



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ**

**TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK İMKANLARI**

Ayşe ZEYBEK

DENİZLİ, 2024

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE
MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK İMKANLARI

Hazırlayan

Ayşe ZEYBEK

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Hasan KAFALI

T.C.

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

İSLAMİ İLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK PROGRAMI

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

**TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE
MÜCADELEDE MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK
İMKANLARI**

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

Ayşe ZEYBEK

Proje Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hasan KAFALI

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Tezsiz Yüksek Lisans Programı: Manevi Destek ve Rehberlik

AYŞE ZEYBEK tarafından hazırlanan "TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK İMKANLARI" adlı tezsiz yüksek lisans dönem projesi danışmanlığında hazırlanmış olup 2024 tarihinde son kontrolü yapılarak Pamukkale Üniversitesi İslam İlimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Manevi Destek ve Rehberlik tezsiz yüksek lisans dönem projesi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Hasan KAFALI

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nuntarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Harun ABACI

Enstitü Müdürü

BEYAN

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsünün proje yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu projenin hazırlanması, tasarımı, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan kaynaklara atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

Ayşe ZEYBEK

ÖNSÖZ

Bu çalışmada teknoloji ve sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede manevi destek ve rehberlik imkanları konusu kapsamında teknoloji ve sosyal medya bağımlılığının insan yaşamında oluşturduğu fırtınalar ve tahribatlar ve çıkış yolları ele alınmaktadır. Bu girdaba düşen insan evrende niçin var olduğunu unutup adeta yaşayan bir ölü gibi davranmaya başlıyor. Ekranın ışıltılı hayatları ruhumuzun yaralarına merhem olmuyor. Kurtulmak için gerçek alemle yüzleşmeliyiz. Bu bağlamda konu masaya yatırılacak. Uyanış için farkındalık oluşturulmaya çalışılacak. Pratik ve sürdürülebilir uygulamalarla hakikat ile sanalın dengede yaşanabileceğinin mümkün olabileceğinin cesareti oluşturulmaya çalışılacak. Bu çalışmayı akademik disiplinle ele alabilmemde beni yüreklendiren, ortaya çıkarma sürecimde desteği ve rehberliği ile beni yönlendiren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Hasan KAFALI' ya teşekkürlerimi sunarım.

Ayşe ZEYBEK

Denizli – 2024

Pamukkale Üniversitesi İslami İlimler Enstitüsü Tezsiz Yüksek Lisans Proje Özeti

Projenin Başlığı: Teknoloji ve Sosyal Medya Bağımlılığı İle Mücadelede Manevi Destek Ve Rehberlik İmkanları	
Projeyi Hazırlayan: Ayşe ZEYBEK Hasan KAFALI	Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi
Kabul Tarihi: 2024	Sayfa Sayısı: 8 (ön kısım) + 14
Anabilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri Rehberlik	Programı: Manevi Destek ve Rehberlik
<p>Hukuk, bilgi, varlık ve bilhassa ahlaki alana verdiği zararlar sebebiyle sosyal medyayı hayatımızdan tamamen çıkarmak mümkün olmayacağı gibi tutarlı ve doğru bir yaklaşım da olmayacaktır. Bu sebeple sosyal medyanın zararlarından uzak tutacak kuvvetli bir bilincin oluşması elzemdir. Bilhassa, Rabbimizin tüm zaman ve mekanlarda bizimle beraber olduğunun bilinciyle oluşan bir otokontrol sistemini geliştirmek; gerçek dünyadan kopmadan, sosyal medya ve teknolojiye mahkum olmadan asil bir duruş kuşanmak lazımdır. Aksi takdirde çağımız insanı zaman ve zemin bilincinden uzaklaşıp yeryüzü gerçeğini ve sorumluluğunu unutması tehlikesi ile karşı karşıyadır. Hayata uyumlanabilecek sürekli, yapıcı ve gerçekçi bir eğitim, rehberlik ve bilgilendirme faaliyeti sonucunda etkili bir farkındalık, manalı bir idrak, ideal bir bilinç ile sosyal medya kullanımı olması gereken fonksiyon ve seviyeye ulaşmalıdır.</p>	
Anahtar kelimeler: Teknoloji ve sosyal medya bağımlılığı, telefon, bilgisayar, ekran, ağ, internet, dijital, sanal, e-posta, mesaj	

Title of the Project: Moral support and guidance opportunities in the fight against social media addiction	
Author: Ayşe ZEYBEK Hasan KAFALI	Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi
Date: 2024	Nu. of pages: 8 (pre text) + 14
Department: Felsefe ve Din Bilimleri Rehberlik	Subfield: Manevi Destek ve
<p>It will not be possible to completely remove social media from our lives due to the damage it causes to law, information, wealth and especially the moral sphere, and it will not be a consistent and correct approach. For this reason, it is essential to create a strong awareness that will keep us away from the harms of social media. In particular, to develop a self-control system that consists of the awareness that our Lord is with us at all times and places; It is necessary to adopt a noble stance without breaking away from the real world and without being confined to social media and technology. Otherwise, modern people face the danger of moving away from the awareness of time and place and forgetting the reality and responsibility of the earth. As a result of continuous, constructive and realistic education, guidance and information activities that can be adapted to life, effective awareness, meaningful perception, ideal consciousness and social media use should reach the required function and level.</p>	
Keywords: technology and social media addiction, phone, computer, screen, network, internet, digital, virtual, email, message	

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
GİRİŞ	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
BİRİNCİ BÖLÜM TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI	2
1.1.TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ	2
1.2. TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, SONUÇLARI VE ZARARLARI.....	2
İKİNCİ BÖLÜM TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE	
MÜCADELEDE MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK İMKANLARI.....	8
2.1. TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ	8
2.2. BAĞIMLILIK İLE MÜCADELE İMKANLARI.....	8
SONUÇ.....	14
ÖNERİLER	15
KAYNAKÇA	16
ÖZGEÇMİŞ.....	17

