



Murat Batuhan Sarıkaya¹

Ekranın Ardında Davranışsal Bağımlılıkları Anlamak Ve Çalışmak: Cinsellik, Kumar Ve Oyun Bağımlılığı

*Yazarlar: Mehmet Büyükçorak, Süreyya Kitapçoğlu, Emre Yılmaz, İbn Haldun
Üniversitesi Yayınları, İstanbul 2024, ISBN 9786256491915, 160 Sayfa*

Toplumun görünmeyen yarısını oluşturan ve sıklıkla göz ardı edilen bir konu, davranışsal bağımlılıklardır. Bu bağımlılıklar, alkol veya madde bağımlılığı gibi kimyasal bağımlılıklar kadar olmasa da bireyler ve toplum üzerinde derin etkiler bırakabilir. Kitap, günümüzde göz ardı edilen davranışsal bağımlılıkların akademik bir düzlemde ele alınmasını sağlayarak bu alandaki araştırmalar için bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır. Davranışsal bağımlılıklar, son yıllarda psikoloji, sosyoloji ve sağlık bilimleri gibi disiplinlerde giderek daha fazla önem kazanmış ve bu alandaki araştırmaların arttığı bir konu olmuştur. Dijital platformların yükselmesiyle birlikte cinsellik, kumar ve oyun gibi bağımlılık türleri, modern

¹ İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Din Bilimleri Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi, batuhan.sarikaya@stu.ihu.edu.tr ORCID ID: 0009-0007-4232-1565

bağımlılık literatürünün şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Kitabın ilk kısmı, çevrimiçi cinsel bağımlılığı ve pornografinin, özellikle gençler ve üniversite öğrencileri arasında ciddi anlamda arttığını ele almaktadır. Yapılan araştırmalara göre, erkeklerin %51'i, kadınların ise %16'sı haftada beş saatten fazla süreyle cinsellik sebebiyle internette vakit geçirmektedir. Kitapta bağımlılığın nedenleri, davranışsal ve zihinsel etkileri, ayrıca küresel boyuttaki ekonomik, sosyal ve sağlık sorunları ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Ayrıca kitap, bu bağımlılığın biyolojik etkilerini detaylandırarak, dopamin sisteminin ve ödül mekanizmalarının nasıl işlediğini açıklar. Bağımlılığın fiziksel ve psikolojik zararları, örneğin erkeklerde ereksiyon problemleri ve boşanma oranlarındaki artış gibi sorunlar istatistiklerle desteklenmiştir. Ayrıca, çevrimiçi cinsel içeriklerin, bireylerin gerçek ilişkilerle bağlarını koparmasına, cinsel şiddeti normalleştirmesine ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açtığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, cinsel bağımlılıkla mücadelede aile, toplum ve eğitim düzeyinde farkındalık yaratılması gerektiği vurgulanmış; tedavi sürecinde profesyonel destek ve psikoterapi yöntemlerinin önemi üzerinde durulmuştur. Özellikle kişinin zayıflığını kabul ederek manevi bir destek aldığı "12 Basamak Yaklaşımı" adı verilen modelin etkili bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığı ifade edilmiştir.

Kitabın ikinci kısmı, kumar bağımlılığını ele almaktadır. Kumar bağımlılığı, yalnızca bireyleri değil, toplumu da ciddi şekilde etkileyen bir sorun olarak tanımlanmaktadır. Kumar, şans oyunları, bahis oyunları ve çevrimiçi kumar gibi çeşitli türlerle karşımıza çıkmaktadır. Kitap, bu oyun türlerinin bağımlılık yapma potansiyelini incelemekte, özellikle sürekli oyunların bağımlılık riskinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. DSM-5'e göre, "Kumar Oynama Bozukluğu" alkol ve madde bağımlılıklarıyla benzer belirtiler gösteren bir bozukluktur ve bu bozukluğun dört evreden (balayı, duraklama, çöküş, yıkılış) oluştuğu açıklanmaktadır.

"*Beyin Bedava Kumar Parayla*" başlığı altında Kumar bağımlılığının, dopamin sistemi üzerindeki etkisi, kimyasal bağımlılıklar gibi ödül mekanizmalarını devreye soktuğu ifade edilmiştir. Ayrıca, pandemi döneminde çevrimiçi kumara olan ilginin arttığı ve ekonomik belirsizliklerin bu bağımlılığı tetiklediği vurgulanmıştır. Kumarın bireysel sonuçlarının yanı sıra toplumsal ahlak, aile ilişkileri, ekonomik sistem ve yasadışı yapılanmalar üzerindeki etkilerine dikkat çekilmiş, "*Kolay yoldan kazanç sağlama yeni nesillerin ideali haline gelir*" ifadesiyle toplumsal değerlerin zayıfladığı söylenmiştir. Kitap, bu bağlamda tedavi yöntemlerini de tartışmakta, bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşmeler ve aile temelli yaklaşımların etkili olduğu sonucuna varmaktadır.

