

## Tütün Bağımlılığı, Madde Bağımlılıkları ve Davranışsal Bağımlılıklar

Tobacco Addiction, Substance Addictions and Behavioral Addictions

Burak ELİK<sup>1</sup>, Havva KARADENİZ<sup>2</sup>

### ÖZ

Toplum sağlığını ilgilendiren, tüm yaş dönemlerinde yaygın olarak görülebilen bağımlılıklar önemli bir halk sağlığı sorunudur. Toplumda tütün bağımlılığı yaygın görülmele birlikte davranışsal bağımlılıklar da hiç yadsınamaz oranlarda görünmekte; giderek artan madde bağımlılıkları sonuçlarıyla toplum sağlığını ve işleyişini bozmaktadır. Bağımlılıklarla mücadele ve önleme çalışmaları için bağımlılıkların risk faktörlerinin ve yaygınlığının tespiti büyük önem arz etmektedir. Bağımlılıkların yaygınlıklarının ve risk faktörlerinin bilinmesi sonucunda geliştirilecek politikalara yön verilmesinde kullanılabilir.

Bağımlılıklar genellikle genç yaşlarda başladığından ebeveynlerin ve öğretmenlerin bilinçli olması ve bilgilendirilmesi, eğitimler ve seminerler yapılarak; bilinçli farkındalık oluşturulması ve bağımlılıklar için önlem alınmasında öncü olmaları sağlanmalıdır. Öğrenci toplulukları kurularak bağımlılıklarla mücadele edilebilir. Bu çalışmada tütün, madde ve davranışsal bağımlılıkların yaygınlığı ve yol açtığı sorunlar sunulmaya çalışılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, Tütün Bağımlılığı, Madde Bağımlılıkları, Davranışsal Bağımlılıklar

### ABSTRACT

Addictions that concern public health and can be seen widely at all ages are an important public health problem. While tobacco addiction is widespread in society, behavioral addictions are also seen at undeniable rates; increasing substance addictions disrupt public health and functioning with their consequences. Determining the risk factors and prevalence of addictions is of great importance for combating and preventing addictions. Knowing the prevalence and risk factors of addictions can be used to guide the policies to be developed.

Since addictions usually start at a young age, parents and teachers should be conscious and informed, and trainings and seminars should be held to create conscious awareness and ensure that they are the leaders in taking precautions against addictions. Addictions can be combated by establishing student communities. In this study, the prevalence of tobacco, substance and behavioral addictions and the problems they cause will be presented.

**Keywords:** Addiction, Tobacco Addiction, Substance Addictions, Behavioral Addictions

*Bu çalışma, Dr. Öğr. Üyesi Havva KARADENİZ ve Arş. Gör. Burak ELİK' in yaptığı, Burak ELİK tarafından yürütülen Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Doktora Programı "Üniversite öğrencilerinde bağımlılık prevalansı ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi" başlıklı doktora tez çalışmasından türetilmiştir.*

<sup>1</sup>Arş. Gör., Burak ELİK, Halk Sağlığı Hemşireliği, Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, KTÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı Doktora Programı, elikburak5858@gmail.com, ORCID: 0000-0002-8790-6088

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Havva KARADENİZ, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, hkumcu@ktu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7482-7789

**İletişim / Corresponding Author:** Burak ELİK  
**e-posta/e-mail:** elikburak5858@gmail.com

**Geliş Tarihi / Received:** 08.01.2025  
**Kabul Tarihi/Accepted:** 14.03.2025

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Alkol ve Madde Terimleri Sözlüğü' ne göre bağımlılık; "bireyin değişken madde kullanım süreleriyle seyreden, kullanma dürtüsü geldiğinde onu elde etmek için her türlü yolu denediği, acımasızca ilerleyen zayıflatıcı bir hastalık" olarak tanımlanmaktadır.<sup>1</sup> Eskiden bağımlılık denildiğinde genellikle madde bağımlılığı akla gelirken, günümüzde bu kavram, nörobiyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkan bir olgu olarak daha geniş bir çerçevede ele alınmaktadır. Artık madde bağımlılığının yanı sıra, davranışsal bağımlılıklar da bağımlılık kavramı içerisinde değerlendirilmektedir.<sup>2</sup>

Amerikan Psikiyatri Derneği'ne göre, bağımlılık durumunda beynin yapısında ve işlevlerinde belirgin değişiklikler meydana gelmektedir. Bu değişiklikler, bireyin duygu durumunu, düşüncelerini ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Beyin görüntüleme çalışmaları, özellikle yargılama, karar verme, öğrenme, hafıza ve davranış kontrolünden sorumlu beyin bölgelerinde bağımlılıkla ilişkili bozulmalar olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>3</sup>

Bağımlılık, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye'de de giderek büyüyen bir sağlık sorunu haline gelmiştir.<sup>4</sup> Günümüzde, dünya genelinde uyuşturucu ve tütün kullanımı ile davranışsal bağımlılıklar sonucunda ortaya çıkan bağımlılık türleri, toplumsal sorunların görülme sıklığını artırmaktadır. Bağımlılık oranları, genç nüfusta bağımlılık oranlarının yükselme eğiliminde olması, bu sorunun tespiti, gerekli önlemlerin alınması ve etkili politikaların geliştirilmesi açısından hayati önem taşımaktadır. Bu çalışmada, tütün bağımlılığı, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıkların yaygınlığı, risk faktörleri ve etkilerinin neler olduğu açıklanmaya çalışılacaktır.