GİRİŞ

Hayatımızın vazgeçilmezi haline gelen ve doğru kullanıldığı takdirde bilgi edinme haberleşme gibi faydalarıyla hayatımızı kolaylaştıran teknoloji ve sosyal medyanın sadece bir araç vazifesinde olduğunu, kullanıcıların gönül ve zihin dünyasına işlemek gerekir. Bu bilinç kaybedildiğinde yahut yerleşmediğinde, faydalı bir araç, hayatın amacı haline dönüştüğünde, bilhassa manevi yaşantı ile ilgili istikrar ve düzenin kaybolduğu aşikardır. Şöyle ifade edersek aracın maksada evirildiği bu noktada elimizde oluşan resim sosyal medya bağımlılığı ve neticesindeki zaman israfıdır. Bağımlı hale gelen kişiler kendisine, ailesine ve sosyal çevrelerine ayırmaları gereken vakti ayıramamakta, bu hal ise hayatlarının anormal seyretmesine sebep olmaktadır. İnsanın zamana dair hassasiyet ve şuurunu bu mecrada yitirmesi, bilinç ve bilinç dışı düzeyde ve ahlaki duyarlılık hususunda kişiyi istenmedik durumlarla karşı karşıya getirmektedir. Ahlaki hassasiyetini kaybeden kişi yalnızlaşmakta, yalnızlaşan kişi bu sınırsız mecrada, sınırsız kimliklerle ahlakın sınırlarını aşabilmektedir. Bu kısır döngüden çıkabilmek için sosyal medya ve teknolojinin kullanılış amacı ve süresiyle ilgili takip, bilgece telkin, manevi destek ve rehberlik önem arz etmektedir. Bu yaklaşım sonraki süreçlerde oluşabilecek bağımlılık ihtimalini de engelleyecektir. En önemlisi de ebeveynlerin ve yetişkinlerin, tutum, davranış ve örnekliliği gençlerin ve çocukların bu alanı kullanım tarzına doğrudan etki edecektir.¹ Bilhassa Müslüman bir kimliğe sahip olduğunu düşünen herkes dünyayı imtihan yeri bilmeli. Ömür sınırlı ve ne zaman sona ereceğini hiçbirimiz bilmiyoruz. Öyle ise kuralsızlık ve sınırsızlık hissi oluşturan, hukuki kodların düzeni temin etmekte zorlandığı bu mecrada da imtihanın var olduğu bilinci yerleştirilmeli, zaman şuuru oluşturulmalıdır.

¹ Murat Kalıç, “Çocuklarımıza Sosyal Medya Ahlakı”, *Sosyal Medya Ahlakı*, ed. Elif Erdem (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2022), 81.

BİRİNCİ BÖLÜM

TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

“Hikikimori” adı verilen bir durum yaşanıyor Japonya’da. Ergenler tüm gün bilgisayarda oyunlar oynuyor ve kapılarına gelen yemekle mola veriyorlar sadece. Yıllar süren bu münzevi hayat ebeveynleri çocukların kölesi haline getiriyor adeta. Çocuklarla ne iletişimi sağlıyor ne de onları dışarı sosyal hayata çıkarabiliyorlar.²

1.1. Teknoloji ve Sosyal Medya Bağımlılığının Sebepleri

20 yıl evveline göre sokakların güvensiz hale gelmesiyle evlerde yetişen bir kuşak var karşımızda. Evde büyüyen çocuk sürekli yeni uyaran ve oyunlar istiyor. Bu istekleri iki şeyle sağlıyor; televizyon ve bilgisayar. “Z” kuşağı diye adlandırılan bu nesil internetin içine dünyaya geldi, çocukluğundan itibaren sosyal medya ile tanıştı. Daha ilkokulda verilen ödevleri ansiklopedilerden değil “Google” üzerinden araştırarak yapıldı. Dinleyeceği şarkı, izleyeceği film/dizi ona “bir tık kadar” uzak. Artık internet bu gençlerin ve çocukların duygu, bilinç, bilgi ve zihin dünyalarını kontrol etmede yegane söz sahibi olma haline gelmiş durumda. Öyle ki artık “internet ve sosyal medya bağımlılığı” adı verilen psikolojik sorunlardan bahsediliyor. İşin kötüsü kimse durumun farkında değil. Farkında olanlar ise gidişata dur demek, karşı çıkmak konusunda söylem ve eylemden uzak.³ Yine sosyalleşme şeklimizi önemli ölçüde etkileyen akıllı telefonların çoğalmasında ve bu telefonlarda yer alan WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter gibi uygulamaları hemen hemen herkes kullanmakta. İnternet bağlantısı dışında herhangi bir ödeme gerektirmemesi, mesajlaşmanın yanı sıra anlık ses, fotoğraf, arama ve hatta görüntülü konuşma imkanı tanınması kullanımı fazlalaştırdı. Özellikle gençler bu platformda günün önemli bölümünü geçirmekte ve Instagram’ı dijital albüm, Twitter’ı dijital günlük olarak kullanmaktadırlar.

1.2. Teknoloji ve Sosyal Medya Bağımlılığı, Sonuçları ve Zararları

Çağımızın şartları gereği hemen hemen herkes teknoloji ve sosyal medyanın meydana getirdiği bu yeni sosyalleşme şekline adapte olmuş durumda. Bu mecranın olumlu sonuçlarıyla birlikte olumsuzluklarıyla da karşı karşıya kalmakta. Günlük

² Kemal Sayar, “Çok Kalabalık Ama Fazla Yalnız Siber Âlemde İnsan”, *Dijital Çağda İletişim Ahlakı*, thk. Ulviye Ezberbolatoğlu (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2021), 73.

