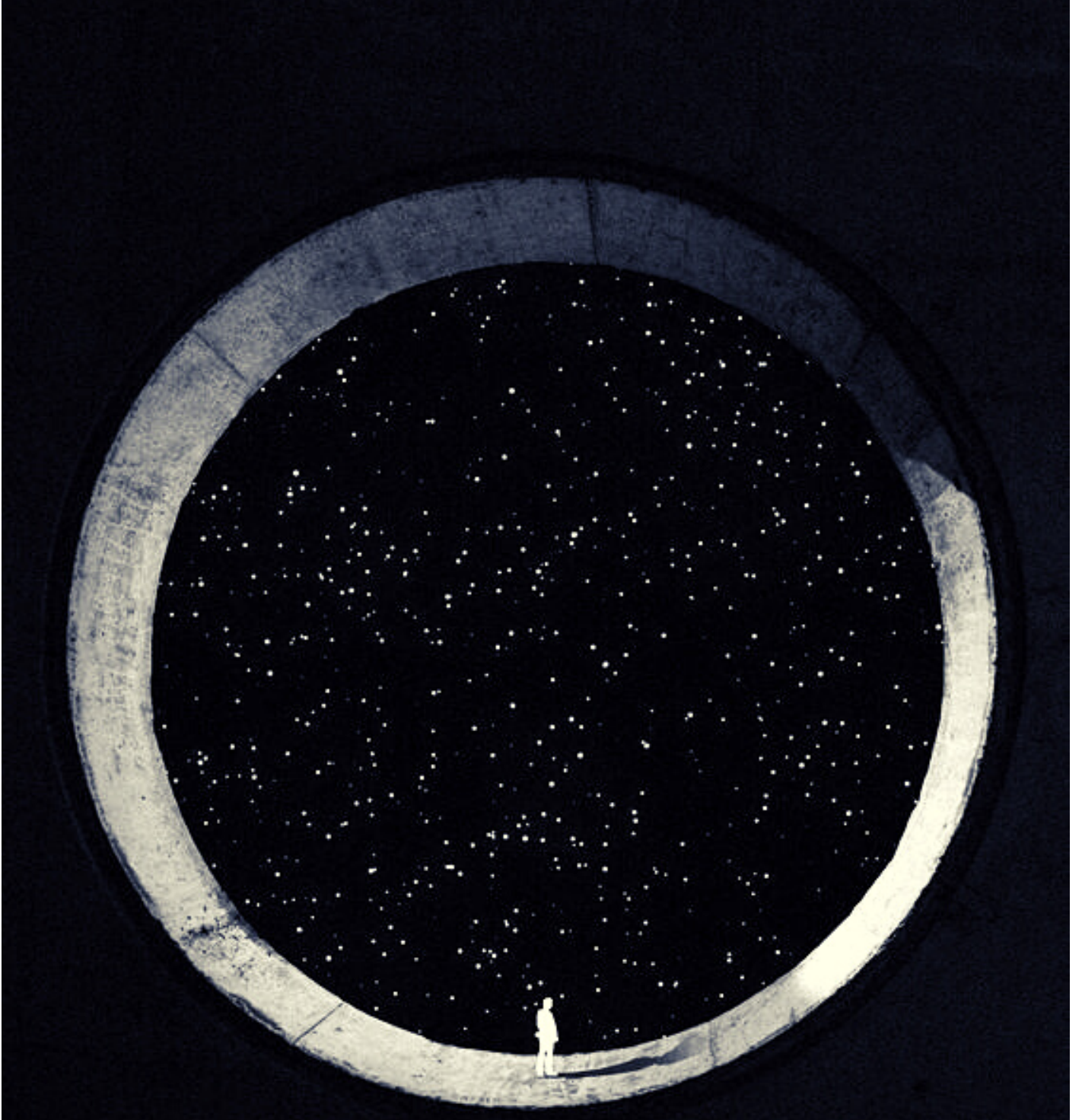


PSİKOLOJİK

SAYI 11 - ŞUBAT - MART 2021

DERGİSİ



YALNIZLIK

İÇİNDEKİLER

Editörden	3	
Yalnızlık 2.0	4	Mustafa ÇİFTÇİ
Yalnızken İyi Miyiz?	6	Ayşe DOĞAN
Yalnızlık, Yanlışlık Mı?	9	Ayşegül ARACI İYİAYDIN
Bu Yalnızlıkta Bir Yanlışlık Var	11	Büşra TUNÇ
Bir İhtimal Daha Var...	13	Gül DEMİRDELEN
Yalnızlığın Bir Yordayıcısı:	15	Özge ÇANKAYA
Sosyal Anksiyete Bozukluğu		
Kaybedilenin Ardından: Yas ve Yalnızlık	17	Aslı EYİ
Birlikte Ama Yalnız İki Yabancıyız	20	Merve YÜKSEK
Kaynakça	24	



EDİTÖRDEN

Bilinçleri olmayan algoritmaların kendi bilincimizle verdiğimiz kararları gitgide daha fazla yönettiği, büyük verinin mahsulü olduğumuz ve dolayısıyla mahremiyetimizi bir türlü sağlayamadığımız bir dönemde yalnızlıktan bahsetmek biraz daha güç olacağı benziyor. Biyososyal bir canlı olan insan tarafından yalnızlık çoğunlukla ciddi ve acı verici bir tehdit olarak algılanabiliyor. Bu tercih edilmeyen yalnızlık ve tehdit, insanın derin bir korkuya kapılmasına neden olurken; kendi içini hiç tanımama, anlamama ve iç sesini kısmayı öğrenme hali dikkate değer görülüyor. Başkalarıyla bir bütün olma ihtiyacı, sosyal kabul görmeye verilen değer ve beğenilmeyi merkez alan bir dünya kurtulması çok güç bir tuzak değil mi? Duygusal dünyalardan bihaber bireylerin birlikteliği kurmacadan öteye gidebilir mi? Boşlukta hissetme ve anlaşılamama korkusundan sıyrılıp, içimizi kendimizden mahrum etmeyerek yalnız bir sıcaklığı seçmek tuhaf olmamalı.

Kırmızı kalplerin gözlerimizi meşgul edeceği bugünlerde Psikolektif Dergisi'nin 11.sayısı Yalnızlık sizlerle. Bu sayıda bizimle birlikte olan değerli hocamız Uzman Psikolojik Danışman-Araştırma Görevlisi Ayşegül Aracı İyiyaydın'a katkılarından dolayı çok teşekkür ederiz.

Bir sonraki sayımıza kadar kendinizle kalın...



@psikolektifdergisi



@dergipsikolektif



psikolektifdergisi@gmail.com

editörler -

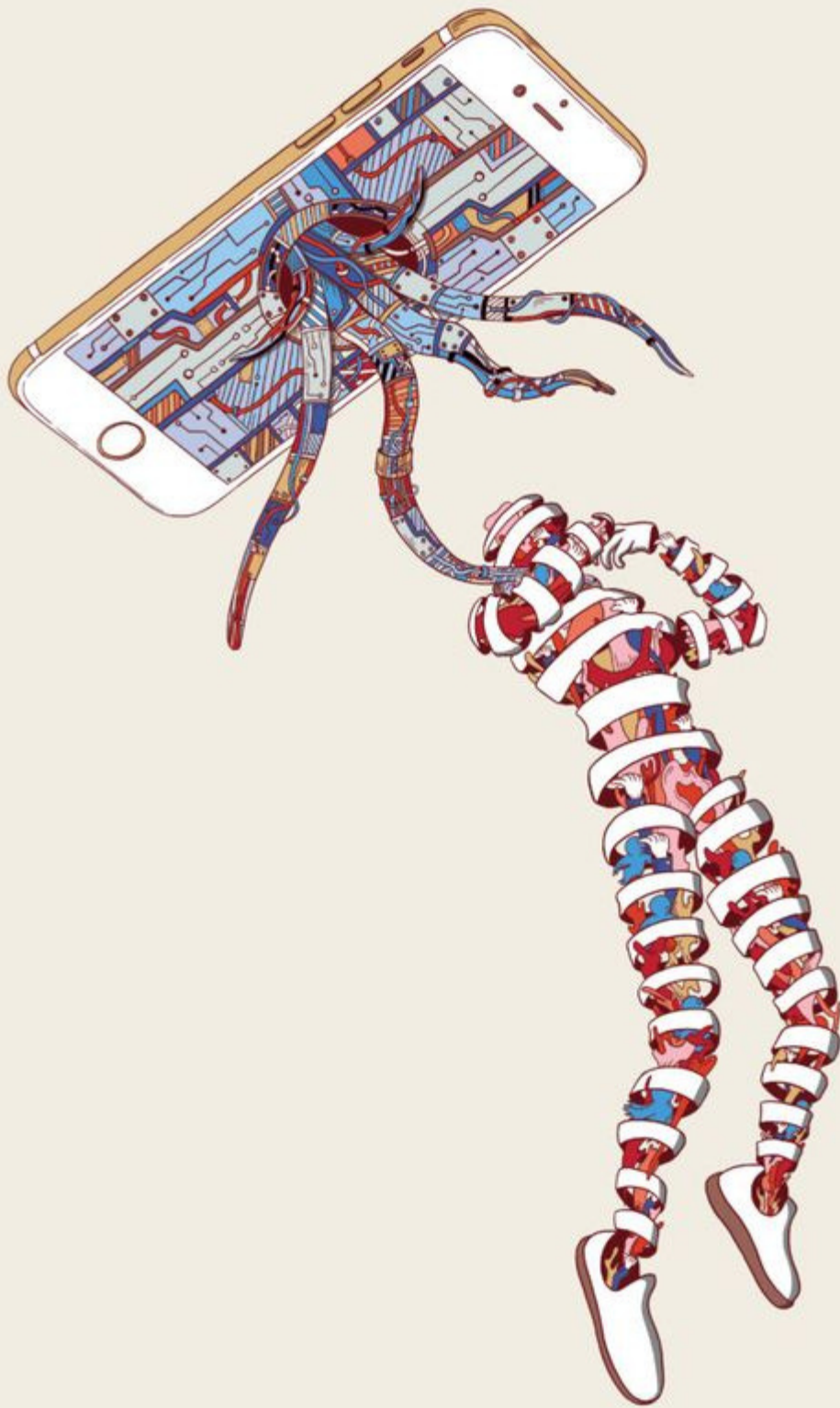
Şafak ATAY, Okan USLU

dergi tasarım -

Kadriye ULUS

kapak fotoğraf-

Surreal space art by Dorian Legret



MUSTAFA ÇİFTÇİ YALNIZLIK 2.0

Edebiyatta, müzikte, sinemada, tiyatroda ve birçok sanat alanında dikkat çeken bir tema olan yalnızlığın, psikoloji alanında da ilgi çektiği ve birçok tanımlamaların yer aldığı görülmektedir. Weiss (1973) tarafından yapılan bir çalışmada yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinin mevcut olduğu ancak bu ilişkilerin istenen düzeyde samimi, içten ve duygusal olmaması durumu olarak tanımlanmıştır. Neto ve Barros (2000) ise yalnızlık duygusunun, bireyin sosyal ilişki ağını oluşturanlar tarafından sosyalleşme ihtiyaçlarının karşılanmamasından veya tatmin edici düzeyde olmamasından kaynaklandığını iddia etmektedirler (akt. Mert ve Özdemir 2018). Toplum içerisinde izole olmak, tek başına yaşamayı tercih etmek, depresyonel yalnızlık, dışlanma sonucu yalnızlık ve geçici yalnızlık şeklinde birçok yalnızlık durumu literatürde karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlığın sadece olumlu veya olumsuz bir duygu durumu şeklinde düşünülmemesi gerektiği söylenebilir.

