali, kişilerin tedavi sürecine aktif katılımını artırmakta ve sorumluluğu üstlenmelerine yardımcı olmaktadır. Bazı katılımcılar, bağımlılıktan uzaklaştıkça zihinsel süreçlerinde bir dönüşüm yaşadıklarını ve artık tetikleyicilerin kendileri üzerinde bir etki yaratmadığını ifade etmişlerdir. Bu kişiler tetikleyicileri artık bir tehdit olarak değil, kendilerini ne kadar güçlendirdiklerini gösteren bir belirti olarak algılamaktadır.

Dijital kumar bağımlılığıyla mücadelede erişim sınırlandırmaları ve dijital uyarıcılardan kaçınma stratejileri, kişinin iyileşme sürecinde merkezî bir rol üstlenmektedir. Yapılan görüşmeler, bu stratejilerin psikososyal düzeyde bir dönüşümü temsil ettiğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların teknolojik araçlarla kendilerine sınırlar koymaları, dijital ortamdaki özdenetimlerini artırmış, geçmişteki bağımlılık pratiklerinden sembolik bir kopuş gerçekleştirmelerine olanak tanımıştır. Bu bağlamda erişim kısıtlamaları kişinin bağımlılığı yeniden üretme potansiyeli taşıyan sistemsel dinamiklerle yüzleşmenin bir biçimidir.

Kişisel düzeyde tetikleyicilerden kaçınma stratejileri, kişinin öz disiplini güçlendiren ve iyileşme sürecini destekleyen önemli bir koruma mekanizması olarak işlev görmektedir. Ancak bu stratejilerin uzun vadede sürdürülebilirliği, hem kişinin psikolojik dayanıklılığı hem de maruz kaldığı dışsal uyaranların sıklığı ve yoğunluğu ile doğrudan ilişkilidir. Dijital ortamların yaygınlığı ve içeriklerin içine entegre edilmiş reklam teknikleri düşünüldüğünde,



bu tür uyarılardan tamamen uzak kalmak çoğu zaman mümkün olmamaktadır. Bazı kişiler, geçmişte kumar oynadıkları fiziksel mekânların ya da dijital platformların çağrıştırdığı imgeler, sesler ve atmosferler aracılığıyla dahi tetiklenebilmektedir. Böylesi bir etki, tetikleyicilerle baş etmenin bilişsel çabanın ötesinde çevresel düzenlemeler ve sosyal destek mekanizmalarını da gerektirdiğini göstermektedir.

“Bir yerden geçiyorum, orada oturup oynamışım ve travma yaşamışım. Dedim ya, o günü hâlâ hatırlıyorum. Çocuğu okuldan almaya gidiyorum, okulun önünde oynadığım ve kazandığım an aklıma geliyordu mesela. Ya da dükkâna gidiyorum, yüzü asık bir toptancı geliyor. Borcunu ödemişim aslında, bir sorun yok ama adamın o yüzünü görmek bile canımı sıkıyor. Yani, ev dışında bir yerde olmak istemiyorum. Evde olmak bile ayrı bir şekilde sıkıyor, çevre artık beni boğuyordu.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

“Oturdüğüm her yerde o zil sesleri, biri daha girdi diyor. [...] Şu anda biri burada kumar oynuyor diyor.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Bu noktada, dijital ortamlarla kurulan etkileşimin ötesinde, geçmiş deneyimlerle bağlantılı fiziksel mekânlar güçlü birer “hatırlatıcı” işlevi görmektedir; kişinin belleğinde kumar davranışına ilişkin duygusal ve davranışsal çağrışımları yeniden canlandırabilmektedir. Bu durum, bağımlılığın kişinin zihinsel dünyasından çıkıp çevresel belleğe kazındığını ve toplumsal hayatla iç içe geçtiğini göstermektedir. Katılımcıların birçoğu bu nedenle sosyal ortamlardan veya bazı kişilerden uzak durmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bu sosyal mesafe, iyileşme için bir korunma mekanizması işlevi görürken yalnızlaşma tehlikesini de bünyesinde barındırmaktadır.

Dijital, çevresel ve sosyal tetikleyicilerin yanı sıra borçluluk hâli de kişinin yeniden

kumara yönelmesine yol açabilmektedir. Bazı katılımcılar, kumarın kendilerine çok pahalıya mal olduğunu belirtirken sürecin en güçlü tetikleyicisinin borç olduğunu özellikle vurgulamıştır. Bu aşamada borç, kumar oynamaya iten temel bir gerekçeye dönüşmektedir. Kişinin içinde bulunduğu mali çıkmaz, kumarı bir çözüm yolu olarak görmesine zemin hazırlamakta ve borç yükü arttıkça kumara başvurma eğilimi de güçlenmektedir. Sonuç olarak borç baskısı, iyileşme sürecinin kesintiye uğramasına ve bağımlılığın yeniden pekişmesine yol açabilmektedir. Özellikle dijital kumarda sıklıkla sunulan “bonus” ve “ödül” gibi teşvik unsurları, bu borç psikolojisini daha da kronikleştiren bir etkiye sahiptir.

“O oynadığım dönemde cebimde o an oynayacak para yoksa ve borcum hâlâ devam ediyorsa ister istemez çekici geliyordu. Ama bu daha çok can çekişirken gelen bir çekicilik gibiydi. Hani o an biri elini uzatsa tutarsınız ya, bence o durumdu. Yoksa ‘Aa, bonus veriyor, bak şuna’ gibi bir şey değildi. Daha çok ‘Şundan da oynayayım, belki bir şey çıkar’ kafasıydı. Ama çok can sıkıcı [bunlara maruz kalmak].” [K4, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 35]

“İnanılmaz oyunlar oynuyor bana beynim. Böyle 1000x vermişti [bir oyun] ve 400 bin lira kazanmıştım. ‘Nasıl ya?’ diye düşünüyorum. Bir şey oluyor, bir yerde bir reklam çıkıyor, [kazandığım o anı hatırlatan bir görüntü karşıma çıkıyor].” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Bu tür hatırlatmalar, kişinin zihinsel olarak geçmişte yaşadığı yüksek duygusal uyarımı yeniden üretmesine neden olmakta; bu da kontrol kaybı riskini artırmaktadır. Bazı kişiler bu tür tetiklenmeler karşısında ani kararlar alabilmekte, hızlı biçimde kendilerini korumaya yönelik stratejiler geliştirmektedir.

“Bir durdum 10 dakika kadar böyle kaldım ve kapattım. ‘Benim o oyunu oynamam lazım’ dedim kendi kendime. Yaklaşık 15 dakikalık bir süreç oldu. O sırada bizim Adsız Kumarbazlar grubundan bir arkadaş yazdı ve ‘Ben iyi değilim’ dedi. ‘Spontan bir toplantı yapalım mı?’ diye sordu. Konu da dış güçlerdi, yani kumar bağımlılığında dış etkenler [tetikleyiciler, reklamlar vb.]. ‘Ulan’ dedim, ‘bu tam beni anlatıyor şu anda yaşadıklarımı.’ ‘Hemen yapalım’ dedim. Toplantıyı yaptık. Sonra ben de anlattım, paylaştım yaşadıklarımı. Gerçekten, o grup olmasaydı belki o an [dayanamayıp] kumara girerdim.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Bu örnek, destek mekanizmalarının zamanında ve etkili kullanımının tetikleyici anların yönetiminde ne denli kritik olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak destek ortamlarının kimi zaman kişiyi tetikleyebileceği, aşırıya kaçan yüzleşmelerin duygusal yükü artırabileceği de unutulmamalıdır. Nitekim tetikleyici unsurlar arasında dikkat çeken bir diğer faktör, destek gruplarının ve terapi ortamlarının zaman zaman ters etkiler yaratabilmesidir. Özellikle bağımlılık hakkında sık konuşulan ortamlarda eski alışkanlıkların zihinde yeniden canlanması ve doğrudan bir tetiklenme hissinin oluşması, bilgilendirici ya da destekleyici içeriklerin bile kimi zaman ters etki yaratabileceğini göstermektedir.

“Bu konunun sürekli gündemde olması hiç mantıklı değil. Çünkü sen bir bağımlısın ve kumarın kötülüğünü de iyiliğini de konuşsan, neyini konuşursan konuş, o kumar gündemde oluyor.” [K10, Bağımlı, Kadın, Bekâr, 27]

Aynı katılımcı, grup toplantılarından uzaklaştığında rahatladığını, kumarı daha az düşündüğünü belirtmiştir.

“Gruptan çıktıktan sonra çok rahatım artık. Mesela aklıma bile gelmiyor 3-4 gündür.” [K10, Bağımlı, Kadın, Bekâr, 27]

Bu örnek sosyal desteğin içerik ve yoğunluk bakımından kişiye özel biçimlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bazı kişiler için grup terapisi güçlendirici bir etki yaratırken, bazıları için aynı ortam eski alışkanlıkların yeniden gündeme taşınmasına neden olabilmektedir.

Sonuç olarak görüşmeler, dijital kumar bağımlılığında tetikleyicilerin çok katmanlı olduğunu ve kişinin içsel motivasyonlarının yanı sıra çevresel, sosyal ve teknolojik koşullarla da baş etmek zorunda kaldığını ortaya koymaktadır. Spor içerikleri, sosyal medya reklamları, ekonomik baskılar, mekânsal çağrışımlar ve dijital geçmiş gibi unsurlar, tedavi sürecini doğrudan etkileyen güçlü uyaranlar olarak öne çıkmaktadır. Dijital çağda yoğunlaşan bu görsel ve işitsel uyaranlar, direnç mekanizmalarını zayıflatmakta ve iyileşmenin sürdürülebilirliğini zorlaştırmaktadır. Bu nedenle, bağımlılıkla mücadelede kişisel çabaların yanında reklam düzenlemeleri, dijital medya politikaları ve toplumsal farkındalık çalışmaları da kritik rol oynamaktadır.

Tedavi sürecinin kalıcı olabilmesi için kişinin hem fiziksel hem de dijital çevresini yeniden yapılandırması ve tetikleyici ortamlardan bilinçli şekilde uzak durması gerekmektedir. Aksi hâlde tetikleyicilerden uzaklaşılması, bağımlılık davranışının yeniden nüks etme riskini artırmakta ve tedavi sürecinin sekteye uğramasına yol açmaktadır. Böyle bir süreç, kimi zaman girişimin “başarısız” olarak tanımlanmasına neden olmakta ve kişi yeniden kumar döngüsüne geri dönmektedir. Nüks eden her deneyim, psikolojik yıpranmayı derinleştirirken, kişinin kendi iyileşme kapasitesine olan güvenini zedelemekte ve sonraki tedavi girişimlerine yönelik motivasyonunu azaltmaktadır.

5.4.4. Nüksler ve Başarısız Girişimler

Bağımlılıktan kurtulma süreci, kişiden kişiye değişmekle birlikte nükseden ve başarısız denemeler bu sürecin doğal bir parçasıdır.



Tedavi sürecinin kalıcı olabilmesi için kişinin hem fiziksel hem de dijital çevresini yeniden yapılandırması ve tetikleyici ortamlardan bilinçli şekilde uzak durması gerekmektedir.

Dijital kumar bağımlılığında, profesyonel destek alanların yanı sıra profesyonel destek almadan kendi imkânlarıyla bırakmaya çalışanlarda da yeniden başlama riski yüksektir. Bu nedenle, tedavi süreci sürekli takip, tetikte olma ve hem uzmanların hem de sosyal çevrenin aktif desteğini gerektirmektedir.

“Kurtuldum” hissinin oluştuğu dönemler, kişinin tetikleyicilere karşı en kırılgan olduğu anlardır. Dijital ortamda karşılaşılan reklamlar, ödeme kolaylıkları veya geçmiş kazanımların hatırlanması, kumara geri dönüşe neden olabilmektedir. Ayrıca bağımlılığı bir hastalık olarak görmeyen kişilerde “kontrol edebilirim” yanılması nüksetme riskini artırmaktadır. Katılımcı ifadeleri, “kurtuldum” inancının nasıl yanıltıcı olabileceğini net biçimde göstermektedir.

“Şöyle oluyordu eskiden. Tam bu dönemlerde işte kendimi iyi hissettiğim, borçlarımı bittiği dönemlerde bir şey geliyordu. Böyle bir güç. Ve o güçle beraber [tekrar kumara yöneliyordum].” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Bu durum iyileşme sürecinde kişinin kendini iyi hissetmeye başladığı, borç yükünden kurtulduğu ve kontrol duygusunu yeniden kazandığını düşündüğü anlarda içsel bir “yeniden başlama” dürtüsünün ortaya çıktığını göstermektedir. Özellikle “bir şey geliyordu, böyle bir güç” ifadesi, bu dürtünün rasyonel bir karardan ziyade içsel, kontrol dışı bir şekilde ortaya çıktığını göstermektedir. Dolayısıyla bağımlılık süreci sadece kriz anlarında değil, iyilik hâlinin yoğun hissedildiği dönemlerde de yeniden canlanabilmektedir.

Kumar davranışının sürekliliğinde iki unsur öne çıkmaktadır: dijital platformlara

erişim ve maddi erişim. Dijitalleşme, teknik olarak hemen herkesin kumar platformlarına ulaşabilmesini sağlamıştır. Ancak davranışın devamında asıl belirleyici faktör maddi kaynaklara erişim olmuştur. Farklı gelir gruplarından kişiler, kredi kartı limitlerinin dolması, borçların artması veya borç alma imkânlarının tükenmesiyle kumardan uzaklaşabilmektedir. Ancak bu maddi kısıtlar hafiflediğinde -örneğin gelir elde edildiğinde, yeni kredi imkânı doğduğunda veya borç yapılandırıldığında- kumara geri dönüş ihtimali yükselmektedir.

Oğlu yaklaşık on beş yıldır kumar bağımlısı olan katılımcının aktarımı, bu döngünün işleyişini açık biçimde gözler önüne sermektedir. Katılımcı, oğlunun ekonomik kaynaklara erişemediği dönemlerde kumardan uzak durabildiğini, ancak gelir elde ettiği anda yeniden bu davranışa yöneldiğini belirtmektedir.

“[...] Çocuklar büyüdükçe bizden bağımsız hareket edebiliyorlar. [...] İlk defa oğlum çalışıyor şu anda. Gemide çalışıyor. 7-8 aylık bir oynamama süreci olmuştu son dönemde. Çünkü para yoktu. İcralar kapıya geldi. Çalışmaya başladıktan sonra 5 aydır yine oynuyor. Hiç oynamaması gerekiyor normalde. Tedavi sürecinde arada kayma olabilir demişti [...] Hoca ama yani bu ay da oynadı maaşını alınca. Borçları var. İcralara borçları var. Kişisel borçları var. Onları küçük küçük gönderip kalanını da oynuyor.” [K13, Aile-Anne, Kadın, Boşanmış, 65]

Katılımcının ifadesi, kumar bağımlılığında maddi erişimin doğrudan belirleyici bir faktör olduğunu çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır. Özellikle çalışmaya başlama, düzenli gelir elde etme ve bu gelirin bir kısmının kişisel tasarruf alanına girmesi, kumar davranışının yeniden ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Katılımcının ifadesinde açıkça görüldüğü üzere, oynamama süreci maddi imkânsızlıkla doğrudan ilişkilidir. Kişi gelir elde etmeye başladığında borçlarının bir kısmını kapatmakta ve kalanını yeniden kumara yönlendirmektedir. Bu örüntü bağımlılığın fırsat doğduğunda yeniden canlanabildiğini göstermektedir. Bir başka katılımcı ise bağımlılıkla mücadele sürecinde maddi kontrol ve takip mekanizmalarının hayati önemine dikkat çekmiştir.

“Biz yardımcı olduğumuzu sanıyorduk aslında. Yolunda gittiğini sanıyorduk. Sonra tekrar o farklı şehirde yaşamaya devam ederken, sonraki aşamalarda aslında hiç bırakmadığını öğrendik. Çünkü biz hesaplarını kontrol altına almıyorduk yani. Dolayısıyla o da daha özgür takılabiliyordu. O zamanlarda ilk başta tedavi görmemişti. Yani biz bunu bir kere oldu, bitti diye düşünmüştük. Daha sonrasında ikinci patlama çok büyük bir şekilde olunca olaya müdahale etmek zorunda kaldık. Bulunduğu evi kapattık, eşyaları topladık.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Dijital kumar bağımlılığının, denetim eksikliği nedeniyle nasıl örtük biçimde sürebildiği katılımcı anlatılarında açık biçimde görülmektedir. Ailenin bağımlılığı geçici bir kriz olarak görmesi, onu kronik ve nüksetme riski yüksek bir sorun olarak ele almamasına yol açmıştır. Kişinin başka bir şehirde yaşaması, aileyi iyileşme sürecinden uzaklaştırarak bağımlılığın görünmezliğini pekiştirmiştir. Hesapların denetlenmemesi, kişinin ekonomik özgürlüğünü kumar lehine kullanmasına olanak tanımış ve ailede yanıltıcı bir iyimserlik yaratmıştır. İkinci dalganın daha yıkıcı yaşanması ise bağımlılığın bastırılmış değil, ertelenmiş bir kriz olduğuna işaret etmektedir.

Dijital kumar bağımlılığı söz konusu olduğunda, uzman desteğinin niteliği tedavi sürecinin başarısı açısından belirleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu alana özgü bilgi ve deneyime sahip olmayan psikolog veya psikiyatristlerin müdahaleleri, kişinin iyileşme

yolculuğunu sekteye uğratabilmektedir. Hatta kimi durumlarda kişinin yardım arayışını tamamen sonlandırmasına neden olabilmektedir. Bu alandaki uzman eksikliği, bağımlılığın dinamiklerini doğru analiz edememe, uygun terapi yöntemlerini uygulayamama ve kişinin yaşadığı içsel çatışmaları görmezden gelme gibi sonuçlar doğurabilmektedir. Bu tür olumsuz profesyonel deneyimler, kişinin tedaviye ve uzman desteğine olan güvenini derinden sarsarak ilerleyen dönemlerde yardım arama motivasyonunu önemli ölçüde azaltmaktadır.

“[...] Psikoloğa gitmiştim bu battığım 2013 yılındaki dönemde. [...] Psikolog çok lakayt bir tavırdı. Hiç bilimsel olmayan bir yaklaşımda bana şöyle gülerken, biraz da aşağılayarak ‘Kaç para kaybettin?’ dedi. O an çok sinirlenmişim ki çok nadir sinirlenirim. Dedim ki ‘Ödeyecek misin?’. Çok garip bir andı anlatamam size.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Tedavi sürecinde edinilen deneyimler, bağımlılıkla başa çıkma kapasitesinin profesyonel desteğin yanı sıra kişinin zihinsel hazırlık düzeyi, bağımlılık algısı ve geçmişteki bırakma girişimlerinden çıkardığı derslerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Katılımcıların ifadeleri, özellikle farkındalık düzeyinin ve bağımlılığın doğasının kavranmasının, sürecin kalıcılığı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Geçmişteki bırakma girişimlerinin, farkındalık eksikliği nedeniyle kısa sürdüğünün belirtilmesi bağımlılıkla mücadelede fiziksel engellemelerin ötesinde zihinsel ve duygusal hazırlığın önemini göstermektedir.

“Yani dört buçuk ay içinde hiç bir kere bile oynamadım ama öncesini soruyorsanız ondan bir altı ay önce de bir bırakma girişimim olmuştu. O zaman tabii daha bilinçsiz bir hareket ediş vardı. O zaman mesela bir ay dayanabilmişim.” [K11, Bağımlı, Erkek, Bekâr, 29]



Benzer bir şekilde, bazı katılımcılar da bağımlılığın bir hastalık olduğunun farkına varmanın ve bu farkındalıkla önlem almanın, uzun süreli iyileşme sürecini mümkün kıldığını belirtmiştir. Önceki bırakma çabalarının, bağımlılığı bir irade sorunu olarak görmekten kaynaklı yüzeysel kaldığı, ancak bağımlılığın doğasını kavradıktan sonra daha köklü ve kalıcı adımlar atılabildiği ifade edilmiştir.

“3 yıl bir temizlik sürecim oldu ama ben o zaman temizlik diye bilmiyordum yani bunu. ‘Oynamıyorum kardeşim, ne demek ya bıraktım.’ gibiydi o zaman. Hastalık olduğunu da bilmiyordum tabii ki bunun, daha yeni öğrendim işte 6 ay oldu hastalık olduğunu ve bunun hiçbir insan iradesini yönetemeyeceğini yeni öğrendim. O yüzden önlemlerim çok sağlam ve sert.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Ayrıca kumar bağımlılığının diğer bağımlılık türleriyle de yakından ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle tedavi sürecinde, başka bir bağımlılığı bulunan kişilerin kayma yaşama ihtimalinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgular, bağımlılıkların birbirini tetikleyebileceğini ve tedavi sürecinde bütüncül bir yaklaşımın gerekli olduğunu ortaya koymaktadır.

“Şöyle yani arada kaymalar yaşıyorum ama bu süre bir gün oluyor. Yani bir hafta [kayma] yaşadığım hiç olmadı. Onun da sebebi yani ara sıra bazen uyarıcı madde alıyorum. Ondan sonra dediğim gibi, bir yıldır çok nadir oynuyorum.” [K10, Bağımlı, Kadın, Bekâr, 27]

Dijital kumar bağımlılığı; kişinin psikolojik yapısı, sosyal çevresi, ekonomik koşulları ve dijital erişim olanaklarının birbirini beslediği, dalgalı seyirli ve nüks etme riski yüksek bir bağımlılık türüdür. İyilik hâlinin, borç yükünün hafiflemesinin veya kontrol algısının güçlenmesinin dahi yeniden başlama riskini artırabilmesi, bu olgunun ne kadar tetikte bekleyen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle dijital platformlara erişimin kolaylığı ve maddi kaynaklara ulaşabilme düzeyi, bağımlılığın sürmesinde kritik rol oynamaktadır. Maddi erişimin geçici artışı bile tetikleyici olabildiğinden, ekonomik hareket alanının denetimi tedavi sürecinin ayrılmaz parçası olmalıdır.

5.5. Yeni Bir Sayfa: İyileşme Sonrası Hayat

Kumar davranışının sona ermesiyle birlikte kişiler, yaşamlarında hem içsel hem de dışsal birçok değişimin yaşandığı yeni bir döneme adım atmaktadır. Bu geçiş süreci, bağımlılık davranışının sona ermesinin ötesinde, geçmişte yapılan hatalarla yüzleşmeyi,

Dijital kumar bağımlılığı; kişinin psikolojik yapısı, sosyal çevresi, ekonomik koşulları ve dijital erişim olanaklarının birbirini beslediği, dalgalı seyirli ve nüks etme riski yüksek bir bağımlılık türüdür. İyilik hâlinin, borç yükünün hafiflemesinin veya kontrol algısının güçlenmesinin dahi yeniden başlama riskini artırabilmesi, bu olgunun ne kadar tetikte bekleyen bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle dijital platformlara erişimin kolaylığı ve maddi kaynaklara ulaşabilme düzeyi, bağımlılığın sürmesinde kritik rol oynamaktadır. Maddi erişimin geçici artışı bile tetikleyici olabildiğinden, ekonomik hareket alanının denetimi tedavi sürecinin ayrılmaz parçası olmalıdır.

pişmanlıklarla baş etmeyi, geleceğe yönelik yeni hedefler belirlemeyi ve toplumsal yaşama yeniden uyum sağlamayı kapsayan çok katmanlı bir dönüşüm sürecidir. Kişilerin bu döneme dair deneyimleri, bir yandan iyileşme ve güçlenme yönünde umut verici gelişmeler içerirken, diğer yandan duygusal kırılmalıklar, belirsizlikler ve uyum zorlukları gibi psikolojik yüklerle de şekillenmektedir. Bu bölümde, bağımlılığın ardından gelen bu yeni döneme geçiş süreci, katılımcıların anlatımları ışığında ele alınarak, kişilerin nasıl bir yeniden inşa süreci yaşadıkları çok boyutlu biçimde incelenmiştir.

Geçmişle Hesaplaşma: Pişmanlık ve Suçluluk

Dijital kumar bağımlılığı, kişinin yaşamına uzun yıllar boyunca yayılmış etkileriyle derin izler bırakan; maddi, duygusal ve sosyal alanlarda kalıcı kırılmalara yol açan davranışsal bir bozukluktur. İyileşme sürecine giren kişiler, geçmişe dönüp baktıklarında ekonomik kayıplarının yanında aile ilişkilerinde, ebeveynlik rollerinde, duygusal yakınlıkta ve zamanın kullanımında yaşadıkları eksilmeleri fark ederek derin bir içsel muhasebe sürecine girmektedir.

Katılımcı ifadeleri, özellikle ebeveynlik sorumluluklarının yerine getirilememesi ve çocuklarla geçirilen zamanın yitirilmesinin en derin yarayı oluşturduğunu göstermektedir. Bu kayıp, nostaljik bir eksiklik duygusuyla birlikte telafisi mümkün olmayan bir boşluk olarak tarif edilmektedir. Bir katılımcının sözleri de bu boşluğu çarpıcı biçimde yansıtmaktadır:

“Çocuğum yanımdaydı ama ben onun yanında değildim ki... Kafam onunla değildi. Biz çok iç içe bir aileyiz ama ben orada değildim.” [K1, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bu ifade zihinsel ve duygusal mesafenin bellekte derin izler bıraktığını ortaya koymaktadır. Aynı katılımcının “Çocuk bir şeyler anlatıyordu. Dedim ki bu ne ara büyüdü? Benim çocuğum mu bu?” sözleri, bu

kopuşun ancak yıllar sonra fark edildiğini ve bu fark edişin yoğun bir üzüntü yarattığını göstermektedir.

Benzer şekilde, eşler arası ilişkilerde de kayıplar belirgindir. Bir katılımcı, hem ortak hayatın maddi temelini hem de sosyal bağlarını zedeleyen bu süreci şöyle ifade etmektedir:

“Eşim benden bir şey beklemiyordu belki ama benimle ilgili hayalleri vardı. Ama ben hiçbirini gerçekleştiremedim. 17 yıllık birikimi kaybettik. Hâlâ borçluyuz. [...] Eşimle, çocuklarımla biriktirmemiz gereken hatıralar vardı. O yaşlar bir daha gelmeyecek.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bu anlatı, kumarın yarattığı hasarın gözle görülür maddi kayıplarla sınırlı kalmadığını, hayal kırıklıkları, yıkılmış beklentiler ve ertelenmiş yaşam planlarıyla daha da derinleştiğini göstermektedir. Aynı katılımcının “Çocuklarımla kıyafetinden okul giderlerine kadar hiçbirini ben karşılayamadım. Oysa erkek olarak benim yapmam lazımdı.” [K2, Tedavisi Bitenler, Erkek, Evli, 45] sözleri, cinsiyet rolleri bağlamında “babalık” ve “ailenin direği olma” görevlerini yerine getirememenin yarattığı suçluluk hissini gözler önüne sermektedir.

Bazı katılımcılar, iyileşme sürecinde kendilerine dönük sert bir içsel sorgulama yaşadıklarını aktarmaktadır. Bu yüzleşme, geçmişteki tercihler, kaçırılan fırsatlar ve ihmal edilen ilişkiler üzerine inşa edilmektedir.

“Ben ne yaptım? Kaç ev, kaç araba parası... Nasıl kendime bunu yaptım? Yıllarca aynı şeyleri giydim, dışarı çıkmadım, arkadaşlarımla paylaşmadım. Niye?” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Tüm bu duygusal değerlendirmeler, kişilerin sorumluluk bilincini yeniden yapılandırmasına zemin hazırlamaktadır. Suçluluk, zaman kaybı ve aile ilişkilerinde yaşanan ihmallerin farkına



varmak geçmişin muhasebesini yapmanın ötesinde geleceğe yönelik ilişkileri onarma ve ekonomik denetimi yeniden tesis etme isteğini de tetiklemektedir. Bu aşamada gözlemlenen sosyal, ekonomik ve psikolojik iyileşmeler, kişinin içsel dönüşümünün dış dünyadaki yaşantısına yansıyabileceğini açık biçimde ortaya koymaktadır

Sosyal Hayata Yeniden Uyum

Dijital kumar bağımlılığının sona ermesi yaşamın anlamını, keyif alma kapasitesini ve aidiyet hissini yeniden tanımlamayı gerektiren zorlu bir adaptasyon sürecini başlatmaktadır. Özellikle yüksek uyaranlara dayalı bu tür bağımlılıklarda, ödül mekanizmasının bozulması ve dopamin düzeylerindeki ani düşüş, kişide psikolojik bir “boşluk” duygusuna yol açmaktadır. Kumar döneminde gündelik yaşamın büyük ölçüde bu davranış etrafında şekillenmiş olması, söz konusu boşluğu daha da derinleştirmektedir.

Psikoduygusal Boşluk ve Dopamin Düşüşü

Boş zaman yönetimi, bu süreçte hem zorluk hem de fırsat alanı olarak öne çıkmaktadır. Katılımcı ifadeleri, kumarın hayatın merkezinde olduğu dönemde duygusal krizlerin, can sıkıntısının ve içsel boşlukların bu davranışla bastırıldığını göstermektedir. Tedavi sonrası ise bu boşluğu dolduramamak, nüksetme riskini veya başka bağımlılık biçimlerine yönelme ihtimalini artırabilmektedir:

“O boşluğu doldurmanız lazım. Bir kara delik gibi sizi içine çeken bir şey var. Nedir o? İnsansanız, kumarı bıraktınız diye hayat her şey dümdüz gitmiyor. Hatta dediğim gibi artçıları devam ediyor. Canınız sıkılıyor, moraliniz bozuluyor, kötü bir şey yaşıyorsunuz bilmem ne. İnanın uyuşturucu gibi oraya gitmek istiyorsunuz. Neden biliyor musunuz? Ben orada oynadığım sürece hiçbir şey düşünmüyorum, düşünmüyorum. Aklıma hiçbir şey gelmiyor. Borçlarım gelmiyor, hiçbir sıkıntı gelmiyor. Onunla kavga ettiğim gelmiyor. Bununla tartıştığım gelmiyor. Çünkü

ona odaklı, fokus bir şekilde oradayım yani. O kart gelecek, bu gidecek. Onun için orada olduğum süreç harika bir uyuşturma süreci yani.” [K11, Bağımlı, Erkek, Bekâr, 29]

Bu ifadeler, kişinin kumarı bıraktıktan sonra gelen boşlukla da sürekli mücadele hâlinde olduğunu göstermektedir. Dopamin düzeyindeki ani düşüş, kişiyi sürekli bir şekilde zihinsel uğraşlarla ve yeni faaliyetlerle bu boşluğu dengelemeye sevk etmektedir. Boş zamanın bir tür “kara delik” gibi kişiyi içine çektiği vurgusu, tedavi sonrası dönemde yaşanan psikoduygusal istikrarsızlığı açıklamak açısından çarpıcıdır. Katılımcı, yaşamın dümdüz bir çizgiye evrildiğini, dopamin salınımı düşen kişinin en küçük moral bozukluğunda bile savrulma riski taşıdığını dile getirmiştir: Burada boş zaman psikolojik kırılanlıkların tekrar canlandığı bir alanı oluşturmaktadır. Bu nedenle boş zamanı nitelikli biçimde doldurmak, kişinin yaşamla yeniden sağlıklı bir bağ kurması açısından hayati öneme sahiptir.

