

PANDEMI VE YALNIZLIK

2. Uluslararası

Yalnızlık
Sempozyumu



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 49

PANDEMİ VE
YALNIZLIK
PANDEMIC AND
LONELINESS

II. ULUSLARARASI YALNIZLIK
SEMPOZYUMU KİTABI

II. INTERNATIONAL LONELINESS
SYMPOSIUM BOOK

BİLDİRİLER, MAKALELER, DENEMELER

PAPERS, ARTICLES, ESSAYS

Editörler

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI
Arş. Gör. Bengi ÇAKMAK
Arş. Gör. Berat DAĞ

Editors

Prof. Ebulfez SÜLEYMANLI
Research Assistanst Bengi ÇAKMAK
Research Assistant Berat DAĞ

4-5 Aralık 2020

4-5 December 2020

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 49
PANDEMİ VE YALNIZLIK
II. ULUSLARARASI YALNIZLIK SEMPOZYUMU KİTABI

II. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu
“Pandemi ve Yalnızlık”
4-5 Aralık 2020, Çevrimiçi Webinar
Üsküdar Üniversitesi

II. International Symposium on Loneliness
“Pandemic and Loneliness”
4-5 December 2020, Online Webinar
Üsküdar University

Düzenleme Kurulu

Prof. Dr. Deniz ÜLKE ARIBOĞAN
Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI
Arş. Gör. Bengi ÇAKMAK
Arş. Gör. Berat DAĞ

Organization Committee

Prof. Deniz Ülke ARIBOĞAN
Prof. Ebulfez SÜLEYMANLI
Research Assistant Bengi ÇAKMAK
Research Assistant Berat DAĞ

Editörler

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI
Arş. Gör. Bengi ÇAKMAK
Arş. Gör. Berat DAĞ

Kapak ve Grafik Tasarım
Bülent TELLAN

ISBN

978-605-9596-53-4

Yayıncılık Sertifika No
42573

Matbaa Sertifika No
44995

Baskı Tarihi
2021

Baskı Sayısı
1. Baskı

İletişim Bilgileri

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

Baskı - Cilt

Armoni Nüans Görsel Sanatlar ve İletişim Hizmetleri A.Ş.
Tavukçuyolu Cad. Palas Sokak. No 3 Y. Dudullu
Ümraniye/İstanbul
Tel: 0216 540 36 11

Copyright © 2021

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 de dahil olmak üzere herhangi bir şekilde çoğaltılamaz.

Bu kitap II. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu kapsamında sunulan bildirilerden derlenmiştir. İçeriklerin sorumluluğu yazarlara aittir.

PANDEMİ VE
YALNIZLIK
PANDEMIC AND
LONELINESS

II. ULUSLARARASI YALNIZLIK
SEMPOZYUMU KİTABI

II. INTERNATIONAL LONELINESS
SYMPOSIUM BOOK

BİLDİRİLER, MAKALELER, DENEMELER

PAPERS, ARTICLES, ESSAYS

Editörler

Prof. Dr. Ebulfez SÜLEYMANLI
Arş. Gör. Bengi ÇAKMAK
Arş. Gör. Berat DAĞ

Editors

Prof. Ebulfez SÜLEYMANLI
Research Assistanst Bengi ÇAKMAK
Research Assistant Berat DAĞ

4-5 Aralık 2020

4-5 December 2020

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Takdim / Introduction

Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı, Arş. Gör. Bengi Çakmak, Arş. Gör. Berat Dağ..... 7

Korona Dönemi Yalnızlığı

Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı..... 13

Aile ve Yalnızlık

Prof. Dr. Nevzat Tarhan 17

Yalnızlığın Politik Psikolojisi

Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan 25

Romantik İlişkilerde Yalnızlık

Prof. Dr. Gül Eryılmaz 33

Ergen Yalnızlığı ve K-Pop

Doç. Dr. Emel Sarı Gökten..... 43

Salgından Türk Evi'ne: Küresel Krizin Tetiklediği/Hızlandırdığı Değişimler Üzerine Düşünce ve Teklifler

Prof. Dr. Mehmet Akif Okur 53

Loneliness in the Context of Social Isolation and Creativity

Prof. Dr. Zhyldyz Urmanbetova 69

Küresel Yalnızlık ve Güvensizlik	
Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş	81
Yalnızlık ve Özlem	
Prof. Dr. Erol Göka.....	91
Yaşlılarda Yalnızlık ve Sosyal Destek	
Öğr. Gör. İdil Arasan Doğan.....	101
Yalnızlık ve Yaratıcılık	
Prof. Dr. Könül Bünyadzade	113
Yalnızlık: Pandemi Bir Olanak Olabilir mi?	
Dr. Öğr. Üyesi Baver Demircan.....	123
Problems of Social Loneliness in the Context of the Covid-19 Pandemic	
V. Sergey Egoryshev ve Z. Ildar Gımaev	135
Müziğin Yalnızlığı Aşan İnter-Aktif Estetiği, Covid-19 Ajansı Olarak Post-İnsan	
Zeynel Günbek ve Prof. Dr. F. Belma Oğul.....	143
Pandemi Çocuklarının Öğrenilmiş Yalnızlığı	
Dr. Öğr. Üyesi Nihan Kalkandeler	165
COVID-19 ve Yalnızlık	
Ali Akdoğan.....	191
Psikolojik ve Tarihsel Sosyolojik Açından Pandemi ve Yalnızlık	
Arş. Gör. Betül Çelebi ve Arş. Gör. Berat Dağ.....	201
Pandemi ve Yalnızlık: Salgının Tesirleri Üzerine Sosyolojik Bir Analiz	
Arş. Gör. Bengi Çakmak	227
Anlamlı Yaşam (Nevrotik Sıkıntılarla Baş Etmenin Yolu)	
Prof. Dr. Yılmaz Özbek.....	245
Pandemi, Korku ve Yalnızlık	
Dr. Orhan Aras	255
Pandemi, Yalnızlık, Sanat	
Murathan Özbek	263

Takdim

Elinizdeki bu kitap, Üsküdar Üniversitesi bünyesinde 4-5 Aralık 2020’de düzenlenen “*Pandemi ve Yalnızlık*” başlıklı II. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu’nda sunulan bildirilerin deşifre, makale ve deneme olarak düzenlenmiş biçimlerini ve sempozyumun yarattığı etkiye binaen kaleme alınmış makale ve denemeleri içermektedir. Bu bağlamda kitabın dört bölüm çerçevesinde tasarlandığı belirtilebilir. Kitabın ilk bölümünde açılış konuşmalarının deşifreleri verilmiştir. İkinci bölümde sempozyum bildirilerinin makale olarak düzenlenmiş biçimleri yer almaktadır. Üçüncü bölümde sempozyumun etkisiyle birlikte yazılan makaleler bulunmaktadır. Kitabın son bölümü ise sempozyumda sunulan bildirilerin ve sempozyumun etkisiyle birlikte kaleme alınan metinlerin deneme olarak düzenlenmiş biçimlerini içermektedir.

Deşifresi yapılan açılış konuşmalarının ilki Sempozyum Düzenleme Kurulu Başkanı Prof. Dr. Ebulfez Süleymanlı’ya aittir. Süleymanlı, konuşmasında bir önceki sempozyumdan elde edilen genel sonuçları değerlendirdikten sonra sosyolojik bir açıdan pandemi süreci ve yalnızlık durumunu hem birbirinden ayrı hem de birbiriyle ilişkili bir biçimde tahlil etmiştir. Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Prof. Dr. Nevzat Tarhan’ın yaptığı ikinci açılış konuşması, pandemi sürecinden sonra yaşanması muhtemel psikiyatrik ve psikolojik sorunlara değinerek buna karşı pozitif değer ve davranışlara yönelik olan tarihsel ve toplumsal kurumların güçlendirilmesi gerekliliğini vurgulamaktadır. Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Deniz Ülke Arıboğan ise konuşmasında, pandemi süreciyle birlikte otoriter yöneticilerin, totaliter yönetimlerin ve statükocu yönelimlerin içerdiği birçok olumsuz niteliğin derinleştiğini vurgulamış ve buna karşı özgürlükçü ve demokratik bir

politik konum oluşturmak gerektiğini ifade etmiştir.

Sempozyumda sunulan bildiri sırasına göre yer verilen makalelerden ilki Prof. Dr. Gül Eryılmaz'ındır. Eryılmaz, kaleme aldığı makalede romantik ilişkilerde karşılaşılan yalnızlık durumunun bireysel, ilişkisel ve çevresel nedenlerini, bu duruma yönelik olarak üretilen olası çözüm önerileriyle birlikte ele almıştır. "Ergen Yalnızlığı ve K-Pop" başlıklı ikinci makalede Doç. Dr. Emel Sarı Gökten, K-Pop gruplarının 2000'lerden sonra gençlerin üzerinde oluşturduğu toplumsal riskleri değerlendirerek bu risklere karşı ailelerin nasıl bir yönelim geliştirmesi gerektiğini tartışmaktadır. Prof. Dr. Mehmet Akif Okur'un makalesi, pandemi sürecinin neden olduğu politik, ekonomik ve jeopolitik sorunları irdeleyerek genel bir çözüm minvalinde "Türk Evi" kavramını ön plana çıkarılmaktadır. Küreselleşme süreciyle ilişkili teknolojik dönüşümün neden olduğu tecrit edilmişlik durumunu ele alan Prof. Dr. Zhldyz Urmanbetova, makalesinde yalnızlığın yaratıcı yönünün geliştirilmesiyle birlikte değinilen bu olumsuz durumun nötr hale getirilebileceğini ifade etmektedir. "Yalnızlık ve Özlem" başlıklı beşinci makalede Prof. Dr. Erol Göka, yalnızlık durumunun olumsuz yönlerini adalet, özgürlük, özgünlük ve özlem değerlerine mündemiç etkin ve etkileşimsel bir tarihi kültürel yönelimle birlikte olumlu bir yöne doğru dönüşebileceğini belirtmektedir. Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş, ekonomik psikoloji perspektifinden hareketle 1960'lardan itibaren yalnızlığın küresel bir boyuta geldiğini ve bunun bireycilik düzeyinde artışa neden olduğunu vurgulamaktadır. Öğr. Gör. İdil Arasan Doğan'ın makalesi, pandemi sürecinin neden olduğu yalnızlık durumunun yaşlıların fiziksel ve psikolojik sorunlarını derinleştirdiğine ve çözüm olarak da ilişkiler ve sosyal destek temelinde çalışılan kişilerarası psikoterapi tekniklerinin önemine atıf yapmaktadır. Prof. Dr. Könül Bünyadzade "Yalnızlık ve Yaratıcılık" başlıklı makalesinde pandemi sürecinin insana dair temel değerlerin hatırlanmasını sağlayacak ve belirtilen bu değerleri etkin hale getirecek bir biçimde fırsata dönüştürülmesi gerekliliği üzerine bir düşünce geliştirmiştir. Son olarak Dr. Öğr. Üyesi Baver Demircan ise teknoloji çağının temel bir belirleyici unsuru olan araçsallığın pandemi süreciyle birlikte açığa çıkan farklı yalnızlık his ve hallerine neden olduğuna işaret ederken yine de pandemi sürecinin bu olumsuz his ve hallerin çözümü noktasında olanak açabilme ihtimali olduğunu gündeme getirmiştir.

Kitapta sempozyumun etkisine binaen sempozyumdan sonra kaleme alınan altı makale bulunmaktadır. Prof. Dr. Sergey Egoryshev ile Ildar Gimaev'in kaleme aldığı makale, tarihsel, felsefi ve sosyolojik verilerin ışığında yalnızlık durumunun çok yönlü nedenlerini pandemi süreciyle ilişkilendiren bir içeriktedir. Doktora öğrencisi Zeynel Günbek ile Prof. Dr. F. Belma Oğul'un makalesi, pandemi süreciyle birlikte ortaya çıkan yalnızlık durumunun müzik yapabilme ve eser sunma biçim ve imkânlarını nasıl değiştirdiği ve bu biçim ve imkânları hangi noktaya getirdiği sorusu üzerinden şekillendirilmiştir. "Pandemi Çocuklarının Öğrenilmiş Yalnızlığı" başlığını taşıyan makalesinde Dr. Öğr. Üyesi Nihan Kalkandeler, pandemi sürecine bağlı yalnızlık durumunun

aile içinde ve özellikle de çocuklar tarafından nasıl deneyimlendiğini ele alan bir tartışma geliştirmiştir. Dr. Öğr. Üyesi Ali Akdoğan, pandemi ve yalnızlık ilişkisinin bireysel düzlemdeki deneyimlenme biçimlerini çok boyutlu bir şekilde analiz etmiştir. Arş. Gör. Betül Çelebi ve Sempozyum Düzenleme Kurulu Üyesi olan Arş. Gör. Berat Dağ, pandemi süreci ve yalnızlık durumunu tarihsel, sosyolojik ve psikolojik bir veçheden ele alarak konu ve çözüm önerilerini yapısal, dönemsel ve ilişkisel bir bütünlük dâhilinde değerlendirmiştir. Son olarak Sempozyum Düzenleme Kurulu Üyesi olan Arş. Gör. Bengi Çakmak, pandemi ve yalnızlık ilişkisinin neden olduğu çok yönlü kriz sürecine değinen, mevcut tarihsel-toplumsal anın notunu düşen ve böylelikle de alternatif özneye dair soruları tahayyül etmeyi hedefleyen bir makale kaleme almıştır.

Kitabın son bölümünde ise deneme biçiminde yazılan üç metne yer verilmiştir. Bu çerçevede Prof. Dr. Yılmaz Özbek'in denemesi yalnızlık duygusuna karşı olarak anlamlı yaşam imkânlarını gündeme getirmektedir. Dr. Orhan Aras, pandemi ve yalnızlığın korku temelinde şekillenen tarihsel sürekliliğine değinerek sürecin Batı Uygarlığı özelinde nasıl deneyimlendiği sorusu üzerine bir deneme ortaya koymuştur. Son olarak Yönetmen Murathan Özbek, pandemi sürecine bağlı olarak ortaya çıkan yalnızlık durumunun neden olduğu olumsuz halenin sanata gömülü bir anlamlı yaşam arayışına binaen yaratıcı bir düzeye erişebileceğini vurgulayan bir deneme kaleme almıştır.

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

Editörler

Prof. Dr. Ebulfaz Süleymanlı

Arş. Gör. Bengi Çakmak

Arş. Gör. Berat Dağ

Introduction

This book in your hand includes transcripts, articles, essays, and the papers presented at the Third International Symposium on Loneliness, and articles and essays written based on the impact of the symposium, which is titled “*Pandemic and Loneliness*” and was held on 4-5 December 2020 at Üsküdar University. In this context, it can be stated that the book is designed within the framework of four chapters. In the first part of the book, the transcripts of the opening speeches are given. In the second part, there are forms of symposium papers arranged as articles. In the third part, there are articles written together with the effect of the symposium. The last part of the book includes the essays formed by the papers presented at the symposium and the texts written together with the effect of the symposium.

The first of the opening speeches was made by the Chair of the Symposium Organizing Committee, Prof. Ebulfez Süleymanlı. After evaluating the general results obtained from the previous symposium in his speech, Süleymanlı analyzed the pandemic process and loneliness from a sociological perspective, both separately and in relation to each other. Üsküdar University’s Founding Rector Prof. Nevzat Tarhan’s second opening speech emphasizes the necessity of strengthening historical and social institutions towards positive values and behaviors, addressing the psychiatric and psychological problems that may be experienced after the pandemic process. Prof. Deniz Ülke Arıboğan, Dean of the Faculty of Humanities and Social Sciences, on the other hand, emphasized that many negative qualities of authoritarian rulers, totalitarian governments, and status quo orientations have deepened with the pandemic process and that it is necessary to create a liberal and democratic

political position against this situation.

The first of the articles, which are in the order of the presentations at the symposium, is written by Prof. Gül Eryılmaz. In the article, she discusses the individual, relational, and environmental causes of loneliness encountered in romantic relationships, together with offering a possible solution for this situation. In the second article titled “Adolescent Loneliness and K-Pop”, Assoc. Prof. Emel Sarı Gökten evaluates the social risks that K-Pop groups pose on young people after the 2000s, and discusses how families should develop an attitude against these risks. Prof. Mehmet Akif Okur’s article highlights the concept of “Turkish House” as a general solution, examining the political, economic, and geopolitical problems caused by the pandemic process,. Addressing the situation of isolation caused by the technological transformation associated with the globalization process, Prof. Zhldyz Urmanbetova states that this negative situation, which is mentioned in her article with the development of the creative aspect of loneliness, can be neutralized. In the fifth article titled “Loneliness and Longing”, Prof. Erol Göka states that the negative aspects of loneliness can turn into a positive direction with an active and interactive historical-cultural orientation embedded in the values of justice, freedom, originality, and longing. Asst. Prof. Mert Akcanbaş emphasizes from the perspective of economic psychology that loneliness has reached a global dimension since the 1960s, and this causes an increase in the level of individualism. Instructor İdil Arasan Doğan’s article refers to the fact that the loneliness caused by the pandemic process deepens the physical and psychological problems of the elderly, and, as a solution, she points the importance of interpersonal psychotherapy techniques based on relationships and social support. Prof. Könül Bünyadzade, in her article titled “Loneliness and Creativity”, develops a thought on the necessity of transforming the pandemic process into an opportunity in a way that would ensure that the basic values of human beings are remembered and that these values are effective. Finally, Asst. Prof. Baver Demircan points out that instrumentality that is a fundamental determinant of the age of technology causes different feelings and states of loneliness emerging with the pandemic process, while still bringing up the possibility that the pandemic process may open up possibilities for the solution of these negative feelings and situations.

In the book, there are six articles written after the symposium. The article written by Prof. Sergey Egoryshev and Ildar Gimaev elaborates on the multifaceted causes of loneliness to the pandemic process in the light of historical, philosophical, and sociological data. Ph.D. student Zeynel Günbek and Prof. F. Belma Oğul’s article is shaped by the question of how the loneliness that emerged with the pandemic process has changed the forms and possibilities of making music and presenting works, and to what point it has brought these forms and possibilities. In her article “The Learned Loneliness of Pandemic Children”, Asst. Prof. Nihan Kalkandeler makes a discussion about how

Loneliness related to the pandemic process is experienced within the family, especially by children. Asst. Prof. Ali Akdoğan analyzes how the relationship between the pandemic and loneliness is experienced at the individual level in a multidimensional way. Research Assistant Betül Çelebi and Research Assistant Berat Dağ, also a member of the Symposium Organizing Committee, evaluate the issue and possible solutions within a structural, periodic, and relational integrity by addressing the pandemic process and loneliness from a historical, sociological, and psychological perspective. Finally, a member of the Symposium Organizing Committee, Research Assistant Bengi Çakmak's article touches upon the multidimensional crises caused by the relationship between the pandemic and loneliness, downgrading the current historical-social moment, and thus aiming to imagine questions about an alternative subject position.

In the last part of the book, there are three texts written in essay form. In this context, Prof. Yılmaz Özbek's essay brings up meaningful life opportunities against the feeling of loneliness. Dr. Orhan Aras, referring to the historical continuity of the pandemic and loneliness shaped on the basis of fear, puts forward an essay on the question of how the process was experienced in Western Civilization. Finally, Film Director Murathan Özbek's essay emphasizes that the negative halo caused by the loneliness due to the pandemic can reach a creative level based on the search for a meaningful life embedded in art.

To conclude, this book aims to explain and understand the pandemic process and loneliness within interdisciplinary and relational integrity. Likewise, it should be emphasized that the book also aims to develop a holistic suggestions for multi-cause, multi-faceted, and multi-stage problems encountered within the framework of the relationship between pandemic and loneliness. We hope you enjoy reading our book, which tries to reveal a comprehensive understanding of the relationship between the Covid-19 pandemic and loneliness.

Editors

Prof. Ebulfez Süleymanlı

Research Assistant Bengi Çakmak

Research Assistant Berat Dağ

Açılış Konuşması

KORONA DÖNEMİ YALNIZLIĞI

PROF. DR. EBULFEZ SÜLEYMANLI

Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Başkanı,
Sempozyum Düzenleme Kurulu Başkanı

Sayın Kurucu Rektörüm, Sayın Rektör Vekilim, Sayın Dekanım, Değerli Akademisyenler, Saygıdeğer Konuklar, Medyamızın *değerli mensupları* ve Sevgili Öğrenciler.

Bu yıl ikincisini düzenlediğimiz “Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu” Düzenleme Kurulu adına hepinizi sevgi ve saygıyla selamlıyorum.

Bu sempozyumun ilkinin 6-7 Aralık 2019’da “Birey, Toplum ve Yalnızlık” başlığı altında gerçekleştirmiş ve bu başlık altında “Güven ve Yalnızlığın Politikası”, “Yalnızlık ve Politik Sonuçları, Yalnızlığın Psikolojisi”, “Göç ve Yalnızlık”, “Modern Toplumda Solo Yaşam”, “Değerli Yalnızlık”, “Yalnız İnsan Mutlu Olabilir mi?”, “Hakikat ve Yalnızlık” “Kuşaklar ve Yalnızlık” ve “Edebiyat ve Yalnızlık” gibi yalnızlıkla ilgili birçok önemli konuyu iki gün boyunca ele almıştık. Yani daha geçen sene bu günlerde yalnızlığı zikrettiğimiz bu başlıklar üzerinden yalnızlığın farklı etkilerini irdelerken ikinci sempozyumumuzu “Pandemi ve Yalnızlık” başlığı altında gerçekleştireceğimizi ve yalnızlığı bu bağlamda konuşacağımızı aklımızın ucundan bile geçirmezdik. Nitekim bir önceki sempozyumda yalnızlığı deneyimleme ve kavramsallaştırma biçimlerindeki çeşitliliğe pek çok konuşmacı tarafından vurgu yapılmıştı. Oysa 2020’ye girişle birlikte hayatımıza aniden giren ve tüm dünyada etkili olan COVID-19 pandemi süreci, ortaya çıktığı günden itibaren yayıldığı bütün ülkelerde toplumsal kesim ayırt etmeden herkesin sağlığını ve sağlık sistemini tehdit etmekle kalmadı, insanlığı hiç alışık olmadığı bir tür zorunlu sosyal izolasyon sürecine sokarak hayatımızın kendi inisiyatifimizin dışına çıkmasına neden oldu. İnsanlık tarihinde birçok salgın hastalığın yaşandığı dönemler olmuştur elbette. Ancak Covid-19 salgını tarihte görülmemiş bir hızla yayılarak ve farkında olmadan

güvencesi altında yaşadığımız kontrol duygumuzu ve geleceğin öngörülebilir olduğuna dair inancımızı sarsarak tahammül sınırlarımızı zorlayan bir belirsizlik yarattı ve bu süreçte yalnızlığımız da arttı. Bunu bir görünürlük meselesi olarak ele almak da mümkün. Pandeminin bilhassa sosyolojik açıdan ortaya koyduğu en başat etki, bireysel ve yapısal deneyimleri, eşitsizlikleri, yaşam koşullarını ve ruh hallerini her zamankinden daha görünür kılmadır diyebiliriz. Bu bakış açısı, ileriki çalışmalarda ve hatta Pandemi sonrası dönemde yeni özne ve toplumu anlamak için bize rehberlik edebilir.

Evet, pandemiden önce de yalnızlık dünyada yükselen boyutuyla göze çarpıyordu. Fakat pandemi döneminin koşulları yalnızlık konusunda yeni durumlar ve bununla birlikte yeni sorunlar ortaya çıkarmış bulunmaktadır. Uzmanlara göre salgın krizinin bu kadar korkutucu olmasının nedenlerinden biri de karantina altında olma düşüncesi dışında insanların birbirinden kopmuş halde, evlerinin duvarları arasında sıkışıp kalmalarıdır. Bu bağlamda evde yalnız kalmanın bunaltıcılığı ya da yalnız ölme korkusunun insanoğlunda derin ve örseleyici etkiler bırakarak yoğun bir pandemik yalnızlık psikolojisi ürettiği de dile getirilmekte. Kuşkusuz sosyal mesafe hayati önem taşıyor, ancak yalnızlığımız da giderek artırıyor. Özellikle sosyal izolasyondan dolayı sosyal bağlarımızın zayıflaması, yalnızlaşmayı derinleştirdi. Ayrıca bu yalnızlık “değerli yalnızlık” olarak tercih edilen yalnızlıktan çok daha farklı bir duruma işaret etmektedir. Yani pandemi sürecindeki izolasyonun ne zorunlu ne de tercih edilen kategorisine tam olarak uymadığını ve hem çok bireysel deneyimlere neden olurken hem de hiç olmadığı kadar kolektif toplumsal bir deneyim ve ruh hali yaşattığını tecrübe ediyoruz. Olumlu/olumsuz, tercih edilen/zorunlu gibi temel ayrımlarla ifade edilemeyen bu çeşitliliğin, ikiliklerin ötesinde çok daha geniş ve kolektif bir kapsama işaret ettiğini pandemiyle yeniden gözlemledik.

Nitekim her seferinde evde olmayı dışarıda olmaya tercih eden kişiler bile bu durumun mecburiyet olmadığı ve tercih olduğu sürece ne kadar iyi hissettirdiğini bu günlerde öğrendiklerini çeşitli sosyal medya platformlarında dile getiriyorlar. Bu bağlamda bir sosyal medya kullanıcısının dile getirdiği düşünceler bu yeni yalnızlık durumunu çok iyi özetliyor: “Ben evcimen bir adamım. Bir arkadaşımınla görüşeceksem de evime davet ederim. İşim bitince doğru eve giderim. Ama anladım ki asosyallik zorunlu olmayınca güzelmiş. Evde patlıyorum ama zorlu süreci aşana kadar evde kalmak zorundayız.”

Bazıları da aksine zorunlu karantina günlerini daha önce kendisiyle yüzleşmekten ve can acıtıcı sorulara cevap vermekten kaçınmak için kullandıkları zamanın telafisi niteliğinde hayatlarını harika bir deneyimine dönüştürme çabasına giriştiler. Bu durum da aslında yalnızlığın belki de en kadim anlamlarından birini yeniden görünür kılıyor. Kişinin varoluşla ilgili tefekkür etmesi, üretken bir sessizlikle baş başa kalması, kimi yüzleşmeler ve farkındalıklar yaşaması ve en nihayetinde dünyada ve kendi bedeninde yaşamının farklı boyutlarını idrak edebilmesiyle alakalı bir yalnızlık deneyiminden söz ediyoruz.

rum. Pandeminin tüm olumsuzluklarına ve yaşattığı afet ve travma psikolojisine rağmen bu tür bir sağlıklı bireyleşme sürecine elverişli olduğunu da gözlemlemek mümkün. Bunu deneyimleyebilenler toplumsal tabakalaşma ve pandemi koşulları içinde şanslı nitelendirilebilecek kesim olsa da- bu kesimin pandemi öncesinde belki de salt tüketici konumunda olduğu düşünülürse-böylesi bir dönüşümün toplumsallığa olumlu biçimde yansımaları da söz konusu olabilir.

Pandeminin ortaya çıkardığı yalnızlık hissinin artması durumu, farklı ülkelerde yapılan araştırmalarla da doğrulanmaktadır. Nitekim en son 10 Kasım'da Finlandiya'da yapılan bir araştırmada kendilerini yalnız hisseden kişilerin oranını %26'a yükseltmiştir. Pandemi öncesi bu oran %20,8 olarak görülmekteydi. 2020'nin ilkbaharında yapılan araştırmada bu oranın daha yüksek olduğu görülmüştür; %32 (<https://rossaprimavera.ru/news/96081f21>).

Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre katılımcıların %50'si bu yalnızlığın zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde yıkıcı etkileri olabileceğini düşünüyor.

ABD'de halk sağlığı uzmanları COVID-19 kadar ABD'yi yıllardır kasıp kavuran yalnızlık epidemiyinden endişe ediyor. Karantina döneminde yaşanan asosyalleşme ile birleşen yalnızlığın uzun vadede ciddi psikolojik sonuçları olabileceği konusunda uyarıyor. Ayrıca bu ay Türkiye'de tarafımızdan altmış yaş ve üzeri 1598 katılımcıyla yaptığımız araştırmaya göre, pandemi ve karantina dönemlerinde aile ve yakın çevre iletişimi eksikliği nedeniyle katılımcıların %68,7'sinin yalnız hissettiğini tespit ettik.

Farklı ülkelerde insanlar bu dönemde artan yalnızlıklarına çeşitli çözümler geliştiriyorlar. Örneğin Japonya'da salgın döneminde insanlara arkadaşlık edecek şekilde dizayn edilen robotların satışı artmış durumda. Rusya'da ise salgın döneminde insanlar yalnızlığını gidermek için sokaklarda ve hayvan barınaklarında bulunan hayvanları evlerine alarak bu şekilde yalnızlıklarını gidermeye çalışıyorlar. Sert karantina önlemleri nedeniyle sosyal yaşamın giderek kısıtlanması özellikle yaşlıları daha fazla etkileyerek yaşlıların yalnızlıklarını artırıyor.

Burada sözünü ettiğim birtakım temel ayrımlar ve deneyimler niteliksel ve niceliksel anlamda çok daha büyük bir kapsama sahip elbette. Zaman içerisinde sosyal bilimler literatüründe bu kapsamı karşılamaya yönelik kavramsallaştırma ve araştırma çabalarının daha da yoğunlaşacağına inanıyorum.

Son olarak, sempozyumun fikir aşamasından gerçekleştirilme sürecine kadar her tür yardım ve desteği sağlayan Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Sayın Prof. Dr. Nevzat Tarhan Hocamıza, Rektör Vekilim Prof. Dr. Mehmet Zelka Hocama, Sempozyumun gerçekleştirilmesinde emekleri olan kıymetli Dekanım Deniz Ülke Arıboğan Hocamıza, uzmanlık alanlarına göre bu sempozyum için sunum hazırlayan değerli konuşmacı Hocalarıma, Üniversitemizin Kurumsal İletişim Ofisine ve İdari İşlerine, Sempozyum Düzenleme ve Yürütme Kurulu-

nun değerli üyelerine, sempozyumun iki gün boyunca tercüme faaliyetinde bizlere gönüllü olarak yardımcı olacak değerli Hocalarıma ve araştırma görevlisi arkadaşlarıma ve siz değerli katılımcılara gönülden teşekkür eder, ilgili akademisyen ve araştırmacıların bir araya gelmesine vesile olan bu sempozyumun, yalnızlık konusuyla ilgili yeni bilimsel bilgi ve düşüncelerin üretilmesine katkı sağlamasına vesile olmasını temenni ederim, herkese sağlıklı günler dilerim.

Açılış Konuşması

AİLE VE YALNIZLIK

PROF. DR. K. NEVZAT TARHAN

Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü,
Psikiyatrist

Giriş: Pandemi Sonrası “Yalnızlık, Uykusuzluk, Kaygı Artışı” Çözümü Kolay

Pandemi sonrası yalnızlık krizine karşı mutlaka önlem alınmalı. Dünyada etkili olan pandeminin bir kriz olarak ele alınması gerekiyor. Postpandemik dönemde psikiyatrik hastalık pandemisi bekleniyor.

Üç ortak sorun “yalnızlık, uykusuzluk, kaygı”ya çare olarak üç ortak değerin gücünden faydalanmak gerekir; “ümit, şefkat ve nezaket.”

Toplum hayatı, zaman ve sosyal hayatın bir zincir gibidir. Zincirin en kuvvetli yeri, zincirin en zayıf halkasıdır. Kriz olduğu zaman gerilim oluyor. Gerilim olduğu zaman, zayıf halkadan kopar. İnsanın en zayıf halkası neresiyse oradan kopuyor. İnsanlarda şu anda aile hayatı ve ruh sağlığı, zayıf halkadır. Kriz yönetiminin doğal akışına bırakılması halinde sorunlar kalıcı hale gelecektir. Bir insanın kolu kırıldığında müdahale edilmez ise sakat kalır. Tedavi edilirse en az hasarla geçer. Krizde çıkacak sorunlara karşı proaktif olmak gerekiyor. Bu yapılamazsa kriz hasar bırakarak toplumdan geçer.

En çok ailede yangın çıkıyor:

Bu sempozyumu pandemi konusuyla birleştirmenin uygun olduğunu düşünüyorum. Pandeminin neden olduğu ve öncülleri olan sosyal izolasyon, insanlarda psikolojik izolasyon gibi algılanma etkisini ortaya çıkardı. Psikolojik izolasyonu insanlar yanlış anladı. Bunun etkisiyle birey; kendine ve topluma karşı yabancılaşma yaşıyor. 2. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu’nda bu konuyu analiz etmeyi amaçladık çünkü aile ile ilgili boyutu da var. Yangın en çok

ailede çıkıyor. Özellikle Çin’de pandemi döneminden sonra boşanma dilekçeleri o kadar artmış ki basından edindiğimiz bilgilere göre mahkemeler dilekçeleri bir ay sonrasına erteliyormuş.

Bununla ilgili ülke olarak bizde bir istatistiksel çalışma yapılamadığı için veri paylaşamıyoruz ama bu durumdan etkilenmemesi mümkün değil. Bizim aile yapımızda daha fazla koruyan dinamikler var...

Postpandemik dönemde psikiyatrik hastalık pandemisi bekleniyor:

Covid-19 sonrası tüm dünyada psikiyatrik sorunların artması bekleniyor. Postpandemik dönemde psikiyatrik hastalık pandemisi bekleniyor. Bu konuda Dünya Sağlık Örgütü’nün açıklamaları var. Ayakta ve yatarak tedavi gören vakalar arttı. Klinik tecrübemizde 70 yaşına gelmiş, hayatında hiç antidepresan kullanmamış insanların karantina dönemindeki izolasyondan sonra ilaç kullandıklarını görüyoruz. Bu dikkate değer bir durum, göz önünde bulundurulmalı.

Şu anda en zayıf halka, aile hayatı ve ruh sağlığı:

Krizlerde iki kural vardır. Toplum hayatı, zaman ve sosyal hayat bir zincir gibidir. Zincirin en kuvvetli yeri zincirin en zayıf halkasıdır. Kriz olduğu zaman gerilim oluyor. Gerilim olduğu zaman zayıf halkadan kopmalar yaşanır. Bu durum insanın en zayıf halkası neresiyse oradan kopmaya neden olur. İnsanlarda şu anda aile hayatı ve ruh sağlığı zayıf halkalar. İnsanların ruh sağlığı ile ilgili istatistikler var. İkinci kural da kriz yönetimi doğal akışına bırakılırsa problemler kalır. Bir insanın kolu kırıldığı zaman müdahale edilmez ise o kişi sakat kalır. Tedavi edilirse en az hasarla atlatılır. O nedenle krizleri muhakkak yönetmek gerekiyor. Krizde çıkacak sorunlara karşı proaktif davranmak gerekiyor. Bu yapılamazsa kriz, toplumda hasar bırakarak geçer.

Gençler artık daha yalnız hissediyor:

Dünyada 1950 ile 2000 arasındaki istatistiklere bakıldığında kişi başı gelir hızla yükseldi. Bu yükseliş 2010-2020 yılları arasında daha fazla. İstatistikler maddi refah seviyesinin arttığını ama mutluluk seviyesinin hep aynı olduğunu hatta tam aksine azaldığını gösteriyor. Bu da dikkate değer bir konu.

Ergenlik dönemindeki gençlere ilişkin yapılan araştırmalarda da gençlerdeki yalnızlığın süreç içinde arttığı gözlemlendi. Ergenlik dönemindeki gençlerin birbirlerine ayırdığı zamanlar tespit edilmiş. 80’li yıllardan 2015’e kadar bir veri ortaya konmuş. 90’lı yıllarda gençler %50 oranında arkadaşına ihtiyaç duyarken; 2015’te bu ihtiyaç oranı %15-20’lere düşmüştü. Bu da çok ciddi bir sorun.

Bir diğer istatistik depresyonun toplumdaki yayılma oranını gösteriyor. ABD’de tanı konulmuş klinik vakaların 2013 – 2016 arasında yükselme eğiliminde olduğu da tespit edilmiş. Aslında küreselliği, dünyadaki değişimi en iyi temsil eden toplumdur. İnsanların 3’te 1’i, gençlerin %40’ı, ayrımcılığa maruz

kalanlar, engellilik ve sağlık sorunları olan kişiler kendini yalnız hissediyor.

Yalnızlıktan utanılıyor, bu kişilerin empati ihtiyaçları daha yüksek, gelir adaletsizliği kişilere yalnız hissettiriyor, sosyal güven duygularının düşük olduğu görülüyor. Online arkadaşlıklar daha çok oluyor.

Bağımlılığın arkasında yalnızlık var:

Yalnızlık, insanın beyin kimyasını da bozuyor. Bağımlılığın arka planı incelendiğinde yalnızlığı görüyoruz. Bağımlı kişiler bağlanma ihtiyacı olan kişilerdir. Sığınacağı güvenli bir alanı, ailesi, arkadaşları yok. Zayıf aile var ve yalnız hissediyorlar. Yalnız hissedince de selfmedikasyon dediğimiz bir arama davranışı ortaya çıkıyor. Kişi, madde kullanarak rahatlamaya çalışıyor ve madde bağımlısı haline dönüşüyor.

Yalnızlık duygusu insanı depresyona aday hale getiriyor:

Bu çağda aileyi zayıflatan üç önemli faktöre dikkat çekmek gerektiğini düşünüyorum. Bunları sekülerizm, sosyal anomi ve bireycilik olarak ifade edebilirim.

Kişinin acıma, merhamet ve utanma duygusunu devam ettiren olgu, hesap verme duygusudur. Bir insanda hukuki suçlara karşı hukuki menfaat paylaşımını yasalar belirler. İnsan ilişkilerinde sosyal menfaat paylaşımını da sosyal normlar ifade eder. Kişinin bireysel menfaat paylaşımını da vicdanındaki normlar sorgular. Şu andaki dünyada vicdani normlara gerek yok, vicdan bulanık bir kavramdır gibi bir durum ortaya çıkıyor. "Bireycilikte aile değil, birey kutsaldır" ilkesinin savunuluyor. Bireyciliği bencillığe dönüştürüyor. Bu da insanı yalnızlaştırma etkisi yapıyor. İnsan ilişkisel bir varlık, yalnız olmadığını hissederse kendini, geleceğini güvende hissediyor. Yalnızlık duygusu insanı depresyona aday hale getiriyor.

Sonuç olarak pandemide "Dijital Zorunluluk" ortaya çıktı:

Covid-19'da dijital zorunluluk ortaya çıktı. Pandeminin ortaya çıkardığı zorunlu dijitalleşme bu riski daha da artırdı. Artık dijitalleşme hayatımızın bir parçası oldu. Biz sadece bunu 90 sonrası kuşağın sorunu olarak görürken şu anda her yaşta insan için dijitalleşme konusu önemli. Pandemi sonrası psikososyal yabancılaşma, zorunlu dijitalleşme var. Dijital, hayatı kolaylaştırırken riski de arttırmaya başladı. Dijital diktatörlüğe doğru gidiyoruz diyenler haklı gibi görünüyor.

Sonuç olarak; yalnız kişi kendine "neden yalnız olduğunu" sormalı. Bunun yanı sıra insan kendisine "Empatik beklentimi azaltmalı mıyım, bencil insanlardan uzak durmalı mıyım, sosyal kulüp ve etkinliklere kendimi zorlamalı mıyım, olumlu iletişimi tercih etmeli miyim, hedef arkadaşım olsun mu, insanlar ve yakın çevrem aksini görmedikçe dost kabul etmeli miyim...?" gibi soruları da sormalı...

Aile ve Yalnızlık

Herkesi saygıyla selamlıyorum. Sempozyumun düzenleme kuruluna, başta Ebulfez Hocama -uzun zamandır çok güzel hazırlıyor-, çalışma arkadaşlarına çok teşekkür ediyorum. Sempozyumun geçen sene birincisi yaptık ve büyük bir özveri göstererek, fedakârlık göstererek ve işi sosyal sorumluluk gibi hissederek bu ikinci sempozyumu da pandemiye rağmen yapmaları nedeniyle tekrar tekrar teşekkürün gerekli olduğunu düşünüyorum.

Şimdi bu sempozyumu, pandemi konusuyla birlikte birleştirelim dedik. Pandeminin yaptığı ve şu anda öncülleri olan bazı sosyal izolasyonun dış izolasyon olarak algılanmasına bağlı olarak insanlarda etki ortaya çıktı. Yani psikolojik izolasyonu insanlar yanlış anladı. Bunun etkisiyle yabancılaşma yaşıyor. Kendine yabancılaşıyor, topluma yabancılaşıyor. Biraz bunu analiz edelim dedik. Bu konunun aileyle ilgili durumu da var. Çünkü ailede en çok yalnızlık çıkıyor. Özellikle de Çin’de bu pandemi döneminden sonra boşanma dilekçeleri o kadar artmış ki mahkemeler-basından öğrendiğim bilgi bu-bir ay sonra gel diyerek dilekçeleri almıyormuş. Tabii bizde böyle bir istatistiki çalışma yapılamadığı için, bilemiyoruz. Ama etkilenmemesi mümkün değil. Bizde mahalle yapısını koruyan dinamikler var. Mesela Azerbaycan’dan da katılanlar var. Dünyanın başka yerlerinden gelen katılımcılar da var. Bu vesileyle onları da selamlıyorum. Onların yaşadığı ülkelerde de insanlar bunların etkilerini görüyordur. Biz bu konuda bir hazırlık yaptık, bu konuda dünyanın gidişi hakkında literatür taradım. İzin verirseniz o sunuma geçmek istiyorum.

Meşhur Einstein’ımız, Nobel fizik ödülü sahibi, yüksek IQ’su var, mükemmel keman çalıyor, satranç oynuyor, bir dahi ama duygusal zekâsı yerlerde sürünüyor. Evliliğinin onuncu yılında eşine şunları söyleyerek ondan sonra hayatını yalnız geçiriyor, yalnız bir insan: “Seninle evli kalmamı istiyorsan benden şikâyet etme, yemeğimi üç öğün düzenli olarak odama getir, benden dostluk ve yakınlık bekleme.” Bunu hangi kadın kabul eder, etmemiş, ayrılmışlar. Böyle bir durumda, Batı dünyasına da Doğu dünyasına da yansıyan bir yalnızlaşma var. Bunun sebeplerinden birini kazıdığınızda altından Einstein’ın yaşam felsefesi çıkıyor karşımıza. Bir diğer yalnızlık çeşidi, seçilmiş yalnızlıktır, onlara saygı duyuyorum. Yani belli bir ideali vardır, onun için yalnız kalabilir ama bu şekilde yalnızlığı seçerken birilerine zarar vermek de sorgulanması gereken bir durum.

Şimdi COVID sonrası ne oldu? Daha az ekonomik refah, daha az psikolojik refah, daha az fiziksel rahatlık, daha az sosyal ilişkiler, daha az güven, daha az mutluluk, daha az eğlence var şu anda. Fakat daha fazla yoksulluk arttı dünyada. Daha fazla gelir eşitsizliği, daha fazla sağlık sorunu, daha fazla sosyal izolasyon, daha fazla yalnızlık, daha fazla gelecek kaygısı, daha fazla ölüm korkusu, daha şiddetli olaylar ve daha sık olarak depresyon, panik hastalığı ve sosyal sorunlar var. Dünya Sağlık Örgütü’nün açıklamaları var ve biz de klinik tecrübemizde görüyoruz. 70 yaşında hiç hayatında anti-depresan

kullanmamış kişiler izolasyon sonrasında anti-depresan kullanmaya başlıyor. Postpandemik dönemde psikiyatrik hastalık pandemisi beklenirken ayaktan ve yatarak tedavi gören vaka sayısının artması gibi öncüler de geldi. Krizin ikinci kuralı, kendi çözüm reçetesini kendiliğinden üretememek. Bunun için kriz yönetimi gereklidir. Aynı şey postpandemik dönem için de gereklidir.

Krizlerde birinci kural, sosyal hayat ve zaman bir zincir gibidir, zincirin en kuvvetli yeri, en zayıf halkasıdır. Kriz olduğu zaman gerilim oluyor, gerilim olduğu zaman en zayıf halka kopar. İnsanlığın en zayıf halkası neresiyse oradan kopuyor. İnsanlarda şu anda aile hayatı zayıf alandı, bir yerde insanın ruh hayatı-birazdan istatistiklerde göstereceğim-... İkinci kural, kriz akışına bırakılırsa iz bırakarak kalıcı oluyor. Yani insanın kolu kırıldığında tedavi etmezseniz sakat kalır, o kol, eğri kalır, kırık kalır, güçsüz kalır. Ama müdahale edip tedavi ederseniz en az hasarla geçer. Aynı onun gibi krizleri de yönetmek gerekiyor. Krizi de önlemek için aktif olmak gerekiyor. Bu yapılamazsa kriz hasar bırakarak buradan gider. Er geç gidecek inşallah.

Burada bakın, 1950 ile 2000 arasındaki gelir istatistiklerinde gelir füze gibi yükseliyor, 2000'de daha da fazla yükseliyor. Maddi refah artmış ama mutluluk seviyesi aynı kalmış, değişmemiş, hatta azalma bile var. Bunun üzerine "neden oluyor" diye araştırmalar yapılıyor şu anda, kongreler düzenlendi, mutluluk bilimi diye bir bilim çıktı. Şu grafikte de gençlerin birbirine ayırdığı zamanın istatistiki bilgisi var, 1980 ile 2015 arasında. Ve burada gözüküyor ki 1990'da %50 civarında her gün etrafında arkadaş isteyen bir genç, 2015'te %25'lere düşmüş. Bu grafikte de depresyonun toplumdaki yayılım oranı var. ABD'de tanı koyulmuş klinik vakalar gittikçe yükseliyor, küresel olarak. ABD küreselliği ve değişimi en iyi temsil eden toplum.

Ve şimdi kimler yalnız hissediyor? İnsanların üçte biri, gençlerin %40'ı, ayırıcılığa maruz kalanlar... Yalnızlıktan utanılıyor, empati ihtiyacı daha yüksek, gelir adaletsizliği yalnız hissettiriyor, sosyal güven duyguları düşük, on-line arkadaşlık daha çok, engellilik ve sağlık sorunları olan kişiler daha çok kendilerini yalnız hissediyor. Yalnızlık insanın beyin kimyasını bozuyor. Bağımlılık hastası, psikoz hastası örneği; beynin ön kısmı iyi çalışmıyor. Yine extasi alan beyin örneğinde madde kullanımı, beynin ön bölgesindeki serotonin depolarını boşaltıyor. Onu aldıktan sonra bütün gece dans ediyor, bütün gece eğleniyor, bütün gece uyarılmışlık hali var. Ama ertesi günü daha kötü geçiyor, böyle bir etki ortaya çıkıyor ve bu etkide ancak kişi üç haftada eski haline gelebiliyor. Aslında bağımlılığın arkasında da yalnızlık var. Bağımlı kişiler, bağlanmaya ihtiyacı olan kişilerdir. Sığınacağı güvenli bir alan yok, aile yok, arkadaşlık yok ve bu yalnızlığa karşı bir arama davranışı ortaya çıkıyor. Ters medikasyon dediğimiz, kendi kendine rahatlamaya çalışıyor ve kişi madde bağımlısı haline geliyor. Onun için farelerle ilgili yapılmış bir deney var -TedTalklarda var, oradan bakılabilir-; fareleri kokain bağımlısı yapıyorlar. Kokain bağımlısı olan fareler, bir müddet sonra kokain suyu için pedala basıyor, içiyor, basıyor, içiyor ve ölünceye kadar kokainli suyu içiyor. Ama kokain kullanan bir grup fareyi

doğal ortamına bırakıyorlar ve bu fareler kokain pedalına basmaktan vazgeçiyor ve kendi sosyal ortamında, doğal ortamında, aile ortamında bağımlılık sorununu çözüyor.

Bu çağda aileyi zayıflatan üç önemli faktör var: Sekülerizm, sosyal anomi ve bireycilik. Bu çağda vicdani normlara gerek yok, vicdan muğlak bir kavramdır anlayışı ortaya çıktı. Antik Yunan'da bile bu var. Spartalılarda hırsızlık yakalanana kadar suç sayılmıyor. Tamamen yaratıcıya karşı hesap verme duygusunun olmadığı bir insan tipolojisi yetişti. Bu seküler tiptir. Siyasal olarak değil felsefi olarak kullanıyorum bu kavramı. Sekülerizm, vicdani sorumluluğu zayıflatan ve bencilleşen bir insan üreterek aileyi ayak bağı olarak görüyor. Sosyal anomi, sosyal normların bozulmasıyla aileyi koruyan surların yıkılmasına sebep oldu. Bireycilik, aile değil birey kutsaldır anlayışıyla bağlanma-bağımlılık dengesinin bozulması, bağlanmanın kimliksizlik ve zayıflık olarak algılanması ve geniş ailenin dağılmasına neden olmuştur. Bireyciliği bencilliğe dönüştürüyor. Bu da insanı yalnızlaştırma etkisi yapıyor. Çünkü insan ilişkisel bir varlık, yalnız olmadığını hissederse kendini güvende hissediyor. Yalnızlık duygusu insanı depresyona aday hale getiriyor. Bugünün gerçeği; büyük ev-küçük aile, daha az terfi-daha az sağduyu, gelişmiş ilaçlar-yetersiz sağlık, aya gitmek-komşuyu tanımamak, yüksek gelir-daha az huzur, yüksek IQ-daha az duygu, iyi bilgi-daha az erdem, sayısız ilişki-sıfır gerçek sevgi, sosyal medyada sürüyle arkadaş-gerçekte sıfır dost, daha çok insan-daha az insanlık, daha büyük televizyon-daha az kitap, pahalı saatler-hiç vakit yok, daha fazla kuşku-daha az güven, daha çok hile-daha az dürüstlük, çok ayrımcılık-az empati, daha fazla maddi refah-daha az manevi huzur. Böyle bir toplumda yaşıyoruz.

Dünya değişti. Sanayi Devrimleri var, biliyorsunuz. Burada birinci Sanayi Devrimi'nde buhar gücünün hâkim olduğu, burada ikinci Sanayi Devrimi'nde elektrik gücünün hâkim olduğu, burada üçüncü Sanayi Devrimi'nde elektronik gücün hâkim olduğu, sanayi 4.0'da da büyük verinin hâkim olduğu bir dönemdeyiz. Bu dönem nedeniyle büyük veriye sahip olan dünyanın hâkimi olacak. Dünyada artık devletler değil şirketler süper güç olarak çalışacak.

Manchester Üniversitesi'nin yaptığı bir yalnızlık çalışması var. Bu çalışmada-2018 yılında yapılmıştır ve şaşırtan bir sonuç çıkmıştır. 75 yaş üstünün %27, 16-24 yaş arasının %40'ı yalnız hissediyor. Bu sosyolojik bir dönüşümü ortaya koyuyor. Demin verdiğim istatistikleri de doğruluyor, sosyal medyanın kişiyi yalnızlaştırdığı... Bu pandeminin ortaya çıkardığı dijital zorunluluk yalnızlık riskini arttırdı. Bu dijitalleşme hayatımızın bir parçası oldu. Biz bunu sadece 90 sonrası kuşağın bir sorunu gibi görürken şu anda her yaşta insan dijitalleşmenin parçası oldu. 2018'te İngiltere'de Yalnızlık Bakanlığı kuruldu. 75 yaş üstü 7.5-8 milyon kişi İngiltere'de yalnız yaşıyor. Bunun ani ölüm ve hastalıkları olduğu için müthiş bir yük oluyor. Bunu da göz önünde bulundurmak lazım.

Dünyaya nereye gidiyor derken NATO strateji uzmanı Rox Huges "Üçüncü Dünya Savaşının ilk mermisi internetten atılacaktır" dedi. DAVOS 2018'de

“beyinlerimiz hacklenebilir” dendi. Pandemi sonrası psikososyal yabancılaşma var, zorunlu dijitalleşme var ve bunun sonucu da hayatı kolaylaştırırken riski de arttırmaya başladı. Dijital diktatörlüğe gidiliyor diyenler haklı gözüküyor. Manchester Üniversitesi’nde yapılan “Yalnızlığın Anatomisi” adlı çalışmada en yalnız grupların gençler çıkması enteresan.

“Ben, sen, o” için çözüm şöyle özetlenebilir. Yalnız kişi kendine sormalı: Neden yalnızım, empatik beklentimi azaltmalı mıyım, bencil insanlardan uzak durmalı mıyım, sosyal kulüp ve etkinliklere kendimi zorlamalı mıyım, olumlu iletişimi tercih etmeli miyim, hedef arkadaşlarım olmalı mı, insanları-özellikle yakın çevremi-aksini görmedikçe kendime dost kabul etmeli miyim? Yalnız kişi kendini böyle analiz etmeli. Başkalarını değerlendirirken de dostane yaklaşmalı, özüne, özeline ve kutsalına dokunmamalı, pozitif konularda konuşmalı, rastgele iyilik ve sessiz güzellik, sevgi dolu bir bakış, içten bir tebessüm ve sıcak bir dokunuş, birkaç güzel sözü esirgememeli. En önemlisi de rastgele iyilik ve sessiz güzellik. Tarihi öğrenirken mesela Balkanlardaki hikâyeyi anlatırken Osmanlılar oralara ilk gittiği zaman genellikle halk orada kalenin arkasındaki yöneticilerden memnun değildi, çünkü o yöneticiler halkı sömürüyorlardı. Bu nedenle halk genellikle Osmanlı’yı sıcak karşılıyor. Osmanlı kalenin arkasına girip bir hakimiyet kurmuyor. Kaleyi ticaret alanı gibi kullanıyor, kendisi kalenin dışında halkın içinde halkla birleşerek bir ilişki kuruyor. Bu ilişki sonucunda 400 sene süren sosyal barış ortamı ortaya çıkıyor. PaxOsmanica denir buna. Şimdi Ortadoğu’nun durumunu düşünüyorsunuz, o dönemde daha ilkel insanlar var ama paylaşımın adil olduğu bir düzen kurulabilmiş ki şimdi oradaki insanlar o günlerdeki sosyal barış ortamını daha çok arıyorlar. O dönemde oraya giden dervişlerin rastgele iyilik ve sessiz güzellik konusunda büyük önemi var. Bu bizim tasavvuf kültürümüzün özünde var. Bu kültürün aktarılmasında onların ciddi rolü olduğunu düşünüyorum.

Bilgelik çağımızda en önemli silah, “zamanı gelmiş fikirlerdir” diyerek tüm katılımcılara teşekkür ediyor, saygılarımı sunuyorum.

Açılış Konuşması

YALNIZLIĞIN POLİTİK PSİKOLOJİSİ

PROF. DR. DENİZ ÜLKE ARİBOĞAN

Üsküdar Üniversitesi Rektör Danışmanı,
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Dekanı

Öncelikle bu sempozyumu hazırlayan Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü ve bölümün başkanı Ebulfez Süleymanlı Hoca'mıza teşekkür ediyorum.

Yalnızlık meselesi, bu tema, bizim üniversitemiz ve sosyoloji bölümü için çok özel bir konuya dönüştü. Üzerinde çok yoğun araştırmalar yaptığımız, her sene düzenli sempozyumlar tasarladığımız ve her yıl da aslında ilginç bir biçimde kendimizi başka bir yalnızlığın içinde bulduğumuz bir dönemden bahsediyoruz. Çünkü bundan bir yıl önce yaptığımız yalnızlık sempozyumunda bambaşka konular konuşurken, o dönemin yalnızlığı bambaşka bu dönemin yalnızlığını da çok farklı parametrelerle algılamamız ve analiz etmemiz gerektiğini görüyorum.

Anna Karenina hani der ya, "Bütün mutlu aileler birbirine benzer ama bütün mutsuzluklar kendisine özgüdür" diye, aslında bütün kalabalıklar birbirine benzer ama bütün yalnızlıkların da kendine özgü bir durumu vardır. Zamanın ruhundan, içinde yaşadığımız ortamdan beslenir bu yalnızlıklar. Şu anda tabii yüz yılda bir karşı karşıya olduğumuz enteresan bir iklimin içerisindeyiz. 1918'deki İspanyol Gribi'nden bir yüz yıl sonrasına yaklaşık ilk defa bir pandemi ortamında yalnızlığı analiz ediyoruz. İlk defa teknolojik ortamın, dijital ortamın bu denli hayatımızın içerisine girdiği bu dönemde yalnızlıktan bahsediyoruz. Ve belki de ilk defa, liberalizm sonrası ilk defa bu kadar totaliter yapıların hayatımızı ele geçirmeye başladığı bir dönemde yalnızlıktan bahsediyoruz. Çünkü ben olayın mümkün olduğu kadar politik tarafına getireceğim konuyu ama yalnızlık duygusu yalnızca psikolojik olarak ya da sosyolojik olarak incelenecek bir mesele değil. Olivia Laing'ın bir ifadesi vardır, "Yalnızlık politik bir kavramdır." Yani hem kişisel hem de politik olarak değerlendirmeye

miz gereken bir kavramdır. Bunu politikadan bağımsız bir biçimde incelememiz pek mümkün olmayacaktır. Ben olayın mümkün olduğu kadar bu yönüne değineceğim.

Şimdi nasıl bir zamanın içinde yaşıyoruz? Charles Dickens'ın 1859'da yazılmaya başlanan "İki Şehrin Hikâyesi" kitabında mükemmel bir girişi vardır. Bunu sonrasında 2017'de Şi Cingping Dünya Ekonomi Forumu'nda da dile getirmişti, böyle girmişti lafa. Ama ben Charles Dickens'ın o dönemin kaosunu, o dönemin karmaşasını anlatmak için -Paris-Londra hattında geçen bir romandır ama-mükemmel bir girişle kitaba başladığını düşünüyorum. Der ki:

"Zamanların en iyisiydi, zamanların en kötüsüydü, aklın da çağıydı, akılsızlığında, inancın devriydi, kuşkuculuğun devriydi, aydınlık mevsimiydi, karanlık mevsimiydi, umudun baharı, umutsuzluğun kışıydı, hem her şeyimiz vardı hem hiçbir şeyimiz yoktu, ya hep birlikte cennete gidecektik ya da hep birlikte cehenneme."

Şimdi bu, güzel bir başlangıç ve hakikaten "hem her şeyimiz vardı hem hiçbir şeyimiz yoktu"yu, "hem zamanların en iyisi olabileceğini hem de zamanların en kötüsü olduğunu, olabileceğini" algılayabileceğimiz bir dönemde yaşıyoruz. Çünkü gerçekten birbirinin üstüne gelen birçok krizin aslında bir aşamasında bir yerdeyiz.

Şimdi 20. yy. bittiğinde hepimizin tek bir derdi vardı. Yani ilk gününe girdiğimizde 2001'in sadece bütün bilgisayarların çökebileceğinden korkuyorduk. Yani kıyamet senaryosu olarak tanımladığımız şey, bilgisayarların çökmesi, her şeyin birbirine girmesiydi. Öyle bir olay olmadı. Ama 2001 yılında 11 Eylül Saldırısıyla birlikte aslında dünyanın şirazesinin kaymalarına doğru ilk adımı atmış olduk. Yani liberal bir dünya, pembe bir dünya, küresel bir köy, herkesin birbirine karıştığı, kaynaştığı, bütün insanların ortak normlar altında mutluluk ve barış içinde yaşayacağı, tarihin sonunun geldiği bir dönemden bahsederken bir anda 11 Eylül Saldırısıyla birlikte bir terör ve güvenlik krizinin içine girdik. Ve dünya üzerindeki ekonomik kaynaklar, askeri yüksek komplekse doğru akmaya başladı. Güvenikleştirme konuları gündeme geldi ve liberalizm ilk dalgayı, ilk darbeyi orada yedi aslında. Daha sonra 2008-2009 Krizi'ne geldik. Yani İkinci Küresel Kriz aslında. Ekonomik bir krizdi ve bambaşka güvensizlik ortamları gündeme gelmişti. Devlet bir aktör olarak sisteme yeniden müdahale etti, bir ekonomik aktör olarak bu sefer girmişti ve güç sürekli olarak devlet merkezinin, o totaliter merkezin... Aslında devlet dediğimiz şey, totaliter bir mantıktır, ancak sınırlarını gevşetmekle demokrasiye ulaşırsınız ama özü totaliterdir.

Üçüncü kriz de bu pandemi krizi oldu ve ilk defa kitleleser takip sistemleri dediğimiz mass tracking system şeyler... Hepimizin, Ağustos ayında bile 25 milyon kişinin HES kodu girilmiş durumdaydı. Hepimizin ne yaptığını ne ettiğini bilen, Çin'den Brezilya'ya kadar herkesin iyi-kötü bir şekilde dijital kontrol altına girdiği bambaşka bir dünyanın içerisine girdik. Yani aslında büyük bir

kriz yaşıyoruz. Üçüncü küresel kriz bu. Ama büyük bir kriz. Ve bu krizi tamamlayan şeylerden biri de totaliterizmi güçlendiren şeylerden bir tanesi de aslına bakarsanız içine atıldığımız, içine sevk edildiğimiz yalnızlık durumu. Arendt'in çok hoş bir ifadesi vardır, totaliterliğin kökenlerine olan kitabının içerisinde der ki:

“Totaliter rejimin ideal öznesi, inandırılmış komünistler ya da naziler değil fakat gerçekle kurgu, doğruyla yanlış arasındaki farkı ayırt edemeyen insanlardır. Yalnızlık, terör için ortak zemindir. Baskıcı rejimlerin silahı ve toplumlara verdiği en büyük zarar da onların yalnızlaştırılmasıdır.”

Şimdi içine girdiğimiz şey, bir süreçten bahsediyoruz. Bireysel izolasyondan bahsediyoruz. Yani bu sadece çarşıda, pazarda gezememe hali değil ya da işimize doğru düzgün gidememe hali değil. Bu bir kere her şeyden önce bizi sosyal bir hayvan, “zoon politikon”dan çıkaran bir şey. Yani biz artık sevdiklerimizle, duygularımızla aramıza bir mesafe koymaya başlıyoruz. Bakın, büyükanneler, dedeler torunlarına sarılmıyor. Anneler çocuklarına sarılmıyor. Ofislerimizde arkadaşlarımızla birlikte olamıyoruz. Birlikte görüş alış-verişinde bulunamıyoruz ve içine girdiğimiz şey, psikolojik olarak üzerimize baskı halinde akan şey, tamamıyla bir güvenlik kaygısı. Ölebilirsiniz diyor, ölümle burun buruna yaşıyorsunuz, diyor. Ölüm, en güvendiğimiz yerden geliyor. Evimizin içine girebiliyor. Ölüm evimizden, eşimizden, çocuğumuzdan, torunumuzdan gelebiliyor ve bizim en güvenli yerimizde, yani sığınağımızda vuran bir güvensizlik halinden söz ediyoruz. Kafka'nın “Yuva” isimli bir eseri vardır. Kitapta bir yer altı canlısından bahsedilir ve o yer altı canlısının ne olduğunu bilmeyiz. Ama o yer altı canlısının bir düşmanı vardır. O düşmanından saklanmak için kendisine yer altında bir alan, bir ev yaratmaya çalışmıştır ve sürekli kazar. Sürekli düşmanından gelecek tehlikenin baskısı altındadır ve tek amacı kendini güvenliğe almaktır. Biz düşmanın da kim olduğunu bilmeyiz, hikâye boyunca. Düşmanı da orada bir yerlerde ve sürekli onu yakalamaya çalışan, ona ulaşmaya çalışan bir tehdit olarak tanımlar. Sonuçta hikâye boyunca, o yer altı canlısı, bütün o psikolojisini aktarır. O canlı aslında, korktuğu şeyden çok kendine tehdit oluşturan yalnızlık ve mezara tıkılmışlıkla yüz yüze kalır ve tek başınadır ve kendini her şeyden soyutlamıştır. Aslında bir anlamda kendini öldürmektedir.

İnsanoğlu da böyledir. Güvenlik krizine girdiği zaman ve temel mesele bir güvenlik tehdidi, yaşamsal bir tehdit olduğu zaman onu sosyal ortamdan tamamen kopartan bir sürü faktör gündeme gelir ve yalnızlaşır. Yalnızlaşmak tek başınalık anlamına gelmez, bunu zaten sosyoloji hocalarımız konuşacaktır. Yani izolasyon, tek başınalık, yalnızlık, terk edilmişlik, yani yalnızlığa mahkûm edilmişlik, bunların her biri-tecrit-kendi içerisinde farklı kavramlar. İnsan tek başına olmayı, yalnız olmayı tercih edebilir. Ama burada bahsettiğimiz yalnızlık, farkına varamadığımız bir biçimde bizi bütün bu sosyal ilişkilerimizden, sevgi ortamımızdan, ailevi bütünlüğümüzden, eşimizden, dostumuzdan ve

dünyaya dokunuşlarımızdan kopartan bir şey. Bizi dünyadan uzaklaştıran bir şey. Doğmak, dünyada olmak anlamına gelmiyor. Çünkü yaşadığımız ortam da bizi dünyaya yakınlaştıran bir şey, evimizde kapanmışlık değil.

Şimdi ev bir yuva, kendimizi güvenliğe aldığımız... Kapandıkça kapanıyoruz ama evimizin içine de girebiliyor, çocuklarımıza da sarılamıyoruz. Yani bu olağanüstü psikolojik bir baskı. Hormonal düzeyde baktığınızda müthiş bir oksitosin eksikliği... Çünkü oksitosin hormonu dokunmakla salgılanan bir şey ve oksitosinin az olduğu yerlerde güvenlik krizlerinin, güvensizlik duygusunun maksimum duruma geleceği de kaçınılmaz bir şey. Peki biz ne yapıyoruz o zaman? Buradan nasıl bir politik sonuç çıkacak? Bir kere şu çok net: Yalnız insanlar çok ciddi bir biçimde regresyona giriyorlar, yani çekiliyorlar, çekiniyorlar, sürekli eski güzel günlerin duygularıyla yaşamaya başlıyorlar. Bakın 2018 yılında, Ocak ayında İngiltere’de Yalnızlık Bakanlığı kuruldu ve bu İngiltere’de yaşayan insanların ne kadar ölümcül bir krizle karşı karşıya olduğunu söylüyordu. Yalnızlık Bakanlığının mucidi olan Jo Cox, yalnızlığı ölümcül bir hastalık olarak tanımlamıştı ve Brexit sürecini belirleyen faktörlerden birinin de bu olduğu ortaya çıktı. Çünkü İngilizler, ana merkezlerde sosyalleşmeyi, metropol şehirlerde sosyalleşmeyi bırakıp ekonomik gerekçelerle de suborblere (varoş) çekilmişlerdi ve dışarıdan gelen baskıdan, o göçten, o karmaşadan, o aşırı renkli sosyalleşmeden rahatsız oluyorlardı ve önemli ölçüde de aşırı muhafazakâr, aşırı tutucu tavırların içine girmeye başlıyorlardı. Nitekim kampanya sırasında beyaz beysbol şapkalı bir adam, bir milletvekiline saldırdı. Önce tüfekte ateş etti, kadını yere düşürdüktan sonra yüzüne ateş etti, sonra bıçakladı... Bir neo-nazi örgütüne üye olduğu anlaşıldı, İngiltere’de. Adam kırk yıldır aynı evde yaşıyordu, büyükannesinin ölümünden sonra yaşadığı o evde tek başınaydı, yalnızdı ve sadece beyazlardan oluşan bir ulusun oluşması halinde yalnızlığının gidebileceğini düşünüyordu. Yani dış dünyanın renkliliği onu içine kapatıyordu, onu tehdit olarak algılıyordu ve kendi hayal ettiği gibi bir dünyanın ortaya çıkması halinde yalnızlığından kurtulabileceğini düşünüyordu.

Yalnızlık önemli ölçüde liberal ve özgürlükçü bir dünyadan farklı bir içerikte. Mesela liberallerin tek başınalığı tercih etmesi, evlenmemesi, aile kurmaması gibi tercihler söz konusu olabiliyor. Bunu kendi tercihiyle kabul ettiği için çok anlamlı değil. Kendinin terk edildiğini, yalnız bırakıldığını ve koca bir dünyada yapayalnız olduğunu düşünen insanlar ilkin birtakım cemaatlere, katı topluluklara, marjinal gruplara doğru yönlenmeye başlıyor ve bu kaçınılmaz bir süreç oluyor. Sürekli olarak hayatın daha kötü olduğunu düşünüyorlar, geleceğe umutsuz bakıyorlar ve umutsuz oldukları için de müthiş bir muhafazakarlaşma arayışı başlıyor. Oy verme davranışlarına bakın, İngiltere’de Boris Johnson’a oy verenler, Amerika’da Donald Trump’a oy verenler belli bir yaş grubunun üstünde insanlar ve bu insanlar, önemli ölçüde zamanı durdurmaya çalışan insanlardır. Çoğunluğu, terk edilmişlik hissine de sahip olan insanlar. Yani bir şekilde devletin gücüyle onları sarıp sarmalaması gerektiğini... Onu istiyorlar ve kendini yalnız bırakılmış bir ortamda bulan insanlar açısından to-

taliter bir diktatörlük hiçbir zarar vermeyecek gibi görünüyor. İnsanların oturduğu yerden hele ki bugünkü dünyada dijital totalitarizm, hatta Cumhurbaşkanımız dijital faşizmin geldiğinden bahsediyor, bütün hayatımızın içine nüfus etmiş olan, bütün o bilgi sistemlerimizi kontrol eden ve bizi aslında yalnızlığın içinde başka türlü bir sosyalleşmeyle avutan bu sosyal medya kanalları, bu dijital ortamlar aslında üzerimizde müthiş bir totaliter baskı oluşturmuş durumda. Çünkü dokunarak öğrenemediğimiz, dış dünyaya dokunamadığımız bir ortamda sadece bize gelen birtakım bilgilerle dünyayı algılamaya ve ona göre politik tavırlar da almaya başlıyoruz. Biz aslında bu ekrandan sadece dünyayı seyrediyoruz ve seyir meselesi insanı pasifleştiren bir şey. Yani evinden çıkmadığında, sadece seyrederek baktığında pasifleşiyorsun. 1911 yılında bunu Hogo Münsterberg, ilk defa bir sessiz bir film izledikten sonra aslında söylemiş. Seyreden bir toplum, sadece ekrana bakan bir toplum, ekran üzerinden algılayan ve izleyen bir toplum aslında yalnız bir toplumdur ve yalnızlaştırılmış bir küresel köyden bahsediyoruz. Bakın, köyün özelliği aslında imecenin geçerli olmasıdır. Köyde yalnız kalınmaz. Köyde ancak dağa çıkan meczup yalnız kalma hakkına sahiptir. Mevlidinde berabersindir, doğumunda berabersindir, okuluna beraber gidersin. Yani bu küresel bir köy olduğu zaman üretimle birlikte gerçekleşir. Bugünün üretim anlayışı bile insanların oturup evinden, tek başına, başka hiç kimse olmadan yazılımlar üreterek, tek başına üreterek gerçekleşiyor. Ve bunun kutsandığı bir dönemdeyiz. Evinde hiç kimse olmadan bir şeyler üretebileceği bir ortama dönüşüyor. Yemeğinizi kendi başınıza yiyorsunuz, düşünlerinizi kendi başınıza yapıyorsunuz, hatta düşün dernek bile yapamıyorsunuz. Karnavalı yok bu hayatın galiba.

Onun için böyle bir düzenin içerisinde savrulmuş olan insan toplulukları açısından, çok önemli toplumsal bir problem yaşadığını söyleyebiliriz. Üstelik bu toplumsal, içinde karşı karşıya olduğumuz sorun bizim kolektif belleklerimizde başka şeyleri de canlandırıyor. Orta Çağ'dan ve belki Roma'dan kalma, vebadan kalan sağın hastalıklar sırasında da sürekli insanlar izolasyona zorlanmışlar. Eskiden yalnız şöyle bir şey vardı: Eskiden hasta izole edilirdi, yani cüzzamlılık gibi bir şey vardı, hastayı bir yerde tutardınız, şimdi sağlıklı olanları da eve kapatmanız gerekiyor. Yani yalnız hastayı izole ettiğiniz, yalnız bıraktığınız bir ortam değil, bütün o çevreyi izole ettiğiniz, herkesi evine doğru gönderdiğiniz bir hayat. Birbirinize dokunamadığınız, sevdiğinizle bir arada olamadığınız bir hayat ve böyle bir hayatın içerisine girdiğinizde de bunun ortaya çıkan doğal başka arayışları olacak. Sosyolojik bağlamda insanın tekil yaşamasının imkânı yok. Kendimize yeni sosyal arayışlar mutlaka sağlamaya çalışacağız. Birtakım facebook, twitter gibi şeylerin üzerimizde olumsuz etkileri de var. Mesela Trump benim kişisel olarak hiç beğenmediğim bir insan. Başından beri de böyle bir insanın Amerika'nın başkanı olmasını son derece olumsuz bir gelişme olarak gördüm. Fakat Amerikan başkanlık seçimlerinde twitter'ın-herkesin yalan söylediği bir mecra twitter, onu da söyleyeyim, çok zor buluyorsunuz doğru bilgiyi-sadece Trump'ın söylediklerinin yalan olabi-

leceğini, bunun araştırılması gerektiğini işaretlemesi aslında çok faşizan bir baskı. Bakın gazeteler hayatımızdan çıktı, twitter üzerinden tröstleşmiş bir yapıdan söz ediyoruz. Totaliter bir yapıdan söz ediyoruz, Amerikan başkanını seçtirebilecek bir güce sahip olmasından söz ediyoruz. Bu ancak insanların yalnızlaştırılmasıyla, evine kapatılmasıyla mümkün olabilir. Yani sosyal medyadan başka herhangi bir mecradan bilgi alamama durumundan bahsediyoruz. İnsanların siyasal davranışlarını, aldıkları enformasyonla tayin ettiklerinden söz ediyoruz. Trump, çok kötü bir insan olabilir ama twitter'ın bize seçtirebileceği insanın, o çok iyi de bir insan olabilir ama onun twitter üzerinden seçtirildiği gerçeğini bize unutturamaz. Yani dünya üzerinde istediği siyasi liderin konuşmasını özgür bırakıp istemediği tarafı despot bir biçimde engelleyen bir tavır, totaliter bir diktatörlüğün tavrıdır, dijital diktatörlüğün tavrıdır. Bakın biz bunu kendi ulusal ortamımızda ne kadar yadsıyoruz, rahatsız oluyoruz! Haberlerde, Türkiye'ye ceza verildi, diye sosyal medya birbirine girdi ve bunun aynısının dünyada olduğunu gördüğümüzde ne yapacağız? Çin sokmuyor ülkesine sosyal medya ve Google gibi şeyleri. Onların sistemi dijital bir blokaj kullanıyor. Peki Batı sisteminin içinde at oynatan istihbarat servislerini, enformasyon örgüt yapılarını ne yapacağız?

İnsan ancak yalnızsa bütün manipülasyonlara açık. Yalnızlığın en önemli politik sonuçlarından bir tanesi dezenformasyona açık olmaktır. Çünkü test edebileceğin herhangi bir mecra kalmamıştır. Özellikle sosyal medya mecra-sı çok renkli, çok demokratik, herkesin lafını istediği gibi söylediği, özgür bir mecra olarak görünürken aslına bakarsanız bir hapishaneye döndüysek hepimiz de aslında tutsaklığımızın farkındalığını yitirdik. Artık farkında bile değilseniz, kendimizi özgür bir ortamda ifade ettiğimizi düşünüyorsak esas problem burada. İnsan farkındalığını kaybettiğinde kendisi için kaçma planı bile yapmaz. Bir kaçma planı yapma özgürlüğü ya da duygusallığı olamaz. Onun için totaliter yapılar yalnızlığı teşvik eder ve bunun manipülasyona açık bir konu olduğunu bilirler. Özgürlük dediğimiz üzerinde çokça tartışılacak bir şey. Şunu da söyleyeyim küçük bir ayrıntı olarak, zorba rejimlerin, sürekli olarak devamlılığını sağlayan şey izolasyon ve manipülasyondur der, Hannah Arendt. Hannah Arendt'in hakikaten totalizm ile bu yalnızlık meselesini bir araya getirmesinin çok değerli ve önemli olduğunu düşünüyorum. Çünkü içinde kaldığımız sosyal medya ve bilgi ortamında misinformation dediğimiz yanlış bilgi dolaşıma giriyor. Misinformation dediğimiz, dezenformasyon dediğimiz, yanıltıcı bilgi ve bunun yayılması devreye giriyor. Mallinformation dediğimiz tehlikeli, zehirli bilgi dolaşıma giriyor. Bakın, aşırı karışıklığı, birilerini linç etmek, birilerinin birilerini orada itham etmesi, birilerini lanetlemek, onlara hakaret etmek... Bunlar zehirli bilgidir.

Bütün bu süreçlerin içerisinde en önemli şey de yani insanların doğru bilgiye ulaşmasını engelleyici en önemli şey de başka aşamalarda doğru bilginin itibarsızlaştırılması, linç edilmesi doğru insanların sistemden uzaklaştırılması sürecinin devreye girmesi. Yani aslında misinformation dediğimiz şey-yani

yanlış bilginin üretilmesi-için çaba göstermeye gerek yok. Doğru bilgiyi itibarsızlaştırmak yeterli oluyor ve bu da bize bambaşka bir dünya veriyor. Yani itibarlı olması gereken, benimsenmesi gereken, doğru kabul edilmesi gereken şeyleri hayatımızdan çıkarıyoruz. Yanlış olan, dokunmadığımız bir dünya bu. Çünkü bu bir uygarlık meselesi. Tarım Uygarlığında insanoğlu yeryüzüne dokunuyordu. Deprem olduğunda depremin bilgisini biliyordu. Köylüsünden, kentlisinden, papazından, aşiretinden, reisinden, şundan bundan alabileceği şekilde dünyada ne olup ne bittiği ile ilgili bilgi aktarımı söz konusuydu köyünde. Daha önce hiç kar yağmadıysa kar yağmayan bir çevrede yaşıyorsa kar denilen şeyin bilgisini haiz değildi. Jack Trout'un *Yeni Konumlandırma* kitabında şöyle söylüyor: "18. yüzyılda yaşayan bir İngiliz'in, 18. yüzyılda yaşayan bir İngiliz köylünün bütün yaşamı boyunca biriktirdiği bilginin toplamı bugün sadece New York Times'ın hafta sonunda ekte yayınladığı bilgiden daha düşük" diyordu ve bunu 10 yıl önce söylüyordu. İnanılmaz bir bilgi dünyasında yaşıyoruz. Fakat buna biz dokunamıyoruz. Tarım Dünyasında da insanoğlu ancak dokunduğu tabunun bilgisine sahipti ve bildiği kadarıyla kendisine aktarıldığı kadarıyla bilgiye sahipti ve büyücünün, aşiret reisinin ve papazının vahiy yoluyla geldiğine inanılan ve kendisine nakledilen olayların nedenlerini ve sonuçlarını aktardığı bir nakli bilgiye sahipti. Aklını kullanması gerekmiyordu. Papaz ne diyorsa onun peşine düşüyordu. İmam ne diyorsa onun peşine düşüyordu. Deprem olduysa Allah'ın cezası olarak bakıyordu. Yağmur yağdıysa Allah'ın nimeti, sel olduysa "Bir kusur işledik herhalde Allah bize kızdı ya da Tanrılar bize kızdı," pagan kültürde de bunlar vardı. Yani bilgiyi hep bir üst otoriteye devretme... Fiziki, bilimsel herhangi bir kaygı gütmüyordu. Tarım Uygarlığı böyleydi. Sanayi Uygarlığına gelindiğinde ne oldu? İnsan akli ana referans kaynağı oldu. Aklının kabul etmediği şeyi benimsemek gibi bir düsturla hareket etti. Yani insan aklını Tanrısallaştırmak gibi onun da uç ve olumsuz bir yönü vardı ama nihai olarak akli ve kendini görmeye ve anlamaya çalıştı insan Sanayi Toplumuyla.

Sanayi sonrası toplumunda ve bugün içinde olduğumuz endüstri 4.0'da hayatımıza giren bu dijital katkılar sayesinde insan akli yine tamamen dışarıya atılmış durumda. Çünkü temel mesele insana verilen birtakım değerlerle, birtakım ikna yöntemleriyle insan aklını devre dışı bırakmak ve tamamıyla tespit edilmiş tasarlanmış olan bir bilgi dünyasıyla birlikte insanlara bir dünya taşımak. Bugün sana korkman gerektiğini, sosyal medya televizyon şu bu üzerinden aktaran birtakım görünmeyen invisible panopticon toplumunun gardiyanları var, mesela orada. Eskiden görüyordunuz gardiyanın kim olduğunu, ne olduğunu ve ona göre disipline olan bir toplumken şimdi size korkun diyor, evinize gidin diyor, izole olun diyor, şunu yapın bunu yapın diyor ve bunu hiç sorgusuz sualsiz kabul etmek zorundasınız Aksi halde yok olursunuz, ölebilirsiniz. Riske atabileceğiniz bir şey değil. Hayat, riske atılabilecek bir şey değildir. Çocuğunuzun hayatı hiç riske atılabilecek bir şey değil. Onun için yalnızlaştırdığımız-ama bu çerçevede de bilinçli bir biçimde her türlü krizin

itina ile kullanıldığını, yani pandeminin üretildiğini düşünmüyorum-pandemi ile yeni bir toplumun, yeni bir bakış açısının, yeni bir korku sürecinin inşasının da sürmekte olduğunu düşünüyorum ve bunun da mutlaka siyasi sonuçları olacaktır ve görüldüğü kadarıyla totaliter merkezlerin gücüne güç katacak bir aşamaya doğru da geleceğiz gibi geliyor. Çok teşekkür ederim.

ROMANTİK İLİŞKİLERDE YALNIZLIK

PROF. DR. GÜL ERYILMAZ
Üsküdar Üniversitesi

Özet

Yalnızlık sadece hoş olmayan bir deneyim değil, aynı zamanda çeşitli psikiyatrik bozukluklara ve çeşitli fiziksel bozukluklara yol açabilir. İnsanoğlu; psikolojik ve fizyolojik sağlığı için ötekine ihtiyacı vardır. Dolayısı ile sosyal bir varlıktır. Bebeklikte başlayan bu ihtiyacın zamanla şekli değiştirmektedir. Romantik ilişkilerde yalnızlığın birkaç nedeni olabilir. Bunları; bireysel nedenler, ilişkisel nedenler ve çevresel nedenler olarak üç ana başlıkta toplayabiliriz. Bu yazı da yakın ilişkilerde yalnızlığın nedenleri için olası öneriler gözden geçirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Yalnızlık, Romantik İlişkiler, Covid-19 Pandemisi*

Abstract

Loneliness is not only an unpleasant experience but can also lead to various psychiatric disorders and various physical disorders. Human beings need the other for their psychological and physiological health. Therefore, it is a social entity. This need, which started in infancy, changes shape over time. There can be several reasons for loneliness in romantic relationships. We can categorize these under three main headings as individual reasons, relational reasons, and environmental reasons. In this article, possible suggestions for the causes of loneliness in close relationships are reviewed.

Keywords: *Loneliness, Romantic Relationships, Covid-19 Pandemic*

Giriş

2019 yılının sonunda başlayan ve tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 küresel salgını sadece bireylerin sağlığını değil, aynı zamanda gündelik yaşamın tüm boyutlarını etkilemektedir. Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre bu pandemi, sadece viral enfeksiyon yayılımı değil aynı zamanda psikolojik yönü olan bir pandemidir. Covid-19 pandemisinin özellikle bireyler ve aileler üzerinde psikolojik önemli etkileri olmuştur. Bu psikolojik etkilerinden bir tanesi de, son yıllarda giderek artan şekilde rastladığımız insan yalnızlığının daha da artmış olmasıdır.

Yalnızlık, son yıllarda iyi tanımlanmış doğal bir insan deneyimidir. Perlman ve Peplau, yalnızlığı kişinin öznel deneyimlediği yetersiz veya sınırlı sosyal etkileşim algısı olarak tanımlamıştır.¹ Yalnızlık, 18 yaşın altındaki nüfusun %80'inin ve 65 yaş üstü nüfusun %40'unun hayatlarında en azından bazen yalnızlık bildirdiği yaygın bir deneyimdir.²

İnsanın psikolojik ve fizyolojik sağlığı için ötekine ihtiyacı vardır. Dolayısı ile sosyal bir varlıktır. Bebeklikte başlayan bu ihtiyacın zamanla şekli değişmektedir. Biyolojik gerçeğimiz temelde sosyal bir tür olduğumuzu, benzerlerimizi tanımak ve onlarla ilişki kurmak olduğunu göstermektedir. Yalnızlık sadece hoş olmayan bir deneyim değildir; aynı zamanda çeşitli psikiyatrik bozukluklara ve çeşitli fiziksel bozukluklara yol açabilir. Yalnızlığın, insanların zihinsel ve fiziksel sağlığı için ciddi sonuçları olabilir. Hatta üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada yalnızlığın akademik başarı ile doğru orantılı olduğu bulunmuştur. Özellikle kampüste yaşayan öğrencilerin diğerlerine göre akademik olarak daha başarılı olması sosyal desteği daha önemli hale getirmiştir.³

Yalnızlıklarla ilgili çalışmalar, yalnızlığın yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyetle ve kültürel yapılarla ilişkisi olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalara bakıldığında özellikle ergenlik ve yaşlılık dönemi yalnızlığın arttığı yaşlardır. Yine erkek cinsiyet kadınlara göre daha riskli görünmektedir. 17 ülke ile yapılan bir çalışmada, evliliğin önemli ölçüde daha az yalnızlıkla ilişkili olduğunu, ancak birlikte yaşayan çiftlerin ise birlikte yaşamayanlara göre daha fazla yalnızlık hissettiği bildirmişlerdir.⁴ Tek başına arkadaşlığın evliliğin koruyucu doğasını

1 Peplau Letitia, Anne, "Loneliness Research: Basic Concepts and Findings. Social Support: Theory." *Research and Applications* 24, (1985): 269-286.

2 Cimsir, Elif ve Ramazan Akdoğan, "Self-Concealment as a Mediator in the Relationship Between Inferiority Feelings and Loneliness." *Anadolu Journal of Educational Sciences International* 9, (2019): 111-128.

3 Nicpon, Megan Foley, Laura Huser, Elva Hull Blanks, Sonja Sollenberger, Christie Befort ve Sharon Kurpiuset, "The Relationship of Loneliness and Social Support with College Freshmen's Academic Performance and Persistence." *College of College Student Retention: Research, Theory & Practice* 8, sayı: 3 (2006): 345-358.

4 Stack, Steven, "Marriage, Family and Loneliness: A Cross-National Study." *Sociological Perspectives* 41, (1998): 415-432.

hesaba katmadığını göstermektedir.⁵ Hem evlilik hem de ebeveynlik durumunun, erkekler arasında kadınlardan daha düşük yalnızlık seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Diğer bir deyişle, evli olmanın erkekler için kadınlara göre yalnızlığı azalttığı bildirilmiştir.⁴

Pandemi ve Romantik İlişkiler

İnsan her ne kadar kültürel bir varlık olarak ele alınsa da nihai olarak psikolojik, biyolojik ve sosyal ihtiyaçları vardır. Bu anlamda insan için yakın ilişkiler içinde olmak önemlidir. Erişkinlikte bu yakın ilişkiler içinde en fazla öneme sahip olan romantik ilişki ya da eş ilişkisidir. Covid-19 pandemisinin, aile bireyleri ve aile ilişkileri üzerine olan sosyal, ekonomik ve psikolojik etkilerinin ne olduğu tam olarak net değildir. Bu salgının özellikle romantik ilişkiler üzerine olan etkisini görmek için uzun soluklu çalışmalara ihtiyaç vardır. Cohan ve arkadaşlarının yaptığı çalışma sonuçlarına göre yaşanan toplumsal olayların ne olduğu da bu sonuçları etkilemektedir. Buna göre, kasırğa gibi doğal afetlerde kasırğa yaşanan o bölgede boşanma oranları artarken, terör saldırısı gibi bir olay sonrası boşanma oranlarında azalma olmuştur. Çalışmada, terör saldırılarının önemli can kayıplarının yanı sıra gelecekteki saldırılarla ilgili belirsizlik ve korku içerdiği ve bu nedenle, bu tür ciddi tehditler karşısında insanlar tipik olarak yakınlarından fiziksel yakınlık, güvenlik ve rahatlık arama ihtiyaçları olduğu şeklinde açıklanmıştır. Doğal afetlerde ise yaşamı yeniden yorumlama ihtiyacının daha fazla olması ilişkiler üzerinde daha negatif etki olabileceği bildirilmiştir.^{6,7} Aynı şekilde ekonomik zorluklar ve iş stresi gibi dış faktörlerinin varlığı, eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarına cevap vermelerinin daha zor olduğu, aşırı eleştirel veya tartışmacı yollarla iletişim kurmaları daha olası olduğu açıklanmıştır.⁸ ABD’de yapılan bir çalışmada, pandemi aylarının başlarında, boşanmaların azaldığı bildirilmiştir.⁹ Bir diğer çalışma sonucu da finansal zorlanma veya günlük yaşamın aksamaması gibi stres etkeni sırasında

5 Young-Ok, Yum, “The relationships among loneliness, self/partner constructive maintenance behavior, and relational satisfaction in two cultures.” *Communication Studies* 54, sayı: 4, (2003): 451-467.

6 Cohan, Catherine L.ve Steve Cole, “Life course transitions and natural disaster: Marriage, birth, and divorce following Hurricane Hugo.” *Journal of Family Psychology* 16, (2002): 14–25.

7 Cohan, Catherine L, Steve W. Cole, ve Robert Schoen, “Divorce following the September 11 terrorist attacks.” *Journal of Social and Personal Relationships* 26, sayı: 4, (2009): 512–530.

8 Bonanno, George A, Chris R Brewin, Krzysztof Kaniasty, ve Annette M La Greca, “Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities.” *Psychological Science in the Public Interest* 11, sayı: 1 (2010): 1–49.

9 Manning, Wendy D ve Krista Payne, “Marriage and Divorce Decline during the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Five States.” *Socius: Sociological Research for a Dynamic World* 7, (2021): 1–3.

yaşanan olumsuz yansımaların çiftlerin başa çıkma becerileri ile de ilişkilendirilmiştir.¹⁰ Uzun vadeli ev izolasyonu sonrası Çin’de aile içi şiddet seviyelerinde artış olmuştur. Aile içi şiddet, devam eden Covid-19 salgını sırasında düzgün ve hızlı bir şekilde ele alınması gereken önemli bir sosyal sorun haline gelebileceği hatırlanmalıdır.¹¹

COVID-19 krizi boyunca iyi iletişim kurabilen ve birbirlerine destekleyici ve duyarlı olabilen çiftler muhtemelen fırtınayı atlattıkları için kendilerini daha bağlı hissedecekler. Bununla birlikte, iletişim kurmakta ve birbirlerini etkili bir şekilde desteklemekte zorlanan çiftlerde ise muhtemelen ayrılma veya boşanma olasılıkları daha yüksek olabilir.¹² Covid-19 pandemisi devam ederken, çift ilişkileri üzerindeki etkisini anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Romantik İlişki ve Yalnızlık

Romantik ilişkilerdeki yalnızlık hem yaşam kalitesini hem de ilişki doyumunu etkilemektedir. Evli olmak ya da romantik ilişkinin olması, hissedilen yalnızlık hissini azaltmaktadır. Üstelik bu azalma, ilişkideki algılanan ilişki doyumu ile doğrudan ilişkilendirilmemiştir.¹³ Romantik ilişkilerde yalnızlığın birkaç nedeni olabilir. Bunları; bireysel nedenler, ilişkisel nedenler ve çevresel nedenler olarak üç ana başlıkta toplayabiliriz. Romantik ilişkilerde yalnızlığa neden olabilen bireysel nedenler; bağlanma sorunları, bireyin psikolojini etkileyebilecek sosyal diğer sorunlar olarak özetlenebilir. Bir diğer neden faktörü ise ilişkisel nedenlerdir. Bireyler arasında oluşan ilişkiden kaynaklanan nedenler genel olarak ilişki sorunları olarak tanımlanabilir. Bir diğer neden olan çevresel nedenler ise, birey ve ilişki dışında kalan diğer faktörler olarak ele alınmıştır.

Bireysel Nedenler

İlişkide yalnızlığa neden olabilecek en önemli faktörlerden biri bireysel nedenlerdir. Bireysel nedenler, kurulan ilişkiden bağımsız olarak bireyin psikolojisinden kaynaklanan faktörler olarak tanımlanabilir. Bir kişinin başkalarıyla yakın ilişki kurma becerisi, sağlıklı bireyin en önemli özelliklerinden biridir. Yakın ilişkiler, insanların sosyal gelişim süreçlerini önemli ölçüde etkilemektedir.

10 Williamson, Hannah C, “Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions.” *Psychological Science* 31, (2020): 1479–1487.

11 Zhang, Hongwei, “The Influence of the Ongoing COVID-19 Pandemic on Family Violence in China.” *J Fam Violence* 4, (2020): 1–11.

12 Neff, Lisa A. ve Benjamin Karney, “Acknowledging the elephant in the room: How stressful environmental contexts shape relationship Dynamics.” *Current Opinion in Psychology* 13, (2017): 107–110.

13 Shiovitz-Ezra, Sharon ve Sara A. Leitsch, “The Role of Social Relationships in Predicting Loneliness: The National Social Life, Health, and Aging Project.” *Social Work Research* 34, (2010): 157-167.

Bağlanma teorisi açısından bakıldığında, kişilerin yakın ilişkilerinin motifleri bebeklik döneminde atılmaktadır. Bağlanmayla ilgili en önemli kuramlardan biri Bowlby'e aittir. Bowlby'e göre de özellikle anne ile kurulan bağlanmanın güvenli olması erişkinlikte kurulacak diğer yakın ilişkileri etkilemektedir. Romantik ilişki kişinin bağlanma geçmişine göre farklı şekiller alabilir. Bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan ilk bağın, güvenli olması erişkinlik döneminde de yakın ilişkilerde daha rahat, daha güvende hissetme ve daha sağlıklı ilişki kurulmasına neden olacaktır. Güvenli bağlanması olan katılımcılarda diğerlerine göre her tür yalnızlığın daha düşük seviyelerde olduğu bildirilmiştir. Dolayısı ile bebeklik döneminde gelişen ve psikolojik yapılanmada önemli olan güvenli bağlanmanın olmaması da romantik ilişkilerde yalnızlığı yordayan önemli faktörlerdendir.¹⁴

Yine aynı şekilde bir diğer değişken ise yetersizlik duygusudur. Çocuklukta karşılaşılan bir takım nedenlerden dolayı yetersizlik duygusuna sahip bireylerin yakın ilişkilere dâhil olmakta zorlandıkları bilinmektedir.¹⁵

İlişkisel Nedenler

Yakın ilişkiler, davranışlar dizisi olmayıp etkileşimler dizisidir. Başka bir ifadeyle, yakın ilişkilerde ilişkinin doğasını; bireyler değil, bireylerin birbirleri üzerinde oluşturduğu etkiler belirlemektedir.¹⁶ Bu yüzden ilişkiler, onları meydana getiren kişilerin etkileşimlerinden doğarlar ama giderek farklılaşırlar. Bu açıdan bakıldığında romantik ilişkiler canlı bir organizma olarak değerlendirilmelidir. Sağlıklı iletişimin, güvenin, anlaşılma duygusunun olmadığı durumlarda, bireyler arasında kurulan romantik ilişki de canlılığını yitirecektir. Bu da doğal olarak partnerlere yansıyacak ve ilişki içinde ilişkisizliği getirecektir. Bu anlamda bakıldığında ilişki nedenleri ise partner ile kurulan ilişki sorunlarından kaynaklanan nedenler olarak tanımlanabilir.¹⁷ İlişki içinde ilişkisizlik bireylerde yalnızlık, tek başınalık gibi acı veren bir duruma dönüşebilir. Diğer yandan, yalnızlık hissinin bulaşıcı olabildiğini, ilişkide bir tarafın kendisini yalnız hissetmesinin karşı tarafta da yalnızlık duygusunu ortaya çıkarabilmektedir. Sürekli partner ilişkisizliğinin, yalnızlığa karşı en güçlü koruyucu faktör olduğu bulunmuştur.¹⁸

Her ilişkide dönem dönem sorunlar yaşanabilir. Aile yaşam döngüsü düşü-

14 Atak, Hasan ve Nuray Taştan, "Romantik İlişkiler ve Aşk." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 4, sayı: 4 (2012): 520-546.

15 Cimsir ve Akdoğan, "Self-Concealment as a Mediator in the Relationship Between Inferiority Feelings and Loneliness."

16 Atak ve Taştan, "Romantik İlişkiler ve Aşk."

17 Young-Ok, "The relationships among loneliness, self/partner constructive maintenance behavior, and relational satisfaction in two cultures."

18 John T, Cacioppo ve Stephanie Cacioppo, "Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation." *Social and Personality Psychology Compass* 8, (2014): 58-72.

nüldüğünde, ailelerin *içinden geçmesi* gereken kriz ya da değişim dönemlerinde problemler yaşayabilir. Problemin olmasından ziyade problemi çözme biçimi daha önemli hale gelmektedir. Dolayısı ile bireylerin problem *çözme* biçimleri de ilişkilerini etkilemektedir. Hatta bazen problem *çözme* biçimleri sorundan daha önemli bir sorun haline de gelebilir. Unutulmamalıdır ki hiçbir problem sağlıklı ilişkiden daha önemli değildir. Problem kavramının tanımı problem çözümünün ilk basamağı olarak ele alınmalıdır. Problemin ne olduğunun anlaşılması tıpkı hastalığın doğru teşhis edilmesine benzemektedir. Doğru teşhis konulması da doğru tedaviyi getirecektir. Problemin ortaya çıkışı hem süreç açısından hem de tetikleyen faktörler açısından ele alınması köklü değişime neden olacaktır. İnsan beyni çözüm odaklı olsa da yakın ilişkilerde duygusal ihtiyaçlar sorunların çözümünü etkilemektedir. Duygusal olarak ele alınan bu süreçlerde, bireysel psikolojik faktörlerin yanı sıra toplumsal tepkiler gibi sosyolojik ve kültürel faktörlerinde dâhil olması nedeni ile problem *çözme* ve *çözüm* üretme zorlanılmaktadır. Ayrıca bazı aile dinamikleri ve eş sorunları *çözümü* daha da zorlaştırmaktadır. Bu kadar çok faktörün bir araya geldiği sarmal içinde kişiselleştirme ve temel ihtiyaçların ifade edilememesi ve karşılanmayan ihtiyaçlar önemli olmaktadır. İyi ilişki tamamlayıcı ve destekleyicidir. İlişki ve ailevi sorunlarda neredeyse en önemli basamak iletişim sorunları olmuştur. Hatta iletişim sorunları sorunun bazen ana nedeni bile olduğu olmaktadır. Bazen halledilebilecek bir sorun iletişimsizlik nedeni ile katlanarak daha da ilerlemektedir.

Romantik ilişkinin daha sağlıklı olması için bireylere; birbirleri ile açık ve ben dili kullanarak iletişim kurmaları, gelecek için ortak hedef koymaları ve bunlar için birlikte çalışabilmeleri önerilmektedir. Yine aynı şekilde, diğerinin değişeceği ya da değişmesi gerektiği beklentisinin olmaması, kimlik çatışması ya rekabetin olmaması, fikirlerin ifade edilmesi için uygun ortam ve güvenin sağlanması önerilmektedir.