³ Soner Duman, “Müslümanın Sosyal Medya Ahlakı”, *Sosyal Medya Ahlakı*, ed. Elif Erdem (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2022), 11-12.

yaşantımızın yansımaları olan bu uygulamalardaki paylaşımlarda haset, iftira, gıybet, dedikodu, toplumsal linç, zorbalık gibi manevi dünyamızı örseleyen davranışlar çoğalmakta. TV ve internet oyunlarının, sosyal medya ve pornografinin bağımlılık yaptığı artık ortada. “Akıllı” ekranlarımızla internette geçirdiğimiz uzun vakitler, geleneksel bilgi ve alışkanlıklarımızı törpülüyor. Uzun süre çalışmak, odaklanmak, emek harcamak zorlaşıyor. Oysa halife makamında yaratılmış insan hazza yönelten ilkel güdülerini kontrol edebilme potansiyeline sahiptir. Bu konuda nefis terbiyesi hazlarımızı dizginleyebilmekle olur.

Sürekli çevrimiçi olmak istiyoruz ve fişi çekmekten korkuyoruz. Bu şekilde üretebildiğimizi sanıyoruz. Bilakis bir şeye odaklanmak daha üretken ve mücadele edebilen hale getiriyor. Aynı anda pek çok bilgiyi edinmek, beyin de kalmasının da önüne geçiyor. Dijital ortamda yokken çok şey kaçırdığımızı zannediyorsak yanılıyoruz. Çoğumuz içimizdeki boşluktan, yorgunluk ve kırgınlıktan şikayetçiyiz. Ekran önündeki uzun vakitler bize çökkünlük olarak dönüyor. Akıllı cihazlarımızın duyguları yok, nefes alamıyor ve kalbi atmıyor. Onu anlamlı kılan, güçlü yapan biziz. Yetmezmiş gibi tarafından izlenmemize, kaydedilmemize izin veriyoruz. Ekranı kapatabildiğimizde kapıların ardına kadar açıldığını göreceğiz. O kapılardan yürüdüğümüzde her yolun kendimize çıktığını göreceğiz.

Kainatı telaşlandıramayız. Yağmur, gece, gündüz acele etmez, zamanını bekler. Biz de ritmimize saygı duyup ona bağlı yaşamayı seçersek hayatımız anlamlı hale gelir. Bekleyerek ve sabrederek ayrıntılarımızı, yeteneklerimizi, kusurlarımızı ve eksikliklerimizi fark ederiz. Japonya’da kırılmış vazo altın ile dolgu yapılarak tamir edilir. Kusurlarımızı yeter ki fark edebilelim ve altın ile onarabilelim.

Siber hayat gelenekseli tahrip ediyor. İş ile oyun, ciddi olan ile eğlence, yetişkinlik ile çocukçalık, kamusal ile bireysel arasındaki sınırlar kayboluyor. Kişisel veriler sosyal ağlara dökülüyor. Teşhircilik narsist bir boyuta ulaşıyor. Teşhircilik röntgenciliği dikizlemeyi getiriyor. Bu da zamanla mahrem kalmayı zorlaştırıyor. Hukuki olmayan fiillerin önüne geçmek için doğrulanmış bir kimlik fikri sosyal medyanın doğasına uygun görülmemektedir. Zira sosyal medyayı cazip kılan kişinin kimliğinden uzaklaşarak paylaşım yapabilme özgürlüğüdür. Dolayısıyla kimliksizleşmenin ortadan kalkması fikri bu platformun varoluşuna tehdit olarak görülebilmektedir.

Facebook'un ilk etapta ütopyası kaybedilen arkadaşları bulmaktı. Oysa insanlar bu mecraaya sunmak istedikleri yüzlerini sundular. Bukalemun profiller oluşturuldu. Bu durum giderek hafızaları ve anıları sildi. Sınırsız yüze sahip olmak bağlanma gücünü zayıflatır ve daraltır. Yüzlerin sınırsızlığı kişinin kendini tanımasını ve sosyal hayata dahil olmasının önüne geçer. Tamamlanamayan bir insan ve paramparça olmuş hayatlar ortaya çıkarıverir.⁴ Mesajlaşmada kolaylık sağlaması sebebiyle çocuklar da dahil pek çok kişi WhatsApp vb. uygulamaları kullanmakta. Çoğunlukla mesajlaşmanın yapılması karşı tarafta kırgınlık ve tatsızlıklara sebep olabilmekte. Çünkü mesaj ile gülümseme, jest, mimik, ses tonu gibi yüz yüze iletişimde var olan ifadelerin iletilemediği ortada. Bu bakımdan mesajın ima mı içerdiği yoksa samimiyetle mi yazıldığı anlaşılmamakta ve bu durum sosyal ilişkilerde problemlere sebep olmaktadır. Bu sebeplerden ötürü bilhassa önemli mevzularda yüz yüze iletişim telefonla konuşmaya ve mesajlaşmaya tercih edilmelidir.

Bizler internetin müşterileri gibi görünsek de ürünleriyiz. Tercihlerimiz ve beğenilerimiz reklam veren şirketlere satılıyor. Onu kullanıyoruz zannederken o bizi belleğine alıp profilimizi oluşturuyor. Bu bağlamda “kendini ifade etme” aracı olarak görülen sınırsızca paylaşma ve tüketme özgürlüğü düşüncesi sosyal medya ile geniş mecralara direkt sunulmakta; bu da Allah'ın yeryüzünün halifesi yaptığı insanı değersizleştirip sömürü nesnesi haline dönüştürmektedir.⁵

Teknolojik değişimler iletişimin tabiatını değiştiriyor. Kendiliğinden oluşan toplumsal ilişkiler azalıyor, sanal etkileşim çoğalıyor. Yüz yüzeliğin azalması empatiyi köreltiyor. Böylece sosyal iletişim meziyetlerimiz ortadan kalkıyor. Bu meziyetler köreltiğinde birey içine kapanıp, sosyal ağlarda teselli buluyor. Bu döngünün içinde kişide oluşan sosyal medya bağımlılığı ile kişinin sosyal zekası köreliyor ve ifadeleri okumakta, anlamakta güçlük yaşayabiliyor.

Sosyal medya meçhule atılan bir olta. Tam ele geçireceğimizi sandığımız an o bizi yutuyor. Makinenin merhameti yok. Teknolojinin hızlılığı bilişsel tarafımızı, hafızamızı zayıflatıyor. Beyin odaları arasında oluşan iletişim bozukluğu ahengimizi bozuyor. Merhamet dinginlik ile mümkün iken bu hızla merhametli kalmak mümkün olmuyor.

