

Korona Salgını Döneminde Aşırı Dijitalleşmenin Bireysel ve Toplumsal Hayata Etkileri

Ozsoy, Arzu

İstanbul Aydın Üniversitesi

e-mail: arzu.ozsoy@gmail.com

Öz

Dünya genelinde yaşanan Covid 19 virüsü gelişmeleri, her ülkede farklı boyutlarda yaşanan korona salgını tedbirleri ve sosyal mesafe kuralları nedeniyle, bireylerin dijital araçları ve mecraları her zaman olduğundan daha fazla kullandığı görülmektedir. Korona tedbirleri kapsamında, yeni yaşam kurallarının uygulandığı bu aşırı izole süreçte, kullanıcı davranışları ve dijital alışkanlıklar da farklılaşmaya ve yoğunlaşmaya başlamıştır. Küresel alanda birçok farklı ülkede ki farklı yaş ve sosyo-ekonomik gruplarından bireyler, uygulanan karantina kısıtlamalarında “tıkınmalı izleme”, aşırı online alışveriş yapma vb gibi sorunlar yaşadıklarını sosyal medya hesaplarında paylaşır hale gelmiştir. Aşırı dijital araç ve mecraların kullanımı çok çeşitli fiziksel ve ruhsal hastalıklara sebep olurken, bireylerin hayatlarında da gözle görülür olumlu ve olumsuz değişikliklere sebep olmaktadır. Bu çalışmanın amacı, korona salgını döneminde aşırı dijitalleşme bağlamında bireysel ve toplumsal değişikliklere yönelik genel bir görüş ve çözüm önerileri sunmaktır.

Anahtar kelimeler: Yeni Medya, Korona, Aşırı Dijitalleşme, Dijital hastalıklar

Extreme Digitalization And Its Effects On Individual And Social Life During The Post Corona Pandemic Period

Abstract

It is seen that individuals use digital tools and digital media more than ever, due to the developments of Covid 19 virus worldwide, corona epidemic measures in different dimensions in each country and social distance rules. Within the scope of corona measures, user behaviors and digital habits have started to differentiate and intensify in this extremely isolated process where new living rules are applied. In the global arena, individuals from different ages and socio-economic groups in many different countries have come to share on their social media accounts that they experience problems such as “crammed tracking”, excessive online shopping, etc., in the quarantine restrictions. While the use of excessive digital tools and media causes a wide variety of physical and mental illnesses, it also causes visible positive and negative changes in the lives of individuals. The aim of this study is to provide a general view and recommendations for individual and social changes in the context of extreme digitalization during the corona epidemic period.

Keywords: New Media, Corona, Extreme Digitalization, Digital Diseases

Giriş

Küresel anlamda tüm dünya ülkelerini etkisi altına alan Covid 19 virüsü ile başlayan Korona salgını, insanları sadece fiziksel ve ruhsal olarak etkilememekle kalmamış; sosyo ekonomik durumlarını ve yaşam alışkanlıklarını da fazlasıyla değiştirmiştir. Covid 19 korona tedbirleri kapsamında uygulanan kısa ve uzun dönemli sokağa çıkma yasakları; alışveriş merkezleri, kafe ve restoranların kapanmasının yanısıra sinema, tiyatro ve müzelerin birçok ülkede halen kapalı olması, bireysel ve toplumsal hayatta oldukça köklü değişimleri de beraberinde getirmiştir. Dünya genelinde, bu süreçte dijital araçların ve mecralarının yaşamın her alanında, her zaman olduğundan çok daha fazla kullanıldığı görülmekte ve yapılan araştırmalarla da ortaya konmaktadır. Post

korona döneminde “yeni normal” olarak adlandırılan dönemde, çevrimiçi eğitim modelleri ile eğitimin, zoomvb uygulamalarla çevrimiçi toplantılar ile iş hayatının devamlılığını sağlarken, whastapp görüntülü konuşmalar ile sokağa çıkma kısıtlamalarında aile bireylerini ve arkadaşları bir araya getirirken; yaşanan aşırı dijitalleşme bireyleri ve toplumsal hayatlarını olumlu ve olumsuz yönde de etkilemiştir.

Korona dönemi öncesinde okula, işyerlerine, eğlence mekanlarına gidebilen bireyler, artık her türlü ihtiyaçlarını online olarak, bazen tüm gün aynı masadan ya da koltuktan kalkmaksızın karşılar hale gelmiştir. Korona tedbirleri kapsamında “hayat eve sığar” uygulaması ile bunca hareketsiz ve fiziksel aktiviteden yoksun yaşayan bireylere, Dünya Sağlık Örgütü “sağlığın için evde kal” ama “hareketsiz kalma” çağrılarını ile çözüm önerileri getirmektedir.

1.1. Dijitalleşmenin yararları

Bireylerin ve kurumların performansını geliştirecek dijitalleşmeleri yani, teknolojileri ve uygulamaları takip etmelerinin kendilerine sağlayacağı faydalar aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Kişisel ya da kurumsal büyüme sağlamak,
- Kişisel ya da kurumsal verimliliği en az çaba ve en fazla verimlilik ile artırmak,
- Kişisel ya da kurumsal olarak hedef alınan kitleye en az maliyetle en hızlı şekilde ulaşabilmek,
- Kişisel ya da kurumsal networkü en az maliyetle maksimum fayda sağlayacak şekilde geliştirmek,
- Kişisel ya da kurumsal mesajları eş zamanlı, çok katmanlı, zaman vemekanproblemi olmayan, çoklu ortam imkanıyla sunabilmek
- Kişisel ve kurumsal mesajları en az çaba ve maliyetle en fazla kitleye hızla ulaştırmak.