İş ya da diğer nedenlerle oluşabilecek fiziksel mesafenin araya girmesi de iki partnerin yalnızlık çekmesine neden olabilir. Yine aynı şekilde bir eşin veya partnerin kronik bir hastalıkla uğraştığı, ciddi bir hastalıkla mücadele ettiği durumlarda yalnızlık duyguları ortaya çıkabilir. Diğer yandan ilişkide ortaya çıkabilecek fiziksel ya da duygusal şiddet, ihmal ya da her türlü istismar da ilişkide yalnızlığa yol açabilir.

Çevresel Nedenler

Sosyal medya, hayatımızın her alanında olduğu gibi romantik ilişkilerde yalnızlık hissinin oluşması üzerinde de önemli bir role sahip olmuştur. Çevresel nedenlerin başında sosyal medya kullanımı gelmektedir. Yapılan bir çalışmada, sosyal medyada günde iki saatten fazla zaman geçiren kişilerin, yarım saat zaman geçirenlere oranla kendilerini iki kat daha fazla yalnız

hissettiklerini gösteriyor.¹⁹ Dijitalleşmenin giderek arttığı bu çağda sosyal iletişimlerinde bu yapıdan etkilendiğini bilmekteyiz. Özellikle yalnız olduğunu bildiren çocukların ve ergenlerin, kişisel ve samimi konular hakkında, yalnız olduklarını bildirmeyenlere göre önemli ölçüde daha sık çevrimiçi iletişim kurdukları bildirilmiştir.²⁰ İnternet kullanımının sosyal etkileşimlerin, kendini ifşa etmenin ve kimlik keşfetmenin kritik ihtiyaçlarını karşılamalarına izin verdiğini gösterse de sürekli olması mevcut ilişkilere daha zarar verebileceği düşünülmektedir. Weiss'in yalnızlık teorisi ile internet kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, düşük düzeydeki sosyal ve duygusal yalnızlık, yüksek düzeyde yüz yüze arkadaş ağlarıyla ilişkilendirilirken, yüksek düzeyde İnternet kullanımı, düşük düzeyde sosyal yalnızlık ve yüksek düzeyde duygusal yalnızlık ile ilişkiliydi. Bu, internet kullanımının önemli bir iletişim aracı olarak kullanılmasına rağmen sosyal refahı azalttığı ve ilişkiyel yalnızlığı yordadığını göstermektedir.²¹

Sonuç

Diğer alanlarda olduğu gibi yalnızlığın romantik ilişkiler üzerine olumsuz etkileri vardır. Özellikle küresel etkileri birçok alanda olan salgınlar gibi afetler bireysel yalnızlıkları artırmaktadır. Bu nedenle yalnızlığı önlemek için doğru zamanda müdahale etmek önemlidir. Kişilerde yalnızlığın önlenmesi en az kişisel hijyen konusunda onlara yardımcı olmak kadar önemlidir. "Bağlantıcılık", George Siemens ve Stephen Downes tarafından ortaya atılan özellikle dijital çağda hem bireysel hem de örgütsel öğrenmeyi açıklayan yeni bir öğrenme kuramıdır. Bu kurama göre bilgi ağları içerisinde insanların birbirleri ile bir sistem kurmak zorundalığının önemi vurgulanmaktadır.²² Dolayısıyla hem bu bağlam açısından hem de elimizdeki yalnızlık verileri açısından bakıldığında yakın ilişkilerin önemi ortaya çıkmaktadır. Yakın ilişkilerde yalnızlığın fark edilmesi ve bu konuda gerekirse psikolojik danışmanlık alınması oldukça önemlidir.

Özellikle iletişim sorunu olan çiftlerin, bireylerin psikolojik kaynaklarının az olması ve ilişki sorunu yaşayanların romantik ilişkilerde yalnızlığı yaşamaları

19 Primack, Brian A, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O Whaitte, Liu Yi Lin, Daniel Rosen, Jason B Colditz, Ana Radovic, ve Elizabeth Miller, "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S." *American Journal of Preventive Medicine* 53, sayı: 1 (2017): 1-8.

20 Overall, Nickola C. ve James K. McNulty, "What Type of Communication during Conflict is Beneficial for Intimate Relationships?" *Curr Opin Psychol* 13, (2017): 1-5.

21 Moody, Eric J, "Internet Use and Its Relationship to Loneliness." *CyberPsychology & Behavior* 4, (2001): 393-401.

22 Jacob Y, Stein ve Rivka Tuval- Mashiach, "The Social Construction of Loneliness: An Integrative Conceptualization." *Journal of Constructivist Psychology* 28, (2015): 210-227.

daha riskli olabilir. Diğer yandan da bu zamanlar sorunlu ilişkiler için fırsat da olabilir. Ama yine de ilişkilerin pozisyonları ya da yapısı nedeniyle beklenmedik iyileşmeler ya da kötüleşmelere de hazır olmak gerekir.

Bu süreci daha sağlıklı atlatabilmek için psikolojik destek almaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Atak, Hasan ve Nuray Taştan. "Romantik İlişkiler ve Aşk." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 4*, (2012): 520-546.
- Bonanno, George A, Chris R Brewin, Krzysztof Kaniasty, ve Annette M La Greca. "Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities." *Psychological Science in the Public Interest 11*, (2010): 1-49.
- Cimsir, Elif ve Ramazan Akdoğan. "Self-Concealment as a Mediator in the Relationship Between Inferiority Feelings and Loneliness." *Anadolu Journal of Educational Sciences International 9*, (2019): 111-128.
- Cohan, Catherine L.ve Steve Cole. "Life course transitions and natural disaster: Marriage, birth, and divorce following Hurricane Hugo." *Journal of Family Psychology 16*, (2002): 14-25.
- Cohan, Catherine L, Steve W. Cole, ve Robert Schoen. "Divorce following the September 11 terrorist attacks." *Journal of Social and Personal Relationships 26*, (2009): 512-530.
- John T, Cacioppo ve Stephanie Cacioppo. "Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation." *Social and Personality Psychology Compass 8*, (2014): 58-72.
- Jacob Y, Stein ve Rivka Tuval-Mashiach. "The Social Construction of Loneliness: An Integrative Conceptualization." *Journal of Constructivist Psychology 28*, (2015): 210-227.
- Manning, Wendy D ve Krista Payne. "Marriage and Divorce Decline during the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Five States." *Socius: Sociological Research for a Dynamic World 7*, (2021): 1-3.
- Moody, Eric J. "Internet Use and Its Relationship to Loneliness." *CyberPsychology & Behavior 4*, (2001): 393-401.
- Neff, Lisa A. ve Benjamin Karney. "Acknowledging the elephant in the room: How stressful environmental contexts shape relationship Dynamics." *Current Opinion in Psychology 13*, (2017): 107-110.
- Nicpon, Megan Foley, Laura Huser, Elva Hull Blanks, Sonja Sollenberger, Christie Befort ve Sharon Kurpiuset. "The Relationship of Loneliness and

Social Support with College Freshmen's Academic Performance and Persistence." *College of College Student Retention: Research, Theory & Practice* 8, (2006): 345-358.

Overall, Nickola C. ve James K. McNulty. "What Type of Communication during Conflict is Beneficial for Intimate Relationships?" *Curr Opin Psychol* 13, (2017): 1-5.

Peplau Letitia, Anne. "Loneliness Research: Basic Concepts and Findings. Social Support: Theory." *Research and Applications* 24, (1985): 269-286.

Primack, Brian A, Ariel Shensa, Jaime E. Sidani, Erin O Whaite, Liu Yi Lin, Daniel Rosen, Jason B Colditz, Ana Radovic, ve Elizabeth Miller. "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S." *American Journal of Preventive Medicine* 53, (2017): 1-8.

Stack, Steven. "Marriage, Family and Loneliness: A Cross-National Study." *Sociological Perspectives* 41, (1998): 415-432.

Shiovitz-Ezra, Sharon ve Sara A. Leitsch. "The Role of Social Relationships in Predicting Loneliness: The National Social Life, Health, and Aging Project." *Social Work Research* 34, (2010): 157-167.

Williamson, Hannah C. "Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions." *Psychological Science* 31, (2020): 1479-1487.

Young-Ok, Yum. "The relationships among loneliness, self/partner constructive maintenance behavior, and relational satisfaction in two cultures." *Communication Studies* 54, (2003): 451-467.

Zhang, Hongwei. "The Influence of the Ongoing COVID-19 Pandemic on Family Violence in China." *J Fam Violence* 4, (2020): 1-11.

ERGEN YALNIZLIĞI VE K-POP

DOĐ. DR. EMEL SARI GÖKTEN

Üsküdar Üniversitesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı Öğr. Üy.,
NİSTANBUL Beyin Hastanesi

Özet

Korean Pop (K-Pop) grupları 2000'li yıllardan itibaren tüm dünyada daha fazla tanınmaya, özellikle gençler olmak üzere insanları, yaptıkları müzik ve danslarıyla, dikkat çekici görsel şovlarıyla etkisi altına almaya başlamıştır. Güney Kore için oldukça güçlü bir maddi kazanç kaynağı olan bu müzik gruplarının gençler üzerindeki etkileri dönem dönem endişe uyandırmaktadır. Onlar gibi olmak isteyen, Güney Kore'ye gidip müzik yapım şirketlerine ulaşmak isteyen, azımsanmayacak sayıda gencin olması hem anne-babaları çaresiz bırakabilmekte hem de toplum açısından riskler taşıyabilmektedir. Bu yazıda K-Pop gruplarının özellikleri, gençleri nasıl etkiledikleri ve ailelerin yapabilecekleri incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: K-pop Müzik Grupları, Güney Kore, Gençlik, Yalnızlık, Psikolojik Etkiler

Abstract

Korean Pop (K-Pop) groups have started to be known more all over the world since the 2000s, and they have been influencing people, especially young people, with their music and dances, and their striking visual shows. The effects of these music groups, which are a very strong source of financial gain for South Korea, on young people are occasionally alarming. Having a substantial number of young people who want to be like them, who want to go to South Korea and reach music production companies, can leave parents des-

perate and carry risks for society. In this article, the characteristics of these K-Pop groups, how they affect young people, and what families can do are examined.

Keywords: K-Pop Music Groups, South Korea, Youth, Loneliness, Psychological Effects.

Giriş

Kültürel anlamda küreselleşme; gruplar ve bireyler arasındaki her türlü ilişkinin kolaylaşmış yaygın hale geldiği, sınırların ve geleneksel aktörlerin öneminin azaldığı, farklı tarzda bir bireyselciliğin olduğu, kendi değerler sistemini henüz net olarak ortaya koymamış bir süreçtir.¹ Yerelden evrensele taşınma sürecinde alternatif bir popüler kültür olarak tanımlayabileceğimiz Güney Kore popüler kültürü, küresel dünyada kendine yer edinmeye başlamıştır. Güney Kore popüler kültürünü tanımlamak için kullanılan *Hallyu*, Güney Kore dalgası anlamına gelmekte, Kore filmleri, Kore dizileri ve Kore müziklerinden oluşmaktadır. İnternet ve uydu kanalları sayesinde insanların diledikleri film, dizi ya da müzik kliplerine ulaşmaları popüler kültürün milli imaj oluşumuna katkısını daha da arttırmaktadır. Böylesi bir durum Türkiye’de de yaşanmaktadır. Özellikle sosyal ağlar ve internet siteleri, Kore popüler kültür akımı *Hallyu*’nun Türkiye’de yaygınlaşmasında önemli bir rol oynamakta ve bu sayede yayılan *Hallyu* iki ülke arasında etkileşimli bir kültürel faaliyet alanı yaratmaktadır.²

Hallyu, televizyon dizileri ve K-pop (Kore pop müziği) olmak üzere, temel olarak iki tür medya formatından oluşmaktadır. Kore popüler kültürüne uluslararası bir ilginin oluşmasıyla içeriğin üretilmesine ve yayılmasına dair talep artmakta, bunun karşısında tanıtım ajansları, distribütörler, girişimciler ve şirketler Kore kültürünü bir meta olarak pazarlama çabası içine girmektedirler.^{3,4,5} Dalganın giderek büyümesini sağlayan en önemli nedenlerden biri de Kore hükümetinin Kore fanları için verdiği destektir. Kore hükümeti *Hallyu* ile Güney Kore’nin geleneksel imajını yeniden üretmek ve yaymak için çeşitli

1 Osman Özkul, *Kültür ve Küreselleşme: Kültür Sosyolojisine Giriş* (İstanbul: Açılım, 2008).

2 Demet Fırat, “Küresel yönde ters akış: Asya’dan doğan alternatif bir popüler kültür.” *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi* 2, (2017).

3 Mi-Hea Cho ve Kang Soo, “Past, Present, and Future of Tourism Education: The South Korean Case.” *Journal of Teaching in Travel & Tourism* 5, (2005).

4 Hee-Joo Han ve Jae-Sub Lee, “A study on the KBS TV Drama Winter Sonata and Its Impact on Korea’s Hallyu Tourism Development.” *Journal of Travel & Tourism Marketing* 24, (2008).

5 Soojin Lee, David Scott, ve Hyounggon Kim, “Celebrity Fan Involvement and Destination Perceptions”. *Annals of Tourism Research* 35, 2008.

yöntemler oluşturmaya başlamıştır.⁶ Kore Dalgası yalnızca popüler kültür ürünleri açısından başarılı olmakla kalmayıp aynı zamanda Güney Kore'nin imajını da yükseltmektedir. Güney Kore son 10 yılda Kuzey ve Doğu Asya bölgelerinde, ürettiği medya ve popüler kültür içerikleri ile önemli bir konumdadır. Öyle ki, Türkiye'de yayınlanan ilk Kore dizisi 2005 yılında yayınlanmasına rağmen Kore yapımları 2008 yılında henüz üzerinden geçen üç yıl içinde kayda değer oranda izleyici kitlesi ve ilgisi toplamıştır. Güney Kore hükümetinin popüler kültürün önemini fark etmesi ve daha yaygın hale getirmek amacıyla yaptığı değişiklikler sonucu, Güney Kore eğlence endüstrisine önem vermeye başlamış ve daha kaliteli yapımlar üretmeye başlamıştır.⁷

K-Pop; hiphop, R&B, reggae, grunge, techno ve pop müziğin iyi bir dans koreografisi ile harmanlandığı bir müzik türüdür. Dünyada ve Türkiye'de 2012 yılında Psy'nin "Gangnam Style" şarkısı ile tanınarak Youtube üzerinden yayılmış, Asya kıtası sınırlarını aşan bir pop müzik türü haline gelmiştir. K-pop gruplarının dünyada ve Türkiye'de çevrimiçi olarak örgütlenen çok sayıda hayran grubu bulunmaktadır. Özellikle Kore'de müzik listelerinde başı çeken *BTS*, *EXO* ve diğer grupların hayranlarının kendileri için kullandıkları özel adlandırmaları mevcuttur (*ARMY*, *EXO-L*, vs.).⁸

Türkiye'de Hallyu

Güney Kore'nin İngilizce yayın yapan uydu kanalı Arirang TV ile TRT'nin anlaşma imzalaması ile birlikte Türkiye'de ilk kez 2005 yılında Güney Kore dizisi yayınlanmıştır. TRT'de yayınlanan ilk Güney Kore dizisi Türkçeye "Denizler İmparatoru" olarak çevrilen tarihi bir dizidir. Zaman içinde Güney Kore kültürüne karşı ilgi duyan, araştıran ve öğrenmek isteyen, TRT'de daha fazla Güney Kore dizisi yayınlanması için imza kampanyaları başlatan bir kitle ortaya çıkmıştır. Güney Kore dizilerinin yayınlanması için kanala yazılan e-postalar, imza kampanyaları karşısında TRT "Sarayın Rüzgârı", "Muhteşem Kraliçe", "Savaşçı", "Büyük Hayaller", "Saraydaki Mücevher", "Efsane Prens", "Tacir", "Sarayın İncisi", "Prensesin Şarkısı", "Kral Doktor" ve "Yaban Gülü" isimli dizileri de seyirciyle buluşturmuştur. Avrupa ülkeleri için *Hallyu* yeni bir olgudur. Ancak Türkiye'de *Hallyu* rüzgârları daha yaygın ve güçlü bir şekilde esmektedir. Çok sayıda Türk genci Kore dizilerini izlemeyi, Kore müziklerini dinlemeyi ve Kore filmlerini seyretmeyi tercih etmektedir. Türkiye'de *Hallyu*'nun bu denli etkili olması iki ülke arasında kurulan tarihsel bağ ve iyi ilişkiler ile de açıklanabilir.⁹

6 Milim Kim, "The Role of the government in cultural industry. Some observations from Korea's experience." *Keio Communication Review* 33, (2011).

7 Fırat, "Küresel yönde ters akış: Asya'dan doğan alternatif bir popüler kültür."

8 Mutlu Binark, "K Pop Fenomeni: BTS ve EXO'nun Dayanılmaz Çekiciliğinin Ekonomi Politikası." *Varlık Dergisi*, (Nisan 2018).

9 Fırat, "Küresel yönde ters akış: Asya'dan doğan alternatif bir popüler kültür."

K-Pop Gruplarının Dayanılmaz Çekiciliği

Güney Kore hükümeti *Hallyu* akımını desteklemek için yaratıcı içerik endüstrisine önemli bir destek sağlamaktadır. Yaratıcı içerik endüstrisinin nasıl işlediğine dair en iyi örnekler K-pop yıldızlarının yaratımı sürecidir. Güney Kore’de pop endüstrisinde belli başlı şöhret yaratımı ajansları vardır. Bunların en önde gelenleri SM Entertainment, YG Entertainment, JYP Entertainment, BigHit Entertainment ve Cube Entertainment’tir.¹⁰ Bu şirketler kadın ve erkek pop gruplarının oluşturulmasına uzun yıllar süren ve maliyeti oldukça fazla olan bir yatırım yapmaktadırlar. Bu yatırım, yıldız adaylarının seçmelerle belirlenmesini, çeşitli konularda (şarkıcılıktan dans etmeye, dil eğitiminden genel kültüre değin) yetiştirilmesini, yüz ve bedensel özelliklerinin endüstride kurulan “ideal erkeklik” ve “ideal kadınlık” ölçülerinde ve yaratılan “ideal güzellik miti” temelinde yeniden kurgulanmasını dahi içermektedir. Şarkıcıların ve dansçıların giysileri, dansların koreografisi, akrobasi, sahnenin dansçılarla ve kameramanlarla birlikte kullanımının planlanması, konser sırasında uygulanacak görsel efektlerin, aydınlatmanın ve ekranların içeriklerinin hazırlanması, seyircinin ışıldaklarla katılımı gibi öğeler K-Pop yıldızlarının sahnenin arttırılmış eğlenceye dönmesinde rol oynar. Tüm bunlar seyircinin hep mutlu, genç ve hareketli görünen yıldızların cazibesine kapılmasını sağlar.¹¹

Aslında K-pop endüstrisi, yıldız adaylarının yaşamlarına el koymaktadır. Ne yiyeceklerine, nasıl görüneceklerine, nerede yaşayacaklarına, kamusal alanda nasıl davranacaklarına, flört ilişkisi yaşayıp yaşamayacaklarına, arkadaşlarıyla görüşüp görüşmeyeceklerine değin kararları yapımçı şirketler vermektedir. Şirketler, ön seçmelerle 12-13 yaşındaki ergen 1000 kişiden 1’ini “yıldız adayı” olarak seçer. Bu adaylar hazırlık sınıfına ve okullarına birlikte devam ederler. Bunlar arasından ikinci eleme yapılır. Bu ikinci grup, 4-5 yıl süren yeni ve yoğun bir eğitime tabi tutulur. Bu süreçte, artık öğrenciler aileleriyle birlikte yaşamazlar; adayların birlikte kaldığı, katı kuralların uygulandığı yurtlara yerleştirilirler. Üçüncü eleme ile artık grup üyeleri seçilir ve “idol” olarak tanımlanan üyelerden grup oluşturulur. Müzik endüstrisi şirketleri adaylardan birer profesyonel yetiştirmekte, bunun için de eğitimlerine yatırım yapmaktadır. Şirketler yıldız adaylarının kilosunu da kontrol etmekle kalmayıp, gerekirse plastik cerrahi masrafını da karşılamaktadır. Bundan ötürü de, şirketlerle yıldız adayları arasında çok uzun süreli ve yıldızın haklarının görece daha az tanındığı kölelik benzeri sözleşmeler yapılmaktadır.¹²

K-Pop müziklerinin düzenlenmesinde tanınmış uluslararası müzisyenlerle çalışılmaktadır. Her şirketin YouTube kanalı vardır, sosyal medya aktif bir biçimde kullanılmaktadır. Farklı müzik piyasaları için yıldızlar o ülke dillerinde

10 John Lie, *K-pop: Populer Music, Cultural Amnesia, and Economic Innovation in South Korea* (Berkeley: University of California Press, 2014).

11 Binark, “K Pop Fenomeni: BTS ve EXO’nun Dayanılmaz Çekiciliğinin Ekonomi Politikası.”

12 A.g.e.

performans gösterecek şekilde eğitilir, şarkılar yerel dilde yazılır. Yıldızların hayranlarıyla sosyal medyada buluşmaları, sohbet etmeleri teşvik edilir. Örneğin, BTS ve EXO üyeleri sık sık Instagram üzerinden yayın yapıp, belirledikleri günlerde hayranlarıyla sohbet ederler.¹³

K-Pop Gruplarının Arka Plandaki Karanlık Yüzü

Bu etkileyici müzik gruplarını bir kenara koyduğumuzda Güney Kore ile ilgili aslında pek de konuşulmayan bazı gerçekler bulunmaktadır. Örneğin, Güney Kore dünyada intiharın en fazla olduğu ikinci ülkedir. Bu ülkede her 100 bin kişiden 40'ı intihar etmektedir. İntihar edenlerin yaş ortalamaları 20-25'tir ve her 40 dakikada bir kişi intihar etmektedir.^{14,15,16} Her ne kadar intihar oranlarındaki artışların ekonomik kriz dönemlerinde arttığı araştırmalarda gösterilmiş olsa da¹⁷ Güney Kore'deki intihar oranları yüksekliğinin daha geniş sosyal faktörlerle açıklanabileceği ileri sürülmüştür. Kültürün genişleyen global ekonomi ve teknoloji aracılığıyla ambivalan hale gelmesi, eski geleneksel değerlerin sorgulanmasına ve yeni yaşam tarzı değişimlerinin oluşmasına yol açmıştır. Geleneksel değerlerin bulanıklaşması, yeni daha bireyci ve Batı kökenli değerlerin ise henüz içselleştirilememiş olması bireylerde çatışmalara yol açmıştır. Bu durum bir seçim değildir. Ancak geleneksel kültürdeki birliklik ve birbirini destekleme algısı, daha bireyci ve rekabete yönelik bir ortamda Güney Korelilerin sosyal beklentiler konusunda ambivalan bir duruma düşmelerine neden olmuştur.¹⁸

K-Pop gruplarından *SHINee*'nin üyesi Kim Youghyun'un Aralık 2017 tarihindeki intiharından sonra, grubun Japonya konserlerinin iptal edileceği düşünüldürken konserler şirket tarafından gerçekleştirilmiştir. Müzik şirketleri için grupların her üyesinin bir rolü vardır, ancak bu rol ikame edilemez değildir. Çünkü müzik endüstrisi için grup üyeleri değil, yaratılan marka imgesi önemlidir.¹⁹

13 A.g.e.

14 Jin-Won Kwon, Heeran Chun, ve Sung-il Cho, "A closer look at the increase in suicide rates in South Korea from 1986–2005." *BMC public health* 9, (2009).

15 King-wa Fu ve Chan, CH, "A study of the impact of thirteen celebrity suicides on subsequent suicide rates in South Korea from 2005 to 2009." *PLoS one* 8, (2013).

16 Sang-Uk Lee vd., "Changing trends in suicide rates in South Korea from 1993 to 2016: a descriptive study." *BMJ open* 8, (2018).

17 Chan, Chee Hon vd., "Suicide rates among working-age adults in South Korea before and after the 2008 economic crisis." *Journal of Epidemiology & Community Health* 68, (2014).

18 B. C. Ben Park, "Cultural ambivalence and suicide rates in South Korea." *Suicide and culture: Understanding the context* içinde, ed. Erminia Colucci ve David Lester (Hogrefe, 2013).

19 Binark, "K Pop Fenomeni: BTS ve EXO'nun Dayanılmaz Çekiciliğinin Ekonomi Politikliği."

K-Pop Hayran Gruplarında Gençler

Günümüzde gençlerin sahip olduğu küresel sosyal ortamları ve dijital medya aracılığıyla birbirleriyle iletişim kurma ve dünyayı deneyimleme biçimleri değiştikçe gençliğin kültüründe de değişiklikler oldu. Bennett, etkileşimlerin sokakta, kulüplerde veya festivallerde değil, internetin kolaylaştırdığı sanal ortamlarda gerçekleştiği yeni bir dijital aracılı gençlik kültürü (*shared ideas*) tarif etmiştir.²⁰ Dijital teknolojilerdeki gelişmelerle birlikte popüler kültürel işaretler ve medya görüntüleri gerçeklik algımıza ve kendimizi ve çevremizdeki dünyayı tanımlama şeklimize giderek daha fazla hükmetmektedir. Yani popüler kültür, dijital medya aracılığıyla deneyimlendiği şekliyle, günümüz gençliği için gündelik hayatın önemli bir bölümünü oluşturmaktadır.²¹ Duncum, tutumlarımızı, bilgimizi ve inançlarımızı yaratmada önemli bir rol oynayan popüler imgelere her gün maruz kalmanın önemini vurgulamaktadır.²² Ona göre gündelik görsel imgeler, düşünce, duygu ve eylemleri yapılandırma oldukça etkilidir, çünkü her gün göz önündedirler.²³ Bu anlamda içinde bulunduğumuz anın popüler kültürünü görsel imgeler aracılığıyla incelemek gençlerin küreselleşen görsel kültürü nasıl daha derinlemesine tükettiğini ve müzakere ettiğini anlamak için gereklidir.²⁴

Gençlerin İlgisini Neden Bu Kadar Çekiyorlar?

Ergenlik, yaşamda beyin gelişiminin en hızlı olduğu ikinci evredir. Bu gelişim döneminde ergenlerin duygu, düşünce ve davranışları bir çocuk ve bir erişkinden oldukça farklıdır. Ergen, duygularını yoğun yaşar ama kontrol etmekte zorlanır; alıngandır, sevilmediğini ve beğenilmediğini düşünür. Bir gruba ait olmak onun için çok önemlidir. O nedenle ergenler akran gruplarına alınmak için ellerinden geleni yapar, sosyal kabul görmek için sigaraya başlayabilir, grubun gözüne girmek için suç işleyebilir.²⁵

İsteddiği akran gruplarına rahatça giremiyor, yeterince kabul görmüyorsa, ailesi tarafından sıkça eleştiriliyorsa yalnız hisseder, mutsuz olur ve kendini değersiz görür. İşte bu noktada onu bir gruba bağlayacak, içerisinde güvende hissedeceği, idolünü bulacağı K-Pop gibi fan grupları imdadına yetişir. Böylece sosyal bir ağ içerisinde dahil olmuş, aynı düşüncede akranlarla temas kurmuş,

20 Andy Bennett, "Virtual Subculture? Youth, Identity and the Internet." *After Subculture: Critical Studies in Contemporary Youth Culture* içinde, ed. Andy Bennett ve Keith Khan-Harris (New York: Palgrave Macmillan, 2004).

21 Dominic Strinati, *An introduction to theories of popular culture* (Routledge, 2004).

22 Paul Duncum, "Theorizing everyday aesthetic experience with contemporary visual culture." *Visual Arts Research* (2002).

23 A.g.e.

24 Aelim Kim, "Korean Popular Music (K-Pop), Youth Fan Culture, and Art Education Curriculum" (Yüksek Lisans Tezi, South Carolina Üniversitesi, 2017).

25 Akçan Parlaz, Evrim vd., "Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci." *Turkish Family Physician* 3, (2012).

günümüz toplumunda herkese dayatılan mükemmel fiziki görünüşe sahip olma arzusunu bir idol üzerinden yansıtmış olur.²⁶

Her Ergen Aynı Derecede Risk Altında Mıdır?

Her ergen böyle grupların etkisi altına girmek bakımından eşit riske sahip değildir. Özellikle sosyal kaygısı yüksek, iletişim becerileri zayıf, ona iyi hissettiren sağlıklı arkadaş ilişkileri kuramayan gençlerin böyle akımlardan daha fazla etkilenip zarar görme riskleri yüksektir. Bunun yanında, toplumda fiziksel özelliklere çok fazla atıf yapılması, güzelliğin, kusursuzluğun ve zayıflığın bilginin, öğrenmenin ve iyi ahlaka sahip olmanın önünde tutulmasının ergenlikte zaten fiziksel özellikleriyle uğraşısı artmış olan gençlerin kafasını karıştıracağı açıktır.²⁷ Bu noktada çocuk ve ergen psikiyatrisi polikliniğine sosyal kaygı belirtilerleriyle başvuran iki farklı olgunun geliş yakınmaları ve psikiyatrik özellikleri ile ilgili bilgiler aşağıda verilmektedir.

Olgu 1: 15 yaşında kız olgu, lise 2. sınıf öğrencisi, tek çocuk

Geliş yakınması: evden çıkmak istememe, yalnız kalmak isteme, yorgunluk, sosyal kaygı

Hikâyesi: Okul öncesi dönemden itibaren çekingen, çabuk kırılan ve içine kapanan bir çocuk olduğu bilgisi ailesinden alınmıştır. 8 yaşından itibaren dönem dönem sosyal kaygıları nedeniyle ilaç tedavisi ve psikoterapi almış. Eskiye göre sosyal kaygısı azalmış, ancak hala özellikle yetişkinlerle ilişki kurmakta zorlanmaktaydı. Ders başarısı iyi değil ancak müzik, dans ve resim konularında oldukça becerikli ve kurslara devam etmekteydi. 8. sınıftan itibaren yeme bozukluğu başlamış, kilo almamak için yemiyor, kendini halsiz ve yorgun hissediyordu. K-pop gruplarını takip ediyor, özellikle EXO'yu seviyor. Yaptıkları müziği ve karakterlerini seviyor, sürekli onlarla ilgili hayaller kuruyor, ailesi kadar yakın olduklarını hissettiğini söylüyordu. "Müzikle uğraşmak dışında başka bir şey yapabileceğimi sanmıyorum" diyordu. Güney Kore'ye gidip "idol" olmak istediğini babasıyla paylaşmış, babası bunun mümkün olmayabileceğini, o nedenle başka seçenekler de düşünmesi gerektiğini söyleyince saatlerce ağlamıştı.

Olgu 2: 16 yaşında, lise 1. sınıfı tekrar ediyor, 2 kardeşin büyüğü.

Geliş yakınması: (Annesine göre) "Küçüklüğünden beri içine kapanık, 1. sınıfta okumayı öğrenmekte zorlandı, iletişim kurmakta zorlanıyor."

(Kendisine göre): "Babam benim sevdiğim Koreli grupları sevmiyor, onlarla

26 Akyel, Betül, Hakan Kayış, ve Zeki Yüncü, "Ergenlikte Beyin Gelişimi, Risk Alma ve Bağımlılığa Yatkınlık." *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi 4*, (2018).

27 Demir, Melek, Hande Bulut, ve Ali Saffet Gönül, "Ergenlikte Beyin Gelişimi ve Psikopatoloji." *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi 4*, (2018).

ilgili kötü konuşuyor.”

Hikâyesi: Güney Kore gruplarından birine hayranlık duyuyor, sürekli o grubu takip ediyor, ileride Güney Kore’ye gidip gruptakilerden biriyle evlenme hayalleri kuruyordu. Hayallerine muhalefet edilince çok sinirleniyor, çılgık çılgına bağırdı. Depresyon ve sosyal iletişim zorluğu nedeniyle ilaç tedavisine başlandı. Psikoterapide depresif belirtiler ve sosyal iletişim zorlukları üzerine çalışılmaya başlandı.

Her iki olgunun da tedavi süreci halen devam etmektedir.

Ailelere Öneriler

Günümüz gençliğinin ve içerisinde bulunduğumuz çağın özelliklerini göz önünde bulundurduğumuzda, ailelerin zaman zaman durumu nasıl yönetecekleri konusunda yetersiz ve çaresiz hissetmeleri anlaşılabilir. İnsanoğlunun temel biyolojik ve psikolojik özellikleri ve ihtiyaçları çağlar değişse de çok fazla değişmemektedir. Bu nedenle böyle bir küreselleşme döneminde bile ailelerin yapabileceklerine baktığımızda temel bazı önerilerden bahsedilebilir.

Sevgi, güven ve kabulün olduğu bir aile ortamı yaratmak,

Çatışmak yerine gencin gelişimine saygı göstermek, bireysel olma çabalarını desteklemek ve pozitif iletişim kurmak,

Konuşmak istediğinde dinlemek, yargılamaktan mümkün olduğunca kaçınmak, anlaşıldığını hissetmesine yardımcı olmak,

Sevdiği şeyler hakkında genci kıracak sözler söylememek, dürüstçe beğenmediğinizi ama onun beğenilerine saygı duyduğunuzu söylemek,

Sosyal kaygı, iletişim zorlukları, mutsuzluk ve içe kapanma gibi psikolojik belirtiler için erken dönemde psikiyatrik destek almak,

Toplumsal olarak da bilginin, çalışıp emek vermenin, diğerlerinin haklarının, doğaya ve tüm canlılara saygı gösterme gibi temel evrensel değerleri aşlamak, bu öneriler arasındadır.

Sonuç

Gençlik döneminin hassas ve kırılgan özellikleri, bu yaş grubunun K-Pop gibi akımların zararlı etkilerine daha duyarlı olmalarına sebep olabilmektedir. Bu biyolojik ve psikolojik hassasiyetin yanı sıra beklenmedik pandemi döneminin de yalnızlık hissini yoğunlaştırdığı ve derin ruhsal örselenmelere neden olduğu açıktır. Bu nedenle sadece anne-babaların değil, aynı zamanda sivil toplum kuruluşları ve devlet yetkililerinin de gençlerin psikolojik sağlıkları ve temel evrensel değerleri içselleştirmeleri konusunda üzerlerine düşen görevleri yerine getirmeleri oldukça önemlidir.

KAYNAKÇA

- Akçan Parlaz Evrim, Nurdan Tekgül, Emine Karademirci, ve Kurtuluş Öngel. "Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci." *Turkish Family Physician* 3, (2012): 10-16.
- Akyel, Betül, Hakan Kayış, ve Zeki Yüncü. "Ergenlikte Beyin Gelişimi, Risk Alma ve Bağımlılığa Yatkınlık." *Türkiye Klinikleri Child Psychiatry-Special Topics* 4, (2018): 134-139.
- Bennett, Andy. "Virtual Subculture? Youth, Identity and the Internet." *After Subculture: Critical Studies in Contemporary Youth Culture* içinde, Editörler: Andy Bennett ve Keith Khan-Harris. New York: Palgrave Macmillan, 2004.
- Binark, Mutlu. "K Pop Fenomeni: BTS ve EXO'nun Dayanılmaz Çekiciliğinin Ekonomi Politikası." *Varlık Dergisi*, (Nisan 2018): 42-49.
- Chan, Chee Hon, Eric D. Caine, Sungeun You, King Wa Fu, Shu Sen Chang, ve Paul Siu Fai Yip. "Suicide rates among working-age adults in South Korea before and after the 2008 economic crisis." *Journal of Epidemiology & Community Health* 68, (2014): 246-52.
- Cho, Mi-Hea ve Kang Soo. "Past, Present, and Future of Tourism Education: The South Korean Case." *Journal of Teaching in Travel & Tourism* 5, (2005): 225-50.
- Demir, Melek, Hande Bulut, ve Ali Saffet Gönül. "Ergenlikte Beyin Gelişimi ve Psikopatoloji." *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi* 4, (2018): 108-19.
- Duncum, Paul. "Theorising everyday aesthetic experience with contemporary visual culture." *Visual Arts Research* (2002): 4-15.
- Fırat, Demet. "Küresel yönde ters akış: Asya'dan doğan alternatif bir popüler kültür." *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi* 2, (2017): 67-74.
- Fu, King-wa ve Chan, CH. "A study of the impact of thirteen celebrity suicides on subsequent suicide rates in South Korea from 2005 to 2009." *PloS one* 8, (2013).
- Han, Hee-Joo ve Jae-Sub Lee. "A study on the KBS TV Drama Winter Sonata and Its Impact on Korea's Hallyu Tourism Development." *Journal of Travel & Tourism Marketing* 24, (2008): 115-26.
- Kim, Aelim. "Korean Popular Music (K-Pop), Youth Fan Culture, and Art Education Curriculum." Yüksek Lisans Tezi, South Carolina Üniversitesi, 2017.
- Kim, Milim. "The Role of the government in cultural industry. Some observations from Korea's experience." *Keio Communication Review* 33, (2011): 163-82.
- Kwon, Jin-Won, Heeran Chun, ve Sung-il Cho. "A closer look at the increase

in suicide rates in South Korea from 1986–2005.” *BMC public health* 9, (2009): 1-9.

Lee, Sang-Uk, Jong-Ik Park, Soojung Lee, In-Hwan Oh, Joong-Myung Choi, ve Chang-Mo Oh. “Changing trends in suicide rates in South Korea from 1993 to 2016: a descriptive study.” *BMJ open* 8, (2018).

Lee, Soojin, David Scott, ve Hyounggon Kim. “Celebrity Fan Involvement and Destination Perceptions”. *Annals of Tourism Research* 35, (2008): 809–32.

Lie, John. *K-pop: Populer Music, Cultural Amnesia, and Economic Innovation in South Korea*. Berkeley: University of California Press, 2014.

Özkul, Osman. *Kültür ve Küreselleşme: Kültür Sosyolojisine Giriş*. İstanbul: Açılım, 2008.

Park, B. C. Ben. “Cultural ambivalence and suicide rates in South Korea.” *Suicide and culture: Understanding the context içinde*, Editörler: Erminia Colucci ve David Lester, 237-62. Hogrefe, 2013.

Strinati, Dominic. *An introduction to theories of popular culture*. Routledge, 2004.

SALGINDAN TÜRK EVİ'NE: KÜRESEL KRİZİN TETİKLEDİĞİ/HIZLANDIRDIĞI DEĞİŞİMLER ÜZERİNE DÜŞÜNCE VE TEKLİFLER*

PROF. DR. MEHMET AKİF OKUR

Yıldız Teknik Üniversitesi Siyaset Bilimi ve
Uluslararası İlişkiler Bölüm Başkanı

Giriş:

Virüsün Bulduğu Dünya ve Değişimi Anlama Modeli Üzerine

Aşılama faaliyetlerinin yaygınlaşmasıyla yeni bir safhaya giren COVID 19 salgını, yeryüzünün her köşesinde tesirini hissettiren gerçek bir olağanüstü hâl tecrübesi üretti. Bu sebeple, salgının tetiklemekte olduğu değişimin yön ve doğrultusunu tespit için uygun bir kavram ağacı etrafında “dünya düzenine” bakmalıyız. Peki nasıl? Önemliyi, tali olandan neye göre ayıracağız? Uygun analitik tasnifler, aradığımız cevaplara giden yolu aydınlatabilir: (i) Güvenliğin muhtelif katmanlarını kucaklayacak genişlikte tarif edilmiş jeopolitik, (ii) ekonomi, (iii) siyasete dair fikirleri de parçası saydığımız anlam sistemleri, büyük salgının bağlamını ve dönüşüm biçimlerini kavramak için dikkatimizi nereye teksif edebileceğimizi gösterebilir. Birbirleriyle daimî surette etkileşim halindeki bu üç alanda patlak veren krizler, tahlil kolaylığı bakımından tekillikleri içinde veya bir bütün halinde, yatay ve dikey düzlemler dikkate alınarak incelenebilir. Hayatın alışılmış akışını bozan krizler, eğer dünya düzeninin büyük oyuncularını arasındaki güç dengelerini ve meşruiyet ölçütlerini değiştiriyorsa, “yatay düzlemde” yeni bir düzene geçiş doğrultusunda ilerlediğimizi söyleyebiliriz. Benzer biçimde, bahse konu birimlerin içinde gözlemleyebileceğimiz “dikey düzlem”deki güç ve meşruiyet ilişkileri sarsılıyorsa yine önemli bir süreçle yüz yüze demektir.

Eğer, dünya düzeninin temel alanlarında birbirleriyle mücadele eden aktör-

* Bu makalenin bir versiyonu *Akademik Hassasiyetler Dergisi*'nde (C.7, No.13) yayınlamıştır.

ler (devletler, şirketler, örgütler...) sistemin genel parametrelerine yaklaşımları bakımından farklılaşmıyorlarsa, söz konusu olan yalnızca bir oyuncunun bir başkasıyla yer değiştirmesi ve türdeş aktörler arasındaki güç ilişkilerinin yeniden düzenlenmesi ihtimalidir. Ama meydan okuyucu, kavgasını dünya düzenine ait esâsî ilkelerin reddi üzerine kurmuşsa bir meşruiyet değişimi de söz konusudur. Gücün yeni dağılımı, aynı zamanda yeni bir düzene geçiş anlamını taşır. Dikey değişimlerin mantığı da benzerdir. Yukarıda belirttiğimiz temel alanlarda yeni aktörlerin ortaya çıkışları ya da eski aktörlerin bünyelerindeki iktidar kavgaları sadece kimin yöneteceği sorusuna odaklanıyorsa, yaşananlar güç dengelerindeki dalgalanmalarla sınırlıdır. Kimin ve nasıl yöneteceği/yönetmesi gerektiği sorusuna, kendisini yeni maddi gerçekliklere dayandırabilen fikir/inanç çerçevelerinden cevaplar aranmaya başlanmışsa, meşruiyet odaklı bir dönüşümden bahsedilebilir. Son olarak; eğer dünya düzenini var eden temel alanlar, yatay ve dikey düzlemlerde birbirlerini tetikleyen, güç dengelerini ve meşruiyet biçimlerini aynı anda dönüştürücü krizlerle sarsılıyorsa, o zaman çağ değiştirici bir tarihsel kırılmayla yüz yüze olduğumuzu söyleyebiliriz.

Burada değişimi anlama modellerine örnek olması maksadıyla sunduğumuz özet çerçeveyi işlevsel hale getirirken ilk yapmamız gereken şey, dünya düzeninin Covid-19 öncesi çehresine göz atmaktır. Virüs, nasıl bir dünyayı sardı? Covid-19, temel alanlarda yatay ve dikey mücadelelerin ivme kazandığı, meşruiyetle ilgili tartışmaların ısındığı, detaylı sistemik özellikleri bu yazının sınırları dışında kalan bir "güç geçişi" dünyasını vurdu. Salgının arifesinde tuzaklar ve karşı tuzaklar, küreselleşme çağında tahkim edilmiş hegemonik alt yapı etrafındaki çok aktörlü gerilim döneminin rutinine dönüşmekteydi. Bu durum dünya düzenini jeopolitik, ekonomi ve anlam sistemleri alanlarındaki yatay ve dikey düzlemlerde çetin mücadele ve dönüşümlerin yaşandığı tuzaklanmış bir yüzleşme iklimine itmekteydi. Yatay düzlemlerde, Doğulu/Batılı büyük devletler, elit ağları, şirketler ve ideolojiler arasındaki gerilim artarken dikey düzlemlerde de muhalif aktörlerin seslerini yükseltişlerine şahitlik etmeye başlamıştık. Bir tarafta glonationalism/kürede ulusalcılık diye tarif ettiğim,¹ küreselleşme ideolojisine ve ekonomik icaplarına yabancı düşmanlığı, İslamofobi gibi ırkçı ve dışlayıcı reflekslerden yararlanarak muhalefet eden ve buna rağmen kendilerine açık demokratik kanallardan iktidara yürüyen hareketler vardı. Karşısındaki otoriter Doğu ise sivil toplum katmanlarındaki muhalefet enerjisini ve elitler arası iktidar kavgalarını bertaraf edebilmiş değildi.

Dolayısıyla, küresel ölçekte dayanışma gerektiren Covid-19 tarzı bir tehdit karşısında ihtiyaç duyulacak ortak kurumlar, örgütlenmeler, ittifaklar vb. geniş ölçekli bir gerilimle sarsılmaktaydı. Söz konusu krizler, jeopolitik, ekonomi ve anlam sistemleri alanlarının tamamını şu ya da bu ölçüde kuşatmıştı. Güney Çin Denizi'nden Doğu Avrupa ve Ortadoğu'ya uzanan çatışma coğrafyalarındaki karşı karşıya gelişler, ticaret savaşları, kendisini demokrasi ve otoriterlik

1 Mehmet Akif Okur, "Amerikan Milliyetçiliği ve Glonasyonalizme Geçiş," *Yeni Şafak*, 18 Kasım 2016a.

arasındaki mücadele şeklinde takdim eden liberal kapitalizm ile devlet kapitalizminin ihtilafları... Virüsün yayıldığı dünya düzeni çatışmaya doğru eviriliyordu.

Virüsün Jeopolitiği ve Dünya Düzeninin Yatay/Dikey Düzlemlerinde Değişim İhtimalleri

Covid-19, bu iklimde üredi. Karşımızda, sınırları aşan, orta ve uzun vadede toplumsal ve askeri çatışmaları da tetikleyebilecek bir insan güvenliği meselesi var. Salgının başında, kimlikler ve statülerden bağımsız biçimde herkesi tehdit ettiği düşünülüyordu. Ancak istatistikler somutlaştıkça kendini dış dünyadan izole etme imkânları az olan fakir kesimlerin daha çok etkilendiğini gördük. Gelir dağılımı eşitsizliklerinin etnik köken/ırk özellikleriyle doğrudan ilişkili olduğu ülkelerde toplumsal fay hatlarına enerji yükleyen çarpıcı sonuçlar ortaya çıktı.

1990'ların başlarından itibaren salgın hastalıklarla mücadele ihtiyacı da dâhil bir dizi sorun alanına işaret ederek insan güvenliği kavramını gündeme getirenler, devlet ve insan arasındaki ilişkiyi birincinin güvenliğine ayrılan dikkat ve kaynağın azaltılmasıyla ikincinin sorunlarının çözülebileceği bir denklem şeklinde tasvir ediyorlardı. Hâlihazırda yaşadığımız deneyim ise salgın hastalık gibi sorunların üstesinden gelmesinde güçlü ve yetkin bir kamu otoritesine ne denli büyük rol düştüğünü gösteriyor. Devlet, aynı anda şunların tamamını yapabilecek tek insan örgütlenmesi olarak vazgeçilmezliğini bir kez daha ispatlama fırsatını buluyor. Salgın hastalık taşıyan kişinin tedavisi yalnızca kendi tercihine bırakılabilecek bir mesele değil. Zira birey özgür iradesiyle tedaviyi ve karantınayı reddederse, bir musibetin mağduru vasfını yitirip hastalığı başkalarına yayan risk unsuru haline dönüşecektir. Bireysel tercihlere, daha önce sağlık ve güvenlik hizmetlerinin bedelinin ödenip ödenmediğine bakılmaksızın, kişiyi toplumun kalan kısmının menfaatleri için tedaviye ve/veya karantınaya ikna edecek, gerektiğinde zorlayacak, insanların evlerine gönderildiği yeni sistemde güvenliği sağlayacak meşru bir iradeye ihtiyaç vardır. Bu güç aynı zamanda genel olarak ülkenin özel olarak da riskli yerleşim birimlerinin sınırlarını salgın tehdidini büyütecek insan, hayvan, mal vb. akışlarına kapatabilecek yeteneğe sahip olmalıdır. Ayrıca salgınla mücadele, kabaran sağlık masraflarının karşılanması yanı sıra, salgının yayılmaması amacıyla durdurulan faaliyetlerin tazminini, salgın müddetince vatandaşların gıda, ısınma vb. temel ihtiyaçlarına kesintisiz erişimini, zarar gören kesim ve sektörlerin mali açıdan desteklenmesini kapsayan ekonomik politikalarla desteklenmek durumundadır. Mevcut dünya düzeninin başat aktörleri konumundaki devletler, meselenin bu yönü açısından da rakipsizler.

Covid-19 salgınının ilk evresinde, dünya düzeninin dikey düzlemindeki başat aktör olan devletin meşruiyetine meydan okuyan ulusal/küresel sivil toplum kaynaklı ciddi bir hareketliliğe henüz şahit olmadık. Aksine, küresel

ilaç şirketleri, aşı işiyle uğraşan bazı büyük vakıflar ve hükümetler arası bir yapılanma olan Dünya Sağlık Örgütü'nün meşruiyetlerini sorgulayan, kimileri komplo teorilerine dayalı propagandalar niteliğindeki tartışmaların yaygınlaştığını görüyoruz. Salgın sebebiyle devletin meşruiyet zemininin sarsılması ancak, dünyanın farklı köşelerindeki kamu otoritelerinin dönüştüremeyecekleri yapısal özellikleri sebebiyle başarısızlığa uğramaları halinde söz konusu olabilir. Nitekim virüs, federatif yapıları güçlü devletler ile dünyanın az gelişmiş coğrafyalarına doğru yayıldıkça manzara değişmeye başladı. ABD'nin tüm güç ve zenginliğine rağmen salgında ciddi kayıplara uğramasının sebepleri arasında eyaletlere göre farklılaşan uygulamalar da yer alıyor. Zira salgın, eş zamanlı uyumlu yönetilmesi gereken bir süreç ve güçlü yerinden yönetim ilkesini korurken bu uyumu sağlamak imkânları en geniş devletler bakımından bile her zaman mümkün değil.

Kaynakları kıt ülkeler açısından ise salgın sürecinin sonuçları her geçen gün daha fazla ciddileşiyor. Bu ülkeler, ağırlaşan ekonomik sorunlar yüzünden istikrarsızlığa sürüklenme riskiyle yüz yüzelere. İçerde meşruiyet kriziyle dışarda da krizden avantajlı çıkan devletlerin yeni güç dengelerine göre nüfuz alanları kurma stratejileriyle boğuşmak durumunda kalıyorlar. Aşıya erişim sırası ve süresi esas alınarak çizilen haritalar, yeryüzünün derin bölünmüşlüğü bir kez daha resmediyor.

Bu manzara, ABD-Çin arasında şiddetlenme temayülü gösteren gerilimlerin de fonunu oluşturuyor. Salgın süreci uzadıkça krediye ve ekonomik yardıma ihtiyaç duyan ülkelerle güçlü ekonomiler arasında bağımlılık ilişkisinin oluşmaya başlaması doğaldır. Bazı tahminlere göre on yıla kadar uzayan zaman dilimi boyunca tekrarlanması gerekebilecek aşılama faaliyeti de sınırlı tedarik kaynaklarına bağımlılık anlamına geliyor. Bu dönemde küçük devletleri büyüklere iten tehlike ve zorluklar sistemik ve uzun soluklu olursa, yardım alanları yardım yapanların eksenine sabitleyecek kurumsal ve dönüştürücü/eklemleyici kapsamlı projeler ortaya çıkarsa dünya düzeninde daha köklü bir değişimden söz edebiliriz.

Salgın yahut salgınların hayatımızdan kolayca çıkmayabileceğine dair kötümser ihtimal, şu akıl yürütme zincirinin tezahürü. Nükleer silahlar çağından itibaren dolaylı stratejilere dayalı hamleler ve örtülü operasyonlar, büyük güçler arasındaki mücadelelerin kulvarları arasında daha fazla ön plana çıkmıştı. Karşılıklı imha anlamına gelecek topyekûn bir savaşa sürüklenmek için failini mümkün olduğunca gizleyen değişik mahiyet ve ölçeklerde tuzaklar tasarlanarak rakipler zayıflatılmaya çalışılmıştı. Covid-19'un toplumlar ve ekonomiler üzerindeki yıkıcı etkisi ve küresel kamuoyuna salgınların "olağanlığını" kabul ettirishi, dünyayı biyolojik saldırı senaryolarına daha açık hale getirmiş bulunuyor. Bu ise gelecekte devletlerin, tecrübe ettiğimiz süreçten şiddetlilerini farklı senaryolar etrafında yaşayabilme ihtimalini daha çok ciddiye alacakları anlamına geliyor. Dolayısıyla, dünya düzeninin tuzaklı evresinin dinamikleri, virüslü hayatı normalleştirmeye aday bir stratejik yak-

laşımı yaygınlaştırabilir. Ayrıca, zamanımızdakine benzer dönemleri inceleyen güç geçişi² teorisi, çatışmaya en yakın evrenin hegemon ve rakibinin algıları tarafından tayin edileceğine işaret ediyor. Aradaki makasın kapanmak üzere olduğunu düşündükleri ânda, prestij ve statüleri hakkındaki algıları korumak ya da karşı tarafınkilere zarar vermek için çatışmacı adımlar atabilirler. ABD, salgında ciddi maddi ve manevi kayıplara uğrarken Çin'in dünyaya daha az hasar görmüş bir görüntü vermesi, bu dinamiği hızlandırmaktadır. Nitekim yakın tarihinin siyaseten en bölünmüş dönemini yaşayan ABD'de, Biden yönetiminin dış politikada nefret ettiği Trump Beyaz Sarayı ile paylaştığı en önemli değerlendirme, Çin'in arz ettiği tehditmiş gibi gözükmektedir.

Virüsün Ekonomi Politikası ve Dünya Düzeninin Yatay/Dikey Düzlemlerinde Değişim İhtimalleri

Covid-19, dünya düzeninin ekonomik sacayağı üzerinde, artan sağlık harcamaları ile kapatılmanın vatandaşlara ve kamu maliyesine yükleyeceklerinden başka etkiler de doğuruyor. Küreselleşme döneminde genelde silah sanayiinden ibaret görülen stratejik üretim kategorisinin yeni sektörlerle doğru genişlemekte olduğu görülüyor. Devletler; sağlık ve gıdadan başlayarak bazı sektörlerde, dışardan daha ucuza temin edilebilecek ancak kriz zamanlarında erişimi zor ürünler için yerli alt yapıya yöneliyorlar. Ayrıca, iletişim ve ulaşım/nakliye teknolojilerindeki ilerlemenin mümkün kıldığı küresel tedarik zincirlerinde, yine krizlerde yaşanacak kesintiler dikkate alınarak yedekleme yatırımlarına gidilmesi söz konusu olabilir. Uzayan salgının üretim ve dağıtım mekanizmalarında meydana getirdiği kırılmalarla yüz yüze kalan çok uluslu şirketler, büyük pazar niteliğindeki ülke ve coğrafyalarda başlıca ürünlerinin ikame edilemez imalat safhalarını, dışardan getirilecek parçalara duyulan ihtiyacı en aza indirerek gerçekleştirebilecek yeniden yapılanma kararları alabilirler. Pazar derinliği, muhtemel yeni korumacılık tedbirleri vb. ihtimalleri tarttıktan sonra daha avantajlı olacağı kanaatine varılırsa, kimi bölgelerdeki üretimlerini de tamamen anavatanlarına çekebilirler.

Bazı önemli ekonomik faaliyet alanları kriz sarmalına girerken başkaları ise yıldızlarını parlattılar. Hayli zamandır gündemden düşmeyen dijitalleşme sürecinin, kapatılmalarda yaşanan deneyimler ve artan güvenlik kaygıları sebebiyle gelişme ivmesini hızlandırdığı görülüyor. Adım attığımız yeni safhada bir dizi sektördeki dijitalleşme özellikle öne çıkıyor. Bunların başlıcaları; insan emeği ve üretim, dağıtım vb. ekonomik faaliyetlerin fiziki mekânları arasına mesafe konulmasına imkân verecek yapay zekâ ve robotikle ilgili teknolojiler; dijitalleşmenin eğitim ve bürokratik işlerden başlayarak hizmet ve finans sektörlerinde daha fazla yayılması; dijital güvenlik, izleme-istihbarat sistem-

2 Mehmet Akif Okur, "Karmaşa Çağında Organski'yi Hatırlamak: Doğu Avrupa'daki Gerilimlerin Küresel Bağlamı." *Hamdullah Suphi ve Gagauzlar* içinde, ed. Mehmet Şahingöz ve Alper Alp (İstanbul: Türk Yurdu Yayınları, 2016b), 139-148.

lerinin kullanım alanlarındaki genişleme ve derinleşme şeklinde sıralanabilir. Covid-19'un uyardığı güvenlik motivasyonları, teknolojideki ve üretimin organizasyonundaki bu değişimlerin bazılarının hızlarını ve doğrultularını yönlendirebilir; evden çalışma, eğitim, dışardaki insan emeği minimuma indirilmek zorunda kalındığında özellikle hayatî üretim sektörlerinin işletilebilmesi için gerekli teknolojiler gibi alanlara ait yatırımlar öncelenebilir. Bu çerçevede, özel hayatla ilgili alternatifsiz konumuna ekonomik üretimin ve eğitim faaliyetlerinin mekânı olma vasıflarını ekleyen eve, nükleer savaş tehdidiyle karakterize edilen Soğuk Savaş döneminde nüfusun korunabilmesi amacıyla tasarlanmış sığınaklara benzer şekilde “virüskıran” işlevi de yüklenmiştir.

Ekonomiyi güvenlik ve geniş anlamda jeopolitikle buluşturan bu gelişmeler, orta ve uzun vadede dünya düzenini yatay ve dikey düzlemlerde dalgalandıracak güç ve meşruiyet değişimlerini tetikleme potansiyeline sahipler. Kaba hatlarıyla ele almak gerekirse; değişen alt yapı, verimliliği arttırdıkça devletler ve diğer örgütlenmeler arasındaki güç dengelerini etkileyecek, zenginlik/fakirlik hattı yeni süreçteki başarıyla bağlantılı olarak bazı örneklerde tahkim edilirken diğerlerinde yer değiştirebilecektir. Dünya düzeninin ekonomi sütununu orta vadede dönüştürmesi beklenen gelişmeler, dikey düzlemde de hareketlenmeler meydana getirebilir. Bunların başında, üretim araçları ve biçimlerindeki yeniliklerin emeğin kompozisyonunu tekrar belirleyişyle ortaya çıkması muhtemel sosyal ve siyasi meseleler geliyor. Temel sorulardan biri şu; teknolojik alt yapı ve iş yapma usullerinin değişimiyle vasıfsız kategorisine itilecek kitlelerin ne kadarı yeniden eğitilerek istihdam havuzu içinde tutulabilir? Daha önce, sanayi devriminin ardından karşılaşılan ve ardışık teknoloji dalgalarıyla şiddetlenerek tekrarlanan benzer nitelikteki sorular, hizmet sektörünün genişlemesiyle cevap bulmuştu. Covid-19 sonrası dünyada, artık işin içine güvenlikle bağlantılı motivasyonlar da gireceğinden şiddetlenmesi beklenen yeni dönüşüm dalgası, hizmet sektöründeki işlerin bir kısmının yapay zekâ-robotik uygulamalarına havale edilmesine, diğer bir bölümünün de eve aktarılmasına yol açabilir.

Bahsettiğimiz muhtemel dönüşümle sisteme sokulmasında zorlanılacak istihdam fazlası işgücünün genişliği, önemli siyasi ve sosyal sonuçlar doğuracaktır. İntikal dönemine uygun tasarımı yapabilen ülkeler, zamanla hem herkesi sistemde tutmayı hem de toplam refahı arttırmayı başarabilirler. Dönüşümün az sancıyla gerçekleşmesi, kademelendirilerek planlanmasına bağlıdır. Refahı arttıkça paylaşılacak güçlü yeniden dağıtım mekanizmalarına, iş ve eğitim alanlarında dijitalleşme tarafından sağlanacak imkânların desteğiyle, nüfusun büyükşehirlerden ıssızlaşarak etraflarındaki verimli arazileri de ataletle itmiş eski yerleşimlere doğru yayılışına ihtiyaç var. Ev ve mahalle odaklı şehre dönüş, bireyi aile içinde ekonomik ve sosyal açıdan yeniden tanımlayabilir, geçiş devrinin üreteceği istihdam vb. sorun dalgalarına karşı kamunun alacağı tedbirleri destekleyen bir dalgakıran işlevi de üstlenebilir. Bu noktada, “ekonomi” kelimesinin “oikos-nomos”, yani “hanenin yasası” manasını taşıyan bir etimo-

lojik kökene dayandığını hatırlamak,³ bahsettiğimiz gelecek ihtimalinin insanlık tarihindeki köklerinin derinliğine işaret bakımından değerlidir. Söz konusu doğrultudaki ekonomik yeniden yapılanmanın bütünüyle piyasaların akışına bırakılması halinde ise, sanayi devriminin ilk dönemini hatırlatır şekilde, dünya düzeninin dikey düzleminde ciddi çatışmalar ve çalkantılarla yüzleşilmesi, yeni siyasi aktörlerin tarih sahnesine çıkışı şaşkıncı olmayacaktır. Dijital dönüşümün ışıltıdığı bazı büyük şehirleri müşterek bir sistem etrafında birbiriyle irtibatlandırırken, insanlığın kalanının karanlık gölgelere terkedilmesini hedefleyen seçkinci yaklaşımlar, kendilerini güçlü ve keskin bir muhalefetle yüzleşmeye hazırlanmalıdırlar.

Virüsün Vurduğu Dünyada Ölüm-Hayat ve Anlam Sistemleri

Dünya düzeninin yaslandığı diğer sütun olan anlam sistemleri de jeopolitik ve ekonomi alanlarındaki dönüşümle çift yönlü bir etkileyen-etkilenen ilişkisi geliştirirler. Öncelikle, üzerinde konuştuğumuz tartışma başlıklarının tamamını yaygın ölüm korkusunun tetiklediğini unutmamalıyız. Tarih boyunca ölümle kitlesel yüzleşme, hayat ve ötesinin yeniden kavranması ihtiyacını gün yüzüne çıkarmıştır. Meselenin bir yönü, yitirilen yakınların sebep olduğu ıstıraba tahammül, diğeri de yanı başımızdaki ölüm gerçeğine rağmen yeryüzündeki faaliyetlerin sürdürülmesi motivasyonunun korunmasıdır. İnsanoğlu canları alan, mallar, iş ve yatırımlardan beklenen ürün ve kazançları eksilten korkulu felaketlerle karşılaştığında, sabredip dayanmakta zorlanır. Yaşadıklarını ve varlığını aydınlığında yeniden anlamlandırarak direnç kazanacağı, inciye benzer hakikat yıldızının ümit saçan parlak ışığına ulaşmak ister. Fıtrata uygun tatmin ihtiyacı arayış, arayış da açığa çıkan bireysel ve toplumsal enerji demektir. Din yahut ideoloji formundaki anlam sistemleri, söz konusu enerjiyi arkalarına almak için rekabet ederler. Bu süreçte, bağlılarının fikir ve inançları kadar çıkarlarını da temsil kabiliyeti kazanan anlam sistemleri (bazıları tamamen çıkarlar doğrultusunda imal edilirler), jeopolitik ve ekonomi alanlarının yatay ve dikey düzlemlerinde gözlemlenen maddi ve yapısal değişim potansiyellerini kendi istikametlerine doğru yönlendirmeye çalışırlar. Önceki dünya düzeninden miras kalan kökleşmiş kabuller ve somut maddi şartlardan oluşan yapılar sarsılarak değişimin dinamiklerini serbest bıraktıklarında, farklı mümkün geleceklere uzanan kapılar aralanır. Anlam sistemlerinin ilkeleri ve destekledikleri çıkarlar, yeni dönemin mümkünleriyle karşılaştırılır. Ardından da takipçileri için red yahut kabullerden oluşan yol haritaları belirginleştirilir. Söz konusu ilkelerin ve çıkarların işaret ettiği hedefler/ülküler, temellendirilmiş tahayyüle yön verir.

Bu çerçevede, Covid-19'la içine girdiğimiz konjonktür, eski anlam sistem-

3 Lindsay Hagamen, "Economy, Community, and Place. Communities," 175, (2017): 31-33, erişim 8 Haziran 2021, <https://search.proquest.com/docview/1907289275?accountid=17384>

lerinin yeni ve/veya güncellenmiş meselelerle yüzleşmeleri, bunları yorumlamaları ve meydan okuma olarak gördükleri hususlarda da cevaplar üretmeleri için çağrı mahiyetindedir. Sürecin daha da uzaması ve derinleşmesi, değişen çıkarları temsil eden yeni ideolojileri de sahneye davet edebilir. Bu durum, devletlerdeki iç iktidar kavgalarının ve dünya düzeninin genelindeki jeopolitik ve ekonomik mücadelelerin seyrini etkileyecektir. Bugünden bakıldığında, virüse karşı mücadelede bireyleri sürekli takip altında tutacak gözetleme tekniklerinin yeriyle ilgili tartışma, dünya düzeninin hâlihazırdaki tuzaklı görünümüne uygun, önemli ideolojik rekabet argümanlarını somutlaştırmaktadır. Devletler, dijitalleşmenin kendilerine sunduğu izleme yöntemlerini kamu sağlığı adına ne kadar yoğun kullanabilirler? Suçlunun hapisanede gözetlenmesine benzer biçimde, bulaşıcı hastalık taşıyanlar da sürekli izlenebilir mi? Ya, henüz virüs kapmamış olsalar da virüsün görüldüğü şehirde yaşamak vb. sebeplerle risk kategorisinde sayılanlar her adımlarında gözetlenebilirler mi? Risk kategorisinin sınırları daha geniş olabilir mi? Örneğin tüm vatandaşlar? Hangi uzunlukta bir müddet için? Mevcut salgın sönse bile, yeni virüslerin ortaya çıkma ihtimali mevcut değil mi? Bunları ânında fark ederek tedbir alabilmek gerekçesiyle gözetleme yeni normale dönüştürülebilir mi? Peki ne kadar yakından? Vücutla bütünleşerek kişilerin yükselen ateşi gibi biyometrik verilerini anında bir merkeze iletecek mini vericiler kullanılabilir mi? Devletleri bir kenara bırakalım, şirketler gönüllülük esasında bu tür verilere talip olurlarsa?

İlk bakışta bu sorular, gözetleme düzeyini, anlam ayrışması bakımından Doğu-Batı fay hattının simgesel unsurlarından biri olarak karşımıza çıkaracakmış intibaini uyandırır da somut tehdidin şiddeti yeni salgın dalgalarıyla artarsa rakip büyük güçlerin birbirlerine benzeyeceklerini düşünmek daha gerçekçidir. Nitekim daha önce ekonomi alanında yaşanan gelişmeler bu kanaati desteklemektedir. Örneğin, 2008 krizinden itibaren ABD’de piyasaya yapılan müdahaleler devletin rolünü Asya’daki örneklerle yaklaştıracak doğrultuda değiştirmiştir. Güvenlik kaygısı arttıkça, otoriter ya da demokratik devletler özünde birbirlerine hayli yaklaşan politikalarda buluşabilmektedir. Bunlara ilaveten, güç ve zenginlik sahibi büyük, özel aktörlerin de kendi çıkarları ve dünya düzeni vizyonları doğrultusunda “büyük veri”nin peşinden koştukları sır değildir. Bu iklimde, güvenlik-mahremiyet dengesinin insan onuruna yaraşır seviyede kurulması önemli bir taleptir ve rakip anlam sistemlerinin birbirlerine karşı üstünlük kurmaya çalışacakları hususlar arasında yer alacaktır. Dijitalleşmenin sağladığı imkânlar sayesinde güvenlik, iş, eğitim gibi fonksiyonlar üzerinden “ev”in yeniden tanımlanması söz konusu olursa, kamunun salgınlar hakkındaki bilgi ihtiyacı da, sorumluluğu hane halkı ile paylaştırırken her türlü izleme mekanizmasını evin sınırları dışında tutacak bir tarzda düzenlenebilir. Dolayısıyla, mevcut tartışmalar bakımından, hem mahremiyeti hem de kamu sağlığını korumak hedefi erişilemeyecek bir ütopya değil, çıkarlar güçlü değerlerle terbiye edildiğinde halledilebilecek bir meseledir. Bu çerçevede, eve her türlü izinsiz girişi, kötü zan ve merak motivasyonlarından

hareketle kişilerin mahremiyet alanlarının gözetlenmesini ilkesel düzeyde reddedip mensuplarını bu doğrultudaki uygulamalar için motive edebilecek anlam sistemlerinin çekicilik kazanması beklenebilir.

Rekabet halindeki anlam sistemlerinin, cazibe ve etkinliklerini arttırabilmek için tecrübe ettiğimiz dönüşüme ait başka hangi parametrelere odaklanmaları beklenir? Virüs salgını, hayat-ölüm arasındaki dengenin gelişen bilimle ilki lehine gittikçe bozulacağına dair kabulün neredeyse tabu niteliği kazandığı, millî dayanışma halkaları gevşetilirken uzak ve yabancı coğrafyalar, ekonomiler, fikirler, inançlar ve insanlarla ilişki kurmanın dünya düzeninin tüm alanlarında sınırsız teşvik edildiği on yılların ardından aksi istikamette güçlü bir rüzgâr estiriyor. Ölümün, kolektif bilinçteki ücra köşelere ötelenmiş bir nokta halinde silikleştirilmesini merkezine yerleştiren sistemik dünya tasarımı, şuurlarda sarsılıyor. Ölüm tehlikesi, hayatımızın akışını kökten değiştiren en önemli "günlük" gerçeğe dönüşürken, bağlantılılığın ciddî risk anlamına geldiği bir süreçteyiz. Güven ölçeğimizin sıfır noktasında ev var. Ondan mesafe ve zaman bakımından uzaklaştıkça, tehlikeyle yüzleşme ihtimalimiz artıyor. Bir yere dokunurken yahut soluk alırken virüsün ölüm tuzağına düşme, yakınlarımızı da düşürme korkusunu yaşıyoruz. Ekranlarımızda, dünyadaki hangi büyük güç Covid-19'la tuzak kurmaya çalıştığı için bu hallere geldiğimize dair tartışmaları dinliyoruz. Gözde turist adreslerinden gelen günlük ölüm rakamları, küresel çağın şehir ve coğrafyalarına dair ışıltılı imajları zihinlerimizde solduruyor. Bağlantılılığın sembolü sayılan küresel kurumlar ve AB gibi örgütlenmeler, salgının baskısı altında bir kez daha arz-ı endam eden dayanışma kusurları ve iç çekişmelerle prestijlerini eritiyorlar. Geleceğe dair artan kaygılarımızı hafifletecek haberlerin adresi olmaları imkânsız. Sistemimiz, evin hayatımızdaki yerini en aza indiren bir tüketim toplumu formatına ayarlı olduğu için kepenklerin indiği her gün maliyetler katlanarak artıyor. Evde, güvenli alanımızda kalabilmemiz dışardan destekle mümkün. Bunun için de yüzümüzü kendi başının derdine düşmüş uzak coğrafyalara değil, ailemize ve mali kaynaklarını içerden, milletten devşirmek durumunda olan devletimize dönüyoruz. Söz konusu çevrimi de dünyanın önemli kısmı, birlikte yaşıyor. İçine girdiğimiz tüneldeki yolculuğumuz kısa sürse bile dönemin hatıraları dünyaya bakımımızı etkileyecek. Uzadığı ve tekrarlandığı takdirde ise ölüm-hayat, güvenlik, ekonomi ve kimlikle ilgili sıraladığımız kaygılara cevap verebilecek biçimde kendisini konumlandıran, vurgularını yenileyen anlam sistemleri çekiciliklerini arttırabilirler.

Salgının Muhtemel Etkileri ve Türkiye: Tehditler ve Fırsatlar

Yukarıdaki değerlendirmelerimizin ışığında, Türk milletini nelerin beklediğini söyleyebiliriz? Türkiye, ufkunda beliren yeni geleceğin kuruluşuna nasıl katılabilir? Daha önce de belirttiğimiz gibi, düşüncelerimizi bu hususlar üzerinde derinleştirebilmek için tüm insanlığın merak ettiği şu soruların ce-

vaplarına yaklaşabilmemiz lazım: Virüsle yolculuğumuz ne kadar sürecek, bu esnada hangi şiddetle sarsılacağız? Bir müddet sonra seyahatimizi, başlangıç noktasına geri dönmeyi planladığımız uğursuz bir gezi gibi mi, yoksa yolda tecrübe edeceğimiz kişisel, toplumsal ve küresel dönüşümlerden bazılarını benimseyerek evimizi ulaştığımız yeni menzilde inşayı arzulayacağımız bir göç şeklinde mi göreceğiz? Yahut buna mecbur mu kalacağız?

Her halükârda, Türkiye'nin salgın sonrası dünyasında etkin bir siyaset izleyebilmesi için virüsle imtihanını mümkün olan en az can kaybı ve ekonomik zararlarla atlatabilmesi lazım. Dünya düzeninin tuzaklı evreleri, rakip başat aktörler arasındaki rekabet bağlamında küçük ve orta ölçekli devletleri hedef alan nüfuz mücadelelerinin sürat kazandığı dönemlerdir. Eğer bu devletler, kriz zamanlarındaki bazı temel ihtiyaçlarını paylaşılan tarih ve kimlik gibi köprüler sebebiyle özel değer verdikleri, kapasitesi yüksek paydaşlarından tedarik edebilirlerse büyük güçlere karşı bağımsızlıklarını daha kolay muhafaza ederler.

Teorik anlamını ve potansiyellerini bir başka yerde tartıştığımız,⁴ Türkiye'nin tarihsel dünyalarının parçası mahiyetindeki coğrafyalara bu bakımdan dikkat etmek gerekiyor. Örneğin; daha önce de borç kriziyle sarsılan AB'nin Covid-19'la içine düştüğü durum, ABD-Avrupa ilişkilerinin son dönemdeki gerilimli niteliği vb. parametrelerle birlikte göz önüne alındığında, Balkanlar'da meydana gelebilecek bir güç boşluğunun üretebileceği yeni dalgalanmalara hazır olmak lazım. Benzer şekilde, Kuşak Yol projesi art alanındaki nüfuz mücadelelerinin mahiyetinde de değişiklikler gözlenebilir. Asya'nın artan ağırlığı karşısında, başta Türk ve Müslüman nüfuslu devletler olmak üzere, görece küçük aktörlerin içinden geçtiğimiz süreci bağımsızlıklarını anlamsızlaştıracak fiili çözümler yaşamadan atlatmaları Türkiye için önemlidir. Salgının bu hat etrafındaki evrimini yakından izlemek ve kamu otoritesinin zaafına yol açabilecek iç ya da dış kaynaklı kaos senaryolarına ve örtülü/açık müdahalelere karşı iletişim ve dayanışma kanallarını her zamankinden açık tutmak yerinde olacaktır. Örneğin; son bir yılda Doğu ve Batı Türkistan coğrafyalarındaki bazı olumsuz gelişmelerde salgının da rol oynadığını düşünmek mümkündür. Çin, salgın sebebiyle yaşadığı ekonomik zorluklar artan Türk devletlerini Doğu Türkistan'daki soykırıma tepki göstermemeleri için sürekli uyarmakta, sınırlarının ötesindeki ekonomik nüfuzunu siyasi etki aracına çevirme hususundaki faaliyetlerini de arttırmaktadır.

Büyük aktörlerin virüs salgınının başından itibaren izledikleri politikalar değerlendirildiğinde, dünya düzeninin karşılıklı "tuzaklamaların" daha da şiddetleneceği bir yöne doğru evirildiğini söyleyebiliriz. Gerilimli güç geçişi dönemlerinde, hegemonik liderlik uğruna çekişen aktörlerin dikkatlerini kü-

4 Mehmet Akif Okur, "Güvenlik Çalışmaları, Büyük Kararlar ve Dünyalar İçindeki Dünyamız: Tarihsel Kırılma Sürecinin Düşündürdükleri," *Güvenlik: Kargaşa ve Belirsizlik Çağından Nereye* içinde, ed. Mehmet Akif Okur (İstanbul: Kocav Yayınları, 2018), 11-49.

resel düzeni tehdit eden sorunların herkes için çözümüne değil, kendi güç parametrelerine etkisine ve hasımlarına vereceği zarara odaklamaları daha muhtemeldir. Kriz bahanesiyle nüfuz alanlarını genişletmek, propaganda yapmak vb. için yürütülebilecek yardım kampanyalarının bu temel motivasyondan uzaklaşma şeklinde yorumlanması doğru olmayacaktır. Salgının ilk evrelerinden şu ana kadar Çin ve ABD arasında yaşananlar, bu durumu doğrular niteliktedir.

Türkiye, Covid-19'un kısa vadeli ekonomik sonuçlarının yanı sıra, orta ve uzun vadede sebep olabileceği sektörel dönüşümlerden de etkilenen. Ekonomik hayatın pek çok köşesinde, ama en çok da eğitim ve hizmetler alanında devam eden dijitalleşme sürecinin ivme kazanacağı beklentisi yaygın kabule dönüşmüş vaziyette. YÖK'ün çok geniş çaplı katılımı yaptığı ankete göre, öğretim elemanlarının %56'sı salgından sonra da çevrimiçi eğitimin sürdürülmesi yönünde görüş bildirmeleri bu eğilimi teyit ediyor.⁵ Hayli zamandır devam edegelen, dijitalleşme/yapay zekâ ve robotik teknolojilerinin ön planda olduğu Endüstri 4.0'la ilgili tartışmalara artık çok güçlü bir kamu sağlığı boyutu da eklenmiş bulunuyor. Covid-19'un tesirinden ne zaman çıkacağımızı bilmiyoruz. Ama daha önce de ifade ettiğimiz gibi, yaşadığımız bu tecrübeden sonra virüs salgınlarının belirli aralıklarla tekrarlanabileceğine yahut biyolojik savaşlar çağının kapımızı çalabileceğine dair kaygılarımız diri olacak. Dolayısıyla, uzun süreli eve kapanma ihtimallerini de düşünerek alt yapıyı yenileyecek bir planlamaya ihtiyaç duyacağız. Eğitim, üretim, ticaret vb. insan faaliyetleriyle ilgili süreçlerin mümkün olduğu kadar geniş kısmını evden yürütebilecek teknolojilere sahip olmak bir güvenlik garantisine dönüşecek.

Bu noktada, dijitalleşme söz konusu olduğunda dile getirilen bazı eleştirileri de şu hakikatin prizmasından değerlendirmek yerinde olacaktır. Sanayi çağının tarihi bize teknolojik gelişmenin saatinin geriye çevrilemediğini gösteriyor. Bugün vazgeçilmez kabul ettiğimiz pek çok alışkanlığımız, bir ya da en çok iki kuşak önce hayat tarzımızın gündelik parçaları saydığımız başka unsurların yerine yeni teknolojilerin zorlamasıyla ikame edilmişlerdi. Tarihi tecrübemiz, teknolojik dönüşümler karşısında kök değerlerimizin tezahürü mahiyetindeki kimlik hususiyetlerimizi koruyup geliştirebilmek bakımından en iyi yolun, değişimin dinamiklerini ve potansiyellerini iyi yorumlayarak ihtiyaç ve isteklerimize uygun bir tasarım çerçevesinde yönlendirmeye çalışmak olduğunu söylüyor. Bunları hesaba katan düşünce üretimi süreçleri, "temellendirilmiş tahayyül" gayretleri diri tutulursa, yalnızca önümüzdeki problemleri çözecek yöntemler geliştirilmiş olmaz, aynı zamanda da Türkiye'nin dünya düzeninin tuzaklı evresine kendi sözü, imkânları ve yol haritasıyla giren bir güce dönüşmesinin önü de açılabilir.

5 YÖK Yükseköğretime İlişkin "En Yüksek Katılımlı" Anketin Sonuçları Açıklandı, (2021), <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2021/yok-un-yaptigi-anket-sonuclari-aciklandi.aspx>

Sonuç Yerine Bir Teklif: “Türk Evi” Üzerine

Peki, nereden başlamalı? İlk yapılması gereken şey, Covid-19’un sebep olduğu büyük kapatma sırasında başvurulan dijital süreçlerin kuvvetli ve zayıf yönlerini içeren geniş çaplı bir değerlendirmedir. Türkiye, eğitim, ekonomi, güvenlik gibi alanlarda dijitalleştirdiği hizmetlerin hangilerinden iyi verim aldı, hangileriyle ilgili ne türden sorunlarla karşılaştı? Böyle bir inceleme bize, dijitalleştirmememiz gereken alanların yanı sıra, bazı faaliyetlerin tekrar eski yöntemlerle yürütülmesine gerek kalmadığını da gösterecektir. Eğitim ve hizmetler gibi kimi sektörlerde uzun süredir tasarlanan ancak bir türlü hayata geçirilemeyen verimliliği arttırıcı bazı reformlar için alt yapının oluştuğu fark edilecektir. Her halükârda, konunun uzmanlarına başvurularak yapılacak ciddi ölçüm ve değerlendirmelerin sonucunda tasarruf edilecek kaynaklar, tasarlanan dönüşüme aktarılabilir ve yenilenme süreci ivmesini koruyarak hedefine ilerleyebilir.

Bu çerçevede, jeopolitik/güvenlik, ekonomi ve anlam sistemleri üçlüsünü, (mümkünse müştereken) ilgilendiren, başarıyla yürütülebildiği takdirde dünya düzeninin yatay ve dikey düzlemlerinde dönüştürücü rol oynayabilecek öncü projelerin seçimi önem kazanacaktır. Hazırlanmamız gereken güvenlik tehditleri, yüz yüze olduğumuz teknolojik dalganın özellikleri ve üzerine titredığımız anlam sistemimiz beraberce düşünüldüğünde, “Türk Evi”nin inşası bunlardan biri olabilir. Esasen başlı başına ele alınması gereken bu teklifin ana hatlarını şu şekilde özetleyebiliriz: Sanayi devrimleriyle beraber tecrübe etmeye başladığımız sancılı değişimler, üretim tarzları ile aile dâhil önemli toplumsal kurumlar arasındaki güçlü ilişkiyi gözler önüne serdi. İnsanlığın bu uzun macerası, bir yönüyle evin dönüşüm hikâyesi olarak da okunabilir. Tarıma dayalı ekonomilerin hâkim olduğu pek çok toplumda geniş ailelerin birlikte yaşadığı ev, barınma, dinlenme, fizikî ve duygusal tatmin, neslin çoğalması gibi fonksiyonlarının yanı sıra üretim, eğitim ve güvenlik gibi alanlarda da etkin, henüz kompartımanlara ayrılmamış hayatın merkeziydi. Üretim için ana çalışma mekânı, çoğu zaman evin hemen dışında ya da yakınındaki tarım arazileri, zanaatkâr üretimin yapıldığı küçük atölyeler ve esnaf dükkânlarıydı. Yaygın merkezi eğitim sisteminin bulunmadığı dönemlerde üretim araçlarının kullanımı dâhil pek çok önemli becerinin kazanılması için gerekli eğitim de aile çatısı altında veriliyordu. Devlet otoritesinin taşraya doğru seyrelmesi gerçeği sebebiyle icabında silah kullanabilecek aile üyeleri rutin güvenlikten sorumlu sayılıyor, kimi yerlerde evin mimarisi de buna uygun biçimde tasarlanıyordu. Birey, “hane halkı”nın parçası olarak kimliğini ve geleceğini inşa ediyor, bahsettiğimiz temel alanlarda toplum ve devlet kumaşının ilmekleri “hane” ile dokunuyordu.

Modernleşme süreci; ev, iş, eğitim, güvenlik gibi alanlar arasındaki bağların niteliğini yeniden belirledi. Hâkim liberal versiyonunda birey-hane ilişkisi yerine birey-piyasa ilişkisini sistem tasarımının temel yapıtaşına, “atomuna” dönüştürdü. Karşılığında daha çok ekonomik zenginlik, güvenlik ve özgürlük vadetti. Kitle üretimi ve tüketiminin temerküz ettiği büyük şehirlerde toplan-

mak zorunda kalan nüfus için ev, çekirdek ailenin mekânıydı. Eğitim, sağlık, güvenlik... Dev şehirler bunların hepsine en nitelikli ulaşılabilir adresler olarak yükseldi. Dünya düzeninin tuzaklı evresinde iki rakip şekilde konumlanan aktörlerin "atomlarına" baktığımızda da kaba hatlarıyla bu manzarayı görmekteyiz. ABD'de liberalizminin birey-piyasa ilişkisini merkeze alarak inşa ettiği düzene âşinayız. Bunun sosyolojik karşılığı olarak, günümüzde yetişkin Amerikalıların yarıya yakını bekâr ve yine yetişkin nüfusun üçte biri yalnız başına yaşıyor. Gittikçe büyüyen bu kitle için ev, tek kişilik barınma alanına dönüşmüş vaziyette. Avrupa'da pek çok ülkede bekârlık ve yalnız yaşama oranları ABD'dekine yakın yahut onun üzerinde seyrediyor. Tek çocuk politikası yürüten Çin de, gelişmiş gözetleme araç ve politikalarıyla totalitarizme doğru ilerleyen otoriter yönetim modeli altında, birey-devlet kapitalizmi merkezli bir sistem inşa etti. Çin, sayıları ve nüfus içindeki oranları hızla artan, tek kişilik evlere talip 200.000.000 yetişkin insanla dünyanın en geniş bekâr nüfusuna sahip.

Covid-19'un sebep olduğu ve müddetini hala kestiremediğimiz büyük kapanma, "ev"i yeniden hayatımızın merkezindeki mekân haline getirdi. Osmanlı Devleti'nin en uzun yüzyılından bu yana, İslam iman ve medeniyet dairesi içinde şekillenen kültürel tecrübemiz ile Batı modernliği arasındaki başat gerilim alanlarından biri, ev-aile meseleleri olagelmıştır.

Geçmiş iki asra yaklaşan bu uzun tartışmada ilk kez hayatın maddi yönüyle ilgili gereklilikler ve bunları destekleyen teknolojiler, "eve dönüş"ten yana konumlanıyorlar. İşaret ettiğimiz hizalanmayı, ana hatlarıyla şu şekilde sıralayabiliriz. Salgının dünya üzerindeki yayılımına bakıldığında, büyük şehirlerin en riskli alanlara dönüştüğünü görüyoruz. Nüfus daha küçük yerleşim birimlerine ve kırsala doğru yayıldıkça sosyal temas vesileleri azalmakta, virüsün teşhisi ve sınırlanması için ihtiyaç duyulan zamanı kazanmak kolaylaşmaktadır. Alışılmışın aksine, taşranın merkezden korunaklı olduğu bir tehditle yüz yüzüz. Büyük kapanma, gıda güvenliği sebebiyle de kırsalın önemini arttırıcı sonuçlar doğuruyor.

Kasabada ya da şehirde, en korunaklı olduğumuz yer ise evimiz. İş yerinden, sosyal hayattan vb. tanıdığımız herkesle sosyal iletişimimiz mesafeli. Psikolojik güvenliğimiz/sıhhatimiz bakımından ihtiyaç duyduğumuz yakından insani iletişimi yalnızca "hane halkı" ile sürdürebiliyoruz. Gelişen teknolojinin, en azından bazı sektörlerde, işle ilgili görevlerimizi evden eksiksiz yapabilmemize imkân sağladığını yaşayarak gördük. Çok kısa zamanda, ülke ölçeğinde yaygın bir uzaktan eğitim tecrübesi edindik. Sanayi Devriminin 4.0 evresi, asırlara yayılan uzun bir dönüşümün ardından bizi aldığı yere bırakabilecek imkânların üretilmekte olduğunu gösteriyor. Ev, çatısı altındaki hane halkının üretim ve eğitim faaliyetlerine, güvenli kılınmasına, birincil ilişkilerin sıcaklığıyla sosyalleşmesine imkân sağlayan merkez mekâna, toplumsal hayatın "atomuna" dönüşebilecek şekilde eviriliyor. Tüm bu işlevlerin nitelikli temini için büyükşehirde meskûn olmamız da gerekmiyor. Bu açıdan merkez ve taşra

arasındaki mesafe de küçülüyor.

İnsanlığın önemli kısmı henüz kısa sayılabilecek bir zaman dilimi için bu objektif gerçekliğin parçasına dönüştü ve deneyimlerini, ait yahut yakın hissettiği farklı anlam sistemleri etrafında yorumlamaya başladı. Tek kişilik evlerdeki bekleyişle, zamanın geniş ailelerin meskenlerindeki akışı şüphesiz aynı şeyler değil. Aile zamanı/iş zamanı/eğitim zamanı arasındaki duvarların yıkılışı kalıcılık kazanacaksa, maddi şartların yanı sıra anlam sistemlerince telkin edilebilecek sosyal ve kültürel normlar, beklentiler ve davranış kodlarıyla da desteklenmek durumunda. Ferdi, ailedeki statüsünü ve rollerini dikkate alarak tarif eden Müslüman toplumların geniş kesimleri, sosyal dokuları ciddi ölçüde farklılaşmasına rağmen, genel hatlarıyla tasvire çalıştığım dönüşümü geleneksel kodlarıyla uyumlu görüp en kolay içselleştirebilecek grubu teşkil ediyorlar. Ancak başarılı örnekler için uygun sosyolojik zeminin, orta gelir düzeyinden sıyrılmaya başlamış, dijital teknolojiyi kendi ihtiyaçları doğrultusunda üretme yönünde ilerleyerek gerekli çeşitliliğe sahip iş havuzu inşa edebilmiş bir ekonomik ve teknolojik alt yapı ile bütünleşmesi lazım. Çerçeve böyle çizildiğinde, öncelikle bakılması gereken yerin Türkiye olması doğaldır. İlk üç sanayi devrimi boyunca hayatlarını kazanmak için hanelerinden çıkıp “gurbete” düşen Türkler, virüsün vurduğu dünya düzeninin harabeleri arasından evlerine giden yolun açıldığını görebilecekler mi? Batı ve Doğu merkezli dünya düzeni tasarımlarının karşısında, fıtrata uygun yeni bir medeniyet iddiasıyla var olmak isteyenler, zamanla kendilerine yalnızca cari dengelerdeki değişimlerin yardımcı olamayacağını kavrayacaklardır. Böyle bir iddia, sistemin temel yapıtaşı, yani “atomun” üzerinde çalışılmasını gerekli kılıyor. Bazı parametrelerini işarete çalıştığımız Türk Evi, bu yolda değerli bir adım olabilir.

Yazımızın ilk kısmında belirttiğimiz gibi; Covid-19 tarzındaki büyük krizler insan topluluklarının karşısına dönüm noktaları çıkarır. Mümkün geleceklerin sayısını ve doğrultularını, bir önceki dönemden miras kalan maddi ve sosyal yapılar ile krizin varlık kazandırdığı yeni somut koşulların etkileşimi belirler. Kavşaktaki toplumların, ihtiyaçları ve imkânlarından hareketle temellendirdikleri tahayyüllerine, bağlı oldukları anlam sisteminin değerleri istikamet gösterir. Bu tercihler somut modellere dönüştükçe, başka toplumların da benimseyebileceği çözümler halinde insanlığa sunulurlar. Dolayısıyla, büyük krizlerin ortaya çıkardığı yeni maddi gerçeklikler tek tip sonuçlar dayatmazlar, milletlerin tercihlerine ait çizgiler taşıyan farklı modelleri destekleyebilirler. Virüs salgınını takip eden dönemde de hadiselerin böyle akması beklenir. Türkiye için yatay düzlemdeki câri güç dalgalanmalarını takip etmek ve bunlardan avantaj sağlamaya çalışmak önemlidir. Ancak, dünya dengelerindeki ağırlığımızın kalıcı biçimde artırılması, kaynak ayrılana kadar üzerinde iyi düşünülüp çalışılmış, karar verildikten sonra da uzun yıllar boyunca ısrarla uygulanacak özgün projelerin semeresinin alınmasıyla mümkündür. Türk Evi’nin hak ettiği yer de, çerçevesini ihtiyaçlarımızın, imkânlarımızın ve tercihlerimizin çececeği bu nitelikte bir listenin üst sıralarıdır. Covid-19’la başlayan kapanma uzarsa

yahut birkaç yıl sonra yeni ve benzer/daha şiddetli bir virüs dalgasıyla sarsılırsak bu türden projeler tüm dünyada ciddi kamu kaynakları ayrılan önceliklere dönüşürler. Bununla birlikte bahsettiğimiz ölçekteki bir sosyoekonomik dönüşüm süreci, dijital kanallar üzerinden yapılabilecek işlerin belirli bir miktara ulaşmasına, evlerin, hatta proje bakımından uygun ama metruk kimi eski yerleşimlerin gerekli yeni teknolojiler ile tahkimine, zihniyet ve değerler alanındaki değişimlere vb. ihtiyaç duyacaktır. Bu eşige erişim sürecinde, temel tasarımların tamamlanması, ilk örneklerin toplumla tanıştırılması, inşasına girilen geminin sel geldiğinde hazır olmasını sağlayacaktır. Akıl gözümüz, şimdikinden de büyük dalgalar kabardığında sığınacak güçlü bir çatı arayacağımızı ihtar ediyor. Yine, dünyanın türlü tuzaklarının duvarlarından aşamayacağına inandığımız küçük gök kubbemize, evimize doğru koşacağımızı...

KAYNAKÇA

Hagamen, Lindsay “Economy, Community, and Place. Communities,” 175, (2017): 31-33, erişim 8 Haziran 2021, <https://search.proquest.com/docview/1907289275?accountid=17384>

Okur, Mehmet Akif. “Amerikan Milliyetçiliği ve Glonasyonalizme Geçiş.” *Yeni Şafak*, 18 Kasım 2016a.

Okur, Mehmet Akif. “Karmaşa Çağında Organski’yi Hatırlamak: Doğu Avrupa’daki Gerilimlerin Küresel Bağlamı.” Hamdullah Suphi ve Gagauzlar içinde, Editörler: Mehmet Şahingöz ve Alper Alp, 139-148. İstanbul: Türk Yurdu Yayınları 2016b.

Okur, Mehmet Akif. “Güvenlik Çalışmaları, Büyük Kararlar Ve Dünyalar İçindeki Dünyamız: Tarihsel Kırılma Sürecinin Düşündürdükleri.” Güvenlik: Kargaşa ve Belirsizlik Çağından Nereye İçinde, Editör: Mehmet Akif Okur, 11-49. İstanbul: Kocav Yayınları, 2018.

YÖK Yükseköğretime İlişkin “En Yüksek Katılımlı” Anketin Sonuçları Açıklandı, (2021), <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2021/yok-un-yaptigi-anket-sonuclari-aciklandi.aspx>

LONELINESS IN THE CONTEXT OF SOCIAL ISOLATION AND CREATIVITY

PROF. DR. ZHYLDYZ URMANBETOVA

Professor of the Kyrgyz-Turkish Manas University

Abstract

The global modern world of high technologies is a consequence of the absolutization of a rational way of thinking and existence. The twentieth century accelerated the pace of conquest when technological progress reached the digital stage. At present, the crisis of rationalism has reached its highest peak. The processes of identification were a manifestation of post-globalization. Thus, on the one hand, high rates of technological progress have led to a pandemic; on the other hand, the strengthening of identification processes led to the complication of individual identity, its deepening, and crisis. Isolation as a form of forced loneliness often leads to a crisis of self-realization and self-realization by a person of himself. The problem of loneliness is more related to the social and psychological aspects of the human being. At the same time, the philosophical perspective of considering loneliness allows you to touch this phenomenon through the prism of the essence and existence of man.

In its realization, loneliness is associated with creativity as a way of self-realization. During the pandemic, loneliness became a necessary measure, and creativity in all its variations became a way of distracting from isolation. Creativity in this case can be interpreted as a way to neutralize social isolation; as an escape from the problems of existence; as an entity implementation; as finding a new I.

Keywords: *Identification, Rationalism, Post-globalization, Crisis, Isolation, Loneliness, Creativity.*

Özet

Yüksek teknolojilerin küresel modern dünyası, rasyonel düşünce ve varoluş biçiminin mutlaklaştırılmasının bir sonucudur. Yirminci yüzyılda teknolojik ilerleme dijital aşamaya ulaştığında fetihler hızını artırdı; şimdi akılcılığın krizi en yüksek zirvesine ulaştı. Özdeşleşme süreçleri, küreselleşme sonrasında bir tezahürüydü. Böylece, yüksek teknolojik ilerleme bir yandan pandemiye, öte yandan özdeşleşme süreçlerinin güçlenmesi, bireysel kimliğin karmaşıklaşması, derinleşmesi ve krize yol açmıştır. Mecburi yalnızlığın bir biçimi olarak tecrit, sıklıkla kendini gerçekleştirme ve başkası tarafından kendiliğın gerçekleştirilmesi krizine yol açar. Yalnızlık sorunu daha çok insanın sosyal ve psikolojik yönleriyle ilgilidir. Aynı zamanda, yalnızlığı düşünmenin felsefi bakış açısı, bu olguya, insanın öz ve varoluş prizması üzerinden dokunmanıza izin verir. Kendi realizasyonu içinde yalnızlık bir kendini gerçekleştirme biçimi olarak yaratıcılıkla ilişkilendirilir. Pandemi sırasında, yalnızlık gerekli bir tedbir, yaratıcılık da tüm biçimleriyle yalnızlıktan uzaklaşmanın bir yolu haline geldi. Bu durumda yaratıcılık, varoluş sorunlarından kaçış, bir var olma pratiği, yeni bir ben bulma arayışı olarak sosyal izolasyonu nötr hale getirmenin bir yolu olarak yorumlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Özdeşleşme, Akılcılık, Küreselleşme sonrası, Kriz, İzolasyon, Yalnızlık, Yaratıcılık.

Introduction

The pandemic, along with socio-economic, political, and cultural ones, exposed the problem of the psychological state of the person. Since ancient times, the existing question of the relationship between man and being suggests that the position of man in this world projects the state of a certain period in the development of human history. That is why the context of the development of being is very important in determining the human being. The pandemic has raised the issue of loneliness with renewed vigor in refraction to artificially arisen social isolation. In this regard, the problem of loneliness during a pandemic is a complex of interrelated issues. This article considers the following aspects of the indicated problem:

- a description of the modern world, which is the basis of modern human development,
- designation of loneliness as isolation in the world of endless social transformations,
- appeal to philosophical interpretations, emphasis on the existential perspective, the concept of metaphysical loneliness,
- emphasis on the concept of creativity in the context of the problem of loneliness.

Characteristics of the Global World

The time we live in poses a very important question. When characterizing the modern world, it makes sense to highlight the technological nature of progress and the actualization of the processes of human identification as the main trends in the development of the being. These are the areas of development that are fundamental in assessing the existing picture of the world. How do these trends affect human being, and how is the pandemic phenomenon interconnected with them? At the same time, the problem of the global crisis is on the agenda, one of the manifestations of which is a pandemic.

The global modern world is a world of high technologies, a high rate of development, as well as a high rate of time. What comes to the fore as the main context of existence are the universal values, universal norms of thinking, and universal standards of existence. The main context of our world is high technology as a result of the absolutization of the rational way of thinking and existence. It should be noted that the rational method is focused on conquering nature, subordinating it to its pragmatic goals and interests. This is a reflection of man's anthropocentric position in this world. That is why technology determines the basic context of our life, our existence. In some respects, the meaning of life is reduced to the technological conquest of this world, the creation of new conditions of comfort. In fact, every complication of progress inevitably gives rise to a violent penetration into the secrets of nature. This is a manifestation of the dialectic nature of being: if progress determines one side of existence, then it necessarily leads to certain consequences.

It is no coincidence that many philosophers have repeatedly raised the problem of progress in the context of man's conquest of the natural world. O. Spengler, aiming to define the soul of technology, concluded that "a creative person leaves the union with nature and with each of his creations he moves further and further from it. This is his "world history", the history of an irrepressible, fatal split between the human world and the Universe"¹. This fatal split, as history progresses, turns into a tragedy of human life. Having made a revolution in his own being, a person begins to realize himself as the ruler of the world, and the further he moves into the depths of knowledge of nature, the more delusions of grandeur cover a person. As a result, a person forgets about his dependence on nature: the initial fact of a person's "exit" from nature symbolizes the supremacy of nature, its strength, and power over the human soul. "Human tragedy begins because nature is stronger. It embraces everything, including his, her creation. All great cultures are therefore equally great defeats"².

