

Yalnızlık Salgını Var mı?*

Esteban Ortiz-Ospina

Çeviri: Tuğçe Pulurluoğlu

Medya, zengin ülkelerde “yalnızlık salgını” görüldüğünü kabul etmiş gibi görünüyor. Binlerce gazetede tam olarak bu ifadeyi içeren yazılar var.

Bunun dayanağı nedir? ‘Salgın’ kelimesi, durumun gittikçe kötüleştiğini ve yalnızlığın hızla yükseldiğini öne sürüyor. Ama veriler gerçekten toplumların gittikçe yalnızlaştığını gösteriyor mu?

İddianın popülerliğine rağmen salgın denebilecek seviyede bir artış şöyle dursun şaşılacak bir şekilde, yalnızlığın arttığına dair deneysel bir bulgu bile yok.

Dünyada daha çok insanın tek başına yaşadığı doğru. Ancak yalnızlık ve bir başınalık aynı şey değil. Tek başına zaman geçirmeleri, insanların yalnız hissettiğine veya daha zayıf bir sosyal desteğe sahip olduğuna dair, doğru bir tahmin unsuru değildir.

Daha sonra açıklayacağımız üzere, ABD’de yaşayan günümüz gençleri onlarca yıl önceki gençlere kıyasla yalnız hissettiklerini daha fazla bildirmiyor; aynı şekilde, günümüz yaşlıları da geçmiştekilere kıyasla daha fazla yalnızlık bildiriminde bulunmuyor. Diğer zengin ülkelerde -Finlandiya, Almanya, İngiltere ve İsveç- yaşayan yaşlıları da kapsayan anketler de aynı sonuca işaret ediyor - bu ülkelerde de jenerasyondan jenerasyona yalnızlığın artması söz konusu değil.[†]

Sosyal bağlantılar –aile ve arkadaşla iletişime geçmek de dahil- sağlığımız ve duygusal sağlığımız için olduğu gibi maddi refahımız için de önemlidir. Yalnızlık ciddi bir problemdir ancak bu problemi gerçeklere dayalı bir şekilde konuşmak da çok önemlidir. Bir yalnızlık salgınına tanık olduğumuzu iddia eden başlıklar yanlış ve yararsızdır.

Gençler Yaşlılardan Daha mı Yalnız?

Yalnızlığın arttığını ve gençlerin yaşlılardan daha yalnız olduğunu savunmak için kullanılan bir istatistik var. Bu istatistik ortaya iki soru çıkarıyor: Birincisi, gençlerin daha yalnız olduğu doğru mudur ve ikincisi, bu yalnızlığın arttığını gösterir mi?