Bu duygudurumu ele alırken günümüzün de en önemli mecrası olan sosyal medya kullanım durumu ile yalnızlığın bir ilişkisinin var olduğu karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple sosyal medyanın gelişimi ve kullanım amaçlarını daha iyi anlamakta fayda vardır. Teknolojik gelişmelere bakıldığında Web 2.0 ile bilgilerin ortak bir alanda paylaşımı ivme kazanmıştır ayrıca bireyselleşen toplumlarda sosyal medya, birçok kullanım alanının yerini almıştır. Yalnızlık duygusunu yoğun olarak yaşayan insanlar, bu duygudan bir an olsun kurtulabilmek için teknoloji bağımlılıklarının ağına da düşebilirler. Teknoloji bağımlılığı denilince; telefon, tablet, televizyon, oyun konsolları, internet ve sosyal medya olarak akla gelmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, 2017). Sosyal medya platformları aracılığıyla paylaşım, eğitim, alışveriş, oyun, beğenilme arzusu, gündem ve aktüelin takibi birçok alanı saymak mümkündür (Mert ve Özdemir 2018). Bireylere kendilerini sunmaları açısından önemli imkânlar sağlayan sosyal medya; aynı zamanda diğer kişilerle ilişkileri geliştirip, devamlı kılmayı da olanaklı hale getirmektedir. Bu gibi siteler iş ilişkileri, romantik ilişkilerin başlangıcı, müzik ve politika gibi alanlarda benzer ilgilere sahip bireyleri buluşturma gibi bir işlevi de yerine getirmektedir (Balcı ve Koçak 2017).

Farklı farklı kullanım amaçları olan sosyal medya kullanımı hakkında dünyada We Are Social'ın Ekim 2020 ve ülkemize ait Ocak 2020 raporu verileri incelediğimizde şu bilgiler yer almaktadır: Dünyada 4 milyardan fazla insan artık her ay sosyal medyayı kullanmaktadır ve her gün ortalama 2 milyon yeni kullanıcı bunlara katılmıştır. Dünya, sosyal medyada daha fazla zaman geçiriyor ve tipik bir kullanıcı artık uyanık hayatının yaklaşık yüzde 15'ini sosyal platformları kullanarak geçirmektedir. Temmuz ve Eylül arasında, önceki üç aya göre 180 milyondan fazla kişi sosyal medyayı kullanmış, bu da günde yaklaşık 2 milyon kullanıcı artışına denk gelmektedir. Bu çeyrekte sosyal medya kullanımındaki büyümenin çoğu, COVID-19 kilitlenmeleri sırasında insanların benimsediği yeni alışkanlıkların doğrudan sonucudur. Türkiye karnesinde en çok uygulama içi satın almada; Azar, Tinder, Who-Call&Chat, Connected2.me ve Netflix olduğu görülmektedir (We Are Social, 2020). İlk dört uygulamanın tanışma/arkadaşlık (meeting) içerikli platformlar olması dikkat çekmektedir.

YALNIZLIK 2.0

Sosyal medyanın kullanım sıklığı ve kullanımı çeşitli araştırmalara da konu olmuştur. Türkel (2018) ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile sosyal medya kullanımı arasında yordayıcı ilişkilerine bakmış, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğunu görmüştür. Türkel'in araştırma sonucunda çıkan bulgular, ergenlerin yalnızlık düzeylerinin artmasıyla, sosyal medya kullanım düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Durak, Batıgün ve Hasta (2010)'ya göre yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırmada, internet bağımlılığı ölçeğinde yüksek puan alan bireyler, kendilerini daha yalnız görmektedir. Yapılan araştırmada dikkat çeken diğer bulgu ise cinsiyet değişkeni arasında fark bulunmadığı sonucudur (Akt. Türkel 2018). Yine yaşam doyum düzeyi ile katılımcıların günlük bir oturumda sosyal medya kullanım süresi ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmada katılımcıların günlük bir oturumda medya kullanım süresi arttıkça yaşam doyum düzeyinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Balcı ve Koçak 2017).

Diğer yandan yalnızlık durumu ve sosyal medya kullanım düzeyi arasında ilişkiyi açıklayan birçok araştırma karşımıza çıkmaktadır. Ancak bireylerin kendilerini neden sosyal medyada yalnız hissettikleri ve yalnızlığını sosyal medya ile nasıl elimine etmeye çalıştığı hakkında nedensel boyutunun araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Yalnızlık mı sosyal medya kullanımında artışa neden oluyor yoksa sosyal medya kullanım düzeyinin artışı mı insanları yalnızlık duygu durumu yaşamasına yol açmaktadır soruları yeni çalışmalara yol gösterebilir.

Tüm bunlara bakıldığında yalnızlık durumu ile ilişkili artan sosyal medya kullanım süresinin birçok olumsuz sonuçları olduğu aşikardır. Tabii sosyal medyayı kullanırken kullanım amaçları tanımlarda da bahsedildiği şekilde yerinde bir kullanım ile araçsal işlevde kullanılabilir Her sosyal medya kullanıcısı, sanal ilişki kurarak hayatındaki gerçek yaşam ilişkilerinden ne kadar taviz verdiği konusunu gözden geçirebilir. Sosyal medya kullanım süresi fazla, teknoloji bağımlılığı olan ya da yaşam doyum düzeyi düşük olan bireylerle yalnızlık duygu durumunu iyileştirecek çalışmalar yapılabilir.

YALNIZKEN İYİ MİYİZ?

AYŞE DOĞAN

Bilmezler yalnız yaşamayanlar,

Nasıl korku verir sessizlik insana;

İnsan nasıl konuşur kendisiyle;

Nasıl koşar aynalara,

Bir cana hasret,

Bilmezler...

der Orhan Veli Kanık (Kanık, 2016, s. 122). Yalnızlık insanların yaşamları boyunca en azından bir defa deneyimlediği durumlardan biridir. Kavramın algılanışına göre insanlar üzerinde farklı etkilerinin olduğu yapılan bilimsel çalışmalar ve açıklamalar ile desteklenmektedir. Bireylerin özellikle modern çağda yalnızlık olgusu ile karşılaşma olasılığı oldukça yüksektir (Karakuş, 2019). Yalnızlık ve iyi oluş kavramları birbirlerini etkilemeleri bakımından önemlidir. Kavramlar arasındaki ilişkiye geçmeden önce, bahsi geçen kavramların ne anlama geldiğini netleştirmek çalışmanın anlaşılabilirliğine katkı sağlayacaktır.

İncelenen alanyazında yalnızlığın genellikle olumsuz bir anlamı karşıladığı görülmüştür. Araştırmalar sırasında yalnızlık kavramı ile birlikte adı geçen ve sıklıkla karıştırılan birtakım ifadelerin de bulunduğu gözlemlenmiştir. Tek başınalık, yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi, izolasyon bu kavramlara örnek gösterilebilir. Yalnızlık durumu karmaşık, kişiyi geliştirici ve engelleyici yönleri içinde barındıran bir olgudur. Dolayısıyla kavramın anlaşılabilirliği her iki yönünün de açık bir şekilde belirlenmesi ile gerçekleşecektir (Erpay, 2017).



CHRLN

Sosyal ilişkilerin sayısı ve niteliğinin bireyin beklentilerini karşılamadığı durumlar beraberinde yalnızlığı getirmektedir. Bu ifadeden yola çıkarak bireylerin çevrelerindeki kişi sayısının çokluğunun bireyin kendisini yalnız hissetmesine engel olamadığı sonucuna ulaşmak mümkündür. Halk arasında kalabalıklar içinde yalnız kalmak olarak söylenen söz bu durumu betimler niteliktedir. Dolayısıyla yalnızlık bireylerin fiziksel bir ortamda kendi başına vakit geçirme veya kalabalık bir çevrede başkalarıyla herhangi bir etkileşimde bulunmama durumlarını da içerebilmektedir (Seçim vd., 2014; Karakuş, 2019; Çelikbaş, 2020).

Özellikle son yüzyıl içerisinde değişen yaşam koşullarından dolayı bireyler yalnız ya da tek başına yaşamaktadırlar. Ancak yalnız yaşamının yalnız hissetmek anlamına gelmediğini belirtmek gerekmektedir. Yalnızlığın nedenleri göz önünde bulundurulacak olursa bireyin yalnız hissetmesi için tek başına olmak yeterli bir neden sayılmamaktadır. Ancak sosyal çevre olmadığında ya da ihtiyaç duyulan belli bazı sosyal ilişkiler olmadığında yalnızlığın ortaya çıkacağını da unutmamak gerekmektedir.

Literatür incelendiğinde yalnızlık; bireyin diğer kişilerle gerçek bir ilişki kuramadığını, reddedildiğini, yanlış anlaşıldığını, toplumla bağlarının koptuğunu, bağlanma figürünün yokluğunu, sevilmediğini, anlaşılmadığını hissettiğinde ve sosyal ilişkilerinin yok olması ile ortaya çıkan bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır (İmamoğlu, 2008; Güler, 2017).

Yalnızlığın bireyler üzerinde bıraktığı etkilerin bilinmesi onun bireylerin iyi oluşlarına olan etkisinin daha net anlaşılmasına destek olacaktır. Yapılan araştırmalarda yalnızlığın bireyleri fiziksel sağlıklarından sosyal ilişkilerine ve duygusal durumlarına kadar pek çok alanda etkileyebildiği görülmüştür. Alanyazında yalnızlık kayıp duygusuna benzetilmektedir. Bu kaybetme kişilere acı verir. Bir sevgiliyi, bir yakın arkadaşı, bir aile üyesini ya da değer verilen bir şeyi kaybetme sonucunda yalnızlığın korkutucu ve insanı bunalıma sürükleyen yönü kendini gösterir. Bu durumda kişi yalnızlığı kendine bir araç olarak kullanıp tekrar yenilenmek yerine, daha da çöküntüye odaklanabilir. Anksiyete, depresyon ve intiharla ilişkili görülen yalnızlık hali, hastalıklara karşı düşük bağışıklık, alkol ve madde kullanımı, kardiyovasküler bozukluklar ve uyku bozukluğu gibi problemlerle de ilişkili görülmüştür.