### Tütün Bağımlılığı

Türkiye'de bağımlılık türleri arasında en yaygın olanı tütün ve nikotin bağımlılığıdır. Tütün ürünleri kullanımıyla ilgili en ciddi sorun, sigara veya benzeri ürünlerdeki nikotinin yanı sıra, duman yoluyla alınan

diğer zararlı maddelerin de vücuda girmesidir. Sigara, nikotin içeriği nedeniyle fiziksel, davranışsal ve psikolojik bağımlılık yaratmaktadır. Solunan sigara dumanı, nikotinin akciğerlere ulaşmasını sağlar. Nikotin, pulmoner venöz dolaşım yoluyla emilerek beyne taşınır ve nikotinic kolinerjik reseptörlere bağlanır. Bu süreç, ödül mekanizmasını tetikleyen nörotransmitterlerin salgılanmasını sağlar. Bu nörotransmitterler arasında en bilineni olan dopamin, haz ve zevk hissiyle birlikte bağımlılık davranışının gelişiminde önemli bir rol oynar.<sup>5,6</sup>

Tütün kullanımının en yaygın formu sigara olmakla birlikte, nargile gibi giderek daha popüler hale gelen türlerin yanı sıra pipo, puro ve çiğnemelik tütün gibi birçok başka tütün ürünü de bulunmaktadır. Yaygın bir inanışa göre sigara dışındaki ürünlerin daha az zararlı olduğu düşünülse de, tütün kullanımının her türü ölümcül etkilere sahiptir.<sup>7</sup>

### • Epidemiyoloji

DSÖ'ye göre tütün kullanımı, önlenbilir ölüm nedenleri arasında en üst sırada yer almaktadır. 2021 yılında yayımlanan rapora göre, 2020 yılında 15 yaş ve üzeri bireyler arasında sigara kullanım oranının her iki cinsiyet için %32,7 olduğunu ortaya koymaktadır. Bu da yaklaşık olarak her üç kişiden birinin sigara kullandığı anlamına gelmektedir.<sup>8</sup>

Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre, 15 yaş ve üzerindeki bireyler arasında her gün tütün ürünü kullananların oranı 2019 yılında %28,0 iken 2022 yılında %28,3'e yükselmiştir.<sup>9</sup>

### • Risk Faktörleri

DSÖ'nün 2016 yılı raporuna göre, bulaşıcı olmayan hastalıkların başlıca risk faktörleri arasında tütün kullanımı, ruh sağlığı problemleri ve trafik kazaları yer almaktadır.<sup>10</sup> Türkiye'de ise 2015 yılı Ulusal Tütün Kontrol Programı (UTKP) Eylem Planı, tütün kullanımını bulaşıcı olmayan hastalıkların en önemli risk unsurlarından biri olarak tanımlamaktadır.<sup>11</sup>

Kişilik faktörleri, sigara ve alkol bağımlılığı bulunan ya da bu maddeleri kullanan gençlerde bazı belirgin özelliklerin yaygın olduğunu göstermektedir. Bu özellikler arasında; duygusal istikrarsızlık, kolay yoldan haz arayışı, gerçeklerden uzaklaşma, otoriteye karşı gelme eğilimi, aşırı tutkular, rekabetçilik, tehlikeye yönelme ve başkalarına benzemeye çalışma yer almaktadır.<sup>12,13</sup>

Çevresel faktörler ise gençlerin bağımlılık geliştirmesinde önemli bir etkidir. Gençler, çevrelerinde gözlemledikleri davranışları taklit etmeye eğilimlidirler. Eğer bir genç, sigara kullanımının olağan kabul edildiği ve hatta yetişkinliğin bir göstergesi olarak görüldüğü bir çevrede bulunuyorsa, sigaraya başlama ihtimali yükselmektedir.<sup>12,13</sup>

#### • Tütün Bağımlılığı ile İlişkili Sorunlar

Tütün kullanımı dünya genelinde en önemli sağlık sorunlarından birisidir. Tütün ürünlerinin herhangi bir formunun kullanılması her yıl milyonlarca insanı hasta etmekte veya öldürmektedir.<sup>14</sup> Küresel Hastalık Yüklü Çalışması'nın 2021 yılı raporuna göre 2019 yılında 8,7 milyon insanın tütün ürünü kullanımı nedeniyle erken öldüğü tahmin edilmektedir. Bu ölümlerin 7,7 milyonu doğrudan kullanım nedeniyle, 1,3 milyonu pasif tütün dumanına maruz kalınması, 56.000'i ise tütünü çiğneyerek kullanma nedeniyle meydana gelmiştir.<sup>15</sup> Tüm dünyada ölümlerin %13'ü doğrudan tütün ürünü kullanımına, %2'si pasif içiciliğe, toplam %15'i tütüne bağlı gerçekleşmektedir. Türkiye'de ise bu pay %20,7'dir. Tütün ürünü kullanımı, ölüme neden olan risk faktörleri arasında, yüksek kan basıncından sonra ikinci sırada yer almaktadır.<sup>15</sup>

Tütün ürünleri kullanımı birçok kanser (larinks, orofarinks, özofagus, akciğer, mide, pankreas, kolon, serviks, mesane, böbrek ve üreter kanseri ile akut myeloid lösemi) ve kronik hastalığa (inme, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, astım, kalça kırığı, kadınlarda reproduktif etkiler vb.) sebep olmaktadır.<sup>16</sup>