Maneviyat ve Anlam İnşası

Bazı katılımcılar, yaşadıkları bu boşluğu dine yönelerek aşabildiklerini belirtmiştir. Dua etmek ve Kur’an okumak gibi ibadetler, onların yeniden toparlanmasına ve iç huzurlarını bulmalarına yardımcı olmuştur:

“Arkadaşlarla haftada bir kez de olsa toplanıyoruz. Ve çoğu arkadaşım duygusal bir boşluğa düştüklerini söylüyor. Ben açıkçası o şekilde bir boşluğa düştüğümü düşünmüyorum. Çünkü ben dua eden, Kur’an okuyan bir insanım. ‘Allah’ım bana bir açık kapı göster. Beni bu illetten kurtar.’ Çünkü Allah’ın karşısına çıkıp beş vakit namaz kılıyorsun. Bir de Allah’ın yasakladığı haram şeyleri yapıyorsun. Bu şekilde bir çelişki içerisindeydim, zaten kafamı kurcalayan bazı noktalar vardı bu yönden. Açıkçası bu şekilde kurtuldum.” [K2, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 45]

Bu yaklaşım, hızlı ve yapay dopamin kaynaklarının yerine derin ve anlam merkezli tatmin biçimlerinin konabileceğini göstermektedir.

Buna karşılık bazı katılımcılar, “gerçek hayattan keyif alma”yı ilk kez deneyimlediklerini, bu deneyimin ise uzun bir öğrenme süreci gerektirdiğini dile getirmiştir. Bu değerlendirme, kumar sonrası gerçekliğin yeniden inşası bağlamında oldukça değerlidir. Çünkü burada “gerçek olmayan bir hazzın” yerine ölçülü ama sürdürülebilir aktiviteler koyulmaktadır.

“[...] ‘Ben oynamasam hayattan keyif alabilir miyim?’ diye düşünüyordum. Yapılan aktivitelerle bunun mümkün olduğunu ilk kez deneyimliyorum. Elbette kumarın verdiği hisle aynı değil, ama zaten öyle olmasına gerek de yok. Kumarın sağladığı o duygu normal değil, gerçek de değil.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Rutin ve Boş Zamanın Yeniden Yapılandırılması

Bağımlılık, kişinin yaşam tarzını baştan sona şekillendirdiği için onu terk eden kişi “yaşamı nasıl yöneteceğini” dahi başta bilememektedir. Katılımcıların bazıları, kumarsız yaşamda ne yapacaklarını, zamanlarını nasıl geçireceklerini bilmediklerini ve bu bilinmezliğin ciddi bir zihinsel yük oluşturduğunu dile getirmiştir:

“Çünkü bizim hayatımızı sardığı için, bu yaşam tarzımız olduğu için, biz şimdi hayatımızı nasıl yöneteceğimizi bilmiyoruz. [...] Hayattan nasıl tat alınmış diye düşünüyoruz. [...] Onun yerine ne koyacağım, bunları düşünüyorum. Bunlar beni çok yoruyor.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Aynı katılımcı “Biz şimdi bin dopamini almışız. [...] Çikolatayla on dopamin, yirmi dopaminle olmuyor yani.” ifadesiyle bağımlılığın ardından kumarsız yaşamdan haz almanın oldukça güç olduğunu belirtmiştir. Bu zorluk, beyindeki ödül sisteminin kumar tarafından nasıl çarpıtıldığını ve “sıradan”

etkinliklerin ilk etapta ne denli yavan gelebileceğini göstermektedir.

Katılımcıların çoğu, boş zamanı yeniden anlamlandırmak adına farklı uğraşlara yöneldiklerini belirtmiştir. Bu uğraşlar arasında kurslara katılmak, spor yapmak, müzikle ilgilenmek gibi etkinlikler öne çıkmaktadır. Örneğin bir katılımcı, güzellik uzmanlığı kursuna başladığını ve hayatını durağanlıktan kurtarmak için bu tür yollar aradığını ifade etmiştir:

“Boş zamanımda bir kursa yazıldım. Güzellik uzmanlığı diye. [...] Artık 42 yaşıma geldim. Durağan kalmamak için bir akademide haftada bir gün 11 saatlik kursa başladım. Müzik dinliyorum, hayatımın çoğu müzikle geçiyor.” [K9, Bağımlı, Kadın, Evli, 42]

Bu süreçte spor, birçok katılımcı için hem bedenle yeniden bağ kurmanın hem de boşalan zamanı anlamlı bir şekilde doldurmanın aracı olmaktadır. Spor yapmak kişiye disiplin kazandırmakta, benlik algısını güçlendirmekte ve bağımlılığın bıraktığı boşluğu yapıcı bir etkinlikle doldurarak iyileşme sürecini pekiştirmektedir. Katılımcıların belirttiği üzere, spor yoluyla günlük rutinin yeniden yapılandırılması ve yaşamın sade ama sürdürülebilir keyif alanlarının keşfedilmesi, kişinin kontrol duygusunu yeniden kazanmasına olanak tanımaktadır.

“[Kumarın] yerini sporla doldurmaya çalıştım çoğunlukla. Evdeydim çünkü o sıra çalışmadım da, 4-5 ay gibi spor yaptım. İşte evde vakit geçirdim. Bol bol spor yaptım o dönem. Kokumu değiştirdim. Yürüdüğüm yolu değiştirdim. Ayakkabılarımı değiştirdim. İlk başta kıyafetlerimi değiştirdim. Bir yenilik aradım. Bir şeyler aradım. Spor yaptım.” [K5, Tedavisi Biten, Erkek, Evli, 38]

“[...] Haftanın 3 günü de spora gidiyorum. İş yerinde gidiyorum, akşam saat 6’da gidiyorum. 6 ile 7 arası birer saat spor yapıyorum.” [K11, Bağımlı, Erkek, Bekâr, 29]



Bağımlılık sonrası dönem, kişinin kendisiyle, yaşamla ve çevresiyle yeniden ilişki kurmaya çalıştığı kırılan bir yeniden yapılanma sürecini beraberinde getirmektedir.

Dijital kumar gibi yüksek uyarana dayalı bağımlılıklarda dopamin düzeyindeki ani düşüş, hem fizyolojik hem psikolojik düzeyde zorluklar yaratarak gündelik rutinlerin, boş zaman kullanımının ve haz alma biçimlerinin köklü biçimde dönüşmesine yol açmaktadır. Kumarın hayatın merkezinde yer aldığı dönemde tüm duygusal krizler, can sıkıntısı ve içsel boşluklar bu davranışla bastırılmaktadır. Bağımlılığın sona ermesiyle oluşan boşluk duygusu, sıradan yaşam pratiklerinin yetersiz hissedilmesine neden olmaktadır.

Bu bağlamda boş zamanın nasıl değerlendirildiği, iyileşme sürecinin yönünü belirleyen temel etkenlerden biri hâline gelmektedir. Yapılandırılmamış, amaçsız kalan boş zaman, zihinsel boşlukların derinleşmesine ve eski davranış kalıplarına geri dönme riskinin artmasına neden olmaktadır. Katılımcı deneyimlerinde görüldüğü üzere spor, sanat, hobi amaçlı kurslar veya maneviyat temelli uğraşlar bu boşluğu yapılandırmakta işlevsel bir rol üstlenmektedir. Ancak süreç her kişi için farklı işlemekte; kimileri yaşamı deneme-yanılma yoluyla yeniden kurmakta, kimileri ise daha bilinçli stratejiler izlemektedir.

Bu çeşitlilik, tedavi sonrası dönem için kişiselleştirilmiş destek mekanizmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kişilerin ihtiyaç duyduğu bilgi ve yönlendirmeye sistematik biçimde ulaşabilmesini sağlayan kapsamlı bir rehber modeli, bu dönemde kritik bir araç işlevi görebilir. Rehber, destekleyici etkinlikleri, riskli durumları, duygusal boşlukla baş etme yollarını ve gündelik hayatın yeniden yapılandırılması için stratejileri açık biçimde sunmalı; aile üyelerinin sürece bilinçli biçimde katılımını mümkün kılan ve destekleyici rolün sınırlarını belirleyen bilgilendirme programlarıyla tamamlanmalıdır. Dijital ortamda erişilebilir, görsel ve uygulamalı içeriklerle desteklenmiş,

farklı yaş grupları ve kültürel yapılar için uyarlanabilir esneklikte bir tasarım, sürecin sürdürülebilirliğini güçlendirecektir.

Gelecek Planları ve Umut

Dijital kumar bağımlılığı, geçmişi tahrip etmenin ötesinde, kişinin geleceği hayal etme kapasitesini de derinden sarsmaktadır. Katılımcı anlatıları, bağımlılığın sona ermesinden sonra kişilerin önündeki en büyük sorunun sadece “temiz kalmak” değil, yeniden bir gelecek kurabilmek, anlamlı hedefler geliştirebilmek ve geçmişin enkazı altında ezilmeden ilerleyebilmek olduğunu ortaya koymaktadır. Kumar süreci, hem maddi kaynakları hem de zamanı tüketmiştir. Birçok kişinin deneyimleri, birikimleri ve toplumsal konumları zedelenmiştir. Bunun sonucunda gelecek planlaması hem psikolojik açıdan daha kırılan hem de sosyoekonomik açıdan daha belirsiz bir zemine oturmuştur

“Yaklaşık 20 yıldır edindiğiniz mali şeyleri 2 yılda kaybediyorsunuz. [...] Aslında sıfırdan değil eksiden başlayacağız yeniden.” [K12, Aile-Eş, Kadın, Evli, 45]

Bu anlatı, kişinin hayatının tamamına yaptığı yatırımın boşa gitmesiyle yaşadığı derin ruhsal sarsıntıyı da içermektedir. Üstelik katılımcının vurguladığı üzere bağımlılık süreci, ailenin de zamanını ve olanaklarını tüketmiş; şimdi bu yeniden başlama yükü çift olarak değil, çocuklarla birlikte aile içinde üstlenilmek zorundadır. Katılımcıların bir kısmı, bu yeniden kurulum sürecinde yaşadıkları hayal kırıklığını açıkça ifade etmekte; ancak bu hayal kırıklığı, zamanla yerini küçük ama sağlam adımlara bırakmaktadır. Bir katılımcı, geleceğe yönelik umut ve korkularını iç içe geçmiş bir anlatımla dile getirmiştir:

“Birçok noktada kendini geç kalmış hissediyorsun. [...] Ama şu anda umut var. Umut var, her şeye rağmen nefes alıyorum.” [K3, Tedavisi Biten, Erkek, Bekâr, 40]

Kumarın hayatın merkezinde yer aldığı dönemde tüm duygusal krizler, can sıkıntısı ve içsel boşluklar bu davranışla bastırılmaktadır. Bağımlılığın sona ermesiyle oluşan boşluk duygusu, sıradan yaşam pratiklerinin yetersiz hissedilmesine neden olmaktadır.

Gelecek planlarının şekillendiği bir diğer boyut, geçmişte sahip olunamayan şeylerin bir tür telafisi olarak kurulan hayallerdir.

“Hayallerim çok var tabii ki ama birçoğunu beceremedim. [...] Sıkıldığımda dönüyorum çünkü yediğim kazıkları, yaptığım salaklıkları hatırlamak beni dinç tutuyor.” [K7, Bağımlı, Erkek, Boşanmış, 39]

Burada geçmişin başarısızlıkları, pişmanlık üretmenin ötesine geçerek kişinin kendi kendini yeniden disipline etme aracına dönüşmektedir. Kişinin kısa vadeli hedefleri -borçları ödemek, ev sahibi olmak vb.- salt ekonomik anlamda bir iyileşme yöntemi değil, geçmişin yitirilmiş kontrolünü telafi etme çabasını da içermektedir. Uzun vadeli hayaller ise -tatile çıkmak, dünyayı gezmek, diğer bağımlılara yardım etmek- kişinin yeniden “özne” olma, yaşama yön verme ve birikim oluşturma arzusunun somut tezahürlerini oluşturmaktadır.

Katılımcılar kendi gelecekleriyle birlikte çocuklarının geleceğini de yeniden kurgulama kaygısı hissetmektedir. Bir katılımcının ifade ettiği üzere kontrol duygusu, gelecekteki çocuğunun davranışlarını sıkı bir denetim altına alma arzusuna dönüşmüştür:

“Bence aileler çocuklarını daha fazla sorgulamalı. ‘Bu çocuk ne yapıyor? Neden para istiyor ya da neden istemiyor? Arkadaşlarıyla saatlerce ne yapıyor? Telefonunda ne var?’ gibi soruları sormalılar. Şimdi her şey çok bireyselleşti, herkes kendi hâline bırakılıyor. Ama ben mesela, yüzde yüz kontrol manyağı bir anne olacağım. Çocuğun telefonuna gizli takip programları kuracağım. Oyun oynuyor mu, parasını nasıl kullanıyor, ne yapıyor. Hepsini bilmek isterim. Çünkü artık gerçekten çok tedirginim.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Diğer yandan, kimi katılımcılar geleceği yeniden kurarken sade, yalın ve daha az şeye ihtiyaç duyan bir hayat tarzına yöneldiklerini belirtmiştir:

“Şimdi orta ya da ortadan düşük bir sınıftayım ama çok da umursamıyorum. Çünkü asıl zenginlik borçsuz olmak. [...] Bir kafede rahatça oturmak büyük lüks.” [K10, Bağımlı, Kadın, Bekâr, 27]

Bu, kumarın sunduğu yapay refahın ardından gelen “gerçek” bir özgürlük tanımıdır. Borçsuzluk, aşırı tüketimden uzak kalmak ve küçük şeylerden keyif almak, yeni bir değerler sistemine geçişin göstergesi hâline gelmiştir.

Gelecek planları salt maddi iyileşmeye veya ekonomik olarak yeniden yapılanmaya indirgenemez. Kişinin toplumsal statü, saygınlık ve itibar düzeyinde kendine attığı konumla da doğrudan ilişkilidir. Katılımcıların anlatılarında, bağımlılık sürecinde maddi kaynaklarla birlikte uzun yıllar boyunca inşa edilen kişisel imajın, sosyal güvenilirliğin ve statünün de ciddi biçimde aşındığı gözlemlenmektedir. Bu yıkım, kişilerin gelecek tahayyüllerinde borçsuzluk ya da ekonomik refahın ötesinde sosyal çevre tarafından yeniden ciddiye alınmak, değer görmek ve saygın bir konumda olmak gibi arzuları da öne çıkarmaktadır. Özellikle güçlü, kontrollü ve örnek alınan bir figür olma yönünde daha önceki yaşamında kurduğu kimliği kumar süreciyle yitirdiğini



ifade eden bir katılımcı, gelecek planlarını bu kaybın telafisine dayandırmaktadır. Böylelikle toplumsal yaşamda yeniden bir yer edinme çabasını sürdürmektedir. Bu yaklaşım, iyileşme sürecinin sosyal bir inşa süreci olduğunu ve toplumsal kabulün yeniden tesis edilmesinin psikolojik iyileşmenin önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir:

“[...] Gerçekten bugüne kadar koruduğum bütün imajımı, bütün duruşumu her şeyi o kadar yerle bir etti ki. Benim için bu çok önemliydi. Ben hep böyle güçlü olmak zorundaydım. En iyi şey bende olmalıydı. Ben insanlara rol model olmalıydım veya benim yaptıklarım beğenilmeliydi.” [K8, Bağımlı, Kadın, Evli, 32]

Bu anlatı, toplumsal rollerin yeniden inşa edilmesi gerekliliğini ortaya koymakta; bağımlılık sürecinin, kişisel düzeyde yaşanan içsel yıkımın yanı sıra, toplumsal çözümlere de zemin hazırladığını göstermektedir. Geleceği kurma çabası, kişisel bir hedef olmanın ötesinde, “yeniden kabul edilme”, “onaylanma” ve “saygı görme” gibi sosyal ihtiyaçlarla örülmektedir. Katılımcıların ifadeleri, yerleşik kalıplardan uzaklaşma ve başka şehirlerde, farklı koşullarda yeni bir yaşam kurma arzusunu yansıtırken, bu yönelim “yeni bir yol açma” isteğini de içinde barındırmaktadır. Bir katılımcının ağabeyi için çizdiği gelecek tahayyülü bu açıdan dikkate değerdir:

“Borçlar bittikten sonra bizimle yaşamak istemiyorsan farklı bir şehre tayinini istersin.. [...] Yeni bir hayat kurabilirsin.” [K14, Aile-Kardeş, Kadın, Bekâr, 34]

Katılımcılar için yeni bir şehir, sadece mekânsal bir değişiklik değil, zihinsel ve duygusal bir tazelenme alanı olarak da değerlendirilmektedir. Gelecek planlaması, kimi zaman bir umut biçimi olduğu kadar bir hesaplaşma aracı hâline de gelmektedir. Yaş ilerledikçe, kumarın kişinin yaşam çizgisine verdiği hasar daha görünür hâle gelmekte; yaşa dair farkındalık, yapılabileceklerin

sınırlılığını da beraberinde getirmektedir. Bir katılımcının “yaş 39-40 olmuş artık” vurgusu, bu sınırlılığın kişinin zihninde nasıl yer ettiğini göstermektedir. Ancak buna rağmen, pek çok katılımcı geleceğe dair düşüncelerinde umutsuzluktan çok temkinli bir iyimserlik taşımaktadır. Bu iyimserlik, çoğu zaman geçmişten alınan derslerle ve daha gerçekçi beklentilerle şekillenmektedir.

Bağımlılık sonrası yeniden yapılandırma sürecinin temelinde, kişinin artık ne istemediğini bilerek yaşamını daha bilinçli yönlendirmesi yatmaktadır. Kumar öncesindeki kontrolsüz tüketim, yüksek risk alma ve kısa vadeli doyumlar, yerini uzun vadeli, kontrollü ve duygusal derinliği olan bir yaşam arzusuna bırakmıştır. Gelecek planları “yeniden sahip olma” arzusundan çok, “yeniden anlamlı hissetme” ihtiyacı etrafında şekillenmektedir.

Bu süreç, kişinin zaman, mekân ve ilişkilerle kurduğu bağların yeniden düzenlenmesini beraberinde getirmektedir. Geleceğe dair tutumlar, büyük ölçüde borç yükünün boyutu ve süregelen finansal baskıların bir yansımasıdır. Borçların kapanması ya da yönetilebilir seviyeye inmesi zihinsel rahatlatma ve geleceği planlama kapasitesini güçlendirirken, borçluluk durumu kişiyi “bugünü kurtarma” odaklı, umutsuz bir döngüye itmektedir.

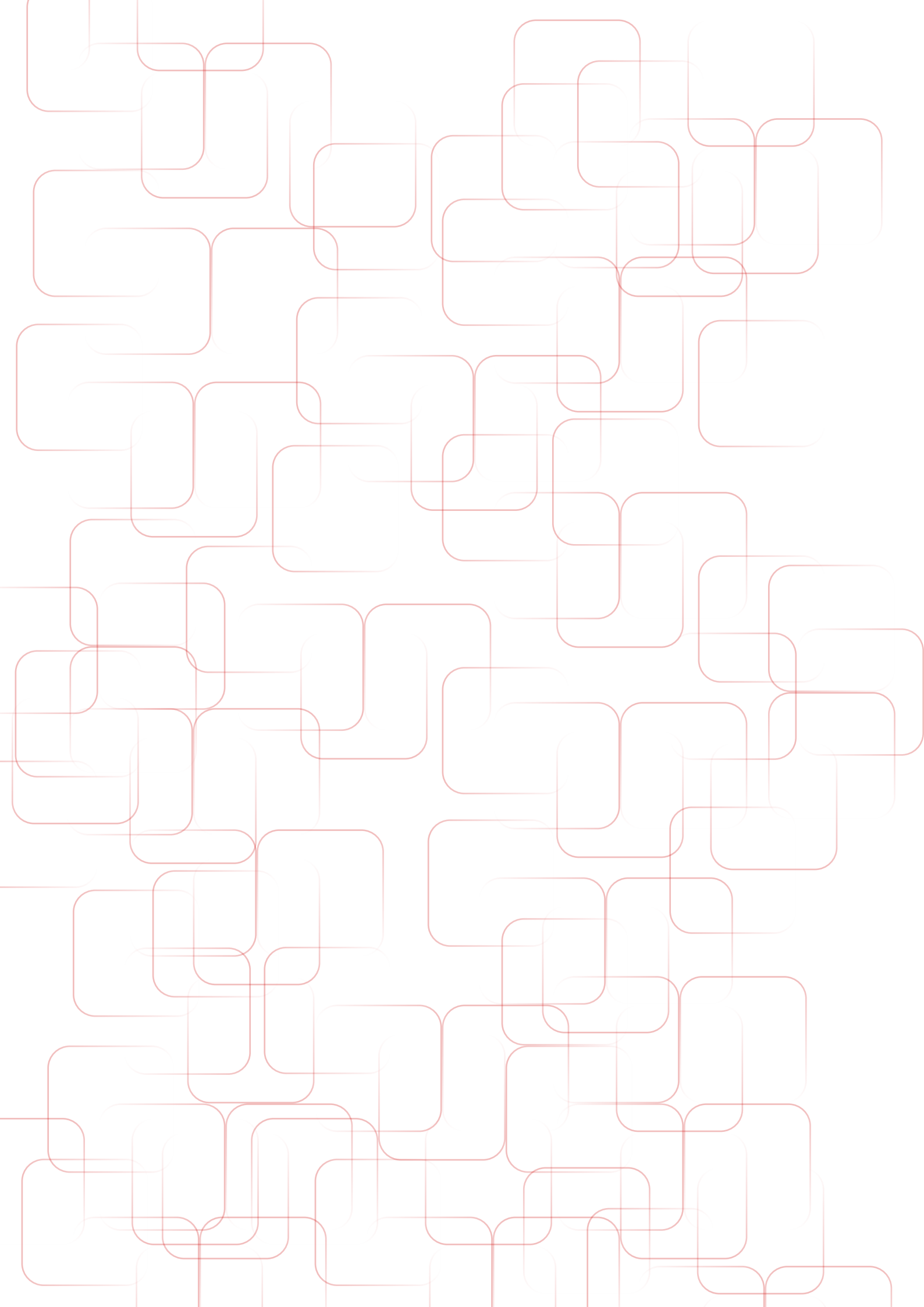
Gelecek tahayyülleri, geçmişle yüzleşme süreciyle iç içe ilerlemektedir. Maddi kayıplar, duygusal kırılmalar ve sosyal statü kayıpları umut ile kırılabilirliği bir arada beslemektedir. Bazı kişiler sadeleşme ve yeni değerler sistemi ile, bazıları ise statü, kontrol ve toplumsal saygınlığı yeniden kazanma hedefiyle ilerlemektedir. Bu çeşitlilik, iyileşmenin doğrusal ve kısa zamanlı bir süreç olmadığını göstermektedir.

Dijital kumar bağımlılığının yarattığı kırılan gelecek, ertelenmiş yaşamlar, bozulan aile düzenleri ve ekonomik çöküşler üzerinden toplumu tehdit eden bir risk alanına dönüşmektedir. Özellikle ebeveynlikte gelecek

kuşaklara aktarılan kaygılar, aşırı kontrol eğilimine ya da kalıcı bir duygusal uzaklığa yol açabilmektedir.

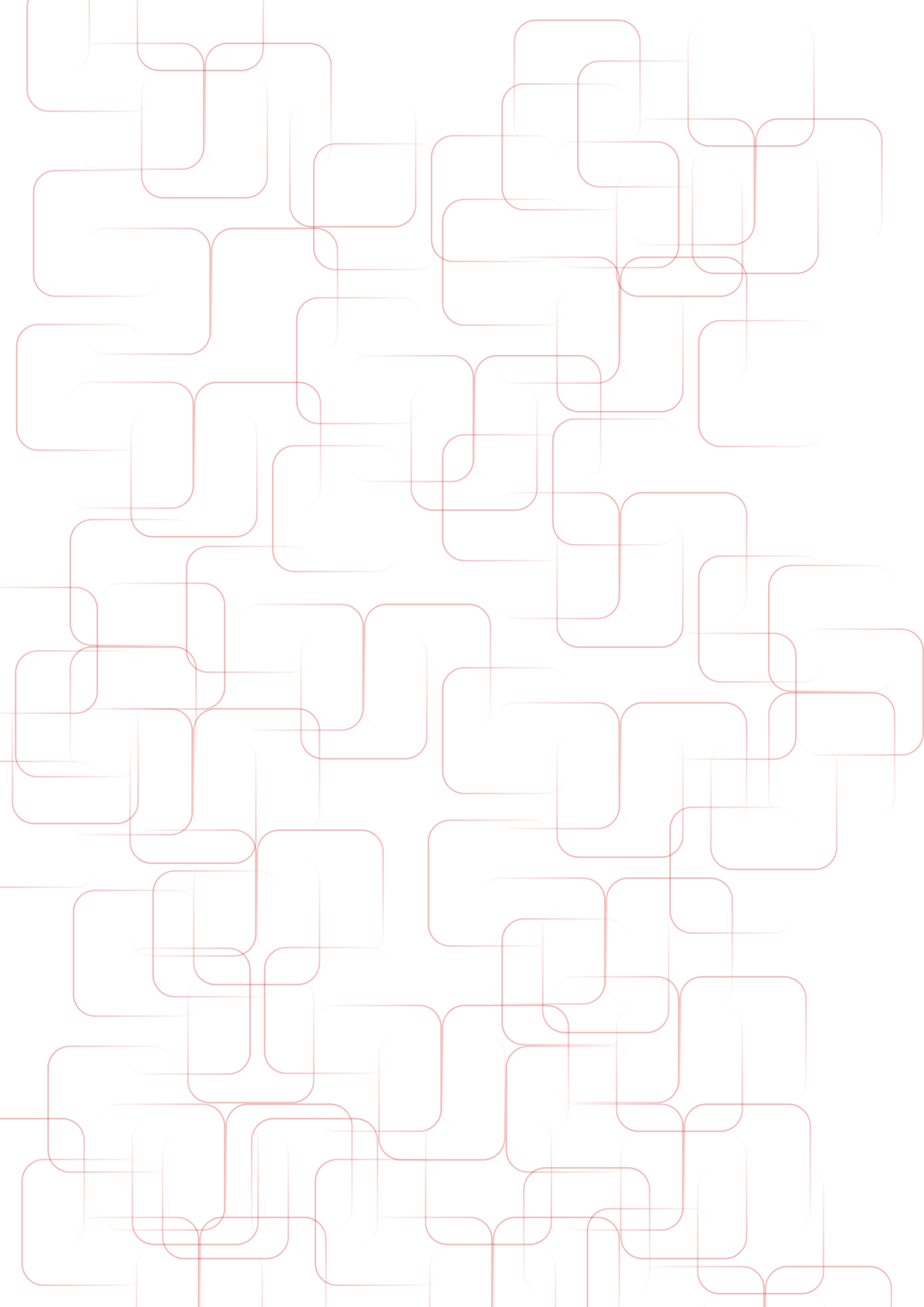
Bu nedenle kamusal politikalarda kumarı bırakma süreciyle birlikte bağımlılık sonrası yaşamın sürdürülebilir biçimde yeniden inşasına odaklanılması gerekmektedir. Borç yönetimi danışmanlığı, kariyer rehberliği, aile içi iletişim desteği ve gelecek planlamasına yönelik psikososyal programlar yaygınlaştırılmalı; sosyal çevreyi bilinçlendiren eğitim içerikleri ile destekleyici ortamlar oluşturulmalıdır.





6. POLİTİKA GELİŞTİRME GRUPLARI: TEMATİK BULGULAR VE POLİTİKA ÖNERİLERİ





POLİTİKA GELİŞTİRME GRUPLARI: TEMATİK BULGULAR VE POLİTİKA ÖNERİLERİ⁵⁴

Bu bölüm, dijital kumar olgusunun çok boyutlu yapısını farklı disiplinlerin perspektiflerinden değerlendirmek amacıyla oluşturulan üç politika grubunun çalışmalarına dayanmaktadır: (1) Hukuki Düzenlemeler ve Kurumsal Yönetişim, (2) Halk Sağlığı ve Psikoloji, (3) Dijital Teknolojiler ve Yapay Zekâ alanlarında uzmanlaşmış katılımcıların yer aldığı bu gruplardan elde edilen veriler tematik olarak analiz edilmiştir. Toplantılar sonucunda, hem mevcut durumun değerlendirilmesine hem de uygulanabilir politika önerilerinin geliştirilmesine yönelik önemli bulgular ortaya çıkmıştır. İzleyen alt başlıklarda, her politika grubunun tespitleri ve önerileri ayrı ayrı sunulmaktadır.

6.1. Hukuki Düzenlemeler ve Kurumsal Yönetişim Politika Geliştirme Grubu

Bu grup, dijital kumar konusunun hukuki boyutlarının ötesine geçen, ekonomik, idari ve teknik unsurları bir arada ele alan kapsamlı bir yönetim alanı oluşturduğunu ortaya koymuştur. Katılımcılar; hukukçular, mali müşavirler, regülasyon uzmanları, banka temsilcileri ve kamu kurumlarından gelen uzmanların yer aldığı disiplinler arası bir yapı içinde, mevcut düzenlemelerin etkinliğini ve uygulama süreçlerinin sahadaki karşılığını bütüncül biçimde değerlendirmiştir.

Tema 1: Dijital Platformlar, Hukuki Denetim ve Reklam Yapısı

Dijital kumar reklamcılığı, Türkiye’de dijital alanların hızla genişleyen yapısı içinde, hukuki düzenlemeler ve platform politikalarının kesiştiği karmaşık bir alan olarak öne çıkmaktadır. Dijital mecraların

yüksek erişim gücü, reklam teknolojilerinin ülke bazlı sınırlardan bağımsız biçimde çalışmasına imkân tanımaktadır. Özellikle Google Ads, YouTube ve sosyal medya platformları, algoritmik yönlendirme mekanizmaları aracılığıyla kullanıcı davranışlarını şekillendirebilmekte ve bu süreçte reklam içeriğiyle etkileşimin sınırlarını belirlemektedir.

Spor kulüpleri, medya kuruluşları ve reklam ajansları aracılığıyla yürütülen tanıtım faaliyetleri, çocuklar ve gençler dâhil geniş bir kitleye ulaşarak dijital kumar içeriklerinin görünürlüğünü artırmaktadır. Böyle bir reklam ağı, teknik boyutun ötesinde, toplumsal algı düzeyinde farkında olmadan bir meşruiyet alanı da oluşturabilmektedir.

