

# Evde olmanın dijital hafifliği

**Alışverişten çalışmaya evden çıkmadan her işi halledebilmek güzel ama evden çıkmadan sosyalleşmek acaba tam bir sosyalleşme mi? Her şeyi sokağa çıkmadan halledebilmenin yarattığı sanal doyum ve gerçek olmayan kimliklerin sosyal ve toplumsal açıdan etkilerini DBE Proje Koordinatörü, Psikolog ve Koç Özge Berçin Keleş bizim için sıraladı**



• Bir sorunla karşılaşmış olduğumuzda benzer sorunlarla karşılaşan insanları bulma ve onların deneyimlerinden öğrenme şansımız yeni nesil platformlarla birlikte arttı.

• Nasıl ulaşacağımızı bilmediğimiz uzmanlıklara ulaşma şansımız arttı. Evimizdeki böcekleri kovmak için bir karışım tarifini kolayca bulabiliyoruz.

• Kayıp çocuk, kan arama, bağış toplama gibi toplumsal yardım gerektiren konularda çok hızlıca iletişim ağıyla binlerce insanı haberdar edebiliyoruz.

• Daha önce hiç gitmedi-



ğimiz bir yere nasıl gidilir, nereler gezilebilir, gidince nelere dikkat edilir kolayca öğrenebiliyoruz, bilgiye ulaşım iyice kolaylaştı.

• Network kavramı hayatımıza girdi, bağlantı kurduğumuz kişilerle kontaklarımızı canlı tutabiliyoruz.

• Hiç tanımadığımız insanların bile görüşlerine ulaşır ve onlardan etkilenir olduk, sosyal medya kendi popüler figürlerini yarattı.

## **Bu durumun elbette sosyal ve toplumsal açıdan dezavantajları da var:**

• Çok fazla ekran başında vakit geçirmek, aynı ev içinde yaşayan kişileri bile birbirinden uzaklaştırma-ya başladı. Aile içi ilişkiler ve bağlar zayıflamaya, insanları bir arada tutan değerler unutulmaya başlandı.

• Belki de yolda karşılaşılsa hal hatır sormayacak kadar az tanınan insanların hayatlarını takip ederek,

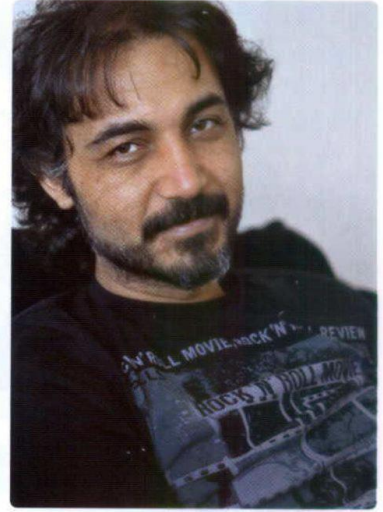
üretken geçirilecek zamanlar boşa harcanır oldu. Üretim azalınca tüketim arttı, ihtiyaç duyulmayan şeyler internet üzerinden kolayca sipariş edilir oldu.

• Gerçek hayat deneyimleri kısıtlandı, ekran başında geçirilen vakit, yaratıcılığı, problem çözme becerisini, duygusal zeka gelişimini kısıtladı.

• Paylaşımların ne kadar beğenildiğini çok fazla önemsendi, onaylanma ihtiyacı arttı. Sosyal ilişkilerdeki dinamikler, paylaşımları beğendirmek, yorum yapmak ve en çok ilgi çekecek paylaşımı yapmaya çalışmak gibi dinamikler üstüne oturdu.

• İdealize edilen bir kimlik yaratma şansı yakalandı, oh hayat ne güzel paylaşımları yapmak için bazen sanalkurgular oluşturuldu.

• Takip edilen kişilerin mutlu paylaşımlarını referans alınarak, başkalarında olan kendisinde olmayan şeylerle yetersiz hissedildi.



## **İnternet insanın ötekine dokunabileceği en gerçek mekânlardandır**

Psikiyatr Agah Aydın

İnsan ilişkile var olabilen bir canlıdır. İnsanın insana kavuşabileceği sokaklar, kent meydanları ve internettir. İnternet de büyük bir meydana ve diğer tüm meydanlar gibi insanın insan olması için ötekine dokunabileceği en gerçek mekânlardan biridir. Öteki insanlarla temas etmeyen insan yozlaşır. Meydanlara, sokağa çıkamayan insanlar için dijital teknolojilerin sunduğu olanaklar sosyalleşme ihtiyacını karşılar ve yalnızlaşmanın getireceği ruhsal sıkıntılar azalır. Dijital dünya hakkında ilk aklı gelen klişelerin tersi bir düşünce ileri sürdüğümün farkındayım. Burada bir aldatmaca var; çağ insanının en temel sorunu yalnızlaşma ve yaşadığı topluma yabancılaşmasıdır, bu ruh halinin en önemli nedeni liberal ekonomilerdir, dijital teknolojiler değil. Zirveye ulaşmak için arkadaşlarıyla selamı duyursuzlaşan çağ insanı için yalnızlık kaçınılmazdır. Tüketim söylemi, doyum nesnesine ulaşamayan özneyi bulduğu bunalım içinde tek başına bırakır. Tam da bu noktada sosyal medya, dijital platformlar bireyi izolasyondan bir nebze olsun korur.