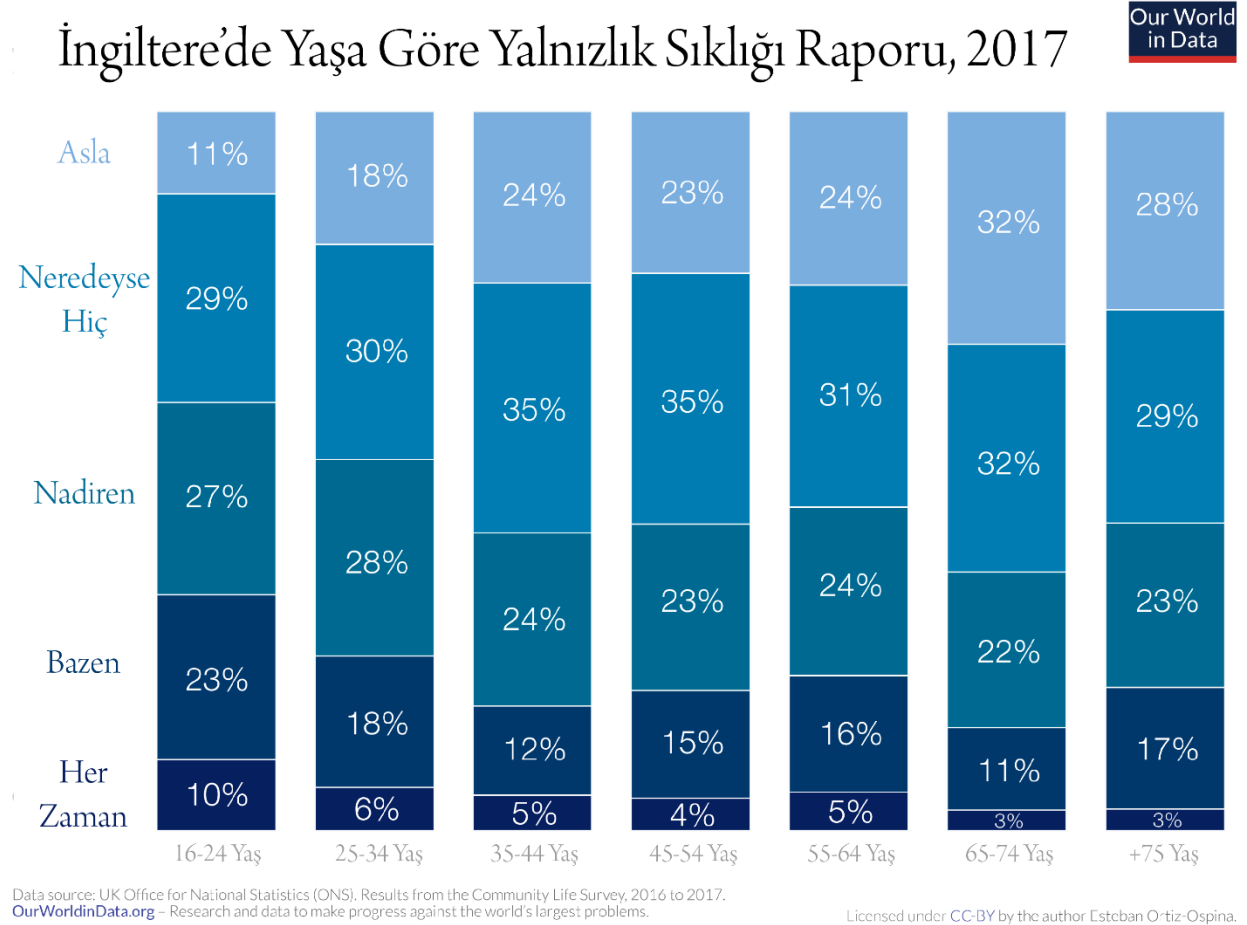
Birinci soruyla başlayalım. İngiltere’de Ulusal İstatistikler Bürosu, insanlara ne sıklıkla kendilerini

* **Orijinal Kaynak:** Ortiz-Ospina, Esteban. (2019, December 11). “Is There a Loneliness Epidemic?” *Our World in Data*, **Link:** <https://ourworldindata.org/loneliness-epidemic>. | Tuğçe Pulurluoğlu tarafından *sosyalbilimler.org*’da yayımlanmak üzere Türkçeye çevrilmiştir.

Erişim Linki: <https://www.sosyalbilimler.org/yalnizlik-salgini> | **Yayın Tarihi:** 05/01/2020

[†] See the literature review in Hawkey, L. C., Wroblewski, K., Kaiser, T., Luhmann, M., & Schumm, L. P. (2019). Are U.S. older adults getting lonelier?: Age, period, and cohort differences. *Psychology and Aging*. Online here.

yalnız hissettiklerini sordukları Toplumsal Yaşam Anketi'ni yapıyor. Sütunlu grafikte, yaş gruplarına göre yalnızlık öz bildiriminin analizini sunuyoruz.



Grafik 1: Ankette İngiltere’de yaşayan insanlara şu soru soruldu: “Ne sıklıkla yalnız hissediyorsunuz?”

Bu veriye göre, yalnız hissettiğini en fazla belirtenler, %10 oranında “sık sık veya her zaman” yalnız hisseden 16-24 yaş grubudur. Bunun aksine, yalnız hissettiğini en az belirten 65 yaş ve üstündekilerde bu oran %3’tür.

