



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ

Yalnızlık: Bir Çözüm Yolu Olarak Empatik Dinleme

Dr. Öğr. Üyesi Fikret YILMAZ



T.C.
KÜLTÜR VE TURİZM BAKANLIĞI
ATATÜRK KÜLTÜR, DİL VE TARİH YÜKSEK KURUMU

TÜRK DİL KURUMU



Hakkımızda

Yayınlar

B

“kalabalık yalnızlık”

2024 Yılıın Kelimesi/Kavramı: “Kalabalık Yalnızlık”

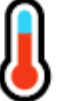
23 Aralık 2024 / Kategori / Haber Belgeliği

Türk Dil Kurumu 2024 yılının kelimesini “**kalabalık yalnızlık**” olarak açıkladı. Ankara Üniversitesi İletişim Araştırmaları ve Uygulamaları Merkezi (İLAUM) iş birliğiyle, alanında uzman isimlerden oluşan Değerlendirme Kurulu tarafından belirlenen 7 kelime/kavram Türk Dil Kurumu internet sitesinde halk oylamasına sunulmuştu.

Oylamaya değer bulunan kelimeler “kalabalık yalnızlık”, “merhamet”, “yabancılaşma”, “algoritma”, “yozlaşma”, “yapay zekâ” ve “dijital yorgunluk” olarak belirlenmişti.

Yaklaşık 1 milyon kişinin katıldığı halk oylamasında “2024 Yılıın Kelimesi/Kavramı” olarak “**kalabalık yalnızlık**” kavramının seçildiği açıklandı.

1. Küresel Bir Tehdit (Birleşmiş Milletler verilerine göre)

-  Gelir eşitsizliği
-  İklim değişikliği
-  Yalnızlık



2. Olası Nedenler (Yalnızlık Artışının Toplumsal Dinamikleri)

-  İlişkilerde yüzeyselleşme
-  Hayatın hızlanması
-  Bencilleşme (Bireyselleşme ile karıştırılıyor)

Yalnızlığın nedeni nedir?

- İnsan ilişkilerinde yüzeysellik hakim olmaya başladı.
- Derin dostluklar yok, ilişkiler tüketime dönüştü.
- Modernizm ve kapitalizm, sadece ekonomiyi değil, insan ilişkilerini de tüketime tabi tuttu.
- "Olmuyorsa bırak" anlayışı, derinlikli ilişkileri değersizleştirdi.
- İkinci neden, hayatın hızlanması.
- İnsanlar zaman fakiri hâline geldi.



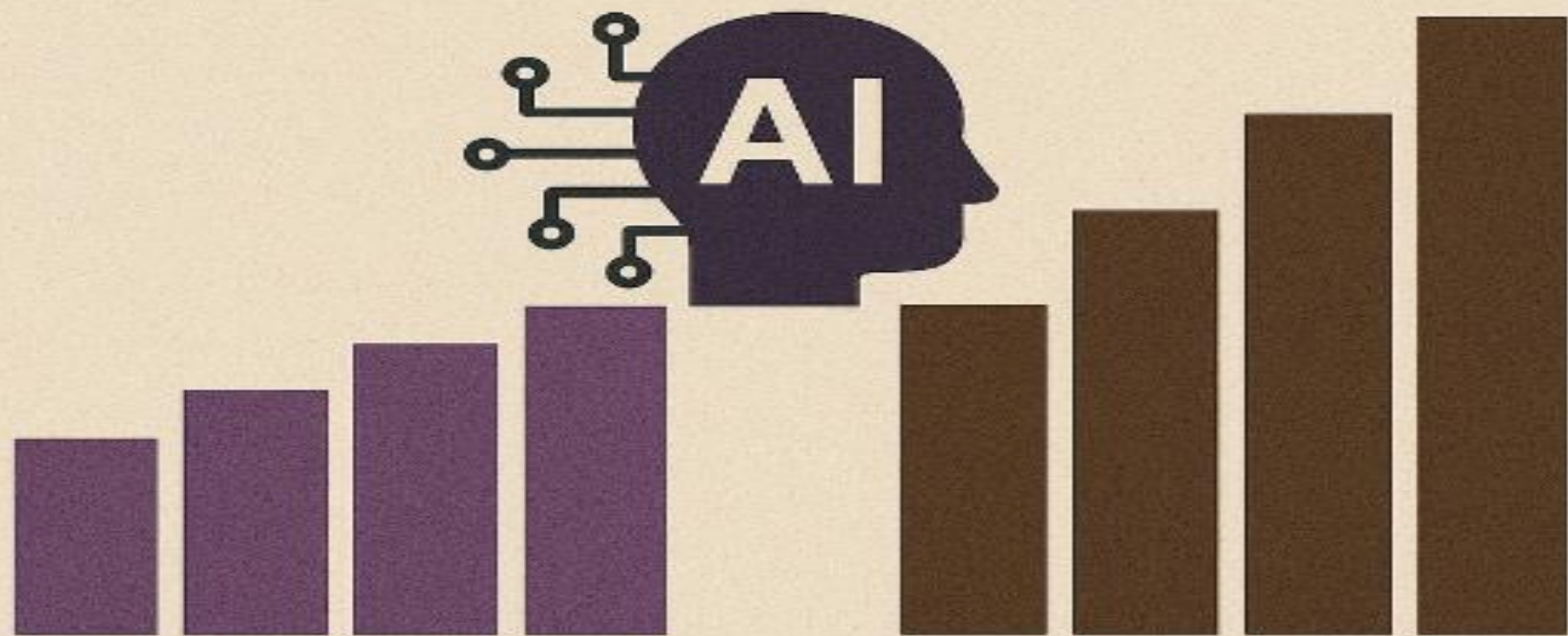
- İlişki kurmak, duygusal paylaşım zaman istiyor ama kimsenin zamanı yok.
Üçüncüsü ise bireyselleşmenin bencilleşme ile karıştırılması.
- Gerçek bireyselleşme, “**ben kalarak biz olmak**”tır. Yani benliğini kaybetmeden toplumsal uyumu sağlamak gerekir.
- Prof. Dr. Nevzat Tarhan
- Üsküdar Üniversitesi’nde 4 yıldır *Yalnızlık* temalı sempozyumlar düzenleniyor.