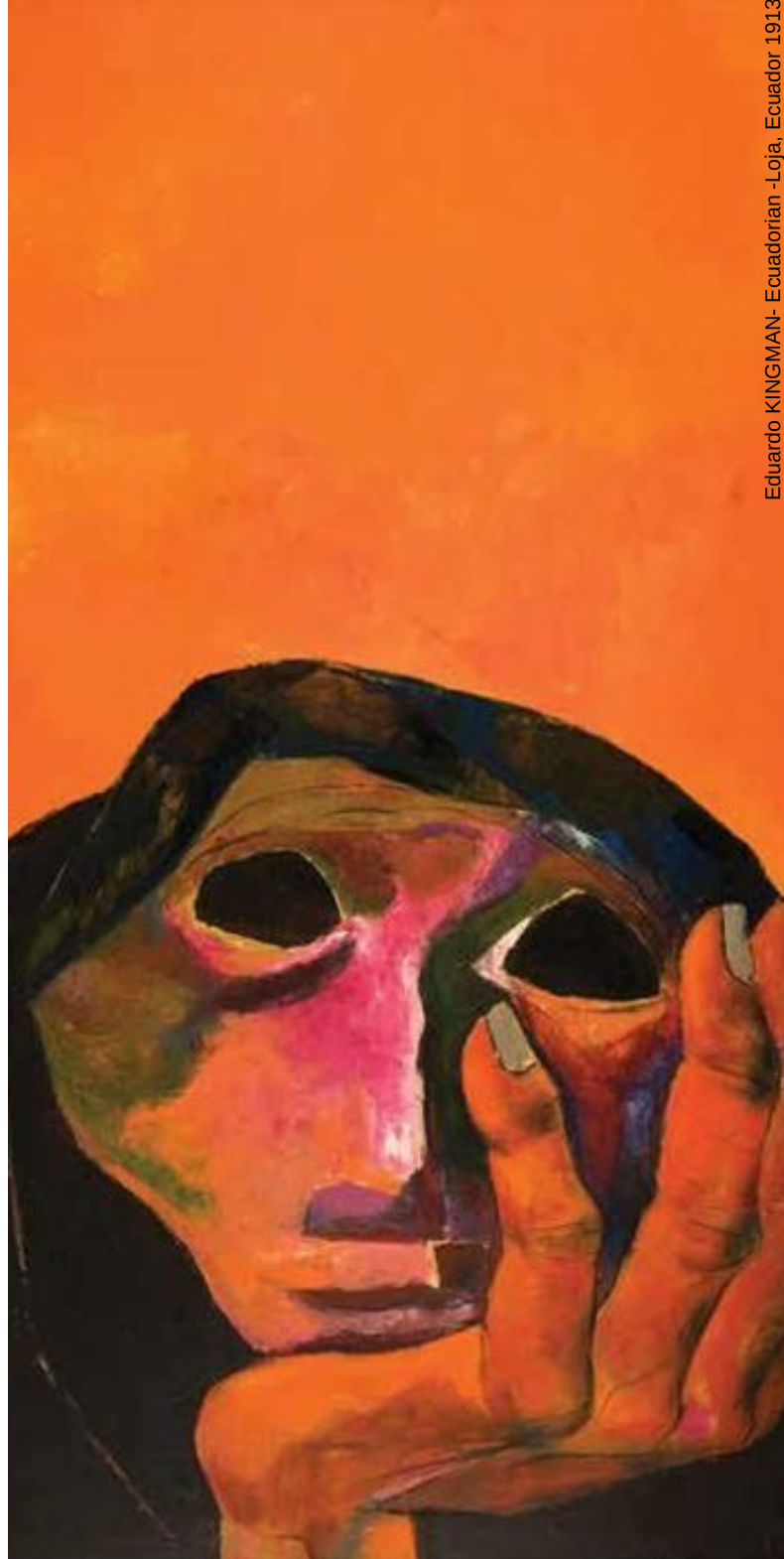
Yalnızlığın kişinin kendisini küçük görmesine ve aşağılamasına neden olan yanı ise, kişinin başka kişilere, olaylara karşı da olumsuz duygular geliştirmesine sebep olur (Kızılgeçit, 2011; Galioğlu, 2014; Derdiyok, 2015; Yüksel, 2015; Erpay, 2017).

Yalnızlığın bireyler üzerinde meydana getirdiği olumsuz etkilerin yanında tercih edilen yalnızlığın bireylerin yaşamlarına bazı olumlu etkilerinin olduğu da bildirilmektedir. Varoluşçu yaklaşıma göre kişi, yaradılışı gereği yalnız olduğu için er ya da geç yalnız kalacaktır. Kişinin kendini özgür ve bağımsız kılabilmesi için etrafındakilerden ayrılması gereklidir ve bu yaklaşıma göre yalnızlık pozitif bir durum olarak göze çarpar (Yalom, 2000; Güler, 2017). Kişi için üretkenliğin ve yaratıcılığın yolu ve kişisel olgunluğa ulaşmanın yöntemi yalnızlık olarak görülmektedir. Çünkü birey ancak tek başınayken gerçekten kendi doğası üzerinde düşünüp hakikat arayışına girebilir (Erpay, 2017; Karaca, 2019). Geçtan (1998) ise yaratıcı karaktere sahip bazı insanların kimi zaman tek kalmak veya çalışmak istediklerini ve güzel eserlerini böyle zamanlarda yarattıklarını düşünür. Tek başına olmanın bir başka faydası, kişinin periyodik bir şekilde kendi düşüncelerini düzenlemesini, geçmiş davranışlarını ve gelecekteki planlarını aydınlatmasını, gelecekteki sosyal ilişkileri için daha sağlıklı hazırlanmasını sağlamasıdır. Bütün bunlar kişinin kendisini yenileme sürecini ifade eder ve bu süreç en iyi tek başına olma ile oluşturulabilir (Güler, 2017). Dolayısıyla yalnızlık kavramını salt olumsuz bir kavram olarak değerlendirmemek gerekmektedir. Yalnızlıkla olan doğrudan ilişkisinden ötürü iyi oluş kavramının sınırlarının çizilmesi çalışmanın anlaşılabilirliğine katkı sağlayacaktır. İyi oluş Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından "kişinin yeteneklerini kullanabildiği, günlük yaşamdaki stres oluşturan durumlarla baş edebildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışarak topluma katkı sağlayabildiği bir refah durumu" olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004, s. 12). İyi oluş tek bir bütün şeklinde değil de parçalardan meydana gelen yapı olarak betimlenmektedir. Bu yapının ölçülebilen birkaç boyuttan oluştuğunu ve hepsinin ayrı ayrı iyi oluşa katkı sağladığını ancak hiçbirinin tek başına iyi oluşu tamamıyla karşılamadığı çalışmalarda vurgulanmaktadır. Bir yapı olarak görülen iyi oluşun bileşenleri kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, anlamlı bir yaşam ve kişisel gelişimdir (Alabucak, 2019).

Birey olarak önce kendini olumlu olumsuz nitelikleriyle kabul etmek iyi oluşun özünü meydana getirmektedir. Bununla birlikte sosyal bir varlık olan insanın kendisi dışındaki bireylerle de iletişimini sağlıklı bir düzeyde tutması elzem görülmektedir. Sağlıklı düzey ise derin, anlamlı, güvene dayanan ve empatiyi barındıran ilişkiler için söylenebilir. İyi oluşun üçüncü ögesi olan özerklik sosyal baskı ve dayatmalardan sıyrılarak, kişinin içsel bir motivasyonla hareket etmesi ve kendini içsel referanslarıyla değerlendirebilmesidir. Görünüşte ilk iki maddeyle çelişiyor gibi görünse de özerklik kendini kabul ve çevreyle olumlu ilişkilerin tamamlayıcısıdır. İyi oluşa sahip bir birey çevresiyle olan ilişkileri kadar kendi isteklerinin farkında ve seçimlerinin sorumluluğunu alabilecek güçtedir. Çevresel hâkimiyet kavramıyla bireylerin çevresindeki fırsat ve imkânları etkili şekilde kullanmasına vurgu yapılmaktadır (Alabucak, 2019; Özer, 2019). Jahoda'ya (1958) göre, akıl sağlığının önemli bir göstergesi, kişinin anlamlı ve amaçlı bir yaşamı olmasıdır. Dolayısıyla iyi oluş için yaşamda varoluşun bir anlamının olması gerekmektedir. İyi oluş ya da olumlu psikolojik işlevsellik, yukarıda bahsi geçen beş boyutta başarı sağlansa da bireyin bu boyutlardaki başarısını ve potansiyelini arttırmaya devam etmesini gerekli kılmaktadır (akt: Alabucak, 2019).

Alanyazında yapılan çalışmalara dikkat edildiğinde yalnızlık ve iyi oluş kavramlarının birbirleri üzerinde doğrudan etkileri olan kavramlar oldukları görülmektedir. Yalnızlığın olumlu ve olumsuz değerlendirmesine göre iyi oluş etkilenmektedir. Yalnızlık tercih ile gerçekleşmişse bu durum bireylerin kendi özlerini, isteklerini ve kim olduklarına dair kendilerini gözden geçirdikleri bir hale dönüşebilmektedir. Bireyin kendisi ile bağının artmasının iyi oluşa etki edeceğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır. Bunun yanında bireyin çevresi ile olan bağının iyi oluş üzerindeki yadsınamaz etkisini dile getiren çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Sullivan'a göre kişilik, insanın sahip olduğu kişiler arası ilişkilerden soyutlanamaz. "Kendi" kavramı ancak diğer insanlarla olan ilişkilerle birlikte ele alındığında anlam kazanır. Onun görüşüne göre insanların ruhsal sorunlarının kaynağı başka insanlar olduğu için onları yine ancak diğer insanlar iyileştirebilir (akt: Geçtan, 1995). Sağlıklı insan gelişimi, bireyin diğer insanlarla yakınlık kurma yeteneğine bağlıdır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013; Özer, 2019).

Sonuç itibarıyla yalnızlık, tek bir açıdan değerlendirilemeyecek kadar insan yaşamı için önem taşıyan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmada yalnızlık ve iyi oluş kavramları arasındaki ilişki şu şekilde özetlenebilir. İnsan yaşamında ilişkilerin sayıca çokluğundan ziyade anlamlı ve öz ilişkilerin bireylerin iyi oluş düzeylerine olumlu etki etmesine ek olarak bireylerin kendilerine ayırdıkları ve bazen toplumdan ve insanlardan soyutlanmayı gerektiren yalnızlığın da iyi oluş düzeyine olumlu katkısının olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.



Eduardo KINGMAN- Ecuadorian -Loja, Ecuador 1913

YALNIZLIK, YANLIŞLIK MI?

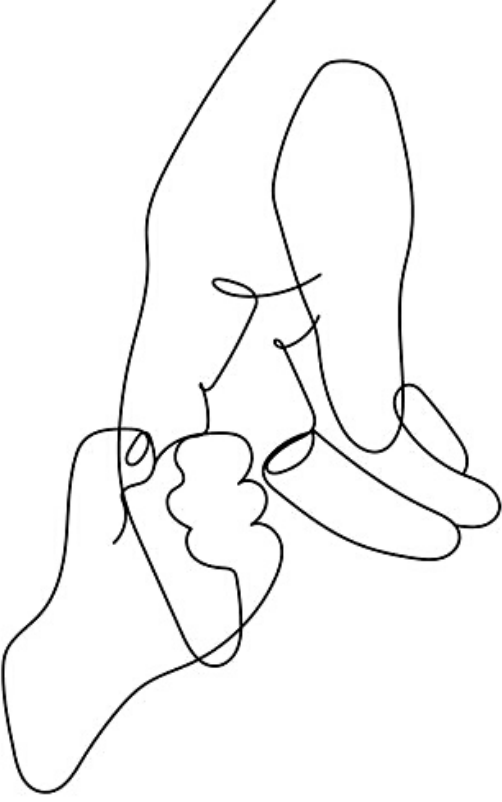
AYŞEGÜL ARACI İYİAYDIN

Uzman Psikolojik Danışman- Araştırma Görevlisi

Duruma ve koşullara göre işlevsel veya zorlayıcı olabilen tek bir duygu var zannımca, o da yalnızlık. Belki diyeceksiniz ki aaaa olur mu öyle şey, nerede kaygı, nerede korku, onların da belli bir dozu bizi geliştirebilir. Evet, haklısınız. Lâkin yine de yalnızlık kadar etkili midir, bilemiyorum. Yalnız kalabilmek için gereken ruhsal altyapıyı düşündüğümde bu sonuca vardım muhtemelen.

