

KAPGEM

KAMU POLİTİKALARI ARAŞTIRMA VE GELİŞTİRME MERKEZİ

BAĞIMLILIKLARI ÖNLEME KAMU POLİTİKASI RAPORU



Editör
Prof. Dr. Fatih KIRIŞIK

Hazırlayanlar
Dr. Öğr. Üyesi Şeydanur TEZCAN ÖZER
Dr. Öğr. Üyesi Cemile Büşra ÖZSAĞIR
Arş. Gör. Rumeysa KÜSKÜ
Elif Beyza KIRIŞIK

KAPGEM-14
17.04.2026

1. GİRİŞ

Bağımlılık; kişinin kendisine zarar veren madde kullanımını ve/veya davranışı sürdürmesi, bu durumun giderek artan bir ihtiyaç hâline gelmesi ve yokluğunda fiziksel ya da psikolojik zorlanma yaşamasıdır. İnsanlar yaşamlarında madde, alkol ve sigara kullanımı ile kumar, teknoloji, dijital oyun ya da çeşitli davranışlara bağımlı hâle gelebilir (Ögel, 2018; Yeşilay, 2018). Bu sorunlar, günümüzde bağımlılığın davranışsal ve maddeye bağlı türlerinde çeşitlenerek yaygınlaşmaktadır. Bağımlılık risk alanını besleyen ortak zemin; çoğu zaman anlam boşluğu, kendinden kopuş, yalnızlaşma, yabancılaşma, pasif yaşam biçimi ve gelecekle kurulan bağın zayıflaması şeklinde görülmektedir.

Bağımlılığın nedenleri biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi unsurlarla şekillenmektedir. Geleneksel politikaların bir bölümü bağımlılıkla mücadeleye odaklanırken bir bölümü de bağımlılığı önlemede yalnızca kişiye özgü koruyucu faktörlere odaklanmaktadır. Bağımlılık sonrası dönemi merkeze alan geleneksel politikalar, maddi ve manevi kaynakların büyük bir kısmını tüketmektedir. Öte yandan bu rapor, bağımlılık öncesi dönemi merkeze alarak çok boyutlu önleyici bir politika hedeflemektedir. Bu doğrultuda mevcut çalışma, bağımlılık probleminin önüne geçerek bağımlılık sonrası ortaya çıkan kaynak tüketimini en aza indirmeyi amaçlamaktadır.

Bağımlılığa yönelik çalışmalar yalnızca yasaklama, sınırlama ya da kişisel iradeyi güçlendirmekle sınırlandırılmamalıdır. Bu tür yaklaşımlar, sorunun altında yatan psikososyal etkenleri ve kişinin sosyal çevresi, ekonomik koşulları ile yaşam düzeninden kaynaklanan faktörleri yeterince kapsamamaktadır. Söz konusu raporda; üretkenlik (generativity) temelli yaklaşım; ötekiyle bağ kurma, sorumluluk alma, bakım verme ve toplumsal fayda üretme kapasitelerini destekleyen koruyucu ve önleyici bir çerçeve olarak ele alınmaktadır (McAdams, ve de St. Aubin, 1992). Üretkenlik temelli yaklaşım, kişiyi bağımlılığa götüren durgunluk, anlamsızlık, yalnızlaşma ve yabancılaşmaktan koruyarak daha sağlıklı bir yaşam biçimi kazandırmayı hedeflemektedir.

Rapor, Karabük Üniversitesi Kamu Politikaları Araştırma ve Geliştirme Merkezi (KAPGEM) bünyesinde; Türkiye’de, bağımlılık ve psikososyal güçlenme alanlarında yürütülen kamu politikalarının analiz edilmesi ve politika yapım süreçlerine bilimsel katkı sunulması amacıyla hazırlanmıştır. Mevcut çalışma, madde bağımlılıkları ile kumar, bahis, dijital oyunlar, sosyal medya ve alışveriş gibi davranış bağımlılıklarını bütüncül ve kapsamlı bir risk alanı olarak ele almaktadır. Rapor, kişileri yalnızca riskli davranışlardan uzaklaştırmaya

odaklanan yaklaşımların ötesine geçmeyi ve Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi'ni güçlendirmeyi hedeflemektedir. Bu doğrultuda rapor; ekonomik, sosyal ve manevi boyutları birlikte değerlendiren, üretken ve anlamlı yaşam rollerini destekleyen politika önerileri sunmaktadır. Çalışmanın özgün yanı; literatürdeki parçalı, kısa süreli ve çoğunlukla tedavi odaklı çalışmaların aksine bağımlılığa yönelik önleyici politikalara dair bütüncül bir perspektif sunmasıdır.