1 Oswald Spengler, "Man and Technology", in *Culturology. XX century: Anthology*, (Moscow: Jurist, 1995), 466.

2 Oswald Spengler, "Man and Technology", in *Culturology. XX century: Anthology*, (Moscow: Jurist, 1995), 469.

The ideas of the relationship between man and nature in this perspective are also interpreted by N. Berdyaev, who distinguishes the enlightenment period in the history of mankind: "the era of 'Enlightenment' is such an era when a limited and arrogant human mind puts itself above the mysteries of being, those divine mysteries of life, from which proceeds, as from its origins, the entire human culture and life of all the peoples of the earth"³. It was during this period of human history that, according to N. Berdyaev, an essentially tragic upheaval in the consciousness of human, a kind of satiety with reason, when he begins to think of himself as the master of being, takes place. This vision is associated with the view of O. Spengler. This is the moment of the proclamation of the legislative force of the human mind, when the break of the cognizing subject with the inner life of history leads to the transformation of history into an ordinary object of knowledge and denial of the existence of sacred tradition in history, the tradition of culture, thereby violating deep internal traditions.

The basis of the anthropocentric approach to being is the paradigm of human thinking since all actions are initially born in consciousness. This means that it is the way of thinking that shapes all activities. Conquering the natural world, humans simultaneously formed state structures and social institutions through the prism of "*the thirst for his recognition.*" That is why F.V. Hegel stated that the social movement is the struggle for recognition.⁴ The basis of this struggle was the same conquest-oriented progress. And now conquest has become not just the principle of human existence in nature, but also the principle of interstate development. It was this thirst for recognition that motivated the use of force as an effective weapon in interpersonal, intercultural, international, interstate contacts and relations. This meant that the anthropocentric position of man in the world was accompanied by a tightening of the possibility and the need to recognize oneself on an equal basis with others - states fought to find their niche in the world space. In some cases, this was accompanied by a thirst for recognition of their exclusivity in the form of a struggle for the palm in world politics, which led to the creation of empires.

Interpreted in this way, rationality has been in crisis from time to time. It is no coincidence that speaking about the crisis of the late 19th century E. Husserl saw its roots in rationalism that had gone astray, when spirituality, like its content, receded into the background. "A type of spiritual structure that is rapidly developing into a systemically closed cultural form - philosophy. Along with this, - first within this people - the spirit of universal culture, involving all of humanity in its sphere, arises, and continuous development begins in the form of a new historicity"⁵ was formed in Ancient Greece, but at times expe-

3 Nikolay Berdyaev, *The Meaning of History* (Moscow: Mysl, 1990), 7.

4 Georg Hegel, *The Phenomenology of the Spirit* (Saint Petersburg: Nauka, 1992), 241-242.

5 Edmund Husserl, "The Crisis of European Humanity and Philosophy", in *Culturo-*

rienced a crisis of perception, understanding, and justification of the world.

However, the twentieth century intensified the pace of conquest as the realization of a different sort of rationality, technological progress has reached the digital stage. And all the same struggle for recognition and, in some cases, preferences, as manifestations of the imperial position of certain states, underpinned the existence of the world community. At present, the crisis of rationalism has become not only more serious, but it has also reached its highest peak. Therefore, the crisis that has not been resolved over the past two centuries has led to a natural consequence. From this point of view, a pandemic is a logical consequence of the action of high technologies. By increasing the level of technological conquest of the world, we thereby bring ourselves to ever deeper contradictions - new viruses, new diseases, new disasters appear. This means that the rational way of being has led a person to a dead end. The crisis of rationalism manifests itself in all spheres of human life. Thus, it makes sense to shift the emphasis in the way of thinking, which will lead to the need to change the way of existence.

The second essential tendency in the development of being is globalization itself. The twentieth century was marked by numerous cataclysms, wars, and destruction. At the same time, it was in the twentieth century that a loud statement about the entry of mankind into a new phase of historical development called globalization appeared. Thus, the question of the global unity of the world arose in a new way, starting from the priority of the market economy system, the victorious march of liberal democracy, and to the universal values that determine the formation of a global culture, and therefore uniform standards of thinking and norms of being. However, the ideological promotion of the philosophy of cosmopolitanism became the basis for representing globalization as an objective trend in the development of the being. However, after no more than thirty years, globalization has entered a new phase of its development, called post-globalization.

The main context of post-globalization was the identification processes, to a particular extent, implemented in nation-states. Methodologically, there is a difference in the interpretation of identity in the refraction to the individual "I" of a person and the collective "we" in the context of the nation and the state. This discrepancy also manifested itself within the framework of the guardians of globalization – the United States. F. Fukuyama, in his "Identity", insists that "identity grows out from the difference between the true inner self and the outer world of social rules and norms that do not recognize and respect the value or dignity of this inner self"⁶. At the same time, he argues that "people are creatures consciously striving for maximum benefit based

ogy. XX century: Anthology, (Moscow: Jurist, 1995), 302.

6 Francis Fukuyama, *Identity. The Desire for Recognition and the Policy of Rejection* (Moscow: Alpina Rubliher, 2019), 6.

on individual preferences.”⁷ Thus, Fukuyama adheres to the classical definition of identity as an attribute of personality. At the same time, in his opinion, the sense of identity spilled over into the politics of identity, when “national identity is of greater importance for the quality of governance.”⁸

S. Huntington, in his work “Who are we?” relies on the manifestation of collective identity, which is why the question “who are we?” is put in relation to the state itself. At the same time, the emphasis is on citizenship, since “citizenship connects the identity of a particular person with the identity of a nation.”⁹ In this respect, Huntington’s book is strategic in the good sense of the word, correctly identifying the challenges, risks, and threats to American identity. The formulation of the question is aimed at questioning the essence of the national state. This means that the thinker recognizes that the historical time of the nation-state has not been exhausted; on the contrary, it is undergoing a moment of exceptional demand.

Thus, on the one hand, high rates of technological progress as one of the consequences led to a pandemic; on the other hand, the strengthening of identification processes led to the complication of individual identity, its deepening, and crisis. In this regard, loneliness as a way of social isolation during a pandemic is associated with personal self-identification.

Loneliness as Isolation in a World of Endless Social Transformations

Human beings are social beings, thus for their self-realization, they need each other as their own kind. The social nature of a person’s life is manifested in different perspectives: professional, economic, social, political, cultural. Accordingly, a person in one person is a specialist, an owner, a citizen, a member of a political organization, and a representative of ethnic culture. In this respect, social ties project the level of a person’s involvement in the life of society and the state. It is no coincidence that a person’s long-term existence outside society leads to various kinds of dissonances in the perception of the world and finding one’s place in it. That is why the isolation of a person carries with it certain consequences of a change in essence. In this regard, loneliness as a way of existence is associated with two semantic interpretations. One of them is voluntary loneliness as alienation from the society that burdens a person. The other is forced isolation because of social cataclysms.

In the present, the pandemic plays the role of a social cataclysm, causing a person’s forced loneliness. This means that social isolation in the present

7 Francis Fukuyama, *Identity. The Desire for Recognition and the Policy of Rejection* (Moscow: Alpina Rublisher, 2019), 7.

8 Francis Fukuyama, *Identity. The Desire for Recognition and the Policy of Rejection* (Moscow: Alpina Rublisher, 2019), 35.

9 Samuel Huntington, *Who are We?: Challenges to American Identity* (Moscow: Tranzitkniga, 2004), 338.

is a kind of tuning fork for human existence. The social essence of a person comes into conflict with the way of existence. Isolation can affect not only the external manifestation of a person but also the inner world, thereby affecting the essential component of the human personality. If social relations act as a regulator of the external manifestation of the human essence in the sense of internalizing his consciousness outside, then the spiritual side of the inner "I" projects a person's self-awareness of himself. The ability of a person to reflect allows, in the words of R. Kroner, in the process of self-reflection to reach the understanding of his own essence, when "through developing reflection, consciousness comes to its awareness"¹⁰.

At the same time, the social essence of a person dictates a way of existence that is natural for a person: the organic nature of a person's existence consists in building various discourses of socialization by him in the process of finding his place in this life. This process is accompanied by many possible contradictions, which, however, only in exceptional cases lead to a voluntary choice of loneliness, or alienation as a way of existence. At the same time, forced loneliness is most often regarded as a departure from active life in this world. That is why isolation as a form of forced loneliness often leads to a crisis of self-realization. Naturally, in such cases, isolation is burdensome, sometimes turning into a forced alienation, or contributing to a crisis of the inner world, and as a result, to reassess its place in this world.

What, then, is loneliness – blessing or suffering? How is it possible to transform loneliness as a projection of isolation into loneliness as a motivation to co-change oneself and the world? All this leads to the need for a philosophical consideration of the problem of loneliness.

Philosophical Interpretations of Loneliness

The problem of loneliness is more related to the social and psychological aspects of the human being. At the same time, the philosophical perspective of considering loneliness allows you to touch this phenomenon through the prism of the essence and existence of man. In philosophy, there is the concept of metaphysical loneliness. In this case, "I" is a manifestation of subjectivity opposing the world and the other. A person comes into this world and leaves it alone. This means that loneliness is an ontological given in the manifestation of the human essence. It is no coincidence that in ancient times the question arose of what the world is and who I am, as an important issue that haunts a person throughout his life. The period of human existence between birth and death is filled with many social ties, but a person undergoes the most important points of contact with the world alone. A person finds himself alone, just as he loses connection with being alone. In this sense, loneliness

10 Rihard Kroner, "Self-Realization of the Spirit", in *Culturology. XX century: Anthology*, (Moscow: Jurist, 1995), 261.

is the possibility of self-awareness of oneself as certainty it is a projection of the essential meaning of a person. At the same time, the manifestation of oneself already comes into contact with the perception of the other and the world itself. Thus, essential loneliness passes into a social type of existence.

N. Berdyaev's approach to understanding loneliness is interesting: "I" means existing in his interpretation, while "I" does not belong to the objectified world, it is primary. At the same time, the "throwing out of the "I" into the social routine is its fall. The "I" that has fallen away from the depth of its existence into an objectified society must be protected from society as from an enemy. A person protects his "I" in society, playing this or that role, in which he is not what he is in himself"¹¹. Consciousness is socialized, however, according to Berdyaev, "I" is revealed not in rational, but in emotional life. Thus, isolation in the understanding of a philosopher to a greater extent contributes to his self-disclosure as the realization of creative abilities, since the social often obscures the inner freedom of the individual.

K. Jaspers reveals the dialectic of loneliness and sociality as a way of human existence. "I cannot be myself without entering into communication, and I cannot enter into communication without being alone. In any removal of loneliness through communication, a new loneliness arises, which cannot without I myself disappear as a condition of communication."¹² This means that a person only establishes his relationship with being alone. Each person acquires his being himself, and only then does he enter into a relationship with another, thereby being individually ontological. As for social relations, they are a projection of the interconnectedness of subjects in their existing being in the context of a particular society. In this sense, loneliness can be interpreted as the existential foundation of human existence.

At the same time, the presented philosophical interpretations of loneliness presuppose an appeal to the "I" of a person as a kind of essence, a kind of subjectivity. In this respect, loneliness is an organic matter of human existence in general. However, the crisis caused by the emergence of a new pandemic, which can be defined as a borderline situation not only for a specific person but for humanity in general, is an existential crisis, since it affects the meaning of human existence in a social context.

Now there is a paradoxical situation. On the one hand, man conquered this world, and when he already thought that he had conquered, it turned out that now it was necessary to preserve himself. On the other hand, in the socio-political context, the states developed, driven by the thirst for recognition, and now the moment has come when everyone should have an instinct

11 Nikolay Berdyaev, "I, Loneliness and Society", September, 09, 2008, <http://www.sudba.ru/ph/berd.html>

12 Karl Jaspers, "Spiritual Situation of Time", in *The Meaning and Purpose of History*, (Moscow: Politizdat, 1991), 291.

for self-preservation – how to be able to live in harmony with the changing world. New ways and forms of being are relevant and in demand, when the victory will be won not only by those who hold the threads of technological progress in their hands, but first of all by those who can and will subtly feel everything that happens to the world and try not only to react but and feel the pulse of change.

In this respect, the new know-how will be those that not only reflect the pulse of science-intensive technologies but primarily those that understand the course of existential necessity. This will be a manifestation of intuition in finding an answer to the challenge of time. At the same time, it is almost impossible to harbor illusions that humanity, thanks to the pandemic, will deviate from the path approved as the conquest of rationalism. And yet it is necessary to somehow balance rationality and sensitivity, intuition. This will be the answer to the challenge of history. A shake-up of the collective human consciousness has taken place, but in the present, the task is to ensure that such a shake-up is followed by a change in the essence of values. It is difficult to say how much this is possible in the world of technological determinism, but without this, cataclysms will haunt humanity at a more intense pace.

Thus, the absolute progress that dominated throughout the twentieth century led to material satiety. This means that in order to continue the development of mankind, it makes sense to go from the opposite – to offer a guideline for spirit, not matter, for the benefit of the future of human civilization, for the benefit of changing the course of life and history. The exit routes must inevitably presuppose a renewed way of being, a reassessment of values as an absolute necessity, as a response to the challenge presented to humanity. In the words of F. Nietzsche, a radical reassessment of values is required, which should consist, first of all, in the reassessment of the place of values in the structure of human existence¹³. From time to time in the history of humankind a situation arises when the crisis of human existence inevitably raises the question of the spiritual as a priority of human essence and activity. In this respect, E. Husserl's thought that "spirit and only spirit is being in itself and for itself" sounds like a hymn; only it is autonomous and available to truly rational, truly and fundamentally scientific study in its autonomy, and only in it."¹⁴

Creativity in the Context of the Problem of Loneliness

Regardless of whether loneliness is understood in the metaphysical perspective of the human essence, or in the context of the mode of existence, it is

13 Friedrich Nietzsche, "Autobiography (ESSO NOMO)", in *Selected works*. Book 2, (Moscow: Sirin, 1990), 409.

14 Edmund Husserl, "The Crisis of European Humanity and Philosophy", in *Culturology. XX century: Anthology*, (Moscow: Jurist, 1995), 325.

associated in its realization with creativity as a way of self-realization. At the same time, creativity is a manifestation of a person's activity, the nature of his activity, creative behavior, a sense of freedom, the possibility and ability to receive satisfaction, the transformation of oneself and the world around him. Thus, creativity manifests the special nature of human in this world, this is the quality of his essence and the way of his existence in the world and communication with another. Creativity is a way of life, a need, a way of self-realization. Moreover, human life is a self-unfolding creative process.

Exploring creativity in the context of human essence, it is necessary to focus on the fact that it is associated with the problem of the spiritual in man. The peculiarity of a person lies in his being filled with spirit; this is a kind of axiom of human existence. It is no coincidence that S. Frank asserts that "something invisible, spiritual lurks in the human soul"¹⁵, respectively, a person feels the need to express this inner principle, giving impetus to creativity as a process. At the same time, loneliness in most cases is a conduit of this process since the comprehension of any essence and the birth of something presupposes the co-existence of the subject himself and what he comprehends or gives birth to. This is a reflection of the metaphysics of loneliness, as well as the metaphysics of creativity, except for initially collective deeds.

Creativity is the realization of human abilities, i.e. quality used by him for his own purposes. Thus, "superhuman creativity is poured into human creative effort."¹⁶ At the same time, creativity "acquires an independent irreplaceable significance and value for the formation of its human appearance and human essence, acting as a powerful, multifaceted and irreplaceable anthropogenic factor of aggregate action."¹⁷ At the same time, creativity reflects both the process of a person's relationship to the world, and a way of communication between a person and a person, as well as a way of self-realization. In this respect, creativity is a manifestation of a kind of spiritual freedom, when a person acts as a creator. It is precisely this quality that allows him to transfer loneliness to the plane of the realization of strengths and possibilities, thereby to the plane of creative labor. This contributes to the growth of energy potential, which in turn stimulates the process of creativity. Thus, the dialectic of man and creativity arises.

During the pandemic, loneliness became a necessary measure, and creativity in all its variations became a way of distraction from isolation for many. Creativity in this case can be interpreted as a way to neutralize social isolation; as an escape from the problems of existence; as an entity implementa-

15 Semen Frank, *Reality and Man* (Saint Petersburg: Publishing House of RHGI, 1997), 276.

16 Semen Frank, *Reality and Man* (Saint Petersburg: Publishing House of RHGI, 1997), 280.

17 Vera Samokhvalova, "Man: Creative and Creative", *Bulletin of Cultural Studies*, no. 1 (2017): 191.

tion; as finding a new “I”. In all these variations, creativity allows you to keep your own “I” from hopelessness, from longing for social relations. This means that creativity stimulates human life in a positive way, it gives a chance to comprehend something new in the context of not the most favorable course of historical time.

Conclusion

The world is changing, thereby the famous phrase of Heraclitus, “everything flows, everything changes”, expressed before our era, and now, in the age of high technologies, it also manifests its effect, and this is an absolute truth. Each historical epoch presents its own challenges, as many philosophers spoke about, and A. Toynbee in particular, and this is also an objective truth. The current world is a world of an ambiguous change of landmarks when globalization coexists as a tendency for the development of digital life with its focus on uniform norms and standards of life, and post-globalization, or de-globalization, as a guideline for single responses to the challenges of the time, showing a level of self-preservation instinct.

The wave of the pandemic necessarily increased interest in identifying subsequent trends in the development of the world community. The pandemic not only exposed the contradictions of the era but it also raised the problem of loneliness in the context of social isolation to a new level. In this regard, new interpretations of loneliness as a way of existence are born, at the same time new forms of creativity appear in the projection of a person’s self-realization and the acquisition of a new I.

BIBLIOGRAPHY

- Berdyayev Nikolay, “I, Loneliness and Society.” In *Me and the world of objects*. (Paris: Ymca-Press, 1934). <http://www.sudba.ru/ph/berd.html>
- Berdyayev, Nikolay. *The Meaning of History*. Moscow: Mysl, 1990.
- Frank, Semen. *Reality and Man*. Saint Petersburg: Publishing House of RHGI, 1997.
- Frank, Semen. *Reality and Man*. Saint Petersburg: Publishing House of RHGI, 1997.
- Fukuyama, Francis. *Identity. The Desire for Recognition and the Policy of Rejection*. Moscow: Alpina Publisher, 2019.
- Fukuyama, Francis. *Identity. The Desire for Recognition and the Policy of Rejection*. Moscow: Alpina Publisher, 2019.
- Fukuyama, Francis. *Identity. The Desire for Recognition and the Policy of Reje-*

- ction*. Moscow: Alpina Publisher, 2019.
- Hegel, Georg. *The Phenomenology of the Spirit*. Saint Petersburg: Nauka, 1992.
- Huntington, Samuel. *Who are We?: Challenges to American Identity*. Moscow: Tranzitkniga, 2004.
- Husserl, Edmund. "The Crisis of European Humanity and Philosophy." In *Culturology. XX century: Anthology*, 297-330. Moscow: Jurist, 1995.
- Husserl, Edmund. "The Crisis of European Humanity and Philosophy." In *Culturology. XX century: Anthology*, 297-330. Moscow: Jurist, 1995.
- Jaspers, Karl. "Spiritual Situation of Time." In *The Meaning and Purpose of History*, 288-419. Moscow: Politizdat, 1991.
- Kroner, Rihard. "Self-Realization of the Spirit." In *Culturology. XX century: Anthology*, 256-280. Moscow: Jurist, 1995.
- Nietzsche, Friedrich. "Autobiography (ESSO NOMO)." In *Selected works*. Book 2, Moscow: Sirin, 1990.
- Samokhvalova, Vera. "Man: Creative and Creative." *Bulletin of Cultural Studies*, no. 1 (2017): 183–208.
- Spengler, Oswald. "Man and Technology." In *Culturology. XX century: Anthology*, 454-494. Moscow: Jurist, 1995.
- Spengler, Oswald. "Man and Technology." In *Culturology. XX century: Anthology*, 454-494. Moscow: Jurist, 1995.

KÜRESEL YALNIZLIK VE GÜVENSİZLİK

DR. ÖĞR. ÜYESİ MERT AKCANBAŞ

Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi

Özet

Bu çalışmanın amacı “Küresel Yalnızlık” olgusunun ekonomik psikoloji perspektifinden incelenmesi olup, 1960’tan dünyanın her bölgesinde görülen sosyoekonomik statü artışının bireycilik düzeylerinde artışa neden olduğunu göstermektedir.

Yalnızlık duygusu her ne kadar evrim teorisine göre insanların yaşamda kalmaları için ortaya çıkmış bir his olsa da gelişen dünyamızda insanların yaşamda kalmak için diğer insanlara olan gereksinimleri eskisi kadar önem taşımamaktadır. Literatürde bireycilik ve yalnızlık üzerine yapılan çalışmalar genelde gelişmiş batılı ülkelerin verilerini içermekle beraber son yıllarda yapılan ve dünyadaki pek çok ülkeyi kapsayan çalışmalar bireyciliğin tüm dünyada arttığını işaret etmektedir.

Bireyciliğin artışı dünyada düşen evlilik ve artan boşanma oranlarına neden olduğu gibi evlilik dışı beraber yaşamak sosyal bir kurum olarak artan kabul görmektedir. Demografik değişikliklere neden olan bireycilikteki artış ekonomik olarak tüketici harcamaları ve tüketici kredilerinin artışına neden olmakta ve artan para ihtiyacı merkez bankalarınca para arzının arttırılmasına yol açmaktadır. Sonuç ile dünya devletleri gayri safi milli gelirlerinin çok üzerinde borçlanmış haldedirler. Bir taraftan aşırı borçlu ekonomiler dünyamızda yakın gelecekte sorun teşkil edecek olurken diğer taraftan ise düşen nüfus artışı dünyamızı 2099 yılında nüfus artışı olmayacak hale getirecektir.

Anahtar Kelimeler: Bireycilik, Yalnızlık, Demografi, Ekonomi.

Abstract

The purpose of this study is the investigation of “Global Loneliness” concept via economic psychology perspective as well as proving that the global increase in the socioeconomic status since 1960 caused an increase in individualistic lifestyle.

Even though the feeling of loneliness had a vital importance for the survival of humankind at the beginning, people’s need for others to survive has lost importance in the ever-developing World. In literature, most of the studies on individualism and loneliness are done in Western countries however recent studies on a global basis show that individualism is on the rise all over the World.

An increase in individualism causes lower marriage and higher divorce rates and cohabitation has become acceptable in the last few decades. Besides, demographic changes due to individualism also caused an enormous increase in consumer spending and consumer loans globally. The central bank in return had to increase money supply levels and the world economy was over-leveraged as a result. While on one hand global increase in individualism will cause severe economic problems on the other hand ever decreasing world population increase rates will bring the world population in a stationary position in 2099.

Keywords: *Individualism, Loneliness, Demographics, Economics.*

Giriş

Bu çalışma, küresel yalnızlık konusuna ekonomik psikoloji perspektifinden bakmayı amaçlamaktadır. Son birkaç yüzyıldır gelişmiş toplumlarda görülen bireyci değerler ve uygulamalardaki artış şimdiye kadar pek çok değişik perspektiften bakarak açıklanmaya çalışılmıştır. Bu çalışmada ilk olarak bireycilik akımını arttıran faktörler incelenmekte ve sonra bireycilik trendinin olası demografik ve ekonomik sonuçları vurgulanmaktadır.

Yalnızlık duygusu, yaşamda kalmak için toplumu kolektif dayanışmaya zorlamak ve toplumdaki kopulduğunda keder, acı ve rahatsızlık vermeyi amaçlamaktadır.¹ Yaşamda kalmanın toplumsal dayanışmaya ihtiyacı kalmadığı zamanımızda yalnızlık yaygınlaşmış ve karmaşık bir problem haline gelmiştir.²

1 John T. Cacioppo, James H. Fowler, ve Nicholas A. Christakis. *Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network*. J Pers Soc Psychol. 2009 Dec; 97(6): 977–991.

2 Louise J. Hawkey vd. *From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study*. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2008 Nov; 63(6): S375–S384.

Literatürde yaş, ırk, cinsiyet, sosyal sermaye, işsizlik vb. yalnızlıkla ilgili değişkenler olarak sıkça kullanılmaktadırlar. Ancak sosyoekonomik statünün yalnızlığa olan etkisi literatürde pek azdır. Ancak sosyoekonomik statüyü sosyal sermaye ile ilişkilendirerek sosyal sermayenin yalnızlığa olan etkilerini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır.³ Sosyoekonomik statü; sosyal sermaye, kültürel sermaye ve nakdi sermayeden oluşmaktadır. Sosyoekonomik statü bünyesinde bulunan bu üç tür sermaye yalnızlığı etkileyen faktörlerdir.

1. Bireycilik Artışını Etkileyen Faktörler

Araştırmacılar ve bilimsel yayınlar, Batı dünyasında yalnızlık salgını olduğunu vurgulamaktadırlar.⁴ Batı dünyasındaki bu salgının nedeni, bireyciliğin yaşamın her alanında etkin oluşundan kaynaklanmaktadır. Bu bireyci düşünce tarzı izolasyona neden olmakta ve insanların dayanışmasına engel teşkil etmektedir. Bireyciliğin son yıllarda arttığı söylene de bu konuda yapılan çalışmalar genelde gelişmiş Batılı ülkeleri kapsamaktadırlar. Bireyciliğin küresel gelişimini tespit için 78 ülke hakkında son 51 yılı kapsayan World Values Survey verilerini kullanılarak bu ülkelerdeki bireyci uygulamalar ve bireyci değerlerdeki değişiklikleri saptanmaya çalışılmıştır.⁵

Bireycilikte görülen artışın arkasında tarım toplumundan endüstriyel ve post endüstriyel toplumlara geçiş, gelir düzeyindeki artışlar ve kentleşme gibi sosyoekonomik faktörlerden kaynaklandığı bilinmektedir. Doğal olarak ekonomik düzeyi yüksek toplumlarda, yaşamak için bireyin diğer insanlara olan gereksinimi ekonomik olarak az gelişmiş toplumlardakinden az olmaktadır. Bireyci kültürlerde kişisel otonomi, bireysel karar verme, özgürlük ve kendine özgünlük teşvik edilirken, kolektivist kültürlerde birbirine bağlılık, sadakat, aile ilişkileri ve sosyal uyum ön plana çıkmaktadır.

Bireyci uygulamaların tespiti için aile büyüklüğü, boşanma oranları, yalnız yaşayan nüfus oranı ve yalnız yaşayan yaşlı nüfus oranları kullanılırken bireyci değerleri ölçmek için insanların arkadaşları ve ailelerine verdikleri önem, çocukların özgür bireyler olarak yetiştirilmelerine verilen önem ve özgürce fikir beyan etmeye verilen önem verileri incelenmiştir.

Santos, Varnum ve Grossmann ayrıca sosyoekonomik statüde yükselme, afet sıklığı, salgın hastalıklar ve zorlu iklim koşullarını her ülke için inceleyerek zaman içinde bireycilikte görülen değişiklikleri bulmaya çalışmışlardır.⁶

3 Gary R. Lee, Masako Ishii-Kuntz. *Social Interaction, Loneliness, and Emotional Well-Being among the Elderly*. Research On Aging Journal. 1987, 9(4):459-482.

4 Eugene W. "Anderson, Customer Satisfaction and Word of Mouth," *Journal of Service Research* 1, sayı: 5, (1998).

5 Henri C. Santos, Michael E. W. Varnum, Igor Grossmann, "Global Increases in Individualism," *Journal of the Association for Psychological Science* 28, sayı: 9, (Eylül 2017).

6 A.g.e.

Sonuçta gerek bireycilik uygulamaları gerekse bireyci değerlerin küresel olarak son 51 yılda %12 arttığı görülmektedir.

Tablo 1: Dünyada Bireyci Uygulamalar ve Bireyci Değerleri Etkileyen Faktörler

	Bireyci Uygulamalar	Bireyci Değerler
Sosyoekonomik Statüde Yükselme	$R^2 = .58$	$R^2 = .35$
Salgın Hastalıklarda Azalma	$R^2 = .03$	$R^2 = .02$
Afet Sıklığında Artış	$R^2 = .09$	$R^2 = .01$

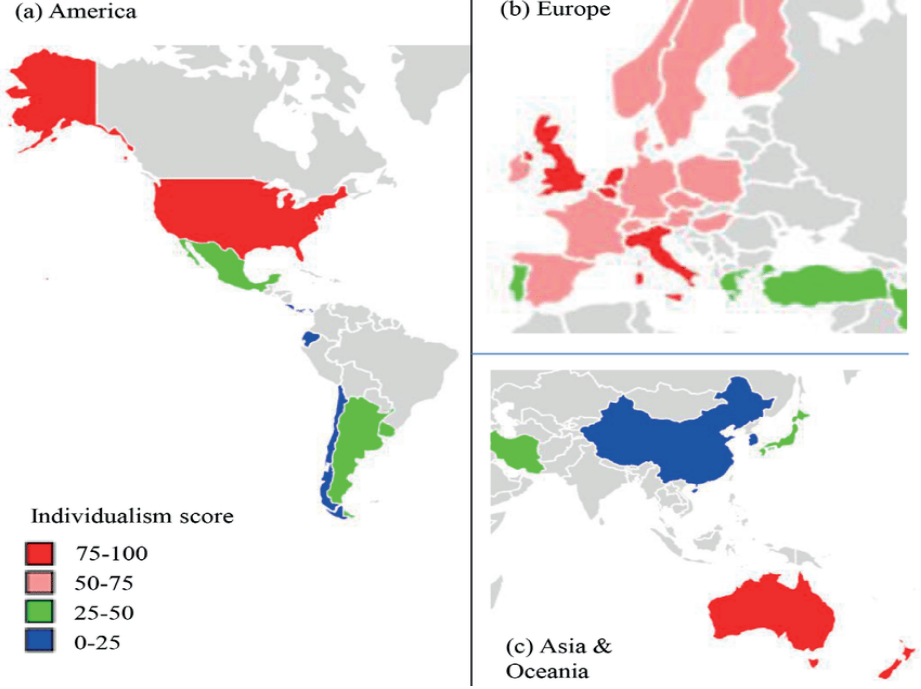
Diğer taraftan sosyoekonomik statü ve iklim koşulları bir arada bireysel uygulamaları farklı şekillerde etkilemektedirler. Yani zorlu iklim koşullarının olduğu yüksek sosyoekonomik koşullara sahip ülkelerde bireycilik artarken, zorlu iklim koşullarının olduğu sosyoekonomik açıdan zayıf ülkelerde bireycilik uygulamaları düşmektedir.

En etkili belirleyici olan Sosyoekonomik statünün alt başlıklarına baktığımızda ise aşağıdaki tablo ortaya çıkmaktadır:

Tablo 2: Sosyoekonomik Statünün Alt Başlıkları

	Bireyci Uygulamalar	Bireyci Değerler
Beyaz yaka işlerde artış	.42	.42
Profesyonel Prestij	.33	.25
Eğitim Seviyesi	.60	.46
Gelir Düzeyi	.40	.38
Kentleşme	.25	n.a.

Sadece dört ülke yani Kamerun, Malawi, Malezya ve Mali, yıllar içinde bireyci uygulamalarda azalma gösterirken Ermenistan, Çin, Ukrayna, Hırvatistan ve Uruguay bireyci değerlerde kayda değer bir azalma göstermişlerdir.

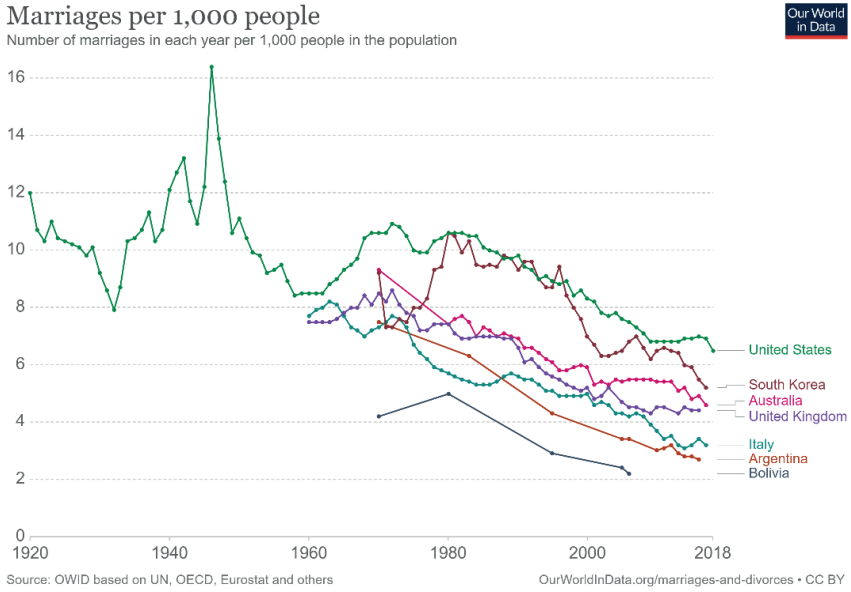
Şekil 1: Ülkelerin Bireycilik Skorları⁷

7 A.g.e.

2. Bireycilik Artışının Demografik ve Ekonomik Sonuçları

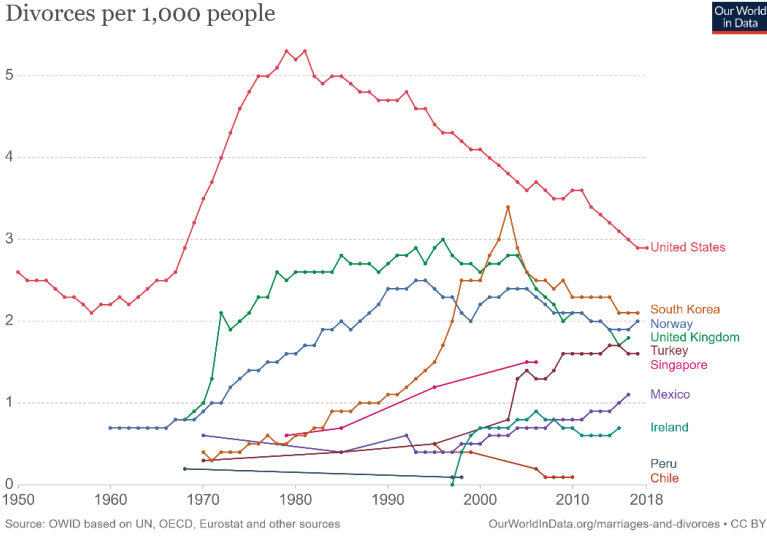
Gerçekten de küresel demografik veriler düşen evlenme oranları, artan boşanma oranları ve evlilik dışı doğan çocuk oranları gibi alanlarda 1960 – 2018 döneminde bireyci uygulamaların arttığını göstermektedir.

Grafik 2: Ülkelerin Yıllara Göre Evlilik Oranları



Not: BM, OECD ve EUROSTAT

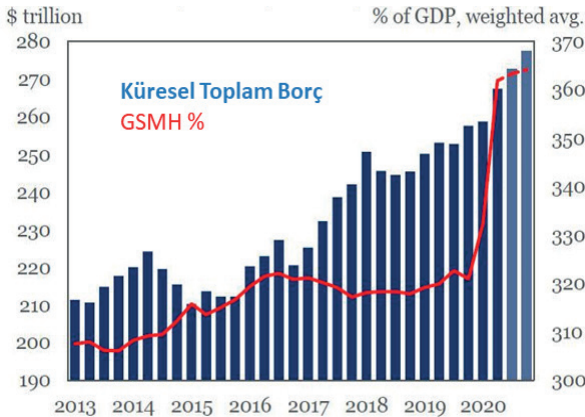
Grafik 3: Ülkelerin Yıllara Göre Boşanma Oranları



Not: BM, OECD ve EUROSTAT

Bireyci uygulamalar ayrıca dünyada tüketim harcamalarını 1960-2020 döneminde derinden etkilemiştir. 2010-2020 döneminde dünyada tüketim harcamaları %43 artarken harcanabilir gelir ve kişi başı GSMH aynı oranda artmadığından artan tüketim harcamaları tüketici kredileri ile karşılanmıştır. Artan tüketici kredi hacmi ve yaşanan ekonomik krizler merkez bankalarının para arzını arttırmalarına neden olmuştur. Maalesef artan para arzı üretime yönelik olmadığından küresel borç toplam dünya GSMH'sinin 3.65 katına ulaşmıştır.

Grafik 3: Dünyadaki toplam borç stoku ve toplam GSM

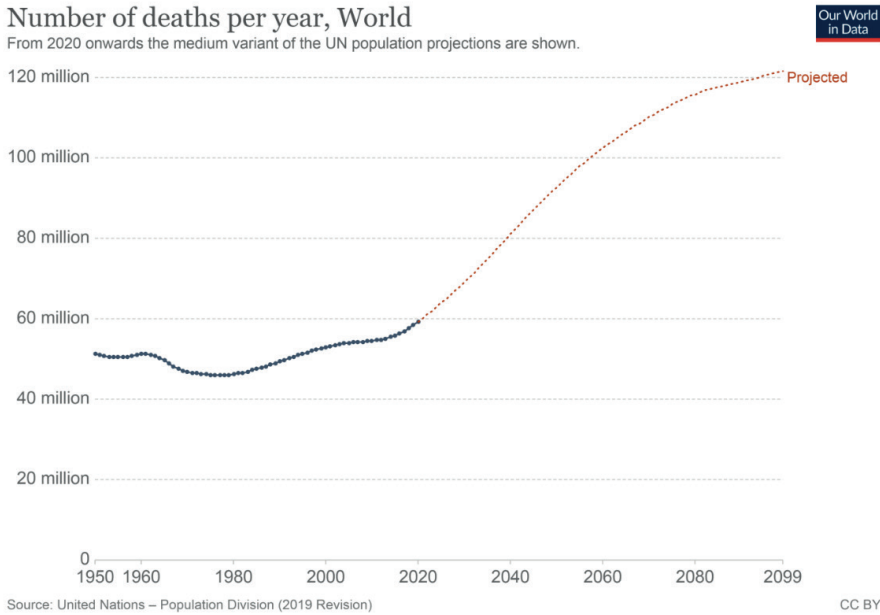


Not: IIF, BIS, IMF, National sources

Sonuç

Birkaç istisna ülke dışında bireycilik tüm dünyada yaygın hale gelirken diğer insanlara yaşamak için gereksinimi azalan insanlar bireysel tüketimi gelir düzeylerinin üzerinde arttırmışlardır. Tüketim harcamalarındaki anormal artış, bireyleri tüketici finansmanı kullanmaya yöneltmiş bu süreçte finansal sektör büyük kar realizasyonu gerçekleştirmiştir. Ancak gerek toplam GSMH üzeri borçlanma gerekse arka arkaya yaşanan krizler ülkelerin merkez bankalarının para arzını arttırmalarına neden olmuştur. Bireycilik şimdiye kadar takip ettiği hızda yayılmasına devam ettiği sürece kısa vadede bundan en fazla finansal sektör yarar sağlayacaktır. Ancak bu eğilim demografik ve finansal yapımızı uzun vadede çok olumsuz etkileyecektir. Bireyciliğin hızlı yayılması dünyayı 2099 yılında doğum ve ölümlerin neredeyse eşit olacağı bir yer haline getirecektir.

Grafik 4: Yıllara Göre Dünyada Ölen İnsan Sayısı

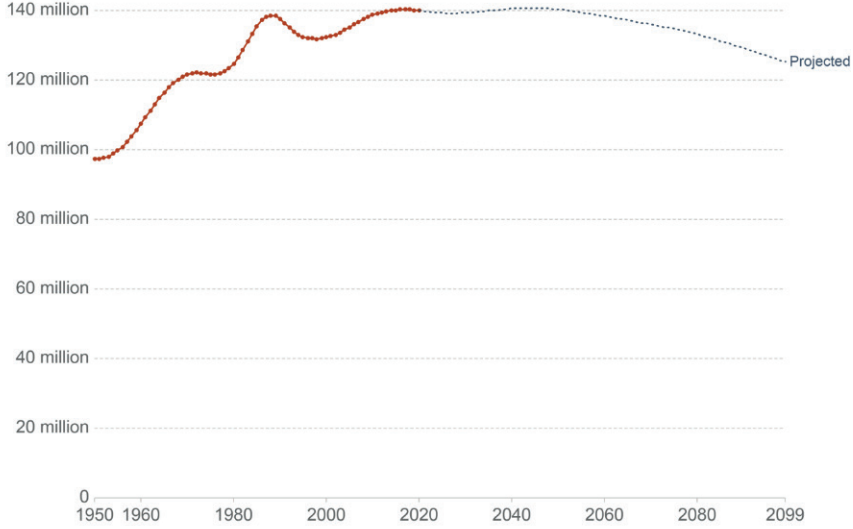


Not: BM –Nüfus Birimi (2019)

GRAFİK 5- Yıllara Göre Dünyada Doğan İnsan Sayısı

Number of births per year, World

From 2020 onwards the medium variant of the UN population projections are shown.



Source: United Nations – Population Division (2019 Revision)

CC BY

Not: BM –Nüfus Birimi (2019)

KAYNAKÇA

- Andersen Eugene W. "Customer Satisfaction and Word of Mouth". *Journal of Service Research* 1, (1998): 5-17.
- Cacioppo John T. Fowler James H. ve Christakis Nicholas A. "Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network." *J Pers Soc Psychol* 97, (2009): 977–91.
- Hawkey Louise J. vd. "From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness: The Chicago Health, Aging, and Social Relations Study." *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 63, (2008): 375–84.
- Lee Gary R. ve Masako Ishil-Kuntz. "Social Interaction, Loneliness, and Emotional Well-Being among the Elderly." *Research on Aging Journal* 9, (1987): 459-48.
- Santos Henri C. ve Varnum Michael E. W. Grossmann Igor. "Global Increases in Individualism." *Journal of the Association for Psychological Science* 28, (2017).

YALNIZLIK VE ÖZLEM

PROF. DR. EROL GÖKA

Psikiyatrist

Özet

Bu makale, insan varoluşunu çok yönlü ve çok katmanlı bir bütünlük temelinde ele alarak yalnızlık olgusuna odaklanmaktadır. Bu çerçevede makale, yalnızlığın tek başınalık olarak olumlu ve bir korku olarak olumsuz yanlarını ele almaktadır. Yalnızlığın olumsuz yanlarını ortadan kaldırmak için modernliğin birey ve toplumların belleğini silen etkisine karşı durmak gerekmektedir. Tarihi ve kültürel bir bağlamda tek başınalığın getirdiği özlem duygusunun bireyi etkin ve etkileşimsel bir biçimde toplumsallaştıracak adalet, özgünlük ve özgürlük değerlerini geliştireceğini görmek söz konusudur.

Anahtar Kelimeler: Seçilmiş Yalnızlık, Tecrit Eden-Edilen Yalnızlık, Özlem.

Abstract

This article focuses on the phenomenon of loneliness by considering human existence based on a multi-faceted and multi-layered integrity. In this context, the article deals with the positive aspects of loneliness as loneliness and the negative aspects of loneliness as a fear. In order to eliminate the negative aspects of loneliness, it is necessary to stand against the effect of modernity that erases the memory of individuals and societies. In a historical and cultural context, it is possible to see that the sense of longing brought about by solitude will develop the values of justice, originality and freedom that will socialize the individual in an effective and interactive way.

Keywords: Chosen Loneliness, Isolating-Isolated Loneliness, Longing .

İnsan Özleyen Varlıktır, Çare Özlemededir¹

İnsan varoluşuna derli toplu bir bakışımız olmaksızın yalnızlık olgusunu tam olarak anlamamız imkânsiz. Evet, insani varoluşunun niteliğini, bu varoluşun bileşenlerini anlayamazsak yalnızlığı, desteklememiz gereken tek başınlığı, karşı çıkmamız gereken yalnızlık hissi ve korkusunu anlayamayız. Yine aynı şekilde insani varoluşta özlemin tuttuğu yeri ayırt edemezsek günümüzün sorunlarına çözüm bulamayız. Tüm bunlar için atmamız gereken ilk adım, modernliğin bir başka alametifarikası olan insanı, âlemi, hayatı düşünmeyi unutmaktan vazgeçip hatırlamak. “Dermân arardım derdime derdim bana dermân imiş/ Bürhân sorardım aslıma aslım bana bürhân imiş” (Niyazi Mısri) sözünün sırrına vakıf olmak... Modern paradigmanın içinde kalarak bizatihi modernlik tarafından üretilmese bile modernliğin şaha kaldırdığı bir sorunu anlamak ve kalıcı bir çözüm bulma gayreti boşa çaba...

İnsan Tam Olarak Nedir?

Biz modernler; olayları, olguları, şeyleri parçalara, kompartımanlara ayırarak anlayabiliyoruz. Zihniyetimizin, dilimizin temeli, kuruluşu böyle. Bu yüzden modern dil ve düşüncenin kendisi, neredeyse varoluşumuzu tümünden kavramak için baş engel. “İnsan ve çevresi”, “insan ve kültür”, “insan ve tabiat”, “insan ve toplum” diyoruz mesela. Sanki insan bunların hepsinden müteşekkil, insan tabiatın bir parçası, kültürü ve toplumu yapan insan değilmiş gibi... İnsan, her zaman somut bir bütünlük içinde ama farklı kipliklerde yaşıyor hayatını.²

Varoluşumuzun aynı anda faal olan üç değişik boyutu var. Bu üç boyut ilk anda, bir bütünlük içinde ele vermiyor kendini. Nerden bakarsak o boyutu görüyor, diğer boyutları ihmal ediyor, görmezden geliyoruz. Bunlardan birinci boyuta “etrafımızdaki dünya” diyebiliriz. Kastettiğimiz, çevremizdeki nesnelere, tabiatın dünyası. Maddi bedenimizden ayrı olarak biyolojik dürtülerimiz, içgüdülerimiz diğer canlılarla ortak olan yanlarımız bu dünyanın içinde yer alıyor. “Etrafımızdaki dünya” yanımız, tamamen tabiat kanunlarına ve doğum-ölüm, uyku-uyanıklık, arzulama-ferahlama gibi döngülere bağlı bir çerçeveye mukayyet. Bilinç ve irade, buranın katı sınırları içinde pek bir işe yaramıyor.

İkinci dünyamızın temelini ise diğer insanlar oluşturduğundan ona “paylaşılan dünya” desek yeridir. Söz konusu olan insanlar, topluluklar, ilişkiler ve

1 II. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu’nda, yazarın *Yalnızlık ve Umut* kitabında da yer alan bu makalenin bir bölümü “Yalnızlık ve Özlem” başlığıyla sunulmuştur.

2 Aşağıda özetle anlatmaya çalışacağımız yaklaşım; Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman (3. Baskı)*, çev. Kaan H. Öktem. (İstanbul: Alfa Yayınları, 2019) ve belli ölçülerde Rollo May, *Varoluşun Keşfi (3. Baskı)*, çev. Aysun Babacan. (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2014), 167 kitabındaki yorumundan esinlenmiş, bu konuda daha önce Erol Göka, *Hayatın Anlamı Var mı?* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2019), 148 kitabımızda da durmuştuk.

bağlar. Toplumsallığımızı bu yanımla ifa ediyoruz. Birinci dünyamızdaki fizik ve biyolojinin kanunları kadar katı olmasa da buranın da toplumsal kuralları var. “Etrafımızdaki dünya” gibi kesin ve çerçevesi belirli değil ama buraya da uyum gerekiyor. Karşılıklı farkındalık, tercih, bilinç ve irademizle yürüttüğümüz için “paylaşılan dünya”, tam öyle olmasak bile özgür hissettiğimiz dünyadır.

Varoluşumuzun son boyutu, doğrudan doğruya bizimle ilgili olduğundan adına insanın “kendi dünyası” demek yerinde olur. Hani “bir ben vardır benim içimde” denilen, insanın kendi kendisiyle olan temasının varlık alanı burası, iç-dünyamız. Kendimizden, “ben kendim”, “özüm” diye bahsettiğimiz yer...

İnsan, aynı anda bu üç dünyada birden yaşıyor, hayat mücadelesini bu üç kulvarda birden sürdürüyor. Gerçekte asla bunlar farklı kiplikler değil, insanın aynı yer ve zamandaki farklı varoluş boyutları. Modern bilim, birinci varlık alanımızı biyolojiye, ikincisini sosyolojiye (ya da beşerî bilimlere), sonuncuyu ise psikolojiye incelettirerek bilmeye çalışıyor. İnsan varoluşu ayrı ayrı ele alınca ister istemez parçalanıyor, insan nesneleşiyor. Oysa insana dair her ne varsa, bu üç varlık alanında aynı anda var olan görünüşlerini, aynı anda ele almadan insani varoluşun bütünlüğü yakalanamaz. Mesela “sevgi” dediğimizde onun maddi biyolojik bir zemini, insan ilişkilerinde karşılığı ve kendi kendimizde özlem olarak yansımaları vardır. İşte bu yüzden “yalnızlık” dediğimizde, bahsini ettiğimiz olgunun bu üç halin hangisinden ne kadar ihtiva ettiğini anlamak ve anlatmak durumundayız. Aksi halde düşünüp incelediklerimiz işin aslı esası değil ayrıntısı; söylediklerimiz, yazdıklarımız, söz maharetleri, kuru belagat olmaktan öte gidemez.

Modern İnsanın Varoluşsal Mahrumiyeti

Kanaatimizce modern zamanlarda insan, varoluşunu bütünlük içinde idrak edememekten ayrı olarak bir de üç farklı boyuttaki varoluşunun her biriyle ilgili ayrı ayrı mahrumiyet halleri de yaşıyor. Mesela insan-tabiat ilişkilerinde yani “etrafımızdaki dünya”daki bu mahrumiyet, bizi tabiatın diğer unsurlarından ayırıştırıyor, yalnızlaştırıyor. İnsan-tabiat ilişkilerindeki mahrumiyetimiz, öyle bir düzeye vardı ki, bir yandan canlı türlerinin çeşitliliği hızla yok olurken bir yandan da hayvan hakları hareketleri ve tarihte eşi benzeri görülmedik bir hayvan sevgisi türü ortaya çıktı. Çevreci-ekolojik hareketler, bu mahrumiyetin farkına varılmasının bir tezahürü.

Varoluşumuzun bir diğer boyutu olan, toplumsallığımız yani “paylaşılan dünya”mızdaki mahrumiyetimiz de modern zamanlarda çok ileri boyutlara ulaştı. Her ne kadar “herkes”lerin içine, kalabalıklara karışarak bu mahrumiyetimizi, toplumsal yalnızlığımızı örtmeye kalksak da mızrak çuvala sığmıyor, toplumsal yalnızlık hallerimiz özellikle madunlarda, kimsesizlerde, hastalarda, engellilerde, yaşlılarda vatanından, ailesinden ayrı kalan

göçmenlerde çok belirgin biçimde görülüyor. Bugün yalnızlığı büyük bir sorun haline getiren, akademinin, siyasetin, medyanın gözlerini buraya çevirmesine neden olan da zaten bu toplumsal veçhesi.

Yalnızlıkla, bir topluluk içinde yaşamak, sanki kalbin çarpışları gibi... Kalbin gevşemesi, kalabalıklardan biraz sıyrılarak nefes alma, sessizliği ve yalnızlığı arzulamamıza benziyor bir süre sonra sevdiklerimizi, insanları özlememiz onlara doğru gitmemiz ise kalbin kasılmasına... Yalnızlık, yalnız olma arzusu hayatın diastolik³ anını oluşturur ve buna, başkalarıyla ilişki kurma özlemi eşlik eder.⁴ Böyle akıp gidiyor hayat çoğumuz için. Nasıl çoğunluğu oluşturan bu tablodan daha farklı yaşayan, şöyle kendine, yalnızlığına doğru dürüst vakit ayıramadan ömrünü tamamlayanlarımız varsa aynı şekilde adeta yalnızlığa teşne olan insanlar, psikolojik haller, kişilikler, kader zamanları da var... Modern zamanlardaki maruz kalınmış toplumsal yalnızlık, hem yalnızlığa yatkın kişilikler, haller hem de yalnızlık üreten kader zamanları anlamında çok arttı, büyük bir sorun haline getirdi. Modern zamanlarda yalnızlığa maruz kalanlar saymakla bitmiyor. Onların hiçbirini görmezden gelemeyiz.

İlinden, evinden göç etmek zorunda kalmış, gittiği diyarlarda kendisine uzanan bir el bulamamış olan sürgünlerin, muhacirlerin yalnızlığı... Hiç de kendi elinde olmadan sırf o genetikle, o aileye doğduğu için alabildiğine çekingen, kaçingın olanların, adeta yalnızlığına gömülmek dışında haz alma yolu bilmeyen şizoid kişiliklerin yalnızlığı... Hep aferin ve alkış, hayranlık dolu bakışlar bekleyen, bulamayınca da “ben”inin ıssız çölünde bir damla suya muhtaç hale düşen bencillerin, narsistlerin ürpertici yalnızlığı...

O zamana kadar herkes gibi karınca kararınca hayat mücadelesini sürdüren, ömür çilesini sarıp giden ama bir sabah kendisini kopkoyu bir karanlığın içinde bulan, yaşamak, adım atmak için kendisinde güç, ruhunda enerji bulamayan depresiflerin yalnızlığı... Tıpkı depresifler gibi yalnızlık kuyusuna düşmüş sosyal fobiklerin, çekingenlerin yalnızlığı... Duçar olduğu “şizofreni” gibi adlar verilen bir hastalıkla birlikte, kendinden başka kimselerin görmediği, duymadığı varlıkların, seslerin, çığlıkların, bir düzene sokulamayan kelimelerin, düşüncelerin çıldırtıcı mahzenine kendisini hapsedmiş ve oradan çıkamayan psikozların ağır otistik yalnızlığı...

Sevdiği bir yakınının ölümünün ardından mateme kapılanların, kaybedilen hayat mücadelesinden, dostundan yediği silleden, hiç beklemediği bir anda hayallerinin tuz buz olmasından sonra umudunu yitirenlerin yalnızlığı... Yoksulların, madunların, tutunamayanların, kâh toplumun düşkün kılarak kendisinden tecrit ettiği, kâh kendisini toplumdaki tecrit edenlerin yalnızlığı... Sosyal tecrit ölüm cezasından beter, o yüzden kimi kültürlerde en ağır ceza olarak düşkünlük görülüyor... Ayrıca kirli bir mendil gibi işi bitince fırlatılıp sokağa

3 “Diastol”, kalp kasının gevşemesi, “sistol” ise kasılması anlamına geliyor.

4 Eugenio Borgna. *Ruhun Yalnızlığı (3. Baskı)*, çev. Meryem M. Çilingiroğlu. (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2015), 42.

atılanların, terk edilenlerin, akran zulmüne maruz kalan ya da gruplara katılmayan ergenlerin yalnızlığı...

Hastalık hallerinde, özellikle yaşlılıkta “fiziksel beden, başkalarının, doktor ve hemşirelerin iradesine mahkûmdur; onların rehinesi durumundadır ve sanki bir canı yokmuşçasına bir şeye, bir nesneye dönüştürülmüştür. Görmezden gelinen bu durum nedeniyle var olan genel duyarsızlık ve yalnızlık çölleri hastanelerde durmadan kanayan ahlaki yaralardır.”⁵ “Modern tıpta nasıl da derin bir soğukluk, nasıl da yoğun bir teknolojik ideoloji hâkimdir; modern psikiyatri de, çoğu zaman kırılganlıkla, hastalığın yarattığı kırılganlıkla yüzleşirken böyledir: Hasta tatlı bir sözden medet umar, ama hiçbir zahmet gerektirmeyen o tatlı söz, ağızlarından bir türlü çıkmaz”.⁶ Baş ağrısı, karın ağrısı gibi bedenimizin belli bir noktasında zonklayıp duran acı neyse de bütün varlığımızı esareti altına alan adeta bize zulmedip yıpratın zayıf düşüren ruhsal ıstırap halleri dayanılır gibi değil. Fiziksel acı bir ölçüde mazur görülebilir ancak ruhsal ıstırap, haksızlık, talihsizlik, hak edilmemiş bir ceza gibi yaşanır.⁷ Tamam, yalnızlık mevzu olduğunda acı ve ıstıraptan bahsedelim ama ruhsal ıstırapın bedensel acıdan çok daha yoğun biçimde bizi mahva sürüklediğini aklımızdan çıkarmayalım. Ruhsal ve bedensel acı ve ıstırap içinde kıvranan, derdine deva bulamamış, halini tabibe arz edememiş hastaların yalnızlığını unutmayalım... Ve elbette kadir kıymet bilmeyenler tarafından kirli bir mendil gibi fırlatılıp bir kenara atılmışların; kimsesizlerin, sahipsiz yaşlıların, artık adları yoklukla birlikte anılan, ölümü bekleyenlerin yalnızlıklarını aklımızdan hiç çıkarmayalım...

Modern insanın en belirgin biçimde mahrumiyetini yaşadığı alan ise varoluşunun üçüncü boyutu, yeni “kendi dünyası” ile ilgili. Modernler, en çok da kendisiyle baş başa kalabilmek, derin düşünceye, tefekküre dalabilmekten mahrumlar. Yalnızlık korkusu, hep kalabalıklar içinde tanıdıklar tarafından sarıp sarmalanma isteği, modern zamanlara özgü. Bu abartılı yalnızlık hissiyatının tam karşısında yer alan “seçilmiş yalnızlık” halleri ise giderek azalıyor. Toplumsal yalnızlığın feci görünüşlerinden korku, onu kendisine gerçekten zaman ayırabilmesini, varoluşuyla yüzleşebilmesini, sağlıklı bir varoluşsal yalnızlık yaşantısından neşet edebilecek verimleri engelliyor. Artan solo yaşam tercihlerinin anlatmaya çalıştığımız seçilmiş yalnızlıkla bir ilgisi yok.

İnsanın maneviyatının en derinlerinde kökleşmiş olan Yaratıcı ile ilişkisine dair inanç hali, hakiki bir yalnızlık hissi olmadan yaşanmıyor. Sadece inanç hali değil tüm derin tefekkür ve hissediş halleri de böyle ve zaten hepsi de birbirleriyle yakın akraba... “İnsan ne kadar hikmetli ve bilgeyse, yani ne kadar bilgiliyse ve gerçekliğin mutsuzluğunu ne kadar hissediyorsa bunu ona unutturan ya da gözlerinin önünden bunu çekip alan yalnızlığını da o kadar

5 A.g.e., 161.

6 A.g.e., 159.

7 A.g.e., 48.

sever”⁸ sözünün hakikat payı yüksek.⁹ Hakikat arayıcılarının, tefekkür yolcularının, dervişlerin, düşünce insanlarının ve “yalnızlığın son koruyucuları”¹⁰ diye çağrılan şairlerin yalnızlığı bu neviden... Ne var ki modern zamanlarda varoluşsal yalnızlığın bu devrimci halinden pek bir eser yok. Tabiatı, yakın olmayı, dost ve akrabaları, sevgiyi özleyen insan en çok da kendini özlemektedir aslında ama bir türlü fark edememektedir bu hakikati.

“Tüm bu yalnız insanlar, nereden geliyorlar?” diye soran Beatles şarkısı¹¹ Rilke’nin şu dizeleri:

“Yalnızlık bir yağmur gibidir.

Akşamları doğru denizden yükselir;

Uzak ve sapa düzlüklerden gelir, çıkar gökyüzüne, onundur her zaman.

Ve gökyüzünden kente düşer ardından.

Yağmur olup saatlerce iner,

Sehere dönerken bütün sokaklar

Ve aradığını bulmadan bedenler,

Bezgin ve üzgün birbirinden kopar;

Ve birbirine nefret dolu insanlar, bir yatakta yan yana yatarsa:

O zaman akar yalnızlık ırmaklarca...¹²

“Gece tek başına acile giden hastayla/Kendisine hiç el sallanmayan yolcu, aynı insandır aslında”, şairimiz Zeynep Tuğçe Karadağ ‘Acile Tek Giden’¹³ kitabında hepimizin içindeki yalnızlık hissini açığa çıkaran haykırışı, modern insanın bu mağduriyetlerinin dışavurumudur. Her mağduriyet de en nihayetinde eksikliği duyulanın özlemiyle neticelenir ve yalnızlık özlemektir. Şöyle ki:

8 Giacomo Leopardi’ye ait olan bu sözü aktaran Eugenio Borgna. *Ruhun Yalnızlığı (3. Baskı)*, çev. Meryem M. Çilingiroğlu. (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2015), 128.

9 Şüphesiz İslamiyet, insanı tabiatı icabı medeniyete yönelen, toplumsal bir varlık olarak tanıır, tanımlar, ona birçok toplumsal görev yükler, bitimsiz inzivayı yasaklar. Allah’ın insana şah damarından yakın olduğunu bildiren ayet (Kaf/16) ve bugün dahi Müslümanlar arasında gündelik hayatın temel temrinlerinden olan, Hz. Peygamber’in (SAV) ateşe atılırken İbrahim peygamberin son sözü diye beyan ettiği “hasbünallahu ve ni’mel vekîl” (Allah bana yeter, o ne güzel vekildir” ifadesi, yalnızlık anlayışı konusunda kültürümüze rengini verir. O yüzden “yalnızlık Allah’a mahsustur” denilir. Bakınız: <https://sorularlailslamiyet.com/yalnizlik-allaha-mahsustur-sozunu-kullanmak-dogru-mudur-dinimiz-yalnizlik-konusunda-ne-der>

10 Paul Celan’a ait olan bu sözü aktaran Eugenio Borgna. *Ruhun Yalnızlığı (3. Baskı)*, çev. Meryem M. Çilingiroğlu. (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2015), 121.

11 Nilgün Cerrahoğlu, “Yalnızlık Bakanlığı,” *Cumhuriyet*, 20 Ocak 2018.

12 Rainer Maria Rilke, “Yalnızlık,” <https://www.antoloji.com/yalnizlik-r-m-rilke-siiri/>

13 Zeynep Tuğçe Karadağ, *Acile Tek Giden*. (İstanbul: Profil Kitap, 2017).

“Yalnızlık özlemektir.”

“Birey” sözü yüceltiliyor ama aslında insan ilişkisine emek değil bağımlılık penceresinden bakıyor çoğunlukla modernler. Hakikatli dost olmak değil birilerine yapışarak yürümek istiyor. Ne sorumluluk alıp tek başına kalabiliyor ne de başkalarıyla dayanışma içinde bir arada olmanın gereklerini yerine getirebiliyor. O yüzden yalnız kalıyor, kalabalıklar içinde yalnız hissediyor modern insan.

Tüm bunları, değişik veçheleriyle yalnızlıkları ele aldık, insanın varoluşundaki hangi boyutun mağduriyetinden, neyin eksikliğinden kaynaklandığı üzerinde durduk. Ama insanın temel hissiyatlarından birisi olan özlemi konuşmayı ihmal ettik. Daha önce sözünü ettiğimiz, Alman filozof Hegel’den mülhem “insan arzusunun ayırt edici niteliğinin arzulanmak, beğenilmek”¹⁴ olduğunu söylemekten, marifetin iltifata tabi olduğu belirlemesi yapmaktan farklı bir şey özlem. Hatta Emanuel Levinas’ın etik teorisini dayandırdığı ünlü “ötekinin yüzü”nün¹⁵ bizim için taşıdığı anlam ve ötekine mecburiyetimizi aşılıyor, dilimizdeki “özlem” sözünün manası...

Ahmet İnam Hoca; “öteki ile yaşama sorunu”, “can cana yaşama sorunu” diye tarif ediyor ve “canı da iki farklı yönlendirici güç hareket ettirir” diyor.¹⁶ Bunlardan birisi, olanı sürekli olarak dışlayan “özgelik”, diğeri ise sürekli olarak toplayan “özümlük”. Özge ile özgünün buluşmasından, hatta özgelik özgülüğe izin vermesinden “öz” ya da “özne” ortaya çıktığı kanaatinde Ahmet İnam. Ötekinin ne diğeri ne de başkası olmayıp can hatta canan olduğunu fark etmemizi istiyor. Çünkü “Can, canları canan olarak görebilirse, yani canevinin kapısını çalabilir, ötekini de sonsuz olarak algılayabilirse, kendisi de onunla birlikte sonsuzluğa katılır. Bir can olarak insan, özge ve özgüyü harmanlamayı öğrenemezse, özgelik tehdidi ve özümlük bencilliğiyle tehlikelerle dolu bir dünyada yaşamaya”¹⁷ mahkûm olur.

Bir başka filozofumuz ve Levinas’ın dilimize kazandırılan eserlerinin çoğunu borçlu olduğumuz Özkan Gözel ise dilimizdeki “öteki kişi” tam karşılığının “özge” olduğundan hareket ediyor.¹⁸ Adeta Ahmet İnam Hoca’nın “Özümlük bir araya getiriyor, özgelikle çatışmasında; bir araya getirmede bir özleme var.

14 George Wilhelm Hegel, *Phenomenology of Spirit*, çev. A. V. Miller. (Oxford: Oxford University Press, 1977), 104-105.

15 Emanuel Levinas, *Zaman ve Başka*, çev. Özkan Gözel. (İstanbul: Metis Yayınları, 2005).

16 Ahmet İnam, “Özümlük-Özgelik Odağında Can Cana Yaşama Üzerine Bazı İpuçları.” *Ortak Yaşama Kültürü ve Felsefesi* içinde, ed. Celal Türer, (İstanbul: Türk Felsefe Derneği Yayınları, 2015), 31-41.

17 A.g.e., 39.

18 Özkan Gözel. “İletişimin özünü yeniden düşünmek.” *Medya ve Din Tartışmaları: Sempozyum Bildirileri* içinde, Der. Mete Çamdereli, Nihal Kocabay Şener, Betül Doğan. (İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları, 2015), 108-116.

Öz-leme, özgül olanın topladıklarında ortaklığı sağlıyor”¹⁹ ifadesini daha da açıyor. “Dışarının yakınlığı, Öz’ün Özge’ye Özlemi’nde açığa vurur kendini. Dışarıyla ilişki Özleme’dir. Özleme sadece bir duygulanım değil, Öz’ün fiilleşmesi, meydana çıkması ya da gerçekleşmesidir... Öz, yani Kendilik (Nefs) öz’ler. Öz, öz’leyerek Kendi olur. Öz, öz-leyişinde kendini Özge’ye açar. İletişimin sahiciliği ya da sahici iletişim Öz’ün Özge’yle ilişkisinde yatar. İletişimin özü, Öz-Özge ilişkisi demek olan Özleme’den itibaren anlam kazanır ve istikamet bulur...”²⁰ diyerek sözünü ettiğimiz “özlem”in dilimizdeki özel anlamını belirliyor. Anlatmaya özlemenin, eksiklikten, mağduriyetten kaynaklandığı fikrini berraklaştırıyor. Sözü, üstat Sait Başer’e bırakalım:

Öz’lem. Özümüzün fili bu! ‘Öz’ün, ‘ruh’un hamlesi, asıl ‘öz’ü fark edip ‘o’na doğru çağlaması. Sevilenle aramızdaki bağ. Canımıza can katan, ruhumuzu diriltten iksir! Can cevheri!... Özlem! ‘Öz’den Öz’e kancalanmak. Sevdiğinin rengine boyanma sürecinin adı!... Özlem ateşi, ikiliği tüketme kararında Hakk’ın sizinle beraber olduğuna delalet ediyor... Çünkü... Bu alemde ‘Kişi sevdiğinin rengine boyanır’ken o alemde de kişi sevdiğiyle haşrolur...

Arapça’dan dilimize geçmiş olan “hasret”ten yola çıkarsak “hüsran”ı anlarsak da aynı yere varacağımızı söylüyor Sait Başer.²¹ “Biliyorsun bizim her türlü yalnızlığımız yeni bir dil olacak yarın”²² diyen büyük şairimiz Edip Cansever ile koyalım noktayı, yalnızlığımızın özlediklerimize kavuşmakla nihayet bulacağını belirtebilmek için... Ve elbette “Her mağduriyet de en nihayetinde eksikliği duyulanın özlemiyle neticelenir ve yalnızlık özlemektir” sözümüzün anlaşıldığını, modern insanın varoluşunun üç boyutunda da ortaya çıkan mağduriyetin aslında kendisini değişik biçimlerde yalnızlık hissiyatı olarak dışa vurduğunun ayan beyan olduğunu umarak...

KAYNAKÇA

Ahmet İnam, “Özgülük-özelik odağında can cana yaşama üzerine bazı ipuçları.” *Ortak Yaşama Kültürü ve Felsefesi* içinde, Ed. Celal Türer, (İstanbul: Türk Felsefe Derneği Yayınları, 2015), 31-41.

Başer, Sait. *Yitik Yurdun İçinde*. İstanbul: Post Yayınevi, 2017.

19 Ahmet İnam, “Özgülük-Özelik Odağında Can Cana Yaşama Üzerine Bazı İpuçları.” *Ortak Yaşama Kültürü ve Felsefesi* içinde, ed. Celal Türer, (İstanbul: Türk Felsefe Derneği Yayınları, 2015), 33.

20 Özkan Gözel. “İletişimin özünü yeniden düşünmek.” *Medya ve Din Tartışmaları: Sempozyum Bildirileri* içinde, Der. Mete Çamdereli, Nihal Kocabay Şener, Betül Doğan. (İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları, 2015), 111.

21 Sait Başer, *Yitik Yurdun İçinde*. (İstanbul: Post Yayınevi, 2017), 93-95.

22 Edip Cansever, “Akdeniz salgını,” *Sonrası Kalır/Bütün Şiirleri 18. Baskı* içinde, (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2019).

- Borgna, Eugenio. *Ruhun yalnızlığı* (3. Baskı). Çeviren: Meryem M. Çilingiroğlu. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2015.
- Cerrahoğlu, Nilgün. “Yalnızlık bakanlığı.” *Cumhuriyet*, 20 Ocak 2018.
- Edip Cansever, “Akdeniz salgını.” *Sonrası Kalır/Bütün Şiirleri* içinde, Edip Cansever, (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 18. Baskı, 2019).
- George Wilhelm F.Hegel, George Wilhelm. *Phenomenology of Spirit*. Çeviren: A. V. Miller. Oxford: Oxford University Press, 1977.
- Göka, Erol. *Hayatın Anlamı Var mı?* İstanbul: Kapı Yayınları, 2019.
- Heidegger, Martin. *Varlık ve Zaman* (3. Baskı). Çeviren: Kaan H. Öktem. İstanbul: Alfa Yayınları, 2019.
- Karadağ, Tuğçe Zeynep. *Acile Tek Giden*. İstanbul: Profil Kitap, 2017.
- Levinas, Emanuel. *Zaman ve Başka*. Çev: Özkan Gözel. İstanbul: Metis Yayınları, 2005.
- May, Rollo. *Varoluşun Keşfi* (3. Baskı). Çeviren: Aysun Babacan. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2014.
- Özkan Gözel, “İletişimin özünü yeniden düşünmek”. *Medya ve Din Tartışmaları: Sempozyum Bildirileri* içinde, Ed. Mete Çamdereli, Nihal Kocabay Şener, Betül Önay Doğan. (İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları, 2015), 108-116.
- Rilke, Maria Rainer. Yalnızlık. Son güncelleme 29 Mayıs 2019 <https://www.antoloji.com/yalnizlik-r-m-rilke-siiri/>
- Sorularlailamiyet. “Yalnızlık Allah’a mahsustur sözünü kullanmak doğru mudur?” Son güncelleme 28 Mayıs 2019. <https://sorularlailamiyet.com/yalnizlik-allaha-mahsustur-sozunu-kullanmak-dogru-mudur-dinimiz-yalnizlik-konusunda-ne-der>

YAŞLILARDA YALNIZLIK ve SOSYAL DESTEK

ÖĞR. GÖR. İDİL ARASAN DOĞAN

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Doktora Programı

Özet

Değişen yaşam koşullarına uyum becerilerinde azalma olarak ifade edilen yaşlılık, bireyin, eş, akran, statü ya da sağlıklı benlik kayıplarının yaşandığı ve beraberinde birçok psikolojik, biyolojik ve fiziksel değişimleri içeren bir süreç olarak ele alınmaktadır. Destekleyici ilişkilerin ve iletişim ihtiyaçlarının yeterince karşılanamadığı sınırlı sosyal ilişkiler neticesinde izole olmuşluk hissi ile kendini gösteren ve yaşlı bireyde kopukluk hissi yaşatan sosyal acı, yalnızlık olarak açıklanmaktadır. Özellikle teknolojik, ekonomik, sosyokültürel değişimler başta olmak üzere ailelerde değişen yaşam kalıpları ve iyileşen yaşam standartları ile yalnız yaşama konusunda sosyal kabullenme yaşlı bireyleri yalnızlaşmaya doğru çekmektedir. Başkalarıyla daha anlamlı ilişkiler kurmamız gerektiğinin de bir işareti olan yalnızlık, yaşlı bireylerde temas sayısı, sosyal ağın ne kadar kapsamlı olduğu, birlikte yaşayıp yaşamama, günlük aktivitelerde bir diğerine bağımlı olma, ötekileştirme ve umutsuzluk ile ölçümlenebilmektedir. Artan sosyal izolasyon, azalan mutluluk, daha depresyon ve intihar oranları, artan anti-sosyal davranış beraberinde fiziksel ve psikolojik iyilik halinde de düşüşe sebep olmaktadır. An itibariyle yaşanmakta olan Covid-19 pandemisi ile zorunlu yaşanan sosyal izolasyon ile her 3 yaşlı insandan 1'inin daha yalnız olduğu, 70 yaşın üzerindeki katılımcılardan beşte birinin aile ve arkadaşlarıyla iki haftada bir konuştuğu, %50'sinin dışarı çıkmaktan vazgeçtiği, bunama riskinin yükseldiği ve uzun süren yalnızlık ile ölüm risklerinin yükseldiği sonuçlarına ulaşılmaktadır. Çözüm olarak; ilişkiler ve sosyal destek temelinde çalışılan kişilerarası psikoterapi tekniklerinin, yalnızlığın olumsuz ve yıkıcı etkilerine yönelik önleyici ve koruyucu çalışmalar olacağı

düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Yalnızlık, Sosyal Destek.

Abstract

Aging, which is expressed as a decrease in changing life adaptation skills, is considered as a process in which the individual, spouse, peer, condition, or healthy self is lost and includes many psychological, biological, and physical changes. The social pain which needs supportive relationships and communication is explained as loneliness. Social acceptance of living alone with changing life patterns and improving lifestyles in families, especially technological, economic, and sociocultural changes, draws individuals towards isolation. Loneliness, which is also a sign that we need to establish more meaningful relationships with others, the number of contacts in elderly individuals, how extensive the social network is, living together, being dependent on one another in daily activities, marginalization, and despair can be seen. Increased social isolation, decreased happiness, more depression, and suicide, increased anti-social behavior along a decrease in physical and psychological well-being. With the Covid 19 pandemic, with forced social isolation, it is said that 1 in 3 elderly people are lonely, one-fifth of those aged 70 have talked to their family and friends every two weeks, 50% have given up going out, the risk of dementia is increased and long-standing with the consequences of higher mortality risks are achieved. As a solution; interpersonal psychotherapy techniques that work on the basis of relationships and social support are thought that there will be preventive and protective studies against the negative and destructive effects of loneliness.

Keywords: Old Age, Loneliness, Social Support.

Giriş

Gelişim dönemlerinden biri olan yaşlılık, içinde gerileme semptomlarının da yer aldığı aynı zamanda yaşamın sonuna doğru bir yaklaşımı da içeren olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde yaşlı birey değişen roller, statü kayıpları gibi süreçlere uyumlanmaya çalışırken diğerleriyle olan ilişkilerini nasıl yönettiği, desteklerini nasıl sağladığı, genç kuşaklarla olan geçişleri ve yaşamını nasıl anlamlandırdığı gibi hususlar önemli noktalar olarak karşımıza çıkmaktadır.¹ Kimi zaman sadece yaşlılık olgusu, yaşamda aktif yer alamama, ilişki beceri yoksunluğu, esnek olamama ve unutkanlık gibi kalıp yargıların atfedildiği yaşlılık her zaman gerilemelerin yaşandığı bir dönem olarak ifa-

1 Lois Hoffman vd., *Developmental Psychology Today*, (New York : McGraw-Hill, 1994), 168.

de edilmemektedir. Tecrübenin, parlak bir zekanın beraberinde bilgeliğin ön planda olduğu ve yaşamın birçok zorlukları çok daha ustaca baş edildiği bir dönemdir yaşlılık.² Tüm bunlar beraberinde değişen yaşam koşulları, değerler ve aile biçimleri, konutların küçülmesi, kadınların iş yaşamında daha fazla yer alması, artan kuşaklararası çatışmalar, ebeveynlerin aile üzerindeki dominant rolünün azalması gibi pek çok nedenler yaşlılar yalnız yaşamaya ve yalnızlaşmaya başlamışlardır. Günlük yaşam aktivitelerinde bozulmalarla kendini gösteren bu durum bir diğerinin desteğine olan ihtiyacı daha da ortaya çıkarmıştır. Yaşamsal faaliyetlerin yerine getirilmesini sağlayan bu destekler, ağırlıklı olarak boş vakitleri iyi değerlendirme, biriyle paylaşımında bulunma ve ortak anlamlar, buluşma anları yaratma, sevilme ve saygı görme ihtiyacını giderme gibi söylenebilecek psikolojik gereksinimi ön plana koymuştur.³ Bununla birlikte sosyal ve duygusal gereksinimlerin tamamlanamaması nedeniyle yaşlı bireyde yoğun olarak yalnızlık duygusu yaşanmaktadır. Özellikle bağlanma nesnesi yokluğu, şefkat ihtiyacı, ilişki yokluğu, kendini değersiz hissetme gibi unsurlarla ortaya çıkan bu durum, izole olmuşluk, ötekileştirilmişlik hissi ile seyretmektedir. Beraberinde kopma hissi ve katılım duygusunun kaybindan bahsedilmektedir. Yaşlılıkla birlikte yönetilmesi biraz daha zorlaşan yaşam olayları ya da beklenmedik durumlarla karşılaşma, bir krize dönüşebilmektedir.⁴ An itibarıyla yaşanan Covid-19 pandemisi de bu şekilde değerlendirilebilmektedir. Bu dönemde yakınlarıyla görüşememe, yeterli desteği alamama, gerekli ihtiyaçların karşılanamaması, aile ve akranlardan uzak hissetme beraberinde güvenli ortamların kaybı ve boşlukta hissetme gibi durumların yaşandığı görülmektedir. Tüm bunlar bireylerin endişe ve stresini artırıp, depresyon semptomlarının görülmesine sebep olmakta ve belki de yaşlı bireyi intihar ve ölüm riskleri ile karşı karşıya getirmektedir. Özellikle yaşlılık birlikte değişen yaşam koşullarına uyum sağlama yeteneğinde azalma ile farklılaşan rollere uyum sağlamada zorluk, kuşaklararası çatışma, yaşamdan memnun olmayıp sürekli geçmişe özlem duyma gibi yaşantılar beraberinde ötekileştirilmiş, terkedilmiş duyguları beraberinde yalnızlık duygularının daha ön plana çıktığı görülmektedir. Bu bağlamda yazının içeriğinde yaşlılarda yalnızlık olgusunda sosyal desteğin önleyici ve koruyucu gücü üzerinde durulmuş olup, olası olumlu müdahaleler değerlendirilmiştir.

2 Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*, (İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları, 1995), 124.

3 Hatice Tel Aydın vd., “Evde Ve Kurumda Yaşayan 60 Yaş Ve Üzeri Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürme Ve Yalnızlık Yaşama Durumu.” *Geriatrici 9*, (2006): 37-40.

4 Clemens Tesch-Römer, C., ve Huxhold, O., “Social Isolation and Loneliness In Old Age.” In *Oxford Research Encyclopedias.*, 2019, <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.393>

Yaşlılık

İnsan yaşamının son evresi olarak kabul edilen yaşlılık, geçirilen gelişim dönemlerinin başarı ile tamamlanmasının ardından bilgelik dönemi olarak değerlendirilmektedir.⁵ Bununla birlikte fiziki, psikolojik ve sosyal alandaki bazı yetersizlik ve dengesizlikler bireylerde gerilemelere neden olarak, yaşlılığı bir diğerine bağımlı hale gelinebilecek bir dönem olarak da yaşanabileceği ifade edilmektedir. Özellikle davranışsal uyum yeteneğinde azalma, geçmişe özlem duyma ve gelecek kaygısı içinde olma yaşlılıkta ön plana çıkmaktadır.⁶ Değişen rol ve statü sonrasında toplum içerisindeki katılımın ve kendini ifade yeteneğinin de azaldığı bilinmektedir.⁷ Bu gerilemelere eş zamanlı olarak yaşlı bireyin kendisini çevresinden izole etmesinin de eklenmesiyle birlikte yalnızlıkla karşı karşıya olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle yaşlı birey için işe yararımlık duygusu, yakın, uzak çevre ve kuşaklararası etkileşimi, paylaşılan faaliyetler, sıcaklık, saygı, hassasiyet ve güven çerçevesinde göreceği destek çok önemli görülmektedir.

Yaşlılıkta Yalnızlık

Yaşlılarda önemli bir problem alanı olarak görülen ve yaşamı olumsuz yönde etkilediği düşünülen yalnızlık; sosyal desteklere ilişkin eksiklik, bir yere ait hissedilememesi olarak ifade edilmektedir. İstenen ve beklenen destek miktarının sağlanamadığı durumlarda kendini bir gruba ait hissedememe, sosyal etkileşimin az olması ya da olmaması gibi görülürken aynı zamanda yakın olmama, nitelik ve nicelik bakımından ilişkilerden doyum alınamamasına bağlı olarak da yaşanan bir duygudur.⁸ Bu duygu aynı zamanda yaşlı bireyin yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkilemekte olup negatif ve acı verici bir yaşantıyı yansıtmaktadır.⁹

Yaşlılık beraberinde çekingencilik, kendi içine dönme, artan sağlık problemleri ve sosyo-kültürel çevrenin yetersizliği çevre olan etkileşime engel olmakta olup, yalnızlığı daha da artırmaktadır.¹⁰ Yalnızlıkta etkili olan faktörler değerlendirildiğinde de, düşük gelirli yaşlı bireylerin kendilerini daha fazla yalnız

5 John W. Santrock, *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi*, çev.; Galip Yüksel, (Ankara: Nobel Yayınları, 2012), 592.

6 Ayşegül Çelik, vd., "Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerde Yalnızlık Durumu ve Sağlıklı Yaşama Biçimi Davranışları," İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2, sayı: 3, (2017): 18-22.

7 Aynur Bahar vd., "Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi," *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 6, sayı: 4, (2005): 229-235.

8 Hamilton B.Gibson, *Loneliness In Later Life*, (Palgrave Macmillan Publications, 2000), 143-151.

9 Filiz Altuğ, vd., "Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi," *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi* 1, (2009): 57.

10 M. Ruhay Yaşar, "Yalnızlık," *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17, sayı: 1, (2007): 241-243.

hissettiği görülmüş olup bununla birlikte eş ya da akran kayıpları ile sağlıklı benliğin kaybı yalnızlık duygusunu en çok yaşatan durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır.¹¹ Öte yandan; evinden ayrılmak zorunda kalmak, emekli olmak, ekonomik güçlükler, sosyal statü ve rollerdeki değişim veya kaybı, kronik hastalıklar ve fiziksel kısıtlanmalar, bazı duygusal kayıplar, bir diğerine bağımlı olmak gibi değişimler yaşlı bireyin kendini oldukça yalnız hissetmesine neden olmaktadır. Yaşlılarda yalnızlık üzerine etkisi olan bu değişim ve faktörler, bireyde hiçlik hissini yaşanmasına da sebep olabileceğinden yaşlı bireyde ölüm kaygısının yaşanmasının da bir göstergesidir.¹²

Yaşlıların yalnız yaşamaya başlamalarındaki temel sebepler teknolojik, ekonomik ve sosyo-kültürel başlıklarında değerlendirilmekte olup; değişen ve iyileşen yaşam standartları ve değişen aile yapıları beraberinde sosyal kabullenme olarak görebileceğimiz bu durum; kadının çalışma yaşamında yoğun olarak yer alması, ebeveynin aile üzerindeki kontrol gücünün azalması, konutların küçülmesi, hızlı toplumsal değişimlerle değerlerin de değişmesi, kırsal kesimden göçlerin devam etmesi, aile üyelerinin birbirinden uzak ve kopuk yaşıyor olması, yaşlanmaya dair bilgi eksikliği, ekonomik yetersizlikler, kuşaklararası çatışmaların artması olarak görülmektedir.¹³

Diğer taraftan yaşlılıkla birlikte artan sosyal izolasyon beraberinde, fiziksel ve psikolojik iyilik halinde düşüş, düşük kişisel iyi oluşa bağlı olarak azalan mutluluk, artan anti-sosyal davranış, daha yüksek intihar ve depresyon oranlarını da karşımıza çıkarmaktadır. İlâveten Covid-19 Pandemisi ile yaşanan sosyal izolasyon neticesinde travmatik süreçlerin ortaya çıkacağı da aşıkardır. Pandemi ile her üç yaşlı bireyden birisinin yalnız olduğu, aile ve yakın çevreleriyle nerdeyse iki hafta ya da daha uzun sürede görüşebildiği, sosyal izolasyon sebebiyle evden dışarı hiç çıkılamamasının demans ve ölüm risklerini artırdığı bilinmektedir.¹⁴

Özellikle yalnızlığı yaşlılarda anlamada; insan ilişkileri açısından sosyal ihtiyaçların karşılanması ilişkide olmak, destek mekanizmalarının varlığı ile belirlenmektedir. Peki ya yaşlılarda yalnızlığı anlamaya çalışırken bu bağlamda hangi hususları değerlendirmemiz gerekir? Bu noktada yaşlı bireyin çemberindeki temas sayısı, sosyal desteklerinin ne kadar nitelikli olduğu, günlük yaşam aktivitelerinde bir diğerine bağımlı olma, zihinsel sağlık, ötekileştirilme ve umutsuzluk, kaygı gibi duyguların varlığını anlamak önemlidir. Ve tüm bun-

11 Louise C.Hawkey, vd., "Loneliness Predicts Reduced Physical Activity: Cross-Sectional & Longitudinal Analyses," *Health Psychology* 28, sayı: 3, (2009): 357-361.

12 Zehra Kalaoğlu Öztürk, Z., "Yaşlı Bireylerde Ölüm Kaygısı" (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2010), 7-8.

13 Andrew Steptoe, et all., "Social İsolatıon, Loneliness, And All-Cause Mortality İn Older Men And Women," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, sayı: 15, (2013): 5797-5799.

14 Leha Dahlberg, "Loneliness During The COVID-19 Pandemic," *Aging & Mental Health*, (2021). <https://doi: 10.1080/13607863.2021.1875195>

lar bireyin aynı zamanda fiziksel sağlığı ile de yakın ilişkilidir.

Yaşlı Bireyin Beyin Sağlığında Yalnızlığın Etkisi

Yaşlılıkla birlikte bireylerin bilgiyi işleme hızlarında ve düşünme yeteneklerinde gerilemelere bağlı kötü performanslar görülebileceği gibi, yalnızlığın kısıtlı hareket, depresyon semptomları, yetersiz uyku ve artmış kan basıncı ile iltihaplanma dâhil olmak üzere birçok yolla bilişsel gerilemeye etki edeceği düşünülmektedir. Tüm bunlardan hareketle denilebilir ki yalnızlık, demans risk faktörlerine benzer bir etkiye sahiptir. Kronikleşen yalnızlık beraberinde stres etkenleri olarak tekrarlayan olumsuz düşünme, yalnızlık hissi ve diğer psikolojik faktörler stres yanıtını olumsuz etkileyerek beyinde beta-amiloid ve tau birikimi ile ilişkilendirildiğinden yaşlı bireylerde demans gelişme riski de yükselmektedir.¹⁵

Yapılan araştırmalara göre sosyal etkileşimi yüksek olan ve ilişkilerinden daha memnun hisseden yaşlı yetişkinlerin demans riski %23 daha düşükken, ilişkilerinin destekleyici olduğunu düşünenlerin, ilişkilerinden memnun olmayan veya desteksiz hissedenlere kıyasla demans riski %55 daha düşük olarak saptanmaktadır.¹⁶ Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerde ise stresli olayların ardından beyinlerinde daha az tau proteini birikimi olduğu da tespit edilmiştir.

Yaşlılıkta Sosyal Destek

Sosyal desteklerden sağlanan duygusal, bilişsel ve ekonomik yardım olarak ifade edilebilecek sosyal destek yaşlandıkça önemli bir çevresel faktör haline gelmektedir. Yaşlı bireyin çevresindeki desteklerinden eş, aile ve arkadaşlarının etkili destek sağlaması beklenirken diğer bir taraftan sosyal destek ve yalnızlık arasında önemli bir ilişki vardır. Stres uyaranlarına karşı bir tampon görevi gören sosyal destek, yaşlı bireyin benlik saygısı, psikolojik iyilik hali, yaşam kalitesi ve doyumunu ile psikolojik sağlamlığına pozitif etki etmekte olup bu sosyal destek sağlanmadığı ya da yetersiz kaldığı vakit yaşlı birey yalnızlık ve yalnızlığın getireceği olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmaktadır.¹⁷ Bilinmektedir ki sosyal destek ve kişilerarası ilişkiler yaşlı bireyin sağlığını olumlu yönde etkileyerek, günlük yaşam aktivitelerini sürdürmesine katkıda bulunmakta, bireyi akut ve kronik hastalıklardan korumaktadır.

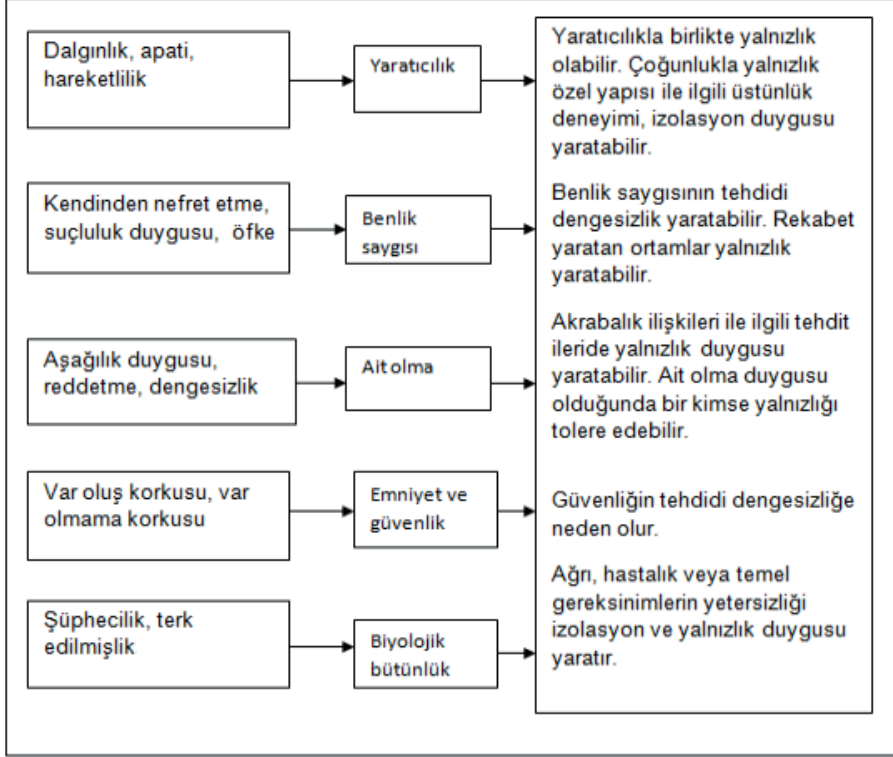
Aynı zamanda sosyal kimlik sunan sosyal destek sistemleri bireyin benlik

15 Anthony D.Ong, vd., "Loneliness And Health In Older Adults: A Mini-Review And Synthesis," *Gerontolog* 62, (2016): 445-446. [https://doi: 10.1159/000441651](https://doi.org/10.1159/000441651)

16 Barbara O. Resnick, "The Effect of Social Support on Exercise Behavior in Older Adults," *Clinical Nursing Research*, (2002): 52-55.

17 Jennifer Yeh, vd., "Living Alone, Social Support and Feeling Lonely Among The Elderly," *Social Behaviour and Personality*, (2004): 1-3.

saygısı açısından oldukça önemlidir. Bu destek sistemleri, yaşlı bireyin aidiyet duygusunu da desteklemektedir. Bireyin sosyal desteğinin bu kadar önemsendiği bir noktada bir gruba ait hissetmek, benlik saygısını dengede tutabilmek kritiktir. Bu bağlamda sosyal izolasyonun yaşanması ve yalnızlık ilişkisi aşağıda görülen Maslow'un hiyerarşisi ile değerlendirilebilir.¹⁸



Maslow'un Hiyerarşik Sıralamasında Sosyal İzolasyon ve Yalnızlık İlişkisi¹⁹

Ve görülmektedir ki; yaşlı bireylerin günlük yaşama uyumunda bir diğerine bağımlı olmaması büyük ölçüde sosyal desteğinin etkinliğine bağlıdır. Özellikle Covid 19 pandemi dönemi açısından değerlendirilecek olursa sosyal destek mekanizmaları ile iletişim eksikliği ve ilişkilerdeki yetersizlikler neticesinde pek çok yaşlı bireyin yalnızlık, depresyon ve hatta intihar düşünceleri açısından yaşamı tehdit altındadır. Bu dönem, yaşlı bireyin teknolojiye ne kadar uyum sağlayabildiği noktasında da diğerleriyle yakınlaşma ya da uzaklaşma çabalarını etkilemiştir.

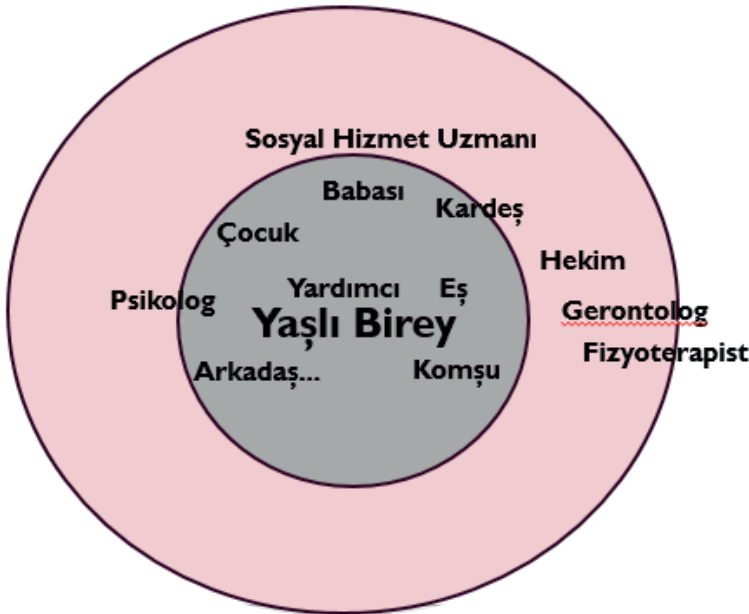
18 Anja Machiels, "Social Isolation and The Elderly: Causes and Consequences," Shanghai International Symposium for Caring for The Elderly: Community & Care for The Elderly, 2006.

19 Velittin Kalinkara, *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi*, (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2011), 172.

Yaşlı Bireyin Destek Sistemlerini Oluşturmada İlişkileri Anlamanın Önemi

Bireye duygusal, maddi ve bilişsel yardım sağlayan tüm kişilerarası ilişkiler olarak ifade edilebilecek ve yaşlılıkta refahın sürdürülmesi ve yalnızlıkla mücadelede en önemli rol oynayan sosyal destek sistemleri; sosyal aktiviteler, arkadaş ziyaretleri, camiye gitme, hobiler, ev işleri, çevresel hâkimiyet, bireysel bakım aktiviteleri olarak değerlendirilmektedir. Yaşlı birey, düşük sosyal destek algısı içindeyse yalnızlık düzeyi oldukça yüksektir. Sosyal desteğin bir diğer taraftan benlik saygısı, umut ve iyimserlik ile pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Bu durum aynı zamanda yaşlı bireyin yaşam kalitesine de yansımaktadır.

Yaşlı bireyin yalnızlığını ele alırken önemini vurguladığımız sosyal destek sistemlerinde ilişkilerini değerlendirdiğimizde ise kişilerarası psikoterapi²⁰ çalışmasının bir tekniği olan çember uygulamasını devreye sokmak mümkündür. Çember ile bireyin; en yakın, yakın ve uzak ile problemleri olduğu ilişkilerinin ortaya konulması ve olumlu müdahaleler ile yeniden çerçevelenmesi sağlanabilmektedir. Böylece alınamayan destekler elde edilmeye, yaşlı bireyin de ilişkilerinde bir o kadar aktif olabileceği bir yapılanma yaratılmaya çalışılabilir. Uygulama çerçevesinde her daim iletişim biçimlerinin analiz edilmesi önemlidir. Bu çerçevede olası çemberi aşağıdaki gibi görebiliriz.



20 Scott Stuart and Michael Robertson, *Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi Klinisyen Kılavuzu*, (Yerküre, 2014), 74-78.

Yaşlı Bireyin Çemberi

Yaşlı bireyin çemberinde görülen ilişkiler istenilen bir tablodur. Ancak günümüzde merkeze yerleştirilmiş olan yaşlı bireye en yakın olan kişinin genelde sadece birincil derece yakını olan kızı, oğlu ya da eşi olduğu bilinmektedir. Ve bununla birlikte insan, iyilik hali için ihtiyaç olduğunda diğer insanlardan pratik destek; temel ihtiyaçların ve günlük yaşama uyum için maddi ve manevi ihtiyaçlar ile duygusal destekleri; sorunları ve bakımı ile ilgili durumun konuşulması vs. sağlanması üzerine yardım ve destek beklentisi içindedir. İla- veten akrabalarıyla görüşme, toplumsal katılım bağlamında da sosyal destek sağlanması önemlidir.