## Madde Bağımlılıkları

### ➤ Uyuşturucu Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, bireyin maddelerin zararlarını bilmesine rağmen bu alışkanlığı kontrol edemediği bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bireyde davranışsal, bilişsel ve fizyolojik bozukluklara yol açabilmektedir. Bağımlılık türleri bireyler arasında benzerlik gösterse de, bazı kişilerde belirtiler ağır seyrederken bazılarında daha hafif ilerleyebilmektedir.<sup>17</sup>

### ➤ Epidemiyoloji

2021 Dünya Uyuşturucu Raporu'na göre, 2019 yılında 15-64 yaş arasındaki yaklaşık 275 milyon kişi, yani her 18 kişiden biri, en az bir kez uyuşturucu madde kullanmıştır. Bu oran, dünya genelinde 15-64 yaş grubundaki nüfusun %5,5'ine denk gelmektedir.<sup>18</sup>

T.C. İçişleri Bakanlığı'nın 2018 yılında yayımladığı rapora göre, yaşam süresince en az bir kez madde kullanma oranı 15-24 yaş grubunda %35,4 olarak bildirilmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencileri arasında madde kullanma oranı %9,7 iken, lise öğrencileri arasında bu oran %4,5 olarak tespit edilmiştir.<sup>19</sup>

Gençlerin Türkiye'de uyuşturucu madde kullanma oranı bölgeden bölgeye değişiklik göstermektedir. Bu oranın en yüksek olduğu bölgeler; Batı Anadolu (%3,3), Akdeniz (%1,5) bölgeleridir.<sup>20</sup>

### ➤ Risk Faktörleri

Madde bağımlılığı risk faktörleri;

“-Aile içinde bağımlı ve ruhsal sorunları olan ebeveynlerin olduğu kaotik aile çeşidi, anne babaların olumsuz tutumlarına maruz kalma,

-Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliğinin olması,

- Sınıfta şiddet içeren davranışlarda bulunma ve aşırı utangaçlık,

- Okul başarısının düşmesi,

- Sosyal becerilerde zayıflık,

- Olumsuz davranışlarda bulunan arkadaşlara sahip olma,

- Aile, okul ve sosyal çevrede uyuşturucu madde kullanımının onay görmesi” olarak bildirilmiştir.<sup>21</sup>

### ➤ Uyuşturucu Madde Bağımlılığı ile İlişkili Sorunlar

Maddeyle ilişkili bozukluklar, madde kullanım bozuklukları ve maddenin neden olduğu bozukluklar olmak üzere iki kategoriye ayrılmaktadır. Maddenin neden olduğu bozukluklar arasında entoksikasyon (esrıklık), yoksunluk ve ruhsal rahatsızlıklar bulunmaktadır. Bu hastalıklar; psikoz, depresyon, kaygı bozuklukları, uyku problemleri, cinsel işlev bozuklukları, deliryum ve nörobilişsel bozukluklar gibi çeşitli rahatsızlıkları içermektedir. Ayrıca, madde kullanan kişilerde akciğer ve kalp hastalıkları, inme, kanser ve zihinsel sağlık sorunlarına da sıkça rastlanmaktadır.<sup>22</sup>

### ➤ Alkol Bağımlılığı

DSÖ, alkol bağımlılığını; “uzun süre ve alışılmışın dışında alkol tüketen, bu nedenle ruhsal, fiziksel ve sosyal sağlığı zarar gören, ancak durumunu değerlendiremeyen ya da değerlendirse bile alkol alma isteğini kontrol edemeyen ve tedaviye ihtiyaç duyan bir hastalık” olarak tanımlamaktadır.<sup>23</sup>

### ➤ Epidemiyoloji

Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) 2018 raporuna göre, 15 yaş ve üzerindeki bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, dünya genelinde hiç alkol kullanmamış kişilerin oranının %44,5 olduğu belirlenmiştir. Alkol kullanmayı bırakanların oranı %12,5, hâlihazırda alkol kullananların oranı ise %43 olarak tespit edilmiştir.<sup>24</sup>

Türkiye Sağlık Araştırması’nın 2022 raporuna göre, son 12 ay içinde alkol kullanan 15 yaş ve üzeri bireylerin oranı, 2019 yılında %14,9 iken 2022 yılında %12,1’e düşmüştür. Aynı rapora göre, 2022 yılı itibarıyla bu oran erkeklerde %18,4, kadınlarda ise %5,9 olarak kaydedilmiştir.<sup>25</sup>

### ➤ Risk Faktörleri

Bireyin iş durumu, ikamet ettiği yer, aile yapısı, geçmiş deneyimleri, sigara kullanımı, sahip olduğu dini inançlar ve diğer madde

türlerini kullanma durumu, alkol bağımlılığı için önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır.<sup>26</sup>

### ➤ Alkol Bağımlılığı ile İlişkili Sorunlar

Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) 2018 raporuna göre, 2016 yılında alkol bağımlılığı nedeniyle üç milyon kişi hayatını kaybetmiştir. Bu rakam, tüm ölümlerin %5,3’üne karşılık gelmekte olup, dünya genelinde tüberküloz, HIV/AIDS, diyabet, hipertansiyon, sindirim sistemi hastalıkları, yolculuk kaynaklı yaralanmalar ve şiddet nedeniyle meydana gelen ölümlerden daha yüksek bir orana sahiptir.<sup>27</sup>

