

Kalabalıklar içinde uyuşturulan yalnızlıklar

Mehmet Büyükçorak



Psikoloji lisans eğitimini Bilgi Üniversitesinde tamamladıktan sonra, Okan Üniversitesinde klinik psikoloji yüksek lisansını yaptı. Uluslararası deneyimlerine önem vererek, UCLA ve Chungnam Ulusal Üniversitesinde yaz okullarına katıldı. Yüksek lisans tezini "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımı, Kişilik Yapıları ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki" üzerine hazırladı ve bu çalışmayı 2018'de Japonya'daki Uluslararası Davranışsal Bağımlılıklar Konferansı'nda sundu. İstanbul Şehir Üniversitesi, Moodist Hastanesi ve İbn Haldun Üniversitesinde klinik psikolog ve koordinatör olarak görev yaptı. Hâlen İbn Haldun Üniversitesinde klinik psikolog ve REDAM Koordinatörü olarak çalışmakta, ayrıca akademik alanda dersler vermektedir. CBT, Varoluşçu Psikoterapi, Naratif Terapi, İç Aile Sistemleri Terapisi ve Pozitif Psikoloji alanlarında eğitimler alarak mesleki gelişimine devam etmektedir.

Sosyal izolasyon, bireyin toplumsal etkileşimlerden, aile ve arkadaş çevresinden ya da daha geniş anlamda sosyal ilişkilerden kopma durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu durum; coğrafi konum, toplumsal normlar, kültürel faktörler ve bireysel sosyal beceri eksiklikleri gibi çeşitli dışsal ve içsel etmenlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkabilmektedir (Bailey & Moore, 2018). Buna karşın, yalnızlık kavramı daha öznel ve duygusal bir deneyimi ifade etmekte; bireyin mevcut sosyal ilişkilerinin nitelik ve nicelik bakımından tatmin edici olmaması sonucunda kendisini yalnız hissetmesi durumu olarak ortaya konulmaktadır (Victor vd., 2000).

Literatürde sosyal izolasyon nesnel ölçütlerle belirlenebilen, somut göstergelere dayalı bir durum olarak ele alınırken, yalnızlık öznel algılar, duygusal tatminsizlik ve bireysel beklentiler doğrultusunda değerlendirilmektedir. Bu iki olgunun psikolojik etkilerinin benzerlik gösterdiği ancak müdahale stratejilerinde farklı yaklaşımların gerektiği bilimsel çalışmalarca vurgulanmaktadır. Sosyal izolasyon, uzun sürede bilişsel işlevlerin zayıflaması, bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkiler ve genel sağlık problemleriyle ilişkilendirilirken; kronik yalnızlık, depresif semptomlar, anksiyete bozuklukları, düşük öz güven ve artan intihar riski gibi durumları tetikleyebilmektedir (Shaw vd., 2021). Bu bağlamda, kavramsal ayrımın ve bu iki durumun dinamiklerinin doğru anlaşılması, psikolojik müdahalelerin etkinliğini artırmak açısından kritik bir öneme sahiptir.

Biyolojik Temeller

Sosyal bağların bireyin nörobiyolojik yapısı üzerindeki etkileri, son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalardan elde edilen kanıtlarla desteklenmiştir. Özellikle oksitosin ve diğer nörotransmitterlerin bağlanma, güven ve empati duygularının gelişiminde belirleyici olduğu görülmektedir. Sosyal ilişkilerden yoksun kalan bireylerde, bu hormonların salınımı azalmakta, böylece duygusal dengede bozulma ve stresle başa çıkma mekanizmalarında zayıflama görülmektedir.

İlişkilerin insanlık için ne denli hayati bir öneme sahip olduğunu vurgulamak açısından, pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen araştırmaların ortaya koyduğu şu bulgu dikkat çekicidir: sosyal olarak izole edilmiş olmak ya da sağlıklı ilişkilerle sahip olmak, günde bir pakete yakın bütün tüketen bir bireyin kalp krizi geçirip ölme riskine eş değer etkilere sahiptir (Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B., 2010). Bu durum, yalnızca fiziksel sağlığımızı değil aynı zamanda duygusal ve psikolojik iyilik hâlimizi de derinden etkilemektedir.

İlişkilerin fiziksel olarak gözlemlenemeyen psikolojik ve fizyolojik etkileri, belki de iki milyon yılı aşkın bir zamandan beri atalarımızın topluluklar halinde yaşaması, yüz yüze iletişim kurması ve dayanışma içerisinde bulunmasıyla şekillenen evrimsel bir mirasın da yansımasıdır. Atalarımız, zorlu koşullar altında hayatta kalabilmek için birbirlerine olan bağılıklarını ve desteklerini sürekli olarak güçlendirmiş; bu sayede sosyal etkileşimin,

bireylerin hem ruhsal hem de bedensel sağlığında oynadığı temel rolün temelleri atılmıştır. Dolayısıyla, sosyal bağların güçlendirilmesi yalnızca bireysel mutluluk ve psikolojik iyilik hâli için değil, aynı zamanda kalp sağlığı ve genel yaşam kalitesi açısından da son derece önemlidir. Atalarımızın yüz yüze iletişim ve samimi ilişkiler aracılığıyla geliştirdiği bu mirası sürdürmek, modern yaşamın getirdiği zorluklar karşısında hem bireysel hem de toplumsal sağlığımızı korumanın önemli unsurlarındandır.