Pek çok insan yalnızlığı yaşlılıkla ilişkilendirme eğilimindedir, bu yüzden bu dağılım şaşırtıcı görünebilir. Ama başka birkaç zengin ülkede yapılan anketler de aynı sonuca ulaştı. Yeni Zelanda, Japonya ve ABD’de de genç yetişkinler yaşça büyük olanlara kıyasla yalnız hissettiklerine dair daha fazla bildirimde bulundu.

Yani evet, zengin ülkelerde gençlerin yalnız hissettiklerini daha fazla bildirdikleri sonucuna ulaştık.* Peki ya ikinci soru? Bu yalnızlığın arttığı anlamına geliyor mu?

* The emphasis on ‘rich countries’ is important. A study exploring self-reported loneliness across nine former Soviet countries, found that older adults report higher levels of loneliness. This shows it’s wrong to generalize from the available data, which is primarily from rich countries. For more details see: Stickley, A., Koyanagi, A., Roberts, B., Richardson, E., Abbott, P., Tumanov, S., & McKee, M. (2013). Loneliness: its correlates and association with health behaviours and outcomes in nine

Cevabımız hayır. Kesitsel karşılaştırmalar zaman içerisindeki değişiklikler hakkında bilgilendirici değildir, çünkü yalnızlık yaşam döngüsü boyunca sabit değildir. Yalnızlığın zaman içerisindeki değişimleri hakkında anlamlı bir şeyler söyleyebilmek için, bireylerdeki zaman içerisindeki değişimleri (insanlar yaşlandıkça yalnızlaşır mı?) ve jenerasyonlardaki zaman içerisindeki değişimleri (aynı yaştaki insanlar bugün geçmiştekilere kıyasla daha yalnızlar mı?) ayırt etmemiz gerekir.

Daha derine inelim ve bu soruları ayrı ayrı keşfedelim.

Yaşlandıkça Yalnızlaşır mıyız?

Yaşam döngümüz boyunca yalnızlığın nasıl değiştiğini anlamak için, yaşlılıklarına dek aynı bireyleri takip ederek zamanla elde edilen yalnızlık verilerine ihtiyacımız var. *Psychology and Aging* [Psikoloji ve Yaşlanma] dergisinde yayımlanan bir çalışmada, Louise Hawkey ve yardımcı yazarları ABD'deki 50 yaşından büyük yetişkinlerin verilerini içeren bu şekilde yapılmış bir anketi inceliyorlar.*

50 yaşından sonra –ki çalışmalarına dahil edilen katılımcılar en az 50 yaşındalar- 75 yaş dolaylarına dek yalnızlığın düşme eğiliminde olduğunu, bu yaştan sonra ise yeniden yükselmeye başladığını keşfettiler.

Yazarlar makalelerinde 75 yaşından sonra yalnızlığın artışı, sağlığın kötüye gitmesi ve eşin veya partnerin kaybı ile izah edilebileceğini açıkladılar. Bu faktörlerle uyumlu bir şekilde yalnızlığın sürekli bir şekilde yaşlılığın en son dönemlerine kadar düştüğünü keşfettiler.

Bu, oyunda iki gücün olduğunu gösterir. Bir yandan, yaş ve yalnızlık arasında doğrudan bir bağlantı olduğu görünüyor. Yalnızlığımız, yaşımız ilerledikçe sosyal beklentilerimizin uyum sağlamasıyla birlikte azalıyor ve pozitif duygular sağlayan kişilerle ilişki kurmak konusunda daha seçici oluyoruz. Diğer yandan, aksi yöne iten dolaylı bir bağlantı olduğu da görünüyor. Yalnızlığımız, yaşımız ilerledikçe sağlığımızın kötüleşmesi, akrabalarımızı ve arkadaşlarımızı kaybetmemiz gibi sebeplerle artıyor.

Orta yaşlarımızda doğrudan etki daha baskın gelir ancak ileri yaşlılık dönemlerimize geldiğimizde, ters yöne iten dolaylı etki baskın gelmeye başlar.