Alkol kullanımı, depresyon ve olumsuz duygusal durumlarla bağlantılıdır ve psikiyatrik rahatsızlıkları olan bireylerde semptomların şiddetlenmesine neden olabilmektedir.<sup>28,29</sup> Kısa vadede alkol, saldırganlık ve dürtüsellığı artırarak güvensiz cinsel ilişki ve intihar gibi riskli davranışların görülme olasılığını yükseltmektedir. Uzun vadede ise karaciğer ve pankreasta hasar, kardiyovasküler hastalıklar, cilt sorunları ve çeşitli kanser türlerinin gelişme riskini arttırmaktadır.<sup>29</sup>

### Davranışsal Bağımlılıklar

#### ❖ Kumar Bağımlılığı

Kumar bağımlılığı, “bireyin kişisel, ailevi veya mesleki hedeflerine zarar veren, sürekli ve tekrarlayıcı bir şekilde ortaya çıkan uygunsuz kumar oynama davranışı” olarak tanımlanmaktadır.<sup>30</sup>

Kumar bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerindeki gibi beynin işleyişini negatif yönde etkilemekte ve özellikle para ödülüne ulaşma hedefi güden bireylerde ortaya çıkma eğilimi göstermektedir.<sup>31</sup>

#### ❖ Epidemiyoloji

DSÖ her yıl sorunlu bir model sergileyen 350 milyon kumarbaz olduğunu bildirmektedir. Oyun bozukluğunun yaygınlık tahminleri, büyük ölçüde standart bir değerlendirme aracının olmaması nedeniyle ülkeler ve yetki alanları arasında önemli ölçüde farklılık göstermekte olup, “oyun bozukluğu”nun yaygınlığının göstergesi olan

“sorunlu oyun oynamanın” yaygınlığı, popülasyonlar da %1,3-%9,9 arasında değişmektedir. Yetişkinler arasında “sorunlu kumar oynama”nın son 12 aydaki yaygınlığı %0,1 ile -%5.8 arasında değişmektedir.<sup>32</sup>

#### ❖ Risk Faktörleri

Araştırmalar, risk alma eğilimi, dürtüsellik, antisosyal kişilik özellikleri ve heyecan arayışına sahip bireylerin problemleri kumar oynama davranışıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>33,34</sup>

#### ❖ Kumar Bağımlılığı ile İlişkili Sorunlar

Birey açısından değerlendirildiğinde, kumarın yol açtığı zararlar arasında özkıyım girişimleri, iş veya okul hayatında yaşanan olumsuzluklar, depresyon<sup>35</sup>, toplumda itibar kaybı ve kişiler arası iletişimde azalma<sup>36</sup> gibi durumlar yer almaktadır.

Çalışmalarda, kumar nedeniyle artan maddi sorunlar; gözlenen sağlık sorunları, iş bulamama ya da çalışmaya devam edememe, aile, iş ya da arkadaş ilişkileri bozulmakta, kendisinin ya da aile bireylerinin temel ihtiyaçlarını karşılayamama, yasal olmayan yollarla kumar için gerekli parayı elde etme gibi sorunları beraberinde getirdiği bildirilmektedir.<sup>37,38</sup>

#### ❖ İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı; “internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik olması ve kişinin iş, sosyal ve aile hayatının giderek bozulması” olarak tanımlanmaktadır.<sup>39</sup> Zorbaz (2013), problemleri internet kullanımını, bireyin interneti kontrol edemeyecek düzeyde yoğun bir şekilde kullanması ve bunun sonucunda sorumluluklarını yerine getiremeyerek sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşamaya başladığını tanımlamaktadır.<sup>40</sup>

#### ❖ Epidemiyoloji

Türkiye’deki internet bağımlılığı yaygınlığı 2020 yılında yapılan bir meta-analizde %13 olarak tespit edilmiştir. En yaygın bağımlılık oranının %17 ile Ege ve İç Anadolu bölgelerinde olduğu bildirilmiştir.<sup>41</sup>

Cheng ve Li (2014)’nin dünya genelindeki farklı ülkelerde yapmış oldukları araştırmalarda internet bağımlılığı prevalansı küresel olarak %6 olarak bildirilmiştir.<sup>42</sup>

#### ❖ Risk Faktörleri

İnternet bağımlılığına yatkınlığı olan bireylerin, kişisel gereksinimlerini ve boşluk hissini karşılama konusunda, düşük oranda katlanma düzeyi bulunan bireyler olduğu bildirilmiştir. Bu özellikteki bireyler interneti, hayal kırıklıkları ve anksiyeteden uzaklaştıkları duygusal ve zihinsel sığınaklardan birisi gibi görme eğilimi göstermektedirler.<sup>43</sup> Yetersiz kontrol mekanizmaları, ucuz ve kolay internet erişimi ile yüksek internet hızı, internet bağımlılığını tetikleyen ve bağımlılık riskini artıran dolaylı faktörler arasında yer almaktadır.<sup>44</sup>

#### ❖ İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Sorunlar

Sağlıksız internet kullanımı, bireyin sosyal ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyerek genel işlevselliğini ciddi şekilde zayıflatmaktadır.<sup>45</sup> Uzun süreli internet kullanımının, migren, baş ağrısı, uykuya dalmada zorluk ve yorgun uyanma gibi fiziksel sorunlara yol açtığı bildirilmiştir.<sup>46,47</sup> Bunun yanı sıra, akademik veya mesleki başarıda düşüş yaşandığı ve bağışıklık sisteminin zayıfladığı da bildirilmektedir.<sup>48</sup>

