

SANAL DÜNYA SARMALINDA GENÇLİK

Öğr. Gör. Dr. Mustafa ATAK¹

ÖZET

Nefsi meşgalelerle kuşatılan, ebeveynler ve toplum tarafından kendilerine teknoloji merkezli bir dünya sunulan, tarihin önceki dönemlerinde benzerine rastlanılmamış olan bir gençlik kitlesi ile karşı karşıyayız. Bu gençliğin sorunları her geçen gün farklılaşarak çığ misali artmaktadır. Şiddet eğiliminde, depresyonda, anksiyete bozukluğunda, eşcinselliğe yönelimde ve intiharlarda geçmişe nazaran büyük artışlar gözlenirken ahlaki yapıda olumsuzluğa doğru bir kayış söz konusudur. 1990'lı yıllardaki gençlik için, narsizm ve bencillik merkezli sorunlar nedeniyle depresyon ve kaygı düzeyi yüksek bir nesil olduğu Twenge tarafından belirtilmişti. Ancak cep telefonlarının hayatımıza yoğun bir şekilde girmesi adeta tsunami etkisi meydana getirmiş ve 2012 yılından sonraki araştırma verileri, sanallığın genç neslin birçok duygu ve düşüncesini öldürdüğünü, sanal bağımlılık ile birlikte farklı psikolojik ve sosyal problemlerin ortaya çıktığını göstermektedir. İnsanlık sanal dünyaya dalmakla birlikte bir matrisin içerisinde yaşamaktadır aslında. Bu araştırma sanal bağımlılık ve sanallikle mücadele konularına açıklık getirmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gençlik, Sanal Bağımlılık, Dijital Oyun, İnternet Nesli,

YOUTH IN THE SPIRAL OF THE VIRTUAL WORLD

ABSTRAC

Surrounded by selfish pastimes, being exposed to great expectations by the parents and the society about the career and a world centered in technology, we are faced with a youth mass that has never been encountered before in history. The problems of this youth are increasing day by day as an avalanche. While there is a great increase in tendency to violence, depression, anxiety disorder, homosexuality and suicides compared to the past, there is a shift towards moral structure negativity. It was stated by Twenge that she was a generation with high levels of depression and anxiety due to narcissism and selfishness problems for youth in the 1990s. However, the intense penetration of mobile phones into our lives has created a tsunami effect and research data after 2012 that virtuality kills many emotions and thoughts of the young generation, shows that different psychological and social problems occur with virtual addiction. Although humanity is immersed in the virtual world, it actually lives in a matrix. This research clarifies the virtual and virtual for the fight against addiction.

Keywords: Youth, Virtual Addiction, Digital Game, Internet Generation,

¹ Erciyes Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi,
mustafaatak@erciyes.edu.tr, mustafaatakpdr@hotmail.com ORCID: 0000-0003-2913-411X

GİRİŞ

Gençlik dönemi çeşitli sorunların gün yüzüne çıktığı bir dönemdir. Ergenlik dönemini ve sonrasında içine alan bu süreç aslında insan hayatının en önemli dönemlerinden birisidir. Bu dönmedeki bazı anlayışlar yetişkinlikte de kalıcı etkiler meydana getirmektedir. Tarihsel süreçte sinema ile başlayan televizyon ile devam eden bilgisayarlar ve cep telefonları ile zirve yapan sanal âleme bağımlılık günümüz gençliğinin temel sorunu olarak karşımıza çıkmıştır. Gençlerde sanal bağımlılık ile birlikte birçok duygu, düşünce, anlayış ve alışkanlık kaybolmaya başlamıştır. Dini yöneliş, kitap okuma, sosyal faaliyetler vb. birçok özelliğe büyük azalmalar görülürken kronik uyku sendromu, depresyon, anksiyete bozukluğu, intihar, eşcinsellik vb. bozukluk ve rahatsızlıklarda da büyük artışlar görülmüştür. Daha önce Ben Nesli ve Narsizm İleti isimli kitapları ile 1990'lı yıllarda gençlik üzerine Amerika'da örnekleme güçlü, uzun yılları kapsayan araştırmaları ile önemli tespitler yapan Twenge, İnternet Nesli kitabı ile sanal bağımlılığa duçar olan gençliğin; depresyon, kaygı, dini duygu, intihar, sosyallik, eşcinsellik vb. noktalarda yaşadığı dönüşümü 25-30 yıllık periyotta değerlendirmiştir. Bu araştırmada Twenge'nin bazı grafikleri değerlendirilmiştir.