Bu çerçevede aile desteği; başlıca psikolojik ve aynı zamanda toplumsal katılım açısından kritik bir destek olmakla birlikte, iyi ve uzun bir yaşam için de çok değerli bir olgudur. Aile ve yaşlı birey arasında her zaman bir dayanış- ma olduğu varsayılır. Faaliyetler, ortak paylaşım alanları yaratması bakımın- dan, etkileşimler ise hem sıklık, hem de kuşaklararası geçişin sağlanabilmesi açısından önemli olup iletişimin hassasiyet, sıcaklık ve güven içermesi beklen- mektedir. Değişen yaşam koşullarına uyum sağlama ve otonomi açısından bu yaklaşımın kolaylaştırıcı bir etkisi vardır.²¹

Sonuç

Yalnızlık duygusunun diğer gelişim dönemlerine göre daha yoğun yaşandığı dönem olan yaşlılıkta sosyal desteğin etkisi gün geçtikçe daha önemli olmaya başlamıştır. Özellikle son dönem Covid-19 pandemisi yaşlı bireyin yakınların- dan uzak kalması, ihtiyaçları için bir diğerine bağımlı hale gelmesi, akrabaları ile görüşmemesi ve beraberinde gelen psikolojik problemler neticesinde yalnız- lığın daha agresif olarak yaşanmasına neden olmuştur. Değişen aile dinamik- leri, değişen roller ile kuşaklararası farklılaşma ve buna uyum sağlayamama, yeni teknolojilere uyumlanamama ve beraberinde fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal bazı gerilemeler yaşlı bireyi yalnızlaştırmaktadır. Bu gibi sebeplere bağlı olarak kendini ötekileştirilmiş ve dışlanmış hissedenden yaşlı birey zamanla kendini çevreden daha da izole ederek yaşamını sürdürmektedir. Bu elbette; benlik saygısı, yaşama bağlılık, umut ve iyimserlik gibi hususlar açısından da bir tehlike oluşturmaktadır. Katılımın ve güvende hissetmenin sosyal bütün- leşmeyi sağladığı yaklaşımıyla kendini ifade etmek, bir grubun parçası olmak, olumlu ilişkiler, diğerleriyle sağlıklı bağlantı kurma, günlük yaşam aktivitelerini sürdürebilme noktasında yapılacak olumlu müdahalelerin koruyucu ve önleyici olacağı düşünülmektedir. Birlikte hareket etme duygusunun yaşatı- labileceği aktiviteler, kişisel hikayelerin paylaşılacağı ortamların yaratılması, geronteknoloji çalışmaları kapsamında yapılacak uygulamalar, yaşamı anım-

21 Hong Li, H., Martin B. Tracy, "Family Support, Financial Needs, and Health Care Needs of Rural Elderly in China: A Field Study," *Journal Of Cross-Culturel Geronto- logy* 14, (1999): 363-367.

samak ve bilişsel aktivitelerde bulunmak, işe yararımlık ve bir diğereine faydalı olma duygusu için ödevler verilmesi ve tüm bunların olumlu ilişkiler ve yapıcı destekler temelinde yapılması olumlu müdahaleler olarak değerlendirilebilir. Ve bireysel değil toplumsal bir olgu olarak nitelendirileceğimiz yaşlılıkta yalnızlığa yönelik sosyal destek mekanizmalarının önleyici ve koruyucu bir sistem olarak yerleşmesi, özellikle birey temelinde gerçekleştirilecek grup çalışmalarıyla daha kalıcı ve sürdürülebilir hale getirebilir.

KAYNAKÇA

- Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Büker N., Cavlak U. "Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi." *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi 1*, (2009).
- Anthony, D. Ong, Bert, N. Uchino, Elaine, Wethington. "Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis." *Gerontolog 62*, (2016), [https://doi: 10.1159/000441651](https://doi.org/10.1159/000441651)
- Bahar, A., Tutkun, H., Sertbaş, G. (2005). "Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Anksiyete ve Depresyon Düzeylerinin Belirlenmesi." *Anadolu Psikiyatri Dergisi 6*, (2005).
- Çelik A., Kin Kardaş Ö., Karadakovan A. "Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerde Yalnızlık Durumu ve Sağlıklı Yaşama Biçimi Davranışları." İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2, (2017).
- Dahlberg, L. "Loneliness During The COVID-19 Pandemic." *Aging & Mental Health*, (2021), [https://doi: 10.1080/13607863.2021.1875195](https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1875195)
- Gibson, H.B. *Loneliness in Later Life*. Palgrave Macmillan Publications, 2000.
- Hawkey, L.C. Thisted, R.A., Cacioppo, J.T. "Loneliness Predicts Reduced Physical Activity: Cross-Sectional & Longitudinal Analyses." *Health Psychology 28*, (2009).
- Hoffman, L., Paris S., Hall, E., *Developmental Psychology Today*. New York: McGraw-Hill, 1994.
- Kalaoğlu Öztürk, Z. "Yaşlı Bireylerde Ölüm Kaygısı". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2010.
- Kalinkara, V. *Temel Gerontoloji Yaşlılık Bilimi*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2011.
- Li, H., Tracy, M.B. "Family Support, Financial Needs, and Health Care Needs of Rural Elderly in China. A Field Study." *Journal Of Cross-Cultural Gerontology 14*, (1999).
- Machielse, A. "Social Isolation and The Elderly: Causes and Consequences." Shanghai International Symposium for Caring for The Elderly: Community&Care for The Elderly, 2006.

- Onur, B. *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik-Yaşlılık-Ölüm*. İmge Kitabevi Yayınları, 1995.
- Resnick, B. O. "The Effect of Social Support on Exercise Behavior in Older Adults." *Clinical Nursing Research*, (2002).
- Santrock, John W. *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2012.
- Stephoe, A., Shankar, A., Demakakos, P. ve Wardle, J. "Social Isolation, Loneliness, and All-Cause Mortality in Older Men and Women." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110, (2013).
- Stuart S. ve Robertson M. *Kişilerarası İlişkiler Psikoterapisi Klinisyen Kılavuzu*. Yerküre, 2014.
- Tel Aydın H., Tel H., Sabancıoğulları, S. "Evde ve Kurumda Yaşayan 60 Yaş ve Üzeri Bireylerin Günlük Yaşam Aktivitelerini Sürdürme ve Yalnızlık Yaşama Durumu." *Geriatry* 9, (2006).
- Tesch-Römer, C., & Huxhold, O. *Social Isolation and Loneliness in Old Age*. In Oxford Research Encyclopedias, 2019
- Yaşar M.R. "Yalnızlık." *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17, (2007).
- Yeh, S.C.J.& Lo, S.K. "Living Alone, Social Support and Feeling Lonely Among The Elderly." *Social Behaviour and Personality*, 2004.

YALNIZLIK ve YARATICILIK

PROF. DR. KÖNÜL BÜNYADZADE

AMEA Felsefe ve Sosyoloji Enstitüsü
İslam Felsefesi Bölüm Başkanı

Özet

Pandemi sınırları kapatıp, herkesi “kendi yağında kavrulmaya” zorladı. İşte o zaman “öz” denilen bir şeyin boş bir mit mi, yoksa yüzyıllardır yağmalanan hazine mi olduğu belli oldu. Dünyayı esir alan koşullardan kaçanlar sanki özgürlüğüne kavuştu ve maske taka taka gerçek yüzler ortaya çıktı. Evet, küresel felaketle mücadelede sadece tıp ve bilim değil, aynı zamanda halkın ulusal değerleri—onu ayakta tutan etmenler—ön plana çıktı.

İnsanı insan yapan, onun yıllar içinde biriktirdiği bilgi, hatıralar ve değerlerdir. Bu yüzden de hafızasını kaybeden insan kimliğinden mahrum olur. Hafızasını geri getirmek, o insanı yeniden diriltmek, sanki yaşayan insanların saflarına yeniden sokmaktır. Bu o kadar önemlidir ki hafızayı geri kazanmak için basit konuşmalardan çok terapisine kadar her şeyi uygulayabilirler. Bazen ilk bakışta en önemsiz gelen şey veya çok tehlikeli bir olay insanı sarsar ve hafızasının pasif, uykuda olan katmanlarını harekete geçirir. Son yıllarda, hatta son iki yüz yılda bile olanları ve aylardır devam eden salgını derinlemesine düşünürken ve analiz ederken bunun gerçekte insanlık için bir iyileşme dönemi, bir çok terapisi olduğu sonucuna vardım. Evet, pandemi bize yalnızlığı yaşatarak, insanlığın unuttuğumuz bazı sütunlarını hatırlattı. Onları hatırladıkça kaybettiklerimiz de belli olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Yalnızlık, İnsani Değerler, Toplumsal Hafıza.

Abstract

Did people who are destined to be alone discover an important point during the pandemic? Over the years, each person collects a treasure in his spiritual world, and to understand it, he/she must return there alone and examine everything particularly. In that way, he/she realizes him/herself. On the other hand, he/she examines the windows facing the outside world. When there are others around, he/she sometimes forgets his/her perspective because he/she sees the world through their eyes. When he/she is alone, he/she realizes once again what can be seen from her own window. This is the understanding of the connection between him/herself and the world around him/her.

What makes human beings human is the knowledge, memories, and values they have collected over the years. Therefore, a person who loses him/her memory loses his/her identity, too. To restore his/her memory is to revive that person as if re-entering the ranks of living people. This is so important that they can apply anything from the simplest conversations to shock therapy to restore memory. The pandemic reminded us some of the forgotten pillars of humanity. As long as we remember them, we will know what we lost.

Keywords: *Pandemic, Loneliness, Human Values, Social Memory.*

Giriş

Pandemi sırasında yalnızlığa mahkum insanlar önemli bir noktayı keşfettiler. Salgının insanlardan ne aldığını ve ne verdiğini şimdi söylemek zor. Sadece maddi gelirden, mali tablolardan bahsediyorsak somut rakamları karşılaştırabilir ve bir şeyler söyleyebiliriz. Ancak konu ahlak, psikolojik durum olduğunda herhangi bir sonuç üzerine konuşmak için henüz çok erkendir, çünkü ölçü birimi yoktur. Aslında bu karantina günlerinin insanlara öğrettiklerini sınıflandırırsak insanların ne kaybettiklerini de anlamak mümkün olacaktır. Elbette bu bir pandemi olduğundan bahsettiğimiz şey bir insan için değil, herkes için, tüm dünya için geçerli olacaktır.

Bu son günlerin en güncel sloganı: Evde kal! Pandemi, herkesi evlerine yönlendirerek insanlara sınırları öğretmeye çalışıyor. «Herkesin özgürlüğü başkasının özgürlüğünün başladığı yerde biter» formülü hiç bu kadar gerçeği yansıtmamıştı. Çok ilginçtir ki yıllardır, hatta yüzyıllardır, süper güçler güçsüzlerin başına ağa kesilerek, onlara adaleti, dini, hayatı, gerçeği öğretiyor ve ondan hoşlanmayanları—milli değerlerini ve halkının özgürlüğünü korumak isteyenleri—cezalandırıyor.

Yüzyıllardır silahlarının gücüyle herkesi kendilerine benzetmek istiyor.

Procrustes'in yatağını dünyanın ortasında kurarak herkesi kendi değerlerine göre yaşamaya zorluyor. Kendisine! Kendi değerlerine! Pandemi herkese kendini gösterdi. Herkes için bir ayna tuttu. Herkesin inşa ettiği evin duvarları arasında oturup pişirdiğini yemesini sağladı. Pandemi sınırları kapatıp herkesi «kendi yağında kavrulmaya» zorladı. İşte o zaman “öz” denilen birşeyin boş bir mit mi, yoksa yüzyıllardır yağmalanan hazine mi olduğu belli oldu. Dünyayı esir alan koşullardan kaçanlar sanki özgürlüğüne kavuştu ve maske taka taka gerçek yüzler ortaya çıktı. Evet, küresel felaketle mücadelede sadece tıp ve bilim değil, aynı zamanda halkın ulusal değerleri—onu ayakta tutan etmenler—ön plana çıktı. Evet, salgın herkese kendisini, kendi sınırlarını tanıttı. Aynen Nesimi gibi kulağına fısıldadı:

Ey özünden bihaber gafil, oyan!

Haktan olma yadü hem batıl, oyan!

Olma fani aleme mail, oyan!

Marifetten nesne kıl hasil, oyan!¹

Çok garip, sosyal hayatı felç olan insan haddini bildikçe inancını da aramaya başladı. Tam kaybettiği sıralamayla hatırlamaya ve iade etmeye çalıştı. İlk başta virüsten daha güçlü olduğunu düşünerek kendine inandı. Sonra bilim ve tıbbın bir aşı, bir hap bulacağını ve virüsün anasını ağlatacağını umdu. Bu arada doğaya da inanmaya başladı—güneş ısınacak, virüs ısınacak ve kaçacak-. Kaybedilen inancı yeniden kazanmak ne kadar zormuş? Ne de olsa, yıllarca inanç yükü altında olan bir insan, tekrar o yükün altına girmekten mutlu değildir. Bunu yapmak için inandığı tek saçma sloganı yırtıp atması gerekiyordu: İnançsızlık özgürlüktü! Ne kadar saçma gelse de, bu bugünün insanının gerçeğidir.

İnsanı insan yapan, onun yıllar içinde biriktirdiği bilgi, hatıralar ve değerlerdir. Bu yüzden de hafızasını kaybeden insan kimliğinden mahrum olur. Hafızasını geri getirmek, o insanı yeniden diriltmek, sanki yaşayan insanların saf-larına yeniden sokmaktır. Bu o kadar önemlidir ki hafızayı geri kazanmak için basit konuşmalardan şok terapisine kadar herşeyi uygulayabilirler. Bazen, ilk bakışta en önemsiz şey veya çok tehlikeli bir olay insanı sarsar ve hafızasının pasif, uykuda olan katmanlarını harekete geçirir. Son yıllarda, hatta son iki yüz yılda bile olanları ve aylardır devam eden salgını derinlemesine düşünürken ve analiz ederken bunun gerçekte insanlık için bir iyileşme dönemi, bir şok terapisi olduğu sonucuna vardım. Evet, pandemi bize yalnızlığı yaşatarak insanlığın unuttuğumuz bazı sütunlarını hatırlattı. Onları hatırladıkça, kaybettiklerimiz de belli olacaktır.

1 Nesimi İmadeddin, *Seçilmiş Eserleri II* (Bakı: Lider Neşriyyat, 2004), 293.

Doğayı Anlamak

Pandeminin bariz etkileri ilk olarak insansız kalmış doğada hissedildi. Bazen boş sokakların ve parkların fotoğraflarını çekenler, teessüfle “Evren insanla güzelmış” diyorlardı. Ya doğa ne dedi? Vahşi hayvanlar ıssız şehirlere akın etti, balıklar kanallarda ve denizlerde bayramlarını kutladı, hava temizlendi ve hat-ta en büyük ozon deliği bile kapandı. İnsanlar kendileri bile şok oldu: “Ah, doğaya karşı ne kadar acımasızdık, şimdi bizziz olmaktan çok mutlu!”

İnsan, fiziksel yapısı itibariyle diğer canlılara benzer ve bu bakımdan bir doğa halkası olarak düşünülebilir. Fakat şaşırtıcı olan şu ki doğada başka canlıların yokluğunda genel kurala uygunluk ihlal edildiği, tüm sistem değiştiği ve yok olabildiği halde, aynı şey insan olmadığında vuku bulmadı. İnsanın doğadaki yeri hiçbir zaman bir karınca veya çalı kadar bile görülmedi. Yani doğa, insandan asılı olmaksızın uyumunu ve varlığını muhafaza edebildi. Aslında bu gerçek, bir zamanlar ıssız Çernobil’de gelişen doğa tarafından anlatılmıştı. Pandemi şimdi tüm dünyaya duyurdu. Mesele şu ki insan doğanın bir halkası değildir. Kendisi yarattığı yapının önemli ve yeri doldurulamaz bir detayı, menajeridir. Evet insan fiziksel yapısı itibariyle hem bitki hem de hayvan, ama her şeyden önce insandır. Doğayla iletişim halinde, kendisi, yani insan olması gerekir! Sadece bir hayvan gibi davrandığında, yalnızca maddi ihtiyaçları dahilinde hareket ettiğinde, insanlığı terk ettiğinde (!) doğaya zarar verir. Salt doğanın bir halkası olmadığı için onunla herhangi bir temas, doğanın genel uyumunu bozar. Yıkıcı olabilecek temas ve bir de inşaatçı var. Salgın sırasında doğa, insana görsel olarak onu rahatsız ettiğini, düşüncesizlik yaptığını, çevresini mutasyona uğramış bir hayvan gibi yok ettiğini ve mutlak efendisi gibi davrandığını hatırlattı.

Sonuç olarak, sen ve ben bu yanlış anlaşılardan acı çekiyoruz. Ama ben sensiz var olabilirim. Ya sen? Bu ciddi bir suçlama, ama gerçek. Ne de olsa düşünce doğayı zehirlemek, yok etmek, yıkıntılar üzerine kendi hanedanını inşa etmek değil, onun varlığının diğer varlıklarla uyumunu gerçekleştirmek ve yaratmaktır.

Kanunlara Saygı

Muhtemelen bir insanın yasaklama eğiliminde olması ve önündeki engelli özgürlüğüne tecavüz olarak görmesi, Adem ve Havva’dan kalan meraktır. Pandemi, insanlara inşa ettiği şeye saygı duymadığını hatırlattı. Kant diyor ki: “Şahsiyette, gerçekten yüksek hiçbir şey yoktur, çünkü ahlak kanununa tabidir, ama aynı zamanda onda âli bir şey daha var, çünkü bu kanunu kendisi yazmaktadır, bu sebepten, yalnızca ona tabidir.”² Evet, insanın kurduğu bir sistemde yazılı ve yazılı olmayan kanunlar hakimdir ve kendi kanunlarına uymak

2 *Кант Иммануел, Основоположения метафизики нравов* (Москва: 1994), 219.

zorundadır, yoksa o sistem çöker.

Son aylarda kendilerini izole etmeye zorlanan insanların yasaları çiğneme olasılığının daha yüksek olduğu ortaya çıktı. Yasayı çiğneyen bir kimse- nin Kant'ın sözlerinin sadece ilk yüzünü gördüğünü ve yasayı çiğnediğinde üstün olduğunu düşündüğünü söylemek mümkündür. Örneğin, bu karantina günlerinde sağlık tehlikeleri söz konusu olduğunda bile tüm sorumluluğu devlete yükledi ve rahatça hastalanmayı tercih etti. İnsan binlerce hileye baş- vurdu, kolluk kuvvetleriyle kavga etti, devletin belirlediği çerçeveyi kırabildiği sürece ona saldırmaktan bile çekinmedi. Aslında özgürlük ve cesaret oldu- ğunu düşündüğü bu eylem, bir vatandaşın devletine saygısızlık ve güvensiz- liğinden başka bir şey değildir. Eylemlerinin ya görünmez kalacağından ya da başka bir kanunsuzlukla örtbas edebileceğinden belki de emindir. Evet, insan kendisinin sözde bir gerçeğini kanıtlamak için hala başkalarının da kurup ya- rattıklarını yok ediyor. Böylece bu zincirleme süreç uzayıp gidiyor.

İşin en kötü yanı ihlalin boyutu arttıkça yeni bir yasa olarak onaylanma şansının da artmasıdır. Başlangıçta adeta bir insanlık suçu sayılan adım yavaş yavaş bir gereklilik, hatta kanun olarak sunulmakta, normalleştirilmekte ve herkesi ikna etmektedir. Kanunsuzluğa yol açılarak hukuka saygı unutulur. Sonuç olarak, kanunsuzluk insanlığı bir kanun olarak yönetir ve kanunları çiğ- neyenler ideal insanlar haline gelir. Evet, pandemi bize herkesin bildiği ama unuttuğu bu gerçeği hatırlattı. Ne yazık ki bir daha unutmayacağının garantisi yok.

Sevdiklerine Saygı

Pandemi insanlara birçok sevdiklerini hatırlattı. Sadece hatırlatmakla kalma- dı, burnunda tüttü onlar. Bu sadece aile üyeleriyle ilgili değil. Sevdiklerimiz dediğimde iki şeyi kastediyorum: Vatan ve aile. Yurtdışında olan ve bir an bile memleketine dönmek istemeyen birinin sevdikleriyle birlikte memleket surları arasında olmak istemediğine inanmıyorum. Birçoğu, sanal iletişim ne kadar rahat olursa olsun teknolojinin değerli nefesin yerini alamayacağını unuttuğu. Çok önemli bir noktayı vurgulayayım: Virüs tehdidi ortaya çıkar çıkmaz herkes kendi ülkesine gönüllü veya zorla gitmek zorunda kaldı. Herkes kendi duvarları içinde olmalıydı. Burada doğuş hissi tüm duyguların üstesin- den geldi. Her devlet bir zorunluluk olarak vatandaşlarını korumaya ve kur- tarmaya başladı, devlet yardımları öncelikle kendi (!) vatandaşlarına yönelikti ve yasalar bu yönde çalıştı. Evet, bu yüzden de herkes (!) kendi duvarlarının arasına koştı ve sevdiklerinin kucağına sığındı. Salgın, herkesi işten, gündelik endişelerden, zaman kaybettiren eğlencelerden uzaklaştırdı ve yüzünü aile- sine çevirdi. Sanki insanları ailelerini yeniden keşfetmeye zorladı. Ebeveyn çocuğunu gördü, yetişmesine tanık oldu, çocuklar bilgisayar oyunları oyna- maktan yoruldu ve büyükleriyle iletişim kurmaya başladı, çift ilk kez, belki de ilk tanıştığından beri ilk kez içten, baş başa konuştu, sadece anıları hatırla-

makla yetinmedi, yanlış bir adımlarını da anladı ve gizlice düzeltereğine söz verdi, dünün iş kadını, akşam işten sonra sadece restorandan yemek sipariş etmeye zamanı yeten bir bayan, ailesi için mutfak virtüözü oldu ve yaptığı ev işlerinden zevk aldı. Çocukların yüzü güldü, ağızları tatlandı, herkes masanın etrafında toplandı, ailenin nasıl bir şey olduğunu hatırladılar. Hayat güzeldir ama bu hayatın acısını ve tatlılığını sevdiklerinizle paylaştığınızda farklı bir anlam kazanıp güzelleşiyor.

Aslında, bir adama sorsanız, sevdiklerini unuttuğunu asla kabul etmezdi. Çünkü kendisi bunun farkında değildi. Fakat salgın, arada ayrılmış mesafenin ne kadar uzak, hatta uçurumun ne kadar korkunç olduğunu gösterdi.

Kendine Dikkat

İnsanın muhtemelen bu koşuşturduğu dünyada en derinden unutmış olduğu kendisiydi. Düşündüğümüzde pandeminin insanları evlerine değil, kendi dünyalarına “kilitlediğini” görüyoruz. Bu ani “tutuklama” karşısında şaşkına dönen insan, önce hapsedildiği yerin dar, karanlık bir kafes olduğunu düşündü, sıkıldı ve sonra gözleri aydınlandığında kendisiyle tanışmak zorunda kaldı. Kendisiyle baş başa kalan bir insan için bu ya bir ceza ya da lütuftu.

Her an ölüme yakalanabileceğini düşünen insan, en arka plana koyduğu inancını ön plana geçirdi. Tanrı'nın kendisini iyiliklerinden dolayı koruyacağına, kötü işlerini affedeceğine ve hastalığın kendisine bulaşmayacağına inandı. Virüs ne kadar tehlikeli ve büyük ölçekli olursa olsun Yaradan'ın ondan daha güçlü olduğuna inandı. İncancı geri kazandıkça dünya da gözlerinde değişmeye başladı ve o dar kafes daha da büyüdü, ışıklandı. Sonra düne kadar değeri ölçülmez olduğunu düşündüğü şeyler aniden anlamını kaybetti ve tozlu değerler yeniden parladı. Dünyanın malını paylaştığında kendisiyle beraber diğerleri de doyduğunda mutluluğunun arttığını gördü. İçinde ağırlık yaratan şeyler kopup düştükçe rahatladı. Sonunda insan, kendini sanki yeniden keşfetti. Bilgi selini görmezden gelip ruhunu dinlediğinde çok rahat olduğunu fark etti. Yaradan'la iletişim kurarken yaratılışa aşık oldu. Bir başkası ise bunların hiç birini yaşamadı... İçindeki dar kafeste boğuldukça boğuldu. Pandemi böyle birisine yalnızca psikoloğu hatırlattı.

Ben salgının zehirli yanından, korkunç sayılardan, ekonomideki olası krizlerden bahsetmedim. Kara günleri için bu karanlık günden daha fazla para koparıp karanlığı biraz daha yoğunlaştırınları hatırlamak istemedim. Onlar zaten unutulmuşlardı.

Her zaman unutulmuş iyiler, iyilikler olur. Sonra büyük bir tehlike gelir ve insan unuttuğu bütün iyilikleri, göz açıp kapayıncaya kadar kendine kalkan ederek, o iyiliğin arkasına saklanır. Evet, sayılı günler çabuk biter diyorlar. Pandemi de sona erecek ve hayat da normale dönecek. Sanki «Duraklat!» düğmesine basılmış hayatın yine de «Başlat!» düğmesine basılacak. Birisi ka-

zancını, diğeri masrafını hesaplayacak. Çok az insan, karantina günlerinde sadece doğanın değil, aynı zamanda kalbin aynasının pasının da temizlendiğini düşünecek. Pandemiden sonra insanların bunları ne kadar hatırlayacağını bilmiyorum. Tekrar bellekten silineceği kesindir. Sadece er mi, geç mi olacağını merak ettim.

İnancın Koptuğu Nokta...

İlk defa, insanın inancı, Tanrı'nın ona vermiş olduğu şeylerle içinden geçen arzular örtüşmediğinde sarsılmış olabilir. Yani kendisini haklı, Yaradan'ı yanlış bildiği zaman. Daha sonra Mutlak Yaratıcı'nın işlevlerini üstlenen din adamları ve onların şahsında dinsel sistemler insanların düşüncelerini ezmeye başlayınca ve insanın öğrenmek istedikleri dinin çerçevesine sığmayınca inanç tamamen yıkıldı. Yani insan, kendi zihninin sınırlarını Allah'ın hikmetlerinden daha geniş gördüğünde inanç da güven de zayıfladı. İnsan, kendisi için yeni bir secde nesnesi aradı ve aklını buldu. Zihnin değerinin artması ve bilimin gelişmesi, insanı bir başka insana köle yaptı.

İnsanın yarattığı bilimler ve teknikler giderek daha fazla doğaya ve onun sınırlarına nüfuz ediyor ve nüfuz ettikçe sahipleniyor, sahiplendikçe değiştiriyor, ehlileştiriyor ve özelleştiriyordu. Bu birbirini şartlandıran ve kışkırtan adımlar insanı başka bir dünyaya götürdü. Bir yandan yarattığı dünya olduğu için tanıdıktı, diğer yandan zifiri karanlıktan dehşete düşmüştü, çünkü kendi kanunları, kendi gereksinimleri ile insandan bağımsız ve dışarıdaki bir dünyaydı. Kendi talepleri vardı ve onun katmanlarını insanın keşfetmesi için kanunlarına itaat etmesi gerekiyordu. İlginç bir şekilde dinin esaretinden kaçan bir insan gönüllü olarak kendisi için bir «Tanrı» yaratıyordu. Berdyaev bunu şu şekilde tanımlıyor: “Sanki insana ve doğaya yabancı üçüncü bir unsur gibi gizemli bir güç insan hayatına giriyor ve insan ve doğa üzerinde korkunç bir güç kazanıyor. Bu yeni korkunç güç, insanın doğal biçimlerini bozuyor. İnsanı böler ve yok eder ve sonuç olarak insan eskisi gibi doğal bir varlık olmaktan çıkar.”³

Günahı yapan da insan, bağışlayan da insan. Yargıç da insan ve hükümlü de insandır. Mutlak Hakimiyet! Aslında insan kafasının büyük olmasına rağmen kökü kıl kadardır. Çünkü yoktan var edemeyen insan, öldürmeyi ve yok etmeyi çabucak öğrenmişti. Dünya insan zihniyle yönetilirken insanlar bu dar ve adaltsiz dünyaya olan inancını kaybetmeye başladı. Husserl, «Dünyaya anlam veren mutlak bir zihne olan inancın yok edilmesi nedeniyle, tarihin anlamını, insanlığın anlamını, insan özgürlüğünün, kendi bireyinin entelektüel anlamını kazanma olasılığı olarak anlaşıldığını ve evrensel varoluş, güven de uçtu» diye yazıyor. Bu inancın kaybedilmesi, insanın «kendine» ve zihinsel varlığına olan inancını kaybetmesi anlamına gelir. Bu varlığa her zaman sahip değildir ve «Ben varım» teziyle de ona açıkça sahip değildir. O bunu kendi gerçeği, ken-

3 Бердяев Н.А., *Смысл истории. Новое средневековье*, сост. и комм. В.В.Сапова-Канон+, М., 2002, с.149.

dini gerçekleştirme mücadelesinde kazanabilir.”⁴ Filozof birkaç kelimeyle yirminci yüzyılın tam bir resmini vermektedir: Aklın yıkılmış ideali, kendine güvenini kaybetmiş insan, Descartes ile başlayan «varoluş» ilkesinin yararsızlığı kendini farklı bir yerde bulmanın zorunluluğu. Böylece tanrı-insan faktörüne olan inanç da çökmeye başladı.

Bunun açık bir örneğini, zirve noktasını Freud’un psikanalizinde görebiliriz. Onun görüşlerini analiz eden Jung şöyle yazıyor: “Freud’un büyük başarılarının ona popülerlik getirmemesini onun modern çağın çürümesini haksız yere dünyaya göstermesine bağlıyorum”⁵ diye yazıyor. ... “Bilinçdışına belirli yollar açarak, Freud yeni uygarlığımıza yeni bir ivme kazandırdı.” Yung bir konuda yanılıyordu: Freud’a popüleriteyi, çürükleri örnek göstermesi kazandırdı. Aslında Freud, tüm sürecin görünür bir dalgasıydı ve giderek güven kazanıyordu. İnsanlar taptıkları çürümüş tanrılarla karşılaşarak bütün varlıklarıyla onlara sığındıklarında inançları çürümeye başladı. Böylece gerçekte insanlar mükemmelliği değil, çirkinliği aradılar, buldular. Her ne kadar çirkin, yetersiz olduğunu bilmelerine rağmen bilinçleri altındaki kendilerine benzemeye başladılar. Şimdi tarihin tam bu noktasındayız: Çürük inancımızla baş başa. Ve bence dünya COVID-19’un elinde çaresiz, çünkü ana silahı olan inancın barutu çoktan bitti.

Yıkanan Eller ... Siyah Kalan Yüzler

Yaklaşık bir yıldır virüs dünyaya ellerini yıkattırıyor. Son yıllarda insanlık çok kan gördü. Televizyonlar terör ve çatışma haberlerinin yayınlanmasını yetiştiremiyordu. Dünya sallandıkça durulmak yerine daha fazla bulanlık hale geldi. Yakın, Uzak ve Orta Doğu alev aldı, denizin dalgaları mülteci bir bebeğin cesetini Avrupalı’nın güneşlendiği kıyıya vurup attı, kimileri etnik kökenleri ve dini inançları nedeniyle katledildi, komşu haince gece komşusunun çocuğunu, eşini öldürdü, okyanusun o tarafından kalkıp dünyanın bu başında yaşamı öğretmek adıyla gelerek sivillerin evlerini başlarına yıktılar. Böylece insanlık bir kan gölüne gömüldükçe gömüldü. Aslında dünya tedricen bu noktaya gelmişti, bu yüzden kimseye şaşırıcı görünmüyordu. Eistein bir makalesinde “Dinsiz bilim topal, bilimsiz din kördür” diye yazıyor. Toplum, zaten topal bilgilerin ve kör din adamlarının elinde bir oyuncak haline gelmişti. Afrika’da çocuklar böcekler gibi açlıktan öldüğünde bazıları depolarda un çuvallarının fiyatının artmasını bekliyordu, çöken ekonominin, derinleşen buhranın bataklığında çabalayan, zelil olan halkları umursamayanlar, biriktirdikleri milyonlarca paralarına bakarak şişmanladılar, arkada durup köpeği kurda hırlattılar, terazinin gözünü öyle eğdiler ki adalet tanrıçası Femida utancından insanların yüzlerini görmediğine sevindi. Başka bir deyişle taçlı antiinsan bu büyüklükte

4 Гуссерль, Эдмунд. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология, Владимир Даль, СПб., 2004, с. 28.

5 Юнг Карл Густав. Фуко Мишель. Матрица безумия. М., Эксмо, 2007, с. 28.

kanı ve kiri yıkatmak mı istiyor insanlara? Günahın siyahının çoktan ellerinden vicdanlarına geçtiğini bilmiyorlardır herhalde. Böyle düşündüğümde bazen virüsün saf olduğunu zannediyorum, ama pandeminin ölçeğini, onun elinde çaresiz kalan ve kızgınlığından yeri göğü tehdit eden süper güç devletlerin başkanlarını görünce virüsün muhtemelen bu tür insanların başlarından taçlarını nasıl düşüreceğiyle ilgili bir bildiği vardır diye düşünüyorum.

Hangisi daha korkutucu: Bir virüs mü yoksa inançsızlık mı? İnanıcı olmayan bir insan korkulu ve bulaşıcıdır, çünkü kalbinde inanç yerine bir «kara delik» vardır. Bir avuç niteliği ve yeteneği ile dünyayı inançsızlığa ikna etmeye çalışıyor ve maalesef başarılı oluyor. İnsanlar bir avuç boyda yalanın oyuncağı oluyor. Bazen kendime soruyorum: Hangisi daha hızlı yayılıyor? Bir virüs mü, yoksa inançsızlık mı? Her gün artan hasta sayısı, aslında inançsızlığın göstergesidir. Hastaları, her eziyete katlanan doktorlar çok çalışarak ölümden kurtarabilir. Bütün dünyanın bilim adamları aşı arayışındadır. Ama inançsızlığın ne doktoru ne de tedavisi var. COVID-19'un sonuçları gözle görülüyor, mücadele de devam ediyor. Fakat yıllardır, yüzyıllardır inançsızlığa muzdarip insanın durumu istikrarsız ve zorlaşıp hatta giderek daha kritik hale gelmektedir. Eğer böyle devam ederse onu solunum cihazına takmaları gerekecek. Ancak bir sorun var: En ağır hastayı bile iyileştiren %50-60 oranında güveni oluyor. Peki, o halde bu inanmayan hastayı ne koruyacak? Herhalde, Tanrı'dan umut kesilmez.

Kaynakça

- Nəsimi, İmadəddin, *Seçilmiş əsərləri*, iki cildə, II cild. “Lider nəşriyyat”, Bakı, 2004.
- Бердяев Н.А., *Смысл истории. Новое средневековье*, сост. и комм. В.В.Сапова. Канон+, М., 2002.
- Гуссерль, Эдмунд. *Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология*, Владимир Даль, СПб., 2004.
- Кант, Иммануел, *Основоположения метафизики нравов*, Москва, 1994.
- Юнг Карл Густав. Фуко Мишель. *Матрица безумия*. М., Эксмо, 2007.

YALNIZLIK: PANDEMİ BİR OLANAK OLABİLİR Mİ?

DR. ÖĞR. ÜYESİ BAVER DEMİRCAN

Üsküdar Üniversitesi Felsefe Bölümü Öğretim Üyesi

Özet

Covid-19 salgınıyla birlikte, iradi ya da zorunlu olarak yaşanan farklı yalnızlık hislerinin ve hallerinin açığa çıktığını gözlemlemekteyiz. Söz konusu farklı yalnızlık hisleri ve halleri, bu yalnızlık hislerinin ve hallerinin bilinci olarak yalnızlık kavramının genişlemesine yol açmaktadır. Bu çalışma, yalnızlık hisleri ve hallerinin yalnızlık kavramıyla bağıntısından hareketle, çağa özgü olarak açığa çıkan yalnızlık hislerinin ve hallerinin kaynaklarını açığa sermektedir. İçinde yaşadığımız çağı teknoloji çağı olarak adlandıracak olursak, teknoloji çağına özgü ilişkiler ağının ayırt edici özelliği ve temel belirleyicisi araçsallıktır. İnsanlar arası ilişkilerin araçsallık üzerinden belirlendiği yerde, insanın insan olarak tanınması ve kabul görmesi mümkün olmaz. Fakat tüm olumsuzluklarına rağmen yaşamakta olduğumuz pandemi, teknoloji çağına özgü olan yalnızlık hisleri ve hallerinin çözümü için bir olanak açabilir.

Anahtar Kelimeler: *Yalnızlık Hissi, Yalnızlık kavramı, Araçsallık, Teknoloji, Tanınma.*

Abstract

We observe that different feelings and states of loneliness, which are experienced voluntarily or necessarily, are revealed with the Covid-19 pandemic. The different feelings and states of loneliness in question lead to the expansion of the concept of loneliness as the consciousness of these feelings and states of loneliness. This study reveals the sources of feelings and states of

loneliness that are unique to the epoch based on the relationship between feelings and states of loneliness with the concept of loneliness. If we call the age we live in the age of technology, the distinguishing attribute and main determinant of the network of relations peculiar to the age of technology is instrumentality. It is not possible for a person to be recognized and approved as a human being where interpersonal relations are determined through instrumentality. But despite all its negativities, the pandemic we are living through can generate an opportunity for the solution of the feelings and states of loneliness that are peculiar to the age of technology.

Keywords: *Feeling of Loneliness, Concept of Loneliness, Instrumentality, Technology, Recognition.*

Giriş

Yalnızlığı bir hissiyat, bir durum ve kimi zaman tercih edilen kimi zaman da maruz kalınan bir hal olarak yaşıyoruz. Bu çeşit çeşit ortaya çıkan yalnızlık hislerine ve hallerine kimi zaman olumsuz bir şey kimi zaman da olumlu bir şey olarak yaklaşıyoruz. Eğer yalnızlığı tek başınalık olarak düşünecek olursak, yalnızlık felsefede genel olarak olumlu olarak yaklaşılan bir şeydir. Mesela Herakleitos ve Nietzsche, kişinin kendisini bulabilmesini, kendi olabilmesini, günlük rutinlerin ve sıradan kabullerin – sıradan düşüncelerin ötesinde, kişinin görünenlere ve ilişkilere dair kendi değerlendirmelerini yapabilmeleri için, yalnızlığa ya da münzevi hayata özel bir vurgu yaparlar. Tarihin felsefi, bilimsel ve sanatsal büyük figürlerine-şahsiyetlerine baktığımızda, ağırlıklı olarak yalnız bir hayat sürdürdüklerini görürüz. Fakat bu yalnızlık bir ilişkisizliği, yani izole olmayı ya da soyutluğu veya dolaysızlığı ifade etmez. Yani yalnızlığa hem kavramsal düzeyde hem de insanların yaşadıkları durumlar olarak, belki de maruz kaldıkları durumlar olarak, ilişkisizlik olarak yaklaşmamak ve düşünmemek gerekmektedir. Diğer yandan günümüzde yalnızlığın daha ziyade olumsuz bir şey olarak ele alındığını görmekteyiz. Günümüzde olumsuz bir şey olarak ele alınan yalnızlık hisleri ve halleri çok çeşitli bir şekilde ortaya çıkmakta ve yalnızlık hislerinin ve hallerinin bu çok çeşitli yönlerinin bilinci de bize yalnızlık kavramını vermektedir. Yalnızlık kavramı üzerine yapılan farklı çalışmalar, yalnızlık kavramını çok çeşitli yönleri üzerinden analiz ederek, yalnızlık kavramının farklı gönderimlerine dair bizleri aydınlatmaktadır.

Ne hissiyatları ve halleri ne de kavramı bakımından yalnızlığın bir ilişkisizlik durumu olduğunu söylemek mümkün değildir. Malum insan söz konusu olduğunda, salt bir ilişkisizlik durumu olanaksızdır. İnsan her zaman bir ilişkiler ağı içine doğmakta ve eylem olanaklarını bu ilişkiler ağı içinde bulmaktadır. Eylemde bulunmak da, aslında ilişkiler içine girmeyi ifade etmektedir. Günümüzde değerlendirmelerimizin daha ziyade olumsuz olarak açığa çıktığı

yalnızlığın, bir ilişkisizlik durumu olmaması, hem yalnızlık hissiyatları ve hallerinin hangi ilişki ağında nasıl açığa çıktığının çözümlenmesini, hem de yalnızlığa dair tikel hissiyatların ve hallerin bilinci olarak yalnız kavramının içeriğinin nasıl genişlediğinin, günümüzdeki eylem biçimlerini belirleyen ilişki ağıyla bağlantısının kurulması gerekmektedir.

Bu çalışma, çok çeşitli ortaya çıkan ve pandemiyle birlikte zorunlu ya da iradi bir şekilde çeşitlenen yalnızlık hislerinin ve hallerinin felsefi açıdan belirli bir sınır dâhilinde kaynaklarına gitmeyi deneyecektir. Öncelikle çeşitli yalnızlık hislerinin ve hallerinin bilinci olarak yalnızlık kavramının, kavram olması itibarıyla ne türden bir yapıya sahip olduğu incelenecek ve yalnızlık kavramının çok çeşitli yalnızlık hisleri ve halleriyle bağlantısı çözümlenmeye çalışılacaktır. Yalnızlığın bir ilişkisizlik durumu olmamasından hareketle, hem pandeminin hem de pandemiyle birlikte yalnızlığa dair yaşanan farklı deneyimlerin açığa çıktığı ilişkiler ağı, her türlü ilişkinin bir belirleyicisi ve dolayımlayıcısı olarak sorgulanacaktır. Bu sorgulama bizi, çağımıza özgü olarak açığa çıkan yalnızlık hislerinin ve hallerinin koşullarını anlayabilmemiz için bir yol açabilecek ve Kant ve Hegel üzerinden eleştirisini vermeye çalışacağımız, insanın var olanlarla girdiği ilişkilerin belirleyicisi ve dolayımlayıcısı olarak araçsallığa götürecektir. Son olarak da, insanlık için hayati bir tehlike olarak açığa çıkan pandeminin kaynaklarının ya da koşullarının araçsallık üzerinden sorgulanmasının, yaşadığımız dönemde insanlık için temel bir sorun olarak görülen yalnızlık için bir olanağa dönüşüp dönüşmeyeceği tartışılacaktır.

Bir Kavram Olarak Yalnızlık

Yalnızlık kavramı, insan ve toplum bilimlerindeki diğer kavramlar gibi, her tekil durumu ya da örneği açıklamamızı mümkün kılacak ve belirli bir yöntem üzerinden her bir tekil durum ya da örnek üzerindeki geçerliliği saptanmış olarak varsayılan kendinde kalıcı, sabit ve değişmez bir bilinci ifade etmez. Yani çeşitli yalnızlık hissiyatlarında ve hallerinde deneyimlediklerimizden ve gözlemlediklerimizden hareketle eriştiğimiz bir soyutlama değildir. Yalnızlık hislerine ve hallerine ilişkin ortaya çıkan farklı yönler, hem bu yönlerin kavramı olarak yalnızlık kavramını hem de bu kavramla açığa serilen bilinçlilik durumunu genişletir. Pandemi döneminde tercihen ya da zorunlu olarak yaşanan yalnızlık hisleri ve halleri, yalnızlık kavramının içeriğini genişletmiştir. Yani, Pandemi süreciyle birlikte yalnızlığın bu çeşitli hislerine ve hallerine yenileri katılmış ve yalnızlık kavramının içeriği genişlemiştir.

Genel izlemlerimiz ve kabullerimiz, kavramlarımızın gerçekliği bilmek adına başvurduğumuz temel araçlar olduğunu söyler. Yani kavramlar her türlü bilgimizin biricik araçlarıdır; nesnelere belirli özelliklerine göre bir çatı altında toplayan genel tasarımlardır. Başka bir ifadeyle zihnimizin nesnelere ortak olduğunu deneyimlediği öğelerden soyutlama yoluyla elde ettiği ya da ürettiği genel temsillerdir. Böylelikle biz gerçekliği kavramlarımız yoluyla düzenli

bir şekilde, yani bir düzen içinde deneyimleriz. Nesnelerin ortak özelliklerinin genel ifadeleri olarak kavramlar, bu özellikleri sınıflandırarak, tasnif ederek gerçekliğin bir düzen içerisinde deneyimlenmesini olanaklı kılarlar.¹ Genel temsiller ve soyutlamalar olarak kavramlar ve onların birbirleriyle oluşturduğu sistematik örgülerden hareketle gerçekliğin çözümlenmesi, bu kavramların uygulamaları ve örneklendirilmeleri söz konusu olduğu ölçüde bir geçerliliğe sahiptir. Fakat böyle bir çözümleme sadece, daha çok nesne olarak doğal gerçekliğin, yani doğal nesnelerin ve onları açığa çıkaran koşulların incelenmesinde, yöntemsel olarak bir yol açacaktır.² Oysa insan ve toplum bilimlerinin, yani tin bilimlerinin incelemesine konu olan nesne, doğa bilimlerinin nesnesinden yapıcı farklıdır. İnsan varlığının tarihsel olarak bizzat kendi üretimi olan kültürel dünyada gerçekleşen ya da açığa çıkan her olay ve etkinlik, koşulları itibarıyla yinelenme imkânı olmayacak bir biçimde kendi biricikliğine sahiptir. Bu tarz bir biricikliğin ele alınması ve incelenmesi de yöntemsel olarak farklı bir tavrı gerektirir.³

Kavram ilgili olduğu çeşitliliğin birliği olarak, onların bilincini ifade eder. Fakat nasıl ki yalnızlık insanlar için bir ilişkisizlik durumu değilse, kavramlar da içeriklerini ve gönderimlerini, birbirleriyle ilişkileri itibarıyla kurdukları bütünlükte bulacaklardır. Bu nedenle bir kavramın nesnesiyle olan bağıntısının çözümlenmesi, bu bağıntının dolaylı olarak kurulmaması nedeniyle, bu kavramla ilişkili kavramların da çözümlenmesini gerektirecektir. Bu da esas itibarıyla, ilişkilerden oluşan bütünlükte, ilişkilerin nasıl dolayımlandıklarının ve belirlendiklerinin çözümlenmesini zorunlu kılar. Çünkü tin bilimlerinin temel nesnesi olan ve tarihsel olarak açılan ve süren kültür dünyası, ilişkilerden oluşan bir bütünlüğü ifade eder.

Tinsel gerçekliğin, bu gerçekliğe ilişkin olarak salt soyutlamalar yoluyla erişilen ilkeler çerçevesinde, belirli bir nedenselliğe dayalı olarak açıklanması mümkün değildir. Çünkü tinsel olarak gerçekleşenlerin biricik koşullarına inmek, bir yandan farklı bir bakışı gerektirdiği gibi, incelenen nesnenin bakışı ve incelemeyi dönüştürdüğü bir durumu da açığa çıkarır. Bu bakımdan tin bilimlerinde kullandığımız ve en genel hatlarıyla kültür dünyasını incelememizi

1 Hiç kuşkusuz kavramlara ilişkin böyle bir yaklaşım deneyimciliğin (empirisizm) kavram(lar)ı ele alma biçimini verir. Deneyimciliğe göre kavramların kendi başlarına bir gerçeklikleri yoktur, onlar insan zihninin tek tek var olanların temsillerinden hareketle, bireysel özelliklerin atlanmasıyla erişilen genel-soyut temsillerdir.

2 Doğal nesnelerin ve onların hareketlerinin sistematik olarak incelenmesinde var sayılan dolaysızlık yaklaşımı, tarihselci bakış açısından çok çeşitli eleştirilere konu olmuştur.

3 Tam da bu nedenle Dilthey, doğa bilimlerindeki yöntem düşüncesinin, yani doğal olguların yasallık-nedensellik üzerinden açıklanma yolunun tin bilimleri için geçerli olamayacağını görerek, *hermeneutik*'i tin bilimlerinin yöntemi olarak temellendirmeye çalışmıştır (Wilhelm Dilthey, *Hermeneutik ve Tin Bilimleri*, Çev. Doğan Özlem, Notos Kitap Yayınevi, 2011, 11-33 ve 91-137 ve Doğan Özlem, *Kültür Bilimleri ve Kültür Felsefesi*, Notos Kitap Yayınevi, 2011, 57-116).

mümkün kılan kavramlarımız, incelenen tinsel nesnenin yalın ve değişmez bilincini ifade etmez.

Tin alanında açığa çıkan etkinliklerin, ilişkilerin ve durumların açıklanmasında başvurduğumuz kavramlar, tam da bu etkinliklerin, ilişkilerin ve durumların koşullarıyla birlikte çeşitlenmeleri itibarıyla genişleme niteliğine sahiptirler. Fakat nesnesini oluşturan çeşitliliğin farklılaşması itibarıyla içeriksel olarak genişleyen kavram, her zaman için bu çeşitliliği farklılaşmış halleriyle bir bütün olarak yakalayamayabilir. Çünkü çeşitlilikteki farklılaşma, içinde gerçeklik kazandığı ilişkiler ağının bütünlüğü itibarıyla ilişkilerdeki dönüşümü ve değişimi gösterir. Dolayısıyla bağıntılı olduğu kavramlar da nesnelere itibarıyla bir dönüşüme uğrar ya da genişler. “Yalnızlık kavramının kapsamının genişlemesi sadece yaşanan yalnızlık hislerinin ve hallerinin farklı çeşitlenmelerine göre belirlenmez; nasıl ki yalnızlık hislerinin ve hallerinin farklı çeşitlenmeleri sadece kendileri itibarıyla ortaya çıkmıyorsa, yani çeşitlenmeler kaynaklarını ve koşullarını farklı ilişki tiplerinde buluyorsa, yalnızlık kavramının içeriksel genişlemesi bu farklı ilişki tiplerinin kavramlarıyla ilişkisi yoluyla da söz konusu olur.”⁴

Çağın İlişkiler Ağının Temel Belirleyicisi Olarak Araçsallık

Tarihsel bir bakış içerisinde ele alındığında, yalnızlık hislerinin ve hallerinin ve bunların bilincini ifade eden yalnızlık kavramının, bir tarihsel dönemden başka bir tarihsel döneme, bir çağdan başka bir çağa, bir uygarlıktan başka bir uygarlığa, kendi içinde çeşitlilik barındıran bir şekilde, farklı biçimlerde ve tarzlarda açığa çıktığını söyleyebiliriz. O zaman şunu sorabiliriz: İçinde yaşadığımız çağda ister iradi ister zorunlu olsun çeşit çeşit ortaya çıkan yalnızlık hisleri ve hallerine, ne türden ilişki ve eylem biçimleri kaynaklık etmektedir? Malum salgının küresel çapta yaşanıyor olması, salgınla birlikte gelen zorunlu ya da iradi farklı yalnızlaşma halleri ve kendi yaşamlarımızda deneyimlediğimiz ve gözlemlediğimiz yalnızlık durumları tam da içinde yaşadığımız çağa özgüdür. Peki, bu çağa özgü ilişki biçimlerinin en temel belirleyicisi nedir?

Bu çağa özgü ilişki biçimlerinin en temel belirleyicisi nedir, sorusunun cevabını, tin bilimlerine özgü olarak salt bir anlama edimi yoluyla teknoloji olarak verebiliriz. Teknoloji deyince de akla muhtemelen ilk olarak araçsallık terimi gelecektir. Teknolojinin araçsallık üzerinden tanımlanması, teknolojinin biçimlendirdiği ilişki türlerini incelemede bize bir yol açabilir.

İnsan ilişkilerinde ve eylem biçimlerinde araçsallığı anlayabilmek için, çok genel olarak Kant ve Hegel’in bazı düşüncelerini, özellikle de insanların insan olarak tanınmalarının ve kabul görmelerinin nasıl mümkün olabileceği sorununun ele alacağız. Hem Kant’ta hem de Hegel’de bulabileceğimiz insanların

4 Baver Demircan, *Salgın ve Belirsizlik: Öznelliği Yeniden Düşünmek*, Pandeminin Psikopolitiği içinde, İnkılap, 2021, 299.

insan olarak tanınmaları ve kabul görmeleri düşüncesi, araçsallık üzerinden belirlenmemiş ilişki biçimlerinin, dolayısıyla da araçsallığın karşı tezini oluşturur. Fakat Kant'a ve Hegel'e geçmeden önce şunu ifade edelim: Araçsallıkla birlikte gelen özne ya da öznellik düşüncesi, kendisinden emin, kendi kesinliğine ve bilincine sahip, kontrol eden, tahakküm altına alan dolaysız ve soyut ve bu belirlenimlerinden hareketle ilişkiler içine giren bir öznelliği içermektedir. Ama araçsallığın belirlediği ilişki biçimlerinde bu öznelliğin ya da kontrol eden ve tahakküm altına alan öznenin kendisi de, kontrol edilen ve tahakküm altına alınan bir şey olarak ortaya çıkar. Yani ilişki ve eylem biçimlerinin araçsallık yoluyla belirlendiği yerde, özne karşısında her şey bir araca dönüşürken, öznenin kendisi de bir araca indirgenmektedir, çünkü her ilişki ve eylem araçsallıkla ya da araçsallık üzerinden dolayımlanmaktadır.

Kant'ta Tanınma ve Kabul Görme

İnsanın bir araca indirgenmemesi hususunu Kant'ın etik anlayışında buluruz. İnsanlarla kurduğumuz ilişkilerde, eylemlerimizin yöneldiği kişileri, kendi çıkarlarımızın ve ilgilerimizin bir nesnesine indirsek, onları çıkarlarımızın gerçekleşmesi için bir araç olarak kullanırsak, onlarla etik ilişkiler içine girdiğimizi söylemek mümkün değildir. Yani araçsallık üzerinden gerçeklik kazanan ilişkilerde, eylemlerimizin yöneldiği kişileri birer insan olarak tanımıyoruz ve kabul etmiyoruzdur. Bu durumda onlar bizim için sadece kendi çıkarlarımızı gerçekleştirmek adına kullandığımız birer araçlar halini dönüşmektedir. İlişkilerin araçsallık üzerinden belirlendiği yerde, en temel niteliği etkinlik ve ilişki içinde olmak olan insan, insan olarak tanınmaz ve kabul edilmez. Oysa Kant'a göre, rasyonel varlıklar olarak insanların birbirleriyle kurdukları ilişkilerin etik olabilme karakteri, tam da her bir insanda, insan olmanın onurunun, haysiyetinin ve saygınlığının tanınmasında ve kabul edilmesinde yatar. Araçsallık üzerinden belirlenen ilişki biçimlerinde ise, insan olmanın onurunun, haysiyetinin ve saygınlığının tanınması ve kabul edilmesinin gerçeklik kazanması hiçbir zaman mümkün değildir.

Kant'a göre etik ilişkilerin kurulabilmesinin, iyi bir insan olabilmemizin zemininde, insanın otonom, yani bağımsız-özerk olabilmesi yatmaktadır. Yani etik ilişkinin özgür insanlar arasında kurulabilecek bir ilişki tarzı olduğunu söyleyebiliriz. Oysa eylemlerde bulunurken arzularımızı, tutkularımızı, eğilimlerimiz ya da bunların nesnelere tarafından belirleniyorsa, eylemlerimizi akıl sahibi varlıklar olarak kendimiz belirleyemediğimiz için, bağımsız ya da özerk bir şekilde eylemlerde bulunan varlıklar olduğumuzu söylemek mümkün değildir. Benzer bir şekilde nasıl eylemlerde bulunacağımız başka insanlar tarafından belirleniyorsa, yine otonom olduğumuzu iddia edemeyiz.

Otonom olmak, rasyonel varlıklar olarak insanların, gerçekleştirecekleri eylemlerin nasıl olacağını belirleyecek ilkeyi, bizzat kendilerinden, yani akılla-

rından hareketle koyabilmeleri anlamına gelir.⁵ Başka bir ifadeyle, Kant'a göre otonom olabilmemiz için, aklımızın, yani pratik aklımızın eylemimizin ilkesini hiçbir şeyle koşullanmaksızın ya da hiçbir şey tarafından belirlenmeksizin koymas gerekir. Bir eylemin ahlaki değeri de pratik aklımızın koyduğu bu ilkede açığa çıkar. Çünkü Kant, eylemlerimizin ahlaki değerinin, eylemlerimiz yoluyla varmak istediğimiz sonuçta değil, eylemlerimizi önceleyen ve eylemlerimizin temel niteliğini belirleyen ilkede aranması gerektiğini düşünür. Pratik aklın koyduğu ve eylemlerin nasıl olacaklarını belirleyen ilke, bir kişinin kendi eylemi için, kendi aklının koyduğu bir ilke olmasından dolayı öznel bir ilkedir. O zaman böyle bir durumda, her bir kişi kendi öznel ilkesine göre eylediğinde, özgürlüğün mümkün olabileceğini ve aynı zamanda her bir insan bireyinde onun insan olmasının onurunun ve saygınlığının tanınabileceğini mi düşünmemiz gerekir?

Pratik aklın eylemler için koyduğu ilke, kişinin eylemini belirleyen öznel bir ilkedir ve öznel ilke öznel olarak kaldığı sürece onun ahlaki bir yasa olduğunu ifade etmek mümkün değildir. Oysa bu ilkenin ahlaki olabilmesi, onun yasa olabilmesinde, yasaya yükseltilebilmesinde yatar. Çünkü ahlaki yasa, her durum, şart ve kişi için geçerliliğe sahiptir. Dolayısıyla eylemin öznel ilkesi yasa haline gelebiliyorsa, her durum, şart ve kişi için bir geçerliliğe sahip olabilir. Kant eylemin öznel ilkesinin yasa olabilmesi için, iki biçimsel özelliği karşılaşması gerektiğini düşünür.⁶ Birinci biçimsel özellik, kişinin pratik aklı yoluyla eyleminin temel belirleyicisi olarak koyduğu ilkenin ahlak yasası olabilmesi için, tümel ve zorunlu olması gerektiğini ifade eder; yani daha basit bir ifadeyle, eylemin öznel ilkesi koyulurken, diğer herkesin bu ilkeyi kendi eyleminin ilkesi olarak kabul edebilmesinin dikkate alınması gerekir. Öznel ilkeyi ahlak yasası olmasını mümkün kılacak ikinci biçimsel özelliğe göre ise, eylemin ilkesinde insanlığı bir araç olarak değil, onları kendilerinde bir amaç olarak almak, yani her bir insan bireyinde onun insan olmasının onurunu ve saygınlığını tanımak gerekir. Başka bir ifadeyle, bu ilkede insanların bir araç olarak kullanılmaması, dolayısıyla onların ihtiyaçların ve çıkarların nesnelere dönüştürülmemesi gerekir. Öznel ilkede bu iki biçimsel özellik sağlandığında, öznel ilke her durum, şart ve kişi için geçerliliğe sahip bir ahlak yasası haline gelebilir. Ahlaki yasaya uygun gerçekleştirilen eylemler, bir yandan insanların otonom, yani özgür olabildiklerini ifade ederken, diğer yandan da insanlar arası ilişkilerde her bir insan bireyinin insan olarak tanınmasının ve kabul görmesinin gerçekleştiği etik ilişkilerdir. Oysa teknolojik çağa özgü olarak ilişkileri dolaylandıran, ilişkilerin temel belirleyicisi olan araçsallık, tam tersine insan da dâhil olmak üzere her şeyi çıkarların nesnelere dönüştürmektedir.

5 Baver Demircan, *Kant'ta Sembolizm: Estetik İdeler Aklın İdelerinin Duyusal Sunumu Olabilir mi?* Felsefi Düşün Kant Özel Sayısı 3, Ekim 2014, 10.

6 Immanuel Kant, *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, Çev. Ioanna Kuçuradi, Türkiye Felsefe Kurumu, 2002, 38 ve 46.

Hegel'de Tanınma ve Kabul Görme

Kant'ta bulduğumuz tanınma, kabul görme ve özgürlük temalarını Hegel'de de bulabiliriz, fakat Hegel bu temaları Kant'tan farklı bir biçimde tarihsel olarak ele almakta ve çözümlemektedir. Yani Hegel'in düşüncesinde, insanın insan olarak tanınması ve insan varlığının özgürlüğü tarihsel süreç içerisinde aşama aşama gerçeklik kazanır. Bu süreç, bir tür varlığı olarak insanın doğal bir organizma olmaktan çıkıp tinsel bir varlık olmaya doğru gelişmesini, yani bilinçli olmama durumundan aşama aşama bilinçlenmeye doğru yükseldiği tinsel ilerleme sürecini ifade eder.

Hegel'e göre insan bedensel – fiziksel bir varlık olması bakımından, doğaya bağımlı bir var oluşa sahiptir. İnsanın bedensel mevcudiyetini, yani yaşamını devam ettirmesi, onun doğal nesnelere olumsuzlayarak kendi gerçekliğini yaratması ve sürdürmesiyle mümkündür. Yani insan, yaşamını devam ettirmesine yönelik temel ihtiyaçlarını karşılamak için doğaya yönelir. Doğada bulduklarını kendi ihtiyaçlarını giderebilmek için dönüştürür ve böylelikle ürettiklerini tüketerek kendi bedensel var oluşunu devam ettirir. Fakat insanın tüketim yoluyla elde ettiği doyum sonlu, sınırlı ve geçicidir. Çünkü bu ihtiyaçların ve ayrıca arzuların karşılanması ancak geçici bir süre içindir. Doyum bir süre sonra son bulur ve bu ihtiyaçlar ve arzular yeniden ortaya çıkar. Yani insanın ihtiyaçlarına ve arzularına konu olan nesnelere sürekli olarak yeniden üretmesi gerekmektedir. Oysa Hegel'e göre asıl doyum, ihtiyaçlar ve arzular için yeniden üretilen doğal nesnelere ziyade, diğer insanlarla, yani kendi türüyle ilişkiler içine girmesiyle mümkündür. Bu ilişkiler içerisinde insanın daha üst bir doyuma, yani tinsel bir doyuma ulaşması mümkündür.

Hegel'e göre, tür varlığı olarak insanın bilinçlenmesini, dolayısıyla özgürleşmesini ifade eden tarihsel gelişim sürecini çözümleyebilmemizi mümkün kılacak en temel terimler tanıma ve tanınmadır.⁷ Tanıma ve tanınmanın gerçeklik kazanması anlamına gelen, tür olarak insan varlığının aşama aşama kendisini tin olarak gerçekleştirilmesi tarihsel gelişim sürecini verir. En genel ifadeyle, Hegel'e göre tarih, tür olarak insan varlığının kendisinin bilincine varmak, yani doğal bir organizma olması bakımından doğayı ve tinsel bir varlık olması bakımından da tinsel dünyayı tanımak ve onun bilgisine erişmek için gerçekleştirdiği tinsel eylemlerin ve etkinliklerin bütünüdür. Tarihsel gelişim sürecinin yöneldiği nihai amaç ise, doğal ve tinsel dünyayı kapsayacak bir şekilde kendisini tanıması, kendisinin bilgisi ve bilincine erişmesi anlamına gelen, tür olarak insan varlığının özgürlüğüdür.⁸

7 Hegel, *Tinin Fenomenolojisi* adlı yapıtının *Kendinin Bilincinin Bağımsızlığı ve Bağımlılığı: Efendilik ve Kölelik* bölümünde, efendi ve köle arasındaki tanıma ve tanınma ilişki biçimleri üzerinden, insanın biçim veren emeğini çözümler (G. W. F. Hegel, *Phenomenology of Spirit*. Translated by A. V. Miller. New York: Oxford University Press, 1977, 111-119).

8 G. W. F. Hegel, *Tarihte Akıl*, Çev. Önay Sözer, Kabalcı Yayınevi, 2003, 58, 64, 68 ve 69.

Tarihsel süreç içerisinde gerçekleşen, hatta tarihsel gelişim sürecinin temel dinamiği olan tanıma ve tanınma, Hegel'in düşüncesi içerisinde, her bir insanın tür olarak, yani insan varlığı olarak kabul görmesini ifade eder ve tinsel asıl doyum tüm insanların insan olarak tanınmasının gerçeklik kazanmasında söz konusu olur. Her bir insan bireyinin insan varlığı olarak kabul görmesi, hiçbir insanın insanlık dışı bir pozisyona indirgenmemesi anlamına gelir. Oysa köleli toplumlarda olduğu gibi, bazı insanların tüketim nesnelere üretilmesi için üretim araçlarına indirgenmesi, o insanların bir tür varlığı olarak kabul görmelerine yol açar. İnsanlık dışı bir duruma indirgenen ve salt üretim araçlarına dönüşen insanlar, insan olmayı sadece üretim faaliyetlerinin sonucu olan ürünleri tüketenlerde görürken, yani kendilerini değil ama sadece efendilerini insan olarak tanıırken, bu ürünleri tüketenler olarak efendiler de dolaysızca sadece kendilerini tanırlar. Oysa Hegel'e göre bilinç her zaman bir içeriğin bilincidir ve bu içerik de etkinliğin kendisidir. Efendi köle ilişkisinde etkinlikte bulunan ve böylelikle kendisini dolayımlandırarak bilinçlenme imkânına sahip olan köledir. Bu da tarihsel sürece devrimini kazandırır.

İnsan varlığının bilinçlenmesindeki ilerleme olarak tarihsel gelişim süreci, Hegel'e göre, her bir insan bireyinin insan olarak tanınmasına yönelik ortaya koyulan mücadele ve çarpışmalardan oluşan dinamik bir süreçtir. Gelişmiş, yani rasyonel olarak örgütlenmiş bir devlet, eylemlerin bilincini ifade eden yasalarıyla, her bir insanın tümelliği içinde tanınmasını güvence altına alır. Çünkü Hegel'e göre, gelişmiş devlet, yasaları ve kurumlarıyla, kamusal ve özel hayat, anayasa, mahkemeler, sanat ve etik yaşam gibi tinsel ilişkilerden oluşan tinsel bir alan açar ve böylelikle vatandaşlarının bu tinsel çevre içerisinde rasyonel etkinliklerde bulunabilmelerini ve özgür olabilmelerini mümkün kılar. Gelişmiş, yani rasyonel bir devlette, bu devletin yasaları ve kurumlarıyla, hiçbir insanın insanlık dışı bir konuma indirgenmesi söz konusu olmaz.

Tanınma ve Kabul Görmenin Olumsuzlanması Olarak Araçsallık

Teknolojik çağın temel karakteri olan araçsallığın ortaya çıkardığı, yani araçsallık üzerinden kurulan ilişki biçimi, insanlar arası ilişkilerin de biçimi haline gelmiştir. Araçsallıkla beraber gelen öznellik hissiyatının kendisinden eminlik (kendisinin farkında-bilincinde olma, kendisini güvence altına almış olma), kontrol etmek ve tahakküm altına almak olduğunu söylemiştik. Bir yanda kontrol etme ve kullanmanın taşıyıcısı olması yoluyla kendisinin kesinliğini dolaysızca güvence altına almış özne bulunurken, diğer yanda onun bu kontrol ve tahakküm edimleriyle güvence altına aldığı şey bulunur. Dolayısıyla teknolojik çağda öznenin tüm diğer var olanlarla girdiği ilişkide, sadece özne kendini güvence altına almamış, araçsallığın getirdiği kontrol ve tahakküm edimleriyle diğer var olanlar da, doğanın kendisi de artık güvence altına alınmış olur. Oysa teknolojik çağda özne her ne kadar kontrol eden ve tahakküm altına alan olarak kendisini temsil ediyor ya da böyle bir hissiyatla açığa çıkıyor olsa da, tüm

ilişki biçimlerinin araçsallık üzerinden belirlendiği yerde, bizzat öznenin kendisi de kontrol edilmeyi ve tahakküm altına alınmayı mümkün kılan bir araca dönüşmüştür. Araçsallığın temel belirleyici olduğu ilişki biçimlerinde, kontrol etme ve tahakküm altına alınmanın illüzyon halindeki hissiyatına sahip insanın kendisi de kontrol edilen ve tahakküm altına alınan salt bir araca indirgenir.

Araçsallığın temel belirleyicisi olduğu ilişki biçimlerinde, yani insanların diğer insanlarla ve tüm diğer var olanlarda kurduğu ilişkilerin araçsallık üzerinden belirlenmesi, ilişki içine girilenin kendisini salt bir araç olarak açması dışında bir olanağın onda görülmemesini beraberinde getirir. Hiç kuşkusuz yaşanan Covid-19 salgınının temel nedenlerinden biri hem insanlar arası ilişkilerin hem de insanın tüm diğer var olanlarla kurduğu ilişkilerin araçsallık üzerinden belirleniyor olmasıdır. Çağımıza özgü açığa çıkan yalnızlık hislerinin ve durumlarının temel kaynaklarından biri de insanlar arası ilişkilerin araçsallık üzerinden belirleniyor olmasından dolayı, bu ilişkilerde tanıma, tanınma ve kabul görmenin gerçeklik kazanamamasında, ilişkiler itibarıyla insanların insanlık dışı bir koşula indirgenmesinde yatmaktadır.

Teknolojik çağın ve bu çağdaki ilişki biçimlerinin temel belirleyicisinin araçsallık olduğunu söyledik. Peki, teknolojiye ilişkin farklı bir yaklaşım olamaz mı? Heidegger'e göre teknolojinin araçsal tanımı doğrudur (*richtig*) ama hakikati ve onun özünü açmaz. Heidegger'e göre öz, bir şeyin kalıcı, sabit, değişmeyen doğasını ifade etmez. Özün olagelen, mevcudiyete çıkan ve süregiden olarak gizini açma tarzı olduğunu söyleyebiliriz. Heidegger'e göre modern teknolojiye gizini açan çerçevelemedir (*Ge-stell*).⁹ Teknoloji çağında tüm var olanların kendi aralarındaki ilişkileri belirleyen, her var olanın bir enerji rezervi, bir enerji deposu olarak ortaya çıkmasıdır. Doğayı ve insanı bir enerji rezervi olarak görme, enerjinin çıkarılmasını, depolanmasını ve yeniden kullanım için el altında hazır bulundurulması için doğaya ve insana saldıran bir meydan okumayı ifade eder. Yani Heidegger'e göre, teknolojik çağda tüm ilişkiler, var olanların bir enerji rezervi olarak açığa çıkması üzerinden belirlenmektedir. İnsanın kendisi de, diğer var olanlardan farklı olmaksızın bir enerji rezervi olarak açığa çıkmaktadır. Tüm var olanlara enerji kaynağı olarak bakmak, o enerji kaynağına-deposuna saldırarak, o enerjinin çıkarılmasını, depolanmasını, yeniden kullanım için el altında hazır biriktirilmesini beraberinde getirmektedir. İnsanların birbirleriyle ve doğayla kurdukları tüm ilişkiler, her şeye enerji kaynağı/deposu olarak bakılması üzerinden belirlendiği için, bu çağa özgü olarak, açığa çıkan çok çeşitli yalnızlık hisleri ve halleri de kaynağını, teknoloji çağında var olanların kendilerini enerji deposu-kaynağı olarak açmasında da bulduğunu söylemek mümkündür.

9 Martin Heidegger, *Tekniğe İlişkin Soruşturma*, Çev. Doğan Özlem, Paradigma, 1998, 62.

Sonuç

İnsan her zaman için dünya içindeki varlığını aletler ve araçlar üreterek sürdürmüştür. İnsanın her tarihsel dönemdeki alet ve araç üretimi ve aletler ve araçları kullanarak gerçekleştirdiği üretim faaliyeti, kendisini gerçekleştirmesinde ve tinsel bir dünya açabilmesinde temel teşkil etmiştir. Fakat insanlar arası ve insanın diğer var olanlarla kurduğu tüm ilişkilerin araçsallık üzerinden belirlenmesi ve tüm var olanların kendilerini enerji kaynağı-deposu olarak açması, yaşadığımız çağın temel ayırt edici özelliğidir. Hem Covid-19 salgınının hem de çağa özgü olarak ve ayrıca pandemiyle açığa çıkan farklı yalnızlık hislerinin ve hallerinin kaynağının, çağın bu temel ayırt edici özelliğinde yattığını söylemek mümkündür. Çağımıza özgü olarak ilişki biçimlerinin araçsallık ve enerji deposu üzerinden çözümlenmesi, günümüzde iradi ya da zorunlu olarak karşılaştığımız yalnızlık hislerinin ve hallerinin anlaşılabilmesinde, bu hislerin ve hallerin bir bilinci olarak yalnızlık kavramının yapısı gereği bir imkân sunar.

Çeşitli yalnızlık hislerinin ve hallerinin bilinci olarak yalnızlık kavramı, bu çeşitliliğin birliği olarak, bireysel farklılıkların atlanması yoluyla erişilen bir soyutlama değildir ve böyle bir soyutlama olmadığı için de, yalnızlık hisleri ve halleri genel geçer bir nedensellik üzerinden açıklanamaz. Bu nedenle yalnızlık kavramının birliği, içeriği itibarıyla sürekli bir genişleme gösterir. Farklı ilişkiler ağlarında açığa çıkan ve koşulları itibarıyla biricikliğe sahip olan yalnızlık hisleri ve hallerinin kendilerini açığa çıkaran koşulların ve bu koşullar itibarıyla bağıntılı olduğu ilişkiler ağlarının anlaşılabilmesi, aynı zamanda bir yandan yalnızlık kavramının genişlemesine kaynaklık ederken, diğer yandan yalnızlığa ilişkin bilincin farklılaşmasına da götürmektedir. Bu nedenle özellikle pandemi döneminde açığa çıkan iradi ya da zorunlu yalnızlık hislerinin ve hallerinin kendi koşulları ve ait oldukları ilişkiler ağı bakımından çözümlenmesi, yöntemsal olarak bir anlama ve yorumlama edimini gerektirir. Biz de bu çalışmada, hem Covid-19 salgınını hem de yalnızlık hislerini ve hallerini anlayabilmek için ait oldukları ilişkiler ağındaki kaynaklarına belirli bir çerçevede gitmeyi denedik. Ve yalnızlık hislerini ve hallerini açığa çıkaran ilişkilerin temel belirleyicilerinin, çağa özgü olarak araçsallıkta ve her şeyin kendisini bir enerji deposu-kaynağı olarak açmasında yattığını bulduk.

İlişkilerin araçsallık üzerinden belirlendiği yerde, ilişkiye girenler kendilerini birer araç olarak serimlerler. İnsanlar arası ilişkilerde, insanların birer araç olarak açığa çıkmasının doğrudan sonucu, ilişkiye girilen her bir insanda insan olmanın haysiyetinin ve saygınlığının tanınmamasıdır. Bu tanınmama ise kabul görmemeyi ifade eder. Araçsallığın belirlediği ilişki tarzında beklenti, eylemin yöneldiği kişinin bir insan olarak kabul görmesinden ziyade, çıkarların ve ilgilerin doyurulmasını sağlayacak işlevleri yerine getirmesidir. Bu bakımdan eylemin yöneldiği kişinin, bir alet, araç ya da makinadan ontolojik olarak bir farkı yoktur; o, insanlık dışı bir duruma indirgenmiştir. Öte yandan, tüm var olanların aynı zamanda kendilerini bir enerji deposu-kaynağı olarak açmasını

da, tüm var olanlara yönelik bir saldırıyı buluruz. Her şeyin bir enerji kaynağı olarak görülmesi üzerinden belirlenen ilişkilerde, her şey bir enerji kaynağı olarak el altında hazır bulunan bir şeye indirgenir. Başta doğa ve insan olmak üzere tüm var olanlara birer enerji kaynağı olmaları bakımından bir saldırı gerçekleşir, çıkarılan enerji depolanır ve başka kullanımlar için el altında bekletilir. Tam da teknolojik çağa özgü olarak gerçekleşen bu durumda, insanın da bir enerji kaynağı olarak görülmesinden dolayı, insanlar arası ilişkilerin ve insanların diğer var olanlarda girdikleri ilişkilerin, depolanabilecek ve el altında hazır bekletilebilecek enerji kaynağı olmak üzerinden belirlendiği açığa çıkar. Hem pandeminin hem de çağa özgü olarak açığa çıkan yalnızlık hislerinin ve hallerinin kaynaklarını, insanlar arası ve insanların diğer var olanlarla ilişkilerinin, teknolojik çağın ayırt edici özellikleri olarak araçsallık ve enerji kaynağı olmak üzerinden belirlenmesinde bulabiliriz.

Teknolojik çağa özgü olarak Covid-19 salgınına çözüm üretilmesinin, yine teknoloji ve teknolojinin yakın ilişkide olduğu bilimlerden geçtiği ya da geçeceği konusunda hiç kimsenin bir şüphesi yoktur. Yani çözüm yollarını çağa özgü olarak yine teknoloji açacaktır. Fakat en azından hem salgının, hem teknolojik çağa özgü olumsuz olarak değerlendirdiğimiz yalnızlık hislerinin ve hallerinin çözümü için, salgının bize kazandırdığı deneyimlerle, var olanların birbirleriyle ilişkilerini belirleyen ve dolayımlayan dinamikler üzerine düşünmek ve yeni anlayışlar geliştirmek bir olanak olarak önümüzde durmaktadır. Bu olanağa da yine bizzat teknolojinin kendisi kaynaklık etmektedir.

KAYNAKÇA

Demircan, Baver. *Kant'ta Sembolizm: Estetik İdeler Aklın İdelerinin Duyusal Sunumu Olabilir mi?*, Felsefi Düşün Kant Özel Sayısı 3, Ekim 2014.

Demircan, Baver. *Salgın ve Belirsizlik: Öznelliği Yeniden Düşünmek*, Pandeminin Psikopolitiği İçinde, İnkılap, 2021.

Dilthey, Wilhelm. *Hermeneutik ve Tin Bilimleri*, Çev. Doğan Özlem, Notos Kitap Yayınevi, 2011.

Hegel, G. W. F. *Phenomenology of Spirit*. Translated by A. V. Miller. New York: Oxford University Press, 1977.

Hegel, G. W. F. *Tarihte Akıl*, Çev. Önay Sözer, Kabcacı Yayınevi, 2003.

Heidegger, Martin. *Tekniğe İlişkin Soruşturma*, Çev. Doğan Özlem, Paradigma, 1998.

Kant, Immanuel. *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi*, Çev. Ioanna Kuçuradi, Türkiye Felsefe Kurumu, 2002.

Özlem, Doğan. *Kültür Bilimleri ve Kültür Felsefesi*, Notos Kitap Yayınevi, 2011.

PROBLEMS OF SOCIAL LONELINESS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC

PROF. DR. V. SERGEY EGORYSHEV

Professor at the Institute for Strategic Studies
of the Republic of Bashkortostan

Z. ILDAR GIMAEV

Senior Researcher at the Institute for Strategic Studies
of the Republic of Bashkortostan

Abstract

The state of social loneliness in the modern world is widespread almost everywhere. This phenomenon has an objective nature and accompanies human society throughout its history. But social loneliness has gained ground as a serious social problem at present. This is due both to the traditional social causes of it and to new circumstances and factors that influenced the escalation of social loneliness manifestation. Among these new factors is the COVID-19 pandemic, which has become a serious test for modern humanity.

This article considers the nature, social determinants, and forms of social loneliness, and shows its influence on the individual and society using philosophical and sociological methodological foundations, as well as statistical data. At the same time, the emphasis is on the impact of the COVID - 19 pandemic on the manifestation of social loneliness, in particular its temporary form of a situational nature. The authors give their opinion on the ways of minimizing the manifestation of social loneliness.

Keywords: *Social Loneliness, Modern Society, Social Determinants of Loneliness, COVID-19 Pandemic*

Özet

Modern dünyada sosyal yalnızlık hali hemen her yerde yaygındır. Bu fenomen nesnel bir yapıya sahiptir ve tarihi boyunca insan toplumuna eşlik eder. Ancak sosyal yalnızlık, günümüzde ciddi bir sosyal sorun olarak zemin kazanmıştır. Bu, hem geleneksel sosyal nedenlerden hem de sosyal yalnızlık tezahürünün tırmanmasını etkileyen yeni koşullar ve faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu yeni etkenler arasında modern insanlık için ciddi bir sınav haline gelen COVID-19 pandemisi de yer almaktadır.

Bu makale, sosyal yalnızlığın doğasını, sosyal belirleyicilerini ve biçimlerini ele almakta ve felsefi ve sosyolojik metodolojik temelleri ve istatistiksel verileri kullanarak birey ve toplum üzerindeki etkisini göstermektedir. Aynı zamanda, COVID - 19 pandemisinin sosyal yalnızlığın tezahürü üzerindeki etkisine, özellikle de geçici bir durumsal doğasına vurgu yapılmaktadır. Yazarlar, sosyal yalnızlığın tezahürünü en aza indirmenin yolları hakkında fikir vermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Yalnızlık, Modern Toplum, Yalnızlığın Sosyal Etkenleri, COVID-19 Pandemisi.

Starting to consider the problem of social loneliness in modern conditions associated with the worldwide spread of the COVID-19 pandemic, let us first dwell on the thesis description of the phenomenon of social loneliness. Against the background of already established and emerging cognitive methods for understanding and interpreting the nature of loneliness, in philosophical and sociological thought, almost until the beginning of the 20th century, the phenomenon of loneliness was considered primarily a personal problem of a particular individual, including as a trait, a feature of their character. For example, S. Kierkegaard spoke of loneliness as an introversion of personality. At the same time, loneliness was assessed as a feature of the lifestyle of a person or a group of persons. This is the so-called desire for solitude, for maintaining a secluded lifestyle (hermitry, solitude for creativity, meditation, etc.). Philosophers of existentialism introduced an approach to the methodology of understanding loneliness from the standpoint of a person's inner world (loneliness with oneself, loneliness within oneself) and from the standpoint of the social environment in which a person feels lonely, wants to be, or is forced to be so. The assessment of these two positions was also given in due time by the representative of existentialism M. Buber in the problem-philosophical discussion book *Two Images of Faith*.¹

Without setting ourselves the task of a special analysis of the existing philosophical methodological positions in relation to the phenomenon of lone-

1 Martin Buber, "Problems of a man" in *Two types of faith* (Moscow: Republic, 1995), 175-232.

liness, we note that these positions, primarily existentialism and phenomenology, have served to the emergence of a whole series of new areas of research on loneliness, including the sociological one.² And since the 70s of the XX century, interdisciplinary, including sociological, empirical studies of the models and practices of loneliness have begun.

The sociological approach to the phenomenon of loneliness, about which, in our opinion, should be said a little more, focuses not so much on the internal sources and determinants of human loneliness, but on the factors of the external environment leading to it. This was the conclusion about the social nature of loneliness. By the way, not only sociologists but also philosophers pointed out this circumstance. Thus, N.A. Berdyaev connected the nature of the phenomenon of loneliness with social life. We read from him: "The space and time of our objectified world is the source of loneliness and, at the same time, the illusory overcoming of loneliness. People are separated from each other by space and time, and they are united in space and time not in genuine existence, not in genuine communication, but in objectivity, in social everyday life". And he concluded: "Loneliness in a certain sense of the word is a social phenomenon ... And the most painful loneliness is loneliness in society. This social loneliness is loneliness per excellence. Loneliness is possible specifically in the world and in society."³ Even earlier, the social nature of loneliness was noted by I.G. Herder: "Alone, a person is a weak being, in unity with others, a strong. The deep, penetrating gaze of a friend, his advice, his consolations move apart and raise the sky hanging low over him."⁴

In the sociological sense, loneliness in relation to an individual means isolation, absence (loss) of social contacts, and understanding. Or, as R. Weiss emphasized, loneliness appears as a result of insufficient social interaction of a person, which contributes to the satisfaction of basic social needs, requests and interests. R. Weiss noted that the feeling of loneliness occurs more often in young people, but divorced and widowed older people experience loneliness less often. Several reasons have been established here, but in the context of the subject of this article, the reason is important, connected with the fact that as a person grows up, their activity and ability to establish new connections and interactions change.⁵ Psychologically, loneliness or autism is a condition characterized by a person's withdrawal into a closed inner life and active withdrawal from the outside world. In medicine, this condition is

2 An analysis of the points of view of the authors of these directions is contained in the collection of N.E. Pokrovsky. See: *Labyrinths of Solitude /— Moscow.: Progress, 1989.*

3 Berdyaev N.A., *I and the world of objects. The experience of the philosophy of loneliness and communication* (Respublika, 1994), 268-269.

4 *Encyclopedia of thought / Comp. About Azariev et al. - Simferopol, Tavrida: 1995, 354.*

5 Weiss R., *Questions of studying loneliness: Labyrinths of loneliness* (Progress, 1988), 114-128.

considered a mental (schizophrenia) or psychophysiological disease. In the sociological aspect, the emergence of the feeling and practice of loneliness is an objective, socially conditioned phenomenon, due to several psychological and social reasons.^{6,7}

If we group them, we can talk about the peculiarities of the psychological and social reaction of a person to their rejection by their close environment. Such reaction can be, according to R. Marton, in the form of “rebellion” or “withdrawal”. A person either resigns themselves to loneliness - a state new to themselves, which they have chosen for themselves or was forced into it, or they fight, overcomes their loneliness, or uses solitude for self-development or social creativity. “In order not to be lonely,” N.A. Berdyaev states, “you need to say ‘we’, not ‘I’”.⁸ It would seem that it is easy to do this, but in practice, it is not at all easy.

Assessing social loneliness as an objective social phenomenon, it is necessary to say what factors objectify it and contribute to an increase in scale in modern society. First of all, it is the globalization process unfolding in the world. Anticipating this, the philosopher N.A. Berdyaev wrote: “Now people generally begin to live in the universe, in the world space with the world horizon, and this exacerbates the feeling of loneliness and abandonment.”⁹ Globalization is a major factor of other determinants of social loneliness. These determinants include the transformation of the existing systems of moral and other values; the growing impersonality of relations, especially in big cities; the spread of individualism; focus on one’s own success; replacement of direct sensory-emotional interaction between people with a virtual one (communications on the Internet, mobile communications); narrowing of the volume of personal space and a greater concentration of personality on it. Researchers also talk about such determinants as the discrepancy between the social and individual experience of the person (L. Peplo),¹⁰ the weak adaptation of a person to the social environment (K. Rogers and others),¹¹ the detrimental influence of the consumer society as a whole (E. Fromm).¹²

The appearance and development of social loneliness are also very strongly influenced by the factor of various kinds of threats, dangers, and challenges of a natural, human-made, but mainly of social origins. The most

6 Puzanova Z. V., *The problem of loneliness: the sociological dimension of the measurement* (RUDN, 2008), 189.

7 Yakhontova E.S., *Goodbye to loneliness! Loneliness as a socio-psychological problem* (IVESEP, 2007), 234.

8 Berdyaev N.A., *I and the world of objects. Experience of philosophy of loneliness and communication*, 267.

9 Ibid., 266.

10 Peplo L. et al., “Loneliness and self-esteem” in *Labyrinths of Loneliness*, (Progress, 1989), 169-191.

11 Rogers K., *Humanistic Psychology: Theory and practice* (MODEK, 2013), 456.

12 Fromm E., *Human Soul* (Respublika, 1972), 430.

visible example of such a threat is the COVID-19 pandemic. Social loneliness, being a socially determined phenomenon, itself entails negative social consequences, to which the researchers of this phenomenon drew attention.¹³ The COVID-19 epidemic has clearly demonstrated this. The problem of loneliness existed in the world long before the emergence of a new strain of coronavirus and before people were quarantined.¹⁴ The history of humankind contains many examples of terrible epidemics of plague, smallpox, typhoid fever, and other infections that claimed hundreds of thousands and millions of lives, forced people to isolate themselves, limit contacts, and travel. The authorities, fighting epidemics, introduced various restrictions and prohibitions, which naturally affected the state of the mentality of not only individuals and small social groups but large communities. The COVID-19 pandemic, in contrast to the epidemics of the Middle Ages, the New Age, and even later periods, manifested itself in conditions much more favorable for humankind. The rise in living standards, advances in medicine, including overcoming many previously very dangerous infections, have pushed the threat of epidemics to secondary positions in a number of modern threats to humanity. In an environment of greater freedom of communication and movement, humanity began to feel protected. And even when an outbreak of a particular infection was observed somewhere on the planet, the public conscience perceived it as a local phenomenon that can be dealt with relatively quickly. At least, there was no panic in society. Modern humanity began to have effective institutional (for example, the World Health Organization), technological (treatment and prevention technologies), and other capabilities. Therefore, many countries were not ready for the situation caused by the pandemic of an unknown virus, soon which showed the ability to quickly spread, modify, and adapt.

On January 30, 2020, the World Health Organization declared an outbreak of coronavirus infection an emergency, and on March 11 - an epidemic. As the world practice has shown, the COVID-19 pandemic has turned not only into a global extremely acute medical and social problem but also into a real threat to humanity. The statistics of the World Health Organization show that more than 55.5 million cases of the disease have been detected and confirmed in the European region alone. The virus claimed 1.175 million lives.¹⁵ First of all, suffers the population of densely populated, developing, and even developed countries. In Europe, these are Russia, Great Britain, Spain, France, Turkey. In Asia, these are China, India, and in North and South America, these are

13 Sadler W.A. Johnson T.B., "From loneliness to anomie" in *Labyrinths of Loneliness*, (Progress, 1989), 31-45.

14 Ebulfez Suleymanli, "The Phenomenon of Loneliness in The Pandemic Period", Eurasian psychological science and practice. Collection of the materials the international scientific and practical online conference. Ust-Kamenogorsk, 2021, 14-21.

15 <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/about-covid/#world-statistics>

USA, Brazil, Argentina, Colombia, Peru. The coronavirus has not passed the African and Australian continents. According to experts from Johns Hopkins University in the world in June 2021, 178 million 743 thousand diseases were diagnosed, and 3 million 872 thousand sufferers could not cope with the disease.¹⁶ In Russia, as of June 2021, more than 5 million 350 thousand cases of diseases were confirmed, more than 4 million 889 thousand people coped with the disease, but 130 347 people could not do it.¹⁷ Counteracting the spread of infection, states began to introduce often very harsh measures to limit contacts and the movement of their citizens, not only at the international but also at the national level. The work on the creation of medicinal means for the treatment and prevention of the disease has significantly intensified; social technologies have begun to counter the virus, which, due to the peculiarities of its nature, exhibits a wave-like manifestation.

The consequences of the pandemic are highly visible and varied. Some of them are objective. This is a global recession, a slowdown in economic growth in many sectors of the economy, and in such areas as tourism, leisure activities, public catering there is a threat of business interruption. A deficit in the supply of goods and products in a number of countries led to panic in the markets (panic purchases against the backdrop of an emerging and even more expected hunger). The limitation of interpersonal and intergroup contacts, the closure of the usual forms of educational, leisure activities (for example, in 172 countries universities and colleges were closed and education was transferred to distance mode), undoubtedly reflected in the aggravation of the problem of social loneliness, the number of temporarily lonely for reasons of a situational nature among people of older age groups, pensioners, people with disabilities has increased. The social support measures are primarily addressed to these categories of citizens. An example is the home delivery of food and medicine by volunteers to elderly people. The negative consequences of the pandemic were manifested in the form of factors of xenophobia and discrimination against people coming from regions with a high level of infection; the number of crimes related to the resale, counterfeiting, and illegal production of medicines and personal protective equipment has increased. Cases of deliberate misinformation of the population about the condition and consequences of the disease, the effectiveness of vaccination continues. This is reflected in the public mind as either growing fear or growing protest and nihilism towards restrictions and vaccinations.

Differences in the response to restrictions are due to the peculiarities of the epidemiological situation in a particular region, the specifics of the national mentality, the level of trust in the health authorities and the state as a whole, the state of the general discipline of the population and the level of its culture. In those states where the population treats the anti-epidemi-

¹⁶ <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

¹⁷ <https://xn--80aesfpebagmfb1c0a.xn--p1ai/>

logical measures taken with understanding and support and does not closely link them with the restriction of freedom, and infringement of other rights, positive results have recently been observed in countering the infection. And in those countries in which the population estimates preventive and curative measures to be excessive, directly link them to the restriction of freedom and oppose them, vaccination alone cannot solve the problem. Accordingly, this does not reduce the feeling of social loneliness, which for some people, from being perceived as temporary, develops into passive or chronic.

The article noted that social loneliness manifests itself in society at whatever high level of well-being it is. And by no means social loneliness always leads to anomie and deviation of a destructive nature. On the contrary, it can be a condition that causes and accompanies social creativity. As an urgent social problem, loneliness manifests itself in the form of alienation from the social environment, in the form of opposition to it. In this case, the process of socialization of the individual weakens, its collectivist principles are supplanted by individualist ones.

The solution to this social problem is associated with the elimination and minimization of the conditions of the social environment that make a person lonely. In relation to an individual, if this is not associated with a painful pathology of its psyche, it is necessary to strive to develop immunity to loneliness, the ability to outlive it, and not live in a similar state. But it is often difficult and impossible for a person to overcome social loneliness. Therefore, if there is an appropriate motive, he needs the help of state and public institutions, the family, and the closest social environment. Specialists involved in the practice of solving this problem must undoubtedly play their role. However, the numerous printed materials published recently, containing advice on overcoming social loneliness, can hardly be considered a panacea. Advice is important to a person, but the example of others is even more important to them. Especially important are examples of how not to become temporarily socially lonely for reasons of a situational nature, for instance, in the context of the COVID-19 pandemic.

As you can see, social loneliness during the period of global upheavals is a widespread and natural phenomenon. In cases where it develops into a truly social problem due to the protracted, undulating nature of the epidemic or the tightening of the self-isolation regime, active actions by the state and the authorities are required. Basically, these actions do not require serious financial or material costs and should have a sedative effect through the media and guardianship authorities, social protection, and volunteering.

BIBLIOGRAPHY

Azariev et al. Encyclopedia of Thought. Simferopol, Tavrida, 1995.

Berdyayev N.A. *I and the world of objects: The experience of the philosophy of loneliness and communication*. Respublika, 1994.

Buber Martin. "Problems of a man." In *Two Types of Faith*. Moscow: Republic, 1995.

Fromm E. *Human Soul*. Respublika, 1972.

N.E. Pokrovsky. *Labyrinths of Solitude*. Moscow: Progress, 1989.

Peplo L. et al. "Loneliness and self-esteem" In *Labyrinths of loneliness*. Progress, 1989.

Puzanova Z. V. *The problem of loneliness: the sociological dimension of the measurement*. RUDN, 2008.

Rogers K. *Humanistic Psychology. Theory and practice*. MODEK, 2013.

Sadler W.A. Johnson T.B. From loneliness to anomie // *Labyrinths of loneliness*. - P. 31-45.

Süleymanlı Ebulfez. "The Phenomenon of Loneliness in The Pandemic Period." *Eurasian psychological science and practice*. Collection of the materials the international scientific and practical online conference. Ust-Kamenogorsk, 2021.

Weiss R. "Questions of studying loneliness." In *Labyrinths of loneliness*. Progress, 1988.

Yakhontova E.S. *Goodbye to loneliness! Loneliness as a socio-psychological problem*. IVESEP, 2007.

<https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

<https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/>

<https://xn--80aesfpebagmfblc0a.xn--p1ai/about-covid/#world-statistics>

MÜZİĞİN YALNIZLIĞI AŞAN İNTRA-AKTİF ESTETİĞİ, COVID-19 AJANSI OLARAK POST-İNSAN

ZEYNEL GÜNBEK

Doktora Öğrencisi, İTÜ, LEE, Müzikoloji ve Müzik Teorisi ABD

PROF. DR. F. BELMA OĞUL

İTÜ, TDMK, Müzikoloji Bölümü

Özet

Yan yana gelebilmenin zorlaştığı Covid-19 pandemisi boyunca müzik yapabilmenin biçimleri ve imkânları da değişmiştir. Pandeminin riskleri yüzünden fiziki olarak yan yana gelemeyen yalnız müzisyenler dijital sahne olarak kullandıkları internet tabanlı mecralarda yayınlamaya yönelik çalışmalar ürettiler. Üretim sürecinden daha çok sunum biçiminin değişmiş olmasına dayalı olan bu fark korona virüsün solist-müzisyen ve sahnedekiler-seyirci düalitelerini bulanıklaştırmaya başladığını ve bunu intra-aktif bir durum içerisinde yaptığını iddia etmemize vesile olmuştur.

Yalnızlığın ve eşitsizliğin boyutları iktidarın çözüm politikalarına, müzik dışı insanlara ve sektörlerle, müzik sektörünün kendi kendisine yönelttiği eleştirilere uzanmakta, karmaşık bir durumu ortaya koymaktadır. Müzik insanların yaşadıkları bu güncel eşitsizliğin ve yalnızlığın yeni bir şey olduğunu söylenemediğinden, müzikte maruz kalınan yalnızlığı ve eşitsizliği anlamak ve ortaya koymak için müziğin kendisini ve müzik tarihini ele almak yararlıdır. Günümüzde ise Müzik Dünyasını oluşturan ve kolektif eylem olarak müziği üreten insanların yanı sıra çeşitlenmiş olan insan olmayan ajanslar müzik fenomeninin intra-aktif özelliğini daha fazla ortaya çıkartmıştır.

Karantina dönemi boyunca birçok öznenin ortak ve yenileyici katkısıyla oluşturulan bir estetik anlayışıyla karşılaştık. Yalnızca insan değil birçok başka ajans ve onların da birlikte oluşturduğu yeni ajanslarla karantina

dönemindeki estetik önceki dönemlerden farklı olarak insanların karantinada kendi evlerinden ürettikleri sanatsal değerlerdeki estetiğin yalnızlığa karşı ve intra-aktif estetiğe dâhil olduğunu düşünebileceğimiz sunumlara tanık olduk. Nasıl ki ses yayıldığı yüzey ve mekân ile birlikte kendini yansıtıyor, sönümlüyor ve bunları yaparken kendini yeniden üretiyorsa, müzik üretimi ve paylaşımı da pandeminin akustiğini hızlıca keşfedip yalnızlığa karşı yeniden üretilmenin olanaklarını geliştirdi.

İntra-aktif estetikte inter-aktifteki gibi ikilikli, modern tarzda bir dualite yoktur. İntra-aktif estetikte anlatan ve katılarak anlayanın ötesinde, birlikte anlamı yaratan ve birlikte anlayanlar vardır. İntra-aktif estetik, pandemi süresince sıkça hissettiğimiz gibi bütün sınırların yapay olduğunu düşündürür ve bizlere gerçekliği sorgulatır. Dolayısıyla bu gibi yönleriyle inter-aktif bir şekilde kurulan estetik modernizme ait gibi görünürken intra-aktif estetiğin Post-modernizme daha yakın belki de Post-modernizm'in de ötesinde bir durum olarak karşımıza çıktığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Müzik dünyası, post-insan, intra-aktif, estetik, yalnızlık.

Abstract

During the Covid-19 pandemic, where it became difficult to come together, the forms and possibilities of making music have also changed. Lonely musicians, who could not come together physically due to the risks of the pandemic, produced works to broadcast on internet-based channels that they used as digital stage. This difference, which is based on the fact that the presentation style has changed rather than the production process, has led us to argue that the corona virus has begun to blur the dualities of soloist-musician and those being on stage-audience, and that it does this in an intra-active situation.

Moreover, the dimensions of loneliness and inequality extend to the solution policies of the government, non-music people and sectors, and the criticism directed by the music industry to itself, revealing a complex situation. Since it cannot be said that this current inequality and loneliness experienced by music people is nothing new, it is useful to consider the music itself and the history of music in order to understand and reveal the loneliness and inequality experienced in music. Today, in addition to the people who make up the Music World and produce the music as a collective action, the diversified non-human agencies have revealed the intra-active feature of the music phenomenon more.

During the quarantine period, we encountered an aesthetic understanding created with the common and regenerative contribution of many subjects. We witnessed presentations where we can think that aesthetics in artistic values that people produce from their own homes in quarantine, unlike previous

periods, are included in intra-active aesthetics and against loneliness, not only by humans but also by many other agencies and new agencies they created together. Just as sound reflects, fades and reproduces itself with the surface and space on which it spreads, the production and sharing of music quickly discovered the acoustics of the pandemic and developed the possibilities of reproduction against loneliness.

In intra-active aesthetics, there is no duality, modern-style duality as in inter-active. In intra-active aesthetics, there are those who create meaning and understand together, beyond those who tell and understand by participating. Intra-active aesthetics makes us think that all borders are artificial, as we often feel during the pandemic, and makes us question the reality. Therefore, we can say that while the aesthetics that are established in an inter-active way with such aspects seem to belong to modernism, we can say that intra-active aesthetics is closer to Post-modernism, perhaps beyond Post-modernism.

