



KALABALIK YALNIZLIK: DİJİTAL ÇAĞIN GÖRÜNMEZ GERÇEĞİ

2024 yılında Türk Dil Kurumu'nun halk oylamasıyla "yılın kelimesi" seçilen "kalabalık yalnızlık", modern bireyin ruh hâlini çarpıcı biçimde özetleyen bir kavramdır.

Halise Nur ARSLAN DOĞALI

Aynı anda hem kalabalığın içinde olmak hem de yalnızlık duygusunu hissetmek, dijital toplumun karakteristiği hâline gelmiştir. Sosyal medya gibi dijital platformlar bireyler arasında hızlı ve sürekli bir etkileşim imkânı sunarken, bu ilişkilerin çoğu yüzeysel, geçici ve performatif nitelikler taşımaktadır. Doğum gününde onlarca çevrimiçi kutlama mesajı almak, ama fiziksel olarak kimsenin yanında olmaması, bu çelişkinin günlük hayat-taki karşılığıdır.

Kalabalık kavramı, sadece fiziksel çokluğu değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik olarak ortak bir bilinç geliştirdiği, benliklerinin geçici olarak silikleştiği durumları da içerir. Ancak günümüz kent yaşamında, ofislerde ya da toplu taşıma araçlarında yan yana bulunmak, çoğu zaman bu tür bir birliktelik duygusu yaratmaz. Birey, çevresinde onlarca insan varken bile "görülmediğini" ve "anlaşılmadığını" hissedebilir. Bu deneyim, özellikle hızlı şehirleşme, bireyselleşme, yoğun iş temposu ve dijitalleşmenin birleştiği modern yaşam biçiminde daha da yaygınlaşmıştır.

Sosyal ağlar bireylerde sahte bir yakınlık algısı oluştururken, yüz yüze iletişim giderek

zayıflamaktadır. Artık aynı fiziksel ortamda bulunan insanlar daha az göz teması kurmakta, daha az dinlemekte ve daha az paylaşmaktadır. Kendiyle baş başa kalmak ya da başkalarıyla bağ kurmak çoğu kişi için yorucu ve kaçınılması gereken bir durum gibi görünmektedir. Kalabalık yalnızlık tam da bu çelişkide kök salmakta; görünürde bağlantılı, içerikte ise yalıtılmış bireylerin dünyasını tarif etmektedir.

"Kalabalık kavramı, sadece fiziksel çokluğu değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik olarak ortak bir bilinç geliştirdiği, benliklerinin geçici olarak silikleştiği durumları da içerir."

Kalabalık yalnızlık sadece psikolojik bir durum değil, aynı zamanda toplumsal yapının dönüşümünü de yansıtır. Geleneksel aile yapılarının çözülmesi, bireyin daha bağımsız ama bir o kadar da yalnız bir yaşama yönelmesiyle sonuçlanmıştır. Başarı odaklı toplum yapısı ve sosyal medyadaki "ideal yaşamlar", bireylerin kendi yaşamlarını kıyaslayarak değersizlik hissine kapılmalarına yol açmakta, bu da sosyal ilişkilerden geri çekilme eğilimini artırmaktadır. İnsanlar artık yalnız kalmaktan olduğu kadar, başkalarıyla derin bağlar

kurmaktan da kaçınmaktadır. Bu tür bir yalnızlık hali yalnızca ruhsal değil, fiziksel sağlığı da etkilemektedir. Araştırmalar, kronik yalnızlığın depresyon, anksiyete, kalp hastalıkları ve bağışıklık sistemi zayıflığı gibi birçok sağlık problemine zemin hazırladığını göstermektedir. Sosyal boşlukları doldurmak adına bireyler sosyal medyada

1 Halise Nur Arslan Doğalı, TESAM İnsan ve Toplum Bilimleri Kürsüsü Direktörü.



aşırı zaman geçirme, televizyon dizilerine bağımlılık veya zararlı alışkanlıklara yönelme gibi davranışlara da başvurulmaktadır. Bu durum, kalabalık yalnızlığı sadece duygusal bir sorun değil, aynı zamanda toplumsal sağlık açısından da ele alınması gereken bir mesele hâline getirmektedir. Bu bağlamda, yalnızlıkla etkili biçimde başa çıkabilmek için hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çözüm arayışlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Yalnızlıkla başa çıkmanın en etkili yollarından biri, yüzeysel bağlantılar yerine anlamlı ilişkiler kurmaktan geçmektedir. Haftada bir yapılan dostane bir sohbet, birlikte içilen bir kahve ya da aileyle geçirilen sade bir akşam, bireyin duygusal bağlarını güçlendirebilir. Bunun yanında, dijital detoks uygulamaları, ekran karşısında geçirilen zamanı azaltmak ve çevreyle daha bilinçli bir ilişki kurmak da içsel dengeyi yeniden kazanmayı kolay-

laştırır. Yeni hobiler edinmek, gönüllülük faaliyetlerine katılmak ya da benzer ilgi alanlarına sahip topluluklara dahil olmak; bireyin hem kendisiyle hem de diğerleriyle daha derin bağlar kurmasını sağlar.

Zaman zaman profesyonel destek almak da yalnızlık duygusuyla baş etmede önemli bir adım olabilir. Terapiler, bu hissin kökenlerini anlamaya yardımcı olurken, bireye kendini yeniden inşa etme fırsatı tanır. Son olarak, bireyin kendisiyle kurduğu ilişki, tüm bu süreçlerin merkezindedir. Meditasyon, günlük tutma veya doğada vakit geçirme gibi pratikler, içsel farkındalık geliştirerek bireyin hem kendini hem de çevresini daha sağlıklı algılamasını sağlar.