

İnternette Kaybolan Utangaçlık

Bundan sonra sanal âlemsiz bir hayat olur mu dersiniz? İnternet, günümüzün en önemli teknolojik gelişmeleri kategorisinde birinciliğe tartışmasız aday. Bilgisayar, internet ve internetin getirdiği yeniliklerle ve kolaylıklarla birleşince bilgiye ulaşmak bir tuşa basmak kadar kolay oldu. Dünyanın her yerinde günlük olaylarla ilgili her çeşit bilgiye istediğimiz an ulaşmamız mümkün. Sadece bilgisayarlarımızla değil, mobil telefonlarımızla bile sürekli “internetteyiz”. Özellikle gençler her geçen gün sanal dünyada, daha önce hiç olmadığı kadar fazla vakit geçirmeye başladı. Sevilen şarkıcıların şarkılarını indirmek, arkadaşlara mesajlar göndermek, bireysel sayfalar hazırlamak, fotoğraflar ve videolar yüklemek, alışveriş yapmak, yeni arkadaş ve sevgili edinmek... Gençler artık bir nevi sanal dünyada yaşıyor. İnternet ise her geçen gün hayatımıza yeni bir iletişim biçimi eklemeye devam ediyor. Elektronik postalardan sonra görüntülü konuşma, anlık ileti gönderme, bloglar, facebook, twitter, thumblr... ve daha pek çok iletişim biçimi ortaya çıktı. Yani artık başkalarıyla iletişim kurma tarzımıza da yeniliklere göre yön vermeye başladık.



İnternet, elbette ki bu yeni iletişim yöntemleriyle pek çok avantajı beraberinde getirdi. Benzer görüşü paylaşan insanlarla tanışma ve fikir alışverişinde bulunma, uzaktaki arkadaşlarımızla veya ailemizle istediğimiz an iletişim kurma ve özlem giderme bunlardan bazıları. Ancak hayatımızı kolaylaştıran pek çok yeniliği sunsa da internetin olumsuz etkileri uzmanlar tarafından yakın takibe alınmış durumda. Örneğin yapılan bazı araştırmaların sonuçları internetin fazla kullanımının aile içi iletişimde azalmaya yol açtığını, depresyon ve yalnızlığı arttırdığını ortaya koyuyor. Buna karşılık yapılan başka çalışmalarda internetin ev içindeki iletişim yollarını çeşitlendirmesiyle birlik-

te aile üyeleri arasında daha güçlü bağların oluşmasını sağladığı bulunmuştur. Bu birbiriyle çelişen sonuçlar nedeniyle günümüzde önem kazanan görüş, sanal dünyanın etkilerinin değerlendirilmesinde kişilik özelliklerinin dikkate alınması gerektirir. Örneğin içe dönük kişiler için internet, yalnızlıktan çıkmak ve yüz yüze ilişkilerden kaçmak için bir yol olabilirken, dışa dönük ve sosyal insanlar için kendi sosyal ilişkilerini sürdürmek ve hatta genişletmek için bir alternatif olarak görülebilir. Daha belirgin bir tablo için, önemli bir kişilik özelliği olduğu bilinen “utangaçlık” üstünde durmak, yapısı, içeriği ve teknolojiyle olan ilişkisini anlamak faydalı olacaktır.



Utangaçlık nedir?

Utangaçlık, günümüzde oldukça sık rastlanan bir duygu durumudur. Nedenleri farklı olabilese de, dünyadaki pek çok kültür ve toplumda var olduğu biliniyor. Bu kavram ile ilgili sürekli yeni araştırmalar, popüler dergilerde ve internette yazılar çıkadursun; son zamanlarda utangaçlık ile sanal dünya arasındaki bağlantılar, hangisinin diğerinin etkisini ve sıklığını arttırdığına yönelik çalışmalar en çok ilgi çeken konu başlıkları arasına girdi bile. Bu konunun böylesine ilgi çekmesinin altında yatan nedenlerden biri elbette yüz yüze görüşmeye dayalı iletişim biçimlerimizi kısıtlayan yeni teknolojilerin ortaya çıkmasıdır.

Utangaçlığın en çok yaşandığı ortamlar belirsizliğin olduğu ve kişiye yabancı insanların bulunduğu sosyal ortamlardır. Yeni biriyle tanışma, iş görüşmesinde bulunma, karşı cinsle iletişim kurma, topluluk önünde konuşma gibi durumlar utangaçlığın en çok ortaya çıktığı sosyal ortamlara örnek olarak verilebilir. Bu ortamlarda kişi, başkalarının

olumsuz değerlendirmelerine maruz kalmaktan, reddedilmekten, beğenilmemekten, eleştirilmekten ve kabul görmemekten korkar; genellikle kendini – özellikle de sosyal becerilerini– küçümseme yoluna gider. Kaygı, korku, huzursuzluk ve gerginlik gibi duygular sosyal ortamlarda utangaç bir bireyin sık yaşadığı duygulardır. Yaşanan bu korku ve kaygı neticesinde, yapmak istediklerini gerçekleştirmekte ve amaçlarına ulaşmakta güçlük yaşar. Kişi kendi düşüncelerine çok fazla odaklandığı için etrafını yeterince anlayamaz; aksine onun için en geçerli düşünceler kendi kafasından geçenlerdir –ki ironik olan, bu düşüncelerin başkalarının onun hakkında ne düşüneceği üstüne kurulu olmasıdır. Yaşanan bu olumsuz duygu durumları kişinin çok da yapıcı olmayan davranışlar sergilemesine neden olur. Örneğin utangaç bir kişi için hiçbir şey söylememek ve yapmamak, reddedilmek veya olumsuz tepki almaktan daha iyi olacağından kişi genellikle kaçınma davranışını tercih eder.