1.2. Aşırı Dijitalleşme

TDK’ya göre dijitalleşme sayı ile ilgili, sayı temeline dayalı, sayısal demektir. Dijitalleşme ise, en az fiziksel çaba ile en fazla verimliliğe ulaşmak için; daha önce analog teknolojilerle işlenen verilerin akıllı telefon, bilgisayar, tablet vb teknoloji araçlarıyla okunarak ve düzenlenerek dijital ortama aktarılması olarak tanımlanabilir. Dijital çağ olarak adlandırılan günümüz dünyasında; teknolojinin eğitim, sağlık, istihdam, eğlence ve de hayatın her alanında kullanılmasıyla bireylerin ve kurumların dijital dönüşümlerini gerçekleştirilmesi, çağı yakalamak, gelişim ve değişim için oldukça önemli ve kaçınılmaz bir durumdur. Korona salgını ile dünya genelinde olduğu gibi Türkiye’de de dijitalleşme oranı artmıştır. Birçok ülkede farklı yaş ve sosyo-ekonomik gruplarından bireyler, uygulanan karantina kısıtlamalarında tıknazlık izleme, aşırı online alışveriş vb sorunlar yaşadıklarını sosyal medya hesaplarında paylaşır hale gelmiştir. Aşırı dijital araç ve mecraların çok çeşitli fiziksel ve ruhsal hastalıklara sebep olurken, bireylerin hayatlarında da gözle görülür olumlu ve olumsuz değişikliklere sebep olmaktadır.

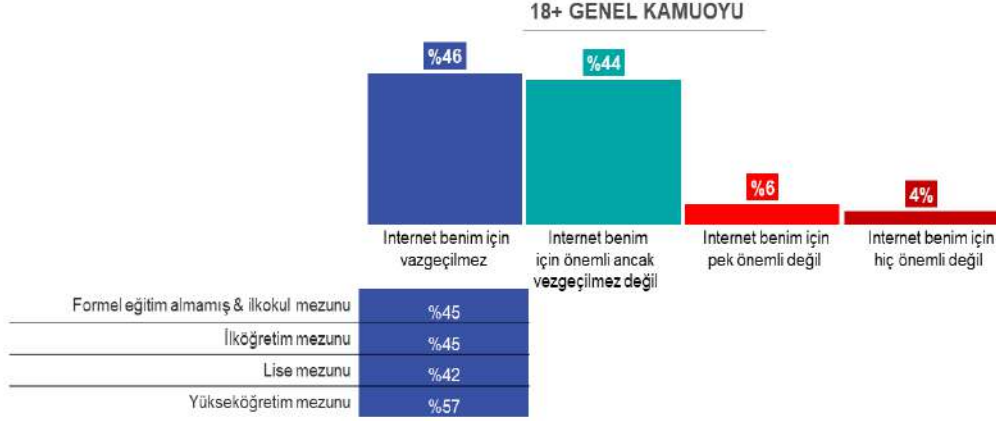
Dünya genelinde yaşanan korona pandemi gelişmeleri, her ülkede farklı boyutlarda yaşanan salgın tedbirleri ve sosyal mesafe kuralları nedeniyle, bireylerin dijital araçları ve mecraları her zaman olduğundan daha fazla kullandığı görülmektedir. Korona tedbirleri kapsamında, yeni yaşam kurallarının uygulandığı bu aşırı izole süreçte, kullanıcı davranışları ve dijital alışkanlıklar da farklılaşmaya ve yoğunlaşmaya başlamıştır. Covid 19 pandemisinin ilk iki dalgası dönemi sonrasında “yeni normal” olarak adlandırılan bu dönemde, dijital dönüşümler ve aşırı dijitalleşme kişisel ve toplumsal dönüşümlere de yol açmaktadır. Bireyler birçok davranış modellerini değiştirirken ve toplumlar da üretim, tüketim, sağlık, güvenlik vb alanlarda köklü değişikliklere gitmektedir. Covid 19 virüsünün mutant virüslere dönüşümü ile salgın tekrar belirsiz ve kontrolsüz bir döneme girecek gibi görünmektedir.

1.3. Post Korona Döneminde Türkiye’de Dijitalleşme ve Kullanıcı Alışkanlıkları

Türkiye internet erişimine ilk ulaşan ve kullanan ülkelerden biri olmamasına rağmen, günümüzde kullanım oranı en yüksek ülkelerden biridir. Her sosyoekonomik sınıftan bireylerin, gelir durumu ne olursa olsun akıllı telefon sahibi olduğu düşünülürse, internet kullanım oranlarının neden bu kadar yüksek olduğu daha iyi anlaşılacaktır. Türkiye’de korona salgını öncesinde de yoğun olarak internet kullanan bireyler, korona salgını döneminde ve post korona olarak adlandırılan dönemde de internet kullanım süresini ve yoğunluğunu artırmışlardır.

INTERNET TOPLUMUN YARISINA YAKINI İÇİN VAZGEÇİLMEZ

Soru: Bugünlerde internet hakkındaki görüşünüzü aşağıdakilerden hangisi en iyi açıklar?