1. SANAL BAĞIMLILIK

Sanallık, İngilizce'de virtual kelimesiyle ifade edilmekte olup (<https://tureng.com/tr>) kelimenin kökü Latince 'virtus'tan gelir ve güç, fazilet, erdem vb. anlamları vardır. Latince 'vir' erkek demektir. Dolayısıyla virtus erkeksi erdem anlamına gelmektedir. Sanallık Türkçede mevhum kelimesiyle ifade edilmektedir (Merter, 2013, s. 505).

İnsanlığın sanallık ile teması ilk olarak sinema ile başlamıştır. 1890'lı yıllarda sinema makinesinin keşfi ile sanal gerçeklik insan hayatına girmiş ve sinema önemli cazibe merkezi olmuştur. O dönemlerde insanların sanal dünya ile teması ancak haftada bir kez şeklindedir. Sinema çağından sonra sanallığın asıl yaygınlaşması televizyonun insan hayatını etkilemesiyle başlar ve bununla birlikte televizyon çağı da başlamıştır. Artık günlük olarak film izlenmeye ve haberler takip edilmiştir. İnsanlığın sanal dünya ile ikinci büyük teması olan televizyonun insan hayatına girişiyle birlikte haftalık 2 saatlik ekran karşında geçirilen zaman günde yaklaşık 4 saate çıkmıştır. Bir insan normal şartlarda yaşamı boyunca yaklaşık olarak 70.000 saatini ekran karşısında sanal alemde harcamaya başlamıştır. (Merter, 2013, s. 506).

Sanallığın üçüncü aşaması ise internet çağı ile başlamış ve insanlığın teknoloji ve makinelere olan muhabbeti de artmıştır. Günde ortalama 3 saat televizyon seyretmeye ortalama iki saat internette geçirilen zaman da eklendiğinde insanın hayatı boyunca sanal dünya ile teması yaklaşık 116.000 saat olmaktadır. İletişimin dördüncü çağı olan cep telefonları her şeyi değiştirmiştir. Ekran başında geçirilen zaman geçmişe göre kat kat artmıştır. (Merter, 2013, s. 508).

Baş döndürücü bir hızla gelişme gösteren teknoloji ile insan hayatının olmazsa olmazı haline gelen internetin, aranılan her türlü bilgiye sahip olmak, can sıkıntısı oluşturan zamanları değerlendirmek, kişinin sevdiği insanlarla hızlı bir biçimde iletişime geçmesi gibi birçok yararı mevcuttur. Ancak birçok önemli yararlarına rağmen internet fazla kullanıldığında çok büyük sorunlara yol açabilmektedir. Hatta öyle ki, sanal bağımlılık günümüzde psikolojik, duygusal, ruhsal manada insanda kalıcı olumsuz etkiler bırakan çok ciddi bir problem olarak görülmektedir (Balcı & Birol Gülnar, 2009, s. 6).

İnternet ve oyun bağımlılığı 2013 yılında çıkan DSM V kriterlerine göre bir psikiyatrik bozukluk olarak değerlendirilmiştir. Bu psikiyatrik kökenli bağımlılığın kriteri Young'a göre haftada ortalama olarak 38 saatten daha fazla düzeyde internet kullanmayı ifade eder (Merter, 2013, s. 507).

Twenge tarafından "internet nesli" olarak adlandırılan 1995'ten sonra doğanlar, daha önceki nesillerde hiç rastlanmamış düzeylerde değişiklikler yaşamaktadır. Bu internet neslinin; davranışları, boş zamanı değerlendirme biçimleri, dini ve manevi eğilimleri, cinsellikleri, sosyal ve siyasi etkinliklere katılımları geçmişteki nesillere göre tamamen farklılık arz etmektedir. İşin ilginç tarafı yeni nesil, son yılların en vahim psikolojik problemleri ile karşı karşıyadır. 2011-2012 yılından itibaren (ABD'de cep telefonunun yaygınlaşmaya başladığı tarih) kaygı, depresyon ve intihar oranları ciddi derecede artış göstermiştir. Bir önceki nesil olan ve 1990'lı yıllardan önce doğan ve ben nesli olarak adlandırılan kuşak ile internet neslinin arasındaki en büyük farklılık, öz-değerlilik duygusudur. Depresyon, kronik kaygı gibi ağır patolojilerin bir giriş kapısı niteliğinde olan öz-değersizlik duygusu, 14-16-18 yaş grubundaki gençlerde 2012 yılından itibaren yoğun bir biçimde görülmeye başlanmıştır (Merter, 2020, s. 18) .

