

Pandemi Döneminde **İnternet Bizi Yalnızlıktan Kurtaramaz**¹

Christopher Mims

Çeviri: Zeynep Şenel Gencer

Profesyonel hayatımın çoğunda sadece eldeki ekranlar vasıtasıyla mesai yaparak uzaktan çalıştım ve bunun ne kadar yalnız hissettirebileceği konusunda birkaç şey biliyorum.

İnternetin yalnızlığa çare olmadığını hepimiz biliyoruz ve araştırmalar sezgimizi destekliyor. Çevrimiçi ortamda daha fazla zaman harcayan insanlar daha az mutludurlar ve bazı çalışmalar bunun salt korelasyondan daha fazlası olduğunu ileri sürmektedir (Pinker, 2017). Dolayısıyla yalnızlık, sağlığımız için gerçek bir tehlikedir (Adamy, 2020), obeziteden daha tehlikeli ve neredeyse sigara içmek kadar ölümcül.

Ancak insanlarla bağlantı kurmak için tek seçeneğimiz çevrimiçi görüşme ise ne yapacağız? Koronavirüsün aniden gelişiyse, bizlere ağızlarımızı örtmenin, ellerimizi yıkamanın ve diğer insanlardan kaçınmanın, kendimiz için değilse bile, muhtemelen sevdiğimiz biri için bir yaşam veya ölüm meselesi olduğu söylendi.

Mesafemizi Korumak

Birkaç ay önce, dünya hareketli bir yerdi ve şimdi küresel ekonomi ve milyonların hayatı bizlerin “sosyal mesafe”yi uygulamadaki istekliliğimize bağımlı gibi görünüyor. Aniden ve beklenmedik bir şekilde, uzaktan iş yapmak, okumak ve hatta arkadaşlarla rahatlamak bütün dünyada milyonlarca insan için tek seçenek gibi görünüyor.

Bu uzak işbirliklerinin şahsen yapılan toplantılardan daha az verimli, öğrenmenin uygulamalı ortamlarda kavradığımızdan daha az etkili ve sosyalleşmenin yüz yüze bağlantıların simyasından önemli derecede daha az tatmin edici olabileceği tartışma götürmezdir. Hatta *Remote: Office Not Required* kitabının yazarı Jason Fried gibi uzaktan çalışmanın sadık savunucuları bile, sosyal bağları pekiştirmek, güven inşa etmek ve beyin fırtınası için ara sıra ekibinizi bir araya getirmenin önemli olduğunu kabul ettiler.

Çevrimiçi bağlantıların neden tam olarak tatmin edici olmadığı konusu sosyal bilimciler için

¹ Orijinal Kaynak: Mims, Christopher. (2020, March 12). “The Internet Can’t Save Us From Loneliness in Pandemic” *The Wall Street Journal*, Link: <https://www.wsj.com/articles/the-internet-cant-save-us-from-loneliness-in-pandemic-11583958251>.

Atıf Şekli: Mims, Christopher. (2020, Mart 25). “Pandemi Döneminde İnternet Bizi Yalnızlıktan Kurtaramaz”, Çev. Zeynep Şenel Gencer. *sosyalbilimler.org*, Link: <https://sosyalbilimler.org/pandemi-koronavirüs-yalnizlik>

bilinmez bir gizem olarak kalmaya devam ediyor. Elbette insanların yüz yüze iletişim için evrimleştiğini, eşsiz şekilde manalı yüzlerimiz, gözlerimiz, vücutlarımız ve ses tellerimizin bir ekrandaki kelimelerin iletebileceğinden çok daha fazla bilgi taşıdığını söylemek kolay. Ve tüm bunlar sadece apaçık değildir, aynı zamanda büyüleyici bir araştırma dizisiyle desteklenmektedir: Antropolog Ray Birdwhistell 250 bin farklı yüz ifadesi takınabileceğimizi iddia etti. Vücut dili uzmanları Allan ve Barbara Pease tarafından yapılan araştırma, bir kimsenin bir müzakeredeki savlarının etkisinin vücut diline dayandırılabilmesine işaret ediyor.