⁴ Mustafa Derviş Dereli, “Dijital Kimlikler ve Dönüşen İnsani İlişkilerimiz”, *Sosyal Medya Ahlakı* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2022), 62.

⁵ Ali Erbaş, “Önsöz”, *Sosyal Medya Ahlakı*, ed. Elif Erdem (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2022), 7.

Sosyal medya paylaşımlarının ekseriyeti insanları öznel ilgilerinin dışına yansımaları ve doğaçlama bilgiye dayanmasıdır. Bu paylaşımlar genellikle çöp niteliğinde dolaşıma giren bilgi türüdür. Ana gövdeden kopmuş teknelci grupların paylaşımları ile çatışmaya ve şiddete meyyal durumların ortaya çıkması muhtemeldir. Bu durumda hakaret, özel hayata müdahale, başkasının hukukunu çiğneme, kişisel hak ve özgürlüklere saygısızlık gibi hukuki alana giren tavır ve davranış sergileyen kişilere ve gruplara rastlamak mümkündür. Netice olarak manevi değerlerle seküler değerlerin arasının kapandığı, ara formların oluştuğu, saf din ve manevi değerlerin ne olduğunun tam anlaşılmadığı ara bir dönemden geçildiği gözlemlenmektedir. Ayrıca sosyal medyada politik ve ekonomik çıkar sağlamak, itibar görmek, psikolojik tatmin sağlamak, saygınlık kazanmak, psikolojik tatmin sağlamak, sosyal medya fenomeni olmak, dindar görünmek isteyen kimlikler de mevcuttur. Bu ilgiler kişinin arayışlarıdır. Bu arayış kişinin huzuru aradığı bir dünya görüşü, emin olabileceği bir sosyalleşme arzusu, kendini rahatça ifade edebileceği bir ortam isteğini temsil eder.⁶

Son yıllarda dünya hızlı değişiyor. Öylesine teknolojiler ortaya çıkıyor ki geleneksel bilgilerle iş yapabilmek ortadan kalktı. Oynadığımız oyunlar, iş ve iletişim kurma yöntemleri farklılaştı. Sanal yaşantımız gerçek yaşantımızı örtmemeli. Teknoloji insan kalmamızı sağlamalı, değerlerimize hizmet etmeli. Oysa işimize, özelimize iyice dahil olmuş teknoloji; ruhsal sorunlara yol açan sebepleri de hayatımıza dahil etmiştir. Sosyal medyada tanışan; çöpçatan sitelerinde hayatlarını birleştiren; siber zorbalığa uğramış; kimliği çalınmış; ağlar üzerinden uzak diyarlardaki aşkı diri tutmaya çalışan; sevgili bulmaya çalışan; yazışmaları yanlış anlaşılabilir; ekran karşısından ayrılamayan binlerce kişi psikoterapiye ihtiyaç duymaktadır. Çünkü bu münasebetler elle tutulmasa bile neticesindeki acı ve hayal kırıklığı can yakıcıdır. Öyleyse teknolojinin kazandırdığı kadar kaybettirmesinin de muhtemel olduğunu göz önünde bulundurmalıyız.

Özellikle ergen dönemdeki gençlerin ebeveynleriyle mesafesi eskiye göre daha da artmış vaziyette. Onlar eğitimden sosyalliğe, oyundan eğlenceye varıncaya sanal alemin şekillendirdiği bir dönemin çocukları. Çocuklar bu alemin yerlileridir. Ebeveynleri ise yeni bir dil öğrenmek zorunda kalan göçmenleridir. Pek çok genç kendini burada keşfedip sınamaktadır. Saldırganlığını şiddetli oyunlarda ortaya koymakta, cinselliği pornografiden öğrenmekte, kimlik denemelerini oyunlarda gerçekleştirmektedir. Sosyal

⁶ Mehmet Akgün, "Dindarlık, Sosyal Medya Dindarlığı ve Din İstismarı: Bir Arka Plan Çözümlemesi", *Sosyal Medya Ahlakı*, ed. Elif Erdem (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2022), 41-42.

medya ve oyuna kendini kaptırmış kişi bir süre sonra hakikati sanaldan ayırt edemiyor. Bu dünyanın karakterleri daha değerli olmaya başlıyor. Oyunlarda üreten, satan, para kazanan kişi gerçek hayatta açlıktan ölebilecek derecede üretmeyi unutmaya mahkum olabiliyor.

Sosyal medyanın ağına düşen kişi aile dost ve akraba ilişkilerinden kopuk bir çevrede hayatını sürdürmektedir. İlişki kurduğu kişilerle ise ortak dayanışma ve tecrübe paylaşımı yok denecek kadar azdır. Sadece dil ile sınırlı bir ilişki oluşmakta, bazen bu bile mümkün olmamaktadır. Yetersiz sosyalleşme kişilerin hayatında telafisi zor sonuçlara sebep olmaktadır. Oysa insan kimliğini ve benliğini diğer gerçek kişilerle iletişimi ile gerçekleştirmektedir. Bu sağlanmadığı takdirde “kimlik kaybı” ortaya çıkmaktadır. “Kimlik kaybı” ile “yabancılaşma” yaşamaya başlayan kişi, üyesi olduğu toplumdaki koparak kişiliğini gerçekleştirememekte ve anlamlı ilişkiler kuramamaktadır. Bu durumdaki kişi sadece toplumla değil, kendisiyle de temas kuramamaktadır. Bu kişi zamanla kendine olan saygısını ve güvenini kaybetmekte; insanları bencil, ilgisiz ve ikiyüzlü algılamaya başlamaktadır. Hissettiği bu duygulardan ötürü insanlara yanaşamayan kişi büründüğü yalnızlık duygusunu tekrar ağa yönelerek telafi etmeye çalışacaktır.⁷

Sürekli ekrana bakan kişi karşısındakinin yüzüne bakamıyor; halini, kalbini okuyamıyor demektir. Oysa etrafımızdakilerden aldıklarımızla dünyamızı zenginleştirip hayatımızda çözüm yollarına ulaşabiliriz. Sürekli ağa bağlı kaldığımızda hayatın içinden uzaklaşırız. İlginç bir şekilde ağdan uzak kalma endişesi yaşanıyor. Kişi hemen akıllı ekranından bir yere dahil olup ortamdaki uzaklaşıyor. Karşısındakinden sıkılıyor ekrana bakıyor, kendinden sıkılıyor ekrana bakıyor, ortamdaki sıkılıyor ekrana bakıyor, oysa bu sıkıntıya katlanmak çözüm üretir, öze döndürür ve ruhsal anlamda iyileştirip geliştirir.