4 - Ipsos Koronavirüs Salgını ve Toplum Genel Kamuoyu Araştırması | 44. Dönem 12-16 Şubat 2021 n=800



Tab 3. IPSOS, Koronavirüs Salgını ve Toplum Araştırmasının 44. dönem verileri, Şubat 2021)

Küresel arenada olduğu gibi, Türkiye’de genelinde de Covid 19 korona pandemi döneminde dijital araçların ve mecraların kullanımı, her zamankinden daha fazla ve yoğun olarak gözlemlenmektedir. Korona salgınının ilk günlerinde yaşanan şok, kaygı bozuklukları, gelecek endişesi vb duygusal durum bozuklukları ve ruhsal sıkıntılar ilerleyen zamanlarda daha değişik bir hale dönüşmüştür. Dünya genelinde sürekli film izleyen ve yemek yiyen illüstrasyonlar, karikatürler, dijital manipülasyona uğramış fotoğraflar ilk zamanlarda sıklıkla paylaşılarak eğlence konusu olmuştur. Salgının ilk şoku atıldıktan sonra, tüketime meyilli bireylerin yaşam alışkanlıkları da oldukça farklılaşmıştır. Dünya genelinde uygulama şekli ve süresi anlamında değişiklikler gösteren sokağa çıkma yasakları vekarantina uygulamaları ile birlikte; bireyler Facebook ve Twitter gibi sosyal medya mecralarında sürekli olarak ve epey uzun sürelerde dizi izlediklerinden (tıkınmalı izleme) ve gereksiz fazla miktarda yemek yediklerinden ya da ihtiyaçları olmayan ürünler için online alışveriş yaptıklarından şikayet eder tarzda söylemlerde bulunmaya başlamıştır. Tıkınmalı izleme, en kısa ve öz tanımı ile uzun zaman sürecince aralıksız ve devamlı televizyon izleme anlamına gelir. Film ve dizi endüstrisinde, konvansiyonel medya kullanımından yeni medya mecralarına geçiş sürecinde 2013’de Amerika’da başlayan, üyelik bazında ve ödemeli televizyon yayını izleyiciliğinden çıkma trendi büyük bir hızla dünya genelini yayılmış ve izleyicilerin Netflix, Mazon Prime vb dijital platformlara yönelimi başlamıştır. Aynı yıl yine Amerika’da binge-watch – tıkınmalı izleme kavramı da yeni trend olarak literatüre geçmiştir. Dijital çağda yeni medya kullanıcıları, bir dizinin ilk bölümünden başlayarak, birden fazla bölümünü ve dahi her sezonun tüm bölümlerinin hepsini birden, arka arkaya ve aralıksız olarak izlemeye başlamıştır. Tüm diğer küresel trendler gibi bu da tüm dünya geneline hızla kabul görmüştür. Korona döneminde ise tıkınmalı izleme, tarihinin en parlak dönemine girmiştir.

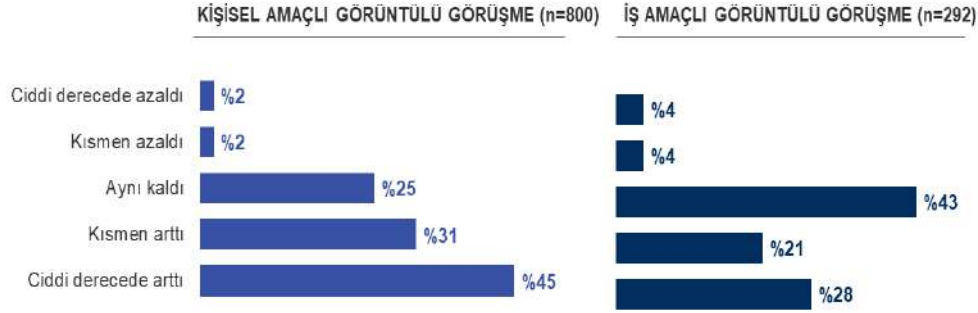
Kolay erişilebilirlik, yeme ve alkol alışkanlıklarında görüldüğü gibi, genellikle aşırı tüketime neden olabilir. İsteğe bağlı video (Video-on-demand - VOD) hizmetlerinde bu son zamanlarda “tıkınmalı izleme” olarak anılıyor, TV şovlarının tüm sezonları potansiyel olarak tek bir oturuşta tüketiliyor (Trouleau, 2016: 1215). Tıkınmalı izleme, popüler bir dizinin ilk bölümünün izlenmesi ile başlamakta ve tüm sezonların tüm bölümlerinin izlenmesi ile son bulmaktadır. Tıkınmalı izleme süreci, bireyin uykusu geldiğinde ya da göz ve/veya zihin yorgunluğu başladığında mecburen son bulmaktadır. Netice itibariyle; Netflix, Amazon Prime, Blu TV, Puhu TV, Gain, Exxengibi zaman ve mekandan bağımsız yeni medya kanalları, tıkınmalı izlemeyi sektör için oldukça fazla gelir getirici bir alan ve yeni nesil izleyiciler içinse reklamsız sansürsüz, sınırsız, zaman/meکان bağımsız ve konforlu ortamda sunulan bir eğlence haline getirmektedir. Dolayısıyla tıkınmalı izleme, bireylerin televizyon izleme şeklini ve endüstrinin ekonomisi değiştirmektedir. Sayıları giderek artan ve bağımlılık yaratan dijital platform dizileri izleyicinin bazen tüm gününü alarak onu gerçek hayattan koparmaktadır. Fazla hareketsiz kalmaya bağlı çeşitli kalp, tansiyon, obezite ve kanser gibi sağlık problemlerine yol açan tıkınmalı izleme bir süredir Türkiye’nin de bir gerçeğidir

(Karadağ 2019, 6). Dünya genelini eve bağlayan Korona salgını ve her ülkede farklı süre ve şekillerde uygulanan koruyucu tedbirler nedeniyle, evlerinde günlerce kapalı kalan bireyler; mevcut kriz ve sıkıntılarının anlatıldığı ana haber kuşağı gündeminden uzaklaşmak ve yaşayacakları sorunları düşünmek yerine, dijital platformlarda tıklınmalı izleme yoluyla arka arkaya diziler izlemektedirler. Bunun yanı sıra aralıksız dizi izlerken, sınırsız ve gereksiz gidalar olarak ciddi yeme bozuklukları ile karşı karşıya kalmaktadırlar.

