

Araştırma Makalesi / Research Article

DOI: 10.30520/tjsosci.1754209

Dijital Yalnızlık ve Sosyal Medya: Kuramsal ve Platform Temelli Bir İnceleme

Büşra Fadim Sarıkaya Tunalp^{1*}¹ Dr. Öğr. Üyesi, Türk-Alman Üniversitesi, İstanbul, Türkiye / busra.sarikaya@tau.edu.tr.

Özet

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimi, bireylerin sosyal ilişkilerini, kimlik inşasını ve iletişim pratiklerini köklü biçimde dönüştürmüştür. Bu dönüşümün en belirgin sonuçlarından biri, bireylerin daha önce hiç olmadığı kadar bağlı oldukları hâlde, artan bir yalnızlık hissi yaşamalarıdır. Bu çalışma, sosyal medya platformlarının bireylerin yalnızlık deneyimi üzerindeki etkilerini teorik, ampirik ve platform-temelli bir yaklaşımla analiz etmeyi amaçlamaktadır. Yalnızlık kavramı; sosyolojik (Durkheim, Simmel), psikolojik (Weiss, Peplau) ve iletişimsel kuramlar çerçevesinde açıklanmış; sosyal, duygusal ve varoluşsal yalnızlık türleri tanımlanmıştır. Çalışmanın örnek olay bölümünde Facebook, Instagram, TikTok ve Reddit gibi farklı yapısal özelliklere sahip platformlar kullanıcı etkileşimleri ve psikososyal çıktılar açısından karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Bulgular, sosyal medyanın çift yönlü etkisini ortaya koymaktadır: Yüzeysel ilişkiler, sosyal karşılaştırmalar ve dijital bağımlılık gibi faktörler yalnızlık hissini artırırken; destek grupları, çevrimiçi topluluklar ve anlamlı etkileşimler bu hissi azaltabilmektedir. Sosyal medya ile yalnızlık arasındaki ilişki, bireysel kullanım biçimleri, platformun algoritmik yapısı ve dijital etkileşimin niteliği gibi faktörlerle şekillenmektedir. Çalışma, yalnızlıkla mücadelede dijital farkındalık, aktif ve seçici sosyal medya kullanımı ile medya okuryazarlığının önemine dikkat çekmekte; bireylerin teknolojiyle olan ilişkilerini daha bilinçli ve anlamlı hâle getirmeleri gerektiğini savunmaktadır. Ayrıca ileri araştırmalar için yaş, kültür ve platform farklılıklarını temel alan çok boyutlu analizler önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Dijital İletişim, Dijital Farkındalık, Yeni Medya.**ORCID¹:** 0000-0002-9492-7493

Digital Loneliness and Social Media: A Theoretical and Platform-Based Analysis

Büşra Fadim Sarıkaya Tunalp¹¹ Asst. Prof. Dr., Turkish-German University, İstanbul, Turkey / busra.sarikaya@tau.edu.tr.

Abstract

The rapid development of digital technologies has profoundly transformed individuals' social relationships, identity construction, and communication practices. One of the most striking outcomes of this transformation is that individuals, despite being more connected than ever before, increasingly report experiencing a sense of loneliness. This study aims to analyze the impact of social media platforms on individuals' experiences of loneliness through a theoretical, empirical, and platform-based approach. The concept of loneliness is examined within the frameworks of sociological (Durkheim, Simmel), psychological (Weiss, Peplau), and communication theories, and is categorized into three main types: social, emotional, and existential loneliness. In the case study section of the research, social media platforms with differing structural characteristics namely Facebook, Instagram, TikTok, and Reddit are comparatively analyzed in terms of user interaction and psychosocial outcomes. The findings reveal the dual effect of social media: while factors such as superficial relationships, social comparison, and digital dependency tend to intensify feelings of loneliness, support groups, online communities, and meaningful interactions may serve to alleviate it. The relationship between social media and loneliness is shaped by factors such as individual usage patterns, the algorithmic architecture of the platform, and the quality of digital interaction. The study emphasizes the importance of digital awareness, active and selective social media engagement, and media literacy in combating loneliness. It argues that individuals should cultivate a more conscious and meaningful relationship with technology. Furthermore, the study suggests that future research should adopt multidimensional analyses that take into account age, cultural context, and platform-specific differences.

Keywords: Social Media, Digital Communication, Digital Awareness, New Media.**ORCID¹:** 0000-0002-9492-7493

GİRİŞ

Dijital teknolojilerin hızlı evrimi ve internetin gündelik yaşamın merkezine yerleşmesiyle birlikte toplumsal ilişkiler yeni biçimlere bürünmüş, bireylerin iletişim kurma, ilişki sürdürme ve kendilerini ifade etme biçimleri köklü bir dönüşüm geçirmiştir. Bu dönüşümün en belirgin tezahürlerinden biri, sosyal medya platformlarının bireylerin sosyal yaşamında oynadığı belirleyici roldür. Facebook, Instagram, X (eski adıyla Twitter), TikTok gibi platformlar, kullanıcılarına sürekli çevrim içi olma, geniş kitlelere ulaşma ve içerik üretme imkânı sunarken; aynı zamanda bu ortamların bireysel düzeyde ne tür psikososyal etkiler doğurduğu sorusu da giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, sosyal medyanın paradoksal bir şekilde bireyleri birbirine bağlarken aynı zamanda onları daha yalnız ve içe dönük hale getirdiği yönündeki tartışmalar, günümüz iletişim ve psikoloji literatürünün temel meselelerinden biri haline gelmiştir (Turkle, 2011; Boyd, 2014).