Bebeklikten yetişkinliğe ve hatta yaşlılığa, yalnız kalabilme kapasitesinin sırayetlerini konuşalım istiyorum bu yazıda. Malum, bebek dünyaya geldi ve anneye %100 bağımlı, annenin ona adeta yapışması gerekiyor ki bebek ruhsal olarak da fiziksel olarak da tutunabilsin. Öylesine bir yapışmak olmalı ki bu ilk aylarda, bebek anneyi kendinin bir parçası olarak algılasın. Gelişimsel olarak bebek, kuvvetli, tutarlı ve güvenli bir şekilde yapışabildiyse, o zaman annenin uygun zamanı kollayıp bu sefer bebeğini kendinden yavaş yavaş ayırıştırması gerekiyor. Öyle her ağladığında meme hemen gelmeyebilir, 1-2 dakika bekleyebilirsiniz, şu an annen çorbasını içiyor, azıcık daha beklesin kuzum olur mu? Eveeet, biliyorum şu an seni kucağıma almamı istiyorsun, ama azıcık bekleteceğim seni, sen o sırada biraz kendinle kal olur mu? İşte böyle ufak ufak ve kademeli olarak arttırılan geciktirmelerin insan ruhsallığında çok temel bir işlevi inşa ettiğini söylüyor psikolojinin bilim insanları. Tekrar vurguluyorum, ufak ufak ve kademeli olarak. Bebek geciktirildiği anlarda bir miktar yalnızlık hissedecektir, ama kimsesiz ve tekinsiz değil.





Peki bu anlarda bebeğin zihninde neler oluyor, bedeninde? Muhtemelen şöyle şeyler; “Annem bana mutlaka memesini verecek, şimdiye kadar hep verdi çünkü oradan biliyorum. Ama niye istediğim an gelmedi meme, eskisi gibi?”. Geciktirmeler tutarlı olarak ve kademeli artışlarla devam ettiğinde bebek; “Annem memesini verene kadar ben biraz vücudumu hareket ettireyim, aaa bu eller benim mi, aaa kıpırdatabiliyorum, ayaklarımı da yukarı kaldırabiliyorum, pencerenin önünden bir şey geçti sanki, o neydi acaba? Olleeyy meme geldiii”.

Bu yumuşak geçişlerin bebeğe kazandırdığı düşünülen şey “yalnız kalabilme kapasitesi”. Başka bir deyişle, kendi kendisi ile kalabilme, kendini oyalayabilme, kendini dinleyebilme. Anne, bebeğe bu anları sunabilirse, bebek de bu anlarda keşfedebiliyor. Peki bu kapasite başka hangi becerilerin doğmasına zemin sağlıyor? Bebek içsel ve dışsal duyumlarında, beliren ihtiyaçlarında bir miktar ve kademeli olarak artan geciktirme ile kendini yatıştırmanın yollarını keşfetmeye başlıyor. Buna duygu düzenleme demeye de başlayabiliriz şimdiden.

İlk aylarda bu işlevleri neredeyse tamamen anne sağlarken, ilerleyen aylarda yavaş yavaş bebeğin kendisi için bu denemeleri yapmasına izin veren anne sayesinde bebek de ucundan tutmaya başlıyor. Yaratıcılığın kökenleri de işte bu yalnızlık ya da kendi başınalık hallerinde gelişmeye başlıyor. Temel güvenin ve şefkatin varlığında bebeğin kendi başınalığı, geliştirici ve özgürleştirici bir yalnızlık sayılıyor. Duyguları ile baş başa kalabilmeye daha çok tahammül ediyor. Anneye bağımlılık geliştirmediğinden, içsel kaynaklarına ulaşabiliyor ve kendini oyalamanın, kendi iç dünyasında gezinebilmenin gücünü hissediyor muhtemelen.

Bebeklik ve çocukluk dönemindeki yalnız kalabilme kapasitesi, ergenlik ve yetişkinlikte nasıl tezahür ediyor? Büyük olasılıkla bu bireyler stresli yaşam olayları karşısında duygularını daha iyi düzenleyebiliyor, seçim yaparken sezgilerine daha çok güvenebiliyor, durumlar karşısında daha yaratıcı çözümler üretebiliyor, özsaygıları daha yüksek oluyor ve ilişkilerinde daha yüksek doyum sağlıyorlar.

Tüm bunlar ışığında yeniden düşünmenizi isteyeceğim bazı insan davranışlarından bahsetmek istiyorum. Yalnız başına vakit geçiremeyen; herhangi bir durum karşısında değerlerine ve prensiplerine aykırı olsa bile sırf yalnız kalmamak için kendini ortaya koymaktan çekinen; birlikte vakit geçirmekten hoşlanmadığı halde yalnız hissetmemek için önüne gelenle arkadaş olmaya çalışan; tatmin olmadığı bir romantik ilişkiyi yalnız kalmaya tercih eden; olumsuz duygulanımları karşısında ve bu duygularını bir an önce bastırmaya, yok saymaya odaklanıp kendini alkole, uyuşturucuya, bilgisayar oyununa, yemek yemeğe veren ve diğerleri... Güvensiz ve fazlaca yalnız bırakılmalarının, ya da güvensiz ve boğucu yakınlığın bedelini ödüyorlar, canları çok yanıyor, kendi bedenleri ve ruhları dahi yabancılaşmış onlara ve şifalarını hep dışarıda arıyorlar, daha çok arkadaş, daha çok sevgili, daha çok yemek...

İşte sevgili okuyucu, yalnızlık zor zanaat evet, ama seçemediğimizde, mecbur bırakıldığımızda zor. Güvenli bir zeminde ise bize sunulmuş bir fırsat. Artık büyüdük, geçmiş geçmişte kaldı demek yok. Vakti zamanında kalamadığımız yalnız anların telafisi mümkün. Kişi kendisi ile ne kadar baş başa kalabiliyor ve kendi ruhsallığını ne kadar taşıyabiliyorsa, o kadar sahici ilişki kurabiliyor başkasıyla.

Seçilmiş yalnızlıklara...



Titus Kaphar

BU YALNIZLIKTA BİR YANLIŞLIK VAR

BÜŞRA TUNÇ

Bu yazıyı okumadan önce durup düşünelim, nedir yalnızlık? Eğer düşünmek için kendinize zaman tanıdıysanız pek çoğunuz yalnızlığa dair algılarınızın olumsuz yönde olduğunu fark etmişsinizdir. Sezen Aksu'dan ya da Sertap Erener'den dinlediğimiz Yalnızlık Senfosi'ndeki "Yalnızlığım yollarıma/Pusu kurmuş beklemekte." sözleriyle kederli hissettiğimiz olmuştur. MFÖ "Yalnızlık ömür boyu." diyerek nihayetinde yalnızlığın olacağına değinmektedir. Göksel'in "Yanlış yerde geziyor bu kuş/Bu yüzden yalnız uçuyor bu kuş." sözlerinin yer aldığı Yalnız Kuş şarkısıyla hafifçe iç çektiğimiz olmuştur. Orhan Veli'nin "Bilmezler yalnız yaşamayanlar/Nasıl korku verir insana." dizelerinin geçtiği Yalnızlık şiirini, Ümit Yaşar Oğuzcan'ın "Yalnızlık zor, yalnızlık büyük." dizesine yer verdiği Yalnızlığa Sone şiirini okuduğumuzda yalnızlığın ne menem bir şey olduğunu düşünürüz. Yalnızlık çoğumuz için istenmeyen, kaçınılan hatta korkulan bir şey olabilir. Şimdi yalnız olmayı tek başınalık ve sosyal/duygusal izolasyon açısından değerlendirelim ve bizim yalnız olmaya dair algımızda bir yanlışlık olup olmadığını birlikte ele alalım.

Yalnızlık kişide olumsuz duyguların oluşmasında etkili olurken tek başına olmak tercih edildiğinde olumsuz duyguların oluşması beklenmemektedir (Avan ve Çakmak, 2020). Tek başına olmak bir tercih olmadığında yani kişi tek başına olmaya mecbur olduğunda yalnızlık hissi söz konusudur. Tek başına olmak tercihten ziyade mecburiyet olduğunda ise yalnızlık hissi ortaya çıkar. Kişi yapacağı etkinliği biriyle beraber yapmak istediğinde ancak istediği diğerini bulamadığında yalnız hisseder. Yalnızlık hissiyle birlikte kişi kendisini kederli bir atmosfer içinde bulabilir.

Tek başına olmak kişi tarafından tercih edildiğinde kişinin zevk aldığı bir süreci içerir. Kişi için olumludur, istenilirdir, kişinin olumlu duygular içinde olup keyif aldığı bir süreçtir. Kişi tek başına pek çok aktivite yapabilir ve bunları yaparken doyum sağlamakla birlikte rahatlar. Tek başınalığı isteyen ve dolayısıyla tercih eden kişiler süreçten zevk almaktadır. Bu kişilere baktığımızda kendilerine verdikleri değerin yüksek olduğunu, hem kendilerine dair hem de kendilerinin ve diğerlerinin sınırlarına dair farkındalıkları yüksektir. Kendileriyle birlikte olmak onlar için keyif vericidir, tek başına olmayı sevdikleri kadar diğerleriyle birlikte olmaktan ve ilişkide olmaktan da zevk alırlar, yaşamdaki zorluklara dair çözümler üretmede başarılıdırlar.

Sosyal izolasyon diğerleriyle sosyal olarak bağlantılı hissetmenin algılanan yokluğu (London ve Ingram, 2018) ya da diğerleriyle kurulan sosyal ilişkilerin hem nitelik hem de miktar açısından yetersiz olması olarak tanımlanabilir (Zavaleta, Samuel ve Mills, 2017). Sosyal izolasyonda kişinin diğerleriyle fiziksel ve duygusal temasının azalması söz konusudur. Bir temas olsa dahi bu daha yüzeyseldir ve derin ilişkiler kurulmamaktadır. Tercih edilen tek başına olma durumundaki isteklilik ve üretkenlik sosyal izolasyonda ortadan kalkar. Sosyal izolasyonla tek başına olmak aynı şeyler değildir. Sosyal izolasyonda kişi diğerleriyle temasını azaltır, sosyal yaşamı kısıtlıdır, diğerleriyle olan sınırlı düzeydeki ilişkileri doyum verici değildir. Diğerlerinden uzaklaşmak anlaşılmadığı hissini ve yabancılaşmayı beraberinde getirir. Diğer yandan kişi sevilme, değer görme ihtiyacı duymaktadır ve var olan sınırlı ilişkileriyle bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken beklentileri yükselebilir. Kişi sosyal olarak izole olduğunda olaylara bakış açısı da daha katı hale gelebilir ve eleştirel yönü de benzer şekilde katılaşabilir. Kişi hayattan uzaklaştıkça yaşamda kurduğu sınırlı ilişkilere bağımlı hale gelebilir. Diğerini merkeze alan bir yaşam kişiyi gittikçe daha da izole ederken içinden çıkılması zor bir öğünün içine dahil olunur.