2. BAĞIMLILIĞI ÖNLEME YAKLAŞIMLARI

Bağımlılık literatürü, madde bağımlılıklarının haricinde yaygınlaşan davranışsal bağımlılıkların da yalnızca dürtü kontrolü ya da haz arayışıyla açıklanamayacağını ortaya koymaktadır (Billieux vd., 2015; Brand vd., 2019). Güncel çalışmalar, bağımlılık eğilimlerinin sıklıkla anlam kaybı, yalnızlık, gelecek belirsizliği, kendilik algısında zayıflama ve toplumsal bağların çözülmesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Csabonyi ve Phillips, 2017; Diaz vd., 2014).

Bağımlılığa ilişkin çalışmalar; dijitalleşme, tüketim kültürü ve hızlı kazanç beklentileri ile birlikte davranışsal bağımlılık alanının genişlediğini göstermektedir (Gürbüzer ve Gürcan-Yıldırım, 2025). Tıpkı madde bağımlılıkları gibi davranışsal bağımlılıklar da yoğun istek, kontrol kaybı, tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, sosyal ve mesleki işlevsellikte bozulma ve nüks etme eğilimi gibi birçok özelliğe sahiptir (Masiak vd., 2016).

Dijitalleşmenin yaygınlaşmasıyla birlikte oyun bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar içerisinde öne çıkan bir risk alanı hâline gelmiştir. Oyun bağımlılığı literatürü, bu davranışın tek boyutlu bir sorun olmadığını; kişilik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıktığını göstermektedir (Şimşek, 2025). Dürtüsellik, düşük benlik saygısı, depresyon ve anksiyete gibi kişisel özelliklerin yanı sıra sosyal beceri eksikliği, zayıf aile desteği ve akademik başarısızlık gibi çevresel faktörler bağımlılık riskini artırmaktadır. Literatürdeki telafi edici internet kullanımı yaklaşımına göre kişiler, karşılanmayan yeterli ihtiyaçlarını dijital ortamlarda karşılamaya çalışmaktadır (Kardefelt-Winther, 2014). Bu bağlamda çevrimiçi oyunlar; açık hedefler, hızlı geri bildirim ve başarı hissi sunarak akademik başarısızlığın yarattığı yetersizlik duygusunu telafi eden bir alan sunar. Bu nedenle oyun bağımlılığı, yalnızca kontrolsüz kullanımın sonucu değil aynı zamanda kişinin başarısızlık deneyimini yeniden düzenleme ve anlamlandırma çabasının bir yansıması olarak da değerlendirilebilir.

Güncel toplumsal koşullar bu risk faktörlerini daha görünür hâle getirmektedir. Özellikle artan yalnızlık, dijital ortamlara yönelimin normalleşmesi ve yüz yüze etkileşim

Bağımlılıkları Önleme Kamu Politikası Raporu

alanlarının daralması oyunların bir kaçış alanı olarak görülmesine sebep olmaktadır. Bu durum, bağımlılığın yalnızca kişisel bir tercih değil sosyal bağların zayıflaması ve anlam üretim alanlarının daralmasıyla ilişkili bir süreç olduğunu göstermektedir.

Bağımlılıkla ilişkili bir diğer önemli nokta da Türkiye’de ve dünyada bağımlılık yükünün toplumsal ve ekonomik maliyetler bakımından giderek artmasıdır. Bağımlılıkların maliyeti, üretkenlik kaybı ve sosyal hizmet yükü gibi dolaylı sonuçları da içermektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2025).



Şekil 1: Türkiye’de Sigara, Alkol, Uyuşturucu ve Kumar Bağımlılıklarının Yıllık Ekonomik Maliyeti (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2025).