Yalnızlık, yalnız kalma hâinden farklı olarak, bireyin sosyal ilişkilerinde tatmin edici bir bağ kuramaması sonucunda deneyimlediği öznel bir boşluk ve yoksunluk hissi olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973). Bu durum sosyal izolasyondan kaynaklanabileceği gibi, kalabalıklar içinde hissedilen içsel kopuklukla da ilişkilidir. Modern toplumlarda yalnızlık, özellikle kentleşme, bireycileşme, iş temposunun yoğunluğu ve geleneksel topluluk yapılarının çözülmesi gibi nedenlerle yaygın bir sorun haline gelmiştir. Ancak dijitalleşmenin bu süreci hızlandırıp hızlandırmadığı yahut alternatif topluluk biçimleri yaratarak bu yalnızlığı telafi edip etmediği sorusu, güncel tartışmaların merkezinde yer almaktadır.

Sherry Turkle'in (2011) "yalnız ama birlikte" (alone together) ifadesiyle özetlediği bu durum, bireylerin sosyal medya aracılığıyla sürekli iletişim hâinde olsalar da, derinlikli ve anlamlı ilişkiler kurmakta zorlandıklarını ortaya koyar. Sosyal medya, zamanla ilişkilerin niceliksel olarak artmasına fakat niteliksel olarak zayıflamasına neden olan bir mecra haline gelmiştir. Kullanıcılar çoğu zaman kendilerini sürekli olarak "görünür" kılma baskısı altında hissederken, karşılaştırma kültürü ve dijital performans zorunluluğu yalnızlık, yabancılaşma ve değersizlik duygularını tetikleyebilir (Huang, 2017). Özellikle genç kullanıcılar üzerinde yapılan araştırmalar, sosyal medyada geçirilen sürenin artmasıyla yalnızlık, depresyon ve benlik algısında bozulmalar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Twenge et al., 2018; Primack ve ark., 2017).

Öte yandan, sosyal medya yalnızlıkla mücadele için bir araç da olabilir. Farklı kimlik gruplarının çevrimiçi topluluklar aracılığıyla bir araya gelmesi, sosyal destek mekanizmalarının dijital ortama taşınması ve mesafeleri aşan iletişim olanakları, sosyal medyanın yalnızlıkla başa çıkma potansiyeline işaret eder. Burada belirleyici olan, sosyal medyanın nasıl ve hangi amaçla kullanıldığıdır. Dolayısıyla, sosyal medya ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi indirgemeci bir biçimde olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmek yerine, bu ilişkinin çok katmanlı ve bağlamsal doğasını anlamaya çalışmak gereklidir.

Bu çalışma, sosyal medya ile yalnızlaşma arasındaki ilişkiyi hem kuramsal hem de ampirik bulgular ışığında değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Öncelikle yalnızlaşma kuramı çerçevesinde dijital çağda değişen sosyal ilişkiler irdelenecek, ardından sosyal medya kullanımının psikososyal etkileri ele alınacaktır. Son olarak güncel araştırmalar, örnek olay analizleri ve kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde bu etkileşim derinlemesine tartışılacaktır.

2. KURAMSAL ARKA PLAN: YALNIZLAŞMA KURAMI

Yalnızlaşma, yalnız olma hâinden farklı olarak, bireyin sosyal bağ kurma ihtiyacının karşılanamamasından doğan öznel bir eksiklik hissidir. Bu kavram, sosyolojiden psikolojiye ve iletişim bilimlerine kadar birçok disiplinde farklı açılardan ele alınmıştır.

Sosyolojik perspektiften bakıldığında, Émile Durkheim (1997) yalnızlık ve izolasyon kavramlarını ilk kez sistematik biçimde ele alan düşünürlerden biridir. Durkheim, özellikle intihar vakaları üzerine yaptığı çalışmasında, bireylerin toplumla olan bağlarının zayıflaması durumunda “anomi” adı verilen bir toplumsal çözülme hâlinin ortaya çıktığını savunmuştur. Bu bağlamda yalnızlaşma, toplumsal normlardan kopuşun ve bireyin toplumsal ağlardan dışlanması bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Georg Simmel (1908) ise bireyin modern kent yaşamı içinde maruz kaldığı uyarıcı yoğunluğu ve hızla değişen sosyal bağların, bireyin içe kapanmasına ve “yabancı”laşmasına neden olduğunu belirtmiştir. Simmel’e göre birey, kalabalıklar içinde bile yalnızlık hissedebilir; çünkü ilişkiler yüzeysel, anonim ve işlevselleşmiştir.