Utangaçlığın pek çok olumsuz duruma yol açması kaçınılmazdır. Öyle ki, yeni insanlarla tanışmak, arkadaş edinmek, sosyal ortamlardan keyif almak utangaç insanlar için oldukça zor olabilir. Bu nedenle daha az dışarı çıkar, daha az konuşur ve pek çok ortamdan uzak kalmayı seçerler. Ancak bunun yanında utangaçlığın olumlu yönleri de yok değildir. Çoğunluk için utangaçlık oldukça stres verici ve üstesinden gelinmesi gereken bir durum olarak görülse de bazıları tam aksini düşünür. Örneğin utangaç insanların bir kısmı bu özelliklerini sevdiklerini belirtmiştir. Bunun yanında utangaç kişilerin genel olarak alçakgönüllü, olgun, gururlu, sakin olma gibi olumlu özellikleri olduğu da kabul edilir.

Teknoloji, internet ve utangaçlık

Peki utangaç insanlar sanal dünyadaki iletişimi nasıl algılıyor ve yaşıyor? İnterneti kullanırken insanlar daha mı cesur oluyor, kendilerine daha çok mu güveniyorlar? Utangaçlık internet kullanımını artırıyor mu?

Günümüzde internet kullanıcılarının sanal dünyada, gerçek dünyada olduğundan daha fazla vakit geçirmeye ve bu dünyaya daha fazla ilgi duymaya başladıkları bir gerçek. Gelişen ve kullanımı artan iletişim teknolojilerinin normal sosyal hayattaki utangaçlığı teşvik ettiği bazı araştırmalar ile ortaya konulmuştur. Ancak utangaçlığın mı aşırı internet kullanımına, yoksa aşırı internet kullanımının mı utangaçlığa yol açtığına dair araştırmalar her iki görüşün doğruluğuna da kapıyı aralıyor. Bir görüş, internette geçirilen zamanın sosyal etkinliklere çok fazla zaman bırakmadığını ve dolayısıyla sanal dünyada ne kadar çok vakit geçirilirse gerçek sosyal dünyadan o kadar uzak kalındığını savunuyor. Bu da ki-

şinin kendini sosyal olarak soyutlaması ve utangaçlık yaşamasına yol açabiliyor. Diğer görüşe, utangaç insanların internette daha fazla vakit geçirdiğini, böylece internet bağımlılığına eğilim gösterdiğini vurguluyor.

Bunun yanında sosyal ortamlarda duyulan rahatsızlık, internet ortamında çok fazla hissedilmez; aksine kişi kendini daha güvende hisseder. Utangaç kişiler için yüz yüze yapılan iletişim genellikle olumsuz duygularla özdeşleşmişken; internet kullanan utangaç kişiler sanal âlemde iletişim kurarken kaygı seviyeleri azalır.

Peki neden?

Yüz yüze iletişim sırasında kaygı yaşayan birey, bu tarz ilişkilerden kaçındığı için sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını gerçek hayatta çok fazla karşılayamaz. İnternet ise, utangaçlık yaşayan bireylere bu ihtiyaçlarını gidermeleri için yeni bir olanak tanır. Sanal kişi, kendine yeni ve takma kimlikler bulabilir; olmak istediği kişi olmayı seçebilir; istediği fiziksel ve kişisel özellikleri alabilir. Bu sayede de yeni insanlarla tanışabilir, sohbet edebilir, sosyalleşebilir, duygularını ve düşüncelerini paylaşabilir. Ve asıl önemlisi bunların hiçbiri gerçek yaşamdakiler kadar tehdit edici olmaz. Bunun yanında sanal âlemde fiziksel görüntü, ses tonu ve yüz ifadenizi açığa vurmaya ve diğer kullanıcılara görünür kılmayı seçemeyebilirsiniz. Böylece utangaç kişilerin korkulu rüyalarından olan “kızarmak” da sanal âlemde iletişim kurdukları insanlar tarafından fark edilmeyecektir. Normalde fiziksel olarak beğenilmeyeceğini, herhangi bir konuşmayı başlatamayacağını, başlatsa bile eline yüzüne bulaştıracağını ve iletişimde başarılı olamayacağını, yüzü kızardığı zaman rezil olacağını düşünen insanlar, sanal âlemde kontrolü ellerinde tutabildiklerinden ve kendileriyle ilgili ne ölçüde bilgi paylaşacakları ellerinde olduğundan rahat ediyorlar. Öyle ya, sizin çekingen, utangaç ve içine kapanık biri olduğunuzu bu “çevrimiçi” sistemde kim bilebilir ki? Yani internet kullanırken utangaç olmak zorunda değilsiniz!