Keywords: *Music World, post-human, intra-active, aesthetics, loneliness.*

Yan yana gelebilmenin zorlaştığı Covid-19 pandemisi boyunca müzik yapabilmenin biçimleri ve imkânları da değişmiş oldu. Süreç, ne yazık ki bazı müzisyenlerin intiharı ile sonuçlansa da evlerinde kalmak zorunda olan müzisyenlerin bir kısmı kendi başlarına bazılarıysa diğer müzisyenlerle birlikte içerik oluşturarak salgının olumsuz koşullarını fırsata çevirmeye, yalnızlıklarını aşmaya çalıştılar. Pandeminin riskleri yüzünden fiziki olarak yan yana gelemeyen yalnız müzisyenler dijital sahne olarak kullandıkları internet tabanlı mecralarda yayınlamaya yönelik çalışmalar ürettiler. Dinleyiciyle buluşmanın tek yolu olması hâlihazırda var olan dijital sahnelerin öneminin artmasına ve müzik sunumu açısından kullanım şeklinin değişmesine vesile oldu. Fark ettiğimiz üzere bu süreç zarfında canlı, aynı anda çalınarak kaydedilmiş veya ayrı ayrı çalınarak bir araya getirilmiş müzik üretimlerinin sergilendiği dijital sahnelere yüklenen müzik-videoların genel görünümü daha öncekilerden oldukça farklıydı. Üretim sürecinden daha çok sunum biçiminin değişmiş olmasına dayalı olan bu fark korona virüsün solist-müzisyen ve sahnedekiler-seyirci düalitelerini bulanıklaştırmaya başladığını ve bunu intra-aktif¹ bir durum içerisinde yaptığını iddia etmemize vesile olmuştur.

Pandemi süresince müziğin geçirdiği ya da geçirmeye başladığı dönüşümleri çalışmamız esnasında mümkün olduğu kadar dile getirmeye çalışacak olsak da intra-aktif kavramına kısa da olsa burada değinmemizin faydası ola-

1 Bu yazıda Nalan Kurunç ve Öznur Karakaş bu kavramı “ilişkiselliğe içkin eylem” olarak (Url 1), Esra Erdoğan ise “iç etkileşim” Rick Dolphijn and Iris van der Tuin, *Yeni Materyalizm: Görüşmeler ve Kartografiler*, ed. Esra Erdoğan (İstanbul: Yort Kitap, 2019). olarak çevirmiştir.

caktır. Karen Barad'ın önerisi olarak karşımıza çıkan intra-aktif (*intra-action*), inter-aktif kavramı gibi iki özne arasındaki ilişkiyi değil çok ajanslı bir ilişkiyi işaret eder. Barad, intra-action kavramından dolaşık ajansların bir araya gelerek ortaklaşması diye bahseder.² Böylece intra-aktif estetik de düalliteye dayalı bir estetik anlayışı değil, birbirleri üzerinde etkisi yokmuş gibi zannedilen sanatçıların, müzisyenlerin ve diğer ajansların birbirlerini dönüştürerek yarattıkları bir estetik alanı işaret etmektedir bizlere. Aynı zamanda kuantum fiziğiyle de ilgilenen Barad, yan yana bulunmayanların kurduğu mümkün ilişkiyi bizlere açıklayabilmek için dolaşıklık (dolanıklık) kavramını öne sürmektedir. Barad, kuantum fiziğinde önemli bir yer teşkil eden bu kavramın yalnızca teoride değil günlük yaşantımızda da geçerli olduğunu öne sürerek farklı ortamlarda bulunan ajansların birbirlerini etkilediğini dile getiren bir öneriyi sunmaktadır. Dolaşıklık kuramına dayanan intra-aktif durum Covid-19 pandemisi boyunca yan yana bulunmayanların yani yalnızların yalnızlıklarını aşmak için varabilecekleri bir estetik imkânı barındırmıştır. Bu yaklaşımı müzik sektörü açısından ele alacak olursak da bir arada bulunmayan ajansların yani dinleyiciyle ya da birbirleriyle yan yana olmayan yalnız müzisyenlerin (Covid-19 pandemisinde sıkça gördüğümüz gibi) beraber bir estetik üretmesi de böylece mümkün görünmektedir. Ajans kavramı ise intra-aktif durum içerisinde yüklendiği anlam itibarıyla yazımızın önemli noktalarından birisi olarak yer almaktadır.

Eyleme, fail, özne, aktör olarak çevirilerine denk geldiğimiz ajans kavramının bütün bu kullanımları kapsadığını ve giderek gelişen bir anlamının olduğunu düşünmekteyiz. Ajans kavramının diğerlerinden farklı olarak yalnızca tek bir varlığa veya fiziki bir eylem zorunluluğuna göndermesi yoktur. Bunun yerine çoklu, ilişkiyel ve sürekli olmakta olan bir varoluş kurumundan bahsetmektedir.³ Sosyal bilimlerde içerisinde pek çok farklı kullanımıyla karşılaştığımız ajans kavramı Alfred Gell'e göreyse sonsuz nedensellik zincirinin kırıldığı mümkün bir nokta, başlangıcın atfedildiği kesin bir entitedir.⁴ Barad ise ajans kavramından "En önemlisi, ajans bir intra-aktiflik meselesidir; bu bir canlandırmadır, birinin veya bir şeyin sahip olduğu bir şey değildir. Nesnelere veya nesnelere bir niteliği olarak tanımlanamaz (önceden var olmadıkları için). Bu, herhangi bir nitelik değildir. Ajans, kendi intra-aktiflik durumunda 'yapar' veya 'var olur'.⁵ diye bahsetmiştir. Bir başka deyişle daha aktarmamız gerekirse Barad için "Faillik, dünyayı yeniden-yapılandırma olanaklarıyla ilgilidir.

2 Karen Barad, "Posthumanist Performativity: Toward an Understanding of How Matter Comes to Matter," *Signs* 28, no. 3 (2003): 801–31, <https://doi.org/10.1086/345321>.

3 Jeffrey Scott Marchand, "Non-Human Agency," in *Posthuman Glossary*, ed. Rosi Braidotti and Maria Hlavajova (London: Bloomsbury Academic, an imprint of Bloomsbury Publishing, 2018).

4 Alfred Gell, *Art and Agency: An Anthropological Theory* (Oxford: Clarendon Press, 2013).

5 Karen Barad, *Meeting the Universe Halfway : Quantum Physics and the Entanglement of Matter and Meaning* (Durham: Duke University Press, 2007): 178

Dolayısıyla faillik, insanlara veya insan-olmayanlara ait bir şey de değildir. Bu bir sahnelemedir. Hem ‘insan-olmayanları’ hem de ‘insanları’ içerir.”⁶ Bu insan-olmayanların içerisinde yalnızca bitkiler, hayvanlar değil aynı zamanda kullandığımız teknoloji aygıtları gibi cansız nesnelere de bulunmaktadır. “Dolanıklıkların yeniden şekillenmesine dair bir olasılık meselesi”⁷ olması nedeniyle, yazımız içerisinde teknoloji aygıtları ve insan arasındaki ayrımı bulanıklaştırmaya çalışan bir tartışma olan Post-insan’a değinerek bu kavramı Covid-19 içerisinde bir ajans olarak da ele alacağız.

Post-insan tartışmalarında canlı bir nesne olarak düşünülen insan tek başına genlerinden, varoluşundan, seçimlerinden, kültüründen, kullandığı araçlardan ibaret değildir. Birçok farklı özne tarafından daima ve yeniden kurulmakta olan bir ajanstır ve artık intra-aktif ilişkiye dâhildir. İnsan ‘kendini bil’⁸menin ötesinde artık kendini hiç durmadan ve yeniden varolan koşullara uydurmanın gerekliliğini bildiği yeni bir dönemdedir. Teknolojik aygıtlar üzerinden kurduğu sosyal ilişkilerde dijital bedenleriyle var olmaktadır. Böylece Post-insan’ın estetik farkındalığı da sonsuz olanaklar içerisinde birçok farklı ajansın katkılarıyla üretilen yeni bir estetik alana dâhil olacaktır. Bu yüzden modernizmin içerisinde kendini var etmiş bir kavram olan ‘inter’ (iki özne arasında) -aktif yerine Karen Barad’ın önerisi olan ve düalizmleri reddeden ‘intra’ (içinde) -aktif estetik kavramı Post-insan’ın estetik anlayışına daha uygun olabilir. Intra-aksiyon ve intra-aktif kavramları Post-insan’ın çok yönlü yeni dünyasında ihtiyaç duyduğumuz bir tanımlamayı bize verebilir.⁹

Post-insan, insana değil insan merkeziliğe karşı bir tutum sergileyerek doğa-insan ayrımından başlayarak ben ve öteki ikiliğini de ortadan kaldırmak istemektedir. Geleceğe dair bir tavırmış gibi anlaşılmasına rağmen ekoloji ve hayvan hakları gibi hareketlerin içerisinde yer alması dolayısıyla aslında günümüzle ilişkilidir.¹⁰ Post-insan kullandığı teknolojik araçları kendisinin bir parçası olarak bilen insanın çağını işaret eder. Bu yaklaşım ‘hümanizm’de olduğu gibi verili olan ile inşa edilmiş olan arasındaki ayrımı yani doğa-kültür ayrımını reddeder. Rosi Braidotti’ye göre bilimsel ve teknolojik gelişmeler bu ayrımı bulanıklaştırmaya başlamıştır. Post-insan, canlı maddenin yani insanın natüralist olmayan bir örgütlenmesidir. Hümanizme karşı duran bu tutum, hümanizmin toplumsal inşa işine girerek sebep olduğu eşitsizliğe karşı da bir çözüm önerisini içerisinde barındırmaktadır.

6 Karen Barad, “Madde Hisseder, Konuşur, Acı Çeker, Arzular, Özler ve Anımsar: Karen Barad ile Röportaj [1],” 2020, <https://terrabayt.com/dusunce/madde-hisseder-konusur-aci-ceker-arzular-ozler-ve-animsar-karen-barad-ile-roportaj-1/>.

7 Dolphijn and van der Tuin, *Yeni Materyalizm: Görüşmeler ve Kartografiler*, 73.

8 ‘Kendini bil’ Sokrates’ten Tasavvuf’a kadar felsefe tarihi içerisinde insanın bir yaşam amacı olarak onun önüne serilmiş bir mottodur.

9 Malou Juelskjaer and Nete Schwennesen, “Intra-Active Entanglements: An Interview with Karen Barad.,” *Kvinder, Kon Og Forskning* 21, no. 1/2 (2012).

10 Robert Pepperell, *The Posthuman Condition: Consciousness beyond the Brain* (Bristol UK: Intellect, 2009).

“İlerleme yanlısı siyasette toplumsal inşacı yöntemler, toplumsal farkların doğal olmadığının kanıtlanması çabalarını temin ederken, söz konusu farkların, insan yapımı ve tarihsel olarak olumsal yapısını da gösteriyor. Simone de Beauvoir’ın, ‘İnsan, kadın doğmaz, kadın olur’ ifadesinin nasıl da dünyayı değiştiren etkiler doğurduğunu bir düşünün. Toplumsal eşitsizliklerin toplumsallığa bağlı ve bu yüzden de tarihsel olarak değişken tabiatına dair bu kavrayış, toplumsal politikalar ve aktivizm aracılığıyla insani müdahale sonucunda söz konusu eşitsizliklerin çözümüne giden yolu açmıştır.”¹¹

Türkiye’deki müzisyenlerin Covid-19 pandemisi boyunca yaşadıkları olumsuz durumları gündeme getirmek adına çekilen en önemli belgesel serisinin ismi “Ben İnsan Değil miyim?” oldu. Sadece belgeselin adını düşünerek bile sorunlarına dikkat çekilmek istenen müzik insanlarının maruz kaldıkları eşitsizliğe ve yalnızlığa vurgu yapılmakta olduğunu söylemek kolay olacaktır. Bu eşitsizlik ve yalnızlık belgeselde de bulabileceğimiz üzere iki temel ajans arasında değil çok yönlü bir şekilde yaşanmaktadır. Yalnızlığın ve eşitsizliğin boyutları iktidarın çözüm politikalarına, müzik dışı insanlara ve sektörlere, müzik sektörünün kendi kendisine yönelttiği eleştirilere uzanmakta, karmaşık bir durumu ortaya koymaktadır. Müzik insanlarının maruz kaldıkları bu güncel eşitsizliğin ve yalnızlığın yeni bir şey olduğunu söylemekse mümkün görünmemektedir. Bu sebeple müzikte maruz kalınan yalnızlığı ve eşitsizliği anlamak ve ortaya koymak için müziğin kendisini ve müzik tarihini bir miktar kazımakta fayda olacaktır.

Müzik Dünyasındaki Yalnızlığın ve Eşitsizliğin Kökenleri

Müzik, 18. yüzyıla kadar etik değerlerle ele alınmış, daha sonra estetik yargıların alanına girmiştir. Diğer taraftan aynı dönemlerde Aydınlanma düşüncesinin ve sanayileşmenin etkisiyle çeşitlenen iş bölümleri hem genel anlamda müzisyenliğin profesyonel bir meslek olarak yaygınlaşmasını sağlamış hem de müzisyenlerin kendi aralarındaki iş bölümlerinin de yeniden kurulmasına neden olmuştur. Bu gelişmelere bağlı olarak müzik eğitiminin yaygın olarak kurumsallaşması, farklı sınıfların çalgılara erişiminin kolaylaşması ve diğer benzer nedenlerle ilerleyen zamanlarda bir Müzik Dünyası oluşmasıyla müzisyenlerin yalnızlaşması ve eşitsizlikler ile karşılaşmaları günümüze kadar giderek karmaşıklaşmıştır. Bu karmaşıklığa ek olarak, günümüzde Müzik Dünyasını oluşturan ve kolektif eylem olarak müziği üreten ajanslar da oldukça çeşitlenmiş¹² ve müzik fenomeninin intra-aktif özelliği daha fazla ortaya çıkmıştır. Müzik Dünyasının ajansları olarak rodi, ses teknisyeni / mühendisi, çalgı yapımcısı, ses ve çalgı icracıları, besteciler, ışık teknisyenleri, ya-

11 Rosi Braidotti, *İnsan Sonrası* (Kolektif Kitap, 2014), 12–13.

12 Howard S Becker, “Art As Collective Action,” *American Sociological Review* 39, no. 6 (1974): 767–76, <https://doi.org/10.2307/2094151>; Howard S. Becker, *Sanat Dünyaları* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2013).

pımcılar, organizatörler, bilet satanlar, dinleyiciler ve diğerleri ele alınırken, günümüzde Covid-19 virüsü ve Youtube, Spotify gibi medyalar da Müzik Dünyasının ajansları arasına girmiştir. Tabii ki uzun süredir müzik üretim araçları olarak kullanılan çalgılardan mikrofonlara ve müzik üretim mekânlarına uzanan birçok insan-olmayan (*non-human*) ajansın da kulak ardı edilmediğini unutmamak gerekir.

Hiç de homojen olmayan bu Dünya; kültür endüstrisi, hizmet sektörü, eğlence sektörü gibi farklı ontolojik gerçekliklere ve yapılandırmalara dayanan kavramlarla isimlendirilmekte ve farklı estetik yargıları barındırmaktadır. Bu isimlendirmeler, emeğin farklı şekillerde tanımlanması, sanatsal yaratıcılığın nasıl etkilendiği, bağımsız müzikal üretimin olanaklı olup olmadığı, ajanslar arasındaki ilişkilerin ne şekilde kurulduğu ve nasıl tekrar üretildiği, müzik dünyasındaki mesleki örgütlenmeler ve güvencesizlik (*free-lance*)¹³ gibi tartışmaları da beraberinde getirir.

Müziğin sosyo-ekonomik nedenlerden kaynaklanan eşitsizliğini Platon'un fikirlerinden bu yana görebiliriz. Günümüzde de eşitsizlikleri tekrar üretmek için devletin araçlarından biri olan eğitim kurumlarındaki müzik derslerini çocukların ruhunu hem kendi içinde hem de başkalarıyla uyumlu olacak şekilde eğitmenin üstün yolu olarak ele alan Platon, devletin doğru yönetilebilmesi için bazı müzik modlarını farklı sosyal sınıflara uygun görür.¹⁴ Antik Yunan'da görülen yedi moddan Doryen modu savaşçı bir duygu yarattığından savaşçı sınıflar için uygunken; Frigyen modu uyumluluğu, barışçıl duyguları uyandırdığından köle sınıfı için doğru seçim olacaktır. Diğer modların, tembellik, halsizlik veya zayıflık gibi kötü duyguları harekete geçirdiğinden herhangi bir sosyo-ekonomik sınıf için uygun olmadığını ileri sürer. Öte yandan, ideal bir devlet yönetimini olanaklı kılacak sınıfsal ayrıştırma için çalgıların kullanımları ile ilgili sınıfsal sınırlama getirir. Çok telli çalgılar ve flütler karmaşık harmoniler ürettiğinden, şehirlerde sadece lir ve arplara izin verilecek ve kırsaldaki çobanların ise sadece flütü olabilecektir. Aynı zamanda ritim ve üslup tartışılarak bireyin doğru ve asilce düzenlenmiş zihin ve karaktere ulaşması için bir kişiyi eğitmek amacıyla kullanılacak müzikteki her unsurun sadeliğini vurgular. Bu yaklaşımın, yani müziğin etik öğretiminde bir araç olması fikrinin, Avrupa'da müzik eğitiminin dini kurumlardan daha bağımsız hale geldiği 17. yüzyıla kadar yoğun olarak benimsendiğini söyleyebiliriz. Ancak herhangi bir iktidar tarafından bir tür müziğin meşrulaştırılmasında veya yasaklanmasında medyanın yanı sıra eğitim kurumlarının halen ilk başvurulacak araçlardan olduğu da gözlenmektedir.

13 *Freelance* kelimesinin pek çok sektörde güvencesiz değil de 'bağımsız' çalışan anlamıyla kullanıldığını hatırlayalım. Ancak "Bağımsız, serbest çalışan" işçi tanımlamasının arkasında aslında karşımıza çıkan şey, yalnızca onu sömüren işverenlerince bu şekilde görülen entelektüel bir proleterdir." (LazzaratoVirno and Hardt 2006)

14 Platon, *Devlet*, 9.bs. (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2005).

İktidarın bir aracı olan örgün eğitim sistemindeki gelişmeler, müziği dinsel bağlamdan çıkarıp sekülerleştirme çabaları ve müziğin artan karmaşıklığı gibi çeşitli nedenlerle, müzik öğretimi 19. yüzyılda yerleşik bir meslek haline gelmeye başladı ve bunu takiben birçok konservatuar ve müzik okulu kuruldu. Ancak, proletarya ve orta sınıfın statüsündeki görece yükselişin yanı sıra müzik piyasasındaki ve etnomüzikolojideki gelişmelerle, “öteki”nin müziği kabul edilebilir oldu ve halk müziği veya popüler müzik türleri 20. yüzyılın ortalarından sonra örgün eğitim müfredatına dâhil edildi. Örneğin, caz müziğinde ilk lisans programı Kuzey Teksas Üniversitesi tarafından 1947 yılında Amerika Birleşik Devletleri’nde açıldı. Dahası, okullaşma yeni bir himaye türüne yol açtı: Okullar icracı ve bestecileri öğretim görevlileri olarak istihdam ederek görece daha özgür bir üretim alanı sağladı. Diğer taraftan, okullar kültürel sermayenin eşitsiz dağılımını daha görünür hale getirdiğinden sosyal sınıfın hiyerarşik yapısını müzik üzerinden yeniden üretmek için uygun birer araç oldular. Okullar müzik bilgisinin aktarılması için formel bir eğitim sistemi içerisinde rol oynarlarken, iktidarların müdahalesinin çok mümkün olmadığı enformel eğitim günümüzde devam etmektedir. Formel eğitim içerisine yerleştirilen aşırı rekabet yalnızlık duygusunu da yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Benzer bir süreç, yazılı ve sözlü aktarım alanında da görülmektedir. Bir başka deyişle hangi müzik türünün yazıya geçirileceği, notaya alınacağı veya ses kaydının yapılacağı, hangisinin sözlü aktarıma bırakılacağı iktidar sahiplerinin kararına kalmıştır. Müziğin kayıt altına alınması, onun aktarılmasının ve yaygınlaştırılmasının istenmesi, beğeni yargısını istendiği yönde yansıttığı gibi, yakın zamana kadar okuma yazması olan, eğitilmiş ve dinleme teknolojilerine ulaşabilecek sosyo-ekonomik sınıflara ait olduğu iddiasını da içinde barındırır. Yalnızlık duygusunun da Müzik Dünyasındaki aşırı rekabet ve sınırlı ekonomik kaynaklar nedeniyle büyüdüğü görülmektedir.

Bu eşitsizlikler, müziğin türünden, hatta hangi çalgının o müzikte kullanıldığından, dinleyicinin sınıfsal koşulundan, icra mekânından, hangi araçlarla dinlendiğine kadar birçok etkene bağlı olabileceği gibi, müzik emekçisinin sosyal, kültürel ve ekonomik sermayesiyle de ilişkilidir. Dinleme fenomeninin de çoğu zaman bir yalnızlık deneyimi olduğu söylenebilir. Özellikle kulaklıkla dinleme, bir ses balonunun içerisinde yalnız kalmayı tercih etme anlamına gelebilir. Bunların ötesinde en genel anlamıyla güvenceli ve güvencesiz çalışan müzisyenler arasındaki eşitsizlik ve yalnızlık doğrudan tespit edilebilecek bir durumdur. Patronaj sistemi olarak tanımlanabilecek merkezi ve yerel devletin, özel sermayenin himayesindeki müzik toplulukları ve müzisyenler güvence altındayken, prekarya olarak tanımlanabilecek serbest çalışan topluluklar ve bireylerin çoğunluğu ise güvencesizdir. Prekarya müzik emekçileri içerisinde isim yapmış ve yaygın kitleler tarafından dinlenenler de bulunmaktadır. Bu kimselerin hâlihazırda sosyal ve kültürel sermayelerinin¹⁵ yüksek olduğu ve bunun da ötesinde biriktirebildikleriyle diğerlerine nispeten daha güvence

15 Pierre Bourdieu, *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste* (London: Routledge & Kegan Paul, 1986), 241–58.

altında olduklarını söyleyebiliriz. Bu ayrımı Wright'ın ileri sürdüğü, parasal sermayenin, üretim gereçlerinin ve emek gücünün denetimi üzerinden de anlayabiliriz. Bu sınıfları, denetimi olanlar, belli miktarlarda denetleyebilenler ve hiç denetimi olmayanlar olarak üç kategoriye ayıran Wright, tamamen denetleyemeyen sınıfın içindeki farklılıkları ise otoriteyle ilişki, yetenek veya uzmanlığa göre açıklar.¹⁶ Bir başka şekilde ifade edersek, güvence altında olmayan ve yalnızlığa itilen müzisyenlerin aralarındaki fark siyasi, ekonomik ve diğer otoriteyle ilişkisine, müzisyenin yeteneğine veya uzmanlığına bağlı olarak kurulmaktadır.

Maddi olmayan emek kavramı, “Foucault'un ‘disiplin toplumu’ndan Deleuze’ün ‘denetim toplumu’na geçişinde”¹⁷ daha çok belirginleşen hizmet sektörünün ve özellikle bilgisayar aracılığı ile üretim yapan kognitarya¹⁸ sınıfının bir ürünü olarak görülsede, aslında müzik emekçilerini tarih boyunca bu kavram çerçevesinde düşünmek olanaklıdır. Zira maddi olmayan emeğin sonucunda üretilen “[...] şeyin içkin değeri [...] pazarda elde edilen para değeri kadar önem taşır [...] Müzik ‘satan’ müzisyen için sonuç yalnızca parayla ölçülmez, aynı zamanda ‘kendi içinde anlamı olan bir emeğin değeri’yle de ölçülür. [Enzo Rullani] Oysa bu iki ‘değer’ arasında hiçbir oran ilişkisi yoktur (denklik, haydi haydi yoktur). Para değeri estetik değeri, estetik değer de emek değerini hiç yansıtmaz. ‘İçkin değer’ özü gereği ekonominin dışında yer alır. [...] Estetik, bilişsel, kavramsal yaratılar asla gerçekten ‘değiş tokuş edilir’ değildir. Satılmaz da çünkü [onları] aktaran kimse onları yitirmez, onları toplumsallaştırarak onlardan yoksun kalmaz.»¹⁹

Yaratıcılık, esinlenme, “sosyal ilişkilerini yönetme ve sosyal işbirliğini ortaya çıkartma konusunda yetenek”²⁰ gibi maddi olmayan ‘sermaye’ler aracılığıyla ortaya konan ürünün değerini kesin bir şekilde belirlemek neredeyse olanaksızdır. “Maddi olmayan emek, metanın bilgiye ait, kültürel veya duygusal değerini üreten emek olarak”²¹ ele alındığından, para, estetik, emek değerleri arasında denkleğin olmaması ve değer ölçülememesi hem duygusal emekte hem de duygulanımsal emekte de karşımıza çıkmaktadır. Duygusal emek, “kamuya açık bir şekilde gözlemlenebilir bir yüz ve beden görüntüsü yaratmak amacıyla duygu yönetimi anlamına gelir; duygusal emek bir ücret karşılığında satılır ve bu nedenle değişim değeri vardır.”²² Özellikle fiziksel ve

16 Erik Olin Wright, *Approaches to Class Analysis* (Cambridge University Press, 2005).

17 Ayşe Akalın, “Duygulanım ve Duygulanımsal Emek Üzerine Notlar | Birikim Yayınları,” *Birikim*, no. 217 (May 2007).

18 Bu kavram için bkz. A. Toffler (1983).

19 André Gorz, *Maddesiz : Bilgi, Değer ve Sermaye* (İstanbul: Ayrıntı, 2011), 53–54.

20 Maurizio Lazzarato, “Immaterial Labor,” in *Radical Thought in Italy: A Potential Politics*, ed. Paolo Virno and Michael Hardt (Minneapolis Minn.: University of Minnesota Press, 2006), 137.

21 Lazzarato, 132–46.

22 Arlie Russell Hochschild, *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*, *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*, 3rd ed. (Univer-

dijital sahnede görünür ve duyulur olanın üzerinde, görüntünün ötesinde sesle ve duyulur dille ilgili bütün özellikleri ile müzik emekçilerinin, bu duyguları oluşturmada emekleri vardır. Duygusal emeği de içeren ama ondan daha ileri olan duygulanımsal emek ise, “zihinsel olgular olan duyguların aksine, duygulanımlar hem bedene hem zihne aittir. Hatta neşe ve üzüntü gibi duygulanımlar, organizmanın bütünündeki yaşamın o anki durumunu yansıtır, belirli bir beden haliyle birlikte belirli bir düşünce halini de ifade eder. Dolayısıyla, duygulanımsal emek, rahatlık, esenlik, tatmin, heyecan ya da tutku gibi hisleri üreten ya da işleyen bir emektir.”²³ Müzik emekçileri; besteyle, icrayla, istenilen kalitede sesi aktarmayı sağlayarak ve görsellikle besleyerek dinleyicinin bedensel olarak harekete geçmesine, düşünmesine ve hisler üretmesine, yalnızlık duygusunu azaltmaya, çoğaltmaya veya ona eşlik etmeye neden olur.

Maddi olmayan emeğin neden olduğu güvencesiz ya da *freelance* durumdaki birçok müzik insanı sektörün işlemesine yönelik bazı kolaylıklara imkân sağlamaktadırlar. Güvencesiz çalışan müzik insanları hem çalışma koşulları ve etiği hem de işlerinin nitelikleri açısından esnekler. Vergi ve diğer denetimlerden bağımsız bir şekilde işlerini yapabilmeye kolaylığından dolayı müzikte güvencesizlik organizatörler, yapımcılar ve hatta müzisyenlerin kendisi tarafından desteklenir. Dolayısıyla bu durum herhangi bir müzik işçiliği örgütlenmesinin oluşmasının önünü kestiği düşünülebilir. Güvencesiz iş hayatının getirdiği konfor sektörü için ‘dirsek teması’ ilişkilerini ayakta tutarken herhangi bir büyük yapılanmanın ya da örgütlenmenin de karşısında duran bir engelle dönüşmektedir.

Covid-19 pandemi döneminde yalnızlığın üstesinden gelebilecek dayanışma örgütlenmesinin önemi daha çok ortaya çıktı. Geçici bir çözüm olarak birlikler, dernekler, yerel yönetimler, sendikalar ve siyasi partilerin yaptığı çeşitli girişimler sonucu devlet müzisyen olduğunu gönderecekleri videolarla kanıtlayanlara beş ay boyunca 1.000 TL ve beşinci ayda 3.000 TL olmak üzere Yunus Emre Vakfı üzerinden 8.000 TL destek verdi. Bu desteğin kimileri için hiçbir anlamı olmadı, ama kimileri için ise en azından kaale alınmış olmak bile yalnız olmadıklarını hissetmeleri adına bir anlam ifade etti. Bu durum hem var olan meslek örgütlerinin yeterliliklerinin sorgulanmasını hem de alternatif yata yapılanmaların olanaklılığı konusunda arayışları daha da artırdı. Örneğin, bağımsız müzisyenler tarafından örgütlenen dayanışma ağı OLTA bunlardan birisi olarak Türkiye’de pandemi sürecindeki müziğin önemli gündemleri arasında yer aldı. Dayanışma ve örgütlenme biçimlerindeki değişimlerin müzik estetiğinde bir dönüşüme yol açtığı söylenebilir.

Müzikte eşitsizliği ve müzisyenlerin yalnızlıklarını anlamak için müziğin tarihsel koşullarını anlamanın yanı sıra müziğin geleceğine dair yürütülen tartışmalara da kulak asmak gerekli olabilir. Geleceğin getirebileceği yeni ko-

city of California Press, 2012), 7, <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4278667>.

23 Michael Hardt and Antonio Negri, *Çokluk : İmparatorluk Çağında Savaş ve Demokrasi*, 2. basım (İstanbul: Ayrıntı, 2011), 117–29.

şulları düşünmemizin fütürist bir yaklaşım olmasının ötesinde günümüzdeki eşitsizliğin ve yalnızlığın daha fazla farkına varmamızı kolaylaştıracak imkanları yaratabilmesi muhtemeldir. Özellikle Post-insan ile gelen tartışmaların bu sebeple değerli olduğunu söyleyebiliriz. Belki de Covid-19 müzikteki eşitsizlikleri fark etmemizi ve bu eşitsizlikleri onarabilme imkânlarımızı da beraberinde getirmiştir. Bu virüsün dünyanın ve insanın yaşayacağı büyük, yeni dönüşümlerin hızlandırıcısı olarak hayatımızda yer aldığı yaygın bir şekilde söylenmektedir.²⁴ Süratle yenilenen dünyanın müzikteki eşitsizliği onaracak yeni sözlere de ihtiyacı olabilir. Bu sebeple insanın yeni koşullarını yani Post-insan'ı düşünmek ve kurulmakta olan yeni müzik estetiğini anlamlandırmaya çalışmak bizler için açıcı bir tartışmayı yaratabilir.

Yeni Koşullarını Arayan Müzik

Covid-19 ile birlikte gelen küresel çaptaki karantina önlemleri teknoloji aygıtlarını daha fazla kullanmak ve onları geliştirmek zorunda olduğunu fark eden Post-insan'a dair zaten var olan tartışmaların artmasına sebep olmuştur. Post-insan'ın varlığının ortaya daha net bir şekilde konulacağı zamanın Covid-19 pandemisi ile birlikte gelmiş olduğu çeşitli çevrelerce düşünülmekte ve söylenmektedir. İddia edildiği üzere bu pandemi ile birlikte Post-insan'ın beklenen çağına artık zorunlu ve hızlı bir geçiş yaptığımızı düşünmekteyiz.²⁵

Covid-19, Post-insan döneminde hayatlarımıza karışmış bir virüs olarak teknoloji, insan ve insan olmayanlar arasındaki gerilimleri ve tartışmaları çeşitlendirdi. Tek başına bir virüs olmak yerine bir ajans ve intra-aktif bir fenomen gibi yaşamlarımızın ortasındadır. Bu fenomen, virüsün evriminin ve varlığının çok sayıda farklı ajans tarafından oluşturulmasına dayanır. Covid-19 insan dâhil birçok farklı ajans arasındaki intra-aktif bir ilişkidir ve her ajansın yeniden tanımlanmasının yolunu açmıştır. İnsan Post-insan durumu içerisinde, Covid-19 etrafında kurulan intra-aktif ilişkiye canlı bir madde ve bir ajans olarak dâhil olmaktadır. Böylece intra-aktif bir şekilde virüs ve karantinalarla birlikte kendini yeniden tanımlama ve bilme eyleminde bulunmaktadır. Kendini yenileyen, değiştiren ya da formatlayan bu insanın estetik anlayışı ve müzikle kurduğu ilişki de değişmekte, yeniden tanımlanmaktadır. Aynı zamanda intra-aktif ilişkilerle belirlenen insanın estetik anlayışı da intra-aktif olarak karşımıza çıkmaktadır.

Karantina dönemi boyunca birçok öznenin ortak ve yenileyici katkısıyla oluşturulan bir estetik anlayışıyla karşılaştık. Yalnızca insan değil birçok başka ajans ve onların da birlikte oluşturduğu yeni ajanslarla karantina dönemindeki estetik önceki dönemlerden farklı bir şekilde görünmektedir. İnsanların ka-

24 Mario Gabriele, "The Coronavirus Has Hastened the Post-Human Era," 2020, <https://techcrunch.com/2020/06/01/the-coronavirus-has-hastened-the-post-human-era>.

25 Gabriele.

rantinada kendi evlerinden ürettikleri sanatsal değerlerdeki estetiğin yalnızlığa karşı ve intra-aktif estetiğe dâhil olduğunu düşünebileceğimiz sunumlara tanık olduk. Kabaca sayacak olursak karantina döneminin estetiğini kuran bu ajanslar: İnternet, virüs, maske, Tiktok, YouTube, Zoom, Skype, Instagram gibi sosyal medya platformları, kitaplık ya da mobilyalarla kurulmuş evlerimizin güzel köşeleri, ortam ışıklarımızın ve kameralarımızın kaliteleri ve evlerimizin internet hızları vb. olarak yer aldılar. Evlerimizden katıldığımız ya da oluşturduğumuz internet yayınlarındaki her sanat üretimi bizimle birlikte bu ajansların intra-aktif haliydi. Karantina süresi boyunca her sanat dalı kendine alan bulamamış olsa da müzik bu süreci en verimli şekilde geçirdiğini söylenebileceğimiz sanat dallarından birisiydi. Doğal olarak müzik yayınlarımız da kendini bu estetik alan içerisinde gerçekleştiren ve yenilenerek yenileyen bir yapıya büründü. Instagram'da, YouTube'da ve Facebook'ta karşımıza çıkan müzisyenlerle dolu dikdörtgen içi dikdörtgenlerle yapılan müzik yayın şablonunu Post-insan'ın estetik alanı içerisinde ve intra-aktif kavramı ile okumak hepimiz için faydalı yeni bir tartışmayı doğurabilir. Öte yandan müzik sektörünün pandemi ile gelen yeni koşullara sunum yöntemleri olarak hızlı ve pratik bir şekilde adapte olduğunu söyleyebilirsek de sinema, dizi gibi diğer sektörlerdeki para kazanma yollarını henüz bulamadığını söyleyebiliriz. Bu sebeple Covid-19'a bağlı karantinalar boyunca müzikteki yeni tip sunumları anlamak intra-aktif estetiği ve Post-insan estetiğini anlayabilmemiz açısından fazlasıyla önemli olacaktır.

Müziği hiyerarşik olarak diğer sanat dallarından farklı bir yere koymasak da müziğin farklı bir canlılığa sahip olduğunu söyleyebiliriz. Ses merkezli bir sanat dalı olan müziğin olağanüstü koşullarda bile sesin fiziki yasalarında olduğu gibi kendi yolunu bulabileceği, yeni ve öteki yere sızabileceği gerçekliğiyle bu olağandışı günlerde karşılaşmış olduk. Bir müzeyi ziyaret etmenin mümkün olmadığı, dizi ve sinema çekimlerinin durmak zorunda kaldığı karantinanın ilk dönemlerinde müzik bir şekilde yalnızlığı aşmaya, kendi yeni imkânlarını bulmaya ve yaratmaya devam etti. İlk akla gelen örnekler arasında; balkonlardan hep bir ağızdan söylenen şarkılar, sosyal medyada verilen canlı konserler ve her müzisyenin kendi evinde kaydettiği yeni müzik ürünleri sayılabilir. Bir yandan bunlar olurken öte yandan akademik müzik çalışmaları da müziğin alanını ve anlamını genişletmekte, güncellemekteydi. Bu süreçte dünyanın büyük sokaklarının, caddelerinin ve lokal yerlerinin sesleri değişiyorken '*soundscape*' çalışmalarıyla sesleri değişen bu kamusal alanların mekânsal müziklerini yorumlayan akademik çalışmalarla da karşılaştık.²⁶

Birlikte üretime açık sanatların içerisinde müziğin pandemiye rağmen gösterdiği ilk tepkileri anlamak müziğin kendisini ve yalnızlığa karşı gelebilme adına müzik yapmayı anlamamız adına dikkate değer bir durumu ortaya koymaktaydı. Nasıl ki ses yayıldığı yüzey ve mekân ile birlikte kendini yansıtıyor,

26 Burcu Yaşın, "The Soundscape of Covid-19 in Istanbul," 2020, <https://terrabayt.com/expat-life/the-soundscape-of-covid-19-in-istanbul/>.

sönümlüyor ve bunları yaparken kendini yeniden üretiyorsa, müzik üretimi ve paylaşımı da pandeminin akustiğini hızlıca keşfedip yalnızlığa karşı yeniden üretilmenin olanaklarını geliştirdi.

Covid-19 Pandemisi Boyunca Müzik Üretimi ve Sunumundaki Bazı Dönüşümler

Pandemi süresince Türkiye’de müzik sektöründe çalışan pek çok kişi yalnız ve işsiz kaldı. Sektörde çalışan bu insanların çoğu güvencesiz (*freelance*) oldukları için finansal planlamalarında büyük aksaklıklar yaşandı. Bunun yanı sıra, Türkiye’deki yerel ve merkezi devlet yönetimlerinin de kapsayıcı ve sürdürülebilir herhangi bir destek planı müzisyenler özelinde ne yazık ki oluşmadı. Öte yandan Türkiye’deki müzisyenler kendilerine dijitalleşmekte olan yeni dünyada alan açacak girişimlerde bulundular. Dijitalleşmenin getirdiği olanaklarla Covid-19 karantinaları esnasında karşılaştığımız müzik üretimlerinin ve paylaşımlarının geçirdiği dönüşümleri şu başlıklar altında kabaca toparlayabiliriz:

- İnternette canlı konserlerin öneminin artması.
- Önemli bayramların ve günlerin balkonlardan müzik eşliğinde kutlanması.
- Arabalı açık hava konserleri.
- Hâlihazırda var olan ‘ev konseri’ kavramının yeni bir kimliğe bürünmesi.
- Konserlere sponsor olabilecek reklam firmalarının yeni tip müzik konserlerine yaklaşımı.
- Gelirleri kesildiği için maddi sıkıntılar içerisine giren müzisyenler ve performans sanatçıları için bağış toplanması.
- Müzisyenlerin kendi odalarını ve stüdyolarını temsil eden birçok dik-dörtgen ya da kareden oluşan yeni tip müzik videosu sunumu.
- Müzik üretimlerinin insanların evde kaldıkları bu süreçte artması ve ses teknolojilerine duyulan merakın ciddi düzeyde yükselmesi.

İnternet aracılığıyla verilen canlı yayın konserler üzerinden planlanan ekonomik kazançları bu girişimlerin en başlarında sayabiliriz. Hâlihazırda daha önce denenmiş olan bu konser tipi, karantinada canlı müzik dinlemek isteyenler sayesinde oldukça popüler bir alana dönüşüverdi. Aynı zamanda bu yeni tip konserler normal hayatlarında daha az konser veren bazı müzisyenlerin sıkça konser verebilmesi yeni bir imkân olarak sundu. Ulaşım, organizasyon gibi bazı masraf kalemlerinin ortadan kalkması bu konserleri herkes için daha cazip kıldı ve fakat bu tip konserlerden faydalanabilenler daha çok solo performans yapabilen müzisyenler oldular. Karantinanın ilk döneminde yüksek izlenme sayılarıyla gündeme gelen ve bir nevi öncü olan iki internet konseri olarak Coldplay grubunun solisti Chris Martin’in ve U2’nin solisti Bono’nunki-

leri sayabiliriz.

Ev tipi canlı yayınlar ilk önceleri virüsün getirdiği zorunlu yalnızlaşmaya karşı 'buluşma' konserleri olarak ortaya çıksalar da kısa sürede belli sponsor firmalar tarafından ödenen paralarla 'iş' konserlerine daha sonrasında da biletli etkinliklere dönüştüler. Ancak bu tip konserlerden genellikle solistler ve daha çok popüler olan müzisyenler faydalanabildi. Hatta, bu konserler kısa süre içerisinde sponsor firmalar tarafından kârlı etkinlikler olarak görülmeye başlandı. Sponsorların herhangi bir konser salonunda gerçekleştirebilecekleri etkinliklerin gerektirdiği pek çok masraf internet tipi konserlerde bulunmuyordu. Örneğin, firmanın konser salonuna konuşlandırılması gereken malzeme ve personel gibi bazı masraflara internet konserlerinde gerek duyulmuyordu. Sponsorların bu avantajlarını Covid-19'u atlatsak bile korumak isteyecekleri ve gelecekte etkinliklerin yönünü bu tarafa çevirecekleri müzik sektörünün geleceği adına şimdiden konuşulmaktadır.

Karantina döneminde müziğin kendine yer bulduğu önemli organizasyonlardan bazıları da resmi bayramlardı. Türkiye'de pandemi dönemi boyunca pek çok önemli gün ya da bayram kutlandı. Bu özel günleri her şeye rağmen kutlamak isteyen insanlar çözüm olarak balkonları hem sosyalleşme hem de bayramları kutlama mekânına dönüştürdüler. Balkonlardan müzik çalıp söyleme etkinliği karantina dönemi boyunca önemli günlerin kutlanma faaliyetleriyle de hatıralarda yer edecek bir fenomene dönüşmüş oldu. 23 Nisan, 1 Mayıs ve 19 Mayıs gibi Türkiye'nin ulusal günlerinde sosyal medyadan belirlenen saatlerde insanlar balkonlarından müzikler eşliğinde ortak coşku göstererek bir fenomen ürettiler ve bir anlamda intra-aktif estetiğin büyük ve yeni bir parçasını ortaya koydular.

Pandemi sırasında müzikte yaşanan önemli gelişmelerden birisi de dünya çapında birçok önemli müzik-sanat organizasyonunun gelirleri kesilen müzik insanları için bağış kampanyaları düzenlemesiydi. Phantom of the Opera gibi yıllardır kapalı gişe oynayan, yerinde ve biletli izlemenin dışında pek ulaşılmaz şansı bulunmayan önemli bir müzikal YouTube'dan 48 saatlik ücretsiz canlı yayın yaparak sanatçıları için bağış topladı. Yine Türkçeye 'Neşeli Günler' olarak çevrilen 'The Sound of Music' müzikali de aynı yöntemle ne kadar süre daha para kazanmayacakları belli olmayan oyuncular için bağış kampanyası yaptı. Dünyadaki en popüler müzik yayınlama platformu olan Spotify da her müzisyenin istediği anda aktif edebileceği kişisel bir bağış toplama linki geliştirdi. Böylece müzisyenler ya da müzik grupları konser yapamadıkları bu dönemde bağış toplama yöntemiyle bir gelir elde etme imkânı buldular.

Covid-19 pandemisi henüz gündemde yokken kararlaştırılmış pek çok müzik festivali, konser, müzik yarışması ve organizasyon ise yine bu süreçte iptal edildiler. Bu iptallerin en önemlilerinden birisi altmış dört yıl boyunca hiçbir iptal ile karşılaşmadan sürdürülmüş Eurovision müzik yarışması oldu. Eurovision dışında hâlihazırda biletleri satılmaya başlanmış pek çok müzik

festivali de organizatörleri tarafından süresiz bir şekilde ertelendi. Dünyadaki bütün konserlerin iptal edilmesi müzik endüstrisinin ilk defa karşılaştığı bir durumdu.

Covid-19 karantinasının başka bir şekilde daha müziğin üretim ve sunum aşamasındaki pratikleri değiştirdiğini söyleyebiliriz. Bu dönemde pek çok müzisyen zorunlu olarak evde kaldığı için ses teknolojileri bilgilerini arttırdı. Her müzisyen eşitsizlik barikatlarından dolayı evlerinde kayıt yapacak fırsatı bulmasa da genel olarak ev tipi müzik prodüksiyonlarının üretim sayısında kayda değer bir artış gözlemlendi. Örneğin YouTube platformuna yüklenen ve büyük prodüksiyonlar isteyen resmi video kliplerin sayısında doğal olarak bir azalma görülmüş olsa da ev tipi ve performansa dayalı video müziklerin sayısında anlamlı bir artış yaşandı. Öte yandan, daha çok *freelance* çalışarak yaşayan müzisyenlerin Youtube’u devamlılığı olan bir kazanç kapısına dönüştürebileceklerini fark etmeleri de önemli bir gelişmeydi. Bu durum da yine YouTube’a yüklenen müzik-videoları sayısındaki artışı sağlayan etkenlerden birisi oldu.

Müzisyenlerin evde çalgılarıyla daha fazla vakit geçirdiği bu dönem bazıları tarafından üretim dolu bir sürece dönüştürüldü. Birçok yeni müzik eseri, *cover* ya da besteler halinde dijital platformlara yüklendi. Evlerdeki kayıt cihazları ve sistemlerinin stüdyolara kıyasla daha düşük donanımlardan oluşması sebebiylese karantina dönemindeki müzik üretimleri Spotify ve iTunes gibi daha ses merkezli müzik platformlarında yer almak yerine video-müzik talep eden Instagram, Tiktok ve YouTube’a yönelik oldu. Bu sebebin yanında müzisyenlerin kendi evinde diğer müzisyenlerden ayrı yerlerde olsalar da müzik yapmayı sürdürebileceklerini gösterebilme imkânı tam anlamıyla YouTube’da ev tipi video-müzik içeriği seline vesile oldu.

Daha çok YouTube, Facebook, Instagram ve Tiktok için çekilen bu video müzik içeriklerinde sıkça karşımıza çıkan görüntü ise dikdörtgen içi dikdörtgenlerde yer alan müzisyenlerdi. Bu şablon karantina dönemindeki müzik sunumu denince aklımıza gelecek ilk imajlardan birisi olarak hafızalarımızda yer aldı. Belki de dijital sahnelerdeki bu şablonlar intra-aktif estetiğin önemli bir yansıması olarak gözlerimizin önüne serilmişlerdi. Aşağıda Şekil 1’de de görüldüğü üzere müzik üretiminin karantina dönemindeki bu sunumu “ortak ve çok ajanslı” bir estetik anlayışa doğru bizleri götürmekteydi. Birlikteliğin birlikte kesildiği, yani her ajansın kendi dikdörtgeniyle, büyük YouTube dikdörtgenini kestiği bu dijital sahne intra-aktif estetiğin bir parçası oldu.



Şekil 1. Candan Erçetin ve Kardeş Türküler'in Covid-19 pandemisinde birlikte yayınladıkları video.

Şekil 1'de gördüğümüz gibi on bir müzisyenin içerisinde yer aldığı on bir dikdörtgen ayrı mekânlarda aynı müziği üretebilmenin imkânını dijital bir sahne üzerinden bize sunmaktadır. Covid-19'un kurduğu bu dijital sahne bildiğimizden ve alıştığımızdan oldukça farklıdır. Bu sahne sosyal medya platformlarına, cep telefonlarımıza ve bilgisayarlarımıza kurulmuştur. Karantınanın müzik dünyasına getirdiği yeni bir format olan 'evdekal', 'evdeçal' konseptinde hiyerarşi, eskisi gibi yakınlık-uzaklık ile değil, her ajansın kendi dikdörtgeninin büyüklüğüne göre kurulmaktadır. Solistler yine sahnenin, müzik ekranının, izleyicinin baktığı yerin daha fazla alanını kaplamaktadırlar belki ama izleyiciye aynı mesafedelerdir. Herkesin kendi evinden müziği icra ettiği dikdörtgenlere ya da karelere ayrılmış bu meşhur görüntü perspektif hiyerarşisi içeren sanata karşı gibi duran minyatür²⁷ resimlerine de benzemektedir.

Intra-Aktif Estetik ve Müzik Ajansı

Yukarıdaki görselde yer aldığı gibi sunulan müzik videoları karantınanın en önemli müzik imgelerinden birisini oluşturmaktaydı. Bu müzik-videolar solistlerin önde görünmesi üzerinden ilerleyen eski tip, standart müzik video sunumlarının yerine minyatür resim sanatına benzetebileceğimiz bir format içerisindeydi. Görsel hiyerarşi bu şablonlarda belki yine vardı fakat bütün özneler dinleyiciye/izleyiciye eşit uzaklıktaydılar. Şekil 1'deki örneği dikkate alarak yorumlayacak olursak, intra-aktif anlamda sayabileceğimiz ajanslar kabaca şu şekildedirler: Candan Erçetin, Kardeş Türküler solistleri, Kardeş Türkü-

²⁷ Bütün öğelerin izleyiciye aynı mesafede resmedildiği, yakınlık-uzaklık üzerinden bir hiyerarşi sunmayan minyatür resim sanatını hatırlayalım.

ler müzisyenleri, Covid-19, internet, izlenilen araç, YouTube, çalgılar, mekân ışıkları, dikdörtgen ve dikdörtgen içi dikdörtgenle vb. Bu görseldeki büyük ajanslar Candan Erçetin ve Kardeş Türküler'in solistleri olmalarına rağmen her bir müzisyen izleyiciye aynı mesafede, benzer anlamda ya da anlamların parçaları olarak uzanmaktadır.

Müzik endüstrisindeki genel yönelimin uzun süredir solist merkezli olması, şarkı söyleyenin ya da ana enstrümanistin en önde olduğu genel bir üslup/şablon yaratmıştı. Solist yalnızca şarkı söyleyen değil bazen bir kemancı ya da klarnetçi de olabilmekteydi. Covid-19'un getirdiği yeni koşullar sebebiyle oluşan dijital sahneye her müzisyen izleyiciye aynı mesafede bulunmaktaydı. Solistler ya da müzisyenler daha çok içerisinde var oldukları dikdörtgenin büyüklüğüne göre bir hiyerarşi kurmaktaydılar. Perspektifin bazen çalınan enstrümana göre değiştiği²⁸ bu birlikte üretimi intra-aktif estetiğin önemli bir parçası olarak düşünebiliriz.

Karen Barad'a göre bu birlikte üretim, "birlikte-ayrı kesmek" (*cutting together-apart*)²⁹ kavramına dayanmaktadır. Intra-aktif estetiğin önemli bir parçası olarak düşünebileceğimiz bu dikdörtgen içi dikdörtgenler birlikteliği beraber keserek sunmanın ve yalnızlığa karşı gelmenin bir biçimi olarak bizlere uzanmaktadır. Birlikteliği solistler ve müzisyenler oluştururlar fakat her solist ve müzisyen bu birlikteliği içerisinde yer aldığı dikdörtgenle kesmektedir. Ajanslar karşılaştıkları yeni durumu birlikte keserek aynı anda başka taraflarda kalırlar ve birbirlerine 'dolaşık' hale gelirler. Aynı zamanda bir Kuantum fizikçisi de olan Barad, bu meseleyi böylece kuantum fiziğiyle de ilişkilendirmektedir.³⁰ Özneler birer 'ajans' olarak bu estetiğin bir parçası halinde varolmaktadırlar. YouTube ise bu intra-aktivite içerisinde birlikte kesmenin platformu olarak müzik yayıncılığı açısından sunumlarını, ticaret politikalarını yenileyen ve beraberinde müzik sektörünü de dönüştüren önemli bir müzik ajansı olarak varolmaktadır.

Covid-19 sonrasında estetik anlayışın karantinede gelişen intra-aktif hafıza

28 Perküsyon, bateri ya da klavye çalan biri kameranın açısına göre enstrümanından daha uzakta ya da yakında olup, perspektif hiyerarşisine dahil olabiliyorlardı.

29 Intra-aktif durumun önemli kavramlarından birisi de birlikte-ayrı kesmektir (*cutting apart-together*). Birlikteliği birlikte kesmek olarak yorumlayabileceğimiz bu kavram ile pandemi süresince rastladığımız müzik-video sunumlarına kavramsal bir zemin oluşturabileceğimizi düşündük. Karen Barad, kuantum fiziğindeki difraksiyon (kırınım) kavramını insan-insan olmayan, organik-inorganik gibi bütün ayrımlara karşı bir meydan okuma olarak düşünür ve Eski Yunan'daki '*atomos*' (bölünemez) kavramından başlayarak ayırma ve kesme eylemlerini felsefi bir şekilde sorgular. Ona göre ayırma aynı zamanda bir araya getirme meselesi de olabilir. "Ben" sanıldığı gibi "öteki"nden çok da ayrı değildir. Dünyanın intra-aktif oluşumundan ayrı bir "ben" düşünülemez ve kesikler (*cuts*) bizleri ayırırken birleştirerek birbirimize dolaşık hale getirirler.

30 Juelskjaer and Schwennesen, "Intra-Active Entanglements: An Interview with Karen Barad."

ile hareket edeceğini tahmin etmekteyiz. Bu düşüncemizi öne sürerken ‘güzel’in estetik tarihi içerisindeki bazı anlamlarını hatırlamamız yerinde olabilir. Estetik, sanat tarihinden farklı bir halde güzel, beğeni ve haz gibi kavramları ele almaktadır. Baumgarten ile başlayan estetik serüven Kant ile felsefe tarihi içerisinde popüler bir alana dönüşmeye başlamıştır. Sosyal bilimlerin ortaya çıktığı, teknik olan her şeyin giderek birbirinden ayrıldığı dönemdeyse güzelin kendisi de giderek ayrı bir tartışma konusu olmuştur. Günümüze geldiğindeyse artık robotlarla ve teknolojik aygıtlarla üretilen sanat eserlerinin var olmasıyla birlikte güzele dair yürütülen tartışmalar sıra dışı boyutlara ulaşmış, kartezyan ve modernist tanımlar içerisindeki konumlarını aşma yoluna gitmişlerdir. Güzelin ne olduğunu tartışmak yerine güzelin ne kadar süratle dönüştüğünü konuşmamız gerekebilir. Belki de Post-insan tartışmaları arasında ve intra-aktif estetiğin içerisindeki yeni soru “Güzel nedir?” yerine “Güzel nasıl hareket eder?” olmalıdır.

Post-modern estetik tartışmalarının sıkça dayandığı Foucault, varoluşların birer estetik oluşturma ve hayatlarımızın da birer sanat eserine dönüşeceği bir dönemin sözcülüğünü yapmıştır.³¹ Karen Barad ise içinde bulunduğumuz yüzyılın yeni sözlerini ilk söyleyenlerden birisi olabilir. Ondan aldığımız intra-aktif kavramı ile çizeceğimiz bir estetik çerçeve de yeni nesil estetik tartışmaların arasında kendisine yer bulacaktır. Intra-aktif estetik Austin Showen ve Roger Mantie’nin kaleme aldığı bir makalede Post-insan’ın estetik dünyası olarak düşünülmektedir. Onlara göre böylesine bir estetik elbette ki müziğin öğrenim, üretim ve sunumundaki hiyerarşiyi olabildiğince reddetmektedir. Bu gibi bir estetik yöntem, sıkı sıkıya belirlenmiş bir müzik performansının ya da eğitiminin karşısında duracaktır. Müzikal haz, doğaçlamada ve belirsizlikte ve artık robotlarla müzik yapabilen insanın kendisini ve müziği anlayış biçimlerini de değiştirmiştir.³² Yaşadığımız karantinalar boyunca ise birlikte müzik yapabilmenin imkânları aynı mekânda olma zorunluluğunun ötesine taşınmaya başlanmıştır. Müzisyenler fiziki olarak yan yana bulunmasalar da birlikte ürettikleriyle yalnız olmadıklarını söyleyebilmişlerdir. Şimdilik doğaçlamadan uzak da olsa müzisyenlerin ayrı mekânlarda ve farklı dikdörtgenler ile bir araya geldikleri dijital sahneler, yazılım aklının ve teknolojinin rolünün arttığı yeni durumlar olarak intra-aktif estetiğin seslerini bizlere duyurmaya başlamıştır.

Sonuç

Covid-19, tek başına bir virüs değil, insan ve insan olmayanlar arasında yer alan güncel bir virüsün intra-aktivitesi olduğunu düşünüyoruz. Doğa, kültür,

31 Michel Foucault, *Özne ve İktidar*, ed. Işık Ergüden and Osman Akınhay, 2. bs. (İstanbul: Ayrıntı, 2005), 203.

32 Austin Showen and Roger Allan Mantie, “Playing in the Posthuman Band: Toward an Aesthetics of Intra-Action in Musical Leisure,” *Leisure Sciences* 41, no. 5 (September 3, 2019): 385–401, <https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1627962>.

teknoloji, siyaset bu intra-aktivitenin farklı ajanslarıdır ve nihayetinde bu virüs her bir ajansı yenilemektedir. Eski aktörlerle kurulmuş bir müzik ajansı bu intra-aktivitenin içerisinde iş görmemeye başlamış ve dönüşmek zorunda kalmıştır. YouTube, Tiktok ve Spotify gibi ajanslar bu dönüşümün ve intra-aktif durumun yeni aktörleri olarak müzik sektöründe kendilerine yer bulmuşlardır. Karantina döneminde ajanslar arasında intra-aktif bir şekilde kurulan müzik ilişkileri yalnızlığı aşmaya çalışan müzisyenlerin oluşturduğu intra-aktif bir estetik olarak düşünülebilir. Covid-19 süresi boyunca sıkça karşılaştığımız dikdörtgen içi dikdörtgenler ve arabalı konserler intra-aktif estetiğin önemli parçalarını oluşturmuşlardır.

Arabalı konserler, intra-aktif estetik ve Post-insan ile kurulmakta olan yeni nesil bir müzik ajansının kendisini en çok belli ettiği organizasyonlar olarak görülmüştür. Post-insan, kullanmakta olduğu teknolojik araçları kendisinin bir parçası ya da uzantısı olarak duyumsamaktadır. Arabalı konserlerdeyse seyirci olarak görünen insanlardan daha ziyade arabaların kendisi olmuştur. Diğer bir deyişle canlı müzik dinlemek isteyen insanlar arabalarını tıpkı bir kıyafet gibi üzerlerine giyinerek konsere gitmişlerdir. Post-insan, hümanizmin doruğa çıkardığı doğa-kültür ayırımına karşı gelmekte ve bunun da ötesine geçerek teknoloji, yapay zekâ, insan arasındaki ayrımları bulanıklaştırarak bu konserlerde önümüze sunmaktadır. Kendisini doğanın geri kalanından ayırarak yalnızlaştıran insan, Post-insan anlayışıyla kendi ürettiği yalnızlığı bütün doğa ile (canlı-cansız, insan-insan olmayan) tekrardan yan yana gelerek aşmaya çalışmaktadır.

Arabalı konserler, internetten canlı yayınlar, balkonlardan söylenen şarkılar sayesinde bu sıra dışı dönemde müziğin kendisinin yalnızlığı reddetmeye çalıştığını ve karantinaya girmediğini söyleyebiliriz. Müzik bir nevi virüs gibi mutasyona uğramış, kendini başka bir şekilde gerçekleştirmiş ve sürdürmüştür. Müziğin üretimi ya da sunumu değişmiş, müziğin ait olduğu estetik bilinç daha çok intra-aktif bir alanda yer almaya başlamıştır. İnter-aktif estetikte inter-aktifteki gibi ikilikli, modern tarzda bir dualite yoktur. İnter-aktif estetikte anlatan ve katılarak anlayanın ötesinde, birlikte anlamı yaratan ve birlikte anlayan vardır. İnter-aktif estetik, pandemi süresince sıkça hissettiğimiz gibi bütün sınırların yapay olduğunu düşündürür ve bizlere gerçekliği sorgular. Dolayısıyla bu gibi yönleriyle inter-aktif bir şekilde kurulan estetik modernizme ait gibi görünürken intra-aktif estetiğin Post-modernizme daha yakın belki de Post-modernizm'in de ötesinde bir durum olarak karşımıza çıktığını söyleyebiliriz.

Karantina döneminde kendisini belirginleştirmeye başladığını iddia ettiğimiz intra-aktif kavramı hayat 'normal'e döndüğünden sonra bile estetik yaklaşımlarımızın içerisinde kalıcı bir yer tutabilir. Pandemi süresince bazı söylemlerde, ileride gerçekleşebilecek bu tutumlara dair işaretlerle karşılaştığımızı söyleyebiliriz. Sponsorların ve izleyicilerin müzik konserlerine ve sanat üretimlerine katılma faaliyetleri üzerine verdikleri bazı yorumlar sıkça bu yön-

de olmuşlardı. Önümüzdeki süreçte sponsorlar, daha az maliyetli görüldüğü için dijital sahnelerdeki konser organizasyonlarını destekleyebilecek durumda olabilirler. Karantina süresince yaygınlık kazanmış olan “evden canlı konserler” bir fenomen olarak yaşamaya devam edebilir.

Yakın gelecekte, artacak internet hızları sayesinde (Covid-19’un üretilmiş bir virüs olduğunu tartışan insanların pek çoğu 5G ile gelecek teknolojik atımlara değindiler³³) uluslararası festivallere lokal alanlardan katılabileceği konuşulan bir başka konudur. Bu söylemlere göre örneğin Amerika’daki önemli bir festival, Türkiye’de anlaşılabilir olduğu konser mekânlarında yüksek sesle ve kalabalık atmosfer içerisinde aynı anda izlenebilecektir. Böylece lojistiğe ihtiyaç duyulmadan ve en büyük festival sahalarının bile alamayacağı sayıda seyircinin aynı anda tanık olabileceği konserler mümkün kılınacaktır. Bir nevi ışınlama olarak anlaşılabilir bu öngörülerin gerçekleşmesi müziğin ve müzik ile ilgili pek çok kavramın da anlamını değiştirecektir. Böyle bir durumda ‘canlı konser’, ‘performans’, ‘seyirci’ ve ‘sahne’ gibi kavramların anlamlarının nasıl değişeceğini şimdiden düşünmeye başlamak müzik sektörü ve müzik üzerine çalışan akademisyenler için iyi bir hazırlık olabilir.

Covid-19’un oluşturduğu şartlarla yüzleştığımız ilk zamanlarda bu virüsün üstesinden kısa sürede gelineceği, birkaç ay sonra ‘normal’e döneceği düşünülmüştü. Dolayısıyla virüsten korkulduğu birinci dalga yaşanırken uzun vadeli endişelere gerek olmadığı zannedilmekteydi. Şimdi, yazıyı kaleme aldığımız bu günlerde Covid-19’dan kaynaklı ilk resmi ölümün Türkiye’de ilan edildiğinin üzerinden bir yıldan fazla bir süre geçmiş bulunmakta. Elbette umut en güçlü yaşam motivasyonlarından birisi ve tıpkı bir yıl önce olduğu gibi önümüzdeki ilkbaharda da bu virüsten kurtulacağımıza inanmaktayız ancak bazı müzik emekçileri içinse bu inanç hiç de yeterli olmadı. Yalnızlığa yenik düşen umut, gerekli ekonomik ve psikolojik güçleri olmayan bazı müzik emekçisi dostlarımızın yaşayabilmesi için yetmedi ve ne yazık ki yüze yakın müzisyen dostumuz pandemiden kaynaklı işsizlikleri sebebiyle intihar ederek yaşamlarına son verdiler.³⁴ Bu sebeple bu çalışmanın geleceği tahayyül ederek umudu gerçekçi zeminlere oturtmaya ve bu sıra dışı koşulları düşünsel bir şekilde temellendirmeye çalışırken, yeni nesil örgütlenmelerin imkânlarını bulmaya yardımcı olabileceğine inanıyoruz.

Karantınanın tam olarak ne zaman sona ereceğinin, kaç tane daha dalganın gelip gelmeyeceğinin belirsiz olduğu bu dönemde, müziğin şimdilik nasıl dönüştüğü ve sonrasında nasıl dönüşebileceği üzerine bir şeyler söylemiş olmamızın, nihayetinde zor fakat yenilikçi çalışmaları teşvik edici olaca-

33 Mert Can Yılmaz, “5G ile Yeni Koronavirüs Arasında Bağ Olduğu İddiaları Türkiye’ye Nasıl Geldi?,” 2020, <https://teyit.org/5g-ile-yeni-koronavirus-arasinda-bag-oldugu-iddialari-turkiyeye-nasil-geldi>.

34 “Korona Döneminde Aylardır İşsiz Olan Yüze Yakın Müzisyen İntihar Etti,” Gazete Duvar, 2020, <https://www.gazeteduvar.com.tr/gundem/2020/09/16/covid-19-yuze-yakin-muzisyen-intihar-etti>.

ğını düşünüyoruz. Fütüristik tasavvurların sıradan bir döneme kıyasla daha çok önem kazandığı bu günlerde hayal gücümüzü özgür kılmamızın gerekliliğini dile getirmek umarız ki çalışmamız için anlamlı bir sonuç olarak duyulmuştur. Yalnızlıkların ve eşitsizliklerin boyutlarını arttırmış hümanizme karşı gelen Post-insan tartışmalarından yola çıkmak ve müzik ajansındaki dönüşümleri intra-aktif estetik dâhilinde anlayarak bu döneme bir şekilde tanıklık etmeye çalışmak gelecekte nasıl anlaşılacağını şimdiden merak ettiğimiz bu yazıyı sizlerle buluşturmuştur.

KAYNAKÇA

- Akalın, Ayşe. “Duygulanım ve Duygulanımsal Emek Üzerine Notlar | Birikim Yayınları.” *Birikim*, no. 217 (May 2007).
- Barad, Karen. “Madde Hisseder, Konuşur, Acı Çeker, Arzular, Özler ve Anımsar: Karen Barad ile Röportaj [1],” 2020. <https://terrabayt.com/dusunce/madde-hisseder-konusur-aci-ceker-arzular-ozler-ve-animsar-karen-barad-ile-roportaj-1/>.
- . *Meeting the Universe Halfway : Quantum Physics and the Entanglement of Matter and Meaning*. Durham: Duke University Press, 2007.
- . “Posthumanist Performativity: Toward an Understanding of How Matter Comes to Matter.” *Signs* 28, no. 3 (2003): 801–31. <https://doi.org/10.1086/345321>.
- Becker, Howard S. *Sanat Dünyaları*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2013.
- Becker, Howard S. “Art As Collective Action.” *American Sociological Review* 39, no. 6 (1974): 767–76. <https://doi.org/10.2307/2094151>.
- Bourdieu, Pierre. *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge & Kegan Paul, 1986.
- Braidotti, Rosi. *İnsan Sonrası*. Kolektif Kitap, 2014.
- Dolphijn, Rick, and Iris van der Tuin. *Yeni Materyalizm: Görüşmeler ve Kartografler*. Edited by Esra Erdoğan. İstanbul: Yort Kitap, 2019.
- Foucault, Michel. *Özne ve İktidar*. Edited by Işık Ergüden and Osman Akinhay. 2. bs. İstanbul: Ayrıntı, 2005.
- Gabriele, Mario. “The Coronavirus Has Hastened the Post-Human Era,” 2020. <https://techcrunch.com/2020/06/01/the-coronavirus-has-hastened-the-post-human-era>.
- Gell, Alfred. *Art and Agency: An Anthropological Theory*. Oxford: Clarendon Press, 2013.
- Gorz, André. *Maddesiz : Bilgi, Değer ve Sermaye*. İstanbul: Ayrıntı, 2011.

- Hardt, Michael, and Antonio Negri. *Çokluk : İmparatorluk Çağında Savaş ve Demokrasi*. 2. basım. İstanbul: Ayrıntı, 2011.
- Hochschild, Arlie Russell. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. 3rd ed. University of California Press, 2012. <https://doi.org/10.5465/amr.1985.4278667>.
- Juelskjaer, Malou, and Nete Schwennesen. "Intra-Active Entanglements: An Interview with Karen Barad." *Kvinder, Kon Og Forskning* 21, no. 1/2 (2012).
- "Korona Döneminde Aylardır İşsiz Olan Yüze Yakın Müzisyen İntihar Etti." *Gazete Duvar*, 2020. <https://www.gazeteduvar.com.tr/gundem/2020/09/16/covid-19-yuze-yakin-muzisyen-intihar-etti>.
- Lazzarato, Maurizio. "Immaterial Labor." In *Radical Thought in Italy: A Potential Politics*, edited by Paolo Virno and Michael Hardt. Minneapolis Minn.: University of Minnesota Press, 2006.
- Marchand, Jeffrey Scott. "Non-Human Agency." In *Posthuman Glossary*, edited by Rosi Braidotti and Maria Hlavajova. London: Bloomsbury Academic, an imprint of Bloomsbury Publishing, 2018.
- Pepperell, Robert. *The Posthuman Condition : Consciousness beyond the Brain*. Bristol UK: Intellect, 2009.
- Platon. *Devlet*. 9.bs. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2005.
- Showen, Austin, and Roger Allan Mantie. "Playing in the Posthuman Band: Toward an Aesthetics of Intra-Action in Musical Leisure." *Leisure Sciences* 41, no. 5 (September 3, 2019): 385–401. <https://doi.org/10.1080/01490400.2019.1627962>.
- Toffler, Alvin. *Previews & Premises*. New York: Morrow, 1983
- Wright, Erik Olin. *Approaches to Class Analysis*. Cambridge University Press, 2005.
- Yaşın, Burcu. "The Soundscape of Covid-19 In Istanbul," 2020. <https://terrabayt.com/expat-life/the-soundscape-of-covid-19-in-istanbul/>.
- Yılmaz, Mert Can. "5G İle Yeni Koronavirüs Arasında Bağ Olduğu İddiaları Türkiye'ye Nasıl Geldi?," 2020. <https://teyit.org/5g-ile-yeni-koronavirus-arasinda-bag-oldugu-iddialari-turkiyeye-nasil-geldi>.

PANDEMİ ÇOCUKLARININ ÖĞRENİLMİŞ YALNIZLIĞI

DR. ÖĞR. ÜYESİ NİHAN KALKANDELER

Avrasya Üniversitesi Öğretim Üyesi

Özet

Etki ve sonuçları göz ardı edilemeyecek kadar ciddi boyutlara ulaşan Covid-19 pandemisiyle yeni normalimiz haline gelen izolasyon ve sosyal mesafenin yaşam pratiklerimize yansımalarından biri de yalnızlaşmadır. Bu çalışmada çok boyutlu bir duygu durumu olan yalnızlığın, aile içinde nasıl deneyimlendiğine odaklanılmıştır. Bu bağlamda 4-8 yaş aralığında tek çocuğu olan 10 ebeveyn ile görüşülerek nitel bir araştırma yapılmış ve pandemi sürecinde çocukların yalnızlığını ve duygu durumlarının dışavurumunu değerlendirmek amaçlanmıştır. Karantina gerçeğiyle tanışan, oyun alanlarından, arkadaşlarından uzak kalan ve anne-babaları çalıştığı için evde yalnızlık çeken çocukların psikolojilerinde oluşan tahribat, araştırma verileri ışığında yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Yalnızlık, Aile, Çocukların Duygu Durumu.

Abstract

One of the reflections of isolation and social distance, which has become our new normal with the Covid-19 pandemic, whose effects and consequences cannot be ignored, is loneliness. This study focused on how loneliness, a multidimensional emotional state, is experienced in the family. In this context, a qualitative study was conducted by interviewing 10 parents with a single child between the ages of 4-8, and it was aimed to evaluate the loneliness of children and the expression of their mood during the pandemic process. The damage to the psychology of children who have met the reality of quaran-

tine, who stay away from playgrounds, friends and who suffer loneliness at home, because their parents are working, have been interpreted in the light of research data.

Keywords: *Pandemic, Loneliness, Family, Children's Emotions.*

Giriş

Covid-19 pandemisiyle şartlandığımız “evde kal” kuralının çocuklar tarafından algılanması ve kabul edilmesi bazı güçlükleri beraberinde getirmiştir. Bireyi daha önce sahip olduğu kimliğinin dışında bir hale doğru iten yalnızlık duygusu ailede en çok çocukları etkilemiştir. Anne ve babalar pandemide kısıtlandırılmış yaşam alanlarına adaptasyon sürecini yönetmeye çalışırken çocuklar çevrelerinde kendi gibi düşünen ve algılayan kimseyi bulamaz hale gelmiştir. İnsanın yalnız olduğu hissine kapıldığında bir başkasını arayan tek varlık olduğunu düşünerek¹ yaklaştığımızda, özellikle tek çocuklu ailelerin çocukları yalnızlık duygusunu daha derinden yaşamış ve içselleştirmeye başlamıştır. Çocukların önemsedığı durumları ve beklentilerini ailelerine ulaştırılmaları, ailelerinden yakınlık göremeyişleri, sevmeme hissine kapılmaları onları ya kendi dünyalarına hapsedmiş ya da daha önce olmadığı kadar hırçınlaştırmıştır. Çocukların bu duygu durumları karşısında ebeveynlerin de ev ve iş yaşantıları arasında denge kurmakta problem yaşamaları dikkat çeken bir durumdur. Çocuklar ağlayarak, bağırarak, gülerken, küserek duygularını dışavurabildikleri gibi çizdikleri resimlerle, oyuncaklarıyla oynama biçimleriyle, beden dilleriyle de iç dünyalarını yansıtmaktadır. Çocukların iç dünyalarının bu yansımaları karşısında anne ve babaların bilinçli bir duygu okuyazarı olması gerekmektedir. Bu doğrultuda uzman desteğine başvurulması da olasıdır. Anne ve babalar bu sayede çocuklarını anlayabilecek ve uyum sürecinde onları, tek başına kalma girdabından kurtarabileceklerdir.

Yaşamamızın her dönemecini şekillendiren değişim, bu kez salgınla birlikte karşımıza çıkmıştır. Twenge'nin de belirttiği gibi yaşadığımız zamanın içinde dünya olayları, toplumsal eğilimler, davranış kuralları, popüler kültürün iniş ve çıkışları mevcuttur.² Yetişkin bireyler olan ebeveynler değişimin getirdiği yeni düzen ve kurallara uyum sağlayabilirken çocuklar algı ve farkındalık mücadelesine girmiştir. Çocukların pandemi şartlarıyla değişen dünyalarında ortaya çıkan yalnızlık duygusu, her ne kadar geçici bir durum gibi görülse de bu duygularının bazı kalıcı ve olumsuz düşünceleri körüklediği anlaşılmıştır. Bu çalışmada aileleriyle görüşülen çocukların günlüklerine yazdığı “*Ailem artık benimle zaman geçirmiyor, beni sürekli yalnız bırakıyor*” şeklindeki benzer ifadeleri en temel olumsuz düşüncedir.

1 Octavia Paz, *Yalnızlık Dolambacı*, çev. Bozkurt Güvenç. (İstanbul: Bayraktar Yayınevi, 1982), 228.

2 Jean Marie Twenge, *Ben Nesli* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009), 13.

Farklı ailelerde büyüyen birbirinden farklı çocukların birleştiği yalnızlık duygusunu ve onların yalnızlığı nasıl öğrenmeye başladığını anlayabilmek adına bu çalışma üç alt başlık altında çerçevelendirilmiştir. Aile ritüellerindeki değişimin çocukları nasıl etkilediği, çocukların aile büyükleriyle olan sosyal ilişkilerinin ne ölçüde değiştiği ve akranlarıyla paylaşımlarının azalması sebebiyle nasıl içlerine kapandıkları, tüm bu durumların ortaya çıkardığı yalnızlık duygusunun dışavurumları ayrı başlıklar halinde ele alınmış ve ardından çalışmanın alan araştırması kısmına ve veri analizine geçilmiştir. Öneri ve durum tahliline yer verilen sonuç bölümüyle ise çalışma nihayetlendirilmiştir.

Aile Ritüellerinde Değişim

Ülkemizde ilk vakanın görülmesiyle birlikte hazırlıklı olunmayan yeni bir toplum düzeni başlamıştır. Bu düzenin getirileri yetişkin bireyler kadar çocukları da pandemiye anlamlandırma ve sorgulama konusunda zorlamıştır. Bu süreçte güncel gelişmeleri takip ettiğimiz sosyal medya ve haberler olumsuz, korkutucu tablolar çizdiğinden oluşan kaos ortamı birtakım sorunları doğurmuştur. Er'e göre, çocuk, ailesi ve sevdikleri bir anda kendilerini bilmedikleri bir etkenle karşı karşıya bulmuş, alışık olmadıkları bir süreçle baş etmek zorunda kalmıştır. Yaşanan tüm bu süreçler, çocuk ve aile bireylerinde günlük rutinlerinin değişmesine³ bağlı olarak, atlatılması güç bir deneyime ve yalnızlık sarmalına işaret etmektedir.

Pandeminin çocukları yalnızlaştırmasının en görünür sebebi, anne ve babaların pandemiyle birlikte zorunluluk halini alan evden çalışma düzenine geçmesi ve zamanla iş-yaşam dengesini kuramayışlarıdır. Sağlıklı kalabilmek adına alınan tedbirlere uyum kapsamında kendi izole ortamlarında işyerlerinden bağımsız çalışan ebeveynler, esnek çalışma biçimlerinden ve saatlerinden dolayı çocuklarına yeterli zamanı ayıramamaya başlamıştır. Aile bireylerinin bir arada olması, ortak paylaşımlarının bulunması, konuşup dertleşebilmeleri, anne ve babaların çocuklarıyla oyunlar oynayıp, onlarla kaliteli zaman geçirebilmesi sosyal anlamda mutlu bir çocukluğu anlatmaktadır. Fakat Yıldız'ın da belirttiği gibi mesai ve okul saatlerinin birbiriyle uyumsuz olması, iş ve çocuğun oyun saati arasındaki zaman çatışmaları ailelerin daha az birlikte olmasına sebep olmakta, beraber yemek yemelerini bile zor hale getirmektedir.⁴ Bu ortamı hazırlayan pandemi şartlarında, çocukların sosyal gelişimini besleyen aile ritüellerinin değiştiği anlaşılmaktadır. Anne ve babalar her ne kadar ev ve iş sorumluluk alanlarının bilincinde davranmaya çalışıyor ve özellikle çocuklarını yalnız bırakmamak için çabalıyor dahi olsa, çocukların zamanla ilgi eksikliğinden dolayı içlerine kapandığı ya da dikkat çekmek için normalden

3 Melek Er, "Çocuk, Hastalık, Anne-Babalar ve Kardeşler," Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 49, (2006): 159.

4 Ahmet Yıldız, *Stresli Bir Dünyada Mutlu Çocuk Yetiştirmek* (İstanbul: Alfa Basım Yayım, 2019), 163.

farklı davranışlar sergilediği tespit edilmiştir.

Pandeminin, karantinada kalmanın, sosyal mesafenin ne olduğunu tam olarak kavrayamayan okul öncesi ve oyun çağındaki çocuklar bu durumu kimi zaman yanlış hareketlerinin sonucu olarak yetişkinler tarafından kendilerine verilen bir ceza olarak da algılayabilmektedir. Bunun sonucunda kaygı ve korku gibi psikolojik zorlanma belirtileri yaşayabilmektedirler.⁵ Kaya'ya göre, altı yaş ve üstü okul çağındaki çocuklarda ise hastalanma korkusu, pandemi sürecinin belirsizliği, hastalığın kendisine, aile bireylerine bulaşacağı ve yaşadığı yerin güvensiz olduğuna yönelik değerlendirmeler yoğun bir kaygı kaynağı olmaktadır.⁶ Bu bağlamda çocukların gelişimsel düzeylerine uygun şekilde yaklaşım sağlamak, onlarla doğru ve etkili iletişim kurarak doğru bilgiler aktarmak ve iyi bir geleceğin onları beklediğini aşılama ailelere düşmektedir. Seligman'a göre, iyimser düşünmek öğretilen bir beceridir ve bu beceri bilişsel bir süreçte kazandırılır. Çocukların da olumsuz olaylar karşısında olumluya odaklanma becerisinin özellikle aile içindeki eğitimle öğretilebileceği belirtilmektedir.⁷ Pandemi gibi ciddi bir tehdit karşısında ailelerine güven duya-bilen çocukların zorluklarla mücadele edebilmesi ve sürece adapte olabilmesi de kolaylaşmaktadır. Fakat aile ritüellerinden bile yoksunlaşan ve alıştığı eski düzeninden koparıldığı için yalnızlığı içselleştiren çocuklar için pandemi, yıkıcı etkiler yaratmaktadır. Ailelere böyle olağan dışı bir dönemde daha büyük sorumluluklar düşerken onlar çocuklarıyla geçirecek vakit bulamamakta ve hatta onları teknolojik aygıtlarla oyalama yoluna gitmektedirler. Yıldız'a göre, bir çocuğun hayatının bütününde ona "yaşamaya değer" bir hayat sunmak, anne ve babaların ilk görevi olmalıdır. Yaşamaya değer bu hayat ise ruhsal anlamda bağ kurmaktan geçmektedir.⁸ Pandemi öncesinde bebekleriyle, arabalarıyla oynayan çocukların, oyunlarına anne ve babalarını da ortak edebildiği için mutlu oldukları söylenebilmektedir. Oysa pandemi sürecinde ruhsal anlamda bocalayan ve algılama problemleri yaşayan çocuklar, anne ve babalarıyla aynı evde olmalarına rağmen ayrı dünyalara çekildikleri için yalnızlık yaşamaya başlamışlardır. Çocuklarıyla sürekli iletişim kurması gereken ebeveynlerin, kendi işlerine ayırdıkları zaman içinde çocuklarının ellerine tablet, son model telefon vermesi, televizyon açıp çizgi filmlerle oyalaması, onlara sadece anlık mutluluk verdiği ve bu mutluluğun hızla tükenip yok olduğu anlaşılmıştır.

Bu araştırmada özellikle tek çocuklu ebeveynlerin gönüllü katılımıyla elde edilen veriler, bu durumun somut örneklerini oluşturmaktadır ve farklı yaş grubundaki çocukların pandemi dönemindeki duygu durumları ve bunun dışavurumunu anlamamızı sağlamaktadır. Elde edilen veriler sayesinde teori ve pratik arasındaki uyumu görmek ve irdelemek de mümkün olmaktadır. Pan-

5 Er, Çocuk, Hastalık, Anne-Babalar ve Kardeşler, 160.

6 Burhanettin Kaya, "Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri," *Klinik Psikiyatri Dergisi* 23, (2020): 123-124.

7 Martin Seligman, Öğrenilmiş İyimserlik, çev. Semra Kunt. (Ankara: HYB Yayınları, 2007), 195.

8 Yıldız, *Stresli Bir Dünyada Mutlu Çocuk Yetiştirmek*, 30.

deminin katı şartlarında, bir çocuğun, izolasyonu ve yalnızlığı kendi iradesiyle seçmeyip çevre şartları nedeniyle bu hale geldiğini göz ardı etmeden değerlendirmek gerekmektedir.

Çocukların Sosyal İlişkilerinde Değişim ve Azalan Akran Dayanışması

Modern toplumlarda çocuklar için birincil ve ikincil nitelikte temel sosyalleşme ajanları bulunmaktadır. Geniş aile çerçevesinde değerlendirebileceğimiz tüm aile bireyleri, akranları olan oyun ve okul arkadaşları, öğretmenleri, doğup büyüdüğü mahalledeki sakinler, komşular, çocukların sosyal ilişkilerinde ayrı ayrı pay sahibidir.

Çocukların sosyalleşme sürecinde birincil ajan, aile ve akrabalarıdır. Çocuğun kişiliğinin şekillenmesinde, bağlılık duygusunun gelişmesinde, kültürel aktarımlar sayesinde oluşan etkileşimde aile ve akrabalar büyük öneme sahiptir. Koştaş'a göre, çocuklar ihtiyaç duydukları keşfedilme, disipline olma, yeteneklerini geliştirme gibi katma değerleri ve aynı zamanda karakter ve öz benlik oluşumunu sosyalleşme sürecinde kazanmaktadırlar.⁹ Bir öğrenme süreci olan sosyalleşme, çocuğun aynı zamanda rol modellerini seçtiği süreç olarak düşünülmektedir. Çekirdek aile içinde sosyal ilişkilerinin ilk tohumları atılan çocukların aidiyet, güven, sevgi ve iletişim ihtiyaçlarını üst düzeye taşıyan, diğer aile büyükleriyle kurabildikleri iletişimidir. Tarhan'a göre aile büyükleriyle kurulan bağ, çocuğun psikolojik doyumu, zihinsel beslenmesi, yalnızlık duygusunu gidermesi ve tecrübe aktarımlarından faydalanabilmesi için büyük önem taşımaktadır.¹⁰ Fakat pandemi döneminde enfeksiyon kapma riski nedeniyle koruma altında, karantinada kalması gereken yaşlı aile bireyleri, kendi evlerinde ve torunlarından uzak kaldığı için, çocukların sosyal ilişkileri de zayıflamaya başlamıştır. Merakla sorduğu soruların cevabını almak isteyen, sevgiye ve ilgiye ihtiyacı olan çocuklar, pandemi önlemleri sebebiyle büyükbabalarının masallarından, büyükannelerinin ninnilerinden mahrum kalmış ve manevi bir boşluk içine düşmüştür.

Çocukların aile ve akrabalarıyla geçirdiği zamanın yanı sıra arkadaşlarıyla beraber oyunlar oynadığı ve paylaşımlarda bulunduğu zamanlar da, sosyal ilişkilerin beslendiği nitelikli zamanlardır. Fakat fiziksel olarak kısıtlanmanın yanı sıra sosyal anlamda da mesafelerin getirdiği sınırlar, çocukların akranlarıyla olan bağlarını koparmıştır. Hâlbuki çocuklar, akran ilişkileri aracılığıyla iletişim becerileri kazanıp paylaşmayı öğrenmekte, hem duygu hem davranışları belli bir düzen içinde şekillenmektedir.¹¹ Çocukların akran ilişkilerini bu

9 Münir Koştaş, "Sosyalleşme," *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23, (1987): 330.

10 Nevzat Tarhan, *Geniş Çekirdek Aile Yalnızlığın En Büyük İlacı*, <https://npistanbul.com/tarhan-genis-cekirdek-aile-yalnizligin-en-buyuk-ilaci/5719> (Erişim Tarihi: 12.02.2021).

11 Şükran Kılıç, *Çocuk Ruh Sağlığına Etki Eden Faktörler: Anne-Babalık Davranışları*,

araştırma kapsamında değerlendirdiğimizde okul öncesi ve okul dönemi çocuklarının duygu ve davranışları ayrı ayrı karşımıza çıkmaktadır.

Okul öncesi dönem çocukları için oyun arkadaşlığı, sadece evde değil dışarda, parklarda oynamak, fiziksel ve ruhsal besin kaynağı gibi düşünülebilmektedir. Pandemi ise oyuncaklarını paylaşacakları arkadaşları ve tükenmeyen enerjilerini harcayacakları alanları ellerinden alınan çocuklar, kendi kendilerine bırakılmışlardır. Sağlıklı büyüme için temiz havaya ihtiyaç duyan çocuklar, evin sınırları içinde kısıtlanmış ve bu durum birtakım olumsuz davranışların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Ebeveynler ise çocuklarının davranışlarını kontrol altında tutup denetleyebilmek için teknolojik araçlara sınırsız erişim hakkı vermiştir.¹² Bu durum göstermektedir ki özellikle pandemi günlerinde çocukların oyunları, oynadıkları arkadaşlıkları, oyun materyalleri değişmiş ve dijital bağımlılığı olan yalnız çocuklar yetişmeye başlamıştır. Okul dönemi çocukları için ise oyuncaklarla oyun oynamak geri plana itilmiş bir ihtiyaç iken, akran ilişkileri ve dayanışması daha önemli hale gelmiştir. Aral ve Baran'a göre okul öncesi dönemi, akran ilişkilerinin derinleştiği yıllardır. Okul öncesi dönemden farklı olarak bu dönemde yakın arkadaşlık ilişkileri kurulmakta, çocuklar zamanlarının büyük kısmını akranlarıyla bir arada geçirmek istemektedir.¹³

Okul döneminde çocuklar için oldukça önemli olan okul, Covid-19 pandemisinin başlamasıyla kapanmış, çocuklar öğretmenlerinden ve akranlarından uzak kalmışlardır. Üstelik sürecin belirsizliği ve taşıdığı risklerin git gide artış göstermesi, çocukların kaygı düzeylerinin yükselmesine sebep olmuştur. Depresyon, saldırganlık, öfke, evde kapalı kalmanın getirdiği içe kapanıklık ve yalnızlaşma gibi davranışlar bu dönemde artış göstermiştir.¹⁴ Bu şartlar altında okuluna gidemeyen çocuklar, rehber öğretmenlerinin birebir yönlendirme ve desteğinden de mahrum kalmıştır. Kaya ve Çivitçi'ye göre, öğrencilerin farklı sınıf düzeylerine göre kişisel-sosyal, eğitsel alanlarda rehberlik ihtiyaçları söz konusudur. Öğretmenler öğrencileriyle kurdukları bire bir ve yüz yüze iletişim sayesinde çocukların ihtiyaç alanlarını tespit edebilmektedir. Farklı yüz ifadelerinin hangi temel duyguları yansıttığını anlama, çocuğun olaylar karşısında yaşadığı duyguları ifade edebilmesine yardımcı olma, çocuğun çevresiyle empati kurabilmesini sağlama, çocuğun duygu-düşünce ve davranışları arasındaki farklılıkları ya da ilişki ağını kurabilmesinde yol gösterme gibi etkili bir rehberlik programı uygulanabilmektedir.¹⁵ Fakat pandemi kısıtları çocukların

Kardeş ve Akran İlişkileri (Ankara: Hedef Yayınları, 2015), 16.

12 Neriman Aral ve Ayten Doğan Keskin, "Ebeveyn Bakış Açısıyla 0-6 Yaş Döneminde Teknolojik Alet Kullanımının İncelenmesi," *The Turkish Journal on Addictions* 5, (2018), 318.

13 Neriman Aral ve Gülen Baran, *Çocuk Gelişimi* (İstanbul: Ya-Pa Yayın, 2011), 39.

14 Luca Pisano vd., *A Qualitative Report On Exploratory Data On The Possible Emotional/Behavioral Correlates Of Covid-19 Lockdown in 4-10 Years Children in Italy*, <https://www.researchgate.net/publication/340620013>. (Erişim Tarihi: 13.02.2021).

15 Alim Kaya ve Asım Çivitçi, "Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarının

bu destek ve yönlendirmeden uzak kalmasına ve çocuğun anlamlandırmakta güçlük çektiği bir çıkmazda kalmasına ortam hazırlamıştır. Koronavirüs jenerasyonu olarak adlandırılan çocuklar için pandemi süreci kayıp bir yıl, ilişkilerin, dayanışmanın azaldığı ve sosyal gelişimin gerilediği bir dönem olarak görülmekte ve uzun vadedeki etkileri sorgulanmaktadır. Düzenli ve yüz yüze eğitimin eksikliğinin en fazla küçük çocukları etkileyeceği belirtilmektedir. Özellikle hala okuma ve yazmayı öğrenme sürecinde olan çocukların okuma ve yazma becerilerini geliştirmelerinin anahtarı olan bilişsel, motor, dikkat ve yürütme süreçleri açısından zorluklar çekebileceği ön görülmektedir. Akranlarıyla paylaştığı sınıf ortamından uzakta olan çocukların gelişimleri açısından yaşayacakları olası eksiklikleri giderebilmek adına özellikle çekirdek aile düzeninde anne ve babalarından destek alabiliyor olmaları beklenmektedir.¹⁶ Fakat veriler bunun aksi yönde bir duruma, çocukların pandemi sürecindeki sosyal etkileşim ve gelişim yoksunluğuna işaret etmektedir.

Pandemi Çocuklarının Duygu Durumlarının Yansımaları

Pandemi öncesinde oyun ve okul çağı çocuklarının fiziksel olarak aktif oldukları, hafta içi her gün okula gittikleri, oyunlar oynayıp sosyalleştikleri bir hayattan söz etmek mümkünken, tüm normallerimizi başkalaştıran pandemi sonrası çocuklarda duygu durum ve davranış farklılıkları ile karşılaşmıştır. Pandemi çocuklarının duygu durumlarının yansımalarını aktif ve pasif tepkiler olmak üzere ikiye ayırmak mümkündür.

Çocukların pandemi süresince gördüğü maskeli yüzleri, sosyal mesafeyi, anne ve babasının sürekli evde iş gereği yaptığı toplantıları ya da ailesine ihtiyaç duyduğu anda onları yanında bulamayışını anlayışla karşılaması ve olağanlaştırmaması beklenmemiştir. Fakat olası olumsuz duygu durum yansımalarının sürekliliği, aileler için de kaygı sebebi olmuştur. Çocukların içinde bulunduğu şartlara verdiği aktif tepkiler arasında aşırı hırçınlık, bağırarak konuşma, oyuncaklarını kırma, sürekli ağlama, anne ve babasının kullandığı iş araç-gereçlerini fırlatma dikkat çekmektedir. Kendini yalnız (bırakılmış) hissettiği için dikkat çekmeye çalışan, hırçın davranışlar sergileyen çocukların aynı zamanda narsis tutumları ve “Ben” odaklı halleri gözlenmiştir. Sürekli kendi isteklerinin yapılmasını isteyen, yapılamadığı zaman da küsen, odasına kapanmak gibi sessiz direniş sergileyen çocukların tutumları bu anlamda örneklendirilebilmektedir. Bu örnekten de anlaşılacağı gibi çocukların pasif ve derinlemesine analiz gerektiren gizli tepkileri de söz konusudur. Bu pasif yansımaları çocuğun yaptığı resimlerden, kullandığı boyaların renklerinden, gizlice tuttuğu günlükle-
rindeki yazılardan tespit etmek mümkündür. Yalnızlık hissini kendi kendine iç-

Geliştirilmesi” *Psikolojik Danışma ve Rehberlik* içinde, ed. Gürhan Can. (Ankara: Pegem Akademi Yay., 2013), 264-265.

16 “Pandemi Sırasında Okula Gitmemek Çocukları Nasıl Etkiliyor?”, <https://aklinizikesfedin.com/pandemi-sirasinda-okula-gitmemek-cocuklari-nasil-etkiliyor/> (Erişim Tarihi: 16.02.2021).

selleştirip içine kapanan, kendi kendine konuşmaya başlayan, bebeğine sarılıp sessizleşen çocukların ruh hali dışardan görülmeyen ciddi tahribatlara maruz kalmıştır. Zamanla çocuğun yalnızlığı sevmeye başlaması ve bunu oyun haline getirmesi ise ayrıca dikkat çekmektedir. Böyle bir durumda çocuğun sanal arkadaşlar yaratması ve kendini bir keşif dünyasında karakterize etmesi, gerçek dünyadan git gide kopması söz konusu olmaktadır. Pandemi, çocukların hayatına uyulması zorunlu kurallar getirdiği için, çocuk kendi keşif dünyasını zamanla daha çok sevmekte, kendi kurallarını koymakta, hatta git gide anne ve babasıyla vakit geçirmekten ziyade sanal arkadaşlarına bağlılık duymaya başlamaktadır. Bu bağlamda Yahyaoğlu yalnızlığı dipsiz bir kuyuya benzetmektedir. İçine girildiğinde başka bir gezegendeymiş hissi yaratan, çocuğun kendisini özgür hissettiği bir dünya olabileceğini ifade etmektedir.¹⁷

Resimlerinde kompozisyon oluşturabilme ve duygularının yansıması olarak çizdiklerini ve boya kalemlerini kullanan çocukların, özel bir destek ihtiyacı duyduğu anlaşılmaktadır. Bu araştırmanın verileri çerçevesinde bir örnek vermek gerekirse çizdiği resimlerde anne ve babasının kollarının çizmeyen çocuk, ailesinin ona hiç sarılmadığını anlatmakta, sevgi ve şefkat yoksunluğunu kompoze etmektedir. Aynı şekilde resimlerinde sadece kahverengi ya da siyah renk kullanan çocukların karamsar ve içine kapanık olduğu anlaşılmaktadır. Duygularını sembol ve renklerle ifade edebilen çocuklar mutsuzluklarının kaynağı olan durumlarla bu sayede yüzleşmekte ve ailesine, anlaşılacak adına mesaj vermektedir. Bu bağlamda çocuğun kendi dilinden resimlerini değerlendirebilmek ve onun duygularını okumak büyük önem taşımaktadır. Çünkü çocukların yaşadığı yalnızlığa işaret eden bu duygu durum yansımaları çocukluk deneyimlerinde bir iz bıraktığı takdirde, ilerleyen ergenlik yaşlarında da güven, aidiyet, bağlanma gibi konularda problemlere neden olabilmektedir. Bu durum daha çok çocuğu yetiştiren ve onu sevgi, ilgi gibi beklentiler içine sokan aile bireylerini ilgilendirmekte ve hassasiyet gerektirmektedir.

Pasif olarak değerlendirebileceğimiz ve ciddi bir takip olmadan keşfedilemeyecek olan duygu yansımalarına çocukların yazıp sakladığı günlükler ve anlattıkları rüyalar örnek verilebilmektedir. Çocuğun yazıları, konuşarak dile getiremediği duygularını ve iç dünyasını yansıtmaktadır. Çocuğun korku, kaygı, yalnızlık gibi duyguları, yazı yoluyla somutlaşmış olur ve çocuk bu sayede hem kendisiyle yüzleşir hem de ebeveynlerinin farkındalığını harekete geçirir. Diğer taraftan çocuğun rüya ve kâbusları, çocukluk deneyimlerinde kurduğu bilinçaltı ile bağlantılıdır. Hatta bazı çocukların uyku problemi yaşaması ya da uyunca altını ıslatması gibi durumlar söz konusu olabilmektedir.

Aslında çocuklar doğdukları andan itibaren duygu ve düşüncelerini çevresine anlatma çabası içindedir. Yıldız'a göre çocuk, karşısındaki kişinin ve kendisinin duygularını okuyarak tepkiler verir. Bu noktada önemli olan, çocuğun okuduğu duygu karşısında sergilediği davranışlarıdır. Yaşanan olumsuz duyguların çocuk tarafından gerçek bir his olarak algılanması ve o duygunun

17 Recai Yahyaoğlu, *Yalnızlık Psikolojisi* (İstanbul: Hayat Yayın Grubu, 2019), 35-36.

oluşturduğu düşünceye kendini inanırken bulması kaçınılmaz bir etki-tepki sonucudur.¹⁸ Bu bağlamda çocukların üstesinden gelemediği bu sorunu aşma konusunda davranışsal ve sosyal desteğe ihtiyaç duyduğu anlaşılmaktadır. Çocuk ancak bu sayede gördüklerini ve yaşananları doğru yorumlayabilecektir.

Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Çalışma Birimi, çocukların pandemi döneminde zihinlerinde oluşan belirsizlikleri gidermenin önemi- ne vurgu yapmakta ve yaşa göre davranış belirtilerini takip ederek anne ve babaların önlem almasını önermektedir. Okul öncesi çocuklarda davranış ve becerilerde gerileme, anne ve babaya aşırı düşkünlük, onların hastalanacağı hatta öleceği korkusuyla yanlarından ayrılmak istememe, uyku sorunları, yeme-içme bozuklukları, yatak ıslatma, nedeni bilinmeyen ağrılar, konuşma sorunları gözlemlenebilmektedir. Okul dönemi çocuklarında ise huzursuzluk, saldırganlık, kabuslar, konsantrasyon sorunları, yapması beklenen aktiviteleri yapamama, yaşından daha küçük çocukların davranışlarını yapmaya başlama gibi¹⁹ duygu durum yansımaları ortaya çıkmaktadır. Bazı çocuklar için bu davranışlar geçici bir dönemin belirtileri olmakla beraber iyileşme ve normale dönme hali de kısa sürede yaşanmaktadır. Çocukları olağandışı şartlarda bile kendi normallerini koruyabilecek hale getiren ve ona olumlu yaşam enerjisi aşıl原因 yegâne etmen, anne-babasının, aile büyüklerinin çocuğun saçlarını okşaması, onunla oyunlar oynaması, sohbet etmesidir. Hâlbuki pandeminin getirdiği yeni normal şartlarda sürekli meşgul ve iş yorgunu olan aileler, çocuğa artık sevilmediğini düşündürmüştür. Bu düşünce dünyasında çocuğun kendine acıması, içine kapanık bir kişiliğe bürünmesi ve yalnızlaşması kaçınılmaz olmuştur. Yahyaoğlu'na göre çocuğun zihnini bu şekilde sinsice saran duygu durumları farkında olmadan tehlikeli bir hal alabilmektedir. Çocuk çevresinden soyutlanarak davranışları ile normal iç görüşünü disipline edemeyecek duruma kadar kendisini kaybedebilmektedir. Çocuğun yüzündeki utangaçlık, gözlerindeki dalgın bakış, davranışlarındaki ürkeklik “ben yalnızım” haykırışıdır.²⁰

Bazı çocuklar yalnızlıklarını kendi iç dünyalarında deneyimlerken, içinde buldukları yalnızlığı öğrenmeye çalışarak farklı bir mekanizma geliştirmektedirler. Yalnızlık duygusunu perçinleyerek depresif dışavurumlar sergilemek yerine, yalnızlık halini öğrenmeye başlayarak çevre koşullarını da normalleştirme sürecine girebilmektedir. Öğrenilmiş yalnızlık diye betimleyebileceğimiz bu duygu durumu esasen farklı yansımaları karşımıza çıkarmaktadır. Pandemi çocuklarının öğrenilmiş yalnızlıkları kendi dünyasına çekilerek savunma mekanizması geliştiren, ona zarar veren her durumu dışarda bırakan, anne ve babasından sevgi ve ilgi beklemekten vazgeçen çocukları anlattığı gibi aynı zamanda ebeveynlerine karşı anlayış geliştiren, ailesinin yönlendirmeleri ve

18 Yıldız, *Stresli Bir Dünyada Mutlu Çocuk Yetiştirmek*, 100-102.

19 Özgür Öner, “Covid-19 ve Çocuklar,” *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları*, (2006): 3-6.

20 Yahyaoğlu, *Yalnızlık Psikolojisi*, 38-39.

desteği sayesinde pandemiyi ve zorunlulukları kavrayarak doğru algılayabilen çocukları da anlatmaktadır. Çocuk, geliştirmeyi başardığı bu algı sayesinde özellikle yalnız bırakılmadığının ve kısıtlayıcı imkânlar nedeniyle ailesinin yerine getirmek zorunda olduğu sorumluluklarının farkına varabilmektedir. Ailesiyle konuşmaya, oyun oynamaya ihtiyaç duyduğu anlarda sabırsızlanmak, ağlamak, bağırarak ya da küsmek yerine sabredip beklemeyi öğrenmektedir. Fakat bu olgun yaklaşım, bu araştırmaya dâhil edilen yaş grubu dikkate alındığında daha çok yedi ve sekiz yaşlarındaki çocukların erişebildiği bir dışı vurumu göstermektedir. Alkaş'a göre, altı yaşına kadar oyuncuyla, sanki karşısında biri varmış gibi konuşan çocuklar, ancak belirli bir olgunluğa ulaştıktan sonra tüm oyunları tek başına oynadığının farkına vararak hayal kırıklığı yaşamakta ve gerçekliği anlamaya, çevresindeki neden-sonuç ilişkilerini anlamaya başlamaktadır.²¹ Daha alt yaş grubunda ise "Artık yalnızım, bunu öğrenmeliyim" şeklinde içe kapanık davranışların devam ettiği ve uzman desteğine ihtiyaç duyulabilen bir ruh halinin varlığı karşımıza çıkmaktadır. Pandemi çocuklarının bu gibi duygu durum yansımaları araştırma verileri kısmında da ele alınmaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Çocukların pandemi döneminde yaşadıkları yalnızlığın boyutlarını anlayabilmek ve aynı zamanda karşılaştırmalı yorumlara ulaşabilmek adına, çocukların ailelerinin gözlemlerine dayanan nitel bir çalışma yapılmıştır. Ailelerin Covid-19 pandemi sürecinde çocukları ile ev yaşantılarında ne gibi değişiklikler olduğunu, pandemi ile alışılmaya çalışılan yeni normalimizi ve çocukların pandemiyi nasıl anlamlandırdıklarını anlayabilmek için aileler ile görüşülmüştür. Bu görüşmeler uzaktan telefon konuşmasıyla yapılmış ve ailelerin ifadeleri not alınarak, bunun bir araştırma kapsamında kullanılacağı kendilerine açıkça belirtilmiştir. Özel hayatın gizliliğine zarar vermeksizin hem ailelerin hem de çocukların adlarının saklı tutulacağı bilgisi de ayrıca verilmiş ve ebeveynlerin gönüllü katılımıyla araştırma sürdürülmüştür. Araştırmanın amacı doğrultusunda, zaman kısıtlılığını da göz önünde bulundurarak spesifik bir katılımcı kitlesinin seçilmesi hedeflenmiş ve bu çerçevede her iki ebeveynin de bir işte çalıştığı tek çocuklu aileler araştırmaya dahil edilmiştir. Anne babalardan, çocuklarının duygu durumlarını ve davranışlarını pandemi öncesi ve sonrası şeklinde karşılaştırmalı olarak değerlendirmesi istenmiştir. Görüşülen ailelere belli sorular yöneltilmiş ve belli bir noktadan sonra elde edilen verilerin birbirine benzer olduğu görülmüştür. Bu bağlamda verilerin tekrarını önlemek adına, sadece anne ve babaları kapsayan, 10 çekirdek aile (10 anne ve 10 baba) ile görüşülerek araştırma sınırlandırılmıştır. Anne ve babalarının olası farklı gözlemlerine bağlı kalınarak, 10 farklı çocuk için elde edilen veriler ana-

21 Leyla Alkaş, "Çocuklarda Kendi Kendine Konuşma Alışkanlığı Hakkında Bilmeniz Gerekenler", <https://blog.joker.com.tr/cocuklarda-kendi-kendine-konusma/> (Erişim Tarihi: 16.02.2021)

lize tabi tutulmuştur.

Nitel Veri Toplama ve Analiz Süreci

13.02.2021 ve 27.02.2021 tarihleri arasında ailelerle yapılan görüşmeler tamamlanmış ve araştırma verileri toplanmıştır. Pandemi çocuklarının yalnızlığının problematize edildiği bu çalışmada elde edilen verilerin incelenmesi ve çözümlenmesinde tematik analiz kullanılmıştır. Öncelikle elde edilen veriler kodlanarak temalar belirlenmiştir. Belirlenen temalar MAXQDA adlı nitel veri analizi programı ile ayrı ayrı düzenlenmiş ve elde edilen bulgular tanımlanarak yorumlanmıştır.

Yarı yapılandırılmış örnek bir soru formu doğrultusunda ebeveynlere sorular sorulmuş ve araştırmanın çerçevesi çizilmiştir. Açık uçlu sorulara verilen cevapların nitel veri analizine tabi tutulması için ayrı ayrı temalandırma ve alt kodlara ayırma yoluna gidilmiştir. Kodlama yaparken anne ve babalarla ayrı ayrı yapılan görüşmelerde geçen ifadeler dikkate alınmış, ailelerin kullandığı bazı kilit sözcükler verileri güçlendirmiştir. Ailelerle yapılan görüşmeleri araştırmanın amacı çerçevesinde toplayan, yönerge niteliğindeki sorular şu şekildedir:

- Pandemi öncesi ve sonrası süreci çalışma hayatınız, aile içi ve yakın çevre ilişkileriniz bağlamında anlatabilir misiniz?
- Pandemi sürecinde çocuğunuzla ilişkileriniz, iletişiminiz konusunda herhangi bir değişiklik ya da zorluk yaşadınız mı?
- Pandemi önlemleri ve sosyal mesafe, çocuğunuzun çevresiyle ve sizlerle kurduğu iletişimi ne yönde etkiledi? (örneğin içe kapanıklık, yalnızlaşma ya da eski normalinde gözlemediğiniz davranışları oldu mu?)
- Çocuğunuzla iletişim sürecinizi yönetebilmek için herhangi bir uzman desteğine ya da önerisine ihtiyaç duydunuz mu?

Ailelerin bu sorulara verdiği cevapların bir kısmı kendi ifadeleri değiştirilmeksizin bulgular arasında paylaşılmıştır.

Bulgular

Ailelerle yapılan görüşmeler, araştırma sorularına alınan cevaplardan daha geniş kapsamlı veriler elde edilmesini sağlamıştır ve bu sayede beş farklı tema belirlenmiştir. Her bir temanın alt kodlaması hakkında veri toplanan 10 ayrı çocuğun kendi özelinde farklılıkları görmemizi sağlamakla beraber, bazı noktalarda da birbiriyle benzeşmektedir.

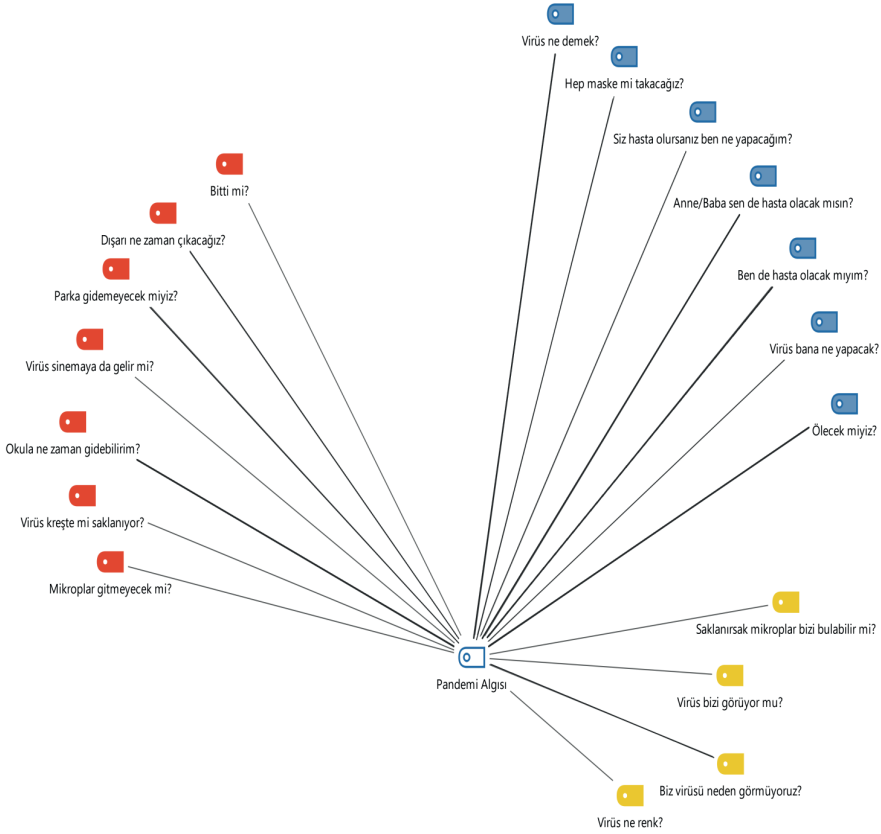


Şekil 1: Araştırmanın Temaları ve Alt Kod Dağılımı

Şekilde, görüşmelerden elde edilen temalar ve alt kod sayıları yer almaktadır. Pandemi Algısı teması, çocukların pandemi algısını betimlemektedir ve bu temayla örtüşen 18 alt kod bulunmaktadır. Bilgilendirme teması, çocukların pandemi hakkında aileleri tarafından bilgilendirilmesini betimlemektedir ve bu temayla örtüşen 18 alt kod bulunmaktadır. Duygu Durum Yansımaları teması, çocukların pandemi süresince gözlemlenen duygu durumlarını ve davranışlarını betimlemektedir ve bu temayla örtüşen 17 alt kod bulunmaktadır. Sosyal/Duygusal Destek teması, çocuklar ve aileleri arasındaki destek ağını betimlemektedir ve bu temayla örtüşen 21 alt kod bulunmaktadır. Uzman Desteği teması, ailelerin pandemi şartlarındaki profesyonel yardım ihtiyacını betimlemektedir ve bu temayla örtüşen 6 alt kod bulunmaktadır.

Tema 1 – Pandemi Algısı

Pandemi gündeminin ve kurallarının tüm bireyleri derinden etkilediği süreçte, çocukların pandemi algısının ne boyutta gerçekleştiğini temsil eden ifadeler görüşme metinleri içinde belirlenmiştir. Görüşmelerde farklı yaş grubunda ve cinsiyette olsa dahi çocukların birbirine benzer algıları olduğu anlaşılmıştır. Tüm çocukların pandeminin ne olduğunu ve neler yaşayacaklarını anlamak için anne ve babalarına birtakım sorular sorduğu ve özellikle bazı soruların tüm çocuklar tarafından büyük merak hatta kaygı oluşturduğu görülmüştür. Şekil 2, çocukların sorularını temsil eden alt kodlar ve belirlenen ana tema arasındaki sıklık ilişkisini göstermektedir.



Şekil 2: Çocukların Pandemi Algısı

Şekilde en ortada yer alan Pandemi Algısı, temayı oluşturmaktadır. Oklarla gösterilen açılımlar ise alt kodları temsil etmektedir. Alt kodlara uzanan çizgilerin kalınlaşması aradaki ilişkinin güçlü olduğunu göstermektedir. Tema ve alt kod ilişkisini daha rahat yorumlayabilmek adına alt kodlar farklı renklerde gruplandırılmıştır.

Mavi etiket rengiyle gösterilen ifadeler, araştırmaya dâhil olan her yaş ve cinsiyet grubundaki çocuklar için ortak bir kaygı anlamamızı sağlamaktadır. Bu kaygı, çocukların bilmediği ve daha önce duymadığı bir şeyi merakla sorgulaması ve “Virüs ne demek?” sorusunu sormasından anlaşılmaktadır. Virüsün kötü, zararlı, tehlikeli olduğunu kavrayan çocuklar, kendileri için kaygı duymanın yanı sıra, en çok anne ve babalarının hasta olmasından korkmakta ve kaygılanmaktadır. Bu durum ise “Anne/Baba sen de hasta olacak mısın?” ve “Siz hasta olursanız ben ne yapacağım?” sorularıyla kendini göstermektedir. Şekilde görüldüğü gibi bu ifadeler ve tema arasındaki çizgiler kalındır ve bu kalınlık, pandemiye yönelik tüm çocukların aynı algıya sahip olduğunu göstermektedir. Örneğin çocuklar anne ve babalarına “Virüs bana ne yapacak?”,

“*Hep maske mi takacağız?*” şeklinde sorular da sormuştur. Fakat bu, diğer sorulara kıyasla çok güçlü bir ilişkiyle karşımıza çıkmamaktadır. Anlıyoruz ki, bu sorular tüm çocuklar tarafından sorulmamıştır. Özellikle sosyal medyanın etkisiyle çocuklar virüsün ölümcül sonuçları olduğunu da öğrenmiş olduğundan güçlü diğer bir ilişki, çocukların “*Ölecek miyiz?*” sorusuyla kendini göstermektedir.

Sarı etiket rengiyle gruplandırılmış alt kodlar daha çok 4-6 yaş grubu çocuklar tarafından sorulmuş sorulardır. Bu yaş grubundaki çocuklar virüsü bir şekle büründürmek, onun bir rengi olduğunu düşünerek zihninde canlandırmak hatta zihninde canlandığı virüsten, saklanma ihtiyacı duymaktadır. Fakat sadece 4-6 yaş grubu değil 7-8 yaşlarındaki çocukların da sorduğu “*Biz virüsü neden görmüyoruz?*” sorusu güçlü bir ilişkiyi göstermekte ve çocukların göremedikleri bir tehlike karşısında korku duyduğunu ve güvenli bir ortam arayışında olduğunu anlamamızı sağlamaktadır.

Kırmızı etiket rengiyle gruplandırılmış alt kodlar ise çocukların evde kaldığı süreçte sıkıldığını, sosyal faaliyetlere ve ev dışındaki ortamlarda vakit geçirmeyi özlediğini göstermektedir. Bu bağlamda özellikle okul dönemi çocuklarının sorduğu “*Okula ne zaman gidebilirim?*” sorusuyla ortaya çıkan güçlü ilişki dikkat çekmektedir. Kreşe giden çocuklar da benzer şekilde bir süre kreşlerinden, öğretmen ve arkadaşlarından uzak kalmalarına geçerli bir cevap arayışı içindedir. Bunu da “*Virüs kreşte mi saklanıyor?*” sorusundan anlamamız mümkündür. Bir başka güçlü ilişki ise “*Dışarı ne zaman çıkacağız?*” sorusunda kendini göstermektedir. Kırmızı etiketle gruplandırılan soruların tümü için yapılabilecek genel yorum, çocukların kaygıları ve aynı zamanda sabırsızlıklarını anlamaya yöneliktir. Eski yaşam normallerine ve özgürce eğlencelerine dönme isteğini anladığımız farklı yaş grubundaki çocukların “*Bitti mi?*”, “*Mikrop-lar gitmeyecek mi?*”, “*Parka gidemeyecek miyiz?*”, “*Virüs sinemaya da gelir mi?*” gibi soruları da ayrıca pandemi algılarını ve sorgulama biçimlerini ifade etmektedir.

Tema 2 – Bilgilendirme

Çocukların ruh sağlıklarını etkileyen ve eski yaşam normallerini değiştiren pandemi sürecinde anne babaların doğru bilgilendirme yapması ve çocuklarıyla onların anlayacağı bir dilde konuşmaları çok büyük önem arz etmektedir. Çocukların meraklı ve endişeli sorularına ailelerinin nasıl yaklaşım gösterdiğini anlamamızı sağlayan Şekil 3’te anne ve/veya babaların çocuklarını bilgilendirirken kullandığı ifadeleri gösteren alt kodlar ve belirlenen ana tema arasındaki sıklık ilişkisi görülmektedir.



Şekil 3: Çocukların Aileleri Tarafından Bilgilendirilmesi

Şekilde en ortada yer alan Bilgilendirme, temayı oluşturmaktadır. Oklarla gösterilen açılımlar ise alt kodları temsil etmektedir. Alt kodlara uzanan çizgilerin kalınlaşması aradaki ilişkinin güçlü olduğunu göstermektedir. Tema ve alt kod ilişkisini daha rahat yorumlayabilmek adına alt kodlar farklı renklerde gruplandırılmıştır.

Yeşil etiket rengiyle gruplandırılmış alt kodlarda, ailelerin çocuklarını daha fazla endişelendirmemek ve süreci sakin atlatmalarını sağlamak amacıyla kullandıkları ifadeler görülmektedir. “Bu geçici bir durum”, “Ellerimizi daha sık yıkarsak geçecek”, “Evimizde kalmamız gerekiyor”, “Kurallara uymak zorundayız”, “Çocuklara bulaşmıyor merak etme”, şeklindeki ifadelerin her biri, kalın çizgi ile kurulmuş güçlü ilişkiyi anlatmaktadır.

Turuncu etiket rengiyle gruplandırılmış alt kodlarda ise çocuklarına, ruh sağlıklarında tahribat yaratmayacak gerçekler ve pandemi sürecinde uyulması gereken kuralları anlatabilmek amacıyla ailelerin kullandıkları ifadeler görülmektedir. Her ailenin kendi çocuğuna benzer ifadeleri kullandığını görebildiğimiz ve kalın çizgiyle karşımıza çıkan güçlü ilişkiye alt kodlar şu şekil-

dedir: “Bir süre dedenlere gidemeyeceğiz ama görüntülü konuşacağız”, “Bir süre okullar açılmayacak”, “Bir süre filmleri evde izleyeceksin”, “Bir süre oyun parkına gitmeyeceğiz”, “Artık dışarda yemek yemeyeceğiz”, “Sabretmelisin”. Bu ifadeler, çocukların sosyalleşme ihtiyacını ve evin sınırlarının dışına çıkma sabırsızlığı yaşadığını da göstermektedir. Aileler bu durumu anlayışla karşılayarak çocuklarını bilgilendirme yoluna gitmiştir.

Diğer taraftan mor etiket rengiyle gruplandırılmış alt kodlarda ailelerin, çocuklarını bilgilendirirken yıkıcı ve kalıcı etki bırakabilecek keskin ifadeler kullandığı görülmektedir. Görüşülen ailelerin neredeyse tamamı dışarı çıkmak isteyen, oyun parkına gitmek için ağlayan çocuklarına “Dışarda virüs/mikrop var” demek zorunda kalmıştır. Bu ifadedeki güçlü ilişki şeklinde de görülmektedir. Bunun yanı sıra diğer bir güçlü ilişki “Bulaşıcı bir hastalık” ve “Haberleri birlikte izledik” ifadelerinde karşımıza çıkmaktadır. Bu iki ifadenin arka planında anne ve babaların, çocuklarını ikna etmekte zorlandığı bilgisi de alınmıştır. Bu sebeple çocuklarına Covid-19’u ve virüsün ne olduğunu anlatırken ilk zamanlardaki korkutucu olmayan ifadeleri bırakıp bulaşma tehlikesini sert şekilde ifade etmek zorunda kaldıklarını belirtmişlerdir. Aynı doğrultuda yine çocuklarını ikna etmek için haberleri ve güncel verileri birlikte takip etme yoluna gittiklerini de açıklamışlardır. Bazı ailelerin ise çocuklarına internet kaynaklarından virüs resimlerini gösterdiği görülmektedir. Çocuklar bu gibi bilgilendirme yollarıyla kendi kaldıracabilecekleri daha ağır gerçeklerle yüzleşmek durumunda bırakılmıştır. Özellikle “Evden çıkarsak ölürüz”, “Dışarı çıkarsak virüs bizi yakalar” ifadeleri çocuğun ruh halini tahrip edecek ve korku tohumlarını ekecek niteliktedir. Bu yola başvuran aileler, çocuklarına dürüst olduklarını ve onların gerçeklerle yüzleşmesini istediklerini belirtmişlerdir.

Kırmızı etiket rengiyle belirtilen alt kod ise çocuklarını pandemiyle ilgili bilgilendirme gereği duymayan bir ailenin ifadesini göstermektedir. “Bilgi vermedik” ifadesinin arka planında aile sosyal medya ve internet sayesinde kendilerinin ayrıca ek bir bilgilendirme gereği duymadıklarını, çocuklarının haber ve görsellerle her şeyi öğrendiğini ve sürece uyum sağlayabildiğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra, sürekli çalıştıklarından çocukları ile sohbet edecek vakitlerinin olmadığını, bu yüzden de bilgi verme fırsatı bulamadıkları açıklamasını yapmışlardır.

Tema 3 – Duygu Durum Yansımaları

Pandemi sürecinde çocukların farklı duygu durumları olabileceği gibi davranışları da farklılık gösterebilmektedir. Bazı çocukların pandemi sürecinin getirilerine ve kurallara karşı tepkisi aktif olurken, bazı çocuklarda pasif bir tutum gözlemlenmiştir.



Şekil 4: Çocukların Duygu Durum Yansımaları

Şekilde en ortada yer alan Duygu Durum Yansımaları, temayı oluşturmaktadır. Oklarla gösterilen açılımlar ise alt kodları temsil etmektedir. Alt kodlara uzanan çizgilerin kalınlaşması aradaki ilişkinin güçlü olduğunu göstermektedir. Tema ve alt kod ilişkisini daha rahat yorumlayabilmek adına alt kodlar mor ve turuncu olmak üzere iki farklı renkte gruplandırılmıştır.

Turuncu etiket rengiyle gruplandırılmış alt kodlar çocukların aktif duygu durum yansımalarını göstermektedir. Çocukların evde kalmaktan sıkılması, anne/babasıyla kurduğu iletişimin azalmaya başlaması, virüsten korkması ve ailesinin de hastalanacağını düşünmesi, okul/kreş ortamlarına duyduğu özlem, oyun arkadaşlarını göremeyişi gibi etkili sebeplere bağlı olarak ailelerin çocukları hakkında aktardığı bazı duygu durumları, güçlü ilişkileri görmemizi sağlamaktadır. “Ağlama/Hıçkırma”, “Bağırma”, “Eşyaları Fırlatma” ve “Narsis Tutumlar” çocukların en sık sergilediği davranışlar arasında yer almaktadır. Yaşadığı yeni normal düzeni kabullenmeye çalışırken yeme/içme bozukluğu gözlemlenen çocuklar da yer almaktadır. Dikkat çekmek istercesine çocukların evdeki eşyaları dağıttığı, oyuncaklarını kırdığı da ifadeler arasında yer almaktadır. Bunların yanı sıra gündüz uykusu uyumayan, geceleri sürekli ağlayarak uyanan ve bu bağlamda “Uyku Bozukluğu” ifadesini ön plana çıkaran duygu durum yansımaları da dikkat çekmektedir. Çocuklarının sürekli kâbus-

lar gördüğünü, çığlık ve hıçkırıklarla uyandığını anlatan aileler de olmuştur ve bazı çocukların altına kaçırıldığı ve bunun beraberinde gittikçe utanma, içe kapanma gibi ürkek tavırlar sergilediği de belirtilmiştir.

Mor etiket rengiyle gruplandırılmış alt kodlar ise çocukların pasif duygu durum yansımalarını göstermektedir. Davranışlarıyla kendi iç dünyasını açık etmeyen çocuklara dair ailelerin iyi birer duygu okuması yapması, çocuğunu daha çok gözlemlemesi ve daha detaylı takip etmesi gerekmiştir. Çocukların gizli duygu durumlarını çizdikleri karamsar ve üzücü resimlerden, kullandıkları boya kalemlerinin renginden anlamak ve davranış farklılıklarını tespit etmek mümkün olmuştur. Bunun yanı sıra bazı çocukların günlük tutması ve yazılarında *“Eskiden annemle parka giderdik”, “Eskiden babamla beraber tren oynardık”, “Eskiden dedemin kucağına oturup birlikte bulmaca çözerdik”, “Artık benimle kimse ilgilenmiyor”* gibi dikkat çekici cümlelerle içlerini döktükleri bilgisi alınmıştır. Özellikle 4-6 yaş grubundaki çocuklarda virüsten saklanacağını düşünerek *“Dolaba Saklanma”* davranışının ortaya çıktığı, bu yaş grubundaki bazı çocukların *“Kendi Kendine Konuşma”, “Hayali Arkadaşlar Yaratma”* gibi davranışlarla ailelerinin dikkatini çektiği anlaşılmıştır. En güçlü ilişkiyi görmemizi sağlayan pasif duygu durum yansımaları ise *“Küsme”, “Sessizleşme/Konuşmama/Az Konuşma”* ve *“Yalnızlaşma”*dır.

Pandemi çocuklarının aktif ya da pasif duygu durum yansımaları iç dünyalarındaki ruhsal iniş çıkışları ve değişimleri göstermektedir. Tema ve alt kodlar arasında kalın çizgilerle görmüş olduğumuz güçlü ilişkiler, pandemi çocuklarının öğrenilmiş yalnızlığını belirgin hale getirmektedir. Çünkü tüm çocuklar yeni normal düzende bazı paylaşımlardan, sevgiden, ilgi odağı olmaktan, çocukluklarını özgürce yaşamaktan uzaklaşmıştır. Yaşadıkları duygu boşluğu karşısında hırçınlaşmanın yanı sıra içlerine de kapanmaları olası sonuçlardır. Fakat iki türlü de çocukların tepkileri, yalnızlaştıkları mesafeli yaşantıya karşıdır.

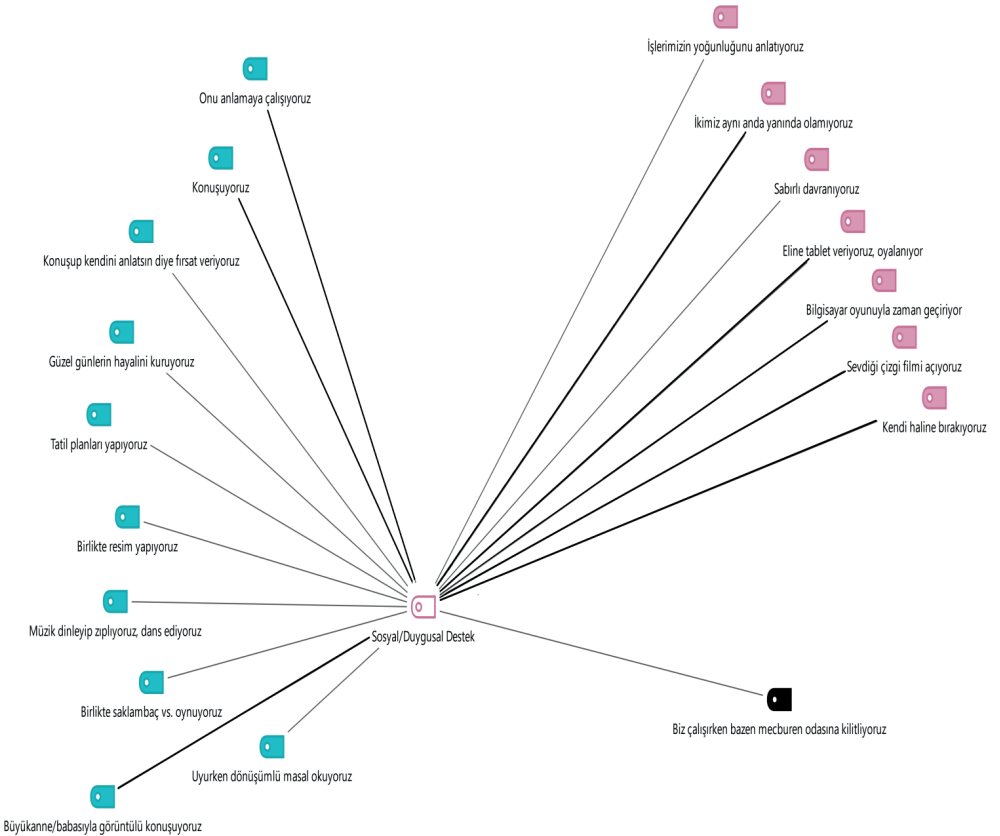
Tema 4 – Sosyal/Duygusal Destek

Çocuklar yalnızlaştıkça ailelerine daha çok soru sormakta, daha çok ağlamakta, içlerine daha çok kapanmaktadır. Arkadaşlarını görmek ya da dışarı çıkmak konusunda daha ısrarcı olabilmektedirler. Bu gibi durumlarda en yakınları olan anne ve babalarının sosyal ve duygusal anlamda desteğini aramaktadırlar. Ailesine sorduğu sorular karşısında ikna edici cevaplar alabilmek ya da anne-babasına dilediği gibi sarılarak manevi doyumunu yaşamak en haklı ihtiyaçlarıdır. Ailelerin bu ihtiyacı nasıl karşılama yoluna gittiğini anlamak için görüşmelerde verdiği cevaplarla bazı yorumlara ulaşılmıştır.

Şekil 5'te en ortada yer alan Sosyal/Duygusal Destek, temayı oluşturmaktadır. Oklarla gösterilen açılımlar ise alt kodları temsil etmektedir. Alt kodlara uzanan çizgilerin kalınlaşması aradaki ilişkinin güçlü olduğunu göstermektedir. Tema ve alt kod ilişkisini daha rahat yorumlayabilmek adına alt kodlar

farklı renklerde gruplandırılmıştır.

Mavi etiket rengiyle gruplandırılmış alt kodlarda ailelerin, çocuklarına destek olabilmek adına çabaladığını gösteren ifadeler yer almaktadır. Bu ifadeler arasında en güçlü olanı, tüm ailelerin özen gösterdiği ve uyguladığı bir sosyal/duygusal desteği göstermektedir. *“Büyükanne/Büyükbabayla görüntülü konuşuyoruz”* alt kodu, anne ve babaların, çocuklarının aile büyükleriyle uzaktan da olsa iletişim kurabilmelerini sağladığını göstermektedir. Bu sayede çocuğun yalnızlık hissi azalmakta ve paylaşım ihtiyacı karşılanabilmektedir. Bunun yanı sıra tüm ailelerde süreklilik göstermese de *“Konuşup kendini anlatsın diye fırsat veriyoruz”*, *“Güzel günlerin hayalini kuruyoruz”*, *“Tatil planları yapıyoruz”*, *“Birlikte resim yapıyoruz”*, *“Müzik dinleyip zıplıyoruz, dans ediyoruz”*, *“Birlikte saklambaç oynuyoruz”*, *“Uyurken dönüşümlü masal okuyoruz”* şeklindeki ifadeler, evin sınırları içinde dahi olsa çocukla vakit geçirilen ve onu anlama çabası içinde olunan aktif bir destek mekanizmasının varlığını göstermektedir.



Şekil 5: Çocuklar ve Aileleri Arasındaki Destek Ağ

Pembe etiket rengiyle gruplandırılmış alt kodlarda ailelerin, çocuklarına destek olabilmek adına yapıcı olamadığı ve yetersiz kalabildiği görülmektedir. Bazı aileler, çocuklarının ruh halini anlamak yerine kendilerini ve iş yoğunluklarını anlatarak, kendi geçerli sebeplerini çocuklarına anlatma yoluna gitmektedir. Bazı aileler sabırlı davranmakta, çocuklarının hırçınlığına, ağlamalarına sadece sabır gösterdiğini ifade etmektedir. Güçlü ilişki ağını anlamamızı sağlayan alt kodlardan biri; *“İkimiz aynı anda yanında olmuyoruz”* şeklindedir. Ebeveynlerin her ikisi de çalıştığı ve pandemi dolayısıyla işlerini evden yürütmek zorunda oldukları için aralarında nöbetleşe bir görev dağılımı yapmakta, annenin işi/toplantısı varken baba; babanın bir işi/toplantısı varken anne, çocuğuyla ilgilenme yoluna gitmektedir. Fakat bazı durumlarda çocuk yanında ailesinden sadece birini görmekle yetinmemekte ve bu duruma tepki gösterebilmektedir. Çocuklarını ikna edemeyen ya da ilgilenmek için yeterli zaman bulamadığını söyleyen ailelerde ise dijital yalnızlık için ortam hazırlanmaktadır. *“Eline tablet veriyoruz, oyalanıyor”, “Bilgisayar oyunuyla zaman geçiriyor”, “Sevdiği çizgi filmi açıyoruz”* şeklindeki alt kodlar göstermektedir ki çocuklar yalnızlıklarını, bilgisayar oyunları ya da dijital aygıtların sunduğu sanal dünyada oyalanarak, kabullenme yoluna itilmektedir. Bu durum aslında çocuğu, yalnızlığının bir kader olduğu fikrine doğru iten durumların nasıl ortaya çıktığını göstermektedir. Çünkü çocuk manevi destek ihtiyacını sanal bir dünyadaki geçici mutlulukla ikame eder hale gelmektedir. Bu bağlamda *“Kendi haline bırakıyoruz”* ifadesi, çocuğun kendi dünyasını kurmasına ve yalnızlaşmasına ortam hazırlayan bir sosyal/duygusal destek açığını anlamamızı sağlamaktadır.

Ailenin sosyal/duygusal desteği bağlamında en uç durum, siyah etiket rengiyle gösterilmiş ve diğer alt kodlardan ayrı tutulmuştur. Çünkü burada alt kodu temsil eden ifade ailenin de yapmaktan hoşnut olmadığı fakat mecbur kaldıklarını belirttikleri bir ifadedir. *“Biz çalışırken bazen mecburen odasına kilitliyoruz”* ifadesinin arka planındaki gerekçe ailenin şu cümleleri arasında geçmiştir:

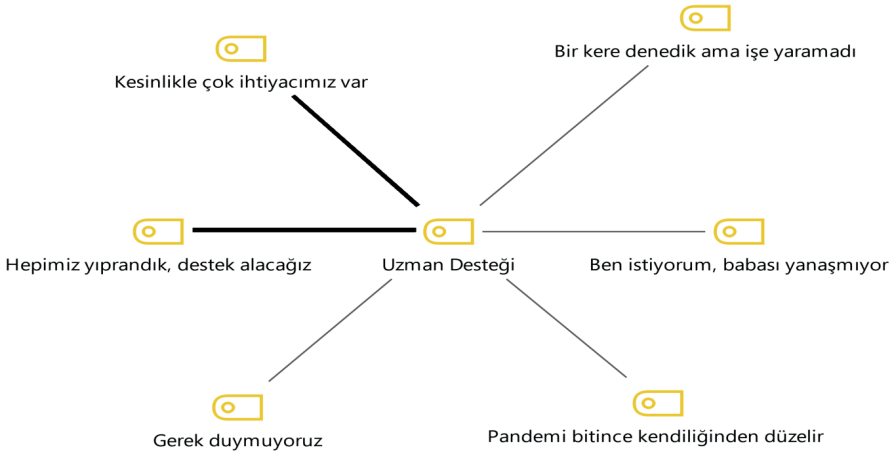
“İkimiz de çok yoğun bir dönemdeyiz, çok yoğun toplantılar oluyor, bazen yemek yemeye fırsat olmuyor. Çocuk da bir yandan ilgi bekliyor. Haklı... Ama tam toplantı ortasında bağırıma başlıyor. Bir keresinde mutfağa gidip ne var ne yoksa yere atıp kırdı. Tekrar aynı şeyi yapmasın diye odasına kilitleme kararı aldık. Ya yine bir şeyleri kırarsa, bir yerini keserse daha büyük üzüntü olacak... Bu yüzden mecbur kaldık, odasına kilitliyoruz...”

Çocuğun ailesinin tecrübe ettiği olumsuz duruma kendince bulduğu bu çözümün çocuk üzerinde uzun vadede derin izler bırakacağı düşünülmektedir. Bu sebeple çaresiz kalınan durumlar karşısında uzman desteği almak ve çocukla doğru ve onun ikna olacağı şekilde konuşmanın yollarını öğrenmek en etkili çözüm olmaktadır.

Tema 5 – Uzman Desteği

Covid-19 pandemisi ebeveynlerin de daha önceden tecrübe etmediği ve kimi zaman nasıl davranmaları gerektiğini bilemedikleri zor süreçleri berabere getirmiştir. Bu zor süreçte çocuklarının kaliteli zaman geçirebilmesi ve en az ruhsal tahribatla bu dönemi atlatabilmelerini sağlamak adına profesyonel destek ihtiyacı duymaları, olası durumlardan biridir. Bu bağlamda oluşturulmuş tema ve alt kod ilişkisi Şekil 6’da gösterilmiştir.

Şekilde en ortada yer alan Uzman Desteği, temayı oluşturmaktadır. Oklarla gösterilen açılımlar ise alt kodları temsil etmektedir. Alt kodlara uzanan çizgilerin kalınlaşması aradaki ilişkinin güçlü olduğunu göstermektedir.



Şekil 6: Ailelerin Profesyonel Yardım İhtiyacı

Pandemi çocuklarının anne ve babaları, çocuklarıyla tecrübe ettikleri bu süreçte hep birlikte yıprandıklarını ve destek almaya karar verdiklerini açıklamıştır. “Hepimiz yıprandık, destek alacağız”, “Kesinlikle çok ihtiyacımız var” alt kodları ile kurulmuş güçlü ilişki uzman desteğinin önemini göstermektedir. Pandemi sürecinde profesyonel destek almayı bir kere deneyen ama sonuç alamadığı için bırakan bir aile de olmuştur. Bazı ailelerde anne ve baba arasında da fikir birliğinin sağlanamadığı anlaşılmıştır. Anneler uzman desteği almaya sıcak bakarken, babalar bu konuda olumlu yaklaşım göstermemektedir. Bazı aileler ise pandeminin geçici bir süreç olmasına ve her şeyin yakında normale döneceğine inanmakta ve aile için sorunların da böylece ortadan kalkacağına inanmaktadır. Bazı ailelerin ise profesyonel yardıma hiçbir şekilde ihtiyaç duymadığı görülmektedir. Bu sürecin artı ve eksileriyle hem kendilerine hem de çocuklarına bir tecrübe olacağını düşünmektedirler. Bu sebeple uzman desteğini de bu tecrübe edinme sürecini etkileyecek harici bir faktör olarak görmekte ve kabul etmemektedirler.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada pandemi sürecinin çocuklar üzerindeki etkileri, gözlemsel bilgiler dâhilinde açıklanmaya çalışılmıştır. Farklı yaş grubundan, farklı algılara ve yaşam pratiklerine sahip 10 çocuğun aileleriyle görüşülerek elde edilen bilgiler yorumlanmış ve “pandeminin yalnız çocukları” diyebileceğimiz bir neslin duygu durumları ve davranışları incelenmiştir. Araştırma verilerinin toplanması için gönüllü katkı sağlayan anne ve babaların ifadeleri, tematik kodlama yapılarak sadeleştirilmiş ve çocukların pandemi algıları, aileleri tarafından nasıl bilgilendirildikleri, duygu durumlarının yansımaları, anne ve babalarıyla aralarındaki sosyal destek ağı ve ailelerin bu süreçte profesyonel yardıma ihtiyaç duyup duymadığı hakkında karşılaştırmalı sonuçlar elde edilmiştir.

Ebeveynler açısından baktığımızda tek çocuk sahibi olmak çocuğun yakınında bir oyun arkadaşı olmadığı gerçeğini, bu sebeple de sürekli anne ve babasıyla vakit geçirmeye ihtiyaç duyduklarını göstermiştir. Anne babalar da özellikle pandemi kısıtlarında çocuklarının bu ihtiyacını karşılama çabası içinde, onlarla doğru iletişimi kurabilmenin zorluklarıyla yüzleşmiştir. Pandemi çocukların narsis tavrı ve “*Ben buradayım*”, “*Benimle ilgilenin*”, “*Benim istediklerimi yapın*” şeklindeki açık ve kapalı baskıcı tutumları söz konusu olmuş ve ebeveynler çocuklarının her istediği zaman yanlarında olamamıştır. Bunun sebebinin ise, anne ve babanın aynı anda yerine getirmeleri gereken iş sorumlulukları ve neredeyse tüm güne yayılan iş yoğunlukları ve toplantıları olduğu belirtilmiştir. İş ve yaşam dengesini kurmakta güçlük çeken bazı aileler, çocuklarının zamanından çaldıklarını düşünerek bu eksikliği telafi edebilmek adına alternatif çözümler aramıştır. Bunun için çocuklarıyla konuşmuş, gelecek güzel günlerin hayalini kurmuş, çocuklarıyla oyunlar oynamak için zaman yaratmıştır. Bazı aileler ise çocuklarının oyalanabilmesi için bilgisayar oyunlarına ve tabletlere başvurmuş, çocuklarının bebek ve arabalarıyla oynarken aldığı hazzın gün geçtikçe azalmasına seyirci kalmıştır. Ebeveynlerin teknolojiyi bilinçsizce kullandırması, aile içinde kaliteli iletişime zarar vermiş ve çocuğu sanal bir dünyaya doğru itmiştir. Çocuklar her ne kadar ellerindeki tableten, bilgisayar başındaki oyunlarından sıkıldıklarını ve anne-babasıyla vakit geçirmek istediklerini anlatmaya çalışsalar da, aileler çocuklarını mecburi sebeplerle dijital dünyada yalnız bırakmıştır.

Çocukların pandemi sürecinde büyürken ihtiyaç duyduğu ilgiyi ve sevgiyi bulamayışı, büyük anne ve babalarını sadece uzaktan görmek zorunda olmaları, arkadaşlarını, kreş/okullarını özlemeleri, virüs gibi bir kavramla tanışıp ölmekten korkmaları, anne ve babaları hastalanırsa ne olur diye düşünerek endişelenmeleri, karantina diye kendilerine anlatılan yasakların ne zaman biteceğini bilememeleri ve bu konuda cevapsız sorularıyla yüzleşmeleri, onları hırçınlaştırmış ya da çaresizleştirmiştir. Çaresiz hisseden çocuklar ailelerinden uzaklaştıklarını hissettikleri için aktif ya da pasif tepki davranışları sergilemiştir. Yeme içme bozuklukları, uyku problemleri, eşyaları fırlatıp atmaları, ağlamaları gibi aktif duygu durum yansımalarının yanı sıra sessizleşme, içine

kapanma, dolaba saklanma, günlük tutma, depresif resimler çizme, küsme gibi pasif duygu durum yansımaları da gözlemlenmiştir.

Davranışlarıyla ve hatta sessizliğiyle dahi kendini anlatan, ailesine mesaj veren çocukların aileleri tarafından yalnızlaştırıldığı anlaşılmıştır. Bu sonuca ulaşmayı sağlayan en bariz durum, çocuğun ağlayıp bağırması, sürekli ilgi çekmek için evin içinde dolaşmaması için odasına kilitlenmesidir. Yalnızlaşan çocukların kendi kendine konuşmaya başlaması, hayali arkadaşları varmışçasına gerçeklikten uzaklaşması da bir başka etkili örnektir. Anne ve babaların, pandemiye sorgulayan çocuklarının meraklı ve endişeli tavırlarına karşılık, sosyal medya ve haberleri tüm açıklığıyla seyrettirmesi çocuğun ruhsal dünyasında ve sosyal gelişiminde tahribat yaratacak önemli bir sebeptir. Araştırmaya dâhil edilen farklı yaş gruplarındaki çocuklardan, sekiz yaş altında düş, hayal ve gerçek ayrımını yapamayan çocukların davranış örüntülerini gözlemleri şekillendirdiği için ailelerin, ölüm ve kayıp haberlerini izlerken veya sosyal medyadan takip ederken çocuklarının etkilenebileceği gerçeğini akıldan çıkarmamaları ve dikkatli olmaları gerekmektedir.²²

Pandemi sürecinin çocukların sosyal çevresini daralttığı ve çocuğu yalnızlığa doğru çektiği, duygusal bağlarının zayıfladığı, iyimserliğini ve olumlu beklentilerini kaybetmeye başladığı elde edilen sonuçlar arasındadır. Böyle durumlarda anne ve babalar her zaman çocuklarının yaralarını saramamakta, onlara destek olamadıkları gibi onların anlayacağı dilde çocuklarını ikna edememektedir. Bu nedenle profesyonel bir destek almaları kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. Yıldız'a göre, mutlu aileler yüz yüze sözlü iletişim kurabilen, ailede konuşmaya ihtiyacı olan birisi varsa televizyonun kapatıldığı, telefonların kaldırıldığı ve herkesin birbirini dinlediği ailelerdir. Önemli olan o anki paylaşım ve karşılıklı anlayışla birbirinin yükünü hafifletebilmektir.²³ Çocuğu bir birey olarak görmek, onu ciddiye almak, düşünce ve söylemlerini garipsemeden onu yönlendirmek gerekmektedir. Çocuğa ailesi tarafından verilen destek ile çocuğun algıladığı destek birbirini tutmuyor olabilir. Bu durumda çocuğun mutsuz olması, içe kapanarak yalnızlaşması normal karşılanabilecek bir sonuçtur ve bunun önüne geçmek için aile üyelerinin bir araya gelmesi, yalnızlığın zehrini yok edebilecektir. Aksi takdirde çocuk sürekli ilgisizliği kanıksayacak ve pandeminin yalnızlığını öğrenmiş çocukları, ergenliğe aynı kırılğan ruh haliyle adım atacaktır. Pandemi şartlarında büyüyen bir çocuğun sosyal ve duygusal izolasyonun izleriyle yaş almaması için uzman desteğiyle yönlendirme sağlanmış ebeveyn desteğine ihtiyacı olduğu göz ardı edilmemelidir.

22 Aysu, Duyan Çamurdan, "Görsel Medyanın Çocuk Sağlığına Etkileri," *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 16(2), (2007): 25-30.

23 Yıldız, *Stresli Bir Dünyada Mutlu Çocuk Yetiştirmek*, 96.

KAYNAKÇA

- Alkaş, Leyla “Çocuklarda Kendi Kendine Konuşma Alışkanlığı Hakkında Bilmeniz Gerekenler”, <https://blog.joker.com.tr/cocuklarda-kendi-kendine-konusma/> (Erişim Tarihi: 16.02.2021)
- Aral, Neriman ve Baran, Gülen. Çocuk Gelişimi. İstanbul: Ya-Pa Yayın, 2011.
- Aral, Neriman ve Doğan Keskin, Ayten. “Ebeveyn Bakış Açısıyla 0-6 Yaş Döneminde Teknolojik Alet Kullanımının İncelenmesi.” *The Turkish Journal on Addictions* 5, (2018): 317-348.
- Duyan Çamurdan, Aysu. “Görsel Medyanın Çocuk Sağlığına Etkileri.” *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 16(2), (2007): 25-30.
- Er, Melek. “Çocuk, Hastalık, Anne-Babalar ve Kardeşler.” *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 49, (2006): 159-160.
- Kaya, Alim ve Çivitçi, Asım. “Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarının Geliştirilmesi” Psikolojik Danışma ve Rehberlik içinde, Editör: Gürhan Can. Ankara: Pegem Akademi Yayınları, 2013.
- Kaya, Burhanettin. “Pandeminin Ruh Sağlığına Etkileri.” *Klinik Psikiyatri Dergisi* 23, (2020): 123-124.
- Kılıç, Şükran. Çocuk Ruh Sağlığına Etki Eden Faktörler: Anne-Babalık Davranışları, Kardeş ve Akran İlişkileri. Ankara: Hedef Yayınları, 2015.
- Koştaş, Münir “Sosyalleşme.” *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 23, (1987): 330.
- Öner, Özgür. “Covid-19 ve Çocuklar.” *Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları*, (2006): 3-6.
- “Pandemi Sırasında Okula Gitmemek Çocukları Nasıl Etkiliyor?”, <https://aklinizikesfedin.com/pandemi-sirasinda-okula-gitmemek-cocuklari-nasil-etkiliyor/> (Erişim Tarihi: 16.02.2021).
- Paz, Octavia. *Yalnızlık Dolambacı*. Çeviren: Bozkurt Güvenç. İstanbul: Bayraktar Yayınevi, 1982.
- Pisano, Luca vd., “A Qualitative Report On Exploratory Data On The Possible Emotional/Behavioral Correlates Of Covid-19 Lockdown in 4-10 Years Children in Italy”, <https://www.researchgate.net/publication/340620013>. (Erişim Tarihi: 13.02.2021).
- Seligman, Martin. Öğrenilmiş İyimsizlik. Çeviren: Semra Kunt. Ankara: HYB Yayınları, 2007.
- Tarhan, Nevzat, “Geniş Çekirdek Aile Yalnızlığın En Büyük İlacı”, <https://npistanbul.com/tarhan-genis-cekirdek-aile-yalnizligin-en-buyuk-ilaci/5719> (Erişim Tarihi: 12.02.2021).

Twenge, Jean Marie. *Ben Nesli*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.

Yahyaoglu, Recai. *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Hayat Yayın Grubu, 2019.

Yıldız, Ahmet. *Stresli Bir Dünyada Mutlu Çocuk Yetiştirmek*. İstanbul: Alfa Basım Yayım, 2019.

COVID-19 VE YALNIZLIK

DR. ÖĞR. ÜYESİ ALİ AKDOĞAN

Uluslararası Fınal Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı Öğr. Üyesi

Özet

Korona virüs hastalığı 2019 (COVID-19) ölümcül sonuçları olan bir pandemi olarak ortaya çıkarken, dünyayı son bir yıldır küresel bir halk sağlığı kriziyle karşı karşıya bırakmıştır. Bu salgınla birlikte artan vaka ve ölümlerin yanı sıra ayrıca toplumları önemli sosyo-ekonomik, politik ve psiko-sosyal etkileri de değişime zorlamış ve dolayısı ile bireylerin yaşamlarını derinden sarsmaya başlamıştır. Ülkeler bir yandan salgını kontrol altına almak için çeşitli kısıtlama tedbirleri alırken diğer yandan bireylerin kısıtlanmasından ve kapanmanın yarattığı ekonomik, sosyal ve psikolojik sonuçları ile ilgilenmek zorunda kalmıştır. Bu bağlamda görülen en önemli zorluklardan biri izolasyonlara maruz kalan bireyin içine düştüğü yalnızlıktır. Bu makalede Covid-19'un yarattığı etkiler çerçevesinde bireylerin yalnızlıkla yüzyüze kalmaları çeşitli boyutlar açısından incelenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, Covid-19, Yalnızlık, Sosyal İzolasyon, Psikolojik Yaklaşımlar.

Abstract

While the coronavirus disease 2019 (COVID-19) emerged as a pandemic with fatal consequences, it has exposed the world to a global public health crisis for the past year. In addition to the increased cases and deaths with this epidemic, it also forced the societies to change the important socio-economic, political, and psycho-social effects and thus began to shake the lives of in-

dividuals deeply. Countries have had to deal with the economic, social and psychological consequences of the restriction of individuals and closure while taking various restraint measures to control the epidemic. One of the most important difficulties seen in this context is the loneliness that the individual exposed to isolation falls into. In this article, within the framework of the effects of Covid-19, individuals' confrontation with themselves is examined in terms of various dimensions.

Keywords: *Pandemi, Covid-19, Loneliness, Social Isolation, Psychological Approaches.*

Giriş

Tüm dünyada pandemi olarak tanımlanan COVID-19 küresel salgını, kişisel ve toplumsal hayatın kritik bir öznesi olan bazı yaşam olgularını olumsuz etkilemektedir. COVID-19 küresel salgını ile birlikte belirgin düzeyde gözlemlenebilen sosyal yabancılaşma ve tecrit gibi olumsuz durumların insan psikolojisinin en karmaşık kavramlarından biri olan yalnızlığı besleyip beslemediği incelenmesi gereken bir konu alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Karantina dönemleri kapsamında sosyal mesafe içerisinde yaşayan bireyler için yalnızlığın yaşam boyu karşılanabilir olma özelliğini yok olmuştur. Sigmund Freud tarafından ileri sürüldüğü gibi insanları, temas ihtiyacı olan sosyal hayvanlar olarak ele aldığımızda yalnızlığın söz konusu sosyal temasın gerçekleşmediği süreçler içerisinde hissedilebileceği söylenebilir. Öznel bir kavram olarak yalnızlık, sübjektif bir duygu olduğundan, tespit edilmesi ve/veya tanımlanması oldukça zordur. Yalnızlık, sosyal gruplar içerisinde hissedileceği gibi bireysel olarak da hissedilebilen bir duygudur. Örneğin, sosyal gruplar içerisinde hissettiğimiz ait olamama duygusu, bireyleri yalnızlık hissine sürükleyebileceği gibi bireylerin aynı gruplar içerisinde maruz kaldıkları sosyal ve duygusal tecrit de onların kendilerini yalnız hissetmelerine sebep olabilmektedir. Bununla beraber, bağlamsal ve mekansal düzeyde yaşanamayan yalnızlık hissi, kişisel yalnızlık olarak tanımlanabilir.

İnsanların yaşam deneyimleri içerisinde kaçınılmaz ve acı verici kavramlardan biri olan yalnızlığın insan yaşamı üzerindeki etkileri, birçok çalışma alanının konusu olmuştur. Yapılan çalışmalara göre, yalnızlığın erken ölme olasılığına etkisi %45'tir.¹ Bu oran; sigara içmek, obezite, hava kirliliği ve spor yapmamak gibi bireylerin erken ölüm olasılığını yükseltebilecek faktörlerin oranlarından daha yüksektir. Buna ek olarak yalnızlık, "Sadece davranışı değiştirmemektedir aynı zamanda stres hormonlarının, bağışıklık sisteminin ve kardiyovasküler fonksiyonların değişimine de neden olmaktadır." Yalnızlık

1 (Xia, N. and Li, H., 2018)

insanın her yaşında ortaya çıkabilecek olan bir parçasıdır.^{2,3}

Literatür incelendiğinde tüm yalnızlık tanımlarını üç boyutta değerlendirmek mümkündür. Bunlar varoluşsal, patolojik ve psiko-sosyal yalnızlıktır. Varoluşsal yalnızlık, evrensel bir insan özelliğidir ve doğumdan itibaren hissedilebilir. Psiko-sosyal yalnızlık ise durumsal bir değişimin veya geçici ayrılmaların sonucu olan yalnızlıktır. Bu yalnızlık, küresel olmakla birlikte bireylerin aile ve arkadaşları arasında sosyal bir izole olma haline yol açarak bireylerin aktif sosyal yaşamlarını sınırlayan bir yalnızlıktır ve COVID-19 küresel salgını nedeni ile bireylerin hissettikleri yalnızlık türü olarak değerlendirilebilir. Son olarak patolojik yalnızlık, genellikle şizofreni hastaları başta olmak üzere ciddi şekilde rahatsız olmuş ve psikotik bireyler tarafından deneyimlenen işlevsiz bilişler ve duygusal durumlar ile ilişkili olan yalnızlık olarak düşünülmektedir.⁴

Bireyin özel ilişkilerinin kaybindan sonra sosyal ilişkilerin nicelik ve niteliğinde oluşan eksiklik algısı ile yaşamlarına devam etmesi üzücü duygulardır. Bu nedenle, COVID-19 küresel salgınının, bireylerin yalnızlık duygusunu kişisel, ilişkisel ve kolektif olarak besleyebileceği söylenebilir.

Araştırmacılar, kriz süreçleri içerisinde güvenebileceğimiz destek alanını en az beş kişi olarak sınırlandırmıştır. Bu bağlamda, krizler sırasında destek için güvendiğimiz insanları içeren ve iç çekirdek olarak da tanımlanan beş kişiye kadar olan alan, bireysel destek alanı olarak ifade edilir.⁵ Bu bağlamda COVID-19 küresel salgını süresince genişleyen sosyal izolasyon algısı, insanların güven alanlarını olumsuz etkileyerek kendilerini yalnız hissetmelerine sebep olduğu ileri sürülebilir. Bununla birlikte, sosyal temas ihtiyacı ve izolasyon duygusu nedeniyle oluşabilecek öznel ve acı verici yalnızlık deneyimleri, bazı bireyler için geçici olsa da bazı diğerleri için kronik depresyona sebep olabilir.⁶ Bu nedenle pandemi yalnızlığı olarak adlandırılan kavramın tüm dünyayı etkisi altına alan ve bireyleri sosyo-ekonomik, sağlık ve psikolojik olarak yıpratın pandemi sürecinin örneklem kısıtlılığına rağmen pandemi süreci ile ilişkisi incelenmelidir.

2 K.L., Heffner, M.E., Waring, M.B. Roberts, C.B. Eaton, and R., Gramling (2011). Social isolation, C-reactive protein, and coronary heart disease mortality among community-dwelling adults. *Social Science & Medicine*, 72, 1482–1488. doi: 10.1016/j.socscimed.2011.03.016.

3 (Steptoe et al., 2013)

4 H., Azar and Bermas (2015). Comparison of Neurosis, Loneliness and Resilience between Individuals with Diabetes and Normal People. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*. Special Issue, December: 1157- 1167. ISSN 2356-5926

5 Leigh-Hunt, N. et al. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171. doi: 10.1016/j.puhe.2017.07.035.

6 Tzung-Jeng Hwang, Kiran Rabheru and William Reichman (2020). *International Psychogeriatrics*. Volume 32 , Issue 10: Special Issue: COVID-19 and Psychogeriatrics , October 2020 , pp. 1217 – 1220. Cambridge University Press.

Dünyada yaşanan ve insanlığın çok uzun yıllar sonra yaşamlarını tehdit eden salgının bireylerde ortaya çıkardığı yalnızlık halinin bireylerin fizyolojik ve biyolojik mevcut durumlarından etkileniyor ve etkiliyor olması da incelenmesi gereken bir konu alanı olmalıdır.

Covid-19 Salgınına İlişkin Önlemler ve Sosyal Görünümü

Koronavirüs hastalığı 2019 (COVID-19) tehditkâr bir pandemi olarak ortaya çıkarken dünya, son bir yıldır küresel bir halk sağlığı kriziyle karşı karşıya kalmıştır. Bu salgınla birlikte artan vaka ve ölümlerin yanı sıra ayrıca önemli sosyo-ekonomik, politik ve psiko-sosyal etkileri de görüldü. Ülkeler, enfeksiyonun yayılmasını kontrol altına almak için sosyal mesafeyi uygulamak için evlere kapandığından milyarlarca insan kendi evlerinde karantina altına alındı. Pandemi boyunca etkilenen ve şüpheli vakalar izole edilerek evde ya da başkaca kurumlarda tutuldu. Bu sosyal izolasyon, kronik yalnızlığa ve can sıkıntısına yol açarken, uzun sürmesi nedeniyle fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde zararlı etkilere sahip olabileceğini akla getirdi. Genişleyen salgının zaman akışı belirsiz olduğundan izolasyon, kitlesel panik ve kaygı ile birleşerek etkilerini sürdürdü. Bu tür krizler genellikle insan zihnini önemli şekillerde etkilemekte ve tehdit uyarılmasını arttırılarak kendini göstermektedir. Bu durumlarda akılcı ve mantıksal kararların yerini, salt “inanç ve inanca” dayalı önyargılı ve hatalı kararlar alır. Bir salgının bu önemli sosyal tehdit ölçüsü, genellikle ihmal edilmektedir. COVID-19’un farklı sosyal tabakalarda yalnızlık üzerindeki etkisine, modern dijital çağdaki etkilerine bakılması ve aynı şekilde olası çözümlerle ileriye dönük bir yolun ana hatlarının çizilmesine ihtiyaç vardır.

Hiç şüphe yok ki ulusal ve küresel ekonomiler, zorlu bir süreçten geçerken sağlık sistemlerini ağır baskı altına almakta, kitlesel histerinin çılgın bir hız kazanmasına ve insanların umut ve özlemlerinin acımasızca örselenmesine sebep olmaktadır. Yeni ve nispeten bilinmeyen bir enfeksiyonun belirsizliği, evlere kapanma ve izolasyon, artan bir kaygıya sebep olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (CDC) gibi küresel halk sağlığı kurumları, salgını kontrol altına almak için mücadele ederken sosyal mesafeyi, en yararlı önleyici stratejilerden biri olarak önermektedir. Geçmişteki pandemiler sırasında, toplumsal bulaşmayı yavaşlatmak veya önlemek için bu stratejiyi başarıyla kullandığı görülmektedir.⁷ Çin gibi bazı ülkeler, üç aylık kapanmalarından yeni yeni çıkmaya başlarken İran, İtalya ve Güney Kore gibi ülkeler bu önlemlerden bağımsız olarak kötü şekilde etkilendi ve Hindistan, ülke çapında kapatma başlatarak COVID-19’un toplumda yayılmasını önlemek için sokağa çıkma yasağı kararları aldı. Bununla birlikte ironik bir şekilde sosyal mesafe, virüs yayılmasını önlemek için fiziksel olarak ayrılığı ifade eden olumsuz bir tanımlama oldu.

7 World Health Organization. (2019). <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Modern dünyada insanlar, nadir görülecek bir şekilde bu kadar izole edilmiş ve kısıtlanmıştır. Virüsün yayılmasını kontrol altına alınması, halka birden fazla kısıtlama getirilmesine sebep oldu. İnsanlar evde kalmaya zorlanarak ve karantinada aşırı baskı altına alındı. Bireyler her gün, soğuk bir sosyal izolasyona tabi tutularak büyük bir can sıkıntısı ve derin bir yalnızlık hissiyle başa kaldı. Modern insan, hızlı seyahat ve iletişim çağında bunun etkisini daha derinden hissetti. SARS, MERS, İspanyol gribi, Ebola ve Veba salgınları sırasında dünya, milyonlarca kayıpla eşit derecede sarsılmış olsa da teknolojinin egemenliği, mesafeyi kapatmaya yetmedi.⁸

Bu dijitalleşme çağında sosyal medya, sosyal buluşmalar, yemek mekânları, dikkatimizi dağıtmak için barlar, alışveriş merkezleri, sinema salonları, görünür “sosyal bağlar” yaratmaktadır. Pandemiye kadar insanlar, her zaman bir sonraki adımda ne yapacağını bilerek ve hayatlarını genellikle düzenli bir yol izleyerek yaşamaktaydı. Ancak olayların bu ani dönüşümü, bireyleri kendileri ile yüz yüze bırakarak onları korkunç bir hesaplaşmaya sürükledi. Bir veya iki kuşak, bir nükleer serpinti ile nasıl başa çıkılacağını bildiği halde kendisiyle nasıl vakit geçireceği konusunda yetersizliğini korkutucu bir gerçek olarak algıladı. Bununla birlikte ironik bir şekilde, aileleri (hastalıktan etkilenmeyenler) ile birlikte mahsur kalması ise ilişki bağlarının güçlenmesini beklenir kıldı. Ancak daha önce de belirtildiği gibi sosyal medyanın sağladığı “sanal bağlılık”, muhtemelen ilişkilerdeki yakınlığın nasıl hissettirdiğinin unutulmasına neden oldu. Pandemi tüm dünyada görülürken kendimize ve sevdiğimizlere sıkışık kalmak muazzam bir görev haline geldi.

Salgın Sırasında Yalnızlık

Etki ve sosyal varyasyonlara bakılarak yalnızlık, genellikle herhangi bir organizasyon olmaksızın topluluktan veya toplumdan yalıtılmış olma durumu olarak tanımlanır. Kasvetli ve kederli bir duygu, depresyon, anksiyete, uyum bozukluğu, kronik stres, uykusuzluk ve hatta yaşamın ileri dönemlerinde bunama gibi birçok ruhsal bozukluk için bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir.⁹ Yalnızlık, yaşlılık grubunda yaygındır ve depresyon oranlarının artmasına ve intihara yol açtığı bilinmektedir. Gözlem altında bakım ve hastalık için karantinede uzun süreli tecridin, ruh sağlığı üzerinde zararlı etkileri olduğuna dair kanıtlar vardır.¹⁰ İzolasyonun, bu temel yapıyı kırması ve sosyal bütünleşme-

8 R.D. Smith, (2006). Responding to global infectious disease outbreaks: Lessons from SARS on the role of risk perception, communication and management. *Social Science & Medicine*, 63(12), 3113–3123.

9 R.S. Wilson., K.R. Krueger., S.E. Arnold., J.A. Schneider., J.F. Kelly., L.L. Barnes., D.A. Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry*, 64(2), 234–240.

10 A. Stickley, A., & A. Koyanagi, (2016). Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey. *Journal of Affective Disorders*, 197, 81–87.

yi bozması, böylece yalnızlığın artmasına yol açtığı görülmektedir. Bu, yalnız bireyi kendi “dar” alanına daha fazla ayrılmış hale getiren bir kısır döngüdür. Yalnızlık aynı zamanda sosyal refahın temel göstergelerinden biridir.¹¹ Çoğu insan bu sosyal izolasyon fikrine kapılarak kendilerini meşgul edecek ve dikkati dağıtacak çeşitli eylemlere yönelmektedir. Ayrıca yalnızlığın duyu kaybı, bağ dokusu ve otoimmün bozukluklar, kardiyovasküler bozukluklar ve obezite için bağımsız bir risk faktörü olduğu da gösterilmiştir. Bu kendi kendine izolasyon ve kapanmanın uzaması halinde, kronik yalnızlığın fiziksel aktiviteyi azaltması ve kırılabilirlik ve kırık riskinin artmasına neden olması da muhtemeldir.¹²

Bu COVID-19 pandemisi, modern toplumun çılgınca hızını kesme durumu oluşturmuş gibi görünmektedir ve kelimenin tam anlamıyla sınırsız sosyal etkileşimin kanatlarını ortadan kaldırmıştır. Bu sosyal kısıtlamalar altında bireyler, aile içi kişisel şiddete ve can sıkıntısına katkıda bulunabilecek bu korkunç izolasyon gerçekliği ile uzlaşmaya zorlanmaktadır. İzolasyon ve yalnızlıkta benzer artış eğilimleri Çin’in Wuhan kentinde acil durum çalışanları ve karantinaya alınan nüfus arasında da fark edilmiştir. Bunun popülasyonda depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozuklukları ve uykusuzluk prevalansını arttırdığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda yorgunluğu artırmakta ve sağlık çalışanlarında performansı azaltmaktadır.¹³

Fakat bizi ne toplum ne de okullar bu görev için hazırlamıştı. Can sıkıntısı ve yalnızlık kavramı öfkeye, yetkililere karşı hayal kırıklığına yol açabilmekte ve birçok kişinin karantina kısıtlamalarına meydan okumasına neden olabildiği görülmektedir. Bu da halk sağlığı için korkunç sonuçlara neden olabilmektedir. Bu tür biyolojik felaketler için duygusal hazırlıksızlığın zararlı etkileri vardır, çünkü bu durum tüm önlemlerde benzeri görülmemiş bir durumdur. Aynı zamanda geri adım atmamızı ve soru sormamıza sebep olmaktadır. Sosyal mesafe, sadece belirli bir sosyal sınıf için mi uygulanması yeterli midir? Milyonlarca göçmen işçiyi, evsiz bireyleri ve günlük ücret ile çalışan işçileri, ulaşım hizmetlerindeki aşırı kalabalıkları ve kötü hijyen koşullarında fabrikalarda mahsur kalmakta olanları kapsadığından ne kadar eminiz? Yaşamın temel olanakları az olduğunda, öngörülen standartlara göre el dezenfeksiyonu veya el dezenfeksiyonu hakkında düşünmek çok uzak bir efsane olarak kalmaktadır.¹⁴ Bu nedenle, onlar için izolasyon veya yalnızlık farklıdır. Kökenlerinden, ailelerinden uzak olmak ve temel insan haklarından ve benlik saygısından mahrum kalmaktır. Bencilikten ayrılma, yalnızlığın temelini de oluşturabilir,

11 J.T. Cacioppo., & W. Patrick, (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. W.W. Norton.

12 Wiley. Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. Journal of Clinical and Diagnostic Research, 8(9), WE01.

13 (Torales ve ark. 2020)

14 ThePrint.(2020).<https://theprint.in/in-pictures/stranded-withno-jobs-due-to-covid-19-lockdown-labourers-head-homeon-foot-govt-buses/390410/>

sadece farklı sosyo-ekonomik katmanlarda farklı şekilde yansır.¹⁵ Yalnızlığın yapısının, boyutsal psiko-sosyal ihtiyaçlara yol açan sosyal tabakalara göre nasıl değiştiği yine ironik bir durumdur.

Yalnızlığı gidermede ilk adım, bu dolambaçlı ve çok katmanlı yalnızlığı yalın bir hale dönüştürmektir. Bir yanında korku ve ıssızlık dolu bir duygu olan yalnızlığın öteki yanında huzur duygusu vardır. Yalnızlığa insanın ilkel cevabı, her zaman köklerimizde yer alan kendimizle hoşnutluk içinde olma yeteneği olmuştur. Bu ise uzun küreselleşme eğilimleri ile birlikte insanlık için kaybedilmiş bir alışkanlıktır.

Birçok büyük sanat eseri, felsefe, edebiyat yalnızlıktan ortaya çıkmıştır. Bu, kişinin varoluşunun tadını çıkarması ve başkalarıyla olan bağları besleme yeteneği ile birlikte gelir. Bu, uzun zamandır unutulmuş hobilere, ihmal edilmiş tutkulara ve yerine getirilmemiş hayallere katılmak için iyi bir zaman olabilir. Aile ve sevdiklerinizle proksimal bağları geliştirmek için başka bir fırsattır. Sosyal medyadan uzaklaşmak faydalı olacaktır, çünkü pandemi koşullarında aşırı bilgi yüklenmesine katkıda bulunabilir. COVID-19, her ne pahasına olursa olsun, ilgili istatistiklerin, virüsün kendisinden daha hızlı yayıldığı bir “dijital salgın”dır. Dışarıdaki durumla ilgili yalnızca güncel bilgiler, izolasyon sırasında kaygıyı hafifletmeye yardımcı olur.¹⁶ Virüsün bizi ‘psikolojik olarak’ istila etmesi çok önemlidir, bu da bu pandeminin çözümünün çok ötesinde yer alan bir durumdur. Bireylerin kişisel ve psikolojik ihtiyaçları önemli olup dijital iletişimin sevdikleriyle sürdürülmesi gerekir. Daha önce de belirtildiği gibi sosyal bağlantı önemlidir. Salgının ilk aşamasında Çin’deki benzer protokoller, izole edilenlerin yaşam kalitesini artırdığını göstermiştir.¹⁷

Sonuç

Pandeminin, ruh sağlığı ile yakından ilgili olup toplum temelli ve kısa psiko-sosyal müdahalelere duyulan ihtiyaç Torales ve ark. tarafından vurgulanarak, devam eden pandemik durumun kronik ruh sağlığına etkisini kabul etmektedir.¹⁸ Ayrıca araştırmalar, haftalık telefon seansları kadar basit uygulamaların, pandemiler sırasında kaygıyı azaltmaya yardımcı olabileceğini göstermiştir. Ancak bu oturumların kısa ve çözüm odaklı olması gerektiğini belirtmek gerekir.¹⁹

15 Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2008). Adolescents’ identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*, 35(2), 208–231.

16 Hyvarinen, J., & Vos, M. (2016). Communication concerning disasters and pandemics. In A. Schwarz, M. W. Seeger, & C. Auer (Eds.), *The handbook of international crisis communication research* (pp. 43–96).

17 Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 300–302.

18 (Torales ve ark. 2020)

19 Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y.T. (2020). Mental he-

Sosyal bütünleşme, ilgili insanların hayata katılımının önemli olduğu bir başka önemli yönü oluşturur. Yardımcılara, satıcılara, güvenlik personeline vb. dikkat etmenin yanında komşularla ya da yabancılarla basit bir selam alışverişi bile “Hepimiz bu işte birlikteyiz” hissi verebilir. İnsanlığın bağları, tüm dünyanın aynı kaygı ipliklerini paylaştığı zamanlarda daha da önem kazanmaktadır. Benzer bir duyarlılık, ortaklık içeren disiplinlerin biyolojik bir felaketin zihinsel sağlık ihtiyaçlarını anlamaları ve takdir etmeleri için yapılmalıdır. Pandemi sonuç olarak iki önemli derse yol açacak gibi gözükmektedir. Bunlardan ilki; böyle bir kriz zamanlarında yalnızlık için duygusal hazırlık, ikincisi ise halk sağlığının temel taşı olan psiko-sosyal refahın niteliği.

KAYNAKÇA

- Azar, H., ve H. Bermas. “Comparison of Neurosis, Loneliness and Resilience between Individuals with Diabetes and Normal People.” *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 2015: 1157-1167.
- Barbisch, D., K. Koenig, ve F. Shih. “Is there a case for quarantine? Perspectives from SARS to Ebola.” *Dis. Med. Pub. Health Prepar*, 2015: 547-553.
- Cacioppo, J. T., ve W. Patrick. *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. Norton: W. W., 2008.
- Duan, L., ve G. Zhu. “Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic.” *The Lancet Psychiatry*, 2020: 300-302.
- Fassberg, M. M. “A systematic review of social factors and suicidal behavior in older adulthood.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2012: 722-745.
- Greenberg, N., M. Docherty, S. Gnanapragasam, ve S. Wessely. “Managing mental health challenges faced by healthcare workers during covid-19 pandemic.” *Teh BMJ*, 2020: 368.
- Heffner, K. L., M. B. Waring, M. B. Roberts, C. B. Eaton, ve R. Gramling. “Social Isolation, C-reactive Protein and Coronary Heart Disease Mortality Among Community-dwelling Adults.” *Social Science & Medicine*, 2011: 1482-1488.
- Hwang, Tzung-Jeng, Kiran Rabheru, ve William Reichman. “International Psychogeriatrics.” *COVID-19 and Psychogeriatrics*, 2020: 1217-1220.

alth services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e19.

- Hyvarinen, J., ve M. Vos. "Communication concerning disasters and pandemics." *The handbook of international crisis communication research* içinde, yazar A. Schwarz, M. W. Seeger ve C. Auer, 43-96. 2016.
- Kawohl, W., ve C. Nordt. "COVID-19, unemployment, and suicide." *Lancet Psych*, 2020: 389-390.
- Kuiper, J. S. "Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies." *Ageing Research Reviews*, 2015: 39-57.
- Leigh-Hunt, N. "An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness." *Public Health*, 2017: 157-171.
- Li, S., Y. Wang, Y. Yang, X. Lei, ve Y. Yang. "Analysis of influencing factors of anxiety and emotional disorders in children and adolescents during home isolation during the epidemic of novel coronavirus pneumonia." *Chin. J. Child Heal* , 2020: 1-9.
- Miles, S. "Kaci Hickox: Public Health and the Politics of Fear." *Tratto da Bioethics. Available*, 2014.
- Oxford COVID-19 Evidence Service. "Global Covid-19 Case Fatality Rates." *Centre for Evidence-Based Medicine*. 17 Mart 2020. <https://www.cebm.net/covid-19/global-covid-19-case-fatality-rates/> (erişildi: Mart 22, 2021).
- Publ Health. *An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness*. Publ Health, 2017.
- Smith, R. D. "Responding to global infectious disease outbreaks: Lessons from SARS on the role of risk perception, communication and management." *Social Science & Medicine* 63, no. 12 (2006): 3113-23.
- Stickley, A., ve A. Koyanagi. "Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey." *Journal of Affective Disorders*, 2016: 81-87.
- The Print. *Stranded & with no jobs due to Covid-19 lockdown, labourers head home on foot, govt buses*. 28 Mart 2020, Erişim 18 Mart 2021. <https://theprint.in/in-pictures/stranded-with-no-jobs-due-to-covid-19-lockdown-labourers-head-home-on-foot-govt-buses/390410/>
- Tolares, J., M. O'Higgins, J. M. Castaldelli-Maia, ve A. Ventriglio. "The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health." *International Journal of Social Psychiatry*, 2020.

- Valkenburg, P.M., ve J. Peter. "Adolescents' identity experiments on the Internet: Consequences for social competence and self-concept unity." *Communication Research*, 2008: 208-231.
- WHO. *Novel Coronavirus-2019*. WHO, 2019.
- Wiley Mshtaq, R., S. Shoib, T. Shah, ve S. Mustaq. "Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness." *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 2014.
- Wilson, R.S., ve diğerleri. "Loneliness and risk of Alzheimer disease." *Archives of General Psychiatry*, 2007: 234-240.
- Yang, Y., W. Li, Q. Zhang, L. Zhang, T. Cheung, ve Y. T. Xiang. "Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak." *The Lancet Psychiatry*, 2020.
- Yu, B., A. Steptoe, L. Chen, Y. Chen, C. Lin, ve P.W. Ku. "Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in patients with cardiovascular disease: a 10-year follow-up study." *Psychosomatic Medicine*, 2020: 208-214.

PSİKOLOJİK VE TARİHSEL SOSYOLOJİK AÇIDAN PANDEMİ VE YALNIZLIK

ARŞ. GÖR. BETÜL ÇELEBİ

Üsküdar Üniversitesi Psikoloji Bölümü

ARŞ. GÖR. BERAT DAĞ

Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü

Özet

Bu çalışma, pandemi süreci ile yalnızlık durumunu birbiriyle ilişkili gerçeklikler olarak değerlendirme hedefiyle birlikte psikolojik ve tarihsel sosyolojik bakış açısını bütünleştirmeye odaklanmıştır. Bu ilişkiel bir bütünlük ihtiva eden değerlendirme odağına binaen bu çalışmada pandemi süreci ve yalnızlık durumuna bağlı olumlu, olumsuz ve hem olumlu hem de olumsuz neden ve sonuçların üzerinde durulmuştur. Dolayısıyla çalışmanın pandemi süreci ve yalnızlık durumunun ilişkili bir biçimde ürettiği olumsuz sonuçları tespit edip bu sonuçların nedenlerini açıklama ve yorumlama girişiminde bulunduğunu belirtmek mümkündür. Çalışma, değinilen bu girişime bağlı olarak pandemi süreci ile yalnızlık durumunun etkileşimli bir biçimde ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlara karşı bütünlüklü bir biçimde kısa ve uzun erimli çözüm önerileri ara-maktadır. Aranan bu çözüm önerilerinin pandemi süreciyle ilişkili bir biçimde olumsuz yönü derinleşen yalnızlık durumunun sunduğu olumlu fırsatları değerlendirme yetisini geliştirmekle güçlü bir ilişkisi vardır.

Anahtar Kelimeler: *Pandemi Süreci, Yalnızlık Durumu, Karşılaştırmalı Psikolojik Bakış Açısı, Tarihsel Sosyolojik Bakış Açısı, Bütünlüklü Sosyal Bilim Arayışı.*

Abstract

This study focuses on integrating a psychological and historical sociological perspective with the goal of assessing the pandemic process and loneliness as interrelated realities. Based on the evaluation focus that includes a relational integrity, this study focuses on the positive, negative and both positive and negative causes and results related to the pandemic process and loneliness. Therefore, it is possible to state that the study attempted to identify and interpret the negative results produced by the pandemic process and loneliness in relation to the causes of these results. Depending on this initiative, the study seeks short and long-term solutions in an integrated manner against the negative consequences of the pandemic process and loneliness in an interactive way. These sought solution proposals have a strong relationship with improving the ability to evaluate the positive opportunities offered by the loneliness situation, whose negative aspect deepens in relation to the pandemic process.

Keywords: *Pandemic Process, Loneliness, Comparative Psychological Perspective, Historical Sociological Perspective, Search for a Holistic Social Science.*

Giriş

Dünya tarihi üzerine belirli bir dönemselleştirme ortaya koymaya çalışırken oldukça dikkatli olmak gerekmektedir. Zira dünya tarihi eşzamanlı olarak çok nedenli, çok yönlü ve çok katmalı bir bağlamda gelişen süreklilik ve kopuş hatlarına haizdir.¹ Dolayısıyla tarihsel anlamda kırılma olarak nitelendirilen gerçekliklerin çok daha bütünlüklü bir sürecin parçası ve devamı olma ve de bütünlüklü bir süreklilik çerçevesinde değerlendirilen gerçekliklerin de tarihsel bir kırılma yönü olma ihtimalini göz ardı etmemek kritiktir. Bu saikle her şeyin değiştiği yönünde gelişen önermeler ile hiçbir şeyin değişmediği yönünde gelişen önermelerin ifrat ve tefrit noktasına savrulduğu görülmektedir.² Tikel önermeler ile evrensel önermeleri bütünleştirme hedefiyle tekil kavramlar ile genel kavramların arasında kurulacak bir bağlantı denemesi, bu noktada ön açıcı olabilir.³

Değinilen bu bağlantı denemesine yaklaşmak, elbette ki disiplinler arası bir bakış açısıyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle doğa bilimleri ile sosyal bilimlerin yoğun bir ilişki kurması gerekliliği kadar bu bilimlere bağlı “sözde

1 Fernand Braudel, *Uygurılıkların Grameri*, çev. Mehmet Ali Kılıçbay, (İstanbul: Eren Yayınları, 1990).

2 Şerif Mardin, *Siyasal ve Sosyal Bilimler*, (İstanbul: İletişim Yayınları, 2016), 150-156.

3 Doğan Özlem, *Kültür Bilimleri ve Kültür Felsefesi*, (İstanbul: Notos Yayınları, 2012), 93.

farklı” disiplinlerin de bütünlüklü bir hale gelmesi zaruridir.⁴ Çünkü gerçeklik; evren, dünya, insan, toplum ve toplumlar arasılık düzeyini haiz son derece karmaşık temel bir inşa ve belirleyici olarak arz-ı endâm etmektedir.⁵ Dolayısıyla entelektüel, ahlaki veya politik hedefler çerçevesinde gerçekliğe temas etmeye çalışmak, yani gerçekliği bütünlüklü olarak anlamak, yorumlamak ve açıklamak için nitelikli bir disiplinler arasılık düzeyi edinmek şarttır. Bu düzey de pratik ve pragmatik eylemden uzak,⁶ iştihaklı ve eleştirel düşünmeye açık⁷ ve özgün ve bağımsız söz üretmeye teşne olan entelektüel, ahlaki ve politik bir konumu bütünlüğe çalışmakla yakinen ilgilidir.⁸

Doğal olarak bu çalışma, hedeflediği bakış açısının çok küçük bir kısmına erişebilmiştir. Rahatlıkla tahmin edilebileceği gibi belirlenen bu hedef, nitelik açısından uzun erimli olan ve süreklilik ihtiva eden bir grup faaliyetine içkindir. Lakin bu imkânlarla henüz sahip olmamak, gerçeklik görünümüleri üzerine eşzamanlı olarak disiplinler arası ve bütünlüklü bir bakış açısı inşa etme denemesini engellemez. Bu çalışmada pandemi süreci ile yalnızlık durumu arasındaki ilişkiye odaklanan temel konu da bu kapsamda değerlendirilebilir. Dolayısıyla bu çalışmanın nitel araştırma yöntemine bağlı tarihsel ve karşılaştırmalı bir teknikten hareketle pandemi süreci ve yalnızlık durumunu hem birbiriyle ilişkili hem de farklılaşmış unsurlar olarak sosyolojik ve psikolojik yaklaşımlar merkezli ve felsefi, etik ve politik konulara temas eden bir çerçevede ele aldığını vurgulamak mümkündür.⁹

Vurgulanan bu çerçeve dâhilinde bu çalışma iki bölüme ayrılmıştır. İlk bölümde pandemi sürecinin neden olduğu yalnızlık durumu, psikolojik bir açıdan ele alınmıştır. Bu bağlamda birinci bölümün pandemi sürecinin neden olduğu yalnızlık durumunun bireysel yaşamı nasıl etkilediği sorusu minvalinde bir açıklama ve yorumlama geliştirdiği ifade edilebilir. Buna göre, pandemi sürecine bağlı olarak gelişen yalnızlık durumunun anksiyete, çaresizlik hissi, stres, psikolojik bozukluklar, depresif semptomlar, yeme ve uyku düzeninde değişiklikler, konsantre olma noktasında zorluk, kronik sağlık problemleri ve keyif verici madde kullanmaya başlama veya bu maddelerin kullanımını arttırma gibi birtakım rahatsızlığa neden olduğu görülmektedir.¹⁰

4 Gulbenkian Komisyonu, *Sosyal Bilimleri Açın*, çev. Şirin Tekeli, (İstanbul: Metis Yayınları, 1996), 76-87.

5 George Ritzer ve Jeffery Stepanisky, *Modern Sosyoloji Kuramları*, çev. Himmet Hürlür, (Ankara: Deki Yayınları, 2018), 82-85; 366-395.

6 Hilmi Ziya Ülken, *Türkiye’de Çağdaş Düşünce Tarihi*, (İstanbul: Ülken Yayınları, 1979), 13-14; 481-482.

7 Ahmet Hamdi Tanpınar, *Beş Şehir: Önsöz*, (İstanbul: Dergah Yayınları, 1960), 7-9.

8 Mehmet Fuat Köprülü, *Türk Edebiyatında İlk Mutasavvıflar*, (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 1981), 1-7.

9 W. Lawrence Neuman, *Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar*, çev. Sedat Özge, (Ankara: Siyasal Kitabevi, 2014), 601-629.

10 Piya Majumdar, Ankita Biswas, ve Subhashis Sahu, “COVID-19 Pandemic and Lockdown: Cause of Sleep Disruption, Depression, Somatic Pain, and Increased

Yine şizofreni, bipolar ve antisosyal bozukluklar gibi birçok genetik yatkınlık temelli bozukluk için pandemi sürecinin bir tetikleyici olması mümkündür. Daha önce benzer şekilde SARS virüsü salgınında depresyon ve anksiyetenin yanı sıra psikotik semptomların da arttığı belirtilebilir.¹¹ COVID-19 pandemisinin geçmiş pandemilerden daha küresel bir etkisi olduğu düşünüldüğünde pandemi esnasında ve sonrasında görülecek travmatik etkilerin diğer örneklerden daha yüksek olması beklenmektedir.¹² Dolayısıyla pandemi döneminde gerekli izolasyonun sağlanabilmesi için karantina koşullarında yaşamak zorunda kalan ve bu nedenle zamanla daha da yalnız bir hale gelen bireylerde bu durumun bir sonucu olarak bazı psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkların görülme oranı artmıştır.¹³

Pandemi süreciyle ortaya çıkan yalnızlık durumu, artık düşünce ve davranış boyutunu aşarak bireyin bilinçli söylemlerinde de görülen bir hale gelmektedir.¹⁴ Sürecin getirdiği karantina gibi fiziksel iletişimi kısıtlayıcı zorunluluklar, bazı bireylerin bu süreçte geçmişe kıyasla kendisini yalnız, dışlanmış ve terk edilmiş hissetmesine yol açmaktadır.¹⁵ Özellikle koronavirüs geçiren kişilere yönelik olarak gelişen damgalama, bu duyguların daha yoğun şekilde yaşanmasına neden olmaktadır. Toplum tarafından yalnızlaştırılmaktan endişe duyan bazı kişiler, hasta olduğunu gizlemekte ve günlük rutinlerini devam ettirmektedir. Bunun sonucu olarak bu bireyler, diğer insanların hastalığına ve

Screen Exposure of Office Workers and Students of India," *Chronobiol Int.* 37, (Ağustos 2020): 1191-1200; Naiara Ozamiz-Etxebarria vd., "Stress, Anxiety, and Depression Levels in the Initial Stage of The COVID-19 Outbreak in a Population Sample In The Northern Spain." "Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España." *Cadernos de Saude Publica* 36, sayı: 4 (30 Nisan 2020); Shigemura, Jun vd., "Public Responses to The Novel 2019 Coronavirus (2019-Ncov) in Japan: Mental Health Consequences and Target Populations." *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 74, sayı: 4 (2020); Xinyan Xie vd., "Mental Health Status Among Children in Home Confinement During the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China." *JAMA Pediatrics* 174 sayı: 9 (2020): 898-900.

11 Poliana Moreira de Medeiros Carvalho vd., "The Psychiatric Impact of The Novel Coronavirus Outbreak." *Psychiatry Research* 286, (28 Şubat 2020): 112902.

12 Maryam Salmanian, Mona Salehi, ve Zahra Hooshyari, "Global Prevalence of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) during and after Coronavirus Pandemic: A Study Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis," *Iran J Psychiatry* 15, (Ağustos 2020) :252-255.

13 Shengyi Liu, Ying Liu, ve Yong Liu. "Somatic Symptoms and Concern Regarding COVID-19 among Chinese College and Primary School Students: A Cross-Sectional Survey," *Psychiatry Res.* 289, (Temmuz 2020): 113070.

14 Jing Xuan Koh ve Tau Ming Liew, "How Loneliness is Talked About in Social Media During COVID-19 Pandemic: Text Mining of 4,492 Twitter Feeds," *Journal of Psychiatric Research* S0022-3956(20)31074-8, (Kasım 2020): 3.

15 Asle Hoffart, Sverre Urnes Johnson, ve Omid V Ebrahimi, "Loneliness and Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Risk Factors and Associations with Psychopathology," *Front Psychiatry* 20, (Kasım 2020): 589127.

hatta ölümüne yol açtığı için kişiyi patolojik duruma sürükleyecek yoğun bir suçluluk duygusuna kapılabilmektedir.¹⁶

Hülasa Aralık 2019'da Çin'de ortaya çıkan koronavirüs hastalığı kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alarak sosyal, ekonomik ve siyasi alanlarda kritik düzeyde kararlar alınmasına sebep olmuş ve günlük yaşamı geri dönülmesi zor biçimde değişime zorlamıştır¹⁷. Pandemi süreci nedeniyle bireylerin zihinsel ve pratik düzeydeki tüm yaşamında çok önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Sağlıklı hal, okul hayatı, iş hayatı, sosyal yaşam ve de bireylerin yaşamlarında önemli bir yer tutan insan ve rutinlerin kaybıyla beraber "ortalama beklenen çevrenin"¹⁸ değişmesine binaen beliren tehditle baş edemeyen bireylerde anksiyete ve çaresizlik duygusu tetiklenmiştir.¹⁹ Değerlendirilen ifadelerden de anlaşılacağı üzere psikoloji literatürü, pandemi sürecinin neden olduğu yalnızlık durumunun psikolojik açıdan kritik bir değişimi beraberinde getirdiğini ve buna bağlı olarak bireylerin psikolojik rahatsızlık boyutunun muazzam derecede artacağını vurgulamaktadır.

Konunun tarihsel sosyolojik boyutuna odaklanan ikinci bölümü ise pandemi süreci ile yalnızlık durumunun süreklilik ihtiva eden yönlerine işaret etmektedir. Bu bakış açısına göre, medeniyet inşası tarihi toplumsal açıdan yapısal, dönemsel ve kronolojik bir bütünlüğe binaen teşekkül ettiği için medeniyetin değişme sürecini kavramak, insan ömrünü aşan derinlikli bir geçmiş, bugün ve gelecek bağlantısı kurmayı gerektirmektedir.²⁰ Dolayısıyla maddi ve manevi sahada şablonlaşan bireycilik, eşitsizlik, otoriterlik, totaliterlik, statükoculuk, sömürgecilik ve seçkincilik gibi baskı ve rıza üretme temelli meşruiyet sağlama stratejilerinden vazgeçilmediği müddetçe dünyada kıtlık örnekleri, salgın hastalık süreçleri ve yalnızlık durumlarının tekerrür edeceğini görmek mümkündür.²¹ Konunun bam teli de burasıdır: Yalnızlık durumunun neden olacağı zihinsel ölüm ile salgın hastalık sürecinin neden olacağı fiziksel ölüm gerçek-

16 Yu-Tao Xiang vd., "Timely Mental Health Care for the 2019 Novel Coronavirus Outbreak is Urgently Needed." *Lancet Psychiatry* 7, sayı: 3 (Mart 2020): 228-229.

17 World Health Organization, "Coronavirus Disease (COVID-19)," World Health Organization, Haziran 2021, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/>

18 Heinz Hartman, "Comments on the Psychoanalytic Theory of the Ego," *Psychoanalytic Study of the Child* 5, (1950): 74-96.

19 Leon Grinberg ve Rebeca Grinberg, "A Psychoanalytic Study of Migration: Its Normal and Pathological Aspects," *Journal of the American Psychoanalytic Association* 32, (Şubat 1984): 13-38.

20 Edward Hallet Carr, *Tarih Nedir*, çev. Gizem Gürtürk, (İstanbul: İletişim Yayınları, 2002), 29-34; 77-78; 131-140; 152; 176; March Bloch, *Tarih Savunusu ve Tarihçilik Mesleği*, çev. Ali Bertkay, (İstanbul: İletişim Yayınları, 2013), 63-89; Peter Burke, *Fransız Tarih Devrimi: Annales Okulu*, çev. Mehmet Küçük, (Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2014), 63-79.

21 Immanuel Wallerstein, *Dünya Sistemleri Analizi*, çev. Nuri Ersoy ve Ender Abadoğlu, (İstanbul: BGST, 2018).

liğine acil müdahalede bulunacak psikolojik ve tıbbi çözüm önerileri ile bu sorun ve hastalıkların bir daha nüksetmemesi için gereken bütünlüklü tarihi toplumsal dönüşüm eksenli çözüm önerileri nasıl birleştirilecektir?

Sonuç olarak bu çalışma, pandemi süreci ile yalnızlık durumu üzerine işaret edilen bu iki çözüm önerisi yönelimini bütünleştirmeye çalışacaktır. Psikolojik ve tarihsel sosyolojik bakış açısının bu konu üzerine ortaklaştığı bir noktadan hareket etmek anlamlıdır. Bu bağlamda genel olarak din, sanat ve bilimlerin konu edildiği yalnızlık durumunun olumlu, olumsuz veya hem olumlu hem de olumsuz bir tecrübe olarak tanımlandığı ifade edilebilir. Bu ortak tanıma rağmen uzun süredir devam eden çalışmalar, yalnızlığın niteliği ve de bir bütün olarak topluma ve insan psikolojisine etkisinin ne olduğu sorusu üzerine farklılaşmıştır. Ortaklaşma ve farklılaşma süreci ekseninde bu çalışmanın bağlamına uygun olduğu düşünüldüğü için Victor, Scambler, Bowling ve Bond'un şu tanımı kullanılacaktır²²:

“Yalnızlık duygusu, bireyin genel sosyal etkileşim düzeyini değerlendirmesiyle ilişkilidir; gerçek ve istenen nitelik ve sosyal katılımın niceliği arasındaki bir açığı tanımlar.”

Psikolojik Açıdan Pandemi ve Yalnızlık

Psikolojik bir bakış açısıyla bakıldığında pandemi süreciyle birlikte biçim ve içerik olarak derinleşen yalnızlık durumunun yaş, sınıf ve statü grubu gibi sabit ve değişken unsurlara göre farklı etkiler ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu bağlamda pandemi sürecinin ortaya çıkardığı yalnızlık durumunun çocuk ve ergenlerde birtakım kişilik bozukluğu ve psikolojik rahatsızlığa neden olma ihtimali olduğu ifade edilebilir. Yetişkinler söz konusu olduğu zaman anksiyete ve depresif semptomların, değinilen bu süreçte ortaya çıkan yalnızlık durumuyla birlikte arttığını görmek mümkündür. Kırılgan grupların pandemi sürecine bağlı yalnızlık durumuna binaen hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan yoğun bir yıkıcı etkiye maruz kaldığı anlaşılmaktadır. Diğer taraftan rahatlığı bir başına kalmakta bulan veya pandeminin gereklerine uygun bir psikolojik rahatsızlığı bulunan bireylerin ise bu süreci daha olumlu bir çerçevede karşıladığını belirtmek söz konusudur.

Çocuk ve ergenlerin sosyal medya kullanımı ile yetişkinlerin online platformlarda ve açık havada belirli toplumsal etkileşimlere girmesi, pandemiye bağlı olarak ortaya çıkan yalnızlığın olumsuz etkilerini azaltmıştır. Fakat hem teknoloji kullanımı hem de toplumsallaşma imkânı sınırlı olan kırılgan gruplar söz konusu olduğunda benzer olumlu bir dönüşümün gerçekleştiğini

22 Christina R. Victor vd., . “The Prevalence of, and Risk Factors for, Loneliness in Later Life: a Survey of Older People in Great Britain.” *Ageing and Society* 25 sayı:6 (2005): 358.

belirtmek mümkün değildir. Dolayısıyla yaşlı, kronik rahatsızlığı bulunan, yoksul, azınlık, göçmen ve ötekileştirilen grupların ayrımcı uygulamalarla karşılaşması ve teknolojik imkânlarla erişme ve belirtilen bu imkânları kullanma sorunu yaşaması nedeniyle bu süreçte ortaya çıkan yalnızlık durumunun en yıkıcı etkilerine maruz kaldığını vurgulamak söz konusudur. İşaret edilen bu çerçevede birinci bölüme bağlı olarak şekillendirilen dört alt başlığın, farklı yaş, sınıf ve statü grubuna dâhil bireylerin pandemi sürecinde yalnızlık durumunu psikolojik açıdan nasıl deneyimlediği sorusuna bir yanıt aramaktadır.