Tarhan'dan Alıntı:

- "Ben kalarak biz olmak gerekir. Ama şimdi 'Görünüyorum, öyleyse varım' çağı yaşıyor."
- Bu da “**onay bağımlılığı**” dediğimiz psikolojik duruma yol açıyor.
- Kişi sosyal medya üzerinden beğeni almadığında kendini kötü hissediyor, krize giriyor.

**İLETİŞİM
ARTIYOR**

**YALNIZLIK
DA ARTIYOR**



YAPAY ZEKA DİJİTALLEŞME



Bağımlılık

Bir nesneye, kişiye ya da davranışa karşı kontrolsüz bir ihtiyaç geliştirme durumu.

Zorlayıcı tekrar, haz arayışı, kontrol kaybı

Yalnızlık

Bireyin sosyal ilişkilerinin sayısal ya da duygusal olarak yetersiz olduğunu hissettiği öznel durum.

Sosyal boşluk, duygusal eksiklik, anlaşılmama

Bağımlılık

- **Bağımlılık**, bir davranış kalıbıdır.

Yalnızlık

- **Yalnızlık**, bir duygu durumudur.

BAĞIMLILIK VE YALNIZLIK



BAĞIMLILIK



YALNIZLIK

Tanım

Bir nesneye, kişiye ya da davranışa karşı kontrolsüz bir ihtiyaç

Tanım

Yetersiz sosyal ilişkilere sahip olma hissi

Anahtar Unsurlar

Zorlayıcı tekrar, haz arayışı, kontrol kaybı

Anahtar Unsurlar

Sosyal boşluk, duygusal eksiklik, anlaşılmama

Etkileşim



Bağımlılık yalnızlığı artırabilir; yalnızlık, bağımlılığa yol açabilir

SANAL ALEM



GERÇEK DÜNYA





- **Çevrimiçi ortamda** çok sayıda arkadaşına veya takipçiye sahip **olmak bile**, insanların kendilerini **yalnız ve sosyal olarak dışlanmış hissetmelerini engelleyememektedir.**

Yalnızlık Artık Salt Bir Duygu Değildir!