#### ❖ İnternet Oyun Bağımlılığı

İletişim teknolojilerindeki gelişmeler, kültür üretiminin güçlü bir metafor olarak etkisini devam ettirmesine olanak sağlamıştır. Bu teknolojik ilerlemeler, medya algısında köklü değişimlere yol açarak oyun endüstrisinin daha ileri bir seviyeye ulaşmasına katkıda bulunmuştur.<sup>49</sup>

Tarih boyunca insanlık ve kültürden bile eski bir olgu olan oyun kavramı, şehir yaşamından sanal ortama geçerek çocuklar, gençler ve yaşlıların bile üzerinde geniş bir etki alanı oluşturmuştur.<sup>49</sup> Tüm toplumu etkisi altına alan oyun, sürekli yenilenen ve gelişen yapısı sayesinde, hayatı kolaylaştırıcı bir araç olan internetle birleşerek online olarak oynanmaya başlamıştır. Online oyunlar, yeni medya kullanıcılarının eğlence ihtiyacını karşılamaktadır.<sup>50</sup>

## ❖ Epidemiyoloji

Uluslararası araştırmalar, internet oyun bağımlılığının yaygınlık oranının %0,6 ile %15 arasında değiştiğini ortaya koymaktadır.<sup>51</sup> Türkiye’de ise internet oyun bağımlılığı sıklığına dair çalışmalar sınırlıdır. Arıcak ve arkadaşlarının (2018) araştırmasında bağımlılık oranı %1,6, Karaca ve arkadaşlarının çalışmasında ise %5,6 olarak bildirilmiştir.<sup>52,53</sup>

## ❖ Risk Faktörleri

Düşük benlik saygısı, saldırganlık, dürtüsellik, uyarıcı veya yenilik arayışı, uyum becerilerinin zayıf olması, yüksek nevrozizm düzeyi ve düşük duygusal istikrar gibi bazı kişilik özelliklerinin internet oyun bağımlılığı (İOB) ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.<sup>54,55</sup> Bir araştırmada, düşük düzeyde psikolojik iyi oluşun ve yalnızlığın İOB için risk faktörleri arasında olduğu bildirilmiştir.<sup>56</sup> Yalnız, işsiz, sosyal becerileri yetersiz, utangaç, özgüveni düşük ve depresif bireyler İOB açısından risk grubunda yer almaktadır.<sup>57,58,59</sup> Toplumdan uzaklaşmış ve utangaç kişiler, akranlarıyla iletişim sağlamanın yolunu sanal dünyada aramaktadır.<sup>60</sup>

## ❖ İnternet Oyun Bağımlılığı ile İlişkili Sorunlar

İnternette oyun oynama ile aşırı meşguliyet, internet bağımlılığına benzer şekilde, akademik ve mesleki performansın düşmesine, uyku kalitesinin bozulmasına, karar verme becerilerinin zayıflamasına ve depresyon riskinin artmasına yol açarak, oyunların sürekli tekrarlanması şeklinde kendini göstermektedir. Birey, bu olumsuz etkilerin bilincinde olmasına rağmen oyun oynama alışkanlığını devam ettirmektedir. İnternette oyun oynama bozukluğu, internet bağımlılığı gibi bir tür davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir.<sup>61,62,63</sup> Ayrıca bu tür bir bağımlılık, madde bağımlılığında sık görülen tükenmişlik, duygudurum değişiklikleri, aşırı istek ve tolerans geliştirme gibi belirtilere yol açabilmektedir.<sup>64</sup>

Bağımlı bireylerin uzun süre hareketsiz ve gergin bir durumda kalması, çeşitli fiziksel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu sorunlar arasında, oyun

oynayan bireylerin sabit bir noktaya uzun süre bakması sonucu oluşan göz yorgunluğu, yanma ve kaşıntı gibi problemler yer almaktadır.<sup>65</sup> Ayrıca hareketsizlik nedeniyle bel ve sırt ağrıları ortaya çıkabilmekte, online oyunların süreklilik gerektirmesi de obezite riskini arttırmaktadır.<sup>66</sup>

## ❖ Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyaya aşırı ilgi duyma, kontrol edilemeyen bir şekilde platformlara giriş yapma veya kullanma dürtüsüyle tetiklenen ve bireyin diğer önemli yaşam alanlarını olumsuz etkileyecek derecede zaman ve çaba harcamasıyla karakterize edilen bir davranışsal bağımlılık türüdür.<sup>67</sup> Medya bağımlılığı kuramı, ilk kez 1976 yılında Sandra Ball-Rokeach ve Melvin De Fleur tarafından "Theories of Mass Communication" adlı eserlerinde ortaya konulmuştur. Bu eserde bağımlılığın yaş, duyu ve alt basamaklarına göre değiştiği ifade edilmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal medya ilgileri arttıkça bununla beraber bağımlılıkta da artış bildirilmiştir.<sup>68</sup>

## ✓ Epidemiyoloji

Dijital 2024 Ekim Küresel İstatistik Raporu’na göre 5,5 milyar internet kullanıcısı mevcuttur. Dünya’da şu anda 5,22 milyar aktif sosyal medya kullanıcı kimliğinin bulunduğu ve bu rakamın geçen yıl 250 milyondan fazla arttığı belirtilmektedir. Sosyal medya kullanımının son 12 ayda, önceki iki yılın büyüme oranlarıyla karşılaştırıldığında hızlı bir artış olduğu belirtilmektedir. Küresel sosyal medya kullanıcı kimliklerinin Ekim 2023 ile Ekim 2024 arasında yüzde 5,2 oranında arttığını göstermektedir. Bu, 2021’den bu yana görülen en hızlı orandır. 2024’ün son aylarında sosyal medyanın kullanımında en hızlı büyümeyi Afrika ve Orta Asya ülkeleri gördü, ancak bu ülkelerin çoğunda genel kullanımın hâlâ oldukça düşük olduğunu belirtilmektedir.<sup>69</sup>

Dijital 2024 Global Genel Bakış ve Türkiye Raporu’na göre, Türkiye’de internet kullanım oranı %86,5 olup, bu oran dünya sıralamasında 36. sıraya denk gelmektedir.