Raporun kuramsal özgünlüğü, bağımlılığı besleyen durgunluk, anlamsızlık ve kopuş döngüsünü kırmayı amaçlayan üretkenlik (generativity) temelli bir önleyici perspektif geliştirmesidir. Üretkenlik; kişinin kendinden öteye yönelmesi, sorumluluk alması, emek vermesi ve toplumsal fayda üretmesiyle ilişkili bir kapasite olarak tanımlanmaktadır (Erikson, 1950; McAdams ve de St. Aubin, 1992). Mevcut raporun yaklaşımı, bağımlılıkla mücadeleyi anlamlı ve sürdürülebilir yaşam rolleriyle inşa edici bir politika olarak ele almaktadır. Halk arasında Ahmet Yesevi’ye atfedilen “*Kitabına eğilmiş çocuk, aşını pişiren kadın, tarlasını süren çiftçi, tezgâhtaki sanatkâr fenalık düşünmeye vakit bulamaz.*” sözü kişilerin üretken ve anlamlı uğraşlarla meşgul olmasının koruyucu bir işlev göreceğini vurgulayarak söz konusu yaklaşımı desteklemektedir.

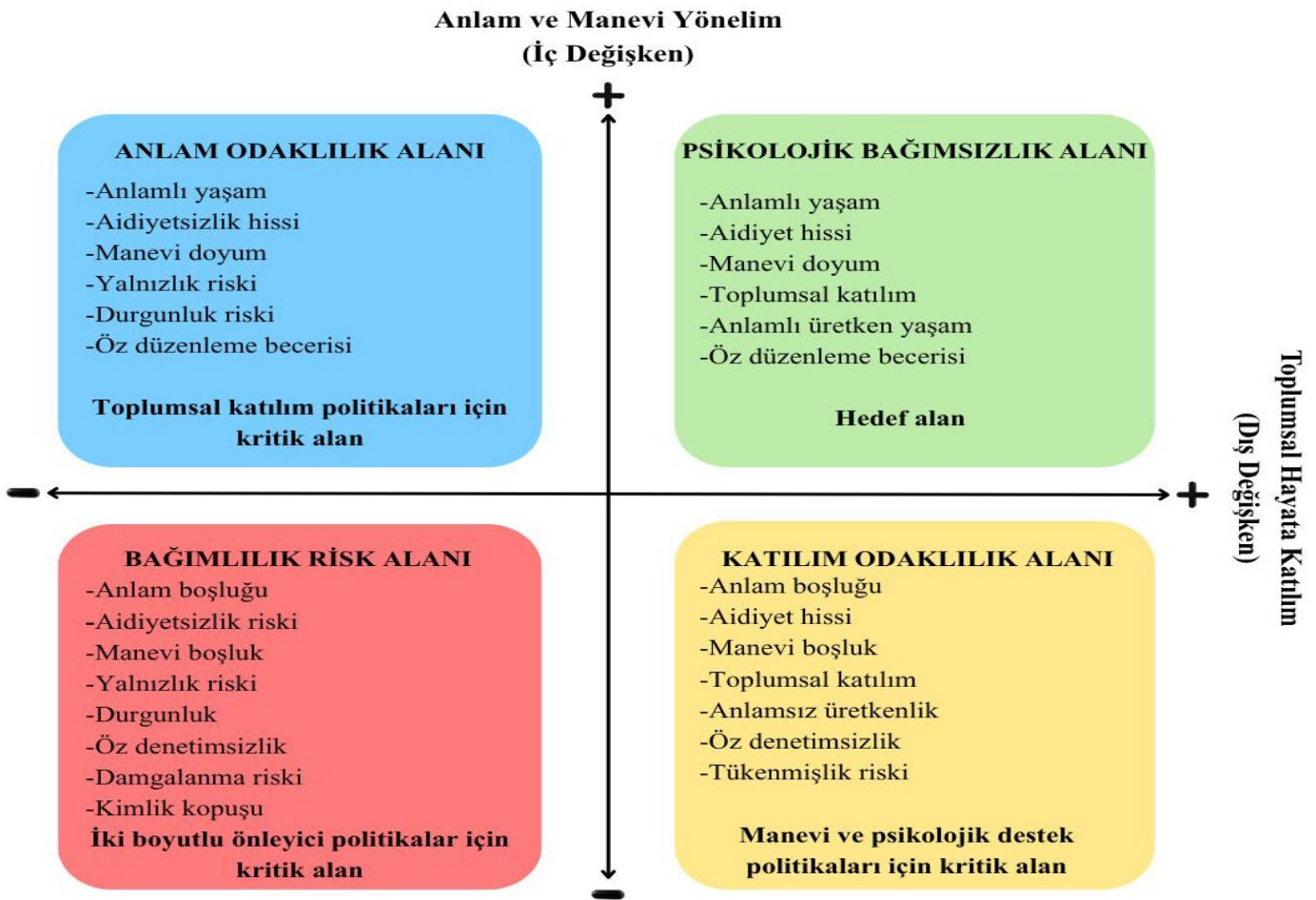
Raporda bağımlılığı önlemede yalnızca yasaklama ve sınırlamaya dayalı politikalarla ya da “hayır deme” becerisi gibi bireysel iradeyi güçlendirmeye indirgenen yaklaşımlarla çalışılmayacağı vurgulanmaktadır. Söz konusu raporda bağımlılığa zemin hazırlayan psikososyal süreçlerin dönüştürülmesini hedefleyen Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi Modeli önerilmektedir.