Aktörler arasındaki yetki paylaşımının netleştirilmesi gerekliliği, grup tartışmalarında öne çıkan temel başlıklardan biri olmuştur. Cumhurbaşkanlığı Siber Güvenlik Başkanlığı, RTÜK, BTK ve ilgili diğer kurumların görev tanımlarında yaşanan kesişmeler, sürecin etkinliğini sınırlayabilmektedir. Bu kesişmeler, dijital reklamlara ilişkin daha açık bir koordinasyon mekanizmasına ve kurumlar arası bilgi paylaşımı kapasitesinin güçlendirilmesine duyulan ihtiyacı gündeme getirmiştir.

Dolayısıyla reklam alanında sağlıklı bir denetim, teknik kontrollerle birlikte etik ilkelerin ve toplumsal sorumluluğun kurumsal bir çerçeveye oturtulmasını zorunlu kılmaktadır. Bu yaklaşım, reklam verenlerin, yayıncıların ve platformların ortak sorumluluk bilinciyle hareket ettiği bir denetim ekosistemi oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

⁵⁴ Politika geliştirme gruplarının yapısı ve katılımcılarına ilişkin ayrıntılı bilgi için bkz. *Bölüm 3. Araştırma Temelli Müdahale Tasarımı ve Uygulama*.



Bulgular

- Reklam algoritmalarının ülke bazlı denetim süreçleri sınırlı kalmaktadır. YouTube, Google Ads ve sosyal medya platformları, hedefleme sistemleri üzerinden bazı yasa dışı içeriklerin görünürlük kazanmasına zemin oluşturabilmektedir. Özellikle Google reklam altyapısında oluşan kontrol eksiklikleri, yasa dışı kumar sitelerinin bu alanlarda reklam satın almasına olanak tanımaktadır. Bu eksiklikler, dijital reklamcılık alanında daha gelişmiş izleme ve doğrulama mekanizmalarına duyulan ihtiyacı göstermektedir.
- Cumhurbaşkanlığı Siber Güvenlik Başkanlığı⁵⁵, RTÜK ve BTK gibi düzenleyici kurumların yetki alanlarının netleştirilmesi, dijital mecralarda yürütülen denetim süreçlerinin etkinliğini artıracaktır. Geleneksel medya odaklı mevcut yapı, dijital platformlara özel bir düzenleme çerçevesinin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.
- Spor kulüpleri, medya yayıncıları ve dijital içerik üreticilerinin yürüttüğü bazı tanıtım faaliyetlerinde, özellikle çocuk ve genç izleyicilere erişen alanlarda kumar içeriklerinin dolaylı biçimde yer aldığı gözlemlenmiştir. Bu, farkındalık artırıcı iletişim ilkelerinin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır.
- Vatandaşların ihbar ve bildirim süreçlerine erişimini kolaylaştıracak dijital mekanizmaların güçlendirilmesi, toplumsal katılımı artıracak bir adım olarak değerlendirilmiştir. Nitekim mevcut başvuru sistemlerinde yaşanan teknik veya bürokratik zorluklar, katılım düzeyini sınırlayabilmektedir.
- Bazı yasa dışı bahis siteleri, kişisel verileri izinsiz biçimde kullanarak SMS yoluyla tanıtım yapabilmektedir. Böyle bir

uygulama, dijital mahremiyetin korunması ve kişisel veri güvenliği alanında önleyici tedbirlerin güçlendirilmesi gereğini ortaya koymaktadır.

Politika Önerileri

- Reklam Denetimi ve İçerik Sınırlama Protokollerinin Geliştirilmesi

Google Türkiye temsilciliğiyle iş birliği içinde, reklam denetimi ve içerik sınırlamaya yönelik ortak protokoller geliştirilmelidir.

Avrupa Birliği’ne üye ülkelerde iyi örnekler incelenerek, sosyolojik ve yapısal koşullarımıza uygun yerli reklam ekosisteminin yasa dışı içeriklere erişimini önleyen teknik ve idari standartlar oluşturulmalıdır.

- Uluslararası Etik Kod ve Dijital İş Birliği Mekanizmalarının Oluşturulması

Uluslararası dijital platformlarla etik reklam ilkelerini düzenleyen bağlayıcı anlaşmalar hazırlanmalı; dijital diploması çerçevesinde karşılıklı sorumluluk protokolleri geliştirilmelidir.

- Dijital Denetim Eş Güdüm Mekanizmasının Kurulması

Emniyet Genel Müdürlüğü ve Jandarma Genel Komutanlığı siber güvenlik birimleri ile Cumhurbaşkanlığı Siber Güvenlik Başkanlığı, RTÜK, BTK ve Spor Toto Teşkilat Başkanlığı arasında görev tanımlarını netleştiren ve ortak denetim süreçlerini koordine eden merkezî bir eş güdüm mekanizması kurulmalıdır.

- Spor Kulüpleri ve Yayıncı Kuruluşlara Yönelik Düzenlemeler

Dijital mecralarda yasa dışı reklam içeriği taşıyan spor kulüplerine, idari yaptırımların yanı sıra yayın kısıtlaması

⁵⁵ Siber Güvenlik Başkanlığı 08 Ocak 2025 tarihli ve 32776 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan 177 sayılı Cumhurbaşkanlığı Kararnamesi ile kurulmuştur. Bkz. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2025/01/20250108-1.pdf>

ve etik reklam kurallarına uyum zorunluluğu gibi caydırıcı uygulamalar getirilebilir.

- Kurumsal Kapasite ve Yetki Yapılanmasının Arttırılması

Cumhurbaşkanlığı Siber Güvenlik Başkanlığı, RTÜK ve BTK'nın mevcut denetim yetkilerinin dijital reklam alanını kapsayacak biçimde genişletilmesi veya bu alanda uzmanlaşmış yeni bir kamu biriminin kurulması değerlendirilebilir.

- Algoritmik Reklamların Hukuki ve Vergisel Çerçevesinin Güncellenmesi

Algoritmik reklam uygulamaları, dijital içerik sınıflarına göre yeniden tanımlanmalı; vergisel ve hukuki düzenlemeler bu çerçevede güncellenmelidir.

“Kumar özendirici içerik” kategorisi, açık biçimde tanımlanarak reklam denetim sistemlerinde öncelikli risk grubu olarak izlenmelidir.

Tema 2: Finansal Mevzuat, Bankacılık Denetimi ve Kayıt Dışı Para Akışları

Dijital kumarın dijital platformlar üzerinden yaygınlaşması, hukuki düzenlemelerin yanı sıra mali sistemin denetim kapasitesiyle de doğrudan ilişkili bir konudur. Katılımcıların beyanlarına göre bu alan, yüksek hacimli para hareketlerinin gerçekleştiği çok katmanlı bir yapıya dönüşmüştür. Bazı ağlar kişisel kullanıcı hesapları, e-ticaret şirketleri, POS cihazları ve çevrim içi ödeme sistemleri üzerinden işlem yürütmektedir. Bu karmaşık yapı, finansal şeffaflık ve denetim süreçlerinin önemini daha da artırmaktadır.

Uluslararası düzeyde de bu konunun etkileri gözlemlenmiştir. Türkiye'nin geçmişte FATF (Mali Eylem Görev Gücü)⁵⁶ tarafından “gri liste”de yer alması, finansal sistemin uluslararası güven ve şeffaflık standartlarına uyumunun güçlendirilmesi gerekliliğini gündeme getirmiştir. Son dönemde gri listeden çıkış, MASAK ve bankacılık sisteminin denetim kapasitesinde kaydedilen ilerlemeyi yansıtmaktadır.

Analizler, Türkiye'nin mali denetim alanında önemli ilerlemeler kaydettiğini, ancak bu ilerlemenin kalıcı etki yaratabilmesi için stratejik eş güdümün güçlendirilmesine ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Bulgular

- Dijital kumarın finansal altyapısı; dijital ödeme sistemleri, e-ticaret platformları, banka kanalları ve POS cihazlarının çeşitli biçimlerde kullanımıyla şekillenmektedir. Bu ağ, teknolojik yeniliklerin sunduğu hız ve erişim kolaylığından yararlanarak finansal işlemleri çok katmanlı bir yapıya dönüştürmektedir.
- MASAK'ın gri listeden çıkış sürecinde yürüttüğü denetimlerin artması ve bankaların son dönemde uyguladığı hızlı hesap kapatma politikaları, yasa dışı para akışlarının önlenmesinde önemli bir ilerleme sağlamıştır. Birçok şüpheli hesap artık kısa süre içinde tespit edilerek kapatılmakta, bu da finansal sistemin müdahale kapasitesinin güçlendiğini göstermektedir.
- Bazı şahıs hesapları ve yüksek Findeks kredi notuna⁵⁷ sahip kişiler adına kurulan şirketlerin, sahte e-ticaret siteleriyle bağlantılı şekilde kumar gelirlerinin dolaşımına aracılık

⁵⁶ Mali Eylem Görev Gücü (Financial Action Task Force-FATF), 1989 yılında G7 ülkeleri tarafından kurulmuştur. FATF'in görevi, kara para aklama ile terörün ve kitle imha silahlarının finansmanı gibi tehditlerle mücadele etmek için uluslararası standartlar belirlemektir. Ayrıca ülkelerin bu standartlara uygun yasal, düzenleyici ve operasyonel tedbirleri etkili biçimde hayata geçirmesini teşvik etmektedir. Detaylı bilgi için bkz. Mali Suçları Araştırma Kurulu (MASAK), <https://masak.hmb.gov.tr/mali-eylem-gorev-gucu>

⁵⁷ Findeks kredi notu; kişilerin kredi, kredi kartı ve kredili mevduat hesaplarındaki ödeme alışkanlıklarına, limit ve borç durumlarına, yeni kredili ürün açılışlarının yoğunluğu gibi detaylara göre hesaplanan nottur. Findeks kredi notu 1-1900 arasında değişir. Not 1'den 1900'e doğru ilerledikçe risk seviyesi azalır. Detaylı bilgi için bkz. Findeks. Findeks Kredi Notu. <https://www.findeks.com/urunler/findeks-kredi-notu>



edebildiği gözlemlenmiştir. Ayrıca bazı e-ticaret platformlarında sahte ürün satışı görünümü altında kumar tahsilatının yapıldığına dair bulgular değerlendirilmiştir. Yurt dışı merkezli bazı sitelerin, kredi kartı işlemlerini dolaylı yollarla yönlendirerek kumar bağlantılarını gizlediği ifade edilmiştir. Bu tür yapılar, dijital finans sistemlerinin denetim süreçlerinde yeni izleme araçlarının gerekliliğine işaret etmektedir.

- Vergi denetimlerinde bazı işletmelerin faaliyet alanları net biçimde tanımlanmadığında, bu işletmelerin yalnızca vergi ödemeleri üzerinden sistemde görünür olması durumu ortaya çıkmaktadır. Ancak vergi ödemek, her zaman yasal yükümlülükler tam uyum anlamına gelmediğinden, denetimlerin bütüncül yapılabilmesi için faaliyet alanlarının açık ve doğru biçimde tanımlanması büyük önem taşımaktadır.
- Türkiye’nin FATF gri listesinden çıkışı, finansal sistemin uluslararası güvenilirliğini artırmış; ancak bu kazanımın kalıcı hâle gelebilmesi için dijital kumar ve kara para aklama süreçlerinde bankacılık gözetimi ile uluslararası iş birliklerinin güçlendirilmesi gerekliliği vurgulanmıştır.
- Yurt dışı bahis şirketleri ile Türkiye’deki paravan hesaplar arasındaki bağlantıların çoğu zaman kişisel tespitlerle ortaya çıkarıldığı, bu nedenle sistematik finansal istihbarat altyapısının geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu ifade edilmiştir. Ayrıca finansal gözetim sistemlerinin yapay zekâ tabanlı erken uyarı modelleriyle desteklenmesi, kurumsal denetimin sürdürülebilirliğini güçlendireceği yönünde ele alınmıştır.

Politika Önerileri

- Özel Mali İzleme Birimi Kurulması

MASAK, BDDK ve Gelir İdaresi Başkanlığı arasında kurulacak ortak bir protokol kapsamında, dijital kumar bağlantılı mali işlemleri izlemek üzere özel bir mali izleme birimi oluşturulması önerilmektedir.

- E-Ticaret Risk Tarama Sisteminin Oluşturulması

POS cihazları ve çevrim içi ödeme sistemlerinde şüpheli işlem tespitine yönelik algoritmalar devreye alınmalıdır.

- Vergi Dairelerinin Aktif Takip Sorumluluğunun Arttırılması

Kumarla bağlantılı mali işlemler konusunda vergi dairelerinin aktif izleme sorumluluğunun artırılması önerilmektedir. Bu doğrultuda, vergi ödemesi gerçekleştiren ancak yasa dışı faaliyet yürüten işletmelerin tespit edilmesini kolaylaştıracak çapraz kontrol sistemlerinin geliştirilmesi önem taşımaktadır.

- Yüksek Riskli Kullanıcı Listelerinin Oluşturulması

Dijital kumar faaliyetlerine aracılık eden hesapların ve kişilerin bankalar arası paylaşılacak bir “yüksek riskli kullanıcı” listesi kapsamında izlenmesi önerilmektedir. Bu uygulama, Findeks benzeri bir risk profili değerlendirme sistemiyle desteklenerek kişisel ve kurumsal risk analizlerinin güçlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

- Dijital Tuzak ve Ağ Haritalama Çalışmalarının Yapılması

Cumhurbaşkanlığı Siber Güvenlik Başkanlığı, Emniyet Genel Müdürlüğü, BTK ve MASAK iş birliğiyle dijital izleme kapasitesini güçlendiren “sahte bahis sitesi simülasyonu” gibi yöntemler geliştirilmelidir. Bu çalışmalar, kullanıcı

davranışlarını ve kumar ağlarını dijital olarak haritalayarak, erken müdahale ve önleme politikalarının daha etkin yürütülmesine imkân sağlayacaktır.

- İstihbarat Birimlerinin Yetki Alanı Genişletilmesi

Dijital kumarın toplumsal ve güvenlik riskleri dikkate alınarak ilgili kurumların görev ve yetki alanlarının güçlendirilmesi önerilmektedir.

Tema 3: Algoritmalar, Kullanıcı Davranışı ve Dijital Tuzaklar

Dijital kumar ağlarının dijital mecralarda kazandığı görünürlük ve anonimlik düzeyi, bu alanla mücadelenin teknolojik araçlarla desteklenmesini gerekli kılmaktadır. Nitekim dijital suçların yapısı, sınır ötesi erişim, çok katmanlı finansal akışlar ve kullanıcı davranışlarını yönlendiren algoritmalar üzerinden şekillenmektedir. Bu karmaşık yapı, denetim süreçlerinin klasik yöntemlerle yürütülmesini güçleştirmektedir. Bu çerçevede, teknolojik ve istihbari yöntemlerin etkin biçimde kullanılması, ulusal güvenlik ve finansal istikrar açısından stratejik bir gereklilik hâline gelmiştir.

Toplantılarda Emniyet Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen “Kapan” sisteminin⁵⁸ dijital kumar alanına uyarlanması etkili bir model olabileceği değerlendirilmiştir. Bu yaklaşım, güvenlik teknolojilerinin farklı suç alanlarına aktarılabilirliğini ortaya koymakta ve eldeki kurumsal kapasitenin daha verimli kullanılmasına imkân tanıyarak operasyonel etkiyi artırabileceğine işaret etmektedir. Katılımcılar, İngiltere ve bazı AB ülkelerinde uygulanan “sahte site” oluşturma, tıklama analizi ve algoritmik iz sürme yöntemlerinin dijital kumar ağlarının tespitinde yüksek

başarı sağladığını belirtmiştir. Bu tekniklerin kullanıcı davranışlarını izleme ve ağ bağlantılarını çözümleme kapasitesi, operasyonel etkinliği güçlendiren önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

Diğer yandan Türkiye’de RTÜK, BTK ve Emniyet gibi kurumların teknik altyapı ve insan kaynağı bakımından güçlendirilmesi gereği vurgulanmıştır. Yüksek hacimli veri analizi, algoritma temelli risk haritaları oluşturma ve dijital izleme operasyonlarını yürütme alanlarında kapasite geliştirme ihtiyacı bulunduğu belirtilmiştir. Ayrıca, sahte site veya algoritmik takip uygulamalarının hukuki dayanaklarının netleştirilmesi, bu yöntemlerin güvenli ve şeffaf biçimde kullanılmasını sağlama potansiyeli aşarak önemli bir politika adımı olarak görülmüştür.

Bu çerçevede, dijital kumarla mücadelede parçalı ve tepkisel yaklaşımlar yerine, öngörücü ve hedef odaklı dijital istihbarat sistemlerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

Bulgular

- Emniyet tarafından uyuşturucu ile mücadelede kullanılan “Kapan” sistemi ve benzeri yapay zekâ destekli uygulamalar örnek teşkil etmektedir; bu yaklaşımın kumar alanına uyarlanması teknik olarak mümkün olduğu ve pilot çalışmalarla hızlıca test edilebileceği değerlendirilmiştir. Nitekim uluslararası uygulamalarda tıklama analizi, sahte site simülasyonu ve bağlantı çözümleme gibi algoritmik izleme tekniklerinin etkili sonuçlar verdiği gözlenmiştir; bu tekniklerin hukuki çerçevesinin netleştirilmesi ve yerel pilot uygulamalarla adaptasyon sürecinin başlatılması ele alınmıştır.

⁵⁸ Katılımcıların ifade ettiği “Kapan” sistemi, Emniyet Genel Müdürlüğünün suçla mücadelede özellikle dolandırıcılık, kaçakçılık, hırsızlık ve yasa dışı bahis gibi organize suç türlerini tespit etmek ve engellemek amacıyla yürüttüğü bir operasyonel koordinasyon modeli olarak tanımlanabilir. Katılımcılar tarafından bu protokol kapsamında emniyet birimleri, bankalar, ilgili kamu kurumları ve özel sektör temsilcileri arasında anlık bilgi paylaşımı ve hızlı müdahale mekanizması kurulduğu ifade edilmektedir. Örneğin yasa dışı bahis veya dolandırıcılık tespit edildiğinde, banka hesaplarının dondurulması, dijital izlerin takibi ve para transferlerinin kesilmesi gibi işlemler bu ağ üzerinden hızla yapılabilir.



- Yasa dışı bahis altyapıları, e-ticaret görünümlü modeller aracılığıyla kullanıcılara ulaşmakta ve mevcut izleme mekanizmalarının tespit yetisini azaltan karmaşık işlem şemaları kullanmaktadır. Bu yapı, dijital ödeme ve ticaret kanallarıyla entegrasyon odaklı tespit yöntemlerinin geliştirilmesini gerektirmektedir.
- BTK, RTÜK ve ilgili diğer kurumların algoritmik müdahale, yüksek hacimli veri analitiği ve hızla karar alma kapasitelerinde güçlendirme alanları tespit edilmiştir; süreçlerin etkinliğini artırmak üzere kurum içi veri analitiği ekipleri ve ortak operasyon protokolleri kurma ihtiyacı öne çıkmıştır.
- Mevcut ihbar kanalları, kullanıcıların bildirimde bulunmasını kolaylaştıracak tasarımdan uzak kalmaktadır; anonim, kullanıcı dostu ve hızlı işleyen dijital ihbar mekanizmalarının tasarlanması ve uygulanması toplumsal katılımı artırma potansiyeli taşımaktadır.

Politika Önerileri

- *Bağlantı Haritalama ve Trafik Analizinin Yapılması*

Algoritmik bağlantı haritalama, kullanıcı profili çıkarma ve dijital trafik analizine ilişkin tekniklerin yasal dayanağının oluşturulması önem taşımaktadır. Bu yolla, hem kurumların dijital suç takibindeki yasal güvencesi artacak hem de uluslararası iş birliğiyle uyumlu bir veri izleme altyapısı kurulacaktır.

- *Anonim İhbar Sistemlerinin Güçlendirilmesi*

Mevcut dijital ihbar sistemlerinin sadeleştirilmesi, kullanıcı dostu ve anonim şekilde erişilebilir hâle getirilmesi önerilmektedir. İhbar süreçlerinde gizlilik güvencesinin açık biçimde belirtilmesi, vatandaşların bildirim yapma konusundaki

çekincelerini azaltacak ve toplumsal farkındalığı artıracaktır.

- *Proaktif Müdahale Ekiplerinin Oluşturulması*

Cumhurbaşkanlığı Siber Güvenlik Başkanlığı, BTK ve RTÜK bünyesinde algoritma uzmanlarından oluşan özel ekiplerin kurulması, dijital suçlara yönelik müdahaleyi reaktif yapıdan proaktif bir modele dönüştürecektir. Bu yapı, kurumlar arası veri paylaşımını kolaylaştırarak erken uyarı sistemlerinin etkinliğini artıracaktır.

Tema 4: Yapay Zekâ Destekli Risk İzleme ve Devlet Kontrollü Dijital Takip

Dijital kumarla mücadele, hukuki düzenlemeler veya toplumsal farkındalık çalışmalarıyla sınırlı kalmamalıdır. Dijital ortamın hızla değişen doğası, bu mücadelenin teknolojik altyapı, veri analitiği ve istihbarat temelli izleme mekanizmalarıyla desteklenmesini zorunlu kılmaktadır. Özellikle yapay zekâ tabanlı risk analiz sistemleri, çoklu veri kaynaklarından beslenerek yasa dışı akışların tespitini hızlandırma ve önleyici müdahaleler geliştirme potansiyeline sahiptir.

Bunun yanında, yapay zekâ sistemlerinin sahada operasyonel risk tespiti için de kullanılması gerektiği ifade edilmiştir. Bu çerçevede, devlet kontrolünde test amaçlı dijital platformlar kurarak kullanıcı davranışlarını ölçmek, yasa dışı ağ bağlantılarını ortaya çıkarmak ve algoritmik izleme kapasitesini geliştirmek gibi yenilikçi yöntemler gündeme gelmiştir. Böylece geleneksel kolluk uygulamalarının ötesine geçen, proaktif ve öngörücü bir dijital güvenlik ekosistemi oluşturulabilecektir.

Bulgular

- Bankacılık işlemleri üzerinden yürütülen finansal akışların, MASAK politikalarıyla

önemli ölçüde sınırlandırıldığı görülmektedir. Ancak dolaylı yollarla yürütülen para transferlerinin hâlen etkin biçimde kullanıldığı da belirtilmiştir. Bu tablo, finansal istihbarat kapasitesinin daha ileri düzeyde bütünsel çalışmalara ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır.

- Bazı yasa dışı organizasyonlar; başkaları adına kurulan şirketler, kredi kartı tahsilat sistemleri ve e-ticaret görünümü ara yüzler aracılığıyla para akışını sürdürmektedir. Bu yapılar, yüzeyde yasal faaliyet gösteriyor gibi görünse de, gerçekte çok katmanlı işlem zincirleri oluşturarak yasa dışı gelirlerin izlenmesini zorlaştırmakta ve bu gelirleri sistem içinde dolaşımda tutabilmektedir.

Politika Önerileri

- *Dijital Kumar Mali İstihbarat Ağının Tasarlanması*

Cumhurbaşkanlığı Siber Güvenlik Başkanlığı, MASAK, BTK, Emniyet ve bankalar arasında kurulacak ortak veri tabanı aracılığıyla gerçek zamanlı mali akışların analiz edilmesi hedeflenmelidir. Bu sistem, kişisel ve kurumsal hesaplarda gerçekleşen yüksek hacimli para transferlerini yapay zekâ destekli algoritmalarla izleyerek riskli işlemleri erken aşamada tespit edebilecek bir yapıda tasarlanmalıdır.

- *POS ve Online Ödeme Risk Taramasının Yapılması*

POS cihazları, çevrim içi ödeme sistemleri ve yurt dışı merkezli dijital para transferlerinin eş zamanlı biçimde taranabileceği bir risk analiz altyapısı geliştirilmelidir. Bu sistemin bankalar, finansal teknoloji kuruluşları ve denetim kurumları arasında entegre biçimde çalışması, finansal akışların daha şeffaf ve izlenebilir bir yapıya kavuşmasını sağlayacaktır.

Tema 5: Eğitim, Kültürel Paradigmalar ve Hukukun Normatif-Toplumsal Boyutu

Dijital kumarla etkili bir mücadele için hukuki yaptırımların yanı sıra, kişinin düşünme ve davranma biçimini dönüştürmeye yönelik çok boyutlu bir yaklaşıma ihtiyaç vardır. Katılımcılar bu yaklaşımla dijital kumarla mücadelenin hukuki önlemlerin yanı sıra değer sistemlerinin, eğitim süreçlerinin ve kültürel normların güçlendirilmesini de kapsamı gerektiğini belirtmiştir. Bu çerçevede, bazı kişilerde görülen “yakalanmadıkça sorun yok” anlayışı, hukukun etik ve toplumsal yönlerinin de yeniden değerlendirilmesi ihtiyacını ortaya koymaktadır.

Uluslararası örnekler üzerinden yapılan karşılaştırmalarda, özellikle Avrupa’daki trafik sistemleriyle Türkiye’deki uygulamalar arasında belirgin farklar bulunduğu ifade edilmiştir. Bu karşılaştırmalar, kuralların kültürel ve eğitsel altyapıdan beslenmediği durumlarda toplumsal uyumun sınırı kaldığını göstermektedir. Toplumun yasa dışı faaliyetlerden uzak durmasını sağlayan en güçlü unsurun, cezai yaptırımların ötesinde, toplumsal bütünlük, aile yapısı ve kişisel sorumluluk bilincinin güçlenmesi olduğu belirtilmiştir.

Bulgular

- Türkiye’de hukuka uygun davranışın, çoğu zaman içselleştirilmiş bir toplumsal değer yerine, uyum ve kontrol temelli bir davranış modeli olarak geliştiği ifade edilmiştir. Bu çerçevede, dijital kumar bağımlılığı kişisel düzeyde bir sorun olmanın ötesine geçerek toplumsal işleyişi etkileyen bir risk alanı hâline gelmiştir.
- Ceza normlarının etkili olabilmesi için, hukukun manevi temelleriyle desteklenmesi gerektiği vurgulanmıştır. Katılımcılar, hukuki düzenlemelerin toplumsal farkındalık ve değer sistemleriyle birlikte ele alındığında daha kalıcı bir etki yarattığını ifade etmiştir.



- Eğitimdeki mevcut uygulamaların bilgi aktarımıyla sınırlı kaldığı, davranış değişikliğini destekleyen takip ve rehberlik mekanizmalarının güçlendirilmesi gerektiği görülmektedir. Katılımcılar, bu alanda hem okul hem aile temelli önleyici eğitimlerin önem kazandığını belirtmiştir.
- Kültürel tolerans, denetim süreçlerindeki eksiklikler ve riskin toplumsal görünürlüğüne düşük olması, kurallara uyum davranışını zayıflatmaktadır. Bu nedenle eğitim, medya ve kamu kurumları arasında daha koordineli bir farkındalık çalışması yürütülmesine dikkat çekilmiştir.
- Kamu anlatılarında bağımlılık kavramı çoğunlukla madde kullanımı üzerinden ele alınmakta; dijital kumar davranışı ise yeterince görünür hâle gelmemektedir. Katılımcılar, bu görünmezliğin dijital kumarın toplumsal risk algısında geri planda kalmasına neden olduğunu belirtmiştir.

Politika Önerileri

- **Müfredatta Etkin Vatandaşlık ve Etik Davranış Modüllerinin Geliştirilmesi**
Hukukun değer temelli boyutunu da içeren, “etkin vatandaşlık” ve “etik davranış” konularına odaklanan ders modülleri hazırlanmalıdır. Bu modüller, tüm eğitim kademelerine uyarlanmalıdır.
- **RAM’larda Kumar Bağımlılığına Özel Danışmanlık Programlarının Yapılandırılması**
Millî Eğitim Bakanlığı bünyesindeki Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde (RAM), kumar bağımlılığına yönelik yapılandırılmış kişisel ve grup danışmanlığı programları geliştirilmelidir. Bu programlar, risk grubundaki öğrencilerin erken fark edilmesini ve gerekli destek mekanizmalarına yönlendirilmesini kolaylaştıracaktır.

- **Aile Odaklı Eğitim ve Danışmanlık Desteklerinin Oluşturulması**

Dijital kumar davranışının aile içi ilişkiler üzerindeki etkilerini görünür kılacak özel eğitim ve farkındalık programları hayata geçirilmelidir. Bu kapsamda, aile danışmanlığı, ebeveyn eğitimleri ve yerel düzeyde bilgilendirici seminerler planlanarak ailelerin erken müdahale süreçlerine aktif katılımı teşvik edilmelidir.

- **Empati Temelli Kampanyaların Oluşturulması**

Kamuoyunda tanınan kişilerin deneyimlerinden yola çıkan, “gizli bağımlılıkların fark edilmesi” temasını öne çıkaran iletişim kampanyaları hazırlanmalıdır. Bu çalışmalar, cezalandırıcı olmanın ötesinde toplumsal duyarlılığı artıran empatik bir dil çerçevesinde tasarlanmalı; devlet kurumları, üniversiteler ve sivil toplum kuruluşlarının iş birliğiyle yürütülerek toplumsal farkındalığın geniş kitlelere ulaşması sağlanabilir.

- **Davranışsal Caydırıcılık Mekanizmalarının Yaygınlaştırılması**

Toplumsal normları güçlendirecek davranışsal caydırıcılık araçları geliştirilmelidir. Sosyal kredi sistemleri, gönüllü taahhüt modelleri ve davranışsal takip mekanizmaları gibi araçlar, etik sorumluluk bilincini destekleyici yönde uygulanabilir.

Tema 6: Kurumsal İş Birliği ve Müdahale Programları

Dijital kumarla mücadele, kişisel davranışların yanı sıra kurumsal düzeyde eş güdüm gerektiren çok boyutlu bir süreçtir. Katılımcıların değerlendirmeleri, bu alanda yürütülen çalışmaların etkili olabilmesi için çok aktörlü ve sürdürülebilir müdahale programlarının güçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Toplantı tartışmalarında, Millî Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Yeşilay ve yerel rehberlik birimlerinin iş birliği içinde çalışabileceği sistematik bir yapı ihtiyacı öne çıkmıştır. Bu tür bir model, çocuklar ve gençler başta olmak üzere risk altındaki grupların erken tespiti ve hedefe yönelik destek süreçlerinin oluşturulmasını sağlayacaktır.

Bulgular

- Dijital kumarla mücadele, kişisel bilinçlendirme çalışmalarının ötesinde, çok aktörlü ve koordineli bir yaklaşım gerektiren bir alandır. Bu kapsamda, farklı kurum ve kuruluşların ortak hareket etmesini sağlayacak yapısal bir iş birliği mekanizmasının güçlendirilmesi önem taşımaktadır.
- Rehberlik ve Araştırma Merkezleri (RAM), dijital bağımlılık riski taşıyan öğrencilerle psikolojik danışmanlık süreçleri yürütme kapasitesine sahiptir. Ancak bu kapasitenin kurumsal bir sisteme dönüşebilmesi için özel müdahale protokollerinin geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır.
- Okul yöneticileri ve öğretmenlerin riskli dijital davranışları tanıma, yönlendirme ve raporlama konularında güçlendirilmesi gerekmektedir. Bu çerçevede, öğretmen eğitimleri ve okul içi farkındalık çalışmaları dijital kumar riskine karşı koruyucu bir araç hâline gelebilir.
- Ailelerin farkındalık düzeyinin artırılması ve okul-aile iletişim kanallarının güçlendirilmesi, erken uyarı ve yönlendirme süreçlerinde belirleyici olacaktır. Bu bağlamda, ebeveynlerin dijital farkındalık ve iletişim becerilerini geliştiren programların yaygınlaştırılması önerilmektedir.
- Sivil toplum kuruluşları ve kamu kurumları tarafından yürütülen kısa süreli projeler, sürdürülebilir kurumsal yapılarla dönüşmemektedir. Bunun önüne

geçebilmek için ortak veri paylaşımını, proje devamlılığını ve kurumsal hafızayı destekleyen koordinasyon modelleri geliştirilmelidir.