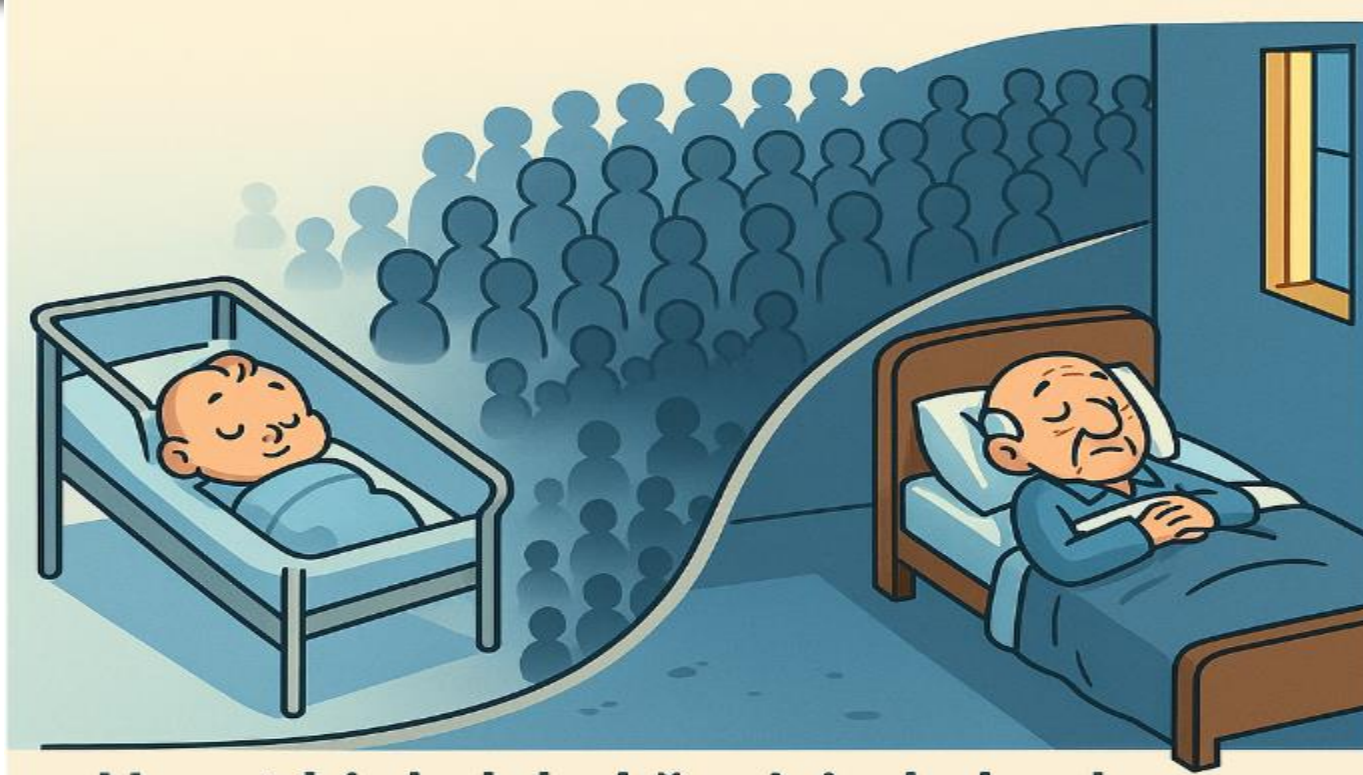
Günümüzde yalnızlık, bireysel bir içsel hissiyatın ötesine geçerek toplumsal bir **olgu** hâline gelmiştir.



Modern yaşam tarzı, bireyleri kalabalıklar içinde bile yalnız hissetmeye yönelten yapılar üretmektedir.



•“Doğarken
yalnız doğar,
ölürken yalnız
ölürüz!”



**Hayat bir kalabalığın içinde başlar,
yalnızlığın sessizliğinde biter.**

**★ Doğarken yalnız doğar, ölürken
yalnız ölürüz!**

Dijital teknoloji ve yapay zekâ, sosyal ilişkileri doğasını çift yönlü olarak etkiletmeye sele

