

# HAYAL İYİ BAĞIMLILIK KÖTÜ

**ODTÜ'de öğretim görevlisi  
Dr. Faruk Gençöz ile bu  
alanların kişiler üzerindeki  
etkileri konusunda görüştük.**

**Üç boyutlu sanal dünyalara daha önce hiç girdiniz mi? Hiç ilginizi çektiler mi?**

Hayır daha önce bu tür oyunlara/dünyalara girmedim. Ama bir psikolog olarak ilgi çekici geliyor elbette. Hastaların hayatla uyumlu olabilmeleri için aranan bir faktör, alternatif çözüm üretme çabasıdır. Hastalarda bu genellikle eksik olduğundan onlarla birlikte yaşadıkları hayatın alternatif bakış açılarını değerlendirmeye çalışırız. Bunun için son zamanlarda bilgisayar destekli programlar da uygulanıyor. Örneğin, fobi vakalarının tedavisinde üç boyutlu sanal gerçeklik kullanılıyor. Varsayalım hastanın yılan fobisi, yılan korkusu var. Sanal gerçeklik içerisinde üç boyutlu olarak kişiyi buna basamak basamak maruz bırakarak, korktuğu gerçek obje ile temas sağlanıyor. Bunlar çok başarılı bir şekilde uygulanıyor. Tabii bu sanal dünya değil, sadece 3 boyutlu küçük bir gerçeklik; içeride hasta dışında kullanıcı yok.

Sizin bahsettiğiniz alanlardaysa hem sanal bir durum hem de bir toplum var. Bu aslında bir sosyal psikoloğun alanı. Ben olaya klinik açıdan bakıyorum. Hastaların belli bir problem çerçevesinde daha esnek, daha duruma has çözümler getirmelerini sağlamak çok zor oluyor. Bu tür alanlarda, bu çözümleri çok kolaylaştırıyor. İnsanları daha esnek yapabilir bir özelliği var bu alanların. Bu nedenle bir psikolog olarak bir insanın böyle bir çevrede fayda mı gördüğü yoksa zarar mı gördüğü konusunu çok ilgi çekici buluyorum. Çok araştırılmayan bir konu da aynı zamanda. Genelde zararları irdelenir.

**Peki bu dünyalara/oyunlara hastalık derecesinde bağımlı olma durumunu nasıl yorumluyorsunuz?**

Sanal dünyaların/oyunların zararları konusunda en çok ileri sürülen örnek-



ler bunlardır. Ancak bu herhangi bir konu için geçerlidir, Madde bağımlılığı, sigara bağımlılığı gibi konularda da geçerlidir. İnsanların sigarayla olan ilişkileri de problem çözme alışkanlığı açısından. Size stres veren duygulardan kaçabilmek için sigara yakmak gayet makul. Bu birle ikiyle başlıyor, sonra bir kaç pakete kadar gidebiliyor, sonuçta bir hayat tarzı haline geliyor. İnsan kopamıyor. Bu dünyalar da madde bağımlılığı gibi düşünülebilir. Burada, alınacak önlemlerden bahsedebiliriz. Ama bağımlılık oluşturuyor diye bu alanları zararlı ilan edemeyiz, insanları bu alanlardan uzaklaştırmak çok mantıksız. Çünkü çok büyük bir kitle bu alanlarla aşırı derecede ilgileniyor. İnsanların bu ilgisini olumlu yöne yöneltmeli. İlgisiz bırakmak, korkutmak değil de, tam tersine onu kullanılabilir hale getirmeli. Zaten bu tür programların ortaya çıkış amaçları hayatı kolaylaştırmak. Bağımlılığa dönüşmemesi için alınabilecek basit önlemler var.

Öncelikli olarak şöyle bir bakalım: Madde bağımlılığı insanın başına ne zaman dert açıyor? Sosyal ortamda. Kendi psikolojik ortamına bakacak olursak, madde bağımlılığı insana o kaçınmak istediği şeylerden uzaklaşma yolu açtığı için bir rahatlık sağlıyor. Sonrasında sosyal olmaya başlayınca, insan kendisini sadece o maddeyle ya da bu oyunlarla eşleştirdiği, özdeşleştirdiği için kendisine alan bulamıyor. Tek konuşacağı konu bunlar oluyor. Sosyal çevredeki di-

ğerleri bu konuda konuşmuyorsa o ortama uyum sağlaması mümkün olmuyor. Örneğin aile ortamında bu çocuğun aklından yemekte, televizyon başında yani aile içinde sosyal olduğu zamanlarda, hep oyuna dair şeyler geçiyorsa, bir türlü uyum sağlayamaz. Konuşulanları saçma ve demode bulur. Bu da, aileden alacağı kültürün kesilmesine sebep olur. Hem ailenin hem de bu dünyalarla ilgilenen gencin bunların bilincine vararak hareket etmesi lazım.