Gezinmek, ilginç şeylere yönelmek insan zihninin ihtiyacıdır. Kişi özellikle de gençler bu ilginç dünyanın ekranları olduğunu düşünüyor ve ilk fırsatta ona yöneliyor. Onlara iç alemine de şans vermelerini öğretmeliyiz. Evet dijitalden öğrendiğimiz bilgiler de zihnimize yer buluyor ve bizim yerimize düşünüp fayda sağlaması bizi mutlu kılıyor. Ani mutluluklara değil hayal kurabilmeye muhtacız oysa. Düşünmek ve hayal kurabilmek benliğin sağlanması ve yeni çözüm yolları oluşmasına katkı sağlar. Öyleyse telefona her elimiz uzandığında kendimize soralım: Neden kaçıyorum?

⁷ Hayati Kölekoğlu, “Günümüz Gençliğinin Kimlik ve Anlam Sorunu”, *Gençlik ve İletişim*, ed. Suat Okuyan (Ankara: Salmat Basım Yayıncılık, 2023), 113.

Üzerinde çalışmam istenen sorudan mı? Bu sorularla gerçek hayata dönüş yapalım. Kendimizi geliştirirken çocuklarımızı ihmal edip telefonla baş başa bırakmayalım. Çocukların da sıkılmakla çözüm üretmeye çalışacaklarını ve kendilerini bulabileceklerini unutmayalım.

Peki içe dönmeyi, kendimiz olmayı nasıl geliştireceğiz? Dikkatli konuşmayla ve saygılı olmayla. Çocuklar ve gençler saygılı bir kişinin varlığıyla bunu öğrenir. Dikkatli kişinin varlığı kendimizle arkadaş olmayı öğretir. Kendi ile arkadaş olabilmek, kendine kulak vermek yalnızlığın acısını ortadan kaldırır. Yalnız kalmanın acısı kalabalık içinde iken de yaşanabilir. Kişi bu hisle başa çıkabilmek için; yalnız kalma halini kendi ile barışma hali ile ortadan kaldırırsa tatmin hissi yaşayıp yalnızlığın acısından kurtulacaktır. O zaman yalnızlık korkusunun yerini kendiyle baş başa kalma duygusu, kendine vakit ayırma huzuru alacaktır.⁸

⁸ Kemal Sayar - Berna Yılmaz, *AĞ Sanal Dünyada Gerçek Kalmak*, ed. Didem Ünal (İstanbul: Kapı Yayınları, 2020), 431.

İKİNCİ BÖLÜM

TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELEDE MANEVİ DESTEK VE REHBERLİK İMKANLARI

Dijital, sosyal medya ve teknolojinin faydalı mı zararlı mı olduğunu tartışmak arabanın faydalı mı zararlı mı olduğunu tartışmak kadar manasız. Onun yerine hayatımızı nasıl şekillendirdiğini konuşmak daha anlamlı. Mucizevi bir ilacımız olmasa da biraz disiplin ile yönümüzü gerçek hayatımıza çevirerek sanal kimliğimizin iplerini elimize alabiliriz. Epey “çabayla” elde ettiğimiz sosyal medya kimliğimizden hemen vazgeçmemize gerek yok. Aslolan dengeyi koruyabilmek. Gerçekle sanalı birbirinin yerine koymamak. Karşımda bana değer veren biri otururken telefona gömülmemek.

Peki çok mu zor, ne yapacağız? Herkes orda diye, birikimlerimizi, deneyimlerimizi, gerçek ilişkilerimizi rafa mı kaldıracacağız? Kafamızı kaldıramadığımız, kurgulanmış dünyanın duygularımızı ve zihnimizi ele geçirmesine göz mü yumacağız? Korkmuyoruz, durum o kadar vahim değil. Zaaflarımız ve hazlarımız olabilir fakat hala kontrol edebileceğimiz bir irade ve seçme özgürlüğü var elimizde. Yeter ki farkında ve değiştirmeye niyetli olalım. Teknoloji ile hayatımıza nasıl fayda sağlayabiliriz, hayatımızdaki yeri ne olmalı, onunla ilgili düşüncemizi ve niyetimizi net olarak ortaya koyarak başlayabiliriz.

2.1. Teknoloji ve Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri

Bu çerçevede şu sorulara cevap arayabiliriz: akıllı cihazlar ve oyunlar hayatımızda ne derece önemli? Bu cihaz ve teknolojilere sahip olmak hayatınızı sürdürmek için ne kadar gerekli? Sanal alemin size yaşattığı kontrol hissi sizi iyi hissettiriyor mu ya da bunu kaybetmek mutsuz ediyor mu? Uygulamalara ayırdığınız süre hedeflediğiniz süreyi aşıyor mu? Bu durum duygusal ve fiziksel hayatınızı etkiliyor mu? Ne dersiniz? Bu hatta girmiş misiniz yoksa kıyısında mı dolaşıyorsunuz? Önce kendimize dürüst olalım. Teknolojiyle alakalı bir işe sahip olmaktan yahut duygusal isteklerimizden dijitalin ağına takılmış olabiliriz.

