

İLETİŞİMİN FAZLASI YALNIZLAŞTIRIYOR

Hepimiz, kendi kendimize olmayı seviyoruz. İnternet teknolojilerinin de etkisiyle yalnızlığımızı pekiştiriyoruz. **Ama ya duygular... İletişim araçları cenneti içinde doğru iletişim kuramama ve tatminsizlik, kişiyi depresif duygulara itebiliyor.**

■ **Burcu ÖZÇELİK**

» **A**RTIK ekle, dostla yüz yüze sohbeti kesik, MSN'de Facebook'ta yazarak haberleşiyor, hatta duygularını kelimelerle ifade etmek yerine gülen, ağlayan suratlar gibi standart semboller kullanıyor. Sözlü, yüz yüze iletişimden önce uzaklaşıyor. Edele de durum farkı değil, herkes kendi köşesinde kendi tele-vizyonunun, kendi bilgisayarının başında. Çocuklar sokakta oyun oynamak yerine bütün vakitlerini evde bilgisayarı başında geçiriyor. Kadınlar kariyer yaparken diye evleniyor, çocuk yapmıyorlar. İlişkiler bile sanal yaşanıyor. Büyük bir huzla artan yalnızlık, depresyon ve intihara kadar gidiyor.

Yalnızlık mutlu insan teknolojiye yönlendirilen, yoksa teknoloji mutlu insan yalnızlaştırır? Acıbadem Mavi Hastanesi Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Uzman, Dr. Arzu Önal'a göre "Aklımda her iki de yalnızlığı itiyor".

Dr. Önal, yalnızlığı sorguluyor:

"Yalnızlığın birçok psikoloji ve sosyal yönü var. Boy zamanlarında yüz yüze iletişimi, sosyal yaşamı zenginleştiriyenler, teknoloji ürünü dostlara yöneliyor. Yeni dostlarımız eskiden beri tanıştığımız kişiler değil, internetin nimeti olan Twitter, Facebook ve MSN hesapları. Bir kere bu dünyaya dalmışa da çıkmak zorlaşıyor. Yeni arkadaş, sevgili ya da cinsel partner edinmek, oyun oynamak zaman geçirmek gibi ihtiyaçları karşılayan bu yeni dostlar, kişinin derin bir yalnızlığı itiyor."

Sanal gülen yüzler

Aynı mimiklerin de yerini sanal ortamda

kullanılan gülen yüzler, dil çıkarma, göz kırpması işaretleri gibi semboller alıyor, ama sosyal iletişimde görülebilecekleri ifade edemiyor. İnternetin de etkisiyle, sözlerini bile yazıp değerlendirmeye yapma, duygusalıktan uzaklaşıyor. Dr. Arzu Önal, bu durumu bir tür röportajlıklar olarak niteliyor: "İnsan o kadar yalnızlaşmış ki, yalnız kalmamak için aynı anda iki üç dördü beşini kullanıyor. MSN, Facebook ve Twitter. Birbirlerine nerede olduklarını bildiriyorlar, bir tür röportajlıklar, gözleme ve gösterime hali bu. Aklında gözlemlerini, kendilerinin takip edilmesini istiyorlar. Yalnızlıklarını böyle gösteriyorlar. Çocuklara da böyle örnek oluyor, anne bir dizi izliyor, baba maç izliyor, yalnızlaşmış çocuk da bilgisayarda oyun oynuyor. Aileler şikayet ediyor ama aslında çocuklar öğrendikleri davranışları sergiliyor. Onlar da sosyal oluyor, dışarı çıkıp yüz yüze gelmek istemiyorlar gitmiyor. Yazmak, söyleyip kaçmak, yanlış anlamaya meydan vermeden konuşmak, chat ortamında daha kolay geliyor. Böylece ilişkilerde daha az risk alıyor, hatta hiç risk almıyor."

Erkekler ve gençler daha çok etkileniyor

Yalnızlaşmada tek sorumlu teknoloji mi? Teknoloji hayatımızın bir parçası ve onu artık şu noktadan itibaren hayata sokmadan çıkarmamız mümkün değil. Uzman Psikolog Feyza Bayraktar, bunun gerekli de olmadığını düşünüyor:

"En önemli nokta, kişinin teknolojiyi ne kadar ve niçin kullandığı. Diğer bir deyişle diğer teknoloji kullanımı, kişinin iş, okul ve sosyal hayatını online geçiyorsa bir problem olarak değerlendirilebilir."

Kişinin çoğunlukla arkadaşlarıyla buluşmak yerine evde kalıp internet başında zaman geçirmeye seçmesi durumunda teknolojinin olumsuz etkilerinden bahsedebiliriz. Tabii en önemli göstergelerden biri, Okta. Maalesef çoğunluğu arkadaşlarıyla buluştuğunda telefonları masanın üzerine koyuyor, kâğıt bir e-posta kontrol ediyor, Facebook veya Twitter'a bir şeyler yazıyor. Kişinin teknolojiyi nasıl, ne kadar, hangi amaçlarla kullandığı ve bunun sonucunda nasıl hissettiği önemli. Yapılan araştırmalarda erkeklerin kadınlara göre, gençlerin de yetişkinlere göre fazla teknoloji kullanımının getirdiği yalnızlık duygusu ve bunun yarattığı stresten daha çok etkilenmediği bulunmuştur."

Yalnız mı yaşlanacağım?