Psikolojik yaklaşımlar, yalnızlaşmayı bireyin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması olarak tanımlar. Robert Weiss (1973), yalnızlığı iki temel biçimde sınıflandırmıştır: sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık. Sosyal yalnızlık, arkadaş çevresi ve grup ilişkilerinin yetersizliğinden kaynaklanırken, duygusal yalnızlık daha çok yakınlık, sevgi ve güven temelinde kurulan derin bireysel bağların eksikliğiyle ilgilidir. Peplau ve Perlman (1982) ise yalnızlık deneyimini bireyin algılarına dayalı olarak açıklamış; yalnızlık hissinin, mevcut sosyal ilişkilerin “beklentilerle” uyumsuzluğu sonucu ortaya çıktığını savunmuştur. Bu yaklaşım, yalnızlığı yalnızca niceliksel bir eksiklik olarak değil, aynı zamanda niteliksel bir memnuniyetsizlik durumu olarak görür.

İletişimsel bakış açısı ise yalnızlaşmayı, bireyin anlamlı iletişim kurma olanaklarının daralması üzerinden değerlendirmektedir. Bu bağlamda yalnızlık, sadece fiziksel uzaklık değil, “anlam yitimi” ya da “karşılıklılık eksikliği” olarak da ortaya çıkar. James Carey'nin (1989), “ritüel iletişim” anlayışına göre, iletişim yalnızca bilgi aktarımı değil, toplumsal birlikteliğin kurulması ve sürdürülmesi sürecidir. Sosyal medya gibi dijital platformlarda bu ritüel iletişim biçimi zayıfladığında, bireyler teknolojik olarak bağlı olsalar da sembolik olarak izole kalabilirler.

2.1. Yalnızlaşma Türleri: Sosyal, Duygusal ve Varoluşsal Yalnızlık

Yalnızlık, yapısal olarak tek boyutlu bir deneyim değildir; aksine, bireyin sosyal çevresiyle kurduğu bağların derinliği, niteliği ve anlamı üzerinden şekillenen çok katmanlı bir duygusal ve bilişsel süreçtir. Literatürde bu çok katmanlılığı yansıtmak üzere genellikle üç temel yalnızlık türünden söz edilir: sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık ve varoluşsal yalnızlık (Weiss, 1973; Mijuskovic, 2012). Her bir tür, bireyin farklı düzeylerde kurduğu ya da kuramadığı bağlara işaret eder ve farklı psikososyal sonuçlara yol açar. Bu ayrım, özellikle dijital çağda sosyal medya kullanımının birey üzerindeki etkilerini anlamak açısından kritik önemdedir.

Sosyal Yalnızlık

Sosyal yalnızlık, bireyin arkadaş çevresi, mesleki ya da topluluk içindeki ilişkilerinde yaşadığı eksiklik hissiyle ilgilidir. Weiss’e (1973) göre bu tür yalnızlık, bireyin “ait olma” ve “karşılıklı destek görme” gibi temel sosyal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması durumunda ortaya çıkar. Birey, çevresinde çok sayıda insan olmasına rağmen, gerçek anlamda “bağ kurabildiği” kimse olmadığını hissedebilir. Sosyal medya çağında bu durum daha da

karmaşık bir hâl almıştır. Kullanıcılar binlerce sanal “arkadaş” veya “takipçi”ye sahip olabilir; ancak bu ilişkiler, yüzeysel, kısa süreli ve performatif olduğu sürece sosyal desteğin yerini dolduramaz (Kim ve ark., 2009). Örneğin; bir Instagram paylaşımına gelen beğeni ya da yorumlar geçici bir sosyal kabul hissi yaratabilir; fakat bu tür etkileşimler sürdürülebilir sosyal bağlar kurmadığında bireyin yalnızlık hissini ortadan kaldırmak bir yana, uzun vadede onu daha da artırabilir. Araştırmalar, sosyal medya kullanımının “niceliksel” sosyal ilişkiyi artırırken “niteliksel” ilişki derinliğini zayıflatılabildiğini göstermektedir (Van den Eijnden ve ark., 2016). Özellikle “pasif kullanım” (yalnızca gezinme, izleme, kıyaslama gibi eylemler), bireylerin diğer kullanıcılarla karşılaştırma yapmalarına ve kendilerini daha yalnız, dışlanmış ya da değersiz hissetmelerine neden olabilmektedir (Verduyn ve ark., 2015).

Duygusal Yalnızlık

Duygusal yalnızlık, bireyin bir ya da birkaç derin bağ kurabildiği özel ilişkilerden örneğin partneri, aile bireyleri ya da çok yakın arkadaşları yoksun kalması hâlinde ortaya çıkmaktadır. Bu tür yalnızlık, sevgi, güven, samimiyet ve duygusal yakınlık gibi ihtiyaçların karşılanmaması durumunda gelişir (Peplau & Perlman, 1982). Birey, sosyal açıdan aktif olsa bile, duygusal açıdan derin bir bağ hissetmediğinde duygusal olarak yalnız hissedebilir. Dijital çağda bu yalnızlık türü daha görünmez ancak daha yaygın hâle gelmiştir. Bireyler, sosyal medyada hayatlarını “paylaşırken” aslında iç dünyalarını paylaşamaz hâle gelmekte, ilişkilerinde görünürlük ile samimiyet arasındaki uçurum büyümektedir. Şeffaflık hissi artarken, duygusal açıklık azalır. Bu durum, “duygusal yüzeyselleşme” ve “empatik boşluk” olarak adlandırılan bir duruma işaret etmektedir (Derks ve ark., 2008). Ayrıca yapılan çalışmalar, sosyal medya üzerinden yürütülen ilişkilerin, yüz yüze kurulan ilişkilere kıyasla daha kırılgan ve değişken olduğunu; bu nedenle duygusal bağ kurma kapasitesini zayıflatıldığını göstermektedir (Nowland, Necka, & Cacioppo, 2018). Örneğin, çevrimiçi romantik ilişkilerde, “ghosting” (bir kişinin aniden iletişimi kesmesi) ya da “breadcrumbing” (kişiyi umutlandırarak ilişkide tutma ama samimi bir bağ kurmama) gibi pratikler, duygusal yalnızlığı derinleştiren dijital fenomenler hâline gelmiştir.