Politika Önerileri

- Bakanlıklar Arası Müdahale Protokolünün Oluşturulması

Millî Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ile Yeşilay arasında, tüm okullarda uygulanabilecek kapsamlı bir iş birliği protokolü oluşturulmalıdır.

- RAM'larda Uzman Müdahale Ekiplerinin Kurulması

Her ilçedeki Rehberlik ve Araştırma Merkezleri bünyesinde, dijital bağımlılık alanında uzmanlaşmış 4-5 kişilik müdahale ekipleri kurulmalıdır. Bu ekipler, okullardan gelen yönlendirmeleri değerlendirerek kişisel danışmanlık ve takip süreçlerini yürütmelidir. Böylece öğrencilerin ihtiyaçlarına göre yapılandırılmış, sürdürülebilir bir destek mekanizması oluşturulabilir.

- Çok Aktörlü Uygulama Modelinin Güçlendirilmesi

Müdahale programlarının kamu kurumlarının ötesinde, belediyeler, sivil toplum kuruluşları, gönüllü platformlar ve üniversitelerle birlikte yürütülmesi teşvik edilmelidir. Böylece toplum temelli bir dayanışma ağı oluşturularak, farklı kurumların bilgi, deneyim ve kaynakları ortak bir hedef doğrultusunda birleştirilebilir.

- Okul Temelli Tanı-İhbar Sisteminin Oluşturulması

Öğretmenlerin riskli dijital davranışları bildirebileceği güvenli bir tanı ve ihbar sistemi kurulmalıdır. Bu sistem, öğrenci gizliliğini koruyan bir yaklaşımla tasarlanarak okul idareleri aracılığıyla RAM birimlerine yönlendirme yapılmasını sağlayabilir.



- Eğitim ve İçerik Desteğinin Uygulanması

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) programı ve Yeşilay iş birliğiyle kişisel danışmanlık ve grup temelli sosyal beceri programlarını içeren özel eğitim materyalleri hazırlanmalıdır. Bu içerikler, öğrencilerin farkındalığını artırırken, öğretmenlere ve ailelere yönelik destekleyici rehberlik araçları da sunulmalıdır.

- Kurumsal Hafıza ve Sürekliliğin İnşa Edilmesi

Pilot uygulamalar, resmî müfredat ve kamu protokollerine entegre edilerek kalıcı hâle getirilmelidir. Eğitim içerikleri, saha deneyimleri ve yeni ihtiyaçlara göre yılda en az iki kez güncellenmelidir. Bu sayede, kurumsal hafızanın güçlenmesi ve iyi uygulama örneklerinin ülke geneline yayılması mümkün olacaktır.

Tema 7: Tanım, Meşruiyet ve Uluslararası Boyut

Dijital kumarın tanımsal belirsizliği, toplumsal algıdaki normalleşme eğilimleri ve uluslararası regülasyonlardaki boşluklar, bu alanın stratejik bir güvenlik meselesi olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Katılımcılar, dijital kumarın sadece bir bağımlılık ya da hukuki ihlal konusu olarak değil, finansal akışların büyüklüğü ve uluslararası aktörlerin etkinliği nedeniyle ulusal güvenlik açısından da önem taşıyan sistemik bir yapı hâline geldiğini vurgulamıştır.

Uluslararası iş birliği mekanizmalarının güçlendirilmesi de bu alanda belirleyici bir ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır. Küresel dijital şirketlerin, farklı ülkelerdeki yasal düzenlemeleri ve pazar koşullarını kendi ticari stratejileri doğrultusunda esnek biçimde kullanabilmesi, uluslararası düzeyde ortak tanımlar ve bağlayıcı ilkelerin oluşturulmasının önemini artırmaktadır.

Bu tablo, dijital kumarla mücadelenin ulusal sınırlarla sınırlı kalamayacağını; tanım birliği sağlanmış, çok taraflı ve veri paylaşımına dayalı uluslararası düzenlemelerle desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu yaklaşımla birlikte, dijital kumar alanının hem finansal hem de güvenlik boyutlarını kapsayan küresel bir politika çerçevesi geliştirilebilir.

Bulgular

- Katılımcılara göre dijital kumar, Türkiye’de toplumsal algıda tam olarak bir suç kategorisinde konumlanmamakta; daha çok kişisel tercih veya ahlaki bir zafiyet olarak değerlendirilmektedir. Bu anlayış, yasal düzenlemelerin toplumsal düzeydeki farkındalık ve destekle birlikte güçlendirilmesi gerektiğine işaret etmektedir.
- Kamu kurumlarının mevcut yaklaşımı, dijital kumarı ağırlıklı olarak bağımlılık veya kişisel davranış sorunu çerçevesinde ele almaktadır. Ancak konunun finansal boyutları, dijital ekonomiyle ilişkisi ve sınır ötesi yapısı dikkate alındığında, çok katmanlı bir tehdit alanı olarak değerlendirilmesi gerekmektedir.
- Küresel ölçekte faaliyet gösteren dijital platformların Türkiye’ye özgü reklam algoritmaları kullanarak kullanıcıları hedeflediği gözlemlenmiştir. Bu tür bir yönlendirme, dijital egemenlik ve veri güvenliği açısından daha kapsamlı bir regülasyon çerçevesine duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır.
- Dijital kumar yapılanması, dijital para akışlarının yoğunlaştığı ve organize suç ağlarıyla benzer işleyiş biçimleri sergileyen karmaşık bir sistem hâline gelmiştir. Bu yapı, ekonomik, sosyal ve güvenlik boyutlarını bir arada barındıran bütüncül bir strateji gerektirmektedir.
- Küresel dijital platformlarla (Google, Meta, YouTube vb.) yürütülen iş

birliklerinde, ulusal regülasyonların etkili biçimde uygulanabilmesi için karşılıklı sorumluluk mekanizmalarının geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bu doğrultuda, uluslararası standartlara uyumlu bir dijital denetim kapasitesinin güçlendirilmesi, Türkiye'nin küresel dijital yönetim süreçlerinde daha etkin bir aktör hâline gelmesine katkı sağlayacaktır.

Politika Önerileri

- *Dijital Kumara Ulusal Güvenlik Perspektifinin Kazandırılması*

Cumhurbaşkanlığı İçişleri Bakanlığı, Emniyet Genel Müdürlüğü ve Millî Güvenlik Kurulu koordinasyonunda, dijital kumarın hem ekonomik hem de toplumsal güvenlik boyutlarıyla ele alınması önerilmektedir. Bu kapsamda, dijital kumarın finansal sistemleri, dijital egemenliği ve toplumsal düzeni etkileyen çok katmanlı bir tehdit alanı olarak değerlendirilmesi stratejik önem taşımaktadır.

- *Mevzuatın Güncellenmesi ve Tanım Netliğinin Sağlanması*

Yasal çerçeve, "dijital içerikli, reklam algoritmaları destekli, kripto para ve e-ticaret sistemleriyle bağlantılı yasa dışı bahis faaliyetleri" gibi çağdaş tanımları içerecek biçimde güncellenmesi gerekmektedir.

- *Uluslararası Dijital Platformlarla İş Birliği Anlaşmaları*

Google, Meta, YouTube gibi küresel dijital platformlarla Türkiye'ye özgü reklam denetimi, vergi yükümlülüğü ve içerik sorumluluğu içeren uluslararası iş birliği protokolleri yapılmalıdır. Bu sözleşmelerde, ihlaller karşısında uygulanacak yaptırımların açık biçimde tanımlanması, dijital alanda düzenleme kapasitesini güçlendirecektir.

- *Uluslararası Koalisyonlara Katılımın Sağlanması*

Türkiye, çok taraflı dijital güvenlik koalisyonlarına aktif biçimde katılmalıdır. Bu katılım, küresel şirketlerle ortak çözüm ve denetim mekanizmaları geliştirilmesine katkı sunacak; uluslararası alanda ortak baskı ve iş birliği kapasitesini güçlendirecektir.

Tema 8: Politika Çerçevesi, Ortaklıklar ve Müdahale Programları

Dijital kumarla mücadele alanının çok aktörlü, koordinasyon temelli ve sahada uygulanabilir müdahale programlarıyla desteklenmesi gerekmektedir. Katılımcılar, çocuklar ve gençler üzerinde etkili olabilecek önleyici sistemlerin bilgi vermenin ötesine geçerek davranış değişikliğini hedefleyen yöntemlerle güçlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Türkiye'de Millî Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Yeşilay, Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM), Emniyet Genel Müdürlüğü, belediyeler, sivil toplum kuruluşları ve yerel aktörler arasında dijital kumar odaklı, sürekliliği olan ve resmî bir koordinasyon mekanizması henüz bulunmamaktadır. Bu eksiklik, farklı kurumlar tarafından yürütülen çabaların zaman zaman proje bazlı ve geçici nitelikte kalmasına yol açmaktadır.

Bu nedenle çözüm yaklaşımı, kurumlar arası iş birliği protokollerinin ötesine geçerek, sahada ölçülebilir sonuçlar üreten, her bölgede erişilebilir ve sürdürülebilir müdahale programlarını kapsamalıdır. RAM'ların kapasitesinin artırılması, öğretmenlerin riskli durumları yönetme konusunda hizmet içi eğitimlerle desteklenmesi ve ailelerin sürece etkin biçimde katılması, dijital kumarla mücadelede uzun vadeli etki yaratabilecek stratejik adımlar olarak öne çıkmaktadır.



Bulgular

- Rehber öğretmenlerin, dijital kumar riskiyle karşılaştıklarında yönlendirme yapabilecekleri standart bir prosedüre sahip olmamaları, erken müdahale süreçlerinde belirsizlik yaratmaktadır.
- RAM gibi danışmanlık kurumlarının dijital kumar ve dijital bağımlılık konularında eğitimli personel, güncel rehberlik protokolleri ve teknik altyapıyla güçlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.
- Müdahale programlarının kişisel ve grup temelli psikoeğitim modelleriyle entegre biçimde tasarlanması gerektiği ifade edilmiştir. Bu yaklaşım, kişinin farkındalık düzeyini artırmakla birlikte, toplumsal destek mekanizmalarını da güçlendirecektir.
- Müdahale süreçlerinin Millî Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Yeşilay, üniversiteler ve yerel yönetimlerin ortak çalışmalarıyla yürütülmesinin, uygulamada etki alanını genişleteceği ve kurumsal sinerji sağlayacağı ifade edilmiştir.

Politika Önerileri

- RAM’ların Kapasitesinin Güçlendirilmesi

Her ilçedeki RAM bünyesinde dijital riskler ve bağımlılık alanında uzmanlaşmış rehber öğretmenler görevlendirilmelidir. Bu öğretmenler, riskli öğrencilere yönelik psikoeğitim programlarını yürütmeli ve ailelerle iş birliği içinde kişisel danışmanlık süreçlerini koordine etmelidir.

- Standart Yönlendirme ve Raporlama Prosedürünün Oluşturulması

Okullarda görev yapan rehber öğretmenlerin, dijital kumar riski tespit ettiklerinde izleyecekleri adımları belirleyen standart bir yönlendirme ve raporlama prosedürü hazırlanmalıdır.

- Kurumsal Yayılım ve Sürdürülebilir Finansmanın Sağlanması

Pilot uygulamalar etki analizlerinin ardından ülke genelinde yaygınlaştırılmalı ve sürdürülebilir bütçe planlamalarıyla desteklenmelidir.

6.2. Psikoloji ve Halk Sağlığı Politika Geliştirme Grubu

Dijital kumar, kişisel düzeyde psikolojik kırılganlıkları, toplumsal düzeyde ise sessiz ancak yaygın etkiler doğuran bir halk sağlığı meselesi olarak öne çıkmaktadır. Bu politika grubu, dijital bağımlılıkların psikososyal boyutunu merkeze alarak kişinin içsel dayanıklılığını, yardım arama davranışını, toplumsal destek mekanizmalarına erişimini ve damgalanma süreçlerini bütüncül biçimde ele almıştır.

Tema 1: Utanç, Damgalanma ve Yardım Arayışında Gecikme

Dijital kumar bağımlılığı, kişinin davranışlarını etkileyen psikolojik bir risk olmasının yanı sıra, sosyal ilişkiler ve toplumsal algı açısından da önem taşıyan bir olgudur. Yardım arama sürecinin gecikmesinde ya da hiç başlamamasında utanç, mahcubiyet ve sosyal yargılanma kaygısı belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Psikoloji literatürü, bu tür duyguların kişilerin sağlık ve destek hizmetlerine erişimini güçleştiren önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

Küçük yerleşim yerlerinde sosyal çevrelerin daha sıkı ilişkiler içinde olması, kişilerin davranışlarını gizleme eğilimini artırmaktadır. Görüşmelerde, dijital platformlar üzerinden kumar oynayan kişilerin aileleriyle veya yakın çevreleriyle bu konuyu paylaşmakta zorlandıkları ve sürecin gizli biçimde ilerlemesinin ruhsal yükü artırdığı ifade edilmiştir.

Bulgular

- Katılımcılar, dijital kumar bağımlılığının kişilerde yoğun suçluluk, pişmanlık ve sosyal dışlanma kaygısı oluşturduğunu, bu duyguların yardım arayışını geciktiren güçlü bir psikolojik bariyer hâline geldiğini vurgulamıştır.
- “Mahallede duyulursa ne yaparım?”, “Çocuğumdan utanıyorum” ve “İtibarım zedelenir” gibi ifadeler, utanç duygusunun kişinin hem iç dünyasında hem de toplumsal çevresinde baskılayıcı bir etki yarattığını göstermektedir. Bu duygusal yük, kişinin yalnızlaşmasına ve destek mekanizmalarından uzaklaşmasına neden olabilmektedir.
- Damgalanma korkusu, özellikle kadınlar ve gençler arasında daha belirgin biçimde gözlemlenmiştir. Bu gruplarda dijital kumar davranışı, toplumsal algı açısından ahlaki bir zafiyetle ilişkilendirildiği için yardım arama süreci daha geç başlamaktadır. Böylece, erken müdahale fırsatlarının kaçırılmasına ve riskin derinleşmesine yol açmaktadır.
- Uzmanlar, kamuoyunda dijital kumarın çoğu zaman “kişisel zayıflık” veya “irade sorunu” olarak değerlendirildiğini, bu algının, kişinin yaşadığı psikolojik zorlukları görünmez kıldığını ve profesyonel destek sistemlerine yönelimi zayıflatıldığını belirtmiştir. Bu nedenle, psikososyal destek hizmetlerinin damgalanma riski gözetilerek daha kapsayıcı, gizliliği esas alan ve empati temelli biçimde tasarlanması gerekliliği öne çıkmaktadır.

Politika Önerileri

- Damgalanmayı Azaltıcı İletişim Kampanyalarının Artırılması

Kamu spotları, afişler ve sosyal medya içerikleri aracılığıyla bağımlılığın bir sağlık sorunu ve iyilik hâlinin bozulması meselesi olduğu mesajı net biçimde

verilmelidir. “Suçlama yerine destek” yaklaşımı, tüm iletişim materyallerinde temel ilke hâline getirilmelidir. Bu doğrultuda, toplumun her kesimine ulaşabilecek pozitif, kapsayıcı ve empatik bir dil kullanılmalıdır.

- Anonim Destek Hatları ve Sessiz Yardım Mekanizmalarının Kurulması

Özellikle küçük yerleşim yerlerinde, yardım arama sürecinde mahremiyeti koruyacak 7/24 aktif olacak anonim dijital danışmanlık hatları ve mobil uygulamalar geliştirilmelidir. Bu sistemler, kişinin gizlilik ihtiyacını gözetirken yönlendirme ve destek süreçlerini de kolaylaştırmalıdır.

- Kliniklerde Gizlilik Odaklı Başvuru Modellerinin Oluşturulması

Ruh sağlığı merkezlerinde ve danışmanlık birimlerinde, mahremiyeti koruyan başvuru ve yönlendirme modelleri tasarlanmalıdır. Bu kapsamda, kişilerin toplum baskısı hissetmeden başvuru yapabileceği randevu sistemleri, danışma noktaları ve güvenli yönlendirme mekanizmaları kurulmalıdır.

- Anlamlı Hikâye Paylaşımlarının Yaygınlaştırılması

Bağımlılıkla mücadele sürecini atlatmış kişilerin deneyimleri, anonimleştirilmiş biçimde medya kampanyalarına entegre edilmelidir. Bu tür hikâyeler, toplumun farkındalığını artırırken, benzer durumda olan kişilerin kendi durumlarını tanımlama ve yardım arama motivasyonlarını güçlendirebilir.

Tema 2: Erken Müdahale Sistemlerinin Zayıflığı ve Gecikmiş Farkındalık

Dijital kumar bağımlılığı, psikolojik etkilerini çoğu zaman sessiz, yavaş ve sinsice gösteren bir süreçtir. Bu özellik, erken uyarı



sistemlerinin eksikliğini daha da görünür kılar. Ne kişi ne de ailesi, bir problem olduğunu başlangıçta kolaylıkla fark edemez. Yardım ancak kişi “çöktüğünde” veya çevre için fark edilir hâle geldiğinde talep edilmektedir. Bu da, müdahalenin geç kalmasına, psikolojik ve sosyal tahribatın derinleşmesine neden olur. Oysa modern bağımlılık politikaları yalnızca tedaviye değil, erken belirti yönetimine de odaklanmalıdır. Ancak mevcut sistemlerde kişisel risk puanlaması, aileye yönelik farkındalık eğitimi veya kurumlar arası kriz bildirim ağı gibi işleyişlerin yetersizliğine dikkat çekilmiştir.

Bulgular

- Bağımlıların ifadelerinde “çok geç kaldım”, “ilk başta anlamadım” ve “nasıl fark etmedik” gibi cümlelerin sıkça tekrarlandığı ifade edilmiştir. Bu durum, hem kişilerin hem ailelerin erken uyarı sinyallerini fark etmekte güçlük yaşadığını göstermektedir.
- Katılımcılar, yardım arayışının genellikle kişilerin yoğun psikolojik zorlanma yaşadığı dönemlerde başladığını, bu nedenle hem davranışsal hem duygusal iyileşme sürecinin daha uzun ve karmaşık bir hâl aldığını ifade etmiştir.
- Aile görüşmelerinde, bağımlılık sürecinin çoğu zaman kişi ancak ekonomik, fiziksel veya sosyal çöküş yaşadığında fark edildiği, öncesinde ortaya çıkan “dalgalılık”, “uykusuzluk” veya “huzursuzluk” gibi erken belirtilerin yeterince önemsenmediği dile getirilmiştir. Bu tablo, aile içi farkındalık çalışmalarının güçlendirilmesi ihtiyacını ortaya koymaktadır.
- Bazı katılımcılar, özellikle genç yaş gruplarının risk altında olduğuna dikkat çekmiş ve bu kapsamda dijital davranış izleme sistemlerinin, okul temelli risk bildirim mekanizmalarının ve aile farkındalık eğitimlerinin geliştirilmesinin erken müdahale kapasitesini artıracığını vurgulamıştır.

Politika Önerileri

- Erken Müdahale Protokollerinin Belirlenmesi

Sağlık ve sosyal hizmet kurumlarında, uyku düzeni, sinirlilik, dikkat dağınıklığı gibi erken dönemde ortaya çıkan psikososyal belirtileri izleyen ve kayıt altına alan standart müdahale protokolleri oluşturulmalıdır. Bu protokoller, aile, okul ve sağlık sistemi arasında koordineli bir bilgi akışı sağlayacak biçimde yapılandırılmalıdır.

- Risk Skolama ve Dijital Gözlem Sistemlerinin Geliştirilmesi

Özellikle genç kişilerde oyun alışkanlıkları, çevrim içi etkileşim süreleri ve ekonomik hareketlilik gibi veriler üzerinden çalışan erken uyarı algoritmaları ve dijital risk izleme sistemleri geliştirilmelidir. Bu sistemler, gizlilik ve etik ilkeler gözetilerek, kişilerin mahremiyetini koruyacak şekilde uygulanmalıdır.

- Güvenli Bilgi Paylaşım Platformlarının Oluşturulması

Öğrencilerde riskli davranışlara ilişkin ilk belirtilerin öğretmenler, rehberlik birimleri ve aileler arasında güvenli biçimde paylaşılabilmesi, erişim kısıtlı dijital bilgi platformları kurulmalıdır. Bu yapı, erken dönemde doğru yönlendirme yapılmasını kolaylaştırarak müdahale sürecini hızlandıracaktır.

Tema 3: Aile Dinamikleri, Sessizlik Kültürü ve Yalnızlık

Dijital kumar bağımlılığı, kişisel bir davranış biçimi gibi görünse de, aile ortamı bu sürecin şekillenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Görüşmelerde öne çıkan en dikkat çekici bulgu, aile içinde sessiz kalma ve görmezden gelme eğiliminin yaygın olduğudur.

Ailelerin sürece aktif biçimde katılım sağlaması, hem kişinin iyileşme motivasyonunu güçlendirecek hem de aile içi bağların yeniden yapılandırılmasına katkı sunacaktır. Bu çerçevede, sosyal destek sistemlerinin en önemli halkasının aile olduğu bilinciyle, iletişimi güçlendiren, yüzleşmeyi kolaylaştıran ve empati temelli aile rehberlik modellerinin geliştirilmesi kritik önem taşımaktadır.

Bazı aileler, bağımlılığın varlığını fark etseler bile doğrudan yüzleşmek yerine durumu geçici bir sorun olarak değerlendirmekte ya da konuşmaktan kaçınmaktadır. Bu tutum, hem kişinin içe kapanmasına hem de aile içinde iletişim kanallarının zayıflamasına yol açmaktadır. Katılımcılar, bu sessizliğin zamanla bir “görünmezlik duvarı” oluşturduğunu ve kişinin destek arama davranışını geciktirdiğini vurgulamıştır.

Bazı ailelerde bağımlılığın “ayıp” olarak nitelendirilmesi veya dışarıya yansıtılmaması gerektiği yönündeki düşünceler, kişinin yaşadığı suçluluk duygusunu derinleştirmektedir. Böyle bir tutum, yardım arayışının gecikmesine ve psikolojik yalnızlığın pekişmesine neden olmaktadır.

Ailelerin sürece aktif biçimde katılım sağlaması, hem kişinin iyileşme motivasyonunu güçlendirecek hem de aile içi bağların yeniden yapılandırılmasına katkı sunacaktır. Bu çerçevede, sosyal destek sistemlerinin en önemli halkasının aile olduğu bilinciyle, iletişimi güçlendiren, yüzleşmeyi kolaylaştıran ve empati temelli aile rehberlik modellerinin geliştirilmesi kritik önem taşımaktadır.

Bulgular

- Katılımcı ifadelerine göre aile üyeleri, dijital kumar davranışını çoğu zaman fark etmekte ancak konu hakkında konuşmakta güçlük yaşamaktadır. Görüşmelerde “bir şey demeye korktum” ve “konuyu açarsam büyür diye düşündüm” gibi ifadelerin sıkça dile getirilmesi, aile içinde iletişimi zayıflatan bir sessizlik

ortamının oluştuğunu göstermektedir. Bu sessizlik, sürecin görünür hâle gelmesini geciktirerek müdahale imkânlarını da sınırlamaktadır.

- Bazı ailelerde, yaşanan durumu konuşmanın “ayıp” veya “utanılacak” bir davranış olarak algılanması, kişinin içe kapanmasına ve yardım arama isteğinin zayıflamasına yol açmaktadır. Danışmanlar, pek çok vakada kişilerin ancak belirgin bir kriz veya duygusal çöküş sonrasında durumu aileleriyle paylaşabildiğini, ailelerin ise bu süreç boyunca farkında olmalarına rağmen doğrudan müdahale etmekte güçlük yaşadıklarını belirtmiştir.
- Danışmanlar, bazı aile üyelerinin yaşanan duruma öfke ya da yargılayıcı bir tutumla karşılık verebildiğini ve bunun ilişkilerde duygusal uzaklaşmayı artırdığını belirtmektedir. Buna karşın, destekleyici ve anlayış temelli bir iletişim kurabilen ailelerde hem toparlanma süreci hızlanmakta hem de aile içi dayanışma güçlenmektedir.

Politika Önerileri

- Aile Danışmanlığına Özel Modüller Geliştirilmesi

Aile danışmanlığı hizmetleri içerisinde, “zor konuların konuşulması” ve “açık iletişim becerileri”ne odaklanan özel eğitim modülleri geliştirilmelidir. Bu modüller, aile bireylerinin bağımlılıkla yüzleşme sürecinde sağlıklı bir iletişim kurmasına yardımcı olacak ve sessizlik döngüsünün kırılmasını destekleyecektir.



- **Hikâyeleştirilmiş Kamu Kampanyalarının Oluşturulması**

Kamu spotları, televizyon dizileri ve dijital medya içerikleri aracılığıyla, aile içindeki sessizliğin bağımlılık sürecini nasıl derinleştirebildiğini anlatan hikâyeleştirilmiş farkındalık kampanyaları düzenlenmelidir. Bu içerikler, toplumun geniş kesimlerinde farkındalık yaratmayı ve destek arama davranışını normalleştirmeyi amaçlamalıdır.

- **Aile Katılımını Teşvik Eden Destek Programlarının Hazırlanması**

Dijital kumar bağımlılığıyla ilgili tedavi süreçlerinde, kişisel danışmanlığın yanı sıra aile bireylerinin de sürece aktif biçimde katılımını teşvik eden destek modelleri oluşturulmalıdır. Ailelerin bu süreçte psikososyal destek alması, kişinin iyileşme motivasyonunu artıracak ve aile içi dayanışmayı güçlendirecektir.

- **Anonim Aile Destek Gruplarının Yapılması**

Küçük yerleşim yerlerinde, mahremiyetin korunabileceği biçimde yapılandırılmış anonim aile destek grupları kurulmalıdır. Benzer deneyimler yaşayan ailelerin bir araya gelerek paylaşımda bulunması, duygusal dayanıklılığı artıracak ve toplumsal destek ağlarını güçlendirecektir.

Tema 4: Kadınlar ve Gençlerde Gözlemlenen Özel Risk Alanları

Dijital kumar bağımlılığına yönelik politikalar çoğu zaman genel bir şekilde tasarlanırsa da saha bulguları kadınlar ve gençlerin bu süreçte daha yüksek kırılganlık taşıdığını göstermektedir. Katılımcılara göre kadınlarda kumar davranışının toplumsal değerlerle çatışan bir tutum olarak algılanması sosyal çevrede baskı oluşturabilmektedir. Bu algı, yardım arama süreçlerinin gecikmesine ve kişinin kendisini daha fazla gizlemesine yol açmaktadır.

Gençlerde ise kırılganlık farklı bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Katılımcılara göre, bazı gençler aile veya okul rehberlik sistemine güven duymadıkları için yardım mekanizmalarına geç başvurmaktadır. Bu gecikme, psikolojik olarak yalnızlaşma eğilimini artırmakta ve erken müdahale fırsatlarını sınırlamaktadır.

Cinsiyet ve yaş temelli farklılıklar, değişen ihtiyaç profillerine uygun özel destek mekanizmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Hizmet modellerinin “herkese aynı” anlayışıyla yürütülmesi yerine, erişilebilir, güvenli ve farklı ihtiyaç gruplarına uygun destek sistemlerinin geliştirilmesi, hem toplumsal kapsayıcılığı hem de müdahale etkinliğini artıracaktır.

Bulgular

- Kadınların dijital kumar oynadıklarının ortaya çıkması durumunda çevrelerinden daha yüksek düzeyde sosyal tepki gördükleri belirtilmiştir. Katılımcılar, “kadına yakışmaz” gibi ifadelerin kadınların hem sosyal çevrelerinden uzaklaşmasına hem de yardım arama davranışının gecikmesine yol açtığını aktarmıştır. Kadınların yaşadıkları sorunu genellikle uzun süre gizledikleri ve yardım arayışına ancak ruhsal çöküş dönemlerinde yöneldikleri belirtilmiştir.
- Gençlerle ilgili bulgular, okullarda psikososyal izleme sistemlerinin yeterince etkin işlemediğini ve rehberlik hizmetlerinin daha yapılandırılmış bir desteğe ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Dijital ortamlarda daha fazla yönlendirmeye ihtiyaç duyan gençlerin, mevcut sistemlerin yetersizliği nedeniyle duygusal destek ve rehberlik kanallarına güvenmekte zorlandığı dile getirilmiştir.

Politika Önerileri

- Kadınlarla Yönelik Gizlilik Esaslı Danışmanlık Sistemlerinin Oluşturulması

Kadınların sosyal çevre baskısı yaşamadan destek alabilmesi için gizlilik esaslı danışmanlık sistemleri geliştirilmelidir. Bu sistemler, dijital platformlar aracılığıyla güvenli biçimde erişilebilir olmalı ve psikososyal destek hizmetleriyle entegre çalışmalıdır. Böylece kadınların yardım arama sürecinde karşılaşılabileceği çekinceler azaltılabilir.

- Gençler İçin Güven Temelli Danışma Alanlarının Oluşturulması

Okul, gençlik merkezi ve yerel topluluk düzeyinde, gençlerin yargılanma kaygısı taşımadan danışabileceği güven temelli iletişim alanları oluşturulmalıdır. Bu alanlarda “mahremiyet” ve “gizli kalma hakkı” ilkeleri korunmalı, gençlerin güven içinde destek talebinde bulunabileceği psikososyal danışma modelleri hayata geçirilmelidir.

- Cinsiyet Duyarlılığına Dayalı Eğitim Programlarının Uygulanması

Kamu personeli, sağlık çalışanları, öğretmenler ve rehberlik uzmanları için bağımlılıkla ilişkili cinsiyet farkındalığı eğitimleri düzenlenmelidir. Bu eğitimler, kadın ve erkeklerin bağımlılık süreçlerinde karşılaşılabilecekleri farklı psikososyal dinamikleri tanımayı ve uygun yönlendirme becerilerini geliştirmeyi hedeflemelidir.

- Yapay Zekâ Destekli Ruh Hâli İzleme Sistemlerinin Geliştirilmesi

Dijital oyun ve sosyal medya platformlarında, kullanıcı davranışlarını etik ilkeler doğrultusunda değerlendiren yapay zekâ tabanlı yönlendirme sistemleri geliştirilmeli; bu sistemler rehberlik ve danışmanlık hizmetleriyle uyum içinde çalışmalıdır.