Pozitif Psikoloji ve Duygusal İşlevler

Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar, sosyal izolasyonun ve yalnızlık hissinin, bireyin zihin ve düşünce yapısını olumsuz yönde etkilediğini, negatif içsel diyalogları artırdığını ve sosyal becerilerde geri çekilmelere yol açtığını belirtmektedir (Spreng vd., 2020). Bu durum, bireyin sosyal çevreyle yeniden entegrasyon sürecini zorlaştırmakta, izole yaşam biçiminin süreklilik kazanmasına neden olmaktadır. Duygusal düzenleme ve öz-farkındalık düzeylerinin azalması, yalnızlık hissinin kronikleşmesiyle birlikte depresif ve kaygılı duyguların artışına zemin hazırlamaktadır (Cameron, K., Mora, C., Leutscher, T. & Calarco, M., 2011).

Yeni Sosyal Dinamikler ve Ekonomik Belirsizlikler

Sosyal hayatın dijital platformlara kayması, bireylerin yüz yüze etkileşimlerden mahrum kalmasına neden olmuş, sosyal ilişkilerin yüzeyselleşmesi ve

derin bağların kurulmasının zorlaşması gibi sonuçlar doğurmuştur. Ekonomik belirsizlikler, artan işsizlik oranları ve toplumsal adaletsizlik gibi faktörler de bireylerin psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyerek sosyal izolasyonu tetikleyen unsurlar arasına yerleşmiştir.

Yüz yüze ve fiziksel iletişimden, teknoloji tabanlı ve sosyal medya merkezli iletişime dönüşüm, bireylerin sosyal etkileşim becerilerini yeniden yapılandırmasını zorlaştırırken, empati kurmalarını ve derin duygusal bağlar oluşturmalarını da engellemektedir.

Dijital platformlar üzerinden gerçekleşen iletişim, yüz yüze etkileşimin sağladığı zengin duysal ve duygusal geri bildirimden yoksun olduğundan, ilişkilerin niteliğinde ciddi bir azalmaya yol açmaktadır. Ekonomik istikrarsızlık ve artan işsizlik oranları, bireylerde gelecek kaygısını artırarak, kronik stres ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların yaygınlaşmasına zemin hazırlamaktadır (Layard, R. & Ward, G., 2020). Bu koşullar, toplumsal dayanışma mekanizmalarını zayıflatarak, sosyal izolasyonun daha da derinleşmesine neden olmakta ve bu durum, uzun vadeli psikososyal müdahalelerin gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Kültürel ve Bölgesel Farklılıklar

Kültürel yapılar ve toplumsal normlar, sosyal izolasyon ve yalnızlığın ortaya çıkışında belirleyici bir rol oynamaktadır. Batı toplumlarında bireysellik ve kişisel özgürlüğün ön planda olması, sosyal ilişkilerin yüzeyselleşmesine neden olurken; Doğu toplumlarında ise geleneksel aile bağları ve toplumsal dayanışma, yalnızlık hissini azaltıcı bir etki gösterebilmektedir.

Ancak, küreselleşme ve modern yaşamın getirdiği yaşam tarzı değişiklikleri, her iki kültürel yapı için de zorluklar oluşturmaktadır. Aşırı bireyselleşme öyle bir boyuta ulaşmıştır ki, Japonya'da psikopatolojik bir rahatsızlık olarak tanımlanan Hikikomori gibi semptomların ortaya çıkmasına dahi zemin hazırlayan etmenlerden biri hâline gelmiştir (Kato, T. A., Kanba, S. & Teo, A. R., 2019). Hikikomori, özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında daha yaygın olup, başlangıçta Japon toplumunda gözlemlenen bir durum olmasına rağmen günümüzde dünya genelinde benzer vakaların arttığı bir rahatsızlıktır. Hikikomori'den muzdarip bireyler, odalarına kapanarak sosyal yaşamdan ve dış

dünyadan tamamen izole olurlar (Teo, A. R., & Gaw, A. C., 2010). Bu kişiler genellikle;

- Eğitim kurumlarından ayrılır veya iş hayatını terk eder.
- Aile üyeleri dışında kişilerle iletişimi minimuma indirir.
- Sosyal ilişkiler kurmakta güçlük çeker ve dış dünyayla iletişimi tamamen ya da büyük oranda keser.