Dünya genelinde oldu gibi, Türkiye’de de her yaş grubundan ve farklı sosyoekonomik yapılarda yer alan bireyler, korona pandemisi ve post korona döneminde tıklınmalı izlemenin yanı sıra Tıklınmalı Yeme Bozukluğu (TYB) sorunuyla da karşı karşıyadır. “TYB’si olan kişiler, benzer koşullarda ve sürede, çoğu kişinin yiyebileceğinden çok daha fazlasını belirli bir süre içinde (örneğin iki saatte) yerler. Bu kimseler bu süre içinde hiçbir şeyin kendilerini yemekten alıkoyamayacağı hissine sahiptirler. Yemek yemeyi belli bir noktada durduran sınır yoktur. Kişi kendini denetleyemez, ne yediğini ve ne kadar yediğini düşünemez. Bu kişiler, “olağandan çok daha hızlı”, “rahatsızlık verecek düzeyde” ya da “açlık hissi duyulmayan zamanlarda aşırı ölçülerde yeme” şeklinde tanımlanan davranışlardan birine ya da birkaçına birden sahip olabilirler. TYB’nin asıl ayırt edici yönü, tekrar tekrar kendini gösteren tıknırcasına yeme dönemlerinde, tıknırcanın olumsuz etkilerini giderebilecek tedbirlere hiçbir şekilde başvurulmamış olmasındadır” (Topçuoğlu 2013). Korona salgını başlangıcından itibaren, duygusal durum bozukluğu ya da anksiyete, gelecek kaygısı vb sorunlar nedeniyle aşırı yemek yeme sorunları baş göstermiştir. Elbette aşırı dijitalleşen bir dönemde yemek yeme konusunda ki tüketici alışkanlıkları da bu yönde değişiklik göstermiştir. Online yemek siparişi yapan şirketler o kadar yoğun bir çalışma içine girmiş ve tahminlerinden fazla finansal gelir elde etmişlerdir ki; bu da getir.com gibi birçok online alışveriş sitesinin de hazır yemek siparişi hizmeti vermesin yol açmıştır. Korona virüsü salgınının Türkiye’de etkili olmaya başladığı günlerde yapılan bir başka araştırmada ise, tüketicilerin ev dışında yemek yeme alışkanlıklarının da değiştiği görülmüştür. Hazır yeme alışkanlığının azaldığı, eve siparişin ise arttığı belirlenmiştir (İpsos Tüketim Ürünleri Harcaması, 2020)

ÇALIŞANLARIN YARISI İŞ AMAÇLI GÖRÜNTÜLÜ GÖRÜŞMEYİ DAHA FAZLA YAPTIKLARINI BELİRTİYOR.

Soru: Koronavirüs salgını öncesine kıyasla, son zamanlarda aşağıda yer alan online davranışları yapma sıklığınız değişti mi aynı mı kaldı?



İpsos Koronavirüs Salgını ve Toplum Genel Kamuoyu Araştırması | 44. Dönem 12-16 Şubat 2021 | n=800

6 -



Tab 4. IPSOS, Koronavirüs Salgını ve Toplum Araştırmasının 44. dönem verileri, Şubat 2021)

1.4. Post corona ve değişen dinamikler

Pandemide dijital araç ve mecraların kullanımı, her zamankinden daha ve yoğun olarak gözlemlenmektedir. Salgının ilk günlerinde yaşanan şok, kaygı bozuklukları, gelecek endişesi vb duygusal durum bozuklukları ve ruhsal sıkıntılar ilerleyen zamanlarda daha değişik hale dönüşmüştür. Yaşam alışkanlıkları da

oldukça farklılaşmıştır. Bireyler sosyal medya mecralarında uzun sürelerde dizi izlediklerinden ve fazla miktarda yemek yediklerinden ya da sürekli online alışveriş yaptıklarından şikayet eder tarzda söylemlerde bulunmaya başlamıştır. Her ülkede farklı süre ve şekillerde alınan tedbirlerle, evlere kapanan bireyler; kriz ve sıkıntıların anlatıldığı haber kuşağından uzaklaşmak ve sorunları düşünmek yerine, dijital platformlarda tıknazlık izleme ile arka arkaya diziler izlemektedirler. Aralıksız dizi izlerken, gereksiz gıdalar alarak ciddi yeme bozuklukları ile karşı karşıya kalmaktadırlar.