Yaş ve yalnızlık arasındaki bu karmaşık ilişki, yaşlıları ve gençleri belirli bir zamanda karşılaştırmamızın neden yanlış yönlendirdiğini gösterir. Kesitsel karşılaştırmalar yalnızca zaman içerisinde yalnızlığın gelişimini hakkında bilgi veremez çünkü yalnızlık yaşam döngüsü boyunca sabit değildir.

Zaman İçindeki Yalnızlık Eğilimleri: İnsanlar Günümüzde, Geçmişte Olduklarından Daha mı Yalnız?

countries of the former Soviet Union. PloS one, 8(7), e67978.

* Hawkey, L. C., Wroblewski, K., Kaiser, T., Luhmann, M., & Schumm, L. P. (2019). Are U.S. older adults getting lonelier?: Age, period, and cohort differences. *Psychology and Aging*.

“Yalnızlık salgını” rivayetine göre, eğer aynı yaştaki iki bireyi karşılaştırsak –biri günümüzde ve biri bir jenerasyon öncesinde olmak üzere- günümüzden seçilen bireyin yalnız hissetmeye daha eğilimli olduğu keşfedeceğimiz ima edilir. Bu yeni jenerasyonları yalnız hissetmeye eğilimli hâle getiren bazı – bir başına yaşamının yükselişi gibi- toplumsal değişikliklerin olduğu fikrine dayandırılır.

Louise Hawkley ve yardımcı yazarları çalışmalarında, ABD’deki bu “kuşak eğilimleri” için bir kanıt aradılar ancak bulamadılar. Farklı jenerasyonlarda doğmuş olan insanların yalnızlık öz bildirimleri arasında çok küçük bir farklılık vardı. 1920-1947 yılları arasında doğanlar ile 1948-1965 yılları arasında doğanlar yaşamları boyunca aynı yalnızlık değişimini deneyimlediler. Yalnızlığın jenerasyondan jenerasyona yükselmesi gibi bir durum söz konusu değil.

Tom Chievers tarafından yazılan bir makale bu çalışmadaki sonucu çok iyi açıklıyor: “[Hawkley ve yardımcı yazarları] “yeni” yaşlıların (1948-1965 yılları arasında doğmuş olan baby boomers*) “eski” yaşlılara (1920-1947 yılları arasında doğanlar) kıyasla kendilerini yalnız hissetme oranlarının daha fazla olmadığını keşfetti. Ve yaşlıların son on yılda (2005-2016) yalnız olduklarını düşünme oranlarında bir artış olmadı. Sıradan yaşlı bir insanın, on yıl öncekilerin hissettiğinden daha yalnız hissetmediği görülüyor.

Diğer ülkelerdeki verilerle hazırlanarak aynı sonuca ulaşan başka çalışmalar da var. İsveç’te 85,90 ve 95 yaşlarındaki yetişkinlerle yapılan tekrarlı kesitsel anketler on yıllık süreçte yalnızlıkta bir artış olmadığını gösteriyor.[†]

Bu çalışmalar yaşlılar arasında kuşak etkisine dair bir kanıt bulamadı. Gençler için herhangi bir kanıt var mı?

İçeriğine uygun bir şekilde “Ben Jenerasyonu’nu Yeniden Ele Almak: 1976-2006 Yılları Arasındaki Kuşak Etkileri Üzerine Bir Çalışma”, olarak adlandırılmış olan makalede psikologlar Kali Trzesniewski ve Brent Donnellan, ABD’de birbirini takip eden yıllarda liseden mezun olan grupların daha da yalnızlaşıp yalnızlaşmadığını keşfetmek için tekrarlı bir şekilde yapılan kuşak araştırmalarını kullandılar. Kuşak eğilimlerine dair hiçbir kanıt bulamadılar. Yeni jenerasyonun lise son sınıf öğrencileri önceki jenerasyona kıyasla daha yalnız değildi.