DAHA GÜÇLÜ AĞLAR KURMA

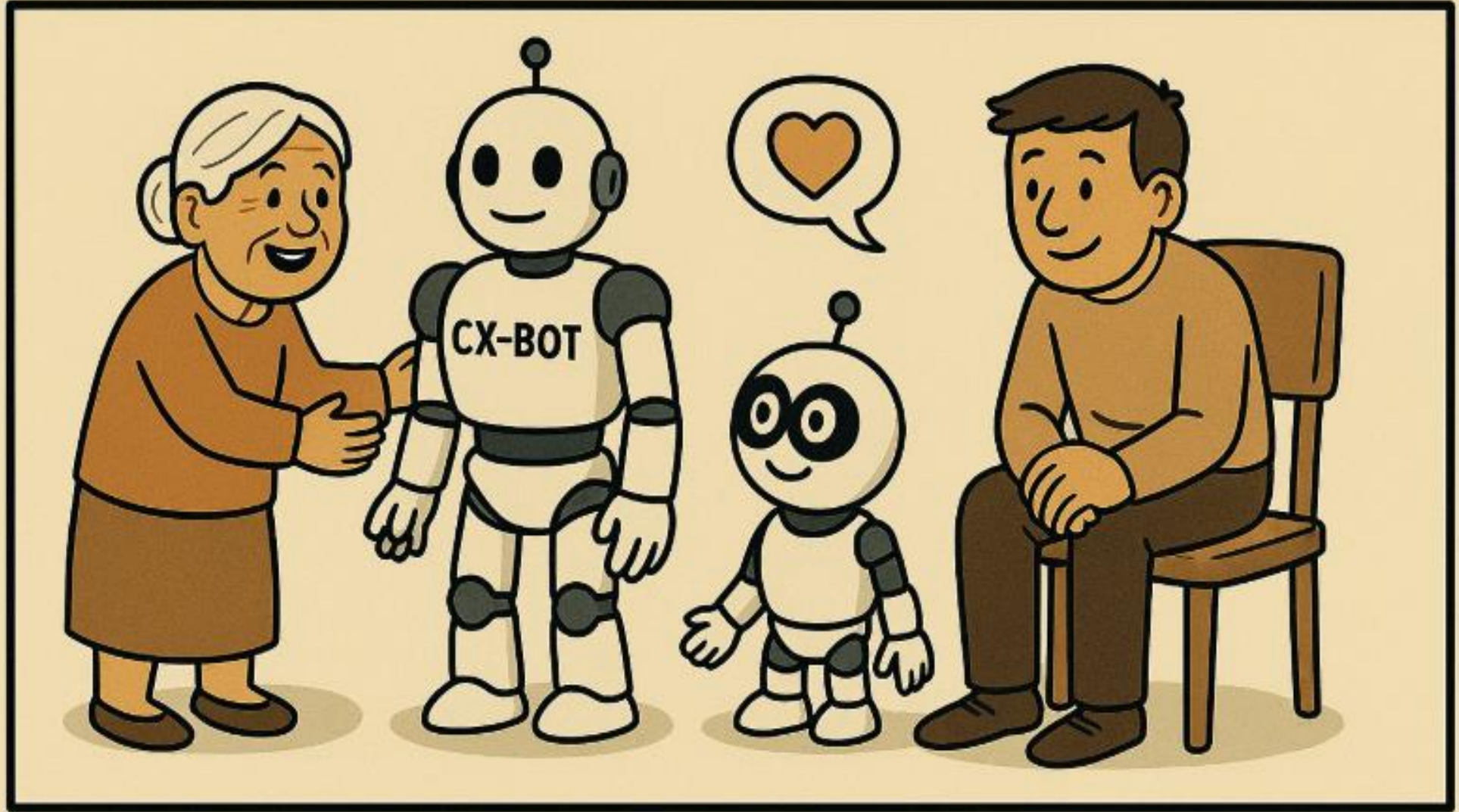


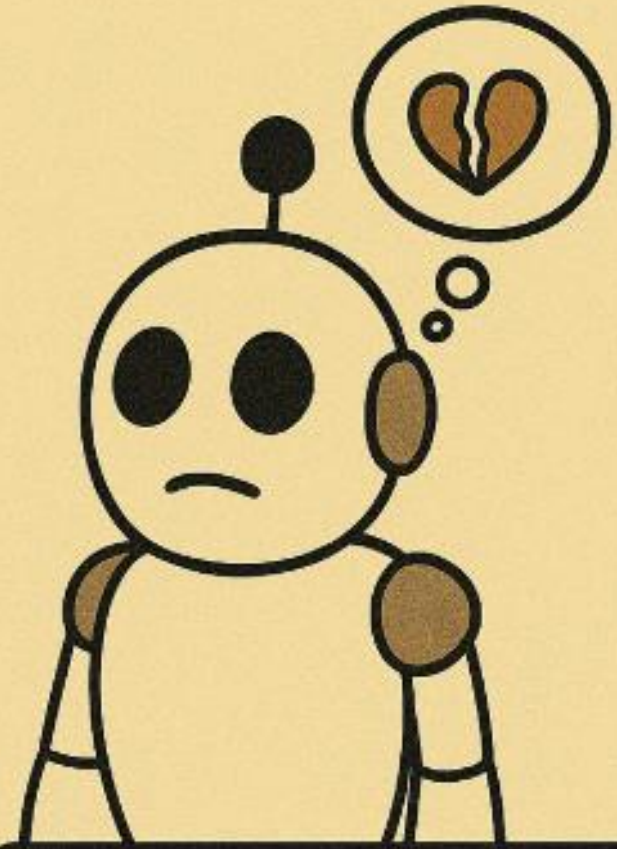
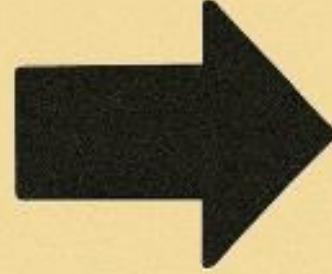
YALNIZLIK



- Japonya gibi ileri derecede dijitalleşmiş toplumlarda, **yaşlı nüfustaki kronik yalnızlıkla başa çıkmak için** bakıcı robotlar ve etkileşimli “arkadaş” robotlar (x-bot’lar) geliştirilmektedir.

Yapay zekâ tabanlı sistemler de giderek sosyal etkileşimlerin bir parçası haline gelmektedir





Empatik etkileşim
ve karşılıklı
duygusal anlayış

Sosyal bağdan
yoksun

- “Artık hem anne-babalar hem de çocuklar, *telefonların esiri olarak hiç konuşmadan bir aile yemeği* yiyebiliyorlar. *Sanal ve soyut kimliğimiz, başkalarının karşında hazır bulunan neşeli ve empati yapabilen kimliğimizin önüne* geçiyor. İnsan sıcaklığı ve muhabbet etmek artık değer görmüyor” diyen Turkle, *sosyal medyadaki anonimliğin kindar bir ruhu* serbest bıraktığını da söylüyor.