Korona virüsü salgınının Türkiye’de etkili olmaya başladığı günlerde yapılan bir başka araştırmada ise, tüketicilerin ev dışında yemek yeme alışkanlıklarının da değiştiği görülmüştür. Hazır yeme alışkanlığının azaldığı, eve siparişin ise arttığı belirlenmiştir. (İpsos Tüketim Ürünleri Harcaması, 2020). Korona salgını döneminde bireysel hayatlar gibi aile hayatları da oldukça etkilenmiştir. Aile bireylerinin, özellikle sokağa çıkma kısıtlamaları döneminde; her zaman olduğundan daha fazla birlikte zaman geçirmişlerdir. Ailece ev içi aile aktiviteleri (yemek yeme, ev içi bakım onarım, aile oyunları, ders çalışma vb) yerine akıllı telefon, tablet ve bilgisayar ile daha fazla vakit geçirerek aşırı dijitalleşme nedeniyle aile içi geçimsizlikler yaşadıkları da görülmüştür.

1.5. Yeni normal ve dijital dönüşümler

Toplumsal olarak bakıldığında, ekonomi küresel boyutta sarsıldı. Bazı kurumlar dijital çağın gerisinde kaldı ve iflas noktasına geldiler. Dijitalleşmeyen ve bu alanda geciken işletmeler zor bir dönemden geçmekte. İşleri etkilenen ve gelirleri düşen pek çok işletme dijital mecralar, sosyal medya ve e-ticarete yöneldi. Bunun sonucu olarak, küçük işletmeler, dijital temelli sistemler kurup, yeni teknolojiyle birlikte hareket ederek satış artırmayı hedeflemiştir. Bu da işletmeler ve müşteriler arasındaki ilişkiyi değiştirip geliştirmekte ve yeni dünya düzenine uygun hale getirmektedir. Bireysel ve toplumsal sağlığın korunmasında ve hizmet sunumunda e-health (e-sağlık), mobile health (mobil sağlık), telemedicine (teletıp) uygulamaları da dijitalleşmenin ve özellikle yapay zekânın fayda odaklı kullanımına örnek teşkil etmektedir. Pandemi sonrası “yeni normal” olarak adlandırılan dönemde, dijital dönüşümler kişisel ve toplumsal dönüşümlere de yol açmaktadır. Bireyler birçok davranış modellerini değiştirirken ve toplumlar da üretim, tüketim, sağlık, güvenlik vb alanlarda köklü değişikliklere gitmektedir.

1.6. Yeni Dönemde Bireysel ve Toplumsal Hayatın Değişimi

Korona salgını döneminde bireysel hayatlar gibi aile hayatları da oldukça fazla etkilenmiştir. Aile bireylerinin, özellikle sokağa çıkma kısıtlamaları döneminde; her zaman olduğundan daha fazla birlikte zaman geçirmişlerdir. Ailece ev içi aile aktiviteleri (yemek yeme, ev içi bakım tamir onarım, aile oyunları, ders çalışma vb) yerine akıllı telefon, tablet ve bilgisayar ile daha fazla vakit geçirerek aşırı dijitalleşme nedeniyle aile içi geçimsizlikler yaşadıkları da görülmüştür. Birleşmiş Milletler “COVID-19’un Kadınlar Üzerindeki Etkisi” raporu kadına ve çocuğa yönelik şiddetin arttığını ifade ettiği raporda bu konuya “gölge şiddet” olarak yer vermiş ve post korona döneminde bireysel ve toplumsal hayatın değişimini rakamlar ve gerçeklerle gözler önüne sermiştir. BM’nin Covid 19 döneminde kadınlar üzerinde yapmış olduğu araştırma raporuna göre; COVID-19 salgını, ekonomik ve sosyal stresler, temas ve hareketi kısıtlayan tedbirler ile birleştiğinde kadınlara ve kız çocuklarına karşı şiddet küresel çapta artmaktadır. Kalabalık evler, madde kullanımı, hizmetlere sınırlı erişim ve akran desteğinin azalması bu koşulları daha da kötüleştirilmektedir. Salgın öncesinde, üç kadından birinin yaşam süreleri boyunca şiddete uğrayacağı tahmin ediliyordu. Şimdi ise, bu kadınların çoğu evlerinde istismarcıları ile kapalı kalmıştır.(BM COVID-19’un Kadınlar Üzerindeki Etkisi raporu S.17)

Yeni dünya düzeninde karşılaşılan bireysel sorunlar, ruhsal ve sosyal boyutlarla sınırlı kalmamıştır. Aşırı dijital araç kullanımı ve online geçirilen zaman süresinin her zamankinden daha fazla sürelerle ulaşmasının, bireylerde fiziksel sorunlara da yol açtığı da gözlemlenmiştir. Özellikle boyun ve bel fitikleri, postür ve duruş bozuklukları da kişilerin bölgesel ağrıların başlamasına ve mevcut ağrıların artmasına sebep olmuş ve yaşam kalitelerini düşürmüştür. Toplumsal olarak bakıldığında ise dünya çapında ekonomiler küresel boyutta sarsıldı. Dünya genelinde bazı kurumlar özellikle küçük işletmeler geleneksel çalışma sistemleri ve offline satış ve pazarlama kanalları ile çalışmaya alışık oldukları için sadece dijital çağın gerisinde kalmadılar aynı zamanda satış yapamamaları işyeri kapatma veya iflas noktasına geldiler. Özetle, dijitalleşme şartlarını gerçekleştirilmeyen ve bu alanda yatırım yapmakta geciken işletmelerin oldukça zor bir dönemden geçmekte olduğu görülmektedir. Korona salgını döneminde işleri kötü yönde etkilenen ve gelirleri gözle görülür şekilde düşüşe geçen pek çok işletme dijital mecralar, sosyal medya ve e-ticarete yöneldi. Bunun doğal sonucu olarak, küçük işletmeler, dijital temelli sistemler kurup, yeni teknolojiyle birlikte hareket ederek satış artırmayı hedef edinmiştir. Bu da işletmeler ve potansiyel müşteriler arasındaki ilişkiyi değiştirip geliştirmekte ve yeni dünya düzenine uygun hale getirmekte ve her iki taraf için de kazanç sağlamaktadır.