Bağımlılık risklerinden biri de kişinin yaşam içerisindeki pasif rol durumudur. Pasif rol; kişinin yaşamına yön verme, karar alma, sorumluluk üstlenme ve üretken bir özne olarak var olma kapasitesinin zayıflamasıdır. Bu durumda kişi, kendi yaşamının aktif kurucusu olmaktan uzaklaşarak daha çok pasif, yönlendirilen ve dış etkililerle şekillenen bir konuma gelmektedir.

3. PSİKOLOJİK BAĞIMSIZLIK KAPASİTESİ MODELİ

Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi Modeli, bağımlılık literatüründe temellendirilmiş dört ana yapıyı (anlamlı yaşam, öz düzenleme, toplumsal aidiyet ve üretkenlik) tek bir önleyici sistem modelinde birleştirmektedir. Bu doğrultuda model, özgün bir yaklaşım sunmaktadır. Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi Modeli, kişiye özgü müdahalelerden ziyade, kamu politikaları düzeyinde uygulanabilir önleyici bir çerçeve olarak tasarlanmıştır. Bu yönüyle bağımlılık, bir “neden” değil anlam, aidiyet ve üretkenlik kapasitesinin zayıflamasının bir sonucu olarak ele alınır.

3.1. Dört Alanlı Yapı ve Riskten Hedefe Geçiş



Şekil 2: Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi Modeli

Model iki temel eksen üzerine kuruludur;

- **Dikey Eksen:** Anlam ve Manevi Yönelim Boyutu (değerler, umut, manevi kaynaklar, süreklilik duygusu gibi iç değişkenler).
- **Yatay Eksen:** Toplumsal Hayata Katılım Boyutu (üretken roller, aidiyet ilişkileri, toplumsal katkı alanları gibi dış değişkenler).

Model, kişilerin içinde bulunabileceği dört temel alanı tanımlar;

- **Bağımlılık Risk Alanı:** Anlam ve manevi boyut ile toplumsal hayata katılım boyutunun zayıf olduğu, damgalanma, kimlik kopuşu ve aidiyetsizliğin belirginleştiği alan.
- **Anlam Odaklılık Alanı:** İçsel anlamın bulunduğu ancak bunun üretken toplumsal rollere dönüştürülemediği; yalnızlık, izolasyon riskinin yüksek olduğu alan.
- **Katılım Odaklılık Alanı:** Toplumsal katılımın olduğu fakat bu katılımın içsel anlamla desteklenmediği; tükenmişlik, anlam boşluğu riskinin görüldüğü alan.
- **Psikolojik Bağımsızlık Alanı:** Anlam ve katılımın yüksek olduğu, öz düzenleme becerisinin geliştiği ve bağımlılık riskinin azaldığı “hedef” alan.