Tema 5: Bağımlılığın Kişisel Değil Toplumsal Bir Sorun Olarak Konumlanması

Bağımlılık olgusu, çoğu zaman kişinin irade eksikliği veya kişisel zayıflığı şeklinde yorumlanmaktadır. Bu yaklaşım, kişiyi yalnız bırakmakta ve toplumsal desteğin etkisini sınırlamaktadır. Oysa dijital kumar, kişisel tercihlerden çok dijital ortamların teşvik edici yapıları, ekonomik kırılganlıklar ve sosyal yalnızlık gibi dışsal etkenlerle şekillenen bir olgudur.

Görüşmelerde elde edilen bulgular, kumar davranışına yönelimin çoğu durumda kişinin kişisel tercihindan ziyade çevresel, teknolojik ve sosyoekonomik koşulların etkisiyle geliştiğini göstermektedir. Bu durum, bağımlılıkla mücadelede kişi odaklı yaklaşımların ötesine geçilerek, toplumsal düzeyde sorumluluk paylaşımını esas alan politikaların geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.

Bulgular

- Bağımlılığın çoğu zaman duygusal yalnızlık, iletişim eksikliği ve gündelik stresle baş etme güçlüğü gibi sosyal etkenlerle ilişkilendirildiği belirtilmiştir. “Yalnızdım”, “kimseyle konuşamıyordum”, “sıkıntıdan başladım” şeklindeki ifadeler, bağımlılık davranışının kişisel bir tercihten çok, toplumsal bağlamda geliştiğini göstermektedir.
- Uzmanlar, kişilerin dijital ortamlarda yoğun biçimde tüketime yönlendiren dinamiklerle karşı karşıya kaldığını ve bu durumun kişisel iradedan bağımsız riskler oluşturduğunu belirtmiştir. Bu çerçevede, kişiye aşırı sorumluluk yüklenmesi yerine, destekleyici ve koruyucu toplumsal mekanizmaların güçlendirilmesi gerektiği ifade edilmiştir.



- Aile ve yakın çevre tutumları da bağımlılığın seyrinde belirleyici bir etken olarak öne çıkmaktadır. Bazı durumlarda, kişiler çevrelerinden “karakter zafiyeti” veya “irade eksikliği” gibi yargılarla karşılaşmakta; bu tutumlar kişiyi sosyal olarak yalnızlaştırmakta ve yardım arayışını geciktirmektedir.
- Ekonomik sıkıntıların ve dijital reklam mecralarına kolay erişimin kumar davranışını tetiklediği sıkça dile getirilmiştir. Bu bulgular, bağımlılıkla mücadelede sosyoekonomik destek politikalarının ve dijital farkındalık çalışmalarının önemini ortaya koymaktadır.

Politika Önerileri

- *Toplumsal Sorumluluk Mesajlarının Yaygınlaştırılması*

Kamuoyunda bağımlılığın kişisel bir zafiyetten öte toplumsal dayanışmayla önlenebilecek bir sorun olduğu yönünde farkındalık oluşturulmalıdır. Bu doğrultuda medya ve iletişim kampanyalarında, toplumun tüm kesimlerini sorumluluk almaya teşvik eden yapıcı mesajlara yer verilmelidir.

- *Sektörel Etik İlkeler ve Sorumluluk Raporlarının Hazırlanması*

Bankacılık, dijital oyun, e-ticaret ve finansal teknoloji alanlarında faaliyet gösteren kuruluşların kullanıcı davranışlarını gözeten etik ilke setleri geliştirmesi teşvik edilmelidir. Bu kurumlar, toplumsal sorumluluk alanındaki uygulamalarını düzenli olarak raporlamalı ve kamuya açık şekilde paylaşmalıdır.

- *Meslek Grupları İçin İletişim Rehberlerinin Hazırlanması*

Rehber öğretmenler, gazeteciler, sosyal hizmet uzmanları ve sağlık personeli için bağımlılıkla ilgili doğru iletişim

yöntemlerini içeren rehber dokümanlar hazırlanmalıdır. Bu rehberler, bağımlı kişilerle yapılan görüşmelerde yargılayıcı dilin önlenmesine ve destekleyici iletişimin güçlendirilmesine katkı sağlayacaktır.

- *Mahalle Merkezli Psikososyal Destek Birimlerinin Oluşturulması*

Bağımlılıkla mücadelede yerel dayanışma ağlarının öneminden hareketle, mahalle ölçeğinde psikososyal destek birimleri kurulmalıdır. Bu birimler, sosyal hizmet uzmanları, psikolojik danışmanlar ve gönüllü topluluklar aracılığıyla mahalle içinde erken farkındalık ve destek süreçlerini kolaylaştıracaktır.

Tema 6: Psikolojik Desteklere ve Danışmanlık Hizmetlerine Erişim Eşitsizliği

Dijital kumar bağımlılığıyla mücadelede psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri, kişinin toparlanma sürecinde temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Ancak bu hizmetlere erişimde coğrafi, sosyoekonomik ve kültürel farklılıkların belirgin olduğu görülmektedir. Büyükşehirlerde yönlendirme ve bilgilendirme süreçlerinde çeşitli aksaklıklar yaşanırken, kırsal bölgelerde ve küçük yerleşimlerde hizmet altyapısının sınırlı olduğu belirtilmiştir.

Bazı katılımcılar, sosyal destek mekanizmalarından yararlanan kişilerin psikolojik danışmanlık talep ederken “öncelik sırası” ya da “hak etme” algısıyla karşılaştıklarını ifade etmiştir. Bu tür deneyimler, hizmete erişimin fiziki koşulların ötesinde toplumsal algılar ve idari işleyiş tarafından da şekillendiğini göstermektedir.

Erişimdeki dengesizliklerin temelinde, hizmet kapasitesi kadar, psikolojik destek kavramına yönelik kültürel mesafe ve sistem içi ön yargıların da etkili olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle bazı bölgelerde ruh sağlığı hizmetlerine başvurunun hâlâ “kişisel

zayıflık” veya “damgalama (stigma)” ile ilişkilendirilmesi, kişilerin profesyonel destek arayışını geciktirmektedir.

Bu tablo, psikososyal destek sistemlerinin yalnızca sağlık merkezleriyle sınırlı kalmayıp, toplum temelli, erişilebilir ve güven temelli bir yapıda yeniden kurgulanması gerektiğine işaret etmektedir.

Bulgular

- Psikolojik destek hizmetlerine erişimde çeşitli zorluklar yaşandığı ifade edilmiştir. Katılımcılar “psikoloğa ulaşamadım”, “randevu bulmakta zorlandım” ya da “kendimi yeterince ifade edemedim” şeklinde deneyimlerle sıklıkla karşılaştığını belirtmişlerdir.
- Katılımcılar, kamu kurumlarında görev yapan psikologların yüksek vaka yoğunluğu nedeniyle kişisel takip süreçlerinde zorlandıklarını belirtmiştir. Bu kapasite sınırlılığı, hizmet kalitesinin sürekliliğini olumsuz etkileyen önemli bir engel olarak değerlendirilmektedir.
- Kırsal bölgelerde ve küçük yerleşimlerde danışmanlık hizmeti sunan uzman sayısının düşük olduğu, bazı ilçelerde ise bu tür hizmetlerin hiç bulunmadığı ifade edilmiştir. Bu tespit, bölgesel dağılımda yapısal bir eşitsizlik bulunduğu işaret etmektedir.
- Bazı katılımcılar, yardım talebinde bulunan kişilerin zaman zaman “motivasyon eksikliği” ya da “destek ihtiyacının öncelikli olmaması” gibi ön yargılarla karşılaştığını vurgulamıştır. Bu tür yaklaşımlar, kişilerin sürece katılımını ve destek alma isteğini olumsuz yönde etkilemektedir.
- Katılımcılar gençler arasında, psikolojik destek arama davranışının hâlâ “zayıflık göstergesi” olarak algılanabildiğini aktarmıştır. Bu algı, yardım talebini bastırmakta ve danışma süreçlerine katılımı geciktirmektedir.

Politika Önerileri

- **Sosyal Destek Alan Ailelere Yönelik Psikososyal Hizmet Hattının Kurulması**
Sosyal yardımlardan yararlanan aileler için psikososyal destek sunan özel bir erişim hattı tanımlanmalı ve bu hat aracılığıyla ihtiyaç duyulan danışmanlık hizmetlerine doğrudan yönlendirme yapılmalıdır. Böylece hem erişim kolaylığı sağlanacak hem de destek süreçleri daha sistematik bir yapıya kavuşacaktır.
- **Kültürel Farkındalık ve Dirençle Mücadele Eğitimlerinin Gerçekleştirilmesi**
Toplumda psikolojik destek alma davranışına yönelik ön yargıları azaltmak için “psikolojik destek bir güçlenme sürecidir” yaklaşımını merkeze alan mahalle temelli atölye programları ve dijital içerikler hazırlanmalıdır. Bu eğitimlerin, özellikle kırsal alanlarda ve genç nüfus arasında farkındalık oluşturacak biçimde yaygınlaştırılması önem taşımaktadır.
- **Hizmet Kalitesi ve Meslektaş Değerlendirme Sisteminin Oluşturulması**
Psikolojik danışmanlık hizmetlerinde vaka yükü, hizmet süresi, memnuniyet oranı ve yönlendirme başarısı gibi göstergeleri izleyen bir kalite takip sistemi kurulmalıdır. Bu sistem, hem hizmet sunumunda standardizasyonu güçlendirecek hem de geri bildirim mekanizmalarıyla mesleki gelişimi destekleyecektir.

Tema 7: Psikolojik Tükenme, İkincil Travmalar ve Gölge Semptomlar

Bağımlılık olgusu, kişinin yanı sıra yakın çevresinin psikolojik ve sosyal dengesini de derinden etkileyen çok katmanlı bir süreçtir. Özellikle dijital kumar gibi gizli ve sessiz ilerleyen bağımlılık türlerinde, aile üyeleri, çocuklar ve hatta bu alanda görev yapan sosyal



hizmet uzmanları, duygusal açıdan oldukça zorlayıcı deneyimler yaşayabilmektedir.

Süreç uzadıkça bağımlılıkla mücadelenin yanında ihmalkârlık, öfke, umutsuzluk ve güvensizlik gibi duygularla başa çıkma ihtiyacı da artmakta; zamanla doğrudan fark edilmeyen ancak kişilerin ruhsal dayanıklılığını zayıflatan “gölge semptomları”⁵⁹ ortaya çıkabilmektedir.

Aile bireylerinde ortaya çıkan psikolojik yorgunluk ve sosyal hizmet çalışanlarında gözlemlenen duygusal yıpranma, destek süreçlerinin verimliliğini doğrudan etkileyen unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle, hem aile üyeleri hem de profesyonel destek sağlayan kişiler için duygusal dayanıklılığı artırmaya yönelik düzenli süpervizyon, psikososyal destek ve dinlenme mekanizmaları geliştirilmelidir.

Bu çerçevede, müdahale politikalarının bağımlılık davranışıyla birlikte kişilerin çevresinde gelişen ikincil etkilenmelere de odaklanması büyük önem taşımaktadır. Bu yaklaşım, hem kişisel hem kurumsal düzeyde sürdürülebilir ruhsal iyilik hâlinin korunmasına katkı sağlayacaktır.

Bulgular

- Katılımcılar, bağımlı bir yakınının kumar davranışlarıyla karşı karşıya kaldıklarında “uykusuzluk”, “anksiyete” ve “öfke nöbetleri” gibi psikolojik belirtiler yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu ifadeler, bağımlılık sürecinin aile üyeleri üzerinde duygusal açıdan yıpratıcı bir etki oluşturabildiğini göstermektedir.
- Özellikle annelerin “çocuğuma iyi bir yaşam sağlayamadım” veya “eşimi engelleyemedim” gibi ifadelerle kendilerini sorumlu hissettikleri

belirtmiştir. Bu tür öz eleştirel duygular, aile içi dayanışmayı zayıflatmakta ve destek süreçlerini geciktirebilmektedir.

- Sosyal hizmet uzmanları ve danışmanlar, uzun süre aynı vakalarla çalışmanın zaman içinde duygusal yorgunluk yarattığını, bu nedenle düzenli kurumsal destek ve süpervizyon mekanizmalarına ihtiyaç duyduklarını belirtmiştir. Bu gözlem, hizmet sunan profesyonellerin psikolojik dayanıklılığının güçlendirilmesinin önemine işaret etmektedir.
- Katılımcı anlatımlarında, “gölge semptomlar” olarak adlandırılan depresif ruh hâli, bedensel ağrılar, iletişimden uzaklaşma ve sosyal geri çekilme gibi belirtilerin sıkça gözlemlendiği ifade edilmiştir. Bu bulgu, bağımlılığın dolaylı etkilerinin de ruhsal iyilik hâlini etkileyebildiğini ortaya koymaktadır.

Politika Önerileri

- Yakın Çevreye Yönelik Duygu Yönetimi ve Sınır Koyma Atölyelerinin Yapılması

Bağımlılıkla mücadele sürecinde kişinin yakın çevresine, duygu yönetimi, iletişim becerisi ve sınır koyma konularında destek sunan ücretsiz atölye programları düzenlenmelidir. Bu atölyeler, aile üyelerinin hem duygusal dayanıklılığını artıracak hem de sürece yapıcı biçimde katkı sağlamalarına imkân tanıyacaktır.

- Meslek Gruplarına Dış Süpervizyon Desteğinin Verilmesi

Kamu kurumlarında bağımlılık alanında çalışan psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve danışmanlar için düzenli periyotlarla dış süpervizyon desteği sağlanmalıdır. Bu uygulama,

⁵⁹ **Gölge semptomlar**, kişinin yaşadığı temel psikolojik sorunu doğrudan göstermeyen, daha çok dolaylı ve üstü kapalı biçimde ortaya çıkan belirtilerdir. Bu semptomlar, fark edilmesi güç oldukları için çoğu zaman gözden kaçabilir ve gerçek sorunun görünmesini zorlaştırabilir. Kişinin davranışlarında, duygularında ya da bedensel tepkilerinde dolaylı izler bırakır. Bu nedenle gölge semptomlar, sorunun anlaşılmasında önemle ve dikkatle değerlendirilmesi gereken işaretlerdir.

profesyonellerin duygusal yükünü hafifletirken hizmet kalitesinin sürdürülebilirliğini de güçlendirecektir.

- İkincil Travma Tanıma ve Yönetim Rehberlerinin Oluşturulması

Ebeveynler, eşler ve kardeşler gibi doğrudan etkilenen gruplar için, ikincil travma belirtilerinin tanınması, profesyonel destek gereksinimlerinin anlaşılması ve uygun yönlendirme adımlarını içeren rehberler hazırlanmalıdır. Bu materyaller, ailelerin süreçleri daha bilinçli yönetmesine katkı sunacaktır.

- Gölge Semptomlara Duyarlı Ruh Sağlığı Politikalarının Geliştirilmesi

Ruh sağlığı politikaları, tanı konmuş kişilerle birlikte bakım verenler, hizmet sağlayıcılar ve duygusal olarak etkilenen çevreyi de kapsayacak şekilde genişletilmelidir. Bu çerçevede, ikincil etkilenmeleri izleyen ve destekleyici mekanizmalar içeren özel planlamalar yapılmalıdır.

Tema 8: Klinik Hizmetler ile Dijital Destek Sistemleri Arasındaki Boşluk

Son yıllarda dijital kumar ve diğer dijital bağımlılık türlerindeki artış, ruh sağlığı hizmetlerinin yalnızca fiziksel kliniklerle sınırlı kalmayıp dijital mecralarla da entegre edilmesini gerekli kılmaktadır. Bu dönüşüm, hem erişilebilirliği artırmakta hem de yeni nesil kullanıcı alışkanlıklarına uygun bir destek modeli oluşturma fırsatı sunmaktadır.

Türkiye’de psikolojik destek sistemlerinin büyük ölçüde klinik merkezli biçimde yürütülmesi, dijital araçların ise henüz kamu sistemlerine tam olarak entegre edilmemesi mevcut potansiyelin etkin şekilde kullanılmasını zorlaştırmakta ve dijital çağın getirdiği hızla değişen ihtiyaçlara yanıt verme kapasitesini sınırlamaktadır.

Dijital bağımlılıkların kendisinin çevrim içi ortamlarda gelişmesi, müdahale yöntemlerinin de aynı mecralarda güçlendirilmesini gerektirmektedir. Bu çerçevede, dijital platformlar üzerinden sunulacak psikolojik danışmanlık, yönlendirme ve farkındalık hizmetleri; kamu, özel sektör ve sivil toplum iş birliğiyle geliştirilerek bütüncül bir modelin parçası olmalıdır.

Bulgular

- Danışmanlar, özellikle pandemi sonrasında çevrim içi destek sistemlerine olan talebin belirgin şekilde arttığını, bu artışa rağmen mevcut hizmetlerin kapasite olarak sınırlı kaldığını vurgulamıştır. Bu gözlem, dijital destek uygulamalarının artan talep karşısında güçlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.
- Bazı uzmanlar, dijital destek hizmeti sunan özel platformlarda etik ilkelerin uygulanması ve veri güvenliğinin güçlendirilmesi yönünde önemli eksikler bulunduğunu belirtmiştir. Uzman görüşleri, kullanıcıların korunabilmesi için ulusal düzeyde daha net denetim mekanizmaları ve standartlar belirlenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.
- Hâlen birçok kamu kurumu, dijital ortamda destek hizmeti sunmak yerine kişileri yüz yüze görüşmelere yönlendirmektedir. Bu yaklaşım, bazı kullanıcı grupları için erişim engelleri oluşturabilmektedir. Dijital destek seçeneklerinin kamu hizmetleriyle entegre edilmesi yönünde yeni adımların önemi dikkate alınmalıdır.

Politika Önerileri

- Kamuya Ait Dijital Psikolojik Destek Platformunun Oluşturulması

Mobil uygulama ve web tabanlı erişim imkânı sunan, uzman yönlendirmesi, kriz hattı ve kaynak kitaplık içeren entegre bir dijital danışmanlık platformu



geliştirilmelidir. Bu sistem, kişilerin ihtiyaç duydukları desteğe zaman ve mekân sınırı olmadan ulaşabilmelerini sağlayarak ruh sağlığı hizmetlerinin erişilebilirliğini artıracaktır.

- *Dijital Müdahale Yeterliliği Eğitimlerinin Yapılması*

Psikologlar, sosyal hizmet uzmanları ve danışmanlar için sanal danışmanlık, dijital iletişim etiği ve çevrim içi kriz yönetimi alanlarında zorunlu hizmet içi eğitimler düzenlenmelidir. Böylece dijital ortamlarda sunulan hizmetlerin niteliği güçlendirilecek ve profesyonel standartlar ülke genelinde yaygınlaştırılacaktır.

- *Etik ve Güvenlik Standartlarının Geliştirilmesi*

Dijital destek sunan platformlarda veri güvenliği, mesleki etik ve kriz yönetimi konularında ulusal bir sertifikasyon ve denetim sistemi kurulmalıdır. Bu sistem, kullanıcı güvenliğini artıracak ve dijital psikolojik destek hizmetlerinin kurumsal güvenilirliğini pekiştirecektir.

Tema 9: Toplum Temelli Ruh Sağlığı Merkezlerinin Yetersizliği

Türkiye’de ruh sağlığı hizmetleri ağırlıklı olarak hastane, klinik ya da kişisel seans temelli bir yapı içerisinde yürütülmektedir. Ancak bağımlılık gibi çok boyutlu psikososyal süreçlerde, kişinin yaşam çevresinde desteklenmesi büyük önem taşımaktadır. Bu noktada, toplum temelli ruh sağlığı yaklaşımı -kişinin yaşadığı çevrede erişebileceği danışmanlık, destek ve dayanışma merkezleri aracılığıyla hizmet sunmayı amaçlayan model-etkili bir müdahale çerçevesi sunmaktadır.

Görüşmelerde, bu alandaki mevcut altyapının ülke genelinde sınırlı kaldığı ve özellikle küçük yerleşimlerde hizmet erişiminin güçleştiği ifade edilmiştir. Bu durum, kişilerin ihtiyaç duydukları desteğe ulaşmakta zorlanmasına ve merkezî kurumlara başvuruda yoğunluk yaşanmasına yol açmaktadır.

Toplum temelli merkezlerin yaygınlaştırılması, hem erken müdahale kapasitesini artıracak hem de kişilerin bulundukları çevrede sosyal destek sistemlerine erişimini kolaylaştıracaktır. Böylece, ruh sağlığı hizmetleri yalnızca tedavi odaklı olmayıp önleyici ve güçlendirici bir yapıya kavuşacaktır.

Bulgular

- Bazı danışanlar, yaşadıkları bölgede devlet destekli psikolojik danışmanlık ve ruh sağlığı merkezlerinin yetersiz olduğunu belirtmiştir. Özellikle kırsal bölgelerde yaşayanlar, destek alabilmek için şehir merkezlerine gitmek zorunda kalmaktadır.
- Bazı danışanların, randevu süreçlerinin uzun sürmesi nedeniyle ihtiyaç duydukları anda destek alamadıkları ve bu dönemde yaşadıkları sorunlarla -bağımlılığın nüks etmesi, kriz anlarında yalnız hissetme, kaygı ve stresin artması vb.- kendi imkânlarıyla baş etmeye çalıştıkları ifade edilmiştir. Bu bulgu, erken müdahale gerektiren durumlarda hizmetin zamanında sunulmasının önemine işaret etmektedir.
- Uzmanlar, merkezî hastanelerde verilen ruh sağlığı hizmetlerinin süreklilik yerine daha çok kriz yönetimi odaklı bir işleyişe sahip olduğunu ve bu nedenle bazı kişilerin sistem dışında kalabildiğini belirtmiştir. Ortaya çıkan tablo, yerel düzeyde düzenli ve takip temelli bir destek mekanizması kurulmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.
- Ailelerin, yakınlarının yaşadığı bağımlılık sorunlarını sosyal çevreyle paylaşmakta zorlandıkları ve mahremiyet kaygısı nedeniyle destek arayışını erteledikleri aktarılmıştır. Bu eğilim, güvenli ve yargılayıcı olmayan paylaşım alanlarının toplumda yeterince gelişmediğine işaret etmektedir.

- Görüşmelerde, bazı kişilerin sosyal hizmet veya sağlık personeli yerine mahalle esnafı, imam, öğretmen gibi yerel figürlerden rehberlik talep ettikleri örnekler paylaşılmıştır. Bu durum, toplum temelli destek mekanizmalarının kültürel bağlamla bütünleştirilmesinin önemini göstermektedir.

Politika Önerileri

- *Yerel Ruh Sağlığı Merkezlerinin Güçlendirilmesi*

Her ilçede, aile sağlığı merkezleriyle birlikte çalışacak, psikolojik destek sağlayacak ve hem bireysel hem de grup görüşmelerine olanak tanıyacak yerel ruh sağlığı merkezlerinin kurulması önerilmektedir. Bu merkezler, bulunduğu bölgede hizmete erişimi artırarak ruh sağlığı desteğinin kapsamını genişletecektir.

- *Yerel Toplum Temsilcilerine Yönelik Farkındalık Eğitimlerinin Uygulanması*

Mahalle imamı, öğretmen, eczacı gibi toplumla günlük etkileşim içinde olan kişilere yönelik temel düzeyde psikososyal yönlendirme eğitimleri düzenlenmelidir. Böylece ruh sağlığı farkındalığı toplumun farklı kesimlerine yayılacak ve destek zinciri güçlenecektir.

- *Dijital ve Yüz Yüze Müdahale Sistemlerinin Entegrasyonunun Sağlanması*

Kırsal bölgelerde fiziksel erişimin sınırlı olduğu durumlarda, dijital destek hatları ile yerel destek merkezlerinin entegre biçimde çalıştığı bir sistem kurulmalıdır. Bu entegrasyon, hem teknolojik hem saha temelli kapasiteyi artırarak hizmetlerin sürekliliğini sağlayacaktır.

Tema 10: Farkındalık Kampanyalarının Psikososyal Etki Kapasitesi

Dijital kumar ve dijital bağımlılık alanında yürütülen farkındalık çalışmaları, çoğu zaman yasaklayıcı ya da uyarı temelli bir iletişim diline dayanmaktadır. Bu yaklaşım, bazı durumlarda hedef kitleyle empati kurmayı zorlaştırmakta ve mesajın toplumsal etki gücünü sınırlamaktadır. Oysa farkındalık kampanyalarının etkili olabilmesi için, bilgilendirme işlevinin ötesinde güven oluşturan, kapsayıcı ve destekleyici bir iletişim tarzı benimsenmelidir.

Psikososyal davranış değişikliği oluşturmak, kişinin anlaşıldığını hissettiği duygusal bir bağ ile mümkündür. Bu nedenle, farkındalık çalışmalarının dili suçlayıcı olmaktan uzak, empati temelli ve öznel deneyimi dikkate alan bir biçimde tasarlanmalıdır.

Bulgular

- Katılımcılar, mevcut farkındalık kampanyalarının çoğunlukla kısa süreli ve görsel odaklı materyallerle sınırlı kaldığını, bu nedenle kalıcı davranış değişikliği oluşturmada zorlandığını belirtmiştir. İçeriklerin genellikle benzer temaları tekrarladığı ve farklı yaş gruplarına özgü mesaj çeşitliliğinin sınırlı olduğu ifade edilmiştir.
- Bazı genç danışanların, kampanyalarda kullanılan dilin ve görsellerin kendi dünyalarına hitap etmediğini, bu nedenle mesajların inandırıcılık ve aidiyet duygusu yaratmadığını belirttikleri dile getirilmiştir. Bu bulgu, gençlerin iletişim süreçlerinde katılımcı bir rol üstlenmelerinin önemini göstermektedir.
- Uzmanlar, bağımlılığı tanımlamakla yetinmeyen, yardım arama davranışını teşvik eden, empati temelli ve iyileşme sürecine odaklanan içeriklerin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu tür içeriklerin, özellikle toplumsal



dayanışma duygusunu güçlendiren ve destek arayışını normalleştiren bir etki yarattığı belirtilmiştir.

- Ailelerin çocuklarıyla bağımlılık konusunu konuşmalarını kolaylaştıracak hikâye, kısa film veya görsel materyal gibi araçlara ihtiyacı vardır. Bu tür araçların hem ev içi iletişimi destekleyeceği hem de erken farkındalığı artıracağı ifade edilmiştir.

Politika Önerileri

- *Hedef Kitleye Göre Farklaştırılmış Farkındalık Kampanyalarının Yapılması*

Gençler, ebeveynler, öğretmenler ve hizmet sağlayıcılar için ayrı ayrı tasarlanmış; dil, mecra ve estetik tercihler her gruba uygun biçimde düzenlenmiş farkındalık kampanyaları hazırlanmalıdır. Bu farklılaşma, mesajların hedef gruplarda daha güçlü bir etki yaratmasını sağlayacaktır.

- *Empati Temelli Hikâye Anlatımının Yaygınlaştırılması*

Bağımlılıkla mücadele sürecinden geçmiş kişiler ve ailelerin deneyimlerinden ilham alan, yargılayıcı değil destekleyici bir dil kullanan hikâye temelli anlatılar yaygınlaştırılmalıdır. Bu yaklaşım, kişilerin kendilerini ifade edebilmesine ve toplumsal farkındalığın güçlenmesine katkı sağlayacaktır.

- *Çözüm Odaklı İletişimin Artırılması*

Kampanyalar, risklerin yanı sıra destek sistemlerini, iyileşme imkânlarını ve başarılı örnekleri öne çıkaracak biçimde yapılandırılmalıdır. Korku temelli söylemler yerine umut, dayanışma ve iyileşme mesajları ön planda tutulmalıdır.

- *Yerel Hikâyeler ve Kültürel Referansların Vurgulanması*

Kampanyalarda evrensel mesajların yanı sıra, mahalle yaşamına, yerel kültüre ve gündelik dile ait unsurlar kullanılmalıdır. Bu sayede mesajlar toplumun farklı kesimlerinde karşılık bulacak, aidiyet duygusu pekişecektir.

- *Katılımcı İçerik Üretiminin Geliştirilmesi*

Gençlerin, ailelerin ve uzmanların kampanya içeriklerinin oluşturulmasına dâhil edileceği katılımcı modeller uygulanmalıdır. Kampanyaların birlikte üretilmesi, hem sahiplenme duygusunu artıracak hem de mesajların sahiçiliğini güçlendirecektir.

6.3. Dijital Teknolojiler ve Yapay Zekâ Politika Geliştirme Grubu

Bu politika geliştirme grubu, dijital kumar olgusunu yalnızca dijital bir mecra olmanın ötesinde davranışsal bağımlılık üreten algoritmik sistemler, yazılım mimarileri ve yapay zekâ temelli yönlendirme stratejileri üzerinden yeniden tanımlamayı amaçlamıştır. Grup çalışması, dijital teknolojilerin hem risk üretici hem de müdahale kapasitesi taşıyan araçlar olarak çift yönlü işlevini çözümlemeye odaklanmıştır. Katılımcı yelpazesi, yazılım mühendislerinden medya araştırmacılarına, siber güvenlik uzmanlarından etik danışmanlara uzanmış; böylece teknik boyutun ötesinde, normatif ve sosyolojik boyutları da kapsayan çok katmanlı bir değerlendirme zemini oluşmuştur.

Tema 1: Yapay Zekâ Tabanlı Reklam Algoritmaları ve Davranışsal Yönlendirme

Yapay zekâ tabanlı reklam algoritmaları, kişilerin dijital ortamdaki tercihlerini ve etkileşim biçimlerini analiz ederek kişiselleştirilmiş içerikler üretmektedir. Bu sistemler, kullanıcıların ilgi alanlarını,

çevrim içi davranış örüntülerini ve geçmiş etkileşimlerini dikkate alarak hedefli reklam stratejileri geliştirmektedir.

Bazı durumlarda bu algoritmalar, kişilerin dikkat dağınıklığı, duygusal hassasiyet veya stres gibi ruh hâllerine duyarlı biçimde içerik yönlendirmeleri yapabilmektedir. Bu durum, özellikle dijital kumar gibi yüksek etkileşimli dijital ortamlarda katılım eğilimini artırabilmektedir.

Yalnızlık, sıkılma veya tatmin eksikliği gibi duygusal durumlar, kişinin çevrim içi uyarıcılara daha açık hâle gelmesine neden olmakta; bu esnada karşısına çıkan oyun, bahis ya da ödül temelli içerikler farkında olmadan davranışsal yönlendirmeyi güçlendirebilmektedir. Böylece kişinin kendi karar süreçleri üzerindeki kontrol duygusu zayıflayabilir ve ekran süreleri uzayabilir.

Dolayısıyla yapay zekâ tabanlı algoritmaların ekonomik verimliliğin yanı sıra psikososyal etkileri bakımından da izlenmesi, etik standartlar çerçevesinde değerlendirilmesi önem taşımaktadır. Etik standartlar çerçevesinde yürütülecek denetim ve farkındalık çalışmaları, dijital ortamların güvenli kullanımını destekleyecek ve kişisel bilinç düzeyini güçlendirecektir.