Utangaç insanlar sanal dünyada rahat etse de, bu dünyada ortaya koydukları kimi davranışlar “sorunlu” davranışlar olarak nitelendirilir. Özellikle yeni ama kimliksiz/görüntüsüz arkadaşlıklar kurarak gerçek hayatta sahip olunan sosyal beceri yetersizliğini hafifletmek veya rahatsızlık ve kaygı yaratan durumlardan kaçınmak utangaçlıkla oldukça bağlantılıdır ve uzmanlar tarafından işlevsel olmayan davranışlar olarak görülür. Bunun yanında gençlerin kimlik karmaşası sorunu da kafaları kurcalayan diğer bir ko-



Selda Koydemir, Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nü bitirdi. ODTÜ Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nde doktorasını yaptı. Utangaçlık üstüne tamamladığı tezi ile ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü yılın tezi ödülünü kazandı. Doktora çalışmalarından sonra üç yıl boyunca Yeditepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda öğretim üyeliği yaptı. Sonrasında Londra Roehampton Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde gençlerin psikososyal sorunlarıyla ilgili çalışmalar yürüttü. Halen Almanya'da Chemnitz Teknoloji Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde doktora sonrası burslu araştırmacı olarak çalışıyor.

nu. Günümüzde gençler zaten pek çok etkene bağlı olarak kimlik bunalımı yaşıyor. Ne yapmak veya nasıl birisi olmak istediğini bilmeyen, kendini keşfetmekte zorlanan gençler ortadayken sanal âlemdeki bu kimliksizlik veya 'birden fazla kimlikli' olma durumu işleri daha fazla karıştırabilir. Bir süre sonra gençlerin ruh sağlıklarında bozulma, sosyal ilişkilerde daha çekingen olma, dış dünyada olup bitenlerle ilgilenmeme, kimlik karmaşasından dolayı mutsuzluk ve yalnızlık yaşama görülebilir.

Öte yandan daha iyimser bir tablo da çizebiliriz. İnternet üstünde gerçekleştirilen iletişim, özellikle iletişim becerileri sorunu yaşayan insanlar için yeni bir uygulama imkânı sunabilir; bireylerin gerçek hayattaki sosyal iletişimde başarılı olmaları adına kullanılabilir. Bununla birlikte, eğer utangaçlık sanal âlemde azalıyor, internet utangaçlık yaşayan kişileri bu konularda eğitebilir. Bu kişilerin sanal âlemde kendilerini daha iyi ifade edebilmeleri için çalışmalar yapmak ve daha sonra bu kazanılan becerileri gerçek hayata geçirmek için girişimlerde bulunmak uzmanlar ve eğitimciler için birer yol olabilir. O halde, eğer internet, normal hayatta gerçekleştiremedikleri etkinlikleri yapmak –örneğin arkadaş edinmek, paylaşımda bulunmak– için kullanılıyorsa o zaman utangaçlık yaşayan bireyler için yararlı bir araç olarak görebiliriz. Ancak internet, sadece gün-

lük yaşamdaki sosyal iletişimden kaçmak veya yalnızlıktan kurtulmak için kullanılıyorsa o zaman daha patolojik bir internet kullanımı söz konusudur. Aşırı utangaç kişilerin internet bağımlısı olmaya eğilimli oldukları bilindiğinden, utangaçlıktan bağımsız olarak internet bağımlılığı için çeşitli önlemler alınması ve hayata geçirilmesi gereklidir.

İnternet, yüz yüze kurulan iletişimin sıklığını ve kalitesini düşürüyor mu? Kişiler arası iletişim becerilerini azaltıyor mu? Bu konuda henüz bir fikir birliğine varılmış değil. Yine de yapılmış olan çalışmalar bize bir konuda fikir veriyor: Utangaçlık, sosyalleşme ve internet arasındaki ilişkilerle ilgili kesin bir sonuca varmadan önce insanların interneti hangi amaçlarla ve ne sıklıkla kullandığı bilinmeli; yanlış bir sonuca varmamak için olumlu ve olumsuz etkileri değerlendirilirken ortaya konulan davranışlar mutlaka göz önüne alınmalıdır.

Bilgi teknolojilerinden ve aynı zamanda "gerçek sosyal yaşam"dan uzak kalmamanız dileğiyle...

Kaynaklar

Kraut, R. E., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J. Helgeson, V. ve Crawford, A., "Internet paradox revisited", *Journal of Social Issues*, 58, s. 49-72, 2002.
Zimbardo, P. G., *Shyness: What it is, what to do about it*, Addison-Wesley, 1989.
Caplan, S. E., "Problematic Internet use and

psychosocial well-being: development of a theory based cognitive-behavioral measurement instrument", *Computers in Human Behavior*, 18, s. 553-575, 2001.
Zhao, S., "Do Internet users have more social ties? A call for differentiated analyses of Internet use", *Journal of Computer-Mediated Communication*, 11, s. 844-862, 2006.