Varoluşsal Yalnızlık

Varoluşsal yalnızlık, bireyin yaşamın anlamı, ölüm, özgürlük, aidiyet ve kimlik gibi temel varoluşsal meseleler karşısında hissettiği soyut bir yalnızlık biçimidir. Bu yalnızlık türü, diğerlerinden farklı olarak, ilişkiyel değil ontolojik bir temele dayanır ve bireyin dünyaya “atılmışlığı” (Heidegger), “sonluluğu” ya da “biricikliği” ile ilgilidir. Viktor Frankl (1984), bu yalnızlık türünü bireyin anlam arayışının kaçınılmaz bir parçası olarak görürken; Irvin D. Yalom (1980), varoluşsal yalnızlığı bireyin yüzleşmek zorunda olduğu dört temel endişeden biri olarak tanımlar: ölüm, özgürlük, izolasyon ve anlamsızlık. Günümüz dijital kültüründe bu tür yalnızlık, sosyal medya ile bastırılmaya çalışılsa da yüzeysel bağlantılar ve dikkat dağıtıcı içerikler bu yalnızlıkla baş etmede gerçek bir çözüm sunmamaktadır. Birey, sürekli olarak “online” kalmakta ve etkileşim hâlinde gibi görünmektedir; ancak bu etkileşimler varoluşsal sorulara yanıt üretmediği sürece yalnızlık duygusu derinleşmektedir. Üstelik sosyal medya platformlarının algoritmik yapısı, bireyleri sürekli tüketmeye ve karşılaştırmaya yönlterek, anlam üretimini sekteye uğratmakta; bu da varoluşsal boşluk hissini artırmaktadır (Turkle, 2011; Bauman, 2003).

2.2. Teknoloji ve Yalnızlaşma İlişkisi: Modernleşme, Kentleşme ve Dijitalleşmenin Rolü

Yalnızlaşma, yalnızca bireysel psikolojik bir durum değil, aynı zamanda tarihsel ve toplumsal dönüşümlerle iç içe geçmiş yapısal bir olgudur. Toplumun geçirdiği dönüşümlerle birlikte bireyin diğer bireylerle ve toplumla kurduğu ilişkiler de biçim değiştirmiş, bu süreç yalnızlık duygusunu dönüştürerek derinleştirmiştir. Özellikle modernleşme, kentleşme ve dijitalleşme süreçleri, yalnızlaşma eğilimlerinin tarihsel olarak nasıl şekillendiğini anlamak açısından önemli üç kırılma noktası olarak değerlendirilebilir.

Modernleşme ve Bireysel Yalnızlık

Modernleşme süreciyle birlikte toplumsal yapılar geleneksel kolektif bağlardan koparak daha birey merkezli hale gelmiş; bu da bireyin önceki dönemlere kıyasla daha bağımsız, fakat aynı zamanda daha izole bir yaşam sürmesine neden olmuştur. Ferdinand Tönnies'in (1887), "Gemeinschaft" (cemaat) ve "Gesellschaft" (cemiyet) ayrımı bu dönüşümün toplumsal bağlamını açıklamada oldukça etkili bir kavramsal çerçeve sunar. Tönnies'e göre cemaat tipi topluluklar, karşılıklı güven, aidiyet ve duygusal yakınlık temelinde örgütlenirken; cemiyet tipi topluluklarda ilişkiler daha rasyonel, çıkar temelli ve yüzeysel hale gelir. Bu dönüşüm, bireylerin toplumsal bağlarını zayıflatmış ve yalnızlaşma eğilimini artırmıştır.

Benzer biçimde, Émile Durkheim (1997) modern toplumlarda işbölümünün artmasıyla bireylerin birbirine olan bağlılığının zayıfladığını ve bunun sonucunda "anomi" (normsuzluk) duygusunun yaygınlaştığını belirtir. Bu sosyolojik kırılma, bireyin toplumsal sistem içinde yönünü kaybetmesine ve yalnızlık hissinin derinleşmesine neden olur. Modernleşme ile birlikte gelen bireyselleşme, bir yandan özgürlük ve özerklik duygusunu artırırken, diğer yandan bireyi kendi içine kapanmaya ve yalnızlıkla baş başa kalmaya zorlamıştır (Bauman, 2000).