Bir araştırmada, "cep telefonu ne anlama gelmektedir?" sorusuna gençlerin yarıya yakınının (%48,1) cep telefonunu "Baş belası ama telefonsuz da yapamıyorum." şeklinde cevap verdikleri görülmüştür (Vatandaş, 2020, s. 226). Gençler telefonun zararlarını bilmekle birlikte telefona bağımlı olduklarını da dile getirmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada, öğrencilerin (%58)'inin "Kendimle baş başa kaldığımda sosyal medyada vakit geçirmeyi arzu ederim" önermesini destekledikleri görülmektedir. "Sosyal medyayı, olup biten şeylerden haberdar olabilmek amacıyla kullanmayı seviyorum" önermesine öğrencilerin (%57)'sinin katıldığı görülmüştür. Öğrencilerin (%52)'sinin ise "Sosyal medyadaki çeşitli kişi ve grupların paylaştıklarından haberdar olabilmek amacıyla sosyal medyada gezinti yaparım" önermesine katılmaktadır. Araştırmanın bir başka dikkat çeken veri de öğrencilerin (%41)'inin "Sabah uykudan uyanınca ilk işinin sosyal medyaya girmek olduğu" görüşünü beyan etmesidir. Bu sonuçlar üniversite gençliğinin internete olan bağımlılığını ifade etmektedir. (Baz, 2018, s. 293).

Bugünün çocuklarının ve gençlerinin zamanlarının önemli bir kısmını geçirdikleri alanlarından birisi de dijital oyunlardır. Dijital oyunu benimseyen genç neslin yaklaşık %95 oranında olduğu belirtilmektedir (Gültekin, 2020, s. 59).

Yapılan araştırmalarda, verilen rakamlarda bazı farklılıklar olsa da Çin’de 6 milyon oyuncu haftada 22, İngiltere, Fransa ve Almanya’da 10 milyon oyuncu haftada ortalama 20, Amerika’da 5 milyondan fazla oyuncu haftada 45 saat digital oyun oynamaktadır. Bu, haftalık tam zamanlı çalışma süresinden daha fazladır. Türkiye’de ise 1 milyona yakın ailede oyun konsolu bulunduğu tahmin edilmektedir. Türkiye’de genç nüfusun günde 39 milyon saat oyun oynadığı tahmin edilmektedir. 2012’de yapılan bir araştırmaya göre Türkiye’de 21 milyon 800 bin kişi dijital oyun oynamaktadır (Gültekin, 2020, s. 62).

Türkiye’de yaklaşık olarak 30 milyon kişi bilgisayar üzerinden, cep telefonu ile ve televizyonlar yoluyla oyun oynamaktadır. Türkiye’deki oyun pazarının 2017 yılındaki hacmi 750 milyon dolar iken, 2018 yılında bu alan hızlı bir şekilde büyüyerek 878 milyon dolara çıkmıştır (Dijital Oyunlar Raporu, 2019, s. 10).

Üniversite öğrencilerinin bilgisayar oyunlarına ilgisi konusunda yapılan bir araştırmada, erkek öğrencilerin kızlardan daha fazla dijital oyunların olumsuz etkilerine maruz kaldıkları görülmektedir. Özellikle şiddet içerikli oyunlara erkekler çok fazla ilgi göstermektedir. Macera ve aksiyon türündeki oyunlar erkeklerce en fazla tercih edilen oyun türleridir. Araştırmaya katılan her 5 öğrenciden 1’i dijital oyun bağımlısıdır. 3 öğrenciden 1’i, saatlerce zamanını dijital oyun oynayarak geçirmektedir. Öğrenciler dijital oyunlar konusunda kendilerini kontrol etmekte güçlük yaşamaktadır (Çavuş, Ayhan, & Tuncer, 2016, s. 285).

Yeşilay’ın 2017’de “oyun amaçlı problemlili internet kullanımı” üzerine gerçekleştirdiği bir çalışmada İstanbul ili genelinde ulaşılabilen 12-19 yaş arası 6116 gencin %8.5’inin problemlili düzeyde dijital oyun oynama davranışı gösterdiği tespit edilmiştir (Arıca, 2020, s. 234).

Video oyunları bağımlılık düzeyi tam bir felakettir. Özellikle birçok genç erkeğin vakitleri bu oyunlarla heba olup gitmektedir. Aslında bu video oyunlarının tasarımını yapanlar, psikolojinin bilgilerinden de faydalanarak direkt olarak oyun oynayan gençleri oyunlara bağımlılığını sağlayacak şekilde bir kurgulama yapmaktadır. Bu ince kurgu nedeniyle genç erkekler, oyunlara fazlaca dalıp saatlerce oyunun başından kalkmamaktadır.

Sanal bağımlılık nedeniyle uyku düzenleri bozulmakta olup bu noktada psikolojik destek için başvuran gençlere psikoloji profesyonelleri, genelde hatalı bir şekilde “dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu” (DEHB) tanısı koyup, uyarıcı ilaçlar vererek tedavi etmeye çalışmaktadırlar. İşin kötü tarafı oyun bağımlılığı yetişkinlik döneminde de devam etmektedir. Bu noktada evli çiftlerin birçoğu, evliliklerinde yaptıkları en güzel şeyin eşiyle birlikte video oyunu oynamak olduğunu belirtmektedirler (Göka, 2020, s. 56).