Modelin ilk bileşeni olan “anlam” eksenini, Viktor Frankl’ın logoterapi yaklaşımına dayanmaktadır. Frankl’a göre insan davranışının temel güdülerinden biri anlam arayışıdır ve bu anlamın zayıflaması kişide “varoluşsal boşluk” yaratabilir (Frankl, 1963). Bu boşluk; amaçsızlık, süreksizlik ve yön kaybı duygularıyla karakterize olmakta, kişi zaman zaman bu deneyimi geçici hazlar ya da kaçış davranışlarıyla telafi etmeye çalışabilmektedir. Pozitif psikoloji literatürü yaşamda anlam duygusunun psikolojik iyi oluş, dayanıklılık ve iyimser yaşam yönelimi üzerinde merkezi bir rol oynadığını göstermektedir (Martela ve Steger, 2016; Steger, 2009). Bu nedenle rapor, bağımlılığı yalnızca dürtüsel bir davranış örüntüsü yerine kimi durumlarda anlam eksikliğine verilen bir tepki olarak ele almaktadır. Anlam ise raporda durgun bir iyi oluş göstergesinden ziyade sorumluluk alma ve kendini aşma yoluyla inşa edilen üretken bir yaşam biçimi olarak ele alınmaktadır.

Psikolojik bağımsızlığın bir diğer bileşeni toplumsal aidiyettir. Bağımlılık, bazı durumlarda “yanlış bir tercih”ten ziyade bir kimlik olarak işlev görebilmektedir. Sosyal kimlik kuramı; kimliği aidiyet, tanınma ve grup üyeliği üzerinden tanımlamaktadır (Tajfel ve Turner, 1979). Zayıflayan aidiyet kaynaklarının yerini alan bağımlılık davranışı, kişi için bu boşluğu geçici olarak gideren bir telafi işlevi görmektedir. Aidiyet, anlamlı sosyal roller, umut, öz yeterlik ve toplumsal katılım; bağımlılık riskini azaltan temel koruyucu faktörlerdendir. Aidiyet ihtiyacı, insan motivasyonunun temel bileşenlerinden biri olarak görülmekte ve güçlü sosyal bağların psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynadığı gösterilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995).

Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi Modeli’nin üçüncü bileşeni ise kişinin öz düzenleme becerisidir. Öz düzenleme; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını uzun vadeli hedefleri doğrultusunda yönetebilme; dürtüleri dengeleyebilme ve içsel kontrol mekanizmalarını sürdürebilme becerisini ifade eder. Öz düzenleme literatürü, kişinin kısa vadeli dürtüler ile uzun

vadeli hedefler arasındaki dengeyi sürdürebilmesini psikolojik uyumun temel göstergelerinden biri olarak ele almaktadır (Baumeister vd., 1998). Bu nedenle öz düzenleme, modelde bağımlılığın karşıtı olarak tanımlanan psikolojik bağımsızlığın çekirdek bileşenlerinden biridir.

Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi Modeli'nin en önemli ve son bileşeni ise üretkenliktir. Modelin üretkenlik bileşeninde Erikson'un ortaya koyduğu üretkenlik-durgunluk evresi, bağımlılığı önleme bağlamında yeniden ele alınmıştır (Erikson, 1950). Üretkenlik, kişinin "benden sonra da bir şeyler devam edecek" düşüncesini besleyen; emek, sorumluluk, rehberlik ve bakım verme gibi geniş bir davranış yelpazesini içermektedir (McAdams ve de St. Aubin, 1992). Durgunluk ise anlamsızlık, edilgenlik ve içe kapanma ile ilişkilidir. Bu durum, üretkenlikten kopuş ve yaşamla kurulan bağın zayıflaması olarak değerlendirilmektedir.

3.2. Modelin Politika Değeri

Modelin politika değeri; tedavi edici yaklaşımları dışlamadan, önleyici ve koruyucu politikaların hangi psikososyal alanlara odaklanması gerektiğini sistematik biçimde göstermesindedir. Böylece bağımlılık, doğrudan hedeflenen bir sorun olmaktan çıkar; anlam, aidiyet ve üretkenlik kapasitesi güçlendikçe dolaylı biçimde azalabilecek bir sonuç hâline gelir. Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi Modeli esas alınarak modelin kamusal ölçekte uygulanabilir bir yapıya dönüştürülmesi amacıyla DEĞER Platformu - Psikolojik Bağımsızlık ve Üretkenlik Platformu geliştirilmiştir.

DEĞER'in temel ilkeleri şunlardır:

- Kişileri "yardım alan" değil "üreten" kişiler olarak ele almaktır,
- Psikolojik, toplumsal ve manevi güçlenmenin yanı sıra ekonomik sermaye üretimini desteklemektir,
- Bağımlılığı önlemeyi, yaşamla anlamlı bağ kurulmasını üzerinden ele almaktadır.