Bulgular

- Katılımcılar, dijital mecralarda farkında olmadan karşısına çıkan “tetikleyici içeriklerin” (örneğin bonus teklifleri, kişisel ilgi alanlarına özel öneriler) yapay zekâ modelleri tarafından sürekli güncellendiğini belirtmiştir.
- “Kanca (Hook) modeli”⁶⁰ ve “bildirim temelli dijital çelinme

mekanizmaları”nın⁶¹, kullanıcıları ekran başında daha uzun süre tutmak amacıyla tasarlandığı ifade edilmiştir.

- Bazı uzmanlar, dijital ortamlarda biyolojik reflekslerin (örneğin “kedi tepkisi”⁶² olarak tanımlanan ani uyarıcılara yönelim) psikolojik dikkat mekanizmalarını harekete geçirdiğini ve bu durumun bağımlılık eğilimini artırabileceğini aktarmıştır.
- Ayrıca dijital içeriklerin “belirsiz pekiştireç”⁶³ ilkesiyle düzenlenmesi, kullanıcıların rastlantısal ödüllerle karşılaşma olasılığını artırmakta ve bu etki, kumar davranışına geçişi kolaylaştırmaktadır.

Politika Önerileri

- Algoritma Şeffaflığının Sağlanması

Dijital platformlara, öneri ve yönlendirme algoritmalarına ilişkin şeffaflık yükümlülüğü getirilmelidir. Bu çerçevede kullanıcıların kendi algoritmik profillerine erişebilmesi, hangi içeriklerin hangi kriterlerle önerildiğini görebilmesi sağlanmalıdır. Böylelikle dijital etkileşimlerde farkındalık artacak, kullanıcı özerkliği güçlenecektir.

- Etik Denetim Kurulunun Oluşturulması

Bağımlılık riski taşıyan içeriklerin algoritmik yayılımını izlemek amacıyla, bilişim, psikoloji ve etik alanlarında uzmanlardan oluşan bağımsız bir etik denetim kurulu kurulmalıdır. Bu kurulda, dijital platformlarda kullanılan algoritmaların etik standartlara uygunluğu değerlendirilip, düzenli raporlama süreçleri yürütülmelidir.

⁶⁰ Kanca (Hook) Modeli: Davranışsal tasarım yaklaşımıdır. Kullanıcıyı tetikleme, ödüllendirme ve alışkanlık oluşturma döngüsü üzerinden platforma bağlı tutmayı amaçlar.

⁶¹ Dijital Çelinme Mekanizmaları: Bildirim, puan, renk veya ses gibi uyarılarla kişinin dikkatini yönlendiren dijital sistemsel tasarımlardır.

⁶² Kedi Tepkisi (Cat Reflex): Ani hareket veya ses gibi hızlı uyarıcılara yönelme eğilimini tanımlayan biyolojik refleks metaforudur; dijital platformlarda dikkat çekici içerik tasarımlarında benzer biçimde kullanılmaktadır.

⁶³ Belirsiz Pekiştireç (Variable Reinforcement): Davranışın ardından verilen ödülün zamanının veya sıklığının öngörülemez olduğu durumları ifade eder. Bu yöntem, kişinin tekrar etme isteğini güçlendirir ve bağımlılık eğilimini artırabilir.



- İçerik-Tabanlı Modelleme Yaklaşımının Teşvik Edilmesi

Reklam ve öneri algoritmalarında, kullanıcı verilerinin doğrudan davranışsal hedefleme amacıyla kullanılmadığı içerik-tabanlı modelleme yöntemlerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması desteklenmelidir. Bu yaklaşım, kişisel mahremiyetin korunmasına katkı sağlamanın yanı sıra kullanıcı güvenliğini artıracaktır.

- Yapay Zekâ Destekli Kullanım Kontrol Sistemlerinin Geliştirilmesi

Uygulama içi kullanım süresi sınırlamaları, ekran molası hatırlatmaları ve içerik farkındalık uyarıları gibi yapay zekâ destekli kullanım kontrol sistemleri tasarlanmalıdır. Bu sistemler, kullanıcıların dijital tüketim alışkanlıklarını dengeleyerek sürdürülebilir dijital farkındalık oluşturacaktır.

Tema 2: Dijital Kumarın Sosyal Medya ve Oyun Formatlarında Gizlenmesi

Dijital kumar, klasik bahis sitelerinin yanı sıra sosyal medya platformlarında yer alan “ödül sistemleri”, “bonus mekanizmaları” ve “oyunlaştırılmış içerikler” aracılığıyla da dolaylı biçimde yaygınlaşmaktadır. Bu yeni formatlar, özellikle çocuklar ve gençler açısından cazip hâle gelirken, mevcut yasal düzenlemelerin denetim sınırlarının dışında kalabilmektedir. Spor yayınları, canlı yayın platformları ve sosyal medya reklamları üzerinden yayılan bu içerikler, çoğu zaman meşrulaştırıcı dil ve promosyon stratejileriyle sunulmaktadır.

Bu durum, dijital kumarın gerek ekonomik bir risk gerekse de dijital medya ortamlarında davranışsal yönlendirmeyi de etkileyen bir sosyal mesele hâline geldiğini göstermektedir.

Bulgular

- Katılımcı ifadelerine göre, bazı dijital platformlar ve uygulamalar spor taraftarlığı veya sosyal ödüller üzerinden dijital kumar davranışlarını teşvik eden içerikler üretmektedir.
- Sosyal medya platformlarının tasarım yapısının, sürekli kaydırma ve ödül döngüleri gibi kumar makinelerinden esinlenmiş mekanizmalar içerdiği belirtilmiştir.
- Dijital kumarın artık “bahis” veya “casino” gibi doğrudan kavramların yanında “oyun”, “tahmin” ve “bonus” gibi daha masumlaştırıcı tanımlar üzerinden sunulduğu vurgulanmıştır.
- Kullanıcıların davranışsal verilerine göre hedefli içeriklerin sunulması, kişileri yeniden oyuna çekme stratejilerini güçlendirmektedir.

Politika Önerileri

- Etik Sponsorluk Denetim Mekanizmasının Kurulması

Spor kulüpleri ve yayıncı kuruluşların bahis siteleriyle gerçekleştirdiği sponsorluk anlaşmaları, şeffaflık ve toplumsal sorumluluk ilkeleri doğrultusunda etik denetime tabi tutulmalıdır. Böylece spor ve eğlence sektörleri üzerinden dolaylı biçimde yürüyen teşvik mekanizmaları sınırlandırılacaktır.

- Dolaylı Kumar Teşviki Tanımının Hukuki Çerçeveye Eklenmesi

“Dolaylı kumar teşviki” kavramı mevzuatta açık biçimde tanımlanmalı; reklam, promosyon ve marka ortaklığı stratejileri bu kapsamda değerlendirilmelidir. Bu tanım, özellikle sosyal medya ve dijital oyun alanlarında denetim kapasitesini artıracaktır.

- Çocuk ve Gençlere Yönelik Algoritma Regülasyonlarının Oluşturulması

Sosyal medya platformlarında çocuk ve genç kullanıcıları hedefleyen algoritmalar için özel teknik sınırlamalar getirilmelidir. Bu düzenlemeler, yaş temelli filtreleme sistemleri ve içerik denetim mekanizmalarıyla desteklenmelidir.

gibi temel dijital becerilerin yeterince kazandırılmadığı aktarılmıştır.

- Robotik kodlama gibi etkinliklerin, içerik açısından bilinçli biçimde yapılandırılmadığı durumlarda, pedagojik bir öğrenme süreci sunmaktan ziyade pazarlama odaklı bir faaliyet görünümü kazandığı ve dijital içerik üretimini yeterince desteklemediği vurgulanmıştır.

Tema 3: Dijital Okuryazarlık ve Farkındalık Eksikliği

Teknolojiyle erken yaşta temas, kişilere yalnızca teknik kullanım becerisi kazandırmakta; bu durum dijital okuryazarlığın derinlikli biçimde gelişmesini engellemektedir. Böyle bir yapı, kişilerin riskli içeriklere karşı savunmasız kalmasına ve dijital dünyayı yalnızca bir “kullanım alanı” olarak görmesine yol açmaktadır. Oysa dijital okuryazarlık, araçları kullanabilme becerisinden öte içeriği sorgulama, algoritmik yönlendirmeleri fark edebilme, veri izlerini tanıma ve dijital etik bilinci geliştirme süreçlerini de kapsamalıdır. Bu bağlamda, dijital okuryazarlığın kişi, aile ve kurum düzeyinde yeniden yapılandırılması, dijital risklerle mücadelede temel bir önleyici strateji olarak görülmelidir.

Bulgular

- Katılımcı görüşlerinde, ailelerin çocuklarının ekran kullanımını “başarı göstergesi” olarak yorumladıkları, dijital riskleri ise çoğu zaman göz ardı ettikleri belirtilmiştir.
- İlköğretim düzeyinde dijital medya okuryazarlığı derslerinin ya çok sınırlı olduğu ya da hiç verilmediği ifade edilmiştir.
- Üniversite düzeyinde dahi Excel, veri analizi ve laboratuvar yazılımları

Politika Önerileri

- Zorunlu Dijital Okuryazarlık Eğitiminin Uygulanması

İlköğretim ve ortaöğretim düzeylerinde dijital okuryazarlık dersleri zorunlu hâle getirilmeli; müfredat içerikleri etik ilkeler, veri güvenliği, manipülasyon teknikleri ve dijital risk yönetimi başlıklarını içerecek biçimde güncellenmelidir.

- Ebeveyn Eğitim Programlarının Yaygınlaştırılması

Ebeveynlere yönelik dijital farkındalık eğitimleri düzenlenmeli; ekran süresi yönetimi, dijital emzik⁶⁴ kullanımı ve algoritmik riskler gibi konularda rehber materyaller hazırlanarak yaygın biçimde erişilebilir hâle getirilmelidir.

- Üniversitelerde Temel Dijital Yetkinlik Derslerinin Zorunlu Hâle Getirilmesi

Üniversitelerde tüm bölümler için temel dijital yetkinlik dersleri zorunlu hâle getirilmelidir. Bu dersler, öğrencilerin dijital ekosistemde güvenli, bilinçli ve eleştirel biçimde hareket etme becerilerini güçlendirecektir.

- Sivil Toplum ve Düşünce Kuruluşlarıyla İş Birliğinin Güçlendirilmesi

Dijital okuryazarlık içerikleri, sivil toplum kuruluşları ve düşünce

⁶⁴ Dijital emzik, çocuklar ağladığında, sıkıldığında ya da huzursuzlandığında onları hızlıca sakinleştirmek veya oyalamak için telefon, tablet ya da televizyon gibi ekranlara yönlendirmek anlamına gelmektedir.



kuruluşlarıyla iş birliği içinde hazırlanmalı; eğitim süreçleri interaktif, dinamik ve güncel formatlarda tasarlanmalıdır. Böylece dijital okuryazarlık, yaşam boyu öğrenme sürecinin doğal bir parçası hâline gelecektir.

Tema 4: Veri Paylaşımı, Akademik Erişim ve Kurumsal Kapasite Sorunu

Dijital kumarla mücadele politikalarının etkinliği, güvenilir, güncel ve erişilebilir veri altyapısına bağlıdır. Bu alanda sağlıklı bir politika üretimi, denetim veya mevzuat düzenlemelerine ek olarak sahadan elde edilen verilerin analiz edilmesi ve bu verilerin kurumlar arasında paylaşılabilmesiyle mümkündür.

Öte yandan mevcut veri paylaşımı ve akademik erişim süreçlerinde çeşitli yapısal sınırlılıkların bulunduğu, bu sınırlılıkların sahadan elde edilen bilgilerin politika süreçlerine tam olarak aktarılmasını güçleştirdiği belirtilmiştir.

Bu sınırlılıklar, saha araştırmalarının kişisel çabalara dayanmasına, sistematik bir veri politikasının henüz tam olarak kurulamamasına neden olmaktadır. Ancak dijital kumarla mücadelede veri yönetimi, yalnızca teknik bir alandan ziyade stratejik ve kurumsal bir kapasite konusu olarak ele alınmalıdır.

Bulgular

- Katılımcıların değerlendirmelerine göre, sahadaki verilerin bütüncül biçimde toplanması ve analiz edilmesi konusunda kurumsal iş birliğine ihtiyaç bulunmaktadır.
- Akademik kurumlar, nitelikli saha verisine ulaşmakta güçlük çekmekte; bu nedenle yapılan analizlerin kapsamı sınırlı kalmaktadır.
- Bazı ülkelerde çok sayıda veri temelli araştırmaların örnek alınması ve Türkiye’de bu alandaki çalışmaların

sistematik bir veri politikasıyla desteklenmesi gerektiği vurgulanmıştır.

- Uzmanlar, daha güçlü bir veri altyapısının hem politika geliştirme süreçlerini hem de uygulamaların kanıta dayalı şekilde yürütülmesini destekleyecek önemli bir fırsat sunduğunu dile getirmiştir.

Politika Önerileri

- Veri Paylaşım Süreçlerinin Güçlendirilmesi

YEDAM ve benzeri kurumların veri paylaşım süreçleri güçlendirilmeli; akademik araştırmaların bu verilere güvenli ve denetimli erişimi kolaylaştırılmalıdır. Bu sayede, veri kullanımında hem bilimsel fayda hem de kişisel mahremiyet dengesi korunacaktır.

- Ulusal Veri Envanteri Oluşturulması

Dijital kumar davranışına ilişkin kapsamlı bir ulusal veri envanteri hazırlanmalı; bakanlıklar, üniversiteler ve sivil toplum kuruluşları düzenli veri katkısı sağlayarak ortak bir veri tabanı geliştirmelidir.

- Etik ve Hukuki Çerçevenin Güçlendirilmesi

Veri paylaşımı süreçlerinde etik ilkelere dayalı standartlar belirlenmeli; kişisel verilerin korunmasına özen gösterilirken araştırma izin prosedürleri sadeleştirilmelidir.

Tema 5: Eğitimciler, Sivil Toplum Kuruluşları ve Çok Paydaşlı Farkındalık Mekanizmalarının Güçlendirilmesi

Dijital kumar ve dijital bağımlılıkla mücadele, kurumsal sorumluluk ve çok paydaşlı iş birliği modelleriyle sürdürülebilir hâle gelebilir. Bu süreçte öğretmenler, sivil toplum kuruluşları ve düşünce kuruluşları gibi aracı aktörlerin, hem toplumsal farkındalık hem de eğitimsel kapasite açısından belirleyici roller üstlenmesi önemlidir.

Özellikle eğitim kurumları ve yerel sivil yapılar arasındaki koordinasyonun güçlendirilmesi, dijital okuryazarlığın yaygınlaştırılmasında stratejik bir etki yaratacaktır. Bu çerçevede, çok aktörlü farkındalık mekanizmalarının kurulması, kişisel bilincin toplumsal dönüşüme evrilmesi için temel bir politika bileşeni olarak değerlendirilmektedir.

Bulgular

- Katılımcılar, öğretmenlerin yoğun hizmet içi eğitimler nedeniyle “seminer yorgunluğu” yaşadıklarını, buna karşın interaktif ve hikâyeleştirilmiş anlatımların sahada daha yüksek etki sağladığını ifade etmiştir.
- Eğitimciler, aile ve öğrenci arasında kritik bir köprü rolü üstlenmektedir; ancak bu role yönelik destek ve yönlendirme mekanizmalarının güçlendirilmesine ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.
- Sivil toplum kuruluşları ve düşünce kuruluşlarının bu alanda farkındalık artırıcı, içerik üretimi ve toplumsal iletişim odaklı çalışmalar yürütme potansiyeline sahip olduğu vurgulanmıştır.
- Katılımcılar, okul düzeyinde dijital bilinç geliştirilmediği sürece kişisel direnç mekanizmalarının sınırlı kalacağını belirtmiştir.

Politika Önerileri

- Öğretmenlere Yönelik Özel Eğitim Programlarının Geliştirilmesi

Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde, öğretmenlerin dijital riskler ve dijital kumar konularında bilgi, farkındalık ve yönlendirme becerilerini artırmaya yönelik özel eğitim programları hazırlanmalıdır. Bu programlar, uygulamalı ve örnek olay temelli içeriklerle desteklenmelidir.

- Öğrenciler İçin Dijital Bilinç Kampanyalarının Yürütülmesi

Sivil toplum kuruluşları, medya kurumları ve yerel yönetimlerin iş birliğiyle, öğrencilerin yaş gruplarına uygun dijital bilinçlendirme kampanyaları planlanmalı ve sürdürülebilir biçimde uygulanmalıdır.

- Düşünce Kuruluşlarının Sürece Entegrasyonunun Sağlanması

Politika üretim süreçlerinde düşünce kuruluşları sistematik biçimde sürece dâhil edilmeli; bu kuruluşlara araştırma, içerik üretimi ve politika önerisi geliştirme sorumluluğu verilmelidir. Böylece, bilgi temelli bir farkındalık ekosistemi kurulabilecektir.

Tema 6: Uluslararası Modeller ve Dijital Kumarın Kültürel Kodlarının Uyarlanması

Dijital kumar davranışları, ülkelerin sosyokültürel yapıları, toplumsal değerleri ve normatif çerçeveleriyle yakından ilişkilidir. Türkiye’de toplumsal ve dinî hassasiyetler, “kumar” olgusuna karşı genellikle doğal bir direnç oluşturmakta; buna karşın benzer içerikler “oyun”, “tahmin” ya da “bahis” gibi farklı adlarla dolaşıma girebilmektedir. Bu adlandırmalar, riskli dijital içeriklerin toplum içinde daha kolay yayılmasına ve fark edilmesinin güçleşmesine yol açabilmektedir.

Dolayısıyla uluslararası düzeyde geliştirilen önleyici modellerin, Türkiye’nin kültürel bağlamı dikkate alınarak uyarlanması gerekmektedir. Kültürel temelleri güçlü, yerli bir yaklaşımın geliştirilmesi hem toplumsal kabulü artıracak hem de uygulamaların etkinliğini güçlendirecektir.



Bulgular

- ABD, Kanada ve Avustralya gibi ülkelerde “kendi kendini dışlama” (*self-exclusion*)⁶⁵ modelleri yasal düzenlemelerle güvence altına alınmıştır.
- Türkiye’de “yasal ama riskli” olarak tanımlanabilecek içeriklere dair sınır çizgileri henüz yeterince net değildir.
- Toplumsal yargılar ve kültürel kodlar, bazı platformların meşrulaşmasına katkı sağlarken, bazılarını görünmez kılabilmektedir.
- Katılımcılar, uluslararası deneyimlerin doğrudan transferi yerine, yerli değerlerle uyumlu bir çerçevenin geliştirilmesinin önemini vurgulamıştır.

Politika Önerileri

- “Kendi Kendini Dışlama” Modellerinin Yasal Düzenlemelere Entegre Edilmesi

Kişilerin kendi iradeleriyle riskli dijital ortamlardan uzaklaşmalarını sağlayan “kendi kendini dışlama” mekanizmaları ulusal mevzuata entegre edilmelidir. Bu uygulamalar, dijital bağımlılıkla mücadelede kişisel farkındalığı artıracak ve önleyici bir güvenlik ağı oluşturacaktır.

- “Yasal Kumar İçeriği” Tanımının Netleştirilmesi

Yasal kumar içeriklerinin kapsamı açık, ölçülebilir ve kamuoyunca anlaşılır biçimde tanımlanmalıdır. Dijital platformlar bu tanım doğrultusunda derecelendirme sistemleri uygulayarak kullanıcıların bilinçli tercihler yapmasını desteklemelidir.

- Türkiye’ye Özgü Kültürel Risk Haritası Geliştirilmesi

Uluslararası modeller referans alınarak, Türkiye’nin sosyokültürel özelliklerine uygun bir “kültürel risk haritası” oluşturulmalıdır. Böylece yerel dinamikler gözetilerek önleyici politikaların hedef odaklı biçimde tasarlanması mümkün olacaktır.

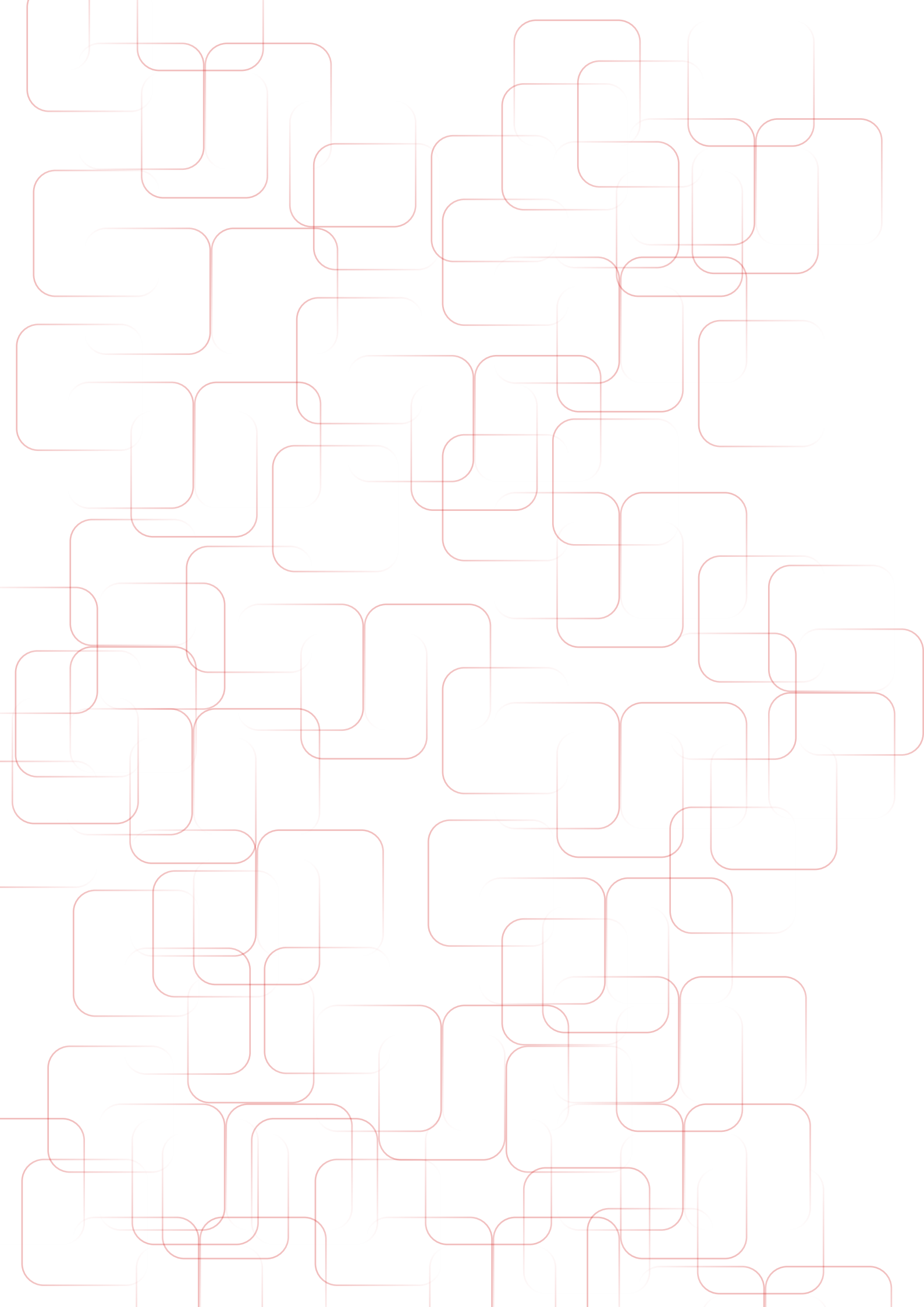
- Kurumlar Arası Ortak Stratejik Dilin Güçlendirilmesi

Diyanet, medya kuruluşları, sivil toplum örgütleri ve akademik kurumlar arasında koordinasyonu sağlayacak, kapsayıcı ve stratejik bir iletişim dili geliştirilmelidir. Bu yaklaşım, farkındalık mesajlarının toplumun tüm kesimlerinde karşılık bulmasını destekleyecektir.

⁶⁵ Kendi Kendini Dışlama (*Self-Exclusion*): Kişinin kendi isteğiyle belirli bir süre boyunca çevrim içi veya fiziki oyun platformlarına erişimini engelleyen, bağımlılığın erken aşamasında koruyucu rol üstlenen bir mekanizmadır (Massachusetts Gaming Commission, 2022).

7. SONUÇ: BULGULAR, RİSK ALANLARI VE BÜTÜNCÜL MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI





SONUÇ: BULGULAR, RİSK ALANLARI VE BÜTÜNCÜL MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI

Dijital kumar, çevrim içi erişimin yaygınlaşması, hızlı ödül döngüleri ve dijital platformların yönlendirici mimarisi nedeniyle günümüzde yalnızca bireysel bir davranış alanı olmaktan çıkmış; aile ilişkilerini, ekonomik düzeni ve toplumsal dayanıklılığı etkileyen çok boyutlu bir halk sağlığı meselesi hâline gelmiştir. Bu çalışma, dijital kumar olgusunu dijitalleşmenin yapısal etkileri, ekonomik baskılar ve toplumsal ilişkiler çerçevesinde ele alarak, kişi, aile ve kurum düzeyinde ortaya çıkan risk alanlarını bütüncül bir perspektifle değerlendirmiştir.

Araştırma, Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) kayıtlarından elde edilen kapsamlı nicel veriler ile bağımlılıkla mücadele eden kişiler ve aileleriyle gerçekleştirilen nitel görüşmelere dayanmaktadır. Karma yöntem yaklaşımı, dijital kumar davranışının sayısal dağılımlarından öte bu dağılımların arka planında işleyen sosyal ve psikolojik örüntüleri de görünür kılmıştır. Elde edilen bulgular, hukuk, psikoloji, kamu yönetimi, finans ve dijital teknolojiler alanlarından uzmanların yer aldığı politika geliştirme grupları aracılığıyla değerlendirilmiş; bu süreç, bilimsel analiz ile politika üretimi arasında doğrudan bir köprü kurulmasını sağlamıştır.

Bulgular, dijital kumarın farklı yaş, cinsiyet ve sosyoekonomik profillere yayılan bir davranış kalıbı hâline geldiğini göstermektedir. Bu yaygınlık, meselenin belirli bir gruba özgü olmadığını, dijital erişimin sunduğu kolaylıklar, ekonomik kırılganlıklar ve sosyal çevre dinamikleriyle birlikte ele alınması gereken yapısal bir risk alanı oluşturduğunu ortaya koymaktadır. Dijital platformların sunduğu sürekli erişim, finansal işlemlerin hızlanması ve zamansal esneklik, kumarı planlı bir etkinlik olmaktan çıkararak refleksif ve tekrarlayıcı bir davranış biçimine dönüştürmektedir.

Araştırmanın dikkat çeken bulgularından biri, dijital kumarın finansal etkilerinin bireysel sınırları aşarak hane içi düzeni ve sosyal ilişkileri doğrudan etkilemesidir. Borçlanma, gelir kaybı ve ekonomik güvensizlik, kumar davranışını besleyen bir unsur olmanın yanı sıra, aile içi gerilimleri ve gizlilik pratiklerini de artırmaktadır. Bu durum, dijital kumarın sadece kişiyle sınırlı olmayan, ailenin ve yakın çevrenin de dâhil olduğu çok katmanlı bir kriz alanı yarattığını ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları, bağımlılık davranışlarının yoğunlaştığı durumlarda öfke kontrolü zayıflaması ve gerilimin artmasıyla birlikte şiddet riskinin de yükseldiğine işaret etmekte; bu ilişki, dijital kumarla mücadelenin aynı zamanda toplumsal güvenlik ve koruyucu sosyal politika boyutuna sahip olduğunu göstermektedir.

Psikolojik düzeyde ise dijital kumar davranışı; dürtüsellik, kısa vadeli kazanç beklentisi ve duygusal dalgalanmalarla iç içe ilerleyen bir döngü üretmektedir. Görüşmeler, öfke, huzursuzluk, suçluluk ve umutsuzluk gibi duyguların kumar davranışının hem nedeni hem de sonucu hâline gelebildiğini ortaya koymaktadır. Bu döngü içinde yardım arama davranışı çoğu zaman gecikmekte; özellikle damgalanma ve utanç duygusu, destek mekanizmalarına erişimi zorlaştırmaktadır.

Araştırma, dijital kumarla mücadelede aile desteğinin ve sosyal çevrenin belirleyici rolünü açık biçimde ortaya koymaktadır. Aile üyelerinin sürece dâhil olduğu durumlarda tedaviye uyumun ve iyileşmenin daha sürdürülebilir olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte iyileşme süreci, yalnızca kumar davranışının sonlanmasıyla sınırlı kalmamakta; ekonomik düzenin, sosyal ilişkilerin ve yaşam anlamının yeniden inşa edilmesini gerektirmektedir. Bu yeniden uyum süreci, profesyonel destek kadar toplumsal



dayanışma mekanizmalarının varlığını da gerekli kılmaktadır. Bu çerçevede, dijital kumar geçmişi bulunan kişiler için dijital kumar erişimini sınırlayan ve davranışsal kontrol mekanizmaları içeren önleyici uygulamaların kullanımının desteklenmesi, iyileşme ve zarar azaltma süreçleri açısından tamamlayıcı bir araç olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmanın bütüncül değerlendirmesi, dijital kumarın bireysel tercihlerle açıklanamayacak ölçüde yapısal bir risk alanına dönüştüğünü göstermektedir. Dijital erişim mimarisi, finansal sistemler, reklam algoritmaları ve toplumsal normlar arasındaki etkileşim, parçalı ve tepkisel müdahalelerin yetersiz kalmasına neden olmaktadır. Bu nedenle dijital kumarla mücadelede etkili bir yaklaşım; erişim denetimi, zarar azaltma, erken uyarı sistemleri, veri temelli izleme mekanizmaları ve aile odaklı destek modellerini bir arada içeren çok katmanlı bir stratejiye dayanmalıdır.

Bu çerçevede, izleyen bölümde sunulan politika önerileri, dijital kumarın hukuki, ekonomik, psikolojik ve teknolojik boyutlarını birlikte ele alan, kurumlar arası koordinasyonu güçlendiren ve sahada uygulanabilirliği önceleyen bir ulusal politika çerçevesi oluşturmayı amaçlamaktadır. Amaç, bağımlılık oranlarını azaltmaktan öte toplumun dijital refahını, ekonomik güvenliğini ve sosyal dayanıklılığını uzun vadede güçlendirmektir.

Dijital Kumarla Mücadelede Bütüncül ve Katmanlı Bir Politika Çerçevesi

Bu araştırma, dijital kumarın Türkiye’de yalnızca bireysel bağımlılık davranışları veya münferit hukuki ihlaller düzeyinde ele alınamayacağını, finansal sistemler, dijital platform mimarileri, algoritmik yönlendirme mekanizmaları ve sınır ötesi işlem ağları üzerinden işleyen çok katmanlı ve süreklilik arz eden bir yapı hâline geldiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, dijital kumarla mücadelenin parçalı ve reaktif

müdahalelerle sınırlı kalması hâlinde etkisinin sınırlı olacağını göstermektedir.