Bu sözsüz iletişimden daha fazlasını yakalamanın her zaman daha iyi olduğu varsayımı doğrultusunda faaliyet gösteren psikologlar, bir medyumun ne kadar zengin olduğuna dair “sosyal buradalık” adını verdikleri bir ölçü yarattılar. Mesajlaşmanın sosyal buradalık seviyesi düşüken, video sohbetleri yüksek bir seviyeye sahip.

Fakat bir arkadaşından gelen bir mesajla rahatlayan, Slack’de bir meslektaşının şakasına gülen veya sosyal medyadaki bir etkileşimle fikrini değiştiren (hepsinden daha nadir bir senaryo) herhangi biri için bir medyumun zenginliğinin onun bize nasıl hissettirdiğinin yegâne belirleyicisi olmadığı açıktır.

Sararmış dişlerini en az beklediğimiz zamanlarda gösteren insani bağlantıya duyulan kemirici açlığı iyileştirmek için yüksek seviyede sosyal buradalığı olan bir iletişime bile güvenilemez. Aramızda kim Skype, Zoom, Google Hangout, WhatsApp hesapları açmadı veya video konferanslara katılıp laptoplarının başlarında duran diğer insanlarla dolu ekrana dalıp gitmedi ve sadece bir an için bile olsa neon tabelalar gibi yanıp sönen varoluşsal dehşeti hissetmedi? “İşte bu şekilde öleceğim -yalnız ve kötü fotoğraf ışığının altında olduğumdan bile daha beter bir görünümle.”

Bir uzak her şey çağında, özellikle de gardiyamızın potansiyel olarak ölümcül bir virüs olduğu bir çağda, altta yatan duygu, günlerimizi nasıl geçirmeyi seçtiğimiz ve onları nasıl sonlandıracağımızdır: bir ekranın başına eğilmiş şekilde sonuna kadar “yenile”ye basarak.

Etkileşim Faktörü

Bir ortamın zenginliği (veya eksikliği), internette bağlantı arayışının neden bu kadar verimsiz olabileceğini açıklayamıyorsa, belki de başka bir eski teori açıklıyor.

1956’da sosyologlar Donald Horton ve Richard Wohl, “parasosyal etkileşim” ifadesini literatüre kazandırdılar. Bu terim, milyonlarca insanın yeni medyum televizyon vasıtasıyla evlerine neşreden icracılar ve karakterler ile geliştirdikleri duygusal bağları nitelendiriyordu.

Tanımladıkları üzere bu “uzaktan samimiyet”, çarpıcıydı çünkü tüm insanlık tarihinde gramofon ve radyonun icadına dek, bir insan sesi duymak yakında birinin mevcut olduğu anlamına geliyordu. Televizyon görsel bir unsur ekledi ve temel olarak sosyal beyinlerimizin derinliklerine gömülü mantık - bir ses duyuyorum ve bir yüz görüyorum, dolayısıyla güvenilir biri yakında ve güvende hissediyorum-etkisini gösterdi.

Sorun tüm ilişkilerin tek taraflı olmasıydı. Evde oturup televizyon izlemek, en sevdiğimiz haber

sunucuları veya sitcom karakterleriyle parasosyal etkileşime girmek, gerçek insanlarla sosyalleşmekle aynı faydaları sunmadı.

Yarım yüzyıl boyunca, yayın araçlarının doğası parasosyal ilişkiler kurabileceğimiz yegâne kişilerin ünlüler olduğu anlamına geldi. Fakat bizlere bir ekran aracılığıyla herhangi biriyle iletişim kurma yetisi bahşeden internetin gelişile, komik bir şey oldu: Tüm ilişkiler, bizi tanıyan ve dostluk hissimize karşılık veren insanlarla bile, parasosyal olma potansiyeli kazandı.

Ancak bu parasosyalite önceki türden farklıdır, tamamen tek taraflı bir ilişki ve gerçekten paylaşılan bir etkileşimden kaynaklanan özel bir şey arasındaki gri alanın bir yerinde bulunur.