“birlikteyken bile başka yerde olma”

- Örneğin, bir arkadaş buluşmasında sohbet esnasında telefonunu kontrol eden bir kişi fiziksel olarak orada olsa bile zihnen başka bir yerdedir; **bu bölünmüş dikkat hâli, sağlıklı ve empatik iletişim kurma kapasitesini zayıflatır.**
- Sonuç olarak, **dijital cihazlarla sürekli meşgul olma, insanlar arasındaki konuşmaların derinliğini azaltarak** bireylerin kendilerini sosyal bir ortamda bile yalnız hissetmelerine yol açabilmektedir.

BİRLİKTEYKEN BİLE BAŞKA YERDE OLMAK

BİRLİKTE



Empatik bağ

BAŞKA YERDE



Dikkatin
bölünmesi

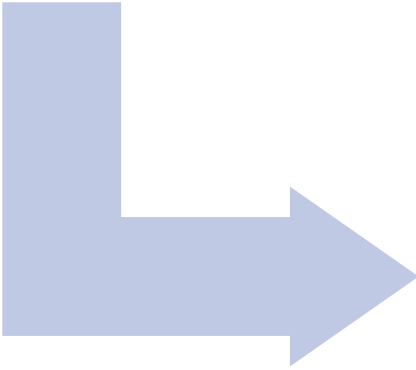
Yalnızlık hissi

- Ayrıca, çevrimiçi iletişimde **beden dili ve ses tonu** gibi önemli ipuçları eksik olduğundan, duygusal içerikli mesajlar yanlış anlaşılmaya açıktır.
- Bu da uzun vadede **yabancılaşma ve yalnızlık hissini artıran** bir etkidir.

Yalnızlık: Fiziksel mi, Varoluşsal mı?

Fiziksel yalnızlık:

- Bireyin çevresinde başka insanların olmaması durumudur.



Varoluşsal yalnızlık:

- Kişinin, kalabalıklar içinde bile anlamlı bir bağ kuramaması sonucu hissettiği derin boşluk ve kopuştur.

Yalnızlık, Aidiyet Eksikliğiyle Bağlantılıdır



Yalnızlık, bireyin güvenilir ve anlamlı ilişkiler kuramaması sonucu ortaya çıkan bir **aidiyet yoksunluğudur**.

YALNIZLIĞIN SAĞLIK TEHDİTLERİ



DSÖ yalnızlığı küresel bir sağlık tehdidi ilan etmiştir

SOSYAL İZOLASYON = 15 ADET SIGARA



%30 kalp hastalığı veya inme



%50 demans

YALNIZLIĞIN DİĞER RİSKLERİ

Hipertansiyon
Obezite
Diyabet
Bağışıklık zayıflığı



Fiziksel işlevlerde
düşüş ve ölüm
oranlarında artış



Toplumsal yansımalar



Toplumsal bağların zayıflaması,
sosyal bütünleşme dinamiklerinde
aksamalara işaret eder;