2.2. Bağımlılık ile Mücadele İmkanları

Sanal alemdeki her şeyi kontrol edebilme hissi ve rahatlığı bizi sayısız ihtimaller aleminden uzak tutamaz. Oysa hayat, bu kontrol ve hız hissini yaşamaktan çok

tecrübeye muhtaç. Üstelik gerçek mutluluk kontrol ve hızdan değil, her anı biricik ve gerçekten yaşamaktan geçer.

Beklentiler dijital pazar tarafından sürekli yükseltilecek ve sınırlı imkanlara sahip kullanıcıya sınırsız beklentiler hayal kırıklığı olarak geri dönecek. Dijital dizginleri ele almalı kullanılan değil kullanan bilinciyle hareket edilmeli. Bağlantımdan uzaklaşınca ne değişecek dersenez: Deneyin ve görün. Prangalardan sıyrıldığınız an yaşamın ritmini fark edeceksiniz. Kendinizi ritme bırakın sizde sahici duygular bırakacak.

Dış dünyanın gürültüsü, azaldıkça kendinizi ve sevdiklerinizi daha fazla duyacaksınız. Günümüz dünyasında birçok kişi “panik atak” ya da “tükenmişlik sendromu” yaşıyor. Dış dünya hızlansa da ruhumuzun ritmi buna diremiyor. Usul usul bir manzarayı seyretmeyi, bir çiçeği koklamayı, çocuğuyla el ele sohbet ede ede yürümeyi “hız” ın yerine koymak istiyor. “Çevirimiçi kalmazsam unutulurum, hayatı kaçırırım” diye korkmayın. İnsanlar kalpleriyle ve hatıralarıyla bağlanır ve gerçek dostluklar kurar. Telefonları ile değil.

Kemal Sayar’a göre; bağımlılık halinden kurtulmak için detoks süreci başlatılması ve kısa süreli denemeler yapılması, gelişme gösterip gösterilmediğinin takibinin edinilmesini, gerekirse kayıt tutulması gerektiğini, şu hedefleri edinerek işe koyulabileceğini dile getirmektedir:⁹

- Telefonlarınızı çalar saat olarak kullanmayı bırakın, hatta yatak odanıza hiç almayın. Mümkünse çalar saat edinin. Çocukluğunuzdaki nostaljiyi hatırlayın. Uykudan önce telefonu kontrol etmek, ışığa bakmak, uyku kalitesini ve uykudan alacağımız faydayı azaltır.
- Teknolojiden arındırılmış zamanlar ve mekanlar belirleyin. Ekrandan uzak 20 dakikalık bir kaçış, gün içinde kısa bir uyku veya kendin ile baş başa kalmak gibi.¹⁰
- Ekranların aile bireyleriyle aranızda girmesine izin vermeyin. Yemekte ve uykuda herkesin telefonlarını bırakacağı ortak bir alan belirleyin. Yemek vakitlerini telefonsuz olarak birlikte geçirmeye çalışın. Oturma odalarınızı ekrandan arındırın sohbetin hakim olmasını sağlayın. Mesajları ve e postaları kontrol edebilirsiniz ama telefonu gün boyu yanınızda taşımayın. Çocuklarınıza önce

⁹ Sayar - Yılmaz, *AĞ Sanal Dünyada Gerçek Kalmak*, 438-452.

¹⁰ Sayar - Yılmaz, *AĞ Sanal Dünyada Gerçek Kalmak*, 439.

davranışlarınızı düzenleyerek örnek olun. Bir insana takdim edeceğiniz en kıymetli hediyeniz dikkatinizdir. Özellikle çocuklar dillendirmeseler de ısrarla bunu isterler. Mesela instagram vb. uygulamayı telefonunuzdan silmek, sürekli şifre yazmak zorunda kalmak bakma isteğinize karşı koymada size yardımcı olacaktır. Arada hesabınızı kapatma ve dondurma da yapabilirsiniz. Fotoğraf paylaşmadan yapamam, birilerine göstermeliyim diyorsanız yakın arkadaşlarınızdan oluşturduğunuz bir grupla paylaşabilirsiniz. Yine de bu paylaşımların onlarda negatif hisler oluşturmayacağından emin olamazsınız. Güçlü bir onaylanma ve beğenilme arzusu var. İnsanın “olmak” ile “sahip olmak” arsında seçimini yapması gerekiyor. Olmayı tercih eden insan başkasının haset duygusuna ve beğenmesine oynamaz. Çünkü o anın hakkını vermek ve araya kamere girmeden direk tecrübe etmek ve yaşamak gayretindedir.

- Herkes bir şeyler paylaşıyor ve dönen tartışmalar sanal girdaba kapılmaya sebep oluyor. Gereksiz tartışmalardan kaçın. Karşınızdakinin fikrini değiştirmek mümkün olmayacaktır. Siyaset, şöhretler ve futbol etrafında dönen tartışmalarda insanların fikirlerine olan inançları çok kuvvetlidir, tutucu ve taraflıdır. Zamanınızı ve enerjinizi bunlara harcamayın. Bir de zehirli diller vardır ki gizli ve açık hesaplarla insanlara mutsuzluklarını ulaştırmak isterler. Sosyal medyanın imkanlarıyla birçok kılığa girebilirler. Bu kişilerin toksik zehirlenmesinden kendinizi koruyun.
- Özel anlarınızı kamera ile değil, kendi anlık hislerinizi ve farkındalıklarınızı ekleyerek zihninize kaydedin. Bu anlamlı kayıtlarınız çoğaldıkça kendinizi daha huzurlu hissedeceksiniz.
- Aile sohbetlerinizi ve dost meclislerinizi ekranların gölgelemesine müsaade etmeyin.
- Sık gelen sesli bildirimleri kapatarak dikkatinizin dağılmasının önüne geçersiniz. Dikkatiniz sizin elinizde, size ait olsun. Dağılmasının izin vermeyin.
- Dijital arınma sürecinizde deneyimlerinizin sayısını artırdıkça keyfiniz artar. Müzeleri gezin, arkadaşlarınızla buluşun kitap okuyun. Bilinçli tercihlerle teknolojiden uzak kalmak, kendinizi yönetebildiğinizi görmek sizi ikna edecektir. Bu pratikleri çoğaltmak sizi daha iyiye götürecektir. Kas yapmak için

yapılan egzersiz gibi yapılan pratikler zamanla kaslanıp güçlenecek ve bir alışkanlık haline gelecektir.¹¹