Ülkemizde internet kullanıcıları, günde ortalama 7 saat 6 dakika çevrimiçi vakit geçirerek dünya genelinde 19. sırada yer almaktadır. Ayrıca, nüfusun %93,8'i mobil bağlantı sahibiyken, %67,4'ü sosyal medya kullanıcılarıdır.<sup>70</sup>

### ✓ Risk Faktörleri

Sosyal medya sitelerinin aşırı kullanımının temelinde, kişinin kendi gerçeklerinden uzaklaşarak olmak istediği kişi gibi davranma özgürlüğüne sahip olması yatmaktadır. Birey, "sanal beni" istediği şekilde kurgulayarak bir "yeni bir ben" yaratma çabasına girmektedir. Sosyal hayatta yalnız, özgüvensiz, mutsuz, başarısız ya da takdir edilmeyen bireyler, sanal ortamda bu olumsuz özelliklerinin tam tersine bir kişilik sergileyerek gerçek benliklerinden uzaklaşmaktadır.<sup>71</sup>

Temel öz değerlendirmeler sosyal medya bağımlılığında önemli bir rol oynamaktadır. Bu değerlendirmeler bireyin temel inançlarını, atıflarını, şemalarını ve otomatik düşüncelerini içerebilir. Örneğin, bir birey "ben sevimli değilim" veya "sosyal becerilerim zayıf" diye düşünüyorsa ve takipçi sayısının çok olmasının düşünceleri değiştireceğine inanıyorsa, bu durum sosyal medya bağımlılığına zemin hazırlayabilmektedir. Benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı belirtileriyle olumsuz yönde ilişkili olduğu düşünülmektedir.<sup>72</sup> Ayrıca yalnız ve depresif kişilerin, sosyal becerilerindeki eksiklikler ve benlik algılarının düşük olması nedeniyle, gerçek hayatta insanlarla iletişim kurmak

yerine sosyal medya aracılığıyla etkileşim kurmayı tercih ettikleri bildirilmiştir. Sosyal becerilerdeki bu yetersizlik, bireylerin internet ve sosyal medya bağımlısı olmasına yol açmaktadır.<sup>73</sup>

### ✓ Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkili Sorunlar

Sosyal medya bağımlılığı, bireyin günlük rutinlerini aksatmasına, sosyal medya olmadığı anın tadını çıkaramamasına, işleri ertelemesine ya da programlarını değiştirmesine yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra, sosyal ve aile ilişkilerinde kopukluk, düzensiz beslenme, akademik ve mesleki hayatta bozulmalar gibi pek çok olumsuz sonuç doğurabilmektedir.<sup>74</sup>

Sosyal medya bağımlılığı, ruh sağlığı üzerinde de ciddi olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Özellikle gençler üzerinde kontrolsüz sosyal medya kullanımı, zararlı ve tehlikeli sonuçlara yol açabilmektedir. Bu etkiler gençlerin yaşamları boyunca etkisini sürdürebilmektedir. Günümüz dünyasında anksiyete, ruh sağlığı sorunlarından biridir. İnsanlar sosyal medyaya yükledikleri fotoğraf ve videoların beğenileri, yorumları konusunda kaygı duymaktadır. Ayrıca sosyal medyanın gençler üzerinde depresyon, çevrimiçi taciz, siber zorbalık, stres, duyguların bastırılması ve entelektüel becerilerin azalması gibi olumsuz etkileri olabilmektedir.

Genç yetişkinler, sosyal medyayı en yoğun kullanan grup olmaları nedeniyle ruh sağlığı sorunları geliştirme riski taşımaktadır.<sup>75</sup>

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bağımlılıklar, toplumun tüm kesimlerini ilgilendiren, suç olaylarına da sebebiyet verebilen, toplumsal bir sorundur. Bağımlılıkları önlemek için yaygınlıklarının ve risk faktörlerinin tespiti önemlidir. Bunların bilinmesi sonucunda geliştirilecek politikalara yön verilebilecektir. Bu amaçla araştırmalar yapılmalı ve sorunun büyüklüğü belirlenmelidir. Sorunun çözümü için devletin ilgili kurumları işbirliği yapmalıdır. Kurumlar; bağımlılıkların önlenmesi, bağımlılıklarla mücadele ve bağımlılıkların

tedavi ve rehabilitasyonu süreçlerinde üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmelidir.

Bağımlılıklar genellikle genç yaşlarda, başladığından, ebeveynler ve öğretmenlerin bilgilendirilmesi, eğitimler ve seminerler yapılarak; bilinçli farkındalık oluşturulması ve bağımlılıklar için önlem alınmasında öncü olmaları sağlanabilir.

Ailelerde, pozitif aile iklimi oluşturulması amacıyla, eğitimler ve seminerler düzenlenebilir. Ebeveynlere, çocukları için

arkadaş seçimi konusunda eğitimler verilebilir. Üniversiteler bağımlılıklarla mücadele için öğrenci kulüpleri kurarak ve seçmeli dersler ekleyerek bu mücadeleye destek olabilir.