İnsanın temelde dört ilişki kategorisi mevcuttur. Bunlardan birincisi insan-insan ilişkileridir. Öncelikli olarak aile, anne-baba ve diğer yakın ilişkileri kapsar. İkinci ilişki kategorisi, kişinin dünya ile olan ilişkisidir. İnsan-eşya-tabiat üçgenindeki ilişkidir. Üçüncü ilişki kategorisi, bireyin kendisi ile ilişkisidir. Dördüncü ilişki kategorisi ise bireyin Allah ile olan ilişkisidir. Sanal aleme bağımlılık bireyin bu dört ilişki kategorisini de de bozarak kişiyi zorluk yaşayacağı bir belirsizliğe doğru itmektedir. Dört ilişki kategorisi bozulan birey kendini dünya sahnesinde yalnız olarak nitelendirmektedir (Merter, 2013, s. 325).

Amerika’da son yapılan araştırmalar insanların %40’ının dünyada kendini yalnız hissettiğini ifade etmekte ve bu oranın her geçen gün arttığını göstermektedir. Modern insan kendini bilmeden, keşfetmeden, kim olduğunun farkına varmadan teknolojik aletler yoluyla yer kürede hakimiyet kurmak çabasıdır (Göka, 2017).

Merter’e göre, yaklaşık 60 yıldır insanlığın zihni istila halindedir. Yenilik, modernizm, ilerleme vb. şeylerle birlikte nesiller Matrix’in sanal dünyasına hapsolmaya başlamıştır. Özellikle de bireyler kendi istekleri ile hapsolmaktadır. Bu hapsolma beraberinde insanlarda çeşitli psikopatolojik sorunlara yol açmaktadır (Merter, 2020, s. 17).

Sonuç olarak, okumaktan, çalışmaktan vazgeçen, amaçsız ve sosyal becerileri düşük bir gençlik kitlesi ortaya çıkmakta. Yirmili ve otuzlu yaşlardaki birçok erkek evlenmek yerine ebeveyni ile birlikte yaşamayı tercih etmektedir. Gençler, okul başarısı, kariyer yaparak yükselmek istemek ve evlilik gibi şeyleri önemsememektedirler. Ergenlik çağı her geçen gün uzamakta ve genç erkeklerle belirsizliklerle dolu bir dünyaya adım atmaktansa, ailesinin yanında kendisi için güvenli sınırlar içerisinde kalmayı tercih etmektedir. Genç erkekler artık erkek olmanın gereğini sorumluluk duygusunun gelişmesinde arayan, kendisi dışındakileri ve ailesini düşünen ve onların zarar görmemesi için büyük çaba sarf eden bir anlayıştan tamamen uzak, sadakati önemsiz gören, oyun yerine çalışmaya ve işe öncelik veren bireyler olmaktan iyice uzaklaşmaktadırlar (Göka, 2020, s. 56-57).

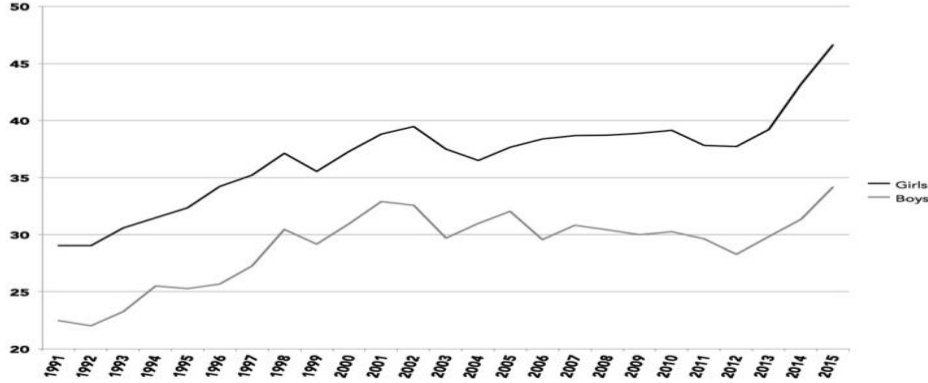
2. TWENGE’NİN SANALLIKLA İLGİLİ ARAŞTIRMA SONUÇLARI

Jean Twenge tarafından 2016 yılında ABD’de yapılan araştırma sonuçları şaşırtıcı boyutlardadır. Cep telefonu gibi sanal dünya ile temasın büyük bir artış gösterdiği 2011-2012 yıllarından sonra gençlerde depresyon, anksiyete, intihar, eşcinsellik ve kronik uykusuzluk oranlarında büyük artışlar meydana gelmiştir. Bu artışlar Twenge’ye göre tsunami felaketi dalgalarından daha tehlikelidir (Twenge, 2018, s. 15) .