Sosyal medya, nadiren veya hiç konuşmadığımız “arkadaşlara” tutunmamızı ve onları takip etmemizi kolaylaştırıyor. Sosyal medya ile primat beyinlerimiz arkadaşlarımızın hayatlarına girdiğimiz illüzyonunu üretiyor, tıpkı ebeveynlerimizin küçük kutudaki seslere içgüdüsel olarak bir yakınlık hissetmiş olmaları gibi. İnternet üzerinden iletişim kurmak da doğası gereği eksik ve çoğu zaman sahte olan dijital bir benliğin inşasını gerektirir.

İnternet aynı zamanda, belirli bir ağ üzerindeki her şey ve herkes arasında kişilerarası ilişkilerimiz ve parasosyal ilişkilerimiz arasındaki sınırları silen zihinsel bir eşdeğerlik yaratır. Arkadaşların tweetleri, TikTokları ve Instagram gönderileri, otomatik bir filtreleme ile bizim için seçilmiş tanımadığımız profesyoneller tarafından yaratılmış içeriğin arasına serpiştirildiğinde, hepsini aynı türden bir şey olarak görmeye yönelik zihinsel bir hile yürütüyoruz. Ve eğer hepsi aynıysa, aniden arkadaşlarımızın hantal, zayıf şekilde birleştirilmiş, zaman zaman anlamsız içerikleri, örneğin Mark Hamill’in kendisinden arsız bir “Luke Lanet Sykywalker Star Wars” hayran trollemesi yanında solda sıfır kalıyor.

Sonra bir de o berbat kelime var, “içerik”, bir arkadaşın gönderisini ve onu okumamızı/görmemizi engelleyen reklamı tanımlamada eşit derecede geçerli bir öteberi çantası (geniş kapsamlı bir şey). Şekil verilebilen etraflılığı içinde “içerik”in tanımı, çevrimiçi tüm etkileşimlerin atıştırılabilirlik tek taraflılığın tek bir genel hat içinde kaybolduğuna dair daha fazla kanıt sağlıyor.

Parasosyalizasyonun ağır etki eden zehrinin panzehri tabii ki sosyalleşmedir. Tıpkı primat atalarımız gibi. Canlı ve gerçek yaşamda. Ve ne yazık ki milyonlarcamız onsuz ne kadar uzun sağ kalabileceğimizi keşfetmek üzere.

Kaynakça

Adamy, Janet. (2020, February 27). “Risks of Loneliness Among Seniors Aren’t Being Adequately Addressed, Report Warns”, *The Wall Street Journal*, Link: <https://www.wsj.com/articles/risks-of-loneliness-among-seniors-arent-being-adequately-addressed-report-warns-11582842491>.

Pinker, Susan. (2017, May 25). “Does Facebook Make Us Unhappy and Unhealthy?”, *The Wall Street Journal*, Link: <https://www.wsj.com/articles/does-facebook-make-us-unhappy-and-unhealthy-1495729227>.

Kayda Değer Akademik Metinler mottosuyla, 10 Ağustos 2015 tarihinde yayın hayatına başlayan *sosyalbilimler.org*, sosyal bilimler alanında çalışma yürüten her bireyin yararlanmasına veya katkı sunmasına açık akademik bir web sitesidir. Hakkında detaylı bilgi almak için sosyalbilimler.org/hakkinda sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube’da @sosbilorg kullanıcı adıyla *Sosyal Bilimler*’i takip edebilirsiniz.

sosyalbilimler.org/abonelik sayfasından e-bülten abonesi olarak, her pazar günü, o hafta içinde sosyalbilimler.org’da yayımlanan çalışmaların tamamını size gönderilecek bir e-posta ile alabilirsiniz.

Aynı zamanda yayımlanan çalışmaların size WhatsApp üzerinden gönderilmesini talep ederseniz bit.ly/SosyalBilimlerWhatsApp linki üzerinden “Sosyal Bilimler WhatsApp Grubu”na katılabilirsiniz.