Sosyal izolasyonun yanında duygusal izolasyondan da bahsedilebilir. Duygusal izolasyonda ise kişi güçlü yakın bağlara sahip olduğu kişilerin olmamasıdır. Diğer yandan kişi geçmişteki acı veren deneyimleri sonucunda da duygusal yakınlıktan kaçınır. Daha derin bağların oluşmayacağı şekilde iletişim söz konusudur. Kişinin duygusal olarak diğerleriyle arasında bariyerler koyması gibidir. Bir yandan duyguların ifadesinin olumsuz olarak algılandığı kültürlerde duygusal izolasyonun açığa çıkması kolaylaşabilir. Kişi duygusal izolasyon yaşadığında kişi duygularını ifade etmede, duygusal tepki vermede zorlanır. Kişi bu durumda diğerine güvenmekte zorlanır, sosyal bağları olsa da yalnızlık hissi içindedir (Erol, 2018). Bakıldığında hem tercihen tek başına olmakta hem de sosyal izolasyonda kişinin yalnız olduğunu görürüz ancak iki durumdaki duygular birbirinden uzaktır. Tercihen tek başına olmak yalnızlığı içerse de keyif verici bir süreç olarak karşımıza çıkar. Bu durum yalnızlık hissine dair sahip olunan olumsuz bakış açılarına bir alternatif sunabilir.

BİR İHTİMAL DAHA VAR...

GÜL DEMİRDELEN

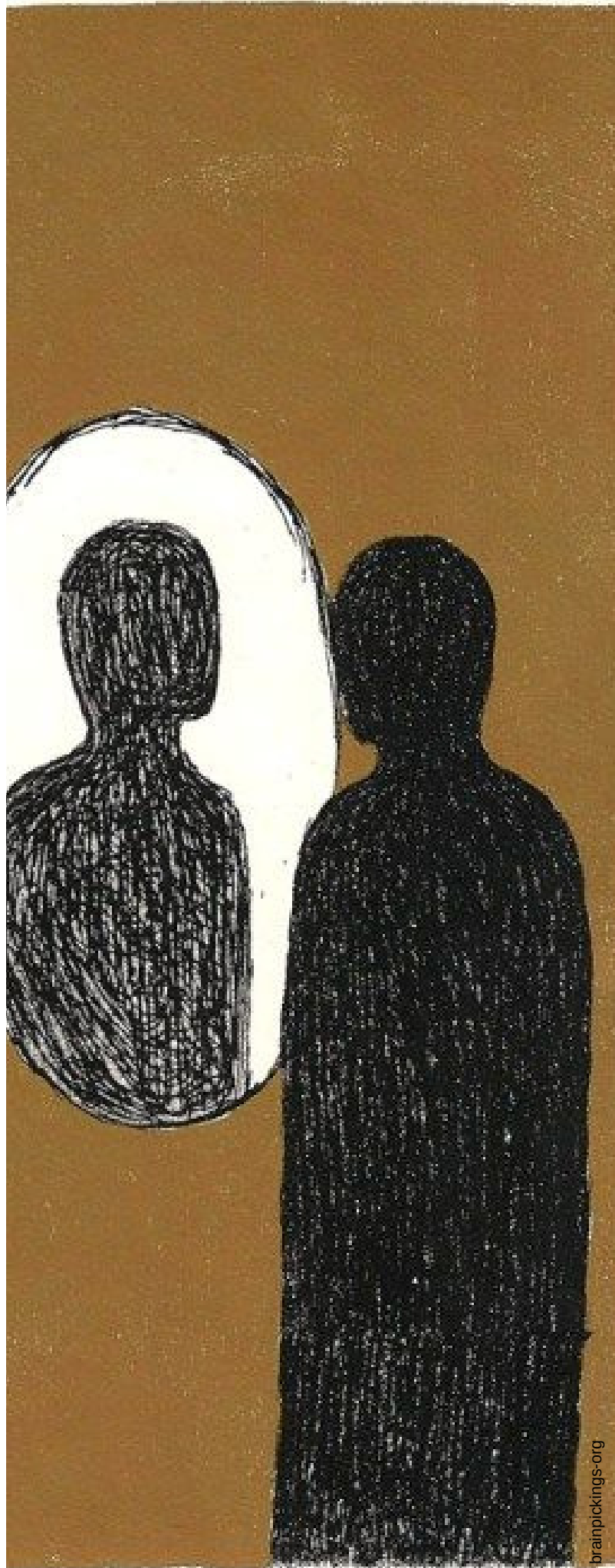


Yalnızlık; alanyazına göre, kişinin hayal ettiği kişiler arası ilişkiler ile gerçekte var olan kişiler arası ilişkilerin farklı olması sonucu yaşadığı negatif algılanan bir durumdur. Bu psikoloji biliminin tanımıdır (Yahyaoğlu, 2019). Edebiyatın, felsefenin ve hatta her bireyin farklı tanımları olması doğaldır (Yahyaoğlu, 2019). Teknolojinin getirdiği bağımlılıkların, salgın hastalıkların, ekonomik problemlerin kol gezdiği dünyada insanlar yalnızlığın kelime olarak tanımını düşünmese de anlamını birebir yaşamaktadır. 2018'in ocak ayında İngiltere'de kurulan Yalnızlık Bakanlığının hazırladığı bir rapora göre yalnızlık kişiyi günde 15 sigara içmek kadar negatif etkilemektedir (Erol, 2018). Yapılan pek çok çalışma kendini yalnız hisseden bireylerin sosyal ilişki kurma yeteneğinin diğer bireylere nazaran daha az geliştiğini ve diğer bireylere ilişkin daha negatif beklentilere sahip olduklarını vurgular. Buradan hareketle yalnızlık bireylerin sosyal ilişki kurma yeteneklerini olumsuz etkiler denilebilir (Eskin, 2001). Eskin (2001)'in aktardığına göre sürekli yalnızlık çeken üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, zaman zaman yalnızlık çeken üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinden daha düşüktür (Gerson ve Perlman, 1979). Jones ve arkadaşları (1981) yalnızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşamayanlara göre çevreyi daha olumsuz değerlendirdiğini ve çevre tarafından olumsuz değerlendirilmeyi beklediklerini ifade etmektedir (Akt; Eskin, 2001).

Portrait on white background and gray, 1999 - Manolo Valdés (b. 1942)

Yalnızlık ve intihar insanlık tarihi boyunca süregelen bir durumdur (Eskin, 2014). Yapılan araştırmalar yalnızlığın intihar davranışı ile yakından ilişkili olduğunu saptamıştır. Yalnızlık ve intihar düşüncesi arasındaki ilişki incelendiğinde intihar düşüncesi bulunan bireylerinin % 25'inin çok yalnız olduğu belirtilmektedir (Yahyaoğlu, 2019). Yalnızlık, intihar olaylarında nedensel bir etki gösterir. Yalnızlık duygusu intihar eden bireyler arasında oldukça yoğun yaşanır. Örneğin Peck (1981) intihar eden bireyler arasında "yalnızlar" denen bir alt grubun varlığından söz eder. Yine ülkemizde Batıgün (2005)'ün yaptığı bir çalışmada genç olmak (15-24 yaş), umutsuzluk ve yalnızlık duygularını yoğun yaşamak ve yaşamaya devam etmek için az sayıda nedene sahip olmak ciddi risk etmenleridir. Yoğun yaşanan yalnızlık duygusu kişiyi anlamsızlık duygusuna sürükleyebilir (Eskin, 2014). İntihar davranışı pek çok ülkede yıllar içinde artış göstermektedir ve günümüzde evrensel bir sorun haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her yıl 800.000'den fazla birey intihar nedeni ile hayatını kaybetmektedir (Comtois ve Linehan, 2006; akt, Durak Batıgün, 2008).

İntihar eğilimi olan bireylerin hayatta karşılaşılabilecekleri zorluklara yönelik kişisel becerilerinin artırılması gerekmektedir. Kişisel beceriler; başetme, öz-saygı, sorun çözme becerileri ve benzeri donanımlarla artırılabilir. Ayrıca bireyin intihar riski taşıdığının saptanması oldukça önemlidir (Eskin, 2014). Çevrede intihar eğilimi olan birinin varlığından şüpheleniliyorsa onunla iletişim kurmaktan çekinilmemelidir. Konuşma esnasında rahat olacağı bir yer tercih edilmeli, konuşurken sözü kesilmemeli, konuşma esnasında dikkat intihar eğilimi olan kişiye verilmelidir. İntihar davranışı asla övülmemelidir. Evet, hayırdan ziyade uzun cevaplar gerektirecek sorular sorulmalıdır. İntihar dışındaki yıkıcı olmayan diğer seçenekleri fark etmesi sağlanmalıdır. İntihar eğilimi olan bireyin profesyonel destek aldığından emin olunmalıdır. Bireyler intihar düşünceleri olduğunu fark ettiğinde bir ruh sağlığı uzmanından yardım istemekten çekinmemelidir. Çünkü tüm yalnızlığa hatta belki toplum dışına itilmişliğe rağmen hayat sonsuz ihtimallerle doludur... Kişi ne olacağını bilemez, bugün kendini oldukça yalnız hisseden birinin ertesi gün hayatının aşkını bulması imkânsız değildir. Tıpkı o güzel şarkıda Müzeyyen Senar'ın da dediği gibi bir ihtimal daha var... Ancak bu ihtimal ölüm olmak zorunda değildir.



YALNIZLIĞIN BİR YORDAYICISI: SOSYAL ANKSİYETE BOZUKLUĞU

ÖZGE ÇANKAYA



Yalnızlığına kaç, dostum!

*Seni büyük adamların gürültüsünden sersemlemiş,
küçüklerin iğneleriyle de delik deşik olmuş görüyorum.*

Seninle nasıl susulacağını pek iyi bilir orman ve kaya.

O sevdiğin ağaca benze yine

sen, o geniş dallıya: sessiz ve dinlercesine sarkar o, denizin üstüne.

Yalnızlığın bittiği yerde, pazar yeri başlar; pazar yerinin başladığı yerdeyse, büyük

oyuncuların gürültüsü ve ağılı sineklerin vızıltısı başlar.

Görüyorum ki ağılı sinekler bitirmiş seni; görüyorum ki kan akıyor deşilmiş bin bir

yerinden ve gururun kızmak dahi istemiyor.

Yalnızlığına kaç! Sen küçük ve acınacak kişilere pek yakın yaşadın. Onların göze

görünmez öçlerinden kaç! Onlar sana karşı öçten başka bir şey değildirler.

(Nietzsche, 2000, s. 54)

Yalnızlık, bireyin arzu ettiği ilişkileri kurmada kendini kişisel olarak yetersiz hissettiğinde ortaya çıkan ve istenilen kişilerarası ilişkiler ile var olan kişilerarası ilişkiler arasında fark yaşandığında hissedilen bir durumdur (Oktan, 2015). Bu durumun yordayıcılarından birisi de sosyal anksiyete bozukluğudur.