## Yazarların katkıları

Çalışmaya tüm yazarlar eşit düzeyde katkı sunmuştur.

## KAYNAKLAR

1. World Health Organization. Glossary of alcohol and drug terms. In the Glossary of alcohol and drug terms. 1994.
2. Olçay GU. Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören bireylerde algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Karabük: Karabük Üniversitesi; 2016.
3. American Psychiatry Association. What is addiction? [Internet]. 2021. Available from: <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>
4. Tırışkan M, Onnar N, Çetin YA, Tarı Cömert I. Madde bağımlılığında nühsü önlemede bilinçli farkındalığın önemi: Bir derleme çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2015;2:123-42.
5. Benowitz N. Nicotine addiction. *N Engl J Med*. 2010;362(24):2295-303.
6. Özden Ünéri, Ümit Tural NM. Şizofreni ve sigara içimi: Biyolojik bağlantı nerede? *Türk Psikiyatr Derg*. 2006;17(1):55-64.
7. Bilir N, Özcebe H, Aslan D, Ergüder T. Küresel tütün salgını raporu. MPOWER paketi Ankara. 2008.
8. World Health Organization. WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2025 - fourth edition [Internet]. 2021. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039322>
9. TÜİK. Türkiye Sağlık Araştırması 2022 [Internet]. 2022. Available from: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Türkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747>
10. World Health Organization. Chrome extension [Internet]. 2016. Available from: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Raporlar/BizzCaseTrSS.pdf>
11. UTKP. Turkey plan of action 2015-2018 [Internet]. 2015. Available from: <https://assets.tobaccocontrol.org/uploads/legislation/Turkey-Plan-of-Action-2015-2018-native.pdf>
12. Köknel Ö. Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi; 1983.
13. Alpsan B. Ergenlik çağında aile çevresinin ve ilişkilerinin önemi. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi El Kitabı. Ankara: H.Ü Yayınları; 1979.
14. World Health Organization. WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000- 2025. Geneva: World Health Organization; 2021.
15. Smoking - Our World in Data [Internet]. [cited 2024 Aug 5]. Available from: <https://ourworldindata.org/smoking>
16. World Health Organization. A WHO/The Union monograph on TB and tobacco control: Joining efforts to control two related global epidemics. Geneva: World Health Organization; 2007. p. 3.
17. Özden Y. Uyuşturucu madde bağımlılığı. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri; 1992.
18. The United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). World Drug Report Booklet 1: Executive Summary Policy Implications [Internet]. 2021. Available from: [https://www.unodc.org/res/wdr2021/field/WDR21\\_Booklet\\_1.pdf](https://www.unodc.org/res/wdr2021/field/WDR21_Booklet_1.pdf)
19. İçişleri Bakanlığı EGM NMDB. Türkiye Genel Nüfusta Tütün, Alkol ve Madde Kullanımına Yönelik Tutum ve Davranış Araştırması Raporu. 2018.
20. Bahar A. Uyuşturucu madde kullanımının nedenleri ve bağımlılık oluşum sürecinde iletişimsel yaklaşımların rolü ve önemi: Polis kayıtları üzerinden olgusal bir inceleme. *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences*. 2018;(55):1-36.
21. Gözhan G, Bay Y, İşgüzar M, Kardeş G. Madde bağımlılığı ile mücadele. Ankara: Öğretmen El Kitabı; 2010.
22. Yeşilay. Madde bağımlılığı [Internet]. 2024. Available from: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimliliği>
23. World Health Organization. WHO Global Status Report on Alcohol 2004. Country profiles: Turkey. Geneva: World Health Organization; 2004.
24. WHO. Management of substance abuse [Internet]. 2018. Available from: [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en)
25. TÜİK. Türkiye Sağlık Araştırması 2022 [Internet]. 2022. Available from: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Türkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747>
26. Kırloğlu M, Kırış R, Öztürk YE. Alkol ve madde bağımlılığında risk faktörleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*. 2015;18(2):97-118.
27. WHO. Global status report on alcohol and health 2018 [Internet]. 2018. Available from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274603/9789241565639-eng.pdf>
28. Camatta CD, Nagoshi CT. Stress, depression, irrational beliefs, and alcohol use and problems in a college student sample. *Alcoholism: Clinical & Experimental Research*. 1995;19(1):142-6.
29. Güleç G. Bağımlılık: Tanı, tedavi, önleme. In: Öztürk M, Ögel K, Evren C, Bilici R, Editors. *Alkol. Gülmak Matbaacılık*; 2019.
30. Amerikan Psikiyatri Birliği. *Bozuklukların tanısı ve sayıları el kitabı*. 4th ed. Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2005.
31. Tarhan N, Nurmedov S. Bağımlılık: Sanal veya gerçek. İstanbul: Timaş Yayınları; 2011.
32. World Health Organization. Addictive behaviours: Public health dimension [Internet]. Available from: [https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviours#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviours#tab=tab_2)
33. Coventry KR, Constable B. Physiological arousal and sensation-seeking in female fruit machine gamblers. *Addiction*. 1999;94(3):425-30.
34. Petry NM. Gambling problems in substance abusers are associated with increased sexual risk behaviors. *Addiction*. 2000;95(7):1089-1100.