Dijital İletişim Araçlarının Artan Rolü

Teknolojinin hızlı gelişimi, özellikle dijital iletişim araçlarının yaygınlaşması, bireyler arası etkileşim biçimlerini kökten değiştirmiştir. Sosyal medya, anlık mesajlaşma uygulamaları ve video konferans sistemleri, coğrafi sınırlamaları ortadan kaldırarak bireylerin birbirleriyle iletişim kurmasını kolaylaştırır da yüz yüze etkileşimlerin yerini alarak duygusal derinliğin azalmasına neden olabilmektedir (Turkle, S., 2005). Pandemi döneminde, dijital platformların sunduğu imkânlar, fiziksel izolasyonun getirdiği sıkıntıları kısmen hafifletmiş ancak uzun vadede, dijital etkileşimlerin yüzeyselliği yalnızlık hissini artırarak tetikleyen bir unsur olmuştur.

Dijitalleşmenin Avantajları ve Sınırlamaları

Dijital ortam, bilgiye hızlı erişim, küresel ağların kurulması ve ortak ilgi alanlarına dayalı etkileşim olanakları sunması bakımından olumlu gelişmeler sağlarken, aşırı ve dengesiz kullanım durumlarında sosyal bağların zayıflaması ve empati becerilerinin gerilemesi gibi olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Zimbardo, P. & Coulombe, N. D., 2015). Bu nedenle, dijital iletişim araçlarının bilinçli ve dengeli kullanımının teşvik edilmesi, empati ve duygusal derinlik geliştirme açısından büyük önem taşımaktadır.

Toplumsal Müdahale ve Politika Önerileri

Sosyal izolasyonun ve yalnızlık hissini azaltılması amacıyla, devlet kurumları, sivil toplum kuruluşları ve yerel yönetimlerin iş birliğiyle geliştirilecek projeler büyük önem taşımaktadır. Toplum temelli sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, özellikle risk grupları (yaşlılar, engelliler, gençler vd.) için özel programların oluşturulması, sosyal etkileşimin artırılmasına yönelik düzenlenecek etkinlikler ve eğitim programları, bu alandaki müdahale stratejilerinin temel taşlarını oluştur-

malıdır. İş yerleri ve eğitim kurumlarının, çalışan ve öğrenci sağlığı politikalarına sosyal bağları güçlendiren uygulamaları entegre etmeleri, modern yaşamın getirdiği stres faktörlerinin azaltılmasında önemli rol oynayacaktır.

Araştırma İhtiyaçları ve Gelecek Perspektifi

Gelecekte, sosyal izolasyon ve yalnızlık olgularının biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutlarını bütüncül bir yaklaşımla ele alan uzunlamasına çalışmaların yapılması gerekmektedir. Farklı yaş grupları, kültürel yapılar ve sosyoekonomik durumların etkilerinin ayrıntılı incelenmesi, hangi müdahale yöntemlerinin daha etkin olduğunu ortaya koyan bilimsel veriler sağlayacaktır. Ayrıca, dijital teknolojilerin ruh sağlığı üzerindeki uzun vadeli etkilerinin ve etik sınırlar dâhilinde kullanımının belirlenmesi, geleceğe yönelik stratejik planlamaların oluşturulmasında yol gösterici olacaktır.

Kaynaklar

- Bailey, N. W. & Moore, A. J. (2018). *Evolutionary Consequences of Social Isolation. Trends in Ecology and Evolution*, 33(8), 595–607.
- Cameron, K., Mora, C., Leutscher, T. & Calarco, M. (2011). *Effects of positive practices on organizational effectiveness. The Journal of Applied Behavioral Science*, 47(3), 266–308.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. & Layton, J. B. (2010). *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLOS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Kato, T. A., Kanba, S. & Teo, A. R. (2019). Hikikomori: *Multidimensional understanding, assessment, and future international perspectives. Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 73(8), 427–440.
- Layard, R. & Ward, G. (2020). *Can we be happier?: Evidence and ethics. Penguin UK*.
- Shaw, R. J., Cullen, B., Graham, N., Lyall, D. M., Mackay, D., Okolie, C., Pearsall, R., Ward, J., John, A. & Smith, D. J. (2021). *Living alone, loneliness and lack of emotional support as predictors of suicide and self-harm: A nine-year follow up of the UK Biobank cohort. Journal of Affective Disorders*, 279, 316–323.
- Spreng, R. N., Dimas, E., Mwilambwe-Tshilobo, L., Dagher, A., Koellinger, P., Nave, G., Ong, A., Kumbach, J. M., Wiecki, T. V., Ge, T., Li, Y., Holmes, A. J., Yeo, B. T. T., Turner, G. R., Dunbar, R. I. M. & Bzdok, D. (2020). *The default network of the human brain is associated with perceived social isolation. Nature Communications*, 11(1), 1–11.
- Teo, A. R., & Gaw, A. C. (2010). Hikikomori, a Japanese culture-bound syndrome of social withdrawal?: A proposal for DSM-5. *The Journal of nervous and mental disease*, 198(6), 444–449.
- Turkle, S. (2005). *The second self: Computers and the human spirit. Mit Press*.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J. & Bowling, A., 2000. *Being alone in later life: Loneliness, social isolation and living alone. Reviews in clinical gerontology*, 10(4), pp. 407–417.
- Zimbardo, P. & Coulombe, N. D. (2015). *Man Disconnected: How technology has sabotaged what it means to be male. Random House*.