Psikolog Matthew Clark, Natalie Loxton ve Stephanie Tobin aynı araştırmayı kullanarak bu analizi tekrarladılar ama öncekinden farklı olarak yalnızca lise son sınıf öğrencilerine değil, tüm yaş gruplarına odaklandılar. Aşağıdaki tablo onların elde ettikleri sonucu gösteriyor. Hiçbir yaş grubunda artan yalnızlığa dair bir işaret bulamadılar. Hatta, ABD’deki lise öğrencilerinin yalnızlık durumunda çok

* II. Dünya Savaşı’ndan hemen sonraki “nüfus patlaması” yıllarında doğan bebeklere “Baby Boomers” deniyor.

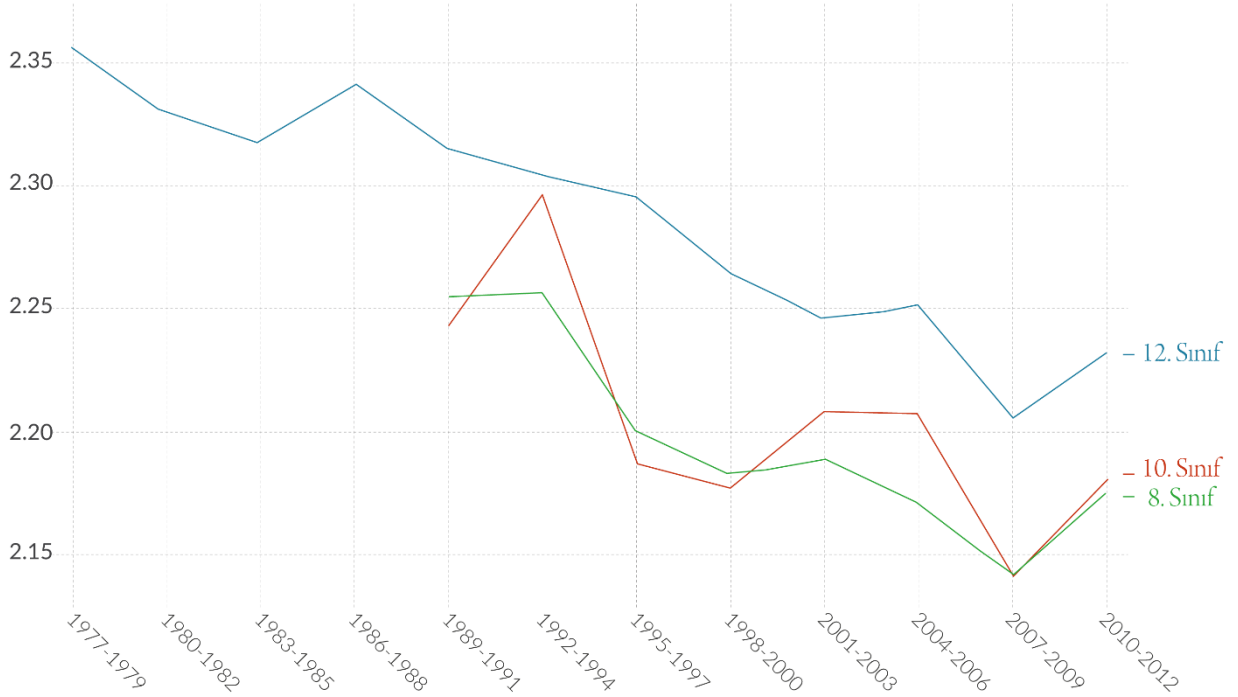
† Nyqvist, F., Cattán, M., Conradsson, M., Näsman, M., & Gustafsson, Y. (2017). Prevalence of loneliness over ten years among the oldest old. *Scandinavian journal of public health*, 45(4), 411-418. Available online here. For similar results in other countries, including Finland, Germany and England, see the literature review in Hawkley, L. C., Wroblewski, K., Kaiser, T., Luhmann, M., & Schumm, L. P. (2019). Are U.S. older adults getting lonelier?: Age, period, and cohort differences. *Psychology and Aging*.

ufak olsa da istatistiksel olarak kayda değer bir düşüş keşfettiler.*

[Not: Bu grafikteki dikey eksen orijinal makaledeki sunumu takiben kesilmiştir. Kesilmiş eksen, eğilimi vurgulamak için yararlıdır ancak buradaki asıl nokta seviyeler arasındaki değişimin aşırı küçük olması ve dolayısıyla eğim istatistiksel olarak sıfırdan farklı bile olsa eğilimin mutlak terimlerde etkin bir şekilde düz olmasıdır.]