Sanallığın yol açtığı felaketi ifade eden bazı tabloları inceleyelim:

Tablo 1: 14-16-18 Yaş Grubu Bireylerde Kronik Uykusuzluk Oranı

Figure F.12. Percentage of 8th, 10th, and 12th graders who get **less than seven hours of sleep** most nights, by sex. Monitoring the Future, 1991–2015.
14-16-18 yaş grubu



Tablo 1’de görüldüğü gibi, kronik uykusuzluk yaşayan kız ve erkek bireylerin oranlarında telefon bağımlılığının artmaya başladığı yıllardan sonra yoğun bir artış görülmektedir. Kronik uykusuzluk sonucunda çocuk ve ergen uykudan yorgun kalkıp sosyal ilişkilerden kopuk bir şekilde yaşamını sürdürmektedir (Twenge, 2018, s. 164).

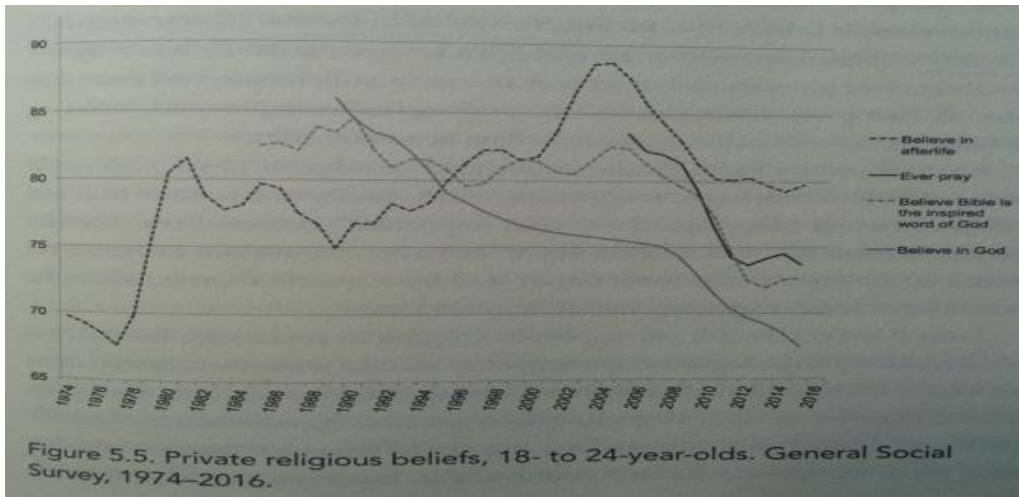
Tablo 2: 18-24 Yaş Grubu Bireylerde Kişisel Dini İnançlar

Figure 5.5. Private religious beliefs, 18- to 24-year-olds. General Social Survey, 1974–2016.

Tablo 2’de görüldüğü gibi 18-24 yaş gençlerinin din, iman duygusu öldükten sonra yeniden dirilmeye ve ahirete olan inanç, ibadetlere olan ilgi vb. manevi duygularda büyük bir azalma görülmüştür. Bu azalma Twenge’ye göre batıda Hristiyanlığın ve kilisenin çöküşü ile ilgili değildir. Cep telefonların yaygınlaşmasının bir sonucudur. Bu sonuçlar sanal bağımlılığa duçar olan insanlarda manevi duyguların ölümüne işaret etmektedir (Twenge, 2018, s. 176). Sanal

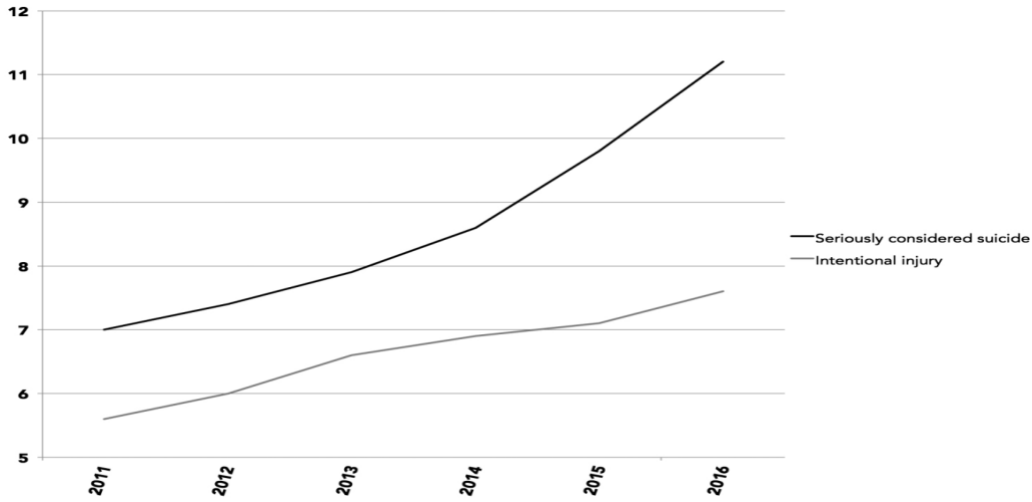
bağımlılık, insanın benliğini istila ettiğinde, bireyin manevi kalbini karartır. Kalp ve gönül kapısının alıcıları kapandığında fert, Allah'ın ayetlerini ve yeryüzündeki yansıması olan esmasını kavrayamaz, idrak edemez hale gelir. Tıpkı şu ayet-i kerimenin işaret ettiği gibi bir hale bürünür. “Onlar sağırdırlar, dilsizler ve körlerdir. Bu sebeple onlar geri dönemezler.” (Bakara, 2/18) Bu hal; basiret, feraset, müşahede, hikmet vb. erdemlerin de insanda ölümü anlamına gelir.

