

# AİLE VE YALNIZLIK

4. Uluslararası

*Yalnızlık*  
Sempozyumu



ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ  
YAYINLARI - 83





**ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ  
YAYINLARI**

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 83  
**AİLE VE YALNIZLIK**  
**IV. ULUSLARARASI YALNIZLIK SEMPOZYUMU KİTABI**

**Editörler**

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI  
Dr. Öğretim Üyesi Nihan KALKANDELER

**Kapak ve Grafik Tasarım**

Bülent TELLAN

**ISBN**

978-605-9596-88-6

**Yayıncılık Sertifika No**

69591

**Baskı Tarihi**

2024

**Baskı Sayısı**

1. Baskı

**İletişim Bilgileri**

www.uskudar.edu.tr – yayin@uskudar.edu.tr  
Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256  
Altunizade Mah. Üniversite Sk. No: 14  
Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Copyright © 2024

Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak T.C. Üsküdar Üniversitesine aittir. Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının yazılı izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi ile çoğaltılamaz, dağıtılamaz ve satıŷa sunulamaz.

Bu kitap IV. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu bildirilerinden derlenmiş olup metinlerde yer alan her tür görüş ve düşüncenin sorumluluğu bildirinin yazarına aittir.

AİLE VE  
YALNIZLIK  
FAMILY AND  
LONELINESS

IV. ULUSLARARASI YALNIZLIK  
SEMPOZYUMU KİTABI  
IV. INTERNATIONAL LONELINESS  
SYMPOSIUM BOOK

BİLDİRİLER, MAKALELER, DENEMELER  
PAPERS, ARTICLES, ESSAYS

**Editörler**

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI  
Dr. Öğretim Üyesi Nihan KALKANDELER

**Editors**

Prof. Ebulfez SULEYMANLI  
Asst. Prof. Nihan KALKANDELER

7-8 Aralık 2022  
7-8 December 2022

## **SEMPOZYUM KURULLARI**

### **SEMPOZYUM ONURSAL BAŞKANI**

Prof. Dr. Nevzat TARHAN  
(Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü)

### **SEMPOZYUM DÜZENLEME KURULU**

Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı  
(Sempozyum Düzenleme Kurulu Başkanı/Üsküdar Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Nihan Kalkandeler Özdin  
(Üsküdar Üniversitesi)

### **SEMPOZYUM BİLİMSEL KURULU**

Prof. Dr. Hasan Bacanlı  
(Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi)

Prof. Dr. Sırrı AKBABA  
(Üsküdar Üniversitesi)

Prof. Dr. Cengiz Çakmak  
(İstanbul Üniversitesi)

Prof. Dr. Tahira Allahyarova  
(Azerbaycan Cumhurbaşkanlığı Sosyal Araştırmalar Merkezi)

Prof. Dr. Tamara Rostovskaya  
(Rusya İlimler Akademisi Federal Araştırma Sosyoloji  
Merkezi Demografik Araştırmalar Enstitüsü)

Prof. Dr. Nigina Shermammedova  
(Mirzo Ulugbek Özbekistan Milli Üniversitesi)

Prof. Dr. Cıldız Urmanbetova  
(Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi)

Prof. Dr. Barış Erdoğan  
(Üsküdar Üniversitesi)

Doç. Dr. Nurlan Baigabylov  
(Kazakistan Lev Gumilyev Eurasian University)

Doç. Dr. Faruk Yaylacı  
(Kütahya Dumlupınar Üniversitesi)

Doç. Dr. Taner Atmaca  
(Düzce Üniversitesi)

# İçindekiler / Contents

---

## **Takdim**

Editörler..... 11

## **Introduction**

Editors ..... 14

## **Sempozyum Açılış Konuşması / *Symposium Opening Speech***

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI..... 17

## **Sempozyum Açılış Konuşması / *Symposium Opening Speech***

Prof. Dr. Nevzat TARHAN..... 20

## **MAKALELER**

### **Ailede Yalnızlığın Görünmeyen Yüzleri / *The Invisible Faces of Loneliness in the Family***

Prof. Dr. Sırrı AKBABA ..... 25

### **Türkiye’de Aile, Yalnızlık ve Mutluluk / *Family, Loneliness and Happiness in Turkey***

Prof.Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI, Hale Aslı KILIÇ ve Hacer GÖREN..... 35

### **Ailenin Teknolojik Yalnızlığı ve Çözüm Yolları / *Technological Loneliness of the Family and Solutions***

Dr. Şadi YAZICI..... 47

**Parçalanmış Aile Çocukları ve Eğitim: Okullara Yansıyan Çeşitli Sorunların Analizi / *Children from Broken Families and Education: The Analysis of Various Problems Reflected in Schools***

Doç. Dr. Taner ATMACA, Öğr. Gör. Ayşegül Övdür ALTUNDAL ..... 55

**Çaresiz Bir Strateji Olarak Yalnızlık ve Eğitimin Sorumluluğu / *Loneliness as a Desperate Strategy and the Responsibility of Education***

Doç. Dr. Ali Faruk YAYLACI..... 73

**Social Aspects of Loneliness in Family and Marital Relationships / *Aile ve Evlilik İlişkilerinde Yalnızlığın Sosyal Yönleri***

Prof. Dr. Tahira ALLAHYAROVA ..... 87

**Aile İlişkilerinde Yalnızlık: Nedenler ve Sonuçları / *Loneliness in Family Relationships: Causes and Consequences***

Doç. Dr. Aygün HALİLKIZI, Asif BAYRAMOV ..... 101

**Yaşlılıkta Yalnızlık ve Bir Sosyal Destek Sistemi Olarak Ailenin Önemi / *Loneliness in Old Age and the Importance of Family as a Social Support System***

Prof. Dr. Gülay GÜNAY ..... 106

**Aile Yaşam Döngüsünde Boş Yuva Sendromu / *Empty Nest Syndrome in the Family Life Cycle***

Dr. Öğr. Üyesi Nihan KALKANDELER ÖZDİN ..... 126

**Loneliness in The Family: Soon, But Not Together / *Aile İçinde Yalnızlık: Yakında Ama Birlikte Değil***

Tamara K. ROSTOVSKAYA, Ekaterina A. KNYAZKOVA..... 138

**Causes and Consequences of Stigmatisation of Loneliness in Kazakhstan / *Kazakistan'da Damgalanma ve Yalnızlık Düzeylerinin Neden ve Sonuçları***

Zhussupova AIMAN ..... 144

**The Influence of Religion on Loneliness in Modern Society: Kyrgyzstan Example / *Modern Toplumda Dinin Yalnızlık Üzerine Etkisi: Kırgızistan Örneği***

Rita B. SALMORBEOVA..... 151

**Yalnızlık Olgusunun Toplumsal Cinsiyet Boyutu: Rusya Örneği / *Gender Dimension of Loneliness: Russian Example***

Doç. Dr. Guzel TOKAREVA ..... 157

**Aile İçinde Sessizlik: Fransa'da Yaşayan Yabancı Ülke Vatandaşlarının Yalnızlık Deneyimleri / *Silence within the Family: Loneliness of Foreign Nationals Living in France Experiences***

Dr. Gözde COURBİS PONCET ..... 167

**Kimseli Kimsesizler / *The Orphans***

Burcu KILIÇ ..... 175



<b>Yalnız Yaşama Dair Eski Nota Yeni Melodi “Solo Yaşam” ve Modern Toplumdaki Aile Dinamiklerine Etkisi / <i>The New Melody of an Old Note: “Solo Living” and It’s Impact on Family Dynamics in Modern Society</i></b>	
Senem Seda ARSLAN .....	182

## **DENEMELER**

<b>Ailenin Günümüzdeki Durumu ve Yalnızlık / <i>The Characteristics of Family and Loneliness</i></b>	
Prof. Dr. Hasan BACANLI .....	192

<b>Sinemada Aile ve Yalnızlık / <i>Family and Loneliness in The Cinema</i></b>	
Atalay TAŞDİKEN .....	199



# Takdim

---

Aile kurumu, tarih boyunca bireyler için güvenli alan olarak kodlanmış, duygusal ve sosyal açıdan destekleme işlevi göstermiştir. Günümüz şartlarında ise ailenin etkisinin ve işlevlerinin değiştiğini gözlemlemekteyiz. Sözelimi, dijital teknolojilerin gündelik hayata sirayet etmesiyle değişen aile içi ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar, aile üyelerinin birlikte geçirdiği zamanın azalarak yalnız geçirilen zamanlara dönüştüğünü göstermektedir. Bu gibi örnekler, “birlikte yalnızlık” ve “aile içinde yalnızlık” denilebilecek yeni durumlara işaret etmektedir. Aile ve yalnızlık ilişkisi, dijitalleşmenin yanı sıra göç, toplumsal cinsiyet, yaşlılık ve benzeri açılardan incelenmesi gereken önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Elinizdeki bu kitap, Üsküdar Üniversitesi bünyesinde 7-8 Aralık 2022’de düzenlenen “Aile ve Yalnızlık” başlıklı IV. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu’nda sunulan bildirilerin deşifre, makale ve deneme olarak düzenlenmiş biçimleri ile sempozyumun yarattığı etki bağlamında konuyla ilgili kaleme alınmış makaleleri içermektedir. Bu bağlamda kitabın ilk bölümünde açılış konuşmalarının deşifreleri verilmiştir. İkinci bölümde sempozyum bildirilerinin makale olarak düzenlenmiş biçimleri ve sempozyumun etkisiyle birlikte yazılan makaleler yer almaktadır. Kitabın son bölümü ise sempozyum bildirilerinden üretilen deneme metinlerini içermektedir.

Deşifresi yapılan açılış konuşmalarının ilki Sempozyum Düzenleme Kurulu Başkanı Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI’ya aittir. SÜLEYMANLI, yaptığı konuşmada modern toplumda bireylerin samimiyetten uzaklaşıp mesafeli ilişkiler kurmalarına ve bu sebeple aile bağlarının giderek zayıflamasına atıfta bulunarak, ailenin işlevlerinin korunmasının ne kadar ehemmiyetli bir mesele olduğuna

vurgu yapmıştır. Aynı zamanda bu konudaki çözüm önerilerine sempozyum kapsamında yer verilerek tartışılmasının gerekliliğini öne çıkarmıştır. Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. K. Nevzat TARHAN'ın gerçekleştirdiği ikinci açılış konuşması ise yalnızlığın küresel bir sorun olduğuna ve fiziksel, psikolojik, toplumsal açıdan derinleşen olumsuz etkilerini irdelemek gerektiğine odaklanmıştır. Toplumdaki son sığınağımız olan aileyi ve aile değerlerini koruyarak yaşatmamız gerektiğine vurgu yapan TARHAN, paylaşımcılığın ve tamamlayıcı aile ilişkilerinin önemini hatırlatmıştır.

Açılış konuşmalarının ardından sempozyumda sunulan bildiriler konu akışı ve bütünlüğüne göre sıralanmış ve ilk olarak Prof. Dr. Sırrı AKBABA'nın **Ailede Yalnızlığın Görünmeyen Yüzleri** başlıklı makalesine yer verilmiştir. AKBABA, kaleme aldığı makalede ailede yalnızlığa katkıda bulunan gizli faktörleri aydınlatmaktadır. **Türkiye'de Aile, Yalnızlık ve Mutluluk** başlığını taşıyan makale ise Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI, Hale Aslı KILIÇ ve Hacer GÖREN tarafından kaleme alınmış ve Türkiye genelinde yapılan geniş katımlı bir alan araştırması çerçevesinde, Türk ailelerinde yalnızlık düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. **Ailenin Teknolojik Yalnızlığı ve Çözüm Yolları** başlıklı makalesiyle Dr. Şadi YAZICI çağın gereklerine uyum sağlarken ihmal ettiğimiz değerlere vurgu yapmaktadır. Bilgisayar ve iletişim teknolojilerinin bilinçli kullanımının önemini ileri sürerek gençlerin ve ailenin bu konuda ciddi rol sahibi olduğunu vurgulamaktadır. Doç. Dr. Taner ATMACA, Öğr. Gör. Ayşegül Övdür ALTUNDAL **Parçalanmış Aile Çocukları ve Eğitim: Okullara Yansıyan Çeşitli Sorunların Analizi** başlıklı makalesinde ailelerin parçalanmasının çocuklar üzerindeki duygusal, sosyal, akademik ve davranışsal etkilerini incelemeyi hedeflemekte ve aynı zamanda stratejik çözüm önerileri sunmaktadır. Çaresiz Bir Strateji Olarak Yalnızlık ve **Eğitimin Sorumluluğu** başlıklı makalesinde Ali Faruk YAYLACI, anlamlı yalnızlık ve bir problem olarak yalnızlık ayırımından hareketle eğitim süreçlerinin yalnızlıkla olan ilişkisini tartışmaya açmıştır. Prof. Dr. Tahira ALLAHYAROVA **Social Aspects of Loneliness in Family and Marital Relationships** başlıklı makalesinde aile ve evlilik ilişkilerinde yalnızlığın sosyal yönlerine yer vermiştir. **Aile İlişkilerinde Yalnızlık: Nedenler ve Sonuçları** başlıklı makalesiyle Doç. Dr. Aygün HALİLKIZI, Asif BAYRAMOV, aile içinde yalnızlığa neden olan iletişim sorunları, güven eksikliği ve dijitalleşmenin etkisini öne çıkarmaktadır. **Yaşlılıkta Yalnızlık ve Bir Sosyal Destek Sistemi Olarak Ailenin Önemi** başlıklı makalesiyle Prof. Dr. Gülay GÜNAY, toplumsal sosyal destek mekanizmalarının harekete geçirilmesinin bir yandan yaşlı bireylerin yaşamları üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu, diğer yandan yaşlılıkta yalnızlık ve sosyal izolasyon nedeniyle ortaya çıkabilecek maliyetlerin önlenmesi açısından da büyük önem taşıdığını kapsamlı şekilde ele almaktadır. Dr. Öğr. Üyesi Nihan KALKANDELER ÖZDİN **Aile Yaşam Döngüsünde Boş Yuva Sendromu** başlıklı makalesinde sebeple aile içi bağımlılık ilişkilerini yönetebilmek ve yalnızlık duygusu ile başa çıkabilmenin önemini vurgulayarak, çocukların bir gün aileden ayrılacaklarına dair farkındalığın artması, çocuk daha

evi terk etmeden ebeveynlerin kendini bu duruma hazırlaması gerektiğini ele almaktadır. **Loneliness in The Family: Soon, But Not Together** başlıklı makaleyi kaleme alan Tamara K. ROSTOVSKAYA ve Ekaterina A. KNYAZKOVA, Rusya'da genç ailelerin yalnızlık sorununu alan araştırması verileriyle öne çıkarılmaktadır. Zhussupova AİMAN, **Causes and Consequences of Stigmatisation of Loneliness in Kazakhstan** başlıklı makalesinde Kazakistan'da damgalanma ve yalnızlık düzeylerinin neden ve sonuçlarına yer vermektedir. Rita B. SALMORBEOVA, **The Influence of Religion on Loneliness in Modern Society: Kyrgyzstan Example** başlıklı makalesinde Kırgızistan örneğinden hareketle modern toplumda dinin yalnızlık üzerine etkisini aktarmıştır. **Yalnızlık Olgusunun Toplumsal Cinsiyet Boyutu: Rusya Örneği** başlıklı makalesiyle Doç. Dr. Güzel TOKAREVA, Rusya'da toplumsal cinsiyet açısından yalnızlık deneyimini ele alan araştırma sonuçlarını yorumlamıştır. **Aile İçinde Sessizlik: Fransa'da Yaşayan Yabancı Ülke Vatandaşlarının Yalnızlık Deneyimleri** başlıklı makalesinde Dr. Gözde COURBİS PONCET nitel bir alan araştırmasına yer vermiş ve yabancı ülke vatandaşlarının yalnızlık üzerine yaşam pratiklerini paylaşmıştır. Burcu KILIÇ, mesleki tecrübelerini aktardığı **Kimseli Kimsesizler** başlıklı makalesinde aile bağları kopuk yalnızların kanayan yaralarını vaka analizleri üzerinden aktarmıştır. **Yalnız Yaşama Dair Eski Nota Yeni Melodi "Solo Yaşam" ve Modern Toplumdaki Aile Dinamiklerine Etkisi** başlıklı makalesinde Senem Seda ARSLAN, yalnız yaşamın yeni soluşunda solo yaşam kavramına ve modern toplumla olan karmaşık etkileşimlerine değinmiştir.

Kitabın son bölümünde ise deneme biçiminde yazılan iki metne yer verilmiştir. Aramızdan ayrılan ve ebedi istirahatgâhına kavuşan hocamız Prof. Dr. Hasan BACANLI, sempozyum bildirisini kaleme alıp nihayete erdiremediğinden kendisinin sempozyum konuşmasını ölümsüzleştirmek adına **Ailenin Günümüzdeki Durumu ve Yalnızlık** başlıklı konuşması deşifre edilerek deneme niteliğinde kitaba dahil edilmiştir. **Sinemada Aile ve Yalnızlık başlıklı çalışmasıyla Atalay TAŞDİKEN** seyrettiğimiz Türk ve Yabancı sinema filmlerinin vurguladığı yalnızlığın ve aile kavramının tema olarak işlendiği pek çok sinema filmi örneğini paylaşmıştır.

Sonuç olarak elinizdeki bu kitabın Aile ve Yalnızlığı disiplinler arası ve ilişkisel bir bütünlük dâhilinde açıklamayı ve anlamayı hedeflediğini belirtmek mümkündür. Aynı şekilde kitabın çok nedenli, yönlü ve aşamalı sorunlara yönelik olarak bütünlüklü bir çözüm önerisi geliştirmeyi de hedeflediğini vurgulamak söz konusudur. Aile ve Yalnızlık ilişkisine dair kapsamlı bir kavrayış ortaya koymaya çalışan kitabımızı keyifle okumanızı dileriz.

### Editörler

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI

Dr. Öğr. Üyesi Nihan KALKANDELER ÖZDİN

---

# Introduction

---

Throughout history, the family institution has been coded as a safe space for individuals and has served an emotional and social supporting function. In today's conditions, we observe that the influence and functions of the family have changed. For example, research on family relationships changing as digital technologies penetrate daily life shows that the time family members spend together decreases and turns into time spent alone. Such examples point to new situations that can be called "loneliness together" and "loneliness in the family". The relationship between family and loneliness emerges as an important issue that needs to be examined in terms of migration, gender, old age and similar aspects, as well as digitalization.

This book in your hands is from the IV. It includes transcripts, articles and essays of the papers presented at the International Loneliness Symposium, as well as articles written on the subject in the context of the impact of the symposium. In this context, transcripts of the opening speeches are given in the first part of the book. In the second part, there are the symposium proceedings arranged as articles and the articles written with the impact of the symposium. The last part of the book contains trial texts produced from symposium proceedings.

The first of the transcribed opening speeches was made by the Chairman of the Symposium Organizing Committee, Prof. Dr. It belongs to Ebulfez SÜLEYMANLI. In his speech, SÜLEYMANLI emphasized how important it is to protect the functions of the family, referring to the fact that in modern society, individuals move away from sincerity and establish distant relationships, and therefore family ties gradually weaken. At the same time, it highli-

ghed the necessity of discussing solution proposals on this issue within the scope of the symposium. Üsküdar University Founding Rector Prof. Dr. The second opening speech by K. Nevzat TARHAN focused on the fact that loneliness is a global problem and that it is necessary to examine its deepening negative effects in terms of physical, psychological and social aspects. Emphasizing that we should protect and keep the family and family values alive, which is our last shelter in society, TARHAN reminded us of the importance of sharing and complementary family relationships. Following the opening speeches, the papers presented at the symposium were listed according to their subject flow and integrity, and firstly Prof. Dr. Sırrı AKBABA's article titled **The Invisible Faces of Loneliness in the Family** is included. In his article, AKBABA illuminates the hidden factors that contribute to loneliness in the family. The article titled **Family, Loneliness and Happiness in Turkey** was written by Prof. Dr. Ebulföz SÜLEYMANLI, Hale Aslı KILIÇ and Hacer GÖREN and it was aimed to determine the level of loneliness in Turkish families within the framework of a field research with wide participation across Turkey. With his article titled **Technological Loneliness of the Family and Solutions**, Dr. Şadi YAZICI emphasizes the values we neglect while adapting to the requirements of the age. He asserts the importance of conscious use of computer and communication technologies and emphasizes that young people and families have a serious role in this issue. Assoc. Dr. Taner ATMACA, Lecturer Ayşegül Övdür ALTUNDAL, in her article titled **Children of Broken Families and Education: Analysis of Various Problems Reflected on Schools**, aims to examine the emotional, social, academic and behavioral effects of family fragmentation on children and also offers strategic solution suggestions. In his article titled **Loneliness as a Desperate Strategy and the Responsibility of Education**, Ali Faruk YAYLACI discussed the relationship between educational processes and loneliness, based on the distinction between meaningful loneliness and loneliness as a problem. Prof. Dr. Tahira ALLAHYAROVA included the social aspects of loneliness in family and marital relationships in her article titled **Social Aspects of Loneliness in Family and Marital Relationships**. Assoc. Prof. with his article titled **Loneliness in Family Relationships: Causes and Consequences**. Dr. Aygün HALİLKIZI, Asif BAYRAMOV highlight the effects of communication problems, lack of trust and digitalization that cause loneliness in the family. With his article titled **Loneliness in Old Age and the Importance of the Family as a Social Support System**, Prof. Dr. Gülay GÜNAY comprehensively discusses how activating social support mechanisms not only has positive effects on the lives of elderly individuals, but also is of great importance in preventing the costs that may arise due to loneliness and social isolation in old age. Asst. Prof. Nihan KALKANDELER ÖZDİN, in her article titled **Empty Nest Syndrome in the Family Life Cycle**, emphasizes the importance of managing dependency relationships within the family and coping with the feeling of loneliness, and discusses the increasing awareness that children will leave the family one day, and the need for parents to prepare themselves for this situation

before the child even leaves the home. Tamara K. ROSTOVSKAYA and Ekaterina A. KNYAZKOVA, who wrote the article titled **Loneliness in The Family: Soon, But Not Together**, highlight the problem of loneliness of young families in Russia with field research data. Zhussupova AIMAN, in her article titled **Causes and Consequences of Stigmatization of Loneliness in Kazakhstan**, includes the causes and consequences of the levels of stigma and loneliness in Kazakhstan. Rita B. SALMORBEOVA, in her article titled **The Influence of Religion on Loneliness In Modern Society: Kyrgyzstan Example**, conveyed the effect of religion on loneliness in modern society, based on the example of Kyrgyzstan. Assoc. Prof. Dr. with his article titled **Gender Dimension of Loneliness: Russian Example**. Guzel TOKAREVA interpreted the results of the research on the experience of loneliness in terms of gender in Russia. In his article titled **Silence Within the Family: Loneliness Experiences of Foreign Nationals Living in France Experiences**, Dr. Gözde COURBİS PONCET included a qualitative field research and shared the life practices of foreign citizens on loneliness. Burcu KILIÇ, in her article titled **The Orphans**, in which she shared her professional experiences, conveyed the bleeding wounds of lonely people with broken family ties through case analyses. In her article titled **The New Melody of An Old Note: «Solo Living» and Its Impact on Family Dynamics in Modern Society**, Senem Seda ARSLAN touched upon the concept of solo life in the new breath of lonely life and its complex interactions with modern society.

In the last part of the book, two texts written in essay form are included. Our teacher Prof., who left us and reached his eternal rest. Dr. Since Hasan BACANLI could not write and finalize the symposium declaration, in order to immortalize his symposium speech, **The Characteristics of Family and Loneliness** was transcribed and included in the book as an essay. With his work titled **Family and Loneliness in the Cinema**, Atalay TAŞDİKEN shared many movie examples where the concept of loneliness and family is the theme of the Turkish and foreign movies we watch.

In conclusion, it is possible to state that this book in your hand aims to explain and understand Family and Loneliness within an interdisciplinary and relational integrity. Likewise, it is important to emphasize that the book aims to develop an integrated solution proposal for multi-causal, multifaceted and gradual problems. We hope you enjoy reading our book, which tries to provide a comprehensive understanding of the relationship between Family and Loneliness.

### Editors

Prof. Ebulföz SÜLEYMANLI

Asst. Prof. Nihan KALKANDELER ÖZDİN



# “Aile ve Yalnızlık” Sempozyum Açılış Konuşması

---

**Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI**

Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü,  
Sempozyum Düzenleme Kurulu Başkanı

---

Değerli Kurucu Rektörüm, Sayın Tuzla Belediye Başkanım, Sayın Azerbaycan Cumhurbaşkanlığı Sosyal Araştırmalar Merkezi Başkan Yardımcım, yurtiçi ve yurtdışından sempozyumumuza katılım sağlayan kıymetli Hocalarım, pek kıymetli misafirler ve sevgili öğrenciler;

Sizleri Kazakistan Cumhuriyetinin başkenti Astana'dan bu sene görevlendirmeye geldiğim Uluslararası Türk Akademisi ofisinden sempozyum düzenleme kurulu adına sevgi ve saygıyla selamlıyorum.

Modern dönemin önemli bir toplumsal olgusu haline dönüşmüş yalnızlığı bu yılki sempozyumda aile kurumu bağlamında ele alıyoruz. Tarih boyunca aile kurumu, güvenli alan oluşturmak suretiyle bireyleri duygusal ve sosyal açılardan destekleme işlevi görmüştür. Oysa bugün, bireylerin yalnızlıklarını ve güvensizliklerini giderme hususunda ailenin etkisinin değiştiğini gözlemlemekteyiz. Özellikle modern toplumda bireylerin samimiyetten uzaklaşıp mesafeli ilişkiler kurmaları ile aile bağlarının giderek zayıflaması, ikili ilişkilerden beklenen tatminin sağlanamaması ve arkadaşlık kurumunun sığlaşması, bireyin yalnızlığını daha da arttırmakta ve bireyi bu duruma alıştırmaktadır.

Araştırmalar özellikle dijital teknolojilerin gündelik hayata sirayet etmesiyle değişen aile içi ilişkileri, aile üyelerinin birlikte geçirdiği zamanın azalarak yalnız geçirilen zamanlara dönüştüğünü göstermektedir. Bu gibi örnekler, “birlikte yalnızlık” ve “aile içinde yalnızlık” denilebilecek yeni durumlara işaret etmektedir. Aile ve yalnızlık ilişkisi, dijitalleşmenin yanı sıra göç, toplumsal cinsiyet, yaşlılık, eğitim ve benzeri açılardan incelenmesi gereken önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Modern toplumda da ikili ilişkilerde, aile arasında veya çalışma ortamında sorun yaşanan insanlarla ilişkinin kesilmesi, aslında güven duygusunun yok olmasıyla ilgilidir. Bu sebeplerden ötürü birey yalnız kalmayı hem tercih etmekte hem de bu durumların bir sonucu olarak yalnızlığa maruz kalmaktadır. Çünkü yalnızlık hissi yavaş yavaş onu tek başına olduğuna inandırmakta ve o tek başınalık zamanla arzulanır hale gelmektedir.

İnsanlığın başlangıcından bu yana kadim bir mesele olan yalnızlık, yeni toplum yapısı ile birlikte ciddi bir probleme dönüşmüştür. Sorun artık yadsınamaz boyutlara ulaşmış yeni sosyal sorunlar üretmeye başlayınca, çözüm arayışları devlet müdahalesine kadar varmış bulunmaktadır. Nitekim İngiltere, Japonya gibi ülkelerde büyük çoğunluğu yalnızlığa bağlı olarak artan sosyal sorunları ve intiharları durdurmak adına Yalnızlık Bakanlıkları kurulmuş durumdadır. Akademik düzlemde yapılan çalışmalar çözüm arayışlarının bir başka boyutunu oluşturmaktadır.

Bu zarurete binaen, Üsküdar Üniversitesi olarak, Kurucu Rektörümüz değerli Prof. Dr. Nevzat Tarhan Hocamızın önerisiyle bu konuya ilişkin uluslararası sempozyumlar düzenlemeye başladık. İlkinin 2019'da olmak üzere her sene Aralık ayında periyodik olarak gerçekleştirdiğimiz ve bir marka haline dönüşmüş Yalnızlık Sempozyumları bu alana ciddi bir katkı sunmaktadır. Nitekim geride kalan 4 sempozyumda, 30 farklı ülkeden 20 oturum ve farklı alanlardan kişilerin sunmuş oldukları 100'e yakın bildiriyle ciddi bir akademik veri birikmiş durumdadır. Bu bildiriler daha sonra sempozyum kitapları olarak yayınlanmış, hem sosyal politika yapıcılarının sorunlarının boyutlarıyla ilgili ciddi bir veri (veri) sunmuş, hem de bu alanda çalışan akademisyenlere önemli bir kaynak oluşturmuştur. Bu bağlamda 2020 yılında yaptığımız "*Pandemi ve Yalnızlık*" sempozyumunun kitabı ve 2021 yılında yaptığımız "*Dijitalleşme ve Yalnızlık*" Sempozyumunun kitabı ciddi bir editoryal süreçten sonra okurlarla buluşmuştur. Bu yıl beraber gerçekleştirdiğimiz "*Aile ve Yalnızlık*" sempozyumunun kitabı da benzer bir editoryal süreçten sonra önemli bir akademik kaynak olarak hem sosyal politika yapıcılarının hem de akademik çalışma yapan uzmanlara sunulacaktır.

Ayrıca her sene sempozyum öncesi tüm Türkiye genelinde gerçekleştirdiğimiz geniş katılımlı alan çalışmasıyla toplumumuzda yalnızlık düzeyini ve bireylerin yalnızlık algısını araştırarak bu konuda da ciddi bir veri sağlıyoruz. Bu sene de buna benzer bir araştırma gerçekleştirdik ve sonuçlarını basın yoluyla kamuoyu ile paylaştık, sizlerle de paylaşacağız.

7-8 Aralık 2022 tarihlerinde yüz yüze (7 Aralık) ve çevrimiçi (8 Aralık) olarak düzenlenen "Aile ve Yalnızlık" konulu sempozyuma kıymetli katkılarını sunanlar, sekiz farklı ülkeden bir araya gelen 30 civarında siyaset ve bilim insanı, STK temsilcileri ve sanatçılardır. Her konuşmacı, kendi çalıştığı alandan ve kendi bakış açısıyla yalnızlığı aile bağlamında ele alarak ve önemli tartışmalar sunarak gündeme getirecektir.

Sözlerime son verirken bu sempozyumun düzenlenmesine her türlü desteği sağlayan Kurucu Rektörümüz, değerli Hocam Prof. Dr. Nevzat Tarhan'a, yurtiçi ve yurtdışından sempozyumumuza kıymetli sunumlarıyla katkı sağlayan tüm katılımcılara, üniversitemizin genel sekreterliğine, kurumsal iletişim direktörlüğüne, sempozyum düzenleme kurulundaki mesai arkadaşlarıma, sevgili öğrencilerimize ve siz kıymetli misafirlere teşekkür ediyor, sempozyumumuzun hayırlara vesile olmasını temenni ediyorum.

# “Dijitalleşme ve Yalnızlık” Sempozyum Açılış Konuşması

---

**Prof. Dr. K. Nevzat TARHAN**  
Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü,  
Psikiyatrist

---

Değerli hocalarım, öğrencilerim görüyorum ki, bu yalnızlık sempozyumunu yalnız konuşuyoruz, yani yalnızlık sempozyumuna ne kadar ihtiyacımız olduğunu da böylece görmüş oluyoruz. Ama pandeminin daha etkisi bizden de, öğrencilerden de daha kurtulamadığı da bir gerçek, ama yeni normallere alışacağız inşallah.

Yalnızlık gerçekten küresel ve şu anda çok ciddi bir sorun. Ebulfez Hocam çok güzel özetledi, yalnızlıkla ilgili çok ciddi bulgular var hatta 2018’de, ki bu pandemiden öncedir, Manchester Üniversitesiyle BBC’nin ortak yaptığı bir yalnızlık çalışması var, “ben çok yalnızım” diyen kişiler araştırılıyor. 50 bin kişi üzerinde 50 bin küsur üzerinde yapılmış bir çalışma internette bulabilirsiniz. O çalışmanın istatistikinde 2018’de “çok yalnızım” diyen kişi oranı 75 yaş üstü ve bu oran toplumun %27si; 16-24 yaş arası toplumun %40’ı. Söylemek gerekir ki %40 sonuç 2018’de şaşırtıcı. Şimdi daha da artmıştır büyük ihtimal. İleri yaştaki yalnızlık en büyük sorun, ileri yaş intiharları artmış durumda... İşte Japonya’da çok arttığı için Yalnızlık Bakanlığı kurulmuş. Hatta 2019’da pandeminin tam öncesinde Osaka’da G20-N20 Zirvesi için toplantıydık. Osaka’da yürürken yolun kenarında üzerinde “sohbet odası” yazan küçük bir oda gördük. “Nedir sohbet odası” diye sordum. Hiç birbirini tanımayan iki kişi girip sohbet ediverip gidiyorlarmış. Yalnızlığa çare olarak bir projeymiş o. Yani düşünün, Japonya gibi insanlık tarihinde hiç bu kadar yoğun yeni teknolojinin insan hayatına girmedığı bir yerde toplumun durumu böyle.

Toplumsal bir mesele ve sosyolojinin bu konuyu ele alması çok önemli. Çünkü sosyolojinin ilgi alanı olan, birinci planda bir konu bu. “İnsanlar, toplum nereye gidiyor küresel olarak?” diye sorarken *Yalnızlık Bildiri* Kitabımı-

zın dördüncüsünü yayınladık, bulguları ve çözüm önerilerimizi de yayınladık. İnşallah sosyal politika belirleyenler göz önüne alılar.

Şimdi çalışmalarda şu gözüküyor: “Teknoloji insanın hayatını kolaylaştırdı ama yalnızlığı hızlandırdı.” Sosyal izolasyon söz konusu ve ilginçtir 9. 12. ve 6. sınıf öğrenciler arasında meet-up denilen buluşmalar yaygın. Amerikalı öğrencilerin yüz yüze görüşme oranlarını da takip ediyorlar. İstatistiklere göre, her gün yüz yüze görüşüyoruz diyen genç oranı, %30’ların altına düşmüş toplumda. Sosyal medya demek de doğru değil. Sanal medya daha doğru çünkü ortada sosyallik yok, sadece belli konularda sosyallik adı altında görüşme var ve tamamen kimlik değiştirerek, değişik isimlerle ve güvenli olmayan bir ilişki şeklinde.. Evin güvenli ortamında güvensiz bir akıllı telefon var mesela... Ev güvenli alan olmaktan çıktı.

Toplumdaki sosyal normlar, toplumu koruyan duvarlardı, yıkıldı. Aile, güvenlik açısından son güvenli alandı o da bu teknolojilerle yıkıldı çünkü sosyal normlar değişti, aile normları değişti ve artık insanın da normları değişmeye başladı. Gelecekte yeni bir insan tipi bizi bekliyor. Teknolojiyle birlikte dünya dijital diktatörlüğe doğru gidiyor diye söylenilmesi hiç şaşırtıcı değil. Bu çerçeveye içerisinde bizim insan odaklı bir dünya inşasına girmemiz gerek. İnsan merkezli demiyorum bakınız, insan odaklı; çünkü insanın özgür iradesi olduğu için doğayı da tahrip ediyor, gelecek nesilleri de düşünmüyor. Bizim bu yalnızlık çalışmamız bizim için değil gelecek için, gelecek nesillerimizi bekleyen tehlikelere karşı şimdiden tedbir almak gerekiyor. Kriz çıktığı zaman krize çok güzel müdahale ediyoruz ama krizin çıkmasını önleyici müdahalelerde çok zayıfız maalesef.

Doğu toplumunun bir özelliğidir bu. Asıl kaptanlıkta fırtınaya çıktığı zaman yakalanan kaptan değil, gemiyi fırtınaya yakalatmayan kaptandır. Onun için burada toplum fırtınalara doğru gidiyor, toplumları fırtınaya yakalatmamak için neler yapılması lazım, bunlara bütün dünyanın kafa yorması gerekiyor. Sosyal bilimcilerin kafa yorması gerekiyor, ruh bilimcilerin üzerine düşmesi gerekiyor. Bununla ilgili hatta Amerika’da yalnızlıkla ilgili bir sendrom tarif ediliyor. Adı: California Sendromu. California Sendromu en çok California’da olduğu için dünyada da en çok yalnızlığın olduğu yer. Mesela San Francisco’da Facebook’un kocaman logosu var bütün gökdelenlerin arasında, akşam yerlerde evsiz dolu. “Bu nasıl toplum böyle?” diyorsunuz. Yani burada evsiz bulamazsınız. Bu kadar gelir eşitsizliğine rağmen bulamazsınız. Doğu toplumlarında pek rastlanmaz ama orada evsiz dolu böyle ilginç bir şey var. Gelecekte önlem alınmazsa neler yapabileceğini hiç bilemeyiz. Fransız ihtilali böyle başladı. Fransız ihtilali aşırı gelir eşitsizliği sonucunda patladı birçok dünyada.

Yani mesela Magna Cartayı biz İngilizler demokrasiyi keşfetti diye biliyoruz aslında Magna Carta’yı Kralın hatasına borçluyuz. Kral, kral olduktan sonra ciddi bir yatırıma giriyor İngiltere’de 1200’lü yıllarda. Her tarafa yollar yapıyor, altyapılar yapıyor güçlendirmeye çalışıyor ve para yetmiyor borçlanıyor Ba-

ronlara. Ondan sonra borçlarını ödeyemez duruma gelince bütün borç aldığı herkesin üstüne çöküyor, ondan sonra da millet ayaklanıyor. Parlamento kuruyor “yönetemiyorsun, öyle yönetilmez böyle yönetilir” diye Magna Carta ilan ediliyor, parlamento kuruluyor, kralın yetkisi alınıyor. Bu da bir gelir eşitsizliğine bağlı toplumda oluşan krizdir. Yani paranın yönetimi bu kadar önemli.

California Sendromuna gelirsek; California Sendromunun dört tane özelliği var. Birinci özelliği, hedonizm. Hedonizm zevk peşinde koşmayı ego ideali olarak sundu, modernizm hayatın amacı zevk peşinde koşmaktır dedi. Mesela birisi çocuğu hasta oluyor dünyaya bir defa geldim diyerek eşine “sen ilgilen ya da devlet ilgilensin” diyor. Eşi kronik bir hasta oluyor, “dünyaya bir defa geldim” diyor evliliği bitiriveriyor. Bunun örneklerini görmeye başladık maalesef, eskiden daha azdı bunlar. Zevki ego ideali alınca zevkini engelleyen her şeyi tehdit gibi görüyor insan, hâlbuki şimdi 3. nesil psikoterapilerde o engelleri tehdit değil de bir fırsat halinde öğretmeye çalışıyor mindfulness eğitimi... Pozitif psikoloji eğitimi bu kapsamda çok yayılmaya başladı. Yani önüne çıkan tehditleri engel olarak görüp onu nasıl aşarım diye fırsat, engel olarak görmeyip fırsat olarak görmenin yollarını araştıran metotlar geliştirmeye başladılar. Ama bu hedonizmin ikinci bir sonucu egosentrizm çıktı, benmerkezcilik.

Benmerkezciliğinde kişilik haline gelmiş durumu, narsizm oluyor. Kişi, dünyayı kendi merkezi etrafında dönüyor gibi, kendi çıkarı tek yüksek değer gibi görüyor ve kendini özel önemli üstün görüyor. Böyle bir kişi zaten yalnızlığın en büyük sebebi. Bunun sonucunda da hedonizm, narsisizm eklenince üçüncü belirti olarak yalnızlık ortaya çıkıyor çünkü evliliği bitiriyor. Önce benim çıkarım, diyor; önce can sonra canan diyor. Böyle kişiler bir müddet sonra yalnız kalıyor. İleri yaşlarında benmerkezci kişilerin kaderidir yalnızlık. Onun için burada insan ilişkisel bir varlık ve insanın en büyük ihtiyaçlarından birisi ilişki ihtiyacı ve genetik bir boyutu var ilişki ihtiyacının.

Yaratılıştan ilişki ihtiyacıyla ilgili bir hormon var: Oksitosin hormonu. Mesela oksitosin hormonu en çok emziren annelerde salgılanır. Emziren annenin çocukla ilişkisini düşünün. Bağlanma hormonu da deniyor ona. Şimdi İsviçre’de oksitosini yapay olarak üretiyorlar, sprey olarak satıyorlar. Evli çift terapisinde eşlere, akşam yatmadan önce birbirlerine sarılıp yatsınlar diye burunlarına sıkımaları öneriliyor. Ama doğal olarak kişi kendi beynine bunu ürettirebiliyor, kendi beynini geliştirerek oksitosin ürettiriyor, annedeki salgılama gibi. Aşk hormonlarından birisidir zaten bağlanma hormonu olan oksitosin.

Aşk kelimesi de Arapça biliyorsunuz sarmaşık kökünden geliyor. Sarmaşık nasıl bağlanıyor ölünceye kadar bırakmıyor. Biyolojik bir karşılığı var bunun, yaratılıştan koyulan... Yani genetik kodlarımızda var. Buna rağmen bireyselleşme adı altında bir şey yaptığın zaman güzel bir şey olarak kabul görüp bu çağda teşvik ediliyor, özerkleşme bireyselleşme ama sorumsuz ve sorumsuzlaşma değil. İnsanın; özgürlük ve sorumluluk dengesini öğrenmesi lazım. Ben özgürüm ama hem ait olacaksın aileye, ülkeneye, vatanına hem de özgür ola-

caksın. Bu dengeyi sağlayabilmek gerekiyor. Özgürlük demek sorumsuzluk, sınırsızlık değil. En özgür hücre nedir biliyor musunuz? Kanseri hücredir, herkesi yutar, yanındakini yutar. Vücuda yayılır yayılır yayılır en sonunda vücutla birlikte kendisi de ölür. Onun için kanser hücresi gibi anarşist derecesinde özgürlük isteme, bir çeşit kanserdir.

Narsisizm sosyal kanserdir ve sosyal dokuyu yavaş yavaş eritip çöktürür bu nedenle benmerkezciliği düzeltebilmek yalnızlığın çok önemli amaçlarından biridir. Hedonizm ve egosantrizm benmerkezcilikten sonra üçüncü yalnızlık oluyor. Bu karanlık üçlü bir araya geldiğinde ise mutsuzluk ve depresyon. Manhattan'da Amerika'daki o gökdelenlerin olduğu adada kanalizasyonlarda antidepresan ölçülüyor. İlegal maddeleri takip ederken bir de bakıyorlar ki antidepresanlar su gibi akıyor kanalizasyonda. Demek ki insanlar o kadar depresif. Hollywood filmlerine bakmayın. Onlar ilaçla birçok şeyi geçiştirip, kendilerini ayakta tutmaya çalışıyorlar. Şu anki sistem insanı mutlu etmiyor. Bu acımasız, rekabetçi ve benmerkezciliğe teşvik eden sistem karşısında insanların artık sağlıklı ilişki kurmayı öğrenmesi ve ilişki ihtiyacının giderilmesi gerekiyor. Küresel bir problem bu zaten, küresel intiharların artışı da bununla yakından bağlantılıdır.

Tabii bu sene, Sosyoloji Bölümümüzün "Yalnızlık" temasını aile üzerine alması çok isabetli oldu. Çünkü toplumda aile son güvenli alan olduğu için son sığınak aileye diyoruz. Aile değerlerini korumak durumundayız ve aile değerlerini yaşatmamız gerekiyor. Aile değerlerine baktığımız zamanda en önemli değerler paylaşımcılıktır. Aile ilişkilerinde, rekabetçi aile değil tamamlayıcı aile ilişkisi önemlidir. Günümüzde modernizmin bize sunduğu aile ilişkisi, rekabetçi aile ilişkisi. Yani; senin dediğin-benim dediğim, senin paran-benim param, senin annen-benim annem tarzındaki ilişki güç savaşları, ego savaşları öne çıkıyor. Hâlbuki onun yerine, evlilik bir gemi ve bu geminin bir hedefleri var. "Bu geminin iyiliği için kendi çıkarımı ikinci plana atabilirim, çocuklarımla geleceği için kendi çıkarımı ikinci plana atabilirim" demek gerek. "Önce ben, sonra siz" diyorsanız o gemi sağlıklı yol almaz. Köle-efendi ilişkisi olur. Köle-efendi ilişkisi de bu zamanda yürümez. Geçmiş çağlarda yürümüş ve bunun bedelini en çok kadınlar ödemiş, ezilmişler. "Kızım idare et! Kızım idare et!" deyip büyütülmüş kızlarımız ama şu anda böyle bir kadın tipi yok artık. Böyle bir eş böyle bir evlilik düşünüyorsanız hayal. Aile reisi tek kişi değil, kadın da erkek de birlikte yürütecekler.

Günümüzün sunduğu aile sisteminde ailenin geleceği için anne-baba yatay ilişki kuracak, ortak akıl oluşturacak, ortak karar verecek. Çocuklar yatay ilişki oluşturacak, kendi sorununu kendi çözmeye çalışacak. Dikey ilişki oluşturulduğu zaman anne bir çocuğu tutuyor baba bir çocuğu tutuyor ve ortada huzur değil kutuplaşma oluyor. Biz de toplum olarak kutuplaşmayı seviyoruz. Yani vurduğumuzda oturtturmayı seviyoruz. Böyle toplumlarda ailede de bu geçerli. Ne oluyor ondan sonra? Devamlı ses tonu yükseliyor. Hâlbuki bir çocuk üç yeri örnek alıyor: Anneyi, babayı, bir de onların ilişkisini. Sağlıklı ilişki

yoksa o çocuk ilerde evlenmekten korkar.

Yalnızlığın hep kötülüğünden bahsettik. Yalnızlığın faydasından da biraz bahsederek bitirmek istiyorum. Seçilmiş yalnızlığı keşfeden Tolstoy var. Tolstoy'un bir hikâyesi var size, müsaadenizle okuyayım onu:

Bir gün kişilerden kaçan, yalnız yaşamayı yeğleyen yaşlı bir adama sorarlar...

“Sürekli yalnız olmaktan bıkmıyor musun?”

Yaşlı adam cevap verir:

‘Yapılacak çok işim var. İki şahin eğitmem gerekiyor... Ve iki kartal... İki tavşan sakinleştirmek ve yılanı eğitmek. Eşeği gütmek ve aslanı evcilleştirmek.’

‘-Ama senin etrafında hiç hayvan göremiyoruz! Neredeler?’

‘Onlar, içimizde yaşayan hayvanlardır.’

‘İki Şahin’ gördükleri her şeye saldırıyor. İyi-kötü, yararlı-zararlı onlara ayırt etmeyi öğretmeliyim. Çünkü onlar benim GÖZLERİM...

‘İki Kartal’ dokunduğu her şeyi mahvediyor, yaralıyor, parçalıyor. Onlara hizmet etmeyi ve zarar vermeden yardım etmeyi öğretmeliyim. Çünkü onlar benim ELLERİM...

‘Tavşanlar’ her zaman korkar, kaçar ve saklanır. Onları sakinleştirip, zor durumlarla başa çıkmayı öğretmeliyim, belâdan kaçmayı değil. Çünkü onlar benim AYAKLARIM...

En zor kısmı, ‘Yılanı’ izlemek... Sıkı bir kafeste, güvenli bir biçimde kilitli olsa da her zaman saldırmaya, sokmaya, yakın olan herkesi zehirlemeye hazır. Bu yüzden onu takip edip disiplinli olmalıyım. Çünkü bu benim DİLİM...

‘Eşek’, herkesin bildiği gibi çok inatçı, sonsuza kadar yorgun ve işini yapmak istemiyor. Bu yüzden ona şükretmeyi ve akışta olmayı öğretmeliyim. Çünkü bu benim GÖVDEM...

Ve sonunda kral olmak ve herkese emretmek isteyen bir ‘Aslanı’ evcilleştirmek istiyorum. Gururlu, kibirli ve dünyanın kendi etrafında dönmesini istiyor. O aslanı terbiye etmeliyim... Çünkü bu benim EGOM...

Gördüğünüz gibi yapılacak çok işim var”

Soru sorulan yaşlı adam, Lev Nikolevic TOLSTOY’dur. Aslında bu Doğu hikâyesidir. Tolstoy onu Doğu hikâyelerinden almış, çok güzel bir hikâyeye. Böyle seçilmiş yalnızlıklar da var ama genelde bunu herkes yapamaz çok zor, yapabileni tebrik etmek lazım.

Teşekkür ederim, iyi çalışmalar.



# AİLEDE YALNIZLIĞIN GÖRÜNMEYEN YÜZLERİ

**Prof. Dr. Sırrı AKBABA**  
Üsküdar Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

## Öz

*Bu makalenin temel amacı ailede yalnızlığa katkıda bulunan gizli faktörleri aydınlatmaktır. Çok yönlü bir olgu olan yalnızlık, altında yatan çeşitli nedenlerle kendini gösterir. Bu çalışma, aile birimi içindeki yalnızlığın belirli belirleyicilerinin analizini esas almakta ve şu faktörleri incelemektedir; güvensiz bağlanma, teknoloji bağımlılığı, yetersiz sosyalleşme, sosyal beceri eksiklikleri, kimlik krizleri, yeterlilik eksikliği, varoluşsal arayış ve ölüm kaygısı. Bu faktörlerin tümü, yalnızlık deneyimine önemli katkıda bulunanlar olarak belirlenmiştir.*

**Anahtar Kelimeler:** Aile, Güvensiz Bağlanma, Yetersiz Sosyalleşme, Kimlik Krizi

## Abstract

*The primary objective of this article is to elucidate the latent factors that contribute to family loneliness inadequate. Loneliness, a multifaceted phenomenon, manifests itself through a variety of underlying causes. This study delves into an analysis of specific determinants of loneliness within the family unit. The research examines the following factors: insecure attachment, technology addiction, socialization, social skills deficits, identity crises, lack of competence, existential search, and mortality anxiety, all of which are identified as significant contributors to the experience of loneliness.*

**Keywords:** Family, Insecure Attachment, Inadequate Socialization, Identity Crisis

## **Aile**

Aile kurumu, zamana bağlı olağan gelişimlerden farklı olarak; günümüzde oldukça hızlı ve çok daha fazla değişimlere uğramaktadır. Kurumu yaşatan kurallarıdır. Aile kuralları, günümüzde benzerine tanık olmadığımız çabuklukta ve yoğunlukta değişmektedir. Bu süreç sadece nesiller arası çatışmaları artırmış aynı zamanda aynı neslin bireyleri arasındaki uyumsuzluğu da artırmıştır. Bunun sonucu olarak ana-baba ile çocukların birbirinden kopuşları yanında yeni evliliklerin de kısa sürede boşanmalarla dağılmasına yol açmaktadır. Aile bağlarının çözülmesi ve kopuşların yaşanması, bireyin kendi iç dünyasında da travmalara sebep olmaktadır. Bu istenmeyen travmatik yaşantılardan birisi de yalnızlıktır. Aşağıda Yalnızlığın kolayca gözlenemeyen nedenlerinden bazıları açıklanmaktadır.

## **Güvensiz Bağlanmalar**

Bağlanma, doğuştan birçok canlıda olduğu gibi insan doğasında da var olan bir gerçektir. Bireyin sınırlarını paylaşacağı derin dostlukların kurulmasını sağlayan güvenli bağlanma, yalnızlığın en büyük çaresidir. Güvenli bağlanma olmadığında insanlar, güvensiz bağlanma stillerine sahip olmaktadır: Korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri (Santrock, 2011) bunlardandır. Güvensiz bağlanma stillerinin her biri kişiyi ve bağlandığı diğer bireyi olumsuz yönde ancak farklı şekillerde etkilemektedir. Bu farklı etkilerine karşın güvensiz bağlanmaların tümünün ortak yanı, insanlara ömürleri boyunca yalnızlığı yaşatmalarıdır. Nitekim bağlanma, bireyin bir başka bireye bağlanmasıdır. Güvenli bağlanan hem kendine hem de başkalarına güven duyduğu için hem özerk olabilmektedir hem de karşısındaki kişiye güvenmektedir. Güvensiz bağlananlarda ise birey, ya kendine güvenemeyip başkalarına güvenmekte (saplantılı bağlanma), ya kendine güvenip başkalarına güvenememekte (kayıtsız bağlanma), ya da kendine de başkalarına da güvenememektedirler (korkulu bağlanma) (Çetinkaya, 2015).

## **Bebeklikte Bağlanma ve İlerleyen Yıllardaki Yalnızlığa Etkisi**

Hırçın davranışları sonucu kendisinden korkulan anne, çocuğunun korkulu (kararsız) bağlanmasına neden olmaktadır. Sonuçta anneden korkan ve onu görmek istemeyen çocuk, yetişkinliğinde eşini ve arkadaşını korku objesi haline getirebilmektedir. Bu da onun iş ve ev hayatındaki ilişkilerinin bozuk olmasıyla sonuçlanmakta ve dolayısıyla kendini yalnızlığa sürüklemektedir.

Tutarsız davranış, bireyin önce doğru olduğunu iddia ettiği bir şeye daha sonra yanlış demesidir. Çocuktaki kaygılı (saplantılı) bağlanmanın sebebi, bebeklikte gözlemediği tutarsız anne davranışlarıdır. Nitekim bu çocuklar da annesine

karşı tutarsız davranışlar sergilerler: Kendisini kreşe bırakan annesini görünce sevinmesi gerekirken onu iterek ve vurarak tepkide bulunur. Bu çocuk büyüyüp evlendikten sonra da aynı tutarsızlığı eşine karşı sergiler: Normal birisi ayrılmak istemediği eşine olgun sevgi gösterilerinde bulunurken saplantılı “ya benim olursun ya da kara toprağın” sözleriyle kaygısının ürünü olan tehditler savurur. İnsanın duygularını paylaşacak bir dostu olmadığına yalnız sayılır. Kaygısını açıkça ifade edemediğinden anlaşılmalıdır ki; saplantılı bağlanma stiline sahip olan kişi, yalnızlık içerisinde.

Reddedici tutuma sahip annenin çocuğu, kendi başının çaresine bakmak zorunda olduğunu hissettiği için kaçınan (kayıtsız) bağlanma stiline sahip olmaktadır. Bu stile sahip çocuk, annesinden uzak durarak ondan kaçınmaktadır. Sonuçta anneyi yok sayan, kendini geri çeken çocuk, yetişkinliğinde de eşine ve arkadaşına gerekli ilgiyi göstermemekte, her zaman kendi işini kendi yapmaya yönelmekte ve gerek duygusal gerekse davranışsal olarak başkalarıyla paylaşımda bulunmamaktadır. Bu kayıtsızlık, onların da diğer güvensiz bağlanmalar gibi gerçek dostluklar kuramayarak yalnızlık içerisinde düşmelerine neden olmaktadır.

Güvensiz bağlanma sadece bebeklik ve çocukluk yıllarıyla sınırlı kalmamakta aynı zamanda yetişkinlik yıllarında da eş ve iş seçimi gibi en önemli kararlarını belirlemekte; aile ve meslek hayatını da olumsuz yönde etkisi altına almakta: Kendine ve başkalarına güvenemeyen, daha çok insansız meslekleri tercih etmektedir. Bunun sonucunda insanlarla birlikte çalışmak yerine makinelerle çalışmayı tercih etmektedir. Bu, onun sosyalleşmesine engel olmaktadır.

Her üç güvensiz bağlanmada da başkalarıyla ilişkisi normal dışına çıktığı için çatışmalar sonucu yalnızlık kaçınılmaz hale gelmektedir. Örneğin saplantılı bağlanan kişi, evlilik hayatında eşinin kendisini terk edeceği korkusuyla yaşamakta ve bu korkuları doğrultusunda davrandığı için sonuçta çekilmez hale gelen evlilik bağı koparak aile dağılmaktadır. Kendine güvenmediğinden eşinin kendisinden ayrılması ona aşırı ağır geldiği -onsuz yaşayamayacağı- için hem eşini hem de kendini öldürmeye dahi başvurabilmektedir.

Birey, insanlarla etkileşimi sonucu eğitilerek yetkinleşmektedir. Kendine ve başkalarına güvenemeyen, daha çok insansız ortamları tercih etmektedir. Günümüzdeki teknolojik araçlara bağımlılık, daha çok da insana bağlanamamanın ürünüdür.

### **Teknoloji Bağımlılığı ya da Araçlarla Geçirilen Zamanın Fazlalığı**

Kullanılan teknolojik araç somut ya da açıkça gözlenebilir olmasına rağmen, nelere sebep olduğunu doğrudan gözlemek ise neredeyse mümkün de-

ğildir. Teknolojik araçları patolojik düzeyde kullanmanın çok sayıdaki olumsuz sonuçlardan bir tanesi yalnızlıktır. Yalnızlığın, teknolojik araçları kötü kullanmadan kaynaklı olduğu, dolaylı da olsa açıklanabilmekte ve anlaşılabilir. Zamanının büyük çoğunluğunu bilgisayar başında tüketen ya da cep telefon bağımlılığı gibi bireyi sosyal ilişkilerden uzaklaştıran araçlar, teknoloji çağı da denilen günümüzde yalnızlığın en önemli gözlenebilir sebeplerindendir. Teknoloji bağımlılığının sebepleri ise kolayca gözlenememektedir. Yukarıda açıklanan bebeklikteki güvensiz bağlanmalar, teknoloji bağımlılığının gözlenemeyen nedenlerinden birisidir.

Teknoloji ve bencillik, günümüzde birbirinin hem sebebi hem de sonucu konumdadırlar. Bencil insanlar başkalarıyla iletişim kurmak yerine teknolojik araçlarla iletişimi daha çok tercih etmektedirler. Aynı şekilde teknolojik araç bağımlılığı da kullanıcıyı kolaycılığa sürüklediği için bencilliği artırmaktadır. İnsanlarla bağ kurmak yerine teknolojik araçlarla iletişim kurma kolaycılığı, benmerkezci bireyi ödüllendirdiği için teknolojik araçlarla geçirilen zamanın fazlalığını, dolayısıyla bağımlılığı doğurmakta ve sonuçta yalnızlık kaçınılmaz hale gelmektedir. Günümüzdeki teknolojik araçlara bağımlılık, daha çok da sosyalleşememenin ürünüdür.

## **Yetersiz Sosyalleşme**

Çocuk mizacının ilk yaşlarda ortaya çıktığı bilgisinden hareketle; anne çocuk etkileşiminin ne kadar önemli olduğu bilinmeli ve bu bilinçle sorumlu davranışlar sergilenmelidir. Bebeklikte sevecen göz teması kuran anne, çocuğun doğuştan getirdiği bağlanma tohumunu güvenli yola yöneltmiş olur. İnsan doğuştan amaca yönelik davranışlarda bulunan bir varlıktır. Diğer bir ifadeyle; insan doğasında hedefe yönelme vardır. Bu nedenle her birey, çocukluk çağında amaçlı davranışlarını ortaya çıkarıcı uyarıcılarla karşılaştırıldığı oranda zihinsel olarak kendine hedef koymayı öğrenecektir. Örneğin: Dokunduğunda yuvarlanarak giden önündeki topa ulaşmak isteyen emekleme çağındaki bir çocuk, büyüdükten sonra da yürüyerek, koşarak, araç kullanarak amacına ulaşmak için mücadele edecektir. Kendine hedef koyabilen kişiler, başkalarıyla etkileşime girecekleri için yalıtılmışlıktan da uzaklaşmış olacaktır. Öğrenme hedefi olan öğretmeniyle, çalışma hedefi olan işverenle, evlenme hedefi olan karşıt cinsle etkileşime girmek zorundadır. İnsan-insana iletişim, yetersiz sosyalleşmeyi, yeterli hale getiren en önemli tekniklerdendir.

Olumsuz ebeveyn tutumları, çocukların sosyalleşmesinin önündeki en büyük engellerdir. İlgisizlik, bu olumsuz tutumların başında gelmektedir: Ana-baba ilgisizliği küçümsenecek bir tutum değil, çocuğun ihmal edilmesidir. İhmal edilen çocuk, olumlu ya da olumsuz her ilgiyi kabul eder. Çocuktaki bu ilgi açlığı, onun istismar edilmesinin nedenlerinden biridir. Ebeveynin otoriter

tutumu da çocuğun aileye açılmasına engel olduğundan iç konuşmaları tercih ederek kendini yalnızlığa yönlendirir. Aşırı koruyucu ebeveyn de çocuğunun dış dünya ile iletişimine engel olur ve dolayısıyla çocuk, dışarıdakilerden korkar hale gelerek başkalarıyla iletişim güçlüğü çeker.

Sosyalleşmede iletişimin kalitesi oldukça önemlidir: Anne-baba-çocuk etkileşimi çift yönlü olduğunda sosyalleşme gerçekleşir. Tek yönlü mesaj iletimi eksik olduğu için sağlıklı etkileşime engel olmakta ve dolayısıyla sosyalleşemeyen çocuk yalnızlığı tercih etmektedir. Sosyalleşmeyi başlatan dikkattir. "Piko-fizik enerjinin tek noktada toplanması" olarak tarif edilen dikkat, uyarıcılar sayesinde geliştirilebilir. Bebekler anne yüzünü tanır ve yabancı yüzlerden ayırt eder. Tanıma, dikkat etmenin sonucunda oluşan bir öğrenmedir. Çocuk daha sonra öğrendiklerini hatırlar. Öğrenme herhangi bir şeye dikkat edilmesi sonucunda meydana gelir. Öğrenmenin gelişim için ön koşul olduğu, geçmişten günümüze bilinmektedir. Bu denli önemli olan öğrenmenin ön koşulu da dikkat olduğuna göre çocuklarda dikkatin gelişimi, başta ana-baba olmak üzere tüm eğitimcilerin görevidir. Çevreye, gökyüzüne, yeryüzüne, nesnelere, insanlara dikkat yine doğuştan var olan merak güdüsünün gereğidir. Doğuştan getirilen güdüler temel güdüler olarak adlandırılmıştır. Bu temeller üzerine kişiliği sağlıklı bir şekilde bina etmek için anlık olan dikkatin yanında motivasyonu da unutmamak gerekir. Motivasyon, eksikimizi tamamlamak ya da ihtiyacımızı doyumak için sürekli hedefe doğru hareket etmektir. Doğuştan getirdiği merak güdüsünü ailede ve anaokulunda dikkat çekici uyarıcılarla süsleyip pekiştiricilerle geliştirmek çocuğu, ilkokul yıllarında başarılı olmaya güdüleyecektir. Bu şekilde başarılı olma isteği içerisinde olan çocuk, muhtemelen kendini yalnızlığa mahkûm etmeyecektir. İletişim, dikkat, pekiştirme, motivasyon bakımından ihmal edilen çocuk ya ilişkilerden kendini geri çekerek başarısızlığa ve dolayısıyla yalnızlığa yönelecektir ya da aile ve okul gibi legal ortamlarda doyumadığı bu ihtiyaçlarını illegal ortamlarda doyurarak suçya yönelecektir.

### **Sosyal Beceri Eksikliği**

Yetersiz sosyalleşme sonucu bireylerde sosyal beceri eksikliği meydana gelmektedir. Sosyal beceri eksikliği, bireyin ilişki kurmasına engel olduğu için yalnızlığın önemli nedenlerinden bir diğeridir. Sadece bilgi aktarma, duygu düşünce ve davranışlarını paylaşmama, sadece duygusal davranma, sadece dalga geçme, sadece soru sorma... vb. gibi tek düze konuşmalar ve muhatabının açılmasına engel olan sadece evet/hayır cevabını doğuran kapalı uçlu ve yönlendirici sorular sorma, karşısındakinde suçluluk duygularını depreştiren ve ilişkiyi sonlandırma isteğini doğuran neden, niçin? sorularını sık sık sorma buna karşılık ne, nasıl? sorularını az kullanma, sosyal beceri eksikliğinin göstergeleridir. Sosyal beceri eksikliğini gideren kişi, çevre tarafından özlenen

konuma geçtiği için yalnızlığına da son vermiş olur.

### **Kimlik Bunalımı ve Ergenlik Yetişkinlikte Yalnızlık**

Başarısız kimlik statülerinde (ipotekli, dağınık, moratorium) bulunan kişinin kendine ait cinsel, mesleki ve ideolojik kimliği olgunlaşmadığı için bu konularda tutarlı bir dünya görüşü de oluşmamaktadır. Bu olumsuz durum, ergenlikten itibaren meydana gelen, yalnızlığın gözlenemeyen nedenlerindedir.

Başarılı bir kimlik sahibi olamayan kişi, başkalarıyla sağlıklı yakınlık kuramamaktadır. Sağlıklı yakınlık, dostluk ilişkisidir. Başkalarıyla dost olamayanlar, yakınlık ihtiyaçlarını normal olmayan yollara başvurarak doyurmak isterler. Bu yollardan birisi “tensel yakınlık” olarak adlandırılmıştır. Literatürde “temas iletisi” olarak bilinen bu ihtiyaç, aslında dokunmanın ötesinde derin samimi dostluklara olan ihtiyacın doyumu ile ilgilidir. Gerçek dostluk ilişkisi kuramayan, bunun yerine tensel yakınlık kurarak yüzeysel doyumlarla oyalanmaktadır. Erikson’un (1984) gelişim teorisindeki “yakınlığa karşı yalıtılmışlık” dönemini anlatırken Bacanlı (2016:132), “bu dönemin uç noktalarından biri serbestçe, kolayca ve derinlikten yoksun yakınlık kurma eğilimi anlamında önüne-gelenle-yatıp kalkmadır. Bu; arkadaş, komşu ve tüm toplumla ilişkiler için doğru olabilir. Seçimsizlik durumu da denebilir” cümleleriyle, bu yetersiz ilişkiyi açıklığa kavuşturmuştur. Yakınlık kuramamanın diğer uç noktası ise dışlanma ya da yalıtılmışlıktır. Dışlanma, başkalarının kasıtlı olarak yaptığı bir iş olmayıp doğrudan kişinin kendi kendini dışlatmasıdır ve bu tür yalıtılmışlığın sebebi de yetişkinin, ergenlik döneminde başarılı bir kimlik edinemediği için ilişkilerinde tutarsız, dengesiz ve uyumsuz davranmasıdır.

Başarısız evlilikler, bireylerin kendilerini tanımadan kurdukları evliliklerdir. İsabetsiz meslek ve iş seçimleri de bireylerin kendilerini tanımadan yaptıkları seçimlerin sonucudur. Gerek eş gerekse iş seçimi olsun hayatın en önemli bu iki kararı alınmadan önce kişi kendini tanımalıdır. Ben kimim? Yeteneğim, ilgim, değerim, cinsel rolüm, mesleki rolüm, ideolojim, hayat felsefem nedir? Evlilikten ve meslekten beklentilerim nelerdir? gibi kendine yönelttiği sorulara doğru cevap verebilmesi bireyin kendini tanıdığını göstermektedir. Bu sorulara doğru cevap veremeyen, test ve test dışı teknikler aracılığı ile öncelikle kendini tanımaya çalışmalıdır. Kendini doğru tanıması için şimdilik Türkiye’de en doğru yer, Millî Eğitim Bakanlığına bağlı Rehberlik ve Araştırma Merkezleridir. Kendini tanıma ödevini yerine getiren kişi, artık ne istediğinin ve neden istediğinin bilincinde olduğu için isabetli seçimlerde bulunabilir. Bu çabalarının sonucunda birey, mutlu bir aile ve başarılı meslek içerisine girerek evde ve işte sosyal bir yaşantı sahibi olabilir. Kendini doğru tanımayan ise özüne uygun olmayan iş ve eş seçmiş olacağı için sağlıksız ilişkiler, çatışmalar ve

dolayısıyla yalnızlık kaçınılmaz hale gelecektir.

### **Sürekli Yaşama Arzusu ve Ölüm Kaygısı**

İnsanlar uyarıcıları eşit bir şekilde algırlar. Belki de bu ortak algılama biçimlerinden hareketle, insanların doğuştan eşit yaratıldıkları savunulabilir. Yakınlık, benzerlik, basitlik, tamamlama gibi isimler altında açıklanan bu algı kanunlarından birisi de süreklilik kanunudur (Akbaba, 2022b). İnsan hedefe yönelik bir varlık olduğundan belirlediği amacına varmak için sürekli çaba harcar. Birey, hedefe yönelik çabalarına engel olan durum, olay ya da nesnelere de doğal olarak öfkelenir. Bu engelleyiciler içerisinde en büyüğü ise ölümdür. Nitekim ölüm, dünya hayatının sürekliliğine topyekûn son vermektedir. Tüm insanların sürekliliği ölümle ortadan kaldırıldığı için en büyük korku da ölüm korkusudur. Varoluşçu filozoflar ve onların görüşlerini temel alan psikologlar, psikopatolojinin nedenini, ölüm gerçeğini görmezlikten gelerek “mış” gibi yaşamaya bağlamışlardır. “mış gibi” yaşamak sorumsuzluğu işaret etmektedir. İnsan inanmadığı şeyleri ya da mış gibi yaşar ya da inanıyormuş gibi yaşar. Toplum içerisinde kimliksizleşebilir ve bu nedenle sosyal kurallar ağır bastığından inanmadığı halde birey, o kurallara zoraki de olsa kendini uymak zorunda hisseder ve inanmadığı davranışları sorumsuzca sergileyerek psikolojik bozukluğuna davetiye çıkarır.

Bu büyük engelleyiciden kurtulmanın yolunun da ölüm gerçeğini kabul ederek gerekli sorumluluğu almaktan geçtiğini Varoluşçu filozoflar savunmuşlardır. Sorumluluk alma, bir yandan yalnızlığı diğer yandan da toplum içerisinde yaşamayı gerektirmektedir. Diğer bir ifadeyle toplum içinde yaşamak sosyalleşme için ne kadar gerekliyse, yalnızlık da bireyselleşme için o kadar gereklidir. Birey hem sosyalleşme hem de bireyselleşme sonucunda yetkinliklere ulaşabilir. Bireyselleşmede en son aşama ise tek başına ölümü karşılayabilmektir. Süreklilik algı kanununa uymayan ölüme çare ise “iyi ki bu hayata gelmişim, güzel ve doyurucu günler yaşamışım” dedirten; daha sürekli/gerçek bir hayata inanmanın gereği olan sorumluluk bilinciyle davranışlar sergiledikten sonra gönül huzuruyla bu kısa süreli dünyadan ebedi aleme geçmektir.