Çocuk ve Ergenlerde Koronavirüs ve Yalnızlık

Kendilerini sosyal olarak var edebilecekleri ortamlardan uzaklaştırılan çocuk ve ergenler korku ve belirsizlik dolu bir dünyayla karşı karşıya kalmışlardır. Bu sebeptir ki okulunu, arkadaşlarını ve akrabalarını fiziksel olarak kaybeden çocuk ve ergenler, pandemi sürecinde yetişkinlere kıyasla daha yüksek bir oranda yalnızlık hissetmekte, anksiyete ve depresif semptomlar göstermektedir. Zorunlu izolasyon ve karantinaya maruz kalan çocukların, maruz kalmayan çocuklara kıyasla beş kat daha fazla psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğu göz önünde bulundurulduğunda mevcut durumun etkilerinin çok daha uzun süreli ve yıkıcı olabileceğini söylemek mümkündür.²³

Öte yandan dürtülerini kontrol etmede henüz yetişkinler kadar başarılı olamayan ergenlik dönemindeki çocuklar, ebeveynlerini referans olarak bu becerisini geliştirmeye çalışmaktadır. Ancak pandemi döneminde çocuklarla beraber ebeveynler de yüksek oranda anksiyete yaşadığı için gereken desteği sağlayamamaktadır.²⁴ Ergenlerin bu dönemdeki yoğun sosyal medya kullanımlarının kendi duygu düzenlemesine yardımcı olduğu ve böylelikle mutsuzluk duygusuyla ilişkili bulunan yalnızlıkla başa çıkmaya çabaladığı görülmüştür. Sosyal medya, anksiyete ve stres duygusunun boşalmasını sağlayarak mutluluk düzeyinin artmasına yardımcı olmaktadır.²⁵

Çocukluk döneminde şekil almaya başlayan kimlik, ergenlik döneminde gelişimin en önemli basamağı haline gelmektedir. Bu dönemde birey, kendisinin başkalarının gözündeki izlenimini ve toplumdaki yerini konumlandırmaya çalışmakta ve yeni arayışlara girmektedir. En nihayetinde ergen bireyin kendi önemseddiği kişilerin etkisiyle birlikte özgün bir kimlik inşa ettiğini görmek

23 Maria E. Loades vd., "Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19," *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 59 (2020): 1234.

24 Mali A. Mann, "Immigrant Parents and Their Emigrant Adolescents: The Tension of Inner and Outer Worlds," *The American Journal of Psychoanalysis* 64 (2004).

25 Verolien Cauberghe vd., "How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 24 (2021): 255.

mümkündür. Özgün bir kimlik inşasının gerçekleşemediği durumda kimliğin tamamen kaybedilmesine kadar uzanabilecek bir “kimlik karmaşası” yaşanmaktadır.²⁶ Sosyal ilişkileri kısıtlanmış olan ergenlerin bu dönemde kendilerini toplumda konumlandırmakta güçlük çektiğini söylemek mümkündür. Değinen bu durum, kimlik gelişiminde geri dönülmesi zor, yıkıcı etkilere sebebiyet verebilir. Çözümeyen bir kimlik karmaşasının antisosyal, narsistik, şizotipal ve şizoid gibi kişilik bozukluklarına ve borderline gibi psikolojik rahatsızlıklara sebep olması muhtemeldir.²⁷

Yetişkinlerde Koronavirüs ve Yalnızlık

Yetişkinler, pandemi döneminde yalnızlık açısından riskli bulunan gruplar arasında yer almaktadır. Günlük yaşamı hem fiziksel hem de sosyal olarak kısıtlanan bireyler, zamanla yalnızlaşarak depresif semptomlar geliştirmeye başlamıştır. Pandemi öncesinde bireylerin çevrelerinden sosyal destek alma imkânları daha fazlayken pandemi sonrasında bu durumun azalmasından endişe duyan bireyler-özellikle de kadınlar-zaman içinde kendisini daha yalnız hissetmeye başlamıştır. Pandemi öncesinde sosyal ağlara daha bağlı olan bireylerin ise bu dönemde kendisini bu ağlara bağlı olmayanlara kıyasla daha yalnız hissetmesi beklenebilecek bir sonuçtur. Dikkat çekici bir şekilde pandeminin ilk dönemlerinde anksiyete ve depresif semptomlar hızla yükselirken belirli bir noktadan sonra anksiyete sabit bir şekilde kalmakta; depresif semptomlar ise artmaktadır.²⁸ Bahsi geçen bu durum, koronavirüs tedbirleri etkisiyle kendini yalnız hisseden bireylerdeki psikolojik etkilerin daha uzun süreli olabileceğini göstermektedir.

Her ne kadar fiziksel olarak bir araya gelinemesi de açık havada, sosyal mesafeye uygun şekilde veya online platformlar aracılığıyla bireylerle görüşmek kişideki yalnızlık ve çaresizlik hissini azaltarak stres seviyesini düşürmekte etkili olacaktır.²⁹ Online platformlar aracılığıyla yapılan görüşmeler bu dönemde fiziksel temas ihtiyacını belirli ölçüde karşılayabildiğinden psikolojik rahatsızlıklara yol açabilecek rumanisyon, anksiyete ve yalnızlık duygusunu azaltma noktasında yardımcı olabileceği görülmektedir.³⁰ Sonuç olarak, psikolojik destek almak, arkadaş edinmek, imkanlar ölçüsünde kendisini var edebi-

26 Erik H. Erikson, *Childhood and Society* (London: Paladin, 1977), 235.

27 Salman Akhtar, “The Syndrome of Identity,” *The American Journal of Psychiatry* 141 (1984): 1381-1385.

28 Christine Lee, Jennifer M. Cadigan ve Isaac C. Rhew, “Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association with Increases in Mental Health Problems,” *The Journal of Adolescent Health* 67 (2020): 716.

29 Majumdar, Biswas, ve Sahu, “COVID-19 Pandemic and Lockdown: Cause of Sleep Disruption, Depression, Somatic Pain, and Increased Screen Exposure of Office Workers and Students of India,” 1191-1200.

30 Hoffart, Urnes Johnson ve Ebrahimi, 2020, 5.

leceği sosyal iletişim kanallarını devam ettirmek yalnızlığa sürüklenen bireyler için koruyucu bir etken olacaktır.³¹

Kırılgan Gruplarda Koronavirüs ve Yalnızlık

Kırılgan grupların genellikle sosyal dışlanma, ayrımcılık ve yoksulluk gibi durumlara genel popülasyonla kıyaslandığında daha fazla ve yoğun maruz kaldığını görmek mümkündür.³² Bu nedenle de pandeminin kırılgan grubu olan yaşlılar, kronik rahatsızlığı bulunanlar, yoksullar, azınlıklar, göçmenler ve öteki gruplar için bu sürecin nispeten daha zor ve yıkıcı geçtiğini belirtmek söz konusudur.³³

Özellikle yaşlı bireyler, sağlıklarının korunması adına ilk aşamada izolasyon kapsamında sokağa çıkma yasağı uygulanan grup olduğundan bu bireylerin yalnızlaştırılmanın etkisini daha uzun süreli ve şiddetli bir şekilde hissetmiş olması muhtemeldir. Pandemiden bağımsız olarak kendisini yalnız hisseden yaşlılar, yeni durumun dayattığı izolasyon çerçevesinde daha da yalnızlaşmakta ve buna bağlı olarak birtakım fizyolojik ve psikolojik hastalıklara yatkın bir hale gelmektedir.³⁴ Pandemide teknolojinin sosyal bağları sürdürme amacıyla kullanılmasının yalnızlık duygusunu azaltmaya yardımcı olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Ancak yaşlılar, mevcut teknolojik gelişmelere hızlı uyum sağlayamadığından diğer yaş gruplarında olduğu gibi yalnızlık ve terk edilmişlik duygusunu azaltacak faaliyetler içinde bulunmakta zorlanmaktadır.³⁵

Ek olarak, pandeminin başından bu yana yapılan araştırmalar, yalnızlığın olumsuz etkilerinin daha da hissedilir olabileceği belirli risk gruplarını işaret etmektedir. En az bir kişiyle yaşayanlara kıyasla tek yaşayanlar, diğer yaş gruplarına kıyasla 60 yaş üstü ve genç yetişkinler, orta ve yüksek sosyoekonomik seviyeye (SES) kıyasla düşük SES ve etnik azınlık grupları bu süreç içinde yalnızlık ve etkileri açısından riskli görülmektedir.³⁶

31 Christopher Y. K. Williams vd., "Interventions to Reduce Social Isolation and Loneliness During COVID-19 Physical Distancing Measures: A Rapid Systematic Review," *Plos One* 16 (2021): 20.

32 "Disadvantages Group," European Institute of Gender Equality, (30 Temmuz 2021), <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1083>

33 Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaria, Picaza-Gorrochategui, & Idoiaga-Mondragon, 2020; Selçuk Özdin ve Şükriye Bayrak Özdin, "Levels and Predictors of Anxiety, Depression and Health Anxiety During COVID-19 Pandemic in Turkish Society: The Importance of Gender," *Int J. Soc. Psychiatry* 66 (2020): 504-511.

34 Marla Berg-Weger ve J. E. Morley, "Editorial: Loneliness and Social Isolation in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work," *J. Nutr Health Aging* 24 (2020): 456.

35 Lena Dahlberg, "Loneliness During the COVID-19 Pandemic," *Aging & Mental Health* 5 (2021): 1163.

36 Feifei Bu, Andrew Steptoe ve daisy Fancourt, "Who is Lonely in Lockdown? Cross-cohort Analyses of Predictors of Loneliness Before and During the COVID-19

Bir Seçim Olarak Yalnızlık

Literatürde yalnızlıktan genel anlamda olumsuz bir anlam yüklenerek bahsedilse de yalnızlığın derinlikli, yalın ve farklı deneyimlere yol açabilecek bir deneyim olduğuna dair düşünceler mevcuttur. Yalnızlık bir sürgün edilme hali olarak değil aksine bireyin kendini anlayabileceği, geliştirebileceği ve kendisinin farkına varabileceği yegâne durum olarak görülmektedir.³⁷

Değişen rutinlerle birlikte pandemi öncesinde dolaylı olarak yalnızlaştırılan-ancak kendilerinin genelde rahatlığı yalnızlıkta bulduğu-, psikolojik rahatsızlığa sahip bazı bireylerin pandemiden daha az etkilendiği görülmektedir. Obsesif kompulsif bozukluğa (OKB) sahip kişilerin daha önceki davranış örüntülerinden dolayı pandemi durumuna oldukça hızlı uyum sağlayabilmesi sebebiyle bu süreçte daha dayanıklı olabileceğine dair görüşler vardır. ABD’de 8 OKB hastası ile yapılan bir çalışmada her ne kadar uzun dönem etkileri belirsiz olsa da kısa vadede hastalık seyrinin pandemi sürecinde daha iyiye gittiği saptanmıştır.³⁸ Bu durumu, tüm dünyanın kendileri gibi yaşamaya başlamasıyla birlikte artık bu bireylerin kendisini yalnız hissetmemesinin olumlu bir etkisi olarak değerlendirmek söz konusudur. Benzer bir şekilde psikolojik tedavi sürecinde ise bireyin kendini ifade etmesi açısından online terapilerin yüz yüze seanslara kıyasla daha tercih edilebilir olduğu ve bu terapilerden daha iyi sonuçların alındığı örnekler görülmektedir.³⁹

Buna ek olarak Zika virüsü örneğinde olduğu gibi COVID-19 ile alakalı bilgi arttıkça anksiyetenin de arttığı görülmektedir. Sosyal medyada yoğun olarak paylaşılan yanlış bilgiler panik havasını tetiklemekte ve bireyin içinde bulunduğu durumla baş etmesini zorlaştırmaktadır.⁴⁰ Bu nedenle bireylerin kontrollü bir yalnızlaşmayla birlikte belirli kaynaklardan belirli ölçüde kendisini ve başkasını korumaya yönelik olarak gelişen bir okuma yapması ve gelişen süreci soğukkanlılıkla takip etmesi psikolojik olarak daha sağlıklı bir durumu beraberinde getirebilir.

Pandemic,” *Soc Sci Med* 265 (2020): 32; Bin Wang vd., “Long-Term Coexistence of SARS-COV-2 with Anybody Response in COVID-19 Patients,” *Journal of Medical Virology* 92 (2020): 1686; Christine M. Wickens vd., “Loneliness in the COVID-19 Pandemic: Associations with Age, Gender and Their Interaction,” *Journal of Psychiatric Research* 136 (2021): 105.

37 Clark E Moustakas, *Loneliness* (New York: Prentice-Hall, 1961), 25.

38 Jennie M Kuckertz vd., “Ahead of the Curve: Responses From Patients in Treatment for Obsessive-Compulsive Disorder to Coronavirus Disease 2019,” *Front Psychol* 27 (2020): 572153.

39 Sabrina Cipolletta, Eleonora Frassoni ve Elena Faccio, “Construing a Therapeutic Relationship Online: An Analysis of Videoconference Sessions,” *Clinical Psychologist* 22 (2018): 220-229.

40 Shannon M. Blakey ve Jonathan S. Abramowitz, “Psychological Predictors of Health Anxiety in Response to the Zika Virus,” *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 24 (2017): 270-278.

Tarihsel Sosyolojik Açıdan Pandemi ve Yalnızlık

Tarihsel sosyolojik bir açıdan konu ele alındığı zaman salgın hastalık süreci ile yalnızlık durumunun iki önemli ortak noktaya sahip olduğu görülmektedir. Bu ortak noktalardan ilki yalnızlık durumu ile salgın hastalık sürecinin ikisinin de medeniyet inşasının zorunlu bir parçası olması gerçekliğiyle ilgilidir. Bu gerçekliğin temelinde maddi ve manevi bir açıdan birey, topluluk, toplum ve toplumlar arasılık düzeyinde ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanması için inşa edilen imtiyazlı yapıların, bu imtiyaz nedeniyle bağımsız bir güç haline gelerek kendi çıkarı dâhilinde faili kontrol altına alması süreci bulunmaktadır.⁴¹ Dolayısıyla basitten karmaşığa kadar uzanan doğal ve tarihi toplumsal her çeşit tehlike ve riski bertaraf etmek için yetkilendirilen seçkin takımının kendi çıkarına göre geliştirdiği söylem ve eylem biçiminin sonuçlarından ikisi, salgın hastalık süreci ve yalnızlık durumudur.

Belirtilen bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere salgın hastalık süreci, seçkin takımının maliyetleri düşürüp kârını en üst noktaya çıkarmak için doğayı tahrip etme, uygunsuz mekânsal inşalara girişme ve de kötü, ağır ve uzun çalışma koşulları getirme stratejisini baskı ve rıza mekanizmasıyla meşrulaştırmasının bir sonucudur.⁴² Eşitsiz ve baskıcı bu seçkin yönelimini saklamak için geliştirilen teknolojinin ürettiği kısa vadeli çözümlerin sonucunda ise salgın hastalık süreci süreklileşmiştir.⁴³ Aynı şekilde yalnızlık durumu da öznelliğin korunduğu eşitler arası bir toplumsal etkileşim süreci örgütlenemediği için ortaya çıkmaktadır. Yani politik, ekonomik ve kültürel anlamda aşırı bir güç edinen seçkin takımının bu baskı ve eşitsizliğin farkına varan bireyleri yalnızlığa mahkûm ettiği veya bu acı gerçeğin parçası olamayacak kadar bilinçlenen bireylerin bizatihi yalnızlık durumunu seçtiği ortadadır.⁴⁴ Bu durumun temelindeki eşitsiz ve baskıcı sürecin sonucunda gelişen yabancılaşmış ve anomik bir hale gelmiş toplumsal etkiyi bertaraf etmek için yine bütün umutlar, sosyal medya gibi birtakım teknolojik açılımlara bağlanmıştır.⁴⁵

Salgın hastalık süreci ile yalnızlık durumunun ikinci ortak noktası, ikisinin de iki yönlü bir mahiyet içermesiyle ilişkilidir. Bu bağlamda salgın hastalık süreci ile yalnızlık durumunun bireyi büyük, sarsıcı ve süreklilik arz eden bir fiziki

41 Brian Fay, *Çağdaş Sosyal Bilimler Felsefesi: Çokkültürcü Bir Yaklaşım*, çev. İsmail Türkmen, (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2005).

42 Fernand Braudel, *Kapitalizmin Kısa Tarihi*, çev. İsmail Yerguz, (Ankara: Say Yayınları, 2014), 16-18; Louis Althusser, *İdeoloji ve Devletin İdeolojik Aygıtları*, çev. Alp Tümertekin, (İstanbul: İthaki Yayınları, 2019).

43 Clive Ponting, *Yeni Bir Bakış Açısıyla Dünya Tarihi*, çev. Eşref Bengi Özbilen, (İstanbul: Alfa Yayınları, 2011).

44 Lars Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, çev. Murat Erşen, (İstanbul: Redingot Kitap, 2019).

45 Ali Ergur, "Enformasyon Çağında Yabancılaşma, Ağ Toplumunda Anomi: Yeni Hakikat Rejimi ve Bölünmüş Gerçeklik Deneyimi" *Buruk Şenlik: Enformasyon Toplumunda Anomi ve Yabancılaşmanın Yeni Biçimleri* içinde, der. ve yön. Ali Ergur, (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2016), 17-57.

ve manevi acıya mahkûm ederek bireysel ve toplumsal yetileri edilgen hale getiren olumsuz bir mahiyeti olduğu açıktır.⁴⁶ Diğer taraftan yalnız kalmanın ve salgın hastalıkların neden olduğu derin yıkıcılığın bireyin eşitlik, özgürlük, kardeşlik ve adalet gibi değerleri içselleştirerek yaratıcı bir toplumsal etkileşim örgütlemesi bağlamında bireye yeni bir başlangıç yapma imkânı verdiği de görülmektedir.⁴⁷ Dolayısıyla salgın hastalık ve yalnızlığın neden olduğu olumsuz haleye karşı seçilmiş yalnızlığın veya bir başına kalmanın olumlu imkânlarını keşfeden, öğrenen, içselleştiren ve yaygınlaştıran bir düşünce ve eylem hattı inşa etmek önemini arttırmaktadır. Böylelikle bu hastalığa ve soruna yönelik uzun vadeli, derinlikli, kapsayıcı ve etkili bir çözüm üretme ihtimali güçlenecektir.

Son tahlilde salgın hastalık süreci ile yalnızlık durumunun medeniyet inşasının zorunlu bir parçası olarak olumlu ve olumsuz olmak üzere iki yön içeren bir mahiyet içerdiğini görmek söz konusudur. Bu bağlamda bu iki gerçekliğin birbiriyle dolaylı bir etkileşimi olduğu ifade edilebilir. Zira medeniyet inşasının doğadan bireysel düzeye kadar eşitsiz ve baskıcı bir sürece gömüldüğünü fark edenlerin toplumdan tecrit edildiği bir dünyada salgın hastalıkların ortaya çıkma ihtimali artmaktadır. Ve salgın hastalıkların neden olduğu acı ve kederden kaçma dürtüsü de tecrit edilme uygulamasına rıza gösterilmesi sürecine ivme kazandırmaktadır. Tam da bu nedenlerle bireyin yalnızlığı seçerek kendisiyle bir başına kalmasıyla birlikte salgın hastalık gibi olumsuz süreçleri ortadan kaldıracak bir düşünce ve eylem bağlamı üretmesi mümkündür. Yine salgın hastalık benzeri bireyi derinden sarsan yıkıcı süreçler, bireyin yalnızlığı seçerek iyi, doğru ve güzel bir dünyanın inşa edilmesi için gerekli donanımları edinmesini de sağlayabilir. Dolayısıyla aşağıdaki iki alt başlık, bu birbiriyle etkileşimli iki gerçekliğin olumsuz yanlarını tespit ederek olumlu yanlarını geliştirme hedefi çerçevesinde şekillendirilmiştir.

Salgın Hastalık Sürecinin İki Yönü

Medeniyet, on sekiz bin ile on iki bin yıl önce uygun iklim koşullarının oluşmasıyla birlikte insanların gıda miktarı ve nüfusunu arttırmak için ormanları yakıp yerleşik bir hale gelerek tarım faaliyetine başlamasının sonucunda inşa edilmiş, son dört yüz yıllık süreçte ise ticaret ve sanayi faaliyeti merkezli bir biçim alarak süreklileşmiştir.⁴⁸ Bu bağlamda medeniyet inşasının doğa ve öteki insan, topluluk ve toplumlardan gelebilecek herhangi bir tehlikeden korunarak müreffeh bir yaşam örgütlemek ve de bu yaşamı süreklileştirmek ve geliş-

46 Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, çev. Meryem Mine Çilingiroğlu, (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2014); Clive Ponting, *Yeni Bir Bakış Açısıyla Dünya Tarihi*, çev. Eşref Bengi Özbilen, (İstanbul: Alfa Yayınları, 2011).

47 Lars Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, çev. Murat Erşen, (İstanbul: Redingot Kitap, 2019).

48 Yuval Noah Harari, *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens: İnsan Tarihinin Kısa Bir Tarihi*, çev. Ertuğrul Genç, (İstanbul: Kolektif Kitap, 2017), 90-95.

tirmek hedefine mündemiç olduğu görülmektedir. Dünyanın salgın hastalıkla sarsıldığı bugünlerde medeniyet inşasının uzun süreli etkisi altında belirlenen bu hedefin neyin pahasına sağlandığı sorusu güncelliğini korumaktadır.

Sorunun yanıtı oldukça basittir: Doğa ve insana dair olan kadim düzenin tahrip edilmesi pahasına bu verimli medeniyet inşasına girilmiştir. Bu tahrip edici etkinin merkezinde gıda ve nüfus miktarının artmasıyla birlikte güçlenecek veya bu miktarın azalmasıyla birlikte ayakta kalarak imtiyaz kazanan insan, topluluk ve toplumların olduğu açıktır.⁴⁹ Zira zengin bir dünya inşa etmek ve de bu zenginliği süreklileştirmek ve geliştirmek adına muhtelif imtiyazlarla donatılan seçkinlerin gücün getirdiği bağımsızlıkla birlikte kendi çıkarına odaklanması, doğal düzenin ve insan çoğunluğunun ihtiyaçlarının bastırılması anlamına gelmiştir.⁵⁰ Olumlu bir hedefe yönelik olarak kadim düzeni unutturacak derecede yavaş gelişen bu bastırma sürecinin sonucu son derece vahimdir.

Doğanın tahrip edilmesi ve insan çoğunluğunun ağır ve uzun süreli çalışma, kısa yaşam, çocuk ölümü, yoksulluk, çocuk terk etme, kıtlık, hırsızlık, her çeşit yağmacılık, leş yiyiciliği, yamyamlık, tecrit edilme, angaryaya koşulma, iç ve dış savaş, güvensizlik ve salgın hastalık sürecine mahkûm edilmesi, bahsi geçen bu sonuçların sadece birkaçıdır.⁵¹ Dolayısıyla müreffeh bir dünya inşa etmek için gereken gıda ve nüfus miktarındaki artış, eşitsiz ve baskıcı bir toplumsal etkileşime bağlı olarak doğa ve insanlığın felaketi haline gelmiştir. Bu bağlamda ele alınan konuyla ilgili bir soyutlama yapıldığında verilen örneklerle etkileşimli bir biçimde ortaya çıkan salgın hastalık sürecinin medeniyet tarihinde iç ve dış savaşlardan bile daha yıkıcı bir etki bıraktığını görmek mümkündür.⁵²

Söz gelimi, 19.yy'a kadar gelen süreçte neredeyse her yüz yılda bir bozulan iklim etkisi, dengesiz nüfus artışı, asalak seçkinlere odaklı kent ekonomileri ile sınırlı ve verimsiz tarım ve ticaret teknolojisinin dolaşımına binaen Avrasya'da salgın haline gelen hıyarcık vebası, akciğer vebası/kara veba ve tifo gibi hastalıkların insanları tarifsiz fiziki ve manevi acılara mahkûm ederek nüfusun önemli bir bölümünü kırdığı ortadadır.⁵³ Salgın hastalıkların etkisiyle birlikte bağışıklık kazanmış olsa da nüfusunun büyük bir çoğunluğunu kaybeden ve tarım, sanayi ve ticaret teknolojilerini bütünlüklü bir biçimde geliştiremeyip salt kullanabilen Avrupa'nın aldığı frenginin karşılığında 1519'da çiçek, 1530'da kızamık, 1546'da tifüs ve 1650'lerde sıtma ve sarı humma gibi salgın hastalıkları Amerika, Afrika ve Doğu Asya'daki yerli halklara karşı bir silah ola-

49 Yuval Noah Harari, *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens: İnsan Tarihinin Kısa Bir Tarihi*, 95-100.

50 Brian Fay, *Çağdaş Sosyal Bilimler Felsefesi: Çokkültürcü Bir Yaklaşım*, 96-103.

51 Clive Ponting, *Yeni Bir Bakış Açısıyla Dünya Tarihi*, 324-326.

52 Fernand Braudel, *Medeniyet ve Kapitalizm*, çev. Mustafa Özel, (İstanbul: İz Yayınları, 2000), 104-106.

53 Clive Ponting, *Yeni Bir Bakış Açısıyla Dünya Tarihi*, 243; 418-421.

rak kullanması da çarpıcı bir gerçeklik bağlamı sunmaktadır.⁵⁴

Hülasa doğa, insan, topluluk ve toplum düzeyinde doğal ve demografik kaynakların aşırı verimsiz veya aşırı verimli olması nedeniyle gelişen seçkin takımının yıkıcı, eşitsiz ve baskıcı etkileşimleri yaygınlaştırması süreci, sınıf ve statü grubu/kimlik açısından görmezden gelinen, ötekileştirilen ve sömürülen toplumsal çoğunluğun salgın hastalık gibi birçok olumsuz duruma maruz kalması anlamına gelmiştir. Gerçekten de 19.yy.'a kadar bir salgın hastalık başladığında keyfilik ve çıkarıcılığın en vahşi yönlerini sergileyen seçkinler kıra çekilmek üzere görevlerini terk ederken yerli halk, engelli, hasta, köle-yoksul, kadın ve çocukların kötü korunma ve kötü beslenme koşulları altında salgın hastalıkların en ağır etkilerini yaşadığı görülmektedir.⁵⁵ 20.yy. ise salgın hastalıklar açısından niceliğin değişip niteliğin aynı kaldığı bir dönem inşa etmiştir.

Evet, medeniyet inşası, belirtilen olumsuz durumların haricinde sürekli olarak insanların maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılama ve ihtiyaçlarından fazlasını üretme noktasında olumlu bir tablo çizmiştir. Hatta soğukkanlı bir bakış açısından hareket edildiği zaman geçmiş dönemin insani değerleri yok sayan olumsuz durumlarının 1750'lerden sonra mutlak bir biçimde nüfusun ve refah koşullarının gelişmesi için gereken hayatta kalma dinamizmini beslediği bile ifade edilebilir.⁵⁶ Bu nedenle Avrupa'da salgın hastalıkların itici ve belirleyici güçlerden biri olduğu sömürgecilik hareketinin yarattığı asalak seçkinlerin çıkarlarına endekli kent ekonomilerinin devasa kârı, eşitsiz bir paylaşım ilişkisiyle dahi 19.yy.'dan itibaren kanalizasyon, barınma, beslenme, çalışma, çevreyle bütünleşme, sağlık, eğlence ve de hukuk ve adalet hizmetlerini işler kılacak ticaret ve sanayi kuruluşlarını süreklileştirebilmiştir.⁵⁷

Bu çerçevede 20.yy. tıbbi bir gelişimden çok çevre koşulları, aile planlaması ve teknolojik gelişimin iyileştirilmesiyle birlikte eşitsizlik ve yoksulluk durumu ile banliyö yaşamı etkisinin azaldığı bir dönem ortaya koymuştur. Dolayısıyla 20.yy.'ın nüfus, yiyecek ve hastalık ilişkisi bağlamında olumlu bir değişim gösteren görece bir denge ortamı inşa ettiği vurgulanabilir. Bu saikle 1918'deki İspanyol Gribi'nden-bir ölçüde 1957 Asya Gribi de dâhil-beri dünya nüfusu ile üretim-dolaşım-tüketim unsurlarıyla birlikte ekonomik verimliliğinin geldiği noktada salgın hastalıkların etkin olmadığını belirtmek mümkündür.⁵⁸ Son tahlilde dünya ölçeği dikkate alındığı zaman 20.yy.'da salgın hastalıkların medeniyet gelişimi üzerinde niceliksel anlamda çarpıcı bir etki bırakmadığını vurgulamak söz konusudur.

Zaten 20.yy.'dan itibaren başlayan çok yönlü sorunlar da niceliksel değil, niteliksel bir bağlamda gelişmiştir. Özellikle sanayideki teknolojik gelişime

54 A.g.e., 463-466.

55 Fernand Braudel, *Maddi Uygarlık: Gündelik Hayatın Yapıları*, çev. Mehmet Ali Kılıçbay, (İstanbul: İmge Kitabevi, 2017), 32-33; 42; 67-68; 70-74; 77-78.

56 A.g.e., 29-30; 42; 66.

57 Clive Ponting, *Yeni Bir Bakış Açısıyla Dünya Tarihi*, 459-462; 627-630.

58 Fernand Braudel, *Maddi Uygarlık: Gündelik Hayatın Yapıları*, 82.

bağlı olarak gelişen kötü çevre koşulları, nüfus, beslenme olanakları, hareketsizlik ve sigara içme oranlarının aşırı artmasının sonucunda depresyon, obezite, kalp krizi ve kanser gibi hastalıkların salgın mahiyeti gösterdiği görülebilir.⁵⁹ Diğer taraftan sadece bugünün koronavirüs sürecine bakılarak bile tıp ve ulaşım alanındaki teknolojik gelişmelerin sonucunda antiviral ve antibiyotiklere dirençli yeni salgın hastalıkların ortaya çıktığı da rahatlıkla söylenebilir.⁶⁰ Dolayısıyla salgın hastalıklara karşı binlerce yıllık bu medeniyet inşasının 21.yy'da niceliksel hedeflere saplanmadan çevre, sağlık ve teknoloji dengesi kuracak yeni politik, ekonomik ve kültürel bir açılım geliştirmesi elzemdir.

Ne yazık ki şimdilik koronavirüs salgını böyle bir arayışın hala gündemde olmadığı bir duruma işaret etmektedir. Koronavirüs sürecinde politik, ekonomik ve kültürel iktidarlar, kendi çıkarları için toplumun büyük çoğunluğunu uygusuz mekânlarda temaslı bir biçimde çalışmaya zorlamıştır.⁶¹ Bu iktidar odaklarının emrinde çalıştığı için koronavirüse yakalanan emekçilere gerekli sağlık desteği refleksif bir biçimde gelmemiştir.⁶² Karantinaya giren hastaların dışarıdan karşılanabilecek maddi ve manevi sorunlarının çözülebilmesi süreci eksik kalmıştır.⁶³ Yine bu iktidar odaklarının hastalığa yakalanmayan ve yakalanan insanların arasındaki ayrılaşmış mekânsal organizasyonu inşa etmede sorun yaşadığı görülmektedir.⁶⁴ Bu açıdan makro ve mikro boyutları kapsayan yapısal ve ilişkisel düzlemdeki tüm insanlığın koronavirüs salgınına karşı binlerce yıllık salgın hastalık tecrübesini görmezden geldiğini görmek mümkündür.

Sonuç olarak koronavirüs salgını sürecinde iktidarların doğa, insan, topluluk ve toplum merkezli sorunların göz ardı edilmesini sağlayan teknolojist söylemler çerçevesinde insanlığın çoğunluğunu stres, panik ve güvensizlik temelli müphem bir gerçekliğin içerisine sürüklediği görülebilir.⁶⁵ Öyle ki bu salgında düşünce ve eylem açısından seçkin olmayan seçkincilerin halkı suçlayan ve halktan uzaklaşan halkçıların da güncel politika eleştirisiyle yetinen bir söylem inşa ederek gerçek komploların üstünü örten komplo teorileri ürettiği

59 Clive Ponting, *Yeni Bir Bakış Açısıyla Dünya Tarihi*, 746-747.

60 A.g.e, 747-748.

61 Slovaj Zizek, Devrimlerin Sembolik Bir Kırılış Ânı Vardır, Koronavirüs Salgını Nedeniyle Böyle Bir Siyasal Ândayız, çev. Yusuf Said Akcakaya. Medyascope tv, son güncelleme 5 Nisan 2020, <https://medyascope.tv/2020/04/05/slavoj-zizek-devrimlerin-sembolik-bir-kirilis-ani-var-dir-koronavirus-salgini-nedeniyle-boyle-bir-siyasal-andayiz/>

62 A.g.e.

63 A.g.e.

64 A.g.e.

65 Noam Chomsky, Koronavirüsün İyi Yanı, Belki de İnsanları Nasıl Bir Dünya İstedığımız Konusunda Düşünmeye İtmesi Olacak, çev. Yusuf Said Akcakaya. Medyascope tv, son güncelleme 27 Nisan 2020, <https://medyascope.tv/2020/04/26/noam-chomsky-koronavirusun-iyi-yani-belki-de-insanlari-nasil-bir-dunya-istedigimiz-konusunda-dusunmeye-itmesi-olacak/>

açıktır. Sevgi ve güven gibi insanlığı ortaklaştıran olumlu değerleri sahiplenen yapıların ve ilişkilerin yerine sermayesi, statüsü veya şiddeti meşrulaştıracak stratejik akıl yetisini kullanan imtiyazlıların yaşama garantisi edinmesi gerçek komplonun ne olduğunu göstermektedir.⁶⁶

Bu saikle koronavirüs salgınından herhangi bir şekilde etkilenmeyen seçkinlik anlayışının toplumsal konumu sorunsallaştırmak önem arz etmektedir.⁶⁷ Teknoloji merkezli dolaşım-tüketim ilişkileri, bireycilik temelli pasifist ve aktivist eğilimler, geleneksel despotik talepler ve otoriter, totaliter ve statükocu bir sürece neden olan modern ideolojileri meşrulaştırma çabasının ürettiği kısa vadeli çözümler, gelinen bu bilinç düzeyinde-en azından iki kişi için-tatmin edici değildir. Acilen koronavirüsten hayatını kaybeden milyonların vahim gerçekliğini fark ederek doğa, insan ve toplum merkezli, küresel ölçekte, maddi ve kültürel bir dönüşümün imkânları tartışılmalıdır.

Yalnızlık Durumunun İki Yönü

Tarihsel sosyolojik yaklaşımın kurucuları yalnızlık durumunu ortaya çıkaran etkenlerin kavranması noktasında son derece açık bir tablo ortaya koymuştur. Bu bağlamda Marx'a göre, emek-sermaye çelişkinin bir sonucu olarak emekçi çoğunluğun tarihsel açıdan doğadan, kendi türünden, kendi emeğinden ve öteki emekçilerden yabancılaştığı ifade edilebilir.⁶⁸ Durkheim için birey-toplum çelişkinin sonucunda bireyin toplumdan ve toplumun da bireyden beklediği ödev ve sorumlulukların anlaşılmasını engelleyen anomi durumunun geliştiği belirtilebilir.⁶⁹ Weber'in bürokratik akıl-bireysel akıl arasındaki çelişkinin en nihayetinde toplumun yaratıcı yetilerinin baskılandığı bir demir kafese neden olacağını düşündüğü söylenebilir.⁷⁰ Simmel'in nüfusun artması ve yoğunlaşmasına bağlı olarak ortaya çıktığını vurguladığı yakınlık-uzaklık çelişkinine binaen birey ve toplum nesne haline geldiğini söylediği görülebilir.⁷¹ Son olarak Tönnies'in de topluluk ilişkilerine karşı toplum ilişkilerinin galebe çalması nedeniyle insan ve toplum yaşamının duyarsızlık ve çıkarıcılık temelinde gömüldüğünü belirttiğini ifade etmek mümkündür.⁷²

66 A.g.e.

67 A.g.e.

68 Alan Swingewood, *Sosyolojik Düşüncenin Kısa Tarihi*, çev. Osman Akınhay, (İstanbul: Bilim ve Sanat Yayınları, 1998), 41; 86-96; 207-211.

69 Raymond Aron, *Sosyolojik Düşüncenin Evrimi*, çev. Korkmaz Alemdar, (İstanbul: Kırmızı Yayınları, 2010), 221-267.

70 George Ritzer ve Jeffery Stepnisky, *Modern Sosyoloji Kuramları*, çev. Himmet Hülür, (Ankara: Deki Yayınları, 2018), 31-36; Alan Swingewood, *Sosyolojik Düşüncenin Kısa Tarihi*, çev. Osman Akınhay, (İstanbul: Bilim ve Sanat Yayınları, 1998), 223-233.

71 Alex Callinicos, *Toplum Kuramı: Tarihsel Bir Bakış*, çev. Yasemin Tezgiden, (İstanbul: İletişim Yayınları, 2013), 279-287.

72 Martin Slattery, *Sosyolojide Temel Fikirler*, çev. Özlem Balkız vd., ed. Ümit Tatlıcan

Değinen bu açıklamalar ile yalnızlık durumunun güçlü bir ilişkisi vardır. Zira yalnızlık, bireyin yabancılaşmış, anomik bir hale gelmiş, demir kafese mahkûm olmuş, nesneleşmiş ve kendi topluluğundan kopmuş olduğu gerçekliğin farkına varması anlamına gelmektedir. Yani birey; tarihsel emeğinden uzak, toplumsal etkileşimden kopuk, bürokratik kurumlara bağımlı, özneliğini yitirmiş ve öteki olana karşı duyarlılığını kaybetmiş olduğunu fark ettiği anda yalnız kalacaktır. Edinilen bu bilinçle birlikte bireyin sömürücü, baskıcı, irrasyonel ve kitleleştirici bir niteliği haiz kent odaklı sınıf ve statü gruplarının yönetimindeki topluma gömülü kalamayacağı açıktır. Dolayısıyla bu bilinci edinmiş bireyin şahsi seçiminin ya da bu bilincin söylem ve eylem biçimiyle çıkar çatışması içinde olan iktidarın tecrit uygulamasının bir sonucu olarak yalnızlık durumunun ortaya çıktığı belirtilebilir.⁷³ Bu iki sonuç dâhilinde yalnızlık durumunun birey için olumlu nitelikleri içeren bir etkenliğe veya olumsuz nitelikleri içeren bir edilgenliğe neden olma ihtimali olduğunu görmek söz konusudur.

Yalnızlık durumunun kapsadığı bu neden ve sonuç ihtimallerini arka planda tutarak bir tanımlama yapma denemesinde bulunulabilir. Bu deneme çerçevesinde öncelikle yalnızlığın ne olmadığı konusu üzerinde durulabilir. Bu bağlamda mutlak bir zaman kesiti ve değer yükünü kapsamayan yalnızlığın modern cinsiyet, teknoloji, devlet, toplum ve bireysellik inşasıyla bir neden-sonuç ilişkisi içinde olmadığı vurgulanabilir.⁷⁴ Çünkü tarihi toplumsal süreç boyunca insanlar arası etkileşimin sürekliliğini koruduğu bir medeniyet inşası tesis edilememiştir. Bu nedenle yalnızlık durumunun tarihi toplumsal inşanın zorunlu bir unsuru olduğu gerçekliğini kabul ederek bu durumun derinlikli bir manevi acı veren yönünü, bireysel bilinçlenme sürecini geliştiren yönüne dönüştürmek gerekmektedir. Diğer bir ifadeyle toplum adına söz ve eylem üreten seçkinler tarafından tecrit edilerek deneyimlenen yalnızlığa karşıt olmak yerine bir başınlık veya seçilmiş yalnızlık olarak tanımlanabilecek bilinçlendirici ve yaratıcı nitelikleri çoğaltan yalnızlık durumunu geliştirmeye çalışmak daha anlamlıdır.⁷⁵

Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere yalnızlık durumunun iki yönü vardır. Bir başınlık veya seçilmiş yalnızlık durumu bireyin evrensel duyarlılığını geliştirecek temellendirilmiş değer, duygu ve bilgi kurumsallaşmasını sağlama noktasında önemlidir.⁷⁶ Tecrit edilmenin bir sonucu olarak gelişen yalnızlık durumu ise bireyi manevi acılar içinde bırakarak bireyin tüm yetilerini yitirmesine neden olmaktadır.⁷⁷ Yine de eşitler arası bir ilişki kurulamamasının

ve Gülhan Demiriz, (İstanbul: Sentez Yayınları, 2014), 58-64.

73 Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 13-18; 23-29; 31-35; 38-43; 70; 81; 94; 104; 108; 138-141; 147; 194-198; 213-217.

74 Lars Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 9-19.

75 A.g.e., 20-23.

76 Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 21-42; 104-109; 121-126; 134-137.

77 A.g.e., 47-48; 63-64; 66-77; 109-115.

sonucu olarak gelişen toplumsal desteğin kopması sürecine bağlı bu iki yalnızlık durumunun kronik, durumsal ve geçici süreçler içeren ve yaş, sınıf ve statü konumlarına göre değişebilen öznel çok yönlü bir temel olma tanımında birleştiği görülmektedir.⁷⁸ Bu ortak tanımdan hareketle korku, güvensizlik ve saygısızlık duygusu ile cesaret, güven ve saygı duygusuna göre temellendirilen iki farklı yalnızlık durumu ve dolayısıyla da iki farklı gerçeklik düzeyine erişmek mümkündür.⁷⁹ Bu bağlamda bireyin yalnızlık durumunu karşılama biçim ve içeriğine göre kendi gerçekliğinin de değiştiğini görmek söz konusudur.

Söz gelimi, totaliter devlet, otoriter yönetici ve statükocu politikaların kamusal ve özel alan özgürlüğünü yok etmesi süreciyle etkileşimli olarak çevreye güvensiz ve ilgisiz, çevreyi risk olarak gören, yardımsever olmayan, duyar-sız, bencil, yüzleşmeye korktuğu eleştiri ve deneyimlere kapalı, aşırı hassas ve mükemmeliyetçi bir bireyin olumsuz bir yalnızlık sorununa kapıldığı söylenebilir.⁸⁰ Bunun yanında ulaşılmaması gerekmeyen erdem ve güven temelli eşitler arası bir sevgi ve dostluk hedefi edinen koruyucu, temaslı ve selamlaşmalı bir yalnızlık durumu olduğunu da göz ardı etmemek gerekmektedir.⁸¹ Yani başkasını önemsemeyi ihmal etmeden yalnızlığı seçerek kiminle sosyalleşeceğini seçebilme özgürlüğünü savunan bir birey inşasının olumsuz bir durumda olduğunu belirtmek güçtür. Dolayısıyla tek başınalık, kişinin kendisi ve benliğiyle baş başa kalarak güvenli, keyfi ve yaratıcı bir toplumsal yaşam inşa etmesi için bireye yeni bir başlangıç fırsatı vermektedir.⁸² Bu nedenle yalnızlığı tek başınalığa dönüştürecek umut, cesaret ve sorumluluk alma değerlerini geliştirmek hayati bir önemi haizdir.

Özetle yalnızlık durumu, failin kendi çıkarı çerçevesinde inşa ettiği yapının kendisinden bağımsız bir hale gelerek baskı yapmaya başladığını fark etmesi süreciyle oluşan çok yönlü ve çok katmanlı öznel bir temeldir. Bu açıdan birey, yalnızlık durumunu bilinçli olarak seçebilir veya bu bilincin bir sonucu olarak seçkinlerin temsil ettiği toplum tarafından yalnız kalmaya zorlanabilir. Zaman, mekân, sınıf ve statü grubu gibi birçok etkene göre deneyimlenen bu iki yalnızlık çeşidinin ortak noktası, ikisinin de bireyin girdiği eşitsiz ilişkilerin bir sonucu olarak karşılaştığı öznel toplumsal destek yokluğuna göre belirmesi süreciyle ilgilidir. Bu anlamda olumlu bir vecheden bakıldığında yalnızlığı veya bir başınalığı tercih etmek bireyin güvenli alan inşa etme, doğayla anlaşma, içsel hesaplaşmaya girme, büyük bir dikkatle bellek-sezgi-tahayyül gücü yetilerini geliştirme ve özlem hissini arttırması noktasında zarif, olgun, güvenli, umutlu ve cesur bir toplumsal etkileşim sürecine girilmesinin ön şartıdır.

78 Lars Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 23; 27; 29; 30; 32; 39; 41; 43-46.

79 A.g.e., 49-55; 57-60.

80 A.g.e., 72-74; 78-79; 80-84.

81 Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, 26-27; 29; 38-41; 52-60; 79-81; 84-97; 121-126; 159-160; 200-207.

82 Lars Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, 84-90; 90-97; 99; 102; 104-105; 110-113; 140-143; 160-165; 174; 183-186.

Diğer taraftan olumsuz bir düzeyde konu ele alındığı zaman bireyin mahkûm edildiği yalnızlığın yoğun bir şekilde güvensizlik hissine kapılma, tehlike ve risk saplantısına girme, her türlü etkileşimden korku duyma, edilgen bir hale gelme ve duyarsız kalma halesi üreterek bireyi hoyrat, toy, paranoyak, umutsuz ve korkak bir söylem ve eylem biçimi içine sürüklediği ifade edilebilir. Dolayısıyla medeniyet inşasına doğrudan bağlı olan yalnızlık durumunu gerçekliğin bir parçası olarak kabul edip acilen tecrit edilme süreciyle ilişkili yalnızlık deneyimlerinin, bir başınalık veya seçilmiş yalnızlığın ortaya koyduğu toplumsal açıdan olumlu niteliklere doğru bir dönüşüm geçirmesi için neyin gerekli olduğu sorusunu tartışmaya açmak gerekmektedir.

Sonuç

Yürütülen tartışmadan açık sonuçlar çıkarmak mümkündür. Bu bağlamda henüz etkisini tam olarak kestiremediğimiz “tekinsiz” bir durumun içinde olduğumuz kaçınılmaz bir gerçektir.⁸³ Pandemi sonrasında tüm dünyada siyasi ve ekonomik sistemlerin, kültüre dair ögelerin, rutinlerin ve de yaşam tarzlarının değişmesi kaçınılmazdır. Bu zamana kadar kabul edilmiş normal düzenin değişmesiyle beraber çeşitli disiplinlerin öne sürdüğü geçmiş bilgilerin güncellenmesinin gerekliliği şaşırtıcı olmayacaktır.

Yaşam tecrübelerindeki farklılıklar, kişilerin stres durumuna farklı tepkiler vermesine yol açmaktadır. Bu nedenle birçok sorunu beraberinde getiren pandemi sürecinde deneyimlenen duygu, düşünce ve davranışların kişiden kişiye değişeceğini söylemek mümkündür. Ortaya çıkan psikolojik sorunların tedavi edilmesi, salt kişilerin yaşamları için değil, toplumsal yapının işlevsel bir biçimde varlığını sürdürmesi açısından da önem arz etmektedir. Gerekli önlemler alınmadığı ve doğru psikolojik tedavi süreçleri sürdürülmediğinde daha önce Ebola virüsünde olduğu gibi ölüme kadar varabilecek derin yıkıcı sonuçların karşımıza çıkması muhtemeldir.⁸⁴

Edinilen bu çıkarımlar, pandemi süreci ve yalnızlık durumuyla birlikte birey ve toplumun fiziksel ve zihinsel ölüm tehdidiyle karşı karşıya kalmasına karşı acilen tıbbi ve psikolojik açıdan gerekli tedbirlerin alınmasının önemine işaret etmektedir. Bireysel ve toplumsal sağlık sorunu dikkate alındığında komplo teorilerine gömülmeden tıp bilgi ve teknolojisinin sağladığı imkânları değerlendirmek son derece gereklidir. Aynı şekilde birey ve toplumun zihinsel ve eylemsel düzlemde kendisini iyi hissetmesini sağlayan psikolojik tedavi yönelimini bugün ve gelecekte karşılaşılabilecek sorunların çözümü noktasında yaygın hale getirmek oldukça önemlidir. Yine yaşamı maddi ve manevi yönleriyle bir bütün olarak çepeçevre saran geleneksel değerlerin ve modern ideolojilerin

83 Sigmund Freud, *The Uncanny* (Londra: Penguin Books, 2003), 219.

84 James M. Schultz vd., . “The Role of Fear-Related Behaviors in the 2013–2016 West Africa Ebola Virus Disease Outbreak,” *Current Psychiatry Reports* 18 (2016):104.

birey ve toplumu etkin bir hale getirebilecek önerilerini dikkate alma konusunda da herhangi bir sorun olması mümkün değildir.

Filhakika geleneksel değerler, modern ideolojiler ile tıbbi ve psikolojik tedavilerin ortaya koyduğu olumlu dönüşümü görmezden gelmek, birey ve toplum yaşamını geri dönülmesi güç olan yıkıcı bir noktaya getirebilir. Bu noktada özellikle tıbbi ve psikolojik tedavilerin aciliyet boyutunun sürekliliğini kavramak anlamlıdır. Fakat değinilen bu sürekliliği ifa ederken kıtlık, salgın hastalık ve yalnızlık gibi medeniyet inşasının neden olduğu birçok yan etkiyi de dikkate almak gerekmektedir. Yani pandemi süreci ve yalnızlık durumunun yarattığı tehdide karşı hem bireysel hem de toplumsal açıdan hayatta kalmak için somut tedavi yöntemlerini uygularken eşzamanlı olarak neden kıtlık, salgın hastalık ve yalnızlık gibi olumsuz etkilerin tarihsel olarak kronik hale geldiğini sorunsallaştırmak, sahici bir düşünsel ve eylemsel düzey ortaya koyabilir. Dolayısıyla hayatta kalmak için acil tedbirler olarak doğa, insan, topluluk, toplum ve toplumlar arasılık düzeyinde ortaya çıkan eşitsiz ve baskıcı etkileşim biçimlerini sonlandırmaya çalışmak, pandemi süreci ve yalnızlık durumunun etkisini azaltacak ve belki de yok edecek bir medeniyet dönüşümünün anahtarını verebilir.

KAYNAKÇA

- “Disadvantages Group,” European Institute of Gender Equality, (30 Temmuz 2021), <https://eige.europa.eu/thesaurus/terms/1083>
- Akhtar, Salman. “The Syndrome of Identity,” *The American Journal of Psychiatry* 141 (1984): 1381-1385.
- Althusser, Louis. *İdeoloji ve Devletin İdeolojik Aygıtları*. Çeviren: Alp Tümertekin, İstanbul: İthaki Yayınları, 2019.
- Aron, Raymond. *Sosyolojik Düşüncenin Evrimi*. Çeviren: Korkmaz Alemdar, İstanbul: Kırmızı Yayınları, 2010.
- Berg-Weger, Marla ve J. E. Morley. “Editorial: Loneliness and Social Isolation in Older Adults during the COVID-19 Pandemic: Implications for Gerontological Social Work,” *J. Nutr Health Aging* 24 (2020): 456-458.
- Blakey, Shannon M. ve Jonathan S. Abramowitz. “Psychological Predictors of Health Anxiety in Response to the Zika Virus,” *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings* 24 (2017): 270–278.
- Bloch, March. *Tarih Savunusu ve Tarihcilik Mesleği*. Çeviren: Ali Berktaş, İstanbul: İletişim Yayınları, 2013.
- Borgna, Eugenio. *Ruhun Yalnızlığı*. Çeviren: Meryem Mine Çilingiroğlu, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2014.
- Braudel, Fernand. *Kapitalizmin Kısa Tarihi*. Çeviren: İsmail Yerguz, Ankara: Say

- Yayınları, 2014.
- Braudel, Fernand. *Maddi Uygarlık: Gündelik Hayatın Yapıları*. Çeviren: Mehmet Ali Kılıçbay, İstanbul: İmge Kitabevi, 2017.
- Braudel, Fernand. *Medeniyet ve Kapitalizm*. Çeviren: Mustafa Özel, İstanbul: İz Yayınları, 2000.
- Braudel, Fernand. *Uygarlıkların Grameri*. Çeviren: Mehmet Ali Kılıçbay, İstanbul: Eren Yayınları, 1990.
- Bu, Feifei, Andrew Steptoe ve Daisy Fancourt. "Who is Lonely in Lockdown? Cross-cohort Analyses of Predictors of Loneliness Before and During the COVID-19 Pandemic," *Soc Sci Med* 265 (2020): 113521.
- Burke, Peter. *Fransız Tarih Devrimi: Annales Okulu*. Çeviren: Mehmet Küçük, Ankara: Doğu Batı Yayınları, 2014.
- Callinicos, Alex. *Toplum Kuramı: Tarihsel Bir Bakış*. Çeviren: Yasemin Tezgiden, İstanbul: İletişim Yayınları, 2013.
- Carr, Edward Hallett. *Tarih Nedir*. Çeviren: Gizem Gürtürk, İstanbul: İletişim Yayınları, 2002.
- Carvalho, Poliana Moreira de Medeiros, Marcial Moreno Moreira, Matheus Nogueira Arcaño de Oliveira, José Marcondes Macedo Landim, and Modesto Leite Rolim Neto. "The Psychiatric Impact of The Novel Coronavirus Outbreak," *Psychiatry Research* 286, (28 Şubat 2020): 112902.
- Cauberghe, Verolien, Ini Van Wesenbeeck, Steffi De Jans, Liselot Hudders, ve Koen Ponnet "How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 24 (2021): 250-257.
- Chomsky, Noam. Koronavirüsün İyi Yanı, Belki de İnsanları Nasıl Bir Dünya İstedığımız Konusunda Düşünmeye İtmesi Olacak, çev. Yusuf Said Akcaka-ya. Medyascope tv, son güncelleme 27 Nisan 2020, <https://medyascope.tv/2020/04/26/noam-chomsky-koronavirusun-iyi-yani-belki-de-insanlari-nasil-bir-dunya-istedigimiz-konusunda-dusunmeye-itmesi-olacak/>
- Cipolletta, Sabrina, Eleonora Frassoni ve Elena Faccio. "Construing a Therapeutic Relationship Online: An Analysis of Videoconference Sessions," *Clinical Psychologist* 22 (2018): 220-229.
- Clark E Moustakas. *Loneliness*. New York: Prentice-Hall, 1961.
- Dahlberg, Lena "Loneliness During the COVID-19 Pandemic," *Aging & Mental Health* 5 (2021): 1161-1164.
- Ergur, Ali. "Enformasyon Çağında Yabancılaşma, Ağ Toplumunda Anomi: Yeni Hakikat Rejimi ve Bölünmüş Gerçeklik Deneyimi" Buruk Şenlik: Enformasyon Toplumunda Anomi ve Yabancılaşmanın Yeni Biçimleri içinde, Derle-

- yen ve Yöneten: Ali Ergur, 17-57, Ankara: Phoenix Yayınevi, 2016.
- Fay, Brian. *Çağdaş Sosyal Bilimler Felsefesi: Çokkültürcü Bir Yaklaşım*. Çeviren: İsmail Türkmen, İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2005.
- Freud, Sigmund. *The Uncanny*. Londra: Penguin Books, 2003.
- Grinberg, Leon ve Rebeca Grinberg. "A Psychoanalytic Study of Migration: Its Normal and Pathological Aspects," *Journal of the American Psychoanalytic Association* 32, (Şubat 1984): 13–38.
- Gulbenkian Komisyonu. *Sosyal Bilimleri Açın*. Çeviren: Şirin Tekeli, İstanbul: Metis Yayınları, 1996.
- H. Erikson, Erik. *Childhood and Society*. London: Paladin, 1977.
- Harari, Yuval Noah. *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens: İnsan Tarihinin Kısa Bir Tarihi*. Çeviren: Ertuğrul Genç, İstanbul: Kolektif Kitap, 2017.
- Hartman, Heinz. "Comments on the Psychoanalytic Theory of the Ego," *Psychoanalytic Study of the Child* 5, (1950): 74–96.
- Hoffart, Asle, Sverre Urnes Johnson, ve Omid V Ebrahimi. "Loneliness and Social Distancing During the COVID-19 Pandemic: Risk Factors and Associations with Psychopathology," *Front Psychiatry* 20, (Kasım 2020): 589127.
- Koh, Jing Xuan ve Tau Ming Liew. "How Loneliness is Talked About in Social Media During COVID-19 Pandemic: Text Mining of 4,492 Twitter Feeds," *Journal of Psychiatric Research* S0022-3956(20)31074-8, (Kasım 2020).
- Köprülü, Mehmet Fuat. *Türk Edebiyatında İlk Mutasavvıflar*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı, 1981.
- Kuckertz, Jennie M., Nathaniel Van Kirk, David Alperovitz, Jacob A Nota, Martha J Falkenstein, Meghan Schreck, Jason W Krompinger. "Ahead of the Curve: Responses From Patients in Treatment for Obsessive-Compulsive Disorder to Coronavirus Disease 2019," *Front Psychol* 27 (2020): 572153.
- Lee, Christine, Jennifer M. Cadigan, ve Isaac C. Rhew. "Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems," *The Journal of Adolescent Health* 67 (2020): 714-717.
- Liu, Shengyi, Ying Liu, ve Yong Liu. "Somatic Symptoms and Concern Regarding COVID-19 among Chinese College and Primary School Students: A Cross-Sectional Survey." *Psychiatry Res.* 289, (Temmuz 2020): 113070.
- Loades, Maria Elizabeth, Eleanor Chatburn, NinaHigson-Sweeney, Shirley Reynolds, Roz Shafran, Amberly Brigden, Catherine Linney, Megan Niamh McManus, Catherine Borwick, ve Esther Crawley. "Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19," *Journal of the*

- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 59 (2020): 1218-1239.
- Majumdar, Piya, Ankita Biswas , ve Subhashis Sahu. "COVID-19 Pandemic and Lockdown: Cause of Sleep Disruption, Depression, Somatic Pain, and Increased Screen Exposure of Office Workers and Students of India." *Chronobiol Int.* 37, (Ağustos 2020): 1191-1200.
- Mann, Mali A. "Immigrant Parents and Their Emigrant Adolescents: The Tension of Inner and Outer Worlds," *The American Journal of Psychoanalysis* 64 (2004): 143-153.
- Mardin, Şerif. *Siyasal ve Sosyal Bilimler*. İstanbul: İletişim Yayınları, 2016.
- Milton L. Wainberg, Yuval Neria, ve Andreas Rechkemmer. "The Role of Fear-Related Behaviors in the 2013–2016 West Africa Ebola Virus Disease Outbreak," *Current Psychiatry Reports* 18 (2016):104.
- Neuman, W. Lawrence. *Toplumsal Araştırma Yöntemleri: Nitel ve Nicel Yaklaşımlar*. Çeviren: Sedat Özge, Ankara: Siyasal Kitabevi, 2014.
- Ozamiz-Etxebarria, Naiara, Maria Dosil-Santamaria, Maitane Picaza-Gorrocategui, ve Nahia Idoiaga-Mondragon. "Stress, Anxiety, and Depression Levels in the Initial Stage of The COVID-19 Outbreak in a Population Sample in The Northern Spain," *Cad Saude Publica* 36, sayı: 4 (30 Nisan 2020): e00054020.
- Özdin, Şükriye ve Şükriye Bayrak Özdin. "Levels and Predictors of Anxiety, Depression and Health Anxiety During COVID-19 Pandemic in Turkish Society: The Importance of Gender," *Int J. Soc. Psychiatry* 66 (2020): 504-511.
- Özlem, Doğan. *Kültür Bilimleri ve Kültür Felsefesi*. İstanbul: Notos Yayınları, 2012.
- Ponting, Clive. *Yeni Bir Bakış Açısıyla Dünya Tarihi*. Çeviren: Eşref Bengi Özbiçen, İstanbul: Alfa Yayınları, 2011.
- Ritzer, George ve Stepnisky, Jeffery. *Modern Sosyoloji Kuramları*. Çeviren: Himmet Hülür, Ankara: Deki Yayınları, 2018.
- Salmanian, Maryam, Mona Salehi, ve Zahra Hooshyari, "Global Prevalence of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) during and after Coronavirus Pandemic: A Study Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis." *Iran J Psychiatry* 15, (Ağustos 2020) :252-255.
- Schultz, James M., Janice L. Cooper, Florence Baingana, Maria A. Oquendo, Zelde Espinel, Benjamin M. Althouse, Louis Herns Marcelin, Sherry Towers, Maria Espinola, Clyde B. McCoy, Laurie Mazurik,
- Shigemura, Jun, Robert J. Ursano, Joshua C Morgenstein, Mie Kurosawa, ve David M. Benedek. "Public Responses to The Novel 2019 Coronavirus (2019-Ncov) in Japan: Mental Health Consequences and Target Popula-

- tions,” *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 74, sayı: 4 (2020): 281-282.
- Slattery, Martin. *Sosyolojide Temel Fikirler*. Çevirenler: Özlem Balkız, Gülhan Demiriz, Hacer Harlak, Cevdet Özdemir, Şebnem Özkan ve Ümit Tatlıcan. Editörler: Ümit Tatlıcan ve Gülhan Demiriz. İstanbul: Sentez Yayınları, 2014.
- Svendsen, Lars. *Yalnızlığın Felsefesi*. Çeviren: Murat Erşen, İstanbul: Redingot Kitap, 2019.
- Swingewood, Alan. *Sosyolojik Düşüncenin Kısa Tarihi*. Çeviren: Osman Akınhay, İstanbul: Bilim ve Sanat Yayınları, 1998.
- Tanpınar, Ahmet Hamdi. *Beş Şehir: Önsöz*. İstanbul: Dergah Yayınları, 1960.
- Ülken, Hilmi Ziya. *Türkiye’de Çağdaş Düşünce Tarihi*. İstanbul: Ülken Yayınları, 1979.
- Victor, Christina, R., Sasha J. Scambler, Ann Bowling, ve John Bond. “The Prevalence of, and Risk Factors for, Loneliness in Later Life: A Survey of Older People in Great Britain,” *Ageing and Society* 25 sayı:6 (2005): 357-375.
- Wallerstein, Immanuel. *Dünya Sistemleri Analizi*. Çeviren: Nuri Ersoy ve Ender Abadoğlu, İstanbul: BGST, 2018.
- Wang, Bin, Li Wang, Xianggen Kong, Jin Geng, Di Xiao, Chunhong Ma, Xue-Mei Jiang, Pei-Hui Wang. “Long-Term Coexistence of SARS-COV-2 with Anybody Response in COVID-19 Patients,” *Journal of Medical Virology* 92 (2020): 1684-1689.
- Wickens, Christine M., Andre J. McDonald, Tara Elton-Marshall, Samantha Wells, Damian Jankowicz ve Hayley A. Hamilton. “Loneliness in the COVID-19 Pandemic: Associations with Age, Gender and Their Interaction,” *Journal of Psychiatric Research* 136 (2021): 103-108.
- Williams, Christopher Y. K., Adam T. Townson, Milan Kapur, Alice F. Ferreira Rebecca Nunn, Julieta Galante, Veronica Phillips, Sarah Gentry, Juliet A. Usher-Smiths. “Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures: A rapid systematic review,” *Plos One* 17 (2021): e0247139.
- World Health Organization, “Coronavirus Disease (COVID-19),” World Health Organization, Haziran 2021, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/>
- Xiang, Yu-Tao, Yuan Yang, Wen Li, Ling Zhang, Qinge Zhang, Teris Cheung, Chee H Ng. “Timely Mental Health Care for the 2019 Novel Coronavirus Outbreak is Urgently Needed,” *Lancet Psychiatry* 7, sayı: 3 (Mart 2020): 228-229.
- Xie, Xinyan, Qi Xue, Yu Zhou, Kaiheng Zhu, Qi Liu, Jiajia Zhang, ve Ranran Song. “Mental Health Status Among Children in Home Confinement Du-

ring the Coronavirus Disease 2019 Outbreak in Hubei Province, China,”
JAMA Pediatrics 174 sayı: 9 (2020): 898-900.

Zizek, Slavoj. Devrimlerin Sembolik Bir Kırılış Ânı Vardır, Koronavirüs Salgını Nedeniyle Böyle Bir Siyasal Ândayız, çev. Yusuf Said Akcakaya. Medyascope tv, son güncelleme 5 Nisan 2020, <https://medyascope.tv/2020/04/05/slavoj-zizek-devrimlerin-sembolik-bir-kirilis-ani-vardir-koronavirus-salgini-nedeniyle-boyle-bir-siyasal-andayiz/>

PANDEMİ VE YALNIZLIK: SALGININ TESİRLERİ ÜZERİNE SOSYOLOJİK BİR ANALİZ

ARŞ. GÖR. BENGİ ÇAKMAK

Üsküdar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü

Özet

Bu makale, “pandemi ve yalnızlık” temasını günümüz toplumsallığının modern duruma dair sorular ile eleştirel bir incelemesini ve sorgulamasını yaparak tartışmaya açmayı amaçlamaktadır. Yalnızlık kavramının kendi içinde çoklu anlamlar taşıdığı düşünülürse, mekânsal ve bedensel bir aradallığının toplumsallığı beslediği toplum fikrini dönüştüren pandemi deneyimlerinin, toplum fikrini ve hissini ne tür tesirlere maruz bıraktığını yalnızlık olgusu odağıyla sorgulamak büyük önem taşımaktadır. Covid-19 pandemisinin fizyolojik, biyopolitik, epistemolojik, ontolojik ve duygusal bir kriz ve salgın olarak hâlen içinden geçtiğimiz bir sürece işaret ediyor oluşu itibarıyla, bu makalenin bir diğer amacı da mevcut tarihsel-toplumsal anın notunu düşmektir. Salgını, deneyimlenen bir an olarak akışkan bırakmak, bilme ve tanımlama iddiasıyla çerçevelemekten kaçınmak ve böylece anın notunu düşerken yeni sorular tahayyül etmek hedeflenmektedir. Bunlar başlıca olarak risk, belirsizlik, güven, korku gibi kavramlar çerçevesinde alternatif özneye dair soruları içermektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Pandemi, Yalnızlık, Modernite, Kriz, Risk.

Abstract

This article aims to discuss the theme of “pandemic and loneliness” by making a critical analysis and questioning of today’s sociability concerning the modern situation. Considering that the concept of loneliness has multiple meanings in itself, it is of great importance to question the effects of the pan-

demic experiences in terms of how they have transformed the idea and the feeling of society, where the spatial and bodily coexistence feeds the sociality, with a focus on the phenomenon of loneliness. Since the Covid-19 pandemic as a process we are currently going through indicates a physiological, biopolitical, epistemological, ontological, and emotional crisis and epidemic, another aim of this article is to note the current historical-social moment. It is aimed to leave the pandemic fluid as an experienced moment, avoiding from framing it with the claim of knowing and defining, and thus to imagine new questions while marking the moment. These mainly include questions about the alternative subject within the framework of concepts such as risk, uncertainty, trust, and fear.

Keywords: Covid-19, Pandemic, Loneliness, Modernity, Crisis, Risk.

Pandeminin neden ve nasıl sosyolojik bir mesele olduğunu tartışmaya açarken, söze belki de Covid-19 salgınına ilişkin hızla genişleyen literatürden başlamak gerekir. Mevcut Türkçe ve İngilizce literatür tarandığında, 2020 ve 2021 yıllarında yazılıp yayımlanmış makaleler arasında belli başlı farklar gözlemek mümkündür. 2020 yılına ait makaleler pandeminin başlamasıyla birlikte anlık ve taze deneyimlerin kaydını tutmaya, küresel şoku ulusötesi tartışmalara dönüştürmeye ve krizin gidişatına dair öngörülerle öneriler sunmaya yönelirken, 2021 yılına ait olanların ise pekişmekte olan deneyimlerin etkilerini daha derinlikli tartışmayı hedeflediğini, salgın sürecinde izlenen politikaları analiz ettiğini ve öngörülerle önerilerin bu defa pandemi sonrası dönem üzerinde yoğunlaştığını görmekteyiz. Mart 2020’den bu yana geçen yaklaşık bir buçuk senelik periyoda bakıldığında, literatürün hızlı gelişimi ve artan çeşitliliği bile pratikteki hızlı akışı ve his, deneyim yoğunluğunu yansıtır denebilir.

Žižek, kendimizi bir anda eve kapanmış ve belirsiz bir geleceği bekler halde bulduğumuzu ve beklenen çıktı olarak bir “mega krize” doğru giderken bir yandan da hayatta kalmaya çalıştığımızı söyleyerek hislerini ifade etmişti.¹ Bu ifade, pandeminin kritik bir süreç olarak kendi içinde taşıdığı ve hayatlarımıza aktardığı karmaşayı büyük ölçüde karşılıyor. Pandeminin aniliği, beklenmedikliği ve belirsizliği ile gelmesi muhtemel olan ve halihazırda yaşanan krizlerin sarsıcılığı eş zamanlı vuku bulmaktadır; deneyimlenen ve hissedilen karmaşanın pandemiye mi, pandemi deneyimlerine mi, yoksa yaşanan çağın karakterine mi özgü olduğu soruları iç içe geçmektedir. Yani bir diğer husus, hız ve yoğunluk açısından bakıldığında yaşanan deneyimlerin hislerinin karmaşık şekillerde tezahür etmesidir. Yine literatüre baktığımızda gözlemlenen bir buçuk yıl içerisinde belirginleşmiş olan değişimler, pratikte kendini neredeyse haftalık hatta günlük aralıklarla belli etmiştir. Özellikle sosyal medyada dolaşıma giren söylemlerin körüklediği hızlı değişimlere ve bunun belli duygusal bo-

1 Slavoj Žižek, *Pandemic!: COVID-19 Shakes the World* (New York: OR Books, 2020), 94.

yutlarına tartışmanın ileriki kısımlarında değinilecek fakat tehlike, izolasyon, belirsizlik, kaygı ve sıkıntı gibi tesirler neticesinde, bu bir buçuk yılın geçmek bilmeyen bir süre gibi geldiğine gündelik yaşantımızda çoğumuz tanık olmuştur. Dolayısıyla pandeminin ortaya çıkardığı kriz hali, yaşanan bireysel ve kolektif deneyimlerin algılanış biçimleri, yarattığı hisler ve tüm dünyayı *uzun bir şimdiye* sıkıştıran etkiler bakımından da önemli bir sosyolojik meseledir.

Deneyimlerin ve hislerin yanı sıra, zaman-mekân algıları da pandemi sürecinde önemli dönüşümlere uğramıştır. Kapanma, sıkışma, daralma, izole olma gibi durumlar, pandemi sürecinde zamanı ve mekânı hem algılama hem de deneyimleme biçimlerini şekillendirmiştir. Üstelik bunlar, salgınla baş etme yöntemleri olarak global düzeyde benimsenen politikalar olmaları sebebiyle dünya nüfusunun büyük bir kısmının uzun süre boyunca aynı anda deneyimlediği durumlar haline gelmiştir. Aslında toplumların, zaman-mekân ayrışması, kırılması, sıkışması gibi adlandırılan olgulara modernleşme, rasyonelleşme, sanayileşme, kentleşme, kapitalistleşme ve dijitalleşme süreçleriyle paralel olarak farklı dönemlerde çeşitli aşamalarla tanık oldukları bilinmektedir. İlk doğal zamanın ve koşulların sınırlılığında özgürleşmek olarak uygar ve modern toplumun kutladığı zaman-mekân ayrışması, kapitalist ve modern ulus-devletlerin ortaya çıkışıyla yerini zaman-mekân sıkışmalarına, kırılmalarına ve parçalanmalarına bırakmıştır. Bilhassa ulaşım ve iletişim alanlarında zamanın ve mekânın eş zamanlı var olarak mecbur kıldığı fiziksel bağlamın aşılması, ilerlemeci modern medeniyetin önünü açmıştı. Fakat kapitalist üretim süreçlerinin kent mekânını rasyonellik prensibi etrafında örgütlemesi, gündelik yaşantıyı yeniden üretim zamanı ve boş zaman olarak kategorize ve işgal edilmesine neden olmuştur. Teknolojik gelişmeler ve dijitalleşmeyle beraber zaman ve mekân birbirinden iyice kopmuş, yaşanan fiziksel mekân soyutlanmış ve Harvey'in kavramsallaştırdığı haliyle "zaman-mekân sıkışması" meydana gelmiştir.² Harvey'in kapitalizm eleştirisiyle şekillenen bu kavram, sermayenin ve (dijitalleşmeyle birlikte gittikçe soyutlaşan) paranın hızlı dolaşımıyla belirlenen ve sınırlanan yeni mekâna işaret etmektedir. Giddens da modern toplumları modern-öncesi toplumlardan ayıran karakteristikleri incelerken, zaman-mekân/uzam ilişkisinin dönüşümünden bahsetmektedir. Giddens'in "zaman ve uzamın ayrılması" olarak kavramsallaştırdığı durum, "coğrafi olarak konumlandırılmış toplumsal eylemin fiziksel ortamına işaret eden mekân fikri" ile açıkladığı "yöre" kavramından giderek uzaklaşan ve boşalan bir uzam ile ondan ayrı işlemeye başlayan hızlı zamana karşılık gelmektedir.³ Giddens'a göre bu kopuş, modernitenin ilerlemeci ve rasyonel karakterinin dinamik biçimde hayatı kuşatabilmesi için elzem olmuştur. Teknolojilerin, dijitalleşmenin ve yeni medyanın gelişimi ve artan hakimiyeti, zaman-mekân ayrımından yeni bir bütün ve eş-zamanlılık

2 David Harvey, *The Condition of Postmodernity: An Enquiry into the Origins of Cultural Change* (Blackwell, 1991).

3 Anthony Giddens, *Modernliğin Sonuçları*, çev. Ersin Kuşdil. (İstanbul: Metis Yayınları, 1994).

yaratmıştır; McLuhan'ın "küresel köy" olarak ifade ettiği bu yeni düzlemde dünya, "elektronik bağımlılık" ile yeniden biçimlenmiş haldedir.⁴ Nitekim pandemi sürecinde siber mekânın karantina ve sosyal mesafe politikalarıyla beraber artan biçimde gündelik hayatta yer tutması, zaman ve mekân arasındaki mesafeyi aynı anda genişleterek ve daraltarak, hem de bunu telafi edici nite-likte işlev kazandığını bir kez daha göstermiştir.

Yukarıda belirtildiği gibi, zaman-mekân ayrışması, sıkışması, vb. şekilde tanımlanabilecek değişimler halihazırda yaşamlarımızı örgütleyen ve hatta içine doğduğumuz durumlardır. Modernite faz değiştirdikçe ve yeni özellikler kazandıkça, kapitalist sistem farklı evrelere geçtikçe, zamanın ve mekânın deneyimlenme biçimleri de değişmektedir. Bir kuşağın anılarındaki yerler ve deneyimler, bir sonraki kuşağın hayatında karşılık bulmamaktadır. Dolayısıyla, her durumda olduğu gibi bu durumda da duygulara ve hislere odaklanmanın önemi vurgulanmalıdır. Nitekim başlangıçta değinildiği üzere, pandemi de olduğu gibi, aynı zamansallık ve mekansallık içerisinde farklılık gösteren akış hızları da duygularla ilgili tesirleri ortaya koymaktadır. Öyleyse, pandemi sürecinde zaman-mekân algılanışı bakımından yeni olan nedir? Fiziksel mekânın sınırlanması, siber mekânın fiziksel mekanla yer değiştirmesi, karantina mekanlarının ortaya çıkması, sosyal mesafe ve maske kullanımıyla ortaya çıkan yeni bedensel mekanlar ve kamusal alanla özel alanın mekânsal ve zamansal kurallar ve yasaklarla ayrışması, pandemi sürecinin olağan (üstü) getirisi ve *yeni normalin* karakteri olmuştur. Fakat bunların neden ve nasıl zorlayıcı oldukları, pandemiye özgü olmak yerine onun tetiklediği ve görünür kıldığı toplumsal sorunların ve duygusal hallerin izini sürerek anlaşılabilir. Bu bakımlardan, yalnızlık hissi ve yalnızlığı deneyimlemenin çeşitli biçimleri üzerinden giderek yalnızlık operasyonel bir kavram olarak bu izi sürmede kullanılabilir.

Yalnızlık ve yalnızlığı deneyimleme biçimleri pandemi süreci ve duygular üzerinden ele alındığında, bireyselden kolektife ve mikrodan makroya değişen düzeylerle bağlantılı sonuçlara ulaşılmaktadır. Bu anlamda, pandemi ve yalnızlık ilişkisi iki boyutta değerlendirilebilir. İlki, pandemi sürecinin getirdikleri ve götürdükleriyle ilintili olarak ortaya çıkan yalnızlık hisleri ve deneyimleridir. İkincisi ise salgınla karşı karşıya kalma ve pandemiye hayatta kalma durumunun tetiklediği ve iyice belirginleştirdiği mevcut küresel toplumsal krizler bağlamında yoğunlaşan yalnızlık hisleri ve deneyimleridir. Birinci durumda, sosyal mesafelenme, eve kapanma, yakınlık kurma imkanları artarken ihtiyacının artması ve sosyal bağların gevşemesi ile ortaya çıkan yalnızlık deneyimleri mevcuttur. İkinci durumda ise süregiden riskler, güvencesizlikler, kaygılar, korkular ve belirsizlikler ile karakterize olan küresel toplumsal sorunların pandemiyle bir kez daha tetiklendiği, görünür olduğu ve hissedildiği deneyimler söz konusudur.

4 Marshall McLuhan, *The Gutenberg Galaxy: The Making of the Typographic Man* (Canada: University of Toronto Press, 1962), 31.

Bulaşıcı hastalıklar ve salgınlarla ilgili kolektif deneyimler ve çalışmalar gösteriyor ki, böylesi durumdaki temel güçlük, birlikte yaşama sorusuna, bunun nasıl mümkün olabileceğine ve bu anlamda toplulukları neyin ayırdığı, neyin birleştirdiğine dairdir.⁵ Çünkü bilhassa geniş ölçekte sağlığı teşkil eden bir durum vuku bulduğunda, mecburi izolasyon sonucunda bireyler hem yalnızlaşmaktadır hem de toplumu ayırıştırıcı yeni kriterler meydana gelmektedir. Örneğin sağlıklı olmak, taşıyıcı olmak, hasta olmak, karantinada olmak, iyileşme sürecinde olmak ve risk grubu olarak tanımlanmak gibi yeni kategoriler bireyleri ayırıştırmakta ve güncel durumda olduğu gibi makro politikalar çerçevesinde adapta olunması beklenen yeni normalliği oluşturmaktadır. Bunlarla birlikte kendini belli eden bireyselleşme ve “mekânda daralma” halleri de yalnızlık deneyimlerini şekillendiren unsurlar haline gelmektedir.⁶ Bu noktada bireyselleşme kavramına biraz daha dikkatle bakmak önemlidir çünkü bireyselleşmeyi sahip olduğu tarihsel bağlam temelli süreksizliklerle ve anlam değişimleriyle ele almak ve modern Batı toplumunun merkezinde yer alan atomize birey fikrini biçimlendiren bireycilik kavramından ayırıştırmak gerekir. Bireycilik, rasyonellik ve araçsallık ile karakterize olmuş birey tipini ifade ederken, bireyselleşme ise bireyin kendini tanıma, kendiliğini kazanma ve bunu toplumla ilişkisel bağlar kurarak yapma süreci gibi anlamlara işaret eder.⁷ Dolayısıyla bireyselleşme kavramını ele alırken, ben-biz ilişkisini salt gerilimli bir hatta oturtmak sosyolojik açıdan eksik kalacaktır. Daha ziyade, ben-biz ilişkisini bireyselleşme süreçlerinin bir parçası olarak düşünmek ve toplum içerisinde kendisiyle ve başkalarıyla ilişkilenerken bireyselleşen bireyden söz etmek yerinde olacaktır. Bu ilişkisel bağın önemli bir tamamlayıcısı olarak kolektif hafıza, paylaşılan duygular ve ritüel işlevi gören pratikleri gözlemleyebiliriz. Yani aslında pandemi sürecinde hasar gören ve kendini yalnızlaşmanın olumsuz özellikleriyle belli eden, bireyselleşme sürecinin bu unsurlarıdır. Pandemi sürecinde gerçekleştirilemeyen veya fiziksel ve duygusal temaslar açısından tatminsiz kalan kolektif pratikler, ritüeller ve ben-biz ilişkisini kesintiye uğratan belirsizlikler neticesinde hissedilen kriz olgusu da büyümüştür.⁸ Sosyal bağlarla ilintili olarak ortaya

5 Ferreira vd., “The COVID-19 Contagion–Pandemic Dyad”. *Societies* 10, sayı: 4 (Aralık 2020): 13, <https://doi.org/10.3390/soc10040077>

6 Mehmet Güven Avcı, “Zaman-Mekân Sıkışması, Küreselleşen Salgın ve Toplumsal Sonuçları”. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 17, Pandemi Özel Sayısı (Nisan 2021): 3796. <https://doi.org/10.26466/opus.879532>

7 Bireycilik ve bireyselleşme arasındaki farkı burada kendi argümanım üzerinden ortaya koymaktayım. Fakat bu halihazırda süregiden bir tartışmadır ve modern toplum eleştirileriyle iç içe geçmektedir. Modernite ve birey(selleşme) tartışmasına dair kapsamlı kaynaklardan biri olarak bkz. Anthony Giddens, *Modernite ve Bireysel-Kimlik: Geç Modern Çağda Benlik ve Toplum*, çev. Ümit Tatlıcan. (İstanbul: Say Yayınları, 2010).

8 Berna Ayaz, “Kolektif Hafıza, Gelenek ve Pandemi: Ama Bizim Adetimiz Böyle (İdi)” *Sosyal Bilimler Işığında Doğa, İnsan, Toplum ve Kültür* içinde, ed. Mustafa Aça ve Mehmet Ali Yolcu, (Çanakkale: Paradigma Akademi, 2021), 47, 51.

çıkan yalnızlaşma deneyimlerinin bir kısmı da gündelik hayatın zamansal-mekansal örgütlenmesinde sosyal bağlar ve çevreler üzerinden ayrışan farklı alanların pandemi sürecindeki etkinliklerinin değişmesine bağlıdır. Okula gidememek, kampüste rahatça vakit geçirememek, iş yerine gidememek veya gitmenin sağlığı tehdit etmesi, dinlence ve eğlence mekanlarında bir araya gelmemek, ev ziyaretleri yapamamak, vb. şekillerde sosyal ihtiyaç ve alışkanlıkların sekteye uğraması bu hususta örnek teşkil etmektedir. Örneğin Yılmaz, akademisyen olan ve çocuk sahibi kadınlarla yaptığı görüşmeler sonucunda, katılımcıların pandemi sürecini “ivmelenen bir sosyal izolasyon, ev içi artan görev dağılımı, uzaklaşan akademik alan, kimi katılımcılarda kişisel bakımdan dahi mahrum kalmak ve sıklıkla kaygılarla iç içe geçmiş bir zaman” olarak tanımladıklarını aktarmıştır.⁹ Zorunlu olarak evde kalmanın yalnızlığın olumsuz yönleriyle doğrudan ilişkisi, kapitalist ve ataerkil yapılar nedeniyle kadınları, işçileri, güvencesiz çalışanları ve azınlık olarak tanımlanan sosyal grupları daha da vahim şekilde etkilemiştir. Ev içi şiddete maruz kalma, domestik emeğin eşitsiz dağılımı, kamusal alandan çekilme, dayanışma imkanlarının sınırlanması, halihazırda sömürü ve güvencesiz çalışma koşullarına maruz bırakılan işçilerin salgın kapsamında daha da riskli hale gelmesi gibi durumlar, pandemi sürecini hem yalnızlaşma hem de güçsüzleşme bakımından tehditkâr kılmıştır. Öztürk, Üstünelan ve Metin, kadınların evde kalma deneyimlerini inceledikleri araştırmalarında pandemide artan yalnızlık duyguları ve kaygılara ilişkin örüntüler bulmuşlardır. Bu duygusal örüntüleri; evin ve işin mekânsal olarak çakışmasıyla “rahatlama ve sıkışmışlık hislerinin üst üste binmesi”, kadınlara yüklenen ev içi ve duygusal emeğin artması ve güvencesizlik ve kaygı hislerinin yoğunlaşması olarak gözlemlemişlerdir.¹⁰ Ayrıca, balkona veya bahçeye sahip olma gibi evin mekânsal özelliklerinin elverdiği imkanlar ve evdeki vakti geçirme yöntemlerinin çeşitliliği/sınırlılığı bakımından eve kapanma süreçlerinin “sınıfsal ve kültürel farklılıklarla biçimlenmekte” olduğunu vurgulamışlardır.¹¹ Bunun yanı sıra, sağlık çalışanlarının ve elektronik ticaret kapsamında üretim-dağıtım süreçlerinde çalışanların yükü de pandemide ani ve dengesiz biçimde artmıştır ve diğer sosyal alanlara erişimin zayıflaması bu artışı telafi etmekte yetersiz kalarak risk ve yalnızlık temelli sorunları büyütüştür. Dolayısıyla, pandemi ve yalnızlık ilişkisinin ilk boyutu olarak ele alınan bireysel deneyimler, hem sosyal bağların ve dayanışma imkanlarının kırılma süreciyle hem de zaten risk ve güvencesizlik deneyimleyen grupların pandemi sürecinde daha da kırılma süreciyle ilgilidir. Bu da gösteriyor ki, kimi bireyler ve gruplar için “diğerleriyle olan etkileşimin

9 Gaye Gökalp Yılmaz, “Covid-19 Pandemisinde Eşitsizliklerin Yeniden Üretilmesi Bağlamında Akademisyen Anne Olmak,” *Eğitim Bilim Toplum Dergisi* 18, sayı: 72 (Güz 2020): 78.

10 Yıldız Öztürk, Dilek Üstünelan, ve Belce Metin, “Pandemi Sürecinde Kadınların Ev İçindeki Deneyimleri ve Evde Kalmanın Duyguları,” *Feminist Tahayyül* 1, sayı: 2 (Ağustos 2020): 207-208.

11 A.g.e., 208.

sınırlanması, kendine ait bir alanın eksikliği, özgürlüğün kaybı gibi değişimler pandemi sürecinde herkes için ortak kayıplar gibi görünse de¹² bunların yapısal sorunlara kökten bağlı oluşu bireysel ve kolektif düzeyleri iç içe geçirmekle, küresel kapitalizmin ve modern toplumun eleştirisini elzem kılmaktadır.

Böylece, ikinci boyutta risk, afet, güven ve korku gibi temel kavramları irdelemek gerekir. Covid-19 pandemisi; ciddi bir halk sağlığı, kolektif bağışıklık ve doğal-kültürel kriz olması sebebiyle de sosyolojik analizi devreye sokmayı gerektiren ve pandemi sonrası dünyada beşerî bilimlerin rolünü sorgulatan nitelikte bir meseledir. “Hem tıp ve sağlık otoriteleri hem de siyasal otoriteler, insanları, alınan önlemlerin kendi sağlıkları ve güvenlikleri için alındığına ve bunlara uymanın kendi yararlarına olacağına inandırmışlardır. Bir başka deyişle, özgürlük taleplerine güvenlik merkezli politikalarla cevap vermişlerdir.”¹³ Canatan, araştırma sonucunda dile getirdiği bu tespiti, pandemi sürecinde insanların bedensel ve toplumsal sınırlamalara adapte olurken risk ve belirsizlikten kaçınan bir tutumu yeğlediklerine dayandırmaktadır. Bu eğilimin tersi niteliğinde durumlar da sıkça gözlenmiştir. Kurallara uymamak, adaptasyon davranışlarının rasyonelize edilemeyen ve hesaplanamayan şekilde değişkenlik göstermesi, bilimsel otoriteyle ideolojik devlet politikaları arasında kafa karışıklığı yaşama, sürece dair komplo teorilerinin belirmesi ve çeşitlenmesi gibi farklılaşan tutumlar da pandeminin belirginleştirdiği risk ve belirsizlik duygularıyla ilişkilidir. Bu çeşitlilikleri ve öngörülemezlikleri, salgının kolektif ve küresel bir deneyim olduğu halde aynı zamanda eşitsiz şekillerde deneyimlenmesiyle açıklamak mümkündür. Bağlantılı şekilde, salgının halk sağlığını, ekonomik koşulları ve toplumun ruhsal sağlığını tehdit eder nitelikte oluşu neticesinde yapılan düzenlemelerin/sınırlamaların herkesi bağlayıcı ve rasyonel eyleme teşvik edici nitelikte olduğu halde bireylerin farklı toplumsal konumları nedeniyle eylem tipleri de değişkenlik göstermiştir. Weber’in ideal eylem tipleri düşünülürse, beklenti rasyonel araçsal eylem iken pratikteki yansımalar değer yönelimli eylemi, geleneksel eylemi ve duygusal eylemi de kapsayıcı özellikler göstermiştir. Bu açıdan bakıldığında, sosyolojinin disiplinler birikiminde önemli yer tutan yapı-özne tartışmaları yeniden gündeme gelmiştir denebilir.

Yapı tarafından dayatılan kuralların bireylere salgında mücadelede öznellik atadığı görülürken, halihazırda yapısal temelli biçimlenen ve farklılaşan konumlar, eylemler, tutumlar ve duygular, bireylerin öznellik pozisyonlarını çoktandır çeşitlendirmektedir. Aslında yine bireyselleşme meselesine dönersek, pek çok kişinin bireyselleşme süreçlerinin zaten hasarlı ve engellerle karşılaşan özellikte oluşu, bireylerin ilişkisel özne olma potansiyellerini sınırlandırmaktadır. Salgın gibi bir krizle mücadele ederken geliştirilmesi gereken ko-

12 A.g.e., 217.

13 Kadir Canatan, “Pandemi Kışkacında Günlük Hayat, Beden ve Otorite,” *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 14, sayı: 76 (Şubat 2021): 449. <https://doi.org/10.17719/jsr.11455>

lektif duruş, bireylerin ilişkisel birer özne olma halini göstermeleriyle mümkün olabilir. Mevcut süreçte de görüldüğü gibi bu, krizin patlak vermesiyle aniden geliştirilebilecek veya devlet politikalarıyla var edilebilecek bir kuvvet değildir. Her bireyin kendi bireyselliğinde ilişkisel bir özne olma potansiyeliyle kolektife bağlanma duygusu çok daha organik bağlardan, ilişkilene ve dayanışma zeminlerinden beslenmeye mecburdur. Dolayısıyla, pandeminin sosyolojik önemine dair, modern özneyi sorgulayan derinlikli ve geniş kapsamlı sorular sormak durumundayız. Bunu yapabilmek için pandemi öncesini ve sonrasını kapsayan modernitenin doğal-kültürel krizlerini irdelemeliyiz.

İnsanlık, Covid-19 pandemisi öncesinde de salgın hastalık sebebiyle meydana gelen makro-krizleri deneyimlemiştir. Nitekim afet sosyolojisi ve pandemi sosyolojisi gibi çalışma alanlarının varlığına ilişkin tartışmalar literatürde yer almaktadır. Yakın tarihli bir örnek verecek olursak, Dingwall, Hoffman ve Staniland, 2013 senesinde yazdıkları makalelerinde, bulaşıcı hastalıkların ortaya çıktığı durumlarda tıp ve biyomedikal gibi alanların odak noktasında durduğunu fakat toplumların salgın deneyimlerine ve devam edecek olan bu türden krizlerin toplumsal boyutlarına ilişkin yeterli cevapları veremeyeceklerini belirtmişlerdir.¹⁴ Yeni hastalıklara karşılık gelecek toplumsal tepkinin hazır bulunmadığını, bu nedenle sosyolojinin, potansiyel bir alan olarak pandemi sosyolojisinin, mevcut birikimiyle ve yeni bir bakışla bu meselelere dair araştırma ve politika üretmesi gerektiğini vurgulamışlardır.¹⁵ Bu çağrıya karşılık gelir cinsten kimi incelemeler, koronavirüs salgını ortaya çıktığından beri benzer sorulara yanıtlar aramışlardır. Bu bağlamda risk, korku, panik, kriz ve güven gibi meta kavramlara ve duygusal hallere; “simulakra”, yapı-özne, stigma/damga, “küreselleşme/küyerelleşme”, belirsizlik, “akışkan modernite”, bireyselleşme ve toplumsal bağların zayıflaması, “risk toplumu”, “dijital risk toplumu”, “eskatolojik ekofatalizm”, “güvensizlik çağı”, “ontolojik güvensizlik”, “kapatılmışlık”, “öngörülemezlik”, “güven bunalımı”, “gözetim toplumu”, yalnızlık, sıkışmışlık, daralma, dayanışma gibi kavramsallaştırmalara dair tartışmalara her zamankinden çok değinmek gerekliliğine işaret edilmiştir.^{16,17,18,19,20}

14 Robert Dingwall, Lily M. Hoffman, ve Karen Staniland, “Introduction: why a *Sociology of Pandemics*?” *Sociology of Health & Illness* 35, sayı: 2 (Aralık 2012): 167. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12019>

15 A.g.e., 168-172.

16 Paul R. Ward, “A sociology of the Covid-19 pandemic: A commentary and research agenda for sociologists,” *Journal of Sociology* 56, sayı: 4 (Temmuz 2020): 727-729. <https://doi.org/10.1177/1440783320939682>

17 Robinson vd., “Cascading Crises: Society in the Age of COVID-19,” *American Behavioral Scientist* (Nisan 2021). <https://doi.org/10.1177/00027642211003156>

18 Annamaria Silvana de Rosa ve Terri Mannarini, “Covid-19 as an “invisible other” and socio-spatial distancing within a one-metre individual bubble,” *Urban Design International* (Şubat 2021). <https://doi.org/10.1057/s41289-021-00151-z>

19 Lena Dahlberg, “Loneliness during the COVID-19 pandemic,” *Aging & Mental Health* (Ocak 2021). <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1875195>

20 Steve Matthewman ve Kate Huppertz, “A sociology of Covid-19,” *Journal of Socio-*

Bunlara ek olarak, “küçülme” ve insan-sonrası kuramda beden ve özne tartışmalarının da bu krizler çağında önemli tartışmalar sunmaktadır. Makalenin son kısmında, pandemi deneyimlerinin ikinci boyutu olarak risk, belirsizlik, güven(sizlik) ve korku kavramlarını ele alacağız ve ardından pandemi sonrası döneme ilişkin “küçülme” ve insan sonrası kuramın potansiyeli çerçevesinde öneriler sunularak tartışma sonlandırılacaktır.

Riski kavramsallaştırarak “risk toplumu” kuramını geliştiren Beck, modernitenin ilerlemesiyle birlikte servetin/sermayenin toplumsal üretimine risklerin toplumsal üretiminin eşlik etmeye başladığını savunmaktadır.²¹ Modernite öncesi yapıları ve zihniyeti dönüştüren sanayi toplumu tipi modernleşmenin, yerini artık sanayi toplumunun kendisini dönüştüren ve kendine dönük hale getiren “refleksif modernleşmeye” bıraktığını belirterek, modernitenin sonunu tartışan perspektiflerden farklı olarak bunun henüz başlangıç olduğunu öne sürmüştür.²² Bu anlamda, koronavirüs ve benzeri salgın hastalık gibi krizlerle gündeme gelen ve gelecek olan yeni normallik algısı aslında Beck’in sözünü ettiği mevcut evrenin yani risk toplumunun süregiden normallikleridir. Sanayileşme sonrası evrimleşmekte olan modern toplumlar, risk toplumu haline gelmekte ve sanayileşmenin biriken ekolojik ve toplumsal yıkımlarını insan etkisiyle gelişen felaketlerle doğal felaketlerin iç içe geçmesi şeklinde deneyimlemektedirler. “Bu değişime bağlı olarak ihtiyaç sorunun yerini kaygı sorunu almaktadır. İnsanlar ‘Ben açım’ demek yerine ‘Ben korkuyorum’ demektedirler.”²³ Beck, geç modernitede üretilen risklere radyoaktiviteyi, suyu, havayı, toprağı ve gıdayı zehirleyen toksinleri ve kirlilikleri örnek vermiştir ve bunların bitkileri, hayvanları ve insanları etkileyerek geri çevrilemez hasarlar verdiklerini vurgulamıştır.²⁴ Sanayileşme, modernleşme ve kapitalistleşme süreçleriyle doğal-toplumsal çevrelere yığılan tahribatlar, “Antroposen” ve “kapitalosen” gibi bağlamsallaştırmalarla da tartışılmaya başlanmıştır. Antroposen kavramı, “1980’lerde Eugene F. Stoermer tarafından kullanılmıştır” fakat içinde bulunduğumuz jeolojik seri olan Holosen’in zamansal olarak ayrılması ve yeni bir jeolojik seri olarak Antroposen’e girilmesi” tartışmaları 2000’lerde yoğunlaşmaktadır.²⁵ “Küresel ölçekte, 1830’lardan itibaren değişik isimlerle önerilse de genel anlamda Antroposen kavramının jeolojik anlamda zamansal olarak ayrılması üzerine yoğunlaşan çalışmaların, 1970’lerin sonundan itibaren antropojenik anomalilerin tespiti ve ölçülmesi üzerine yoğunlaştığı

logy 56, sayı: 4 (Aralık 2020). <https://doi.org/10.1177/1440783320939416>

21 Ulrich Beck, *Risk Society: Towards a New Modernity*, çev. Mart Ritter. (Londra: Sage, 1992), 19.

22 A.g.e., 10-11.

23 Kadir Canatan, “Pandemi Kısacasında Günlük Hayat, Beden ve Otorite,” 439.

24 Beck, *Risk Society*, 22.

25 Ökmen Sümer, Akin Alak, ve Arman Tekin, “Antropojen ve Antroposen Kavramlarının Tarihsel Gelişimine Yerbilimsel Bir Bakış,” *Türkiye Jeoloji Bülteni* 63, sayı: 1 (Ocak 2020): 7.

görölmektedir.”²⁶ 1970’lerden 2000’lere kadar geçen süre zaten sosyal bilimler açısından, çevreci toplumsal hareketlerin ortaya çıkışı ve nihayetinde yirmi birinci yüzyıla gelindiğinde iklim krizi ve türlerin yok oluşu gibi somutlaşan olgularla birlikte göz ardı edilemez hale gelmesi bakımından kritik önem teşkil etmektedir. Günümüze gelindiğinde, risk toplumu ve Antroposen gibi kavramlarla açılan ve büyüyen tartışmaların yaşadığımız dönemi karakterize eden doğal-kültürel krizlere ve buna bağlı olarak yayılan ve yapısallaşan birtakım duygulara dönüştüğü gözlemlenebilir. Risk olgusuyla birlikte bulaşan ve dolaşıma giren belirsizlik ve güvensizlik duyguları hem riskin süren varlığında hem de felakete ve krize dönüştüğü durumlarda kaygı, endişe ve korku biçiminde yoğunlaşarak kendini göstermektedir.

Modern risklerin bir diğer ve can alıcı özelliği de bilimsel çevreler haricinde görünmez ve konuşulmaz olmaları, fakat yaşamın tüm alanlarına sirayet ederek herkesi toplumsal eşitsizlikler ve tabakalaşma düzeyinde farklı biçimlerde etkilemeleridir.²⁷ Risk olgusu, doğa/kültür arasında uygar bir çaba ve modern bir sorunsal olarak inşa edilmiş ayrımın yıkıcı etkilerinin yanı sıra, bireyselleşmenin olumsuz yönü olarak ifade edebileceğimiz modern bireycilik ve sosyal bağlarla dayanışma imkanlarının zayıflamasıyla da ilintilidir.