Sosyal anksiyete bozukluğu, diğer adıyla sosyal fobi, kişinin tanımadığı insanlarla karşılaştığı, başkalarının özünün üzerinde olabileceği bir ya da birden fazla toplumsal durumdan belirgin ve sürekli bir korku duyması, küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı bir biçimde davranacağından korkması ve anksiyete belirtileri göstermesidir (Binbay & Koyuncu, 2012).

Tanımlamadan anlaşılacağı üzere sosyal kaygı bozukluğuna sahip birey, diğer insanların eleştirilerine, negatif düşüncelerine karşı çok hassastır ve bundan gücü yettiğinde kaçınmaya meyillidir. Sosyal kaygı bozukluğuna sahip bireyler rahatsızlık duydukları durumlarla karşılaştıkları zaman bu durumdan kaçmaya çalışırlar. Kaçamadıkları durumlarda ise fizyolojik olarak yüzlerinde kızarma, kalp çarpıntısı, terleme ve titreme gibi semptomlar oluşmaktadır (Akboğa & Gürkan, 2019).

Sosyal fobi yaşayan bireylerde görülen belirtiler içerisinde en sık olanları, toplum içinde konuşmak (%89,4), başkalarının bulunduğu bir yere girmek (%63,1), yabancılarla birlikte olma (%47,3) şeklinde sıralanmıştır (Sevinçok, 2000; Akt. Haspolat & Kağan, 2017). Tüm bu belirtiler, bireyi yalnızlığa itmekte ve sosyal fobisi olan bireyler için yalnızlığı güvenilir kılmaktadır.

Sosyal fobinin çekirdeğinde başkaları üzerinde olumlu bir izlenim yaratma isteğine karşın bunun sağlayabileceği konusunda belirgin bir güvensizlik vardır. Korkulan sosyal durum ile karşı karşıya gelince doğuştan davranış yatkınlıklarının yanı sıra daha önceki yaşantı ve deneyimlere ait olumsuz düşüncelerin etkilerinin sonucu sosyal fobiklerde mevcut durumla ilgili tehlike algısı oluşturarak bir dizi kabullenme oluşur (Dilbaz, 1997). Bu kabullenmeler, yalnızlık düşüncesine yönelik bilişsel çarpıtmalardan oluşmaktadır. Bu gibi durumlarda birey, yalnızlığa farklı anlamlar yükleyebilmekte yalnızlık kavramına yönelik önyargılı yaklaşım davranış değişikliğine sebep olabilmektedir. Yalnızlığa dair duygu ve düşüncelerin şeffaf, samimi ve gerçekçi ifadesi bu noktada belirleyici olmaktadır.

Süreklilik gösteren sosyal anksiyete bozukluğuna yalnızlık eşlik ettiğinde bireyin çevresi, yakın ilişkileri ve iletişim becerisi de bu durumdan olumsuz yönde etkilenebilmektedir.



Bireyin toplum içinde bulunduğu anda kendini iyi hissetmemesi, iletişim esnasında göz teması kurmaktan kaçması, kalabalık bir ortama sonradan dahil olamaması gibi sebeplerin etkisiyle birey, yakın ilişkilerini sürdürememekte, iletişim sürecinde engellerle karşılaşabilmektedir. Birey, bu durumlarla karşılaştıkça aynı tepkileri verdiğinden olumsuz etki de devam etmekte ve yakın ilişkiler zarar görmekte ya da bitmektedir.

Bu da hem kişisel hem de çevresel faktörlerin yalnızlık ve sosyal anksiyete bozukluğu bağlamındaki kısır döngüyü tetiklediğini göstermektedir.

Birey, yalnızlığının sebebi olarak sosyal anksiyete bozukluğunu kabullenmediğinde gerçek benliğinden uzaklaşabilmekte, kimliğine yabancılaşabilmekte, içsel çatışmalar yaşayabilmekte ve öznel iyi oluşunu koruyamamaktadır. Benlik saygısında meydana gelen bu düşüş yüzünden kendilerini başkalarının yanında değersiz olarak algılayarak toplum içinde hatalı, kötü davranacağı düşüncesi ile sosyal ortamlara dahil olmaktan kaçınırlar (Haspolat & Kağan, 2017). Bu durum, sosyal anksiyete bozukluğuna sahip bireyin yalnızlığı bir seçenek olarak değerlendirmenin aksine bir zorlantı olarak yaşadığını göstermektedir. Engellenme, kaygıyı artırdığından sosyal anksiyete bozukluğu da sıklık ya da düzey açısından artmakta; böylelikle birey baş etme becerisini kullanamamakta, kendini çıkmazda bularak yalnızlık duygusunu yoğun olarak yaşamaktadır.



KAYBEDİLENİN ARDINDAN: YAS VE YALNIZLIK

ASLI EYİ

Ayrılık denildiğinde, doğumdan sonra anne karnından ayrılma, bir nevi bütün ihtiyaçların içinde bulunduğu, sıcak o yuvadan ayrılmak akla gelecektir. Dünyada olmak, ayrılmayı gerektirir ve bir kere doğduktan sonra da hep öyle olacaktır. Ayrılmak iki ucu keskin bıçak. Bir uçta yanından uzaklaşılan ne varsa ona veda etmek, diğer uçta ayrıldıktan sonra bekleyen yeni dünya. Ne tarafa olursa olsun, zor ve ızdıraplı.

Ayrılık, psikoloji alanyazınında kaygı, evsizlik ve özlem gibi kavramlarla açıklanmaktadır. İnsanın anne rahminden ayrılması bir kaybı temsil etmiş, kaybettiği şeyi bulmak ve tamamlamak için onu belki bir ömür kaygı ve özlemle aramıştır. Dünyaya gelmiş olmanın kaygısını ilk olarak “ilk travma” olarak isimlendiren isim Sigmund Freud’dur. İnsanın ilk kaygısını doğarken yaşadığını, bunun sebebinin anneden ayrılmak olduğunu ifade etmektedir. Anneden, güvenli olandan ayrılmanın tekinsizlik hissi yarattığını savunan Freud, tekinsizlik halinin bilinçdışında varlığını sürdürdüğünü ve zaman zaman kendini gösterdiğini belirtmektedir. İnsanın daima içinde taşıdığı bu tekinsizlik ve evsizlik hali insana yersiz ve yurtsuz hissettirecek, o sıcak yurdu aramasına sebep olacaktır (Deniz, 2020).

Bir kere anneden ayrıldıktan sonra, o ilk ayrılık arka planda varlığını sürdürürken ona yaşam boyunca birçok ayrılık eşlik etmektedir. Duygusal ilişkilerdeki ayrılık, işten ayrılmalar, taşınmalar, mezuniyetler ve ölümler olmak üzere birçok ayrılık insan hayatından gelir ve geçer. Hepsi için “geçer” denemez esasında. Ayrılıktan sonra sağlıklı bir yas süreci yaşanmadıysa yas çok uzun süre kişiyle birlikte olabilir. Yaşanamayan yas, muhtelif zamanlarda gün yüzüne çıkmak için zaman kollar.

Yas çalışması, geçmişin geri gelmemesi için bir hediye değerindedir. İncitici geçmişin bir yerlerde daima duruyor olması acı verici anılarla yaşamak anlamına gelmektedir. Yas sayesinde acı verici anılar unutulmamakta ancak geride bırakılmaktadır. Kayıp her zaman insan hayatındadır ve zaman zaman herkesle yolu kesişmektedir. Yas çalışmasına kaybedilen nesneden sonra psikolojik ve fiziksel olarak hayatta kalabilmek için girilmektedir. Kaybedilen şey her neyse kişinin o nesneden kendini ayırması gerekmektedir. Yas, kaybedileni nasıl ele aldığımız ve onu nasıl yaşadığımızla ilgilidir. Kaybedilenin bütün temsilleri yas sürecinde tekrar tekrar ele alınmaktadır. Bu tekrar ele alınmadan sonra benlik (ego) artık özgürdür ve yeni bağlanmalar için hazırdır (Özmen, 2020). Kaybedilen ve yas süreciyle benlikten ayrılan nesneden sonra kişi yeni bağlanma nesneleri bulmak için hazırdır. Diğer bir yandan, kaybedilene ait kimi özelliklerle özdeşim kurulabilir. Kayıp nesne temsiliinin bazı özellikleriyle özdeşim kurmak seçici ve sağlıklı ise yas süreci de sağlıklı şekilde ilerleyecektir (Volkan, 2017).



Eliza Malkhasyan



Sağlıklı yas sürecinden sonra kaybedilenin artık gelecekte var olmayacağı kabul edilir. Kayıp nesne “geleceksiz”dir ve hep öyle kalacaktır. Onunla ilgili bütün anılar geçmiştir ve gelecekte olabilecek yeni anılar yoktur (Volkan, 2017). Gidenin ardından kişiye kalan ise kayba dair içselleştirilmiş özellikler ve yalnızlıktır. Yalnızlık, zaman zaman yaşamı tehdit eden bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin ihtiyaç duyduğu ilişkilerin olmamasından kaynaklanan yalnızlık, duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bireyin çevresindeki sosyal ilişkilerin azlığı ya da yokluğu sosyal yalnızlık olarak tanımlanmaktadır. Sosyal yalnızlık, ortak ilgilere sahip bir grubun içinde bulunmama ve tatmin edici bir sosyal çevreye sahip olamamaktan kaynaklanmaktadır. Duygusal yalnızlık ise, yakın duygusal bir ilişkinin olmaması ya da bu ilişkinin kaybedilmesi olarak tanımlanmaktadır. Yakın ilişkinin kaybedilmesi diğer insanlarla ilişki kurma konusunda geri çekilmeye yol açmaktadır. İnsanlarla içten ve yakın ilişkilerin kurulamaması şeklinde olan bu geri çekilme, kaybedilen nesnenin yas sürecinin doğru şekilde geçirilmesiyle yerini yeni bağlanma ilişkilerine bırakabilmektedir (Karakuş, 2012).

Yas tepkisi kaybedilen nesnenin ardından beklenen bir durumdur. Yas tepkileri ve bu tepkilerin şiddeti kişiden kişiye değişse de sevilen nesnenin kaybından sonra bazı şeylerin aynı olmayacağı açıktır. Sağlıklı bir yas sürecinden sonra yeniden yapılandırılan yaşam, yeni ilişkiler kurmaya uygun hale gelecektir (Bildik, 2013).

Kayıp ne tür bir kayıp olursa olsun, geride kalan olmak bazen zorlayıcı olabilir. Kaybedilen nesnenin ardından tutulan sağlıklı yasla birlikte hayata devam edilebilir, yeniden bazı şeylere bağlanılabilir hale gelir. Yasın komplike bir hal alması ya da süregelen duruma gelmesi başka bir yazının konusu olduğu için, bu yazıyı konuya uygun bir şiirle bitirmek uygun görülmüştür.

*Günler öylece kendi kendine geçsin diye
Bir camın arkasında durdum
Bana dokunmasın hiçbir şey
Hiçbir şey yarama merhem olmasın
İyileşecekse hiçbir şeysiz iyileşsin diye
Bir camın arkasında durup
Akan hayata ve zamana baktım.*

Birhan Keskin



BİRLİKTE AMA YALNIZ İKİ YABANCIYIZ

MERVE YÜKSEK

“Sevgi yalnız belli bir insana bağlılık değildir; bir tutumdur; kişinin yalnız bir sevgi nesnesine değil, bütünüyle dünyaya bağlılığını gösteren bir kişilik yapısıdır. Kişi yalnız bir tek insanı seviyor, başka her şeye karşı ilgisiz kalıyorsa, sevgisi sevgi değil, birlikte yaşamaya bağlılık ya da yaygınlaştırılmış bir bencilliktir.”