Eğitimsel riskler

Ergenlikte okullarda
yalnız gençler
üniversiteyi
tamamlama ihtimali
azalır



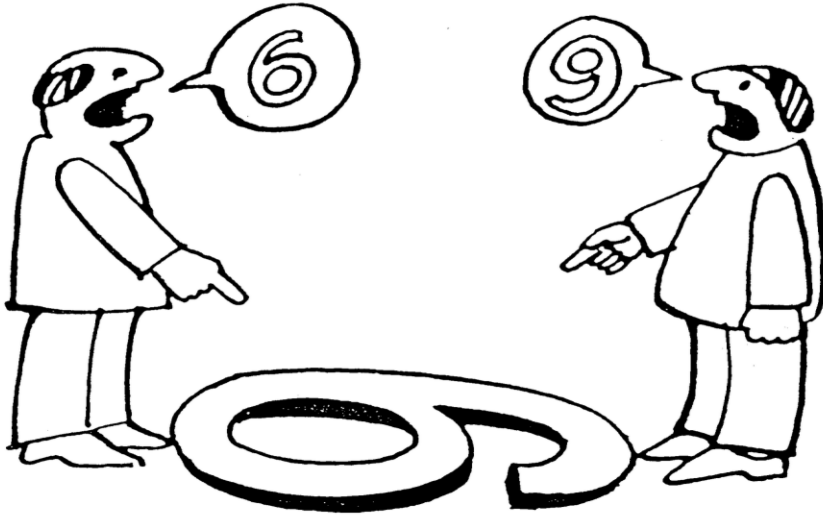


Gerçek Varlık: Dinlemektir

- Dinlemek, yalnızca sosyal bir beceri değil; **derin bir bilinç göstergesidir.**
- Gerçek güç, her yerde konuşmakta değil; **gerektiğinde susabilmektedir.**
- Yargılamadan**, söz kesmeden, cevap hazırlamadan dinlemek, nadir ama değerli bir yetenektir.
- Gerçek dinleme, ego sustuğunda başlar.**
- Sessizlik**, bakış ve duruşla “**Sen önemlisin**” mesajı verilir.
- Epiktetos: “İki kulağımız ve bir ağızımız var. İki katı dinleyip yarısı kadar konuşmalıyız.”**

Empatik dinleme

- Empatinin sözlük anlamı, kendini karşındakinin yerine koymaktır.
- Can kulağı ile **dinlemek**



EMPATİK DİNLEME



Etimolojik
duygunun
içinde olmak



Kavramsal
bir başkasının
duygularını
içtenlikle
kavrayarak
dikkatle dinlemek

1. Geleneksel Dinleme

 *Pasif eylem*

- Sadece işitme
- Tepki vermeme
- Yüzeysel ilgi
→ Anlaşılmama riski

2. Empatik Dinleme

 *Aktif katılım*

- Duygulara odaklanma
- Beden diliyle onay verme
- Göz teması, yansıtıcı dinleme
→ Anlaşıldığını hissettirme

3. Dönüştürücü Dinleme

 *İyileştirici güç*

- Karşılıklı güven ve bağ kurma
 - Yalnızlığı azaltma
 - Psikolojik destek etkisi
- İlişkilerde derinlik ve iyileşme



EMPATİK DİNLEME: Pasiflikten Aktifliğe

Genellikle **pasif bir eylem** olarak değerlendirilen dinleme, **empatik yaklaşımla** aktif ve dönüştürücü bir sürece evrilir.

Dinleme, sadece **sözleri duymak değil**; duyguları, ihtiyaçları ve sessiz çılgınlıkları da fark edebilme becerisidir.

Empatik Dinleme: “Can Kulağıyla Dinlemek”



Türkçede kullanılan “**can kulağıyla dinlemek**” ifadesi, empatik dinlemenin özünü taşır.



Bu ifade, yalnızca kulakla değil, **kalple ve zihinle de** dinlemeyi ima eder.



Empatik dinleme sayesinde iletişim **mekanik bir aktarım** süreci olmaktan çıkar, **anlam, duygu ve şefkat temelli bir ilişkiye** dönüşür.

Dünyayı Bekleyen 3 Tehlikeden Biri Yalnızlık!

3

Dünya Sağlık Örgütü dünyayı bekleyen 3 büyük tehlikeye işaret ediyor.



GELİR
ESİTSİZLİĞİ



İKLİM
DEĞİŞİKLİĞİ



YALNIZLIK



Yalnızlık sessiz gelen bir tehlike.

Öyle ki yalnızlığın kişilerdeki tahribatı son yıllarda daha anlaşılır oldu.

Öyle ki yalnızlığın kişilerdeki tahribatı son yıllarda daha anlaşılır

Modern Çağın Getirisi Yalnızlık!

- Yalnızlık ve mutsuzluğun artışında “**Kaliforniya Sendromu**” önemli bir faktördür diyebilirim.
- Bu sendrom; **hedonizm** (zevkçilik), **benmerkezcilik**, **yalnızlık ve mutsuzluk** gibi dört ana belirtiyeye sahip olmakla birlikte, zevk peşinde koşan ve sadece kendi çıkarını düşünen bireylerin artmasına neden oluyor.



Yalnızlığın Küresel Artışı: Dijitalleşme ve Krizler

Dijitalleşme, bireysel yaşam biçimlerinin yaygınlaşması ve sosyal ağların yüzeyselleşmesi gibi etkenler, sosyal bağların zayıflamasına neden olmuştur.

COVID-19 süreci, yalnızlığı küresel ölçekte tetiklemiş, fiziksel izolasyonun yanı sıra duygusal yalıtılmışlığı da artırmıştır.



ABD Sağlık Bakanı **Vivek Murthy** (2023), yalnızlığı sadece bireysel bir mesele değil, artık **halk sağlığını ilgilendiren ciddi bir tehdit** olarak değerlendirmektedir.

ABD’de yetişkinlerin yaklaşık %50’si yalnızlıkla mücadele etmektedir (Murthy, 2023, s. 4).

Türkiye’de yalnız yaşayanların oranı

2022 285 bin
731 artışla
5 milyon
67 bin
331'e

2023 125 bin
494 artışla
5 milyon
192 bin
825'e

2024 128 bin
715 artışla
5 milyon
321 bin
540'a



son 10 yılda yalnız
yaşayanların sayısı
yüzde 71 artış gösterdi

Türkiye’de Yalnız Yaşayanların Sayısı 5 Milyonu Aştı!