4. DEĞER Platformu

DEĞER Platformu, koruyucu ve önleyici bir çerçevede çok katmanlı ve hibrit bir sistem olarak tasarlanmıştır. Platform, Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi'ni güçlendirmeyi amaçlayan; destek, topluluk ve üretkenlik bileşenlerini bir araya getiren bütüncül bir dijital ekosistem sunar. Bu yapı, kişilerin değer üretmesine ve ekonomik olarak güçlenmesine imkân tanır. DEĞER, teknik bir platform olmanın ötesinde; aidiyet, üretkenlik ve anlamın birlikte geliştiği bir sosyal ortam sağlar. Ayrıca dijital etkileşimi, yerel düzeyde gerçekleştirilebilen yüz yüze etkinliklerle destekleyen bir katılım modeli sunar.

DEĞER PLATFORMU: PSİKOLOJİK BAĞIMSIZLIK VE ÜRETKENLİK ALANI SANA DEĞER



DEĞER PLATFORMU NEDİR?

Dayanışma Alanı : Ortak amaçlar için güvenli birliktelik.
Üretkenlik Alanı : Yeteneklerin değere dönüştüğü yer.
Gelişim ve Anlam Arayışı: Kişisel büyüme ve amaç arayışı.

NEDEN VAR?

- **Bağımsızlık İçin Yeni Bir Model:** Kısıtlama değil, güçlendirme.
- **Gençlere Güçlendirme:** Potansiyeli ortaya çıkarma.
- **Anlamalı Bir Aidiyet:** Sanal dünyada gerçek bağlar.

NASIL ÇALIŞIR? - ÜÇ TEMEL MODÜL

DESTEK & REHBERLİK

Bireysel Rehberlik: Kişiyeye özel rehberlik.
Grup Rehberlik: Ortak deneyim paylaşımı.
Manevi Danışmanlık: İçsel huzur ve rehberlik
Talep Oluşturma: İhtiyaçlarınızı güvenle iletin.

DAYANIŞMA ALANI

İlgi Temelli Odalar: Tutkularınızı paylaşın.
Sohbet /Ses/Video : Çok yönlü iletişim
Moderasyon: Güvenli ve saygılı ortam.
Etkinlikler: Topuluk buluşmaları

ÜRETİM & EKONOMİ

Workshoplar & Atölyeler: Beceri geliştirme eğitimleri
İçerik Üretimi: Yaratıcılığımızı sergileyin
Ekonomik Kazanç: Emelinizin karşılığını alın
Proje Geliştirme : Fikirlerinizi hayata geçirin

KULLANICI YOLCULUĞU



1. Kayıt



2. İlgi Seçimi



3. Topluluğa Katılım



4. Rehberlik



5. Üretim



6. Psikolojik Bağımsızlık



GÜVENLİK VE DENETİM

Moderatörler: 7/24 aktif gözetim
Otomatik Filtreler: Zararlı içerik engelleme
Hukuki Çerçeve: Kullanıcı hakları ve gizlilik
Kurumsal Denetim: Şeffaf ve hesap verilebilir yapı



Şekil 3: DEĞER Platformu'nun Yapısı, Modülleri ve Kullanıcı Yolculuğu

DEĞER'de kullanıcı deneyimi, kademeli bir yolculuk olarak tasarlanır:

- **Karşılama ve Giriş:** Tanı/sorun beyanı olmadan katılım.
- **Keşif ve Güvenli Katılım:** Topluluk modülüyle düşük eşikli aidiyet.
- **Talep ve Yönelim:** Rehberlik taleplerini güvenli ifade.
- **Üretken Rol ve Ekonomik Güçlenme:** Üretici rollere geçiş, görünürlük ve ekonomik karşılık, yüksek eşikli aidiyet.
- **Süreklilik ve Psikolojik Bağımsızlık:** Anlamalı hedefler, bağlar ve üretken rollerle güçlenme.

Bu platform; rehberlik ve psikososyal destek mekanizmalarıyla kişisel güçlenmeyi desteklerken topluluk alanlarıyla güvenli aidiyet ilişkileri kurmayı teşvik eder. Güvenlik ve sürdürülebilirlik açısından rehberlik merkezi bir rol üstlenir; rehberlik otorite kurma değil rol model olma, eşlik etme ve yönlendirme esasıyla kurgulanır.