- Aynı anda birden çok işe odaklanmak yerine sadece bir işe odaklanmak verimliliği artırır. Mesela sadece bir mesaja bakmak için karşısına geçtiğiniz ekranda farklı uygulamalarda gezinmeye başladığınızı orada oyalanıp kaldığınızı görmek pek mümkün. Bunun için plan yapın ve sadık kalın. E- postalara bakmak, yazı yazmak, mesajlara bakmak, sosyal medyada gezinmek gibi süreli sıralamalar yapın.
- Bağımlılıkta bizi en zorlayan şey sınır çizilememek. Çünkü sınırsız kullanabiliyor olmak bizi mutlu ediyor. Fakat bu sınırsızlık uykumuzu, dinlenmemizi, sosyal ilişkilerimizi, aile münasebetlerimizi, anımızı, hayatımızı, becerilerimizi bizden alabiliyor. Becerileriniz ile ilgili bir hobi ile uğraşın, örgü örebilir, yapboz yahut kutu oyunları ile zamanı zevkli hale getirip basitçe üretkenliğinize şahit olabilirsiniz.
- Ekran karşısına geçmeden süre belirleyin ve süreniz bitince kapatın. Bazı telefonlarda süre denetimi uygulaması mevcut. Bu uygulamayı edinerek sınırınızı koyabilirsiniz.
- Telefonsuz kalma korkunuzun (nomofobi) nizin üstüne gidin. Ondan uzak kaldığınız vakitleri yavaşça artırın. Kaygı ve stresinizi artıran sesli bildirimleri kapatın. Yavaş yavaş kaygınızın azaldığını göreceksiniz.
- Araştırmalara göre günde 2500-3000 kez ekrana tıklama yapılıyor. Dikkat süresi 8 saniyelere kadar düşmüş. Oysa dikkat anın güzelliğine ve hayretine açılan bir kapıdır. Dikkat ile farkındalıklarımız oluşuyor. Bu kadar bilgi çokluğunda bilgeliğimizi kaybediyoruz. Köleleşen zihinlerimizi özgürleştirmenin bir yolu da hayatın akışına gömülmek. Hazır bir boyamayı on dakika boyamadığımızda bile kalp ritmimizin düzene girdiğini, kafamızın rahatladığını gözlemleyebiliriz. Bir roman ve hikaye ile zamanda yolculuk yapabiliriz. Bir yapbozla zamanın nasıl geçtiğini anlayamayız. Ayrıca ekranların bizden aldığı dikkati ve odaklanma becerimizi bize geri verecektir.¹²

¹¹ Sayar - Yılmaz, *AĞ Sanal Dünyada Gerçek Kalmak*, 440.

¹² Sayar - Yılmaz, *AĞ Sanal Dünyada Gerçek Kalmak*, 444.

- Günlük tutarak el, göz, beyin koordinasyonumuzu yeniden canlandırabiliriz. Ayrıca duygularımızı gözden geçirme, yzleme imkanı oluturacaktır.
- Pinterest'teki resimlerde kaybolmak yerine oradaki hobiye bizzat yapmak, örgüyü örmek, dikii dikmek üreterek mutlu edecektir. Ayrıca bu üretimler; yapılan paylaımlara sadece bakıp geçmek ile üzerinizde oluan yetersizlik hissinden kurtaracaktır.
- Zihin kontrolünü elde tutmak için fiziksel egzersiz de önemli. Ruh sağlığınız için hareketi ve egzersizi hayatınızda tutun.
- Tabiata dönmek bize iyi gelecektir. Gelimi ülkelerde zamanın yüzde 90'ı kapalı mekanda geçiyor. Kuafrden markete her Şey plazaların içinde. Yeraltında işe git, akŐam plazadan eve dn. Elbette arada temiz hava alabiliyoruz. Fakat doğanın kucağında, parklarda bile elimizde telefon var. Tabiat iyileŐtiricidir, ilham verir, yenileyicidir. Dikkatimize iyi gelir. Doęada yürüyüŐ yapmak negatif yklerimizde geride bırakmayı sağlar. KeŐfetme yeteneğimizi harekete geçirir.
- Zihninizi sosyal medya resimleriyle değil yürüdüğünüz yollardaki aynı yerleri tekrar tekrar bakıp farklılıklarını keŐfederek zenginleŐtirin.
- Bir bahçeniz yoksa bile balkonda saksıda bitki yetiŐtirerek, tohumdan büyümesini gözlemleyin. Yaşamın döngüsüne Şahit olun.
- Su kenarına gidin. Suyun sesini dinleyin. Gökyüzünü bulutları izleyin. Mevsimleri fark edin. İradenizi kullanın. Kas gibi kullandıkça güçlenecektir.
- Evlerimiz düzenleyip temizlediğimiz gibi dijital evinizi gereksiz uygulamalardan temizleyin. KarıŐıklıklardan uzak, sakin bir ana ekrana sahip olun.
- Őiir ezberleyin. Güzel kelimeler kalsın hep zihninizde.
- İnanđınız varlığın, tanrının adını anın. Onun mabetlerine, mekanlarına gidin. Yeni dualar ve hedefler oluturun. Sessizlięinizi yaŐayın, iinize ekin. Hatta dostlarınızla sessizliğinizi paylaŐın. Unutmayın bazen sessiz kalarak da paylaŐacak Őeyleriniz vardır.

- Gelen e-postalara anında geri dönmek sizi daha üretken yapacağını mı düşünüyorsunuz? Oysa çoklu görevle sürekli bölünüyorsunuz. İşte bunun için e-posta ve mesajlarınıza belli zaman dilimleri ayırın.¹³

¹³ Sayar - Yılmaz, *AĞ Sanal Dünyada Gerçek Kalmak*, 446.