Erich Fromm

Yalnızlık çoğunlukla insana acı içinde hissettiren ve insanı korkutan bir durumdur. İnsanlar yalnızlıkla karşı karşıya kaldıklarında bundan kaçınmak için birçok yola başvurmaktadırlar. Weiss (1973) yalnızlığı; kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmaması durumuna kişinin verdiği tepkidir, şeklinde ifade etmiştir (akt; Turan, 2010). Bu bağlamda yalnızlık sadece yakın ilişkiler kuramama durumunda değil, kişilerarası ilişkilerde yakınlık ihtiyacı karşılanmadığında da ortaya çıkan bir durum olarak görülmektedir. Romantik ilişki içerisindeki bireyler, ilişkilerinde bekledikleri yakınlık ve sevgiyi bulamadıklarında bir birliktelik içerisinde olmalarına rağmen yalnız hisseden iki yabancıya mı dönüşmektedir?

Aşk insanlığın başlangıcından beri ilgi çekici bir konu olmuş ve birçok bilim dalı tarafından incelenmiştir. Lee'nin (1974, 1988) aşk biçimleri kuramı da bu alanda yapılan önemli çalışmalardan biri olarak görülmektedir. Bu kuramda aşk doğadaki üç temel renk (kırmızı, mavi, sarı) üzerinden belirlenmektedir. Üç temel aşk biçiminden biri tutkulu aşktır (kırmızı), bu aşkta ideal fizik ve güzellik arayışı belirgindir. Gücünü fiziksel çekim ve cinsellikten alır, bireyler birbirleriyle iletişime açıktır, birbirleriyle yakın ilişki kurarlar, birbirlerine karşı sevecendirler ve ilişki için riskleri göze alırlar. Temel güdüsü güvenli bağlanma ve yakınlıktır. Bir diğer aşk biçimi ise oyun gibi aşktır (sarı), bu aşkın temel güdüsünü ise eğlence oluşturmaktadır. Cinsel haz ve heyecan arayışı yüksektir, hazzın kendisini eğlence oluşturur. Çok eşlilik söz konusu olabilir, aldatma oyuna dahil edilebilir ve genellikle bu aşklar kısa sürer. Diğer temel aşk biçimi ise arkadaşça aşktır (mavi), bu aşkta zaman içerisinde gelişmektedir ve temellerini ortaklaşma, ilgi ve tutkudan alır. Bu aşkta bireyler birbirlerini gözetiyor olmayı, benzer özelliklere sahip olmayı, ortak paylaşımlarla beraber artan tutkuyu ön planda tutmaktadırlar.

Üç temel aşk biçiminden birinin bir diğeri ile birleşmesi sonucu ara ya da ikincil aşk biçimleri oluşmaktadır. Mantıklı aşk (yeşil), arkadaşça aşk ve oyun gibi aşkın birleşimiyle oluşur. Bu aşkta denklik arayışı vardır, bireyler ırk, sınıf, eğitim, gelecek güvencesi gibi kategoriler oluşturup bunlarda denk olmayı hedeflerler. Sahiplenici aşk (turuncu), tutkulu aşk ve oyun gibi aşkın birleşiminden oluşur, bağımlı aşk olarak da tanımlanır, patolojik olarak da görülmektedir.



Bu aşkta baskın bir kıskançlık, güvensizlik ve kaybetme korkusu görülür. Sevgi ve ilgiye doyumsuzluk vardır, kişiler kolaylıkla ilişkiyi bitirme adımı atamaz, ilişki bitiminde ise ayrılığın etkisinden uzun süre sıyrılamazlar. Son olarak özgeci aşk (mor) ise tutkulu aşk ile arkadaşça aşkın bileşimidir. Bu biçimde âşık bağışlayıcı ve destekleyicidir. Partnerin kusurları ve ilişki sorunları görmezden gelir. Kişinin kendinden fedakârlık yapması, kendinden vermesi vardır. Biz olgusunun içinde ben algısı kaybolabilir (akt; Gökçe Türk ve Demirli Yıldız, 2017).

Romantik ilişkiler bireylerin olumlu duygular yaşamasında oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte partnerler arasında ilişkiye dair inançlarda ve beklentilerde, yaşanılanlara yüklenen anlamlarda, ideal ilişkiye yönelik düşüncelerde farklılıklar olması ve bu farklılıkların uyum ve tamamlayıcılık ile çözülmemesi ilişkilerde olumsuz duyguların da yaşanmasına sebep olmaktadır. İlk bakışta kişinin paylaşımda bulunabileceği, yakınlık kurduğu biriyle bir ilişkiye sahip olmasının onu yalnızlıktan koruyacağı düşünülebilir ancak bu her zaman, her ilişkide geçerli bir durum değildir. Partnerlerin aşk biçimleri birbirleriyle uyumsuz olduğunda bireyler ortak sorunlara odaklanamamakta, sorunlara

farklı açılardan yaklaşmakta ve birbirlerini kendi yükledikleri anlamlara göre değerlendirmeye başlamaktadır. Aşk biçimleri arasındaki uyumsuzluk ve partnerler arasındaki farklılaşma bireylere yalnızlık duygusu yaşatabilmektedir. Bireyler ilişkiden nicel ve nitel beklentilerini karşılayamadıklarında, ilişkilerinden doyum alamadıklarında, ilişkide yakınlık, içtenlik ve duygusallık bulamadıklarında daha yüksek ölçüde bir yalnızlık deneyimleyebilmektedir. Bu yalnızlık bireylerde mutsuzluk, öfke, stres gibi duygulara sebep olabilmekte, bazen bunlara depresyon ve anksiyete eşlik etmektedir. Özetle romantik ilişkiler yalnızlıkla başa çıkmada güçlü bir yol olarak görülmelerine rağmen bazı durumlarda yalnızlığı daha da arttıran bir etkiye sahip olabilmektedirler (Gökçe Türk ve Demirli Yıldız, 2017).



Gökçe Türk ve Demirli Yıldız'ın (2017) aşk biçimleri ve yalnızlık ilişkisinin incelendiği araştırmaları tutkulu aşkın doyumunu arttıran ve algılanan yalnızlığı azaltan bir yapısının olduğunu göstermekte; bunun yanı sıra sahiplenici aşk ve oyun gibi aşkın ise algılanan yalnızlığı arttıran bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte özgeci aşk ve arkadaşça aşk biçimlerinin ilişki doyumunu arttırdığı gözlenmiştir. Ancak sadece aşk biçimleri üzerinden yalnızlığı incelemek sınırlı bir bakış açısı getirmektedir, her ne kadar aşk biçimleri ilişkide büyük bir role sahip olsa da yalnızlık tek bir faktörle açıklanmayacak kadar karmaşık bir yapıya sahiptir.

İlişki içerisinde algılanan yalnızlıkta bir diğer önemli faktör de bireylerin bağlanma stilleri olarak görülmektedir. Bağlanma stilleri, ilk öznel yaşantılar ve algılar başladığı dönemden itibaren gelişmeye başlar. Bağlanma ilişkilerinin zayıf olması, bireylerin bir problem karşısında bile yardım istememelerine ve ilişkilerde yakınlık kuramamalarına sebep olmakta bu da ilişki içerisindeki yalnızlık hissini arttırmaktadır. Güvenli bağlananlar, ilişkide hem kendi hem de karşısındaki için olumlu görüşe sahiptir, kendilerini sevmeye değer görür ve başkaları tarafından kabul edilmişlik hissederler. Araştırmalar yalnızca güvenli bağlanmanın ilişkide algılanan yalnızlığı azalttığını, geri kalan bağlanma stillerinin ise algılanan yalnızlığı arttırdığını göstermektedir (Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Karakuş, 2012).

Kişiler yaşadıkları durumları çarpıtarak da kendilerini yalnız hissedebilmekte ya da yalnızlaştırabilmektedir. Bu bağlamda bireyler eğer benlik algılarına yönelik olumsuz tutum, kendini değersiz görme, kendini affetmeme gibi yönelimlere sahipse ilişkilerinin dinamiklerinden bağımsız olarak da ilişki içerisinde kendilerini yalnız hissetmektedirler Tüm bunlarla ek olarak ilişki içerisinde algılanan yalnızlık; benlik saygısı, geçmiş yaşantılar, utangaçlık, kültür gibi birçok farklı değişken tarafından dahi etkilenebilmektedir. (Aydemir ve Bayram, 2016). Bireyler kimi zaman yaşadıkları yalnızlık hissini kolaylıkla fark edemezken kimi zaman ise bu yalnızlığı hissetmelerine rağmen ilişkiyi sürdürmeyi seçebilmektedirler. Romantik ilişkiyi devam ettirmek kişilerin ilişkilerine karşı geliştirdikleri bağlanım ile doğrudan ilgilidir. Bağlanım, bireyin ilişkiyi sürdürmeye duyduğu istek ya da psikolojik olarak ilişkisine bağlı olma durumu olarak tanımlanabilir.

Rusbult (1980) ilişkideki doyum ve bağlanımın birbirinden farklı olduğunu ifade etmektedir. Doyum ilişkide “ben bu ilişkide mutlu muyum?” sorusu ile ilişkilidir ancak bağlanım “ben bu ilişkiyi sürdürmeli miyim?” sorusu ile ilişkilidir. Bireylerin yaşadıkları yalnızlık hissi ile ilişkiye dair düşük doyum yaşayabilirler ancak buna rağmen ilişkilerini sürdürmeleri başka birçok faktör ile ilişkili olabilmektedir. Johnson’ın (1973) modeline göre ilişkilerdeki bağlanımın 3 boyutu vardır; kişisel (partnerin ve ilişkinin çekiciliği), ahlaksal (kişinin dini inançları ve değerlerinin ilişkinin sürdürülmesine etkisi) ve yapısal var olan ilişkiye yapılan yatırımlar ve bu ilişki dışındaki seçenekler). Levinger’in (1965) geliştirdiği modele göre evlilik ilişkilerinin sürdürülmesi 3 temel faktörden etkilenmektedir; mevcut ilişkinin çekiciliği, seçeneklerin çekiciliği ve engeller. İlişkideki cinsel doyumlar, arkadaşlık, olası yeni ilişki seçenekleri ve bunların çekicilik düzeyleri, yaşanacak maddi kayıplar, evliliğin sürekliliği ile ilgili dini inanışlar, ahlaki değerler, ilişkiye yapılan yatırımlar ilişkileri gibi faktörler bireylerin ilişkilerini bitirme/sürdürme kararında etkili olmaktadır. Bu doğrultuda ilişkiye olan doyum ve yatırım artarsa, dış seçenekler daha olumsuz değerlendirilirse ilişkiye olan bağlanımın da artacağı ifade edilmektedir (akt; Okutan ve Büyükşahin-Sunal, 2010).