İnsanın, ölümün yok oluş değil, varoluşa hem de gerçek ve ebedi varoluşa açılan bir kapı olduğuna inanması, yukarıda ifade edilen sürekli yaşama isteğine kaynaklık eden “süreklilik algı kanunu” ile örtüşmektedir. Su ihtiyacı/isteği olana sunulan su, nasıl onun susuzluğunu gideriyorsa; ölüm sonrası ebedi olan hayata inanmak da aynı şekilde sürekli yaşama arzusunu doyurmaktadır. Her insanda süreklilik algı kanunu vardır ancak her insan ölüm sonrası gerçek hayata inanmamaktadır. Bu durumda inanmayanların sürekli yaşama ihtiyaçlarını nasıl doydurdıkları sorusu akla gelmektedir. Ölüm sonrası hayata inancı olmayanlar sürekli yaşama isteklerini, dünyaya bir eser bırakarak ya da olumlu ve olumsuz da olsa herkesçe tanınır hale gelerek doyurmaya çalışırlar. İnanmayanların izledikleri bu yolun ana yol olmadığı şu şekilde açık-

lanabilir: Hemen herkeste süreklilik algı kanunu olmasına rağmen her insan dünyaya eser bırakmamakta ya da kendini tanıtamadan ölümle hayatı sona ermektedir. Bu gerçekten hareketle ana yolun, ölüm ötesi sürekli olacak hayatta inanmak olduğu açıktır. Bu inanç aynı zamanda sorumluluklarını da bireye öğretmektedir. Bu sorumlulukların içerisinde az ya da çok üreteceği eserler yanında, hesap vereceği inancıyla iyi davranarak iyiliğin göstergesi olan “hoş bir seda” bırakacağı için arkada kalan insanlar onu, “iyi bir insandı” sözleriyle yâd edeceklerdir.

Başka insanlar tarafından iyi düşünce ve duygularla anılmak, bir yandan içinde yaşadığı toplumla sağlıklı ilişkiyi gerektirirken, diğer yandan da bu sağlıklı ilişkiyi doğuran bireysel güçlü bir inanca sahip olmayı da gerektirdiği dikkatlerden kaçmamaktadır. İnanç bireyseldir, bu nedenle yalnızlık, inancın arkadaşıdır. Nitekim yalnız olduğumuzda neye ne oranda inandığımız daha çok açığa çıkmaktadır.

### **Anlam Arayışı, Yalnızlık Duygusu, Ölüm ve İnanç**

İbn Sina, “İki şeyin insanı çelişkiye sokacağını açıklamıştır: Olmayanı varmış gibi göstermek, olanı da yokmuş gibi göstermek” (Akbaba, 2022a). Günümüzde sanalı gerçek sanmak ve çevremizdeki insanları yok farz etmek, İbn Sina’nın bin yıl önceki bu görüşüne verilebilecek güncel bir örnektir. Filozof da olsa insanlar bu çelişkileri yaşayabilmektedirler. Varoluşçu filozoflardan kimileri bilinci tanrılaştırmıştır: Bilincin tanrılaştırılması Psikopatoloji nedeni ve belirtisidir. Buna “büyüklük hezeyanları” denir. Bilincimiz, öleceğimizi bildirerek yalnızlık duygusunu azaltmaz, artırır.

Psikoloji çalışanları içerisinde hayatın anlamını ve ölümü en fazla önemseyen akım varoluşçulardır. Varoluşçu Psikologlar anlamı o denli önemsemişlerdir ki; bunlardan biri olan Victor E. Frankl (1999), psikolojik sorunları iyileştirmek için anlam terapiyi (logo therapy) kurmuştur. Kendini makine ve hayvana indirgeyerek insan boyutunu göz ardı etmenin sonucunda totalitercilik, konformizm, vakum/varoluşsal boşluk, halusinojen kullanımı, yozlaşma, intihar, bencillik, hiper niyet, güç göstergesi, cinsel bozukluklar, gibi belirtiler gösteren yapısal (bedene bağlı) olmayan psikopatolojinin nedeninin insanın anlamlı yaşayamaması olarak gören varoluşçu psikologlar, bunun en önemli nedeninin de yukarıda vurgulanan ölümü görmezlikten gelme ya da “mış gibi hayat” olduğunu ifade etmişlerdir. En büyük varoluşsal konu olan ölümü görmezlikten gelerek “ölüm yokmuş” gibi davranmak ise bireyde varoluşçuların “vakum/varoluşsal boşluk” dedikleri patolojik yalnızlık duygusuna yol açmaktadır.



### Doğum, Hayat, Ölüm ve Yetkinleşme Süreci

İnsanın doğumu ve ölümündeki tek başınalığı, onun genellikle yalnız bir varlık olduğunu göstermektedir. İnsanın yalnızlığı önemli olmasa, bu böyle olmazdı. İnsan yalnız yaşamayı bilmeli, hatta deneyimlemelidir. Doğumu ve ölümü yalnız olan insan, hayatını hemcinsiyle birlikte sürdürmektedir. Birey, insanlarla etkileşimi sonucu eğitilerek yetkinleşmektedir. Yaşarken insanlarla birlikte olması, insan onurunu taşıyabilmesi için zorunludur. Bu birlikteliğin insani yetkinliği ile sonuçlanabilmesi de bireyin ilişkilerini değerlendirebilmesiyle mümkündür. Kendini değerlendirebilme, kişinin değişim ve gelişimi için ön koşuldur. Değerlendirmeler sonucu birey organizma olmaktan çıkarak psiko-sosyal gelişim sayesinde insan kimliğinin temsilcisi olabilmektedir. İnsan, grubu içerisinde objektifliğini yitirerek bireysel kimliğini kaybettiğinden değerlendirmesi de hatalı olmaktadır. Bu nedenle sağlıklı bir değerlendirme, yalnız olabilmeyi gerektirir: Zaman zaman bireyin ilişkilerinin doğru ve yanlışlığını, güzel ve çirkinliğini, iyi ve kötülüğünü objektif olarak test edebilmesi için gruptan uzaklaşarak kendi başına kalması ya da geri çekilerek ilişkisini, kuşbakışıyla; başka iki kişinin ilişkisiymiş gibi tarafsız gözle değerlendirmesi gerekir.

İnsan yalnızlık hakkında kendine şunları söylemelidir: “Sen dünyaya yalnız geldiğini biliyorsun. Ölüme de yalnız gideceğini bildiğin için dünyada yaşarken de yalnızlık duygusu içerisinde. Dostlarınla birlikte olduğunda yalnızlığı unutsan da sonra tekrar yalnız olduğunu hissediyorsun.” Bu duygu ve düşünceler, sosyal bir varlık olan insanın aynı zamanda yalnız olduğunun da bir kanıtıdır. O halde yalnızlığı dışlamak yerine ondan beslenmenin daha doğru olacağını vurgulamak gerek. Sonuç olarak; İnsan dünyaya yalnız gelir. İnsanlarla birlikte yaşarsa doğuştan getirdiği insani potansiyelini harekete geçirerek yetkinleşebilir ve ölüme yalnız gider.

Her insanda var olan yalnızlık duygusunu patolojik duyguya dönüştürmemek, tek yaratıcı olan Allah’a ve O’nun vadettiği sonsuz hayata inanmakla mümkündür: Bu inanç, ölüm sonrasının yokluk (karanlık) değil, gerçek var oluş (aydınlık) olduğunu göstererek bireyi özgürleştirir ve karanlıklardan aydınlığa çıkarır. Bu yoldan sapmadan her şeyi yaratan gerçek dostla “halk içinde Hakla beraber” olmayı başaran, kalabalıklar içerisinde kimliksizleşmediği gibi yalnızlığına da en doğru çareyi bulmuş olur.

### Kaynakça

Akbaba, Sırrı, *Bilgeler Rehberliğinde Yetkinleşerek Mutlu Olmak için Kendini Bilme*, Pozitif Yayınları, Çağaloğlu/İstanbul, 2022a.

Akbaba, *Psikolojik Danışma ve Sınıf Ortamlarında Öğrenme Psikolojisi*, Pegem

Akademi Yayınları, Ankara, 2022b.

Bacanlı, Hasan, *Eğitim Psikolojisi*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2016.

Çetinkaya, Bünyamin, *Bağlı mısınız, Bağımlı mısınız? Bağlanma*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara, 2015.

Erikson, Erik. H., *İnsanın Sekiz Çağı*, (Çev: T. Bedirhan Üstün, Vedat Şar), Birey ve Toplum Yayıncılık, Ankara, 1984.

Santrock, John W., *Yaşam Boyu Gelişim*, (Çev: Galip Yüksel), Nobel Yayınları, Ankara, 2011.

Frankl, Victor E., *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, (Çev: Selçuk Budak), Öteki Matbaası, Ankara, 1999.

# TÜRKİYE'DE AİLE, YALNIZLIK VE MUTLULUK

---

**Prof.Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI**  
Üsküdar Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü

**Hale Aslı KILIÇ**

Method Research Company, Doktora Öğrencisi, Kadir Has Üniversitesi, İşletme Bölümü

**Hacer GÖREN**

Doktora Öğrencisi, Koç Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü

---

## Öz

*Bu çalışmada Türkiye genelinde yapılan geniş katılımlı bir alan araştırması çerçevesinde, Türk ailelerinde yalnızlık düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede aile içinde yalnızlık algısı, bireylerin kendilerini ne kadar yalnız hissettikleri, yalnız hissetmenin kişi üzerindeki etkileri (mutlu-mutsuz) ve yalnız hissedildiğinde daha çok kimlerle dertleşildiği/sohbet edildiği (arkadaş-akraba-eşler) incelenmiştir. Araştırma bulguları göstermektedir ki: (a) geçmiş yıllara göre bireyler kendini daha fazla yalnız hissetmekte, (b) yalnızlık hissi evli bireylerde bekârlara göre daha düşük olsa da çocuk sahibi olan evlilerin çocuk sahibi olmayan evlilere göre kendini daha sık yalnız hissetme eğilimi artmakta; (c) gelir seviyesi arttıkça yalnız hissetme algısı azalmakta; (d) yalnız hissedenlerin mutluluk seviyesi yalnız hissetmeyenlere göre vurucu bir şekilde düşük seyretmektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** Aile, Yalnızlık, Mutluluk, Türkiye

## Abstract

*In this study, it was aimed to determine the level of loneliness in Turkish families within the framework of a field research with wide participation across Turkey. In this context, the perception of loneliness within the family, how lonely individuals feel, the effects of feeling lonely on the person (happy-unhappy) and who they talk to most when feeling lonely (friends-relatives-spouses) were examined. Research findings show that a) individuals feel more lonely compared to previous years, b) although the feeling of loneliness is lower in married individuals than in singles, married people with children tend to feel lonely more often than married people without children; c) as the income level increases, the perception of feeling lonely decreases; d) The happiness level of those who feel lonely is strikingly lower than those who do not feel lonely.*

**Keywords:** Family, Loneliness, Happiness, Türkiye

---

## Giriş

Yalnızlık; sosyal ilişkilerde iletişim ve irtibatın beklenen seviyenin altına düşmesiyle kendini gösteren, bireyler üzerinde baskı oluşturan bir durum olarak tanımlanabilir (Peplau vd., 1979). Geçtan'a (2004) göre, yalnızlığın başlıca sebepleri arasında, bireyin tek başına yaşaması, bulunduğu topluma yabancılaşması, çevre tarafından dışlanması veya çevresi ile ilişkilerini en aza indirmesi gelmektedir. Var olan çalışmalar, yalnızlığı; depresyon gibi psikolojik sorunlardan fiziksel sağlık sorunlarına kadar bireyin hayat kalitesini düşüren önemli bir risk faktörü olarak ortaya koymaktadır (Cacioppo vd., 2006; Shankar vd., 2011; Segrin ve Domschke, 2011).

Yalnızlığın toplumsal algı ve inşa süreçlerine içkin bir olgu olması; toplumu ve bireyi tanımlama şeklinin, yalnızlığın nasıl anlaşıldığı ve anlaşılması gerektiğini doğrudan etkilemesi, üzerinde durulması gereken önemli bir konudur. Örneğin, geleneksel bir toplumda yalnızlık; güvensizlik ve risk kavramlarıyla özdeşleşirken, modern dünyada bireysellik ile özdeşleşmekte ve dolayısıyla yalnızlık; özgür ve ayakları üzerinde durmanın temel taşlarından biri olarak nitelendirilebilmektedir (Ulutaş ve Gökçen, 2019). Bundan dolayı, yalnızlık ve ilişkili tüm faktörleri analiz ederken konunun coğrafi-zamansal bağlamı ayrıca önem arz etmektedir.

Gerek küresel anlamda gerekse Türkiye özelinde yürütülen çok sayıda araştırma, sosyo-ekonomik düzeyin, arkadaşlık ve aile ilişkilerinin yalnızlık algısı seviyelerinde önemli bir belirleyici etken olduğunu ortaya koymaktadır (Gürsoy ve Bıçakçı, 2006; Bialik, 2018). Sosyo-ekonomik açıdan bakıldığında, üst gelir düzey grubundaki bireylerin daha mutlu olmaya yakın oldukları görülmüştür (Bülbül ve Giray, 2011; Bialik, 2018). Bunu destekler şekilde, alt gelir grubundan bireylerin üst gelir düzey grubundaki bireylere kıyasla kendilerini iki kat daha yalnız hissettiği ortaya çıkmıştır (Cottel, 2019).

Benzer şekilde, evli olan bireylerin evli olmayanlara göre daha mutlu olma eğilimi gösterdiği ön plana çıkmaktadır (TÜİK 2011-2022; Bülbül ve Giray, 2011; Bialik, 2018). Sadece evli olup olmamanın ötesinde, mutluluğun bir diğer göstergesi olarak aile içindeki memnuniyetin ve ilişkinin doyuruculuğunun önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Örneğin, 2018 yılında Amerikalı yetişkin bireylerle yapılan anket; ailesinden ve içinde bulunduğu toplumsal yaşamdan memnun olmayan bireylerin kendilerini daha yalnız hissettiğini ortaya koymuştur (Bialik, 2018). Bununla birlikte, yalnızlık algısının azaltımında özellikle aile üyesi ve arkadaşlardan alınan desteğin önemli bir rol oynadığı belirginleşmektedir (Segrin vd., 2012).

Yalnızlık hissinin sağlık üzerindeki olumsuz etkisi ise diğer önemli bir eğilim olarak kendini göstermektedir. Nitekim kendilerini yalnız hisseden bireylerin genel anlamda sağlıklarında bir düşüş yaşadığı ve fiziksel olarak belirli olumsuz sorunlar yaşadıkları ortaya çıkmaktadır (Segrin vd., 2012). Dahası, yalnızlığın ölüm riskini %26'ya kadar artırabileceği vurgulanmaktadır (Harris, 2015).

Bu çalışmada Türkiye genelinde yapılan geniş katımlı bir alan araştırması çerçevesinde, Türk ailelerinde yalnızlık düzeyinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çerçevede insanların yalnızlık algısı, kendilerini ne kadar yalnız hissettikleri, yalnız hissetmenin aile bireyleri üzerindeki etkileri ve yalnız hissedildiğinde yapılan aktiviteler incelenmiştir. Böylece bu araştırmadan elde edilecek bulguların alandaki diğer araştırmacılara bu konu ile ilgili farklı araştırmalar yürütmelerinde yardımcı olacağı düşünülmektedir.

## Veri ve Yöntem

Türkiye temsili araştırmamız çevrimiçi anket yoluyla Kasım 2022 ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Türkiye'nin 81 ilinden 18-70 aralığında toplam 6 bin 100 kişinin katılımıyla online görüşme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma genelinde %95 güven düzeyinde %1,25 hata payında veri elde edilmiştir. Verinin Türkiye genelini yansıması için coğrafi ve demografik bazda ağırlıklandırma yapılmıştır.

## Genel Görünüm

İncelenen araştırma verilerinin coğrafi bölge, cinsiyet ve yaş bazlı dağılımı aşağıdaki gibidir:

% Dağılımı		% Dağılımı		% Dağılımı		% Dağılımı	
Marmara	38%	Kadın	52%	18-24 yaş arası	18%	Çalışmayanlar	38%
İç Anadolu	14%	Erkek	48%	25-34 yaş arası	29%	Gençler/öğrenciler	12%
Ege	12%	<b>TOPLAM</b>	<b>100%</b>	35-44 yaş arası	28%	İşçi ve memur	33%
Akdeniz	12%			45-54 yaş arası	19%	Girişimciler	9%
Doğu Anadolu	9%			55 yaş üstü	6%	Profesyoneller	8%
Güneydoğu A.	8%			<b>TOPLAM</b>	<b>100%</b>	<b>TOPLAM</b>	<b>100%</b>
Karadeniz	7%						
<b>TOPLAM</b>	<b>100%</b>						

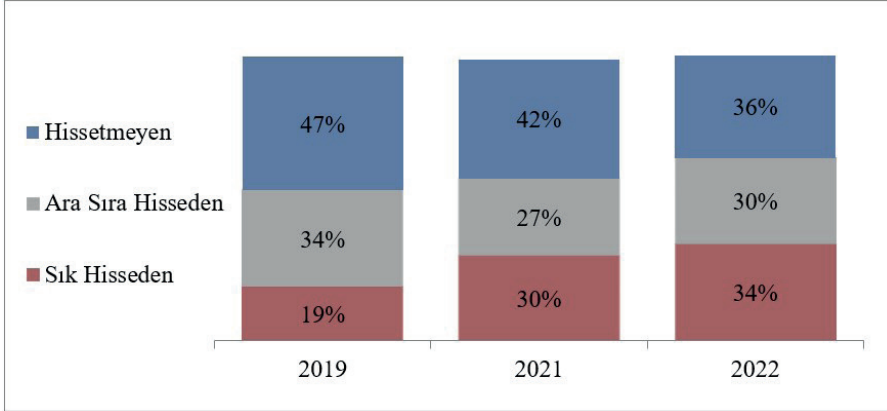
**Şekil 1:** Verinin sırasıyla coğrafi bölge, cinsiyet ve yaş bazlı dağılımı

Şekil 1'den görüleceği üzere, nüfus yoğunluğuna paralel olarak en fazla katılım Marmara Bölgesi'nden olurken en az katılım Karadeniz Bölgesi, Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu Bölgeleri'nden olmuştur. Yaş dağılımı bazında, katılımcıların genç ve genç yetişkin gruplarda yoğunlaştığı; 55 yaş üstü bireylerle gerçekleşen görüşmelerin daha az olduğu görülmektedir. Bundaki başlıca neden olarak 55 yaş üstünün, genç ve yetişkinlere kıyasla online görüşme yöntemine daha az cevap verme ihtimali görülebilir. Çalışma durumu bazında dağılım incelendiğinde ise, Türkiye genelini yansıtan bir şekilde "Çalışmayan" kesimin (ev hanımları, emekliler ve işsizler) en yüksek paya sahip olduğu görülmektedir.

## Bulgular

### • Geçmiş yıllara göre bireylerde yalnız hissetme algısı artmıştır.

Araştırmamıza katılanların %34'ü sıklıkla (sık + her zaman) yalnız hissettiğini belirtirken, %30'u ara sıra yalnız hissettiğini, %36'sı ise yalnız hissetmediğini (nadiren + hiç) belirtmiştir. Bu sonuçlar, Şekil 2'den görüleceği üzere, yine Method Research Company ve Üsküdar Üniversitesi iş birliği ile 2019'da ve 2021'de gerçekleştirilen araştırmalarla kıyaslandığında, Türkiye'de yalnız hissetme algısının önemli düzeyde arttığını göstermektedir.

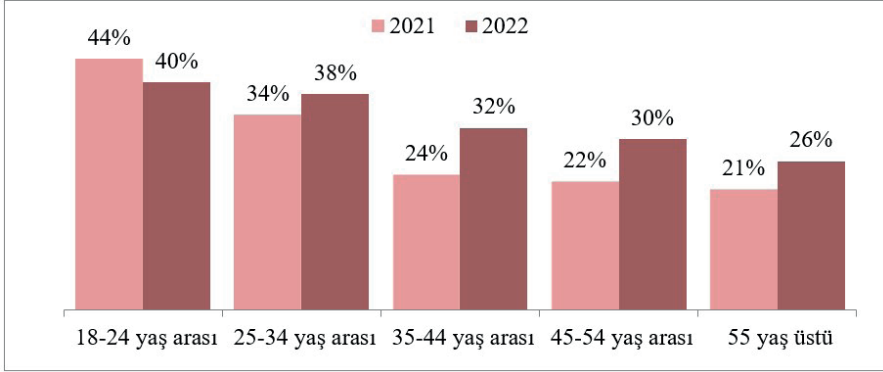


**Şekil 2:** 2019, 2021 ve 2022 yılları arası yalnızlık algısının değişimini gösteren trend

Şekil 3'te görüleceği üzere, 2021'e göre yaş grupları bazında yalnızlık algısının değişimi incelendiğinde ise, 25 yaş üstü grupların hepsinde 2022 yılında yalnızlık algısında artış olduğu görülmektedir. Sadece yaş grubu bazında incelendiğinde ise, yaş arttıkça yalnızlık algısının düştüğü görülmektedir. 18-24 yaş arasındaki gençlerin %40'ı, 55 yaş üstündeki kişilerin ise %26'sı kendini sıkça yalnız hissettiğini belirtmiştir. Bu bulgumuz, "BBC Yalnızlık Deneyi" kapsamında (BBC Loneliness Experiment) dünya genelinde 55,000 kişiyle yapılan anket sonucunun elde ettiği bulgularla örtüşmektedir. Nitekim, bu deney de benzer şekilde 16-24 yaş aralığındaki gençlerin %40'ının, 75 yaş üstü bireylerin ise %40'ının kendilerini (sık+çok sık) yalnız hissettiğini bulmuştur (Hammond, 2018).

Birçok sebebin yanında, bu eğilimin temel nedenlerinden biri olarak 55 yaş üstündeki bireylerin yalnızlıktan ne anladıklarıyla 18-24 yaş arasındaki gençlerin yalnızlık algısının farklılaşabileceği ve daha yaşlı bireylerin yılların birikimiyle edindiği sosyal ağ ve arkadaşların kendilerini daha az yalnız hissetmelerine imkân tanıdığı gösterilebilir. Diğer önemli bir neden olarak 18-24 yaş aralığındaki gençlerin daha yoğun bir şekilde dijital ortamlarda vakit geçirmesine paralel olarak yalnızlık algısının arttığı da iddia edilebilir. Nitekim artan sayıda araştırma göstermektedir ki akıllı telefon kullanımıyla birlikte genç ve/

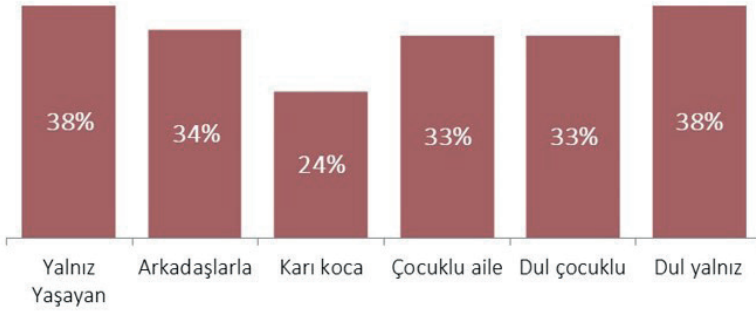
veya ergenlerde yalnız hissetme seviyesi artmaktadır (Park 2005; Mert ve Özdemir 2018; Gezgin vd. 2020).



*Şekil 3: Yaş dağılımına göre yalnız hissetme algısını gösteren trend*

• **Çarpıcı bir bulgu: Yalnız yaşayanlara göre evli bireyler daha az yalnız hissediyor ancak çocuk sahibi olan eşler olmayanlara göre daha çok yalnız hissediyor.**

Medeni hal ve aile yapısına göre yalnızlık algısını incelediğimizde, Şekil 4'ten görüleceği üzere, yalnız yaşayan kişilerin %38'inin kendini sıkça yalnız hissettiği görülmektedir. Arkadaşları ile aynı evi paylaşanların yalnızlık algısı %34'e kadar düşmektedir. Evli bireylerde ise bu eğilimin %24'lere kadar düştüğü gözlenmektedir. Araştırmamızın çarpıcı bir sonucu, evli ve çocuklu bireylerde yalnızlık algısının yeniden yükselişe geçerek kendini %33 oranında göstermesidir. Bu bulgumuz, 2019 yılında İngiltere'nin beş ilinde, çocukları beş yaşın altında olan ebeveynlerle gerçekleştirilen anket çalışmasıyla benzer sonuçları doğurmuştur. Nitekim bahse konu çalışma, bu yaş grubunda çocuğa sahip olan ebeveynlerin yarısından fazlasının kendini yalnız hissettiğini göstermektedir (Cottel, 2019). Daha çarpıcı olan ise boşanmış ve çocuklu olan bireylerle evli ve çocuklu bireylerin kendini sıkça yalnız hissetme algısının aynı (%33) olmasıdır.



**Şekil 4:** Medeni hal ve çocuk sahip olma durumuna göre yalnızlık hissedenenlerin yüzdesi.

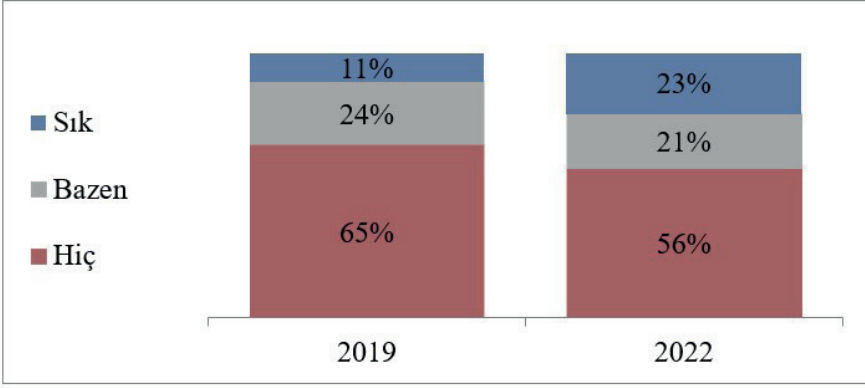
Bu sonuçlar ışığında söylenebilir ki, evli olup çocuk sahibi olan bireyler, evli olup çocuk sahibi olmayan bireylere kıyasla kendilerini daha sık yalnız hissetmektedir. Buradan, çocuk sahibi olan eşlerin, çocuk büyütmenin getirdiği sorumluluktan ötürü kendi yalnızlıklarını giderecek aktivitelere zaman ayıramasından dolayı kendilerini daha sık yalnız hissettiği iddia edilebilir. Benzer şekilde, boşanmış ve çocuklu bireylerle evli ve çocuklu bireylerin kendilerini aynı seviyede yalnız hissetmeleri; medenî hâl ile kıyaslandığında, çocuk sahibi olup olmamanın yalnızlık algısında daha belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Dolayısıyla, her ne kadar evli bireyler daha mutlu olsa da (TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırmaları 2011-2022; Bu Araştırma), çocuk sahibi olan evlilerin çocuk sahibi olmayan evlilere göre kendini daha sık yalnız hissetme eğilimi gösterdiği söylenebilir.

#### • Yalnızlık duygusunu gidermede sosyal ağların rolü

Kişinin yalnızlık algısını düşürmede eş-dost-akraba-arkadaş gibi sosyal ağların ve desteğin önemli bir rol oynadığı, kabul gören bir gerçektir (Stokes 1985; Duru 2008; Segrin vd., 2012).

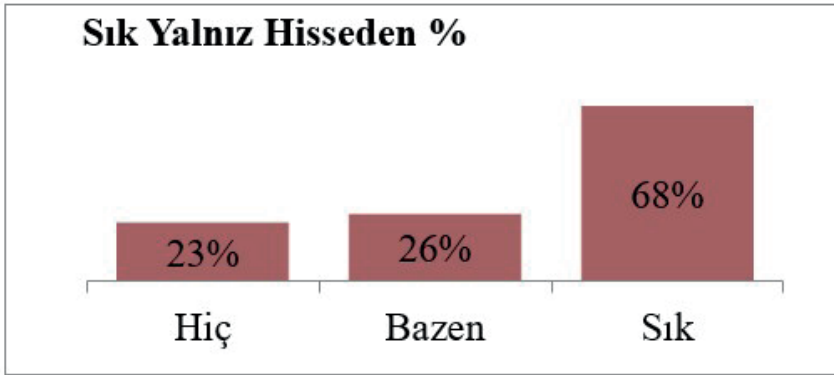
Benzer şekilde, araştırmamız; dertleşecek/sohbet edecek birini bulup bulamamanın, yalnızlık algısının oluşmasında belirleyici bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Şöyle ki, katılımcılara “Dertleşmek/sohbet etmek istediklerinde birisini bulamadığı durumlar oluyor mu?” sorusunu yönelttiğimizde, Şekil 5a’dan görüleceği üzere, 2019 yılına kıyasla 2022 yılında daha çok katılımcı bu soruya “sıklıkla” cevabını vermiştir. Katılımcıların %23’ü sıklıkla dertleşecek birini bulamadıklarını belirtmiştir.





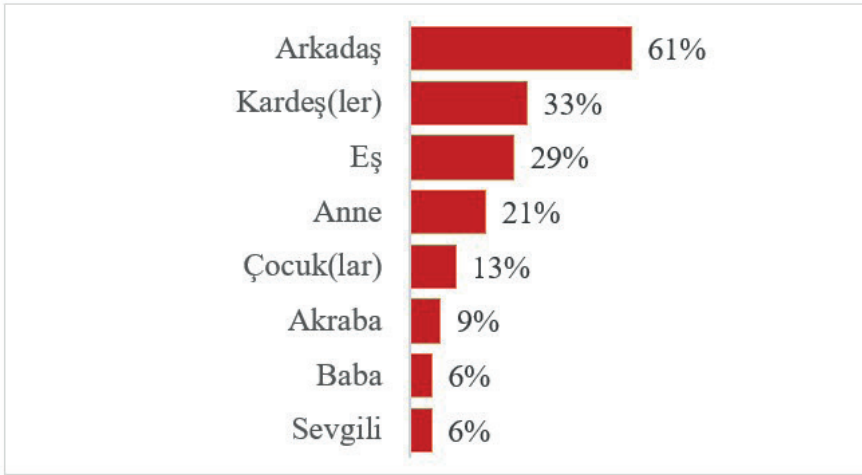
**Şekil 5a:** “Dertleşmek/sohbet etmek istediğinizde, bunu gerçekleştirecek birinin olmadığı durumlar oluyor mu?” sorusuna verilen cevapların dağılımı.

Dertleşip sohbet edecek birini bulamayan kişilerin %68'i gibi büyük bir oranı ise kendini sıkça yalnız hissettiğini ifade etmiştir (Şekil 5b).



**Şekil 5b:** Dertleşecek birini bulamayan kişilerin kendini ne sıklıkta yalnız hissettiğini gösteren dağılım

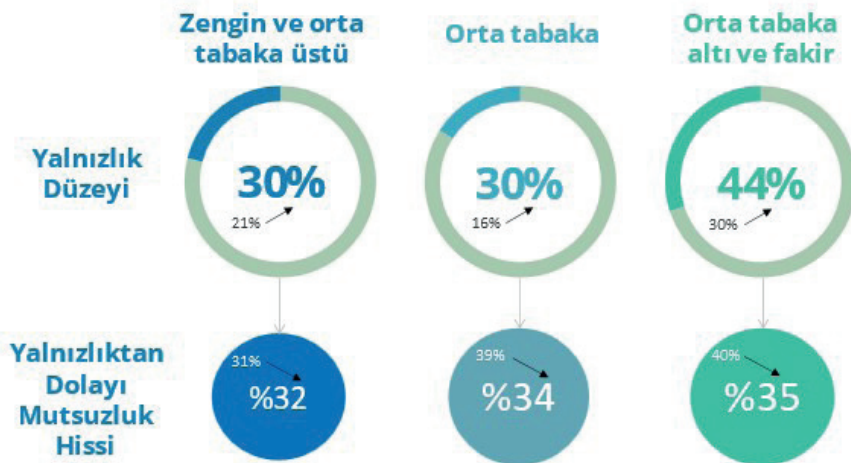
Şekil 6'dan görüleceği üzere, katılımcıların %61'i arkadaşları ile, %33'ü kardeşleri ile, %29'u ise eşleri ile dertleşip sohbet etme eğilimi göstermektedir. Bu eğilimler, sosyal ağın bir parçası olarak özellikle arkadaşların oynadığı role dikkat çekmektedir.



Şekil 6: Katılımcıların dertleşmek için kimleri tercih ettiğini gösteren dağılım

#### • Gelir düzeyi arttıkça yalnızlık algısı düşüyor

Araştırmalar, gelir seviyesi ve ekonomik koşulların yalnızlık algısı üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Gürsoy ve Bıçakçı, 2006; Bialik, 2018 Cattel, 2019). Nitekim gelir düzeyinin artması beraberinde spor, sinema, tiyatro, seyahat gibi birçok kültürel aktiviteye katılıp sosyalleşebilme imkânını arttırmakta, dolayısıyla yalnızlık algısını doğrudan düşürebilmektedir. Bu eğilimi doğrular nitelikteki araştırmamız (Şekil 7), kendini orta ve alt sınıf olarak tanımlayan grubun %44'ünün, zengin ve orta sınıf üstü grubun ise %30'unun kendini sıkça yalnız hissettiğini göstermektedir.



Şekil 7: Üst-orta-alt sınıfın yalnızlık ve mutsuzluk algı dağılımı

Zengin sınıfın %40'ı yalnız kaldığında lokanta, kafe, alışveriş merkezlerinde arkadaşları ile buluşup yalnızlıklarını paylaşarak gidermeye çalışırken orta ve alt sınıfta bu oran %20 seviyesine düşmektedir. Aynı zamanda orta ve alt sınıfın %71'inin evde vakit geçirdiği ve yalnız kaldığı görülmektedir.

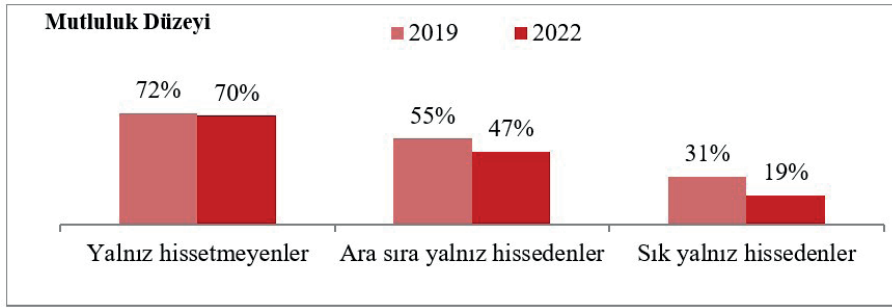
Evde vakit geçiren, vaktini internet, bilgisayar oyunları ve temizlikle geçirenlerin %46'sı yalnızlık hissettiğini belirtirken; ev dışı aktivitelere katılarak sosyalleşen bireylerin (alışveriş merkezi, çarşı-pazara ya da yürüyüşe arkadaşları ile gidenlerin, STK ve dernek ziyaretleri yapanların, maç izlemeye gidenlerin, sevdiği insanları ziyaret edenlerin ve misafir ağırlayanların) ise %34'ü yalnızlık hissettiğini ifade etmiştir.

Gelir düzeyi azaldıkça yalnızlık algısının arttığı eğiliminin; çocuklu bireylerin, kendilerine yeterince zaman ayıramamalarının yanı sıra, ekonomik kaygılarının da artabileceği olasılığı üzerinden gidildiğinde, çalışmamızın diğer bulgusu olan “evli ve çocuklu bireylerin evli ve çocuksuz bireylere göre kendilerini daha yalnız hissetmesi” eğilimiyle örtüştüğü sonucu da dolaylı olarak çıkarılabilir. Diğer bir deyişle, çalışmamız, doğrudan ve nedensellik ilişkisine odaklanmasa da gelir düzeyi düşük ve çocuk sahibi olan evlilerin, gelir düzeyi yüksek ve çocuk sahibi olmayanlara göre kendilerini daha yalnız hissetme eğiliminde olabileceğini dolaylı olarak göstermektedir.

### • Yalnızlık mutsuzluğu getiriyor

Nasıl algılandığı toplumdaki toplum ve bireyden bireye değişkenlik göstermekle birlikte, önemli sayıda araştırma, yalnızlıkla mutsuzluk arasında pozitif bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir (Singh ve Misra, 2009; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade 2005; Zeliha, Öztemel ve Koçak, 2020).

Şekil 8'den görüleceği üzere, 2019 yılında yapılan çalışmada yalnız hissedenenlerin hissetmeyenlere göre 2,5 kat daha fazla mutsuz hissettiği görülürken, 2022 yılında bu oran 3,5 kat farka kadar çıkmıştır. Daha net bir ifadeyle, yalnız hissetmeyenlerin %70'i hayatından mutlu olduğunu belirtirken, sık sık yalnız hissedenenlerin sadece %19'u mutlu olduğunu belirtmektedir. Yine, doğrudan nedensel bir ilişki kurulmasa da kendilerini sıklıkla yalnız hissedenenlerin yalnız hissetmeyenlere kıyasla çarpıcı bir farkla daha mutsuz hissettikleri açık bir bulgudur.



*Şekil 8: Üç Kategoride Yalnız Hissedenlerin Mutluluk Düzeyleri*

## Sonuç

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde gerek aile yaşamında gerekse bireylerde “yalnızlık” olgusu, günümüzde önemi artan bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Kentleşmenin getirdiği yaşam biçimi, modern yaşamın insanı çoğunlukla bireysel sınırlara hapsedmesi, dijitalleşme, paylaşma ve dayanışmanın azalması gerek aile içi gerekse aile dışında güvenli sosyal bağların zayıflamasına ve zamanla olumsuz anlamda yalnızlık durumuna neden olmaktadır. Negatif anlamda yalnızlık ise beraberinde mutsuzluk dâhil birçok fiziksel ve ruhsal sağlık sorununa neden olabilmektedir.

Türkiye’de kendini yalnız hisseden bireylerin sayısı giderek artmakta ve bu kişiler kendilerini daha mutsuz hissetme eğilimi göstermektedir. Birçok nedenin yanı sıra, özellikle alt ve orta gelir grubunda sosyo-ekonomik şartların kötüleşmesi, kentleşmenin artan etkisi, genel anlamda sosyal ağların rolünün ve dayanışmanın azalması, dijital etkinliklerin özellikle gençleri toplumsal ilişkilerden uzaklaştırması, pandemi ile birlikte sosyal ilişkilerin azalması önemli nedenler olarak sayılabilir. Benzer biçimde, dertleşecek veya sohbet edecek toplumsal ağ ve destek mekanizmasına erişme oranının önceki yıllara kıyasla (2019-2022 arasındaki farka bakınız) azalmasının, bireylerin daha yalnız ve mutsuz hissetmesinde önemli bir rol oynadığı iddia edilebilir. Ayrıca, katılımcıların büyük çoğunluğunun dertleşmek-sohbet etmek için arkadaşlarını tercih etmesinden hareketle, arkadaşlık ilişkisinin, bireylerin yalnızlık algılarının azaltımında, ailenin rolünün önüne geçtiği söylenebilir.

Özellikle sosyo-ekonomik açıdan orta tabaka altı ve yoksul grubun kendini çok daha yalnız hissetmesi, ekonomik koşulların Türkiye’deki bireylerin kendilerini yalnız ve dolayısıyla mutsuz hissetme üzerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Evli olup çocuk sahibi olanların evli ve çocuk sahibi olmayanlara kıyasla kendilerini daha yalnız hissetmeleri, - (çalışma kapsamında doğrudan olmasa da) çocuk sahibi olmanın birçok açıdan getirdiği sorumlulukla birlikte- ebeveynlerin yalnızlık algısını gidermede sosyal ağ ve etkinliklerden evli ve çocuğu olmayanlar kadar faydalanamadığını dolaylı

olarak akıllara getirebilir.

**Yalnızlığı;** her ne kadar sosyal ilişkilerde iletişim ve irtibatın beklenen seviyenin altına düştüğünde kendini gösteren bir durum (Peplau vd., 1979) olarak tanımlasak da öncelikle bireylerin yalnız olma durumunun onlarda olumlu veya olumsuz nasıl bir algı oluşturduğu bu noktada önemlidir. Eğer, bu araştırmamızda olduğu gibi, “yalnızlık” çoğunlukla olumsuz algılanıyor ve beraberinde mutsuzluğu getiriyorsa, mutlu birey ve aileler için sosyal ilişki ve ağların kalitesinin artırılması özellikle önem arz etmektedir. Bu doğrultuda, aile içi ve diğer sosyal ağlarla güçlü ve güvenli iletişimin kurulması ve buna zemin teşkil edebilecek sosyo-ekonomik düzeyin iyileştirilmesinin; bireylerin negatif yalnızlık algılarının azaltımında önemli bir rol oynayacağı; bunun da daha sağlıklı ve mutlu birey ve toplumlar anlamına geleceği açıktır.

### Kaynakça

- Bialik, K., “Americans Unhappy With Family, Social Or Financial Life Are More Likely To Say They Feel Lonely”, December 3, 2018. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/12/03/americans-unhappy-with-family-social-or-financial-life-are-more-likely-to-say-they-feel-lonely/>
- Bülbül, Ş., Giray, S., “Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi”, *Ege Akademik Bakış*, Cilt 11, Özel sayı, (2011): 113-123.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A., “Loneliness As A Specific Risk Factor For Depressive Symptoms: Cross-Sectional And Longitudinal Analyses”, *Psychology and Aging*, 21(1), (2006): 140.
- Claudia Hammond, “The Surprising Truth About Loneliness”, October 1, 2018. <https://www.bbc.com/future/article/20180928-the-surprising-truth-about-loneliness>
- Duru, E., “Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), (2008):15-24.
- Geçtan, E, *İnsan Olmak* (3. Basım), Metis Yayınları, İstanbul, 2004.
- Gezgin, D. M., Ümmet, D., & Hamutoğlu, N. B., “Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Çok Boyutlu Yalnızlığın Yordayıcı Rolü”. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), (2020): 317-329.
- Gürsoy, F., & Bıçakçı, M. Y., “A Study On The Loneliness Level Of Adolescents”, *Journal of Qafqaz*, 18(1), (2006): 140-146.
- Josh Cottell, “Over Half Of Parents With Young Children Feel Lonely, With Those On Lowest Incomes Twice As Likely To Be Affected” FORAM Family and Childcare, 2019. <https://www.familyandchildcaretrust.org/over-half-parents-young-children-feel-lonely-those-lowest-incomes-twice-likel->

y-be-affected

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D., "Pursuing Happiness: The Architecture Of Sustainable Change", *Review of General Psychology*, 9(2), (2005): 111-131.

Mert, A., & Özdemir, G., "Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi", *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1), (2018): 88-107.

Park, W. K., *Mobile Phone Addiction. In Mobile Communications: Re-Negotiation Of The Social Sphere*, London: Springer London, (2005), 253-272.

Peplau, L. A., Russell, D., & Heim, M., "The Experience of Loneliness", *New approaches to social problems: Applications of attribution theory*, (1979): 53-78.

Rebecca Harris, "The Loneliness Epidemic: We're More Connected Than Ever - But Are We Feeling More Alone?" *The Independent*, 2015. <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/the-loneliness-epidemic-more-connected-than-ever-but-feeling-more-alone-10143206.html>

Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A., "Loneliness, Social Isolation, And Behavioral And Biological Health Indicators In Older Adults". *Health Psychology*, 30(4), (2011): 377.

Segrin, C., & Domschke, T., "Social Support, Loneliness, Recuperative Processes, And Their Direct And Indirect Effects On Health", *Health Communication*, 26(3), (2011): 221-232.

Segrin, C., Burke, T. J., & Dunivan, M., "Loneliness And Poor Health Within Families", *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), (2012): 597-611.

Stokes, J. P., "The Relation of Social Network and Individual Difference Variables to Loneliness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), (1985): 981.

Singh, A., & Misra, N, "Loneliness, Depression and Sociability in Old Age", *Industrial Psychiatry Journal*, 18(1), (2009): 51.

TÜİK Websitesi. "TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırmaları: 2011-2022".

Ulutaş, E., & Gökçen, A., "Toplum Tipleri ve Yalnızlık Halleri", *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), (2019): 1809-1835.

Zeliha, T. R. A. Ş., Öztemel, K., & Koçak, M., "Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Yalnızlık ve Sabır Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), (2020): 878-894.

# AİLENİN TEKNOLOJİK YALNIZLIĞI VE ÇÖZÜM YOLLARI

**Dr. Şadi YAZICI**

Tuzla Belediye Başkanı  
Türkiye Temel Bilimler Araştırma Vakfı Başkanı

*“Aile; aralarında doğrudan veya dolaylı yoldan biyolojik bağlar bulunan, karşılıklı hak ve görevlerle birbirlerine bağlanmış fertlerden oluşan bir topluluktur.”*

*Emile Durkheim*

Bir toplumun en önemli yapı taşlarından biri hiç şüphesiz ailedir. Özellikle Türkiye gibi geleneklerine ve milli değerlerine sıkı sıkıya bağlı toplumlarda aile kavramı, toplumsal yapıyı düzenlemede, beşerî münasebetleri tesis etmede son derece önemli bir işleve sahiptir. Tüm kariyerini ahlâk konusuna adanmış olan düşünce dünyamızın en önemli isimlerinden Nurettin Topçu aileyi tanımlarken: *“Aile, ahlâk temeline dayanan içtimai bir kurumdur”* sözlerine yer verir ve aile ile ahlâk ilişkisine dikkat çeker (Topçu, 2018). Türk toplumundaki aile anlayışı da bu ilişkinin etrafında şekillenmiştir. Ailenin kültürümüzdeki önemini anlamak için sadece Anayasamızdaki aile ile ilgili maddeye bakmak bile yeterli olacaktır. Zira anayasasında aileye özel madde bulunan ülke sayısı çok azdır.

Anayasamızın 41. maddesinde *“Aile, Türk toplumunun temelidir ve eşler arasında eşitliğe dayanır”* denilmektedir. Bu cümle çok önemli iki çarpıcı ilkeyi içerir. Bunlardan ilki; toplumumuzun birlik ve beraberlik ruhuyla sağlıklı ve huzurlu bir yaşam alanına sahip olması için, temelinde aile olan çok kritik bir sosyal yapıya ihtiyaç vardır. Zira temeli sağlam olmayan toplumlar; dağılmaya müsait, özgüvenden yoksun, gelecek güvencesi ve yaşam kalitesi olmayan, sosyal ve siyasal karmaşanın hüküm sürdüğü bir zeminde yaşarlar. İşte aile, bir toplumu bu tehlikeli zeminde yaşamaktan korur. İkinci kritik nüans ise eşler

arsısındaki eşitliğe dayanıyor olmasıdır. Bugün dünyada baş gösteren kadına yönelik şiddet olaylarının ve boşanmalardaki artışın en önemli sebeplerinden biri de eşler arasında yaşanan eşitsizlik ve buna bağlı gelişen çatışmalardır. Anayasamızdaki “eşler arasındaki eşitlik” ilkesi hem aileyi hem de ailelerin meydana getirdiği toplumu belli bir dengede ve düzende tutar. Dolayısıyla Türk toplumunun aileye verdiği değer altındaki en önemli faktörler, toplumun ruhsal ve sosyolojik sağlığıdır. Sağlıklı aileler sağlıklı toplumları; sağlıklı toplumlar ise sağlıklı devletleri meydana getirirler.

Ailenin bir toplum için ne denli önemli olduğunun anlaşılması bakımından Nurettin Topçu'nun “Ahlâk” adlı kitabına müracaat etmenin faydalı olacağı kanaatindeyim. Topçu, söz konusu kitabında yer verdiği “Aile Hayatı ve Ahlâk” adlı bölümde aileyi farklı açılardan ele alır. Özellikle “*Aile, bunca sorumluluk yükünü omuzlarında taşıyan insan için, bir teselli, bir huzur, bir şifa, bir kelime ve bir kuvvet kaynağıdır*” sözleriyle, aile kurumuna hem sosyolojik hem de psikolojik tanımlama getirir. Hakikaten de -Topçu'nun deyişiyle- *bir idealler birliği* olan aile; bireylerin ruhsal, sosyal ve ekonomik bakımdan ihtiyaçlarını karşılar; somut ve nitelikli bir beraberliği ve motivasyona dayalı dayanışmayı tesis eder (Topçu, 2018).

Aile gibi çok büyük bir misyona sahip olgulardan biri de gençliktir. Zira gençlik bir toplumun en somut anlamda “geleceği” olduğu gibi, nüfus artışına katkı sunması, başta sanayi olmak üzere her sahada ihtiyaç duyulan iş gücünün karşılanması, istihdamın devamı ve kültür aktarımı gibi sosyolojik değerlere de sahiptir. Bu nedenle tüm gelişmiş devletlerin en önemli faaliyetlerinden biri de genç nüfusu eğitmek, kontrol altında tutmak ve enerjisinden faydalanmaktır. Bütün bunlar için de genç nüfusun korunması, kollanması ve kendi ülkesinde istihdam edilmesi gerekmektedir. Dünya genelinde bunun farkında olan devlet adamları bu yönde kanunlar çıkarmış, buna uygun yasal düzenlemeler yapmış, bu şekilde gençliği garanti altına almayı amaçlamışlardır. Türkiye de bu ülkelerden biridir. Öyle ki, Anayasamızda “*Gençliğin Korunması*” başlıklı bir bölüm dahi bulunmaktadır. Bu bölümün 58. maddesi şöyledir: “*Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır.*” Bu maddeden yola çıkarak, sosyal hayatta gençleri ne gibi tehlikelerin beklediği de tahmin edilebilir. Zira gençlerin potansiyelini en alt seviyelere çeken faktörlerin başında alkol, uyuşturucu, madde bağımlılığı, kumar gibi kötü alışkanlıklar gelmektedir. Gençliğin kaybının, bir ülkenin geleceğinin kaybıyla eş anlamlı olduğunu bilen yöneticiler, Anayasamızın 58. maddesinde yine çok önemli bir faktöre dikkat çekmişlerdir: “*... cehaletten korumak.*” Bu gerçekten çok önemli, çok geniş kapsamlı bir ifadedir; üzerinde titizlikle durulması gereken kritik bir ifadedir.

Buradaki kritik noktayı tespit edebilmek için kavramlara daha yakından bakmak gerekiyor. Örneğin cehalet. Cehaletin zıddı bilgidir, bilgeliktir. O halde “*Varlık, zıddıyla kaimdir*” anlayışı da dikkate alınacak olursa, “cehalet ancak



bilgiyle, bilgelikle alt edilebilir” sonucuna varabiliriz. Bu sonuçtan yola çıkarak gençliği cehaletten korumak için atılması gereken en önemli adımlar ise onları bilgiyle buluşturmak, bilgi ile donatmak ve bilgelik yolunu açmak olmalıdır. Bu ise tüm devlet mekanizmalarının işbirliği ile gerçekleştirilebileceği gibi, sosyal sorumluluk duygusuna sahip vatandaş ve sivil toplum kuruluşlarının da dâhil olmasıyla çok daha nitelikli bir şekle bürünebilir. Yani gençleri korumak sadece devletin değil, kendisini o devletin bir mensubu kabul eden her birey ve kurum için de hayati bir ödevdir. Zira hem felsefi açıdan hem de siyaset bilimi bakımından devlet ile gençlik arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Antik Yunan filozoflarından Platon’un, devletin geleceğinin gençlere bağlı olduğunu ifade etmesi, “Akademi” adını verdiği okulunda sosyal hayatın yanında gençlerle devlet idaresi konusunda dersler yapması, aslında “devlet ile gençlik” ilişkisi açısından da çarpıcı bir örnektir. Bir başka Antik Yunan filozoflarından Sokrates’in düşünceleri de talebesi Platon’un düşüncelerinden farklı değildir. Sokrates: *“Gençliği elinde tutan, toplumu ve devleti elinde tutar. Gençlik sadece güçlü bir kitle değil, toplumu ve devleti de güçlü yapacak bir kitledir”* sözleriyle, aslında çok net bir potansiyeli de ortaya koymuş oluyor. Tarih boyunca birçok devletin, ileride idareci olacağı öngörülen çocuk ve gençleri, doğrudan kendi kontrollerine alıp özel eğitime tâbi tutması ve sırf bu amaçla eğitmesi tesadüf değildir. Bunun birçok örneğini kendi tarihimizde de görebiliriz.

Ailenin ve gençliğin; bir toplumun, bir devletin hatta bir dünyanın varlığı ve geleceği için ne denli önemli olduğu sanırım anlaşılmıştır. Şimdi bu kavramları dinamik kılabilecek çok mühim bir kavrama daha dikkat çekmek istiyorum: İletişim. Öyle ki, aile ve gençlik gibi tüm kavramların pratikte gerçek anlamına kavuşması için iletişim gibi nitelikli bir olguya ihtiyaç vardır. İletişim olmadan diyalog olmaz, hareket olmaz, eylem olmaz, sonuç olmaz. İletişim en temel haliyle; insanlar arasında her türlü duygunun ve düşüncenin karşılıklı olarak aktarılması şeklinde tanımlanabilir. “Her türlü duygu ve düşünce” burada kilit rol oynamaktadır. Zira sevinç, öfke, haber alışverişi, istek, talep, beklenti, duyuru, mesaj vs. gibi tüm bu somut ve soyut fiiller iletişim şemsiyesi altında toplanırlar. Söz konusu aile de olsa gençlik de olsa devlet de olsa, doğru iletişim olmadan bu kavramlar tek başına insanı belli bir noktaya taşımakta yetersiz kalacaktır. İletişim; birey-aile, aile-toplum, toplum-devlet arasındaki bağı sağlayan en önemli faktördür. İnsanların, tam anlamıyla sosyalleşmesinin tek yolu birbirleriyle bir şekilde iletişim kurmaları ve iletişim içinde olmalarıdır. İletişim denildiğinde akla öncelikle sözlü iletişim gelse de aslında derin tarihe baktığımızda, insanların farklı yollarla da olsa muhakkak iletişim içinde oldukları görülecektir. Bugün arkeolojik kazılardan, tarihi kalıntılardan, mağara çizimlerinden, günümüze ulaşan kil tabletlerden ve hiyerogliflerden anladığımız budur.

Ünlü İngiliz toplum bilimci ve *“Sosyoloji Sözlüğü”*nün yazarı Gordon Marshall iletişim konusunu açıklarken, iletişimin en az beş şekilde olabileceğini

ifade etmiştir (Marshall, 1999). Bunlar; insanın iç iletişimi, kişiler arası iletişim, grup iletişimi, kitlesel iletişim ve insan ötesi iletişim şeklinde sıralanabilir. Burada “insan ötesi iletişim” son yıllarda yaygınlaşmaya başlamış ve bilişim teknolojilerinin hızla yayılmasıyla, anlam itibarıyla büyük önem kazanmıştır. İnsan ötesi iletişim, insan dışındaki canlı veya cansız varlıklarla iletişim içinde olmayı ifade eder. Bu durum, önceleri hayvanlarla ya da nesnelere konuşmak olarak yorumlanmaktaydı. Sahibinin kedisine konuşması, onu sevip okşaması veya bir bahçıvanın çiçeklerle, böceklerle konuşması gibi. Ancak internet ve bilişim teknolojilerinin gelişmesi ve süratle hayatımıza girmesiyle; yaygın olarak makinelerle, bilgisayarlarla, video oyunları, otomatik para çekme makineleri gibi yüksek teknoloji ürünleriyle iletişim kurmak olarak yorumlanabilir. İnsanlar artık başka insanlarla veya hayvanlarla iletişim içinde değiller; makinelerle ve makinelerin aracılığıyla farklı toplumlara ait farklı insanlarla da iletişim içindedirler. Üstelik sınırsız bir biçimde... Yani bir bilgisayar, tablet ya da akıllı cep telefonu ile internet dünyasına geçiş yapan bir birey, her açıdan (dil, din, ırk, coğrafya, zaman, mekân vs.) kendisiyle soyut ya da somut hiçbir bağı bulunmayan insanlarla iletişim kurabilmektedir. Üstelik bu iletişim, sosyalleşmenin her türüsünü de içermektedir. Sohbet, dertleşme, tartışma, evlilik, taraftar olma, bir guruba üye olma, cemaatleşme gibi. Hatta bu türden iletişim öylesine ilerlemiştir ki, bugün akademi dünyasında dahi en fazla tartışılan konulardan biri haline gelmiştir. Özellikle sosyoloji, psikoloji ve tıp gibi bilim dalları; insanların duygu ve düşüncelerinin dijitalleşmesine neden olan “insan ötesi iletişim” kavramına kendi açılarından açıklama getirmeye çalışmaktadırlar. Zira “insan ötesi iletişim” denilen iletişim olgusu, bugün çok yaygın bir biçimde yapay zekâ teknolojisi ile de birleşmiş, gerçek canlı insanın duygularını manipüle etmeye, kararlarını etkilemeye, düşünce ve eyleme geçme kabiliyetini yönlendirmeye varıncaya kadar hayat akışının bir parçası haline gelmiştir. Konunun uzmanlarını asıl düşündüren ve tedirgin eden nokta ise yapay zekânın ne kadar “yapay” kalacağıdır. Dolayısıyla uzmanların haklı olarak sordukları şu sorular cevap beklemektedir: Yapay zekâ teknolojisinin bir sınırı olacak mıdır? Yapay zekâ sadece “güvenilir ellerin” kontrolünde mi olacaktır? Yapay zekâ ile güvenlik uygulamaları ne ölçüde ve hangi esaslara dayalı olarak birbirlerine entegre edilecektir? Gelişen ve her geçen gün biraz daha dijitalleşen silah ve savunma sanayi, ileride yapay zekâ ile bir çıkmaza girecek midir? Basit bir cep telefonu teknolojisiyle bile, mekândan bağımsız olarak hızlıca harekete geçirilebilen süper silahlar, yapay zekâ ile hangi boyutlara varacaktır? Bilgisayar ve iletişim teknolojileri, yapay zekâ ve mekânsızlaşma, ileride insanlara nasıl bir dünya hazırlamaktadır? Bu ve buna benzer sorular karşısında elbette “bilinçli” kullanılmaktan ve teknolojiye de bilinçli bir anlayışla hâkim olmaktan söz edilebilir. Bilinçli kullanmak, tüm teknolojik aygıtları bu açıdan ele almak isabetli olacaktır. Fakat insanlar bu anlamda ne kadar bilinçlidirler? Sorun da tam olarak budur.

Antik dönemlerde birbirleriyle belli belirsiz çığıllıklarla, dumanla ya da ateş-

le iletişim kurmaya çalışan insanlar, yazının icadıyla birlikte mektupla iletişime geçtiler. Bunun için bazen güvercinler bazen de haberci ya da ulak denilen insanları tercih ettiler. Ancak bu yöntemler gecikmeye veya yanlış anlaşılmaya çok müsaitti. Buna rağmen uzun yıllar bu yol kullanıldı. Sanayi devriminden sonra makinelerin insan hayatına girmesiyle iletişim araçlarında da ciddi mesafeler kat edildi. Atlarla taşınan posta ve mektuplar, sonraları bisiklet, tren, otomobil gibi ulaşım araçlarıyla taşınmaya başlandı. Bu gelişme hız ve zaman gibi kavramların ne anlama geldiğini anlamak bakımından önemliydi. Teknoloji geliştikçe iletişim araçları da köklü değişimlere uğradı. Hem iletişim yolları değişti hem de iletişim araçları değişti. Örneğin 1800'li yılların ortalarında telgraf icat dildi. Bu, yazılı iletişimde bir dönüm noktası oldu. Fax, teleks gibi iletişim araçları da yazılı iletişimin bir başka türleri olarak insanlığın hizmetine sunuldu. Basılı gazeteler ise yerel haberleşmede önemli bir boşluğu doldurdu. Alexandre Graham Bell'in 1876'da icat ettiği telefon ise iletişimde adeta bir devrim niteliğindedeydi. Telefonla, anlık olarak sesli iletişim sağlanabiliyordu. Aynı yıllarda, 1897'de Guglielmo Marconi ise çok özel bir icada imza attı. Marconi telsizi icat etti. O tarihe kadarki tüm iletişim araçları için kablo ve tellere ihtiyaç duyuluyordu. Marconi'nin icadı bu zorunluluğu ortadan kaldırıyor. Bu da kablosuz iletişim açısından bir devrimdi. Sonraki yıllarda geliştirilen radyolar ve nihayetinde televizyonun icadı, iletişim anlayışını kökten değişime uğrattı. Zira TV'ler ile birlikte hem sesli hem de görüntülü haberleşmenin önü açılmış oluyordu. Burada iletişim ve haberleşme kavramlarının çok geniş bir açıdan ele alınması gerektiğini vurgulamak istiyorum. Bu gelişmeler folklor yayınlarıyla, haber programlarıyla, yerel ve resmi dilin kullanılmasıyla çok geniş çaplı bir "kültür aktarımına" da zemin hazırladı. Buna, neden olduğu sonuca göre "kültür değişimi, kültürel değiş tokuş" gibi pozitif anlamlar yüklenebileceği gibi "kültürel erozyon, kültür karmaşası" gibi negatif anlamlar da yüklenebilir. Burada, iletişimin toplumlar üzerindeki etkisi önemlidir.

İletişim alanında bütün bu gelişmeler yaşanırken "mahremiyet" konusu gündeme geldi. Özellikle telsiz ve telefon görüşmeleri sırasında, görüşmelerin başkalarının dinlenmesi (özellikle siyasi ve askeri görüşmelerde) ciddi güvenlik açıklarına ve endişelere neden oldu. Bu endişeler de bir başka teknolojik arayışa kapı açtı. Teknolojiden korunmak için yine teknolojiye başvuruldu. Bugün çok aşına olduğumuz güvenlik sistemleri, anti virüsler, jammerlar, sinyal kesiciler, ses ve görüntü engelleyiciler, parazit artırıcı cihazlar hep bu endişenin bir sonucu olarak geliştirildi. Hatta gelişen bu teknoloji sinema filmlerine ve kitaplara dahi ilham kaynağı oldu. Özellikle sinema sektörü hem kitleleri yönlendirmek hem de insanlara belli kalıpları dayatmak adına sıklıkla başvurulan bir kaynak haline geldi. Örneğin ilk kez 1953 yılında çekilmeye başlanan "007 James Bond" filmleri, hep bu teknolojik gelişmeleri konu almasıyla dikkat çekti. İnsanın hayal mekanizmasının neleri hayata geçirebileceğinin ispatı niteliğindeki bu filmler, aslında uluslararası arenada bir güç ve gelişmişlik göstergesi olarak da dikkat çekiciydi.

İletişimin hızlanması ve yaygınlaşması, toplumların birbirleriyle etkileşimini de beraberinde getirdi. Bu sayede bilimsel haberleşmeler mesafe kat etmiş, toplumlar arasında sosyolojik, kültürel ve bilimsel alışverişler başlamış ve dolayısıyla toplumlar gelişmiş, değişmiş ve dönüşmüş oluyordu. Bu dönüşümle birlikte sadece sosyal ve kültürel bağlar değil, psiko-sosyal bağlar da kuruluyordu. Burada İbn-i Haldun'un asabiyet teorisini de anmadan geçmeyelim. İbni Haldun'un bu teorisine göre toplumsal birliğin temel kaynağı ve kolektif eylemin en önemli faktörü olan psiko-sosyal bağ; dayanışma ruhunun ve toplumsal dönüşümün en önemli yapı taşıdır.

Bütün bu gelişmelerden bilim de payını almıştır. Dünyanın herhangi bir yerinde bilim adına ortaya konan bir görüş, dünyanın bir başka yerindeki farklı bilim insanlarınınca geliştirilmiş veya reddedilmiştir. Bu da aslında bugün sahip olduğumuz teknolojinin uluslararası kolektif bir çalışmanın ürünü olduğunu ortaya koymaktadır. İletişimin en önemli faydası budur.

Teknolojinin gelişimi doğal olarak şehirleşmeyi ve kent kültürünü de etkilemiştir. Elektriğin bulunmasıyla öncelikle ev ve sokaklarda ışıklandırma amacıyla kullanılan elektrik ve ampuller, sonraları sanayide, üretimde ve hayatın her alanında kullanılmaya başlanmıştır. Kent sosyolojisi, yerel yöneticilik ve sosyal bilimler gibi disiplinler bu alanda projeler üretmiş ve insan hayatına imaj ve estetik katacak çalışmalar ortaya çıkmıştır. (Mesela biz Tuzla Belediyesi olarak "prestij caddeler" adını verdiğimiz caddelerde özel ışıklandırma sistemleriyle günlük hayata renk katmaya çalışıyoruz.)

Teknolojik yenilikler elbette bir bilinç dâhilinde kullanıldığı ölçüde faydalı olacaktır. Örneğin atomun bulunuşu, insanın yararına yönelik bilimsel çalışmalarda kullanıldığı gibi, bombaya dönüştürülüp kitlesel cinayetlerde de kullanılmıştır. Amerika tarafından Japonya'nın iki kentine atılan atom bombası örneği, bilimi ve iletişim teknolojilerini kontrol altına alan insanın niyetiyle ilişkilidir (Yazıcı, 2018). Bugünün dünyasında bilimsel ve teknolojik gelişmelerin insana sunduğu en önemli imkânların başında iletişim alanında yaşanan devrimsel yeniliklerin olduğundan söz etmiştim. Bilgisayar, internet ve network sistemleri gibi...

Bilgisayar ve network sistemleri ilk kez 1950'lerden sonra modern dünyanın merkezinde kendisine yer bulmuş; özellikle 1980'li yıllarla birlikte ev kullanıcılarının kullanımına sunulmuş ve sosyal hayatın bir parçası haline gelmiştir. İş hayatında mekândan bağımsız olarak, yüksek hızın da etkisiyle insan performansına çok farklı bir zenginlik katmış olan bilgisayar teknolojileri; eğitimden sağlığa, savunma sanayinden ulaşıma, bireysel iletişimden eğlence sektörüne kadar çok geniş bir yelpazede modern dünyayı şekillendirmiştir. Tabii insan hayatına bu kadar yoğun bir şekilde giren bilgisayar ve iletişim teknolojilerinin elbette "yan etkileri" de bulunmaktadır. İnsanı yalnızlaştırma ve bağımlı hale getirmek gibi... Şimdi konunun biraz da bu yönüne bakalım.

Az önce bilgisayar teknolojilerinin iletişim ve eğlence sektörünü şekillen-

dirdiğinden bahsetmiştim. Sega, Mintendo, Atari, Capcom gibi özel yazılım firmalarının geliştirdiği video oyunları, 1980'lerden itibaren açılmaya başlayan video oyun salonları, 1990'ların sonunda ilk kez insanların hizmetine sunulan internet kafeler, özellikle çocukları ve gençleri etkisi altına almış, anne babaların konu hakkında yeterli bilgiye sahip olmamalarına bağlı olarak oto kontrolden uzak bir deneyim yaşamalarına neden olmuştur. Online oyunlar, arkadaşlık siteleri, spor ve bahis portalları insanların yeni yüzlerle tanışmalarına ve iletişim kurmalarına yol açmıştır. Yalnızlık ve bağımlılık gibi durumların da öncelikle bu sektörden kaynaklandığını ifade etmek isterim. Dijital eğlence sektörü yani. Zira sosyal bir varlık olan insan, dijital arkadaşlık uygulamaları ve bilgisayar oyunları nedeniyle zamanla gerçek sosyal hayatla olan bağına asgari düzeye çekmiş, kendisine dijital mecralarda sosyalleşme ortamı arayışına girmiştir. Özellikle sosyal medya dediğimiz platformlarda uzun zamanlar geçiren modern insan, önce kendisine, sonra ailesine ve ardından yaşadığı çevreye karşı yabancılaşma riskiyle yüz yüze gelmiştir. Uzun saatler boyunca, zaman yönetiminden ve oto kontrolden uzak bir şekilde kullanılan bilgisayar, internet ve iletişim teknolojileri, bağımlılığı hastalık derecesine taşımıştır. Bugün birçok ülkede bunun tedavisi için özel merkezler kurulmuş, “bilgisayar bağımlılığı ile mücadele” başlığı altında toplumu bilgilendirmeye ve yönlendirmeye dönük yoğun eğitim programları uygulamaya konulmuştur. Durumun vahametini anlamak bakımından sosyal medya kullanım oranlarına göz atmanın faydalı olacağı kanaatindeyim.

Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığımızın yayınladığı Sosyal Medya Kullanım Kılavuzu'na göre Facebook 2,4 milyar, Youtube 2 milyar, Instagram 1 milyar, WhatsApp 2 milyar, Tiktok 500 milyon, X (Twitter) 386 milyon, Pinterest 366 milyon kullanıcıya sahiptir. Bütün bunları göz önünde bulundurursak, sosyal medya ortamının devasa bir sanal dünya olduğunu söyleyebiliriz. Bu devasa dijital dünya (bilinçsiz kullanılması durumunda) hem birçok tehlikeyi ve tehdidi barındırırken hem de bağımlılık gibi son derece zararlı bir zemine ev sahipliği yapmaktadır.

Peki, sıklıkla ifade ettiğim “bilinçli kullanmak” tam olarak nedir? Böylesine devasa bir dünyada hem kendimizi hem de çocuklarımızı nasıl koruyacağız? Yüksek ölçekli riskler barındırıyor diye internetten, bilgisayar oyunlarından veya iletişim aygıtlarından kaçınacak mıyız? Elbette hayır! Öncelikle teknolojinin çok önemli bir imkân ve sınırsız bir nimet olduğunu kabul etmek zorundayız. Bu nimetten en verimli şekilde istifade etmek için de birtakım ilkeleri alışkanlık haline getirmeliyiz. Bunların başında kullanım süresi gelmektedir. İnternette ve bilgisayar başında geçirdiğimiz zamanı sınırlamalı ve bu sınıra kesinlikle riayet etmeliyiz. Zaman sınırı ve zaman yönetimi burada kritik bir öneme sahiptir. Bu sınırın aşılması durumuna dair hatırlatma programları da bu konuda bize yardımcı olacaktır. Öte yandan, kullandığımız iletişim aygıtlarında mümkün olduğunca orijinal program tercih etmeliyiz. Özellikle anti virüs ve koruyucu güvenlik programları kesinlikle güncel ve orijinal olmalıdır. Bu

alışkanlık, aygıtlarımıza dışarıdan sızmaların, dijital hırsızlığın ve sanal zorbalığın önüne geçecektir. Kullandığımız e-posta ve sosyal medya hesaplarımızı, iletişim aygıtlarımızı tavsiye edilen kriterlere uygun olarak şifrelemeliyiz ve periyodik olarak bu şifreleri değiştirmeliyiz. Çocukların ve gençlerin dijital hesap ve aygıtlarını zaman zaman kontrol etmeli, onları zararlı içeriklerden korumaya dönük filtreleme yazılımları kullanmalı, bilinçli kullanmakla ilgili bilgilendirmeliyiz. Bununla ilgili hem Cumhurbaşkanlığı İletişim Başkanlığımızın hem de belediyelerin çok sayıda eğitim yayınları ve dijital kaynakları mevcuttur. Mesela biz Tuzla Belediyesi olarak İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ile yaptığımız işbirliği çerçevesinde ilçemizdeki tüm okullarda bilinçli kullanım eğitimleri düzenledik. Ayrıca anne babaları ve çocukları eğitmek adına Cumhurbaşkanlığı Dijital Dönüşüm Ofisi ortaklığıyla “Dijital Okuryazarlık” ve “Ailede Dijital Dönüşüm” sloganıyla “Diji Aile Projesi”ni uygulamaya koyduk. Bu proje kapsamında 5100 aileye eğitim verdik. Bu eğitimler, velilere e-devlet ve e-posta hesabı açma ve yönetme, HES kodu alma gibi temel konuları içermektedir. Bu projenin tüm detayları <https://www.dijiaile.com/> adlı siteden öğrenilebilir.