Bağımsızlık Seferberliği yaklaşımı çerçevesinde 2026 yılının “Bağımsızlık Yılı” olarak ilan edilmesi, dijital kumar gibi bireysel davranış sınırlarını aşarak ekonomik güvenliği, aile yapısını ve toplumsal dayanıklılığı etkileyen risk alanlarıyla mücadelede güçlü bir politik çerçeve sunmaktadır. Bu kapsamda Bağımsızlık Seferberliği⁶⁶, Yeşilay’ın İçişleri Bakanlığı ile birlikte gençleri ve toplumu bağımlılıklardan koruma amacıyla başlattığı, alkol, tütün, kumar, madde ve internet bağımlılıklarına karşı topyekûn mücadeleyi esas alan büyük bir toplumsal hareket olarak öne çıkmaktadır. Dijital kumarla etkili biçimde mücadele edilebilmesi, yalnızca tekil kurumların değil, kamu otoriteleri, finansal sistem aktörleri, dijital platformlar, sivil toplum ve aile yapılarının eş zamanlı ve koordineli biçimde sürece dâhil olduğu bir millî seferberlik yaklaşımını gerekli kılmaktadır. Bu çerçevede geliştirilen politika önerileri hukuki ve kurumsal yönetim, finansal ve teknolojik denetim, toplumsal ve eğitsel müdahale, kurumsal iş birliği ve sürdürülebilirlik eksenlerinde bütünlük bir yapı önermektedir.

1. Hukuki Denetim, Dijital Platformlar ve Reklam Ekosistemi

Araştırma bulguları, dijital kumar içeriklerinin görünürlüğünün büyük ölçüde dijital reklam altyapıları, algoritmik hedefleme sistemleri ve spor-medya ilişkileri üzerinden arttığını göstermektedir. Özellikle küresel dijital platformların ülke bazlı reklam denetim mekanizmalarının sınırlı kalması, yasa dışı kumar içeriklerinin dolaylı biçimde dolaşıma girmesine zemin hazırlamaktadır.

Bu nedenle politika önerileri, dijital reklam alanında etik, hukuki ve teknik denetimin eş zamanlı güçlendirilmesini hedeflemektedir. Google, Meta ve benzeri platformlarla bağlayıcı reklam denetim protokollerinin oluşturulması, “kumar özendirici içerik” kategorisinin açık biçimde tanımlanarak algoritmik risk

⁶⁶ Bağımsızlık Seferberliği hususunda bkz. <https://bagimsizlikseferberligi.yesilay.org.tr>

grubu olarak izlenmesi ve spor kulüpleri ile yayıncı kuruluşlara yönelik etik reklam yükümlülüklerinin netleştirilmesi bu hattın temel unsurlarıdır. Cumhurbaşkanlığı Siber Güvenlik Başkanlığı, RTÜK, BTK ve ilgili kurumlar arasındaki yetki kesişimlerinin giderilmesi ve dijital reklama özgü uzmanlaşmış bir denetim kapasitesinin oluşturulması da bu çerçevede kritik görülmektedir.

2. Finansal Mevzuat, Bankacılık Denetimi ve Kayıt Dışı Para Akışları

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, dijital kumarın finansal altyapısının banka hesapları, e-ticaret platformları, POS cihazları ve çevrim içi ödeme sistemleri üzerinden çok katmanlı biçimde işlediğini ortaya koymaktadır. MASAK ve bankacılık sistemi tarafından son dönemde yürütülen sıkılaştırma politikalarının önemli ilerlemeler sağladığı görülmekle birlikte, dolaylı para transferi yollarının hâlen aktif olduğu tespit edilmiştir.

Bu doğrultuda geliştirilen politika önerileri; MASAK, BDDK ve Gelir İdaresi Başkanlığı arasında özel bir mali izleme biriminin kurulması, dijital kumar bağlantılı işlemler için yüksek riskli kullanıcı listelerinin bankalar arası paylaşılması, e-ticaret faaliyet alanlarının gerçek ticari işlemlerle uyumunun çapraz denetim mekanizmalarıyla izlenmesi ve vergi denetimlerinin faaliyet alanı temelli yapılmasını içermektedir. Ayrıca finansal gözetimin sürdürülebilirliği için yapay zekâ destekli erken uyarı sistemlerinin devreye alınması, finansal istihbarat kapasitesini güçlendirecek temel araçlardan biri olarak öne çıkmaktadır.

Diğer yandan araştırma bulguları doğrultusunda, dijital kumar geçmişi bulunan kişilerin belirli istihdam alanlarına girişinin kontrollü biçimde izlenmesi, ekonomik risklerin yönetilmesine katkı sağlayan bir kamu politikası yaklaşımı olarak öne çıkmaktadır.

3. Algoritmalar, Kullanıcı Davranışı ve Dijital Tuzak Mekanizmaları

Dijital kumar ağlarının, kullanıcı davranışlarını yönlendiren algoritmalar ve anonim dijital ortamlar aracılığıyla görünürlüğünü artırdığı görülmektedir. Araştırmada, uyuşturucuyla mücadelede kullanılan “Kapan” sistemi benzeri uygulamaların dijital kumar alanına uyarlanmasının teknik olarak mümkün olduğu ve önemli bir operasyonel kapasite sağlayabileceği değerlendirilmiştir.

Bu bağlamda politika önerileri; dijital ödeme hareketleri, reklam tıklama verileri ve site trafiğini birlikte analiz edebilen algoritmik izleme ve ağ haritalama sistemlerinin kurulması, sahte site simülasyonları ve bağlantı çözümleme tekniklerinin hukuki çerçevesinin netleştirilmesi ve BTK ile RTÜK bünyesinde proaktif dijital müdahale ekiplerinin oluşturulması yönünde yoğunlaşmaktadır. Bu yaklaşım, dijital kumarla mücadelenin reaktif olmaktan ziyade öngörücü ve hedef odaklı bir modele evrilmesini amaçlamaktadır.

4. Yapay Zekâ Destekli Risk İzleme ve Devlet Kontrollü Dijital Takip

Araştırma bulguları, dijital kumarla mücadelenin yalnızca yasal düzenlemeler ve farkındalık kampanyalarıyla sınırlı kalmasının yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır. Dijital ortamın hızla dönüşen yapısı, devlet kontrolünde, veri temelli ve yapay zekâ destekli izleme mekanizmalarını zorunlu kılmaktadır.

Bu kapsamda politika önerileri; bankacılık, emniyet ve maliye birimleri arasında ortak veri tabanları kurulması, POS cihazları ve sınır ötesi ödeme sistemlerinin eş zamanlı risk taramasından geçirilmesi, devlet kontrollü test platformları aracılığıyla kullanıcı davranışlarının analiz edilmesi ve yasa dışı ağ bağlantılarının ortaya çıkarılmasını içermektedir. Böylece dijital güvenlik alanında



proaktif bir izleme ekosistemi oluşturulması hedeflenmektedir.

5. Eğitim, Kültürel Normlar ve Hukukun Toplumsal Boyutu

Araştırma, dijital kumarla mücadelenin yalnızca yaptırım temelli bir yaklaşım yerine, değer sistemleri ve davranış kalıplarını dönüştürmeye yönelik politikalarla desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Hukuka uyumun çoğu zaman içselleştirilmiş bir değer olmaktan ziyade denetim temelli bir davranış olarak şekillendiği tespiti, eğitim ve kültürel müdahalelerin önemini artırmaktadır. Özellikle 18 yaş sınırına tabi SIM kart satışlarında, dijital kumar erişimini engelleyici uygulamaların cihazlara ön yüklü olarak sunulması ve bu uygulamaların aktif kullanımının teşvik edilmesi, erken yaşta dijital kumar temasını önlemeye yönelik yapısal bir koruma mekanizması olarak değerlendirilmektedir. Bununla birlikte dizi ve film senaryolarında dijital kumarın normalleştirici ya da özendirici temsillerinden kaçınılması, buna karşılık riskleri ve sonuçları görünür kılan bilinçli anlatıların teşvik edilmesi, kültürel düzeyde farkındalık üretimi açısından tamamlayıcı bir müdahale alanı sunmaktadır.

Bu çerçevede politika önerileri; müfredatta etkin vatandaşlık ve etik davranış modüllerinin geliştirilmesi, RAM’larda dijital kumar bağımlılığına yönelik yapılandırılmış danışmanlık programlarının oluşturulması, aile odaklı eğitim ve iletişim desteklerinin yaygınlaştırılması ve dijital medya üzerinden davranışsal farkındalık kampanyalarının yürütülmesini kapsamaktadır. Bu müdahaleler, cezalandırıcı olmaktan öte önleyici ve kişi ile kurumları destekleyici bir toplumsal iklim oluşturmayı hedeflemektedir.

6. Kurumsal İş Birliği, Müdahale Programları ve Sürdürülebilirlik

Araştırma sonuçları, dijital kumarla mücadelenin çok aktörlü bir koordinasyon

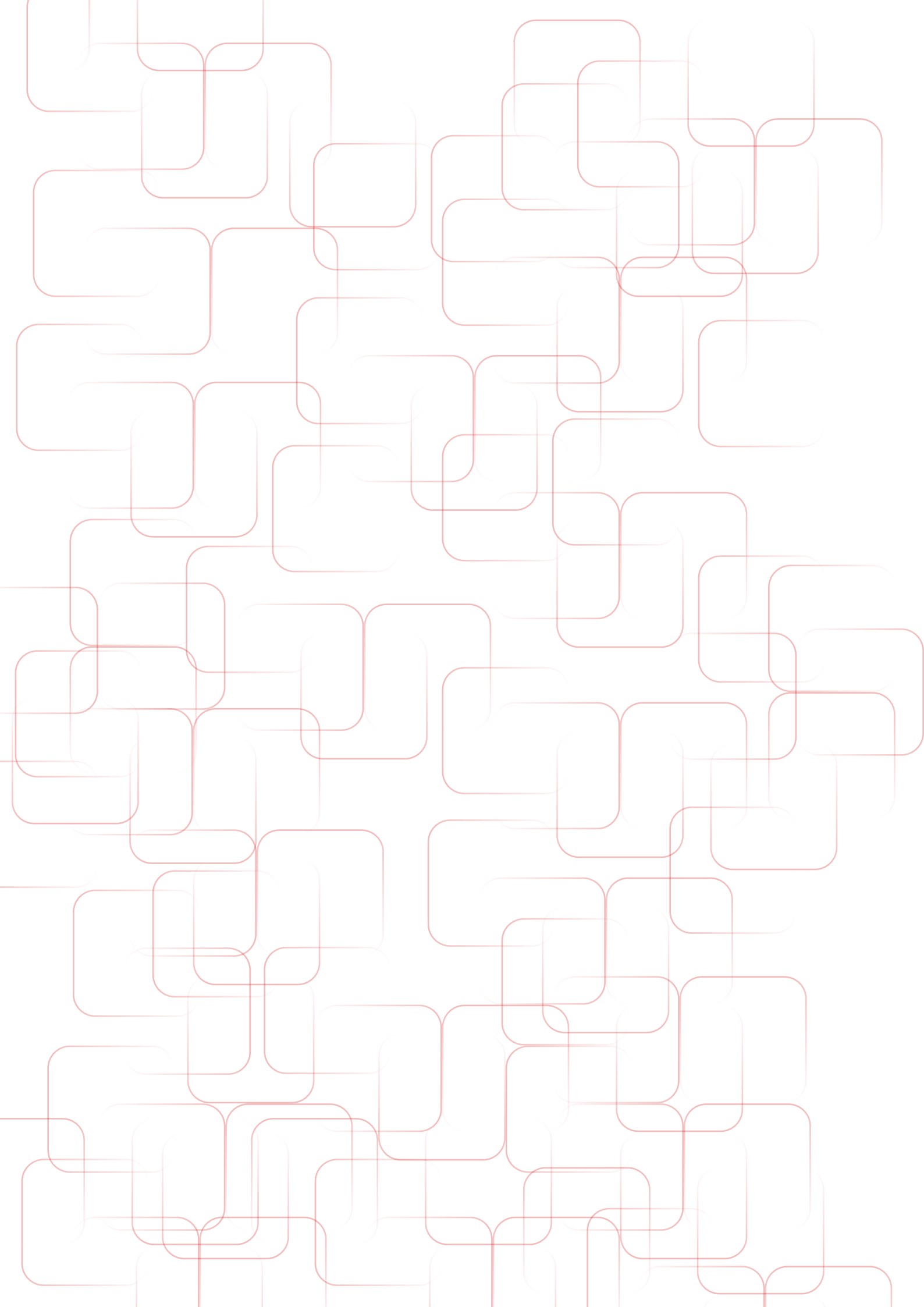
gerektirdiğini açık biçimde ortaya koymaktadır. Cumhurbaşkanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Yeşilay, RAM’lar ve yerel yönetimler arasında sürekliliği olan resmî bir koordinasyon mekanizmasının eksikliği, sahadaki müdahalelerin parçalı kalmasına yol açmaktadır.

Bu nedenle politika önerileri; bakanlıklar arası müdahale protokollerinin oluşturulması, RAM’larda uzman müdahale ekiplerinin kurulması, okul temelli tanı ve ihbar sistemlerinin geliştirilmesi, belediyeler ve üniversitelerle çok aktörlü uygulama modellerinin güçlendirilmesi ve pilot programların kurumsal hafızaya dönüştürülmesini içermektedir. Bu yaklaşım, dijital kumarla mücadelede sürdürülebilir ve ölçülebilir etki yaratmayı amaçlamaktadır.

Sonuç olarak bu araştırma kapsamında geliştirilen politika önerileri, dijital kumarla mücadelenin tek boyutlu olmaktan ziyade hukuki, finansal, teknolojik ve toplumsal katmanları birlikte ele alan bir çerçeveye yürütülmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Önerilen yaklaşım, kısa vadeli yasaklama reflekslerinin ötesine geçerek, kurumsal kapasite, veri temelli izleme ve toplumsal dayanıklılık üretmeyi hedeflemektedir.

KAYNAKÇA





- Abdullah, A. (2017). Islamic law on gambling and some modern business practices. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(11), 1-15. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v7-i11/3512>
- Agenzia delle Dogane e dei Monopoli. (n.d.). Giochi. <https://www.adm.gov.it/portale/giochi>
- American Gaming Association. (2023). Responsible gaming regulations & statutes guide. <https://www.americangaming.org/resources/responsible-gaming-regulations-and-statutes-guide/>
- American Gaming Association. (n.d.). American Gaming Association. <https://www.americangaming.org>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Autorité nationale des jeux. (n.d.). ANJ – Autorité Nationale des Jeux. <https://anj.fr/>
- Bahar, A. (2021). Evaluation of illegal sports betting behavior according to cybercrime experts from a communicative viewpoint. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 19 (Özel Sayı), 1-27. <https://doi.org/10.35408/comuybd.963632>
- Başgöl, S. S., Altıntaş, M., Mega, F., Özdenler, M., Yılmaz, E., Hacıabdurramanoğlu, M., & Uçar, T. (2023). Kumar bağımlılığı. *Yeşilay Yayınları*.
- BBC. (2025, June). Gambling centres 'failing to protect' addicts. <https://www.bbc.com/news/articles/c1wp77eeej2o>
- Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2002). Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446218693>
- Behavioural Insights Team. (2022, November). Redesign gambling websites to reduce harm: Five recommendations for immediate action. <https://www.bi.team/wp-content/uploads/2022/11/Redesign-gambling-websites-to-reduce-harm-Five-recommendations-for-immediate-action.pdf>
- 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>
- Clark, L., & Wohl, M. J. A. (2021). Langer's illusion of control and the cognitive model of disordered gambling. *Addiction*, 117(4), 1146–1151. <https://doi.org/10.1111/add.15649>
- Competition & Markets Authority. (2022, April 5). Evidence review of online choice architecture and consumer and competition harm. GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/publications/online-choice-architecture-how-digital-design-can-harm-competition-and-consumers/evidence-review-of-online-choice-architecture-and-consumer-and-competition-harm>



- Cumhurbaşkanlığı Mevzuat Bilgi Sistemi. (2007). İnternet ortamında yapılan yayınların düzenlenmesi ve bu yayınlar yoluyla işlenen suçlarla mücadele edilmesi hakkında kanun. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5651>
- Department for Culture, Media & Sport. (2023, April). High stakes: Gambling reform for the digital age. https://assets.publishing.service.gov.uk/media/644923b5814c6600128d0723/1286-HH-E02769112-Gambling_White_Paper_Book_Accessible1.pdf
- de Posson, V. (2023, 1 June). Dark patterns: Protecting consumers without hindering innovation. European Tech Alliance. <https://eutechalliance.eu/dark-patterns-protecting-consumers-without-hindering-innovation/>
- Devaney, M. (2009). Online gambling and international regulation: An outside bet. *Information & Communications Technology Law*, 18(4), 273-283. <https://doi.org/10.1080/13600830903424718>
- Dirección General de Ordenación del Juego. (n.d.). Conócenos [About us]. Dirección General de Ordenación del Juego. <https://www.ordenacionjuego.es/en/node/100/conocen>
- Engebø, J., Torsheim, T., Pallesen, S., & Molde, H. (2021). Regulatory measures’ effect on gambling participation: Experiences from Norway. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 672471. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.672471>
- EPRA - European Platform of Regulatory Authorities. (2023). Digital services act handbook: Public service media. https://cdn.epra.org/attachments/files/4383/original/EPRA_DSA_Handbook.pdf
- Erdal, M., Ekiz, G., Aksin, S., & Güngör, N. M. (2011). Restricted access and blocking websites, internet regulations and Turkey practices. In *IGI Global eBooks* (pp. 316-326). <https://doi.org/10.4018/978-1-61520-975-0.ch019>
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2004). The neurobiology of pleasure, reward processes, addiction and their health implications. *Neuroendocrinology Letters*, 25(4), 235-251. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15361811/>
- European Commission. (n.d.). The Digital Services Act (DSA). https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act_en
- European Commission. (2022, May 16). Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment: Dark patterns and manipulative personalisation. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/606365bc-d58b-11ec-a95f-01aa75ed71a1/language-en>
- European Data Protection Board. (n.d.). European Data Protection Board (EDPB). <https://edpb.europa.eu/>
- European Parliament & Council of the European Union. (2005). Directive 2005/29/EC of the European Parliament and of the Council of 11 May 2005 concerning unfair business-to-consumer commercial practices in the internal market

- (Unfair Commercial Practices Directive). Official Journal of the European Union, L 149, 22-39. <https://eur-lex.europa.eu/eli/dir/2005/29/oj>
- European Parliament & Council of the European Union. (2016). Regulation (EU) 2016/679 of the European Parliament and of the Council of 27 April 2016 on the protection of natural persons with regard to the processing of personal data and on the free movement of such data (General Data Protection Regulation). Official Journal of the European Union. <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj>
- Fiedler, I. (2018). Regulation of online gambling. *Economics and Business Letters*, 7(4), 162-168. <https://doi.org/10.17811/eb1.7.4.2018.162-168>
- Findeks. (t.y.). Findeks Kredi Notu. <https://www.findeks.com/urunler/findeks-kredi-notu>
- Freire, R. C., & Santos, V. A. (2021). Features shared between fear of missing out on rewarding experiences (FOMO) and internet gaming disorder. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 129-130. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020>
- Gainsbury, S. (2012). Policy and regulatory options. In *SpringerBriefs in behavioral medicine* (pp. 27-62). https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3390-3_3
- Gainsbury, S. M. (2015). Digital gambling addiction: The relationship between internet gambling and disordered gambling. *Current Addiction Reports*, 2(2), 185-193. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0057-8>
- Gainsbury, S. M. (2015). The rise of internet gambling and its impact on addictive disorders. In *Psych: The Bulletin of the Australian Psychological Society Ltd*, 37(5), 26. https://www.researchgate.net/publication/313242748_The_rise_of_internet_gambling_and_its_impact
- GambleAware. (2025). Gambling blocking and self-exclusion. <https://www.gambleaware.org/tools-and-support/gambling-blocking-and-self-exclusion>
- Gambling Commission. (2022, June). Licensing, compliance and enforcement under the Gambling Act 2005. <https://www.gamblingcommission.gov.uk/print/licensing-compliance-and-enforcement-under-the-gambling-act-2005>
- GAMSTOP. (2025). National online self-exclusion service. <https://www.gamstop.co.uk>
- Gemeinsame Glücksspielbehörde der Länder. (n.d.). GGL - Gemeinsame Glücksspielbehörde der Länder (AöR). <https://www.gluecksspiel-behoerde.de/de/>
- Gemeinsame Glücksspielbehörde der Länder. (2021). Gesetzliche Regelungen für Glücksspielanbieter. <https://www.gluecksspiel-behoerde.de/de/fuer-gluecksspielanbieter/gesetzliche-regelungen>
- Goffman, E. (2014). Damga: Örselenmiş kimliğin idare edilişi üzerine notlar (Ş. Geniş, L. Ünsaldı & S. N. Ağırnaslı, Çev.). Ankara: Heretik Yayıncılık.



- Gov.UK. (2017a, April). Online gambling: The CMA is investigating whether online gambling companies are treating their customers fairly. <https://www.gov.uk/cma-cases/online-gambling>
- Gov.UK. (2017b, November). Online gambling: The investigation so far and next steps. <https://www.gov.uk/government/speeches/online-gambling-the-investigation-so-far-and-next-steps>
- Gov.UK. (2024, February). Government response to consultation on proposals for the introduction of a maximum stake limit for online slots games in Great Britain. <https://www.gov.uk/government/consultations/a-maximum-stake-limit-for-online-slots-games-in-great-britain/outcome/government-response-to-consultation-on-proposals-for-the-introduction-of-a-maximum-stake-limit-for-online-slots-games-in-great-britain>
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233–241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>
- Griffiths, M. D. (2015). The role of structural characteristics in video-game play: A review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13(1), 1-22. <https://doi.org/10.1007/s11469-010-9289-y>
- Herman, J. H. (2024). Dark patterns: EU’s regulatory efforts. *Security and Privacy*. <https://doi.org/10.1002/spy2.441>
- Hing, N., Russell, A. M., Tolchard, B., & Nower, L. (2014). A comparative study of men and women gamblers in Victoria. Victorian Responsible Gambling Foundation. https://www.responsiblegambling.vic.gov.au/__data/assets/pdf_file/0006/14289/A-comparative-study-of-men-and-women-gamblers
- ICLG. (2024). Gambling laws and regulations Germany 2025. <https://iclg.com/practice-areas/gambling-laws-and-regulations/germany>
- IDnow. (2025). Online gambling regulations in the UK - an overview. <https://www.idnow.io/blog/online-gambling-regulations-uk/>
- iGaming Business. (2025). UK’s Premier League shirt ad ban: A step forward or a sidestep? <https://igamingexpress.com/uks-premier-league-shirt-ad-ban-a-step-forward-or-a-sidestep/>
- Decreto-legge 12 luglio 2018, n. 87, Disposizioni urgenti per la dignità dei lavoratori e delle imprese (Decreto Dignità). (2018). *Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana*, Serie Generale, (161). <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2018/07/13/18G00112/SG>
- Järvinen-Tassopoulos, J., Marionneau, V., & Egerer, M. (2024). Strengthening channeling policy: The Finnish approach to protecting domestic online gambling market. *Frontiers in Sociology*, 8, 1272735. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1272735>
- Kotter, R., Kraeplin, A., Pittig, A., & Buehringer, G. (2019). A systematic review of land-based self-exclusion programs: Demographics, gambling

- behavior, gambling problems, mental symptoms, and mental health. *Journal of Gambling Studies*, 35(2), 367–394. <https://doi.org/10.1007/s10899-018-9777-8>
- Legal Resource Center for Public Health Policy. (2024). Voluntary exclusion programs in the United States: 50-state survey. University of Maryland School of Law. <https://www.law.umaryland.edu/media/sol/sol-2022-images-and-files/academics/programs-and-centers/legal-resource-center-for-public-health-policy/pdfs-docs-and-files/Voluntary-Exclusion-50-State-Survey.pdf>
- Mali Suçları Araştırma Kurulu (MASAK). (t.y.). Mali Eylem Görev Gücü. MASAK. <https://masak.hmb.gov.tr/mali-eylem-gorev-gucu>
- Mali Suçları Araştırma Kurulu. (2024, Eylül). Şüpheli işlem bildirim rehberi. <https://ms.hmb.gov.tr/uploads/sites/12/2024/09/SIB-REHBER-TALIH-VE-BAHIS-2.0.pdf.pdf>
- Marionneau, V. (2021). How do state gambling monopolies affect levels of gambling-related harm? *Current Addiction Reports*, 8, 225–234. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00370-y>
- Marionneau, V., Ruohio, H., & Karlsson, N. (2023). Gambling harm prevention and harm reduction in online environments: A call for action. *Harm Reduction Journal*, 20, 92. <https://doi.org/10.1186/s12954-023-00828-4>
- Marketinglaw. (2022, May). Online gambling company fined £1.17m for targeting marketing at vulnerable consumers. <https://marketinglaw.osborneclarke.com/advertising-regulation/online-gambling-company-fined-1-17m-for-targeting-marketing-at-vulnerable-consumers/>
- Massachusetts Gaming Commission. (2022). Responsible gaming & self-exclusion. <https://massgaming.com/wp-content/uploads/Gambling-Advertising-White-Paper-3.14.22.pdf>
- McCarthy, S., Thomas, S. L., Bellringer, M., & Cassidy, R. (2019). Women and gambling-related harm: A narrative literature review and implications for research, policy, and practice. *Harm Reduction Journal*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12954-019-0284-8>
- Metcalf, C. (2023). Gambling addiction in the UK: The long road to public health recognition. *BMJ*, 381. <https://doi.org/10.1136/bmj.p748>
- Mevzuat. (2006, Ekim). Suç Gelirlerinin Aklanmasının Önlenmesi Hakkında Kanun. <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5549.pdf>
- Miller, B. (2014). The regulation of internet gambling in the United States: It's time for the federal government to deal the cards. *Journal of the National Association of Administrative Law Judiciary*, 34, 527. <https://digitalcommons.pepperdine.edu/naalj/vol34/iss2/7/>
- Miller, M., & Claussen, C. (2001). Online sports gambling: Regulation or prohibition? *Journal of Legal Aspects of Sport*, 17(1), 5–24. <https://doi.org/10.1123/jlas.11.2.99>



- Murphy v. National Collegiate Athletic Association, 584 U.S. 92 (2018). <https://supreme.justia.com/cases/federal/us/584/>
- Nair, A. (2012). Online gambling: Gambling with regulation. *European Journal of Law and Technology*, 3(3). <https://ejlt.org/index.php/ejlt/article/view/165>
- National Council on Problem Gambling. (2024). U.S. states’ online sports betting regulations. <https://www.ncpgambling.org>
- NHS England. (2024, December). NHS tackles problem gambling amid growing demand. <https://www.england.nhs.uk/2024/12/nhs-tackles-problem-gambling-amid-growing-demand/>
- Nigro, G., Matarazzo, O., Ciccarelli, M., Pizzini, B., Sacco, M., & Cosenza, M. (2021). Positive illusions: The role of cognitive distortions related to gambling and temporal perspective in chasing behavior. *Journal of Gambling Studies*, 38(3), 889-904. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10068-5>
- Odabaşı, H. F., Tekgöz, N., Hafızoğlu, R., & Aydın, S. (2024). Dijital çağda ailenin dönüşümü: Yeni nesil bağlar ve dinamikler. *Enstitü Sosyal*. https://enstitusosyal.org/uploads/publications_module/file-17534428451569245006.pdf
- Osmola, S. (2023). Neither rules nor standards: How to regulate dark patterns. *Social Science Research Network*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.4515963>
- Ögel, K., & Tekin, K. (2023). Tam kazanıyorken hep kaybetmek: Kumar ve bahis bağımlılığı. IQ Kültür ve Sanat Yayıncılık.
- Peters, J. (2023). Electronic gambling machines and dopamine. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/q9ju5>
- Peters, J. (2023). Fake misses and hidden deductions in multi-line electronic gambling machines. *PsyArXiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/wkb9p>
- Planzer, S., & Wardle, H. (2011). The comparative effectiveness of regulatory approaches and the impact of advertising on propensity for problem gambling. *Responsible Gambling Fund. Social Science Research Network*. <https://ssrn.com/abstract=2045052>
- Privacy International. (2018). Data is power: Profiling and automated decision-making in the GDPR. <https://privacyinternational.org/sites/default/files/2018-04/Data%20Is%20Power-Profiling%20and%20Automated%20Decision-Making%20in%20GDPR.pdf>
- Raghubir, P., & Srivastava, J. (2008). Monopoly money: The effect of payment coupling and form on spending behavior. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 14(3), 213–225. <https://doi.org/10.1037/1076-898X.14.3.213>
- Sancho, M., Bonnaire, C., Costa, S., Casalé-Salayet, G., Vera-Igual, J., Rodríguez, R. C., Duran-Sindreu, S., & Trujols, J. (2021). Impulsivity, emotion regulation, cognitive distortions and attentional bias in a Spanish sample of gambling disorder patients: Comparison