35. Ögel K. Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme. İstanbul: Yeniden Yayınları; 2010.
36. Kasatura İ. Gençlik ve bağımlılık. İstanbul: Evrim Yayınevi; 1998.
37. Currie SR, Miller N, Hodgins DC, Wang J. Defining a threshold of harm from gambling for population health surveillance research. *International Gambling Studies*. 2009;9(1):19-38.
38. Downs C, Woolrych R. Gambling and debt: The hidden impacts on family and work life. *Community, Work & Family*. 2010;13(3):311-28.
39. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2009;1(1):55-67.
40. Zorbaz O. Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve ekran ilişkileri açısından incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2013.
41. Kurt A, Avcı E. Binomial (oran) verilerin meta-analizi: Türkiye'deki internet bağımlılık oranının belirlenmesi. *Erzincan University Journal of Science and Technology*. 2020;13(3):1050-68.
42. Cheng C, Li AY. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*. 2014;17(12):755-60.
43. Sezerel H, Gökbulut ÖÖ. İnternet bağımlılığı ve süreçsel drama: Bir bağımlılığın önlenbilir. *Yaratıcı Drama Dergisi*. 2015;10(1):103-16.
44. Günüc S, Kayrı M. Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlilik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2010;(39):220-32.
45. Karagözoğlu-Aslıyüksek M. Bilgi profesyoneli adaylarının internet bağımlılığı düzeyleri: Marmara Üniversitesi Bilgi ve Belge Yönetimi Bölümü örneği. *Bilgi ve Belge Araştırmaları Dergisi*. 2017; 6:23-45.
46. Jeon JH. The effect of extent of Internet use and social supports for adolescent depression and self-esteem [master's thesis]. Seoul: The Graduate School of Yonsei University; 2005.
47. Park SK, Kim JY, Cho CB. Prevalence of Internet and correlation with family factors among South Korea adolescents. *Adolescence*. 2008;43(172):895-900.
48. Suhail K, Bargees Z. Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan. *CyberPsychology & Behavior*. 2006;9(3):297-307.
49. Çavuş S, Ayhan B, Tuncer M. Bilgisayar oyunları ve bağımlılık: Üniversite öğrencileri üzerine bir alan araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 2016;(43):265-89.
50. Taş İ, Eker H, Anlı G. Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*. 2014;1(1):37-57.
51. Yalçın Irmak A, Erdoğan S. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenirliliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 2015;16(1):10-8.
52. Arıca OT, Dinç M, Yay M, Griffiths MD. İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formunun (İOÖB9-KF) Türkçe geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 2018.
53. Karaca S, Gök C, Kalay E, Başbuğ M, Hekim M, Onan N, et al. Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*. 2016;6(1):14-9.
54. King DL, Delfabbro PH. Internet gaming disorder treatment: a review of definitions of diagnosis and treatment outcome. *J Clin Psychol*. 2014;70(10):942-55.
55. Kuss DJ, Shorter GW, van Rooij AJ, van de Mheen D, Griffiths MD. The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Comput Hum Behav*. 2014; 39:312-21.
56. Seay AF, Kraut RE. Project massive: Self-regulation and problematic use of online gaming. In: *CHI 2007: Proceedings of the ACM conference on human factors in computing systems*. New York: ACM Press; 2007. p. 829-38.
57. Elliott L, Golub A, Ream G, Dunlap E. Video game genre as a predictor of problem use. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2012;15(3):155-61.
58. Lemmens JS, Valkenburg PM, Peter J. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Comput Hum Behav*. 2011;27(1):144-52.
59. Peng W, Liu M. Online gaming dependency: a preliminary study in China. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2010;13(3):329-33.
60. Paulus FW, Ohmann S, von Gontard A, Popow C. Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Dev Med Child Neurol*. 2018;60(7):645-59.
61. Gentile DA. Pathological video-game use among youth ages 8 to 18. *Psychol Sci*. 2009;20:594-602.
62. Wood RT, Gupta R, Derevensky JL, Griffiths MD. Video game playing and gambling in adolescents: Common risk factors. *J Child Adolesc Subst Abuse*. 2004;14(1):77-100.
63. Gentile DA, Choo H, Liau A, et al. Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*. 2011;127:319-29.
64. Williams D, Yee N, Caplan SE. Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *J Comput Mediat Commun*. 2008;13(4):993-1018.
65. Horzum MB. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 2011;36(159):59-65.
66. Akçayır G. Dijital oyunların sağlığa etkisi. In: Ocak MA, editor. *Eğitsel dijital oyunlar: Kuram, tasarım ve uygulama*. Ankara: Pegem Akademi; 2013. p. 263-73.
67. Hilliard J. Addiction Center site: What is social media addiction? [Internet]. 2020. Available from: <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>
68. Aksoy ÖN. Sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Balıkesir örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019;2(1):9-24.
69. We Are Social. Şubat 2024 [Internet]. 2024. Available from: <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/10/digital-2024-october-global-statshot-report/>
70. Dijital 2024 Global Genel Bakış ve Türkiye Raporu [Internet]. 2024. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey>
71. Akmeşe Z, Deniz K. Stalk, benliğin izini sürmek. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*. 2017;(8):23-32.
72. Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict Behav*. 2017; 63:287-93.
73. Caplan SE. Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Commun Res*. 2003;30(6):625-48. doi:10.1177/00936502032578423.
74. Demir Türkdoğan R. Sosyal medya bağımlılığı ve gençlik: Cumhuriyet Üniversitesi örneği [Master's Thesis]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi; 2019.
75. Bashir H, Bhat SA. Effects of social media on mental health: A review. *Int J Indian Psychol*. 2017;3(4):125-31.