

Psikolojik bir durum olarak İslamofobi ve çözüm olarak Sanal Gerçeklik Terapisi

¹Ertuğ Gül , ²Yavuz Selim Sılay, ¹Timuçin Albayrak

¹Özel Avcılar Hospital Ar-Ge Merkezi, İstanbul

²Özel Avcılar Hospital Ar-Ge Merkezi Direktörü, İstanbul

Günümüzde İslam dininden korkma, önyargılı yaklaşma ve Müslümanlara karşı duyulan korku olarak tanımlanan İslamofobi kavramı, batı dünyasında 11 Eylül saldırılarından sonra, Fransa'da ise 2015 yılında gerçekleşen Charlie Hebdo ve Bataclan terör saldırılarından artışa geçmiştir. İslam ve Müslüman kavramlarının kaygı, korku, huzursuzluk, öfke gibi duygulara neden olmasının nedeni İslam'ın terör, şiddet gibi kelimelerle birlikte anılmasıdır yani bir anlamda İslam'ın terör ve şiddeti çağrıştıran bir uyaran haline getirilmeye çalışılmasıdır. İslamofobi kelimesi "İslam ve Yunanca "phobos" kelimelerinin birleşmesinden oluşturulmuştur. Fobi kelimesi, nesne, kişi veya durum hakkında belirgin korku veya anksiyete durumudur. Kişi, fobik nesne, veya durumdan aktif olarak kaçınılır veya nesne yada duruma karşı yoğun korku/anksiyete duymaktadır. Duyulan korku ya da kaygı, nesne ya da durumların yarattığı gerçek tehlikeye göre ve toplumsal-kültürel bağlama göre orantısızdır. Fobilerin tedavisine yönelik birçok psikolojik yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan en sık kullanılanları, Bilişsel terapi ve Davranış terapisi'dir. Bilişsel terapi yaklaşımına göre, kişinin olaylara karşı verdiği tepkinin nedeni olayın kendisi değil, olayı yorumlama biçimidir. Bilişsel terapi; kişide var olan bilişsel çarpıtmaları, düşünce hatalarını ve otomatik düşünceleri değiştirerek kişinin yaşadığı duygu ve düşünceyi değiştirmek amaçlanmaktadır. İslamofobi'yi bilişsel terapi açısından değerlendirdiğimizde ortaya çıkan düşünce hatalarını; aşırı genelleme, felaketleştirme, olumsuzluğu yok sayma, etiketleme ve zihinsel filtreleme olarak tanımlayamayabiliriz. Ayrıca kişilerin İslamı yorumlarken kullandıkları birçok otomatik düşünce kalıpları bulunmaktadır. Otomatik düşünceler bilinçli bir yargılama olmaksızın ortaya çıkan, eylemlerimiz ve duygularımızı derinden etkileyen zihinsel işlevlerdir. Çevrede gelişen olaylara bağlı olarak meydana gelen bu düşünceler. Bu düşünceler kişi tarafından mutlak doğru olarak kabul edilir. Örneğin "Müslümanlar teröristtir" gibi. Fobilerin tedavisine yönelik diğer bir yaklaşım ise davranışçı terapidir. Davranışçı terapinin temel kavramlarını, uyaran (Organizmayı harekete geçiren iç ve dış olaylar) ve tepki (Bir uyaran karşısında organizmada meydana gelen fizyolojik, psikolojik ya da davranışsal değişimlerdir.) olarak tanımlayabiliriz. Kişinin bir müslümanı görmesini uyaran, gördükten sonra ise ona karşı olumsuz davranış göstermesini tepki olarak nitelendirebiliriz. Davranışçı terapi belli bir olguya/duruma yönelik olan fobilerde tek başına yetersiz kalmaktadır. Son yıllarda, sanal gerçeklik terapisi anksiyete bozukluklarının ve fobilerin tedavisinde alternatif bir tedavi haline gelmiştir. Teknolojinin gelişmesi psikoloji bilimine önemli katkı sağlamaktadır. Son yıllarda sanal gerçeklik teknolojisi psikoloji biliminin çalışma araçlarından biri haline gelmiştir. Sanal gerçeklik, bireyin duyularını yanıltarak fiziksel olarak sanal ortamın içindeymiş gibi hissetmesine olanak sağlayan üç boyutlu bilgisayar teknolojisinin kullanıldığı yeni bir bilişsel ve davranışçı maruz bırakma aracıdır. İslamofobiye yönelik sanal gerçeklik terapisi ile kişinin korku yaşadığı veya kaçındığı duruma kademeli olarak maruz bırakılarak duyarsızlaştırılması ve oluşturulan yapay zeka modülü ile de kişinin İslamofobi hakkında var olan düşüncelerini ve bilişsel çarpıtmalarını değiştirerek, yerine adaptif düşünceler oluşturarak kişiye yeni emosyonel deneyimler amaçlanmaktadır. Bu makalede İslamofobi ve fobi kelimesinin tanımı yapıldı ve İslamofobi bilişsel ve davranışçı terapi kuramları ile yönünden değerlendirildi. Daha sonra İslamofobi'ye yönelik çözüm olarak sanal gerçeklik terapisinin faydası incelendi.

Anahtar Kelimeler: İslamofobi, Bilişsel Terapi, Davranışçı Terapi, Sanal Gerçeklik