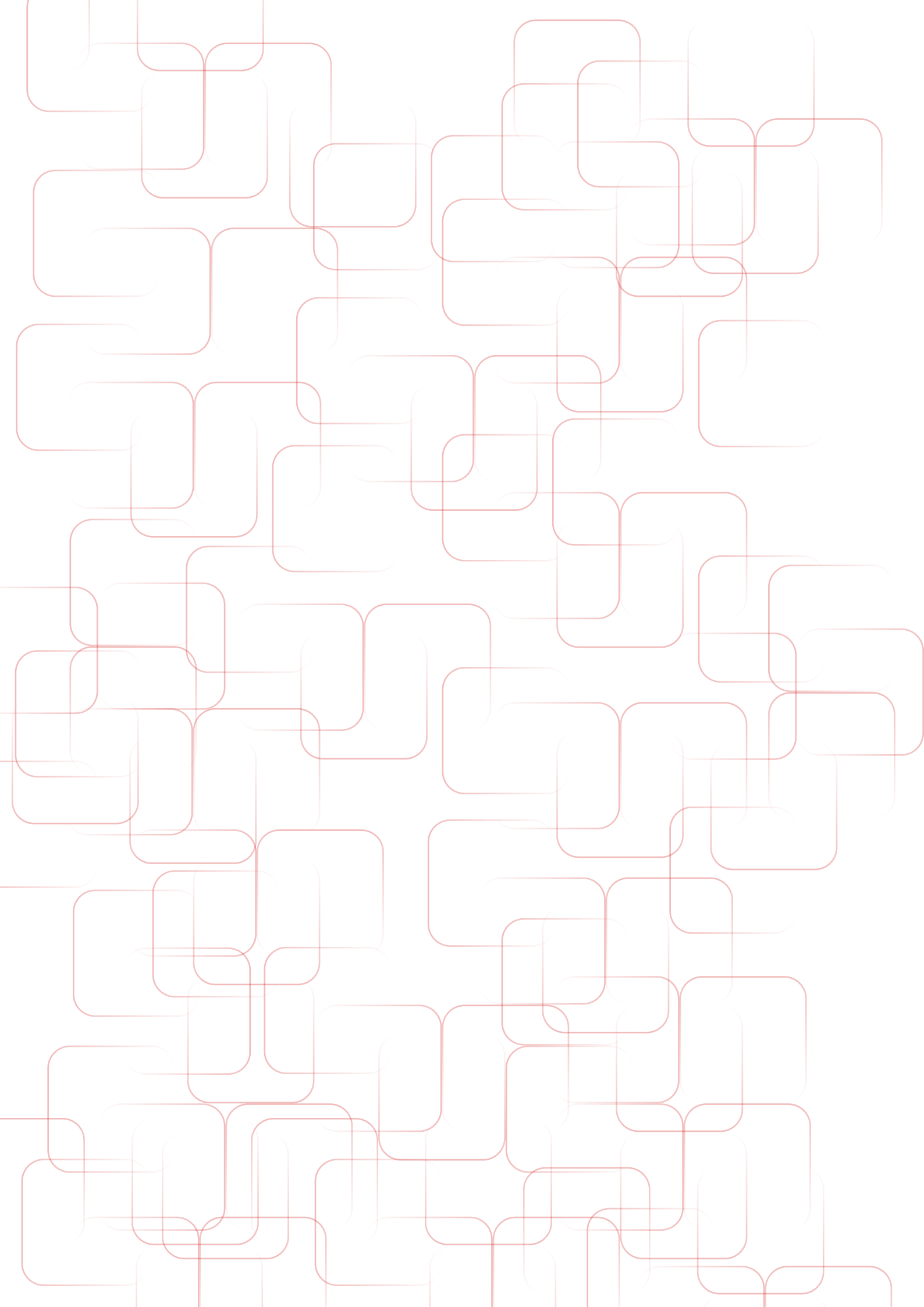
- between online and land-based gambling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4869. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094869>
- SBC News. (2025, February). Advertising consent a blind spot for UK gambling. <https://sbcnews.co.uk/featurednews/2025/02/03/ad-consent-gambling/>
- Song, F., Graupensperger, S. T., Lostutter, M. E., & Larimer, M. E. (2024). Fear of missing out on financial gains: Associations between fear of missing out, problem gambling, and speculative trading in college students. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/21676968241238028>
- Spelinspektionen. (n.d.). Swedish Gambling Authority. <https://www.spelinspektionen.se/en/>
- Stavarakakis, I., Curley, A., O'Sullivan, D., Gordon, D., & Tierney, B. (2021). A framework of web-based dark patterns that can be detected manually or automatically. *Journal of Consumer Policy*, 44(3), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s10603-021-09492-w>
- Strümke, I., Slavkovik, M., & Stachl, C. (2023). Against algorithmic exploitation of human vulnerabilities. *arXiv*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2301.04993>
- Tekgöz, N., & Aydın, S. (2024). Yalnız Yaşamın Yükselişi: Türkiye’de Tek Kişilik Hanehalklarının Profili. *Enstitü Sosyal*. https://enstitusosyal.org/uploads/publications_module/file-1738935363417642664.pdf
- The Guardian. (2023, April). I run NHS gambling clinics. The white paper doesn’t go nearly far enough. <https://www.theguardian.com/society/2023/apr/27/i-run-nhs-gambling-clinics-the-white-paper-doesnt-go-nearly-far-enough>
- Türkiye Büyük Millet Meclisi. (1959). 7258 sayılı futbol ve diğer spor müsabakalarında bahis ve şans oyunları düzenlenmesi hakkında kanun (Resmî Gazete No. 10201, 9 Mayıs 1959). <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=7258&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=3>
- Türkiye Büyük Millet Meclisi. (2025). TBMM KİT Komisyonunda Millî Piyango İdaresinin 2021 ve 2022 yılı hesapları görüşüldü. <https://www.tbmm.gov.tr/Haber/Detay?Id=cca0bf09-f1f6-4a54-9ef0-0197187980ff>
- Türkiye Cumhuriyeti. (2004). Türk Ceza Kanunu (Kanun No. 5237). Resmî Gazete, 25611, 12 Ekim 2004.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (t.y.). Bağımsızlık Seferberliği. <https://bagimsizlikseferberligi.yesilay.org.tr>
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2025). Türkiye kumar raporu 2025. <https://www.yesilay.org.tr/assets/uploads/pdf/turkiye-kumar-raporu-2025.pdf>
- Competition & Markets Authority. (2022, April 5). Evidence review of online choice architecture and consumer and competition harm. GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/publications/online-choice-architecture-how-digital-design-can-harm-competition-and-consumers/evidence-review-of-online-choice->



- architecture-and-consumer-and-competition-harm
- United States. (1992). Professional and Amateur Sports Protection Act, 28 U.S.C. §§ 3701-3704.
- Vijayakumar, L., & Vijayakumar, V. (2023). Digital gambling and suicide: Gambling with lives. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(1), 3-4. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_817_22
- Williams, R. J., Wood, R. T., & Parke, J. (2012). Policy options for internet gambling (ss. 369-384). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203814574>
- Wilson, J., Rossi, R., Bransden, N., Amos, M., & Sakis, P. (2024, November). Drivers of gambling marketing restrictions – An international comparison (Ipsos Strategy & Advisory & University of Bristol). GambleAware. <https://www.gambleaware.org/media/bjqev1hx/drivers-of-gambling-marketing-restrictions-an-international-comparison-v3.pdf>
- World Health Organization. (2022, February 10). ICD-11: International classification of diseases (11th revision). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/icd-11>
- Zack, M., Ross, S. G., & Clark, L. (2020). Dopaminergic signaling of uncertainty and the aetiology of gambling addiction. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 99, 109853. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2019.109853>
- Zhang, J. (2023). Skin gambling in mainland China: Survival of online gambling companies. *Cogent Social Sciences*, 9(2), 2265209. <https://doi.org/10.1080/23311886.2023.2265209>

EKLER





Ek 1: Dijital kumarda karanlık desen türleri

Karanlık Desen Türü	Tanım	Kullanıcılar Üzerindeki Amaçlanan Etki	Dijital Kumarda Belirli Örnekler
Israrlı (Rahatsız Edici) İstekler	Rahatsız edici veya tekrarlayan istekler	Kullanıcıları istenen bir eyleme (örneğin, para yatırma, bahis yapma) yönlendirme	Tekrarlanan para yatırma veya bonus teklif eden açılır pencereler
Yokuşa Sürme (Sludging)	Hesabı kapatma veya para çekme gibi çıkış süreçlerini kullanıcı için zorlaştıran platform uygulamaları	Kullanıcıların kendileri için faydalı adımlar atmasını (örneğin hesaplarını iptal etmesini) engelleme	"Hesabı kapat" düğmesini bulmayı zorlaştırma veya birden fazla adım gerektirme
Yem ve Değiştirme (Bait and Switch)	Başlangıçta bir şey teklif edip, farklı ve istenmeyen bir şey sunma	Kullanıcıları, gerçeğe aykırı beklentiler oluşturarak eyleme yönlendirme	"Risksiz bahis" reklamı yaparak kullanıcıları cezbetme, ancak gizli koşullar nedeniyle bu fırsatın gerçekte kullanılmasını zorlaştırma
Onay Utandırması (Confirmshaming)	Kullanıcı seçimlerini manipüle etmek için suçluluk veya utanç duygusunu istismar etme	Kullanıcıları bir şeyi kabul etmeye zorlama	"Hayır, teşekkürler, bedava para istemiyorum." şeklinde ifade edilen "şimdi reddet" seçeneği olan bir açılır pencere
Zorunlu Süreklilik (Forced Continuity)	Ücretsiz deneme süresi sona erdikten sonra kullanıcıları otomatik olarak ücretlendirme	İptal etmeyi unutan kullanıcılardan gelir elde etme	Kullanıcılara iptal seçeneği sunmadan, "ücretsiz oyun" süresi sona erdiğinde otomatik olarak ücretlendirme
Gizli Maliyetler (Hidden Costs)	Beklenmedik ücret veya masrafları gizli açıklama	Ek maliyetlerle kullanıcıları şaşırtarak geliri artırma	Bonus fonları için "devir gereksinimi"ni sadece bir para yatırma işleminden sonra açıklama
Yanıltma (Misdirection)	Kullanıcının dikkatini başka bir şeye odaklayarak önemli bir şeyden uzaklaştırma	Kullanıcıların önemli bilgileri fark etmesini veya bunlara göre hareket etmesini engelleme	Pazarlama e-postalarındaki "abonelikten çık" bağlantısını çok küçük ve göze çarpmayacak şekilde yapma
Sepete Sızma (Sneak into Basket)	Açıkça onay olmadan ekstra öğeler veya seçenekler ekleme	Aktif bir seçim yapmadığı hâlde, kullanıcının istemediği satın alımlar için ücretlendirme	Kullanıcı aktif olarak seçmeden bir bahis kuponuna otomatik olarak bir "bahis artışı" ekleme
Hamamböceği Oteli (Roach Motel)	Girilmesi kolay ama çıkılması zor bir durum yaratma	Kullanıcıları elde tutma ve hizmeti bırakmayı zorlaştırma	Kullanıcılardan hesaplarını kapatmak için sınırlı saatler içinde telefonla müşteri hizmetleriyle iletişime geçmesini isteme



Kullanıcıyı Yüksek Miktarlara Yönlendiren Standartlar	Para yatırma veya bahisler için daha büyük miktarları önceden belirleme	Kullanıcıları amaçladıklarından daha fazla para harcamaya teşvik etme	Minimum tutar 20 dolar olmasına rağmen, seçenekleri 100 dolardan başlatma
Kafa Karıştırıcı veya Gizli Çevrim Şartları	Para çekme şartlarını gizleme	Kullanıcıları kazançlarına erişmeden önce daha uzun süre oynamaya devam ettirme	Bonus parayı çekebilmek için, bonus tutarının 10 katı oynama şartını kullanıcıya önceden açıkça belirtmeyip oyunda tutma
Maksimum Para Çekme Limitleri Belirleme	Para çekme miktarını veya sıklığını sınırlama	Kullanıcıların fonlarını çekmelerini ve potansiyel olarak daha fazla bahis yapmalarını engelleme	Para çekme talepleri arasında 48 saat bekleme süresi koyup, günlük çekim limitini düşük tutma
Hesap Silmeyi ve Abonelikten Çıkmayı Güçleştirme	Kullanıcıları platformda tutmak için, hizmeti bırakma, üyeliği sonlandırma veya hesabı kapatma gibi kendi lehlerine olabilecek adımları zahmetli, karmaşık ve zaman alıcı hâle getirme	Girişte birkaç tıkla kayıt olunabilen bir yapının, çıkışta çok adımlı, karışık menüler içeren ya da ek onaylara bağlanan süreçlere dönüşmesi	E-postaların alt bilgisinde küçük puntolarla abonelikten çıkma bağlantısını gizleme veya bir hesabı kapatmak için birden fazla adım gerektirme
Ölümsüz Hesaplar	Kullanıcı verilerini saklama ve eski hesapları yeniden etkinleştirmeye çalışma	Atıl durumdaki kullanıcılardan ek gelir elde etme	Aylar veya yıllar önce hesaplarını kapatmış kullanıcılara “Tekrar Hoş Geldin” bonus teklifleri gönderme
Kullanıcı Korumaları/ Kendini Dışlama/İnce Yazılarda Gizleme	Oyunla ilgili koruyucu araç ve bilgilendirme kaynaklarını erişilemez hâle getirme	Kullanıcıların bu araçları kullanmasını engelleme	Web sitesinin en altındaki minik puntolarla kendini dışlama seçeneklerine bağlantılar yerleştirme
Kombine Bahis Yapma ve/veya Başka Bahisler Yapma İstekleri	Kullanıcıları ek bahisler yaparak harcamalarını artırmaya teşvik etme	Her kullanıcı tarafından yapılan toplam bahis miktarını artırma	Tek bir bahisten hemen sonra, kullanıcılardan daha yüksek oranlarla bir kombinasyon bahsi oluşturmalarını isteme
Canlı Bahise Katılma İstekleri	Kullanıcıları canlı etkinlikler sırasında gerçek zamanlı bahise katılmaya teşvik etme	Bahis sıklığını artırma ve potansiyel olarak dürtüsel bahise yol açma	Canlı, oyun içi bahis teklifleriyle bir maç sırasında anlık bildirimler gönderme
Hızlı ve Sorunsuz Kayıt Süreci	İçerdiği risklere rağmen kaydı çok kolay hâle getirme	Kayıtlı kullanıcı sayısını artırma	Kullanıcıların sadece bir e-posta adresi ve birkaç temel bilgiyle kaydolmasına izin verme
Para Yatırma Gerektiren Ücretsiz Oyun Vaatleri	Ücretsizmiş gibi sunulan fakat kullanmaya başlamak için para yatırmayı gerektiren tekliflerle kullanıcıları çekme	Kullanıcıları hesaplarına para yatırmaya teşvik etme	“50 ücretsiz çevirme” reklamı yapma, ancak bunları talep etmek için minimum 20 dolar para yatırma gerektirme

Ek 2: Dijital kumar davranışını etkileyen bilişsel yanılsamalar ve psikolojik etkenler

Etkenler	Tanım
Kayıpları Küçümseme	Kayıpları küçümseyerek, tekrar kazanma ümidiyle oyuna devam etme eğilimi.
Dürtüsellik (İmpulsivite)	Düşünmeden, ani dürtülerle kumar oynama ve risk alma davranışı.
Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)	Bir fırsatı kaçırma korkusuyla, kumar sitelerine sık sık erişme isteği.
Kıl Payı Kaçırma	Kazanma eşiğine çok yaklaşmanın, kişide "bir dahaki sefer kesin kazanırım" inancını güçlendirerek oyuna devam etme arzusunu tetiklemesi.
Kontrol Yanılsaması	Kullanıcının sonucu etkileyebileceğine dair yanlış kontrol algısı.
Batık Maliyet Yanılgısı	Geçmiş kayıpları telafi etme isteğiyle oyuna devam etme eğilimi.
Kayıptan Kaçınma	Kayıpların acısından kaçmak için daha fazla ve riskli bahis yapma.
Olasılığı Abartma	Kazanma şansını olduğundan daha yüksek sanarak oyunlara katılma.
Aşırı Güven Ön Yargısı	Kendi beceri ve bilgisine aşırı güvenerek riskli kararlar alma.
Anti-Sosyal Kişilik Bozukluğu	Toplumsal kurallara uymama, empati eksikliği ve risk alma eğilimi nedeniyle kumara yönelme.
Sınırdaki (Borderline) Kişilik Bozukluğu	Duygusal dalgalanmalar, dürtü kontrol zayıflığı ve anlık ödül arayışıyla kumara yönelme.
Narsistik Kişilik Bozukluğu	Aşırı öz güven, başkalarına üstün gelme arzusu ve riskli davranışlara yatkınlık.
Anksiyete	Kaygıyı azaltmak veya kaçmak için kumara yönelme eğilimi.
Düşük Öz Kontrol	Davranışları planlama ve sınırlama yetisinin zayıf olması nedeniyle riskli kumar davranışları.
Düşük Öz Şefkat	Stres, kaygı ve depresyonla başa çıkmada kendine zarar verici davranışlara yönelme, kumarı bir kaçış yolu olarak görme.
Depresyon	Olumsuz duygulardan kaçmak için kumar gibi yüksek uyarılma sağlayan aktivitelere yönelme.

Kaynak: Blaszczynski & Nower, 2002; Clark & Wohl, 2021; Freire & Santos, 2020; Nigro ve ark., 2021; Sancho ve ark., 2021; Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2025



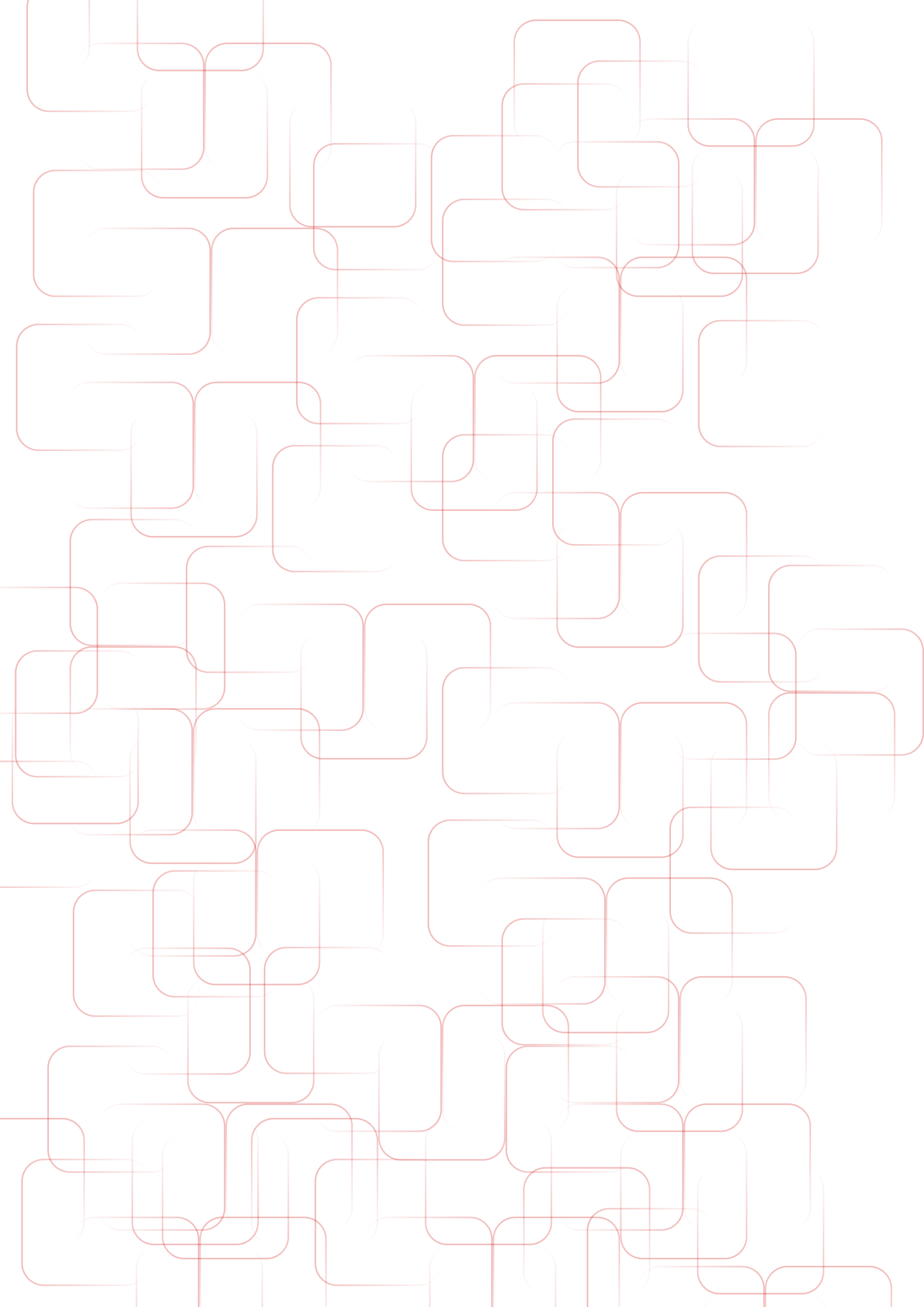
Ek 3: Seçilmiş Bölgelerde Düzenleyici Tedbirler ve Eksiklikler

Bölge/Ülke	Dijital Kumar için Temel Düzenleyici Önlemler	Kullanıcılar Üzerindeki Amaçlanan Etki
Birleşik Krallık	Ulusal kendini dışlama programı (GamStop) yürürlükte. Kumar için kredi kartı kullanımının yasaklanması (2020). Sıkı reklam yönergeleri (gençleri hedefleyen reklamlar yok, “düdükten düdüğe” canlı spor reklam yasağı). Kurallara uymayanlar için para cezaları Önerilen dijital slot bahis limitleri ve zorunlu kullanıcıyı koruma kontrolleri (White Paper 2023). Belirli oyun özelliklerinin kaldırılması (otomatik oynatmanın olmaması, daha yavaş döndürme, vb.).	Karanlık desenler henüz açıkça yasaklanmadı (yasaya değil, rehberliğe dayanıyor). Yaygın reklamcılık hâlâ mevcut (spor sponsorluğu gönüllü aşama tamamlanıncaya kadar devam ediyor). Kumar oynayanlara yönelik kişiselleştirilmiş pazarlama teknikleri ve veri profillemeye uygulamaları hâlâ kullanılmaktadır.
AB (Genel)	Dijital Hizmetler Yasası (2022) manipülatif arayüzleri yasaklamaktadır (AB çapında uygulanabilir). Genel Veri Koruma Tüzüğü (GDPR) verilerin kötüye kullanımını sınırlar ve kullanıcıların profillenmesini gizlilik ilkelerinin ihlali olarak değerlendirilebilir. Birçok ülkede ulusal kendini dışlama kayıtları vardır (örneğin İspanya, Fransa, İtalya, İsveç). Bazı ülkelerde katı reklam kısıtlamaları (İspanya, İtalya, Belçika - yayın saati sınırlamalarından tamamen reklam yasaklarına kadar). Belirli oyun türlerine getirilen sınırlamalar: Almanya’da slot hız/bahis limitleri; İsveç’te COVID döneminde geçici para yatırma limitleri.	Parçalanma: Ortak bir AB kumar politikası yok; yasal düzenlemelerin özelliği ülkeye göre değişiyor. Yurt dışı merkezli (Offshore) siteler: AB üye ülke vatandaşları, korumaları atlayarak yurt içinde lisanslı olmayan “.com” uzantılı sitelere hâla erişebilmektedir. Dijital mecralarda yapılan reklamlar hâlâ sınır ötesine ulaşabilmektedir (İtalya’da yasaklanan bir reklam yurt dışından bağlanıldığında hâlâ sanal olarak görülebilmektedir). Dijital Hizmetler Yasası’nın karanlık desen kurallarının kumar bağlamında uygulanması henüz test edilmemiştir; bazı ülkeler yerel yasalarını en etkili uygulamaları yansıtacak şekilde güncellememiştir.

Amerika Birleşik Devletleri	Eyalet düzeyinde düzenlemeler: Çoğu eyalet, zorunlu kendini dışlama programları, reşit olmayanlara yönelik pazarlama sınırlamaları ve kullanıcıyı bilgilendiren uyarı mekanizmaları gibi uygulamaları hayata geçirmektedir. Bazı eyaletler para yatırma veya zaman sınırı araçlarını zorunlu kılar ve kredi kartıyla para yatırmayı yasaklar. Sektör davranış kuralları (Amerikan Oyun Birliği) "risksiz" gibi terimlerin kullanılmasını engellemekte ve üniversite kampüslerinin hedef alınmasına izin vermemektedir. New Jersey ve Pensilvanya gibi eyaletlerde, gönüllü bir şekilde kendini dışlayan kişinin kumar oynamasına izin vermek gibi ciddi kural ihlallerine karşı aktif yaptırımlar (örneğin para cezaları) uygulanmaktadır.	Tek tip standartların olmaması: Birçok bağımlılık yapıcı tasarım özelliği (hızlı oyunlar, yüksek bahis limitleri) bazı eyaletlerde yasal olmaya devam etmektedir. Reklam dalgalanması: Kanunlara rağmen reklam hacmi çok yüksek; henüz tütün/alkol benzeri federal kısıtlamalar yok, bu da gençlerin maruz kalma endişelerini artırıyor. Eyaletler arası kendini dışlama eksiklikleri: Bir eyalette kendini dışlayan bir kumarbaz, kumar oynamaya devam etmek için başka bir eyalete geçebilir (veya bir offshore sitesine gidebilir). Yurt dışı kaynaklı (Offshore) kumar pazarı ABD'de hâlâ önemli bir paya sahiptir. Bu alanı engellemek için federal düzeyde şimdiye kadar güçlü bir adım atılmamıştır.
------------------------------------	---	---

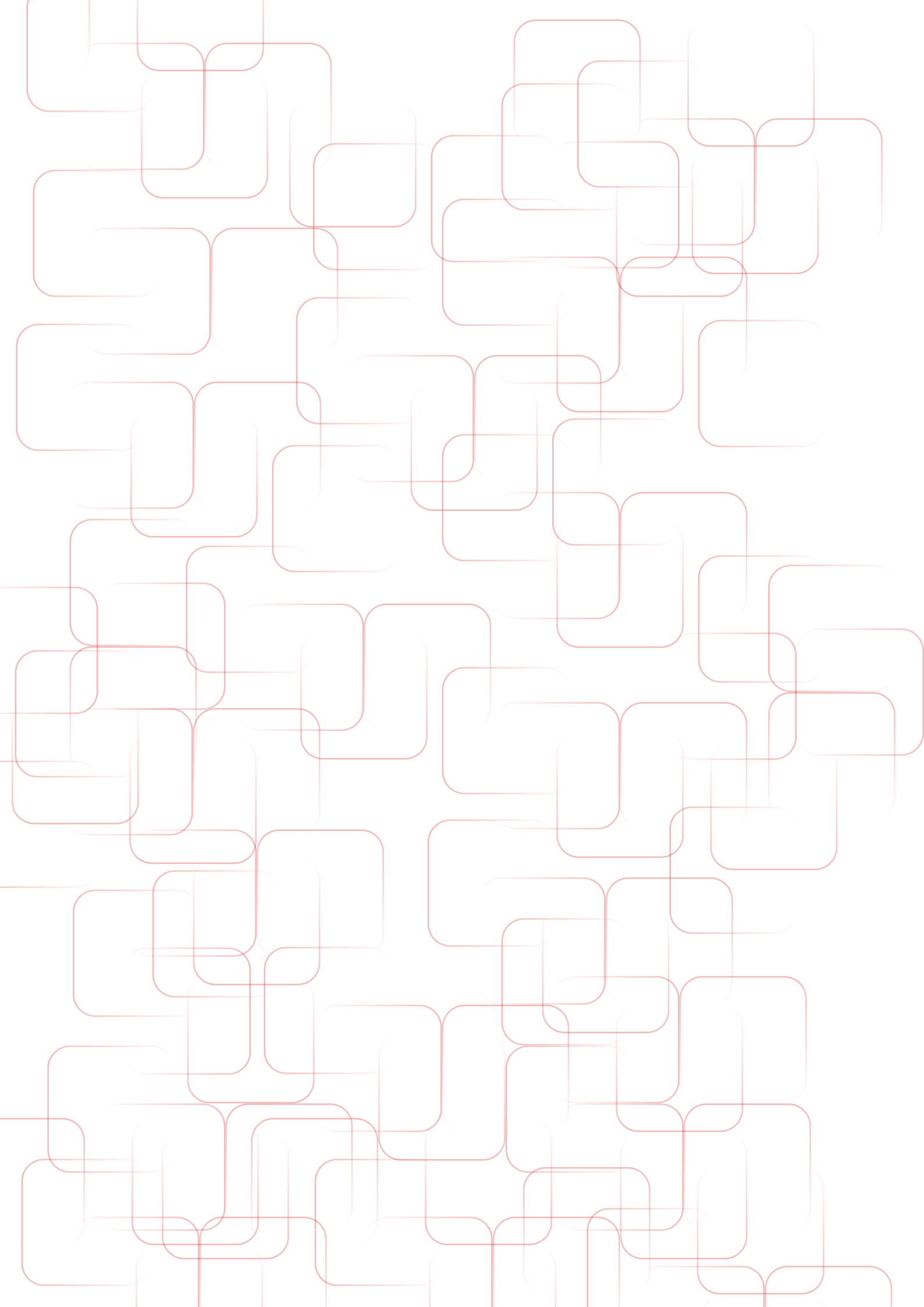
Kaynak: American Gaming Association, 2023; Department for Culture, Media and Sport, 2023; EPRA, 2023; European Commission, 2022; Legal Resource Center for Public Health Policy, 2024; Massachusetts Gaming Commission, 2022; National Council on Problem Gambling, 2024; Privacy International, 2018; Wilson ve ark., 2024





YAZARLAR HAKKINDA





YAZARLAR HAKKINDA

Nursen TEKGÖZ

Nursen Tekgöz lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Bölümünde Hukuk Bölümü ile yandal yaparak tamamlamıştır. “Suriye Menşeli Göç Sürecinin Türkiye’deki Sivil Topluma Yansımaları” başlıklı teziyle Sosyoloji ABD Göç Çalışmaları Yüksek Lisans Programından mezun olan Tekgöz, 2021 itibarıyla aynı bölümde doktora çalışmalarına başlamıştır. Tekgöz’ün, ilgi alanları olan demografi, kentleşme, göç, gönüllülük ve sivil toplum üzerine ulusal ve uluslararası çapta kitap, kitap bölümü, makale, bildiri ve raporları bulunmaktadır. Tekgöz, 2014 yılından bu yana TÜBİTAK ve TÜBA dâhil olmak üzere üniversite, kamu kurumu ve özel kuruluşlar bünyesinde gerçekleştirilen birçok projede araştırmacı olarak yer almıştır. Enstitü Sosyal bünyesinde Toplum Araştırmaları Koordinatörlüğü’nde araştırmacı olarak görev yapmaktadır.

Yiğit ÇELİK

Yiğit Çelik, lisans eğitimini İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Bölümünde tamamlamıştır. Ardından aynı üniversitenin Göç Çalışmaları Yüksek Lisans Programında eğitimine devam etmiş ve “İstanbul’daki Göçmen Evsizlerin Evsizlikle Başa Çıkma Stratejileri” başlıklı teziyle yüksek lisansını tamamlamıştır. Akademik çalışmalarında özellikle yoksulluk, evsizlik ve göç olguları üzerinde yoğunlaşan Çelik, “Eski Evsizlerin Evsizlikten Kurtulma Tecrübeleri: İstanbul Örneği” başlıklı TÜBİTAK 1001 projesinde görev almıştır. Hâlen Enstitü Sosyal bünyesinde Toplum Araştırmaları Koordinatörlüğü’nde araştırma asistanı olarak görev yapmaktadır.

Adnan Veysel ERTEMEL

Adnan Veysel Ertemel, İstanbul Teknik Üniversitesi İşletme Mühendisliği Öğretim Üyesi ve İTÜ Girişimcilik ve İnovasyon Merkezi (Ginova) Müdürü’dür. Yıldız Teknik Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği Bölümünden 2000 yılında mezun olmuştur. Pazarlama alanında 2010 yılında doktora, 2020 yılında doçentlik derecesi almıştır. İngilizce diline de çevirisi yapılan “İllüzyonel Pazarlama” kitabının yazarıdır. Araştırmaları bilinçdışı etmenler, alışkanlıklar ve bağımlılık yaratıcı manipülatif teknikler gibi davranışsal ekonomi ve pazarlama psikolojisi alanlarında yoğunlaşmaktadır. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığına özgün bir yaklaşım geliştiren TechWell Avrupa Birliği projesinin yürütücülüğünü yapmıştır.