Tablo 3: 14-16 ve 18 Yaş Grubu Bireylerde Depresyon Artışı Oranı

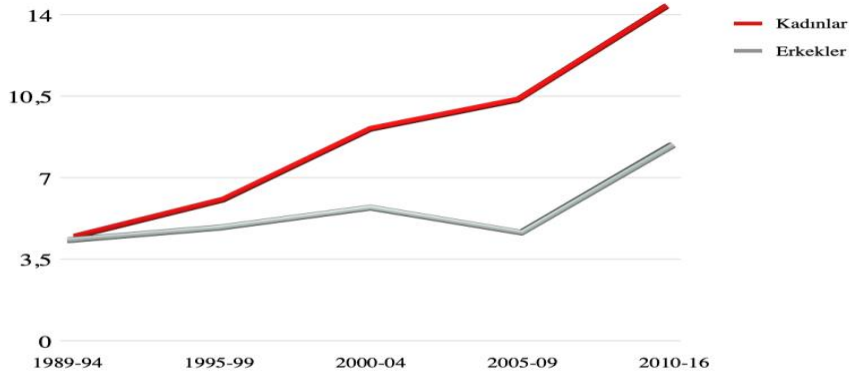
Figure F.3. Depressive symptoms among 8th, 10th, and 12th graders.
Monitoring the Future, 1989–2015
14-16 ve 18 yaşları depresyon artışı



Tablo 3'te görüldüğü gibi cep telefonlarının yaygınlaşması sonrasında 16 ve 18 yaş düzeyindeki gençlerde depresyon oranları büyük bir artış göstermiştir. Ayrıca elektronik aygıt kullanım süresinin artmasıyla öğrencilerdeki depresyon semptomlarının artması arasında ciddi bir paralellik görülmektedir (Twenge, 2018, s. 153-154).

Tablo 4: İntihar ve Yaralanma Vakaları (2001-2016)

Tablo 4'te görüldüğü üzere cep telefonu kullanımının yaygınlaştığı 2012 yılından sonra intihar ve intihara teşebbüs oranlarında büyük artış vardır. Bilgisayar ekranı karşısında durma oranı yükseldikçe intihar oranları da artmaktadır (Twenge, 2018, s. 155).

Tablo 5: 18-29 Yaş Arası Gençlerde Eşcinsellik Oranı

Figür: 18 yaşını doldurduktan itibaren kendi cinsiyetinden en az bir cinsel partneri olmuş 18-29 yaş arası gençlerin oranı. General Social Survey. 1989-2016.

Tablo 5'te eşcinsellik sanal bağımlılık ilişkisi vurgulamaktadır. 1990'dan itibaren genç kadınlar arasındaki, en az bir kadınla ilişki üç misline çıkmıştır; erkeklerde de benzer bir artış müşahade edilmektedir. 2009'da %4.5 olan erkek erkeğe eşcinsel ilişki, 2016'da %8.3'e yükselmiştir. Kadınlarda aynı oran %4.5'ten yaklaşık üç kat bir artışla %14.1'e yükselmiştir (Twenge, 2018, s. 303).

3. SANAL DÜNYANIN ZARARLARI

Sanal bağımlılık çocuk ve ergenlerde en az kokain bağımlılığı kadar zarar vermektedir. Sanallıkta gerçek zamanla temas bozular. Akıllı telefonla siber aşk başladıktan sonra zaman mefhumu değişmekte tabiri caizse zaman kaybolmaktadır. An kapısından uzaklaşarak kopukluk yaşanmakta ve manevi üst alemle irtibat kesilmektedir Bu zamandan kopmanın psikolojideki ismi dissosiyasyondur (Merter, 2013, s. 520-521).