Kentleşme ve Sosyal İzolasyon

Modernleşmenin mekânsal izdüşümü olan kentleşme, yalnızlaşma eğilimlerini daha da pekiştiren bir başka dinamik olarak karşımıza çıkar. Sanayi devrimi sonrası hızlı kentleşme, kırsal alanlarda mevcut olan akrabalık, komşuluk ve mahalle gibi geleneksel dayanışma ağlarının çözülmesine yol açmış; bireyler, kalabalıklar içinde anonimleşen ve yabancılaşan aktörler haline gelmiştir. Louis Wirth (1938) "Urbanism as a Way of Life" başlıklı makalesinde, kent yaşamının bireyler arasındaki ilişkileri yüzeyselleştirdiğini ve bireyleri toplumsal olarak izole ettiğini savunur. Ona göre, kentte yaşayan bireyler çok sayıda sosyal temas kurar fakat bu temaslar çoğunlukla geçici, işlevsel ve duygusal bağdan yoksundur.

Kent ortamında birey, fiziksel olarak kalabalıklar içinde yer alsa da, toplumsal olarak yalnız kalabilmektedir. Bu durum, "toplumsal yalnızlık" (social isolation) kavramını gündeme getirir. Kentin getirdiği hız, yoğunluk, mekânsal parçalanmışlık ve zaman kıtlığı gibi dinamikler, bireyin sosyal bağlar kurmasını ve sürdürmesini güçleştirir. Bu bağlamda, kentleşme yalnızlıkla mücadelede yeni dijital araçlara olan ihtiyacı artırmış; bireyler dijital platformları sosyal bağlar kurmak için kullanmaya yönelmiştir.

Dijitalleşme ve Yeni Yalnızlık Biçimleri

Dijitalleşme, 21. yüzyılın en radikal toplumsal dönüşümlerinden biri olarak hem iletişim biçimlerini hem de sosyal bağ kurma pratiklerini yeniden şekillendirmiştir. Manuel Castells'in (2010) "ağ toplumu" (network society) kuramı, bireylerin artık fiziksel mekânlardan çok, dijital ağlar aracılığıyla toplumsallaştığını savunur. Ancak bu dijital toplumsallaşma biçimi, geleneksel yüz yüze iletişime göre daha geçici, yüzeysel ve performatif olabilmektedir.

Sosyal medya platformları, bireylere geniş çevrelerle bağlantı kurma olanağı sunarken, bu bağlantıların çoğu zaman “sosyal sermaye” üretmekten uzak olduğu görülmektedir (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007).

Sherry Turkle (2011), dijital teknolojilerin bireyleri görünürde birbirine bağladığını ancak gerçekte onları daha yalnız hale getirdiğini savunarak “yalnız ama birlikte” (alone together) kavramını ortaya atmıştır. Ona göre bireyler, dijital cihazlar aracılığıyla sürekli olarak bağlantı hâlinde olduklarını düşünseler de, bu bağlantılar derinlikten yoksundur ve gerçek sosyal tatmin sağlamaz. Sosyal medya kullanıcıları, içerik üretimi, beğeni alma ve dijital görünürlük baskısıyla meşgul olurken, gerçek bağ kurma ve empatik iletişimden uzaklaşmaktadır.

Ayrıca Zygmunt Bauman (2003), dijital çağda ilişkilerin "akışkan" hale geldiğini, bireylerin ilişkilerden kolayca vazgeçebilir olduğunu belirtir. Bu geçicilik, bireyde güven eksikliğine ve bağlanma sorunlarına yol açar. Sosyal medya uygulamaları üzerinden kurulan ilişkiler, kullanıcıları kolayca “silme”, “engelleme” veya “görmezden gelme” gibi davranışlara yönlendirdiğinden, ilişkiler yüzeyselleşir ve yalnızlık deneyimi kronikleşebilir.

Yapılan ampirik çalışmalar da dijitalleşme ve yalnızlık arasında çift yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Örneğin Kuss ve Griffiths (2015), sosyal medya kullanımının aşırılışmasının yalnızlık, depresyon ve düşük yaşam memnuniyeti ile pozitif korelasyon gösterdiğini ortaya koymuştur. Ancak aynı zamanda anlamlı, destekleyici ve etkileşimli bir dijital ağ kurabilen bireylerin sosyal destek algısının artabildiği de görülmektedir (Deters & Mehl, 2013). Dolayısıyla burada belirleyici unsur, dijital teknolojilerin kendisinden çok kullanım biçimi, ilişki kalitesi ve iletişim niyeti olmaktadır.