DEĞER Platformu, bağımlılığa zemin hazırlayan çok boyutlu risk alanlarına karşı bütüncül bir önleme yaklaşımı sunmaktadır. Topluluk modülü sosyal izolasyonu azaltmayı hedeflerken rehberlik yapısı kişisel kırılganlık alanlarına destek sunmakta; üretkenlik modülü ise oyun ve benzeri bağımlılık davranışlarının yerine anlamlı ve sürdürülebilir uğraşlar koymaktadır. Bu yönüyle DEĞER, bağımlılığı besleyen psikososyal koşulları dönüştürmeyi hedefleyen önleyici bir model sunmaktadır.



Şekil 4: DEĞER Platformu'nun Dijital Ekosistemi ve Psikolojik Bağımsızlık Yolculuğu

4.1. Hedef Kitle

DEĞER'in hedef kitlesi platforma başvuran herkeştir. Platformda bağımlılık psikolojik, toplumsal ve ekonomik güçlenme ihtiyacı üzerinden tanımlanmaktadır. Kendini yalnız hisseden, yön duygusu zayıflayan, üretmek isteyen ancak erişimi sınırlı olan ya da destek ihtiyacını dile getirmekte zorlanan kişiler platformun doğal kullanıcı kitlesidir.

4.2. DEĞER Platformunun Modüler Yapısı

DEĞER platformu üç ana modül üzerinden yapılandırılmıştır:

4.2.1. Dayanışma ve Topluluk Modülü

Bu modül kişilerin düşük eşikli ve güvenli biçimde topluluklara dâhil olabileceği alanlar sunar. Modülde yazılı, sesli, görüntülü etkileşimler; moderasyon, içerik filtreleri, kademeli yaptırım sistemi ve etik ilkelere dayalı kullanıcı sözleşmesiyle güvence altına alınır. Örneğin; üniversiteye yeni başlayan bir öğrencinin yeni şehirde yalnızlık temalı bir gruba katılarak benzer deneyimler yaşayan akranlarıyla iletişim kurması, sınav döneminde stres yaşayan kullanıcıların odaklanma ve birlikte çalışma odalarına katılarak eş zamanlı ders çalışması, üretim yapmak isteyen kişilerin ilgi alanlarına göre oluşturulan (tasarım, yazılım, müzik vb.) topluluklarla bir araya gelerek birlikte anlamlı içerik üretmesi ya da gönüllülük temelli gruplar aracılığıyla sosyal sorumluluk faaliyetlerine katılım sağlaması mümkündür.

4.2.2. Destek ve Rehberlik Modülü

Modülde sunulan psikososyal destek, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri; kullanıcıların oluşturduğu talepler aracılığıyla başlatılır. Gizlilik prensibi gereği herkese açık paylaşılmayan bu talepler, titiz bir ön değerlendirme sürecinden geçirilerek en uygun uzman ya da ekibe yönlendirilir. Bu sistem sayesinde hem yanlış yönlendirmelerin önüne geçilir hem de kullanıcı ile uzman arasında güvenli ve sağlam bağlar kurulur.

4.2.3. Üretkenlik ve Ekonomik Güçlenme Modülü

Mevcut modülün yenilikçi boyutudur. Platformda atölye, eğitim, seminer, moderasyon, organizasyon, koordinasyon, ürün ve içerik üretimi gibi faaliyetler yer almaktadır. Böylece kişilerin emekleri görünür kılınır, üretimlerinin maddi ve manevi karşılığını alarak bağımsızlık geliştirmeleri hedeflenir. Bu sayede kişilerin potansiyel enerjisi atıl kalmaktan kurtarılır; soyut çabalar, ekonomik karşılığı olan somut çıktılar ve yüksek bir üretkenlik kültürüyle yeniden inşa edilir.

SONUÇ

Rapor, bağımlılığı yalnızca kişisel irade sorunu ya da madde kullanımıyla sınırlı bir durum olarak görmemekte onu anlam kaybı, yalnızlaşma ve üretkenlikten kopuşun bir sonucu olarak ele almaktadır. Literatürdeki mevcut geleneksel politikaların tedavi ve kısıtlama odaklı yaklaşımı, bağımlılığı ortaya çıktıktan sonraki süreçte ele alır. Buna karşılık Psikolojik

Bağımsızlık Kapasitesi Modeli, bağımlılık öncesi süreci merkeze alarak sorunun kökenindeki sebeplere önleyici ve bütüncül bir model sunmaktadır.