Sanal alem, insanların sınırlarını zorlayarak bireyde edep ve ar perdesini yırtabilir. Edep, ahlak, utanç, hicap gibi duygular önce zayıflamaya başlar. Bu evrensel olan ilahi kuralların ihlal edilmesi kişiyi sırat-ı müstakim olan doğru yoldan uzaklaştırır. Birey umut, güven ve sürur kaybına uğrar. Sonrasında bir içsel bunaltı hisseder ve sıkılmaya başlar. Sıkılma düzeyi arttıkça sanal dünyaya iyice sığınır. Bu sanal dünya ile ilişkisi artınca insan, uyku gibi en temel ihtiyaçları bile önemsememeye başlar (Atak, 2020, s. 94).

Sanallıkla birlikte; insanın manevi olarak üst boyutlarla, aşkınlıkla temasını sağlayan kalp kapısı tikanır. Dolayısıyla birey fiziki alemden sıyrılıp gönül alanına bir türlü geçemez, 'Can'ından ve ruhundan kopar. Kendi aslına, fitratına ve ruhuna yabancılaşarak huzursuzluk ve yalnızlık duygusu yaşamaya başlar.

Burada dört temel ilişki kategorisinden birisi olan kişinin diğer insanlarla ilişkileri daha yüzeysel hale gelerek iyice basitleşir. Aşk, insanı farklı bir boyuta geçiren gerçek anlamından uzaklaşarak yüzeysel hale gelir. Aşkta ilişkinin esas hedefi olan canların (ruhların) teması, muhabbeti azaltır ve aşk, sadece bedensel ve cinsel bir yaşantı haline dönüşür.

ABD'de internet bağımlılarının yaklaşık üçte birinin evlilik dışı ilişki yaşamakta olması ve her dört boşanmadan birisinin sanal bağımlılık nedeniyle gerçekleşiyor olması sanal bağımlılığın aşkı, aileyi nasıl yok ettiğini gösteren çarpıcı araştırma sonuçlarından (Çankırılı, 2011, s. 254).

SONUÇ

En başta kişinin sanal dünyaya giriş ile birlikte bir matrixin içine hapsolunduğunu farketmesi gerekir. Bu durumu anlamak için sanal alemle günlük olarak temas süresi belirlenmelidir. Bir haftalık tam gözlem yaparak bireyin günde kaç saat, televizyon ve özellikle internet ile temas kurduğu ölçülebilir. Şayet kişi, işi dışında ortalama günde üç saatten çok sanal dünyada geziniyorsa, bağımlılık kategorisi içerisinde değerlendirilebilir. Bu durumda önce kişinin kendisi sanal dünya ile irtibatını azaltmak için çaba göstermelidir. Bu konuda birey kendini kontrol edemeyip saatlerce telefonla meşgul oluyor ise terapötik bir destek alması gerekir (Merter, 2020, s. 29).

Bağımlılığı önleme terapisinde, bireye bir taraftan bu davranışın sorun olduğu fark ettirilirken diğer yandan bilişsel-davranışçı bir yaklaşımla kişiye sürekli gerçek zamanla temas kurması teşvik edilir. Burada bahsedilen gerçek zaman teknoloji haricindeki gerçek hayattır. Fakat bu hayatın da insana belirli bir düzeyde haz vermesi önemlidir. Hatta sanal dünyadan daha güzel şeyleri içermesi ve insana mutluluk vermesi gerçek dünyayı sanallığa tercih etmeyi kolaylaştırır (Atak, 20220:94).

Bu konuda yapılabilecekler şunlardır:

Sistemantik spor uygulamaları: Grup halinde ya da ferdi olarak spor yapmak. Futbol, voleybol, yüzme, yelken, dağ yürüyüşleri vb. Açık hava yürüyüşleri ve yüzme bu bağlamda terapötik olarak en etkili sporlardır.

Sanat faaliyetleri: Gençler, yeteneklerine ve potansiyeline uygun sanat faaliyetlerine yönlendirilmelidir. Müzik, hat, ebru, resim vb.

Ailece Hac veya Umre Ziyareti: Özellikle gençlerin aileleriyle kutsal topraklara yapacağı ziyaret, kaygı bozukluğu yaşayanları manen rahatlatarak, kararsızlık ve mutsuzluk süreci yaşayan depresif bireylere hayata dair motivasyon sağlayacaktır. Öfke patlaması yaşayan bireyler bir sabır eğitimi olan hac ve umre vasıtasıyla, yoğun öfke halinden sükûnet haline geçişi görerek deneyimleyecek ve yaşamına da yansıtacaktır. Kişinin gerçek dünyayı ve nesnelere daha doğru algılaması gerçekleşecek ve birey yaradan ile ilişkilerini daha sağlama aldığı için sanal dünyaya olan ilgisi de azalacaktır (Atak, 2020, s. 94).