2.3. Sosyal Medyanın Yükselişi ve İletişim Dinamikleri

Dijital çağın başlıca iletişim araçlarından biri haline gelen sosyal medya, bireylerin gündelik yaşam, kimlik sunumu, sosyalleşme ve bilgiye erişim biçimlerinde köklü dönüşümlere yol açmıştır. Sosyal medya platformları yalnızca bireyler arası iletişimi kolaylaştırmakla kalmamış; aynı zamanda toplumsal yapıları, ilişkileri ve aidiyet biçimlerini de yeniden şekillendirmiştir. Bu dönüşüm, özellikle bireyin sosyalleşme, benlik inşası ve yalnızlık deneyimleri üzerinde çarpıcı etkiler yaratmaktadır. Sosyal medya, hem sosyal sermayenin yeniden üretiminde bir araç hem de bireyin içsel yalnızlıklarını görünmez kılan bir “bağlantılılık” yanılsaması olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal Medya Platformlarının Toplumsal Etkileşim Biçimlerini Dönüştürmesi

Sosyal medya platformları, bireylerin diğer bireylerle, gruplarla ve kurumlarla kurduğu etkileşim biçimlerini radikal biçimde dönüştürmüştür. Geleneksel anlamda iletişim, zaman ve mekânla sınırlı iken; sosyal medya ile birlikte iletişim hem eşzamanlı hem de zamandan ve mekândan bağımsız hâle gelmiştir. Bu durum, hem yeni iletişim imkânlarını beraberinde getirmiş hem de mevcut sosyal normları yeniden üretmiştir.

Manuel Castells'in (2010) “ağ toplumu” (network society) kuramına göre, dijital teknolojilerin sunduğu bağlantı imkânları, bireyleri fiziksel topluluklardan çok dijital ağlara yönlendirmiştir. Bu ağlarda kurulan sosyal bağlar, daha esnek, daha kısa süreli ve daha seçici niteliktedir. Böylece sosyal medya, bireyler arası etkileşimi hem demokratikleştirmiş hem de yüzeyselleştirmiştir (Boyd, 2014). Özellikle “takip” sistemine dayalı sosyal medya etkileşimlerinde, bireyler karşılıklı ve dengeli ilişkiler yerine, asimetrik ve görünürlüğe dayalı ilişkiler geliştirmeye başlamıştır. Bu, sosyal sermayenin yapısını da değiştirmiştir (Ellison, Vitak, Gray & Lampe, 2014). Ayrıca, duygusal ifade biçimleri, iletişim ritüelleri ve toplumsal normlar sosyal medya etkileşimleri üzerinden yeniden

tanımlanmaktadır. Emojiler, hikâyeler, etiketler ve anlık paylaşımlar, artık bireyler arası duygusal bağın yerini alabilecek yeni “iletişimsel kodlar” olarak işlev görmektedir. Ancak bu simgesel sistemler, derinlikli ve empatik bir iletişimden çok, performansa ve görünürlüğe dayalı bir etkileşimi teşvik etmektedir (Papacharissi, 2012).

Sosyal Medyada Kimlik İnşası ve Sanal Benlik Sunumu

Sosyal medya, bireylere yalnızca iletişim değil aynı zamanda kimlik sunumu ve benlik inşası için yeni alanlar açmıştır. Goffman’ın (1959) “gündelik yaşamda benliğin sunumu” kuramı, bireyin toplumsal ilişkilerde sergilediği davranışları sahne performansına benzetir. Bu yaklaşım dijital ortama da uyarlanabilir: sosyal medya, bireyin dijital “sahne”de seçilmiş imgeler, metinler ve içerikler aracılığıyla kendisini performe ettiği bir mecradır.

Bu performans temelli yapı, benliğin sürekli olarak yeniden düzenlenmesine neden olur. Dijital kullanıcılar, görsel içeriklerle desteklenmiş, filtrelenmiş ve editlenmiş kimlik fragmanları aracılığıyla kendilerini sunar. Bu süreçte bireyler, “gerçek benlik” ile “sunulan benlik” arasında bir mesafe yaratır. Kimlik bu bağlamda sabit değil, akışkan ve müzakereye açık bir yapı kazanır (Boyd, 2014; Zhao, Grasmuck & Martin, 2008).

Ayrıca bu kimlik sunumu çoğunlukla “ideal benlik” yönünde şekillenir. Yani bireyler, olmak istedikleri kişiyi yansıtan içerikler üretirler. Bu da, sosyal kıyaslama ve yetersizlik hissini beraberinde getirebilir. Festinger’in (1954) “sosyal karşılaştırma kuramı”na göre bireyler, kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslama eğilimindedir. Bu durum sosyal medyada daha da yoğun yaşanmakta, bireylerin idealize edilmiş dijital hayatları gerçek yaşamdaki benlik algısı üzerinde baskı oluşturmaktadır (Chou & Edge, 2012).

Sosyal Medya Paradoksu olarak Yalnızlık

Sherry Turkle’ın (2011) dijital çağın iletişim çelişkisini özetleyen “yalnız ama birlikte” (alone together) kavramı, sosyal medyanın bireyleri paradoksal biçimde hem daha çok iletişim içinde tuttuğunu hem de daha yalnız hâle getirdiğini ortaya koyar. Turkle, bireylerin mobil cihazlar ve sosyal medya aracılığıyla sürekli bağlantıda olmalarına rağmen, bu bağlantıların çoğunlukla yüzeysel ve doyumsuz olduğunu belirtir. Bireyler, fiziksel olarak bir arada olduklarında bile dijital mecralardaki etkileşimlere odaklanarak yüz yüze ilişkileri ikinci plana atmaktadır.