Gölge salgın: Kadınlara ve kız çocuklarına yönelik şiddet ve COVID-19

Dünya genelinde, 15 - 49 yaşları arasındaki

243 milyon



kadın ve kız çocuğu, önceki 12 ayda yakın partnerleri tarafından cinsel ve/veya fiziksel şiddete maruz bırakılmıştır.

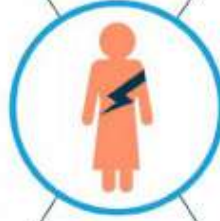
Güvenlik, sağlık ve geçim ile alakalı endişelerin, hane içerisindeki gelirleri tımandırması ve hane halklarının yaşam alanlarının sınırlandırılması/kötüleşmesi ile bu sayının ARTIŞ göstermesi beklenmektedir.

Gelen veriler COVID-19 salgınının başlangıcından bu yana kadınlara ve kız çocuklarına karşı şiddetin özellikle de ev içi şiddetin ARTIĞINA işaret etmektedir.

Aşağıda kadınlara karşı şiddetin arttığı bildirilen onlarca ülke gösterilmektedir.

Fransa'da, 17 Mart'taki sosyal izolasyon tedbirlerinden sonra ev içi şiddette **%30** artış olduğu bildirilmiştir.

Arjantin'de ev içi şiddet için acil durum aramaları 20 Mart'taki sosyal izolasyon/karantina tedbirlerinden sonra **%25** artmıştır.



Kıbrıs'ta ve Singapur'da yardım hatlarına gelen çağrı sayısı sırasıyla **%30** ve **%33** artmıştır.

Kanada, Almanya, İspanya, Birleşik Krallık ve Birleşik Devletler'de ev içi şiddet vakaları ve acil durum çağrılarının talepleri artmıştır.

Evde kalma tedbirleri virüsün yayılmasını engellemek için genişledikçe, şiddet uygulayan partnerleriyle birlikte yaşayan kadınlar gittikçe artarak kendilerini onlara yardımcı olabilecek insanlardan ve kaynaklardan izole hissediyor.

87,000 kadın

2017 yılında kasıtlı olarak bildirildi. Bu cinayetlerin çoğunluğu yakın bir partner tarafından veya kurbanın bir aile üyesi tarafından işlendi.

Kadınlara ve kız çocuklarına karşı şiddet çok yaygın, ama aynı zamanda çok az raporlanıyor. Şiddet gören kadınların **%40'** tan azı şiddeti bildiriyor veya herhangi bir yardım alıyor.

Kadınlara yönelik şiddetin küresel maliyeti daha önce yaklaşık

1.5 trilyon \$

olarak tahmin edilmişti. Şimdi şiddet vakaları arttığı için ve salgın sonrasında da devam edeceği için bu sayı yükselecektir.

Tab 5. BM Covid 19 Kadın Araştırmaları Raporu (Kaynak :COVID-19'un Kadınlar Üzerindeki Etkisi, 2020:18)

1.7. Yeni normalde değişen dünya düzeni ve toplumsal etkileri

Korona salgını döneminde dünya genelinde büyük değişiklikler yaşanırken, bunun küresel ticarete etkileri de oldukça büyük olmuştur. Tüketici ve üretici güven endeksleri büyük düşüşler yaşadı. Hükümetlerin bütçe gelirleri düştü, harcamaları arttı. İşsizlik yükseldi. Bu bağlamda Korona virüs (Covid-19) salgınının dünya çapında yayılması üretimi, tedarik zincirlerini ve tüketimi etkilerken dünyadaki ekonomik faaliyetleri sert şekilde daraltmış, bazı sektörleri durma noktasına getirmiştir. Salgının gelişimiyle ilgili belirsizlikteki artış problemi daha vahim hale getirmektedir. Finansal koşullardaki sıkılaşma, hane halklarının gelir kaybı ve firmaların nakit akışındaki bozulma, talepte de belirgin bir zayıflamaya yol açmaktadır. Salgının yayılmasına karşı uygulanan

sosyal yalıtım tedbirleri hizmetler sektörü faaliyetlerini büyük oranda azaltmıştır. Salgının doğurduğu finansal sorunlar, işsizlik, talep azalması, üretim güçlükleri ve belirsizlik dünyadaki hemen her ekonomide az veya çok olumsuz etkiler doğurmuş, bir kriz sürecine girilmiştir. (Adıgüzel M., 2020:192)