SONUÇ

Mutlu olmak için paylaşımlar yaparız. Oysa gerçek mutluluk başkasını mutlu etmekten geçer. Bunun için de gerçek ilişkiye ihtiyaç duyarız. Gerçek hayatta birçok kişi olmasına rağmen sanalda hep yeni bağlar kurma ihtiyacı duyarız. Yeni hayatlara tanıklık etmek isteriz. Oysa bu durum yetersizlik hissimizi diri tutuyor. Gerçek hayattaki gerçek kişilerle paylaşacağımız mutlulukların önüne geçiyor. Daha önceki bilgi teknolojileri kişiler hakkında bu kadar bilgiye sahip değildi. Buna ihtiyaç da duymuyordu ve onları bu denli yönetemiyordu. Arama motorlarına yönlendirip sinsi teknolojilerle dikkatimizi nasıl bu mecrada tutacaklarını çok iyi biliyorlar. Bakıp çıkacaktım deyip sosyal medya ve teknolojinin kölesi olmak yerine dizginlerini elimize alıp onu daha verimli hale getirebiliriz. Gerçek mesele insanın özgür ve özerk olmasıdır. Yukarıda saydığımız maddeleri uygulayın, arkası gelir.

Gerçek kişilerle diyalogumuz devam etmeli. Konuşmak bizi mutlu eder. Gönlümüzün hoş olması üretkenliği artırır. İncinmemizi azaltır. Sosyal medya incinmez, sahici ve sağlam duruşlu olduğumuzu göstermemizi istiyor. Sahici duruşumuzu mu paylaşacağız yoksa çevirim içi dolaşımında öğütülecek miyiz? İşte bu ikilem sosyal medya bağımlılığının ve tükenmişlik sendromunun kaynağını açıklamış oluyor. Maneviyatı kuşanmış, ideal bir yaklaşımla sahici bir duruş, istikamet, şuur ve kimlik kazanan bir kişi kendinin, karşısındakinin ve muhataplarının yolunu ve yönünü aydınlatan, Allah'ın muradını yeryüzü ile buluşturan ideal bir kişi olacaktır.

ÖNERİLER

Sohbet iyi eder. Yüz yüze muhabbet ise kendimize ve karşımızdakilere saygı duymamızı ve daha iyi ilgilenebilmemizi sağlar. Konuşmak ve işitmek birbirimizle münasebet için en iyi imkan. Muhatabımızın sesinden, duruşundan, yüzünden onu okuyabilmek bizi rahatlatır. Kalbimizin aynası ise gözlerimizdir. Yüzdeki gördüklerimizi hissederiz. Ahlak yüzdendir. İslam'ın da tavsiye etmediği manevi dünyamızı örseleyen davranışlardan mümkün merteye uzak durmaya gayret etmek Müslüman kimliğine sahip olan kişinin benimsemesi gereken bir davranıştır. İnsan olmak demek, halden anlamak demektir. Sükunetimizi, sessizliğimizi ve sabrımızı muhafaza edebilmeliyiz. Hayatın meyvesini yemek için ona emek vermeliyiz.

Öyleyse arada bir bağlantıdan kopmalıyız. Zihnimizi bu dünyanın dikkat tüccarlarından, gürültüsünden ve istilasından uzaklaştırmalıyız. Ruhumuzu dinlemeliyiz. Canımızın sıkıldığını aldırış etmeden hayallere ve hedeflere dalmalıyız. Sevilecek dostlar, yürünecek yollar, bakılacak yüzler, okunacak kitaplar dahası içimize çekeceğimiz kocaman, masmavi bir gökyüzü var. Bağımlılığın yerine geri kazandığınız zaman ile eski dostluklarınızı canlandırın. Arayın sorun. Yaşamınız için değerli olanları netleştirip belirleyin. Engelleri ve çözümlerini belirleyin. Yüreğinizin haritasını çıkarın. Artık resmin bütününe görebiliyorsun. Öyleyse tek şey kalıyor. Tutarlılık ve harekete geçme. Şimdi o telefonu bırak ve konuş dostum. Yürek haritanı oku. Başarabiliriz.

KAYNAKÇA

- Akgün, Mehmet. “Dindarlık, Sosyal Medya Dindarlığı ve Din İstismarı: Bir Arka Plan Çözümlemesi”. *Sosyal Medya Ahlakı*. ed. Elif Erdem. 35-35. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2022.
- Dereli, Mustafa Derviş. “Dijital Kimlikler ve Dönüşen İnsani İlişkilerimiz”. *Sosyal Medya Ahlakı*. 57-66. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2022.
- Duman, Soner. “Müslümanın Sosyal Medya Ahlakı”. *Sosyal Medya Ahlakı*. ed. Elif Erdem. 11-20. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2022.
- Erbaş, Ali. “Önsöz”. *Sosyal Medya Ahlakı*. ed. Elif Erdem. 7-10. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2022.
- Kalıç, Murat. “Çocuklarımıza Sosyal Medya Ahlakı”. *Sosyal Medya Ahlakı*. ed. Elif Erdem. 79-86. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2022.
- Kölekoğlu, Hayati. “Günümüz Gençliğinin Kimlik ve Anlam Sorunu”. *Gençlik ve İletişim*. ed. Suat Okuyan. 109-116. Ankara: Salmat Basım Yayıncılık, 4. Basım, 2023.
- Sayar, Kemal. “Çok Kalabalık Ama Fazla Yalnız Siber Âlemde İnsan”. *Dijital Çağda İletişim Ahlakı*. thk. Ulviye Ezberbolatoğlu. 73-80. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2. Basım, 2021.
- Sayar, Kemal - Yılmaz, Berna. *AĞ Sanal Dünyada Gerçek Kalmak*. ed. Didem Ünal. İstanbul: Kapı Yayınları, 3. Basım, 2020.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Ayşe ZEYBEK
Doğum Yeri ve Tarihi : Acıpayam, 10.06.01987
Lisans Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Elektronik Posta : aysezeybek1987@gmail.com
Telefon : 0 539 853 59 36