Konunun önemini anlamak bakımından kısaca Z ve Alfa Kuşaklarının dijital dünya ile ilişkilerine bakalım. Bu iki kuşak, TV ve masaüstü sistemlere oranla mobil uygulamalarda iki kat fazla video seyretmektedir. Z Kuşağının %70’i her gün 2 saatini Youtube videolarına ayırıyor. %20’si ders kitaplarını tabletlerden takip ediyor. %32’si sınıf arkadaşlarıyla birlikte online olarak ders çalışıyor. %52’si sosyal medyayı ve Youtube’u ödev ve araştırma yapmak için kullanıyor. %41’i okul dışında bilgisayar başında 3 saatten fazla zaman geçiriyor.

Z ve Alfa Kuşakları, teknolojinin hüküm sürdüğü, teknolojik okuryazarlığın söz konusu olduğu dönemde doğmuşlardır. Önceki kuşakların onları gerçek anlamda anlamaları ilk bakışta mümkün olmayabilir. Anca empatiyle, sağduyuyla, daha fazla zaman ayırmayla, yoğun ilgi ve sevgiyle rahatlıkla anlaşılabilirlerdir. Çünkü bu iki kuşak da iletişimin zirvede olduğu bir zamanda doğup büyümüşlerdir. Onlarla iletişim kurmak son derece kolay ve zahmetsizdir. Ancak öncelikle empati yeteneğimizi geliştirmek ve onlarla, -onların mahrem alanlarına saygı duymak şartıyla- daha fazla zaman geçirmek zorundayız. Bu, hem onları hem de aileyi teknolojik yalnızlığa mahkûm etmemek için son derece önemli bir hakikattir. Unutmayalım, bilgisayar ve iletişim teknolojileri belli bir bilince ve zaman yönetimine uygun hareket edildiği sürece, insanı her bakımdan zirvelere taşıyacak imkânları sunmaktadır. Önemli olan bu bilince erişmek, bu bilinci sağlamak, gençleri ve aileyi bu bilince göre eğitmektedir.

## Kaynakça

Topçu, Nurettin, *Ahlâk*, Dergâh Yayınları, İstanbul, 2018.

Marshall, Gordon, *Sosyoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 1999.

Yazıcı, Şadi, *İnsanın Teknolojik Yalnızlığı*, İşaret Yayınları, İstanbul, 2018.

# PARÇALANMIŞ AİLE ÇOCUKLARI VE EĞİTİM: OKULLARA YANSIYAN ÇEŞİTLİ SORUNLARIN ANALİZİ

Doç. Dr. Taner ATMACA  
Düzce Üniversitesi

Öğr. Gör. Ayşegül Övdür ALTUNDAL  
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

## Öz

*Bu araştırma, ailelerin parçalanmasının çocuklar üzerindeki duygusal, sosyal, akademik ve davranışsal etkilerini incelemeyi hedeflemektedir. Araştırmanın temel amacı, boşanma veya ayrılık sürecinin çocuklar üzerindeki duygusal tepkilerini ve bu tepkilerin yaşamlarının farklı yönlerinde nasıl kendini gösterdiğini anlamaktır. Araştırmada nitel yöntem kullanılmış (ham) veriler yarı yapılandırılmış görüşme formuyla 30 öğretmenden toplanmıştır. Bulgular, parçalanmış ailelerin çocuklarının duygusal olarak karmaşık bir süreç yaşadığını ve bu sürecin onların sosyal ilişkilerini, öğrenme deneyimlerini ve davranışlarını etkilediğini göstermektedir. Çocuklar özellikle arkadaşlık ilişkilerinde zorluklar yaşarken, öğrenme motivasyonlarını da kaybedebilmektedirler. Aile içi sorunlar, dikkat eksikliğine ve akademik başarının düşmesine neden olabilir. Davranış sorunları da sıkça gözlenirken, öğretmen-öğrenci ilişkileri de olumsuz etkilenebilir. Bu bulgular, parçalanmış ailelerin çocuklarına yönelik destek stratejilerinin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** Parçalanmış Aile, Okul, Olumsuz Davranışlar, Yalnızlık

## Abstract

*This research aims to examine the emotional, social, academic, and behavioral effects of parental separation on children. The primary objective of the study is to understand the emotional responses of children during the divorce or separation process and how these reactions manifest in various aspects of their lives. Qualitative methodology was employed in this research, and data were collected from 30 teachers through semi-structured interviews. The findings indicate that children of separated families undergo a complex emotional process that impacts their social relationships, learning experiences, and behaviors. Specifically, children may encounter difficulties in their friendships and lose their motivation for learning. Family-related issues can lead to attention deficits and a decline in academic performance. Behavioral problems are also commonly observed, affecting*



*teacher-student relationships negatively. These findings underscore the importance of developing support strategies for children from separated families.*

**Keywords:** *Broken Families, School, Negative Behaviors, Loneliness*

## Giriş

Aile, bireylerin sosyal ve psikolojik gelişiminde temel bir etkidir ve çocukların eğitim süreçlerindeki en önemli paydaşlardan birini oluşturur. Ancak, aile yapısının değişkenlik gösterdiği günümüz dünyasında, parçalanmış ailelerin sayısındaki artış, eğitim kurumlarını farklı ve derin sorumluluklarla karşı karşıya bırakmıştır. Parçalanmış ailelerin çocukları, genellikle karmaşık sosyal, duygusal ve öğrenme süreçleriyle başa çıkmak zorundadır, bu da onların eğitim deneyimini şekillendiren temel bir faktördür (Herdem ve Bozgeyikli, 2013). Bu durum, eğitimcilerin ve araştırmacıların dikkatini çeken karmaşık bir sorunu işaret etmektedir. Parçalanmış aile dinamiklerinin eğitimdeki etkileri hem öğrencilerin hem de eğitimcilerin yaşadığı zorlukların daha iyi anlaşılmasını gerektirir (Alkan, 2018). Bu bağlamda, parçalanmış aile çocuklarının eğitim süreçlerine derinlemesine bir bakış, hem bu öğrencilere daha iyi destek sağlama hem de eğitim sistemi içindeki eşitsizlikleri azaltma potansiyeline sahiptir.

Günümüzde aile yapısının çeşitliliği göz önüne alındığında, parçalanmış ailelerin artan sayısı eğitim kurumlarının önemli bir sorumluluk üstlenmesini gerektirmektedir. Bu bağlamda, parçalanmış ailelerin çocukları, sosyal, duygusal ve öğrenme açısından karmaşık süreçlerle karşı karşıya kalmakta ve bu faktörler, onların eğitim deneyimlerini belirgin şekilde etkilemektedir (Üreyen ve Ünal, 2022). Dolayısıyla, bu öğrenci grubunun eğitim deneyimlerini daha iyi anlamak hem eğitimcilerin hem de politika yapıcılarının bu özel ihtiyaçlara daha etkin bir şekilde yanıt vermesine yardımcı olabilir.

Ailelerin parçalanmış olması, öğrencilerin akademik ve sosyal yaşantıları üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. İlk olarak, bu durum genellikle çocukların duygusal denge ve psikolojik refahlarını etkiler (İçer, 2016). Aile içi çatışma ve boşanma gibi süreçler, çocuklarda stres, kaygı ve üzüntü gibi duygusal zorluklara neden olabilir. Bu, öğrencilerin dikkatlerini ders çalışmaktan ve okul faaliyetlerine katılmaktan uzaklaştırabilir, bu da akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir (Şentürk, 2012). Ayrıca, parçalanmış ailelerdeki çocuklar genellikle farklı yerleşim yerleri arasında mekik dokuma yapmak zorunda kalabilirler (Öcal & Yıldırım, 2014). Bu, öğrencilerin okula düzenli olarak katılmasını zorlaştırabilir ve devamsızlık sorunlarını beraberinde getirebilir. Bu durum, öğrencilerin akademik ilerlemelerini sınırlayabilir ve derslerine olan bağlılıklarını azaltabilir (Üreyen, 2019). Dolayısıyla, parçalanmış ailelerin çocukları, akademik ve sosyal yaşantılarında benzersiz zorluklarla karşı karşıya



kalabilirler. Bu zorlukları anlamak ve bu öğrencilere daha iyi destek sağlamak, eğitimcilerin ve okul yöneticilerinin öncelikli görevlerinden biri olmalıdır. Ailelerin parçalanmış olması ayrıca okullara bir dizi potansiyel sorunu getirebilir. Bu sorunların bazıları şöyle sıralanabilir (Üreyen, 2019):

*Devamsızlık Sorunu:* Parçalanmış ailelerdeki çocuklar, farklı yerleşim yerleri arasında seyahat etmek zorunda kalabilirler. Bu durum, düzensiz okula devamsızlığa yol açabilir. Öğrencilerin okula devam etmekte zorluk çekmeleri, derslerini aksatmalarına ve akademik geri kalmalara neden olabilir.

*Duygusal Zorluklar:* Aile içi çatışma, boşanma veya ayrılık gibi olaylar, çocuklarda duygusal zorluklara neden olabilir. Bu duygusal zorluklar, okuldaki dikkatlerini dağıtabilir ve öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilir.

*Akademik Başarı Sorunları:* Parçalanmış aile çocukları, aile içindeki stres ve belirsizlik nedeniyle okula odaklanmada güçlük çekebilirler. Bu da akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir. Düşük notlar, dersleri tekrar etme ihtiyacı ve okula olan ilginin azalması gibi sorunlar ortaya çıkabilir.

*Psikolojik Sorunlar:* Aile içi çatışma veya ayrılık gibi travmatik deneyimler, çocuklarda psikolojik sorunlara yol açabilir. Bu sorunlar, öğrencilerin ruh sağlığını ve okuldaki davranışlarını olumsuz yönde etkileyebilir.

*Sosyal İzolasyon:* Parçalanmış aile çocukları, arkadaşlarından uzak yerleşim yerleri arasında seyahat etmek zorunda kalabilirler. Bu da sosyal izolasyona yol açabilir ve çocukların arkadaşlarıyla ilişkilerini zayıflatabilir.

*Ekonomik Zorluklar:* Boşanma veya ayrılık, aile ekonomisini etkileyebilir ve çocukların eğitimleri için gerekli kaynaklara erişimlerini sınırlayabilir.

Sıralanan bu sorunlar, öğrencilerin eğitim deneyimlerini ve okuldaki genel iklimi etkileyebilir. Bu nedenle, öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin, parçalanmış aile çocuklarına daha fazla destek sağlamaları ve duyarlı bir yaklaşım benimsemeleri önemlidir. Ayrıca, okul içi rehberlik ve psikolojik destek hizmetlerinin bu öğrencilere yönelik artırılması, bu sorunların hafifletilmesine yardımcı olabilir (Erkal, 2013). Parçalanmış ailelerin artan sayısı, eğitim kurumlarını öğrencilerin akademik ve sosyal yaşantıları üzerinde derin etkilere sahip olabilecek benzersiz zorluklarla başa çıkmak zorunda bırakmaktadır (Erürker, 2007). Aile içi çatışma, boşanma ve farklı yerleşim yerlerinde yaşama gibi faktörler, parçalanmış aile çocuklarının duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilir, uyum düzeylerine etki edebilir (Dabanlı ve Alver, 2021) bu da akademik başarılarını olumsuz etkileyen bir sürece yol açabilir. Ayrıca, bu çocuklar okula devamsızlık sorunuyla karşı karşıya kalabilirler. Bu da akademik ilerlemelerini engelleyebilir. Parçalanmış aile çocuklarının eğitim deneyimlerini daha iyi anlamak, onlara daha iyi destek sağlama ve eğitim sistemi içindeki eşitsizlikleri azaltma potansiyeline sahiptir.

Bu bağlamda, parçalanmış ailelerin çocukları, okulda karşılaştıkları zorluk-

larla başa çıkmak için ekstra çaba harcamak zorunda kalabilirler. Öğrencilerin aile içi çatışma veya ayrılık gibi travmatik deneyimleri işlemleri, okula olan konsantrasyonlarını ve motivasyonlarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, bu çocuklar genellikle aileleri arasında seyahat etmek veya farklı yaşam ortamlarında yaşamak zorunda oldukları için okula düzenli katılım konusunda zorluklar yaşayabilirler. Bu sorun, eğitimcilerin ve okul yöneticilerinin bu özel ihtiyaçları anlamalarını ve bu öğrenciler için uygun destek sağlamalarını gerektirmektedir. Ayrıca, politika yapıcılar, parçalanmış aile çocuklarının eğitim deneyimlerini daha iyi anlayarak eğitim sistemindeki eşitsizlikleri azaltmaya yönelik çözümler üretmelidir.

Bu araştırmanın temel problem durumunu ise öğretmen görüşlerine göre parçalanmış aile çocuklarının okullarda yaşadıkları sorunların neler olduğunu bulmak ve bu sosyal olgunun sınıfa / okula nasıl yansıdığını belirlemektir. Bu bağlamda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır:

- Öğretmenlerin görüşlerine göre ailelerin parçalanmış olması öğrencilerin duygu dünyasına nasıl yansımaktadır?
- Öğretmenlerin görüşlerine göre ailelerin parçalanmış olması öğrencilerin sosyal ilişkilerine nasıl yansımaktadır?
- Öğretmenlerin görüşlerine göre ailelerin parçalanmış olması öğrencilerin öğretmen-öğrenci ilişkilerine nasıl yansımaktadır?
- Öğretmenlerin görüşlerine göre ailelerin parçalanmış olması öğrencilerin akademik çalışmalarına nasıl yansımaktadır?
- Öğretmenlerin görüşlerine göre ailelerin parçalanmış olması öğrencilerin davranışlarına nasıl yansımaktadır?

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma, nitel metodoloji geleneği içerisinde yer alan fenomenolojik desen kullanılarak tasarlanmıştır. Fenomenoloji, bireylerin deneyimlerini, algılarını ve yaşantılarını anlama ve açıklama amacı güden bir kalitatif araştırma yaklaşımıdır. Bu desen, katılımcıların deneyimlerini derinlemesine incelemek ve bu deneyimlerin anlamını anlamaya çalışmak için kullanılan bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Fenomenolojik araştırma, katılımcıların kendi yaşantılarını ifade etmelerine izin verir ve araştırmacılara bu yaşantıları analiz etme ve kategorize etme fırsatı sunar. Bu çalışmanın amacı, parçalanmış aile çocuklarının eğitim deneyimlerini ve bu deneyimlerin okul yaşantılarına etkilerini anlamaktır. Bu nedenle, fenomenolojik bir desen, katılımcıların deneyimlerini açıkça ifade etmelerine ve bu deneyimleri anlamlandırmaya yönelik bir araştırma yaklaşımı olarak seçilmiştir.

## Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örnekleme içinde yer alan ölçüt örnekleme tekniğine göre oluşturulmuştur. Ölçüt olarak da okulunda en az bir parçalanmış aileye mensup öğrenci bulunma kriteri belirlenmiştir. Çalışma grubuna ait detaylar Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1. Öğretmenlerin Demografik Bilgileri**

No	Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Yaş	Deneyim Yılı	Branşı
1	K1	Kadın	34	10	Matematik
2	K2	Erkek	42	18	Fen Bilgisi
3	K3	Kadın	29	6	Türk Dili ve Edebiyatı
4	K4	Erkek	37	14	İngilizce
5	K5	Kadın	31	7	Sosyal Bilgiler
6	K6	Erkek	45	21	PDR
7	K7	Kadın	28	5	Sınıf Öğretmeni
8	K8	Erkek	39	12	Biyoloji
9	K9	Kadın	33	8	Türkçe
10	K10	Erkek	36	9	Tarih
11	K11	Kadın	27	4	Coğrafya
12	K12	Erkek	41	16	Sınıf Öğretmeni
13	K13	Kadın	30	7	Beden Eğitimi
14	K14	Erkek	38	10	Türkçe
15	K15	Kadın	32	6	Türkçe
16	K16	Erkek	43	17	Fen Bilgisi
17	K17	Kadın	29	6	Türk Dili ve Edebiyatı
18	K18	Erkek	37	13	İngilizce
19	K19	Kadın	34	9	Felsefe Grubu
20	K20	Erkek	46	22	Kimya
21	K21	Kadın	31	7	Biyoloji
22	K22	Erkek	35	11	Matematik
23	K23	Kadın	30	6	Türkçe
24	K24	Erkek	40	15	Sınıf Öğretmeni
25	K25	Kadın	28	5	İngilizce
26	K26	Erkek	44	20	Kimya
27	K27	Kadın	32	8	Türk Dili ve Edebiyatı
28	K28	Erkek	36	10	Coğrafya
29	K29	Kadın	33	7	Matematik
30	K30	Erkek	39	12	PDR

Çalışma grubunu oluşturan 30 öğretmenin demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur. Bu öğretmenlerin cinsiyet dağılımı dengeli bir şekilde olmuştur ve katılımcı öğretmenlerin 15’i kadın ve 15’i erkektir. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların 27 ila 46 yaş arasında olduğu görülmektedir. Deneyim yılları ise 4 ila 22 arasında değişmektedir ve tüm katılımcıların mesleki deneyim ortalaması 10,7’dir. Branş dağılımı incelendiğinde, katılımcıların 3’ünün matematik, 1’inin sosyal bilgiler, 1’inin beden eğitimi, 1’i tarih, 1’inin felsefe grubu, 2’sinin PDR, 2’sinin biyoloji, 2’sinin fen bilgisi, 2’sinin kimya, 2’sinin coğrafya, 3’ünün İngilizce, 3’ünün Türk dili ve edebiyatı, 4’ünün Türkçe ve 3’ünün de İngilizce öğretmeni olduğu görülmektedir.

### **Veri Toplama Aracı, Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırmanın verileri, araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla elde edilmiştir. Formda, katılımcılara toplamda 5 soru sorulmuştur. Bu sorular şunlardır:

- Okulunuzda bulunan ve parçalanmış aileye mensup çocuklara ailelerinin bu durumu duygusal olarak nasıl yansımaktadır?
- Okulunuzda bulunan ve parçalanmış aileye mensup çocuklara ailelerinin bu durumu onların sosyal ilişkilerine nasıl yansımaktadır?
- Okulunuzda bulunan ve parçalanmış aileye mensup çocuklara ailelerinin bu durumu onların öğretmenleri ile olan ilişkisine nasıl yansımaktadır?
- Okulunuzda bulunan ve parçalanmış aileye mensup çocuklara ailelerinin bu durumu onların akademik hayatlarına nasıl yansımaktadır?
- Okulunuzda bulunan ve parçalanmış aileye mensup çocuklara ailelerinin bu durumu onların davranışlarına nasıl yansımaktadır?

Araştırmanın verileri, katılımcılara çevrimiçi şekilde ulaştırılan formlar aracılığıyla elde edilmiş ve tematik analiz ile çözümlenmiştir. Araştırmada, önceden belirlenen toplam beş tema söz konusudur. Bunlar sırasıyla, Duygusal-Psikolojik Yansımalar, Sosyal İlişkilere Yansımalar, Öğretmen-Öğrenci İlişkisine Yansımalar, Akademik Çalışmalara Yansımalar ve Davranışa Yansımalar şeklindedir.

### **Bulgular**

Araştırmanın verileri çözümlendiğinde elde edilen temaların birincisi “Duygusal-Psikolojik Yansımalar” olarak belirlenmiştir.

## • Duygusal-Psikolojik Yansımalar

Duygusal ve psikolojik yansımalar, parçalanmış ailelerin çocukları için eğitim sürecinde sıklıkla karşılaşılan önemli bir konudur. Aile yapısının değiştiği günümüzde, parçalanmış ailelerin sayısındaki artış, çocukların duygusal ve psikolojik deneyimlerini etkileyebilmektedir.

Ailelerin parçalanması, çocuklar üzerinde çeşitli duygusal izler ve etkiler bırakabilir. Bu etkiler, çocuğun yaşına, kişiliğine, aile yapısına ve ayrılık sürecinin nasıl yaşandığına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Parçalanmış ailelerin çocukları, genellikle derin üzüntü, kaygı, öfke, içsel çatışma, reddedilme ve terk edilme korkusu, duygusal ikilem ve düşük özsaygı gibi duygusal izlerle karşı karşıya kalabilirler. Bu duygusal izler, çocukların eğitim süreçlerini, akademik performanslarını ve sosyal ilişkilerini etkileyebilir. Eğitimcilerin ve ailelerin bu duygusal zorlukları anlamaları ve çocuklara destek olmaları, bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda ortaya çıkan bazı katılımcı görüşleri aşağıda sunulmuştur:

*“Parçalanmış aile çocukları hayatının her noktasında hayata tutulmakta zorluk çekiyorlar. Sevgi eksikliğinden ya da gördükleri psikolojik/fiziki şiddetten ötürü çeşitli psikolojik sorunlar yaşıyorlar ve durum onları ya içine kapanık, kendini ifade edemeyen birey haline getiriyor ya da tam tersi zorba, hırçın, kendini toplumun kabul görmediği sosyal davranışlarla kimliğini ortaya koymaya çalışmasına neden oluyor. Bu durum eğitim ortamında aynı şekilde kendini gösteriyor; zira bazı öğrenciler derslerde hiç konuşmaz, dinlemez ya da uyurken bazı öğrenciler de sürekli yaramazlık yapma, konuşma, öğretmenin dersini Sabote etmeye çalışma şeklinde derslere yansıyor.” [K-18]*

*“Diğer çocuklara göre her anlamda daha kırılğan oluyorlar. Özellikle anne baba arasında problemler devam ediyorsa bu durum çocuklara da yansıyor. İkilikler oluşuyor çocuğun hayatında. Anne ile baba arasında seçim yapmaya zorlanan çocuklar var.” [K-20]*

Alıntılar, parçalanmış ailelerin çocukları üzerindeki duygusal ve psikolojik etkilerini öne çıkarmaktadır. İlk alıntı, bu çocukların yaşamlarının bir kısmında güçlüklerle karşılaştığını ifade etmektedir. Bu güçlükler, genellikle sevgi eksikliği veya maruz kaldıkları psikolojik ve fiziksel şiddet gibi faktörler nedeniyle, bu çocukların psikolojik sorunlar yaşamalarına yol açmaktadır. Bu sorunlar, bu öğrenci grubunun kendilerini ifade etme zorluğu çekmesine veya aşırı rekabetçi ve zorba davranışlar sergilemelerine yol açabilir. Katılımcılar bu etkilerin eğitim ortamında da görüldüğüne vurgu yaparak, bazı öğrencilerin derse katılımında eksiklik gösterdiğini veya derslerin etkisiz hale getirilmesine yönelik girişimlerde bulunduğunu belirtmektedir. Özellikle anne ve baba arasındaki sorunlar devam ediyorsa, bu durum çocuklar arasında

duygusal ikiliklerin meydana gelmesine yol açabilir. Bu, çocukların aile içinde hangi tarafı seçeceklerine dair içsel çatışmalara yol açabilir. Bu tür duygusal zorluklar, bu çocukların sosyal ilişkilerini, özsayıgılarını ve genel psikolojik sağlıklarını etkileyebilir.

### • Sosyal İlişkilere Yansımalar

Ailelerin parçalanmış olması, çocukların sosyal ilişkilerine önemli ölçüde etki edebilir. Bu etkiler, çocukların aile dinamikleri ve duygusal deneyimleri ile yakından ilişkilidir ve çocukların arkadaşlık ilişkilerinden sosyal uyumlarına kadar geniş bir yelpazede kendini gösterebilir. Parçalanmış ailelerin çocukları genellikle duygusal karmaşıklıklar yaşarlar. Ebeveynlerinin ayrılması veya boşanması, çocukların duygusal yaşantılarını etkileyebilir ve bu durum, çocukların duygusal zorluklarla başa çıkmalarını gerektirebilir. Bu zorluklar, arkadaşlık ilişkilerinde de kendini gösterebilir. Çocuklar, ebeveynlerinin ayrılması nedeniyle içsel bir çatışma yaşayabilirler ve bu, arkadaşlarıyla olan ilişkilerini etkileyebilir. Ayrıca, duygusal olarak zor bir dönemden geçen çocuklar, arkadaşlarına karşı daha kapalı veya içe dönük olabilirler. Sosyal uyum, çocukların sosyal becerilerini geliştirmeleri ve arkadaşlarıyla uyumlu bir şekilde ilişki kurmaları açısından kritik öneme sahiptir. Parçalanmış ailelerin çocukları, aile içinde yaşadıkları zorluklar nedeniyle sosyal uyum konusunda zorluk yaşayabilirler. Bu durum, arkadaşlarıyla iletişim kurma, çatışmaları çözme ve sosyal gruplara katılma yeteneklerini etkileyebilir. Ayrıca, bu çocuklar, arkadaşlarına karşı daha fazla endişe duyabilirler ve bu da sosyal ilişkilerinin karmaşıklığını artırabilir. Aşağıdaki alıntılar bu yönde bazı kanıtlar sunmaktadır:

*“Sosyal ilişkileri kurmada sıkıntılar yaşıyorlar. Özellikle güven problemi çok fazla. Tepkileri ile ilgili sorunlar yaşıyoruz. Hiç olmadık bir şeye çok büyük tepkiler verebiliyorlar. Bazen de önemli bir şeye karşı çok tepkisiz davranıyorlar. Özellikle anne ve babalar kavgalı bir boşanma süreci yaşıyorsa öfke problemi de yaşatabiliyor. Devamsızlık konusunda da sıkıntı yaşıyoruz. Annesine babamdayım babaya da annemdeyim deyip ortadan kayboluyorlar. Ben ailelerden ziyade öğrenci ile birebir konuşarak sorunları çözmekten yanayım. Öğrenciye ulaşırsak daha kolay yol alıyoruz.” [K-4]*

*“Ailesi parçalanmış öğrencilerde en çok gözlemlediğim durumlar sosyal çevreye uyum sağlamakta zorluk çekiyorlar birde özgüven eksikliği göze çarpıyor. Genel olarak içe kapanık kendi iç dünyasında yaşayan kişilere dönüşüyorlar. Bu durumdaki öğrenciler okul rehberliği tarafından sıkı takip edilmeli ve özellikle sosyal becerilerini geliştirme yönünde çalışmalar yapılmalıdır.”*

Parçalanmış ailelerin çocuklarıyla ilgili bu iki alıntı, duygusal ve sosyal

yansımaları değerlendiren önemli gözlemleri içermektedir. Bu gözlemler, parçalanmış ailelerin çocuklarının eğitim ortamındaki karmaşık etkilerini açıklamaktadır. İlk alıntıda, parçalanmış ailelerin çocuklarının sosyal ilişkilerde güven eksikliği yaşadığı ve duygusal dalgalanmaların sıkça görüldüğü vurgulanmaktadır. Bu durum, aile içi stresin ve belirsizliğin, çocukların duygusal denge ve psikolojik refahları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle aile içi çatışma ve boşanma gibi travmatik olaylar, bu çocuklarda öfke problemlerine yol açabilir ve bu, okul içi davranışlara yansiyabilir. Ayrıca, bu çocukların devamsızlık sorunu yaşadığı ve ailelerinin yanı sıra öğrenci ile birebir iletişim kurmanın önemli olduğu belirtilmektedir. Bu gözlemler, parçalanmış ailelerin çocuklarının duygusal zorluklar yaşayabileceğini ve bu zorlukların eğitim ortamına etki edebileceğini göstermektedir.

İkinci alıntıda ise, parçalanmış ailelerin çocuklarının sosyal çevreleriyle uyum sağlamakta zorlandığı ve özgüven eksikliği yaşadığı vurgulanmaktadır. Bu çocukların içe dönük bir davranış sergilediği ifade edilirken, okul rehberliği ve sosyal beceri geliştirme çalışmalarının önemine işaret edilmektedir. Bu gözlemler, parçalanmış ailelerin çocuklarının sosyal yaşamlarının karmaşıklığını yansıtmaktadır. Bu durum, bu öğrencilerin eğitimcilere ve okul rehberlik hizmetlerine özel bir ilgi ve yaklaşım gerektirdiğini göstermektedir. Sonuç olarak, her iki alıntı da parçalanmış ailelerin çocuklarının duygusal ve sosyal açıdan karmaşık deneyimler yaşayabileceğini ve bu deneyimlerin okul içi davranışlara ve sosyal ilişkilere yansiyabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, eğitimciler ve okul rehberlik hizmetleri, bu özel ihtiyaçlara uygun destek ve müdahaleler sağlamak için duyarlı olmalıdır. Bu çocukların duygusal refahlarını güçlendirmek ve sosyal becerilerini geliştirmek, okul başarısı ve genel yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahip önemli bir adım olabilir.

### • Öğretmen-Öğrenci İlişisine Yansımalar

Ailelerin parçalanmış olması, öğrencilerin okuldaki öğretmen-öğrenci ilişkisine çeşitli yollarla etki edebilir ve bu etkilerin bir akademik perspektiften değerlendirilmesi önemlidir. Bu durumun öğrenciler üzerindeki duygusal ve psikolojik izlerinden kaynaklanan zorluklar, özellikle öğretmen-öğrenci ilişkilerini etkileyebilir. Parçalanmış ailelerin çocukları, aile içi stres, belirsizlik ve duygusal sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Bu duygusal zorluklar, öğrencilerin öğretmenleriyle olan ilişkilerine de yansiyabilir. Örneğin, bu öğrenciler, duygusal dalgalanmalar nedeniyle öğretmenleriyle iletişimde güçlükler yaşayabilirler. Öğrencilerin öğretmenlere duydukları güvensizlik, bu ilişkinin olumsuz etkilenmesine yol açabilir ve bu, öğrencinin derslere katılımını, iş birliğini ve öğrenme motivasyonunu azaltabilir.

Ayrıca, parçalanmış ailelerin çocukları, aile içi sorunlar nedeniyle dikkatlerini derslere vermede zorluk yaşayabilirler. Bu, öğrencilerin sınıf içinde öğretmenlerini ve ders materyallerini takip etmekte güçlük çekmeleri-

ne neden olabilir. Öğrencilerin dikkat eksikliği, öğretmen-öğrenci ilişkisini olumsuz etkileyebilir, çünkü öğretmenler, dikkati dağılmış öğrencilerle etkili bir şekilde iletişim kurmada zorlanabilirler. Davranış sorunları da öğretmen-öğrenci ilişkisine etki edebilir. Parçalanmış ailelerin çocukları, aile içi stres ve duygusal zorluklar nedeniyle bazen davranış sorunları yaşayabilirler. Öğrencilerin öğretmenlerle yaşadığı olumsuz etkileşimler, öğretmen-öğrenci ilişkilerini germeye ve öğretmenlerin bu öğrencilere yardımcı olma çabalarını zorlaştırmaya neden olabilir. Aşağıda bazı alıntılara yer verilmiştir:

*“Bazı öğrenciler de içe kapanıklık, başarısızlık, derslere karşı ilgi-sizlik görülürken bazılarında ise akran zorbalığı, okul kurallarına uymama, öğretmenlere karşı saygısızlık ve asilik şeklinde gözlemlenmektedir.” [K-1]*

*“Öğretmenine güvenmekte zorlanıyor, dikkat çekmek ilgi görmek için farklı davranışlara geçebiliyor. [K-12]*

Bu alıntılar, parçalanmış ailelerin çocuklarının okul deneyimlerinde karşılaştıkları zorlukları ve bu zorlukların farklı yansımalarını akademik bir perspektiften yansıtmaktadır. İlk alıntıda, öğrencilerin öğretmenlerine güvenmekte zorlandığı ve ilgi çekmek için farklı davranışlara başvurduğu vurgulanmaktadır. Bu, parçalanmış ailelerin çocuklarının duygusal zorluklar yaşadıklarını ve bu zorlukların öğretmen-öğrenci ilişkilerine yansıdığını göstermektedir. Öğrencilerin öğretmenlerine güvensizlikleri, iletişimde güçlük yaşamalarına ve bu da öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilir.

### • Akademik Çalışmalara Yansımalar

Ailelerin parçalanmış olması, öğrencilerin akademik çalışmalarına derinlemesine ve bütüncül bir şekilde etki edebilir. Bu etkiler, akademik başarılarına, motivasyonlarına, öğrenme ortamlarına ve duygusal refahlarına yönelik farklı boyutlarda ortaya çıkabilir. İlk olarak, aile içi sorunlar, öğrencilerin dikkat ve konsantrasyonlarını olumsuz etkileyebilir. Sürekli olarak yaşanan aile içi çatışmalar veya duygusal zorluklar, öğrencilerin sınıf içinde dikkatlerini dağıtabilir ve öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Bu, notların düşmesi, ödevlerin eksik yapılması ve ders materyallerinin anlaşılması gibi sonuçlar doğurabilir. İkinci olarak, aile sorunları öğrencilerin motivasyonunu azaltabilir. Öğrenciler, evdeki sorunlardan dolayı okula gitmek istemeyebilirler veya ders çalışma isteği kaybolabilir. Bu, akademik başarının gerilemesine ve okuldaki katılımın azalmasına yol açabilir. Ayrıca, aile içindeki sorunlar, öğrencilerin evde verimli bir öğrenme ortamı bulmalarını zorlaştırabilir. Ders çalışma koşulları düzenlenebilir ve bu da öğrencilerin çalışma alışkanlıklarını ve öğrenme verimliliklerini etkileyebilir. Aşağıda bu bağlamda bir alıntıya yer verilmiştir:

*“Bu tür çocuklarda hem akademik başarıda düşüş hem de davranışsal olarak sıkıntılar gözlemliyorum. Genellikle derslere karşı*



*ilgisizlik var. Kendilerini derse veremiyorlar. Bir soru sorulduğunda, dersle ilgili olsun olmasın cevap dahi vermiyorlar. Başlarını öne eğiyorlar. Kendilerini sevmiyorlar, suçlu gibi görüyorlar.” [K5]*

Bu alıntı, parçalanmış ailelerin çocukları üzerindeki akademik ve duygusal etkilerine dair önemli bir gözlemi yansıtmaktadır. İlk olarak, bu çocuklarda gözlemlenen akademik başarıdaki düşüş, aile içi sorunların öğrenme süreçlerini nasıl etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle ilgisizlik ve derslere odaklanamama, bu çocukların dikkatlerinin aile sorunlarından uzaklaştığını ve dolayısıyla öğrenme faaliyetlerine katılımın azaldığını göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin kendilerini sevmeme ve suçlu hissetme gibi duygusal zorluklar yaşadıklarının belirtilmesi, duygusal refahlarının nasıl etkilendiğini vurgular. Bu tür duygusal sıkıntılar, aile içi sorunlarla ilişkilendirilebilir ve çocukların kendilerine olan güvenlerini kaybetmelerine yol açabilir. Bu durum, öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir, çünkü özsaygı eksikliği ve olumsuz duygusal deneyimler, motivasyonlarını azaltabilir.

#### • Davranışa Yansımalar

Öğretmenler sıklıkla, parçalanmış ailelerin çocuklarının davranışsal sorunlar yaşadıklarını gözlemlemektedirler. Örneğin, bu çocuklar arasında dikkat çekme isteği, öğretmenlere karşı saygısızlık, kurallara uymama ve okul içi asilik gibi davranışlar sıkça görülebilir. Duygusal dünyalarındaki karmaşıklıklar da davranışları etkileyebilir. Kendilerini suçlu hissetme, özsaygı eksikliği ve içe kapanıklık gibi duygusal sorunlar, öğrencilerin arkadaşlarıyla ilişki kurmalarını, öğrenmeye odaklanmalarını ve okul içinde olumlu davranışlar sergilemelerini zorlaştırabilir. Akademik açıdan ele alındığında, bu davranışsal sorunlar ve duygusal zorluklar öğrencilerin öğrenme deneyimlerini olumsuz etkileyebilir. Derslere katılım eksikliği, öğrencilerin başarılarını düşürebilirken, öğretmenlerin daha fazla dikkat ve destek sağlamalarını gerektirebilir. Dolayısıyla, parçalanmış ailelerin çocukları için okulda davranışsal ve akademik destek önemlidir, çünkü bu öğrenciler özel ihtiyaçlara sahip olabilirler ve bu ihtiyaçların karşılanması, daha olumlu bir okul deneyimi sağlamak için kritik bir adım olabilir. Bazı katılımcı görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

*“Ben psikolojik danışman olarak bu tür durumlarla sık karşılaşıyorum. Bu öğrenciler psikolojik olarak depresif belirtiler gösteriyorlar. Durgunluk, ağlama, içe kapanma şeklinde kendini gösteriyor. Ders başarıları da düşüyor. Öğrencide somatik rahatsızlıklar da sıklıkla görülüyor. Sürekli bir izin isteme dersten çıkma durumları görülüyor.” [K-3]*

*“Varlığı yokluğu sezilmiyor sınıfta. Herhangi bir arkadaş grubuna da dâhil olmak istemiyor. Ağlama, yalnız hareket etme gibi davranışlar gösteriyor. Öncelikle bunu kabullenmesi ve bu durumda*

*bir destek alması gerektiğini veya okulun veya sınıfın ders içi faaliyetlerine katılarak spor ve sanatsal faaliyetlerle dâhil olmasının onda olumlu yönde bir davranış değişikliği meydana geldiğini söyleyebilirim.” [K-28]*

*“Öncelikle çocuklarda saldırganlık başkalarına zarar verme, kendini fark ettirme isteği, derslere karşı ilgisizlik gibi davranışlar gösteriyorlar. Kimilerinde içekapanık da oluyor.” [K-19]*

Bu üç alıntı, parçalanmış ailelerin çocukları üzerindeki duygusal ve davranışsal etkilerini akademik bir perspektifle ele alarak önemli bir bakış açısı sunmaktadır. İlk alıntı, bir psikolojik danışmanın gözlemlerine dayanarak, bu öğrencilerin depresif belirtiler gösterdiğini ve ders başarılarının düştüğünü açıklamaktadır. Bu bağlamda, parçalanmış ailelerin çocuklarının yaşadığı psikolojik zorlukların altı çizilmekte ve bu zorlukların somatik rahatsızlıklarla da ilişkilendirilebileceğine işaret edilmektedir. İkinci alıntı, öğrencilerin sosyal izolasyon ve içe kapanma eğilimlerine odaklanarak, bu durumun okuldaki etkilerine vurgu yapmaktadır. Öğrencilerin kendilerini dışlanmış hissetmeleri, ağlama ve yalnız hareket etme gibi davranışlar sergilemeleri, bu öğrencilerin sosyal sorunlar yaşadığını ve duygusal destek ihtiyaçları olduğunu gösterir. Üçüncü alıntı, davranışsal çeşitliliği ele alarak, öğrencilerin saldırganlık, derslere ilgisizlik ve içe kapanıklık gibi farklı davranışlar sergileyebileceğini açıklamaktadır. Bu gözlemler, parçalanmış ailelerin çocuklarının davranışsal açıdan farklı tepkiler verdiğini ve bu nedenle bireysel yaklaşımların gerekebileceğini gösterir. Tüm bu gözlemler, parçalanmış ailelerin çocuklarının okul yaşantılarını olumsuz etkileyebileceğini ve bu öğrencilere duygusal, sosyal ve akademik destek sağlamanın önemini vurgulamaktadır.

## **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

### **Tartışma**

Araştırmanın ilk temasında, ailelerin parçalanmış olmasının öğrencilerin duygu durumlarına olumsuz etki ettiği ve çeşitli duygusal bozukluklar içinde olduğu dile getirilmiştir. Parçalanmış ailelerin çocukları üzerindeki duygusal ve psikolojik yansımaları, günümüzde giderek artan bir öneme sahiptir. Aile yapısındaki değişikliklerin ve boşanmaların artışının bir sonucu olarak, çocukların duygusal ve psikolojik deneyimleri önemli bir konu haline gelmiştir. Parçalanmış ailelerin çocukları, ailelerinin ayrılmasıyla birlikte çeşitli duygusal izlerle karşı karşıya kalabilirler. Bu izler, çocuğun yaşına, kişiliğine, aile yapısına ve ayrılık sürecinin nasıl yaşandığına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.

Özellikle bu izler çeşitli araştırmalarda kanıtlandığı üzere, derin üzüntü, kaygı, öfke, içsel çatışma, reddedilme ve terk edilme korkusu, duygusal ikilem ve düşük özsaygı gibi çeşitli duygusal tepkileri içerebilir (Erkal, 2013; Tanrıverdi ve Özgüç, 2019). Parçalanmış ailelerin çocukları üzerindeki duygusal ve

psikolojik etkiler, çocukların yaşamlarının farklı yönlerinde belirgin şekillerde ortaya çıkabilir (Uşaklı, 2013). Bu etkiler, ayrılık sürecinin karmaşıklığına ve çocuğun yaşadığı duygusal deneyimlere bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Parçalanmış ailelerin çocukları, ailelerinin ayrılmasıyla birlikte çeşitli duygusal izlerle karşı karşıya kalabilirler. Bu izler, çocuğun yaşına, kişiliğine, aile yapısına ve ayrılık sürecinin nasıl yaşandığına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Ayrıca, çocuklar, ailelerinin boşanma sürecinin nasıl yaşandığına bağlı olarak farklı duygusal reaksiyonlar gösterebilirler (Vural, 2021). Anne ve baba arasındaki çatışmaların tanıkları olmaları, çocuklarda öfke ve içsel çatışma yaşanmasına neden olabilir. Ayrıca, anne ve babanın çocukları bir tarafı seçmeye zorlaması gibi faktörler, çocukların içsel çatışmalarını artırabilir. Çocuklar, ayrılığı kendilerine yönelik bir reddetme işareti olarak algılayabilirler ve bu da duygusal travmaya yol açabilir (Yanar ve İlhan, 2022). Aynı yaşayan ebeveynler arasında gidip gelme durumu, çocukların duygusal ikilemler yaşamalarına neden olabilir ve bu da kimlik gelişimini karmaşıklaştırabilir.

Araştırmanın ikinci temasında ise ailelerin parçalanmış olmasının çocukların sosyal yaşantıları ve ilişkileri üzerinde, okuldaki akranlar arasındaki bağda çeşitli olumsuzluklar meydana getirebildiği belirtilmiştir. Parçalanmış ailelerin çocukları üzerindeki sosyal ilişkilere yönelik yansımalar, aile yapısındaki değişikliklerin ve boşanmaların artışının bir sonucu olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Pırtık, 2013). Bu etkiler, çocukların aile dinamikleri ve duygusal deneyimleri ile sıkı bir bağ içindedir ve çocukların sosyal ilişkilerinden, arkadaşlık ilişkilerine ve genel sosyal uyumlarına kadar geniş bir yelpazede kendini gösterebilir (Akkaya, 2022). Parçalanmış ailelerin çocukları genellikle duygusal karmaşıklıklar yaşarlar.

Ebeveynlerinin ayrılması veya boşanması, çocukların duygusal yaşantılarını etkileyebilir ve bu, çocukların duygusal zorluklarla başa çıkmalarını gerektirebilir. Bu zorluklar, özellikle arkadaşlık ilişkilerinde kendini gösterebilir. Aile içi çatışma ve belirsizlik nedeniyle, çocuklar içsel çatışmalar yaşayabilirler ve bu, arkadaşlarıyla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Aynı zamanda, Timur'a göre (2019) bu dönemde duygusal olarak zor bir süreçten geçen çocuklar, arkadaşlarına karşı daha kapalı veya içe dönük bir tavır sergileyebilirler. Sosyal uyum, çocukların sosyal becerilerini geliştirmeleri ve arkadaşlarıyla uyumlu bir şekilde ilişki kurmaları açısından kritik bir öneme sahiptir. Ancak, parçalanmış ailelerin çocukları, aile içinde yaşadıkları zorluklar nedeniyle sosyal uyum konusunda zorluk yaşayabilirler. Bu, arkadaşlarıyla iletişim kurma, çatışmaları çözme ve sosyal gruplara katılma yeteneklerini etkileyebilir (Şatır, 2023). Ayrıca, bu çocuklar, arkadaşlarına karşı daha fazla endişe duyabilirler ve bu, sosyal ilişkilerinin karmaşıklığını artırabilir.

Araştırmanın üçüncü temasında ise ailelerin parçalanmasının çocukların öğretmen-öğrenci ilişkisinde olumsuz durumlar ortaya çıkardığı vurgulanmıştır. Parçalanmış ailelerin çocukları üzerindeki duygusal ve psikolojik etkiler,

öğretmen-öğrenci ilişkilerine de önemli ölçüde yansımaktadır ve bu yansımaların akademik bir perspektiften değerlendirilmesi oldukça önemlidir (Apaydın & Gebizli, 2017). Bu etkiler, genellikle aile içi stres, belirsizlik ve duygusal sıkıntılarla bağlantılıdır ve bu duygusal zorluklar, öğrencilerin öğretmenleriyle olan ilişkilerini karmaşıklştırabilir. Özellikle, duygusal dalgalanmalar, öğrencilerin öğretmenleriyle etkili bir iletişim kurmalarını zorlaştırabilir ve bu, öğrencilerin derslere katılımını, iş birliğini, öz yeterlik algılarını ve öğrenme motivasyonunu olumsuz etkileyebilir (Öztürk, 2023). Ayrıca, parçalanmış ailelerin çocukları, aile içi sorunlar nedeniyle dikkatlerini derslere vermede güçlük yaşayabilirler. Bu, öğrencilerin sınıf içinde öğretmenlerini ve ders materyallerini takip etmekte zorlanmalarına neden olabilir. Dikkat eksikliği, öğretmen-öğrenci ilişkisini olumsuz etkileyebilir, çünkü öğretmenler, dikkati dağılmış öğrencilerle etkili bir şekilde iletişim kurmada güçlük yaşayabilirler (Arslan, 2018). Davranış sorunları da öğretmen-öğrenci ilişkisine etki edebilir. Parçalanmış ailelerin çocukları, aile içi stres ve duygusal zorluklar nedeniyle bazen davranış sorunları yaşayabilirler. Bu sorunlar, öğrencilerin öğretmenleriyle yaşadığı olumsuz etkileşimlere yol açabilir, bu da öğretmen-öğrenci ilişkilerini germeye ve öğretmenlerin bu öğrencilere yardımcı olma çabalarını zorlaştırmaya neden olabilir (Tolan, 2023).

Araştırmanın dördüncü temasında ise ailelerin parçalanmasının öğrencilerin okullardaki akademik çalışmalarına olumsuz etki ettiği ve başarının düşmesine neden olduğu vurgulanmıştır. Ailelerin parçalanmış olması, öğrencilerin akademik çalışmalarına bir dizi derinlemesine ve bütüncül etki yaratabilir (Üreyen & Ünal, 2022). Bu etkiler, öğrencilerin akademik başarılarından motivasyonlarına, öğrenme ortamlarından duygusal refahlarına kadar geniş bir yelpazede kendini gösterebilir (Alkan, 2018). İlk olarak, aile içi sorunlar, öğrencilerin dikkat ve konsantrasyonlarını olumsuz etkileyebilir. Aile içi çatışmaların veya duygusal zorlukların sürekli olarak yaşandığı durumlar, öğrencilerin sınıf içinde dikkatlerini dağıtabilir ve bu da öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Bu durum, notların düşmesi, ödevlerin eksik yapılması ve ders materyallerinin anlaşılmasında gibi sonuçlar doğurabilir (Erkal, 2013). İkinci olarak, aile sorunları öğrencilerin motivasyonunu azaltabilir. Öğrenciler, evdeki sorunlar nedeniyle okula gitmek istemeyebilirler veya ders çalışma isteği kaybolabilir. Bu, akademik başarının gerilemesine ve okuldaki katılımın azalmasına yol açabilir (Şentürk, 2012). Ayrıca, aile içindeki sorunlar, öğrencilerin evde verimli bir öğrenme ortamı bulmalarını zorlaştırabilir. Ders çalışma koşulları düzensizleşebilir ve bu da öğrencilerin çalışma alışkanlıklarını ve öğrenme verimliliklerini etkileyebilir (Altunbulak & Aydoğan, 2015).

Özellikle öğrencilerin derslere ilgisizlik göstermeleri ve dikkatlerini kaybetmeleri, aile sorunlarının öğrenme süreçlerini nasıl etkileyebileceğini göstermektedir. Ayrıca, öğrencilerin kendilerini sevme ve suçlu hissetme gibi duygusal zorluklar yaşadıklarının belirtilmesi, duygusal refahlarının nasıl etkilendiğini vurgular. Bu tür duygusal zorluklar, aile içi sorunlarla ilişkilendirir-

lebilir ve çocukların kendilerine olan güvenlerini kaybetmelerine yol açabilir. Bu durum, öğrencilerin akademik başarılarını olumsuz etkileyebilir, çünkü özsaygı eksikliği ve olumsuz duygusal deneyimler, motivasyonlarını azaltabilir. Bu bağlamda, parçalanmış ailelerin çocuklarına yönelik akademik destek ve duygusal yardım stratejileri geliştirmek önemlidir.

Araştırmanın son temasında ise ailelerin parçalanmış olmasının öğrencilerde çeşitli davranış sorunlarını ortaya çıkardığı ve artırdığı belirtilmiştir. Parçalanmış ailelerin çocukları üzerindeki davranışsal yansımalar, öğretmenlerin sıkça karşılaştığı gözlemlerle belirgin hale gelmektedir. Bu çocuklar arasında, dikkat çekme isteği, öğretmenlere karşı saygısızlık, kurallara uymama ve okul içi asilik gibi davranışlar sıkça gözlemlenmektedir (Alabay, 2020). Aynı zamanda, duygusal karmaşıklıklar da bu davranışları etkileyebilir. Kendilerini suçlu hissetme, özsaygı eksikliği ve içe kapanıklık gibi duygusal sorunlar, öğrencilerin arkadaşlarıyla ilişki kurma, öğrenmeye odaklanma ve okul içinde olumlu davranışlar sergileme yeteneklerini olumsuz etkileyebilir. Akademik açıdan ele alındığında, bu davranışsal sorunlar ve duygusal zorluklar, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini olumsuz etkileyebilir (Güder vd., 2018). Öğrencilerin derslere katılım eksikliği, öğrencilerin akademik başarılarını düşürebilirken, öğretmenlerin daha fazla dikkat ve destek sağlamalarını gerektirebilir.

### Sonuç

Bu araştırma, ailelerin parçalanması sürecinin çocuklar üzerindeki duygusal, sosyal, akademik ve davranışsal etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, parçalanmış ailelerin çocuklarının yaşadığı zorlukların çok yönlü ve karmaşık olduğunu göstermektedir. Parçalanmış ailelerin çocukları, ailelerinin ayrılmasının ardından çeşitli duygusal tepkiler göstermektedirler. Bu tepkiler, üzüntü, kaygı, öfke, içsel çatışma, reddedilme korkusu, duygusal ikilem ve düşük özsaygı gibi geniş bir duygusal yelpazeyi içermektedir. Ayrıca, ayrılık sürecinin nasıl yaşandığına bağlı olarak bu tepkiler farklılık gösterebilir. Bu duygusal zorluklar, çocukların sosyal ilişkilerini etkileyebilir ve arkadaşlık ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Öğrenci-öğretmen ilişkileri de parçalanmış ailelerin çocukları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Duygusal dalgalanmalar, öğrencilerin öğretmenleriyle etkili bir iletişim kurmalarını zorlaştırabilir ve akademik performanslarını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, aile içi sorunlar nedeniyle dikkat eksikliği yaşayan öğrenciler, öğretmen-öğrenci ilişkilerini germeye ve öğretmenlerin bu öğrencilere yardımcı olma çabalarını zorlaştırmaya neden olabilirler. Parçalanmış ailelerin çocukları ayrıca akademik çalışmalarında da olumsuz etkiler yaşayabilirler. Aile içi sorunlar, öğrencilerin dikkat ve konsantrasyonlarını olumsuz etkileyebilir ve öğrenme süreçlerini aksatabilir. Ayrıca, aile sorunları motivasyon eksikliğine neden olabilir ve öğrencilerin okuldaki başarılarını düşürebilir. Sonuç olarak, bu araştırma parçalanmış ailelerin çocukları üzerindeki çok yönlü

etkileri açığa çıkarmıştır. Bu etkilerin farkındalığı, eğitimciler, aileler ve toplum için önemlidir. Bu nedenle, parçalanmış ailelerin çocuklarına duygusal, sosyal, akademik ve davranışsal destek sağlama stratejileri geliştirmek ve uygulamak, bu çocukların daha olumlu bir yaşam deneyimi yaşamalarına katkı sağlayabilir. Ayrıca, ebeveynlerin ayrılık sürecini çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde yönetmeleri ve onları desteklemeleri önemlidir. Bu şekilde, parçalanmış ailelerin çocukları için daha sağlıklı ve pozitif bir gelecek mümkün olabilir.

## Öneriler

- Parçalanmış ailelerin çocukları, duygusal karmaşıklıklarla başa çıkmakta zorluk yaşayabilirler. Okullar, bu öğrencilere duygusal destek sağlamak amacıyla özel programlar veya danışmanlık hizmetleri geliştirebilirler. Bu programlar, öğrencilerin duygusal ihtiyaçlarını anlamalarına, duygusal zorluklarıyla başa çıkmalarına ve sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- Ebeveynlerin ayrılık sürecini çocuklarının duygusal ihtiyaçlarına duyarlı bir şekilde yönetmeleri önemlidir. Okullar, parçalanmış ailelerin ebeveynlerine yönelik eğitim programları veya destek hizmetleri sunabilirler. Bu programlar, ebeveynlere çocukların duygusal gereksinimlerini anlama, iletişim becerilerini geliştirme ve aile içi çatışmaları etkili bir şekilde çözme konularında yardımcı olabilir.
- Öğretmenler, parçalanmış ailelerin çocuklarına daha fazla duyarlılık gösterebilmek için eğitilebilirler. Okullar, öğretmenlere bu tür öğrencilerin yaşadığı duygusal zorluklar konusunda eğitim verebilirler. Ayrıca, öğretmenlerin bu öğrencilere yönelik daha anlayışlı ve destekleyici bir yaklaşım geliştirmelerini teşvik etmek için farkındalık artırma çalışmaları düzenleyebilirler.

## Kaynakça

- Akkaya, B. (2022). Ebeveyni boşanmış ve boşanmamış okul öncesi çocukların sosyal ilişkilerindeki iletişim becerilerinin ebeveyn görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 9(3), 1067-1103.
- Alabay, E. (2020). Boşanma sonrası oluşan tek ebeveynli aile çocukları: okul öncesi öğretmenlerinin görüşleri. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 6(27),852-863.
- Alkan, E.Ö. (2018). Aile parçalanmasının çocuğun okul başarısına etkisi: Trabzon örneği. *Karadeniz Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 4(5), 167-225.
- Altunbulak, C. & Aydoğan, İ. (2015). İlköğretim ikinci kademedeki boşanmış

- ve tam aileye sahip öğrencilerin okul başarıları ve okulda karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 75-102.
- Apaydın, Ç. & Gebizli, O. (2017). İlkokul yöneticilerinin parçalanmış aileye sahip öğrencilerle yaşadıkları sorunların incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 352-368.
- Arslan, S. (2018). *Boşanmanın lise öğrencileri üzerindeki etkisinin okul sosyal hizmeti bakış açısıyla incelenmesi: Sincan ilçesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dabanlı, R. & Alver, B. (2021). Parçalanmış ailelerden gelen ergenlerin uyum ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 7(82), 2069-2079
- Erkal, C. (2013). *Ailesi parçalanmış olan ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre okul başarı düzeylerinin incelenmesi (Kocaeli ili körfez ilçesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Erürker, B. (2007). *Aileye ve parçalanmış aileye sahip 5-6 yaş çocuklarının bilişsel işlevlerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Güderi S.Y., Alabay, E. & Güner, E. (2018). Okul öncesi öğretmenlerinin sınıflarında karşılaştıkları davranış problemleri ve kullandıkları stratejiler. *İlköğretim Online*, 17(1), 414-430.
- Herdem, F.S. & Bozgeyikli, H. (2013). Comparative investigation of guidance needs of children, who are attending primary school in complete and shattered families. *OPUS International Journal of Society Researches*, 3(4), 7-35
- İçer, İ. (2016). Bir yatılı okulda öğrenimini sürdüren parçalanmış ve tam aileden gelen ergenlerin benlik ve yalnızlık algıları arasındaki ilişkinin incelenmesine ilişkin bir çalışma. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 45-54.
- Öcal, A. & Yıldırım, E. (2014). Dış göçler sebebiyle parçalanmış aile çocuklarının değer algılarının incelenmesi. *GEFAD*, 34(2), 155-183.
- Öztürk, G.A. (2023). *Parçalanmış aileye sahip ergenlerin öz yeterlik algıları ve okul bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Pırtık, Ş. (2013). *Boşanmış ve tam aileden gelen okul öncesi çocukların sosyal beceri ve akran tepkilerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Şatır, S. (2023). *Boşanmış aile çocuklarının sosyal gelişimlerine yönelik sınıf öğretmenlerinin görüşleri*. Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, Pamukkale Üniver-



sitesi, Denizli.

Şentürk, Ü. (2012). Parçalanmış aile çocuklarının eğitimdeki başarı/başarısızlık durumu (Malatya Örneği 2006). *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(29), 105-126.

Tanrıverdi, D. & Özgüç, S. (2019). Parçalanmış ve tam aileye sahip çocukların/ergenlerin şiddete yönelik tutumları ve saldırganlık davranışlarının karşılaştırılması. *Psikiyatri Hemşireliği*, 10(3), 165-172.

Uşaklı, H. (2013). Eşinden ayrılmış annelerin görüşü açısından çocuklarının sorunları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 195-208.

Timur, Ç. (2019). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin akran ilişkilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Tolan, Ö.Ç. (2023). Boşanma ve etkileri: çocuklar ve ergenler üzerindeki psikolojik sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 50, 321-338.

Üreyen, S. (2019). *Ortaöğretim yönetici ve öğretmenlerinin parçalanmış aile çocuklarının eğitiminde karşılaştığı sorunlar*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Üreyen, S. & Ünal, A. (2022). Ortaöğretim yönetici ve öğretmenlerinin parçalanmış aile çocuklarının eğitiminde karşılaştığı sorunlar. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(1), 148-164.

Vural, G. (2021). *Çocuklarda ebeveyn kaybı ile ebeveyn boşanmasının travmatik etkileri*. Ankara: İksad Yayıncılık.

Yanar, K. & İlhan, T. (2022). Boşanmış aile çocuklarında boşanmanın etkileri ve travma sonrası büyüme: nitel bir çalışma. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(12), 172-186.



# ÇARESİZ BİR STRATEJİ OLARAK YALNIZLIK VE EĞİTİMİN SORUMLULUĞU

**Doç. Dr. Ali Faruk YAYLACI**

Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü  
alfay06@yahoo.com

## Öz

*Yalnızlık giderek artan bir düzeyde önemli bir problem olarak ele alınmaktadır. Özellikle ekonomik açıdan zararlı sonuçları yalnızlığın tedavi edilmesi gereken ciddi bir hastalık olarak görülmesine yol açmaktadır. Geleneksel devirlerdeki anlamlı ve yetkinleştirici yalnızlık anlayışı dünyada egemen olan kültürel yapı tarafından tahrif edilerek gündemden çıkarılmıştır. İçinde bulunulan toplumsal ve ekonomik koşulların, bütün teknolojik gelişmeye, sosyal medya imkânlarına ve kalabalıklaşan nüfusa rağmen yalnızlık üretiyor olması görmezden gelinmektedir. Eğitimin de katkısıyla bireyci, yarışmacı bir anlayış benimsetilmektedir fakat bu sürecin ortaya çıkardığı yalnızlık sadece verimlilikle ilgili sonuçları bakımından değerlendirilmektedir. Bu metinde anlamlı yalnızlık ve bir problem olarak yalnızlık ayırımından hareketle eğitim süreçlerinin yalnızlıkla olan ilişkisi tartışılmıştır*

**Anahtar Kelimeler:** *Yalnızlık, Eğitim, Ölüm, Performans, Rekabet*

## Abstract

*Loneliness is increasingly considered a significant problem nowadays. Its harmful consequences, especially in economic terms, cause it to be seen as a serious disease that needs to be treated. The understanding of meaningful and empowering loneliness in traditional times has been distorted and removed from the agenda by the dominant cultural structure in the world. It is ignored that the current social and economic conditions produce loneliness despite all technological developments, social media opportunities and a crowded population. With the contribution of education, an individualistic and competitive approach is adopted, but the loneliness resulting from this process is evaluated only in terms of its results related to unproductivity. This paper addresses the relationship between educational processes and*

*loneliness, based on the distinction between meaningful loneliness and loneliness as a problem.*

**Keywords:** Loneliness, Education, Death, Performance, Competition

*“Zamanın ters, sohbetin faydasız, her reisin bezgin olduğunu ve her başın bir ağrı taşıdığını görünce, evime kapanıp, şeref ve haysiyetimi korudum ve izzet olarak bununla kanaat ettim.”*

Farabi<sup>1</sup>

## Giriş

15 Kasım 2022’de dünya nüfusunun 8 milyara ulaştığı (UN, 2022) açıklanırken yeryüzünün tarihte hiç olmadığı kadar kalabalık bir yer haline geldiği, bu yolda ciddi bir eşişin aşıldığı ilan edilmiş oldu. Nüfus yoğunluğunun olabildiğince yüksek seviyede olduğu kentlerin sayısının da tarihte hiç olmadığı kadar fazlaştığı bu “kalabalık” devrin problemi olarak yalnızlığın giderek daha çok gündeme gelmesi esasen tuhaf bir durumdur. Yalnızlığın daha fazla gündeme gelişinde bireysel ya da toplumsal açıdan yol açtığı maliyetin etkili olduğu söylenebilir. Yalnızlık duygusu özellikle yaşlıların yaşamını olumsuz yönde etkileyerek hayatın dayanılmaz bir şey olarak algılanmasına yol açabilmektedir (Akbaş, Taşdemir Yiğitoğlu ve Çunkuş, 2020). Japonya’da, sosyal zorluklara ve hatta “kodokushi”ye (yalnız ölümler) neden olan yalnızlık, önemli bir kamuoyu endişesi niteliğindedir (OECD, 2021). Dolayısıyla bireyler ve topluluklar üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılması gayesiyle yalnızlığa artan bir ilgi söz konusudur (Barreto ve diğerleri, 2021). Söz konusu ilgi Türkiye’deki akademik çalışmalarda da kendini göstermektedir. YÖKTEZ veri tabanındaki bilgilere göre adında yalnızlık ifadesi geçen 490 tez yazılmıştır ve bu tezlerin sadece 29’u 2000 yılı öncesine aittir. 2000’li yıllarla birlikte bu tezlerde kayda değer bir artış gözlenmiştir. COVID-19 salgınının yarattığı izolasyon koşulları da bir problem olarak dile getirilen yalnızlık hissedenlerin sayısındaki artışa katkı sağlamıştır (OECD, 2021).

Yalnızlık hakkındaki mevcut perspektifler, yalnızlığı genellikle bir sosyal eksiklik problemi olarak kabul eder ve yalnızlık hissi psikopatolojik nitelikleriyle ele alınır (Karnick, 2011). Bu bağlamda yalnızlık, sosyallığın yokluğunun veya kaybının en radikal örneği konumundadır (McGraw, 1995). Bununla birlikte yalnızlığın giderek daha fazla bir problem olarak algılanmasına ve “tedavi” protokolleri geliştirilmesine çalışılsa da yalnızlığın ne anlam ifade ettiği hususunda bir uzlaşma olduğu söylenemez. Bu uzlaşma eksikliği esasen yalnızlığın bir problem olarak sunulmasında da söz konusudur. Bu çerçevede bu metinde temel olarak yalnızlığın günümüz dünyasında kazanmış olduğu anlamın ya da günümüz dünyasının yaratmış olduğu yalnızlığın geleneksel devirlerde rast gelenen ve anlamlı yalnızlık olarak adlandırılabilir olan yalnızlıktan farklı

<sup>1</sup> Hammond, R. (1994). Farabi Felsefesi ve Ortaçağ Düşüncesine Etkisi (Tercüme: Doç. Dr. Uluğ Nutku; Gülnihal Küken). Felsefe Arkivi, 29, 125-191.

oluşundan hareket edilmiştir. Günümüz dünyasının kendine özgü koşullarının ürünü olan yalnızlık, Baudrillard'ın Fatal Strategies adlı eserinin Türkçe çevirisindeki başlığından hareketle söyleyeceğimiz üzere “çaresiz bir strateji” olarak yine bu koşullarla başa çıkmanın yollarından biri olarak sunulmakta ya da söz konusu koşulları perdeleyecek ve gizleyecek bir şekilde maliyet-fayda analizlerine konu edilen masraflı ve zararlı, baş edilmesi gereken bir problem olarak görülmektedir. Bu süreçte eğitimin hayati rolü ise çoğu zaman göz ardı edilmektedir. Günümüz dünyasının kendine özgü koşullarının hem belirleyicilerinden biri olan hem de bu koşulların şekillendirdiği eğitim, bireyleri problem olarak görülen yalnızlığa itmektir. Bu çerçevede bu metinde “anlamli yalnızlık” ve “çaresiz bir strateji olarak yalnızlık” ile eğitimin etkileşimi irdelenmiştir.

### **Anlamli Yalnızlık ve Bir Problem Olarak Yalnızlık**

Yalnızlık her zaman insanın bilinçli varoluşunun temel koşulu ve yapısı olmuştur (Mijuskovic, 1981). Yalnızlık, evrensel bir yaşam tecrübesi olarak yüzyıllardır dünyanın her yerinde, bütün kültürlerde, edebiyatta, şiirde ve şarkılarda işlenmiş 1900'lerin sonlarından bu yana akademik çalışmaların konusu olmuştur (Rao, 2021; Karnick, 2011; McGraw, 1995). Yalnızlık, yüzyıllardır dünyanın her yerinde bilinen en yaygın tecrübelerden biri olmasına rağmen tanımlanması olabildiğince zordur (Karnick, 2011). Bununla birlikte yalnızlık nedir sorusunun cevabını ya da yalnızlığın “ne”liğini araştırmak yalnızlığın bir problem olup olmadığı hakkında düşünmeye katkı sağlayabilir. Çünkü yalnızlık bir problem değilse de bir “mesele” olarak karşımızda bulunmaktadır. Günümüzde otoriteler iki farklı yalnızlığı ayırt etmek için “loneliness” ile “solitude” arasında bir ayrım yapıyorlar. Çaresiz bir kimsesizlik olarak yalnızlık ciddiye alınması gereken bir problem olarak görülürken türlü sebeplerle tercih edilen uzlet ya da inziva, erdemli bir yalnızlık olarak kabul edilmiştir. “Loneliness” kelimesin etimolojik kökeninde bir başınalık, arkadaş eksikliğinden duyulan keder, diğerlerinden ayrı olmak gibi anlamlar bulunmaktadır. Bu tür yalnızlık bireyin kendi seçimi olarak ortaya çıktığı için sınırları ve kapsamı belirli, aynı zamanda geçicidir. Öte yandan “solitude” kelimesinin kökeninde ise tek başınalık; ıssız yer, çöl, vahşi doğa gibi anlamlar yer almaktadır. Burada toplumsal yapıdan kaynaklanan güvensizlik hissinin etkisi vardır ve insanlardan uzaklaşarak huzur bulmak amaçlandığı için sınırı ve süresi belirsizdir. Türkçede ise yalnızlık çıplak, soyunmak, soyulmak anlamlarındaki “yalın”dan gelmektedir (Karaca, 2019; Nişanyan, 2023). Öz olarak yalnızlık, insanlarla temasa duyulan öznel bir duygu durumu ya da arzulanan toplumsal temas durumu ile gerçekleşen temas düzeyi arasındaki tutarsızlık olarak tanımlanabilir (Perlman ve Peplau, 1982; Weiss, 1973 aktaran OECD, 2021). Bu bağlamda yalnızlık, kişinin kendi sosyal ağını değerlendirme biçimiyle büyük ölçüde belirlendiği için ölçülmesi zor olan karmaşık, öznel bir olgudur (Pijpers, 2017). Dolayısıyla yalnızlığı oluşturan sadece başkalarının yokluğu ve bu yokluğun hissedilmesi

değil aynı zamanda bu yokluğun benlikte bir eksiklik ya da kayıp yaratması nedeniyle eksik ve tükenmiş hissedilmesidir (McGraw, 1995). Felsefi açıdan yalnızlık, bireyin kişisel olgunluğunu, özgürlüğünü ve en üst düzeyde ilişkilerinin gelişimini gerçekleştirmesi için insanî koşulların bir parçası olarak betimlenir (Karnick, 2011). Metafizik veya dinî bağlamdan farklı olarak sosyal bağlamda, yalnızlığın hem anlamı hem de hissedilişi, kişinin kendini farklı, istenmeyen, takdir edilmeyen, dışlanmış, yabancı vb. olarak hissetmesiyle oluşturulur (Mijuskovic, 1981). Nihayetinde yalnızlık çeşitli biçimlerinin, her biri kendi tarzında insan oluşun anlamıyla yakından ilişkilidir (McGraw, 1995) ve tarih boyunca esasen toplumsal bir canlı olan insana eşlik etmiştir.