BM, Ağustos 2020’de Korona salgınının dünya genelinde kadınlar ve erkekler üzerinde yaşattığı davranışdeğişikliklerini ve tüm sosyoekonomik etkilerini araştıran bir rapor yayınladı. Raporun basın duyurusunda, Korona salgınının istihdam üzerindeki etkileri salgının toplumsal hayata etkileri ve istihdam oranları yayınlandı. BM’nin Korona döneminde kadınlar üzerinde yapmış olduğu kapsamlı araştırma sonuçlarına göre, COVID-19 salgınının başlamasıyla birlikte istihdam ve gelir kaybı yaşayan kadınlar ekonomik olarak derinden etkilendi. Tüm kesimlerden kadınlar ve erkekler, iş kaybı, gelir kaybı, ücretli çalışma saatlerinde azalma yaşadı. Araştırmaya katılan ücretli çalışanlar arasında işini kaybettiğini söyleyen kadınların oranı yüzde 19’u bulurken, bu oran erkeklerde yüzde 14.4 olarak gerçekleşti. (UN Women araştırması: “COVID-19 sosyoekonomik açıdan erkekleri ve kadınları farklı etkiliyor” Basın Duyurusu, 2020). Aynı raporda COVID-19 salgınının duygusal ve psikolojik etkilerine de yer verilmiştir. “Araştırma, COVID-19 salgınının olumsuz duygusal ve psikolojik etkileri olduğunu da gösteriyor. Kadınların yüzde 54’ü ve erkeklerin yüzde 49’u salgının başlamasıyla birlikte stres ve endişe gibi sorunlar yaşadıklarını dile getirdi. İstanbul’da yaşayan katılımcıların büyük çoğunluğu (%96,5) psikolojik ve duygusal olarak olumsuz etkilendiklerini belirtti. Sırasıyla Kuzeydoğu Anadolu, Doğu Anadolu, Ege ve Batı Anadolu’da yaşayan katılımcılar ise psikolojik ve duygusal olarak olumsuz etkilendiklerini söyledi.” (UN Women araştırması: “COVID-19 sosyoekonomik açıdan erkekleri ve kadınları farklı etkiliyor” Basın Duyurusu, 2020)

Korona salgını tüm dünya genelinde tüm sektörleri derinden etkilerken, teknoloji firmaları bu konuda en fazla değişim ve dönüşümü yaşayan şirketler olmuştur. Microsoft CEO’su Satya Nadella da 30 Nisan 2020’de şu şekilde ifade etmişti: “İki ay içerisinde iki yıllık dijital dönüşüm yaşandığını gördük. Uzaktan takım çalışması ve öğrenimden, satış ve müşteri hizmetlerine, kritik bulut altyapısı ile güvenliğe kadar her gün müşterilerimizle beraber çalışıp, onlara her şeyin uzaktan yapıldığı bir dünyaya uyum sağlamaları ve iş yapabilmeleri için yardımcı oluyoruz”(Kaynak: Euronews). Küresel ekonomilerin etkilendiği bu dönemde özellikle küçük ve orta işletmelerin dikkatli davranması ve dijitalleşme yolunda doğru adımlar atmaları gerekmektedir. Büyük markaların ise teknolojik altyapılarını sürekli geliştirmeleri ve müşterileriyle iletişim kanallarını iyileştirmeleri ve doğru kullanmaları önem taşınmaktadır. Toplum güvenliği ve sağlığı açısından düşünürsek birçok ülkede yeni uygulamalar ve sistemler uygulamaya geçmiştir. Örneğin Çin Halk Cumhuriyeti’nde güvenlik güçleri, salgından önce yüz tanıma teknolojisine sahip gözlükler kullanırken; post korona döneminde halk maske kullandığı ve yüzü tanımlanmadığı için artık uzaktan vücut ısısını ölçebilen teknolojiler ve sistemler kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra bireysel ve toplumsal sağlığın korunmasında ve hizmet sunumunda da e-health (e-sağlık), mobile health (mobil sağlık), telemedicine (teletıp) uygulamaları da dijitalleşmenin ve özellikle yapay zekânın fayda odaklı kullanımlarına örnek teşkil etmektedir.

SONUÇ

İnsanın doğasında hareket etme ihtiyacı vardır. Ancak, düzenli fiziksel etkinliğin düşmesiyle ve buna bağlı olarak daha az enerji sarf edilmesi, süregelen rahatsızlıklar açısından potansiyel kötüleşme olasılığını da birlikte getirirken, aynı zamanda anksiyete ve depresyonun gelişimine yardımcı bulunan davranışlarında ortaya çıkma riskini yükseltmektedir (Owen, Sparling, Healy, Dunstan ve Matthews, 2010). Yapılan araştırmalar, fiziksel etkinliğin, immun sistem hücrelerindeki artış ile immun sisteminin gelişebileceğini işaret etmektedir. Bu kapsamda, vücudu virüse karşı savunacak immun fonksiyonunun uygun fiziksel etkinlik yardımıyla yükseltilmesi önemlidir. Diğer taraftan, farklı yoğunluktaki fiziksel etkinliklerin immun sistemi üstünde değişik etkileri mevcuttur (Nieman ve Wentz, 2019).

T.C. Sağlık Bakanlığının “Hayat eve sığar” uygulaması ile bireylerin hareket alanı sınırlandırılmış, sokağa çıkma yasakları ile dijital aksiyonlar artarken fiziksel aktiviteler minimuma inmiştir. Hareketsiz bir yaşamın, bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Hareketsizlik ve aşırı dijital araç kullanımları, fiziksel olarak boyun fitikleri, postür bozuklukları ve omurga ağrılarına sebep olmakta, psikolojik olarak da depresyon, uyku ve yeme bozuklukları gibi ruhsal sorunlara da yol açmaktadır. Kısıtlamaların dereceli olarak kaldırılmasıyla bir nebze hareket alanı ve imkanı bulan bireyler, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün önerdiği şekilde fiziksel hareketliliğe önem vermeli, olabildiğince mesafeli ama açık hava yürüyüşleri vb aktiviteleri hayatlarının bir parçası haline getirmeleri gerekmektedir. BM’ye bağlı uluslararası sağlığı yöneten bir yapı olarak kabul edilen, ülkeler için özel raporlar yayınlayan ve tuz kullanımı, obezite, dumansız hava sahası vb özel sağlık sorunlarına çözüm önerileri sunan DSÖ, son dönemde “sağlık için hareket et” hareketi başlatmıştır. Post korona döneminde tüm diğer ulusal ve

uluslararası kurumlar gibi DSÖ’de bir takım korona çalışmaları yapmakta ve haklı bilgilendirme ve bilinçlendirme kampanyaları hazırlamaktadır. Korona sürecinde DSÖ, hareketsizliği %15 azaltmak için ülkelerarası bir takım bilgilendirme materyalleri çalışmaları başlatmıştır.