Son bölümde, oyun bağımlılığı ele alınmaktadır. Oyun oynamanın tarihsel kökenlerinden modern dijital oyunlara kadar geniş bir perspektif sunulmaktadır.

Kitap, oyun bağımlılığını psikolojik ve sosyolojik açıdan incelemekte, oyunların insanlık tarihindeki rolünü vurgulamaktadır. E-sporun bir spor olup olmadığına dair tartışmalara da yer verilmiştir. Fiziksel hareket eksikliği ve sağlığa zararları nedeniyle spor olarak değerlendirilmediği savunulsa da, rekabet ve beceri gelişimi açısından sporla benzer yönlerine dikkat çekilmiştir. Oyun bağımlılığının olumsuz etkileri arasında fiziksel sağlık sorunları (obezite, uyku problemleri), sosyal izolasyon ve akademik başarısızlık gibi sonuçlar bulunmaktadır. Ayrıca, oyun bağımlılığı, DSM-5'te "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" olarak sınıflandırılmaktadır. Kitap, video oyunlarının cazibesinin, psikolojik ihtiyaçlar (yetkinlik, özerklik, ilişkililik) ile bağlantılı olduğunu ve bu ihtiyaçların tatmininin bağımlılık geliştirmeye yol açabileceğini açıklamaktadır. Bu bağımlılıkla mücadelede, bilişsel-davranışsal terapiler, aile temelli yaklaşımlar ve eğitimsel programlar önerilmektedir.

Bu kitap, davranışsal bağımlılıkları kapsamlı bir şekilde ele alarak, akademik literatürdeki önemli bir boşluğu dolduruyor. Özellikle cinsel bağımlılık gibi toplumda tabu olan konuları açıkça incelemesi, farkındalık yaratma açısından oldukça değerlidir. Kitap, günümüz dijital çağında çevrimiçi platformların bağımlılığı tetikleyici etkilerini incelemekte önemli bir yere sahiptir. Özellikle COVID-19 pandemisinin kumar bağımlılığı üzerindeki etkilerini incelemesi, kitabı daha da güncel kılmakta ve bağımlılıkla mücadelede karşılaşılan yeni zorlukları gözler önüne sermektedir. Bilimsel verilerle desteklenen ve mevcut araştırmalarla referans gösterilen eser, bağımlılıkları yalnızca birey değil, toplumsal düzeyde de ele alarak bu alandaki akademik değerini artırıyor.

Bununla birlikte, Kitap, bağımlılıkla mücadeleye yönelik stratejiler sunmakla birlikte, bu stratejilerin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde nasıl uygulanabileceği konusunda daha somut örneklerle ve rehberlere yer verilebilirdi. E-sporun spor olup olmadığına dair tartışma, daha derinlemesine incelenebilirdi; fiziksel aktivite eksikliğine vurgu yapılırken zihinsel çaba ve takım çalışması gibi unsurlar göz ardı edilmiş görünmektedir. Ayrıca, oyun bağımlılığına dair bilgiler bazı bölümlerde tekrara düşerek kitabın akıcılığını zaman zaman olumsuz yönde etkilemiştir.

Sonuç olarak, bu eser, davranışsal bağımlılıkları anlamak ve çözüm üretmek isteyen akademisyenler, sağlık çalışanları ve siyasetçiler için önemli bir kaynaktır. Ancak, daha geniş bir okuyucu kitlesine hitap edebilmesi için dilin sadeleştirilmesi ve içerikteki tekrarların azaltılması gerekebilir. Ayrıca, bağımlılıkla mücadele etmek isteyen bireyler için daha somut ve uygulanabilir önerilerin eklenmesi, kitabın toplumsal faydasını artıracaktır. Yerel ve uluslararası bağımlılıkla mücadele programlarının kapsamlı bir incelemesi, okuyucular için yol gösterici olabilir. Pandemi döneminde artan bağımlılık risklerine dikkat çekmesi ise kitabın güncel sorunlara çözüm arayışı açısından değerini ortaya koymaktadır.