📌 TÜİK verilerine göre, Türkiye’de yalnız yaşayan bireylerin sayısı hızla artıyor ve 5 milyonu geçti! Özellikle büyükşehirlerde yalnız yaşayanların oranı dikkat çekici seviyelere ulaştı.

🏙️ İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirler listenin başında yer alıyor.

😞 Peki, bu artışın sebebi ne olabilir?

- ◆ Kentleşme ve yoğun iş temposu
- ◆ Değişen yaşam tarzları ve bireyselleşme
- ◆ Evlilik yaşının yükselmesi
- ◆ Göç hareketleri ve aile yapısındaki dönüşüm



Yalnızlık Bakanlıkları

2018

- Birleşik Krallık

2017 rakamları 67 milyon nüfusa sahip BK genelinde 9 milyondan fazla kişinin yalnızlıktan mustarip olduğunu işaret ediyordu.

2021

Japonya'da, ülkede özellikle kadınlar arasında giderek artan intiharlarla mücadele etmek için 'yalnızlık bakanı' atandı.

- Japonya



Otto Rank (2001, s. 57–58), yalnızlık deneyimini insan yaşamının başlangıcına kadar götürür. Ona göre anne karnındaki bütünlük halinden doğumla kopuş, bireyin ilk yalnızlık tecrübesidir ve bu bilinçdışı kaygı yaşam boyunca devam eder.



Varoluşçu düşüncede yalnızlık, insan olmanın kaçınılmaz bir boyutudur. Koç'un (2021, s. 46) ifadesiyle birey, doğumla birlikte bu yalnızlık durumuna adım atar ve yaşamın her aşamasında onunla yeniden karşılaşır.

YALNIZLIK

1. Acı verici bir şekilde yalnız olma
2. Benliğin itilmesi ve tepki vermesi
3. Tek başına kalmaktan korkma
4. Ötekine, ilişkilere ihtiyaç duyma
5. İç dünyasıyla yüzleşmek istememe
6. Maruz kaldığımız bir durum

TEK BAŞINALIK

1. İhtişamlı bir şekilde yalnız olma
2. Tüm sahteliklere mesafe koyma
3. Bilinçli bir seçim yapma
4. Ötekine, ilişkilere ihtiyaç duymama
5. Mevcut dünyadan, ilişkilerden rahatsız olma. Seçtiğimiz bir durum

- Özdemir ve İlhan (2012), üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun ilk yıl içerisinde anlamlı düzeyde yalnızlık deneyimlediğini ve bu durumun sosyal uyum süreçlerini zorlaştırdığını belirtir (s. 158).
- Buna ek olarak Compas ve arkadaşlarının (1986) çalışması, lise–üniversite geçişinde yaşanan stresin yalnızlığı artırdığını ve psikolojik belirti düzeylerini etkilediğini göstermektedir (s. 242).
- Berman ve Sperling'in (1991) araştırmasında ise, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin önemli bir kısmının yalnızlıkla baş etmekte zorlandığı ortaya konmuştur (s. 427).

- **Tek başınalık** için illa ki bir dağ başı, sessiz bir sahil ya da تنها bir çay bahçesi gerekmez; insan kalabalık bir alışveriş merkezinde, bayram sofrasında, kına gecesinde, yüksek katlı plazalarda insanlarla sohbet ederken, onların esprilerine gülerken, hep birlikte akşam kahve içmeye giderken de **tercih edilmiş tek başınalığı** yaşayabilir. Burada önemli olan **zihninizin** başka zihinlerden gelen uyaranlara **karşı takındığı** **öznel tutumdur.**



Bu tek başınalık sevimli değildir. Dayanıklılık gerektirir ve insanın gücünü yıpratır.

Empatik Dinleme Nedir?



'Can kulağı ile dinlemek'