Burada saat sınırlamasından bahsedebiliriz. Günde kaç saat oynamalı? Sanal çevre daha çok ses görüntü vb desteklerle geliyor. Bir kitabı günde 5-6 saat okuyabilirsiniz, hayatınıza o kadar da etki etmeyebilir ama bu tür dünyalar konsantre bilgi gibi daha kısa sürede daha kuvvetli bir şekilde etki yaratırlar. Onun için benim düşündüğüm miktar günde 2 saat. 2 saati aşan miktarlar kişinin hayatında erozyona sebep olabilir. 2 saati aşmak bence gerçekten iyi bir kriter. Ama bu tür oyunların kurulumu bile 2 saatten fazla alıyor, sonra ona alışmak vs bu kural daha ilk günlerden delinir. Gencin bu tür şeylerde dikkatli olması gerekir. Vakit ayırma işi sabit bir şekilde devamlı ilerliyor mu? Uzak kaldığı zaman sinirlilik hali oluşuyor mu? Hemen ona gitmek istiyor mu? Sosyal bir çevre içerisinde ve oyundan uzak kaldığı zaman, sosyal çevreden gelebilecek bilgi kaynaklarını engelleyip bir an önce oyununa mı dönmek istiyor? Tabii bunlar olunca yaşamı fakirleşmeye başlıyor. Aslında kişi bunları, yaşamı daha zengin görebilmek, alternatif bakış açılarına sahip olabilmek için yapıyordu. Bağımlılık oluştuktan sonra amaç farklılaştı. Hayatı kısırlaştı, sadece bu oyunun kuralları üzerinden yaşamaya başladı.

Tabii bir de bu sanal dünyalar ve çok kullanıcı oyunlar farkı var. Birinde hiyerarşi var; öbüründe yok. Aslında hayat hiyerarşiden oluşuyor. Bu alan aslında başlı başına bilimsel araştırma konusu: Hiyerarşinin olup olmaması. Hangi düzeyde olup olmadığı, ne tür insan kişiliklerinde ne tür reaksiyonlara sebep oldu-

ğu... Çok güzel konular bunlar, ama üzerinde çok çalışılmış konular değil.

**İkinci Yaşam kullanıcıları içerisinde kendilerini o sanal dünyanın 'sakini' olarak gören, yani o dünyada yaşadığını kabul eden kullanıcılar var. Bunlar hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Şimdi başka bir yerden başlayayım konuya, sonra da sorunuzun yanıtına bağlayalım. Problem çözme davranışında insanın bir problemi vardır, o problemi o gün farklı bir ortamda yaşamıştır ona alternatif getirmesi lazımdır, esnek olması lazımdır. Benzer duruma daha önceden yarattığı başarıya ulaşmış çözüm metodu aynı şekilde işlemeyebilir. Onun için devamlı alternatif getirmelidir. Bu çözümlere alternatifler getire getire insan bir kimlik oluşturur (bu kimlik esnek ya da katı olabilir.). 'Ben ne yaparım, ne ederim, kimim?' dediği zaman, söyleyebileceği şeyler oluşmaya başlar. 'Ben şuralarda iyiyim, şunlarla başedebilirim' vs. der. Bir de hayal kurma meselesi var: İnsanların alternatif oluşturmasında destekleyici bir rolü var hayal kurmanın. Benim anladığım kadarıyla bu dünyalar da hayal dünyasını avatar yoluyla kurduğunuz ağ aracılığıyla geliştirebiliyor. Dolayısıyla bu problem çözme davranışına esneklik getiren bir özelliği muhakkak ki var. Bunun hiç öyle delilikle falan bir alakası yok. İnsanların daha sonra kendilerine oralarda kimlik bulmaları sağlıklı bir metod bence. Daha önce söylediğim gibi, hiyerarşi aslında normal toplumda var, dolayısıyla olmaması mı, yoksa olması mı iyi, bakılması lazım. Şimdi burada insanlar hiyerarşinin olmadığı bir yerde bile kendilerine birer kimlik yaratmışlar. Ben senden üstünüm diyor yeni gelene. O zaman bir hiyerarşi var. Bu sağlıklı bir şey. Orada bir norm oluşacak yeni gelenin yapması gerekenler, orayı sahiplenmiş olanın yapması gerekenler vs. Genel olarak bakılınca toplum hayatını görüyoruz. Hayal kurmanın bir limiti olmalı. Hayatımızı 10 saat hayal kurarak 2 saat gerçeklikte yaşamamız pek makul değil, dengeli olması lazım. Sonucunda da bizim o hayalden gerçek dünyada da yararlanabilmeliyiz. Kişi kendine bir kimlik yaratıp günde 10 saat orada uğraşıyorsa, günlük hayatına da fazla detaylı girmiyorsa, günlük hayatını geçiştiriyorsa burada ayrışma (disosiyasyon) dediğimiz şey oluşmaya başlıyor. Günlük hayatla mücadele etmeye güdümlü olan benlik, ego, yarıyor. Bir sanal tarafı olu-