Felsefece yalnızlık, insani koşullarda ve ferdin bireysel özgürlüklerinde, seçimlerinde, yönelimlerinde ve sorumluluklarında temel esas olarak kabul edilir (Karnick, 2011). Modern zamanların belirli bir tür yalnızlığı ürettiği düşüncesi doğru olsa da yalnızlık insanlığın yeryüzündeki serüveni kadar eskidir ve günümüzdekinin aksine çoğu zaman övülmüş bir olgudur. İlk yalnızlık anlatılarından birisinin kutsal metinlerde işlenen cennetten çıkarılış olduğu söylenebilir. İlk insanın günahının bedeli olan yalnızlık affedilmeyle ve eşin bulunuşuyla sona erecektir (Kızılgeçit, 2011). Hz. Âdem ile Havva'nın düşüşünden bu yana Tanrı ile olan iletişimin kaybedilmesi, insanın varoluşsal yalnızlığını simgesel olarak yansıtmaktadır (Mijuskovic, 1981). Dünya edebiyatı, yalnızların sayısız örneğini sunar; Eyüp peygamberin yalnız başına çektiği acılar; Prometheus'un izole edilme cezası; Odysseus'un Poseidon tarafından dayatılan sürgünü; Oidipus'un körlüğü, Sofokles'in Philoctetes'i, İspanya'da Cervantes'in Don Kişot'u ve Baltasar Gracian'ın El Criticon'u, İngiltere'de Defoe'nun Robinson Crusoe'su ve Endülüs Müslüman edebiyatında Hayy İbn Yakzan, bunların örnekleri olarak verilebilir (Hassoon, 2020; Mijuskovic, 1981). Hz. Muhammed'in Hira Mağarası'ndaki tecrübesi, itikaf uygulamaları gibi olgular İslam geleneğinde kendine özgü ve olumlu bir yalnızlık anlayışına zemin hazırlamıştır. Özellikle tasavvuf geleneğinde uzlet, halvet, çile, erbain gibi farklı aşamaları ve türleri olan olgunlaştırıcı bir yalnızlık şekillenmiştir (Kızılgeçit, 2011). Bu bağlamda İbn Bacce'nin özgün bir yaklaşım sunduğu söylenebilir. Tasavvuftaki münzeviden farklı olarak İbn Bacce için yalnızlık, erdemsiz devlet türlerinin herhangi birinde yaşamak zorunda kalan erdemli bireyin yazgısıdır. Bu erdemli yalnızı "mütevahhid" olarak adlandıran İbn Bacce, yalnızlığı birey-toplum, birey-devlet ilişkisi zemininde açıklamıştır (Yıldız, 2012). Mütevahhid toplumsal ya da siyasal anlamda yalnız ve yabancılaşan bireye ve aynı zamanda düşünsel yetkinleşmeyi amaçlayan filozofa işaret etmektedir (Macid Fahri, 1991 aktaran Yıldız, 2012). İbn Tufeyl de Hayy İbn Yakzan'da insanın nihai mutluluğunu toplumsal olana ve başkalarına değil yalnızca insana, devredilemez sorumluluğuna, kişisel özgürlüğüne bağlı görmüş ve yalnızlıkla ilişkilendirmiştir (Hassoon, 2020). İbn Bacce'nin bakış açısından söylenecek olursa erdemsiz ve yetkin olmayan bir toplumda ya da devlet yaşayan "mütevahhid" için toplumdan uzaklaşma zorunludur (Yıldız, 2012). Yalnızlık, aklın ve

ruhun yetkinleşmesini engelleyen toplumsal koşullardan ve diğer bireylerden zorunlu bir kaçışı temsil etmektedir. Bu “anlamalı yalnızlık” toplumsalın dönüşümü ile birlikte yerini bir problem niteliğindeki yalnızlığa bırakmıştır. Öyle ki günümüzde yalnızlık, her durumda kaçınılması gereken normal dışı bir şeye dönüştürülmüştür.

Modern çağ, hemen her alanda ve konuda olduğu gibi, René Guénon’dan ilhamla söylenecek olursa, yalnızlığı da tersyüz etmiş, tahrif ederek dönüştürmüştür. Geleneksel dünyada toplumdan uzaklaşıp uzlete çekilmek, bireysel bir kendi başına kalış, başkalarınca terk edilmiş değil; Tanrı’yla baş başa kalmak ve ona varmak içindir. Tanrının olmadığı ve her şeyin mutlak ölçüsünün insan olduğu bir dünyada insanın kaderi olan yalnızlık bir çaresizlik ve anlamsızlık olarak tezahür etmektedir. Tahrif edilmiş modernize yalnızlık, özellikle ekonomik sonuçları nedeniyle çözülmesi gereken bir problem olarak betimlenmektedir. Artık toplumdan erdemli bir kaçış, Farabî’nin ya da İbn-i Bacce’nin kıymetli yalnızlığının yerini toplumdan kaçıp toplumsalda yitip gitmekle şekillenen güncel yalnızlıklar almıştır. İlki erdemli bir savunma, insan kalmaya çaba; ikincisi ise insan-dışılışarak “aslî yalnızlık”la yüzleşmemek için ortaya atılan çaresiz bir stratejidir.

Bu iki tür yalnızlık, Hayy İbn Yakzân ve Robinsan Crusoe ile simgeleştirilebilir. Hayy İbn Yakzan’ın yalnızlığı gönüllü ve metafizik bir amaç güderken Robinsan Crusoe’nunki tesadüfi, şiddetli bir merkantilist hareket tarafından savrulan Batı ruhunu yansıtmaktadır (Hassoon, 2020). Bu ikinci tür yalnızlık, giderek daha fazla bir düzeyde sağlığa zararlı ve mutluluğa düşman olan evrensel bir rahatsızlık olarak tanımlanmaktadır. Bu rahatsızlık verici yalnızlığın yaygınlaşması bireysel ve toplumsal çöküşün habercisi olarak görülmektedir. Ne çare ki yalnızlık modern zamanlarda salgın boyutlarına ulaşmıştır (McGraw, 1995). Buna göre yalnızlık, iyilik halini olumsuz etkileyen, sağlık harcamalarını yükselten, çalışanların sağlığını bozarak ekonomiyi olumsuz etkileyen bir hastalıktır (Barreto ve diğerleri, 2021). Toplumsal ideallerin giderek sonlandığı, herkesin yalnızlaştığı, bireyselci değerlerin egemen olduğu bir evrende hapsolmuş insanlar (Günay, 2021), “mevcudiyetsiz yakınlık”tan, “temassız bitişiklik” ve “hissetmeden aşinalık”tan oluşan yaşamlarında (McGraw, 1995) yalnızlığı, içinde yaşadıkları koşullardan bağımsız bir hastalık olarak görme eğilimindedir. Ancak tüketim düzeninde insanlar tükettikçe kendi kabuğuna çekilip yalnızlığa gömülürken bu durumun farkına da varmamaktadır (Baudrillard, 2020 aktaran Günay, 2021). Bu simülasyon düzeninde örneğin Disneyland, bütün simülakr düzenlerinin kusursuz bir modeli olarak Amerika’nın minyatürleşmiş halini temsil eder, yaydığı sıcaklıkla, kişi yalnız da olsa bin bir oyuncanın yardımıyla birçok duyguyu yaşar, büyülenir ve yalnızlık duygusundan kurtulmuş olur (Çam, 2019). Aynı zamanda Georg Simmel’in bakış açısıyla düşünülecek olursa bu durum metropol yaşamıyla ilişkilendirilebilir. Hızla değişen sosyal durumlar nedeniyle metropol yaşamı giderek bireyinin olaylara karşı kayıtsız kalmasıyla sonuçlanır. Birey kendini

dış dünyaya kapatarak bu dünyanın tehlikelerinden ve risklerinden korumaya çalışır (Karaca, 2019).

Aslında “sözde” bir yalnızlıktan bahsediyoruz. Elbette, tek başına bir hane-  
de yaşayanlar artıyor, aileler parçalanıyor, uzak mesafelere dağılmış birlikte-  
likler yeni aile formları yaratıyor. Yine de bütün bunlar kelimenin aslî anlamın-  
da yalnızlık sayılmaktan uzak olmalıdır. Modern zamanların sorunsal yalnızlığı,  
insanlığın binlerce yıllık birikiminden, geleneksel ve dolayısıyla terkedilmesi  
gereken özellikler olarak etiketlenen niteliklerden soyutlanmayı ifade et-  
mektedir. Bu noktada Baudrillard’ın orji sonrası benzetmesine başvurabiliriz.  
Modern zamanların ilerlemeci anlayışı nihayet hedefine ulaşmış, insanları bir  
orji sonrasının sekeret halinde bırakmıştır; “tamam ilerledik ya şimdi” sorusu,  
yalnızlık probleminin yeşerdiği yer gibidir. Herşeyin ölçüsü insan olduğu için  
kendini gerçekleştirme aynı zamanda kendini yok etme anlamına gelmekte-  
dir. İnsan doğası gereği toplumsal bir varlıktır denilirken aslında doğası gereği  
yalnızdır bunun için başkalarıyla toplaşmalıdır da denilmektedir.

Metafizik açıdan tamamen yalnız kalma korkusu Pascal’ın sonsuz uzayın  
sessizliğinden duyduğu korku ile simgelenebilir (Mijuskovic, 1981). 20. asrın  
ikinci yarısı, tür olarak insanın evrendeki yalnızlığının katı, kesin ve resmi ola-  
rak dahası bilimsel olarak ortaya konulduğu dönem olmuştur. İlk defa uzay-  
dan çekilen dünya fotoğrafını bu durumun simgesi kabul edebiliriz. Binlerce,  
milyonlarca yıllık tarihinde insanlığın ilk defa bu sahneyi gördüğü düşünülürse  
şok etkisi açıktır. Evrenin adı anılmayacak kadar küçük bir noktasında, bu nok-  
tanın içinde de adı anılmayacak küçükten daha küçük bir parçasında, boşlukta  
asılı duran yapayalnız bir gök cisminde koşuşturan insan kalabalığı oluşumuz  
kafamıza dank ettirilmiştir. Bunun anlamca yıkıcı bir sonucu da “O halde her  
şeyin ne anlamı var?” sorusunun yarattığı ahlâki yargı olmuştur. Bomboş (şim-  
dilik) bir uzay boşluğunda anlamsız küçücük bir noktanın üzerindeki insan ve  
toplum hayatının ne anlamı olabilir ki? Bu “çaresiz” iklimde insanların daya-  
nışma yoluyla birlikte var olma mücadelesi içinde olması da elbette iyimser  
bir yorum olabilir. Yine de negatif bakışın daha yaygın ve etkili olduğu söyle-  
nebilir.

İnsanlığın Batı Avrupa öncülüğünde son birkaç yüzyıldır tecrübe ettiği  
modernleşme, esasen René Guénon’un penceresinden bakarak söyleyecek  
olursak her şeyin yegâne belirleyicisinin “insan ve insan tekinin yaşamı”  
olması anlamında bir insancılık fikri ile tecelli etmiştir. Teknolojideki öngörü-  
lemez “ilerleyiş” umulmadık sonuçlara yol açmıştır. İnsan tekinin, gelenek ve  
onunla ilişkili kişi, kurum ve anlayışlar karşısındaki zaferi zamanla teknoloji-  
nin büyülü müdahalesiyle insanın kendi evreninin tanrısı olduğu bir hale yol  
açmıştır. Ne var ki bu tanrı ölümlüdür ve arzuları, çıkarları, ihtiyaçlarıyla bir  
başınadır. Doğrusal ilerlemeci anlayış, insanın koca evrendeki anlamsız yal-  
nızlığıyla cesur bir yüzleşme gibi de görülebilir. Ancak teknolojinin marifeti ve  
büyüsüyle üretilen çözümlere bakıldığında cesurluğu şöyle dursun bir yüzleş-  
meden çok hileli arayışlar söz konusudur. Bu anlamsız, bir başına insan yaşamı

gerekirse makineler vasıtası ile sınırsızca uzatılmak istenmektedir. Teknoloji marifetiyle sürekli gelişen iletişim ortamları, internete dayalı uygulamalar insanları “sosyal” süreçlerde daha da yalnızlaştırmaktadır. Rao’nun (2021) vurduğu üzere sosyal ağların gerçek dünyadaki ilişkilerin yerini alması fiziksel ve zihinsel refahı olumsuz etkilemektedir. Nihayetinde dijital çağın yalnızlığı, zihnin derinliklerinde temellenen zihin dünyasında yaşanan ve kişiyi yalnız olmaya yönelten duyguları da saran bir yalnızlıktır (Köktürk, 2022).

Dijitalleşmenin getirdiği “imkânlar”, toplumsal ve ekonomik hayattaki dönüşümler bizi mesafesiz, sınırsız bir yakınlığın içindeki uzaklığa mahkûm kılmaktadır. Bütünüyle toplumsallaşarak, her an her yerde ve her an ulaşılabilir halde bulunarak, sınırları ve mesafeleri aşan sözde topluluklara dâhil olarak yalnızlaşıyoruz. İnsanı buna iten asıl güç, sadece teknolojinin yarattığı cezbedici imkânlar olmasa gerekir. Hemen yanı başımızdaki insanlardan soyutlanarak bir ekranın aracılığıyla başka insanlarla güya bir araya gelmeyi tercih etmemizin başka nedenleri de olmalıdır. Elbette bu noktada toplumsal, ekonomik, kültürel ya da psikolojik birtakım çözümlenmeler yapılarak tatmin edici cevaplar bulunabilir. Ancak bu cevapların ötesinde bir şeylerin varlığı da kendini hissettirmektedir. Bu “şeylerin” insan türünün ezeli meseleleriyle yakından ilişkili olduğu düşünülebilir. Muhtemelen bu meselelerin en önemlisi de insanın ölümlülüğüdür.

Esasen Rollo May’in yazdığı gibi yalnızlık ölümün hayaleti olduğu için yalnızca varoluşsal yalnızlığın değil tüm yalnızlık biçimlerinin paradigmasıdır ve bu nedenle, ölüme karşı güçsüzlük duygusu çeşitli yalnızlık biçimlerinin etkisini de artırabilmektedir (McGraw, 1995). Baudrillard da ölümün saklanması, yaşlıların ayrı tutulması, anlamlı yaşamlar yerine yaşamı uzatma arzusu gibi yollarla ölümün günümüzdeki ele alınış şekline, oldukça eleştirel yaklaşmıştır. Sistem ölümden ne kadar kaçarsa, herkesi o kadar yalnızlığa itmektedir (Robinson, 2022). İnsanlık geçmişte ölüm fikriyle baş edebilmek için birlikteliği tercih ederken şimdilerde bu baş etme süreci meselemiz olan yalnızlığı gündeme getirmektedir. Ezelden beri ya da insan ölümlülüğün mutlak manada bilincinde olalı beri yaşadığı huzursuzlukla baş etmeye çalışmıştır. Başkalarıyla bir aradalığın belki de en anlamlı sebeplerinden biri de budur. Elbette, modernlerce “ilkel” olarak adlandırılan insanların zamanında ölümün tarihin sonraki devirlerindeki kadar “korkunç” bir olgu niteliğinde anlaşılmadığı da düşünülebilir. Muhtemelen, tabiattaki diğer kardeşleri, bitkiler ve hayvanlar gibi hüznle olsa da döngüsel bir varoluşun belirsiz, kaygı verici bir aşaması olarak anlamış olmalılar ölümü. Doğrusal ilerlemeci bir zaman anlayışıyla yani pek modernce bakıldığında eskinin “geri” devirlerinde insanların atalarının şimdikine kıyasla daha basit, ilkel ve gelişmemiş bir ölüm anlayışı olduğunu düşünmek kaçınılmazdır. Ancak bahsettiğimiz yönde bir anlayışın şimdikinden daha huzur verici olduğu da açıktır. İnsanlık ya da medeniyetin ilerlediği düşünülen devirler boyunca ölüm, kaçınılması, aşılması değilse bile, unutulması gereken bir şeye dönüşmüştür.



Bilimle, teknolojiyle, dijitalleşmeyle gerekirse insan-dışlaşılarak, bir cyborga ya da robota dönüşerek de olsa yaşamaya devam edilmesi arayışı söz konusu olmuştur. Bu arayış, yalnızlık için geliştirilmiş çaresiz bir stratejiden başkaca bir şey değildir aslında. Bununla birlikte hemen hemen bütün geleneksel medeniyetlerin mensuplarının paylaştığı döngüsel zaman ve aşkın varlık anlayışı bağlamında düşünüldüğünde farklı sonuçlar olacaktır. Ölüm, tanrıların ya da Tanrının diğer varlık türlerinin dışında insana verilmiş bir yük ve ayrıcalık olarak bilinmiştir aynı zamanda. Tolkien, Güç Yüzüklerinde, Elflerin insanın ölümlülüğüne özenmesinden bahseder. Tanrı vergisi ölümlü bir hayat anlayışı insanı çaresizlikle ve imtihan duygusuyla baş başa bırakacaktır. Bu iki duygunun kimi zaman çelişkili, belirli sonuçları vardır. İmtihani kazanarak ölüm-ötesinde varlığı sürdürme gayesi ile birlikte bu zorunlu ve kısa hayatı olabildiğince dolu bir şekilde yaşama arzusu. Dolayısıyla insan en baştan beri yaşamak ve düşünmek zorunda kalmıştır. Yaşama ilişkin becerileri ve kendisi hakkında dolayısıyla ölüm hakkında düşünmeyi de birbirine öğretmiştir. Eğitim de en baştan beri hayat, ölüm ya da yalnızlık hakkındaki anlayışlarımızla etkileşim içinde olmuştur. Bu etkileşim sürecinde eğitim hem sorumlu hem de sonuç konumundadır.

## Eğitimin Yalnızlığı

Yapılan araştırmalar PISA sınavlarına katılan birçok ülkede öğrencilerin yaklaşık dörtte birinin okulda kendilerini yalnız hissettiklerini ortaya koymuştur (OECD, 2021). Bu bağlamda Japonya örnek olarak verilebilir. Japonya'da Eğitim Bakanlığı zorbalık, intihara karşı tedbirler ve öğrencilere ruh sağlığı desteği sağlayarak yalnızlığı ele alırken 2021'de yalnızlık ve izolasyonla doğrudan mücadele etmek için yeni bir plan da açıklamıştır (OECD, 2021).

Eğitim ve okullar bağlamındaki yalnızlık olgusu da yarattığı zararlı maliyet çerçevesinde ele alınmaktadır. Kronik yalnızlık fiziksel ve zihinsel sağlık ile öğrenmeyi olumsuz etkileyeceği düşüncesinden hareketle bir halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir (OECD, 2021). Araştırmalara göre, izolasyon duyguları ve gelecek için isteksizlik, öğrencilerin akademik performansını karmaşık şekillerde önemli ölçüde etkilemektedir. Kendini yalnız ve izole hisseden öğrenciler, zamanlarını boşa harcama eğiliminde olurken bu durum akademik başarılarını olumsuz etkilemektedir (Bek, 2017). Bununla birlikte eğitim ve yalnızlık arasındaki ilişki sadece eğitim süreçlerinde ortaya çıkan ve bir problem niteliğinde görülen öğrencilerin hissettiği yalnızlığa indirgenemeyecek kadar karmaşık ve çok boyutludur. Eğitim süreçlerinin ve okulun işleyişinin bizatihi kendisinin de yalnızlığın ortaya çıkışına sağladığı katkı göz ardı edilmemelidir. Burada eğitimin kendisi, öğrencilerden beklentiler ve giderek artan yoğunlukta teknolojinin kullanımının rolü önem taşımaktadır.

Araştırma bulguları yalnızlığın bireycilikle arttığına işaret etmektedir (Barreto ve diğerleri, 2021). Söz konusu bireycilik eğitim süreçlerinin de katkısıy-



la bireylerin zihninde ve hayatında yer etmektedir. Eğitimin bu etkisi neoliberal ideolojinin egemenliğinin bir ürünüdür. Eğitim, devasa ekonomik değeri nedeniyle neoliberal projenin temel hedefi konumundadır (Kuehn, 1999 aktaran Ross ve Gibson, 2006). Neoliberal ideolojinin temel ilkesi, ekonomilerin ve toplumların serbest piyasa ilkeleri doğrultusunda örgütlenmesi gerekliliğidir (Becker, Hartwich ve Haslam, 2021). Lipmann'ın (2006) belirttiği üzere bu süreçte verimlilik ve performans standartlarına ilişkin iş dünyasının retoriği ve eğitimin işgücü piyasasına hizmet edecek şekilde yeniden tanımlanması, eğitim politikasının temel nitelikleri haline gelmiştir. Neoliberal piyasacı eğitim, standart testlerin, hesap verebilirliğin, rekabetin yükselişiyle belirginleşmiştir. Böylece okullar ve öğrenciler finansman ya da akademik başarı için kıyasıya bir rekabete girişmiştir (Hursh, 2006). Nihayetinde “rekabet ahlaktan daha güçlüdür” (Baudrillard, 2002). Bu düzende okulların ve bireylerin rekabete girişmeleri kaçınılmaz gibidir. Neoliberal ideolojiye maruz kalmak insanların başkalarıyla bağlantı duygusunu azaltarak ve başkalarıyla rekabet içinde olma algısını güçlendirerek yalnızlığı artırmaktadır (Becker, Hartwich ve Haslam, 2021). Artık pragmatik ve bireyci bilinci besleyen eğitim ve okul, piyasanın diliyle konuşmakta, statükonun geliştirilmesinin gerekliliğini benimsetmektedir (İnal, 2006).

Güncel sistemce dayatılan, yarışmacı ve sıralamacı “başarı” fikri eğitim-öğretimle birlikte insanı da dönüştürmektedir. Yalnızlığa ilişkin “rızanın imalatı” böylece mümkün olmaktadır. Eğitimin, okullarda, teknolojik bir meşgaleye indirgenmiş olması, öğretimden ibaret, testlere hazırlık sürecinden başkaca bir şey olamayışı, benmerkezci bir kişilik hedeflemektedir. Kendin olmak ya da kendini gerçekleştirmek, zirvede olmak çabası hep bir başınlıkla sonuçlanmaktadır. De Gaulejac'ın (2013) kavramlarıyla ifade edilecek olursa “performans takıntısı” ve “hep daha fazlası” arayışı bireyselci yarışmacılığı beslemektedir. Eğitim sistemi, aileleri ve çocukları yalnız ve tek başına “savaşmaya” zorlamaktadır.

Öğretimin yapısı, okulun işleyişi, sınav ve test düzeni, eğitim yoluyla dayatılan değerler aileleri ve çocukları, gençleri birbirinden fiziksel olarak da uzaklaştırmaktadır. Sınavlar ve testlerde zirveye koşabilmek için öğrencilere fazladan derslerin aldırılması, ailenin sosyal-ekonomik statüsüne bağlı bir şekilde spor ve sanatla ilgili çeşitli kurslara devam edilmesi aile ve çocukların birbirlerinden ayrı bulunmaları anlamında yalnızlığı desteklemektedir. Öğrenciler ve aileleri için söz konusu olan bu durum eğitim kurumlarının işleyişi ve personeli açısından da böyledir. Yine De Gaulejac'a (2013) başvurarak ifade edilecek olursa; yüksek performans kültürü kurumlara üretkenlik ve kârlılık getirirken çalışanları da baskı altına almakta, sınırsız performans sonu gelmeyen bir taciz niteliği kazanmaktadır. Nicelik saplantısı ve sonuç kültürü performans için yarışan bireylerin, hedeflere ulaşma kotalarını doldurma kaygılarıyla yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Performans hakkındaki bu düşüncüler modern dünya görüşü, pozitivizm, rasyonellik ve sermayecilikten

neşet etmektedir (De Gaulejac, 2013). Bu kaynakların ürünü olan neoliberal eğitim, yıkıcı rekabet ve bireyci başarı için savaş fikrinin içselleştirilmesini temin etmektedir. Ailedeki tartışmalar, akranlarla yaşanan zorluklar ve romantik ilişkiler gibi önemli sosyal stres etkenleri de dikkate alındığında bile okul performansı ergenlik döneminde ana stres kaynaklarından biridir (Anniko ve diğerleri, 2019 aktaran García-Moya, Díez ve Paniagua, 2023). Sürekli olarak yüksek performans gösteren öğrencilerin ya da yüksek performans gösteren okullara devam eden öğrencilerin yüksek düzeyde stres ve diğer zihinsel sağlık sorunları yaşadıkları görülmektedir (Högberg, 2023).

Bireyleri dönüştüren ve yalnızlıklar üreten geniş anlamıyla eğitim sistemlerinin gelişiminde teknolojinin önemli bir yeri vardır. Özellikle internet teknolojileri organik olarak nitelendirilebilecek bireyler arası ve topluluk ilişkilerini de dönüştürmüş, bu ilişkilerin yitirilmesiyle ortaya çıkan yalnızlıkları sanal bağlarla hem güçlendirmiş hem de çözmeye yönelmiştir. Bu teknolojik dönüşüm süreci gençleri daha fazla etkilemektedir. Çocuklar ve gençler ailelerinden çok daha hızlı değişmekte ve dönüşmektedir. Bir reklamda bize gösterildiği üzere gerçek bir insan olarak fizikî açıdan yanı başında bulunan büyük annesinin “güya yanında” olan bir genç mobil telefonundaki uygulama vasıtasıyla ülkenin hatta dünyanın başka başka yerlerindeki insanlarla “bir arada” bulunabilmekte ve onlarla etkileşimi tercih etmektedir. Bu durum esasen yukarıda değinmiş olduğumuz bireyselleşimi ve başarmak için yarışma fikrini pekiştirmektedir. Curran ve Hill’in (2019) vurguladığı üzere sosyal medya, “ideal yaşam” ile ilgili gerçekçi olmayan ve ulaşılamaz beklentileri teşvik edebilmektedir böylece gençlerin sosyal onay kazanmak için mükemmel olmaları yönündeki baskı da artmaktadır (aktaran OECD, 2021). Dijital dünyayı hayatının ilgisinin merkezi haline getirme ile başlayan, süreçte bireyler öteki bireylere isteyerek sırtını dönerken bu şekilde yaşamayı anlamlı bulmaktadır. Öyle ki dijital dünyadaki tek başlılık ve tecrit durumu, doğal varoluş hali gibi görülmektedir (Köktürk, 2022).

Eğitim ile yalnızlık bir arada ele alındığında genellikle yalnızlıkla ilgili problemlerin eğitim yoluyla çözümünden bahsedilmektedir. Bir OECD (2021) raporunda okulların farklı geçmişlere sahip öğrencileri bir araya getirerek, sosyal gruplar arasında bağlantıların kurulmasına imkân sağladığı, sosyal becerilerin eğitimle güçlendirildiği ve böylece kronik yalnızlıkla mücadele için gereken becerilerin de geliştirebileceği vurgulanmıştır. Eğitim doğası gereği insani etkileşime ve doğal iletişime dayandığı için yalnızlığın güçlü çarelerinden biri olarak ele alınmaktadır. Oysa bilindik anlamında eğitim de çoktan kaybolup gitmiş, eğitimin kendisi de yalnızlaşmıştır. Eğitim, bir anlamda sorun olarak algılanan yalnızlığın kaynaklarından biri haline gelmiştir. Elbette burada eğitim derken, genellikle yanlış bir şekilde anlaşıldığı gibi sadece formal eğitim ya da okul eğitimi kastedilmemektedir. Bireylerin ve toplumların eğitimi, formal, informal ya da non-formal türlü öğrenmelerle hayatın akışı içinde gerçekleşir. Zaten modern çağın icadı olan okul, başlangıç dönemlerinde kazanmış oldu-

ğu etki kapasitesini de büyük ölçüde yitirmiş durumdadır. Artık bireylerin ve toplumların eğitimi, genellikle başkaca hedeflere sahip olan okul, geleneksel medya, sosyal medya, internet ortamları, yakın ve uzak çevre tarafından birlikte gerçekleştirilmektedir. Bu çerçevede vurgulanmak istenen şey geniş anlamındaki eğitimin bireylerin yalnızlaştırılmasındaki etkisidir. Burada çocuklara ya da gençlere kazandırılan ve pekiştirilen temel değerlerin, bu yalnızlaştırmanın sorumlusu olduğu söylenebilir. Aile yapısındaki nitelik ve niceliğe ilişkin değişimler, bir başına yaşamların artması, benmerkezci yalnızlık gibi farklı toplumsal ya da bireysel kaynakları ve tezahürleri olsa da asıl amaç insanın ölüm karşısındaki yalnızlığının unutulmasını ya da aşılmasını sağlamaktır. Asıl yalnızlığı unutturacak türlü yalnızlıklar icat edilişimizde teknoloji giderek daha baskın bir rol oynamaktadır. Eğitim düzeni de bu aslı meseleden uzaklaşmak üzere tasarlanmış gibidir. Ölüm ve eğitim, günümüz dünyası için olabildiğince itici ve gereksiz bir ilişkilendirme olarak görülecektir. Dahası geniş anlamıyla eğitim sistemi, bir çaresiz strateji olarak insanı yalnızlığa yöneltmek, alıştırmak gayesini gütmektedir. Bu durumda okullara yalnızlık dersi gelmesinden korkulabilir.

### **Sonuç Yerine: Yalnızlıklarla Ne Yapılabilir?**

İnsanın varoluşsal ya da aslı olarak adlandırılabilir yalnızlığını görmezden gelerek ve üzerini örterek, geleneksel devirlerde makbul karşılanan anlamlı ve yetkinleştirici yalnızlığı da gözden düşürerek teknoloji marifetiyle canlı, başka insanlarla dopdolu bir hayat kurgulanmıştır. Dünyanın her yerindeki insanları internet teknolojileri yoluyla bir araya toplayabilen bu hayatta giderek büyüyen farklı bir yalnızlık tanımlanmıştır. Sistem, bu yalnızlığın ekonomik olmayan sonuçlarından ve kurgulanan bu dopdolu hayatı olumsuz etkileyen boyutlarından rahatsızlık duymakta, verimliliğe dayalı çözümler üretmektedir.

Bir problem olarak tanımlanan yalnızlığın aşılabilmesi için yaşlılar gibi belirli gruplarda sosyal desteklerin artırılması, öğrenciler için okullarda ders dışı etkinliklere katılımın özendirilmesi, daha fazla sosyal ortam ve sosyal etkinliklerin sunulması ya da gündelik hayatın dijital dünyayla sınırlandırılmasının engellenmesi gibi iyileştirme yolları önerilmekte ve geliştirilmektedir (Akbaş, Taşdemir Yiğitoğlu ve Çunkuş, 2020; Pijpers, 2017; Muyan-Yılık, Sancak-Aydın ve Demir, 2018; Köktürk, 2022). Yalnızlık probleminin çözümü için esasen yine bu yalnızlığı yaratan sistemin önerdiği ve uyguladığı çözüm yolları arasında doğrudan teknolojik müdahaleler oldukça simgesel bir öneme sahiptir. Yalnızlığı paylaşacak robotlar bunun en belirgin örneğidir.

Japonya'da 1970'lerdeki ilk insansı robottan yıllar sonra yaşlılara, hastalara bakan, onlarla arkadaş olan robot icat edilirken Güney Kore'de de yakın zamanda benzer bir robot icat edilmiştir (Duman, 2022; Rao, 2021). Japonya'da havaalanlarında, mağazalarda ve kampüslerde sadece bilgilendirme ya da fiziksel çözümler için değil, duygular ve ilişki bağlamında destek sağlamayı

amaçlayan Pepper ve Paro adları verilen robotlar yer almaya başlamıştır. Bu robotlar sıcak duygusal tepkiler sergilemek, hasta ya da bakımevlerindeki yalnızlar için sakinleştirici bir etki yaratmak üzere tasarlanmıştır (Duman, 2022). Güney Koreli bilim adamlarının geliştirdiği Fribo ise yalnızları, evlerinde diğer arkadaşlarla sanal olarak sosyalleşmeye teşvik eden bir robottur (Rao, 2021). Bu yalnızlık giderici robotlar işlevsel sonuçlara yol açsalar da bazı açılardan eleştirilmektedir. Köktürk'ün (2022) vurguladığı üzere “yalnızlığın panzehiri bir mekânı, eylemleri, duyguları, özneler arası dünyayı bilfiil paylaşmak” olabilir. Bununla birlikte robotların daha fazla bakım görevleri üstlenmesinin yalnızlık çekenlerin ve yaşlıların insanlarla temasını daha da azaltacağından endişe edilmektedir. Nihayetinde bir robotla kurulan etkileşim insanla kurulan etkileşimle aynı duygusal tatmini sağlayamayacak, böylece yalnızlık yapay yollarla halının altına süpürülmüş olacaktır (Duman, 2022). Aynı zamanda bu robotlu çözümler yalnızlık probleminin fiziksel izolasyonun ötesinde karmaşık birtakım nedenlere dayanıyor oluşunu göz ardı etmektedir (Rao, 2021).

Teknolojinin, dijitalleşmenin yarattığı yalnızlıklardan şikâyet edilirken, yine teknolojinin büyüsü ve marifetiyle çözümler aranmaktadır. Bunun varacağı yer Matrix filmindeki ya da Black Mirror dizisindeki türden bir sanal dünyaya bağlanmış ve yalnızlık probleminin her türlü zararlı sonuçlarını aşmış, bir yerlerde uyutulan yapayalnız bedenlere dönüştürerek insanları kurtarmak olacaktır. İnsanlığın doğası, varoluşu ya da özü bakımından içinde bulunduğu yalnızlıkla böylesi çaresiz stratejilerle mücadele edemeyeceği açıktır. Aynı zamanda modern dönemin kendine özgü koşullarının yaratmış olduğu türlü yalnızlıklar söz konusudur. Bunların bir kısmı neredeyse ölüm kalım meselesi mahiyetinde olduğu için ciddi müdahaleler gerektirmektedir. Bununla birlikte eğitim alanında yapılabilecek şeyler de oldukça önemlidir. Ancak bu asla işlevsel bir bakışla ya da maliyet-faydacı bir yaklaşımla üretilecek çözüm teknikleri şeklinde değil, günümüz dünya koşullarının yalnızlığı tahrif eden, yeni yalnızlıklar üreten yapısını eleştirel bir düşünüşle kavramaya yöneltecek bir anlayışın eğitime hâkim olmasıyla mümkün olabilecektir. Bu bağlamda eğitimde sonuç alıcı, verimli şeyleri değil doğru olduğu için doğru olanı yapmak gerektiği söylenebilir. Bireylerin ve toplumun eğitiminde etkili olan bütün unsurların, insanın aslî yalnızlığıyla ve ölümle anlamlı bir şekilde yüzleşebilmesi, gerektiğinde anlamlı ve yetkinleştirici yalnızlığın kıymetini takdir edebildiği bir anlayış için birlikte çaba harcaması önem taşımaktadır.

## Kaynakça

Akbaş, E.; Taşdemir Yiğitoğlu, G.; Çunkuş, N., “Yaşlılıkta Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık”, *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(26), (2020): 4540-4562.

Baudrillard, J., *Çaresiz Stratejiler*, (Çev: O. Adanır), Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 2002.

- Becker, J. & Hartwich, L. & Haslam, S., "Neoliberalism Can Reduce Well-Being By Promoting A Sense of Social Disconnection, Competition, and Loneliness. *British Journal of Social Psychology*, 60(3), (2021): 947-965.
- Bek, H., "Understanding the Effect of Loneliness on Academic Participation and Success Among International University Students", *Journal of Education and Practice*, 8(14), (2017): 46-50.
- Duman, C., Japonya'da Sosyal Robotların Yükselişi: Yalnızlıkla Başa Çıkmak İçin Robotlar Çözüm mü? (2022). <https://www.indyturk.com/node/573651/türkiyeden-sesler/japonyada-sosyal-robotlarin-yukselisi-yalnizlikla-basa-cikmak-icin>. Erişim Tarihi: 15.03.2023.
- García-Moya, I.; Díez, M.; Paniagua, C., Stress of School Performance Among Secondary Students: The Role of Classroom Goal Structures and Teacher Support, *Journal of School Psychology*, (2023): 99.
- Günay, İ. E., "Baudrillard'ın Simülasyon Kuramında İnsanın Simülakra Dönüşümü ve Kitle İletişim Araçlarının Etkisi Üzerine Bir Değerlendirme", *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi (KİAD)*, 2021(7), (2021): 109-126.
- Hammond, R., Farabi Felsefesi ve Ortaçağ Düşüncesine Etkisi (Çev: Doç. Dr. Uluğ Nutku; Gülnihal Küken), *Felsefe Arkivi*, 29, (1994): 125-191.
- Hassoon, M.N., "Loneliness As Self-Improvement: Ibn Tufail's Hayy Ibn Yaqzan and Daniel Defoe's Robinson Crusoe", *Philologia*, 2020, 18, (202): 109-123.
- Högberg, B., "Academic Performance, Performance Culture and Mental Health: An Exploration of Non-Linear Relationships Using Swedish PISA Data", *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67, (2023): 1-16.
- Hursh, D. W., "Marketing Education The Rise of Standardized Testing, Accountability, Competition, and Markets in Public Education In: Neoliberalism and Education Reform" (Eds: Ross, E. W.; Gibson, R.) *New Jersey: Kampton Press*, (2006): 15-34.
- İnal, K., "Neoliberal Eğitim ve Yeni İlköğretim Müfredatının Eleştirisi", *Praksis* 14, (2006): 265-287.
- Karaca, E., *Sosyolojik Kuramda Yalnızlık: Modern Toplum ve Mesafe Kültürü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, 2019.
- Karnick, P. M., Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar. (Çev.: Selçuk Zengin; Muhammed Kızılgöçit), *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3), (2011): 217-229.
- Kızılgöçit, M., Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi, Doktora Tezi Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2011.
- Köktürk, M., Dijital Dünyada Derin Yalnızlaşma. İçinde: *III. Uluslararası Yalnız-*

- lık Sempozyumu Kitabı*. Üsküdar Üniversitesi Yayınları, (2022): 123-137.
- Lipmann, P., "No Child Left Behind" Globalization, Privatization, and the Politics of Inequality In: Neoliberalism and Education Reform. (Eds: Ross, E. W.; Gibson, R.), *New Jersey: Kampton Press*, (2006): 35-58.
- McGraw, J. G., "Loneliness, Its Nature And Forms: An Existential Perspective", *Man and World* 28, (1995): 43-64.
- Mijuskovic, B., "Loneliness and Human Nature-Psychological Perspectives", *A Quarterly Journal of Jungian Thought*, 12(1), (1981): 69-77.
- Muyan Yıllık, M. Sancak Aydın, G., Demir, A., "Türkiye'deki Üniversite Öğrencileri Arasında Yalnızlığın Yordayıcıları: Utangaçlık ve Cinsiyet", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 47(1), (2018): 246-259
- OECD, *All The Lonely People Education and Loneliness Trends Shaping Education Spotlight #23*. OECD, 2021.
- Pijpers, J. *Loneliness Among Students in Higher Education: Influencing Factors A Quantitative Cross-Sectional Survey Research*. Universiteit van Amsterdam Student Health Service Research Report, 2017.
- Rao, S., *Technolonly: Is Technology Curing Loneliness or Causing It?* (2021). <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinessdevelopmentcouncil/2021/09/16/technolonly-is-technology-curing-loneliness-or-causing-it/?sh=28e405ce4f62> Erişim Tarihi: 16.06.2023.
- Robinson, A., *Baudrillard: Theorist of Alienation*. (2022). <https://www.baudrillard-scijournal.com/ baudrillard-theorist-of-alienation/> Erişim Tarihi: 15.07.2023.
- Ross, E. W.; Gibson, R., *Neoliberalism and Education Reform*, New Jersey: Kampton Press, 2006.
- Ross, E. W.; Gibson, R., Introduction. In: *Neoliberalism and Education Reform*. (Eds: Ross, E. W.; Gibson, R.) New Jersey: Kampton Press, (2006): 1-14.
- UN, *Global Issues: Population*. (2022). <https://www.un.org/en/global-issues/population> Erişim Tarihi: 1.12.2022.
- Yıldız, M., "Yalnızlığın Felsefesi: İbn Bacce'de Filozofun Yabancılaşması Sorunu", *Felsefe Dünyası*, 55, (2012): 99-126.

# SOCIAL ASPECTS OF LONELINESS IN FAMILY AND MARITAL RELATIONSHIPS

---

**Prof. Dr. Tahira ALLAHYAROVA**

Board Member, Head of Department, Social Research Centre (SRC)Think Tank. Baku.  
The Republic of Azerbaijan, tahirallahyarova@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6491-0757

---

## **Abstract**

*In this article entitled “Social aspects of loneliness in family and marriage relations”, the place and role of the family institution in the modern age, its development trends, the problems it faces, and the place and role of the problem of loneliness in marital relations are discussed. Its stability is analyzed. It is stated that in the classification of types of loneliness: existential, individual, social, spiritual, material and philosophical types of loneliness are distinguished. Other types of loneliness have positive and negative meanings. We believe that the phenomenon of social loneliness does not and should not have a positive meaning. The topic of family and loneliness - belongs mainly to the “social loneliness”scientific problem area, but is also closely related to all other interdisciplinary fields. Families are especially affected by the “loneliness epidemic” that affects the whole world. Loneliness manifests itself even more severely in marriage. Because every person has great hopes for marriage, and when these hopes are not realized, it creates a sharper feeling of loneliness in people. The article also evaluates the situation of the problem of loneliness in the family institution, the current situation in the world in the direction of its solution, and positive experiences, summarizing and presenting the author’s conclusions.*

**Key Words:** *Types of Loneliness, Marriage, Social Loneliness, Loneliness Epidemic.*

## **Öz**

*“Aile ve evlilik ilişkilerinde yalnızlığın toplumsal yönleri” konulu bu sunumda, aile kurumunun modern çağdaki yeri ve rolü, gelişim eğilimleri, karşılaştığı sorunlar ve yalnızlık sorununun evlilik ilişkilerindeki yeri ve rolü ele alındı. Belirtilmektedir ki, yalnızlık türlerinin sınıflandırılmasında: varoluşsal, bireysel, sosyal, manevi, maddi,*



*felsefi yalnızlık türleri ayırt edilir. Diğer yalnızlık türlerinin olumlu ve olumsuz anlamları vardır. Sosyal yalnızlık olgusunun olumlu bir anlamı olmadığına ve olmaması gerektiğine inanıyoruz. Aile ve yalnızlık konusu esas olarak “sosyal yalnızlık” bilimsel sorun alanına aittir, ancak aynı zamanda diğer tüm disiplinler arası alanlarla da yakından ilişkilidir. Tüm dünyayı etkisi altına alan “yalnızlık salgını”ndan özellikle aileler etkileniyor. Evlilikte yalnızlık daha da şiddetli bir biçimde kendini gösterir. Çünkü her insanın evliliğe dair büyük umutları vardır ve bu umutların gerçekleşmemesi insanda daha keskin bir yalnızlık duygusu yaratır. Makalede ayrıca yalnızlık sorununun aile kurumundaki durumu, çözümü doğrultusunda dünyadaki mevcut durum ve olumlu deneyimler değerlendirilerek yazarın vardığı sonuçlar özetlenmekte ve sunulmaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** *Yalnızlık Türleri, Evlilik, Sosyal Yalnızlık, Yalnızlık Salgını.*

## Introduction

Social science researchers in Azerbaijan are following with interest the research of our colleagues from Uskudar University in Turkey on loneliness, which is an important psychological and social phenomenon in modern society. Although the problem of loneliness became the center of attention of world social, psychological and philosophical science after the pandemic, the scientists participating here were able to raise the importance of the problem even before the pandemic. The holding of the International Symposium on Loneliness today for the fourth time is an indicator of the university's proactive approach to its activities and its contribution to solving the most important problems of our time.

Loneliness is currently the subject of various scientific fields: sociology, psychology, social psychology, law, pedagogy, medicine, ethnography, linguistics, etc. Today we will discuss with our fellow researchers such an extremely important topic as “Family and Loneliness”. Because, according to generally accepted opinion, individual loneliness is closely related to processes occurring within the family and society.

Globalization, the information revolution, the introduction of digital technologies into everyday life, the collapse of the value system, etc. seriously affect family relationships. All over the world, the traditional institution of the family is facing the most serious challenges.

In addition, the topic of family and loneliness has always occupied the philosophical and literary consciousness. Let us give a few examples. In the novel *One Hundred Years of Solitude* by Nobel Prize-winning Colombian writer Gabriel García Márquez, the fate of all its characters suffers from loneliness, which is the “birth defect” of the Buendía family, they all experienced the consequences of loneliness and abandonment... reason: because they forgot that are born from communication and love. “Loneliness is better than the indifference of others. Don't feel alone, the whole universe is within



you. Set your life on fire. Look for those who light your fire.” Mevlana Jelaled-din Muhammad Rumi; *“He who enjoys solitude is either a wild animal or God.”* Aristotle; *“Millions of people reaching out to others, seeking fulfillment, but still isolating themselves. Why? Was the world created here just to feed human loneliness?”* Haruki Murakami; *“Belief in the absurd is the only substitute for loneliness”* - A. Camus

We are confident that our fellow participants are familiar with the philosophical, social and psychological aspects of the problem of loneliness, the ontological status of loneliness, its existential roots and essence, its difference from concepts such as “alienation, self-isolation, marginality.” and others, as well as views on loneliness in Eastern and Western philosophy.

As you know, in the classification of types of loneliness there are: existential, individual, social, spiritual, material, philosophical types of loneliness. Other types of loneliness have positive and negative meanings.

We believe that the phenomenon of social loneliness does not and should not have a positive meaning. The theme of family and loneliness - relates primarily to the of “social loneliness” field, but is closely related to all other as interdisciplinary problem. Families especially suffering from the “epidemic of loneliness” have literally swept the world. Loneliness is even stronger in marriage. Because every person has high hopes for marriage, and when these hopes are not realized, it creates an even greater sense of loneliness in people. Researchers found that loneliness increases the risk of premature death by about 32 percent.

When the socio-social aspect of loneliness is considered, it is clear that modern people can be lonely not only outside of society, but also in a crowd, in the busiest point of society and even within the family.

Eric Fromm, one of the first authors on social loneliness: “Man, as biological beings, is afraid of death, and as social beings, he is afraid of loneliness. The most painful thing is loneliness in society.”

Globalization and the information society: despite the common territory of communication, it has created a paradox of communication shortages. Social networks and the pandemic occupy an important place among the social dimensions of loneliness in family and marital relationships.

These topics have already been discussed continuously and comprehensively, starting with the 1st National Symposium. “Social media use, if not properly managed, causes a variety of problems, from mental illness to family separation” - one of the general conclusions is: **Global Trends Leading to Loneliness. The PostCOVID Era and The ‘Loneliness Epidemic’**

Research shows that global trends causing loneliness affect all OECD countries. Global trends causing loneliness include globalization, urbaniza-

tion, and individualism.

- Globalization;
- urbanization;
- individualism;
- Digitalization;
- falling birth rate;
- Longevity can be calculated.

When we think about globalization, we usually think about the globalization of markets and the globalization of products. But globalization is also the globalization of work. This means that labor is moving around the world in search of global opportunities. This increasing migration is displacing family and culture.

Those who are estranged from their family and culture miss out on both. Those left behind miss their departed families. With urbanization, people are moving from land (rural) to city (urban). This movement affects both those who move and those who are left behind. For both, the ability to connect socially with each other is diminished by the tyranny of distance.

Individualism- With a culture of increasing individualism, where oneself is the most important thing, there is less focus on family, friends, and community – the level of social connection decreases. Focusing on individualism creates an environment of competition rather than cooperation. It leads to decreased empathy for the circumstances of others.

Declining birth rate. The biggest change in the last fifty-five years is that birth rates have fallen by half. This means that, on average, each child has only one sibling today, compared to three in the past. It also means that each couple, on average, has about two children supporting them at older ages, whereas in the 1960s there were about four children supporting them.

*Longevity:* The current generation lives longer than your parents' generation. Over the past fifty-five years, life expectancy has increased by ten years. This can prolong older adults' time of social isolation, which can lead to loneliness. Other social reasons for loneliness in the family:

1. The rise of digital technology;
2. Structural changes in society;
3. Structural changes in the workforce;
4. Family breakdown.

*Social Changes:* Being "too busy" is one of the other social changes that also influences and directs social connections and loneliness.

Society has become faster, there is always something to do, but there is no time to do it. In such an environment, there is little time during the day to communicate with friends. Without maintaining meaningful relationships with friends, there is a greater risk of loneliness.

Competitive strategy occupies a very important place in our time, when the areas of success and career, professional, material or personal development have become priorities in life. Against this background, there is a struggle between career and family. So, in marriage, people do not put family first.

Family breakdown leading to loneliness is a common trend. Family breakdown increases loneliness, including emancipated women, later marriages, increases in divorce and single parenthood, and increased poverty as a result of family breakdown.

Women's emancipation has side effects when it comes to family. In the 1960s, women traditionally stayed at home while men worked. This allowed women to maintain a family - a lot of social contacts between partners and children. However, today, when both spouses usually work, there is less time for social connections between spouses and children. This increases the risk of marital dysfunction or breakdown.

Late marriage or actual agreement occurs at a later age. This results in children being born later in life, which widens the generation gap and reduces the size of the extended family. Because the extended family is smaller, fewer family members are available to support older adults in their later years.

Divorce and separation represent the breakdown of the family. Not only does this result in a loss of meaningful social connection between spouses, but it can also result in children having a weaker social connection with one partner and weakening their social support networks.

Single parents have little time. They are too busy working (usually) and raising children. There is little time left to build meaningful relationships. And in less meaningful relationships, there is a greater risk of loneliness, which is confirmed by statistics.

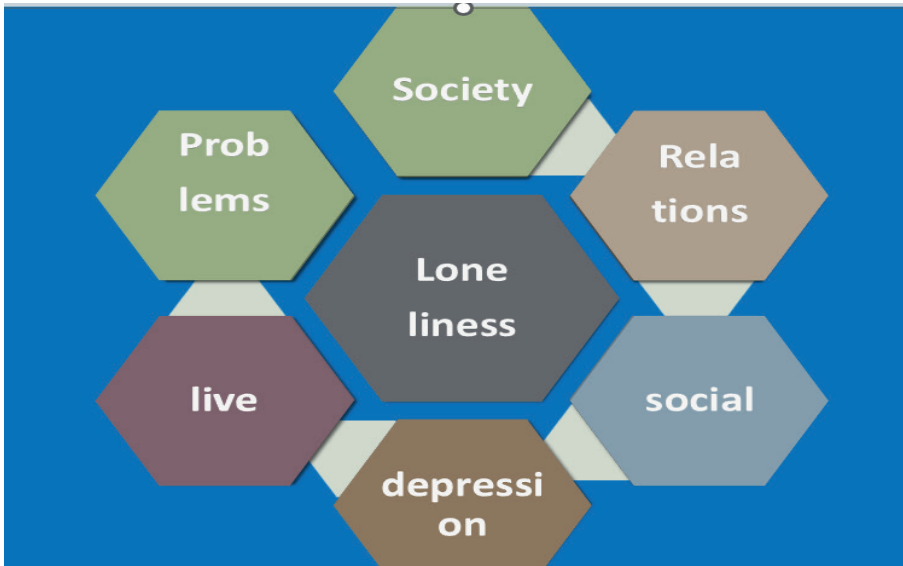
Poverty is one of the main causes of family breakdown. Poverty is associated with loneliness. Therefore, family breakdown can lead to loneliness through poverty.

The family is an important source of social support, where people learn the social skills necessary to create positive human relationships. People can talk, but there is no real intimacy between them and therefore they are unlikely to engage in real dialogue. This is how loneliness comes. "Together, loneliness is a voluntary hell," writes M. Welbeck.

As for loneliness after a divorce, it is natural and will pass over time if a person fully experiences all the stages. Just like the loss of a loved one,

divorce goes through the same stages. If a person fully experiences these stages, then life gradually improves. Or, if a person does not experience a divorce, if he is not psychologically separated, the feeling of loneliness becomes chronic, and this prevents him from building his own separate, new life. .

Temporary loneliness is common, but chronic or severe loneliness poses a threat to health and well-being. According to a 2015 meta-analysis, people with chronic loneliness have a 26% increased risk of death. This increased risk is comparable to established risk factors such as physical inactivity and stage one obesity ( ucl.ac.uk 2022).



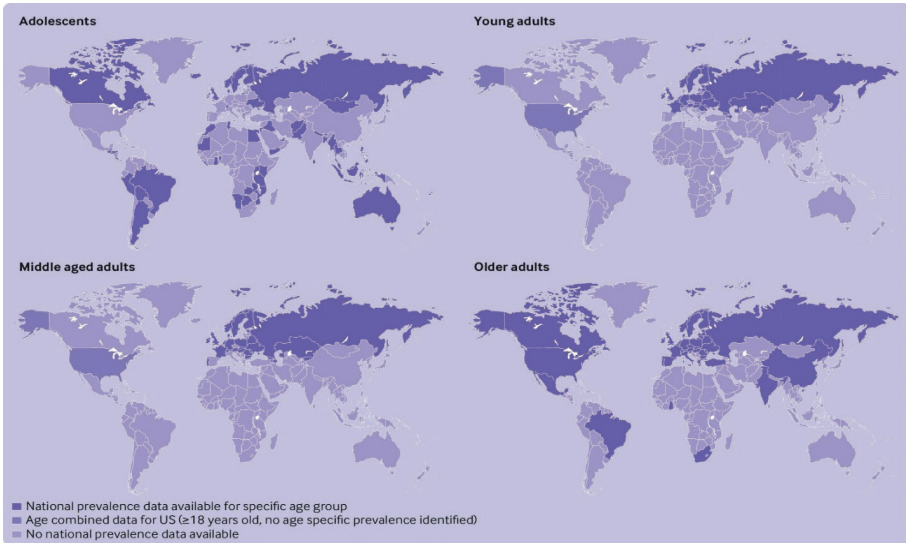
Based on data from 113 countries or territories between 2000 and 2019, it was found that problematic levels of loneliness are common worldwide. In addition, significant data gaps and significant geographic differences in loneliness levels were identified. Given the physical, mental and social health consequences of loneliness, these research findings support the urgency of approaching loneliness as a serious public health problem.( Increased risk 2020 )

In the study, the criteria for loneliness were taken into account as a methodology:

- Loneliness is common, so transient experiences of loneliness were excluded and the focus was on problematic loneliness, defined by severity ( e.g.moderate to severe) or chronicity (e.g.feeling lonely all the time, usually, or often).
- Already known results about loneliness:
- Culture influences levels of loneliness.

## SOCIAL ASPECTS OF LONELINESS IN FAMILY AND MARITAL RELATIONSHIPS

- Individualism-collectivism paradigms have long been considered an important cultural determinant of loneliness.



A recent conceptual model suggests that risk factors such as age interact with precipitating events such as retirement to lead to feelings of loneliness. Given that some well-known risk factors for loneliness, such as depression and chronic illness, are on the rise, and that triggering events are part of life (such as the Covid-19 pandemic), these risk factors are likely to influence the prevalence of loneliness. Initiatives are being taken around the world to combat the “loneliness epidemic.”( Ipsos Global Advisor 2021)

### **The Geography of Loneliness: Findings from the study “The Loneliness Epidemic”**

Before the COVID-19 pandemic, America was facing mental health challenges, driven in part by an epidemic of loneliness that continues today. Research shows that loneliness affects many people of all ages.

More than half (58%) of U.S. adults are considered lonely. This is consistent with research conducted before the pandemic: 61% of adults experienced loneliness in 2019, up seven percentage points from 2018.( Quinlan-Davidson M, 2023)

- The nature of social loneliness:

Loneliness is the feeling of being alone, regardless of the number of social contacts. Social isolation is a lack of social connections. While social isolation makes some people feel lonely, others can feel lonely without being socially isolated.

Social isolation is a lack of social contacts and very few people with whom to interact regularly. You can live alone and not feel lonely or socially isolated, but you may feel lonely when you are with other people. Quality social connections are critical to our mental and physical health and well-being. Social isolation and loneliness are important but neglected social determinants of health in older adults.

As for other causes of social loneliness: Factors that prevent people from forming relationships with others, such as long-term illness, disability, transportation problems, unemployment, or domestic or community violence, can increase social isolation and loneliness. Those under fifty are more likely to report loneliness than those fifty or older.

- Example of social isolation:

Social isolation of any kind may include staying at home for long periods of time, withdrawing from contact with family, acquaintances or friends, and/or deliberately avoiding any contact with other people when the opportunity arises. Social aspects of loneliness in the family or causes of family social loneliness. - Divorced families are important sources of loneliness.

During this period of development, a person may be more concerned with thoughts and feelings related to his or her identity that are not easily shared with other people. This may result from feelings of shame, guilt or alienation during childhood experiences.

Social isolation may also overlap with developmental disorders. People with learning disabilities may have problems with social interaction. Academic difficulties can greatly impact a person's self-esteem and self-esteem. An example would be having to repeat a year of school.

In early childhood, the need to fit in and be accepted is critical. Learning deficits can lead to feelings of isolation, that they are somehow "different" from others.

- Risk factors for social loneliness:

Losing a loved one or loved one;

Living alone;

Moving or changing home;

Chronic mental or physical illness;

difficulty moving;

Language barriers;

Conflict with family or friends;

Less personal contact.

- Consequences of social loneliness:

*Physical:* Associated with poor health, alcohol and substance abuse, and suicidal ideation.

*Emotional:* This can cause low self-confidence, low self-esteem, hopelessness, depression and worthlessness. Social isolation is one of the strongest predictors of depression later in life.

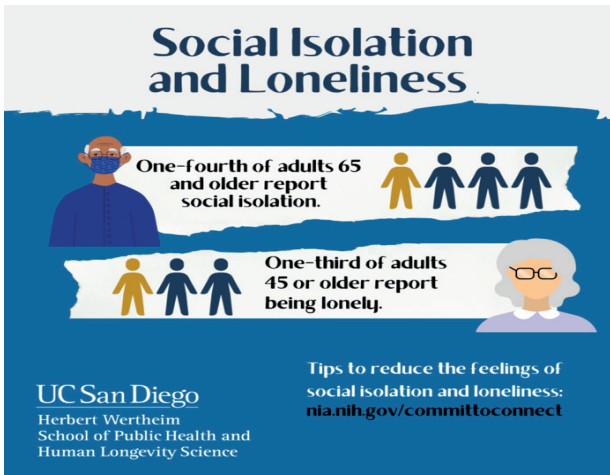
*Cognitive (mental):* They may experience decreased concentration or forgetfulness because they see no reason or opportunity to remain aware and alert.

### **Loneliness of Older People in the Family**

Everyone needs social connections to survive and thrive. But as people get older, they often spend more time alone. Older people are at higher risk of social isolation and loneliness due to changes in health and social connections that may accompany aging, hearing, vision and memory loss, death of a spouse, disability, adversity and/or loss of family and friends

Living alone can make older people more vulnerable to loneliness and social isolation, which can affect their health and well-being. Research shows that loneliness and social isolation are associated with a higher risk of health problems such as heart disease, depression and cognitive decline. Loneliness and social isolation are different but connected. Social loneliness is the subjective feeling of a gap between desired and actual levels of social contact. This refers to the perceived quality of the relationship. Loneliness is never desirable and it can take a long time to reduce these feelings.

Social isolation is an objective measure of the number of contacts people have. It's about the quantity of relationships, not the quality. People can select a small number of connections. When they feel social isolation, this can be overcome relatively quickly by increasing the number of people they come into contact with. Loneliness is the unpleasant feeling of being alone or separated. Social isolation is a lack of social contacts and very few people with whom to interact regularly. You can live alone and not feel lonely or socially isolated, but you may feel lonely when you are with other people.



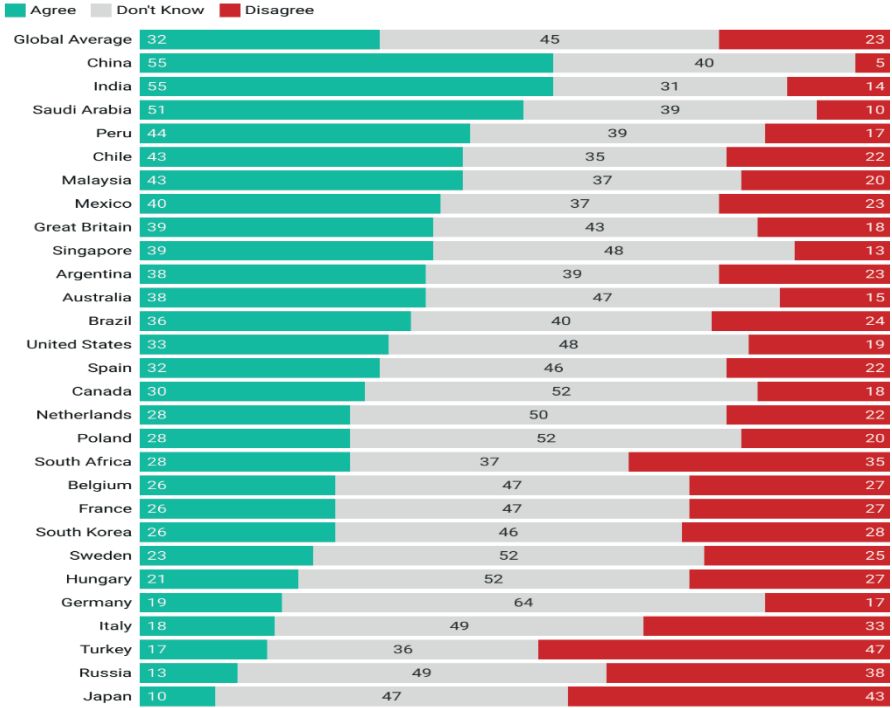
Speaking about the geography of loneliness, it is necessary to comment on some of the studies conducted. Because the results shown in different studies contradict each other. We believe this is one issue that researchers should work together on.

For example, from the “Ipsos Global Advisor” study named “Loneliness has increased around the world”- Globally, two in five people (41%) report feeling lonely in the past 6 months. Countries where people feel lonely include Turkey (54%), Brazil (52%), Belgium (51%), Canada (50%) and the UK (49%). Countries where people say they feel less lonely include Malaysia (35%), Poland (34%), Russia (28%), China (26%) and Japan (23%). However, most other studies show Russia in first place. (The “loneliness epidemic” 2023).



**Globally a third of people think their local community has become more supportive**

Q14. To what extent do you agree or disagree that your local community has become more supportive over the last six months?



Base: All respondents (23,004)  
Source: Ipsos Global Attitudes, Created with Datawrapper

**National policies on loneliness- world experience.**

In 2018, the UK appointed the world’s first Minister for Loneliness. About cards of loneliness. England map.The heat map shows the relative risk of loneliness across 32,844 areas in England. The relative risk of loneliness is based on 2011 Census data by factors:

1. marital status
2. self-assessment of health status
3. age
4. house size

These four factors predict approximately 20% of observed loneliness among older people aged 65 years and over, as shown in the English Longitudinal Study of Aging (ELSA).( The Loneliness Epidemic Persists 2021).

United Kingdom experience-in UK “Loneliness maps” can be used to identify people at risk. The growing problem of loneliness should be tackled by creating maps showing where older people are at greatest risk, according to a report.Loneliness Maps can be used to direct limited resources to the people

and places that need them most. The Hidden Citizens report, published by the Campaign to End Loneliness, says this has already been done successfully.



## Conclusion

Analysis of the parameters of social loneliness in the family shows that studying different types and types of loneliness allows us to find more correct mechanisms for solving the problem and strategies for overcoming it.

Rapidly changing living conditions, globalization processes, the development of high technologies that simplify human communication and life, constant socio-political conflicts and disagreements, as well as an unstable position in society adversely affect the sphere of interpersonal communication and interaction between people and family relationships. The psyche, worldview and consciousness of modern man are formed under constant pressure from various groups of people and the growing information flow. All these factors force the individual to be in constant readiness for numerous social

influences. Therefore, the emergence of more and more people experiencing loneliness due to constant pressure and lack of opportunity to express themselves seems paradoxical.

Despite the fact that many scientists of various scientific degrees, views and eras have been studying the problem of loneliness for a long time, the phenomenon of loneliness as a social phenomenon still remains a poorly studied area. The term "loneliness" is constantly changing and being refined.

Based on this goal, it is necessary to study and analyze the problem of the causes and impact of loneliness as a social problem of society and the individual as a whole. Consider the reasons for loneliness in the family. To explore the impact of this phenomenon on marital relationships and identify possible ways to solve the problem of social loneliness.

From this point of view, a separate study of the problem of social loneliness leads to the conclusion that this type of loneliness should be considered as a socio-psychological problem caused by the awareness of the negative consequences of social interactions, and the connection between these two aspects should be considered as the basis.

In our opinion, in the treatment of loneliness it is necessary to take into account the variety of factors leading to loneliness. This diversity must be matched by diverse intervention strategies. There is also an urgent need for field-tested research on the effectiveness of the methods used to treat and prevent loneliness. Socioeconomic support for lonely people should consist, first of all, not in changing a person's personality, but in changing his situation. In this case, therapy for loneliness should comply with the following principles:

- 1) study of the individual in the environment;
- 2) understanding of the psychosocial development of personality as a life-long process;
- 3) taking into account the sociocultural factors of the formation and development of the individual.

These principles, in turn, must be consistent with such methods of intervention in the environment that would not cast a "shadow" on a lonely person. Developing such interventions is a creative challenge for social work practitioners.

### Reference

Ben Lazare Mijuskovic. Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature. Universe, 2012 - 306 pages.

BMJ 2022;376:e067068, The Prevalence of Loneliness Across 113 Countries: Systematic Review and Meta-Analysis/April 2022// <https://www.bmj>.

[com/content/376/bmj-2021-067068](https://www.bmj.com/content/376/bmj-2021-067068)

<https://loneliness.org.nz/loneliness/societal-drivers/global-trends/>

<https://www.brainyquote.com/topics/loneliness-quotes>

<https://www.ucl.ac.uk/epidemiology-health-care/research/behavioural-science-and-health/research/psychobiology/english-longitudinal-study-ageing> O#:~:text=ELSA%20collects%20information%20on%20people's,and%20social%20and%20civic%20participation

Increased Risk of Mortality Associated With Social Isolation in Older Men: Only When Feeling Lonely? Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). Holwerda TJ, Beekman AT, Deeg DJ, Stek ML, van Tilburg TG, Visser PJ, Schmand B, Jonker C, Schoevers RA. *Psychol Med.*, 42(4), (2012): 843-53.

Ipsos Global Advisor, 23 December 2020, 8 January 2021// [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/global\\_perceptions\\_of\\_covid-19\\_impact\\_-\\_loneliness\\_and\\_community\\_deck.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-04/global_perceptions_of_covid-19_impact_-_loneliness_and_community_deck.pdf)

Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review/2015 March.// <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25910392/>

The “Loneliness Epidemic”, Intersecting Risk Factors And Relations To Mental Health Help-Seeking: A Population-Based Study During COVID-19 Lockdown In Canada. By Shen (Lamson), *Journal of Affective Disorders*, Vol.320, (2023): 7-17// [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032722009958#:~:text=Pandemic%20loneliness%20were%20more%20prevalent,\)%2C%20those%20with%20small%20network%20](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032722009958#:~:text=Pandemic%20loneliness%20were%20more%20prevalent,)%2C%20those%20with%20small%20network%20)

The Loneliness Epidemic Persists: A Post-Pandemic Look at the State of Loneliness among U.S. Adults/December (2021) // <https://newsroom.cigna.com/loneliness-epidemic-persists-post-pandemic-look> )

# AİLE İLİŞKİLERİNDE YALNIZLIK: NEDENLER VE SONUÇLARI

---

**Doç. Dr. Aygün HALİLKIZI**

Bakü Devlet Üniversitesi Sosyal Bilimler ve Psikoloji Fakültesi Felsefe Bölümü  
Öğretim Üyesi, aygunxalilqizi@mail.ru

**Asif BAYRAMOV**

Azerbaycan Üniversitesi Siyasi Bilimler Bölümü  
barsil7@mail.ru

---

## Öz

*Yalnızlıktan en fazla etkilenen sosyal kurumların başında aile müessesesi gelmektedir. Bu çalışmada ailede yaşanan yalnızlığın alt boyutları irdelenmekte, bu olgunun aile üyeleri üzerinde etkisi değerlendirilmektedir. Aile içinde yalnızlığa neden olan iletişim sorunları, güven eksikliği ve dijitalleşmenin etkisi vurgulanmaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** Aile, Yalnızlık, İletişim Sorunları, Güven Eksikliği, Dijitalleşme.

## Abstract

*The family institution is one of the social institutions most affected by loneliness. In this study, the sub-dimensions of loneliness experienced in the family are examined and the impact of this phenomenon on family members is evaluated. Communication problems that cause loneliness within the family, lack of trust and the impact of digitalization are evaluated.*

**Key Words:** Family, Loneliness, Communication Problems, Lack Of Trust, Digitalization.

## Giriş

Son yıllar derin **yalnızlık olgusu** varoluşsal bir sorun olarak **aile yapısındaki, çalışma yaşamında ve kentsel yaşam tarzında meydana gelen değişikliklerin bir sonucu olarak hızla artmıştır. Yapılan araştırmalar ABD, Japonya ve Avrupa’da her on yetişkinden bir veya ikisinin yalnız hissettiğini bildirmektedir.** Aynı zamanda yalnızlığa dair birtakım soruların hâlâ cevabı yoktur. Çevrede çok sayıda insan ve apartmanlar, her gün çok sayıda insanla iletişim halindeyiz ve bunların çoğu yüzeysel olduğu için “sessiz kalabalık” olgusundan bahsedilmektedir. Bugün bu sorunun bir tür dijitalleşmesi sürecine de tanık oluyoruz. Nitekim sosyal medya platformlarında birkaç bini aşan arkadaşların ve abonelerin sayısı, yakınlığın, desteğin kalitesi anlamına gelmemekte, aksine bireyler adına dijital yalnızlık denilen daha farklı bir yalnızlık deneyimine neden olmaktadır.

Yalnızlık sadece sosyal etkileşimlerin niceliğini ve kalitesini etkilemekle kalmıyor, toplumsal değerlerimiz ve kurumlar üzerinde de etkili oluyor. Bu bağlamda en çok etkilenen kurumların başında aile kurumu yer almaktadır. **Özellikle aile** bağlarının zayıf olması bu durumun en önemli nedeni olarak görülmektedir (Aydınbaş, 2023). Bu bağlamda tüm dünyanın örnek aldığı Norveç’in başkenti Oslo’da yaşanan bir hadise, bu derin yalnızlığı gözler önüne sermektedir. Bir apartman dairesinde yalnız yaşayan 60 yaşlarında bir insanın ölümü 9 yıl sonra fark edilebilmektedir. Birden fazla çocuğu olan bir insan, konforlu yaşamının içinde böylesine bir yalnızlığa mahkum olabilmektedir (NTV, 2021). **Benzer sonuçlar diğer toplumlar için de geçerlidir.** Bu çalışmada ailede yaşanan yalnızlığın alt boyutları irdelenmekte, bu olgunun aile üyeleri üzerinde etkisi değerlendirilmektedir.

## Aile İlişkilerinde Yalnızlığın Boyutları

Evlilikte yalnızlık duygusu yavaş yavaş ilerlemektedir. Yalnızlığın gelişiminde aile içi ilişkilerin yetersizliği ilk sıralarda yer almaktadır. Özellikle aile içinde paylaşma ve dayanışmanın azalması, eşler arasında ilişkilerin soyutlanması ve yalıtılmasına neden olmaktadır. İletişimdeki temel sorunlar yaşanan duyguların konuşulamaması ve karşındaki kişinin sorunlarını duyamamaktır. Nitekim sağlıklı iletişimde sadece dinlemek değil, duymak ve anlamak da çok önemlidir.

Çoğu durumda, evlilikte birkaç yıl yaşadktan sonra, çocuklar ailede zaten ortaya çıktığında, birlikte boş zaman geçirmek en aza indirilir veya tamamen ortadan kalkar. Daha önce her iki eşin de keyif aldığı tatil bile zamanla sıkıcı olmaya başlar. Kocanın kendi hobileri vardır ve karısının da kendi hobileri, ancak ortak hiçbir yanları yoktur. Eşlerden birinin kendisini “çift” olarak algılamasını istememesi veya bilmemesi durumunda ailede yalnızlık daha şiddetli hissedilir. Bu durumda sadece kişisel arzular ön plana çıkar, diğer eşin görüşü

göz ardı edilir. İkili ilişkide “ben” kavramı hâkim olur “biz” durumu ortadan kalkar.

