

Çevrim İçi, Ama Birbirimize Ne Kadar Yakınız?

İnternet kullanımı, kontrol kaybı ve sosyal izolasyon üzerine

Akşam saat dokuz. Telefon ekranında onlarca isim, yüzlerce mesaj ve hiç bitmeyen bir akış var. Bir öğrenci arkadaşlarının paylaşımlarını izliyor, gönderilere tepki bırakıyor, kısa videolar arasında ilerliyor. Dışarıdan bakıldığında kalabalığın tam ortasında. Yine de telefonu kapattığında kendisini daha yalnız hissediyor. Bu çelişki, dijital çağın en düşündürücü sorularından birini önümüze koyuyor: Sürekli bağlantıda olmak, gerçekten bağ kurduğumuz anlamına gelir mi?

İnternet kuşkusuz yalnızca bir tehlike değildir. Bilgiye birkaç saniyede ulaşmayı, uzaktaki insanlarla görüşmeyi, ortak ilgi alanlarına sahip topluluklar bulmayı ve üretimlerimizi paylaşmayı sağlar. Özellikle kendisini çevresinde anlaşılmamış hisseden bir genç için çevrim içi ortam destekleyici bir pencereye dönüşebilir. Bu nedenle çözüm, interneti gençlerin hayatından bütünüyle çıkarmak olamaz. Asıl mesele, aracın hayatı zenginleştirip zenginleştirmediyi ya da zamanla hayatın yerini alıp almadığıdır.

Emre Müezzini'nin 2017'de yayımlanan araştırması bu ayrımı incelemek için önemli veriler sunuyor. KKTC'deki altı lisede öğrenim gören, kişisel bilgisayar bulunan 511 öğrenciyle yapılan çalışmada internet kullanım süresi; yoksunluk, kontrol güçlüğü, günlük işlevlerde bozulma ve sosyal izolasyon boyutlarıyla karşılaştırılmıştır. Araştırmada kullanım süresi arttıkça bu alanlardaki puanların da anlamlı biçimde yükseldiği görülmüştür. Ancak bu sonuç, uzun süre çevrim içi kalan her öğrencinin "bağımlı" olduğu ya da internetin tek başına yalnızlığa yol açtığı anlamına gelmez. Çalışma belirli bir döneme ve örnekleme dayanır; ayrıca iki durumun birlikte görülmesi, birinin kesinlikle diğerine sebep olduğunu kanıtlamaz.

Yine de araştırmanın işaret ettiği döngü üzerinde durmaya değer. İnsan kendisini yalnız hissettiğinde çevrim içi dünyaya yönelebilir; burada geçirdiği zaman arttıkça yüz yüze ilişkilerini, uykusunu veya sorumluluklarını ihmal edebilir. İhmal edilen alanlar zayıfladığında yalnızlık daha da derinleşebilir ve kişi yeniden ekrana sığınabilir. Böylece çözüm olarak görülen araç, yavaş yavaş sorunun bir parçasına dönüşür. Üstelik çevrim içi kalabalıklar her zaman yakınlık üretmez. Bir arkadaşla karşılıklı konuşmak ile yüzlerce kişinin özenle seçilmiş hayatını sessizce izlemek, aynı türden sosyal deneyim değildir.

Kullanımın biçimi de en az süresi kadar önemlidir. Bir arkadaşla proje hazırlamak, aileden uzakta yaşayan biriyle görüntülü konuşmak veya ortak bir ilgi çevresinde üretmek, ilişkileri besleyebilir. Buna karşılık kişi yalnızca başkalarının başarılarını izliyor, kendisini sürekli onlarla karşılaştırıyor ve dışarıda bırakıldığı duygusuna kapılıyorsa aynı ekran yalnızlığı büyütebilir. Üstelik mesajlaşma, yüz yüze iletişimin bütün ipuçlarını taşımaz: ses tonu, bekleme, jest ve mimik kaybolduğunda sıradan bir cümle bile soğuk ya da küçümseyici algılanabilir. Bu yüzden ‘İnternette kaç saat kaldın?’ sorusunun yanına ‘O sürede ne yaptın ve sonrasında kendini nasıl hissettin?’ sorusunu da eklemek gerekir.

O hâlde tehlike sınırı kaç saattir? Bu soruya herkes için geçerli tek bir rakam vermek yanıltıcıdır. Dünya Sağlık Örgütü, oyun oynama bozukluğunu tanımlarken yalnızca süreye değil; kişinin davranış üzerindeki kontrolünü kaybetmesine, oyuna diğer etkinliklerden daha fazla öncelik vermesine ve olumsuz sonuçlara rağmen devam etmesine dikkat çeker. Benzer bir bakış, genel dijital alışkanlıklarımızı değerlendirirken de işe yarayabilir. İnternet yüzünden uyku sürekli erteleniyor, dersler aksıyor, aile ve arkadaş ilişkileri zayıflıyor ya da çevrim dışı kalınca yoğun huzursuzluk yaşıyorsa mesele artık yalnızca “fazla vakit geçirmek” değildir.

Dijital dengenin üç işareti: kontrol + öncelik + günlük işlevler

Denge kurmak için ilk adım, telefonu düşman ilan etmek değil, kullanım amacını görünür hâle getirmektir. Ekranı elimize aldığımızda ‘Burada ne yapmaya geldim?’ sorusunu sormak, amaçsız dolaşmayı fark ettirebilir. Gereksiz bildirimleri kapatmak, çalışma ve uyku saatlerinde telefonu erişilmesi zor bir yerde bırakmak, yemek masasını ekransız alan olarak belirlemek küçük ama etkili sınırlar oluşturur. Bunun yanında spor, sanat, yüz yüze sohbet ve dinlenme için gerçek zaman ayırmak gerekir. Ailelerin yalnızca yasak koymasına yerine kuralları gençlerle birlikte belirlemesi, denetimi bir güç mücadelesinden ortak sorumluluğa dönüştürebilir.

İnternet bizi birbirimize ulaştıran büyük bir köprüdür; fakat köprüde sürekli durmak, karşı kıyıya vardığımız anlamına gelmez. Önemli olan kaç bildirim aldığımız değil, zor bir gün geçirdiğimizde kiminle dürüstçe konuşabildiğimizdir. Bazen en değerli bildirim, karşımızdaki insanın yüzündeki küçük bir değişikliği fark etmektir. Teknolojiyi hayatımızdan çıkarmak gerekmiyor; ona hayatımızdaki doğru yeri vermek gerekiyor. Çünkü gerçek bağlantı, yalnızca aynı ağda bulunmak değil, birbirimize zaman, dikkat ve emek ayırmaktır.

Kaynaklar

- Müezzın, E. (2017). “Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yoksunluk, Kontrol Güçlüğü, İşlevsellikte Bozulma ve Sosyal İzolasyon Bağlamında İncelenmesi”. Sakarya University Journal of Education, 7(3), 541-551. doi.org/10.19126/suje.323075 (Temel kaynak.)
- Dünya Sağlık Örgütü. “Gaming disorder”. [who.int](https://www.who.int)

IGCSE Türkçe çalışmaları için yeniden yazılmış ve öğrenci düzeyine uyarlanmıştır. Makale gövdesi: 608 kelime. Erişim tarihi: 3 Eylül 2026.