BİRLİKTE AMA YALNIZ İKİ YABANCIYIZ

İlişkiyi devam ettirmede bir diğer önemli faktör de romantik ilişkilerde kadın ve erkek rollerine karşı kalıp yargılar olarak görülmektedir. Bu kalıp yargılar, toplumsal cinsiyet rollerinden doğrudan etkilenmektedir. Geleneksel cinsiyet rollerine göre erkeğin etken ve karar verici olması; kadının ise edilgen ve kabul edici olması ilişkinin sürdürülmesindeki kararları etkilemektedir (Okutan ve Büyükşahin-Sunal, 2010). Bu bağlamda kalıp yargılara sahip olma, ilişkide karar verici rolüne sahip olamama, ilişki dair gelecek yönelimleri, toplumsal değerler ve toplum baskısı gibi faktörlerde ilişkide bağlanım ile ilişkili olarak görülmekte ve bu sebeplerden ötürü de bireyler ilişkiyi sürdürme yolunu seçebilmektedir. Sonuç olarak bireylere birçok olumlu duyguyu yaşatma potansiyeli taşıyan ve bireylerin yaşadığı yalnızlık hislerini gidermede olumlu rol oynayabilecek romantik ilişkiler; kimi zaman sanılanın aksine bireylerin ilişki içerisinde daha da yalnız hissetmesi riskini de beraberinde getirebilmektedir. Aşk stilleri, bağlanma biçimleri, partnerler arası uyumsuzluk ve bunlarla beraber kişilerin kimliklerini oluşturan diğer faktörlerin etkisi, tarafların romantik bir birlikteliğin içinde “birlikte ama yalnız olan iki yabancıya” dönüşmelerine sebep olabilmektedir.



KAYNAKÇA

4- Yalnızlık 2.0- Mustafa ÇİFTÇİ

- Balcı, Ş., & Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma, 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı Erişim Adresi: <http://acikerisim.ticaret.edu.tr/xmlui/handle/11467/1598> Erişim Tarihi: 24.01.2021
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 88-107.
- Türkel, Z. (2018). *Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yayınlanmış yüksek lisans tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. (2017). Erişim Adresi: https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_web.pdf Erişim Tarihi: 24.01.2021
- We Are Social, (2020). Erişim Adresi: <https://wearesocial.com/blog/2020/10/social-media-users-pass-the-4-billion-mark-as-global-adoption-soars> Erişim Tarihi: 24.02.2021
- We Are Social, (2020). Erişim Adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey> Erişim Tarihi: 24.02.2021

6- Yalnızken İyi Miyiz? - Ayşe DOĞAN

- Alabucak, E. (2019). *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Çelikbaş, B.(2020). *Yalnızlığa çok boyutlu yaklaşım: Yalnızlık ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Derdiyok, E. B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve alkol kullanımları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Erpay, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Galioğlu, C. (2014). *Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Geçtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1998). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Güler E. (2017). *Beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karakuş, M.(2019). *Sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kanık, O. V. (2016). *Bütün Şiirleri*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Kızılgeçit, M. (2011). *Yalnızlık umutsuzluk ve dindarlık ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Özer, Ö. (2019). *Öznel iyi oluşu artırma programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Seçim, Ö., Alpar, Ö., Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde yapılan bir ampirik araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- World Health Organization (WHO) Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. (2004). *A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. Erişim adresi:https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf
- Yalom, I. (2000). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2013). *Kişilik Kuramları* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yüksel, R. (2015). *Hemşirelik öğrencilerinde yalnızlık ile reddedilme duyarlılığı ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

11- Bu Yalnızlıkta Bir Yanlılık Var- Büşra TUNÇ

- Avan, O. ve Çakmak S. (2020). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, tek başlılık ve benlik saygısı ilişkisi. *Anadolu Türk Eğitim Dergisi*, 2 (1), 19-35.
- Erol, Z. (2018). *Yalnızlık psikolojisi*. Timaş Yayınları: İstanbul.
- London, R. ve Ingram, D. (2018). Social isolation in middle school. *School Community Journal*, 28(1), 107-127.
- Zavaleta, D., Samuel, K. ve Mills, C. T. (2017). Measures of social isolation. *Social Indicators Research*, 131(1), 367-391.

13- Bir İhtimal Daha Var... - Gül DEMİRDELEN

- Eskin, M.(2014). *İntihar açıklama değerlendirme tedavi ve önleme* (1. Basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Erol, Z.(2018). *Yalnızlık psikolojisi duygusal ihmal ve kronik yalnızlık* (1. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Yahyaoğlu, R.(2019). *Yalnızlık Psikolojisi* (8. Baskı). İstanbul: Hayat Yayın Grubu.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık başatma yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5-11).
- Durak Batıgün, A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri yaşamı sürdürme nedenleri yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.
- Durak Batıgün, A. (2005). İntihar olasılığı: yaşam sürdürme nedenleri umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 29-39.
- Türk Psikologlar Derneği Travma, Afet ve Kriz Birimi. (28 Aralık 2019). *İntiharı Önlemek için Herkese Düşen Görevler Var*. 13 Ocak 2021. <https://www.psikolog.org.tr/tr/blog/www/intihari-onlemek-icin-herkese-dusen-gorevler-var-x229>.
- BBC News Türkçe. (10 Eylül 2019). *10 Eylül Dünya İntiharı Önleme Günü: İntiharı düşünen biriyle nasıl konuşmalısınız?*. 13 Ocak 2021. <https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-49643428>

15- Yalnızlığın Bir Yordayıcısı: Sosyal Anksiyete Bozukluğu- Özge ÇANKAYA

- Akboğa, Ö. F., & Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Binbay, Z., & Koyuncu, A. (2012). Sosyal anksiyete bozukluğu ve duygudurum bozuklukları birlikteliği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(4), 1-13.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal Fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Haspolat, N. K., & Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı Ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Nietzsche, F. W. (2000). *Böyle Buyurdu Zerdüşt*. (A. T. Oflazoğlu, Çev.) İstanbul: Cem Yayınevi.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemleri internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.

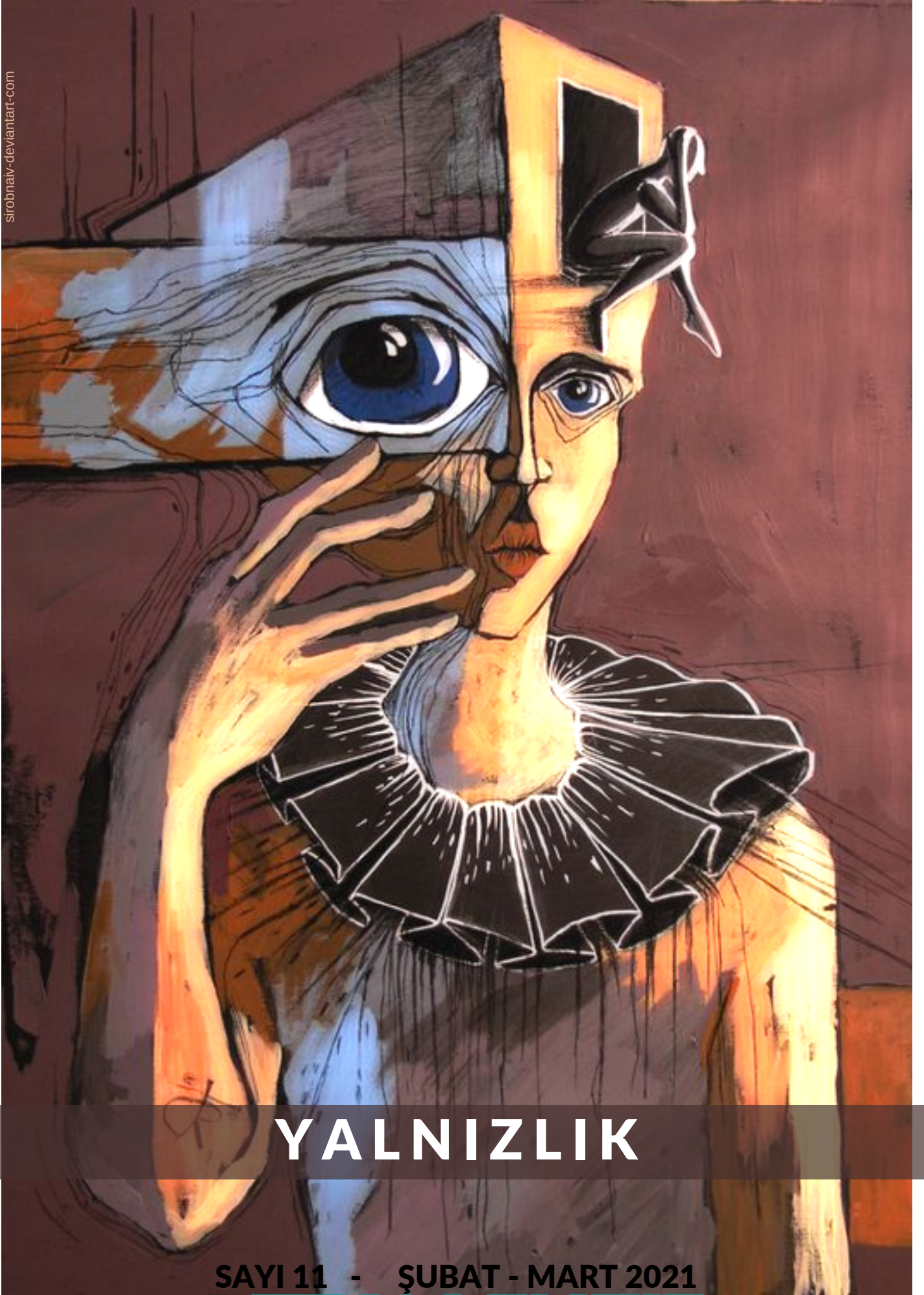
17- Kaybedilenin Ardından: Yas ve Yalnızlık- Ashi EYİ

- Deniz, F. (2020). Modern ve sufi psikolojide doğum travması: ilksel birlik ve ayrılık. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Özmen, E. (2020). *Vazgeçemediklerinin toplamıdır insan: Yas, melankoli, depresyon*. İstanbul: İletişim Yayınları
- Volkan, V. (2017). Süreğen yas tutan bireyler ve toplumlar: bağlantı nesneleri ve ulusal anıtlar. Kızıl, E.T. (Ed.), *Yürekten Kırk Mum Bireysel ve Toplumsal Yas* (77-104). İstanbul: Pinhan Yayıncılık
- Bildik, T. (2013). Ölüm, kayıp, yas ve patolojik yas. *Ege Tıp Dergisi*, 52(4), 223-229.

20- Birlikte Ama Yalnız İki Yabancıyız- Merve YÜKSEK

- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 1(3), 145-166.

- Aydemir, M., & Bayram, N. (2016). *Yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevmeye değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35(1), 81-88.
- Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin ilişki inançlarının cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarına göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170), 372-383.
- Gökçe Türk, E, Demirli Yıldız, A. (2017). Aşk biçimleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 97-109.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society & Social Work*, 23(2), 33-46.
- Okutan, N., & Büyüksahin-Sunal, A. (2010). Romantik ilişkilerde bağlanım: Dindarlık algısı ve romantik ilişkilerle ilgili kalıp yargılar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 80-88.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.



YALNIZLIK

SAYI 11 - ŞUBAT - MART 2021

PSIKOLEKTİF
DERGİSİ