Aile içinde yalnızlığa neden olan başka bir etken güven eksikliğidir. Nitekim güven eksikliği, ilişkilerde sorunların temel nedeni olabildiği için iletişim zorluklarına da yol açabilir. Bireyin, duygularını açıkça ifade etmekten veya duygusal ihtiyaçlarını dile getirmekten kaçınması, eşler arasındaki anlayışı ve bağlılığı azaltabilir. Bu iletişim kopukluğu, yalnızlığın bir diğer nedenidir.

Eşler arasında mesafenin artmasının bir diğer önemli nedeni de dijital teknolojinin yaygın kullanımıdır. Günümüzde, dijital cihazların insan yaşamına girmesinden dolayı çevremizdeki insanlar ile doğrudan ilişkilerimiz azalmış durumdadır (Montag & Walla, 2016, akt. Seki & Kurnaz, 2022). Bu yüzden bireyler aile dahil yakın çevreleri ile yeterli düzeyde sosyal etkileşim kuramayıp yalnız kaldıkları için dijital medyaya yönelmektedirler (Buckner ve ark., 2012, akt. Seki & Kurnaz, 2022). Özellikle, dijital bağımlılığın bir parçası olan sanal ilişkiler bağımlılığı (Adams, 2017; Singh & Singh, 2019, akt. Seki & Kurnaz, 2022) ile yalnızlık arasında bir ilişkinin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda sosyal medya ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, sosyal medya ile bu denli iç içe olmanın zamanla bireyleri yalnızlaştırmakta olduğunu ve bu sürecin aile ilişkilerini de etkilediğini ortaya koymuştur.

Aile üyelerinin yalnızlık deneyimleri de farklılaşmaktadır. Bu bağlamda aile içinde çocukların yalnızlığı çağdaş dönemin en önemli sorunlarından biri olarak görülmektedir. Çoğu durumda çocukların yalnızlığı, ebeveynleriyle bilinçli bir yaşta yakın ilişkiler kuramamanın bir sonucu olarak görülmektedir. Nitekim eğer bir çocuk, aile içinde ebeveynlerinin desteğine sahip değilse, daha sonra potansiyel ortaklar da dâhil olmak üzere insanlarla etkileşime girmesi onun için zorlaşmaktadır.

Ailedeki sevgi eksikliği gibi aşırı ilgi de ebeveynlerin çocuklarıyla başlangıçta yanlış iletişim kurduğunu göstermektedir. Böyle bir yetiştirmenin bir sonucu olarak çocuk, bağımsız olarak nasıl ilişkiler kuracağını, sevgiyi göstereceğini, flört etmeyi ve kur yapmayı nasıl kabul edeceğini bilememektedir.

Aile üyelerinden yalnızlığı deneyimleyen bir diğer kesim kadınlardır. Nitekim kadınlar yalnızlıktan korunmak için daha belirgin bir iletişim ihtiyacı hissederler. Evli kadınlar yalnızlığa değer verme eğilimindedirler ve onu hayatlarındaki çeşitli hedeflere ulaşmada bir kaynak olarak algırlarlar. Nikâhsız birliktelikte bulunan kadınlar, resmi evlilikteki kadınlara kıyasla öznel yalnızlık düzeyini artırma eğilimindedir. İkinciyle karşılaştırıldığında, yakın ilişkilerde kendilerini yabancılaşmış hissetme olasılıkları daha yüksektir. Boşanmış kadın grubu, yalnızlığı şiddetli bir şekilde deneyimlemedikleri durumlarda bile, yalnızlığa karşı daha belirgin bir olumsuz tutumla karakterize edilmektedir.

Çocuğu olmayan kadınların kendilerini yalnız biri olarak görme olasılıkları daha yüksektir. Bir çocuğun doğumuyla ve ayrıca çocuk sayısındaki artışla

birlikte kadınların kendilerini yalnız olarak algılama eğilimleri giderek azalmaktadır. Böyle bir evlilikte kadın kendini en korunmasız taraf gibi hissederek, çünkü çoğu zaman “deneme evliliğinin” veya başka bir kayıt dışı ilişki biçiminin psikolojik nedeni, erkeğin, ailenin sorumluluğunu üstlenmekteki isteksizliğidir.

Dolayısıyla, bireyin ideal fikirleri bağlamında ilişkilerin değerlendirilmesine ilişkin konuşmaya dönersek, resmi olmayan bir evlilikteki bir kadın için evlilik istikrarı ve partnerin güvenilirliği değerlerinin saldırı altında olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal yalnızlığa bakış evlilik ve üreme bağlamında kadınların davranışlarına bakıldığında, bu tür durumların üstesinden gelmenin yollarını aramayı mümkün kılan önemli tanımlanmış faktörlere dikkat çekebiliriz.

Yalnızlığı üzerinde en çok deneyimleyen bir diğer aile üyesi yaşlı bireydir. Özellikle günümüzde yaşlı birey aile içinde eskiden olduğu gibi ekonomik ve manevi yaşam yükünü paylaşmamaktadır. Bu durum samimi duyguların azalması ve saygının zayıflamasına da neden olmaktadır. Böylece aile için bir anlamda yük olarak nitelendirilen yaşlı, yeni yaşam koşullarında yeni aile modeline ve kent yaşamına uyum sağlayamamakta, kendini yalnız hissetmekte ve mutsuz olmaktadır (Öz 2004, Karahan ve Güven 2002, Khorshid ve ark. 2004).

## Sonuç

Günümüzde gerek modern yaşam biçiminin gerekse dijitalleşmenin getirdiği bir sonuç gibi görülen ve bir salgın halini almış olan “yalnızlık”, aile kurumunu da etkilemektedir. Aile fertleri arasında iletişimin giderek zayıflaması, karı-koca, anne-baba ve çocuklar arasında farklı hayat anlayışlarının hâkim olması aile içi yalnızlığın en önemli nedeni olarak belirmektedir. Öte yandan teknolojinin yaygın kullanımının meydana getirdiği yalnızlık söz konusudur. Zira teknolojik gelişmelere harcanan zamanın çok azını bile aile bireyleri birbirlerinden esirgemektedirler. Aile üyelerinin her biri kendi dünyasında bir takım sanal kişilerle birliktelikler ve dostluklar yaşamakta, bir anlamda herkes kendi yalnızlıkları üzerinden kurduğu dünyada hayatını idame ettirmektedirler.

Aile içinde yalnızlaşmanın önüne geçebilmek için aile fertleri arasında duyguları besleyecek düzeyde nitelikli zaman geçirme, sağlam iletişim becerileri oluşturma önem arz etmektedir. Özellikle ailenin yaşlı bireylerin kendilerini daha mutlu ve güvende hissettikleri aile üyeleri ile bir arada yaşamaları bu duygularla baş etmede önemli bir destek kaynağı oluşturmaktadır (Öz, 2004).

Aile ilişkilerinde üyelerin konuşabilmeleri ve davranışlarını aile adı verilen topluluğun çıkarları doğrultusunda yeniden yapılandırabilmeleri büyük önem taşımaktadır. Herkes, bir kişinin iyi olan her şeye hızla alıştığını bilir, bunun sonucunda eşinin olumlu niteliklerini takdir etmeyi ve fark etmeyi bırakır ve



yalnızca eksikliklere odaklanır. Bu anlamda aile içinde yıkıcı yalnızlık duygusundan kurtulmak için sadece kendinize “bakmanız” yeterli değildir.

Yalnızlık konusunu derinlemesine incelemek için E. Fromm’un “*Sevme Sanatı*” adlı eserinde çok iyi yazdığı aşk sanatını incelemek gerekiyor. Bağımsız çalışma imkânsızsa, ebeveynlerin, özellikle de annenin yapmadığı işi yapmaya yardımcı olacak bir psikoloğa başvurmak daha iyidir.

### Kaynakça

- Adams, M. E., *Internet Addiction: Prevalence, Risk Factors And Health Effects*. Nova Science Publisher’s, Incorporated, 2017.
- Aydınbaş, E., “Hayatın En Üst Katı: Gelenekselden Moderne Yaşlılık Olgusu ve Konum Arayışı”, *Current Perspectives in Social Sciences*, 27(2), (2023): 133-142.
- Buckner, J. E., Castille, C. M., & Sheets, T. L., “The Five Factor Model of Personality And Employees’ Excessive Use of Technology, Computers in Human Behavior”, 28(5), (2012): 1947-1953.
- Karahan A, Güven S., “Yaşlılıkta Evde Bakım”, *Geriatrı*, 5(4): (2002): 155-9.
- Khorshid L, Eşer İ, Zaybak A, Yapucu Ü, Arslan G, Çınar Ş., “Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Türk Geriatrı Dergisi*, 7(1), (2004): 45-50.
- NTV, Norveç Bunu Tartışıyor: Başkentteki Apartman Dairesinde 9 Yıldır Ölü Olan Bir Kişinin Cesedi Bulundu, (2021). [https://www.ntv.com.tr/dunya/norvec-bunu-tartisiyor-baskentteki-bir-apartman-dairesinde-9-yildir-olu-olan-bir-kisinin-cesedi-bulundu,vTywR\\_feG022YUUD5Q58nw](https://www.ntv.com.tr/dunya/norvec-bunu-tartisiyor-baskentteki-bir-apartman-dairesinde-9-yildir-olu-olan-bir-kisinin-cesedi-bulundu,vTywR_feG022YUUD5Q58nw). Erişim Tarihi: 09.04.2021
- Montag, C., & Walla, P., *Carpe Diem Instead of Losing Your Social Mind: Beyond Digital Addiction And Why We All Suffer From Digital Overuse*, *Cogent Psychology*, 3(1), (2016): 1-9.
- Öz, F., *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*, İmaj İç ve Dış Ticaret A.Ş. Ankara, 2004.
- Seki, T, Kurnaz, M.F., “Bireylerin Dijital Bağımlılıkları ile Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması”, *Educational Academic Research*, 45, (2022): 24-34.

# YAŞLILIKTA YALNIZLIK VE BİR SOSYAL DESTEK SİSTEMİ OLARAK AİLENİN ÖNEMİ

**Prof. Dr. Gülay GÜNAY**

Karabük Üniversitesi, Sosyal Hizmet Bölümü,  
ggunay@karabuk.edu.tr

## Öz

*Yüksek ve kaliteli sosyal ilişkiler ve bağlar, her yaş döneminde bireylerin iyi sağlık düzeyleri ve yaşam doyumları üzerinde olumlu etkisi olmakla birlikte özellikle ileri yaşlarda bilişsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bazı kayıpların ortaya çıkmaya başlaması ile birlikte daha fazla önem kazanmaktadır. Bu nedenle yaşlılık döneminde de sosyal ilişkilerin sürdürülmesi ve sosyal destek sistemlerinin oluşturulması yaşlı bireylere yönelik hazırlanan sosyal politikalarda da teşvik edilmekte ve başarılı yaşlanma modellerinin önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir.*

*Son on yıldır uluslararası ve ulusal alanlarda vurgulanan demografik değişim ve giderek yaşlanan toplumlarda, özellikle yaşlı bireyler arasında yalnızlık ve sosyal izolasyon sorunlarının giderek yaygınlaştığına yönelik istatistiksel verilere dikkat çekilmektedir. Dolayısıyla etkileri günümüzde de hissedilen ancak yakın gelecekte dünyanın her yerindeki birçok yaşlı nüfusun sağlığını, esenliğini ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyecek olan sorunlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle yaşlılıkta karşı karşıya kalınabilecek yalnızlık ve sosyal izolasyonun kavramsallaştırılması, teorik çerçevesinin oluşturulması, risk unsurlarının belirlenmesi, yaygınlığının tespit edilmesi hastalık ve ölüm oranlarının olası bir şekilde önlenmesi veya geciktirilmesi, toplumsal sosyal destek mekanizmalarının harekete geçirilmesi bir yandan yaşlı bireylerin yaşamları üzerinde olumlu etkilere sahip olurken, diğer yandan yaşlılıkta yalnızlık ve sosyal izolasyon nedeniyle ortaya çıkabilecek maliyetlerin önlenmesi açısından da büyük önem taşımaktadır. Sosyal ilişki ve destek sistemlerinin oluşmamasında hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından ortaya çıkabilecek olan risk faktörlerinin en aza indirilmesi veya ortadan kaldırılmasında yalnızlık ve sosyal izolasyon kavramlarının ve boyutlarının incelenmesi, bunların altında yatan nedenlerin ve mekanizmalarının iyi analiz edilmesi ve aile desteğinin önemini ortaya*

*konulması ve aile ilişkileri ve sosyal bağların (akraba, komşu arkadaş ilişkileri vb.) teşvik edilmesine ihtiyaç vardır.*

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlılıkta Yalnızlık, Yaşlılıkta Aile Desteği, Sosyal Destek Sistemi, Yaşlılıkta Sosyal Destek

### Abstract

*Although high and quality social relationships and ties have a positive impact on the good health levels and life satisfaction of individuals at all ages, they become more important, especially in older ages, as some cognitive, physical, psychological and social losses begin to emerge. For this reason, maintaining social relationships and creating social support systems in old age is encouraged in social policies prepared for elderly individuals and is considered an important component of successful aging models.*

*Attention is drawn to demographic change, which has been emphasized internationally and nationally for the last decade, and statistical data showing that loneliness and social isolation problems are becoming increasingly common in aging societies, especially among older individuals. Therefore, it is among the problems whose effects are still felt today, but will negatively affect the health, well-being and quality of life of many elderly populations all over the world in the near future. For this reason, conceptualizing loneliness and social isolation that may be encountered in old age, creating a theoretical framework, identifying risk factors, determining its prevalence, possible prevention or delay of disease and mortality rates, and activating social support mechanisms will have positive effects on the lives of elderly individuals. On the other hand, it is also of great importance in terms of preventing the costs that may arise due to loneliness and social isolation in old age. Examining the concepts and dimensions of loneliness and social isolation in minimizing or eliminating the risk factors that may arise in terms of both physical and psychological health in the absence of social relations and support systems, analyzing their underlying causes and mechanisms, and revealing the importance of family support and family support. There is a need to encourage relationships and social ties (relatives, neighbor-friend relationships, etc.).*

**Key Words:** Loneliness in Old Age, Family Support In Old Age, Social Support System, Social Support In Old Age.

### Giriş

Sosyal bir varlık olan insanlar için ait olma ve sevgi, yaşam boyu gereksinim duyulan temel sosyal ihtiyaçlardan biridir (Asante and Tuffour, 2022; Dystra, 2015, Golden vd. 2009). Sosyal olarak insanlar belirli gruba ya da gruplara ait olma, diğerleri tarafından kabul görme, arkadaş olma ve dostluklar kurma, diğerlerine sevgi gösterme ve bunun karşılığında sevilme gibi duygulara sahip olmayı arzularlar (Eroğlu, 2017: 64). Yüksek ve kaliteli sosyal ilişkiler ve bağların, her yaş döneminde bireylerin iyi sağlık düzeyleri ve yaşam doyumları üzerinde olumlu etkisi olmakla birlikte (Lamont vd. 2017) özellikle ileri yaşlarda (yaşlılık döneminde) bilişsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan bazı kayıpların

ortaya çıkmaya başlaması ile birlikte daha fazla önem kazanmaktadır (Kalınkara, 2021: 160, Aiken, 1995: 243, Kelly vd. 2017, Seeman, vd. 2001). Gerontoloji alanında yapılan pek çok çalışmada, yaşlılıkta sosyal ilişkiler ve sosyal desteğin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Diğerleri ile daha çok etkileşime sahip olan yaşlıların daha düşük ölüm riskine ve uzun ömürlülüğe sahip oldukları, zihinsel ve fiziksel sağlıklarını uzun süre korudukları, stresli durumlarla daha kolay başa çıkabildikleri, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara yakalanma risklerinin daha düşük olduğu, kısaca hem sosyal ilişkilerin hem de sosyal desteğin yaşlıların zihinsel ve fiziksel sağlık düzeylerini korumalarında ve iyilik hallerinin sürdürülmesinde en önemli faktör olduğu ortaya konulmuştur (Antonucci, vd. 1997; Ellwardt, vd. 2013; Zunzunegui vd. 2004; Bryant vd. 2012; Kavirajan vd. 2011). Bu nedenle yaşlılık döneminde de sosyal ilişkilerin sürdürülmesi ve sosyal destek sistemlerinin oluşturulması yaşlı bireylere yönelik hazırlanan sosyal politikalarda da teşvik edilmekte (Cattan vd. 2005) ve başarılı yaşlanma modellerinin önemli bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (WHO, 2015).

Toplumsal yaşamdaki hızlı dönüşüme bağlı olarak yaşam tarzlarının değişmesi insanla arası sosyal etkileşim şekillerinin de değişmesine yol açmıştır. Emeklilik gibi önemli yaşam olayı ile birlikte, gelir düzeyinde azalma, düşük sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, düşük öz-yeterlilik algısı, daha ileri yaşlarda olma (80 ve daha yukarı), hiç evlenmeme, boşanmış olma veya dul olma, çocuk sahibi olmama, çeşitli sağlık sorunları gibi kişisel nedenlerin yanı sıra aile yapılarının değişime uğraması ve küçülmesi, kadınların işgücüne katılımlarındaki artış, kültürel yapılarda yaşlılara yönelik stereotipler, yetersiz sosyal ağlar gibi sosyo-kültürel faktörler yaşlılık döneminde bireylerin giderek yalnızlaşmasına yol açan etkenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Czaja vd. 2021, Kalınkara, 2021: 172; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2016: 89; Holt-Lunstad, vd. 2015; Gerst-Emerson and Jayawardhana, 2015). Mevcut veriler ve çalışmalar gelişme düzeyi fark etmeksizin hemen hemen dünya genelinde toplumsal yaşamda 65 ve daha yukarı yaş grubunda olan bireylerin yaklaşık dörtte birinin (gelişmiş toplumlarda daha yüksek) sosyal olarak izole olduklarını (Anderson ve Thayer, 2018; WHO, 2021), 60 ve daha yukarı yaş grubunda olanların yaklaşık yarısının yalnızlık yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Cudjoe vd. 2020).

Son on yıldır uluslararası ve ulusal alanlarda vurgulanan demografik değişim ve giderek yaşlanan toplumlarda, özellikle yaşlı bireyler arasında yalnızlık ve sosyal izolasyon sorunlarının giderek yaygınlaştığına yönelik istatistiksel verilere dikkat çekilmektedir. Çünkü ileri yaş ile birlikte bazı sağlık sorunları (kronik hastalık, işitme, görme ve hafıza kaybı, engellilik ve hareketlilik kaybı), fiziksel yetersizlik ve güç kaybının yanı sıra sosyo-ekonomik ve çevresel koşullar (yalnız yaşamak, eş veya arkadaş kaybı, kırsal alanda yaşamak, gelir yetersizliği gibi) yaşlı bireylerde yalnızlık ve sosyal izolasyona maruz kalmada ciddi risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla etkileri günümüzde de hissedilen ancak yakın gelecekte dünyanın her yerindeki birçok yaşlı nüfusun

sağlığını, esenliğini ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyecek olan sorunlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle yaşlılıkta karşı karşıya kalınabilecek yalnızlık ve sosyal izolasyonun kavramsallaştırılması, teorik çerçevesinin oluşturulması, risk unsurlarının belirlenmesi, yaygınlığının tespit edilmesi hastalık ve ölüm oranlarının olası bir şekilde önlenmesi veya geciktirilmesi, toplumsal sosyal destek mekanizmalarının harekete geçirilmesi bir yandan yaşlı bireylerin yaşamları üzerinde olumlu etkilere sahip olurken, diğer yandan yaşlılıkta yalnızlık ve sosyal izolasyon nedeniyle ortaya çıkabilecek maliyetlerin önlenmesi açısından da büyük önem taşımaktadır (Asante and Tuffour, 2022; Nicholson, 2012; Czaja vd., 2021; Gerst-Emerson and Jayawardhana, 2015).

Anlamli sosyal ilişkilere ve destek sistemlerine sahip olmayan bireyler, hangi yaş grubunda yer alırsa alsın yalnızlık ve sosyal izolasyonda önemli risk gruplarını oluşturmaktadırlar (Ciolfi ve Jimenez, 2017; Khosravi, vd. 2016; Newall ve Menec, 2019). Sosyal izolasyon ve yalnızlık, özellikle ileri yaşlarda olan insanları etkileyen sosyal ve halk sağlığı sorunları olarak kabul edilmektedir. Sosyal izolasyon ve yalnızlığa bağlı oluşan sorunlar bu yaşam dönemi ile sınırlı olmamakla birlikte, katkıda bulunan hem yapısal faktörler hem de yaşam olayları yaş ilerledikçe artma eğilimindedir (Beneito-Montagut, vd. 2018). Bu nedenle sosyal ilişki ve destek sistemlerinin oluşmamasında hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından ortaya çıkabilecek olan risk faktörlerinin en aza indirilmesi veya ortadan kaldırılmasında yalnızlık ve sosyal izolasyon kavramlarının ve boyutlarının incelenmesi, bunların altında yatan nedenlerin ve mekanizmalarının iyi analiz edilmesi ve aile desteğinin öneminin ortaya konulması ve aile ilişkileri ve sosyal bağların (akraba, komşu arkadaş ilişkileri vb.) teşvik edilmesine ihtiyaç vardır (O’Luanaigh ve Lawlor, 2008: 1213).

### **Yalnızlık ve Sosyal İzolasyon Kavramları**

Tüm insanlar yaşamlarının herhangi bir döneminde yalnızlığı bir ya da birden fazla şekilde deneyimlemektedir. Bu durum bazen bireyin kendi isteği ile gerçekleşmekle birlikte bazen içinde bulunan koşullardan kaynaklanabilmektedir. Dolayısıyla “yalnızlık” görelî bir kavram olarak bazı belirsizleri bünyesinde taşımaktadır (de Jong Gierveld, vd., 2006; de Jong Gierveld, 1998). Yalnızlık kavramının literatürde yer almaya başlaması her ne kadar 1950 yıllara rastlasa da 1980’li yıllardan sonra sistematik olarak araştırmaların odak noktası olmaya başlamıştır. Bu tarihlere kadar çoğunlukla depresyon ve anksiyete gibi daha kapsayıcı psikolojik konuların bir parçası olarak görülmüştür (McWriter, 1990). Yalnızlık kavramına ilişkin yapılan ilk tanımlardan biri (ve sıklıkla kullanılan) Peplau ve Perlman (1981) tarafından yapılmıştır. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı “*sosyal ilişkilerdeki –niceliksel ya da niteliksel– eksikliklerden kaynaklanan olumsuz ya da hoş olmayan duygular*” olarak ifade etmişlerdir. Öncelikle bireysel yalnızlık deneyimi, en azından başkalarıyla anlamli ilişkilere veya temasa sahip olmanın, aynı zamanda bir

topluluğun parçası olmanın ne anlama geldiğine dair bir farkındalık gerektirir. Öte yandan çoğu teorik yalnızlık modeli, bir kişinin geçmişteki veya beklenen gelecekteki durumuna, başkalarının durumuna karşı mevcut bir varoluş durumunun belirlendiği karşılaştırmalara dayanır (Dystra, 2015). Bu nedenle “yalnızlık” kavramı tanımlanırken; ilk olarak her zaman üzücü bir deneyim olduğu ve buna üzüntü, endişe ve marjinalite duygularının eşlik edebileceği gözönünde bulundurulmalıdır. İkinci olarak, yalnızlık yalnız olmakla eşanlamlı değildir ve sosyal ilişkilerin varlığında veya yokluğunda ortaya çıkabilir. İlişkilerin beklenen veya arzulanan bir önem veya kalite düzeyine ulaşmaması nedeniyle ortaya çıkabilir. Üçüncü olarak yalnızlık zamansal bir özellik içerir. Yani, bazı insanlar yalnızlığı görece geçici ruh halleri aracılığıyla yalnızca kısa bir süre hissederken, diğerleri yalnızlığı kalıcı ve yaşamı bozucu bir şekilde deneyimleyebilir (Peplau ve Perlman, 1981; Mcwriter, 1990). Bu unsurlar, herhangi bir yalnızlık tanımında dikkate alınmalıdır (Mcwriter, 1990). Bu unsurlar dikkate alındığında yalnızlık; *“bir kişinin başkaları tarafından yabancılaştığını, yanlış anlaşıldığını veya reddedildiğini hissettiğinde ve/veya istenen faaliyetler için, özellikle sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık için fırsatlar sağlayan faaliyetler için uygun sosyal ortaklardan yoksun kaldığında ortaya çıkan kalıcı bir duygusal sıkıntı durumu”* olarak tanımlanır (Rook, 1984).

Yalnızlıkla ilgili literatür, “yalnız olmak”, “yalnız yaşamak”, “yalnızlık”, “tek başınlık” ve “yalnız hissetmek” gibi birbiriyle ilişkili ve kısmen örtüşen geniş bir kavram yelpazesine sahiptir. “Yalnız olmak” mutlaka yalnızlığa yol açmadığı gibi mutlaka olumsuz bir deneyimde değildir. Geçici yalnızlık, kişisel gelişim ve yaratıcılık için gerekli görülebilir ve dini geleneklerde, sosyal etkileşimden geri çekilme (tefekkür), yüzyıllar boyunca insanın kendini bulmasında temel rolünü korumuştur. Öte yandan birey, diğer insanların yanında bile kendini yalnız hissedebilir (de Jong Gierveld 1998; Victor vd. 2000). Sosyal etkileşimin veya eksikliklerinin nesnel bir ölçüsü olarak işlevselleştirilmiş sosyal izolasyon ile yalnızca bir kişinin kendisi tarafından tanınabilen öznel bir duruma atıfta bulunan yalnızlık deneyimi arasında önemli bir ayrım vardır (Jylhä ve Saarenheimo, 2010).

Yalnızlık deneyimi veya “duygusu”, sosyal ilişkilerin miktarına değil, kişinin sahip olduğu ilişkiler ile arzu ettiği ilişkiler arasındaki nicelik veya nitelik bakımından bir tutarsızlığa atıfta bulunur. Bu tutarsızlık çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir: “Bir kişi, başka kimse yokken, belirli bir kişi yokken, etkileşim ortakları ona arzu ettiği kadar farklı davrandığında veya durumun bazı yönleri, kendisini farklı ilişkiler geliştirebileceği kişilere karşı yabancılaşmış hissetmesine neden olduğunda” kendini yalnız hissedebilir (de Jong Gierveld vd. 1998; Perlman ve Peplau, 1998). Yalnızlık kavramı ile ilişkili diğer bir ayrım sosyal yalnızlığa karşı duygusal yalnızlıkla ilgilidir. Geniş bir sosyal ağın yokluğuyla ilgili olan sosyal yalnızlık, kabul eden bir toplulukta yerin olmaması olarak da tanımlanmıştır. Duygusal yalnızlık, güvenilir bir bağlanma figürü ve yakınlığın yokluğundan kaynaklanır (Jylhä ve Saarenheimo, 2010).

Yaşlılık döneminde deneyimlenebilecek yalnızlık teorik açıdan bireysel, kişilerarası veya toplumsal açılardan farklılık gösterebilir. Literatürde yaşlılıkta yalnızlığı açıklamaya yönelik farklı kuramlar ileri sürülmüştür. Sosyal ve demografik bakış açılarına göre sosyo-demografik konum, maddi koşullar, sağlık ve yaşam olayları gibi sosyal ve çevresel faktörlerin yaşlıları, toplumdan marjinalleştirebilecek ve onları diğer insanlarla etkileşimden uzaklaştırabileceği gözönünde bulundurulmalıdır (Victor vd. 2005). Buna karşılık psikolojik bakış açıları, yalnızlığın daha önceki kişilerarası deneyimlerden veya sosyal becerilerdeki eksikliklerden kaynaklandığını ileri sürer. Diğer bir ifade ile nevroitiklik, olumsuz duygulanım, düşük kendini açma, pasif rolleri benimseme eğilimi ve yüksek benlik odağı gibi kişilik özelliklerinin yalnız olmada önemli etkenler olduğunu iddia etmişlerdir (Jylhä ve Saarenheimo, 2010). Kısacası, yalnızlığın açık bir tanımı yoktur ve yalnızlık tek başına olmakla eşdeğer bir kavram değildir (Mullins ve McNicholas, 1987).

Yalnızlık kavramının taşıdığı belirsizlikler ve çok boyutluluk sosyal izolasyon kavramının tanımlanmasında da güçlükler yol açmaktadır. Bununla birlikte literatür dikkate alındığında sosyal izolasyon *“sosyal temasın olmaması veya düzenli olarak etkileşime girecek çok az kişinin olması veya kişilerin yokludur”* yani diğerlerinden kopuk olma durumu olarak ifade edilebilir (Holt-Lunstad, 2017). Sosyal izolasyon bireylerin yer aldıkları sosyal yapıların; sosyal ağlarının gelişmesini veya farklılaşmasını engelleyen, sosyal yapıdaki diğer bireylerle, gruplarla ve toplulukla minimum etkileşimle sonuçlanan nesnel bir fiziksel izolasyon durumudur (Ciolfi ve Jimenez, 2017). Nicholson (2012) sosyal izolasyonu *“bireyin sosyal olarak aidiyet duygusundan, başkalarıyla ilişkiden yoksun, asgari sayıda sosyal temasa sahip olduğu ve tatmin edici ve kaliteli ilişkilerde yetersiz olduğu bir durum”* şeklinde tanımlamıştır. Sosyal olarak yalıtılmış olmak, yalnızca kişinin sahip olduğu sosyal temas sayısındaki eksikliğin değil, aynı zamanda bu bağlantıların algılanan kalitesinde de bir eksikliğin sonucu olan her şeyi kapsayan bir durumdur. Bu tanım, hem bireyin algılanan deneyimini (öznel yön) hem de gerçek sosyal temas sayısını (nesnel yön) açıklar (Nicholson, 2021: 26). Sosyal izolasyon kavramının tanımlarından da anlaşılacağı üzere en basit şekli ile anlamlı ve sürekli iletişimin olmaması, aile ya da daha geniş toplulukla asgari düzeyde temasa sahip olma olarak ifade edilebilir (Victor vd. 2000).

Sosyal izolasyon ve yalnızlık farklı fenomenleri temsil eder. Sosyal izolasyon tipik olarak başkalarıyla nesnel sosyal temasın sınırlı olması veya yokluğu anlamına gelir ve birkaç sosyal ağa, seyrek sosyal temasa sahip olan veya potansiyel olarak yalnız yaşayan bir birey tarafından deneyimlenebilir. Sosyal izolasyon ve yalnızlık, sosyal ilişkilerin ilişkisel-yapısal (örn. sosyal ağın boyutu, yaşam düzeni), işlevsel (örn. alınan sosyal destek), niteliksel (örn. memnuniyet veya ilişkinin kalitesi) gibi çeşitli yönlerinden karmaşık bir yapıya sahiptir (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020: 28). Ancak hem yalnızlık hem de sosyal izolasyon kavramlarının temelleri sosyal



ilişkilerdedir. Bu kavramlar ne kadar karmaşık ve tanımları ne kadar çok yönlü görünse de sosyal izolasyon ve yalnızlık sorunları, yaşlı bireylerin başkalarıyla fiziksel veya davranışsal/duygusal kanallar aracılığıyla sosyal olarak birden fazla sorunla karşı karşıya kalmalarına işaret eder. Doğası gereği, sosyal izolasyon, sosyal ilişkinin yapısal/fiziksel yönüyle ilgiliyken, yalnızlık, sosyal ilişkinin duygusal/işlevsel yönleriyle ilgilidir (Asante ve Tuffour, 2022). Yalnızlığa ve sosyal izolasyona maruz kalan bireyler, yalnız olmayan akranlarına kıyasla daha düşük düzeyde empati gösterme ve beklenmedik yaşam durumlarından daha fazla tehdit altında hissetme eğilimindedir (d’Hombors, 2021).

Sosyal izolasyon yalnızlık arasındaki farkı tanımak, kavramsal kesinlik için oldukça önemlidir. Daha da önemlisi, sosyal izolasyon ve yalnızlık kavramlarının tanımlanması bireylerin yaşam süresi boyunca ve yaşlılık döneminde fiziksel ve zihinsel sağlığı şekillendirmede oynadığı rolün daha iyi anlaşılması ve aynı zamanda bunların birbiriyle ne ölçüde ilişkili olabileceğinin dikkate alınması için çok önemlidir. Örneğin, yalnızlık (sosyal etkileşim olmadan) ve sosyal izolasyon (çok az sosyal bağa sahip olmak veya hiç olmamak) içinde harcanan genel zaman, fiziksel ve zihinsel sağlıkla farklı şekilde ilişkilendirilebilir. Daha da önemlisi, bu tür çağrışımlar aynı zamanda anlık yalnızlığın sosyal izolasyonla birlikte oluşup oluşmadığına da bağlıdır. Başka bir deyişle, yalnızlık içinde olmak ve sığınacak kimsenin olmaması (sosyal izolasyon), yalnızken aynı zamanda büyük bir sosyal ağın parçası olmaktan tamamen farklı bir deneyim olabilir (Hoppmann, vd. 2021). Her ne kadar yalnızlık subjektif olarak değerlendirilse de yalnızlık durumunu veya derecesini belirlemeye yönelik ölçme araçları geliştirilmiştir. Sosyal temastan yoksun olanlar kendilerini yalnız hissetse bile, sosyal izolasyon ve yalnızlık genellikle yüksek oranda ilişkili değildir. Bu nedenle, sosyal izolasyon ve yalnızlık arasında ayırım yapmak önemlidir (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020: 29).

### **Yaşlılıkta Yalnızlık ve Sosyal İzolasyona İlişkin Risk Faktörleri**

Yalnızlık ve sosyal izolasyon, özellikle küresel olarak yaşanan toplumlarda yaşlı bireylerin yaşamları üzerinde olumsuz etkileri olan, uluslararası alanda da dramatik bir şekilde artış gösteren sorunların başında yer almaktadır (Fakoya vd. 2020). Yalnızlık konusunda yıllardır yapılan araştırmalar pek çok potansiyel risk faktörlerini ileri sürmüş ve hem bireylerin yaşamları hem de topluluk yaşamları üzerindeki etkilerini ortaya koymaya çalışmıştır (Ong, vd., 2016). Bu risk faktörlerinden bazıları doğrudan, bazıları ise dolaylı olarak yalnızlığa yol açabilmektedir (Barjaková ve Garnero, 2022). Örneğin Hawkey ve meslektaşları (2008) tarafından yapılan bir çalışmada yalnızlık risk faktörleri uzak, yapısal ve yakın risk faktörleri olmak üzere üç kategoride sınıflandırılmıştır. Aynı zamanda Hawkey ve meslektaşları (2008) uzak ve yapısal faktörlerin yalnızlık üzerindeki etkisini, daha yakın faktörler tarafından şekillendiğini



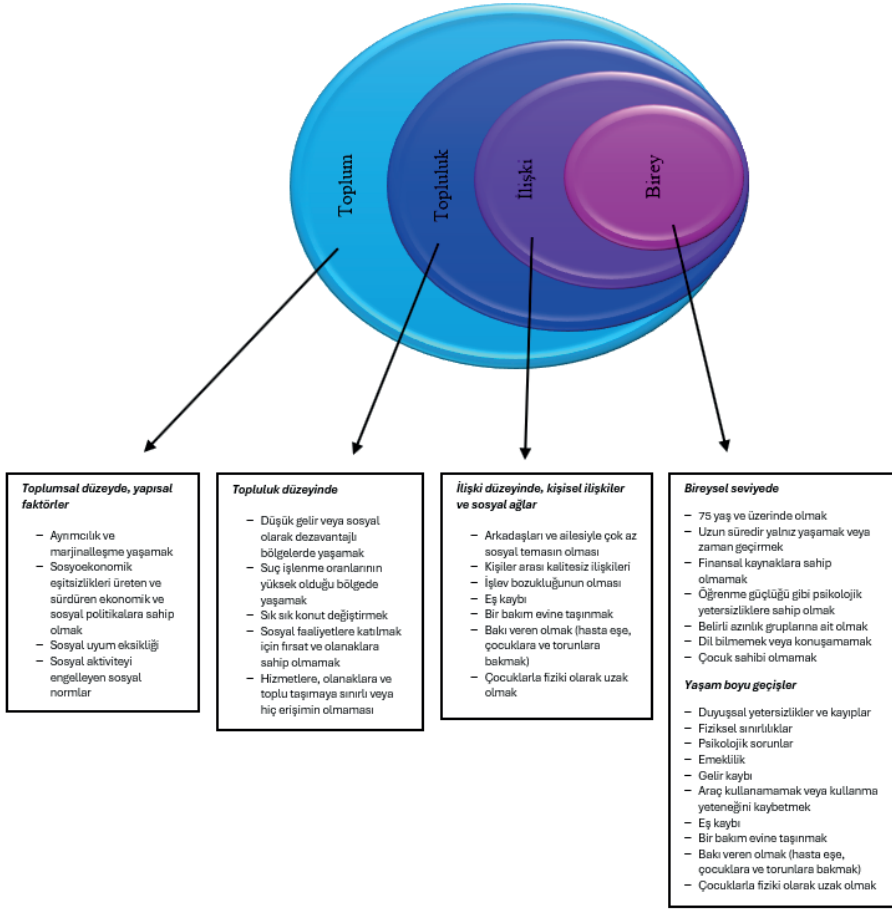
ileri sürmüşlerdir. Bu sınıflamada uzak demografik faktörlerin (yaş, cinsiyet, ırk/etnisite) yapısal faktörler (gelir, eğitim) ve yakın faktörler (sağlık, sosyal roller ve stres sosyal çevre ile daha doğrudan ilişkili olan) aracılığıyla işlediğini savunur. Bu nedenle, yalnızlık duygularının arkasındaki dinamikleri gerçekten anlamak için bu tür sosyo-ekonomik ve kültürel faktörleri ve çeşitli bireysel faktörleri içeren bir çerçeveye ihtiyaç vardır (de Jong Gierveld ve diğerleri, 2006).

Toplumsal faktörleri ve bunların yalnızlığın bireysel belirleyicileriyle olan etkileşimlerini incelemek, fenomeni daha yüksek seviyelerde anlamak ve yalnızlıkta ülkeler arası farklılıkları açıklamak için de yararlı olabilir (Barjaková ve Garnero, 2022). Örneğin, Dykstra (2009), yaşlı yetişkinler arasındaki yalnızlığın yaygınlığında ülkeler arası farklılıkların şunlardan kaynaklanabileceğini öne sürmüştür:

- Yalnızlığı etkileyen bireysel faktörlerin farklı bir yaygınlığı,
- Ülkeler arasındaki daha geniş farklılıklar (örneğin, gelir eşitsizlikleri, toplumsal refah ve hatta yalnızlığa yönelik tutumlar),
- İki arasındaki etkileşim, yani bireysel faktörlerin öneminin ülkeye bağlı olarak değişeceği anlamına gelir.

De Jong Gierveld ve Tesch-Römer (2012), hem bireysel hem de toplumsal faktörleri dikkate alarak, özellikle Avrupa'daki yaşlı yetişkinlerde yalnızlık konusunda ülkeler arası farklılıkları açıklamaya yardımcı olacak teorik bir çerçeve oluşturmuştur. Bireysel düzeyde yalnızlığın yaşam koşullarının kalitesi ve sosyal bütünleşme düzeyi tarafından belirlendiğini ve bu ilişkilerin bireysel sosyal beklentilerden de etkilendiğini öne sürmüşlerdir. Toplumsal faktörlerin (toplumsal refahın gücü, demografik kompozisyon ve kültürel normlar ve değerler) bireysel faktörler aracılığıyla dolaylı olarak yaşlıların yalnızlığını şekillendirdiğini ifade etmişlerdir.

Sosyal izolasyon ve yalnızlık arasındaki ilişki karmaşıktır ve yaşam dönemlerine göre değişiklik göstermektedir. Özellikle yaşlanmayla birlikte bireylerin yaşadıkları yalnızlık ve sosyal izolasyonla ilgili risk faktörleri hem çeşitlenmekte hem de artış göstermektedir (Yıldırım vd., 2020). Bu risk faktörleri bireysel, ilişkisel, topluluk ve toplum (fiziksel, psikolojik ve sosyal-kültürel-çevresel) başlıkları altında aşağıda yer alan Şekil 1'de sınıflandırılmıştır.



Şekil 1: Ekolojik çerçeve: her düzeyde yalnızlık ve sosyal izolasyon için risk faktörleri (Cotterell vd., 2008).

Ulusal Bilim, Mühendislik ve Tıp Akademileri (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine) (2020) komitesinin yaptığı çalışmalar sonucu yaşlılıkta yalnızlık ve sosyal izolasyon risk faktörlerini aşağıdaki Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Yaşlılıkta Yalnızlık ve Sosyal İzolasyona İlişkin Risk Faktörleri

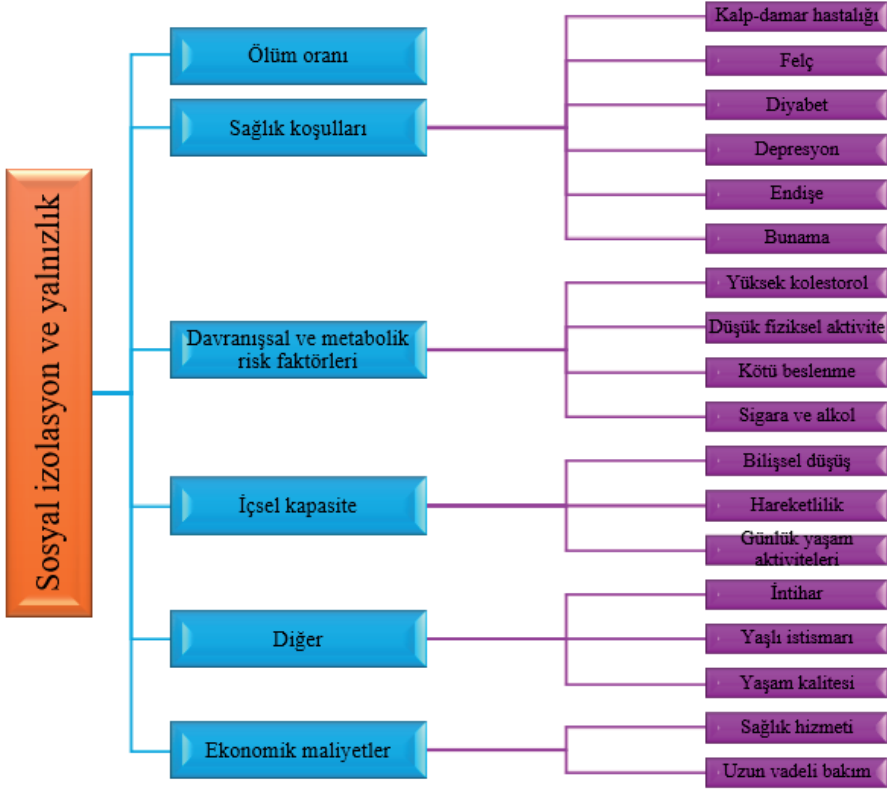
RİSK FAKTÖRLERİ		
Fiziksel Sağlık Faktörleri	Kronik Hastalık ve Durumlar Geriatrik Sendromlar ve Yetersizlikler	Kırılabilirlik ve İşlevsel Durum İdrar kaçırma Duyusal Bozukluk
Psikolojik, Psikiyatrik ve Bilişsel Faktörler	Endişe ve depresyon Bilişsel İşlev ve Demans	
	Sosyal Destek Özellikleri	
Sosyal ve Kültürel Faktörler	Sosyal Destek Ağlarının Etkisi	Aile ve Evlilik Tek Yetişkinler Arkadaşlar ve Komşular Bakıcılar
	İnsan-Hayvan Etkileşimleri	
Sosyal Çevresel Faktörler	Yıkıcı Yaşam Olayları	Kayıp Hastalık ve Kötü Sağlık İşlevsel Bozukluk veya Engellilik İstihdam ve Emeklilik
	Dini ve Manevi Kuruluşlar	
Risk Altındaki Nüfuslar	Toplu taşıma Konut veya Coğrafi Konumun Etkisi Yerinde Yaşlanma Ortak Konut veya Yaşam Grupları Federal Olarak Sübvansiyonlu Konut ve Kıdemli Konutu Emekli Toplulukları Uzun Süreli Bakım Hizmeti Seçenekleri: Yatılı Bakım ve Huzurevleri Kırsal ve Kentsel Ortamlar	
	Göçmenler Eşcinsel, Lezbiyen ve Biseksüel Popülasyonlar	

Kaynak: (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020, s.88-89).

Yalnızlık ve sosyal izolasyon risk faktörleri her ne kadar yaşam dönemlerine göre değişiklik gösterse de yaşlılık döneminde olan bireyler üzerindeki etkisi daha büyüktür. Özellikle farklı sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına veya artmasına neden olmaktadır (Ong vd., 2016; Wu, 2020; Fakoya vd., 2020; O’Luanaigh and Lawlor, 2008). Yalnızlık ve sosyal izolasyonun yaşlı bireylerin sağlıkları üzerindeki etkisi üç farklı şekilde yansımaktadır. Bunlar;

- Aşırı stres reaktivitesine yol açarlar ve sosyal desteğin stres tamponlayıcı etkisinin yokluğunda, yalnız ve yalıtılmış bireylerin fizyolojik sistemleri günlük yaşamda karşılaşılan stres etkenlerini daha fazla emebilir.
- Yetersiz veya verimsiz fizyolojik onarım ve bakım süreçlerine neden olurlar. Örneğin, sosyal izolasyon ve yalnızlık, çeşitli fiziksel sağlık koşullarını (örn. kardiyovasküler hastalık, diyabet) etkileyen uyku kalitesini ve miktarını azaltabilir ve bu durum mortalite riskini artırabilir.
- Bazı çalışmalar sosyal izolasyon ve yalnızlığın daha düşük fiziksel aktivite, daha kötü beslenme, tıbbi tedavilere zayıf uyum ve daha fazla sigara ve alkol tüketimi gibi davranışsal risk faktörlerine yol açtığını göstermektedir (WHO, 2020).

Öte yandan fiziksel sağlık durumunun kötü olması yalnızlığın hem risk faktörü hem de sonucu olarak aracı bir etkiye sahiptir. Bireyin kötü sağlık koşullarına özellikle fiziksel sınırlılıklara ve yetersizliklere sahip olması, sosyal olarak faaliyet göstermesi ve etkileşimlerde bulunmasını engelleyebilir, bunun sonucunda yalnızlık yaşama olasılığı da artış gösterecektir. Hem fiziksel yetersizlikler ve sınırlılıklar hem de yalnızlık yaşlı bireyler arasındaki mortalitenin artmasına neden olabilir (Nicholson, 2012; Wu, 2020). Yaşlılıkta karşı karşıya kalınabilecek yalnızlık ve sosyal izolasyonun yaşlı bireylerin sağlık durumları ve yaşamları üzerindeki etkileri Şekil 2’de gösterilmiştir.



Şekil 2: Sosyal izolasyon ve yalnızlığın sonuçları (Kaynak: WHO, 2021)

### Sosyal Destek Sistemi Olarak Ailenin Önemi

Sosyal destek, her yaşam döneminde yaşam doyumu ve refah için önemli olmasına rağmen, özellikle işlevsel kayıpların ve bazı sağlık sorunlarının yaşanma olasılığının daha yüksek olduğu yaşlılık döneminde daha da önemli hale gelmektedir (Merz vd., 2010; Kalinkara, 2014: 162). Yaşlılık döneminde kişiler, gruplar ve yapılar gibi sosyal etkileşim ağları, yaşlı bireylerin gereksinim duyduğu sosyal destekleri de farklılaştırabilmektedir. Örneğin yaşlıların yalnız veya eşi ile birlikte yaşadıkları mahalle ya da sokakta acil bir durum ortaya çıktığında en hızlı destek komşulardan gelir. Akrabalar uzun vadeli görevleri yerine getirmede daha başarılı olabilir. Paylaşılan ilgi alanlar, yaşam tarzları, değerler ya da içinde bulunulan yaşam dönemine özgü sorunların üstesinden gelme de aynı yaş döneminde olan akranların (arkadaşlar) desteği öne çıkabilir. Eş ise ifade edilen tüm bu durumlarda önemli bir destek sağlayıcıdır, yani eşler yaşlılıkta birincil sosyal destek sağlayıcı kişilerdir. Yapılan bazı çalışmalarda aile üyelerinin ulaşım, alışveriş ve ev işlerinde yardım gibi araçsal destek sağlama olasılığı arkadaşlardan daha fazla iken, güven alışverişi, tav-

siye veya rahatlama gibi duygusal destek sağlama olasılığının arkadaşlardan daha düşük olduğu ortaya konulmuştur (Dykstra, 2015).

Yapılan araştırmalarda, sosyal desteğin karmaşık bir yapı olmasına, etkileşiminin desteğin türü ve desteği sağlayan kişiye göre değişebilmesine rağmen, sosyal destek almanın yaşlı bireylerin refah düzeyinin ve yaşam doyumunun artmasına katkı sağladığı görülmüştür (Cheng ve Chan, 2006; Zulfetri ve Sabrian, 2019; Lyons, 2016; Koelmel vd., 2017; Merz ve Consedine, 2009). Bu nedenle duygusal ve sosyal destek iyi oluşla farklı şekillerde ilişkilendirilebilir ve aile üyelerinin desteği, akraba olmayanların desteğinden farklı ve daha önemli sonuçlar ortaya koyabilir (Merz vd., 2010). Ailelerin yaşlılıkta sağlayacakları duygusal, sosyal ve finansal destek, potansiyel kaynaklar belirleyerek geniş ilişkiler ağının şekillenmesini ve böylece yaşanan aile üyelerinin güçlendirilmesini sağlar (Walsh, 2012).

Bireylerin yaşlılık döneminde eşleri, çocukları, akrabaları ve arkadaşları ile bir arada olmaları, güçlü bir sosyal etkileşim oluşturmakta ve farklı destek boyutlarını sunmaktadır. Örneğin pek çok yaşlı birey için ihtiyaç duyulan sağlık bakımı ve hizmetleri almak için mali destek gereklidir. Aileleri bu desteği sunabildiğinde, yaşlı bireyin stresle başa çıkabilmesini kolaylaştırabilir. Duygusal aile desteği yaşlılara iyi ve kötü günleri hakkında konuşacak ve onları dinleyecek birine sahip olmak anlamına gelir. Böylece yaşlı bireyler ailelerinin kendilerine değer verdiğini hisseder ve yaşama bakış açıları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Aynı zamanda yaşlı bireylerin yerine getirmedikleri bazı işlerin (ev bakımı, alışveriş, yemek yapma vb. gibi) aile üyeleri tarafından yapılması, yaşlıların kendilerini yalnız hissetmemelerine yardımcı olma konusunda büyük bir fark yaratabilir (Schultz, 2016: 80).

Yaşlılık ve aile ilişkileri üzerine gerçekleştirilen pek çok çalışma da sağlıklı aile ilişkilerine sahip olan yaşlı bireylerin morallerinin yüksek olduğu, sosyal çevreyle daha sıklıkla iletişim kurdukları, yaşlılığa daha kolay uyum sağladıkları, akut ve kronik hastalıklarla, stresli durumlarla başa çıkmada daha başarılı oldukları, yaşam tatminlerinin daha yüksek olduğu ve yaşam sürelerinin daha uzun olduğunu ortaya koymuştur (Kalınkara, 2014; Świdarska, 2014; Merz vd., 2010; Silverstein ve Giarrusso, 2010). Yapılan çalışmalar tarafından desteklendiği, bir sosyal destek sistemi olarak eş, çocuklar, torunlar veya kardeşlerden oluşan bir aileye sahip olan yaşlı bireylerin aile içinde karşılıklı yardımlaşma ve farklı hizmet türlerinin (hem yaşlıya sunulması hem de yaşlının diğer aile üyelerine sunması) sunulmasının sadece sevgi, sıcaklık ve nezaket ihtiyacını karşılamaktan kaynaklanan doğrudan doyum sağlamakla kalmadığını, aynı zamanda bir güvenlik duygusu, aile ve toplumdaki konumlarının tanınmasını da sağladığını göstermiştir (Świdarska, 2014; Silverstein ve Giarrusso, 2010).

İnsanlar yaşlandıkça, sosyal ağları küçülme eğilimindedir. Bireyler yaşlandıkça yaşamın merkezi haline gelen ve sosyal desteğin hayati bir

bileşeni olan aile desteği, yaşlı insanlar için aile dışı desteğe göre daha büyük öneme sahiptir (Wang vd., 2020). Yapılan pek çok çalışma aile desteği ile yaşlı insanların yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Örneğin Cheng ve Chan (2006), aile üyelerinden gelen desteğin yaşlı bireylerin refahı için faydalı olduğunu öne sürmüştür. Zulfitri ve meslektaşları (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada aile sosyal sermayesinin (aile etkileşimleri, aile ilişkileri, aile desteği ve aile yapıları), Doğu Asya ülkeleri ve topluluklarında ileri yaştaki bireylerin refah düzeylerinin korunması ve geliştirilmesinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirlemiştir. Aydınlar Boylu ve Günay (2018) tarafından Ankara’da yaşamlarını sürdüren yaşlı bireylerle yaptıkları çalışmada yaşlı bireylerin birlikte yaşadıkları bireyler, çocuklarını görme sıklığı ve akrabalarını görme sıklığı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Fernandez Ballesteros, (2002) tarafından İspanya’da gerçekleştirilen bir çalışmada her 10 kişiden 9’unun çocukları, torunları, akrabaları, arkadaşları ve diğer insanlarla görüşme sıklıkları arttıkça yaşam doyumlarının arttığı ortaya konulmuştur.

Yaşlılık döneminde olan bireylere önemli destek sunan ailelerin desteği tek bir şekilde değil, aksine birden fazla boyutu olan karmaşık bir yapıya sahiptir (Wang vd., 2020). Bu konuya ilişkin çalışmalar farklılık göstermekle birlikte aile desteğinin farklı boyutları, yaşlı bireylerin yaşam doyumu ile farklı şekillerde ilişkili olabilmektedir. Zunzunegui ve meslektaşları (2001), duygusal ve araçsal aile desteğinin iyilik hali ile farklı ilişkileri olabileceğini ileri sürmüşlerdir. Merz ve Considine (2009), duygusal desteğin genellikle daha yüksek iyilik hali ile ilişkili olduğunu, araçsal desteğin ise azalan iyi oluş ile ilişkili olduğunu ileri sürmüştür. Chen ve Jordan (2016), yaşlılara yönelik aile desteğini mali destek ve araçsal destek olarak iki farklı boyutta ele aldıkları çalışmalarında, yalnızca yaşlıların yaşam memnuniyetini artırmak için mali destek almanın birincil öneme sahip olduğunu belirlemişlerdir. Peng ve meslektaşları (2019), yaşlı ebeveynlerin günlük yaşam desteğinde alışveriş akışı olmadığında hayatlarından daha az memnun olduklarını ve finansal destek açısından yetersiz, duygusal destekte ise aşırı veya karşılıklı olarak yararlandıklarında daha fazla tatmin olduklarını ortaya koymuştur. Toyoshima ve Nakahara (2021) tarafından Japonya’da sosyal desteğin yaşlı bireylerin kimlik algısı üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik olarak yaptıkları boylamsal bir çalışmada aile üyeleri arasındaki sosyal destek, aile ilişkilerinde kimlik algısını teşvik ettiğini ve özellikle çocuklarına destek sağlayan yaşlı bireylerde ebeveynlik rolleriyle ilişkili öznel iyi oluşla anlamlı şekilde bağlantılı olduğunu belirlemişlerdir.

Yaşlılar, hangi kültür yapısı içinde olursa olsun olumlu veya olumsuz her zaman aile içinde belirli bir statü ve role sahip olan bireyler olarak kabul edilmektedirler. Bu nedenle yaşlı bireylerin yaşamlarını aile içinde devam ettirmeleri, ailenin bütünlüğü ve işlevselliği açısından da önemlidir. Ailenin koruyucu, eğitici, ekonomik, psikolojik ve sosyal güvenlik sağlayıcı fonksiyonlarını yerine getirmesi nedeniyle yaşlılar aile içindeki yerlerini daha güvenli ve an-

lamli bulmaktadırlar. Aile bütünlüğünün ve varlığının sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için aile üyelerinin yaşının bilgi ve deneyimlerinden yararlanmaya, yaşlılık dönemine uyum sağlamaya ve bu dönemde ortaya çıkabilecek sorunlara çözüm üretme gibi konulara açık ve istekli olmaları gerekmektedir (Kalıncara, 2021).

### Kaynakça

- Aiken, L.R. (1995). *Aging: An introduction to gerontology*. California: Sage Publications, Inc.
- Anderson, G. O. and Thayer, C. E. (2018). Loneliness and social connections: A national survey of adults 45 and older. Washington, DC: AARP Foundation  
Erişim tarihi: 23.11.2022 <https://www.aarp.org/research/topics/life/info-2018/loneliness-social-connections.html>
- Antonucci, T. C., Fuhrer, R., and Dartigues, J. F. (1997). Social relations and depressive symptomatology in a sample of community-dwelling French older adults. *Psychology & Aging*, 12;189–195. doi:10.1037/0882-7974.12.1.189
- Asante, S. and Tuffour, G. (2022). Social isolation and loneliness in older adults: Why proper conceptualization matters. *Journal of Ageing and Longevity*. 2;206–213. <https://doi.org/10.3390/jal2030017>
- Aydiner Boylu, A. ve Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1351-1363.
- Barjaková, M., Garnero, A., Risk factors for loneliness, EUR 30970 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2022, ISBN 978-92-76-46884-4, doi:10.2760/617733, JRC127481
- Beneito-Montagut, R., Cassián-Yde, N. & Begueria, A. (2018). What do we know about the relationship between internet-mediated interaction and social isolation and loneliness in later life? *Quality in Ageing and Older Adults*, 19(1),14–30. doi:10.1108/QAOA-03-2017-0008
- Bryant, C., Bei, B., Gilson, K., Komiti, A., Jackson, H., and Judd, F. (2012). The relationship between attitudes to aging and physical and mental health in older adults. *International Psychogeriatrics*, 24;1674–1683. doi:10.1017/S1041610212000774
- Cattan, M., White, M., Bond, J., and Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25;41–67. doi:10.1017/S0144686X04002594
- Chen J. and Jordan L.P. (2016). Intergenerational support and life satisfac-



- tion of young-, old-and oldest-old adults in China. *Aging & Mental Health*, 22:412–420. doi: 10.1080/13607863.2016.1261798.
- Cheng S.T., Chan A.C. (2006). Filial piety and psychological well-being in well older Chinese. *Journal Of Gerontology: Psychological Sciences*. 61;262–269. doi: 10.1093/geronb/61.5.P262.
- Ciolfi, M. L. and Jimenez, F. (2017). *Social isolation and loneliness in older people: A closer look at definitions*. Portland, ME: University of Southern Maine, Muskie School of Public Service; Issues and Insights in Disability and Aging. Erişim tarihi: 02.03.2022 <http://digitalcommons.usm.maine.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1107&context=aging>
- Coterrell, N., Buffel, T. and Phillipson, C. (2018). Preventing social isolation in older people. *Maturitas*, 113;80–4. doi:10.1016/j.maturitas.2018.04.014
- Cudjoe, T., Roth, D., Szanton, S., Wolff, J., Boyd, C. and Thorpe, R. (2020). The epidemiology of social isolation: national health and aging trends study. *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(1);107–113. doi: 10.1093/geronb/gby037.
- Czaja S.J., Moxley J.H. and Rogers W.A. (2021). Social Support, Isolation, Loneliness, and Health Among Older Adults in the PRISM Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 12:728658. doi: 10.3389/fpsyg.2021.728658
- d’Hombres, B., Barjaková, M. and Schnepf, S.V. (2021). Loneliness and Social Isolation: An Unequally Shared Burden in Europe. Institute of Labor Economics: Bonn, Germany. Erişim tarihi 01.12. 2022 <https://www.iza.org/publications/dp/14245/loneliness-and-social-isolation-an-unequally-shared-burden-in-europe>
- de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept, definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- de Jong Gierveld, J., van Tilburg, T. & Dykstra, P.A. (2006). Loneliness and social isolation in: D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *Cambridge handbook of personal relationships* (p:485–500). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- de Jong Gierveld, J., Tesch-Römer, C. (2012). Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: Theoretical perspectives. *European Journal of Ageing*, 9(4), doi: <https://doi.org/10.1007/s10433-012-0248-2>
- Dykstra, P. A. (2015). Aging and social support. In G. Ritzer (Ed.), *The Blackwell encyclopedia of sociology* (pp. 88–93). Oxford: Blackwell
- Ellwardt, L., Aartsen, M., Deeg, D., and Steverink, N. (2013). Does loneliness mediate the relation between social support and cognitive functioning in later life? *Social Science & Medicine*, 98;116–124. doi:10.1016/j.

socscimed.2013.09.002

- Eroğlu, F. (2017). *Davranış Bilimleri* (15. Baskı). Bursa, Beta Yayınları.
- Fakoya, O.A., McCorry, N.K. and Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: a scoping review of reviews. *MC Public Health* 20(129)1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8251-6>
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). Social Support and Quality of Life Among Older People in Spain. *Journal of Social Issues*, 58(4);645–659.
- Gerst-Emerson, K., and Jayawardhana, J. (2015). Loneliness as a public health issue: The impact of loneliness on health care utilization among older adults. *American Journal of Public Health*, 105(5); 1013–1019. doi.org/10.2105/AJPH.2014.302427
- Golden, M.J., Conroy, R.M. and Lawlor, B.A. (2009). Social support network structure in older people: Underlying dimensions and association with psychological and physical health. *Psychology, Health & Medicine* 14(3);280–290. doi:10.1080/13548500902730135
- Hawkey, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 63B(6), doi: <https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.S375>
- Holt-Lunstad, J. (2017). The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors. *Public Policy Aging Report*, 27(4);127–130. doi.org/10.1093/ppar/prx030
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science* 10, 227–237. doi:10.1177/1745691614568352
- Hoppmann, C. A., Lay, J. C., Pauly, T., & Zambrano, E. (2021). Social isolation, loneliness, and solitude in older adulthood. In R. J. Coplan, J. C. Bowker, & L. J. Nelson (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 178–189). Wiley Blackwell. doi:10.1002/9781119576457.ch13
- Jylhä, M. and Saarenheimo, M. (2010). Loneliness and aging – comparative perspectives. C.R. Phillipson, D. Dannefer (Eds.), *The SAGE handbook of social gerontology*, pp. 317-328
- Kalınkara, V. (2021). *Temel Gerontoloji: Yaşlılık bilimi*, (4. Baskı). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Kapıkıran, Ş. & Acun Kapıkıran, N. (2016). Yaşlılık ve yalnızlık. Yaşlılık disiplinlerarası yaklaşım, sorunlar, çözümler 2. (Ed. Velittin Kalınkara). Ankara:

Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd., Şti. s:79–104.

Kavirajan, H., Vahia, I. V., Thompson, W. K., Depp, C., Allison, M., and Jeste, D. V. (2011). Attitude toward own aging and mental health in post-menopausal women. *Asian Journal of Psychiatry*, 4;26–30. doi:10.1016/j.ajp.2011.01.006

Kelly, M.E., Duff, H., Kelly, S., McHugh Power, J.E., Brennan, S., Lawlor, B.A. and Loughrey, D.L. (2017). The impact of social activities, social networks, social support and social relationships on the cognitive functioning of healthy older adults: a systematic review. *Systematic Reviews* 6; (259)1–18. doi:10.1186/s13643-017-0632-2.

Khosravi, P., Rezvani, A. and Wiewiora, A. (2016). The impact of technology on older adults' social isolation. *Computers in Human Behavior*, 63;594–603. doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.092

Koelmel E., Hughes A.J., Alschuler K.N., Ehde D.M. (2017). Resilience mediates the longitudinal relationships between social support and mental health outcomes in multiple sclerosis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 98:1139–1148. doi: 10.1016/j.apmr.2016.09.127.

Lamont, R.A., Nelis, S.M., Quinn, C. and Clare, L. (2017). Social support and attitudes to aging in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 84;(109–125). doi:/10.1177/0091415016668351

Lyons A. (2016). Social support and the mental health of older gay men: Findings from a national community-based survey. *Research Aging*. 38;234–253. doi: 10.1177/0164027515588996.

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417–422. doi:10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x

Merz E.M. and Consedine N.S. (2009). The association of family support and wellbeing in later life depends on adult attachment style. *Attachment & Human Development*, 11:203–221. doi: 10.1080/14616730802625185.

Mullins, L.C. and McNicholas, N. (1987). Loneliness Among the Elderly:.. *Gerontology & Geriatrics Education*, 7(1), 55–66. doi:10.1300/j021v07n01\_06

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2020). *Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the health care system*. Washington, DC: The National Academies Press.

Newall, E.G. and Menec, V.H. (2019). Loneliness and social isolation of older adults: Why it is important to examine these social aspects together. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(3),925–939. doi.org/10.1177/02654075177490

Nicholson N.R. (2012). A review of social isolation: an important but under-

- assessed condition in older adults. *The Journal of Primary Prevention*, 33(2–3):137–52.
- Nicholson, N.R. (2021). Social Isolation. *Lubkin’s Chronic Illness: Impact and Intervention* (Edit: P. D. Larsen). 11. Edition. Berlington, Jones & Barlett Learning
- O’Luanaigh, C. and Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23;1213–1221.
- Ong, A.D., Uchino, B.N., Wethington, E. (2016), Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis, *Gerontology*, 62(4), 443–449 .
- Peng C.H., Kwok C.L., Law Y.W., Yip P.S. and Cheng Q.J. (2019). Intergenerational support, satisfaction with parent–child relationship and elderly parents’ life satisfaction in Hong Kong. *Ageing & Mental Health*, 23:428–438. doi:10.1080/13607863.2017.1423035.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981) Toward a social psychology of loneliness, R Gilmour and S Duck (eds), *Personal Relationship: 3. Personal Relationships in Disorder*, London: Academic Press, p. 32–56.
- Perlman, D. & Peplau, L.A. (1998). Loneliness. In H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (Vol. 2, pp. 571–581). San Diego, CA: Academic Press.
- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389- 1407.
- Seeman, T.E., Lusignolo, T.M., Albert, M. and Berkman, L. (2001) Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high-functioning older adults: MacArthur studies of successful aging. *Health Psychology*, 20, 243–255. doi.org/10.1037/0278-6133.20.4.243
- Silverstein, M. and Giarrusso, R. (2010). Aging and family life: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 72 (October),1039–1058.
- Świdarska, M. (2014). The importance of family support in old age. *Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy*, 4(1), 15–22.
- Toyoshima, A. and Nakahara, J. (2021) The Effects of familial social support relationships on identity meaning in older adults: A longitudinal investigation. *Frontiers Psychology*. 12;650051. doi: 10.3389/fpsyg.2021.650051
- Victor, C. R., Scambler, S., Bowling, A., & Bond, J. (2005). The prevalence of and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing and Society*, 25, 357-375
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J. and Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10(4); 407–417. doi:10.1017/s0959259800104101

- Walsh, F. (2012). Successful Aging and Family Resilience in B. Haslip & G. Smith (Eds.) *Emerging Perspectives on Resilience in Adulthood and Later Life*. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 32, 153-172. New York: Springer.
- WHO (World Health Organization) (2015). World report on ageing and health. Erişim tarihi:23.11.2022 [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1)
- WHO (World Health Organization) (2021). Social isolation and loneliness among older adults [Advocacy Brief]. United Nations Department of Economic and Social Affairs. 2021. Erişim tarihi: 23.11.2022 <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>
- Wu, Y. (2020). Social isolation and loneliness among older adults in the context of COVID-19: a global challenge. *Global Health Research and Policy*, 5; 27 doi:10.1186/s41256-020-00154-3
- Yıldırım, B., Aydın Boylu, A. ve Günay, G. (2021). Kaderden Kaçılır mı? Yaşlılıkta Yalnızlık, Sosyal İzolasyon ve Yaşam Kalitesi Üzerine Bir Değerlendirme Etik Yönleri ile Yaşlılık ve Yaşlanma (içinde). (Edit: Say Şahin Deniz), Ankara, Ekin Basım Yayın Dağıtım ss.93–117.
- Zulfitri R., Sabrian F. (2019). Sociodemographic characteristics and psychosocial wellbeing of elderly with chronic illnesses who live with family at home. *Enfermería Clínica*. 29;34–37. doi: 10.1016/j.enfcli.2018.11.014.
- Zunzunegui M.V., Beland F., Otero A. Support from children, living arrangements, self-rated health and depressive symptoms of older people in Spain. *International Journal of Epidemiology*, 30:1090–1099. doi:10.1093/ije/30.5.1090.
- Zunzunegui, M. V., Kone´, A., Johri, M., Be´land, F., Wolfson, C., and Bergman, H. (2004). Social networks and self-rated health in two French-speaking Canadian community dwelling populations over 65. *Social Science & Medicine*, 58;2069–2081. doi:10.1016/j.socscimed.2003.08.005

# AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜNDE BOŞ YUVA SENDROMU

Dr. Öğr. Üyesi Nihan KALKANDELER ÖZDİN  
Üsküdar Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü

## Öz

*Aile, kendi dinamizmi içinde, rol ve sorumluluklarımızla hayata hazırlandığımız, bir üyesi olmanın mutluluğunu duyduğumuz, güven ilişkisiyle temellenmiş, duygusal bağlarımızın ilk şekillendiği ve başkalarıyla bir arada yaşamayı öğrendiğimiz sosyal kurumdur. Fakat aileyi doğru tanımlayabilmek için ailenin hangi yaşam döngüsünde olduğunun, bulunduğu döngünün özelliklerinin ve o döngüde hangi işlevleri yerine getirdiğinin belirlenmesi gereklidir. Aile yaşam döngüsü her kültürde değişiklik gösterebildiği gibi aile üyelerin iletişimleri, etkileşimleri, rolleri ve paylaşımları farklılık gösterebilmektedir. Bu araştırmada aile yaşam döngüsünde boş yuva sendromu problematize edildiğinden aile olmanın işlevselliğini olumsuz etkileyen bir sorun alanı öne çıkmaktadır.*

*Çocuğun aileden ayrılması ya da bir aile bireyinin kaybıyla oluşan duygusal boşluk, sağlıklı bir şekilde yönetilemediğinde aile yaşam döngüsünde yer alan dönemler arası geçiş de başarıyla tamamlanamamakta ve ailenin yüzleşmekte olduğu kriz toplumsal düzene de etki edebilmektedir. Bu sebeple aile içi bağımlılık ilişkilerini yönetebilmek ve yalnızlık duygusu ile başa çıkabilmek önem arz etmekte ve bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Boş yuva sendromuyla başa çıkabilmek için anne-babaların kendilerine iyi bakması, çocukların bir gün aileden ayrılacaklarına dair farkındalığın artması, çocuk daha evi terk etmeden ebeveynlerin kendini bu duruma hazırlaması önerilmektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** Aile Yaşam Döngüsü, Bağımlılık İlişkisi, Boş Yuva Sendromu.