1980’li yılların sonunda, neo-liberalizmin yol açtığı bireyci topluma girildi. Hayatlar bireyciliğe doğru yönlendirilerek yaşanmaya başlandı. Sanayi toplumlarının modernleşme biçimlerinin tersine risk toplumlarında, bilim ortak çıkarlara değil, özel şirketlere hizmet vermeye başladığından itibaren toplumsal garantinin riski artmaya başladı: İşsizlik ve preker yaşamlarla birlikte borçlanmaya başlayan insan risk toplumu insanı oldu. İş bulma imkanlarının azalması, toplumsal üretim modellerinin değişime uğraması, bu değişimle birlikte, “yaralanmaya” yüz tutmuş duygusallıkları ortaya koymaya başladı. Toplum; zayıflayan duygularla çalışan garantili işleri yapanlar ile duygular erozyonuna uğramış garantisizlerle ikiye bölündü. Preker yaşama ait olarak hayat sürdürenler ile devamlı iş bulanlar arasında ikilik baş gösterdi.²⁸

Akay, risk toplumunun normallikleri haline gelen bu durumları “cinnet toplumuna” geçiş olarak da nitelendirmektedir ve bu cinnet halinin toplumsallığı, sosyal bağları ve dayanışmayı zedeleyici olduğunun altını çizmektedir. Bireyler arasında belirginleşen ayrımlar yüzünden, bireyleri birbirlerine karşı ve kimi sosyal grupları toplumun geri kalanına karşı risk olgusunu temsil eder hale getirmiştir. Yukarıda belirttiğimiz üzere, koronavirüs salgını gibi makrokriz süreçlerinde daha da kırılğanlaşan bireyler ve kesimler, yapısal eşitsizlikler nedeniyle daha vahim bir hayatta kalma mücadelesi verdikleri gibi bir yandan da risk grubuna dahil edilmeleriyle iyice yalnızlaşmaktadırlar. “Dolaşısıyla, pandeminin başlangıcından itibaren yaygınlaşan ‘Herkesin Virüs Karşı-

26 A.g.e., 8.

27 Beck, *Risk Society*, 23.

28 Ali Akay, “Rizikolarla Yaşam,” *T24*, 14 Temmuz 2019, erişim 18 Haziran 2021, <https://t24.com.tr/yazarlar/ali-akay/rizikolarla-yasam,23132>

sında Eşit' olma iddiası,"²⁹ gerçekte tam tersini ortaya koymaktadır. Böylece, pandemi sürecini şekillendiren ve ondan etkilenerek yeniden şekillendirilen toplumsal etkileşimlerle birlikte mekân, bir aradalık, temas ve iç-dış ayrımı üzerinden yeni risk algıları ve yalnızlaşma deneyimleri meydana gelmektedir. Fiziksel bir aradalık ve hareketlilik, salgınların topolojik karakterini oluşturmaktadır.³⁰ Sosyal mesafe kurallarının da gösterdiği gibi toplumsal düzenlemeler bu topolojik mantık çerçevesinde yapılmaktadır ve bedensellik ile mekansallık düzeylerinde iç-dış ayrımını gözetmektedir. Virüsün beden dışında tutulmasına, bedenler arası bulaşının engellenmesine ve dolayısıyla mekânsal sınırların belirlenmesine yönelik çabalar, topluma sirayet etmiş risk olgusu ve söylemsel düzeyde de artan korku nedeniyle bireyler arası dışlayıcı sınırlara da dönüşmektedir. Örnek olarak göçmenlerin pandemi deneyimleri düşünüldüğünde, klasik modern ulus-devletlerin organizma metaforuyla bedenselleşen varlığı ve sınırları, virüsün bedene girmemesi için göçmen grupları ülke bedeninin dışında bırakmaya meyilli damgalayıcı ve dışlayıcı dürtüleri yeniden üretmektedir. Böylece, sosyal bağların güçlenmesine ve dayanışmanın artmasına yönelik ihtiyaç, risk kavramı çerçevesinde hem çevresel hem toplumsal düzeyde giderek büyümektedir.

Risk toplumunu ve refleksif modernitenin risklerini kavramaya çalışırken, riskin sürekli olarak var olduğu ve rahatsızlık duygularını uyandırdığı halde herhangi bir felaket ve kriz durumunda beklenmedik bir olayla karşılaşma hissinin ortaya çıkardığını hatırlamak gerekir. Risk toplumu, bireylerin sürekli tehlike ihtimalleri ve sinyalleriyle hem tetikte hem de kayıtsızlaşarak yaşadıkları bir ortama işaret etmektedir. "Risk toplumu her an her yerde: *Dikkat bomba patlayabilir! Silah namlusu kafanıza doğrulabilir veya aniden ölebilirsiniz! Çılgın bir virüs etkisiyle komaya girebilirsiniz!*"³¹ Risklerden doğan felaketler ise hazırlıksız yakalanmış olma duygularıyla birlikte belirsizliği, güvencesizliği ve riski yeniden üretmektedir. "Bizi öldüren risklerin, bizi paniğe sokan ve korkutan risklerle aynı şeyler olduğu söylenemez" diyen Furedi, "korku kültürü" kavramı etrafında geliştirdiği tartışmada risklerle birlikte "risk takıntısının" da üretildiğini söylemektedir ve bu anlamda bireylerin taşıdığı öznellik potansiyelinin sınırlandırılmasına dair önemli çıkarımlarda bulunmaktadır.³² Luhmann'a göre, güvenin riskle birlikte moderniteye özgü biçimde yeni bir anlam kazandığını ve doğal, tanrısal ya da kadersel bir bilinmeyi ve dışsallığı içermekten çok insan yapımı karakterde olduğunu söylemek mümkündür.³³ Gid-

29 Yılmaz, "Covid-19 Pandemisinde Eşitsizliklerin Yeniden Üretilmesi Bağlamında Akademisyen Anne Olmak," 63.

30 Ferreira vd., "The COVID-19 Contagion–Pandemic Dyad," 6.

31 Adem Sağır ve Zeynep Aktaş, "Pastoral Sessizlik: Bir Korku Sosyolojisi Denemesi," *Turkish Studies* 12, sayı: 29 (Kasım 2017): 464. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12326>

32 Frank Furedi, *Korku Kültürü: Risk Almamanın Riskleri*, çev. Barış Yıldırım. (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2001), 32.

33 Niklas Luhmann, "Familiarity, Confidence, Trust: Problems and Alternatives,"

dens, riskin bu anlamda *fortunanın* yerine geçtiğini kabul etmekle beraber, bunun nedeninin “ahlaksal buyrukların doğal nedenlerin ve şansın dinsel kozmolojiler yerine geçmesinde olduğu gibi belirlilik ve olumsuzluk algısındaki” dönüşümden kaynaklandığını öne sürmektedir.³⁴ Tehlikenin ve riskin birbiriyle ilişkili ama ayrı şekilde aynı anda bulunduğuna işaret ederek, riskin varlığıyla riske dair farkındalığın da aynı olmadığını hatırlatmaktadır.³⁵ Beck, Furedi, Giddens ve Luhmann özelinde riske dair tartışmayı ve riskin mevcut süreçteki seyrini göz önünde bulundurduğumuzda, Furedi’nin ayrımını ancak bir farkla gözlemleyebildiğimiz söylenebilir. Ölüm ile panik ve korku ayrımında riskler değişmektedir fakat yerleşik duygusal yansımalarında belirsizlik, farkındasızlık ve beklenmediklik olgularıyla birlikte iç içe geçmektedir. Bu aynı zamanda, yukarıda bahsettiğimiz üzere, farklı eylem tiplerinin de iç içe geçmesi ve rasyonel beklentilerle düzensiz ve irrasyonel tepkilerin eş zamanlı bulunmaları sonuçlarına yol açmıştır. “Eylemler hem dış uyaranların hem de içgüdülerin doğrudan etkisi ile ortaya çıkmaktadırlar” ve bu bağlamda, risk ve belirsizliğin sirayet ettiği toplumsal yaşantılarda dedikodular, söylentiler, şehir efsaneleri ve komplo teorileri duygusal-eylemsel tepkiler olarak tezahür etmektedirler.³⁶ Böylesi tepkiler, dışlanma, yabancılaşma, yalnızlaşma ve kırılma gibi tesirleri de derinleştirmektedir. Nitekim Furedi de risk kavramına yönelik eleştirisinde, riskin söylemsel potansiyelinin korku kültürünü besleyici yönde harekete geçirildiğine ve bireylerin riskten kaçınma konusunda aşırılaşan tutumlar sergilemeye meyilli hale geldiğine vurgu yapmaktadır. Bununla bağlantılı olarak korkuyu körükleyen risk güdümlü toplumsallık biçimlerinde sınırların keskinleştiğinde ve özne olmanın sorumluluklarının da daha pasif anlamlar, güvenceye bağımlı olma ve “acı çekme ve ihtimam” üzerinden tanımlanır hale geldiğini belirtmektedir. Furedi’nin tespiti Bauman’ın “akışkanlık” kavramıyla da örtüşmektedir çünkü akışkanlık, kendi failliği ve gücüyle değil dışsal güçlerin yönlendirmesiyle akma ve şekil değiştirme durumuna gönderme yapmaktadır ve akışkanlığın arka planındaki en temel olgulardan biri de gene belirsizliktir.³⁷

Belirsizliğin baskınlığının yanı sıra, belirsizliği belirliliğe dönüştürme kaygısı taşıyan çabalar da yapı-özne ilişkisindeki gerilimi tırmandırmaktadır. Devletlerin politikaları, bunların biçimlendirdiği kurallar ve toplumsal yapıların dayatmasıyla beliren gereksinimler çeşitli risklere karşılık telafi beklentisi taşımaktadır. Fakat bu beklentiler bireyler için sürekli adaptasyon zorunluluğunu doğurarak riskin bir başka boyutu olarak tezahür etmektedir ve bıkkınlaşan ve mutsuzlaşan bireyler hem yetersizlik duygusuyla hem de kaçış ihtiyacıyla

Trust: Making and Breaking Cooperative Relations içinde, ed. Diego Gambetta, (Oxford: Basil Blackwell, 1988), 96.

34 Giddens, *Modernliğin Sonuçları*, 37-38.

35 A.g.e., 38.

36 Kayhan Delibaş, *Risk Toplumu: Belirsizlikler ve Söylentiler Sosyolojisi* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2015), 16-40.

37 Zygmunt Bauman, *Liquid Modernity* (Polity Press, 2000).

“savunma mekanizması olarak beliren fantezilere sığınmaktadır.”³⁸ Fantezilerin yöneldiği doğrultu ise çoğu zaman kapitalist tüketim trendlerinden ve/veya birtakım imajlar oluşturmaktan ibaret olmaktadır. “Küçülme” kavramı, belirsizlikten kaçan bireylerin sorunlarla yüzleşme eksikliğinin ve bireyselleşmenin olumlu anlamını gerçekleştirememelerinin karşısında yer alan bir farkındalığa örnek teşkil etmektedir. Küçülme fikri, modern kapitalist toplumun yarattığı krizler ve belirsizlikler karşısında bireyin eylem gücünü eline aldığı bir eleştirelilik ve öznellik alternatifi etrafında şekillenmiştir. Büyüme ve ilerleme ideallerinin tersine, paylaşım, dayanışma, bakım ve sadelik gibi toplumsal etkileşim zeminlerini önermektedir; dolayısıyla metalaşmanın ve bu yönde devamlı yapay hazlar peşinde koşmanın mutluluk getirmeyeceğini vurgulamaktadır. Küçülme tartışmaları kapsamında mutluluğun tüketime bağımlı olmayan bir alternatifi olarak “şenlikli toplum” kavramı da önemli bir noktanın altını çizmektedir. Ivan Illich’in “şenlikli toplum” kavramsallaştırmasının, kaygısızlıktan ileri gelen niteliksiz hazlar yerine paylaşımından doğan hakiki neşeyi öne çıkardığı söylenebilir. “Bu kavram ilişkiler, tanınma, keyif alma ve genel olarak iyi yaşamaya yer açma imkanına duyulan inancı temsil eder ve böylece endüstriyel ve tüketimci bir sisteme olan bağımlılığı azaltır.”³⁹ Pandemi ve yalnızlık ilişkisi üzerinden ele alacak olursak, koronavirüs salgını sürecinde “dayanışma fikrinin ve dayanışma ekonomilerinin yeniden anlam kazanması ve bu bağlamda özellikle sanal ağlar üzerinden bir toplumsal dayanışmanın ortaya çıkması, sosyal adalet, sosyal devlet gibi kavramların yeniden gündeme gelmesi,”⁴⁰ kapitalist tüketim ve eşitsiz dağılımın bireylerin asıl ihtiyaçlarını karşılamadığını ve bir aradalık hissini meydana getirmediğini bir kez daha göstermiştir.

Furedi’nin korku kültürü eleştirisindeki acının yerine Illich’in şenlikliliği bir alternatif olarak görülebileceği gibi, Braidotti’nin tartışmaya açtığı insan-sonrası yeni özne tahayyülü de sosyolojik hayal gücü bakımından önemli bir kaynak sunmaktadır. Bu yeni özne, “Biz bu işte beraberiz türü bir öznedir” ve benimsediği olumlayıcı etik anlayışı ise “acının ötesine geçme”yle ilişkilidir.⁴¹ Braidotti, bu anlamda olumlayıcı etiğin “ucuz iyimserlik ya da insanların çektiği acıları umursamazca reddetmek” olmadığını da hatırlatmaktadır. “Olumlu ilişkilerin izinin sürülmesine, edimselleştirilmesine ve olumlamanın etik değerine yapılan vurgu, çatışmadan kaçınma ya da çatışmayı onaylama anlamına da gelmez. (...) Fakat etik bu olayların olumlu ilişkiler doğrultusun-

38 Nilüfer Talu, “Modernlik Söylemi: Endişeli Bakışlarda Modern Birey,” *METU Journal of the Faculty of Architecture* 27, sayı: 2 (Haziran 2010): 164.

39 Marco Deriu, “Şenliklilik,” *Küçülme: Yeni Bir Çağ İçin Kavram Dağarcığı* içinde, ed. Giacomo D’alisa, Federico Demaria, ve Giorgos Kallis, çev. Ayşe Ceren Sarı, Berk Öktem, Burag Gürden, ve Yaprak Kurtsal. (İstanbul: Metis Yayınları, 2020), 128.

40 Muammer Tuna, “Pandeminin Sosyolojisi,” *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 24, sayı: 2 (Nisan 2021): 323. <https://doi.org/10.18490/sosars.927260>

41 Rosi Braidotti, “İnsan Sonrası, Pek İnsanca: Bir Posthümanistin Anıları ve Emelleri,” *Cogito*, sayı: 95-96 (Kış 2019): 64, 73.

da yeniden işlenmesidir.”⁴² Bu hatırlatmalarla birlikte Braidotti, özne oluşum sürecinin olumsuz bir ilişkiselliğe kavuşması adına olumsuz etiğin karakterize edildiği “olumsuz duyguların dönüştürüleceğine olan inanç” faktörünü de vurgular.⁴³ İnsan sonrası durumun karakteri ve barındırdığı deneyimler, aynı zamanda Braidotti’nin insan sonrası analizi ve insan sonrası özne fikri, insanı aşan bir başka var oluş biçimine ve öznellik pozisyonuna işaret etmektedir. İnsan sonrası özne, öncelikle, insanın merkezde olmadığı ve mevcut yıkımla ilişkilendirilerek yapılacak öz eleştiriyi takiben hümanist ideallerin bırakıldığı bir insan ve dünya anlayışına tekabül etmektedir. Olumlu bireyselleşme fikrine benzer şekilde, insan-sonrası durum da insan olmanın yeni ve olumsuz bir yönünü keşfetmeye yöneliktir. Bu anlamda, yalnızlık olgusunu insan olmayan varlıklar üzerinden ele almak da son derece önemlidir. Pandemi sürecinde temizlenen hava ve denizlere dönen yunuslarla ilgili haberler, insanın yeryüzündeki varlığının yıkıcı etkilerinin diğer canlı ve cansız varlıkları yalnızlaştırdığını göstermektedir. Bununla birlikte, karantina zamanlarında insanın kentsel kamusal mekândan özel alanlara çekilmesiyle birlikte onlarla kamusal alanları paylaşan canlıların yalnızlaşması da söz konusu olmuştur. Bir diğer ifadeyle, sosyal bağ kurma, dayanışma ve karşılıklı bakım verme gibi ihtiyaçlar da yalnızca insan türüne ait görülmemelidir ve insanların doğadan kopuş sonucunda yalnızlaşmaları da aynı karşılıklı bağlılığın bir parçasıdır. Tıpkı Antroposen tartışmalarında olduğu gibi insanın dünyadaki yıkıcı etkilerini geri çevirmeye yönelik çaba sarf etmek için insanmerkezciliğin sorgulanması ve daha kapsayıcı bir özne ve toplum anlayışı geliştirmek gereklidir. Bu, pandemi gibi kriz durumlarında şok etkisiyle paralize olan ve korkuyla sinen bireyler yerine kucaklayıcı ve harekete geçen öznellik pozisyonlarının benimsenmesi gerektiğini bir kez daha ve daha acil biçimde ortaya koymaktadır. Pandemi gibi krizler; materyal veya ruhsal açıdan yaşamın her alanını yine fazlasıyla somut biçimde etkilemeleri neticesinde paylaşılan dertleri, kolektif tartışmaları ve duyguları tetiklemektedir. Bunların özellikle duygulanımsal ve ruhsal düzeydeki yansımaları; “eko-keder” (*eco-grief*), “eko-dehşet” (*eco-horror*), “eko-yabancılaşma” (*eco-alienation*) ve “dünya için duyulan acı” (*pain for the world*)⁴⁴ ve “solastalji” (*solastalgia*)⁴⁵ gibi karşılıklarla ifade edilmektedir.⁴⁶ Bu gibi ifadelerden anlaşılacağı üzere insanlığın süregiden rahatsız edici duygu ve deneyimlerle farkındalıkla yüzleşmesi ve yeni öznellik pozisyonlarına doğru

42 A.g.e., 73.

43 A.g.e., 72.

44 Hilary Prentice, “Cosmic Walk: Awakening the Ecological Self,” *Psychotherapy and Politics International* 1, sayı: 1 (Mart 2003): 38. <https://doi.org/10.1002/ppi.50>

45 Glenn Albrecht, “Solastalgia: A New Concept in Health and Identity,” *PAN: Philosophy, Activism Nature*, sayı: 3 (Ocak 2005). <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.897723015186456>

46 Eko-keder, eko-korku ve eko-yabancılaşma gibi kavramlar literatürde pek çok farklı tartışmada kullanılan ve yaygınlığı giderek artan kavramlardır. Bu kavramlarla ilgili daha geniş bilgi edinmek için özellikle ekoeleştiri ve ekofelsefe alanlarına bakılmalıdır.

genişleyen bir kendilik ve kolektif bilinç geliştirmesi gereklidir. Sosyolojik tahayyülün ve analizin bu süreçte rolü büyüktür ve sosyal bilimlerin geleceğine dair de ışık tutmalıdır.

Tartışmayı bu doğrultuda birtakım sorular ile şimdilik sonlandırmak üzere: Bu durumda modern bireyi özne olarak ele almak nasıl ve hangi koşullarda söz konusu olabilir? Korkan, yalnızlaşan ve kaygılı modern bireyi şimdi'ye sıkışmış ve donuklaşmış halinde hangi gelecekler beklemektedir? Yeni bir özne mümkün müdür? Furedi'nin korkulu ve pasifleşmiş bireyini, Giddens'in güvensiz bireyini, Beck'in tehlikeler arasında hayatta kalmaya çalışan bireyini, Bauman'ın akışkan bireyini başka türlü tahayyül etmenin ve kendilik kazınarak kolektifle buluşacak bir özne olarak dönüştürebilmenin imkanları nelerdir? Antroposen'i meydana getiren *anthropos* ile onu eleştirel farkındalıkla tanımlayan ve aşmaya çabalayan öznenin arasındaki köprüyü neler kurmaktadır? Pandemi ve yalnızlık ilişkisinin göz önüne serdiği deneyimler ve süregiden problemler, dünyayı başka gözlerle izlemeye başlayabilecek yeni bir özne tahayyülüne dair hangi iç görüler sunabilir?

KAYNAKÇA

Akay, Ali. "Rizikolarla Yaşam." *T24*, 14 Temmuz 2019.

Aktaş Zeynep ve Sağır Adem. "Pastoral Sessizlik: Bir Korku Sosyolojisi Denemesi." *Turkish Studies* 12, sayı: 29 (Kasım 2017): 457-86.

Alak Akin, Sümer Ökmen ve Tekin Arman. "Antropojen ve Antroposen Kavramlarının Tarihsel Gelişimine Yerbilimsel Bir Bakış." *Türkiye Jeoloji Bülteni* 63, sayı: 1 (Ocak 2020): 1-20.

Albrecht, Glenn. "Solastalgia: A New Concept in Health and Identity." *PAN: Philosophy, Activism Nature*, sayı: 3 (Ocak 2005): 41-55.

Avcı, Mehmet Güven. "Zaman-Mekân Sıkışması, Küreselleşen Salgın ve Toplumsal Sonuçları". *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 17, Pandemi Özel Sayısı (Nisan 2021): 3787-3807, <https://doi.org/10.26466/opus.879532>

Ayaz, Berna. "Kolektif Hafıza, Gelenek ve Pandemi: Ama Bizim Adetimiz Böyle (İdi)" *Sosyal Bilimler Işığında Doğa, İnsan, Toplum ve Kültür içinde*, Editörler: Mustafa Aça ve Mehmet Ali Yolcu, 44-53. Çanakkale: Paradigma Akademi, 2021.

Ball Christopher, Chiaraluce Cara, Dodel Matías, Francis Jessica, Huang Kuo-Ting, Johnston Elisha, Khilnani Aneka, Kleinmann Oliver, Kwon K. Hazel, McClain Noah, Ng Y. M. Margaret, Pait Heloisa, Ragnedda Massimo, Reisdorf Bianca C., Robinson Laura, Ruiu Maria L., Schulz Jeremy, Xavier Da Silva, Trammel Juliana M., Wiborg Øyvind N., ve Williams Apryl A. "Cascading Crises: Society in the Age of COVID-19." *American Behavioral Scientist*,

- (Nisan 2021): 1-15. <https://doi.org/10.1177/00027642211003156>
- Bauman, Zygmunt. *Liquid Modernity*. Polity Press, 2000.
- Beck, Ulrich. *Risk Society: Towards a New Modernity*. Çeviren: Mart Ritter. Londra: Sage, 1992.
- Braidotti, Rosi. "İnsan Sonrası, Pek İnsanca: Bir Posthümanistin Anıları ve Emelleri." *Cogito*, sayı: 95-96 (Kış 2019): 53-97.
- Canatan, Kadir. "Pandemi Kısacasında Günlük Hayat, Beden ve Otorite." *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 14*, sayı: 76 (Şubat 2021): 437-450.
- Dahlberg, Lena. "Loneliness during the COVID-19 pandemic." *Aging & Mental Health*, (Ocak 2021): 1-4.
- De Rosa Annamaria Silvana ve Mannarini Terri. "Covid-19 as an "invisible other" and socio-spatial distancing within a one-metre individual bubble." *Urban Design International*, (Şubat 2021).
- Delibaş, Kayhan. *Risk Toplumu: Belirsizlikler ve Söylentiler Sosyolojisi*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2015.
- Deriu, Marco. "Şenliklilik," *Küçülme: Yeni Bir Çağ İçin Kavram Dağarcığı* içinde, Editörler: Giacomo D'alisa, Federico Demaria, ve Giorgos Kallis, 124-128. İstanbul: Metis Yayınları, 2020.
- Dingwall Robert, Hoffman Lily M., ve Staniland Karen. "Introduction: why a Sociology of Pandemics?" *Sociology of Health & Illness 35*, sayı: 2 (Aralık 2012): 167-173.
- Ferreira Carlos M., Sá Maria J., Martins José G., ve Serpa Sandro. "The COVID-19 Contagion–Pandemic Dyad," *Societies 10*, sayı: 4 (Aralık 2020): 1-19, <https://doi.org/10.3390/soc10040077>
- Furedi, Frank. *Korku Kültürü: Risk Almamanın Riskleri*. Çeviren: Barış Yıldırım. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2001.
- Giddens, Anthony. *Modernliğin Sonuçları*. Çeviren: Ersin Kuşdil. İstanbul: Metis Yayınları, 1994.
- Harvey, David. *The Condition of Postmodernity: An Enquiry into the Origins of Cultural Change*. Blackwell, 1991.
- Huppatz Kate ve Matthewman Steve. "A sociology of Covid-19." *Journal of Sociology 56*, sayı: 4 (Aralık 2020): 675-83.
- Luhmann, Niklas. "Familiarity, Confidence, Trust: Problems and Alternatives," *Trust: Making and Breaking Cooperative Relations* içinde, Editör: Diego Gambetta, 94-107. Oxford: Basil Blackwell, 1988.
- McLuhan, Marshall. *The Gutenberg Galaxy: The Making of the Typographic Man*. Canada: University of Toronto Press, 1962.

- Metin Belce, Öztürk Yıldız ve Üstünalan Dilek. "Pandemi Sürecinde Kadınların Ev İçindeki Deneyimleri ve Evde Kalmanın Duyguları." *Feminist Tahayyül* 1, sayı: 2 (Ağustos 2020): 185-225.
- Prentice, Hilary. "Cosmic Walk: Awakening the Ecological Self." *Psychotherapy and Politics International* 1, sayı: 1 (Mart 2003): 32-46.
- Talu, Nilüfer. "Modernlik Söylemi: Endişeli Bakışlarda Modern Birey." *METU Journal of the Faculty of Architecture* 27, sayı: 2 (Haziran 2010): 141-71.
- Tuna, Muammer. "Pandeminin Sosyolojisi." *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 24, sayı: 2 (Nisan 2021): 320-48.
- Ward, Paul R. "A sociology of the Covid-19 pandemic: A commentary and research agenda for sociologists." *Journal of Sociology* 56, sayı: 4 (Temmuz 2020): 726-735.
- Yılmaz, Gaye Gökalp. "Covid-19 Pandemisinde Eşitsizliklerin Yeniden Üretilmesi Bağlamında Akademisyen Anne Olmak." *Eğitim Bilim Toplum Dergisi* 18, sayı: 72 (Güz 2020): 60-93.
- Žižek, Slavoj. *Pandemic!: COVID-19 Shakes the World*. New York: OR Books, 2020.

ANLAMLI YAŞAM (Nevrotik Sıkıntılarla Baş Etmenin Etkin Yolu)

PROF. DR. YILMAZ ÖZBEK
Emekli Öğretim Üyesi

*“İnsan mutluluk konusunu düşünmek zorunda olmasaydı,
yaşam ne kadar eğlenceli olurdu.”*

Aldous Huxley

*“Auschwitz’den bu yana insanın ne yapabileceğini biliyoruz,
Hiroşima’dan bu yana da neyin tehlikede olduğunu biliyoruz.”*

Viktor Frankl

*“Neye sahipsen başkaları da ona sahip olabilir,
fakat ne isen, başkaları o olamaz.”*

İris Eggers

*Hep denedin, hep yenildin; olsun! Gene dene, gene yenil!
Daha iyi yenil!*

Samuel Beckett

Giriş

Daha güzel, daha iyi şeyler yapmak uğruna, yalnızlığı yarattık; yaşamı kolaylaştıralım, sağlıklı ve keyifli yaşayalım diye sıkıntılı, kaygılı günlere ulaştık. Teknoloji ve kültür çatışması bu belayı açtı başımıza. Zamanın yarattıklarına itiraz edemeyiz, etsek de bir şeye yaramaz; onun ürettiklerini tüketmek zorundayız. Teknolojik gelişmelerin gölgesinde dünya anlamsızlaşıyor, yaşamlar tektipleşiyor; aynı pencereden bakıyoruz dünyaya. Farklı renkler soluyor, yaşam yavanlaşıyor, özgünlükler kısırlaşıyor. Korkular aynı, kaygılar aynı, umutsuzluklar aynı oluyor, yani yaşam anlamını yitiriyor.

Sorunu sadece teknolojinin kültürü kovmasında görmeyenler de vardı.

Freud ve daha bir çok psikanalist insanı kaygılandıran asıl sorunun nevrozlar olduğunu gördüler ve nevroitik rahatsızlıkların kaynağını bilinçdışında aradılar. Viyana 3. Psikoterapi Okulu kurucusu Viktor Frankl sahneye çıktı ve rahatsızlıkları, varoluş boşluğunda, insanın var oluşunda bir anlam bulamayışında gördü.¹ Frankl'ın görüşü dünyada daha fazla ilgi görmeye başladı, birçok insanın derdine çare oldu. Ona göre psikanalizin uğraş alanı, yalnız bilinçaltına itilmiş, baskılanmış dürtüleri, duyguları bilinç düzeyine çıkarmak değildir. Asıl amaç insanın varoluşsal acılarının, sıkıntılarının yüklerini azaltmaktır; yani çağımızın nevroitik rahatsızlıklarıyla baş etmeye çalışmak, varoluşsal boşlukların cenderesinde sıkışıp kalmış insanların yavanlaşmış, anlamını yitirmiş yaşamlarına anlam katmaktır.

Hitler Almanya'sında yolu dört toplama kampına düşen Frankl, kaybedecek hiçbir şeyi olmadığı zamanlarda, küçük şeylerle kendini avatarak varoluşunu anlamlandırdı, umudunu hep korudu, yaşadığı acılarda hep bir anlam aradı, yaşamayı ve yarım kalmış kitabını yazmayı amaç edindi. II. Dünya Savaşı bitince de, en son kaldığı toplama kampından, Auschwitz'den kurtuldu; bilimsel çalışmalarına kaldığı yerden devam etti. I. Viyana Psikoloji Okulu'nun kurucusu Freud insanın haz peşinde koştuğu, 2. Viyana Psikoloji Okulu'nun kurucusu Adler ise insanın güç peşinde koştuğu tezlerini ortaya atmışlar, bu tezlerini temellendirmeye çalışmışlar ve büyük oranda çalışmalarını bu tezlerin üzerine inşa etmişlerdir. Frankl da hastalarını yaşamlarına anlam katma yolunda yüreklendirerek, onları kaygılarından kurtarmaya çalışmış ve başarılı olmuştur.

Haz ve güç peşinde koşanların dünyayı cehenneme çevirdiği görüşü bilim çevrelerinde sık sık gündeme getirilmiştir. Amerikalı filozof Noam Chomsky bir aktivist olarak dünyayı cehenneme çevirenlerin maskelerini korkmadan, bıkmadan ve usanmadan düşürmeye çalışmıştır. Chomsky'nin "Korsanlar ve İmparatorlar: Eskiler ve Yeniler (Gerçek Dünyada Uluslararası Terörizm)" kitabı bu ruh halini ifşa eden çok önemli bir kaynaktır.

"Bu kitap Aziz Augustinus'un (MS 354-430) aktardığı bir anektodla başlar. Büyük İskender (MÖ. 356-323) ile esir aldığı korsan arasındaki bir diyalogdur bu. İskender korsana, 'Sen ne cesaretle denizlere korku salabiliyorsun?' diye sorar. Korsan, 'Asıl sen ne cesaretle bütün dünyaya korku salabiliyorsun?' diye cevap verir ve şöyle devam eder: 'Ben sırf küçük bir gemiyle bunu yaptığım için hırsız sayılıyorum, oysa sen aynı şeyi koca bir donanma ile yapıyorsun diye imparator olarak anılıyorsun.'"

"Augustinus'un anlattığı hikâye, modern 'İmparator' ABD ve onun sadık müttefiklerinin sözde 'terörist' devletlerle olan ilişkilerini gayet iyi özetler ve 'uluslararası terörizm' kavramının modern Batılı anlamdaki kullanımına ışık tutar. Bu anlam dünyasında İmparator ve vasat devletlerin başvurduğu her tür şiddet eylemi 'nefsi müdafaa', 'haklı savaş', 'misilleme', yahut 'önleyici ey-

1 Victor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, Okuyan Us Yayınları, İstanbul 2019, s.8

lem' statüsünde değerlendirilirken, Küba, Orta Amerika ülkeleri ve Filistin'in de aralarında bulunduğu ülkelerin her türlü eylemi doğrudan 'terörist saldırı' kapsamına sokulur. Chomsky , 'Dünyanın en önde gelen terörist devleti' ilan ettiği ABD'yi bir kez daha hedef tahtasına oturtur."²

"Dünyanın bir yerlerinde insanların intihar bombacısı olmalarını, kendilerini feda etmelerini anlamakta zorlanıyoruz; neden ölümü seçtiklerini anlayamıyoruz, ya da dini köktencilik veya beyin yıkama olarak görüyoruz olanı biteni. İntihar bombacılarını sadece bir dava, bir ideal veya cennette yer kapma uğruna kendilerini feda eden insanlar olarak görürsek olayın büyük kısmını göz ardı etmiş oluruz; Başka yol kalmadığı için bu yola girmek zorunda kaldıklarını birilerinin kafasına sokmalıyız."³

Haz ve güç peşinde olan insanlığın dünyanın başına büyük belalar açtığını gören Frankl, bir taraftan hastalarını iyileştirirken, bir yandan da toplumların ruh sağlığı ve dünya barışı için anlamlı yaşam kurmanın ne kadar gerekli olduğu bilincinin yaygınlaşmasına ürettikleriyle öncülük etmiştir. Yazdığı "İnsanın Anlam Arayışı" kitabı,' logoterapi yöntemini geliştirmesine yaradı ve insanlığın kendini sorgulamasını, neyin kendisi için önemli olduğuna karar vermesi yolunda rehber kitap olmasını sağladı; anlamlı yaşama giden yolları gösterdi, yöntemleri sorgulattı, varoluşsal boşluğu doldurmanın o kadar da zor olmadığı konusunda okuyucusunu aydınlattı. Frankl, ben dünyadan ne bekliyorum anlayışından, dünya benden ne bekliyor anlayışına gelerek anlamlı yaşamın yolunu açabileceğimizi öğretti.⁴

Rollo May da Frankl'ın yolundan yürüyor. May'a göre de çağımızın en büyük sorunlarından biri de "İnsanın boşluk duygusudur. Ne istediğini bilmeyen insanların boşluk ve anlamsızlık içinde bocalamakta olduklarına, acı çektiklerine tanıklık ediyor. Herkes bir başkasından kendi içindeki boşluk duygusunu yok etmesini bekliyor. May, "*Kendini Arayan İnsan*" kitabında detaylı olarak bunu anlatıyor.⁵

May da Frankl gibi, "İnsana ancak kendisi yardımcı olabilir" tezini savunuyor. May'a göre boşluk ve anlamsızlık içinde bocalayan insanların bu açmazdan çekilip çıkarılmalarını beklemeleri, başka hiçbir girişimde bulunmamaları yaşamları yavanlaştırıyor, anlamsızlaştırıyor ve cehenneme çeviriyor. Frankl kurtuluşu anlam arayışında, anlamlı bir yaşam kurmada görüyor ve onları bu yönde yöreklendiriyor. Bugün varoluşsal boşluk yaşayan insanın en büyük sorunu, bağ kurmak yönündeki kararsızlığı, varsa bağları onları koruyamama kaygısıdır. Nörolog, psikiyatrist, psikanalist Viktor Emil Frankl anlamlı yaşamın yöntemini geliştirerek, yolunu göstererek insanlığa yeni bir kapı açtı;

2 Zygmunt Bauman, *Akışkan Hayat*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2018, (Arka Sayfa Kitap Tanıtımından)

3 Zygmunt Bauman, a.g.e., s.56

4 Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, Arka kapak yazısı

5 Rollo May, *Kendini Arayan İnsan*, Okuyan Us, İstanbul 2019, s.???

çağımızın kaygılı, tedirgin, ürkek, yalnız insanına bir çıkış yolu önerdi; önerme ile de yetinmedi nevroitik sorunları olan insanlara sağlıklı, anlamlı bir yaşam kurmayı öğretirken, sağlıklı olanlara da bu tehlikeye düşmemenin yolunu gösterdi. Uğruna yaşamaya değer bir şey bulamayanlar kendi içlerinde boşluk yaşarlar. Buna Frankl 'varoluşsal boşluk' der.⁶

Alçak gönüllülük anlamlı yaşam kurmada çok önemli bir destektir. Bu tavır toplumsal beğeniye götürdüğü, saygın, güvenli bir yer edinmeye yaradığı için anlamlı yaşam kurmaya katkı sağlar. İnsanın özgüveni artar, ruh sağlığı dengeye oturur ve kolay kolay varoluşsal boşluğa düşmez. Yaşamaya değer bir şeyler bulamayanlara, boşluk duygusu altında ezilenlere Frankl bu duyguyla baş edebilecekleri, uğruna yaşayabilecekleri nedenler, amaçlar, umutlar yersertmelerine destek oldu.

Varoluşsal boşluk temel olarak can sıkıntısı biçiminde dışa vurur. Gelişen otomasyon yüzünden boş zamanı artan insanların bunalımları da artmaktadır. Teknoloji - Kültür savaşının bir sonucu da budur.

Anlamlı yaşamın yolunu açan "Yaşam benden ne bekliyor?" sorusuna yanıt arayışının insanı getirdiği anlayıştır, yaşam tarzıdır. İnsan yalnız kendisi için var değildir; başkalarına karşı da sorumluluğu vardır; güzel bir dünyayı kurmayı ortaklaşa amaç edinmek zorundadır. Başkaları için iyi olan, güzel olan, benim için de iyidir, güzeldir diyebilmelidir. Aydın duyarlılığına ulaşmak, dünyanın derdini dert etmek birincil görevidir. Başkaları için acı çekmeye hazır olmayanlar anlamlı yaşam kuramazlar.⁷

Yaşamak için neden arayışı, yaşamak için anlam arayışıdır. Ne için yaşıyorum sorusuyla yüzleşirse, hesaplaşırsa kendine çıkış yolu bulacaktır. İşte Frankl geliştirdiği "Logoterapi" yöntemiyle bunu sağlamaya çalışıyor.

Bir sıkıntıyı aşmak için çaba gerekli. İnsan bir defa "Nasıl anlamlı yaşam kurabilirim?" sorusunu kendine sorabilse, bir arayışa girse varoluşsal acıların, bocalamaların üstesinden gelme yolunda önemli bir iş yapmış olacak. Frankl'a göre haz ve güç peşinde koşanlar hayal kırıklığı yaşarlar; mutlu olamaz, anlamlı bir yaşam kuramazlar. Anlamlı yaşam arayışında olanlar ise asla mutluluk peşinde değildirler. Mutluluk arayışında olanlar da, asla anlamlı yaşam peşinde değildirler.

Logoterapide amaç hastanın özgüvenini sağlamak, engelleri, güçlükleri aşma direncini artırmak, sürekli hayatın anlamını sorgulamaktır. Frankl hastalarına Sokrates tarzı bir yaklaşım sergiliyor. Köleye basit, anlamlı sorular sorarak Pisagor'un geometri teoremini kanıtlatan Sokrates gibi, Frankl da sadece hastayı dinlemek yerine, anlamlı sorularla hastanın kendini tanımasını, sorununun anlamasını sağlıyor, çıkış yoluna ikna ediyor onu.

6 Frankl, a.g.e., s.120

7 Frankl, a.g.e., s.126

Yalnızlık Duygusunu Yenmenin Yolu Olarak Anamlı Yaşam

Zıtlıkların birlikteliği, düzensizliklerin düzenidir yaşam. Bunu bilmek, kabul etmek anlamlı bir yaşam kurmanın ilk adımudur. Bu anlayış, neden her şey yolunda gitmiyor kaygısını yok eder, mutlu olma beklentisini azaltır. Anamlı yaşam, mutluluk arayışı, haz arayışı değildir. İnsanda toplumsal beğeniye ulaşmak ağır basan bir duygudur. Eğer bu duygu haza dönük bir açlığa dönüşürse felaket olur, sapkınlığa kapı aralar. Tek amacı mutlu olmak olan, hep mutluluk peşinde koşan ve buna erişen biri görülmemiştir. Sonunda kavuşulan, sahip olunan her şey büyüsunü kaybeder, geriye hayal kırıklığı ve yıkım kalır. En çok da bu tipler tedirgin olur, kaygılı olur ve varoluşsal boşluk içinde debelenip dururlar; ya yaptıklarının, ya da yapamadıklarının pişmanlıklarıyla, ah ile vah ile geçer yaşamları; doyumsuzluk duygusu onları kuşatır ve yönetir bundan böyle.

Anamlı yaşam, kendini geliştirmek, gerçekleştirmek, iyi bir insan olarak dünyadaki sorumluluklarını yerine getirebilecek donanıma ulaşmayı amaç edinmektir. Sahip olduğu donanımı, yalnız kendi ve yakın çevresi için kullanmaz; tüm insanlığın derdi, onun da derdi olur. Onun toplumda bir yeri, değeri vardır; o beğeniye ulaşma peşinde değildir; zaten o beğenilir, sevilir, sayılır.

Mutluluk çok şeye sahip olmak değildir; anlamlı yaşam da öyle. Mutluluk almakla ilgili değildir vermekle ilgilidir; verdiğini unutup, aldığına değerini bilmek, paylaşmak işidir. İnsanın yaşamını anlamlı kılan, Platon'un 14 asır önce dediği gibi, ne kadar çok şeye sahip olduğu değil, ne kadar az şeye ihtiyaç duyduğudur; insanlık için neler ürettiğidir; anlamlı yaşam kurmanın önündeki en büyük engel aşırı hırstır. Başarının tek değer ölçüsü olduğu yerde, anlamlı yaşam kurmak hemen hemen olanaksızdır. Ruhsal özgürlüğe ulaşmadan, yani hırsın, açgözlülüğün tutsaklığından kurtulmadan bırakın anlamlı yaşam kurmayı, böyle bir yaşam anlayışının varlığı bile fark edilmeyecektir. Benim için de başarı insanın yalnız kendini bir yerlere taşıması değil, toplumu, insanlığı bir yerlere taşıyacak işler yapmasıdır. Frankl'ın da insanlığa duyumsatmaya çalıştığı gibi, ben bu dünyadan ne bekliyorum diyenlerin değil, dünya benden ne bekliyor diyenlerin, sorgulayanların yaşam anlayışı, gittiği yolu önemsiyorum. Bu yol yüreği sevgi üretenlerin yoludur. Yaşamda anlam bulmanın en iyi yolu, bağlar kurmak, başkalarının yaşamlarına dokunmak, onlarda yapıcı etkiler bırakmak, aydın duyarlılığına ulaşmak, başkalarının acısına ortak olmak, üreterek kalıcı olmak ve adı yarınlara kalmaktır.

Yaşamın anlamını anlatan ölümsüz yapıt, tüketim ve zevk peşinde koşan insanın trajedisini anlatan Goethe'nin "Faust" yapıtıdır. Şeytan, insanlık için çalışan, herkesin gıpta ile baktığı bilim insanı Faust'u baştan çıkarmak ister; iddialaşır. Faust, şeytan Mephistopheles'e şöyle bir teklifte bulunur: "Eğer beni baştan çıkarır, zevk sefa ile oyalarsa, bilim yolundan saptırırsan ve ben, 'Zaman dur geçme, öyle güzelsin ki' dersem, o an benim son günüm olsun." Şeytan Faust'a dünyanın bütün serüvenlerini zevklerini yaşatır, ama Faust

o sözü söylemez. Artık Faust yaşlanmıştır, gözleri nerede ise görmez. Deniz suyu taşkınlıkları arazileri bataklığa çevirmiştir. İnsanlar yiyecek bulmakta, hayvanlarını beslemekte zorlanmaktadırlar. Taşkınlıkları önleyecek setler yapmaya yardım eder ve arazi kurtulur; halk çok mutludur. Onların sevinci ona da geçmiştir. Şimdiye kadar tatmadığı varoluşsal hazzın zirvesine ulaşmış ve mutluluğunu şöyle dile getirmiştir: “Zaman dur geçme, öyle güzelsin ki.” Bu yapıt bize dünyanın sonsuz zevkinin çalışmakta, üretmekte ve insanlığın hizmetine sunmakta olduğunu bir kez daha anlatmış, yaşamı anlamlı kılma, tek düzelikten ve varoluşsal boşluğun eziyetinden kurtulma yolunu da göstermiştir.

Şunu çok iyi bilmeliyiz: Herkes kendi gerçeğinden beslenir. Bizim gibi düşünmeyen, davranmayanlardan nefret edersek, onlara eziyet edersek, yalnız onların dünyasını değil kendi dünyamızı da karartırız; hem kendimize hem de ötekine dünyayı zehir ederiz; kin duyarak, öfke duyarak yaşamının, önce ruhumuzu, sonra bedenimizi kemireceğini bilerek yaşamalıyız. Yoksa sevmediğin insanı hatırladıkça veya gördükçe canın sıkılacak, öfke duyacaksın, asabın bozulacak, kalp atışın değişecek, belki de öfke kontrolün kaybolacak, hep gergin olacaksın. Kızdığımız, öfke duyduğumuz insanı kendi dünyamızda affederek veya yok sayarak gerginlikten kendimizi soyutlayabiliriz.

Bir de genler farklı, aileler farklı, çevre farklı, arkadaşlar farklı, okunan kitaplar farklı, öğretmenler farklı, yaşanan acılar farklı, sevinçler farklı, nasıl başkalarının bizim gibi olmasını bekleriz? Bize benzemeyince de, önce ötekileştiririz, sonra aşağılarız ve kötülük yaparız. Bu konuda bir duyarlılık, farkındalık geliştirmeden anlamlı bir yaşam kuramayız. Anlamlı yaşam sürmek ruh ve beden sağlığı için olduğu kadar, toplum barışı için de gereklidir. Bu çağda insanların en büyük sorumluluğu birey olmaktır, yalnız kendinden değil, tüm insanlıktan sorumludur. İşte o zaman dünyanın ortak dertlerini dert edinirler; bu dertleri yok etmenin çabası içinde olurlar; birbirlerini dışlamak, ötekileştirmek yerine, paylaşmanın, dayanışmanın enerjisi ile, yüreklendirmesi ile dünyanın daha yaşanabilir olması için çalışırlar. Toplumlar daha çok birey üreterek, demokrasi kültürünün yaygınlaşmasına, zenginleşmesine katkı sağlamalıdır. Birey sorumluluğu insana bunu dayatır. Birey bencil olur, yeter ki arsız olmasın. Birçok insan bir araya gelsin! Herkes kendi için ne istiyorsa sıralasın! Sonunda göreceğiz ki istekler büyük oranda örtüşüyor. Herkes kendi beklentilerini yerine getirmeye çalışırken, başkaları için de çok şey yaptığını fark edecektir. Böylece yaşanan ortak zemin daha güzel, daha barışçıl, daha anlamlı olacaktır.

İnsanları, kendi değerlerine, çıkarlarına göre ayırtmak, onları milliyetine, dine, anlayışlarına göre ötekileştirmek bugün dünyada, birçok yerde yapılan en ilkel iş olarak karşımıza çıkmaktadır. Unutmayalım! Yüreği sevgi üretmeyenler, empati üretmeyenler kötülük, kin üretir, dünyayı cehenneme çevirirler.

Oysa paylaşarak dünyayı cennete dönüştürebiliriz. Paylaşmak sevgi işi, yüreği ile düşünme işi, anlamlı yaşama kapı açma, tam da anlamlı yaşam kurma işidir. Azerbaycanlı şair Bahtiyar Vahapzade ne güzel söylemiş: “Yüreğin olsun paylaşacak, düşmanı kardeş yapacak.” Anlamlı yaşam, dünyanın huzuru, barışı için olduğu kadar, kişilerin huzuru için de çok önemlidir. Bu duyguyu yaşayarak, yaşatarak şu noktaya geliriz: Başkaları için iyi olan, benim için iyidir veya benim için iyi olan, başkaları için iyidir anlayışı egemen olur toplumda ve benim çıkarlarım başkalarının çıkarlarıyla örtüşmüyorsa, benim çıkarıma değildir diyen, toplumun görmek istediği, ihtiyaç duyduğu insanlar haline geliriz. Unutmayalım ki, anlamlı yaşam iyilik etmekle başlar. Aldığımızı değil, verdiğimizimizi unutmakla başlar. Bu anlayış herkese iyi gelecek, dünya daha yaşanabilir bir yer haline gelecektir. Anlamlı yaşamda kibre asla yer yoktur, çünkü kibir insanı küçültür ve itici yapar. Alçak gönüllülük ise anlamlı yaşam için olmazsa olmazdır.

Anlamlı bir yaşam kurmuş insanın, yaşamak için çok nedeni vardır. Nietzsche'nin “Yaşamak için nedeni olan bir kişi, hemen her nasıl'a dayanabilir” sözünü rehber edinmiştir Frankl. Her sıkıntının üstesinden gelerek, milyonlarca insanın yok edildiği toplama kamplarından kurtulmasını buna borçludur.⁸ Bütün yaşadıkları ona yaşamda anlam bulmayı öğretmiş, yaşama direncini artırmıştır ve “yaşamda bir anlam bulmanın en önemli yolu acı çekmektir.”⁹ “Umutsuz bir durumla karşılaştığımız zaman, değiştirilemeyecek bir kaderle yüz yüze geldiğimiz zaman bile, yaşamda bir anlam bulabileceğimizi unutmamalıyız.”¹⁰ “Üreterek, bir eser yaratarak yaşamımıza sonsuz bir anlam katarız”¹¹ dedirtmiştir.

Özgürlüğe kavuştuktan sonra ilk işi, 3. Viyana Psikoterapi Okulu'nu kurmak olur. Acelesi vardır; bir şeyler yapmalıdır; insanlık bir daha o vahşet günlerine dönmemelidir; varoluşu anlamlı kılmamanın yolunu açarak, insanlığa hizmet edebileceğini düşünür. Bugün onun açtığı yolda giden binlerce bilim insanı vardır.

Fransa'da 48 üniversitede 7948 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, kendileri için neyin önemli olduğu sorusuna, öğrencilerin %16'sı çok para kazanmak, buna karşın %78'i yaşamımda bir amaç ve anlam bulmak diye yanıt vermişti.¹²

Giderek daha da narsistleşen bir dünya da yaşıyoruz. “Narsisizm kendini sevmek değildir; kendini seven özne, başkası ile arasına kendi aleyhine işleyen negatif bir sınırlama getirir mi?”¹³

8 Viktor E. Frankl, İnsan Anlam Arayışı, Okuyan Us Yayınları, İstanbul 2019, s.10

9 A.g.e, s.126

10 A.g.e, s.127

11 A.g.e, s.125

12 A.g.e, s.114

13 Byung-Chul Han, Şiddetin Topolojisi, Metis Yayınları, İstanbul 2019, s. 10

Freud'un ifadesiyle, "Aşk yoktur libido vardır." Libido enerjisi insanı, nereye istiyorsa oraya götürür; hep mutluluk peşinde koşar; vardığı nokta büyük bir hayal kırıklığıdır, yıkımdır; bir çukurdan başka bir çukura yuvarlanır durur; sonunda kendini çevresinden soyutlanmış, daha doğrusu yalnızlığa, depresif bir yıkıma terkedilmiş bulur; görünüşte özgürlüğüne düşkündür, ama tutkularının tutsağı olduğunun farkında değildir, yani karakteri kaderidir. Narsistik kişilik yaşamın odağına daha çok güzelliği, cinselliği alır. Çok beğenilmek ister, cazibesini kullanarak insanları kendine hayran, aşık etmek ister; gününü gün etmek için bütün enerjisini bu yolda kullanır; içgüdülerini akılla yönetmek yerine, onların egemenliğine girmek onun gibileri iyi bir yere götürmez. Sahip olduklarımıza veya sahip olmak için çıldırdıklarımıza verdiğimiz değerın dozu önemlidir, fazlası tutku ve tutsaklıktır. Tutsaklığın her türü anlamlı yaşama ulaşmanın önündeki en büyük engeldir. Güçten, iktidardan pay almak adına boyun eğen, doğruları çarpıtan, kral çıplak diyemeyenler, yalalık edenler de tutsaktır; baskıyla özgürlükleri yok edilenler de öyle.

Arno Grün, itaatin, yıkıcı olduğunu, düşünceyi ve özgürlüğü sınırladığını, bir arada huzurlu ve anlamlı yaşamayı engellediğini ve bu kapandan çıkışı, itaat kültürüne karşı çıkma cesaretinde gördüğünü savunuyor.¹⁴ Dünyayı kölelikten, kapitalizmin gönüllü köleliğinden kurtarma arayışıdır anlamlı yaşam kurmak aynı zamanda.

Frankl, acıyı anlamlı yaşamın en önemli parçası olarak, yaşamın tadı tuzu olarak görmüştür.¹⁵ Anlamlı yaşam dertsiz, acısız olmaz. Acı da, dert de, bu dünyanın doğasında var. Bu, gereksiz yere acı çekmek değildir, mazoistçe bir tutum değildir. Bu acı insanın bizzat kendi acısı değildir, insanlığın ortak acısıdır. Yeryüzünde hepimiz bir bütünü parçalarıyız; birimizi yakan ateş, hepimizi yakar. Vatan sadece bir toprak parçası değildir; vatan bir duygudur; vatan sığınılan yerdir; insanın kendini güven içinde hissettiği yerdir. Dünyada yalnız değiliz. Her birimizin yaşamı ötekini etkiler. Herkesin vatani bütün dünya olmalıdır. Bütün dünyayı vatan yapmak insanlığın ortak amacı olmalıdır. Vatani dünya olarak görenler, onu gözü gibi koruyacak, onu barış adası yapmaya uğraşacaklardır. İnsanlığın sonunu hazırlama potansiyeline sahip gelişmeleri etkisiz kılmanın başka yolu yoktur. Frankl, insanlık anlamlı yaşam kurarak dünyaya barışı getirebilir tezini ortaya atmış, yaşamı boyunca bunu savunmuştur. Bir rüyası vardır: Dünyaya kalıcı barış gelmelidir.

Mutlu olmak günümüzde bir illüzyon olarak görülmektedir; insanın kendi kendine yalan söylemesidir, boş beklentilerle avutmasıdır kendini; anlamlı yaşam kuramayanların kaderidir varoluşsal boşluk; bu boşluktan çıkmanın anahtarı başkasında değil, bizzat kendindedir insanın. Anlamlı yaşam kurma arayışı, uğraşı insana özgüven katar, sosyalleşmenin yolunu açar, engelleri aşmada güç verir; yaşama sevincini yitirmiş insanlara, amaçlar edinmenin yolunu açarak, yaşama tutunmayı, aktif bir yaşam sürmeyi öğretir; "Talih bana

14 Arno Grün, İtaate Karşı, Totem Yayın Evi, İstanbul 2018., s. 69

15 Victor E. Frankl, a.g.e., s.12

gölmedi” diye yakınmalarla oyalanmak, huzursuz olmak yerine, acıyla baş etmenin yolunu gösterir; zorluklara boyun eğmek, onlara teslim olmak yerine, onları aşmanın hazzını yaşatır.

Şair Hasan Hüseyin Korkmazgil ne güzel anlatmış, zıtlıkların birlikteliğini, acının yaşamın ayrılmaz parçası olduğunu:

*“Dostum, dostum, güzel dostum
Bu ne beter çizgidir bu
Bu ne çıldırtan denge
Yaprak döker bir yanımız
Bir yanımız bahar bahçe”*

Anamlı yaşam, yaşama tutunma, yaşamla güçlü bağlar kurma yolunda atılan en etkili, en sağlıklı yoldur; yaşamı güzelleştirir, insanı psikolojik sıkıntılardan uzak tutar. Frankl’ın hastalarına yaklaşım yöntemleri temel olarak bunu esas alır. Anamlı yaşam, ne olursa olsun, her koşulda insan kalabilmektir; haksızlık yapmaktansa, haksızlığa maruz kalmayı içine sindirebilmektir.

İnsanın en önemli sorumluluklarından biri de varoluşu anlamlı kılmak, dünyada olup biten her şeyden kendini de sorumlu tutmak, hesaplaşmak ve bu yolda bir şeyler yapmak için uğraş vermektir. Çünkü tüm insanlığın sorunları onun da sorunlarıdır. Aydınlik beyni, duyarlı yüreği olan için vatan bütün bir dünyadır. Goethe’nin dediği gibi “Duyarlı yüreği olan için dünya bir cehennemdir.” Bu cehennemden çıkmak, barışçıl bir dünyaya ulaşmak için bu bakışa çok ihtiyaç vardır. Yaşamda anlam bulmanın en iyi yolu da budur. Anamlı yaşam peşinde olanlar, en çok başkalarının acılarından beslenirler; olgunlaşırlar. Onların empati duygusu zenginleşir, çeşitlenir ve pik yapar. Bu insanlar aza ihtiyaç duyarlar; dünyaya yük olmasınlar, olmayanlara da bir şeyler kalsın diye. Açgözlülükle, doyumsuzlukla baş edemeyenler dünyanın dengesini bozuyorlar. Minimalist yaşam tarzı ve anlamlı yaşam tarzı bir yerde buluşuyor.

Gereksiz ağırlıklardan kurtulmak, hafiflemek her ikisi de minimalist yaşam tarzını benimsemek demek, sade, basit bir yaşam sürmekle eşdeğerdir, anlamlı yaşamın da kendisidir. Konfüçyüs şöyle diyor: “Aslında yaşam basittir; onu karmaşık hale getiren insanlardır.”

Yaşamda gereksiz ve anlamsız şeyler peşinde koşmak, anlamlı bir yaşam kurmamızı engeller. Minimalist yaşam tarzını benimsemek, tüketim odaklı toplum anlayışına karşı olmak demektir. Bu anlayışın yaygınlaşması dünyaya yük olmaktan kurtarır bizi. Bundan daha anlamlı bir varoluş anlayışı düşünemiyorum. Hırsın, açgözlülüğün egemen olduğu yerde insancıl duyguların, empatinin yeşermesi olası değildir. Aşırı hırs insanı başkalarıyla ilişkilerinde gösterilmesi gereken nezaketten ve duygudaşıktan uzak tutar, yoksun bırakır; sadece arkadaş olmak da yetmez, duygudaş olmak da gereklidir. Sade ve mütevazı yaşam tarzı aza bölündüğümüz için, en değerli şeyi, zamanı çarçur etmemizi engeller ve üretim odaklı yoğunlaşmamızı sağlar. İç huzur

için anlamlı yaşam hangi işlevi görüyorsa, minimalist yaşam da aynı işlevi görür. Tüketim toplumu çoktan seçmeyi dayatıyor. Çoktan seçmek, hem bir işkenceye dönüşüyor, hem de zaman israfı olduğu için, asıl yoğunlaşmamız gereken işlere yeteri kadar zaman bırakmıyor. Üstelikte gözümüz seçmediğimizde kalıyor ve canımızı sıkıyor.

Sonuç

Alışverişe ayıracağımız zaman ve parayı, sivil toplum etkinliklerine katkı sunarak anlamlı bir şekilde kullanabiliriz. Örneğin çevreci bir sivil toplum örgütüne katılarak, doğaya sahip çıkıp, ekolojik dengelerin bozulmasının engellenmesine, temiz bir dünya yaratılmasına katkı sunabiliriz.

Sözünü Erich Fromm'ü anımsatarak bitirelim!

Erich Fromm, huzurlu ve anlamlı bir yaşamı, "Sahip Olmak" anlayışına göre değil "Olmak" anlayışına göre yaşayarak kurabileceğimizi, çok kapsamlı bir şekilde, ünlü eseri "Sahip Olmak ya da Olmak" yapıtında temellendirmektedir.

PANDEMİ, KORKU VE YALNIZLIK

DR. ORHAN ARAS

Asien Akademie e.V Köln

Aralık 2019 yılında ilk belirtileri başlayan ve hızla dünyaya yayılan koronavirus salgını insanlığın karşılaştığı ilk salgın değildir ve son salgın da olmayacaktır. Bütün dünyayı etkisi altına alan bu salgın; ekonomik yıkıntılar, sosyal problemler, psikolojik sarsıntıları ve değişimleri de beraberinde getirmiştir. Bu yazıda, salgının getirdiği korkunun Avrupa ve Türkiye toplumlarında nasıl farklı algılandığı konusu, korku, yalnızlık, inziva ve kader kavramlarıyla ele alınmıştır.

1918-1920 arası dünyayı sarsan İspanyol gribinin kitabını yazan Catharine Arnold, Birinci Dünya Savaşı ve İspanyol gribinin yol açtığı ölümlerin geride büyük bir yıkıntı bıraktığını yazmaktadır. Arnold'a göre, salgın ve tesiri o kadar korkunçtu ki bu salgının ardından ne kitaplar yazılmış ne şarkılar söylenmiş ne de resimler çizilmişti.¹ Tıp tarihçisi Mark Honigsbaum da Arnold'ı doğrulamaktadır. Onun görüşlerine göre de İspanyol gribi geçtikten sonra doğru dürüst hatırlanmamıştı bile.² İspanyol gribinden tam yüz yıl sonra 2020 yılının başlarında ortaya çıkan koronavirüs salgını ise ulaşım ve iletişimin en hızlı döneminde ortaya çıkması açısından birkaç ay içerisinde bütün insanlık tarafından öğrenilmiş ve korkunun hızla yayılmasına neden olmuştur. İngilizce dilinde en büyük sözlük yayıncılarından Merriam Webster, 2020 yılında en çok aranan kelimenin "pandemi" olduğunu ve bu kelimenin insanlar üzerinde çok büyük etki yarattığını yazmıştır. Alman futurist Horst Opaşovski "Epidemi ve Yalnızlık" başlıklı yazısında yalnızlığın, korkunun, buna bağlı olarak yok-

1 Fernando Duarte, "İspanyol Gribi nedir, kaç kişi hayatını kaybetti ve salgın bittiğinde dünya ne haldeydi?" *BBC*, 29 Nisan 2020.

2 A.g.e.

sulluğun toplumda hızla yayıldığını örneklerle ortaya koymuştur.³ Opaşovski, özellikle korkunun yalnız bireyler üzerindeki etkisi üzerinde de durmuştur.

Avrupa’da İkinci Dünya Savaşı sonrası Amerikan etkisi, sanayileşme büyük ailelerin dağılmasına ve yalnızlığın artmasına yol açmıştır. Yazar Katharina Zimmer, Almanya’da 1970’li yıllarda tek başına yaşayanların oranının yüzde yirmi beş iken, 2000’li yıllarda bu oranın %40’a çıktığını, hatta Frankfurt gibi şehirlerde %50’yi geçtiğini yazmaktadır.⁴ Burada yalnızlık sadece bir tercih değildir. Bu nedenle Zimmer, yalnızlığın artık bir korku değil bir tercih olduğunu vurgular. Yalnızlığın bir seçim mi yoksa bir zorunluluk mu olduğu sorusunu sık sık sorar. “İlk Duygu”, “Lütfen Anla Beni” ve “Yalnız Yaşama Sanatı” gibi kitapların yazarı olan Katharina Zimmer, yalnızlık ve ruhsal değişimi, “Herkes yalnızlığı farklı yaşar,” diyerek ifade eder. Yüzde elliden fazlası yalnız yaşamayı tercih eden Almanya gibi bir ülkede yalnızlıkla ilgili kitap yazmak ve buna da “Yalnız Yaşama Sanatı” adını vermek, yalnızlığı münzevilik ve içe dönüş (halvet) olarak görenlerin iç dünyasıyla kıyaslandığında farklı anlamlar içerir. Bizler her yalnızlığı düşündüğümüzde derin bir sükûnet kaplar içimizi. Yalnızlığı tercih ettiğimizde bazılarımız duâlara, bazılarımız ümitlere, bazılarımız da kendi içimize sığınırız. Yalnız insan her kelimededen, her görüntüden, her ses-ten ürken veya bir anlam çıkaran insandır. İnsan yalnızlaştıkça yalnızlığının farkına varır ve daha fazla korkmaya başlar. İnsan yalnızlığı korku, karanlık ve ümitsizlik getirir.

Özellikle Batı’da yalnızlık kendine dönüşten daha çok toplumdan kopuştur. Aslında Batı ile Doğu arasında klasik ve modern kavramların farklılıkları sadece kavramların manaları ile sınırlı değildir. Kavramları tarif ederken kelimelere yüklenen anlamlar da farklıdır. Örneğin, yalnızlık sözcüğü Batı’da soyutlanma veya kaçış olarak algılanabilirken, bizde sığınma ve varlığın farkında olmak olarak anlaşılabilir. Schopenhauer gibi filozoflar ise yalnızlığa farklı bir anlam yükler ve yalnızlığı özgürlüğün temeli sayarlar: “Yalnızlığı sevmeyen özgürlüğü de sevmez. Kişi ancak yalnız olduğunda özgürdür.”⁵

Müslüman olmuş Alman psikolog Michaela Özelsel, *Halvette 40* gün isimli kitabının sonunda bir araştırmaya yer verir. Halvette kalan bir kadın, halveti (yalnızlığı) “var oluşunun farkında olmak ve kendini tanımak” olarak yorumlar.⁶ Bu tanım aslında yeni bir şey değildir. On üçüncü yüzyıl Sûfilerinden Attar’ın *Mantık Al-Tayr* kitabındaki kuşların yolculuğu da bir öze yolculuktur ve en sonunda da kendi benliğini bulmaktır. Kuşlar yedi vadiden, yani tekâmülün yedi aşamasından geçerek yine kendilerine gelirler.

Aslında soru insan içinse cevabı çok basittir; yalnızlığı tercih etmek, hayatın yasalarına aykırıdır. Yalnızlık ne toplum ne şehir ne de uygarlık doğurur.

3 Deutschlandfunkkultur (06.04.2021)

4 Katharina Zimmer, *Yalnız Yaşama Sanatı*, (Gendaş Yayınları, 2005), 5-6.

5 Schopenhauer, *Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar*.

6 Michaela Özelsel, *Halvette 40 Gün*.

Ama yalnızlaşma sorusu sistem için ise cevabı çok karışıktır. Çünkü kapitalist sistemin sömürü çarkında yalnız insan daha verimlidir. Ayrıca tüketim toplumunun dayattığı satın alma baskısı, insanı zorunlu olarak yalnız yaşamaya itmektedir. Çünkü evin ve ailenin masrafı kapitalist toplumda bir yük olarak algılanmakta ve bundan kaçınılmaktadır. Montaigne, “Aileyi yönetmek devleti yönetmekten kolay değildir,”⁷ der ve adeta yalnızlığa hak kazandırır. Ünlü kuantum fizikçisi Hans Peter Dürr, bu yükten kaçan yalnızlığı kutsar ve “Bu insanlar modern toplumun talebi doğrultusunda kendilerine özerkliğin ve bağımsızlığın ışığında çekidüzen vermişlerdir,” der.⁸ Dürr’e göre, yalnızlığı aileye tercih edenler, cemaat takımını kendilerine bir ayakbağı olarak gören geleceğin ideal toplum varlıklarındırlar. Filozof Buber de yalnızlığın özgürlüğün temeli olduğunu savunanlardandır. Ona göre, bir insanın düzgün bir birey olabilmesi için başkalarından ayrı kalması gerekir. Alman kökenli Amerikalı teolog Tillich, yalnızlığın iki yönünü ifade etmek üzere, İngiliz dilinde iki kavramın oluşmasına öncülük etmiştir: Yalnız olmanın acısını ifade etmek üzere *loneliness* (yalnızlık) ve yalnız olmanın ihtişamını ifade etmek üzere de *solitude* (kendi başına olma). Tillich, yalnızlığı bir kimsenin çevresinden ayrılma nedeniyle tek başına kaldığında veya birisinin kendisini tamamen izole edilmiş ve yanlış anlaşılabilir hissetmesi durumunda meydana geldiğini varsaydı. Bundan ayrı olarak, yeni fikirler icat etme gücü ile sonuçlanan ve iç gözlemi teşvik eden yaşamın bakış açıları için yalnızlığın gerekli olduğuna da dikkat çeker.⁹

Görüldüğü gibi, “yalnızlık” Batı literatüründe özgür olmanın, bireyselleşmenin ana unsurları olarak ortaya çıkmaktadır. Peki yalnızlığın getirdiği toplumsal ve kişisel korkuları, eksiklikleri, hastalıkları nasıl yeneceğiz?

Doğu’da yalnızlık bir uzlettir. Uzlet ise aşka susamışlığı ve onunla hemhal olmayı gerektirir. Tasavvufta müridin ilk hali uzlet halidir. Bu durum, o halktan kaçın diye değildir. Sadece kötü ahlaktan kaçınması için uzlete çekilir. Uzlet; halkı ve vatani terk etmek değildir, sıfatları değiştirmektir. Mevlâna, Divanı Kebir’de, “Âşık olmayanın insanlığını inkâr ederim” demiş. Pakistan’ın büyük şairi İkbâl da buna yakın sözler söyler. En meşhur eseri Cavidname’de oğluna seslenir ve “Allah sana aşk ve hararet ihsan etsin!” diye duâ eder. Ona göre, asrın hastalığı sevgisizliktir. Bu sevgisizlik hem bireyi hem de toplumu tahrip eder. Uzlet yalnızlık ise aşkı geliştirir; aşk geliştikçe insan da gelişir, kişilik kazanır ve hayatın sırrını keşfetmeye hazırlanır. Gazzali özellikle âlimlerin yalnızlığı tercih etmelerini onların halkın baskısından kurtaracaklarını ve kendilerini geliştirebileceklerini ileri sürmektedir. Ona göre insan inzivaya çekilince kendi ruhunu temizleyerek Yaratıcı ile daha sağlıklı ilişki kurabilir.¹⁰

Yalnızlık bir manada insanın kendisiyle hesaplaşmasıdır. Yalnızlık, sabrı öğ-

7 Montaigne, *Denemeler*.

8 Hans Peter Dürr’le röportaj, *Der Spiegel*, sayı: 49, (2000).

9 Karnick Paula, “Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar,” *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 11, sayı: 3, (2011).

10 Gazzali, İhyâ-u Ulmû’id-Din.

renmek, çileyi ruhunda tatmak ve hayatın içinde gizlenmiş sırları anlamak demektir. Öte taraftan, yalnızlık tasavvufta bir eğitim yolu olarak da kabul edilebilir. Dış etkenlerden sıyrılarak, kendi kendine kalma, kendini tanıma yoludur. İnsan ancak yalnızken kendisini tanıır ve sonsuzluğa âşık olur. Bu yalnızlık hali her sufide, her gerçek şairde vardır. Fuzûli'nin yalnızlığı bir aşk belâsıdır (!) ve güzeldir:

“Yetdi bî-kesliğüm ol gâyete kim çevremde

Kimse yoh çizgine girdâb-ı belâdan gayrı

Ne yanar kimse mana âteş-i dilden özge

Ne açar kimse kapum bâd-ı sabâdan gayrı.”

O belâlar, rüzgârdan başka kapının kimsenin çalmaması Fuzûli için hep ruh yüksekliği içindir. Ruh o yüksekliğe ermeden aşka varamaz ve âşık olamaz. Çünkü yalnızlıkta nihai amaç aşktır. Fuzûli aşkın belâsından, yalnızlığın çilesinden şikâyet etmez. Hatta onlarla övünür. Çünkü yalnızlık ile hangi makama varacağını şuurundadır. Yalnızlık aslında geri çekilme ile kötülöklere bir başkaldırıdır. Maddenin etki sahasından kurtulma, kendi kendine yetme, ihtiyaçları en alt seviyelere indirme ve bütün maddi kulluklardan kurtulma halidir.

Pandemi ve Batı'daki Etkileri

Geçmiş dönemlerde salgın hastalıklar da toplumdan kaçışlara ve yalnızlığa sebep olmuştur. Ortaçağ'da veba Avrupa'yı kasıp kavururken inançlı Hıristiyanlar bunu “Tanrı'nın gazabı” olarak niteliyor kendilerinden olmayanları, özellikle Yahudileri suçluyor ve cezalandırıyorlardı. Vebanın ve ölüm korkusunun toplumları nasıl tutsak ettiğini 14. yüzyıl İtalyan botanikçisi Guglielmo Cortusi kroniğinde şöyle anlatır: “Kadın, çok sevdiği eşinden, oğul babasından ve kardeş kardeşinden kaçıyordu.”¹¹

Ekonomik krizler, savaşlar, salgın hastalıklar sadece bireyleri değil toplumlarda da sosyal çalkantılara neden oluyordu. 2008-2009 yılları arasında Avrupa'da etkili olan ekonomik kriz sadece yalnızlık ve psikolojik problemleri artırmıyor, onların hayata bakışlarını da değiştirerek toplumsal bağlarını zayıflamasına neden oluyordu. Almanya'da yapılan araştırmada insanların hayat aşklarının büyük ölçüde yok olduğu ve hemen hemen hiçbir şeyden zevk almadıkları tesbit ediliyordu.

Alman Politik Eğitim Merkezi, yaptığı bir araştırmada salgın hastalık koronanın sadece eğitim, insani ilişkiler, ekonomi üzerinde etki bırakmadığını devlet politik ve ekonomik sistemini de aksattığını ortaya koymuştur.¹²

11 Pınar Ülgen, <https://www.beyaztarih.com/orta-cag-tarihi/orta-cag-avrupasinda-bir-son-ve-bir-baslangic-veba-ve-kriz>

12 <https://www.bpb.de/politik/innenpolitik/coronavirus/307394/gesellschaftspolitische-folgen>

Araştırmada okulların yeni eğitim politikaları geliştirmek zorunda kaldıkları, çocukların tanımadıkları bir okul ilişkisi ile karşılaştıkları, ailelerin okul ile çocuk arasında şaşkınlık yaşadıkları belirtilmektedir. Salgın hastalığın demokrasi içinde büyük bir tehlike olduğunu ortaya koyan araştırmada, sınırlanan özgürlükler, yeni ortaya çıkan kurallar, salgın sırasında baş gösteren yetersizlikler insanlar arasında kızgınlıklara neden olmakta ve bu da çeşitli ülkelerde yapılan protestolarla kendini göstermektedir. Salgın sırasında bazı grupların dışandığı veya ihmal edildikleri de araştırma sonucunda ortaya çıkmıştır. Yaşlılar, huzur evinde yaşayanlar, engelliler ve özellikle kronik hastalığı olanlar salgın sırasında en fazla ihmal edilen gruplar olarak tesbit edilmiştir.

Alman Federal İstatistik Kurumu'nun verilerine göre, pandemi sırasında özellikle mülteciler, düşük gelirleri nedeniyle sıkışık yaşam koşullarında yaşayan ve özellikle çocuk bakımı eksikliğinden muzdarip olan aileler de etkilenmekte, bunda sürekli ayrımcılık nedeniyle sosyal açıdan dezavantajlı kişiler arasında göçmen geçmişine sahip kişilerin oranı daha yüksektir. 2018 itibarıyla, yoksulluk riski altında olduğu düşünülenlerin oranı Alman vatandaşları için %12,8 ve yabancılar için %34,8 olmuştur. Göçmen kökenli kişilerin %27,2'si salgından çok ağır bir şekilde etkilenirken, göçmen geçmişi olmayan kişiler için yoksulluk riski %11,4 olmuştur.¹³ Aynı araştırmada Almanya'da hep güvenilen sağlık sisteminin de büyük bir bozgun yaşadığı ve gerektiği şekilde yeniden yapılanmadığı eleştirilmektedir.

Salgın hastalığın ilk çıktığı dönemdeki birkaç aylık şaşkınlıktan sonra Batı'da, özellikle Almanya'da korona salgını ile ilgili araştırmalara hız verildi ve daha gerçekçi sonuçlar elde edilerek korona sonrası yaraların sarılması için çalışmalar başlatıldı. Pandeminin başlangıcından bir süre sonra iş dünyasında, ekonomide, toplumda, eğitimde nasıl değişikliklerin olduğu ve geleceğe yansıtacağı şu başlıklar halinde toplandı:

1) Yapılan araştırmalara göre korona, iş dünyasının dijitalleşmesini hızlandırıyor. Ev ofisinde çalışan tüm çalışanların oranı korona nedeniyle %12'den %25'e yükseldi. Bu, yalnızca şirketlerin evden çalışmak için dijital bir altyapı oluşturma baskısını artırmakla kalmıyor. Ayrıca, evden çalışma hakkının kanunla güvence altına alınması gerekip gerekmediğine dair siyasi olarak tartışılan sorular ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırmalara göre, evden çalışma ağırlıklı olarak olumlu olarak değerlendirilmektedir.

2) Alman ekonomisi 2020'de savaş sonrası tarihinin en kötü resesyonunu yaşadı. Gayri safi yurtiçi hâsıla 2020'de 2019'a göre %4,9 düştü. Federal İş Kurumu'na göre, 2020'de kısa süreli çalışmanın yoğun kullanımı işgücü piyasasına destek verdi. Almanya ve Avrupa bölgesinin krizin etkilerinden ne ölçüde kurtulacağı şu anda değerlendirilememektedir.

3) Almanların çoğunluğu pandemi ile mücadele tedbirlerini yerinde buluyor ve maske zorunluluğuna alıştı. Kriz, toplumsal farklılıkları daha görü-

13 A.g.e.

nür kılmakta ve nüfusun belirli kesimlerinin sorunlarını şiddetlendirmektedir. Kadınlar kriz öncesine göre daha fazla ücretsiz iş yapıyor ve aynı zamanda babaların bakım işlerine katkısı arttı. Daha fazla eşitlik mi olacak yoksa geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin mi kutsallaştırılacağı henüz belli değil. Aile içi şiddet, korona ile ilgili kamusal yaşam üzerindeki kısıtlamaların ilk aşamasından bu yana arttı. Virüs krizinin psişe üzerindeki etkileri de çok büyük: günlük yaşamdaki büyük kısıtlamalar, birçok insanda depresyon, anksiyete ve obsesif-kompulsif bozukluklar ve psikosomatik şikayetlerin gelişimini teşvik ediyor. Özellikle çocuklar ve gençler de krizden muzdarip. Bazı araştırmalar, pandemiden bu yana önemli ölçüde daha kötü durumda oldukları sonucuna varıyor.

4) Salgın, eğitimde okullarda dijitalleşmeyi zorunlu hale getirdi. 2020'deki araştırmalar gösteriyor ki, Baden-Württemberg'deki her ikinci okul, Corona krizini atlattmakta büyük zorluklar yaşıyor. Öğrenciler daha az öğrendi. Salgının dijitalleşmeye uzun vadeli bir destek sağlayıp sağlayamayacağı veya analog öğrenmeye dönüşü sağlayıp sağlayamayacağı henüz belli değil. Corona, dezavantajlı kesimlerin eğitim olanaklarını daha da kötüleştiriyor ve eğitim sistemi daha geçirimsiz hale geliyor.¹⁴

Görüldüğü gibi küreselleşen dünyada salgın hastalıklar hızla yayılırken önlemlerin alınmasında geçmiş dönemlere göre daha hızlı hareket edilmekte, problemler tesbit edilmekte ve salgının daha ağır etkilere yol açmaması için gelecekle ilgili çeşitli planlar hazırlanmaktadır.

Salgının Batı'da olumlu yanlarından birisi de komşuluk bağlarının yeniden gündeme gelmesi ve çeşitli mahallelerde özellikle gençlerin örgütlenerek yaşlı insanların evlerine yardım ulaştırmaları ve beraber yaşama olgusunun yeniden hayata geçirilmesidir. Sosyal medyada örgütlenen ve kimsesiz, ihtiyaç içinde olan insanlara ulaşmada çeşitli çalışmalar yapan sivil toplum kuruluşları, öğrenciler, toplumsal dayanışmanın örneklerini sergilemişlerdir. Gittikçe yalnızlaşan ve akrabalık bağları zayıflayan Batı toplumunda ölüm ve hastalık korkusuyla yeniden gelişmeye başlayan dayanışma duygusu, bazı kavramları da geçmişten günümüze taşımıştır. Alman basınında sık sık "özgürlük, eşitlik ve dayanışma" sloganı dile getirilmiş ve örgütlenerek çaresiz, yalnız insanlarla beraber olmanın toplumun geleceğinde sağlıklı bir yapı oluşturacağını öngörmüşlerdir. Alman Radyosu Kültür Bölümü'nde Susanne Führer'in yönettiği bir tartışmanın başlığı şöyledir: "Herkes güvende olana kadar kimse güvende değildir!" Tartışmada toplumsal bağların zayıfladığı ve dayanışmanın da aynen özgürlük ve eşitlik gibi toplum için değerli olduğu vurgulanırken, "Her birimiz birbirimize bağlıyız" başlığı altında ise şunlar dile getirilmiştir:

Hepimiz sadece küçük çocuklar olarak ve daha sonra yaşlandığımızda ya da hasta olduğumuzda değil, önemli ölçüde başkalarına bağlıyız. Negatif özgürlükler de dâhil olmak üzere bireysel öz-

14 <https://www.lpb-bw.de/was-aendert-corona>

gürlük bile, yani sahip olduğumuz sözde savunma hakları, yalnızca bu malları mümkün kılan ve üreten sosyal ve politik yapıların arka planında var olur ve bu malları, o zaman bu çerçeve içinde yararlanmasını korumak isteriz. Bireysel özgürlükten. Bireysel özgürlük mutlaklaştırılırsa ve insanlar başka bir yere alışverişe giderken maske takmak zorunda kalmanın kişisel özgürlüğün mantıksız bir kısıtlaması olduğunu düşünürlerse, diğer insanların da kendi yaşamlarından etkilendiği uzun vadede kendini zayıflatacak ve zarar verecektir.¹⁵

Pandemi dolayısıyla Batı toplumunda çözümlerle karşı karşıya kalan aile, akrabalık ilişkileri, mahalle, hemşerilik gibi daha çok geçmişte kalan değerler çeşitli televizyon, radyo programlarıyla yeniden hatırlatılmakta ve genç kuşaklar tarafından dikkate alınması istenmektedir. Gelecekte bu konuda Batı toplumunda hangi değişiklikler olacağı zamanla daha iyi gözlemlenecektir.

Salgının diğer etkisi de insanların doğaya dönüşleri konusunda yeni bir özlem ve tartışma yarattığı konusudur. Büyük şehirlerde kapalı mekânlarda kalmak zorunda kalan veya toplu ulaşım araçlarından faydalanan insanlar köylerde yaşamının daha kolay ve sağlıklı olduğu konusunda yeni düşünceler üretmişlerdir. Çoğunlukla emekli olanların yeniden köyde yaşama şartlarını araştırdıkları, hatta bir kısmının ilk fırsatta köyüne döndüğü çeşitli araştırmalarla ortaya çıkmıştır.

Sonuç

Kaçış, korku salgın hastalıklar eskiden ortaya çıkan salgın hastalıklara çare olmadı ama farklı bir dönüşüme yol açtı. Ölümler nedeniyle işgücü düşen tarıma dayallı feodal yapılar çözüldü, üretim ve ticaret şartları değişti. Deniz yolculukları, yeni ülkelerin keşfi, rönesansın, yani Batı için yeniden doğuşun yolları açıldı ve yeni bir dünya doğdu. Dünyanın en büyük salgınlarından veba ve İspanyol gribinin ardından ortaya çıkan korona salgını ilk başta komplo teorileri ile izah edilmeye çalışılsa da salgının bütün dünyayı sarmasıyla korku daha da büyüdü. 2020 yılının ortasına kadar sadece “korona” kelimesinin arama motorlarından 600 milyondan fazla arandığı tesbit edildi. Aramaların çoğunun aşı ve ilaç çalışmaları konusunda olduğu da dikkati çekmektedir. Görüldüğü gibi insanoglunun veba ve İspanyol gribinden sonra karşılaştığı en büyük salgında korku yönü değişmiş ve ilginin *Tanrı'nın gazabından bilgiye* doğru evirildiği ortaya çıkmıştır.

Korono salgını da öbür salgınlar gibi toplum ve insan için büyük değişikliklere yol açtı ve açacaktır. İnsan ilişkileri zayıflarken, şehirlerden kırsal kesime doğru bir tercih ortaya çıkmıştır. Köy ve tabiatla ilişki insanın korkularını ve

15 https://www.deutschlandfunkkultur.de/solidaritaet-in-corona-zeiten-niemand-ist-sicher-solange.990.de.html?dram:article_id=492042

yalnızlığını gidermede önemli rol oynayacaktır. Bir zamanlar iş için terkedilmiş köylerde yeni yerleşim yerleri yapılmaya başlanmıştır ve ileride bu durum daha da artacaktır. İş ve eğitim konusunda da büyük değişiklikler ortaya çıktı ve bu durum ileride de devam edecektir. Daha çok evden öğretim ve evden üretim şartları gelişecektir. İnsanlık yalnızlığı korkudan arındırdıkça daha fazla kendisi ve doğa hakkında düşünce ve bu da insan, toplum, şehir, çevre hakkında yeni açılımların ortaya çıkmasına neden olacaktır.

PANDEMİ, YALNIZLIK, SANAT

MURATHAN ÖZBEK

Yönetmen

Bu soğuk ve karamsar dönemin içinde insanlığa ışık tutacak düşüncelere, yeni fikirlere ve bakışlara yer açabilmek için bizi Yalnızlık Sempozyumu vesilesiyle pandemi ve yalnızlık teması etrafında bir araya getiren sizlere teşekkür ediyorum. Umarım ben de bu paylaşım kültürüne bir katkı sağlayabilirim.

Bugünlerde hem toplumların ve hem de bireylerin yaşamını sarsan, dinamikleri belki de kökten değiştiren bir pandemi sürecine, Covid-19 pandemi-sine tanıklık ediyoruz. Bu dönemden sonra dünyanın nasıl olacağı kesin hatlarıyla çizilemiyor olsa da başka bir dünyada varlığımızı sürdüreceğimiz kesin. Başka kesin olan bir şey daha var, o ise kurduğumuz sistemin arızalı olduğu. İnsanlığın doğaya karşı üstün gelme hırsı, ona aldırmadan ona hükmediyor olduğunu zannedişi, insanın geldiğimiz noktada ne kadar zayıf ve korunaksız olduğu gerçeğini örtemiyor. İnsanın hem ruhsal hem de fiziksel olarak büyük bir tehdit altında olduğu gün gibi ortada. Bugünkü pandemi sürecinde sadece bizi ölümle tehdit eden bir mikroorganizmayla karşı karşıya değiliz. Kendi suçluluğumuz ve varoluşsal kaygılarımızla da yüzleşiyoruz.

Bir yandan da bu dönemi anormal diye tanımlarken öncekini normal olarak adlandırmak bana sakıncalı geliyor. Bugünü anlamadan önce dünü anlamak daha iyi bir başlangıç noktası olabilir. Pandemi öncesindeki yaşamımızın hiç de normal olmadığını düşünenlerdenim. Özellikle yirmi birinci yüzyılda bilim ve teknolojide gerçekleşen büyük değişimlerin toplumsal yaşam üzerindeki dev etkisiyle, yüksek tempolu bir yaşamın içine sıkışmış insanın biraz da olsa yavaşlayabilmesi ve belki de durabilmesi söz konusu değildi. Pandemi süreci hayatı durma noktasına getirince durum değişmiş oldu. İşte bu açıdan bakıldığında pandemiye bir *olumlu-lanet* olarak görmek de mümkün olabilir.

Bu dönem insanın hem kendine hem dünyaya bakabilmesi için bir fırsat sayılabilir.

Bu pandemi insanlığın yaşadığı büyük krizlerden ilki değil tabii, sonuncusu da olmayacak gibi görünüyor. Yaşam hızı ve karmaşası içimizde bir şeylerin dağılmasına neden oldu. Düşüncelerde, duygularda kalabilme yetisini büyük oranda kaybettik belki de. Bu yaşamın anlamına ve insanın kendini gerçekleştirmesine giden yolu tıkayan aksaklıkların ana nedenlerinden biri. Belki de topluca çekilen bu acı, bizi bu duygu ve düşüncelere yeniden yaklaştırırken, yeni bir yaşam düzenine giden yolun başlangıcı olabilir. Yani bizi karşımızdaki karamsar tabloya kayıtsız bırakacak eylemlerin aksine, bu karamsarlığı değerlendirecek, doğru tavırlarla yaşamı değiştirebileceğimizi ve umutlanabileceğimizi de söylemek istiyorum. Benim dünyamda da yaşama sevincinin kurulabilmesi için umuda ihtiyacım olduğunu biliyorum.

Bundan önceki dönemlerde birçoğumuz gibi koştururken ve panik halindeyken yüzleşemediğim, odaklanamadığım böylesi konular üzerine düşünme fırsatı buldum. Ben de yalnızlaştım ama yalnızlığımda başka düşünceler yaratabildim. Tamamlanamayan ve bu yüzden de bir yük haline gelen hayallerim ve tutkularım ile baş başa kaldım. Hayatımda bir varlık amacı olarak gördüğüm yaratıcılık, işte bu yalnızlıkla birlikte daha da genişleyen ve genişleten bir hale büründü. Anlamı ve amacı ararken, bu genişlemenin bana katkı sağladığına inanıyorum.

Şimdi size Avusturyalı nörolog ve psikiyatrist Viktor Frankl'dan bahsetmek istiyorum. 2. Dünya Savaşı sırasında, kendi psikiyatrik öğretisi bağlamında geniş kitlelere sunduğu hikâyesi oldukça çarpıcı. Frankl, psikoterapinin Üçüncü Viyana Okulu olarak da anılan logoterapinin kurucusu. "Logoterapi", *logos* kelimesinden geliyor. *Logos* anlam demek. Logoterapi, Frankl tarafından, bir bireyin birincil motivasyon gücünün hayatta bir anlam bulmak olduğu öncülüne dayanan bir kavram üzerine geliştirilmişti. Frankl, kendi gerçek deneyimlerden yola çıkarak bunu yaptı. Bu deneyimler biraz fazla trajik. Zira kendisi, dört toplama kampında bulunmuş, ailesinin büyük bir kısmını da bu kamplarda kaybetmiş ama hayatta kalabilmiş hatta dünyaya ve bilime çok anlamlı katkılar sağlayabilmiş biri. Tarihin en travmatik ve trajik süreçlerinden birinden, yaratım ve üretim sayesinde güçlenerek çıkabilmiş. Kendisinin ve orada yakinen gözlemleyebildiği esirlerin birçoğunun o kamplardan sağ çıkabilmesinde, geleceğe ve hayata dair bir anlam bulabilmiş olabilmelerinin büyük bir etkisi olduğunu söylüyor. Yaşamda kalma ihtimalinin neredeyse yok olduğu o şartlar altında bile gelecekte bir hedef görmeyi başarabilenlerin yaşama tutunabildiği gerçek hikâyeleri anlatıyor. O şartlarla bugünkü süreç arasında ciddi farklar olsa da benzerlikler de gözlemlenebilir.

"Yaşamak için ne yapmalıyım, nasıl korunmalıyım?" gibi sorular bugün de bireylerin ana meselesini oluştururken, korku ve kaygı ruhsal bir dengesizlik halini tetikliyor. İşte tam burada sormamız gereken bir soru daha var: "Neden

yaşamalıyım?” Buna verilebilecek hakikatli bir cevap, anlamlı bir yaşamın yolunu açabilir. Hırslara ve toplumsal kalıplara sıkışmış modern birey için onu ve dünyayı daha güvende hissedebileceği bir duruma taşıyabilir.

Amerikalı varoluşçu psikolog Rollo May de gelecek olgusu üzerinde durulması gerektiğini vurguluyor: “Kişilik, ancak geleceğe ilerleyen izin üzerinde görülebilirse anlaşılabilir; bir insan kendini, ancak bir şekilde geleceğe doğru uzatabildiğinde anlayabilir” diyor.¹ Bu ifadeden hareketle söylersek, kendini anlayabilen ve “kendini bil” vurgusunun farkında olan insan, kendini yeniden yaratabilme potansiyelini harekete geçirebilir.

Frankl, Nietzsche'nin “Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıla dayanabilir” sözüne ek olarak, “Fırsat bulunur bulunmaz, varoluşlarının ürkütücü nasıl'ına katlanmalarını sağlayacak bir güce ulaşmaları için, yaşamlarında bu insanlara bir neden, bir amaç göstermek gerekir” diyor.² İnsan, bir gösteren yoksa ve yalnız olsa da yine o amacın ya da amaçların arayışında olabilir. İşte tam burada, yalnızlık ve yaratıcılığın kesişebileceği noktada sanata da dokunabiliriz. Sanat, beni yaşama bağlayan ve varoluşumu anlamlandıran şeylerin başında geliyor.

Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* kitabında insanın yaşamda anlamı bulabileceği üç yoldan bahsediyor: Bir eser yaratmak ya da bir iş yapmak; bir insanla etkileşmek ki sevmek de buraya dâhil edilebilir; kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirmek. Frankl'ın ilk sıraya yaratmayı koyması oldukça dikkat çekici. Yaratarak yaşamın nasıl değişebileceğini ve bizim için ne denli besleyici bir hal alabileceğini deneyimleyen bir sanatçı olarak bunun ne demek olduğunu bildiğimi düşünüyorum. Yaratıcılık meselesini sadece sanata sıkıştırmak istemem ama benim hayatımdaki karşılıklarından biri de o olduğundan size sanatın bugünkü konumuzla ilişkisine değinmek isterim.

Sanat, yüzyıllar boyunca ruhsal ve fiziksel rahatsızlıkları tedavi etmek için bile kullanılmıştır. Sanat, bu anlamda, başlı başına bir sağaltımdır, terapidir. Anlamın açığa çıkmasını sağladığı için bu yönüyle Frankl'ın logoterapisiyle yakınlıklar da içerir. Sağlıklı sosyal ilişkilerin, yaratma cesaretinin ve dolayısıyla kazanılacak özgüvenin de kaynaklarından biri olarak görülebilir. Krizlerin sonrasında, mesela 2. Dünya Savaşı sonrasında olduğu gibi, hemen hemen her şeyini kaybetmiş toplumların onarılmaya ihtiyacı olduğunda sanat orada varlığını güçlü bir şekilde hissettirdi. Sanatın dili, acısını ve suçluluğunu ifade etmekte zorlanan insanın dışavurumu oldu. Bu dönem sonrasında da sanatın ve yaratıcılığın ortaya koyacakları, bir özet ya da yansımadan çok gerçeğin ta kendisi olmaya devam edecek. Bir mikroorganizmanın bugün dünyaya saldırdığı korku, zamana yayılan kaygı ve geleceğe dair belirsizlikler, insan ruhunu ye-

1 Rollo May, *Yaratma Cesareti*, çev. Alper Oysal (İstanbul: Metis Yayınları, 2019), 12.

2 Viktor Emil Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2019), 92.

niden şekillendirirken hem malzemesi hem de üreticisi insan olan sanat yine üzerine düşeni yapacak.

Dünya ve toplumlar, siz sosyal bilimciler tarafından tarihte de olduğu gibi nasıl yeniden ele alınacaksa, duygularla yorumlanışı da yine sanatçılar sayesinde olacak. Bugün her insan, yeni bir yaşamın ya da sistemin kurulmasında etkin rol oynuyor. Ama düşünenler, sorgulayanlar ve eleştirel yollarla daha iyiyi arayanlar bu dönemin sonunda bize bir şeyler söyleyecek, yeni sorular soracaklar. Bu dönemde kendi yaşamıma ve çevremde sanat alanında üretim yapan kişiler ya da kurumlar üzerinden yaptığım gözlemlere dayanarak söyleyebilirim ki yaratıcılık bu olumsuz atmosferden dikkat çekici sonuçlar doğuracak. Yaşamı, doğayı ve insanı, bu yaşanan son küresel krizin ardından yeniden yorumlamak zorunda kalacağız. Yaşamda kalmanın zorluğu, beraberinde umutsuzluğu getirdiği gibi umudu da getirecek. Parçalanmış hayatın içinde sağlam bir anlam ve sorumluluk örgüsü aramak önemli bir çıkış olacak. İdeal olanı aramak belki de hiç olmadığı kadar gerekli olacak.

Yaratmak en temelde içsel yaşamda bir yoğunlaşma gerektirdiği için bugünkü yalnızlaşmanın da onu daha yüksek seviyelere getirebileceğini düşünüyorum. Rollo May, yalnızlık üzerine şöyle demişti: “Yaratıcılığa kapılarınızı açmak için, yalnızlığı yapıcı bir şekilde kullanabilmelisiniz. Ve yalnızlığın korkusunu aşmalısınız.”³ Kendimizle ilişkimiz ne kadar güçlüyse, yalnızlığımız bu ilişkinin gelişmesine ne kadar alan açabilirse işte o zaman yaşam için yapıcı bir süreci başlatmamız mümkün olacak. İçsel dünyamızın zenginliklerini anlamak bize iyi gelecek. Kırılganlığımız bu zenginliklerle faydalı bir hale gelebilecek.

Pandemide dinleyici olarak katıldığım bir sohbette Hilmi Yavuz’u dinledim. Tanpınar’ın Haşim için kullandığı “hayatı kasten daraltma” eyleminden yola çıkarak hayatı kasten daraltıldığında imgenin genişlediğini ifade ediyor. Ben de hayatın şimdi olduğu gibi daralmış, daraltılmış olmasının ve bu sosyal geri çekilmenin fikirlere çok büyük katkı sağlayacağını düşünüyorum. Yeni fikirlerin ve dönüştürücü duyguların, daha ideal bir düzen ve yaşam için önemini bu süreçte daha da anladığımızı düşünüyorum. Bugünkü yalnızlığımızdan iyi ürünlerle çıkmak yapabileceğimiz en iyi eylem gibi gözüküyor. Modern insanın dünyada oluşan problemlerin ana kaynağı olduğunu anlaması açısından bugünkü süreçte önemli bir fırsat olduğunu düşünüyorum.

Sözü burada bırakırken, “Yine de hiçbir ruh benimki kadar yalnız değildir” diyen Pessoa’ya da kulak verelim: “Yaşamak şart değil, şart olan şey yaratmaktır.” Bu kadar yıkıcı olabilirdiysek şimdi yaratıcı olmak zorundayız. Kaygı ve korkuların altında ezilmek yerine entelektüel düşüncüyü aramalıyız. Eksikliklerimizi ve fazlalıklarımızı anlayabilmeli, korktuğumuz şeylerle yüzleşmeliyiz.

3 Rollo May, *Yaratma Cesareti*, çev. Alper Oysal (İstanbul: Metis Yayınları, 2019).

“Pandemi ve Yalnızlık” başlıklı bu çalışma, 4-5 Aralık 2020’de düzenlenen II. Uluslararası Yalnızlık Sempozyumu’nda sunulan bildirilerin deşifre, makale ve deneme olarak düzenlenmiş biçimlerini içermektedir.

Ayrıca kitapta, sempozyumun yarattığı etkiye binaen kaleme alınmış makale ve denemeler de bulunmaktadır.

Kitap, pandemi süreci ve yalnızlık durumu arasındaki ilişki biçimini disiplinler arası bir çerçevede değerlendirmiştir. Bu bağlamda kitapta farklı disiplinlerden olan yazarlar tarafından pandemi ve yalnızlık ilişkisi tarihsel, felsefî, sosyolojik, tıbbî, psikiyatrik, psikolojik, politik ve sanatsal açılardan tahlil edilmekte, bu ilişkinin neden olduğu olumlu ve olumsuz yönler tartışmaya açılmaktadır.

Pandemi süreciyle birlikte olumsuz yönü derinleşen yalnızlık durumunun neden olduğu çok yönlü sorunların çözümü noktasında da bu çalışmanın bir rehber niteliğinde olduğunu belirtebiliriz.



This study includes transcripts, articles, and essays of the papers presented at the International Symposium on Loneliness, which is titled "Pandemic and Loneliness" and was held on 4-5 December 2020.

In addition, there are articles and essays written on the latent effect of the symposium in the book.

The book evaluates the relationship between the pandemic process and the state of loneliness within an interdisciplinary framework. In this context, the book examines the relationship between pandemic and loneliness from historical, philosophical, sociological, medical, psychiatric, psychological, political, and artistic perspectives by authors from different disciplines, and the positive and negative aspects caused by this relationship are opened to discussion.

We can state that this study is a guide for the solution of multi-faceted problems caused by the loneliness situation, which has deepened with the pandemic process.



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 49



Bu kitap çevreci kağıtla hazırlanmıştır.