#COVID19 salgını sırasında evde hareketsiz kalmamak için ipuçları

1 Evden çalışırken oturma pozisyonunuzu düzenli olarak kontrol edin.

2 Çalışırken, telefonla konuşurken ya da televizyon izlerken oturmak yerine ayakta durmayı tercih edin.

EVDEN ÇALIŞMAK ÇOK ZOR. SIK SIK AYAGA KALKMALI VE VÜCUDUMU ESNETMELİYİM...

World Health Organization

#HareketsizKalma #EvdeSağlığınıKoru

#COVID19 salgını sırasında evde hareketsiz kalmamak için ipuçları

1 Merdivenleri inip çıkın

2 Esneme gerdirme hareketleri yapın

3 Müzik eşliğinde birkaç dakika boyunca dans edin

4 Daha fazla fikir ve kaynak için internette araştırma yapın

World Health Organization

#HareketsizKalma #EvdeSağlığınıKoru

#COVID19 salgını sırasında evde hareketsiz kalmayın

Bu stresli zamanlarda kendinizle, ailenizle ve arkadaşlarınızla ilgilenmek önemlidir. DSÖ, evdeki herkesi sağlıklı ve aktif kalmak için basit ve eğlenceli fiziksel aktiviteler yapmaya teşvik eder.

World Health Organization

#HareketsizKalma #EvdeSağlığınıKoru

Tablo 6.DSÖ Korona Salgını “evde sağlığını koru” “hareketsiz kalma” infografik arşivi

Sonuç olarak, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de bireyler, aşırı dijital araç ve mecraları kullanımından korunmak için konusunda ciddi kişisel önlemler almaları oldukça önemlidir. Bireyler dijital ortamda geçirdikleri süreleri kendi geliştirdikleri otokontrol mekanizmaları ile engellemenin yollarını bulmak durumundadırlar. Akıllı telefon, laptop, akıllı televizyon sistemlerinin daha kısıtlı sürelerde kullanılması; sokağa çıkma yasakları döneminde evde bile olsa, spor yapmak ve daha fazla hareket etme vb gibi genel yaşam tarzı değişikliklerine gitmeleri oldukça büyük önem taşımaktadır. Yeni normal olarak adlandırılan bu dönemde, kendileri bu alışkanlıklarla başa çıkamadıkları takdirde, ilgili bir kurumdan veya uzmandan destek almaları önerilmektedir.

Kaynaklar

- [1] We Are Social 2021 Türkiye raporu
- [2] IPSOS, Koronavirüs Salgını ve Toplum Araştırmasının 44. dönem verileri, Şubat 2021
- [3] Trouleau W., JustOneMore: Modeling Binge Watching Behavior, 2016: 1215
- [4] Karadağ G., Dijital Hastalıklar, Der Yayınları İstanbul. 2019: 6.
- [5] Topçuoğlu V (2013) Tıkınırcasına yeme bozukluğu ve tedavisi. In Yeme Bozuklukları ve Obezite, (Eds B Yücel, A Akdemir, A Gürdal Küey, F Maner, E Vardar) 2013:261-272.
- [6] İPSOS, Tüketim Ürünleri Harcaması Raporu (2020). 11.03.2021 tarihinde <https://www.ipsos.com/tr-tr/koronavirus-hane-ici-hizli-tuketim-urunleri-harcamalarına-nasil-etki-ediyor> adresinden erişilmiştir.
- [7] BM Politika Özeti: COVID-19’un Kadınlar Üzerindeki Etkisi 9 NİSAN 2020. S.18,19
- [8] ADIGÜZEL M., COVID-19 PANDEMİSİNİN TÜRKİYE EKONOMİSİNE ETKİLERİNİN MAKROEKONOMİK ANALİZİ, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı Yıl:19 Sayı:37 Bahar (Özel Ek) S.192
- [9] UN Women araştırması: “COVID-19 sosyoekonomik açıdan erkekleri ve kadınları farklı etkiliyor” Basın Duyurusu, 2020 <https://turkey.un.org/tr/86280-un-women-arastirmasi-covid-19-sosyoekonomik-acidan-erkekleri-ve-kadinlari-farkli-etkiliyor>
- [10] Euronews haberi <https://tr.euronews.com/2020/08/11/covid-19-sureci-ve-sonras-nda-dijitallesme-turkiye-teknoloji-becerilerine-yat-r-m-yapmal>
- [11] Nieman, D.C. ve Wentz, L.M. The compelling link between physical activity and the body’s defense system. Journal of Sport Health Sci. 8(3) 2019: 201-17.
- [12] Owen, N., Sparling, P.B., Healy, G.N., Dunstan, D.W. ve Matthews, C.E. (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. Mayo Clin Proc. 85 (12) :1138-1141.
- [13] Dünya Sağlık Örgütü Korona Salgını Korona Salgını “evde sağlığını koru” “hareketsiz kalma” infografik arşivi