## Abstract

*Family is a social institution in which we prepare for life with its own dynamism, roles and responsibilities, feel the happiness of being a member, is based on a rela-*

*tionship of trust, where our emotional bonds are first formed and where we learn to live together with others. However, in order to define the family correctly, it is necessary to determine which life cycle the family is in, the characteristics of the cycle it is in, and what functions it fulfills in that cycle. Just as the family life cycle may vary in every culture, the communication, interactions, roles and sharing of family members may differ. In this research, since empty nest syndrome is problematized in the family life cycle, a problem area that negatively affects the functionality of being a family comes to the fore.*

*When the emotional gap created by the child's separation from the family or the loss of a family member cannot be managed in a healthy way, the transition between periods in the family life cycle cannot be completed successfully and the crisis the family is facing can also affect the social order. For this reason, managing dependency relationships within the family and coping with the feeling of loneliness are important and constitute the purpose of this research. In order to cope with empty nest syndrome, it is recommended that parents take good care of themselves, increase awareness that children will one day leave the family, and parents prepare themselves for this situation before the child even leaves home.*

**Key Words:** Family Life Cycle, Dependency Relationship, Empty Nest Syndrome.

### Giriş

İlk toplumsal ilişkilerin kurulduğu köklü ve dinamik bir kurum olan aile, bireyi mikro düzeyde çevreleyerek; toplum ile arasında köprü görevi görmektedir. Sevgi, bağlanma, ait olma, yardımlaşma, koruma, barınma gibi duygusal ve edimsel temel bilgilerin kazanıldığı (Framo, 1996:290), sosyal ilişkileri destekleme işlevine sahip olan aile, toplumun temel yapı taşı kabul edilmektedir. Toplumun davranış kalıplarının, değerlerinin, inançlarının çocuğa kazandırıldığı ilk kurum olan aile, birincil ilişkilerin kurulduğu, psiko-sosyal eğitimin kaynağıdır. Özen (1987:267)'e göre, toplumu oluşturan bireyler arası ilişkiler, ahlaki ve normsal boyutta düzenlenmiş olup evlilik ve aile kurmanın gerekliliklerine uyum sağlayarak sürdürülmektedir. Toplumsallaşmanın aracısı olan aile, diğer taraftan, toplum dinamiklerine paralel olarak yapısal ve ilişkisel değişim göstermektedir.

Ailenin her şeyden önce ahlak eğilimlerine dayandığını ileri süren Durkheim, ailenin hem biyolojik bağlarına hem de aile bireylerinin karşılıklı hak ve ödevlerine vurgu yapmaktadır (Topçu, 2006:108). Swingewood (1998:137)'un da ifade ettiği gibi sağlıklı toplum, ahlaki nitelikte bağlarla birbirine bağlanmış bireylerin varlığıyla uyumlu ve dengeli bir bütün oluşturmaktadır. Bahsi geçen uyum ve dengenin tohumlarının atıldığı aile, yapı, fonksiyonlar ve gereksinimleri ile ayrı birer topluluktur ve toplumun üyelerine şekil vermektedir (Hallaç & Öz, 2014:143).

Diğer taraftan, sosyal nitelikli bir grup, sosyal bir kurum, sosyal bir yapı şekli olarak benimsenen ailenin yapı, işlev ve ilişkiler dokusunda meydana



gelen değişimler, aile tanımlarını değiştirmiş; kan bağı ve akrabalıkla ilintili tanımların değişmezliğinin yanında, anne-baba ve çocuklardan oluşan yuva tipi aile, değişen kültürel değerlerin etkisinde kalarak çeşitlenmiştir. Bu çeşitlilik, aile üyelerinin birbirine duygusal destek sağlaması, ekonomik gereksinimlerini karşılamak için paydaş olması, temel değer, beceri ve bilgilerin nesilden nesile aktarımı, ahlaki gelişimi destekleyip aile üyelerini tehlikelerden koruması gibi temel işlevlerin öncelik ve önemiyetini zamanla değişime uğratmıştır.

Aile üzerine yapılan çalışmalar ailedeki ve toplumdaki değişim ve dönüşümleri analiz etmek için önemli katkılar sağlamaktadır. Toplumsal değişim süreciyle birlikte ailenin geçirmiş olduğu aşamaları anlatan aile yaşam döngüsü ile ailede roller, kurallar, zaman yönetimi, beklentiler, kontrolün derecesi, yakınlık ve güç dengesinde değişiklikler meydana gelmektedir (Yıldırım, 2015:36). Pek çok değişimi, zorluğu ve görevi barındıran aile yaşam döngülerinden biri ilk çocuktan son çocuğa kadar çocukların kariyer, evlilik, üniversite vb. gerekçelerle evden ayrıldıkları dönemdir. Bu dönemin olası krizlerini atlatıp ayakta kalabilmek ve iyiye gidebilmek için ailenin tüm bu güçlüklerin, değişimlerin ve görevlerin üstesinden gelmesi ve aile bireylerinin kendi özelinde bir adaptasyon sürecine ihtiyaç vardır (Gladding, 2015: 11). Bu araştırma makalesi ailenin geçirmiş olduğu dönemler üzerinden aile yaşam döngüsünü ele almakta ve ailedeki bağımlılık ilişkilerinin nasıl değişime uğradığını çağın gerekleri bağlamında değerlendirmektedir. Aile yaşam döngüsünün her bir döneminin kendine özgü uyum sağlamayı gerektirmesinin özellikle kuşaklar arası farklar dikkate alındığında güçlükleri beraberinde getirdiğini “boş yuva sendromu” bağlamında ele almak amaçlanmaktadır.

## **Faydacı Yaklaşım Bağlamında Aile Bireyleri Arasındaki Bağımlılık İlişkisi**

Aile içi ilişkilerdeki bağımlılık anne-baba ve çocuk arasında incelendiğinde maddi ve manevi beklentilerle şekillenen faydacı bir tutum öne çıkmaktadır. Şöyle ki çocuk, ekonomik güvence açısından anne ve babasına bağımlı bir konumdadır fakat sonrasında yön değiştiren bağımlılık ilişkisi, anne-babanın yetişkin evladına bağımlılığına ve “artık çocuğumuz bize bakar” düşüncesiyle yaşlılık güvencesine dönüşmektedir.

Soyu sürdürme içgüdüleriyle annelik ve babalık rolünü kabul eden aile bireylerinin, çocuk sahibi olması ailenin biyolojik fonksiyonundan öte psikolojik tatminle birleşmekte, çocuk yetiştirme ve sosyalleştirme işlevi baskın gelmektedir. Aile bir toplumun varlığının devamlılığını sağlayan kültürel değerlerin sonraki kuşaklara aktarılmasını sağlayan bir köprü vazifesi görmektedir. Kültürün aktarımı açısından aile daha çok kültür taşıma özelliği ile öne çıkmaktadır. Dilin, düşüncenin, inancın, davranışın, sevginin, saygının ve tüm kültürel motiflerin ailede büyüyen çocuğa öğretilmesi, onu bir kültür taşıyıcısı olarak rollendirmek demektir. Geleneksel bağımlı ilişkiler sisteminde çocukta en çok



arzu edilen, bağımsız olması değil, anne-babasının sözünden çıkmayıp onlara bağımlı olmasıdır. Çocuk, ailesine bağımlı oldukça “hayırlı evlat” mertebisini korumaktadır. Gelişmiş bağımsız ilişkiler sisteminde ise, evlada bağımlı olma fikri kabul edilmemekte, bireysel bağımsızlık önem taşımaktadır. Türk aile yapısı ve cinsiyet rolleri bağlamında değerlendirecek olursak; kız ve erkek çocuklar farklı beklentilerle büyütülmekte ve bu farklılık cinsiyet rollerine yansımaktadır. Erkek çocuk, kırsal kültürde anne-babasının soyunu sürdürmesi ve yaşlılık güvencesi olması sebebiyle kız çocuğa göre daha çok değer görmektedir. Erkek çocuk çalışmaya başladığında kazancının bir kısmını onu büyütüp yetiştiren ailesine vereceği beklentisiyle kodlandığından, ailesinden bağımsızlaşması güçleşmektedir. Erkek çocuğun ekonomik değerini ön plana çıkaran bu durum, makro gerekçelere, başka bir deyişle yörenin gelişmişlik ve gelir düzeyine dayanmaktadır. Hatta çocuğun ekonomik (faydacı) değeri Kağıtçıbaşı (1991:53)’nın ifade ettiği gibi birikimli bir değerdir ve daha çok maddi katkı için daha çok erkek çocuk makbul görülmektedir. Diğer taraftan toplumsal değişme, geleneksel aile ekonomisi içinde çok çocuktan sağlanan maddi değeri dönüştürmekte ve sosyo-ekonomik gelişme süreci çocuğun psikolojik değerini arttırmaktadır. Çok çocuğa bakmanın zorluğu, ebeveynlerin çocuk yetiştirme beklentilerini değişime uğratmakta hatta aile içi rol beklentilerine etki etmektedir. Az çocukluluk kadının annelik rolünü azaltmakta ve kadının aile içi statüsü de farklılaşmakta; bu durum, eşler arası ilişkilere de yansımaktadır. Çocukluğunu daha değersiz geçirip, erkeklerden farklı bir sosyalleşme sürecinden geçen kadınların benlik algısı iyileştikçe, eğitim düzeyleri yükseldikçe ve bunu destekler nitelikte kırdan kente hareketlilik arttıkça kendi değerlerini keşfetmeleri de kaçınılmaz hal almaktadır. Kentsel yaşam şartlarında tek kişinin kazancıyla geçinme zorluğu, kadının işgücü piyasasına katılmasına etki etmektedir. Bu durum aile içi kadın-erkek rollerini eşitlikçi bir düzleme taşımaktadır.

Çocuğun sosyalleşme değerleri aileye bağlılıkla ilintili olmakla birlikte, bağlılık ve özerkliğin bir arada olması kuvvetle muhtemel bir durumdur. Kağıtçıbaşı (1998:126) çatışan ihtiyaçlar vurgusu yaparak toplumsal değişim sürecinde birbiriyle çelişen eğilimleri, dinamik toplum düzenini öne çıkarmakta ve birbirine bağlılık duyan bireylerin, çatışan ihtiyaçları nedeniyle birbirinden uzaklaşabileceğini, değişmenin ve değiştikçe çatışmanın doğal sonucu olarak ileri sürmektedir.

Ailenin çekirdekleşmesi, bireyselleşmenin ortaya çıkması, tüm aileler için genel-geçer sonuç olmasa da geniş aile ve beraberlik kültürü, sosyo-ekonomik gelişmelerden etkilenmektedir. Kentleşme ile kadın eğitiminin ve istihdamdaki yerinin artması, kendine güvenli annelerin, eril hiyerarşiden bağımsızlaşma eğilimini arttırmaktadır. Bağımlı ilişkilerden bağımsız ilişkilere ve aile olmaktan bireyselleşmeye doğru gerçekleşen bu değişimler, ailenin yaşam süresi boyunca gerçekleşmesi muhtemel bir döngüdür.

Aile dinamikleri nesiller arası incelendiğinde, aile kültürüne kuşak farkları

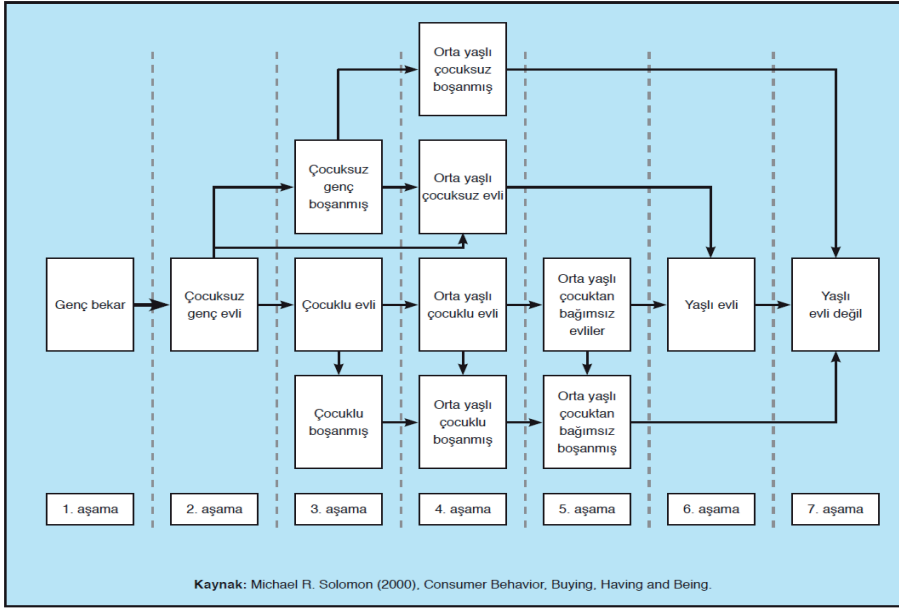
dâhil olmakta ve aile kimliğinden ziyade birey olma kimliği öne geçmektedir. Diğer taraftan, eşler arası aile dinamikleri karşılıklı bağımlılıkla sürdürülen düzeni beslemektedir. Fakat kadının statüsünün erkeğe, erkeğin statüsünün kadına bağımlı olduğu bu düzen de kendi içinde çatışmalar ve kırılmalar barındırmaktadır.

Sorokin (1972:157), toplumsal ve kültürel dinamikler görüşüyle değişim ve sosyal olaylar arasındaki neden-sonuç ilişkisine vurgu yaparken, sosyo-kültürel sistemi oluşturan maddi ve manevi kültürlerin denge halinde kalması gerektiğini ve bu sayede toplumun, iç dinamikleri ile sürekliliğinin sağlanabileceğini öne çıkarmaktadır. Söz konusu bu denge ailenin ve toplumun varlığını sürdürebilmesinin ön koşulu kabul edilmektedir.

### **Aile Yaşam Döngüsü ve Aile Dinamiklerinde Dönüşüm**

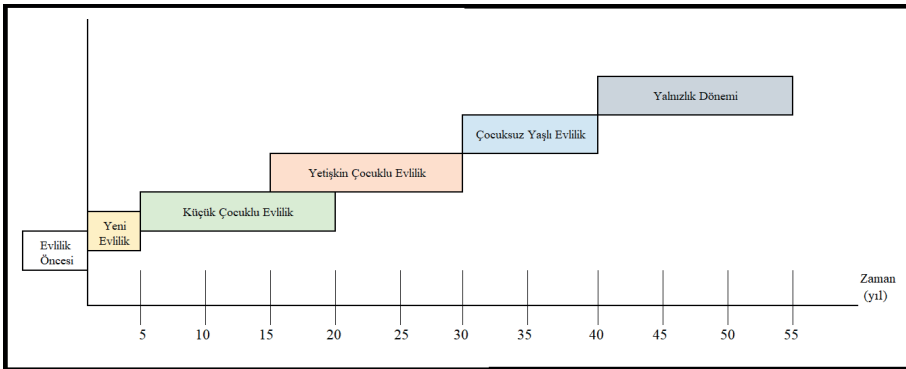
Aile evlilikle başlayan, kurucularının ölümüne kadar uzanan dinamik bir yapı ve süreç olarak anlam ve işlev kazanmaktadır. Evrensel bir kurum olan aile, Bayer (2013:102)'e göre, bireyin hayata gelişinden itibaren içinde yer aldığı, ona yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli bakım ve desteğin sunulduğu sosyal bir ortamdır. Aileyi zaman değişkenine göre ele alan Aile Yaşam Döngüsü, çağın gereklerine göre aşamalardan geçmekte ve toplumsal değişmeden bağımsız düşünemeyeceğimiz şekilde dinamik bir süreç içinde şekillenmektedir. Geleneksel-kırsal yapıdan etkilenecek oluşan ve hatta oluşturulan aile kültürü, zaman ve mekân bağlamında çeşitlilik göstermektedir. Gladding'e (2015:11) göre, Aile Yaşam Döngüsünün her bir döneminin kendine özgü uyum sağlamayı gerektiren güçlükleri, gelişimsel görevleri ve üstesinden gelinmesi gereken değişimleri vardır.

Aile Yaşam Döngüsü Aşamalarını gösteren Şekil 1'in ortasında bulunan yedi kutucuğun her biri ayrı bir aşamayı temsil etmekte ve normal bir ailenin durumunu yansıtmaktadır. Alt ve üst sıralardaki kutucuklar ise normalin dışına çıkan aileler için Aile Yaşam Döngüsü aşamalarını göstermektedir. Bir diğer önemli husus ise bu aşamaların Batılı aileler için daha uygun olduğu ve uygulama alanı bulabildiğidir. Hatta ülkemizde ailenin bakımına/yardıma muhtaç olarak kalma (çocuk olarak algılanma) yaşı daha ileri yaşlara kadar sürebilmektedir. Bu bağlamda şekilde yer alan aşamalardan beşinci aşamada yer alan orta yaşlı çocuktan bağımsız evliler kategorisine herhangi bir psikolojik sorun ya da kaygı yaşamadan adapte olunabilmesi, Batılı aileler için daha uygun bir duruma tekabül etmektedir.



Şekil 1: Aile Yaşam Döngüsü Aşamaları

Ailenin evlilik birliği kurulmadan önce ve kurulduktan sonra belli aşamalardan geçtiği bilinmekte ve bu sürecin toplumsal değişimlerden etkilenebileceği öngörülmektedir çünkü her birey yaş aldığı süreç içinde tecrübelenmekte ve aynı zamanda toplumsal etkileşimin gereği olarak farklı davranışlar sergilemektedir. Bireye etki eden en yakın mikro çevre aile olduğundan, bireyin her türlü kararına ve tutumsal tavrına etki eden bir referans grubu olarak aileyi kabul etmek mümkündür. Bu referans grubunu da süreç içindeki etkileşim düzeyiyle, başka bir deyişle evlilikteki aile yaşam dönemleri bağlamında değerlendirmek daha isabetli olacaktır.



Şekil 2: Evlilikte Aile Yaşam Döngüsü Aşamaları

Bu dönemler evlilik öncesinden başlatılarak evliliğin sona ermesinden sonra yalnız dönemine geçişle sona ermektedir. Yeni evlilik dönemi ile başlayan aile kurma ve aile kurumunu sürdürme süreci de farklı aşamalardan geçmekte ve bireylerin kendi biricik yaşam tecrübeleriyle şekillenmektedir. Genelleyici bir değerlendirme ile evliliğin ilk aşamalarına kıyasla, ilerleyen aşamaların daha uzun olduğu yorumuna varmak mümkündür. Şekil üzerinden de irdelenecek olursa, bazı aşamaların birbirini izlediği, bazı aşamaların ise iç içe geçtiği görülmektedir. Yetişkin çocuklu ailelerin aynı zamanda küçük çocuğa sahip olması gibi örneklendirilebilir.

Aile yaşam döngüsü ile ilgili geliştirilen ve kullanılan modeller, yaşam süresi boyunca evlenme, çocuk doğurma, çocuk yetiştirme, çocukların evden çeşitli nedenlerle ayrılması, eşlerden birinin ölmesi gibi ana geçiş noktalarını esas alarak oluşturulmuştur. Aile döngüsü içinde en önemli dönüm noktaları, evlenme, ilk çocuğun doğumu, son çocuğun doğumu, son çocuğun evden ayrılması (boş yuva) ve dulluktur. Reuben Hill (1964:26) bir ailede dokuz dönüm noktası saptamıştır: (1) Kuruluş: yeni evlenmiş, çocuksuz. (2) Yeni ana-babalar: İlk çocuk üç yaşına gelinceye kadar. (3) Okul öncesi: İlk çocuk 3-6 yaşlarında, belki yeni bir kardeş. (4) Okul çağı ailesi: İlk çocuk 6-12 yaşında, belki yeni bir kardeş (5) Ergen çocuklu aile: İlk çocuk 13-19 yaşında, belki yeni bir kardeş. (6) Genç yetişkinli aile: İlk çocuk 22 yaşında ya da daha büyük, ilk çocuk evden ayrılincaya kadar. (7) Yerleştirme yeri olarak aile: İlk çocuğun ayrılmasından son çocuğun ayrılmasına kadar. (8) Ana-babalık sonrası aile: Çocuklar evden ayrıldıktan sonra, baba emekliye ayrılincaya kadar. (9) Yaşlılık ailesi: Babanın emekliye ayrılmasından sonraki dönem.

Kadın ve erkeğin evlenmesi ile kurulan ailede ilk çocuğun doğması ile kadın ve erkeğin anne-baba rolü eklenir ve ailenin geçmiş olduğu yeni döngüde yaşam tarzı değişmeye başlar. Çocuk sayısının artmasıyla genişleyen aileler, çocukların genç yetişkinler olarak bağımsız yaşamak ve evlenmek amacıyla evden ayrılmaları ile küçülür. Son çocuğun evden ayrılması ile “boş yuva dönemi” olarak adlandırılan yeni bir dönem başlar. Emeklilik de ailede yaşanan bir başka dönemin başlangıcını ifade etmektedir.

Carter ve McGoldrick'in yapmış oldukları aile yaşam döngüsü sınıflandırmasında beş döngü bulunmaktadır: I. Döngü: Çocuksuz-yeni evli çiftlerdir. II. Döngü: İlk çocuğu 13 yaşın altında olan çiftlerdir. III. Döngü: İlk çocuğu ergenlik/ilk gençlik döneminde olan çiftlerdir ve ilk çocuğun yaşı 13-21 yaş kabul edilir. IV. Döngü: Orta yaşam döngüsü olarak adlandırılır. İlk çocuğu iş/okul yaşamında olan çiftlerdir ve ilk çocuğun yaşı 21 ve üzeri yaş kabul edilir. V. Döngü: İleri dönemdeki aileler olup tüm çocuklarını evden göndermiş ailelerdir (Gladding, 2015:11)

Bu sınıflandırmada IV. Döngü olarak ele alınan “Orta Yaşam Döngüsü”nde aileler çocuklarını serbest bırakmakta, çocuklar da daha fazla bağımsızlık ve özerklik kazanmaktadır. Çocukların evden iş veya okul yaşamı için ayrılması,

özellikle anneler için önemli bir rol değişimini gerekli kılmaktadır. Üstelik bu durum çoğunlukla annenin menopoza döneminin sıkıntılarına rastlar. Bu biyolojik değişim “boş yuva” olgusuyla birleşince kadınlar için bunalım başlar. Bu döngüde baba ise daha çok kariyerine odaklanmakta, mesleğinin tepe noktasına çıkmak için bir çaba içine girmektedir. Erkek bu durumda karısından, aile yaşamından bir ölçüde uzak kalmaktadır. Bu döngüde dönüşüme giren aile dinamikleri psikolojik bir bunalım kaynağı olabilmekte ve “boş yuva sendromu” ortaya çıkmaktadır.

### **Boş Yuva Sendromu ve Yalnızlıkla Başa Çıkma**

Ailenin belirli sorumluluklarının başında, çocuklarını yetiştirmek, iş sahibi olmalarına yardımcı olmak, mesleki problemlerini anlamak, evlenip bir yuva kurmalarını sağlamak gelmektedir. Fakat evden yavaş yavaş ayrılmayı planlayan çocuklar ile boş yuva ortaya çıkmakta ve o zamana dek anlam verilen sorumlulukların sonu gelmiş olmaktadır. Hatta bu aşama kadın ve erkeğin sorumluluklarını buluşturan çocuğun, kendi hayatına yönelmesiyle evlilik doyumuna da azaltıcı yönde etki etmektedir. Kadının temel görevi olan çocuk bakımı işlevi büyük ölçüde tamamlanmış, erkeğin benlik arayışı kariyerine odaklanmıştır. Başka bir deyişle, çocukların evden uzaklaşma hareketliliği içinde olması, anne ve babanın çocuk bakımıyla ilgili görevlerinin tamamlanmasına ve artık kendi yaşam alanlarını düşünmelerine neden olmaktadır. Hatta bu dönemde boşanma oranları artmakta ve kadınları iş yaşamına girmek suretiyle evlerinden gönüllü olarak ayrılmaktadır.

Ailenin orta yaşam döngüsüne denk gelen bu dönemde, ailenin rollerinde birlik ve bütünlüğü korur nitelikte önemli değişiklikler ve düzenlemeler yapılması da muhtemeldir. Şöyle ki, eşler yeniden çift olmak, yetişkin çocuklarla yetişkin ilişkisi kurmak, doğum yoluyla yeni aile üyelerine sahip olmaya hazırlık yapmak, ortaya çıkan sorunların çözümü, büyük ebeveynler için bakım sağlama veya büyük ebeveynlerin ölümü ile baş etme gibi durumlara adapte oldukları bir dönemi yaşamaktadırlar. Bu sebeplerle orta yaş dönemi olumsuz kalıplar ve hatalı kavramlaştırmalar ile karakterize edilmektedir. Sağlık sorunlarının baş göstermesi, enerjinin azalması, yaklaşan ölüm nedeniyle demoralize olma duygusu ortaya çıkmaktadır.

Orta yaş döneminde bireyler umutlarını ve hayallerini gerçekleştirilmeye de odaklanmaktadır fakat bu dönem zaman baskısının sürekli hissedildiği ve geriye kalan ömrün düşünüldüğü bir dönem olması sebebiyle yalnızlık psikolojisinin de yükselişe geçtiği bir zaman dilimine denk gelmektedir. Orta yaş döneminde yaşanan ebeveynlerin bakımının gündeme gelmesi, hastalıklara yakalanan yaşlıların çoğunun çocukları tarafından ilgiye ihtiyaç duyması başa çıkılması zor durumları beraberinde getirmektedir ve ebeveynlerin ölümü ile baş etme en önemli sorunlardan biridir. Üstelik ebeveynlerin ölümü nedeniyle ailenin küçülmeye başladığı görülmektedir.

Çocukların evden ayrılma hazırlığı yapma sürecinde aynı evde uzun süredir yaşayan aile üyelerinin, duygusal olarak birbirlerinden ayrılması oldukça güç olmaktadır. Yaşamları boyunca çocuklarıyla güçlü ve sevecen ilişkiler kuran anne-baba, çocuklarını bağımsızlığa teşvik etse de ayrılık yine de her iki taraf içinde zorlayıcı bir durumdur. Bu açıdan bakıldığında, çocukları evden ayrıldığında ebeveynler tarafından yaşanan depresif ve hüzünlü ruh hali, boş yuva sendromunu tetiklemektedir. Anne olmak, birçok kadının üstlendiği en önemli roldür ve çocukların evden gitmesiyle derin bir kayıp ve boşluk duygusu oluşabilmektedir. Çocuklarına aşırı bağlı ve/veya bağımlı olan, kendine vakit ayırmayı bilmeyen, bir uğraşı olmayan ve sosyal ağı zayıf olan kişilerde derin bir kayıp ve boşluk duygusunun yaşanma hissi büyük ölçüde artmaktadır. Genellikle yaşamını çocuklarına adanmış, kendi kimliklerini annelik ile tanımlamış olan kadınlar için üzüntünün, depresyonun ortaya çıkabildiği bir zaman dilimidir (Strong ve Cohen, 2014). Diğer taraftan gençlerin eğitim, askerlik, iş hayatı, evlilik gibi sebeplerle yeni bir hayata başlarken aile desteğinden uzak kalmaya bağlı sorunlar yaşamaları, anne-babanın yalnız kalması durumu ile birleşince, ebeveynlerin çocukları ile ilgili kaygılarında aşırılıklar oluşmaya başlamaktadır. Halbuki gençlerin yeni sorumluluklar üstlenmeleri, hayatın doğal bir parçasıdır ve bunu yapamamaları, gençlerin kendilerine güvenlerinin kaybı, yetersizlik duygularına kapılmaları gibi başka sancılı süreçler başlatabilmektedir. Bu nedenle, ebeveynlerin, gençlerin ergenlikle birlikte başlayan aileden kopma ihtiyaçlarını doğal bir süreç olarak kabullenmeleri ve kendilerini anne-babalık rollerinden kısmen sıyrarak daha farklı rollere uyum sağlayabilmeleri gerekmektedir.

Çalışan anne babalara göre, çalışmayan anne babalar boş yuva sendromundan daha çok etkilenmektedir. Çocuğa yönelik harcanan zaman ve enerjinin hayatın farklı alanlarına kaydırılması, eskiden zevk alınan uğraşlara yönelinmesi, yenilerini keşfetmek veya çalışmaya yönelik girişimlerde bulunulması potansiyel olan sorunun etkisini azaltabilmektedir. Çocukların bir gün aileden ayrılacaklarına dair farkındalığın artması, çocuk daha evi terk etmeden hazırlık yapmaya ebeveynleri yönlendirmektedir. Arkadaşlara, uğraşlara, kariyere ve farklı eğitimlere zaman ayırmak, bütün aile üyeleri bir aradayken aile ile geçirilen zamanın nitelikli olmasına özen göstermek ebeveyni çocukların ayrılışına hazırlamaktadır.

Ailelerin bu dönemi bir sendromdan ziyade dinlenme, düşünme, geçmişi değerlendirme zamanı (Köylü, 2000) ve evlilik doyumunu arttıran (Onur, 2008: 245) bir süreç olarak kabul etmesi ve yönetmesi önerilmektedir. Daha önceki gelişim karmaşalarını başarı ile çözüme kavuşturmuş olan bireyler, bu evrede üretken ve etkin bir kişilik yapısı geliştirebilmektedir. Sağlıklı kişilik gelişimi için çocukları evden ayrılan bireylerin aşması gereken bazı gelişim görevleri bulunmaktadır. Bunlar; birbirlerini birer eş olarak tekrardan keşfetme, orta yaş güçlükleri ile baş etme ve çocuklarını bağımsızlaştırma yolunda cesaretlendirmedir (Gladding, 2015: 17-19). Bu yaşam döngüsünün bir başka ge-

lişimsel görevi ise bireylerin yaşlı anne-babasına bakma ve kendi çocuklarının çocuklarına büyük anne-baba olmak, başka bir deyişle evlat sevgisini torun sevgisiyle ikame edebilmektir (Onur, 2008: 243).

### Sonuç ve Değerlendirme

Yapılan çalışmalar göstermektedir ki aile bütün zamanlarda toplum için merkezî öneme sahip olan bir kurumdur. Toplumda meydana gelen kaçınılmaz değişimlere karşı başarılı bir şekilde uyum gösterebilen ailelerde sağlıklı ilişkiler kurulabilirken uyum sağlamada güçlükler çeken ailelerde sağlıklı ilişki ağının kurulması zorlaşmakta ve ortaya birtakım psikolojik sorunlar çıkmaktadır. Hâlbuki toplum değişiyorsa, aile değişiyorsa, çocuklarımız değişiyorsa bu durumda anne-babalığın da değişmesi, yenilenmesi kaçınılmaz bir durumdur. Hem ailenin hem de yeni neslin hayata hazırlanması için ebeveynler değişen rollere ilave olarak aile içi iletişim süreçlerinin sağlıklı yürütülebilmesi adına, içinde yaşanılan çağın gereklerine uygun bilgilere sahip olmak zorundadır.

Annelik ile aile ve çocuk arasında özdeşim kurulması, aile denildiğinde annenin ön planda olması ilk başta anneler açısından olumlu görünebilir. Ancak aile yaşam döngüsü bağlamında bakıldığında evinden ayrılmakta ve kendi yaşamını kurma hazırlığı yapmakta olan çocuklarına bağımlı annelerin yaşadığı duygusal boşluk, telafisi güç duygu durum bozukluklarına yol açabilmektedir. Genellikle annelerin çocuklarından ayrıldığında doldurulmaz bir boşluk ile karşılaştığı ve bu duruma hazırlıklı olmadığı anlaşılmaktadır. Hâlbuki aile, toplumsal değişimde etkin bir kurumdur ve aile içi bağımlılık ilişkileri de çağın gereklerine göre şekil almakta hatta dönüşüme uğramaktadır. Geleneksel bağımlılıktan uzaklaşmakla ortaya çıkan modern bireyin yalnızlığını besleyen en önemli olgu ailenin dönüşerek küçülmesi ve rollerinin görece azalmasıdır. Özellikle yaşamını çocuklarına adanmış, kendi kimliklerini annelik ile tanımlamış olan kadınlar için üzüntünün, depresyonun ortaya çıkması kaçınılmazdır. Kadının bu durumla mücadelesi sırasında erkek ise geciktirdiği ideallerine ve mesleki kariyerine yönelmeyi seçmekte ve kadın ile arasında aşılmaz mesafeler, iletişim kopuklukları oluşmaktadır.

Boş yuva sendromunu yaşayan ve bu durumla baş etmek için çocuklarının büyüdüğünü ve kendi ayaklarının üstünde durabileceğini kabul etmek, yetişkin çocukları ile farklı ve yeni bir ilişki kurabilmek gerekmektedir. Çocuklarla birlikte yıllarca aynı evde yaşamının ardından, çocuklar evden ayrıldığında baş başa kalan anne-babanın yeniden çift olma yolunda ilerlemesi ve birbirlerine zaman ayırmaları önerilmektedir. Anne-babalar, evden ayrılan çocuğun ya da çocukların neden olduğu boş zamanları değerlendirmelidir. Eğer bu konuda birbirlerinden alacakları destek yetersiz geliyorsa profesyonel destek almaya ve yalnızlıkla baş edebilme girişiminde bulunmalıdırlar. Bu durumda psiko-sosyal destek yoluna gidilmesi ailenin yeniden işlevsel rollerine dönmelerini kolaylaştırmaktadır. Bu bağlamda sosyal hizmet müdahalesi de önemli

yer tutmaktadır. Ailenin ekonomik, gelişimsel, kültürel açıdan değerlendirilmesinin yapılması gerekmektedir. Bu değerlendirmenin isabetli yapılabilmesi için aile yaşam döngüsünün evrelerinin bilinmesi ve profesyonel şekilde kullanılması faydalı olacaktır. Aile yaşam döngüsünde gelişen çeşitli yaşam olaylarının içeriği ailenin özünde biricik olduğundan, aile bireylerinin özelinde başa çıkma yöntemleri sunulmalıdır. Toplumda ailenin güçlü olması bireylerin de güçlü bir toplumsallaşma aracısından beslenmesini sağladığından, ailenin yüzleşeceği olası kriz dönemlerinin, eşler arası ilişkilerin, ebeveyn-çocuk etkileşiminin, aile bireylerinin farklı döngülerde ortaya çıkabilecek ihtiyaçlarının doğru saptanması ve müdahale için senarize edilmesi önem arz etmektedir.

Değişen şartlar içerisinde anneler kadar, babaların da rollerini yeniden gözden geçirmesi önem arz etmekte ve hem anne hem de babalara yönelik program ve eğitici materyallerin oluşturulması gerekmektedir. Üstelik çocuklarına bağımlılıklarını yönetebilen eşler için kendi aralarındaki bağıllık ve birlikteliğin demokratik bir zemin üzerine yeniden inşa edilmesi mümkün olabilecektir. Demokratik zeminden kastedilen erkeğin evin geçimi için çalıştığı, kadının da çocuk bakımı ve ev işlerini yerine getirdiği eşler arası ilişki biçimi yavaş yavaş terkedilmeye başladığında kadın ve erkek ortak bir paydada buluşabileceklerdir.

### Kaynakça

- Bayer, A. (2013). "Değişen Toplumsal Yapıda Aile", Şırnak Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 4(8), s: 101-129.
- Carter, B., McGoldrick M. (1989). *The Changing Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy*, Boston, MA: Ally & Bacon.
- Framo, J. (1996). "A Personal Retrospective of The Family Therapy Field: Then And Now", *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(3), s:289-316.
- Gladding, T. S. (2015). *Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları* (5. bs.). (Çev: İ. Keklik ve İ. Yıldırım) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yay.
- Hallaç, S. & Öz, F. (2014). "Aile Kavramına Kuramsal Bir Bakış", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), s: 142-153.
- Hill, R. (1964). "Methodological Issues in Family Development Research", *Family Process*, 3(1), s: 186-206.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1991). *İnsan, Aile, Kültür*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *İnsanlar ve İnsanlar*, İstanbul: Evrim Basım-Yayımlar-Dağıtım.
- Köylü, M. (2000). *Yetişkin Din Eğitiminin Teorik Temelleri*, Samsun: Etüt Yay.



- Onur, B. (2008). *Gelişim Psikolojisi, Yetişkin, Yaşlılık, Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özen, S. (1987). "Sosyal Hareketlilikte Aile ve Eğitim İlişkileri", *Sosyoloji Dergisi*, Sayı:1, s:123-138.
- Sorokin, P. A. (1972). *Bir Bunalım Çağında Toplum Felsefeleri* (Çev: M. Tunçay). Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Strong, B. ve Cohen, T.F. (2014). *The Marriage And Family Experience Intimate Relationships in A Changing Society*, Belmont, CA: Wadsworth.
- Swingewood, A. (1998). *Sosyolojik Düşüncenin Kısa Tarihi*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Topçu, N. (2006). *Sosyoloji*, İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Yıldırım, N. (2015). "Yaşam Döngüsünde Aile, Aile Bireyleri ve Akrabalıklar", *Aile Yazıları*, 7, s:35-62.

# LONELINESS IN THE FAMILY: SOON, BUT NOT TOGETHER

---

**Tamara K. ROSTOVSKAYA**

Doctor of Sociology, Professor, Deputy Director of the Institute for Demographic Research, Federal Research Center of the Russian Academy of Sciences (FCTAS RAS), Moscow, Russia.

**Ekaterina A. KNYAZKOVA**

Ph. D in Political Sciences, Leading Researcher, Institute for Demographic Research, FCTAS RAS, Moscow, Russia

---

## **Abstract**

*In this study, the loneliness problem of young families in Russia is evaluated based on the findings of the field research. The data for the study were collected with a semi-structured interview form with young families in Moscow and analyzed using the descriptive analysis method. (n=100). As a result of the study, specific features of members of young families who feel lonely are identified.*

**Key words:** *Young Families, Family Problems, Loneliness, Russia, Moscow.*

## **Öz**

*Bu çalışmada Rusya'da genç ailelerin yalnızlık sorunu yapılan alan araştırmasının bulguları üzerinden değerlendirilmektedir. Çalışmaya ilişkin veriler Moskova kentinde genç ailelerle yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış ve betimsel analiz yöntemiyle analiz edilmiştir. (n=100). Araştırma sonucunda kendini yalnız hisseden genç aile üyelerinin belirli özellikleri belirlendi.*

**Anahtar Kelimeler:** *Genç Aileler, Aile Problemleri, Yalnızlık, Rusya, Moskova.*

## Introduction

Loneliness in modern society is the most important social phenomenon that requires deep socio-psychological, socio-philosophical, cultural and sociological understanding. The essential features of social loneliness from the point of view of sociology are studied by Russian scientists N.E. Pokrovsky and G.V. Ivanchenko, who consider the loneliness of a person as his alienation from his own social and even ethnic identity. Such a situation can lead to a gap between a person's personality and his inner world, a person's alienation from himself and an aggravation of his inner feeling of loneliness.<sup>1</sup> The problems of loneliness come down to determination of the peculiarities of interpersonal relationships, and primarily in the family as a small social group. In this regard, within the framework of the stated topic, a brief analysis of a semi-structured interview obtained in November 2022 with members of young families under the age of 35 living in Moscow (the total sample was 100 people) is interesting.

85% of the surveyed young families under the age of 35 are married. Also, the socio-demographic features of the respondents can be represented by age groups:

18-19 лет – 2% of respondents;

20-24 – 6%;

25-29 – 14 %;

30-35 – 78 %;

Only 15% of the total number of respondents have no children. At the same time, 44% have one child, 27% — two children, 8% are expecting their first baby or subsequent children, 6% have three or more children.

Research question: **“What does the concept of loneliness mean to you?”**  
 Young families equally interpret the concept of loneliness **1) as the physical absence of a loved one / people nearby** (“emptiness”, “absence of relatives”, “this is when one”, “there is no person nearby with whom I could talk”, “there is no one nearby”, “there are no “nearest and dearest”, who can support in difficult times and share joy in moments of happiness”, “there is no one to discuss joy and sorrow with”, “when there is no one to treat apple pie”, “lack of communication, interaction and communication”, “when you are not expected, you have no one to rush to, you have no one to take care of”) and **2) various psychological states, subjective sensations, as a rule, negatively colored, moreover, not always depending on the presence or absence of a person / people nearby** (“no spiritual intimacy, deep understanding of each other”, “no mutual understanding”, “suffering”, “bored, there is nothing to occupy yourself with”, “when it's uncomfortable to be alone”, “spiritual emptiness”, “sadness”, “oppressive state”, “apathy”, “disappointment”, “a feel-

ing of emptiness even when surrounded by people”, “a state of solitude”, “boredom”, “when you are powerless or dependent”, “awareness of your uselessness”, “disaffection with the family, society, your environment”, “lack of spiritual connection with the God, like a child who was left in the middle of the road from nowhere to nowhere”), as well as and positively or neutrally colored psychological states (“comfort”, “I like to be in solitude”, “the opportunity to be alone with myself, with thoughts, to restore harmony inside”, “this is a normal state of a person”, “it’s cool!”), **3) lack of support and assistance** (“nobody to rely on”, “no one to complain about problems”, “no one to spend your leisure time with”, “when you take on family functions alone”, “when there is no one to tell about your problems”, “when there is no one to turn to for help”, “lack of moral support and attention”, “lack of spiritual and physical support and attention”).

71% of respondents do not feel lonely in the family, 10% rather do not feel;

**14% - feel lonely in the family, but at the same time only 9% of them believe this is a problem for them.**

5% - find it difficult to answer (**research questions “Do you feel lonely in your family?” and “Is loneliness in your own family a problem for you?”**)

Among the reasons for loneliness in the family, respondents identify:

*Firstly*, the lack of understanding between man and wife;

*Secondly*, the lack of attention and interest from the spouse;

*Thirdly*, lassitude, heavy workload of one or both spouses, as a result of which — a different degree of participation in family affairs;

*Fourthly*, own unresolved problems, low self-esteem. (**Research question: “What, in your opinion, are the reasons for your loneliness in the family?”**)

To overcome loneliness, members of young Russian families choose various practices, among which *equally popular (1st rank - 14 respondents in each category noted this)* are:

*communication in the family and games with children;*

*hobbies (reading books, sports activities, etc.);*

*“time alone with yourself”, “inner work”, “psychotherapy”, “meditation”.*

Also, members of young families note the role of

*communication at work and professional growth* in overcoming loneliness (rank 2 - 12 respondents);

*comprehension of the new (leaving the comfort zone, going to new places)* - rank 3, 6 respondents;

*communication with friends* (rank 4, 4 respondents);

*cleaning* (rank 5, 2 respondents) (**Research question: “How do you overcome feeling of loneliness?”**)

The above facts are also confirmed by the following results: 62% of the respondents fully or partially agree with the thesis “Family is a cure for loneliness”, a quarter of the respondents disagree with this thesis, 13% found it difficult to answer, usually noting that ***only in a strong and friendly family, you don’t feel lonely***, (**Research question: Do you agree with the thesis “Family is the cure for loneliness?”**)

Respondents note that loneliness within the family can be caused (in order of decreasing frequency of responses): “*indifference*”, “*misunderstanding*”, or “*misunderstanding*”, “*indifference*”, “*disrespect*”, “*cold*”, “*distancing in relationships*”, “*limited communication*”, or “*distancing in communication*”, “*distrust*”, “*lack of common interests*”, “*rejection and censure of hobbies and work that spouses do*”, “*user attitude: you owe me! You owe me!*”, “*Treason*” or “*betrayal*”, “*ignoring each other’s needs and desires*”, “*Treating each other as lodgers, not interested in each other, couples who sleep apart due to small children, no intimacy, and personal space*”, “*loss of interest (in life, self-development in the family and spouse)*”, “*monotony*”, “*Smartphones in large numbers, different pace of life, daily routines, different interests*”, “*selfishness*” (“*You need to stop thinking that your spouse owes you something, but think about how you can help your spouse and whether he needs help*”), “*lack of love*”, “*the wrong person is nearby*”. It is remarkable that in the above responses of respondents at the level of representations, there are options that are currently found in their own family relationships, and even for those who do not yet feel lonely in the family (“*lack of common interests*”, “*lack of joint pastime*”), which may mean that, what is not rejected at the beginning of the relationship, may acquire its significance upon years of living together and lead to a feeling of loneliness.

(Research question: “In your opinion, what attitude of spouses towards each other can lead to loneliness within the family?”)

We can identify specific features of those members of young families, who feel lonely: they are most often (87%) women aged 30-35 who have been married for 5 to 10 years, while a quarter of them: a) are in an unregistered marriage; b) have no children. Among the respondents in this category, there is not a single one who would consider their own working potential to be fully or partially realized.

75% of young spouses, who experience a feeling of loneliness, believe that loneliness needs to be fought, and 25% of them find it difficult to answer. That is, there is not a single respondent of this category, who spoke out against the fight against loneliness.

To overcome loneliness, members of young families undertake the following practices: *"I try to be sociable, caring", "sport", "sleep", "I talk with a partner, resort to the help of a family therapist", "I cheat", "I surf the Internet in my free time", "I call my husband a hundred times a day"*. Only two respondents noted: *"the spouse helps to overcome the feeling of loneliness", and "the spouse tries to help overcome the feeling of loneliness, but sometimes"*. At the same time, as possible lines of assistance, respondents note *"communication of spouses with each other", "understanding of common values and plans for the future", "love", "professional help from outside. The interest of both spouses in it", "education and readiness in general for family life, understanding of one's place and duties of spouses in the family, in everyday life, to be able to yield to each other, hear each other, never get personal and not raise the past, if it is somewhere it's something to have, to give birth to children, to teach them to value family relationships, to educate children, to love, respect relatives and friends, to set the right examples for the generation. Broadly speaking, many reasons can be indicated, but in general, much always depends on the person himself"*.

## Conclusion

Currently, the following areas and technologies for preventing loneliness in young families are relevant:

raising awareness of society in general and young people in particular about the problem of loneliness and strategies for solving it;

combining the efforts of specialists working with families and interested in solving their problems: specialists in the field of family, demographic and youth policy; family psychologists and consultants; specialists from civil registration authorities; specialists from city psychological and pedagogical centers and centers for helping families and children (including those providing assistance to families raising children with disabilities and disabled children); specialists from crisis centers and other organizations of all forms of ownership - in the search, development and systematization of effective technologies for preventing and overcoming loneliness in the family;

improving the quality of work with youth carried out in the community: organizing events and holidays for young families; organization of clubs for young families; organizing clubs for the care and supervision of children of young parents (in addition to the existing preschool education system); organizing the work of a service of social nannies who provide supervision and care for children in crisis family situations;

development of intergenerational connections, promotion of the institutions of marriage, prosperous families (including young families), multigenerational families.

## References

- Rostovskaya, T. K. Suleymanli, E. D., Gnevasheva, V. A, Tolmachev, D. P., "Loneliness In A Pandemic: A Country Review", *Izvestiya Saratov University. A New Series. Series: Sociology. Political Science*, Vol. 22, No. 1, (2022): 17-22.
- Rostovskaya, T. K., "Single Mothers in Russian Society: Strokes to A Social Portrait / T. K. Rostovskaya, O. A. Khasbulatova, I. N. Smirnova // *Woman in Russian Society*, No. 1, (2023): 32-42.
- Rostovskaya, T. K., "The Russian Traditional Family: A Socio-Philosophical Analysis and Understanding of The Prospects for Preservation And Development" / T. K. Rostovskaya, A.M. Egorychev // *Alma Mater (Bulletin of the Higher School)*, No. 1., (2023): 97-106.
- Pokrovsky N. E., Ivanchenko G. V., *The Universe of Loneliness: Sociological and Psychological Essays*. M.: Logos, (2008): 408.

# CAUSES AND CONSEQUENCES OF STIGMATISATION OF LONELINESS IN KAZAKHSTAN

**Zhussupova AİMAN**

PhD in political science, Project Manager at the Eurasian Centre for People Management, Almaty, Kazakhstan

## **Abstract**

*The problem of loneliness in Kazakhstan is very acute. However, it is not so much talked about in the public space. More often one of its numerous consequences is discussed - the high level of suicides in the country. At the same time, it is pointed out that one of the main causes of suicide is loneliness. This paper will attempt to answer the question of why the discourse on the problem of loneliness is not widespread in contemporary Kazakhstani society, and what could be done in the current realities in order to overcome the stigmatization of the topic of loneliness.*

**Key words:** Loneliness, Stigmatisation, Family Crisis, Kazakhstan.

## **Öz**

*Kazakistan'da yalnızlık sorunu çok ciddi boyutlarda olsa da toplumsal düzlemde çok fazla konuşulmamaktadır. Çoğunlukla bunun sayısız sonuçlarından biri olan ülkedeki yüksek düzeydeki intiharlar dile getirilmektedir. Aynı zamanda intiharın temel nedenlerinden birinin de yalnızlık olduğuna dikkat çekiliyor. Bu makalede, çağdaş Kazakistan toplumunda yalnızlık sorununa ilişkin söylemin neden yaygın olmadığı ve yalnızlık konusuna yönelik damgalamayı aşmak için güncel gerçekliklerde neler yapılabileceği sorusuna cevap aranmaya çalışılacaktır.*

**Anahtar Kelimeler:** Yalnızlık, Aile Krizi, Kazakistan.



### Family Crisis in Kazakhstan

One of the most widespread discourses in modern Kazakhstan is the so-called crisis of family. Indeed, given that every third marriage in the country leads to divorce, these claims are not unfounded. Thus, according to the National Statistics of Kazakhstan, in the period between 2017 and 2021, an average of 136 thousand families were created annually in the country, while 47 thousand families were dissolved, which is 34.5 per cent of the average annual rate of marriages concluded. There is a decline in the number of marriages concluded. In 2022, 128.4 thousand marriages will be registered with the RACS Authorities, which, in comparison with the previous year, is 8.5 per cent less. The average statistical indicator of marriage rate, which is the number of marriages per 1 000 people of the average annual population from 2017 to 2021, was 7.27, in 2022 - 6.46. The “age” of a broken family is also decreasing. Since the early 2000s, the most common duration of marriage among divorcing couples was 5 - 9 years (typical for 30% of divorcing couples). Starting in 2021, an increase in a rate of divorces among citizens who have been married for 1 to 4 years is recorded. Data from the country research on the causes of divorce show that family and domestic issues, differences in the social and cultural attitudes of men and women on gender equality and the distribution of roles in the family are among the leading causes of divorce. At the same time, data from various sociological studies demonstrate that the family is among the most important life goals for the country’s citizens, including Kazakhstan’s youth.

Other indicators of a problem of loneliness in Kazakhstan include a high suicide rate in the country. Every year, three to four thousand people die in Kazakhstan because of suicides. It is indicative, in this context, that WHO experts consider the critical threshold of suicides to be more than 20 people per 100 thousand population. Whereas in Kazakhstan in the last decade, the number of suicides made up 52-53 per 100 thousand population. Undoubtedly, they are based on a whole array of reasons. Nevertheless, the number one reason is loneliness, along with a difficult social and economic situation. Of course, today, when the official inflation rate in the country has exceeded 15-year indicators and amounted to 24% and against the background of forecasts about its further growth, the discourse about social and economic reasons as essential is quite reasonable. And, of course, these two factors can influence one or the other, further aggravating the situation. Thus, it is not uncommon for marriages to break up due to difficult social and economic conditions, and people may end up committing suicide as a result of divorce. It is therefore likely that men have more than three times the prevalence of committed suicides than women.

In addition, a 2021 Kazakhstani study found that unemployment is the most significant risk factor for both men and women. Nevertheless, in my

opinion, it is worth recognizing that the problem of loneliness also runs separately outside the linkage to factors of economic nature. At the same time, this problem is not discussed so widely, and, accordingly, measures that could be aimed at reducing its severity and consequences are not developed.

### **Causes of Loneliness and Stigmatization of The Topic**

If we try to generalize the reasons for loneliness in Kazakhstan, they include:

1. Problems of socialization of Kazakhstani youth. There are problems related to leisure activities for young people in the country, which is especially evident in the provinces. At the same time, these are hobby clubs where informal ties among young people are formed, and communication skills are developed, which, going forward, will be the basis for the successful socialization of the citizenry.

2. Social networks, which are becoming increasingly widespread, should be mentioned separately. Definitely, they provide space for self-realization and social networking. Yet, on the other hand, by spending all their free time in virtual space, children and, afterwards, young people do not acquire the skills to live in the real world. A quote from a Kazakhstani primary school teacher is illustrative in this regard: "For children nowadays life happens in the virtual world, and here in reality they feel like guests" (Press.kz, 2023).

As a consequence, children do not gain skills of communication among themselves, skills to resolve conflicts, they develop fear of the verbal, surrounding world. In addition, this model of spending free time also affects the system of values, when bloggers often become the idols of young people, and the cult of easy money overshadows the values of labor declared in the country. Teachers emphasize that loneliness is becoming more widespread as parents also communicate less and less with their children. Of course, the consequences of this pattern of behavior can be disastrous for both children and their parents. It is indicative in this context that, according to research conducted by the University of Exeter, loneliness is getting younger: whereas previously it was experienced mainly by the elderly, now it is a feeling familiar to people of both middle and young age. Psychologists emphasize that when technology is used as a substitute for relationships, rather than an extension thereof, it cannot eliminate loneliness, and only urge not to confuse real communication with virtual communication, which gives the illusion of real interaction, but in fact, leads away from it. Furthermore, recent studies have proven that limiting social media in a person's life diminishes feelings of loneliness and depression.

3. With reference to loneliness in Kazakhstan, it is worth paying attention

to the fact that, as many researchers note, the problem of suicides caused by loneliness is more acute among the adult population. Here it is worth noting the growing urbanization in the country, when many former rural residents, who are moving to the cities, are forced to destroy years and even decades of established social ties, and to revise models of social interaction. Nevertheless, there are often difficulties in cities for leisure activities that do not require significant financial expenditures, the same public spaces, where adults could meet and spend their free time.

4. Particular attention should be paid to the issue of loneliness among older people. As in the rest of the world, older citizens in Kazakhstan suffer from the problem of isolation and loneliness due to the lack of leisure and infrastructural opportunities in both urban and rural areas. The problem will intensify with both the forecasted aging of the population and rapid urbanization, with older citizens moving their children to cities, losing their former social ties or having to live out their lives alone in villages. The active longevity centers, which are being opened in the country, are assessed by experts as episodic employment measures that cannot be afforded by everyone. Thus, the problem of loneliness in Kazakhstan is very acute. Yet this topic is not commonly discussed in the public space, there is its stigmatization, as, for example, stigmatization of the topic of violence against the elderly, economic and psychological. The emphasis is shifting to the opposite side, specifically, the establishment of the Ministry of Happiness was discussed. Most likely there are several reasons for this, firstly, when the authorities, linking loneliness with social and economic problems of citizens, try to avoid the topic, and secondly, the reasons may lie in the basis of traditional social and cultural attitudes, when joining the community was considered a sign of success, and, on the contrary, rejection, expulsion from society - the most severe punishment for crimes. However, this position only exacerbates the existing problem. Moreover, as psychologists note, the feeling of loneliness may not be related to social isolation. on the contrary, people surrounded by relatives and friends may feel lonely. And, conversely,, being in complete isolation, a person, feeling and knowing the warm feelings of close people, may not feel lonely.

### **What Is the Way Out of the Situation in Kazakhstani Realities?**

Psychologists suggest separating loneliness, which can be a consciously chosen position that at some stage carries a positive message (conscious seclusion), and social isolation, i.e. the state, associated with loneliness, which is an objective measure of how few relationships a person has. The latter is fraught with multiple negative consequences related to a person's psychological and physical health.

So, what can be done in this situation?

Firstly, to recognize the problem and its presence. In particular, even before the pandemic was declared by almost every fourth person in the USA and Great Britain, in Russia, according to the data in 2023, about 40% of the population declared the presence of such feelings. One of the solutions in several countries, such as Japan, Great Britain and others, was the creation of special agencies aimed at solving the problems of loneliness, the task of which is to develop programs of psychological support for citizens.

Secondly, to implement psychological support programs in the country similar to those in Japan and the USA. It is difficult to disagree with the opinion that psychological advice is not standardized in the country: "A lot of psychologists graduate from universities, but there are very few real psychologists among them. Those who can somehow help charge a lot of money for it, which ordinary people simply do not have" (Serdalina, 2022).

Thirdly, it is equally important to provide leisure activities for the population of all ages, both the young and the old, which would not require financial expenditures. Since, as mentioned above, a significant part of the country's population is facing difficulties related to the standard of living. For example, the 2022 NEET survey of Kazakhstani youth showed a clear linkage between poverty and loneliness, which worsens with age.

Finally, of course, special attention should be paid to the elderly. Here we can also refer to the international practice, with special centers for the elderly, for whom transportation is organized, and in well-appointed premises, interesting and useful leisure activities are organized.

## References

- Bureau of National Statistics, BNS: Number of Registered Marriages (2022). <https://old.stat.gov.kz/official/industry/61/statistic/7>
- DiJulio B., Hamel L., Loneliness and Social Isolation in the United States, the United Kingdom, and Japan: An International Survey (2018). <https://www.kff.org/report-section/loneliness-and-social-isolation-in-the-united-states-the-united-kingdom-and-japan-an-international-survey-introduction/>
- Dziubak A., Loneliness in the Family: Why Our Children Do Not Communicate With Us And What To Do About It? (2022). [https://el.kz/ru/odinochestvo\\_v\\_seme\\_pochemu\\_nashi\\_deti\\_ne\\_obshchayutsya\\_s\\_nami\\_i\\_chto\\_s\\_etim\\_delat\\_41446/](https://el.kz/ru/odinochestvo_v_seme_pochemu_nashi_deti_ne_obshchayutsya_s_nami_i_chto_s_etim_delat_41446/)
- Exclusive.kz, Kazakhs: An Anthology of Identity Destruction (2020) <https://exclusive.kz/expertiza/obshhestvo/120379/>

- Guzeva A., Who and How Fights Suicides in Kazakhstan (365info.kz) (2023). <https://365info.kz/2023/09/kto-i-kak-boretsya-s-suitsidami-v-kazahstane>
- Horizontal Russia, Almost Half of Russians Suffer From Loneliness (2023). <https://semnasem.org/articles/2023/09/27/ya-chuvstvuyyu-sebya-odino-ko-kak-podderzhat-sebya-i-najti-edinomyshlennikov>
- Hunt M, Marx R., Young J., No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression//Journal of Social and Clinical Psychology 37:10, (2018): 751-768
- Kazakhstan Institute of Social Development, MOR RK, National Report Kazakhstan Families.Astana.P.111(2022). [https://www.gov.kz/uploads/2023/1/11/4eb472b5c92d3d8224cdc410abfaba90\\_original.2821402.pdf](https://www.gov.kz/uploads/2023/1/11/4eb472b5c92d3d8224cdc410abfaba90_original.2821402.pdf)
- Kazakhstan Institute of Social Development National Report “Kazakhstani Families” (2019). <https://www.gov.kz/memleket/entities/qogam/documents/details/104113?lang=ru>
- Methodology for Calculating Indicators of Marriage (Matrimony) And Dissolution of Marriage (Matrimony) Information-Legal System of Normative Legal Acts of the Republic of Kazakhstan “Adilet”. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1600014380>
- Panaev V., What Pushes People to Suicide? (2022). <https://zanmedia.kz/zhaaly-tar/90665/>
- Press.kz, Why Kazakhstanis Suffer From Loneliness And How To Fight It (2023) <https://press.kz/novosti/pochemu-kazahstancy-stradayut-ot-odinochestva-i-kak-s-nim-borotsya>
- Radio Free Europe/Radio, Liberty Kazakhstan Ranks Third in The World in The Number of Suicides (2009). [https://online.zakon.kz/Document/?doc\\_id=30468239](https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=30468239)
- Serdalina A., Men in Kazakhstan Commit 5 Times More Suicides Than Women. One of The Reasons Is Loneliness (2022). <https://newtimes.kz/obshchestvo/153158-muzhchiny-v-rk-sovershayut-v-5-raz-bolshe-samoubijstv-chem-zhenshiny-odna-iz-prichin-odinochestvo>
- RBC Life, Loneliness. What To Do If You Don’t Have Anyone and When It’s Good for You. (2022). <https://www.rbc.ru/life/news/635bd3009a794787ca71a81a>
- Sinitskaya S., Without Oblivion and Loneliness (2023). [https://kzaif.kz/society/bez\\_zabveniya\\_i\\_odinochestva](https://kzaif.kz/society/bez_zabveniya_i_odinochestva)
- Zaraska M., How Loneliness Reshapes the Brain (2023). <https://www.quantamagazine.org/how-loneliness-reshapes-the-brain-20230228/>

Zhusupova A., (Bez)cloudy old age in Kazakhstan (2020). <https://ekonomist.kz/zhussupova/bezoblachnaya-starost-v-kazahstane/>

# THE INFLUENCE OF RELIGION ON LONELINESS IN MODERN SOCIETY: KYRGYZSTAN EXAMPLE

**Rita B. SALMORBEOVA**

National Academy of Sciences of the Kyrgyz Republic, Bishkek, Kyrgyz Republic,  
r.salmorbekova@mail.ru <https://orcid.org/0000-0002-7580-9694>

## **Abstract**

*The article analyzes the role of social networks and communities associated with religion, their ability to provide support, community and meaning in life. The influence of religious beliefs on the formation of moral attitudes that promote close interpersonal connections and reduce loneliness is also examined.*

*In summary, the article emphasizes that the role of religion in the perception of loneliness is complex and multifaceted. To better understand these relationships, specific cultural, social and individual contexts need to be taken into account. Further research in this area will help to more fully uncover the influence of religion on loneliness and develop appropriate approaches to address this problem in society.*

**Key Words:** Perception, Youth, Loneliness, Process, Religion, Risk, Kyrgyzstan.

## **Öz**

*Bu çalışmada din ile ilişkili sosyal medyanın ve toplulukların rolünü, bunların destek, topluluk ve yaşamda anlam sağlama yeteneklerini analiz etmektedir. Dini inançların kişilerarası yakın bağlantıları teşvik eden ve yalnızlığı azaltan ahlaki tutumların oluşumundaki etkisi de incelenmektedir.*

*Dinin yalnızlık algısındaki rolü karmaşık ve çok yönlüdür. Bu ilişkileri daha iyi anlamak için belirli kültürel, sosyal ve bireysel bağlamların dikkate alınması gerekir. Bu alanda yapılacak daha fazla araştırma, dinin yalnızlık üzerindeki etkisinin daha iyi ortaya çıkarılmasına ve toplumdaki bu soruna yönelik uygun yaklaşımların geliştirilmesine yardımcı olacaktır.*

**Anahtar kelimeler:** Algı, Gençlik, Yalnızlık, Süreç, Din, Risk, Kırgızistan.

The existence of a loneliness problem in society is attributed to a combination of various factors, including changes in social structure, urbanization, increased mobility, changing values and technological advances such as social media.

The problem of loneliness is a hot topic for research by scientists from various disciplines. Here are some examples of works on loneliness: *The Lonely Crowd: Loneliness and Interpersonal Connections* - a study by David Riesman (Riesman, 2020), Everett Huis (Manning, Geraldine A., 2000) and Raymond Knight (Raymond 2008). The book analyzes changes in society that lead to increased loneliness and deterioration of interpersonal connections.

*Alone Together: The Impact of social media on Loneliness and Social Support* - Sherry Turkle's study of how social media use affects our feelings of loneliness and access to social support (Turkle, Sherry, 2016).

"*The Lonely Planet: Lessons of Loneliness from Space*" (National Geographic Channel Australia and New Zealand) - a group of researchers from NASA studied the impact of long-term space missions on the psychological state of astronauts. Research has shown that prolonged periods of isolation can lead to intense feelings of loneliness and psychological problems.

*Consequences of Loneliness in Old Age* (Zavialova, I.Yu., & Soldatova, Ye. L., 2019) - a study conducted by researchers from various universities that revealed the negative consequences of loneliness on the health and well-being of older people. They found that loneliness can increase the risk of developing certain diseases and worsen mental health (Wong, N., Liu, H., Lin, C., Huang, C., Wai, Y., & Lee, S., 2016).

*Social Isolation and its Impact on Child Development* was a study that examined the impact of social loneliness on children's development (Quinlan-Davidson M, Shan D, Courtney D, Barbic S, 2023). It has been found that a lack of social support and interpersonal connections can lead to developmental delays, an increased risk of mental health problems and decreased emotional well-being in children (Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, et al., 2020).

These works explore different aspects of the problem of loneliness and help us better understand its causes, consequences and possible solutions. Loneliness is a serious and pressing problem that many people face in Kyrgyzstan. The problems of loneliness in Kyrgyzstan can be associated with various factors and have different aspects. Some of them include:

**Social isolation:** Some people may feel isolated due to a lack of close relationships or difficulty communicating socially. This may be due to difficulty forming new friendships or romantic relationships or a lack of support from family and loved ones.



Loneliness can be associated with migration and dislocation, where people find themselves far from family and friends. Many Kyrgyzstanis work abroad or in other cities in the country, and this can lead to feelings of loneliness and alienation.

Kyrgyzstan is also experiencing demographic changes, such as increased rates of loneliness after divorce, death of a spouse, or the absence of a domestic and romantic partner due to various reasons.

Social and cultural factors may contribute to feelings of loneliness, such as stereotypes, social pressure to start a family, or difficulties in social adjustment and inclusion in the community.

Loneliness has serious consequences for people's physical and mental health. It can lead to increased levels of stress, depression, anxiety and other mental well-being issues.

To combat the problem of loneliness in Kyrgyzstan, it is necessary to make collective efforts of social workers, government, public organizations and society as a whole. This may include creating supportive and inclusive communities, providing social services for lonely people, conducting awareness campaigns and educational activities, and developing social programs to support those suffering from loneliness.

It is important to acknowledge the problem of loneliness, to be empathetic and supportive of each other in communication. Strengthening connections and social support among families and communities helps reduce loneliness and promotes overall well-being in Kyrgyzstan.

The influence of religion on loneliness in modern society depends on many factors, including specific religious doctrines, cultural contexts, and personal interpretations of believers. Here are some aspects to consider when considering the impact of religion on loneliness:

**Social Networks and Community:** Religious communities and churches can provide social support and community for their members. Participation in religious groups can help people avoid loneliness because they can find community, emotional support, and meaning in religious beliefs and practices.

**Morals:** Religious beliefs and values, such as frugality, family values, and community involvement, can help build strong interpersonal bonds and reduce loneliness.

**Religious Practice and Reflection:** Religious practice, including prayer, meditation, and ritual, can help people feel close to higher powers or entities, which alleviates feelings of loneliness and increases spiritual satisfaction.

Religious practice can play an important role in resolving the problem of loneliness in society. Here are some ways in which religious practice can help:

**Community Social Support:** Religious communities often offer a place for meeting, communal prayer, and religious ceremonies that foster social connections and interaction with like-minded people. This social support can help people feel more connected and avoid loneliness.

**Spiritual support:** Religious practices such as meditation, prayer and rituals can help a person find solace and inner peace. This can reduce feelings of loneliness and improve practitioners' overall well-being.

**Morals:** Religion offers a set of values and norms that can help create a less individualistic society. Religious beliefs and principles can encourage concern for others, justice, mercy, and community participation. This can contribute to the development of a more supportive and connected community environment.

**Volunteering:** Many religious communities are active in volunteering and encourage their members to be active participants in the community. Participation in such activities can help youth and adults feel useful and find new social connections and meaning in life.

However, it should also be noted that the effectiveness of religious practice in resolving the problem of loneliness may vary depending on specific circumstances and individual differences. Some people may experience loneliness within religious communities or face conflicts between their beliefs and their sociocultural environment.

Overall, religious practice can be a contributing factor to addressing loneliness in society by providing social and spiritual support, forming interpersonal connections, and encouraging community participation. However, it must be taken into account in the context of a wide range of factors that may influence loneliness in society.

However, it should also be noted that in some cases the religious context can negatively affect loneliness:

**Exclusion and stigma:** Some religious communities may be more closed and exclusionary towards people who do not conform to certain norms. This can lead to feelings of loneliness and alienation in such people.

**Gender inequalities:** Traditional gender roles and expectations may exist in religious communities, which can limit social freedom and lead to increased loneliness, especially for those who do not fit into these roles.

**Individual differences in religion:** Some people may experience loneliness due to dissonance between their own personal beliefs and the teachings of the church or religion to which they belong.

Overall, religion can have both a positive and negative impact on loneliness in modern society. It is important to consider the unique contexts and diversity of religion to fully understand its role in fostering interpersonal con-

nections and reducing loneliness.

The impact of the Islamic religion on loneliness among today's youth may be complex and contextualized depending on cultural, social, and individual factors. Here are some features that may influence youth loneliness in an Islamic context:

**Family Ties:** Islam places great importance on family and family ties. This can help young people develop strong social bonds that help them avoid loneliness. The family can play an important role in providing support and encouraging young people to participate in community life.

**Community Connections:** Islam also emphasizes the importance of community connections and participation in the life of the Muslim community. Young Muslim youth can find support and social connections within their community, through religious events, youth meetings and other forms of interaction.

**Faith and Prayer:** Regular prayer and religious participation can help youth experience closeness to God and feel connected to a larger religious community. Faith can also provide support and guidance in many aspects of the lives of young Muslims.

However, it should also be taken into account that in different cultural and social contexts, young people may experience loneliness even if they are associated with the Islamic religion:

**Sociocultural Expectations:** Some cultural norms and expectations associated with the Islamic religion may place pressure on youth and limit opportunities to socialize outside of approved boundaries. This can lead to feelings of isolation in young people who do not conform to traditional roles and expectations.

**Clash with Western Culture:** In many countries, Muslim youth may encounter cultural tensions between Islam and Western culture. This can lead to feelings of loneliness and misunderstanding, especially for young people who may feel divided between two cultural spaces.

**Interpersonal relationships and marriage:** In some family and cultural contexts, youth may experience pressure to marry at a young age. Lack of a suitable partner or expectations associated with marriage can cause loneliness in young people.

The Islamic religion can play an important role in creating social connections and support for youth by encouraging participation in community activities and providing values and direction. However, its impact on youth loneliness will vary depending on specific contexts and individual circumstances.

One solution to loneliness may be to provide more social support and social connection to people who experience feelings of loneliness. Some pos-

sible solutions include:

Creation of communication and social networks: Public institutions can encourage the creation and maintenance of communication and social networks where people can find like-minded people, participate in social events and receive social support.