Raporda, kişilerin gelecekle kurdukları bağı güçlendiren ve üretken roller üzerinden görünürlüklerini destekleyen bir ekosisteme duyulan ihtiyaç ortaya konmaktadır. Bu çerçevede, bağımlılık risklerinin azaltılmasında önleyici politikalara öncelik verilmesi gerektiği değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, bağımlılıkta damgalayıcı ve kişiyi tek bir kimliğe indirgeyen söylemler yerine; kişileri güvenli ortamlarda destekleyen ve üretime katılmalarını teşvik eden bir yaklaşımın daha kalıcı sonuçlar sağlayacağı öngörülmektedir.

Raporda önerilen Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi Modeli ve DEĞER Platformu tasarımı, önleyici politikaları parçalı uygulamalar olmaktan çıkarıp kurumsal iş birlikleriyle ölçeklenebilecek bir düzeye taşımayı hedeflemektedir. Uygulama aşamasında temel öncelik; güvenlik, etik çerçeve, rehberlik mekanizması ve izleme-değerlendirme süreçlerinin açık ve net bir şekilde yürütülmesidir. Böylece sistemin erişilebilirliği korunurken yanlış yönlendirme ve suistimal riskleri en aza indirilebilecektir.

Sonuç olarak bu rapor, bağımlılık riskini azaltmanın; kişilerin yaşamla güçlü bağlar kurabilmesi, üretken roller üstlenebilmesi ve geleceğe yönelik umutlarını sürdürebilmesiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda geliştirilen Psikolojik Bağımsızlık Kapasitesi Modeli ve DEĞER Platformu, bağımlılığı önleyici politikaların odaklanması gereken alanlara ilişkin bütüncül bir çerçeve sunmaktadır. Bu yaklaşım, kişilerin psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak güçlenmesini destekleyen, uygulanabilir ve sürdürülebilir bütüncül bir kamu politikası yönelimi önermektedir.

KAYNAKÇA

- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P. ve Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119-123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W. ve Potenza, M. N. (2019). The interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization and specification. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>

- Csabonyi, M. ve Phillips, L. J. (2017). Meaning in life and substance use. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-17. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167816687674>
- Diaz, N., Horton, E. G. ve Malloy, T. (2014). Attachment Style, Spirituality, and Depressive Symptoms Among Individuals in Substance Abuse Treatment. *Journal of Social Service Research*, 40(3), 313-324. <https://doi.org/10.1080/01488376.2014.896851>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Gürbüz, N. ve Gürcan-Yıldırım, D. (2025). Behavioral addictions and psychological distress. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04623-3>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Martela, F. ve Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Masiak, J., Maciejewski, M., Wallace, B., Karasińska, K., Czerniec, M. ve Gal, D. (2016). Addictions: Substance addictions vs behavioural addictions. *Archives of Physiotherapy and Global Researches*, 20(1), 11-15. <https://doi.org/10.15442/apgr.20.2.8>
- McAdams, D. P. ve de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1003-1015. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1003>
- Ögel, K. (2018). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. IQ Kültür Sanat.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. S. J. Lopez (Ed), *The Oxford handbook of positive psychology* (s. 679-687) içinde. Oxford University Press.
- Şimşek, M. (2025). *Bağımlılıkta önleme: Kavramlar, stratejiler, uygulamalar*. Akademisyen Kitabevi.
- Tajfel, H. ve Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. W. G. Austin ve S. Worchel (Ed), *The social psychology of intergroup relations*. (s. 33-47) içinde. Brooks/Cole.
- Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2025). Bağımlılık türlerinin ekonomik maliyeti raporu. <https://www.yesilay.org.tr/assets/uploads/dokuman/bagimlilikin-ekonomiye-maliyeti-raporu-2025.pdf> adresinden 9 Şubat 2026 tarihinde alınmıştır.
- Yeşilay. (2018). Bağımlılık nedir? Türkiye Yeşilay Cemiyeti. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> adresinden 7 Şubat 2026 tarihinde alınmıştır.