Bu durum, teknolojinin sunduğu bağlantı olanaklarının iletişimin özünü ve kalitesini zayıflatıldığını gösterir. Turkle’a göre bireyler, “ilişki yerine mesajlaşmayı”, “duygu yerine emoji kullanmayı” tercih eder hâle gelmişlerdir. Böylece dijital iletişim, gerçek bağ kurmanın yerini alan bir tür iletişim simülasyonu hâline gelmiştir. Bu simülasyonun doğası, Jean Baudrillard’ın (1983) “hipergerçeklik” kavramıyla da örtüşmektedir: dijital ortamda kurulan bağlar, gerçek ilişkilerin yerini alan, ama gerçeğin kendisini temsil etmekten çok, onun yerine geçen bir düzlemde işler.

Ayrıca yapılan araştırmalar da bu paradoksal durumu doğrulamaktadır. Özellikle sosyal medyada geçirilen sürenin artması ile yalnızlık, depresyon ve yaşam memnuniyetinde düşüş arasında anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Twenge ve ark., 2018). Bununla birlikte, sosyal medya kullanımıyla kurulan etkileşimlerin niteliği bu ilişkiyi belirleyen temel faktördür. Yüzeysel ve pasif kullanım yalnızlığı artırırken, anlamlı ve etkileşimli kullanım sosyal destek hissini güçlendirebilmektedir (Verduyn ve ark., 2015).

2.4. Sosyal Medya ve Yalnızlaşma İlişkisi

Sosyal medya, bireylerin iletişim kurma, ilişkileri sürdürme ve topluluklara katılma biçimlerini radikal bir biçimde

dönüştürmüştür. Ancak bu dönüşüm, beraberinde bazı çelişkili sonuçlar da doğurmuştur. Sosyal medya, bir yandan bireyler arasında yeni bağlar kurulmasına aracılık ederken, diğer yandan yalnızlık hissini artırabilecek dijital pratikleri ve psikososyal dinamikleri de beslemektedir. Bu bağlamda sosyal medyanın yalnızlık üzerindeki etkisi, çift yönlü ve bağlamsal bir yapıya sahiptir: hem yalnızlığı artıran hem de azaltan süreçleri tetikleyebilir. Aşağıda bu etkiler iki yönüyle ele alınmaktadır.

Sosyal Medyanın Yalnızlığı Artıran Yönleri

Yüzeysel İlişkiler ve Sahte Yakınlık

Sosyal medya platformları, bireylerin çok sayıda kişiyle hızlı ve kolay şekilde iletişim kurmasını mümkün kılarsa da, bu iletişim çoğu zaman yüzeysel, geçici ve karşılıklıktan yoksundur. Bu durum, “sahte yakınlık” olarak adlandırılan bir fenomeni ortaya çıkarmaktadır: bireyler iletişim hâlinde olduklarını düşünürken, aslında derinlikli ve doyurucu sosyal bağlardan yoksun kalırlar (Turkle, 2011). Kullanıcılar çoğu zaman, yalnızlık hissini gidermek yerine bastıran dijital etkileşimlere yönelirler. Ancak bu etkileşimler, sosyal destek ve aidiyet hissi açısından yeterli olmadığında, yalnızlık daha da derinleşir.

Yüzeysel ilişkiler, özellikle “beğeni”, “yorum”, “hikâye yanıtı” gibi düşük düzeyli etkileşim biçimleriyle kurulduğunda, bireylerde geçici bir sosyal onay hissi yaratsa da kalıcı bir sosyal doyum sağlamaz (Nesi, 2020). Bu nedenle birey, daha fazla içerik üretme, daha çok görünür olma ve sürekli bağlı kalma baskısı altında hissederek, yalnızlığı bir tür performansla gizlemeye çalışır.

Sosyal Karşılaştırma ve Yetersizlik Hissi

Sosyal medya, bireyler arası kıyaslamayı sürekli teşvik eden bir ortamdır. Festinger’in (1954) geliştirdiği Sosyal Karşılaştırma Kuramı, bireylerin kendilerini değerlendirme ihtiyacını diğer insanlarla karşılaştırma yoluyla giderdiklerini ileri sürer. Bu kıyaslama, yukarı yönlü (daha iyi durumda olanlarla) olduğunda bireyde yetersizlik, değersizlik ve dışlanmışlık duygularını tetikleyebilir.

Sosyal medya, bireylerin “düzenlenmiş” ve “idealize edilmiş” hayat kesitlerini sergilediği bir vitrin hâline geldiğinden, izleyici konumundaki kullanıcıda gerçek dışı bir norm yaratır. Araştırmalar, Instagram gibi görsel ağırlıklı platformlarda daha fazla zaman geçiren bireylerde benlik algısının zayıfladığı ve yalnızlık hissini artırdığını ortaya koymaktadır (Chou & Edge, 2012; Vogel ve ark., 2014). Bu durum özellikle ergen ve genç erişkin kullanıcılar arasında daha yaygındır; çünkü bu yaş gruplarında sosyal kıyaslama daha yoğun yaşanır ve dijital görünürlük benlik değerinin bir ölçütü hâline gelir (Twenge & Campbell, 2018).