## References

- Jiao WY, Wang LN, Liu J, Fang SF, Jiao FY, Pettoello-Mantovani M, et al. *Behavioral and Emotional Disorders in Children During The COVID-19 Epidemic*. *J Pediatr*. 221, (2020): 264-6. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Lee, Raymond M. "David Riesman and The Sociology of the Interview." *Sociological Quarterly*, 49#2, (2008): 285–307.
- Manning, Geraldine A., Everett Cherrington Hughes: Sociologist and Mentor Sui Generis, *The American Sociologist*, (2000): 93–99.
- Riesman, David; Glazer, Nathan; Denney, Reuel, *The Lonely Crowd: A Study of the Changing American Character*. Yale University Press, (2020): 3–12. ISBN 9780300246735.
- Salmorbekova R.B. Adaptation and socialization of social orphans in Kyrgyzstan. // *Society and Security Insights*. T. 3. № 3. C. (2020): 40-51.
- Turkle, Sherry, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, New York: Penguin, (2016): 60–62
- "Lonely Planet: Roads Less Travelled". National Geographic Channel Australia and New Zealand. Archived from the original on 6 November 2009. Retrieved 24 August 2010.
- Quinlan-Davidson M, Shan D, Courtney D, Barbic S, Cleverley K, Hawke LD, Ma C, Prebeg M, Relihan J, Szatmari P, Henderson JL., *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. Sep 7;17(1), (2023):105. doi: 10.1186/s13034-023-00653-4.
- Wong, N., Liu, H., Lin, C., Huang, C., Wai, Y., & Lee, S., Loneliness in Late-Life Depression: Structural and Functional Connectivity During Affective Processing, (2016): *Psychol. Med.*, 46, 2485-2499. <http://doi.org/10.1017/S0033291716001033>
- Zavialova, I.Yu., & Soldatova, Ye. L., *Struktura lichostnoy zrelosti pozhilykh lyudey, uchastvuy-ushchikh v programmakh nepreryvnogo obrazovaniya* [Structure of personal maturity of older people participating in lifelong educational programs]. *Science for Education Today*, 9(1), (2019): 93-108. <http://dx.doi.org/10.15293/2658-6762.1901.06>

# YALNIZLIK OLGUSUNUN TOPLUMSAL CİNSİYET BOYUTU: RUSYA ÖRNEĞİ

---

**Doç.Dr. Güzel TOKAREVA**

Ufa Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Ekonomi Teorisi Bölümü, Ufa, Rusya  
sapfo79@mail.ru

---

## Öz

*Bu çalışmada alan yazında yer alan yalnızlık ile ilgili temel yaklaşımlar ele alınmış, Rusya'da toplumsal cinsiyet açısından yalnızlık deneyimini ele alan araştırma sonuçları yorumlanmıştır.*

*Bu çalışma, yalnızlık olgusu hakkındaki örtük fikirleri ortaya çıkarmakta, yalnızlığa eşlik eden duygusal ve davranışsal tepkinin karakteristik özelliklerini tanımlamakta ve yalnızlık deneyimindeki cinsiyet farklılıklarını ortaya koymaktadır.*

**Anahtar kelimeler:** Yalnızlık, Duygu, Toplumsal Cinsiyet, Rusya.

## Abstract

*In this study, the main approaches to loneliness in the literature are discussed and the results of the research on the experience of loneliness from a gender perspective in Russia are interpreted.*

*The article reveals implicit ideas about the phenomenon of loneliness, describes the characteristic features of the emotional and behavioral reaction accompanying loneliness, and reveals gender differences in the experience of loneliness.*

**Key Words:** Loneliness, Emotion, Gender, Russia.

## Giriş

Modern dünyada insanlar yalnızlık duygusunu giderek daha sık ve daha keskin bir şekilde deneyimlemekte, fakat herkes bunu kendi tarzında algılamakta ve değerlendirmektedir. Aslında ne bilimsel düzlemde, ne de kitlesel bilinçte bu olgunun evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı bulunmamaktadır. Ancak bireysel yalnızlık deneyiminin tüm benzersizliğine rağmen, herhangi bir tezahüründe ortak olan bazı özellikleri vardır. İlk olarak, yalnızlık hali kişi için kendi içine tam bir dalma anlamına gelir ve bütüncül, her şeyi kapsayan bir karaktere sahiptir. Kendini algılamanın özel bir biçimidir, kişinin “benliğinin” olumlanmasıdır ve aynı zamanda bireyin iç dünyasında belirli bir uyumsuzluktan söz eder. İkinci olarak, yalnızlık, gayri resmi temaslara ihtiyaç duyan, herhangi bir gruba dahil olma ihtiyacı hisseden bir kişinin sosyal bağlarının tamamen yokluğu veya kopması anlamına gelir. Üçüncü olarak, yalnızlık bir kişide olumsuz duygular kompleksi yaratır. Ve eğer daha önce yalnızlık daha ziyade bireysel nitelikli psikolojik sorun olarak görüldüyse de, son zamanlarda giderek daha yoğun bir şekilde tüm toplum düzeyinde ciddi bir sosyal sorun olarak ele alınmaya başlanmıştır. Bireyciliğin güçlenmesi, birincil gruptaki bağların zayıflaması, sosyal hareketliliğin yoğunlaşması, toplumda artan parçalanma ve bunun neden olduğu istikrarsızlık, sosyal olarak koşullandırılmış yalnızlığın artmasına yol açmaktadır. Yalnızlık sadece ailesi ve akrabaları olmayanlar tarafından değil, aynı zamanda çok sayıda sosyal bağlantısı olan ve görünüşte «müreffeh bir hayat» yaşayan birçok «başarılı», «yerleşik» insan tarafından da deneyimlenmektedir.

Yaşamları boyunca her insan yalnızlık durumunu tecrübe eder. Hayatın farklı dönemlerinde, farklı durum ve koşullarda, farklı güç ve sürelerde, yalnızlık cinsiyet, eğitim ve yaştan bağımsız olarak kişiyi sarar. Bu acı verici yalnızlık deneyimleri her insan için acı verici bir şekilde tanıdık bir duygudur. Bu duyguyu bir kez yaşayan kişi ondan kaçmaya çalışır. Ancak yalnızlıktan kaçış, yalnızlığa kaçıştır - kalabalıktaki, işteki, ailedeki yalnızlığın ta kendisidir. Ancak yalnızlıktan kaçış, kişinin kendisinden kaçışıdır. Aslında insan ancak yalnızlık içinde kendi varlığını sevdiklerinin ihtiyaç duyduğu, ilgisizliği ve iletişimi hak eden bir şey olarak anlayabilir. İnsan ancak yalnızlık kapısından geçerek dünyayı ilgilendiren bir kişi haline gelebilir. Yalnızlık hayatımızı saran bir eksendir. Çocukluk, gençlik, olgunluk ve yaşlılık onun etrafında döner.

Yalnızlığın bir de toplumsal cinsiyet boyutu vardır. Farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda cinsiyet faktörünün yalnızlığa etkilerine ilişkin farklı bulgulara rastlanılmaktadır. Bu çalışmada alan yazında yer alan yalnızlık ile ilgili temel yaklaşımlar ele alınmış, Rusya’da toplumsal cinsiyet açısından yalnızlık deneyimini ele alan araştırmasının sonuçları yorumlanmıştır.

## Literatüre Genel Bakış

Yalnızlık olgusu üzerine çalışan araştırmacılar, yalnızca olası nedenlerin bir listesini sunmakla kalmayıp, bu konudaki fikirleri sistematik hale getirmeye çalışırlar. Yalnızlık sorununun incelenmesinde birkaç aşama ayırt edilebilir.

Farklı ülkelerde yapılan araştırmalar, yalnızlık sorununa olan ilginin XX. yüzyılın ortalarında ortaya çıktığını göstermektedir. İlk kavramlar gözlemler ve teorik çalışmalar temelinde oluşturulmuştur (Bell, 1956; Fromm, 1959 vb.). Yirminci yüzyılın 60-80'li yıllarında araştırmacılar yalnızlık türleri ve nedenlerine ilişkin sınıflandırmalar önermişlerdir (Weis,1973). 70-80'li yıllarda yalnızlık sorunu sosyal-psikolojik teorik araştırmaların konusu haline gelmiştir. Yalnızlık olgusu, olumsuz duygular, depresyon (Rubinstein, 1982) ve sosyal izolasyon (Townsend, 1968) ile özdeşleştirilen bir durum olarak incelenmiştir.

Felsefi bağlamda, yalnızlık sorununun kökeni insanın özerkliğinde, insanın yalnız olduğuna ve varoluşunda diğer tüm insanlardan ve var olan nesnelere farklı olduğuna inanan 'ben'in gerçekleştirilmesinde yatmaktadır. İnsan varlığının bu özel oluşu, tekliği, diğerlerinden farklılığı yalnızlığa dönüşmektedir.

18. yüzyıla kadar yalnızlığı fiziksel izolasyon olarak anlama eğilimi vardır (Hume, 1965). Yeni Çağ'da yalnızlık olgusu, kişinin evrenin sonsuzluğuna alışkın olmaması, kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerle baş başa kalmasından duyduğu rahatsızlık olarak sunulur (Pascal, 1994). 18. yüzyılda yalnızlığın olumlu yönüne artan bir ilgi vardır, yalnızlık kavramı henüz oluşmamıştır, ve vurgu kişisel yalnızlık deneyimlerinin tanımlanmasına doğru kayar.

19. yüzyılda yalnızlık, inzivaya çekilme, kişinin topluma karşı bilinçli bir muhalefeti ve şiirselleştirilmiş yalnız yaşam biçimi olarak yorumlanmıştır (Montaigne, 1979).

20. yüzyılda yalnızlık sosyal olarak tehlikeli bir sorun olarak yazılmıştır. İstatistiksel çalışmalar yalnızlığı intiharın önde gelen nedeni olarak adlandırmaktadır.

Yalnızlık deneyimi kişinin kişiliğini, sosyal işlevselliğini yok eder ve bu yolla toplumu tehdit eder, şiddet veya anarşi gibi olumsuz sosyal süreçler oluşturur (Fromm, 1992). Yalnızlık, insanın bireyselleşmesinin bir sonucu olarak görülür ve yalnızlığın zorunlu bir durum, tek başınalığın ise bilinçli olarak seçilen bir durum olarak anlaşıldığı tek başınalıkla karşılaştırılır. «Yalnızlık» terimi ortaya çıkar (Zilburg, 1939).

Varoluşsal yönelim (Lom, 1999) her insanın yaşamının dört verili yönünü belirler: ölümün kaçınılmazlığı, seçim özgürlüğü, yalnızlık, yaşamın apaçık bir anlamının olmaması, belki de insan yalnızlığı sorununun çözümüne bağlı olarak, bir insanın yaşamının anlamının, özgürlüğünün derecesinin ve ölüme karşı tutumunun belirlendiği varsayımına yol açar.

Farklı bilimsel ekollerin ve yönelimlerin temsilcileri yalnızlık deneyiminin çeşitli nedenlerini ve özelliklerini tanımlamaktadır: bir patoloji olarak, kişilerarası iletişimde isteklerin yetersiz uygulanmasıyla ilişkili, insan ruhunun acı verici ve yaygın bir durumu olarak (Zilburg, 2023); bir kişinin kendisini farklı düzeylerde (fizyolojik ve psikolojik) kabul etmemesi ve insanlar arasındaki ilişkilerin kalitesinden memnuniyetsizlik olarak; kişinin başkaları ile olan ilişkilerinde arzu edilen ve ulaşılan düzey arasındaki tutarsızlığın farkına varması olarak; bir kişinin insanlar arasındaki ilişkilerin kalitesinden memnuniyetsizliği olarak.

Yalnızlık yaşantısı ile ilgili çalışmalarda dikkate alınan değişkenlerden birisi de cinsiyettir. Roscoe ve Skomski (1989), üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşantıları ile ilgili yaptığı çalışmada, erkeklerin kızlara göre yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamalarının yüksek olduğunu fakat bu farkın anlamlı olmadığını belirtmiştir. Demir (1990), üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşantısını etkileyen faktörler konusunda yaptığı çalışmanın bulgularında, erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kızlarınkinden anlamlı ölçüde yüksek olduğunu ve bu sonucun cinsler arasındaki geleneksel cinsiyet rol ve duygusal tepkileri sergileme davranışlarının farklı öğrenilmesi sonucu meydana gelmiş olabileceğini belirtmiştir.

### **Yalnızlığın Nedenlerini Belirlemeye Yönelik Yaklaşımlar**

Yalnızlık olgusunun nedenleri bilimsel literatürde muğlak bir şekilde yorumlanmaktadır. Bu nedenle, yalnızlık olgusuna çeşitli nedenler sunan yalnızlığın psikolojik analizinin ana yönleri şunlardır: Bireysel insan yaşamının anlam ve fayda eksikliğinin bir sonucu olarak yalnızlık (Jung, 1994); bireysel öz bilinç düzeyine ulaşmanın bir sonucu olarak yalnızlık (Mijuskovic, 1975); kişilerarası iletişimde insan isteklerinin yetersiz bir şekilde gerçekleştirilmesi olarak yalnızlık (Zilburg, 1938) ya da kişinin kendisine ya da topluma uyum sağlayamamasının bir sonucu olarak yalnızlık (Rogers, 1994); kişinin diğer insanlarla karşılaştırıldığında kendi benzersizliğini fark etmesi ve varoluşun verili gerçekleriyle çarpışması olarak yalnızlık: ölüm, özgürlük, varoluşsal izolasyon ve anlamsızlık olarak yalnızlık (Moustakas, 1975); yaşamın başlangıcında meydana gelen ve bireyin doğal gelişiminin bozulmasına yol açan tıkanıklıkların bir sonucu olarak yalnızlık (Horney, 1937); toplumun üyelerinin ihtiyaçlarını karşılamadaki yetersizliğinin bir sonucu olarak yalnızlık (May, 1953); bireyin kendi sosyal ilişkilerinin istenen ve ulaşılan düzeyi arasındaki tutarsızlığın farkına varması olarak yalnızlık (Poplo, 1982) literatürde yer almaktadır. Bireyin kişilerarası ilişkilerinde samimiyet eksikliğinin yalnızlığı koşullandırması; bireyin yaşam ilişkileri ve bağlantıları bağlamındaki deneyimleri tarafından koşullandırılan dinamik bir süreç olarak yalnızlık (bütünleştirici yalnızlık modeli - Sadler, 1969); kendini gerçekleştirme arzusu olarak yalnızlık (Maslow, 1999) da ayrıca öne çıkmaktadır. Ev psikolojisinde yalnızlık sorunu sosyo-demogra-



fik araştırmalar bağlamında ele alınmakta (Afanasyeva, 1988), aşırı koşullarda yalnızlık olgusunun tezahürleri incelenmektedir (Lebedev, 2002). Yalnızlık - insan gelişimi ve eğitiminin bir sonucu olarak, bireyin ve toplumun karşılıklı etkisinin bir sonucu olarak (Dancheva, 1991) ele alınmaktadır. İletişim bağlamında yalnızlık olgusunun incelenmesi - iletişim kuramama olarak yalnızlık - yalnızlığın nedenlerinden biri olmaktadır (Kon, 1984).

Yalnızlık türleri hakkında konuşurken - kriterlere göre yalnızlık nedenlerinin ana sınıflandırmaları dikkate alınır: - yalnızlığın değerlendirici boyutu, - bireyin yalnızlık ve tek başınalığın olumlu ve olumsuz yönlerini değerlendirmesindeki farklılık olarak yalnızlık; - sosyal ilişkilerde yaşanan eksikliğin türü, - yalnız bir bireyin yalnızlığına neden olan sosyal durumunun özelliklerini vurgulama girişimi olarak (medeni durum, dulluk, ilişkinin bozulması veya boşanma yalnızlığa yol açan en yaygın durumlar olarak); duygusal ve sosyal yalnızlık arasında bir ayırım olarak (Weiss, 1976,) - duygusal izolasyon yakın bir kişinin kaybıyla bağlantılıdır.

Son on yılda yalnızlık sorununa olan ilgi yeniden artmıştır. Modern çalışmalar arasında Andre'nin (Andre, 1991) yalnızlık deneyiminin doğasının olumlu anlamını ortaya koyan bilimsel yorumlarını; Rokach ve Brock'un (Brock, 1996) başa çıkma stratejilerini ve yalnızlık faktörlerini tanımlayan çalışmalarını vurgulayabiliriz.

Rus sosyolojik düşüncesinde, yalnızlık sorununa sosyo-demografik araştırmalar bağlamında değinilmiş, bu fenomenin aşırı koşullardaki tezahürleri incelenmiştir. Dolayısıyla, sunulan teoriler çoğunlukla insan yalnızlığının ana nedenini yetersizlik, sosyal temasların kaybı ve/veya mevcut sosyal temaslardan memnuniyetsizlik olarak görmektedir. Yalnızlığı insan yaşamının temel bir özelliği ve kişisel gelişimin bir kaynağı olarak tanımlayan varoluşsal yönelim, teorisinin ampirik kanıtını sunmamaktadır.

Mevcut araştırmalar, yalnızlığın genetik kökleri olabileceğini de öne sürmektedir. Çalışmalar (Bomsma, 2005) yalnızlık eğiliminin büyük ölçüde kalıtım tarafından belirlendiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, yalnızlığın nedenlerinin ve türlerinin neler olduğu, erkeklerin ve kadınların bu duruma nasıl tepki verdikleri, yalnızlıklarının üstesinden gelmek için hangi yolları kullandıkları, hangi psikolojik tipteki insanların yalnızlığa duyarlı oldukları, yalnızlık ve cinsiyet arasındaki ilişki yalnızlığın doğasını anlamaya katkıda bulunacak, psiko-düzeltilici ve psikoterapötik etkisinin yollarını kolaylaştıracak ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulacaktır.

Yukarıdakileri özetleyecek olursak, yalnızlıkla ilgili modern fikirler ışığında, yalnızlığın incelenmesinde iki eğilimin ayırt edilebileceğini belirtmek gerekir:

- 1) Yalnızlığın zihinsel bir durum ya da öznel bir deneyim olarak ele alınması;
- 2) Yalnızlığın ağırlıklı olarak olumsuz bir durum ve deneyim olduğu fikri.

## Toplumsal Cinsiyet Açısından Yalnızlık Nedenleri

Yalnızlığın yoğun yaşandığı ülkeler arasında Rusya da bulunmaktadır. Nitekim yalnızlık düzeyinin yükselmesi üzerine Rusya Yalnızlık Bakanlığı veya Psikoloji Destek Bakanlığı'nın kurulmasına yönelik öneriler dile getiriliyor. Tüm Rusya Kamuoyu Araştırma Merkezi-VTSİOM tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre Rusya vatandaşlarının %43'ü kendini yalnız hissettiklerini belirtmektedirler. Avrupa'da bu oranın %25 düzeyinde olduğunu göz önünde bulundurduğunda oranın ne derecede yüksek olduğu anlaşılmalıdır (Nevinnaya 2023).

Bu olgunun yüksek olması Rusya'da çeşitli cinsiyet kategorilerine göre yapılan araştırmaları beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda VTSİOM 19 Ağustos 2021 tarihinde gerçekleştirilen ve Ulusal Araştırma Üniversitesi Ekonomi Yüksek Okulu ve FNISC RAS<sup>1</sup> sosyologları P. Kozyreva ve A. Smirnova tarafından "Rusya Ulusal Araştırma Üniversitesi Ekonomi Yüksek Okulu Nüfusunun Ekonomik Durumunun ve Sağlığının İzlenmesi" (RLMS-HSE, Sonbahar 2018) 27. dalgası çerçevesinde yürütülen araştırmanın sonuçları çarpıcı bulgular sunmaktadır.

Araştırmanın örneklemini, 35-41 yaşları arasında, farklı meslek gruplarından, yüksek teknik (kadınların 64'ü % ve erkeklerin 79'u%) ve insani (kadınların 34'ü% ve erkeklerin 18'i%) eğitim almış 10,2 bin kadın ve erkek Rusya vatandaşı oluşturmaktadır.

Araştırmanın konusu, kadın ve erkeklerin yalnızlık deneyimlerinin özsayı, özilişki ve yaşamın anlamından memnuniyet ile ilişkisinin incelenmesidir.

Nicel araştırma deseninde tasarlanmış bu araştırmanın veri toplama araçlarından anket, psikodiyagnostik ve matematiksel istatistik tekniği kullanılmıştır. Anket araştırması, yazarın anket-anketinin (tamamlanmamış cümleler yöntemi kullanılarak) ve New York Üniversitesi Ölçeğinin (K.Rubinstein, F.Shaver, 1979), yalnızlığın örtük algılarını, deneklerin buna karşı tutumlarını, duygusal tepkilerini, erkeklerin ve kadınların yalnızlığa tepki verme ve üstesinden gelme yollarını incelemek için kullanılmasını içermektedir. Aşağıdaki psikodiyagnostik teknikler kullanılmıştır: değiştirilmiş UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russell, Fergusson, 1980); benlik saygısını belirlemek için bir test "Benlik Saygısı Ölçeği" (Menester, 1982); tepki stratejilerini belirlemek için «K-stratejileri Göstergesi» (V.M. Bekhterev NITI). Erkek ve kadınların psikolojik tiplerini belirlemek için projektif bir teknik olarak, ana psikolojik tipleri belirlemek için BEST tekniği kullanılmıştır (Kahler, 1972).

1 Rusya Bilimler Akademisi Sosyoloji Enstitüsü, Rusya Bilimler Akademisi'nin bir araştırma kurumudur. Enstitünün temel amacı, sosyoloji alanında temel bilimsel araştırmalar ve uygulamalı araştırmalar yürütmektir.

Analiz, kadınların yalnızlığının belirli bir kişiye duyulan özlem, sevilen birinin eksikliği (37%), diğer insanların anlayış eksikliği (28%); erkeklerin yalnızlığının ise fiziksel ve ruhsal izolasyon (%30), kendine ihtiyaç duymama (48%), yakın ilişki eksikliği (25%), can sıkıntısı, endişe, boşluk (40%) ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Erkekler yalnızlığı kendileri, hayatları ve diğer insanlarla ilişkileri üzerine düşünmek için bir fırsat olarak görme eğilimindedir (27%). Her iki katılımcı grubu da yalnızlık durumunu kaçınmak istedikleri olumsuz bir durum olarak değerlendirmektedir (sırasıyla 25% ve 40%).

Deneyime verilen karakteristik duygusal ve davranışsal tepkilerin analizi, erkek ve kadınların farklı bir duygu paleti yaşadığını göstermiştir: Kadınlar melankoli (20%), depresyon (32%), savunmasızlık (23%), güvensizlik (30%), ıssızlık (25%), itici hissetme (25%), terk edilmişlik (22%) ile karakterize edilmektedir; Yalnızlık durumundaki erkekler kötü bir ruh halinde (31%), kadınlardan daha sık üzüntü (37%) ve can sıkıntısı (46%) yaşıyor, kadınlardan (13%) daha fazla kendilerine tahammülsüz (25%), daha şiddetli bir şekilde kendine acıma (32%), çaresizlik (13%) umutsuzluk (9%), yabancılaşma (26%) ve izolasyon duyguları (23%) yaşıyor. Yalnızlık durumundaki her iki grup da yer değişikliği arzusuyla karakterize edilmektedir (sırasıyla 22% ve 21%). Kadınlar (59%) erkeklerden (38%) daha fazla yalnızlığı belirli bir kişiye duyulan özlemle ilişkilendirmektedir.

Kadınlar ve erkekler arasında en sık yapılan faaliyetler şunlardır: ev işleri yapmak, arkadaşları aramak, kitap okumak (kadınlar bu faaliyetlere erkeklerden çok daha sık başvurmaktadır). Her iki grup da kitap okumayı (kadınların 50'si% ve erkeklerin 32'si%), televizyon izlemeyi (kadınların 34'ü% ve erkeklerin 58'i%), müzik dinlemeyi (kadınların 37'si% ve erkeklerin 45'i%) veya hoşlandıkları bir şey yapmayı (kadınların 35'i% ve erkeklerin 37'si%) tercih etmektedir.

Erkekler kadınlardan daha sık uyumayı (36%), birini ziyaret etmeyi (31%) veya içki içmeyi (18%) tercih ederken, yalnızlık durumundaki kadınlar eğitim veya işe gitme (%23), tiyatroya, sinemaya gitme (29%), alışveriş yapma (25%), kendileri için para harcama (21%), yani yalnızlık içinde geçirilen zamanı verimli ve yaratıcı bir şekilde kullanarak aktif bir durumda kalma eğilimindedir.

Karşılaştırmalı analiz, aşağıdaki özellikler açısından erkekler ve kadınlar arasında önemli farklılıklar olduğunu göstermiştir. Elde olunan bulgulara göre erkekler kadınlara kıyasla hayatlarının yaşanılan kısmının anlamlılığında, duygusal yoğunluğundan ve üretkenliğinden daha fazla memnundur; diğer insanlardan daha sık soyutlanmış hissederler; kendilerini değerlendirirken kadınlara kıyasla daha sık olarak mezihmetlerini değil eksikliklerini görür, hatalar ve başarısızlıklar için kendilerini suçlarlar; zor durumlarda kadınlara kıyasla daha sık olarak tavsiye, destek ve sorunlarını tartışmak için çevrelerine başvururlar.

Korelasyon analizi ( $p < 0.01$ , Pearson korelasyon katsayısı -  $g > 0.500$ , kadın-

ların yalnızlık deneyiminin insan doğasının pozitifliğine olan inançlarını kaybetmelerine ve çevrelerindeki insanlardan kişiliklerine yönelik kabul ve saygı beklentilerine yol açtığını göstermiştir.

Erkeklerin yalnızlık deneyimi, erkeklerin iç çatışmalarını artırmakta ve diğer insanlarla duygusal açıdan zengin derin temaslar kurma becerilerini azaltmaktadır ve kendini gerçekleştirme, yaşam süreci ve yaşamdaki hedeflerin varlığına ilişkin memnuniyetsizlikle ilişkilidir.

Kadınların özsaygıları, kendilerini kabul etmeleri, kendi potansiyellerini yüksek düzeyde değerlendirmeleri ve kişisel gelişime odaklanmaları, hayatlarını yönetme, yani kendi hedefleri, inançları ve ilkeleri doğrultusunda karar alma ve uygulama becerilerine duydukları güvenle ilişkilidir.

Kadınların öz saygıları, kendini gerçekleştirme değerlerini paylaşmaları, kadınların özgüvenlerini artırır ve iç çatışmalarını ve kendilerini suçlamalarını azaltır. Erkeklerin benlik saygısı, özgüveni, kendine bağlılığı, kendi kişiliklerinin değeri ve yaşamın duygusal doygunluğu hissi, yaşamdaki hedeflerin varlığına, faaliyetlerinin sonuçlarının ana kaynağı olarak kendilerine ve kendi kişiliklerine olan güvenlerine bağlıdır, bu da destek aramaya, çevrelerindeki insanlarla sorunları tartışmaya yol açar.

## Sonuç

Cinsiyet açısından yalnızlık deneyimine ilişkin olarak yürütülen çalışmanın sonuçları aşağıdaki çıkarımlarda bulunmamıza olanak sağlamıştır:

1. Zihinsel yalnızlık olgusunun herhangi bir özelliğine odaklanan söz konusu teorik yaklaşımlar, yalnızlık olgusunun karmaşıklığı ve belirsizliği nedeniyle sistematik ve eksiksiz değildir, çünkü yalnızlık bir yandan sosyal olarak koşullandırılmış bir olgudur, diğer yandan insan bilincinin derinliklerini etkileyen ve insanın çevresindeki dünyayla etkileşiminin farklı düzeylerinde ortaya çıkan karmaşık bir zihinsel deneyim olgusudur.

2. Farklı algı ve karakteristik özellikler ortaya çıkmaktadır.

\* Yalnızlık olgusuna ilişkin örtük algılar bağlamında kadınların yalnızlığı belirli bir kişiye duyulan özlemle, sevilen birinin yokluğuyla ilişkilendirilirken, erkeklerin yalnızlığı kendi ihtiyaçsızlık hissiyle ilişkilendirilir. Erkekler kadınlardan daha fazla yalnızlığı kendileri, yaşamları ve diğer insanlarla ilişkileri üzerine düşünmek için bir fırsat olarak görme eğilimindedir,

\* Yalnızlık deneyimine ve üstesinden gelmeye eşlik eden duygusal ve davranışsal tepkinin karakteristik özellikleri şu şekildedir. Kadınlar ve erkekler farklı bir duygu paleti yaşarlar. Yalnızlık durumunda kadınlar melankoli, depresyon, kendi çekiciliklerinin olmadığı hissi, güvensizlik hissi ile karakterize edilir. Yalnızlık halindeki erkekler can sıkıntısı yaşarlar, kendilerine karşı kadınlardan daha hoşgörüsüzdürler, kendilerine karşı daha keskin bir sempati

duyarlar. Erkekler için yalnızlık hali pasif kalma ile karakterize edilir. Yalnızlık durumunda daha çeşitli duygular yaşayan kadınlar, yalnızlıkla başa çıkmak için faaliyetler ve yollar bulma konusunda erkeklerden daha beceriklidir ve aktif eylemi tercih ederler.

\* Yalnızlık deneyiminde cinsiyet farklılıkları ortaya çıkmıştır. Kadınların yalnızlık deneyimi, insan doğasının pozitifliğine olan inançlarını kaybetmelerine ve çevrelerindeki insanlardan kişiliklerine yönelik kabul ve saygı beklentilerine yol açmaktadır. Erkeklerin yalnızlığı, kendini gerçekleştirme, yaşam süreci ve hedeflerin varlığına ilişkin memnuniyetsizlikle bağlantılıdır ve erkeklerin iç çatışmalarını artırarak diğer insanlarla duygusal olarak derin temaslar kurma becerilerini azaltır.

\* Kadınlar kendilerine karşı dostane bir tutum, sempati ve kendini kabul duygusuna sahiptir, diğer insanlardan saygı, anlayış, onay ve sempati beklentileri, erkekler ise kendilerini diğer insanlarda böyle bir tutum yaratabilecek kapasitede görmezler ve kendi kişiliklerinin değerinden şüphe duyarlar, kendilerini daha yalnız hissederler.

Hayatlarını anlamlı ve ilginç bulan, hayatlarının yaşanmış kısmının üretkenliğinden memnuniyet duyan, kendilerini değerlendiren erkekler, her şeyden önce kendi eksikliklerini görmekte, başarısızlıkları ve talihsizlikleri için kendilerini suçlamaktadırlar.

Tüm bu hususları göz önünde bulundurarak yalnızlığın tüm insanlar tarafından deneyimlendiği gibi ortak bir deneyim döngüsüne dayandığını söyleyebiliriz. Yalnızlığın farklı bileşenleri ya da boyutları da olabilir; bu da tüm insanlar tarafından deneyimlenen bu duruma giden farklı yolları ya da insanların yalnızlığa nasıl tepki verdiği dair farklılıkları yansıtır. Bununla birlikte, yalnızlık öncelikle öznel bir deneyimdir ve hem sosyal bağlama hem de bireye bağlıdır. Yalnızlık olgusunu incelerken araştırmacı, farklı bireylerin yalnızlığa farklı anlamlar yüklediği gerçeğiyle karşı karşıya kalır. Yalnızlık hem yabancılaşma hem de yalnızlık olarak, hem acı verici bir durum hem de sakin bir huzur olarak anlaşılabilir. Yalnızlık, kişinin çevresindeki dünyaya ve kendisine karşı tutumunu etkiler ve büyük ölçüde kişinin davranışını, davranış stratejisini belirler.

### Kaynakça

Christie P., "Yalnızlığın Diğer Tarafında", (1993). <https://www.litres.ru/book/nils-kristi/po-tu-storonu-odinochestva-soobschestva-neobychnyh-ludey-11961806/chitat-onlayn/>

Feidimen D., Frajer R., Kişilik (2021). [https://royallib.com/book/freydger\\_robert/teorii\\_lichnosti\\_i\\_lichnostniy\\_rost.html](https://royallib.com/book/freydger_robert/teorii_lichnosti_i_lichnostniy_rost.html)

Hjell D., Ziegler D., "Kişilik Kuramları", (1979). <https://library.asue.am/>

open/2282.pdf

Horney K., “İç Çatışmalarımız”, (2000). [https://royallib.com/book/horni\\_karen/nashi\\_vnutrennie\\_konflikti\\_konstruktivnaya\\_teoriya\\_nevroza.html](https://royallib.com/book/horni_karen/nashi_vnutrennie_konflikti_konstruktivnaya_teoriya_nevroza.html)

Kolesnikova L. A., “Psikanalizde İzolasyon Sorunu ve Yalnızlık Olgusu”, (2019). [https://elar.ufu.ru/bitstream/10995/62477/1/m\\_th\\_i.b.shilkina\\_2018.pdf](https://elar.ufu.ru/bitstream/10995/62477/1/m_th_i.b.shilkina_2018.pdf)

Montaigne M., Yalnızlık Deneyleri Üzerine, (2023). <https://lib.liim.ru/creations/m-205/m-205-17.html>

Neinnaya, İ., Odinoçetsvo stanovitsya odnoy iz glavnyx problem sovremenosti, (2023). <https://rg.ru/2023/03/28/chuzhoj-sredi>

Pokrass, M. L., Yalnızlıkta Ustalaşmak (2005). Bakhrakh. [https://royallib.com/book/pokrass\\_mihail/osvoenie\\_odinochestva\\_o\\_chem\\_molchat\\_lyubimim\\_.html](https://royallib.com/book/pokrass_mihail/osvoenie_odinochestva_o_chem_molchat_lyubimim_.html)

Sadler W.A., Johnson T.B., Yalnızlık Nedir? (1998). <http://psyberlink.flogiston.ru/internet/bits/loneano1.htm>

Weininger O., Paul ve Karakter, (2021). <https://www.litres.ru/book/otto-veyninger/pol-i-harakter-6444724/chitat-onlayn/>

# AİLE İÇİNDE SESSİZLİK: FRANSA'DA YAŞAYAN YABANCI ÜLKE VATANDAŞLARININ YALNIZLIK DENEYİMLERİ

Dr. Gözde COURBİS PONCET  
gozde.courbis@gmail.com

## Öz

*Bu araştırmada Fransa'da yaşayan göçmenlerin aile içinde yaşadıkları yalnızlık deneyimlerinden yola çıkarak, yeni bir ülkede tutunmaya çalışırken yaşadıkları sorunlar analiz edilmiştir. Araştırmada nitel araştırma tekniği kullanılarak, sekiz farklı ülkeden Fransa'ya göç eden toplam yirmi dört kişi ile yarı yapılandırılmış görüşme gerçekleştirilmiştir. Amaçlı örnekleme ile son on yıl içerisinde Fransa'ya göç eden göçmenler üzerinde uygulama yapılmıştır. Araştırma Lyon, Villeurbanne, Venissieux ve Vienne illerinde yapılmıştır. Kadınların erkeklere kıyasla daha fazla sosyal izolasyon yaşadığı ve yeni ülkeye aidiyet hissetmekte zorluk çektiği, bireylerin vatan-daşı olduğu ülkelerden bireylerle evlenmek ya da sevgili olmak istediği göze çarpan araştırma sonuçlarıdır. Ayrıca bireyler kendi ülkesinin yemekleri ile kimlikleri arasında duygusal bağ kurmaktadır.*

**Anahtar kelimeler:** Göçmenler, Aile, Yalnızlık, İzolasyon, Fransa.

## Abstract

*In this research, the problems experienced by immigrants living in France while trying to survive in a new country were analyzed, based on their experiences of loneliness within their families. Using qualitative research technique, semi-structured interviews were conducted with a total of twenty-four people who immigrated to France from eight different countries. Purposeful sampling was conducted on immigrants who migrated to France in the last ten years. The research was conducted in the cities of Lyon, Villeurbanne, Venissieux and Vienne. Conspicuous research results show that women experience more social isolation than men and have difficulty feeling a sense of belonging to a new country, and that individuals want to*

*marry or be lovers with individuals from the countries of which they are citizens. Additionally, individuals establish an emotional bond between the food of their own country and their identity.*

**Key Words:** *Immigrants, Family, Loneliness, Isolation, France.*

## **Giriş**

Göçmenler, kendilerini ifade ettikleri dilden farklı bir dili konuşan, farklı kültüre, yaşam tarzına sahip yeni ülkeye geldiklerinde uyum sağlamakta zorluk yaşayabilmektedirler. Uyum sorunu kendini kültür şokuna bırakabilmekte ve bu durum göçmenler için sancılı bir süreci beraberinde getirebilmektedir (Bailey, 2017:51-53). Göçmen bireyin aidiyet hissettiği topraklardan kopup gelerek, başka bir ülkede kök salma süreci ele alındığında, teknolojide yaşanan gelişmeler ile birlikte internet vasıtasıyla uzakta bulunan yakınlarına her an ulaşabilir olması bile yabancı olduğu ülkede yaşadığı yalnızlığa çare olmamakta ve bireylerin yalnızlık hisleri devam etmektedir. Birey, bulunduğu yerde tutunacak, hayatının içine karışmasını sağlayacak bir öge bulamadığı takdirde yalnızlık kaçınılmaz olmaktadır (Koelet ve Valk, 2016:613-614).

Bireyin yaşamını etkileyen, hayatının merkezinde yer alan aile kavramı, göçmen bireylerin yaşadığı yalnızlık göz önünde bulundurulduğunda önem taşımaktadır. Bir yere aidiyet hissetme duygusunun gelişmesinde aile kavramı etkilidir. Bu nedenle göçmenlerin yaşadığı sorunlar ve yaşadıkları yere kök salmaları, ailenin kendi içindeki dinamiği ile ilişkilidir (Narchal, 2012: 366-367).

## **Yöntem**

Araştırmada bireyleri anlamak, tecrübeleri, hayata bakış açıları ile derinlemesine bir analiz yapmak amacıyla nitel araştırma tekniği tercih edilmiştir. Nicel araştırmada olduğu gibi hipotezler kurarak geneller yapmak yerine, hümanist bir bakış açısı ile betimsel sonuçlar elde etmek amaçlanmıştır (Pathak, Jena ve Kalra, 2013: 192). Bireylerin hikâyelerini, kendi ağızlarından dinleyerek doğal işleyen bir akışa tanık olunmuştur (Vishnevsky ve Beanlands, 2004: 234). Çalışmada amaçlı örnekleme yapılmıştır. Bu doğrultuda Fransa'ya göç tarihi son 10 yıl içinde olan katılımcılar seçilerek, katılımcıların yaşadıkları kültür şoku ve ülkeye uyum sağlama süreçlerini daha iyi gözlemek amaçlanmıştır.

Bütün anekdotları göz önünde bulundurarak ayrıntılı bir analiz yapmak ve katılımcıların tecrübelerini daha özgür bir şekilde ifade etmelerini sağlamak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır (Kallio, Pietilä, Johnson ve Kangasniemi, 2016: 2955).



## Uygulama

Sekiz farklı ülkeden (Türkiye, Brezilya, Bulgaristan, Hindistan, Madagaskar, İtalya, Cezayir, Senegal) Fransa'ya göç eden 24 kişi ile görüşülmüştür. Görüşmeler Ağustos-Eylül 2022 zaman aralığında ve Fransa'nın Lyon, Villeurbanne, Venissieux, Vienne illerinde yapılmıştır. Katılımcılarla görüşmelerde İngilizce, Fransızca ve Türkçe dilleri kullanılmıştır. Veriler ses kayıt cihazı ve yazı ile kaydedilerek içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizi ile kodlamalar yapılarak analiz tamamlanmıştır. Araştırmaya dâhil olan çalışma grubunun profilleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Çalışma Grubu

Sıra	Yaş	Cinsiyet	Medeni Durum	Aile B. S	Meslek	Nereden Göç Edildi
T1	23	Kadın	Evli	2	Ev Hanımı	Türkiye
T2	27	Erkek	Evli	3	İnşaat	Türkiye
T3	33	Erkek	Evli	4	Ticaret	Türkiye
T4	35	Kadın	Evli	4	Ev Hanımı	Türkiye
T5	38	Erkek	Bekar	1	Bilgisayar Mühendisi	Türkiye
T6	34	Erkek	Bekar	1	Endüstri Mühendisi	Türkiye
B1	35	Erkek	Evli	4	Portekizce Öğretmeni	Brezilya
B2	33	Kadın	Evli	4	Makyaj Sanatçısı	Brezilya
H1	30	Erkek	Bekar	1	Bilgisayar Mühendisi	Hindistan
H2	30	Erkek	Bekar	1	Yazılım Mühendisi	Hindistan
H3	37	Erkek	Bekar	1	Bilgisayar Mühendisi	Hindistan
H4	34	Erkek	Bekar	1	Yazılım Mühendisi	Hindistan
M1	30	Kadın	Evli	4	Hizmet Sektörü	Madagaskar
M2	37	Kadın	Evli	4	Hizmet Sektörü	Madagaskar
M3	33	Erkek	Evli	3	Spor Eğitmeni	Madagaskar
M4	36	Erkek	Evli	3	Dekorasyon Uzmanı	Madagaskar
BL1	33	Kadın	Partner	2	Görsel Tasarım	Bulgaristan
İ1	29	Kadın	Partner	2	Aile Şirketinde Yönetici	İtalya
İ2	31	Kadın	Partner	2	Muhasebeci	İtalya
İ3	33	Erkek	Partner	2	Biyo-İstatistikçi Uzmanı	İtalya
İ4	35	Erkek	Evli	3	Yazılım Uzmanı	İtalya
C1	34	Kadın	Evli	3	Lojistik Uzmanı	Cezayir
C2	37	Erkek	Evli	4	Turizmci	Cezayir
C3	30	Kadın	Evli	3	Muhasebeci	Cezayir
S4	29	Kadın	Evli	3	Ev Hanımı	Senegal

## Kültürlerarası Evlilik-Sevgililik

Uluslararası göç ve kültürlerarası evlilik, literatürde her zaman popülaritesini koruyan, birçok akademisyen tarafından üzerine araştırmalar yapılan konulardır. Çiftler arasında var olan din, dil ya da kültür gibi farklılıklar, sorunlara mahal verebilmekte ve bu çiftler diğer çiftlere kıyasla daha zorlu bir uyum sürecine tabi olabilmektedir. Bu durumda çevre faktörü yaşanan zorlu süreci daha da katlanılmaz hale getirebilmektedir (McFadden, 2001: 39-40).

Ön yargıları, toplum tarafından oluşturulan tabuları yıkmak, aileler tarafından kabul görmek ve farklı kültürlere rağmen beraber ortak bir geleceğe bakmak için çiftin çabalaması gerekmektedir. Çift, aileleri tarafından ya da çevreleri tarafından onaylanmadığında, uzun vadede sorunlar baş gösterebilmektedir (Frame, 2004: 219-222).

Bu çalışmada katılımcıların farklı ülke vatandaşları ile evlilik ya da sevgili olma durumuna mesafeli yaklaştıkları görülmektedir. Katılımcılar eş seçimi yaparken kendi dilini konuşan, aynı kültürü paylaştıkları bireyleri tercih etmektedirler. Aksi takdirde zorluk yaşamaktadırlar. Bu tür durumlarda en büyük zorluklardan birinin dil olduğu göze çarpmaktadır.

T3: “Buradan biriyle çok uzun bir sevgililik dönemim oldu. Ailesi ile tanıştım ve onlarla her yemek yediğimde kendimi çok yalnız hissettim. Sonra ayrıldık. Şimdi kendi vatanımdan biri ile evlendim. Çok mutluyum.”

M4: “Eşim de Madagaskarlı. Burada farklı ülkelerden çok arkadaşım var ve geldiğimden beri hiç uyum sorunu yaşamadım. Kolay arkadaşlık kurarım. Ancak eşimin Madagaskarlı olması gerekiyordu. Bana nerden geldiğimi hatırlatan bir şey olmak zorunda. Bu iyi bir his çünkü konuşacak çok ortak noktamız var.”

İ3: “Birlikte yaşadığım sevgilim Romanyalı. Ailesi her ziyarete geldiğinde aralarında Romanca konuşuyorlar. Benim burada ne işim var diyorum.”

BL1: “Sevgilim Fransız ve ben Bulgaristanlıyım. Dil bilmemek çok kötü. Ne ailesine ne de arkadaşlarına uyum sağlayabildim. Bu ilişkide bazen tek başımayım.”

Katılımcıların çoğunluğunda bir aile gibi hissetmek için aynı dili ve kültürü paylaştıkları biri ile hayatı paylaşmayı istedikleri görülmüştür. Bireyler aidiyet aramakta ve aynı değerleri taşıdıkları, kültürel geçmişe sahip oldukları insanlarla iletişim kurmayı arzulamaktadırlar.

## Yalnızlık ve Korku

Yalnızlık, birçok tanımı olmakla birlikte eksiklik perspektifi ile ele alındığında, kendini sosyal ilişkiler kurma bakımından aciz hissetme olarak ortaya çıkmaktadır. Bir arkadaş edinmekten aciz olmak ya da istenildiği gibi bir arkadaş

edinememek eksiklik perspektifinde yalnızlık olarak ifade edilmektedir. Weiss (1973) araştırmasında “duygusal yalnızlık” ve “sosyal yalnızlık” olarak iki grupta değerlendirdiği yalnızlığı, kadınlar üzerinde örneklendirmiştir. Yeni evli bir kadının hayatının değişmesi, değişen medeni durumu ile birlikte artık evli bir kadın olarak kendini topluma kabul ettirmesi ve onaylanma isteği sorunlara sebebiyet verebilmekte ve kadını yalnız hissedebilmektedir. Uyum süreci sancılı olabilmekte ve kadın sosyal izolasyona sürüklenebilmektedir. Her ne kadar eşinden gördüğü destek ile duygusal bir yalnızlığa sahip olmasa da sosyal yalnızlık hayatını olumsuz etkileyebilmektedir (Dykstra ve Fokkema, 2007: 1-3).

Göçmen kadınların yaşadığı sosyal izolasyon psikolojik rahatsızlıklara yol açabilecek kadar ciddi hasarlar yaratabilmektedir. Bürokratik işlemlere hâkim olamamanın verdiği çekinceler, yaşanılan yeni ülkenin diline hâkim olunmadığı takdirde kendini ifade edememe ve bu nedenle hayata etkin katılmama, bırakıp gelinen hayata ve çevreye duyulan özlem, duygularını paylaşabileceği bir çevre ve yeni yere aidiyet sağlamasında yardımcı olacak sosyal ilişkilerin noksanlığı, göçmen kadını yalnızlığa itmektir (Lim, Van Hulst, Pisanu ve Merry, 2022: 2-8).

T1: “Ben dil bilmiyorum. Hiç arkadaşım yok. Her gün markete gidiyorum. Bir ekmek de alsam maksat insan görmek olsun. Ama birileri bana baktığında çok panik oluyorum. Benim hakkımda mı konuşuyorlar? Acaba ne diyorlar? Yalnızım ve eşim beni anlamıyor. Dil kursuna başlayınca her şey düzelecek.”

İ2: “Kültürümüz böyle. İnsanlarla tanışmayı, arkadaş edinmeyi çok seviyoruz. Her hafta sonu evimizde misafirlerimiz olur. Arkadaşlarımız taşındığında ya da kimse ile görüşmediğimizde kendimizi çok yalnız hissediyoruz. Karantina zamanı çok kavga ettik. Günlerce konuşmadığımız oldu.”

T4: “Buraya taşınalı uzun zaman olmasına rağmen kendi kültürümüzden olmayan biri ile yakın arkadaşlık kuramadık. Evde çok halı var. Ayakkabı ile girerlerse temizliği var. Bu, bizi ailece yalnız yapıyor. Nasıl ayakkabını çıkar derim? Kültürümüz farklı ama çok iyi insanlar, yardımseverler. Ama arkadaşlığımız hep sınırlı kalıyor.”

M1: “Biz evlendikten üç yıl sonra geldim buraya. Eşim çoktan çevre edinmişti. Onun bir hayatı var. Ben evde onu bekliyorum. Arkadaşları ile tanıştırmıyorum. Düşünmemem gereken şeyler düşünüyorum.”

Çalışmada göçmen kadınların sosyal izolasyon yaşadıkları; kendi değerlerine, kültürüne yabancı bir yerde yaşamakta olan kadınların aidiyet sorununa sahip oldukları görülmektedir. Erkeklerin kadınlara kıyasla yeni ülkeye daha iyi uyum sağladıkları anlaşılmaktadır. Bunun yanında çevrenin ve sosyal bağların önemi ortaya çıkmakta ve bireyler eşleri ile hayatı paylaşırsa da sosyal hayatta etkin olmadıkları sürece kendilerini yalnız hissetmektedirler.

## Aile Özlemi - Yemek

Göçmenlerin kimliklerini muhafaza edebilmesi, dışarda yabancı olduğu sürüp giden hayata karşı tutunacağı bir yaşam alanı oluşturabilmesi için başvurduğu öğelerden biri kendi kültürlerine ait yemeklerdir. Bu yaşam alanında aidiyet bulunmaktadır. Yemek, kendi kültürüne dair anıları beraberinde getirmekte ve bu durum gıdaya duygusal anlam yüklenilmesini kaçınılmaz kılmaktadır (Hadjiyanni ve Helle, 2008: 97-101).

H1: “Ne zaman yalnız hissetsem, yemek yapıyorum. Normalde yemek yapmayı hiç sevmezdim. Sevmediğim bir yemeği bile pişirdiğim oluyor. Ülkemin yemeklerini çok özledim. Ne kadar uğraşsam da tadı aynı değil.”

İ3: “Bizim için yemek çok önemli. Zeytinyağım İtalya’dan. Yemek, aile masasında sohbet ile bambaşka. Özlediğimde gidiyorum.”

T3: “Türk marketlerinde fazlasıyla her şey bulabilirsin ama bazen insana yetmiyor işte. Köyde kahvaltıda yediğimiz menemenin, biberin, sebzenin tadı yok.”

M4: “Çok şanslıyım çünkü özlediğim şey çok az. Burada Madagaskar topluluğu çok geniş. Birbirimize bağlıyız. Beraber hep yemek yeriz.”

Araştırmada bireylerin kendi değerlerini yaşatmak için kendi kültürlerine ait yemeklere çok önem verdikleri görülmektedir. Yemek, paylaşmayı, aile özlemini, kimliğe aidiyeti ifade etmektedir ve asimile olmaya karşı bir duruş niteliğindedir.

## Sonuç

Bir ülkeden başka bir ülkeye yaşamaya gitmek, yeni ülkeye aidiyet hissetmeye çalışırken yaşanan zorluklar ve yaşanan yalnızlık hissi bireyi sosyal izolasyona itebilmektedir. Kendinden ödün vermeden yeni bir yere uyum sağlamak kolay değildir. Yeni ülkenin dilini öğrenmek, eski alışkanlıklarını devam ettirmeye çalışırken yaşanan çevreye uyum sağlamak gerekmektedir.

Bu araştırmaya göre katılımcıların kendi kültürünü paylaşan, aynı dili konuştukları, kendi ülkesinden bireylerle sevgili olmanın ya da evlenmenin doğru olduğu görüşüne sahip oldukları tespit edilmiştir. Kendi ülkesinden biri ile evlendiklerinde daha güçlü aile bağlarına sahip olacaklarını düşünmektedirler ve bu şekilde kimliklerini korumayı arzu etmektedirler.

Kadınların erkeklere oranla daha çok sosyal izolasyon yaşadıkları tespit edilmiştir. Göçmen kadın yeni bir hayata uyum sağlamaya çalışırken, aile içinde daha edilgen kalmakta, kendi ülkesinde sahip olduğu sosyal bağların özlemini çekmekte, aynı ilişkilere yeni ülkede sahip olmadığında bu durum, kadını yalnızlığa itmektedir.

Katılımcılara aile bağlarını, kimliklerini hatırlatan kendi ülkelerine has yemeklerin önemi tespit edilmiştir. Yemekler, asimilasyona karşı bir tavırla kimliklerin muhafaza edilmesinde önemli rol oynamaktadır. En çekingen katılımcı bile kendi ülkesinin yemekleri hakkında uzun uzun konuşarak ailesi ve ülkesinin yemekleri arasında duygusal bir bağ kurmuştur.

Bu araştırmada katılımcıların yalnızlık hissini aileden çok sosyal ilişkilerde yaşanan sıkıntılardan kaynaklandığı, sosyal ilişkiler istenildiği gibi tanzim edilmediğinde, yeni ülkede sahip olunan yeni hayat içinde edilgen konuma giren katılımcıların yalnız hissettiği tespit edilmiştir.

### Kaynakça

- Bailey, A., "The Migrant Suitcase: Food, Belonging and Commensality Among Indian Migrants in The Netherlands", *Appetite*, 110, (2017): 51-60.
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T., "Social and Emotional Loneliness Among Divorced And Married Men and Women: Comparing The Deficit and Cognitive Perspectives", *Basic and Applied Social Psychology*, 29(1), (2007): 1-12.
- Frame, M. W., "The Challenges of Intercultural Marriage: Strategies for Pastoral Care", *Pastoral Psychology*, 52, (2004): 219-232.
- Hadjiyanni, T., & Helle, K., "Kitchens as Cultural Mediums: The Food Experiences Of Mexican Immigrants in Minnesota", *Housing and Society*, 35(2), (2008): 97-116.
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M., "Systematic Methodological Review: Developing A Framework for A Qualitative Semi-Structured Interview Guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), (2016): 2954-2965.
- Koelet, S., & de Valk, H. A., "Social Networks And Feelings of Social Loneliness After Migration: The Case of European Migrants With a Native Partner in Belgium", *Ethnicities*, 16(4), (2016): 610-630.
- Lim, M., Van Hulst, A., Pisanu, S., & Merry, L., "Social Isolation, Loneliness and Health: A Descriptive Study of the Experiences of Migrant Mothers with Young Children (0–5 Years Old) at La Maison Bleue", *Frontiers in Global Women's Health*, 3, (2022): 823632.
- McFadden, J., "Intercultural Marriage and Family: Beyond The Racial Divide", *The Family Journal*, 9(1), (2001): 39-42.
- Narchal, R., "Migration Loneliness and Family Links: A Case Narrative", *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 6(4), (2012): 463-469.
- Pathak, V., Jena, B., & Kalra, S., "Qualitative Research", *Perspectives in Clinical*

*Research*, 4(3), 2013.

Vishnevsky, T., & Beanlands, H., "Qualitative Research", *Nephrology Nursing Journal*, 31(2), (2004): 234.

# KİMSELİ KİMSESİZLER

**Burcu KILIÇ**

Üsküdar Devlet Hastanesi Uzman Sosyal Çalışmacı  
shuburcu@gmail.com

## Öz

*“Kimseli Kimsesizler” adlı bu bildiriye, İstanbul Üsküdar Devlet Hastanesi bünyesinde Tıbbi Sosyal Hizmet Uzmanı olarak yürüttüğüm görev süresince yapmış olduğum gözlemler ve deneyimlenen yaşam olayları üzerinden değerlendirmeler yapılmıştır. Kimsesiz tanımı; hastaneye başvuran, çoğunlukla 112 aracılığıyla Acil Servise getirilen, kimsesi olmadığı için yaşamını sokak ya da metruk mekânlarda sürdüren kişileri tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu kimsesiz hastaların soy bağları ile ilgili yapılan araştırmalar neticesinde çoğunun aslında “kimsesiz” olmadıkları, en az bir evlilik yaşadıkları, bu evlilikten çocuk ya da çocuklarının olduğu görülmüştür. Bu hastaların Kimseli Kimsesiz olarak tanımlanması, tam da bu sebeptendir. Bu bildiriye bu hastaların “kimseli” başladıkları yolcularının, bir sokak köşesinde “yalnızlıkla” sonlanması süreci irdelenmiştir.*

**Anahtar kelimeler:** Sosyal Hizmet, Tıbbi Sosyal Hizmet, Yalnızlık, Kimsesizler.

## Abstract

*In this presentation titled “Orphans with No One”, the observations I made and the life events I experienced during my duty at Istanbul Üsküdar State Hospital were shared. The definition of orphans is used to describe people who apply to the hospital, who are mostly brought to the Emergency Department via 112, and who live their lives on the streets or in abandoned places because they have no one. As a result of the research on the genealogical ties of these orphaned patients, it has been observed that most of them are not actually “orphans”, they have had at least one marriage and have children or children from this marriage. It is precisely for this reason that these patients are defined as Orphans with Orphans. In this article,*

*the adventure of these patients, whose journey started with “orphans” and ended with “loneliness” on a street corner, is shared.*

**Key Words:** *Social Work, Medical Social Work, Loneliness, Orphans.*

## Giriş

Sağlık Bakanlığı bünyesinde gerçekleştirilen sosyal hizmet uygulamaları 2011 yılında yürürlüğe giren Tıbbi Sosyal Hizmet Uygulamaları Yönergesi'ne göre yürütülmektedir. Yönergeye göre; Tıbbi Sosyal Hizmet Uzmanları sağlık kuruluşundan hizmet alan, *kimsesiz, terk ve bakıma muhtaç hastalar, engelli hastalar, sağlık güvencesiz hastalar, yoksul hastalar, aile içi şiddet mağduru hastalar, ihmal ve istismara uğramış çocuk hastalar, mülteci ve sığınmacı hastalar, insan ticareti mağduru hastalar, yaşlı, dul ve yetim hastalar, kronik hastalar, ruh sağlığı bozulmuş hastalar, alkol ve madde bağımlısı hastalar, yabancı uyruklu olup tedaviden yararlanamayan hastalar, il dışından gelen hastalar*, öncelikli olmak üzere tıbbi sosyal hizmete ihtiyaç duyan hastalar için sosyal hizmet müdahalesini planlar ve uygular (Sağlık Bakanlığı, 2011).

Tüm sağlık kurum ve kuruluşlarında belli bir iş akışı takip edilerek yürütülen tıbbi sosyal hizmet uygulamaları; *kabul ve tanışma, veri toplama ön değerlendirme, planlama ve sözleşme, müdahale ve izleme, değerlendirme ve sonlandırma* (Sheafor ve Horejsi, 2014: 155) aşamalarından oluşmaktadır.

Bu hastalara yönelik iş akışının genel çerçevesi Tıbbi Sosyal Hizmet Uygulamaları Yönergesi'nde çizilmiştir:

*Hasta; poliklinikler, klinikler, acil servis ve yoğun bakımlarda hekim, hemşire veya diğer sağlık personeli tarafından tespit edilir.*

*Hastanın tedavisinden sorumlu hekim tarafından Sosyal Hizmet Birimi Konsültasyon Formu doldurulup sosyal hizmet birimine iletilir.*

*Sosyal hizmet uzmanı hasta ile ön görüşme yapar.*

*Hasta Görüşme Formu (Ek-2) doldurulur, hastanın ihtiyacı tespit edilir ve sosyal hizmet müdahalesi belirlenir.*

*Gerekli görülmesi halinde sosyal inceleme yapılır. Sosyal İnceleme Raporu doldurulur.* (Tıbbi Sosyal Hizmet Uygulama Yönergesi, 2011).

Kimseli Kimsesiz mesleki bir jargon olarak nitelendirilebilecek bir tanımdır. Hastaneye başvuran, çoğunlukla 112 aracılığıyla Acil Servise getirilen kimsesi olmadığı için yaşamını sokak ya da mekruh mekânlarda sürdüren kişileri tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu bireylere yazı boyunca hasta denilecektir çünkü sokakta yaşamak bazı sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir.



Kimsesiz hastalar, hayatlarının büyük bir kısmını yalnız ve kimsesiz, yani sosyal destek olmaksızın geçirdikleri için *Kimsesiz* olarak tanımlanmaktadır. Teknik olarak bu hastalar “Bimekan” hastalar şeklinde de ifade edilmektedir. Çünkü çoğunlukla sabit bir ikamet adresleri ya da yaşadıkları bir hane bulunmamaktadır. Bu kimsesiz hastaların soy bağları ile ilgili yapılan araştırmalar neticesinde çoğunun aslında “kimsesiz” olmadıkları, geçmiş hayatlarında en az bir evlilik yaşadıkları, bu evlilikten çocuk ya da çocuklarının olduğu görülmüştür. Bu hastaların *Kimseli Kimsesiz* olarak tanımlanması tam da bu sebeptendir.

Kimsesiz hastalarla yürütülen tıbbi sosyal hizmet uygulamalarında iş akışı ise özetle şu şekildedir:

Hastanın kimlik tespiti yapılır.

Hastanın ihtiyaçları belirlenir.

Sosyal Hizmet Müdahale Planı oluşturulur.

Kurum Bakımı süreci başlatılır.

Vaka sonlandırılır.

Takip yapılır.

Bu iş akışını daha ayrıntılı anlatmak gerekirse; hasta hastaneye giriş yaptığı an Tıbbi Sosyal Hizmet birimine haber verilir. Hastane otomasyon sistemi üzerinden konsültasyon (havale) atılır. Hasta ile görüşme yapmak üzere ilgili servise, genelde acil servis, gidilir. Eğer hastanın üzerinden kimlik çıkarsa kayıt işlemleri yapılır. Çıkmazsa hastane polisi ile koordineli çalışarak parmak izi alınır. Tespit yapılmaya çalışılır. Arama kaydı, ihbarı var mı diye araştırılır. Hastanın kimliğine ulaşabilmek için mahalle muhtarlarından, polise, göç idaresinden (yabancı uyruklu ise) sosyal hizmet merkezlerine ilgili her kurumla irtibata geçilerek tespit yapılmaya çalışılır. Kimlik tespiti yapılamayan hastalar da olabilmektedir. Bu hastaların geçici bir kod ile sisteme kaydedilerek tıbbi ve sosyal hizmet alması sağlanmaktadır.

Öncelikli olarak hastanın tıbbi tedavisi sağlanırken temel ihtiyaçları belirlenir. Beden temizliği, tıraş, temiz kıyafet, yemek gibi kaynaklar uzman tarafından organize edilerek hastaya ulaştırılır. Sosyal hizmet uzmanı tarafından ilk olarak hastanın öz bakım, beslenme ve barınma ihtiyaçları değerlendirilir. Hastanın bilinci açıksa görüşme yapılır, değilse tıbbi tedavi bakım sonrası kendine gelmesi beklenir. Sonrasında ise hasta koopere ise görüşme yapılır ve hastaya uygun sosyal hizmet müdahalesi planlanır ve uygulanır. Bu hastalara yönelik bu ve daha birçok tıbbi sosyal hizmet uygulaması yapılmaktadır.

Bu bildiri de *Kimseli kimsesiz* hastalarla ilgili alanda gözlemlediğimiz yalnızlık duygusuna ilişkin birkaç vaka özeti aşağıda sunulmuştur.

## Örnek Vaka İncelemeleri

### Vaka I

- 78 yaş
- Erkek
- Evlenmiş- Eşi yaşamıyor
- Bir oğlu var- Yaşamıyor
- İki torunu var- Yaşıyorlar

Hastanın kimlik tespiti yapılmıştı. Araştırmalar esnasında eski bir kayıp ilânı bulundu. Hastanın geçmişte Düzce’de yaşadığı, demans hastası olduğu ve evden kaçtığı, sonra da yakınlarının ondan yıllarca haber alamadığı, oğlunun da vefatıyla birlikte ikinci dereceden yakınlarının kişiyi aramayı bıraktığı anlaşılmıştır. Bu kişinin de yıllarca sokakta yaşamını sürdürdüğü tespit edilerek torunlarıyla irtibata geçilmiş ve merkezine yerleştirilmesi yapılmıştır.

### Vaka II

- 62 yaş
- Erkek
- Evlenmiş- Eşi yaşamıyor
- İki kızı var- Yaşıyorlar

Hastanın, İzmirli olduğu, geçmişte oldukça varlıklı bir iş insanı olduğu, eşini ve kızlarını biri 7, diğeri 5 yaşındayken terk ettiği anlaşılmıştır. Lüks içinde yaşamı boyunca ailesiyle hiç irtibata geçmediği, sonra bir iflas ardından gelen haciz üzerine her şeyini kaybettiği ve bu yaşananlardan sonra da eşine ve kızlarına geri dönmediğini öğrenilmiştir. Hastanın nüfus kayıt örneğinden iki kızının yaşadığı tespit edilmiştir ve ikamet adreslerine ulaşıp ilgili mahallenin muhtarına irtibat numarası bırakarak ulaşmaları söylenmiştir. İki hafta sonra bir telefon üzerine, hastanın İzmir’de yaşayan büyük kızı ile bir görüşme gerçekleştirilmiştir. O sırada 33 yaşında olan kızı, 26 yıldır babalarından hiç haber alamadıklarını ifade etmiştir. Annelerinin kanserden vefat ettiğini, küçük kızın bir evlenme ve ardından boşanma yaşadığını, kardeşinin yıllardır psikolojik destek aldığını, kendisinin de kronik hastalıkları olduğunu ifade etmiştir. Hastayı hiçbir şekilde görmek istemediklerini, hatta kardeşinin babasının bulunduğunu dahi bilmesini istemediğini beyan etmiştir. Babasının kurum bakımına alınması için gereken desteği verdikten sonra, hastanın yerleştirildiği bakımevinin bilgisini kendisiyle paylaşılıp vaka sonlandırmıştır.

### Vaka III

- 58 yaş
- Erkek

- Evlenmiş- Eşi yaşıyor
- Bir oğlu var- Yaşıyor

İş bulma, para kazanma belki de zengin olma ümidiyle elde avuçta ne varsa hepsini toplayıp, gebe eşini geride bırakıp İstanbul'a gelen, sonrasında dolandırılma, suça sürüklenme, bir süre cezaevinde kalmaya varan bir hikâye bu kimseli kimsesizin hikâyesidir. Tahliye olduktan sonra da gidecek yer bulamayıp, sokaklarda yaşamaya başlayıp sonrasında oluşan madde bağımlılığı ile bir sokak köşesinde hayata tutunmaya çalıştığı anlaşılmıştır. Hasta çoklu sağlık problemleri, enfeksiyon ve bakımsızlık yüzünden herhangi bir kuruma yerleştirilemeden vefat etmiştir. Yakınlarına ulaşıp bilgi verilmiştir. Cenazeyi almaya gelmek istemedikleri için kimsesizler mezarlığına gömülmüştür.

#### **Vaka IV**

- 58 yaş
- Erkek
- Evlenmiş/Boşanmış- Eşi yaşamıyor
- İki oğlu var- Yaşıyorlar

Bu kimseli kimsesiz, İstanbul'da bir acil serviste gözlerini açan, kim olduğunu, nerde olduğunu bilmeyen, kimbilir hangi karmaşık düşüncelerle "beni İstanbul'a götürün" diye durmadan sayıklayan bir kimsesiz hastadır. "Şuan İstanbul'dasınız" diye cevap verdiğimde ise "Hayır, gerçek İstanbul" diye ısrar etmiştir. Çok uzun araştırmalar neticesinde kimlik bilgilerine ulaşıldığında; meğer hastanın doğma büyüme Fatihli olduğu, bir kere evlenip boşandığı, surların olduğu bölgede yıllardır sokakta yaşadığı, Sur bölgesinin asıl İstanbul diye anıldığı öğrenilmiştir. Hemen o bölgede ya da yakınında bir kuruma yerleştirmek için işlemlerini başlatıp sonrasında da kendisine "seni Fatih'e, surlara, gerçek İstanbul'a götüreceğim" demiştim. Bundan kısa bir süre sonra bir hastane odasında vefat etmiştir.

Hasta yaşarken çocuklarına ulaşıp babalarının sokakta baygın halde bulunduğu, sağlık durumunun iyi olmadığı bilgisi paylaşılmıştır. Fakat işi, gücü, yoğunluklarını öne sürüp hastayı ziyarete gelmemişlerdir. Üçüncü haftanın sonunda onları son kez arayıp babalarının öldüğünü ve ondan geriye siyah taşlı bir yüzük kaldığını haber vermiştim ve ertesi gün en büyük oğlu o yüzüğü almaya gelmişti. Hasta kimsesizler mezarlığına gömülmüştür.

#### **Sonuç ve Değerlendirme**

Sosyal Hizmet mesleğinin insana değmenin en güzeller yollarından biri olduğunu düşünmekteyim. Başka hayatlarla kesişmek, onların hikâyelerine temas etmek, onlarla bir yaşama tanık olmak tarifsiz. Ancak yükü de ağır. Tek-

niklerle, yasalarla, sınırlarla, kurallarla, tüm profesyonelliğimizle hizmet versek dahi, tabiatında insanız, duygularımız var. Mesleki kimliğimizin dışındaki anlarda bu ağır yüklerin benliğimizde bıraktığı izler var. Kimisi derin kimisi siliik... Kendi yaşamışlıklarımızı, kendi korkularımızı, kendi arzularımızı tetikle-yen, üzerinde düşünülmesine ve hatta üzerine uzun uzun çalışılmasına ihtiyaç duyduğumuz izler...

Bildiride paylaştığımız kimseli kimsesizlerin hayatlarının bir bölümünden kesitlerdir. Çoğunun boşanma ya da ölüm sebebiyle eşleri olmasa da çoğunun çocuğunun yaşadığının şahiti olduk. Bu vakalar birçok insanın zihninde kendisine dair, şahit olduklarına dair, yaşantısına dair hikâyeleri canlandırmaktadır. Belki de anlatılanlarla empati kurulmasını ve sorgulamayı sağlamaktadır. Çocuğu olanlar kendi çocuklarını, çocuğu olmayanlar da kendi ebeveynlerini düşünecektir ya da kendilerinin nasıl evlatlar olduklarını.

Düşünelim; bir baba ve oğulları arasında ne yaşamıştı ki, bu yaşananlar babanın yolunu önce metruh bir binada sonra da bir hastane odasında, yalnız, çaresiz, bir yaşam mücadelesine çıkarmıştı. Ve bu yaşananlar neydi ki, oğullarının yolunu ise babasız geçen onca yıla, ve o yılların ardından, ondan geriye kalan kara taşlı bir yüzüğe çıkarmıştı. Ne olmuştu da geç kalmıştı bu baba ve oğulları birbirlerine... Ne olmuştu da birbirlerini yalnız bırakmışlardı. Ve bu kimseli kimsesizlerden biri, acaba geçmiş yaşamlarında aileleriyle bir Pazar kahvaltısı yaparken, bir gün, huzur evinde, kim olduğunu bile hatırlamadı tek başına hayata gözlerini yumma ihtimalini aklından geçirmiş miydi?

Düşünelim, bu kimseli kimsesizlerin; bir aile olma, sevgiyi çoğaltma, büyüme, paylaşma, sevme ve sevilme amacıyla çıktıkları yol, soğuk bir acil serviste keskin bir kokunun eşlik ettiği, derin yalnızlık ve korkuya nasıl çıktı? Buna birçok cevap verilebilir; hayatlarında yaptıkları bazı tercihler olabilir, karşılaştıkları bazı şanssızlıklar olabilir ya da inanlar için evren, kader, karma her ne ise bu sebep gösterilebilir. Bunun hiçbir cevabı da olmayabilir. Ama önümüzde bir gerçeklik var. Kimisi zengin bir ticaretçiymiş, kimisi memleketinden nice hayaller için, kimisi sadece para kazanmak için göçmüş, kimisi bir iş insanıymış, kimisi bir baba, kimisi bir eş... Hayat onlar için çok da adil olmamış diyebiliriz sanırım. Dedim ya amacımız yargılamak değil. Hepimiz bir okyanusu oluşturan damlalarız. İşte tam da bu sebepten yargılamak yerine, hep birlikte anlamaya çaba sarf edebiliriz.