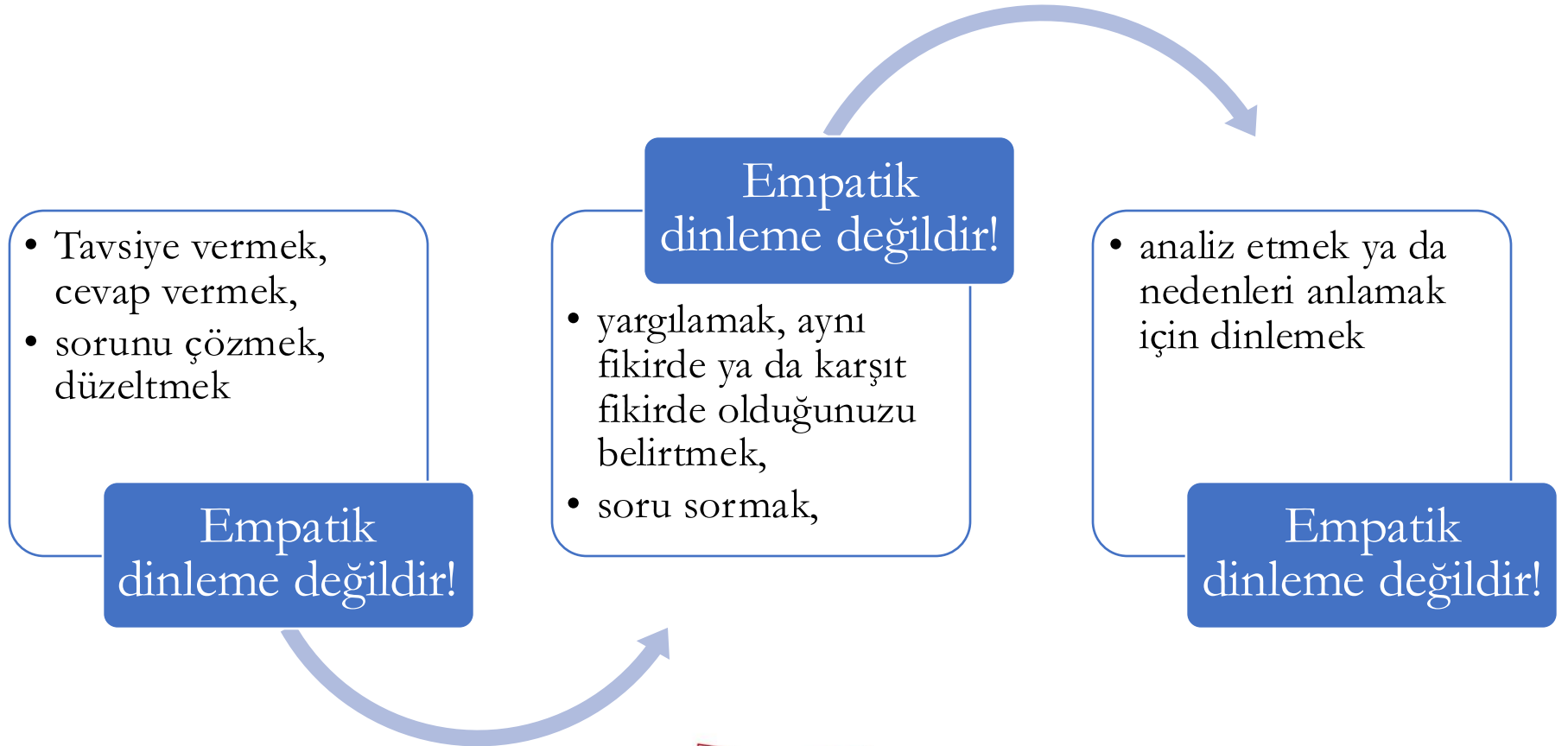
'Can kulağı', yüreğimizin,
gönlümüzün kulağıdır ve
"anlamak için dinlediğimizi"
belirtir



Empatik dinleme, kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyarak dinleme, anlamak için dinleme demektir ve iletişimin çok değerli bir anahtarıdır.



Arapların güzel bir sözü vardır:
**"Yürekten çıkan söz yüreğe ulaşır,
ağızdan çıkan söz kulakta kalır."**





Nasıl
dinliyoruz?

Yargılayarak mı, sorgulayarak mı, eleştirerek mi?

Neden böyle düşünüyorsun?" diyerek mi?
Düzelterek mi?

Fikir vererek mi ya da karşı fikir yansıtarak mı?
Ya da aynı fikirde olduğumuzu belirterek mi?



- Bir başkasını empatiyle dinlediğiniz zaman, ona **psikolojik oksijen** sağlarsınız.

- *JAMA Psychiatry* dergisinde yayımlanan yakın tarihli bir araştırmada, pandemi döneminde eğitilmiş gönüllülerin yaşlı yetişkinlerle düzenli olarak yaptığı **empati odaklı telefon görüşmeleri** sonucunda sadece **dört hafta içinde katılımcıların yalnızlık, depresyon ve anksiyete seviyelerinin** gözle görülür biçimde düştüğü rapor edilmiştir

- Empatik dinleme aslında yalnızlık çeken bir bireyin en temel ihtiyacını – *anlaşıldığını hissetme* ihtiyacını – hedef alır.
- Bu yönüyle empatik dinleme, *bireye yeniden bağ kurma, anlaşılma ve aidiyet hissetme imkânı* tanıyarak *yalnızlık ve yabancılaşma duygularını azaltan* güçlü bir deneyim sunabilir.



Son Olarak,

- Dijital dünyaya, yapay zekaya evet ancak onun esiri olmaya hayır!