Hayvan sevgisinin teşvik edilmesi: Bu yaşantı gençlere farklı duygularını harekete geçirme imkanı verdiği gibi duygusal ve sosyal tekamülü artırıcı bir etkiye sahiptir. Binicilik, atlı sporlar özellikle ergenlik dönemindeki gençlere çok faydalıdır. İnsan ve at arasında bir bağlantı kurularak merhamet duyguları geliştirilebilir.

Yurtiçi ve yurtdışı kültür gezileri: Eski medeniyetlerin yaşam tarzlarını ve mekanlarını görmek gençleri tefekküre, düşünmeye sevkeder. Bu mekanların manevi çekim gücü de varsa bireyleri farklı boyutlara götürerek değişik bilinç halleri yaşamasına vesile olabilir.

Ailece yapılan hafta sonu hayır ziyaretleri: Ailece yapılan insanlara destek amaçlı ziyaretler bireyin kendi gerçeğiyle yüzleşmesi bağlamında önemlidir. Bu noktada huzurevleri ziyareti yapılabilir, fakirlere yardım yapılabilir.

Televizyon reklamları, kamu spotları vb. çalışmalarla bu konuda duyarlılık oluşturulabilir. Topyekün sanal bağımlılıkla mücadele başlatılabilir. Diyanet İşleri Başkanlığı, hutbe ve vaazlarında bu önemli gerçeği dile getirebilir. Yeşilay, durum tespiti için çalışmalar yürütebilir. Sivil toplum kuruluşları, sanal dünyadan daha cazip etkinliklerin olduğu çeşitli faaliyetler yapabilir. Özellikle gençlere bu etkinlikleri teşvik edebilir.

Okullarda psikolojik danışmanlar bağımlılara destek sunabilir. Gençleri doğru tanıma sürecinden sonra onların potansiyeline ve hobilerine uygun sanat, spor vb. faaliyetlerine yönlendirilebilir. Özellikle de gençler kitap okumaya özendirilebilir.

Üniversiteler daha geniş araştırmalar yapabilir. ABD ve Batıda olduğu gibi sanal bağımlılığın gençlere verdiği zararlar ortaya konularak, çözüm odaklı olarak çeşitli sempozyum, kongre, eğitim vb. etkinlikler yapılabilir.

Sanal bağımlılıkla kısmi mücadeleden ziyade devlet ve millet olarak topyekün mücadele etmek zaruridir. Aksi takdirde sanal bağımlılığın gençlerde yolaçabileceği birçok patoloji tehlikesi mevcuttur.

KAYNAKÇA

- ARICAK, O. T. (2020). İnternet Oyun Bağımlılığı. M. Atak içinde, *Maneviyat Psikolojisi IV:Gençliğin Durumu ve Gelecek*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- ATAK, M. (2020). Ailede Muhabbet ve Sanal Bağımlılık. M. Atak içinde, *Maneviyat Psikolojisi IV:Gençliğin Durumu ve Gelecek*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- BALCI, Ş., & Birol Gülnar. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Oyunlarının Profili. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 5-21.
- BAZ, F. Ç. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi*, 276-295.
- ÇANKIRILI, A. (2011). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Zafer Yayınları.
- ÇAVUŞ, S., AYHAN, B., & TUNCER, M. (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık:Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 265-289.
- (2019). *Dijital Oyunlar Raporu*. Ankara: Güvenli İnternet Merkezi.
- GÖKA, E. (2017, Ekim 19). Uyandım Ben İpissiz Bir Tokatla: Yalnızlık. *Yeni Şafak Gazetesi*.
- GÖKA, E. (2020). Teknomedyatik Dünyada Gençliğin Durumu ve Görevlerimiz. M. Atak içinde, *Maneviyat Psikolojisi IV: Gençliğin Durumu ve Gelecek*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- GÜLTEKİN, M. (2020). Dijital Oyunların Dinamikleri ve Gençlerin Dünyası. M. Atak içinde, *Maneviyat Psikolojisi IV: Gençliğin Durumu ve Gelecek*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- MERTER, M. (2013). *Nefs Psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- MERTER, M. (2020). Cep Telefonu Bağımlılığı ve Nefs Psikolojisi. M. Atak içinde, *Maneviyat Psikolojisi IV. Gençliğin Durumu ve Gelecek*. Kayseri: Kimlik Yayınları.
- TWENGE, J. (2018). *İnternet Nesli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- VATANDAŞ, S. (2020). Gençlerin Kişilik Özellikleri Bağlamında Cep Telefonunun Anlam ve Önemi. *ASEAD*, 208-226.