Madem konumuz yalnızlık, bazen anlaşılammak değil midir insanı yalnız hissettiren. Zaten kendi hikâyelerinde yeterince yalnız kalmış bu insanları bir de bizler yalnız bırakmayalım değil mi? Ne demiş Hallacı Mansur? *“Cehennem acı çektiğimiz yer değildir, acı çektiğimizi kimsenin bilmediği yerdir. Yani acı çektiğimizizin anlaşılammadığı yerdir.”*

**Kaynakça**

Sağlık Bakanlığı (2011). *Tıbbi Sosyal Hizmet Uygulama Yönergesi*. 15.08.2023 tarihinde <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/1349,img071372pdf.pdf?0> adresinden erişildi.

Sheafor, B.W., Horejsi, C. J., *Sosyal Hizmet Uygulaması Temel Teknikler ve İlkeler*, Nika Yayınevi, Ankara, 2014.

# YALNIZ YAŞAMA DAİR ESKİ NOTA YENİ MELODİ “SOLO YAŞAM” VE MODERN TOPLUMDAKİ AİLE DİNAMİKLERİNE ETKİSİ

Senem Seda ARSLAN

Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Yüksek Lisans  
senemseda.arslan@st.uskudar.edu.tr

## Öz

*Yalnız yaşamın en derin sonuçlarından biri, geleneksel aile yapıları üzerindeki etkisi ile ilgilidir. Bireyler giderek daha fazla yalnız yaşamayı seçtikçe, “aile” nin tanımı ve geleneksel aile rolleri ile ilgili cevaplanması gereken sorular ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada, yalnız yaşamın işlevi açısından geleneksel aile kavramlarına nasıl meydan okuduğu ve kişilerarası ilişkiler ve destek sistemleri için ortaya çıkan sonuçlar araştırılmıştır.*

*Özetle, yalnız yaşamın yeni soluşunda solo yaşam kavramına ve modern toplumla olan karmaşık etkileşimlerine değinilecektir. Aynı zamanda, bu gelişen sosyal fenomenin çok yönlü doğasına ışık tutmak için aile dinamiklerinin yeniden yapılandırılmasını ve yalnız yaşamın daha geniş sosyolojik etkilerinin araştırılmasına kapı aralamayı hedeflemektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** Aile, Yalnız Yaşam, Solo Yaşam, Modern Toplum.

## Abstract

*One of the most profound consequences of solo living pertains to its impact on traditional family structures. As individuals increasingly choose to live alone, questions regarding the definition of “family” and the roles of kinship networks arise. This introductory will explore how solo living challenges conventional notions of family, both in terms of its composition and function, and the ensuing implications for interpersonal relationships and support systems.*

*In summary, this article embarks on a comprehensive exploration of the concept of solo living, its origins, and the intricate interplay it has with modern society. It also*

*delves into the reconfiguration of family dynamics and the broader sociological implications of solo living, with the ultimate goal of shedding light on the multifaceted nature of this evolving social phenomenon.*

**Key words:** Family, Living Alone, Solo Living, Modern Society.

## Modern Toplumun Bireyselleşme Dinamikleri

Geleneksel toplumdaki modern topluma geçiş sürecinde meydana gelen teknolojik gelişmeler, endüstri alanındaki yenilikler, kent yaşamına geçiş ve kalabalık düzenin arttırdığı bireyselleşme, bireyi yalnızlaşma eğilimine doğru itici bir güçle yönlendirmektedir. Bu durum bireye ait yeni sosyal kodlar geliştirme ihtiyacını da ortaya koymaktadır. Günümüzde bireylerin farklı yaşam evrelerinde tercih ya da zorunluluk sonucu da olsa yalnızlığı deneyimlemesi normal ve kaçınılmazdır. Dinden, siyasal düzene, ekonomik koşullardan, coğrafi etkenlere kadar sosyal ve kültürel olarak farklılaşan yalnızlığın, sosyolojik boyutları göz ardı edilmeyecek düzeydedir. Bireyi toplumun odağına alan ve dışarda tutma eğilimine sıcak bakmayan sosyal bilimler için modern toplumlarda artan bireyselleşmenin toplumsal ilişkiler örüntüsüne etkilerinin daha iyi anlaşılması önemli bir araştırma alanıdır. Bireyin toplumsallıkla ilişkilendirildiği sosyolojik bakış açısını göz önüne alarak yalnız yaşam eğilimi ve yalnızlık kavramını sadece psikolojik tanımları ile bırakmayıp topluma ve toplumsal yapı taşlarından aile sisteminin etkilerini sosyolojik bir fenomen olarak ele almanın gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Manuel Castells'e göre zaten sanallaşan gerçeklik kavramı ile modern dünyada enformasyon çağında yaşayan bireylerin sosyal ve kültürel etkileşimleriyle şekillenen yeni toplumsal yapı, her gün daha da fazla yeni görsel ve işitsel çok boyutlu bir evren çevresinde oluşan gerçek sanallık kültürünü ortaya koymuştur. Bireyler, artık sanal gerçekliğin değil de gerçek sanallığın ortasında yaşamaya başlamıştır (Güngör, 2020: 5). Bireyler hem kendi arasında hem de toplumsal ilişkilerde daha temkinli ve mesafeli bir yaklaşım sergilemektedir. Bu mesafe, bireylerin kişisel özgürlüğünü artırırken aynı zamanda toplumsal yabancılaşma eğilimini de beraberinde getirmektedir. Bireyselleşme kişinin özgürlüğünü tehdit eden her türlü yabancı etki ve sosyal bağdan uzak durmayı rasyonel olarak seçme hakkı ve gücünü bireye vermektedir. Goffman'ın "medeni kayıtsızlık" kavramında da karşımıza çıktığı üzere modern bireyin toplumsal etkileşimi ve bu sosyal etkileşimlere karşı duyarsızlaşması yine bireyin ait olduğu topluma uyum sağlaması ve zihinsel sağlığını koruyabilmesi için gerekli bir ihtiyaca dönüşmüştür (Giddens, 2014: 127). Bu modern toplumlarda oluşan yeni ihtiyaç, kapitalist sistem içinde karşılığını hızlıca bulmuş ve kişinin yalnız geçirdiği zamanı daha değerli kılabilecek yeni uğraşlar edinmesine, özgürlük ve bireyselliği artıracak şekilde kişinin hayatını kontrol edebilme gücüne sahip olmasına olanak sağlayacak yeni bir oyun alanı oluşturmuştur.

## Aile Bağlarından Uzak-Kendine Yakın Yalnızlığın Karşı Koyulmaz Cazibesi

Yalnız yaşamın, dijitalleşen çağın hızıyla, sürekli kendini yenileyen formları sadece birey için değil, toplumsal kurumlar için de değişime sebep olmuş ve en önemlisi aile sisteminin yıllar içinde bu bağlamda farklı boyutlar kazanmasını sağlamıştır. 20. yüzyılda aile kavramı, toplumsal ve sosyal değişimlerden doğrudan etkilendiği söylenebilir. Geniş aile yapısının yerini çekirdek aileye bıraktığı ve bu dönüşümün etkisi ile bireylerinin birbirine duygusal olarak yabancılaştığı ve birbirleri ile daha az iletişim sağladıkları yeni bir düzen ile karşı karşıyayız. Bunun yanında mevcut aile tanımları da bu bağlamda yeniden oluşmaktadır. Geleneksel bakış açısı ile aile, baba, anne ve çocuklardan oluşacak şekilde tanımlanırken günümüzde eşcinsel çiftler, bekâr ebeveynler, üvey ebeveynler ve evlat edinme yoluyla oluşan aile tanımları da mevcuttur. Bunun yanında kadınların iş gücüne katılımı artması ile hem kadının hem ailelerin gelirleri üzerinde değişiklikler meydana gelmiştir. Kadınların eğitim düzeylerinin yükselmesi ve doğum kontrol yöntemlerinin yaygınlaşması ile evlilik ve doğurganlık yaşı yükselmiştir. Kadının iş gücüne katılımı, ev içi işlerin ve çocuk bakımı gibi görevlerin paylaşımı konusunda da ev içindeki güç dengelerinin yeniden düzenlenmesi gerekliliğini ortaya koymuştur. Bunların sonucunda evliliklerin dayanıklılığının her geçen gün azaldığı, boşanma oranlarının arttığı ve tek ebeveynli ailelerin sayısını artığı bir demografik yapı ile toplumsal değişim yaşanmıştır.

Yaşanan bu gelişmelerin yanında değişmeyen nokta ise, ailenin bireye ait olduğu toplumsal, kültürel ve sosyal sistem değerlerini aktardığı temel yapı taşı olmasıdır. Bireyin var oluş amacını bulmasında, aidiyet duygusunun oluşmasında, bir toplumun, grubun parçası olma gibi ihtiyaçlarında, cevabı ilk bulduğu yer ailedir. Bu cevap kültürel bir imza taşıması sebebi ile özeldir. Günümüzde dijital kaynaklar ve teknolojik gelişmeler ışığında kültürlerarası etkileşim ne kadar artırmış olursa olsun bireye aktarılan değerler, her aile sisteminde var olan kültürel ve soy mirasının farklılığı ile beslenmekte ve evrensel tanım yapılmasını mümkün kılmamaktadır.

Toplumun en küçük birimi olan ailenin, toplumun işleyişinin denge ve düzen içinde devam etmesindeki rolü önemlidir. Bunu yapısal işlevselci yaklaşım zemininde bir değerlendirme ile söylersek toplumun bir alt sistemi olan ailenin bütünü işleyişini bozmaması için üzerine düşen görevleri yerine getirmesi gerekmektedir. Bireylerin yaşadıkları dünya üzerinde kendilerini tanımladıkları ve sosyal ilişki zeminini ilk oluşturduğu kurum olan aile içinde meşrulaştırılan yalnızlığın öğrenilmiş bir alışkanlığa dönüştüğünü söylemek mümkündür.

Günümüzde bireyin fiziksel ve hissi olarak bir bütünde iyi olma hali için gereksinimlerinden olan duygusal ve sosyal bağ ihtiyaçlarımızı dijital ortamlardan karşıladığımız bir düzen içindeyiz. Bu düzen ile yalnızlığı normalleştir-



diğimiz, güzellediğimiz ve popüler bir yapı olarak görmeye başladığımız için çekirdek aile yapısını bunun itici bir gücü olarak konumlandırmamız kaçınılmazdır.

Türk aile yapısına baktığımızda da geleneksel geniş aile yapısından, son yıllarda kentleşme, göç, bireyselleşme, iş imkânlarının artması, kadınların eğitim ve çalışma hayatına daha fazla katılmasının vb. etkiler ile çekirdek aileye dönüşümü çok yönlü değerlendirmeye açıktır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) aile ile ilgili istatistiksel araştırmaları sonucunda geleneksel Türk aile yapısında yaşanan değişimlere ait önemli başlıklar göze çarpmaktadır.

- 2008'de 4 kişi olan ortalama hane halkı, 2021'de 3,23 kişiye gerilemiş durumdadır.
- 2014 yılında %13,9 olan yalnız yaşayan fertlerden oluşan tek kişilik hane halklarının oranının 2021 yılında %18,9'a yükseldiği görülmektedir.
- Yalnızca eş ve çocuklardan veya tek ebeveyn ve en az bir çocuktan oluşan çekirdek aile sayısı azalmıştır. 2014 yılında %67,4 olan tek çekirdek ailedeki oran 2021'de %64,4'e gerilerken geniş ailede de bu oran %16,7'den %13,5'e gerilemiştir.
- Aralarında eş, anne-çocuk veya baba-çocuk ilişkisi olmayan fertleri içeren; diğer bir ifadeyle çekirdek aile bulunmayan birden fazla kişiden oluşan hane halklarının oranında artış olduğu gözlenmiştir. Söz konusu hane halklarının oranı 2014 yılında %2,1 iken 2021 yılında %3,2'ye yükselmiştir (TÜİK; 12 Mayıs 2022; Sayı: 45632; İstatistiklerle Aile, 2021).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) tarafından yayınlanan verilere istinaden Türk aile kurumunun küçülmesi ile karşımıza aile içinde yalnızlık olgusunun daha görünür hale geldiğini söylemek mümkün olacaktır. Evlilik ve doğum oranlarının azalması, ilk evlenme yaşlarının artış göstermesi ve kaba boşanma hızının 2001'de 1,14 iken, 2022'de 2,13'e yükselmesi geleneksel Türk aile yapısı üzerinde bazı değişimlere işaret etse de Türkiye'nin hala pronatalist ve aileci kültür eksenine sahip bir toplum yapısına sahip olduğu da unutulmamalıdır. Bu konjektürel bakış ile Ulusal İstatistik Kurumu (ONS) ve (Eurostat) Avrupa istatistikleri tarafından yayınlanan raporda; Avrupa genelinde son 20 senede toplam doğurganlık hızının en yüksek olduğu ülke Türkiye olarak açıklanmıştır. Türkiye'de %29 düşüş gerçekleşerek, 2001'de 2,38 olan toplam doğurganlık hızı 2021'de 1,7'ye kadar gerilemiştir. Türkiye doğurganlık hızının en çok düştüğü ülke olmasına rağmen, bu oran hala birçok Avrupa ülkesinin üstünde yer almaktadır. (37 ülke içinde 8. sırada) Bunun yanında Türkiye'de kadınların Avrupa'ya göre daha erken yaşta anne oldukları da bir gerçektir. İlk doğumdaki ortalama anne yaşı 2021 yılında Türkiye'de 26,7 olarak kaydedilirken, AB ortalaması ise 29,7'dir. Türkiye bu alanda 36 ülke içinde

sondan üçüncü sıradadır (Euronews, 27/03/2023).

### **Tercih Edilen ya da Ettirilen Bir Durum Olarak Yalnızlık**

Modern çağımızda teknolojik gelişmeler, dijital erişilebilirliğin artması ve zenginleşme sonucunda yeni ihtiyaçların ortaya çık(arıl)ması bu ihtiyaçlara karşılık çeşitliliğin artması ile birey karar mekanizmalarını daha çok kullanmaya başlamıştır. Bireyin gün içinde daha fazla uyarana maruz kalması, artan karar verme gerekliliği, üretimden uzaklaşırken tüketim eğiliminin artışı anlık tatminlerinde artışa sebep olurken; bedeli olarak ise bütünsel doyum eksikliği, kendine, çevresine hatta yaptığı işe karşı yabancılaşmasına ve yalnızlaşmasına sebep olmuştur. Bu noktada yalnızlık; olma, hissetme ve yaşam tercihi olarak farklı formları ile karşımıza çıkar. Engin Geçtan (1983) *İnsan Olmak* adlı kitabında yalnızlık çeşitlerini sıralarken “Gerçek Yalnızlık” ve “Geçici Yalnızlık” olarak iki vurgu yapar. Kişinin içinde bulunduğu ortam/grup ya da ailede anlaşılammış olması, kimsesiz hissetmesi gerçek bir yalnızlık olarak düşünülürken, kendi iradesi ile seçtiği, yaratıcı, öğretici ve çoğunlukla yapıcı sonuçları olan ise geçici yalnızlık olarak tanımlamıştır.

İnsan doğası yalnızlığa uygun olmasa dahi kendisine ve diğer insanlara dair farkındalığını artıran kişinin içsel bağlantılarını keşfetmesini sağlayan bir durum olarak da görülmektedir. Yalnızlık öte yandan toplumsal adaletsizliklerden ve bireyin toplumla olan ilişkisindeki çelişkilerin bir sonucu olarak da ortaya çıkabilir.

Modern toplum yapısının önemli bir çıkış noktası haline gelen bireyselleşmenin yüz yüze ilişkileri ve sosyal kontrol mekanizmalarını zayıflatırken, sekülerleşen toplumsal düzenin yasal kurallar üzerinden şekillenmesi ve kapitalist düzen için iyi bir kaynak olan bireysel faydayı maksimum seviyede tutarak geleneksel toplum normlarını değişime uğratması yalnızlık kavramının birey için olumlu şekilde evrilmesine de olanak sağladığını görmekteyiz.

Tabi bu süreci sadece eksilten ya da kişinin yalnızlığını meşrulaştıran bir yapı olarak görmek ise bizi farklı bir yanılgıya götürecektir. Çünkü bireyselleşme, modern toplumda bireyin kendi kendine yetmesine, kendi kimliğini oluşturmaya ve kişisel gelişime imkân sağlarken, karar verme, çözüm üretme mekanizmasının gelişmesine olanak sağlamaktadır. Aile sisteminde de bireyselleşme etkileri, her bireyin kişisel öncelik ve tercihlerine saygı gösterilmesi ve kendi sesi ile var olması için gerekli ortamı sağlamaktadır. Kendi ile var olan bağımsız bireylerin yetişmesine imkân tanımaktadır. Bireyselleşmenin artması ile aile içinde var olan güç dengelerinin değişmesi kaçınılmazdır. Bu güç dengesinin yeniden inşası ailelerin daha uzlaşmacı ve esnek bir yapıya sahip olması için itici bir güç oluşturur. Bireyin toplum içindeki kabulü ancak aile içinde kabul edilmesi, fark edilmesi ile gerçekleşir. Farklı yaşam tarzlarını benimseyen bireylerin aynı çatı altında bu farklılıklara saygı göstererek ye-

tişmesi, bireyin açık fikirli ve hoşgörülü olmasına neden olur ki, günümüzde toplumsal olarak en çok ihtiyaç duyduğumuz ötekileştirmeden, ayrıştırmadan uzlaşmacı bir anlayışa da zemin oluşturmaktadır. Modern toplumun yeni okunma biçimlerinde yalnızlık olgusu, bireyin kendi tercihi ile kabul edilmediği noktada karmaşık, kalabalık ve farklı ideolojiler ile donatılmış mahalle baskısından uzaklaşmak için seçilen bir kaçış olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Tüketim odaklı, takvim hesabı aynıyken zamanın artık çok daha hızlı aktığı günümüzde cevaplanması gereken soru ve sorumlulukların her geçen gün arttığı ve bu sürat içerisinde kişinin kendi yolunu açarak hayata dair gerçekçi bir perspektif kazanması ve üretmeye devam edebilmesi için yalnızlığın önemli bir ortam oluşturduğu söylenebilir. Bununla birlikte sekülerleşen modern toplumlara yöneltilen eleştirilere baktığımızda dinsel söylemlerde yalnız kalmanın ibadet etme, Allah'a yakın olma noktasında da önemli bir fırsat olarak değerlendirildiği bilinmektedir. Dolayısıyla geleneksel toplumlara baktığımızda, toplumsal dışlanma ya da bir anomi şeklinde çizilen yalnız yaşam olgusunu, bugün modern toplumlarında dış faktörlerden arındırdığımızda hem mekânsal hem de bireyselleşme bağlamında bir ihtiyaç olarak görmek mümkündür.

### **“Solo Yaşam” Olgusunun Yalnızlık Üzerine Etkisi**

Bireyin yalnız yaşam tercihi, yeni sosyal bir kodlama ile okuduğumuzda karşımıza çıkmaktadır. Aslında yalnız yaşam tarihsel olarak hep var olmuştur. Paleolitik Çağ'dan itibaren göçebe toplumların varlığı, yalnızlığı seçen keşişler, manastırlarda yalnız yaşayan rahipler bu duruma örnek verilebilir. Ayrıca, 20. yüzyılın başlarında Avrupa'da sanatçılar, yazarlar ve filozoflar gibi aydınlar, yalnız yaşamayı bir yaşam tarzı olarak benimsemişlerdir.

Ancak modern anlamda Solo Yaşam, 20. yüzyılın başlarında büyük şehirlerin ortaya çıkmasıyla birlikte yaygınlaşmaya başlamıştır. Özellikle Batı'da, sanayi devrimiyle birlikte fabrikalarda çalışmak için insanların kırsal kesimden kente göç etmesi sonucunda yeni yaşam tarzları oluşmuştur. Bu dönemde insanlar, ailelerinden ayrı yaşayarak kendi hayatlarını kurma fırsatı bulmuşlardır. Bugün, solo yaşam, Batı ülkelerinde özellikle genç yetişkinler arasında oldukça popüler bir yaşam tarzı haline gelmiştir. Teknolojinin de sunduğu nimetler ile insanların sosyal ilişkilerini sürdürmek için geleneksel aile yapısına ihtiyaç duymadan solo yaşamalarına imkân ve kolaylık sağladığını söylemek mümkündür. Kişinin kendi kendine yetebildiği durumları kendisine özel belirlenmiş bir alanda hayatını devam ettirmesi ile tanımladığımız solo yaşam, kişinin kendi seçimi ile olabileceği gibi evlilik dışı ilişkiler, boşanma, ayrılık, iş veya eğitim için farklı yerlerde yaşama gibi çeşitli nedenlerle de ortaya çıkabilir.

Eric Klinenberg tarafından 2012 yılında yayımlanan *“Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone”* adlı kitap bireylerin

solo yaşam tercihindeki artışını ve bu ihtiyacın nasıl ortaya çıktığını ele almaktadır (Süleymanov, 2018). Solo yaşamının insanlar için birçok avantajı olduğunu, genel ön yargının aksine yalnızlık veya yoksullukla ilişkili olmadığını, aksine insanların kendi hayatlarını yönetme özgürlüğüne sahip olmalarıyla ilgili olduğunu belirtir. Solo yaşamın ayrıca, tek başına yaşamının insanlar için yaratıcı ve mutlu bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabileceğini ve gelecekteki aile yapısına bağımlı olmadan, arkadaşlarla veya topluluklarla bağlantı kurmak için daha yaratıcı yollar bulabileceklerini de vurgular. Bu açıdan, Klíenberg'in solo yaşamı modern toplumlarda birey ihtiyaçlarının vazgeçilmez bir sonucu olarak görmesini modern pratiğinin değişimine bağlamak mümkündür. Zygmunt Bauman'ın, akışkan modernite kavramında tanımladığı gibi, günümüzde değişim her alanda o kadar hızlı ve seri gerçekleşir ki, onları yönetmek için eski yöntemlerin artık işe yaramadığı, eski öğrenilmiş ya da edinilmiş yaşam kiplerinin şu anki insanlık durumu için uygun olmadığı, fakat karışımızdaki zorluklarla mücadele edebilmemizi sağlayacak yöntemlerin ve yeni koşullara uygun yeni yaşam kiplerinin henüz icat edilip yerine konmadığı ileri sürülür (Bauman, 2017: 11).

Modern yaşam dinamiklerinde bir olgu sadece geleneksel olduğu için kabul görmemektedir. Geleneğin yanında bilginin gündelik hayat pratikleri içinde önemli bir rolü vardır. Yani geleneğin rolü inkâr edilmemekle beraber eskisine nazaran daha az önemlidir. (Giddens, 2012a: 38-39) Bu bakış açısı ile bireyin günümüzde karşılaştığı zorluklar ve stres karşısında geleneksel aile yapısına uyum tam anlamıyla sağlanamamaktadır. Birey, solo yaşam tercihi ile aile yapısını tam anlamıyla ortadan kaldırmamış, sadece zayıflatarak daha esnek bir forma dönüştürmüştür. Solo yaşam tercih eden bireylerin evlenmeyi veya çocuk sahibi olmayı ertelemeleri ya da gerçekleştirmemeleri ile aile kurumunun farklı formlarda gelenekselden uzak bir hale evrildiğini gözlemek mümkündür.

Solo yaşam eğilimi hem aile içindeki ilişkileri hem de toplumsal ilişki ve sosyal bağları zayıflatma eğilimi de taşımaktadır. Robert Putnam, "*Bowling Alone*" adlı kitabında, insanların toplumda birbirleriyle daha az etkileşime girdiğini ve bu durumun toplumsal ağlarda genel bir erozyon yaşattığını vurgulamıştır (Putnam, 2000). Toplumda insanların bir arada yaşaması toplumsal dayanışmayı teşvik edici bir faktördür. Ancak, bireyler yalnız yaşadıklarında, bu dayanışma duygusunda azalma ve insanlar arasındaki sosyal bağlarda zayıflama gerçekleşmektedir. Öte yandan solo (tekil) yaşayan bireyler, arkadaş, aile ve sosyal çevrelerine niceliksel olmasa da niteliksel olarak daha anlamlı zaman ayırarak bu etkileri azaltabilir. Sosyal bağlar ve ilişkilerin güçlü olması için harcanan zamanın değil, gösterilen ilgi ve alakanın önemi toplumsal bağlar ve sosyal ilişkiler için de belirleyici olacaktır.

Solo yaşam tercihinin etkilerini sadece toplum ve aile üzerinden değerlendirmek eksik kalacağından, psikolojik açıdan bireylere olan etkisi ile bütünsel incelenmektedir. Yalnızlık hissi her kişi için ayrı duygu durumlarını canlandır-

maktadır. Özellikle yaşlı bireylerin yalnız yaşaması, sosyal izolasyon ve yalnızlık hissini artıracak için, depresyon hatta intihar artışlarına sebep olabileceği düşünülmektedir.

Solo yaşam, aile kurumunun dayandığı ekonomik sistemi de etkileyecektir. Evlilik ve çocuk sahibi olmak, ekonomik yükümlülükler gerektirir. Ayrıca bu kurumlar üzerinden dönen ticari faaliyetlerin zarara uğraması iş kollarının kapanması gibi farklı ekonomik etkiler oluşturabilir. Diğer bir yandan solo yaşam bir lüks olarak algılanabilir ve sosyal eşitsizliği artırabilir. Özellikle düşük gelirli bireylerin yalnız yaşama imkânı bulamaması ya da düşük gelirli kişilerin yalnız yaşam tercihi sonrası toplumda iyice ayrışma durumu ortaya çıkabilir.

Sonuç olarak, geleneksel aile yapısı içerisinde, bireyler genellikle aile normlarına, rollerine ve toplumsal beklentilere uyum sağlama zorunluluğuyla karşılaşır. Ancak modern toplumda, bireylerin kişisel tercihlerini ifade etme ve kendi yaşamlarını şekillendirme özgürlüğü artmıştır. Bu durum, solo yaşam arzusunun yaygınlaşmasında etkili olmuştur. Solo yaşam bireye sağladığı bağımsızlık beraberinde birçok sorumluluk da getirir. Kendi kararlarını alan ve kendi hayatlarını yöneten bireyler hayata ve karşılaşılabilecek sorunlara karşı daha dirençli olur, kısaca bireyin aile içinde var olan konfor alanından çıkması ile hayatta kalma becerileri gelişir.

Bu etkilere toplumsal pencereden baktığımızda, geleneksel aile yapısı içinde güçlü aile bağları, aile içindeki dayanışma ve destek bireyin rahatı için önemli bir destek noktası iken solo yaşam tercihindeki artış ile aile bağları giderek gevşemekte, bireylerin kişisel tercihlerini ifade etme ve kendi yaşamlarını şekillendirme özgürlüğü artarken gerçek sosyal ilişki ağlarında büyük boşluklar meydana gelmektedir. Bu durum, karar alma süreçlerinde azalan aile desteği ve duygusal bağların zayıflamasıyla sonuçlanabilir. Aile yapısında meydana gelen bu deformasyon toplumsal dokuyu da zedeleyecektir. Artan bireycilik ve yabancılaşmanın sonucunda bireylerin kendi hedeflerine ve çıkarlarına odaklanma eğilimi, toplumsal sorumlulukları veya dayanışmayı göz ardı etmelerine yol açarken bu durum, toplumun genel refahını olumsuz etkileyebilir.

Tüm bu değerlendirmelere baktığımızda solo yaşamın bireyin özgürlüğünü ve kişisel gelişiminin temelini oluşturan bir fenomen olmadığı aksine modern toplumda artan özgürlükler ve bireyselleşme sonucunda ödenen bir bedel olarak bireylerin solo yaşam tercihine yönelmek durumunda kaldığını söylemek de mümkündür. Sosyal bağlarımız bireyin toplum içindeki faydasını artıran en temel öğelerdendir. Sosyal ilişkiler, hem bireyin mutluluğunu hem de toplumsal refahı doğrudan destekler. Buna karşın bizi solo yaşama yönelten temel etkenler, teknolojik gelişmeler ve kapitalist sistemin sürekli yeni bir içerik üretmesi ve bunu tüketen yeni pazarlar oluşturma stratejileridir. Bu stratejiler, bireylerin bağımsızlık arayışını istismar ederek, bireyleri yalnız yaşama yöneltmekte ve sosyal ilişkilerin önemini göz ardı etmelerine yol aç-

maktadır.

## Sonuç

Geleneksel aile merkezli yaşam düzenlemelerinden önemli bir ayrımı temsil eden yalnız yaşam olgusu, modern toplumun gelişen dinamiklerini yansıtmaktadır. Yalnız yaşama seçeneği, özerklik arzusu, kişisel büyüme ve bireysel isteklerin peşinde koşma arzusu ile motive edilmekte ve büyümektedir. Birlikte yaşama ile ilgili geleneksel beklentileri ve normları sorgularken kişisel alan ihtiyacı ve kendine güvenin önemini vurgulamaktadır. Ancak, yalnız yaşamın yükselişi toplumdaki izole bireysel bir olay değildir; modern dünyayı şekillendiren toplumsal değerlerde ve teknolojik ilerlemelerde daha geniş değişikliklerle bağlantılıdır.

Yalnız yaşamın giderek daha arzu edilir ve elverişli olduğu bir ortam yaratıldığı görülmektedir. Dijital platformların ve çevrimiçi toplulukların ortaya çıkması, yalnız yaşamı kucaklayanlar için benzer düşünen bireylerle bağlantı kurmalarına ve deneyimlerini paylaşmalarına izin veren bir destek sistemi de sağlamıştır. Yalnız yaşamın evrimi olarak solo yaşam ile aile biriminin geleneksel tanımları sorgulanmaktadır. Bir zamanlar paylaşılan sorumluluklar ve sıkı sıkıya bağlı ilişkiler ile karakterize edilen geleneksel aile, daha akıcı bir konsepte dönüşmektedir. Yalnız yaşamın aile bağları ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisi, modern aile dinamiklerinin değişen manzarasının bir kanıtıdır. Bununla birlikte, yalnız yaşamın aile değerlerinin erozyonunu değil, aile rollerinin ve tanımlarının yeniden yapılandırılmasını ifade ettiğini kabul etmek önemlidir. Aile, farklı bir biçimde de olsa, sosyal dokumuzun hayati bir bileşeni olmaya devam etmektedir. Sonuç olarak, modern toplumda yalnız yaşamın artması, toplumsal değişimin çok yönlü doğasının altını çizmektedir. Bireyler bağımsızlık ve kişisel tatmin arayışındayken, ailenin yeniden canlandırılmasına ve yeni yaşam düzenlemelerine katılmasına olanak sağlarlar. Gelenek ve ilerlemenin bir arada bulunduğu modern toplumun yalnız yaşam ve aile dinamikleri arasındaki karmaşık etkileşimini anlamak için solo yaşam bize yeni bir içgörü kazandıracaktır.

## Kaynakça

Bauman, Z., *Akışkan Modernite*, (Çev: Sinan Okan Çavuş), Can Sanat Yayınları, İstanbul, 2017.

Castells, M., *Enformasyon Çağı & Ekonomi, Toplum ve Kültür: Ağ Toplumunun Yükselişi* (Birinci Cilt). (3. Baskı). (Çev: Ebru Kılıç), İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2013.

Euronews.(27/03/2023) <https://tr.euronews.com/2023/03/27/avrupada-son-20-yilda-dogurganlik-hizinin-en-cok-dustugu-ulke-turkiye>

- Giddens, Anthony, *Modernliğin Sonuçları*, (Çev: Ersin Kuşdil), Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2012.
- Giddens, Anthony., *Mahremiyetin Dönüşümü*. (Çev: İdris Şahin), Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2014.
- Güngör, İ., “Gerçeğin Yeniden Üretiminde Yeni Toplumsal Hareketler: Hologramas Por La Libertad Eylemi Örneği”, *Intermedia International e-Journal*, 7 (12), (2020): 1-18.
- Putnam, R., “Bowling Alone: American’s Declining Social Capital”, *Journal of Democracy*, 6(1), (2000): 65-78.
- Süleymanov, A., “Solo Yaşam” Olgusuna Sosyolojik Bakış”, *PsikoHayat*, Yıl:9, Sayı: 19, (2018): 20-23.
- TÜİK; 12 Mayıs 2022; Sayı: 45632; İstatistiklerle Aile 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2021-45632>

# AİLENİN GÜNÜMÜZDEKİ DURUMU VE YALNIZLIK

**Prof. Dr. Hasan BACANLI**

(ses kayıt deşifresi)

Merhaba. Umarım keyifli bir konuşma olur. Yani ben keyif almaya çalışacağım ve umarım sizin için de keyifli olacaktır. Öncelikle böyle bir toplantıyı düzenleyenlere teşekkür ediyorum. Benim bildiğim kadarıyla Ebulfez Hoca bu işin motoru diyeyim. Şu anda kendisi burada yok ama mühim bir konuya parmak basıyor çünkü yalnızlık, özellikle günümüzde hakikaten çok önemli bir konu. Eskiden insanlar pek fazla yalnız kalmazdı ama günümüzde yalnız kalıyorlar. Ben işin biraz daha öbür tarafından bakmaya çalışacağım. Sempozyumun konusu aile ve yalnızlık olduğuna göre "Aile nedir ki; ailede insanlar yalnız oluyorlar?" Bilmiyorum, bu konuşmanın sonunda umarım bir karar verebiliriz diye düşünüyorum. Sosyal psikoloji vesilesiyle ben de zaman zaman aileden bahsetmek durumunda kalıyorum. Ama ailenin ne olduğunu henüz anlayabilmiş değilim. Yani daha doğrusu hepimizin üzerinde uzlaşabileceği bir aile tanımı olduğundan emin değilim. Şimdi ben genelde öğrencilere soruyorum: Aile kimdir? Aile nedir? diye...

Aileyle ilgili şu hususlar beni çok düşündürdü. Düşündüğüm şeydu: Mesela iki eşcinsel evlendiği zaman aile oluyor mu? Bilmiyorum veya biraz daha farklı bir şey olsun. Metin Akpınar'ın bir skeci vardı bir zamanlar. 1980'li yıllarda eşi ölmüş bir adam, oğluyla beraber aile çay bahçesine gidiyor. O zamanlarda tabii sizin için biraz komik gelebilir ama aile çay bahçesi diye yerler vardı. Orada aileler otururdu, aile olmayanlar oturamazdı. Şimdi artık öyle bir şey kalmadı. Şimdi dolayısıyla bir kısım yerlerde aile olmayanlar da oturuyor. Skeçte, adam oğluyla oturduktan biraz sonra garson geliyor. Diyor ki: "Beyefendi burada oturamazsınız." Adam: "Niye?" diyor. Garson diyor ki: "Siz bir aile değilsiniz." Bunun üzerine adam: "Niye yani, ben ve oğlum aile oluşturumuyorum mu, illa



annesi de mi olması gerekiyor, annesi vefat etti. Dolayısıyla annesi ölünce biz aile olmaktan çıktık mı?” diyor. Garson da ısrar ediyor. Sonra şöyle oğluna dönüyor adam (yani Metin Akpınar) ve diyor ki: “Oğlum bak! Biz annen olmadığı için ikimiz aile oluşturamıyoruz ama şurada sevgilisiyle gelen adam aile oluşturuyor!”

Şimdi hangisi ailedir? Nasıl bir ailedir? Onu bilemiyorum. Onun üzerinde düşünmemiz gerekiyor. Bir de çeşitli evlilik şekilleri ortaya çıktı ya. Mesela köprüyle evlenen bir kadın var. Şimdi köprüyle evlenince aile oluyor mu köprüyle? Bilmiyorum. Ağaçla evlenen var mesela; çok ciddi değildi zannediyorum. Ciddiyse ciddi bir sorun zaten. Ağaçla evlenince ikisi aile mi oluşturuyorlar? Aile evlilik bağıyla kurulan bir şey mi? Birisi diyor ki; ben kendimle evlenmek istiyorum. Bir insan kendisiyle evlenebilir mi bilmiyorum. O noktaya henüz gelmediğimiz için rahatlayabiliriz sanırım.

Aileyi nasıl tanımlıyoruz? Aile, toplumun en küçük birimidir diyoruz. Hakikaten aile küçük bir birim midir? Yani bana sorarsanız birçok yerde aile toplumdaki daha büyük birimdir. Toplumun en küçük birimi denmesi, bizim yanlış yaptığımız daha doğrusu sistemin bize yanlış olarak empoze ettiği bir durum. Bu aile aslında toplumdaki daha büyük bir şeydir. Niye? Mesela diyelim ki siz kalktınız Zimbabwe'ye gittiniz. Zimbabwe'de sizin Türkiye Cumhuriyeti vatan-daşı olup olmadığınız veya bu topluma ait olup olmadığınızın hiçbir anlamı yok. Ama evli olup olmadığınızın anlamı var. Yani eğer evlenirseniz evlendiğinizde aslında dünyadaki tüm herkesle evlenmiş oluyorsunuz. İnsanların size karşı rolü değişiyor çünkü. İngilizce terim burada daha güzeldir; yani siz evlenmeden daha önce herkes için available bir kişi niteliğini taşıyorsunuz ama evlendiğiniz anda mesela Zimbabwe'li birisi için bile unavailable hale geliyorsunuz. Bu çok tuhaf bir şey. Dolayısıyla aile, toplumun en küçük birimi midir? Bana sorarsanız aile, toplumdaki daha büyük şeydir. Yani aile bir anlamda, dünya anlamında düşünürseniz evrenseldir. Ama sizin bir topluma üye olup olmadığınız toplumsal bir şeydir. Bu yüzden aile toplumun en küçük birimidir ifadesi çok doğru bir ifade değil. Peki, aile, anne-baba ve çocuklardan oluşan toplumsal birim midir? Bu da biraz sıkıntılı. Biraz önceki örnekte Metin Akpınar ve oğlu aile olmadı mı? Veya tersini düşünün. Tek ebeveynli aile diye bir şey ortaya çıktı. Şimdi tek ebeveyn aileler aile olmuyor mu o zaman? Bu da ayrı bir sıkıntı. Bir de mesela eşcinselleri düşünün çocukları olmuyor. Dolayısıyla onlar aile olmuyorlar mı? Bu da ayrıca düşünmemiz gereken bir şey. Bu tanım da çok doğru bir tanım değil yani. Peki, aile en küçük toplumsal kurumdur deniyor ki, bu biraz öncekiyle bağlantılı bir şey. Aile küçük bir toplumsal kurum niteliği taşıyor. Eğer toplumsal kurumsa zaten...

Toplumda toplumsal kurum dediğimiz zaman ne olabilir? Sağlık olabilir mesela çünkü tüm sağlık kurumları bir bütün oluşturur. Sağlık kurumları birbirlerinin farkındadır ve birbirlerinin yaptıklarını denetlerler. Ama aile kurumunun böyle bir özelliği yoktur. Yani bir ailede olan bir şey, başka bir ailede olanı ilgilendirmez. Ama bir hastanede olan bir şey başka hastaneyi ilgilendir-

diriyor farkındaysanız. Örneğin bir yerde doktor dövüyorlar. Bütün doktorlar ayağa kalkıyor. Bir yerde adam karısını dövüyor bütün kadınlar ayağa kalkıyor. Ama erkeğe dönünce, erkekler ayağa kalkmıyor. O da ayrı bir şey. Onları belki yerimiz kalırsa konuşuruz. Peki, aile çekirdek aile olarak tanımlanıyor. Ama bu çekirdeğin de ne olduğu biraz karışık. Neyin çekirdeğidir? O da ayrı bir tartışma konusu olacak.

Şimdi nereye gidiyoruz diye baktığımızda aileyi, nasıl aileyle ilgili bir durumla ifade etmek mümkün olur: Günümüzde aile, bireyleri arasındaki eski gücünü kaybetti. Eskiden insanlar bir aileye mensup olmayı çok daha önemli ve ciddi olarak algılıyorlardı. Artık günümüzde insanlar çok fazla bunu böyle algılamıyorlar. Yani hem geniş aile olma özelliğini kaybetmekten dolayı hem de aile bireyleriyle olan ilişki durumlarından dolayı. Mesela ben kardeşlerimle konuşmuyorum üç dört yıldır. Biz aynı ailedeniz ama eskisi kadar ciddi büyük bir baskı oluşturmuyor diye düşünüyorum.

Boşanma oranları da artıyor. Ortalama olarak yüzde elliye yakın bir oran veriliyor biliyorsunuz boşanma konusunda. Boşanmaya belki biraz sonra tekrar dönebiliriz. İnsanlar değişik şeylerle evlenebiliyorlar, biraz önce sorduğum soru; oluyor mu, olmuyor mu? Buna bir cevap bulmamız gerekiyor. Aile toplumda hakikaten küçülüyor. Yani aile her ne kadar kendisi bir sosyal bir kurum olarak tüm insanlıkla ilgili bir şeyse de günümüzdeki İstanbul'daki ailelere bakın. Mesela ben daha önceki oturduğum apartmanda da karşımdaki aileleri görmemiştim. Yani sadece evin beyi mi denir? Yani evdeki erkekle arada selamlaşıyorduk ama kadını hiç görmedim, çocuklarını da görmedim. Şimdi oturduğum yerde de aynı: Yani karşımda bir kapı var ama ben o kapının arısında kim olduğunu bilmiyorum. Dolayısıyla şehirleşmeyle beraber aslında aile de böyle büyür, ve böyle küçülür. Aslında bir de günümüz Z kuşağı, X kuşağı, Y kuşağı, hikâyelerinden sonra insanlar kendini kendilerini bulmaya çalışırken aileyi kaybediyorlar diye düşünüyorum. Peki, aileyi nasıl tanımlamak gerekiyor?

Bizim Piaget diye bir üstadımız var biliyorsunuz. İşte o insanın gelişim dönemlerini anlatırken somut işlemler dönemi, soyut işlemler dönemi diye anlatıyor. Acaba aileyi somut mu anlatmamız gerekiyor, soyut mu anlatmamız gerekiyor? Aile somut bir şey midir, yoksa soyut bir şey mi? Buna karar vermemiz gerekiyor sanırım. Bu yüzden aileyi bizim yeniden tanımlamamız gerekiyor. Daha doğrusu bana sorarsanız daha soyut tanımlamamız gerekiyor. Somut göstergelerle tanımlamaya başlarsanız her yaptığınız tanımın bir sıkıntısı var. Eskiden aile deyince, mesela sosyoloji dersinde öyleydi ailenin işlevleri diye sayardık biz. Beş altı tane işlevi vardı. Mesela ailenin ekonomik işlevi vardı. Ama günümüzde artık ekonomik bir işlevi kalmadı. Yani insanlar hem erkek hem kadın olarak çalışabilir ve ekonomik olarak bağımsızlığını ilan edebilir. Bu olduktan sonra herkes kendi parasını kendisi idare edebilir diyebiliriz. Eğlence işlevi vardı mesela. Günümüzde o da bayağı tartışılabilir. Hele İstanbul gibi bir yerde yaşıyorsanız bu iş daha da sıkıntı. Ne zaman gidi-

yorsunuz ki zaten? Hanginiz ne zaman gidiyorsunuz ki? Diye düşünebilirsiniz.

Ailenin eğitim işlevi vardı. Bu beni en fazla ilgilendiren kısım. Ailede eğitim işleri falan yok biliyorsunuz. Ben öğretmenlere değer eğitiminden bahsediyordum. Onlar diyorlardı ki değer eğitimi ailede başlar. Ben de onlara diyordum ki, ailede başlayamaz. Çünkü aile diye bir şey aile kendine bakamıyor ki çocuğa baksın. Aile Bakanlığı diye bakanlık var ya. Dolayısıyla yani kendine bakamayan bir kurumdan bahsediyoruz. Dolayısıyla eğitim işlevini de hemen ne yaptık biz? Okula devrettik. Okul ne yaptı bu sefer? Okul da ilginç, eğitim sistemi de çok tuhaf bir şey. Okul öncesi eğitim öğretmenliği diye bir şey var. Okul ne demek? Eğitim verilen yer demek. Peki, okul öncesi eğitim ne oluyor? Eğitim kurumundan önceki eğitim kurumu gibi saçma bir anlam yani. Onun için son günlerde adını değiştirmeye çalışıyor. Erken çocukluk eğitimi falan demeye çalışıyorlar. Ailenin bir de cinsellik işlevi var. O hala resmi olarak orada olmaya devam ediyor ama o da tartışılabilir. Bunların hepsi tartışılıyor. Bir de bir başka bir şey daha var. Bir şey bilimin eline geçtiği zaman parçalanır ve yok olur. Dolayısıyla aile sosyolojisi diye bir şey ortaya çıkınca aslında aileyi dağıtıyoruz biz, gibi düşünüyorum. Ama aile psikolojisi de yok, onu da anlamadım. Yani hakikaten ben şimdiye kadar aile psikolojisi diye büyük bir kavramla karşılaşmadım. Peki, aileyi nasıl tanımlayacağız? Ailenin birtakım özelliklerinden bahsetmemiz gerekiyor. Şimdi ailenin başlangıçta en birinci özelliği birlikti, yani aile bir birlikti. Bu birlik olması ne demek? Aile doğaldır ve aile en doğal kurumdur. İnsanlığın tarihinden başlangıcından beri bunun doğal bir konum olduğunu söyleyebiliriz. Doğallık dediğimiz şey ne? Birincisi kolaylıktır. Kolay olduğu zaman bir şey doğal olur. Mesela aile kolay bir şekilde kurulur. Bu yüzden dünyanın yani hani çok baskıcı dönemlerin dışında genelde aile kolayca kurulabilen bir şeydir. Bir kişi "Ben evlenmeye karar verdim" dediği zaman kurulur, kendiliğinden olan bir şeydir. Aile bir süre birlikte yaşama sonucunda kendine göre bir yol bulur. Bu yüzden aile ancak içeriden anlaşılabilir. Dışarıdan anlaşılmaz. Siz dışarıdan nasıl görürseniz görün, ailenin içindeki mekanizmaları oldukça farklıdır. Dolayısıyla herkes başkalarına karşı iyi bir aile görüntüsü vermeye çalışır ama içeride ne olup bittiğini Allah bilir. Böyle bir şey. Zorlamasıdır, zorla güzellik olmuyor. Bu yüzden hani kız istemeye giderlerdi. İşte kız istendiği zaman da evin babası bir de kıza soralım derdi. Zorla güzellik olmuyor. Çünkü hakikaten bir de yorulmazlık diye bir kavram var, bu da önemli bir şey. Doğal olan şey insanı yormaz. Dolayısıyla eğer gerçekten sağlıklı bir aile ilişkisi içindeyseniz sizin orada yorulmamanız gerekir. Eğer aile sizi yormaya başlamışsa o zaman ailede bir sorun var demektir. Birincisi birlikti. İkincisi oluşum diye bir özelliği var ailenin. Aile bir süreç içinde oluşuyor. Aile hemen tamam, bugün artık evlendik. Her şey değişti değil. Zaman içinde oluşan bir şey. Dolayısıyla ailenin bir tarihi var. Tarih olduğu için de daha önceki yaşantıların birikmiş kuralları var. Sabah kalkınca aile olunmuyor. Her ailenin görünmez kuralları var. Aile kendini geliştirmeye ve yetkinleştirmeye çalışıyor. Zamanla taşlar yerine oturuyor. Her iki taraf da yani erkek ve kadın birbirini

tartıyor, ölçüyor, biçiyor. Ondan sonra taşları yerine oturtuyor. Bir de ailenin bir hedefi var. Aile kurma hedefine yönelikse o zaman insanlar kendini orada güvende hissediyorlar. Aile tarihsel bir kurumdur diyoruz ya, tarihsellik aynı zamanda birtakım kurallar getiriyor. Tarihselse o zaman birtakım işlerin belli zamanlarda yapılması gerekiyor diye çıkarsayabiliriz.

Bir başka özelliğimiz eşlik. Ailede insanlar birbirinin eşidir. Bu arada eş kelimesinin nereden geldiğini anlayamadım. Onu söyleyeyim. Yani eşitteki eş değil bu. Bu, başka bir şey. Eşit değil çünkü. Aile bireyleri eş haline geliyorlar. Aileyseniz evde sizin gibi biri daha var demektir. Biri daha varsa, gücü var demektir. Dolayısıyla sizin evde ne kadar gücünüz varsa diğerinin de o kadar gücü var demektir. Ve herkes kendi gücünün de karşısındaki gücünün de farkındadır. Ailenin bir özelliği bu. Dolayısıyla eğer eşler birbirlerinin gücünün farkına varmamaya başlamışlarsa veya birbirlerinin gücünü yok saymaya başlamışlarsa sorun var demektir. O ailenin özellerinde bir sorun var. Ailede güç çatışması ek eş oluşu özelliğinin henüz sağlanmadığı bir durumdur bu yüzden. Ama eş olmak, eşit olmak demek değil. Ailede eşitlik yoktur. Herkesin kendine göre gücü vardır çünkü. Eşit olduğu vakit o zaman demokrasi devreye giriyor. Halbuki ailede demokrasi olmaz. Aile demokrasinin daha ilerisinde olan bir kurumdur ki, bunu zamanımız kalırsa daha sonra konuşuruz. Eşlik birbirini tanımak demek, anlamak demek, kabul etmek demek ve davranışlarını da diğerini hesaba katmak demek. Dolayısıyla ailedeki herkes birbirini tanırlar, birbirlerini anlarla, birbirlerini kabul ederler ve davranışlarında da diğerini hesaba katarak bunu gerçekleştirirler.

Bir başka özelliği bizlik. Ailede biz duygusu oluşuyor. Aile bireyleri kendilerini “biz”in bir kısmı olarak görür. Hatta ilişkilerde öyledir ya; mesela, çıkıyorsunuz, bir süre sonra biz diye konuşmaya başlarsanız aileye doğru gidiyorsunuz demektir. Biz olmak aile bireylerini birbirlerine bağlı hale getirir. Aslında bu da bağlı değil. Bağlılık ve bağımlılık arasında bir fark olduğunu ifade ediyoruz ve genelde şöyle diyoruz: “Bağlılık iyi bir şeydir ama bağımlılık kötü bir şeydir.” Hayır. Ailede insanlar birbirlerine bağımlıdırlar. Bağlı falan değil. Aile bireylerinin bağlı olduğunu söylemek aileyi zayıflatmak demektir. Bağlıysanız bağınızı koparabilirsiniz, ama bağımlıysanız onu biraz zor koparıyorsunuz. Dolayısıyla bağlılık, sadakat anlamına gelebilir ama bağımlılık bizliktir. Bağımlı oldukları için insanlar birbirlerini arayıp sorarlar. Ulaşamadıklarında tedirgin olurlar. Hani ararsınız? Niye telefonuma cevap vermiyorsun diye sorabilirler mesela ailede kişiler. Diğerleri soramaz. Mesela biraz önce Sırrı Hoca’yı aradım ben. Telefonuma cevap vermedi. Ben Sırrı Hoca’ya sormuyorum. Bana niye cevap vermedin diye. Evet, bireyler biz duygusu taşıyorlar ve bu duyguya hareket ediyorlar. Hatta evin dışında bile biz duygusuyla hareket ediyorlar.

Ailenin bir başka özelliği de aynılığı. Ailedeki bireyler aynı rutinleri yaparlar ve aynı ritimleri yaparlar. Ritmik olarak birtakım davranışlarda bulunurlar. Bu onların aynı olmalarına yol açar. Bu fiziksel olarak veya başka anlamda aynı değil ama her sabahleyin kalkarsınız aynı saatte kalkıyorsunuz, aynı sa-

atte kahvaltı yapıyorsunuz, aynı saatte gelip aynı saatte yemek yiyorsunuz ve aynı saatte yatıyorsunuz. Eğer aynı saati yapmamaya başlamışsanız rutininiz bozulmuş demektir. O zaman o işte bir terslik var demektir. Aynılık bir ritimdir. Ritimde her şey bir şekilde hemen hemen her gün, her hafta veya her yıl tekrarlanan etkinliklerden oluşur. Bu yüzden mesela Amerikan filmlerine dikkat edin. Bizde, öyle bir şey yok. Bizde bayramlar var o kadar. Amerikalıların şükran günü, yılbaşı civarında yaptıkları toplantıları vardır. Mesela bir Amerika hatırası anlatmam gerekiyor artık. Amerika'da bir bayan arkadaşım vardı benim, yani benden çok yaşlı birisiydi. "Kaç çocuğun var?" dedim. "On üç tane çocuğum var" dedi. "Nasıl?" dedim. Dedi ki: "Üç tanesi gerçek, on tanesi hukuki sorumlu." Yani bakıcı anne gibi bir rol var. Peki dedim: "On üç tane çocuğun var da bunların üç tanesi hadi senin kendi çocuğun. Öbürü on tanesiyle ne gibi ilişkin var?" "Şükran gününde bir araya geliriz" dedi. Yani Amerikan filmleri de hep öyleydi. Şükran gününde bir araya gelmekten bahsetmemin nedeni budur: Her sene herkes bilir ki; Şükran Günü'nde bir araya gelinecektir. Ne olursa olsun bu ailenin aynılık özelliğinin bir sonucudur ve aileyi koruyan bir faktördür. Bu ritimler ve rutinler aile bireylerini ailenin bir parçası haline getiriyorlar. İnsanlar bu rutinlere uydukları sürece de kendilerini ailenin bir parçası olarak hissediyorlar. Bu da onlara güven sağlıyor ki ailenin temel özelliklerinden birisi olarak söylenebilecek bir şey.

Ailenin bir başka özelliği duyarlılığı. Ailedeki bireyler birbirlerinin ihtiyaçlarına karşı duyarlıdır. Her birey diğerinin ne yaptığını ve ne yaşadığını bilir ve hem kendi yaptıklarını hem de diğerinin yaptıklarını paylaşmayı ister. Onun için akşam gelince bir birbirlerine sorarlar. "Bugün ne yaptın? Bugünü nasıl geçti?" diye. Bu önemli bir şeydir. Bunları biz ailenin bir özelliği olarak düşünmüyoruz aslında ama aslında asıl ailenin özellikleri bunlardır diye düşünüyorum. Dünyalık güç ilişkilerini de etkiliyor. Mesela ihtiyaç halindeki bireye herkes daha duyarlı davranıyor. Mesela ailedeki çocuğun normalde ailede ne kadar gücü olabilir ki? Annenin gücü vardır, babanın gücü vardır. Belki büyük kardeşin gücü vardır ama küçük çocuğun normalde gücü yoktur diye düşünürsünüz ama vardır. Özellikle hasta olduğu zaman daha da güçlü hale gelir. Ailede bir hasta varsa bütün güç onun elindedir. Dolayısıyla o mızızlanabilir mesela. Diğerlerini sömürebilir mesela. İşte ben hastayım yaparım der ve diğer ayrı bireyler de buna razı olurlar. Bunu kabul ederler.

Bir başka özellik ortaklık. Ailenin bir başka özelliği ortaklıktır. Yani aile ortak davranış sağlamayı amaçlıyor. Ortak davranış, aynı davranış anlamına gelmiyor ama birlikte davranış anlamına geliyor. Birlikte yapılan işler anlamına geliyor. Eğer ailede taşlar yerine oturmuşsa insanlar ortak davranışı doğal olarak yapmaya başlıyorlar. Mesela tatile gidilecekse, ortak olarak gidiliyor. Bu doğal olarak yapılmaya başlanıyor. Eğer doğal değilse zorla yapılıyordu ki o zaman o aile, henüz daha oturmamış demektir. Dolayısıyla "artık evlendiler, aile oldular." değil, aile oluş sürecinin devamı böyle bir şey. Ortak davranış, duyarlılığın bir uzantısı olarak ortaya çıkıyor. Bireyler birbirlerini taklit etmeye

başlıyorlar, onların davranışları konusunda beceri kazanıyorlar.

Evet, peki bir başkası hoşnutluk. Aile bireyleri birbirlerine bağımlı olmaksızın hoşnutlurlar. Ve duygu açısından da ailenin amacı budur zaten. Bireylerin birliktelikten hoşnut olmalarını sağlamak, hoşnutluğun bağımlılıkla birlikte ele alınması gerekiyor. Bağımlı olmadan olmuyor çünkü. Ailede temel hizmetler annenin sorumluluğu olarak görülüyor, hizmet kavramı açısından. Annenin evde yapılanı kontrol ediyor. Mesela temizliği erkek de yapabilir, kadın da yapabilir ama temizliğin kontrolünü kadın yapar. Yani ondan sonra, "Sen bunu yapabiliyorsun veya yapamıyorsun" der mesela. Bu durum, babanın evde iş yapmadığı anlamına gelmiyor. Ama anne evden ayrılırsa aile dağılıyor çünkü babanın sorumluluğu daha çok ailede güvenlik sağlamasıdır. Baba evden ayrılırsa da aile kendini biraz güvensiz hissediyor.

Günümüzde ne olduğunu üç aşağı beş yukarı biliyoruz. Yani her ailenin gerekli geleneksel sorumlulukları belli durumda. Anne ne yapacağını biliyor. Ama baba gene mesela günümüzde ne yapacağını bilmiyor. Onun için baba ne yapar evde? Annenin rolünden çalar. Annenin yaptığı işleri yapmaya çalışıyor. Çünkü günümüzde babalar evde ne yapacaklarını bilmiyorlar. Yalnızlığa geldiğimizde de aile kimseyi yalnız bırakmıyor arkadaşlar. Bu özelliğe sahipse bırakmıyor. Günümüzdeki yalnızlık, ailenin özelliklerinin bozulması yüzündendir. Gerçek ailede yalnızlık olmaz. Ailenin geleneksel göstergesi bir yastıkta kocamaktır. Yani yastıkların ayrılması duygusal olarak da ayrılmaya yol açmıştır ama şimdi dönüp de tekrar uzun yastığı yapmamız gerekmiyor. Onu söyleyeyim. Eğer aileyle yalnızlık kavramları yan yana gelebiliyorsa aile çatırdıyordur.

Beni dinlediğiniz için çok teşekkür ediyorum.

# SİNEMADA AİLE VE YALNIZLIK

**Atalay TAŞDİKEN**

Sinema Yönetmeni  
(ses kayıt deşifresi)

İnsanlık tarihi açısından bakıldığında XX. yüzyıl belki de iki bin yıla bedel değişimlerin yaşandığı, baş döndürücü hızla gelişen bir yüzyıl oldu. Sanayi Devrimi sonrası yaşanan bilimsel gelişmeler toplumların alışkanlıklarını, geleneklerini ve aile yapılarını çok etkiledi. Kentleşme ve göçle birlikte aile yapısının değişmesi, bireylerin sahip olduğu toplumsal konumun da değişmesine neden oldu. Kırsal alanda, geleneksel aile içerisinde saygın bir konumda olan bireyler sosyal, kültürel ve ekonomik bakımdan daha az sorunla karşılaşırken kentte çekirdek aile içerisinde yaşamını sürdüren bireyler rol ve statü kaybına uğradı. Bu aynı zamanda büyük sorunlarla karşılaşmak demektir. Sanayileşme ve göçün getirdiği hayata tutunabilme dürtüsü, bireyselleşmeyi ön plana çıkardı. Bu süreç aslında en çok da yaşlıları etkiledi.

Türk Dil Kurumu yalnızlığı nasıl ifade ediyor? Yalnız olma durumu, kimse-sizlik. Kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık. Yalnızlık aslında bir duygu, bir duygunun yansıması. Bazen kalabalık içerisinde de yalnız olabiliyoruz. Yani yalnızlık hem duygusal hem de sosyal ilişki eksikliği olarak tanımlanabilir.

Göç ve sanayi, göç ve kentleşme, sanayileşmeyle ilgili kavramların 1950'li ve 1960'lı yıllarda Türk sinemasında çok önemli örnekleri vardır. Özellikle Lüt-fi Ömer Akad'ın filmlerinden bunları görebiliriz. Aslında o süreçteki yaşanan toplumsal değişiklikler, 1980'li, hatta iki binlerin yalnızlığa doğru giden insanın ipuçlarını bize vermeye başlamıştı.

Yalnızlığın ve aile kavramının tema olarak işlendiği pek çok sinema filmi örneği bulunmaktadır. Burada asıl dikkat edilmesi gereken husus, dönemlere ve yıllara göre bu kavramlara bakıştaki değişkenliktir. Aile, kimi zaman sine-



mada yalnızlığın bizatihi sebebi, kimi zaman da yalnızlığın ilacı olarak başrole oturmuş durumda. Türk sinemamızda son dönemlerin örnekleri ciddi anlamda aile ve yalnızlık teması üzerinedir aslında. Bazen Anadolu'dan büyük şehre gelmiş yalnız insanların bazen de büyükşehirden taşraya yolculuk yapan kahramanların öykülerinin teması yalnızlıktır. Ailenin izlerini aramak, kendini bulma çabası olarak nitelendirilse de yalnızlıktan kaçıştır aslında bu filmlerin ortak özelliği. Özellikle 1960'lı yıllarda Amerikan ve Avrupa sinemasıyla başlayan önerme; özgür birey, aileden kopuk yaşam, bireyselleşme gibi yeni dünya düzeni diye pompalanan örneklerdir. Biz bunların kültürel anlamda çok hızlı bir karşılık bulmasına aslında tanık olduk. Kendini koruyamayan toplumların hızlı bir dejenerasyona uğradığını gözlemledik. Dünyanın küreselleşmesi kaçınılmazdır diye tezler ortaya atıldı. Yani tek dünya, tek kültür ve hatta neredeyse tek dil. Bireysellik beraberinde kaçınılmaz yalnızlığı getirdi. Ailenin çok da matah bir şey olmadığını anlattı bu süreçte filmler. Sinema tarihi bu tarz binlerce filmle doludur. Özellikle bize başka dünyanın kapılarını açan kahramanların hepsi alt metinde bireyselliği pompalarlar. Yani bir anlamda yalnızlığı. Bu minvalde mesela yalnız kovboy Red Kit bir örneğimiz olabilir. Her sorunu çözen adam yersiz, yurtsuzdur. Ailesi, ait olduğu bir kutsalı yoktur. Sinema bize şunu da söyler: kahramanlar yalnızdır. Yalnız olmalıdır. Finalde hep aynı şarkıyla biter. Ben yalnız bir kovboyum. Oysa muktedirdir, güçlüdür, zekidir, cazibelidir. Olsun ama yalnızdır.

Seksenli yıllara gelindiğinde yalnız bireylerin bunalımlı öyküleri perdede yerini almaya başlar. Ama özellikle bu filmler, gelinen noktayı eleştirmek fikrinden yola çıkmaz. Sosyolojik karşılıklar üzerinden analizler yapmaya çalışır. İki binli yıllara gelindiğinde ise Amerikan sinemasıyla başlayan İran ve Uzak Doğu sinemasının da etkisiyle aile kavramı yeniden tartışılmaya açılır. Deyim yerindeyse bir nedamet duygusuna dönüşür. Sinema, yalnızlığın temel nedeninin aileden, daha doğrusu gerçek ailenin sorgulanmasından geçtiğini keşfetmeye başlar. *Babam ve Oğlum* filminde siyasal görüş ayrılıkları, bireysellik, özgürlük kavramları çerçevesinde ailesinden uzaklaşan eşinin ölümü ve hastalığıyla yalnızlaşan bir adamın ailenin kollarına sığınması anlatılır. Aslında *Babam ve Oğlumdaki* temel hikâye ve motivasyon budur. Bu filmde yaşlısı, genci herkesi etkileyen kodlar mevcuttur ve hatta hikâyenin kahramanı gencin solcu bir düşünceye sahip oluşu bile her görüşten insanın bu hikayeye empati kurmasına engel olamamıştır. Çünkü insan insandır ve sığındığımız değerler ayıdır.

Türk sinemasında yalnızlık kavramının çok incelikli işlendiği filmlerden söz etmem gerekirse bunlardan bir tanesi Nuri Bilge Ceylan imzalı *Uzak* filmidir. *Uzak* ideallerinden uzaklaşmaya başladıkça yaşamının anlamını yitiren ve uzaklara gitmeyi düşleyen bir adamla hayallerini gerçekleştirmek için İstanbul'a gelen bir gencin hikâyesini anlatır. Aslında ikisi de büyük bir yalnızlık hikâyesidir ama çıkış yolları, aradıkları çıkış yolları farklıdır. Bir diğer güzel örnek 1987 yılında da rahmetli çok önemli yönetmenimiz Ömer Kavur tarafın-



dan da sinemaya uyarlanmış *Anayurt Oteli* filmidir. Psikolojik yabancılaşma ve yalnızlık temalarını işleyen bu film Türk Edebiyatı'nın önde gelen yazarlarından Yusuf Atılgan'ın da imzasını taşır. Bir başka örnek vermek gerekirse iki yönetmenli Hakkı Kurtuluş ve Melik Saraçoğlu imzalı *Birlikte Öleceğiz* (2021) filmidir. Film eski İstanbullu bir ailenin çöküş hikâyesini anlatır. Huzursuzluk girdabında yiten bir anne, onun çerçevesinde dönen olaylar, baba, bir abla ve bir kardeşten oluşan savrulmuş bir çekirdek ailenin dramı. Bu da yalnızlıkla ilgili Türk sinemasındaki çok iyi örnekler olarak benim verebileceğim filmler-dendir.

Bu bağlamda özdeşlik kurabileceğimiz filmler *Rıza*, *Masumiyet* ve *Eşkiya* filmleridir. Bu filmlerin hikâyeleri farklı olmakla birlikte aslında temaları bir yalnızlık hikâyesi işler ve kahramanlarımız bir otelde yalnızlıklarını yaşayıp aslında bir aile kurma hayali yaşarlar. Bu anlamda bu üç filmi de yine bizim sinemamızdan örnek olarak göstermemiz mümkün. Bir başka örnek de evde kalmış aile kurma çabasındaki Gülsüm'ün evlenme ilanı vermesini anlatan tiyatro uyarlaması. *Rumuz Goncagül* (1987) filminden bugüne geldiğimizde bütün televizyonların hem de pespaye bir şekilde yalnızlık sarmalındaki insanlarla evlilik önermesi sunması, bir bakıma geldiğimiz trajik noktayı da anlatmaktadır.

Dünya sinemasından da sempozyumun konusuna uyabilecek çok değerli film örnekleri paylaşmak isterim. İki tane nostalji filmi bunlar: Andrei Tarkovsky'nin filmleri ve Martin Skorsisy'nin *Taksi Şoförü* filmidir. *Paris, Teksas* filmidir. Ve tabii bunlardan en önemlisi de Abbas Kiarostami'nin *Kirazın Tadı* filmidir.

Bir diğer film bendeniz, *Atalay Taşdiken*'in yazıp yönettiği *Mommo* filmidir. İki çocuğun ailesiz kalması, bunun yarattığı yalnızlık ve korumasızlık duygusunun sonuçlarını anlatmaktadır. Ailenin sığınacak bir liman olduğu tezi üzerinden ilerleyen bir filmidir. Bu anlamda aslında aileye bir saygı duruşudur. *Atalay Taşdiken*'in diğer filmi *Meryem'de* de Kocaeli'nde yaşayan bir kadının, koca evinde yalnızlık hikâyesi anlatılır. Bu filmde nispeten aile vardır. Ama incitilmiş biraz da kenara itilmiş bir aile. Bir Anadolu kadınının yalnızlığını resmeder film. Diğer filmin arama motorunda da köyde tek başına yalnız yaşlı bir adamın eş bulma, aile kurma çabasını. Biraz mizahi dille ama biraz da aslında içimizi acıtacak şekilde bugünkü sosyolojik bir realiteden, gerçeklikten yola çıkarak yapılan işlerdir ve örnekleri maalesef çok fazladır. Şu anda Anadolu'da yaşanmakta bir diğer filmimde de *Kar Kırmızı*'da baş kahraman Yusuf, film boyunca kaybettiği eşini arar, isyan eder, suç işler. Aslında bir o da aile ve bir sığınılacak liman peşindedir. Kimseden korkmaz yalnızlığından korktuğu kadar. Uzun süre TRT'de yapımcılığını *Atalay Taşdiken*'in yürüttüğü *Böyle Bitmesin* diye bir dizi vardı. Bu dizi, ailenin tartışılmaya başlandığı bir süreçte aslında ailenin tartışılmaz bir gerçek ve toplumu ayakta tutan dinamiklerden biri olduğu fikri üzerine kuruluydu. Yayınlandığı dönemde de çok iyi reytingler alan bu dizi, bugün yine övgüler almaya devam ediyor.

Yalnızlık filmlerinden Abbas Kiarostami'nin *Kirazın Tadı* filminden bahsetmeden geçemeyeceğim. Abbas Kiarostami İran Sineması'nın çok önemli bir yönetmeni aynı zamanda bir filozof.

Yalnızlık ve aile problemlerinden dolayı intihar etmeye karar veren, hali vakti yerinde bir adam, arabasına biner. Tahran'ın çeperlerinde, biraz gecekondulu mahallelerinde kendini öldürdüğünde üstüne toprak atacak birini arar. Hani ölüm açıkta kalmasın diye. Kendi kendini öldürecek ilaçlarla ama güvenebileceği birinden de: "Benim üstüme toprağı atar mısın? Sana şu kadar para veririm" diye istekte bulunur.

Hikâye öyledir. Orada arabaya binen intihar etmekten belki de vazgeçiren tabii sonunu biraz açık bırakır. Belki de intihardan vazgeçilecek olan halk bilgisi ona şöyle bir hikâye anlatır.

"Türk müsün?" der adam pek renk belli etmez. "Türk'sen özür dilerim, bir Türk fıkrası anlatayım sana" der: "*Türk'ün biri doktora gitmiş. demiş ki, doktor bey nereme dokunsam oram ağrıyor. Burama dokunuyorum, yüzüm ağrıyor, başıma dokunuyorum, başım ağrıyor, dizime dokunuyorum, dizim ağrıyor. Doktor bakmış, demiş ki, parmağın kırık.*"

Yani bakışını değiştir diyor o halk bilgisi...



Elinizdeki bu kitap, Üsküdar Üniversitesi bünyesinde 7-8 Aralık 2022’de düzenlenen “Aile ve Yalnızlık” başlıklı IV. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu’nda sunulan bildirilerin deşifre, makale ve deneme olarak düzenlenmiş biçimleri ile sempozyumun yarattığı etki bağlamında konuyla ilgili kaleme alınmış makaleleri içermektedir. Bu bağlamda kitabın ilk bölümünde açılış konuşmalarının deşifreleri verilmiştir. İkinci bölümde sempozyum bildirilerinin makale olarak düzenlenmiş biçimleri ve sempozyumun etkisiyle birlikte yazılan makaleler yer almaktadır. Kitabın son bölümü ise sempozyum bildirilerinden üretilen deneme metinlerini içermektedir.



This book in your hands is from the IV. It includes transcripts, articles and essays of the papers presented at the International Loneliness Symposium, as well as articles written on the subject in the context of the impact of the symposium. In this context, transcripts of the opening speeches are given in the first part of the book. In the second part, there are the symposium proceedings arranged as articles and the articles written with the impact of the symposium. The last part of the book contains trial texts produced from symposium proceedings.



ÜSKÜDAR  
ÜNİVERSİTESİ  
YAYINLARI - 83



Bu kitap çevreci kağıtla hazırlanmıştır.

ISBN: 978-605-9596-88-6



9 786059 596886