yor bir de gerçek tarafı oluyor. Gerçek tarafı da zayıf kalıyor. Ama başta bu hayal dünyasının gerçek dünyaya katkı sağlamak üzere kurulması gerektiğini söylemiştik. Şimdi tersi olmaya başlıyor. Gerçek hayattan mümkün olduğunda kaçmak, öbür tarafı zenginleştirmek üzerine güdülenme başlıyor. Hayal dünyasının içerisine gitmeye başladıkça delilik dediğimiz şey çıkabilir ortaya. Bu da somut olarak zamanla, sosyal çevrenin zayıflamasıyla, insanın başka aktivitelerden zevk almamasıyla ortaya çıkar. Onun için en basit seviyede zamanı kısıtlamak, diğer sosyal aktivitelerden geri kalmamak ve sosyal destek mekanizmalarını (aile, arkadaş vb) uzaklaştırmamak gerekir.

**Peki bu dünyalar/oyunlar psikologla-**



**ra yardımcı olabilir mi? Yani hastanızı sanal bir dünya içinde terapiye alır mıydınız?**

Terapi konusunda metodlar çağın gereklerine kendilerini uydurmalı. Çağın gerekleri içerisinde İnternet, sanal ortamlar, sohbet odaları kuvvetlenmiş durumda. Hayatımızı oldukça kolaylaştırıyorlar. Tonlarca bilgiyi hafızamızda tutmuyoruz da İnternet ortamında tutup onları gerektiğinde ve gerektiği şekilde birleştirme yetisini kullanıyoruz. Dolayısıyla terapinin de bundan yararlanması gerekir diyorum. Bir çok insan bunda çok temkinli. Daha çok zararlarını irdelemeyi yeğliyorlar. Bense bu işle ilgili profesyonellerin bu işte bir adım önde olması gerektiğini düşünüyorum. Bu tür programların yararlarını irdeleyebilecek çalışmalarla piyasayı etkileyebilecekleri lazım. Temkinli olma adına geriden gidiyorlar, bu yüzden zararlarını irdeleyen araştırmalar daha çok öne çıkıyor. Hal böyle olunca da bilim adamları bakıp şöyle diyorlar: 'Bu zararlı bir şeydir.' İnternet'in kazanç kapısı olması da bunda etkili. Para kazanılan alanlar

olması, bu alanları zararına kullanabilecek yetide insanların ilgisini buralara yönlendiriyor, sonuçta gerçekten de zarar oluşabiliyor.

Terapi konusuna dönecek olursak, kişiye daha hızlı ulaşma, bazı deneyimlere hızlı ve etkili bir şekilde maruz bırakma konusunda başarılı alanlar. Böylelikle terapi sürecini hızlandırabiliyoruz. Verdiğimiz yılan korkusu örneğini hatırlayın. Bu bilimsel olarak araştırmalarla desteklenmiş. Psikologlar ilişki kurma, davranış inceleme için yüz yüze terapiyi tercih eder. Ancak hasta psikologla aynı görüşü paylaşmayabilir. Ayrıca fiziksel şartlar da her zaman yüz yüze terapi için uygun değildir.

**İkinci Yaşam'daki üniversite alanlarını duymuşsunuzdur. Böyle bir alanda ders vermek, öğrencilerinizle buluşmak ister miydiniz?**

Ben tercih etmem. Kişinin bana gelip benden bir şey alma ihtiyacı ve azmiyle bendeki eğitimci ruhu kabartmasını seviyorum. Karşılıklı etkileşmeyi tercih ediyorum. Gerçek dünya içerisinde üretim yapma fikri daha çok hoşuma gidiyor. Yine de gerekirse giderim ve yaparım. Herkesin kendisini geliştirmesi gerekliliğine inanıyorum sonuçta.

Konular çok bağdaştı; bir de sinema örneği vereyim başka bir ilgi alanımdan. Sinema sanatı yapmak için midir yoksa insanları eğitmek, ders vermek, bilgilendirmek için midir? İkinci hale geldiğinde belgesele dönüşmeye başlıyor. Bu durumlarda sinemadan uzaklaşıyoruz. Belgesel seven başka bir kesim var ancak çok büyük bir kesim bunu sevmiyor. Bilgisayar oyunlarında da işin içine başka şeyler katmaya başlayıp da şurada insanları eğiteyim biraz dediğinizde yaratıcılıktan ödün vermeye başlıyorsunuz. İkisini karıştırınca çok güzel oluyor kanaatimce.

Özden Hanoğlu