Özellikle Davranış Bilimleri Enstitüsü Yetiştirme ve Aile Psikolojik Danışmanlık Merkezi Uzm. Psikolog Çift ve Aile Terapisti Şahin İhsaninoğlu, Ataçken her kişilerin özenliklerinden uzaklaşmalarına dikkat ediyor. Bunu da çağımızın hızlı yaşamı, rekabet ve tüketim üzerine kurulu, doğadan uzak, temel ihtiyaçların



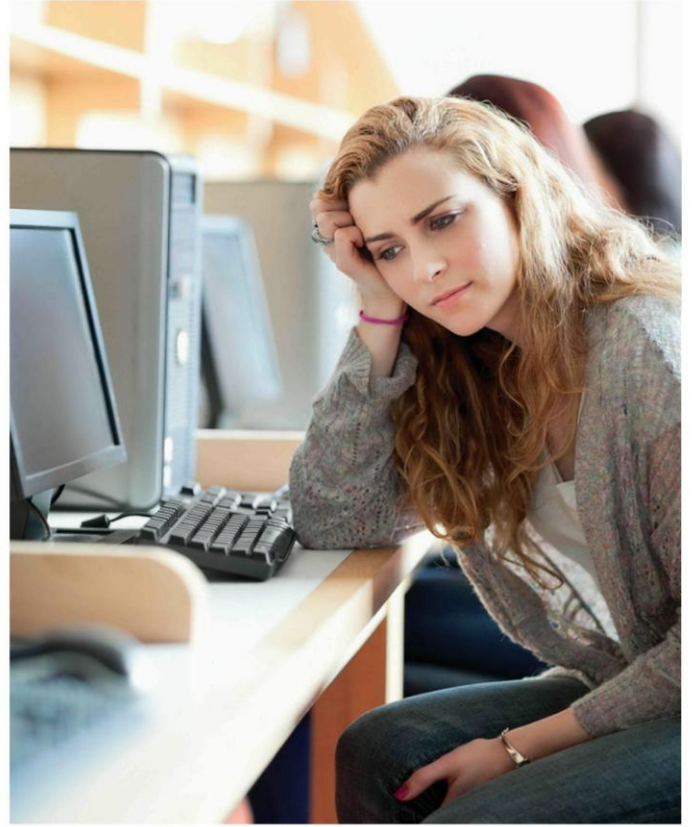
karşılanamaması endişesiyle dolu, hep daha fazlası ve daha yenisi öğretiminin hakim olduğu yaşam şekline bağlıdır. "Ben ne istiyorum, ne hissediyorum, yeteneklerim neler, yaşamım nasıl daha anlamlı hale gelebilirim gibi sorular sorulmuyor diyor Ataçken, sonucunda da kişilerin çok mutsuz, tatminsiz ve huzursuz olduğunu belirtiyor. "Kılgın, yakınlık, insanı bağ ve sevgi yoluyla hissedebildiği tatmini ve mutlu hâle duygusundan uzaklaşıyor. Çatışmalar çözülüyor, karadâne tahminleri edilemiyor, ilgili bir duygudan ziyade kâğıtla düşünüyor hatta daha başlamadan bitiyor. Bütün bunlar insanı yalnızlaştırıyor, çaresizleştiriyor... Bunu yaşayan kişi, bu olumsuz durumun içinde daha da fazla giriyor. Hayata dair veya ilişkilerle ilgili sorumluluk almak zorlaşıyor böylece işin."

YALNIZLIK NE ZAMAN TEHLİKELİ BİR BOYUTA GELİR?

■ **KİŞİ** eğer derin bir yalnızlık duygusuna kapılırsa ve bu duyguyu bastırma eğiliminde kalırsa, depresif bir duyguya sokulursa

o noktada yardım almak zorunda olacaktır. Birçok getirmeye ötekilik de batı toplumlarında, metropolde yaşamın insanları daha yalnız kıldıkları yerlerde depresyon oranları ve buna bağlı gelen intihar oranlarının daha fazla

olduğu birçok bilimsel çalışmada yer aldı. Kişi yaşadığı halde sosyalleşmiyor veya yalnızlık duygusu baskın depresif bir duyguya dönüşürse ve buna bağlı olarak kendine zarar vermesi, hayatına son vermesi düşüncelerine, durum, tehlikeli boyuta demektir.



Uzman Psikolog Feyza Bayraktar

Gülen surat duyguları ifade etmeye yetmez



■ **KİŞİLER** arasında belli bir fiziksel mesafe varsa teknolojik iletişim sağlayıcıdır, ama eğer kişilerin görüşebilecekleri halde görüşmüyor ve online iletişimi seçiyorsa parantez stresi de daha fazla olacaktır. Kişinin sözlü olarak duygularını ifade etmesi, kendisini anlatma biçimi köreltilir. Duyguların üstüne üstüne parantezle - gülen veya ağlayan surat - ifade etmek yeterli olmayabilir. Eğer mümkünse yüz yüze konuşmak daha etkili olabilir. Hem sosyal hayata hem de iş hayatında kişinin kendi ihtiyaçlarını dile getirmesi, yanlış anlaşılmasın için daha yerindedir.

Dr. Arzu Önal

Otistiklerden ne farkımız kalıyor?



■ **YÜZ** yüze iletişim giderek azalıyor. Neredeyse ortak yapılan bir kullup toplantısına bile herkes telefondan katılacak. Birim kongrelerinde bile böyle durum. Etkiden bizler top kongrelerinde el kaldırıp, kendimizi tanıtıp soru sorarak, güncel telefonlarımızdan e-posta atarak soru yöneliyoruz. Birbirimizin yüzüne bakmayı unutabiliyoruz. Otonom da otistiklerden nasıl bir fark oldu? Otistiklerle arasında bir fark yaratır mı, yoksa aynı mı oluruz o da bir soru işaretidir.