ABD'deki Lise Öğrencilerinin Ortalama Yalnızlık Seviyesi

Our World
in Data



Data: Clark, Loxton, & Tobin (2015) – Declining loneliness over time: Evidence from American colleges and high schools. Personality and Social Psychology Bulletin
OurWorldinData.org – Research and data to make progress against the world's largest problems. Licensed under CC-BY by the authors

Grafik 2: Grafik ortalama yalnızlık seviyelerini göstermektedir, bireylerin “Sık sık yalnız hissediyorum” benzeri yalnızlık bildirimlerine karşılık olarak 1’den (katılmıyorum) 5’e (katılıyorum) kadar puanlandırılmış cevapları baz alınarak hesaplanmıştır.

Yalnızlık İlgiyi Hak Ediyor Ancak Yalnızlık Salgınına Tanık Olduğumuzu İddia Eden Başlıklar Doğru Değildir ve Aslında Yararsızdır

The Economist, 2018 yılında “Yalnızlık ciddi bir halk sağlığı sorunudur” başlıklı bir makale

* To measure loneliness, the project used a six-item questionnaire, where participants used a 1 (disagree) to 5 (agree) scale to respond to the following statements: “A lot of times I feel lonely,” “There is always someone I can turn to if I need help (reverse scored),” “I often feel left out of things,” “There is usually someone I can talk to if I need to (reverse scored),” “I often wish I had more good friends,” and “I usually have a few good friends around that I can get together with (reverse scored).” The project began collecting loneliness data for Grade 12 students in 1977, and data for Grades 8 and 10 in 1991.

yayımladı. Makalenin önemli bir paragrafında şöyle yazıyor: “Yalnızlıkla ilgili tarihsel veriler yetersizdir. İzolasyon artıyor gibi görünüyor, bu yüzden yalnızlık da artıyor olabilir.”

Bulduğumuz veriler bu mantığın aslında yanlış olduğu gösteriyor.

Zengin ülkelerdeki araştırmalar yalnızlıkta zaman içinde bir artış olduğunu göstermiyor. ABD’de günümüz gençleri yıllar öncesinden daha fazla yalnızlık bildiriminde bulunmuyorlar ve benzer şekilde, günümüz yaşlıları geçmişteki yaşlılarından daha yalnız olduklarını bildirmiyorlar.

Bu elbette bu konulara dikkat etmemeliyiz anlamına gelmiyor.

Yalnızlıktan mustarip insanlara destek sağlamak tıpkı geniş çaplı toplumsal değişimlerden - örneğin tek başına yaşamının artışı- kaynaklanan politika zorluklarına dikkat etmek gibi önemlidir. Bununla birlikte hatalı ve fazlaca basite indirgenmiş rivayetler bu karmaşık zorlukları gerçekten anlamak için yararlıdır.

“Yalnızlık salgını” yaşadığımızı iddia eden başlıklar salgını var ancak yalnızlıkta salgın seviyesinde bir artış şöyle dursun, yalnızlığın arttığına dair deneye dayalı bir kanıt bile yok.

Kayda Değer Akademik Metinler mottosuyla, 10 Ağustos 2015 tarihinde yayın hayatına başlayan *sosyalbilimler.org*, sosyal bilimler alanında çalışma yürüten her bireyin yararlanmasına veya katkı sunmasına açık akademik bir web sitesidir. Hakkında detaylı bilgi almak için sosyalbilimler.org/hakkinda sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

Facebook, Twitter, Instagram ve YouTube’da @sosbilorg kullanıcı adıyla *Sosyal Bilimler*’i takip edebilirsiniz.

sosyalbilimler.org/abonelik sayfasından e-bülten abonesi olarak, her pazar günü, o hafta içinde sosyalbilimler.org’da yayımlanan çalışmaların tamamını size gönderilecek bir e-posta ile alabilirsiniz.