Dijital Bağımlılık ve Gerçek Dünyadan Kopma

Sosyal medya platformları, kullanıcıları sürekli etkileşimde tutmak üzere algoritmik olarak tasarlanmıştır. Bu durum, dijital bağımlılık ya da daha özelden sosyal medya bağımlılığı kavramını gündeme getirmiştir. Sosyal medyaya aşırı bağlılık, bireyin gerçek dünyadaki sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına, çevrimdışı etkinlikleri ihmal etmesine ve içe kapanmasına yol açabilir (Andreassen ve ark., 2012). Bu süreç, hem sosyal yalnızlık hem de duygusal yalnızlık düzeyinde etkili olabilmektedir.

Yapılan araştırmalar, sosyal medyada geçirilen zamanın artmasının sosyal yalnızlıkla pozitif korelasyon gösterdiğini;

ancak bu ilişkinin “pasif kullanım” (örneğin sadece gezinmek, içerik tüketmek) biçiminde daha güçlü olduğunu ortaya koymaktadır (Verduyn ve ark., 2015). Bu pasif kullanım biçimi, bireyin sosyal dünyayla pasif bir gözlemci ilişkisi kurmasına neden olur, etkileşimlerin yerini gözleme bırakır ve yalnızlık duygusunu pekiştirmektedir.

Sosyal Medyanın Yalnızlığı Azaltan Yönleri

Destek Grupları ve Çevrimiçi Topluluklar

Sosyal medya, özellikle sosyal destek ağları bakımından yetersiz olan bireyler için alternatif topluluklar yaratma potansiyeli taşır. Aynı ilgi alanlarına, inançlara veya deneyimlere sahip bireylerin bir araya geldiği çevrimiçi gruplar, bireylere aidiyet hissi sunabilir ve yalnızlıkla başa çıkmalarında önemli bir rol oynayabilir (Naslund ve ark., 2016). Örneğin, kronik hastalıklar, ruh sağlığı sorunları veya göçmen deneyimleri gibi alanlarda kurulan çevrimiçi gruplar, benzer deneyimlere sahip bireylerin duygusal dayanışma ve empatik iletişim kurmasını sağlayarak sosyal destek ağlarını genişletmektedir. Bu durum, özellikle marjinalleşmiş ya da fiziksel izolasyona maruz kalan bireyler açısından hayati bir işlev taşır.

Fiziksel Mesafeleri Aşan Sosyal Ağlar

Sosyal medya, fiziksel olarak farklı mekânlarda yaşayan bireyler arasında sürekli bir iletişim kanalı açarak coğrafi sınırlamaları aşma potansiyeline sahiptir. Aile bireyleri, eski arkadaşlar, uzaktaki partnerler ya da diasporik topluluklar arasındaki bağları canlı tutmak için sosyal medya etkin bir araç olabilir. Özellikle COVID-19 pandemisi sırasında yapılan araştırmalar, sosyal medyanın sosyal izolasyonu azaltma ve duygusal destek sağlama konusunda önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Nguyen ve ark., 2020).

Ayrıca etkileşimli platformlar (örneğin Zoom, Discord, Reddit) üzerinden yürütülen dijital sosyalleşme pratikleri, geleneksel sosyal ilişkilerin yerini almaktan çok, onları tamamlayıcı bir role sahip olabilir. Bu bağlamda sosyal medya, bireyin sosyal çevresini yalnızca genişletmekle kalmaz, aynı zamanda sürdürmesine de yardımcı olur. Buradaki belirleyici faktör, bireyin platformu nasıl kullandığıdır: pasif izleyici değil, aktif katılımcı olan bireylerin sosyal tatmini ve aidiyet hissi daha yüksek olabilmektedir (Burke & Kraut, 2016).

3. ÖRNEK OLAY İNCELEMELERİ: SOSYAL MEDYA PLATFORMLARI VE YALNIZLIK DENEYİMİ

Platform Seçimi ve Yöntemsel Yaklaşım

Çalışmanın bu bölümünde, sosyal medya platformlarının yalnızlık üzerindeki etkisini daha somut ve bağlamsal biçimde analiz etmek amacıyla, nitel örnek olay incelemesi (case study) yöntemi kullanılmıştır. Amaç, farklı platformların yapısal özelliklerinin ve kullanıcı etkileşim dinamiklerinin bireylerde yalnızlık deneyimini nasıl şekillendirdiğini anlamaktır. Bu doğrultuda, her biri farklı işlevsel özelliklere ve kullanıcı profillerine sahip dört sosyal medya platformu seçilmiştir. Bunlar sırasıyla Facebook, Instagram, TikTok ve Reddit'tir.

Çalışma kapsamına dahil edilen bu sosyal medya platformları 3 farklı kriter bağlamında seçilmiştir:

1. *Kullanım Yoğunluğu ve Global Yaygınlık:* Facebook, Instagram ve TikTok, dünya genelinde en yüksek kullanıcı sayısına sahip platformlar arasında yer almakta ve çok çeşitli sosyo-demografik gruplar tarafından

aktif olarak kullanılmaktadır (Statista, 2025)¹. Bu da onları yalnızlık araştırmalarında temsiliyet açısından önemli kılmaktadır.

2. *İşlevsel Farklılık*: Her bir platform farklı etkileşim biçimlerini teşvik etmektedir:

- Facebook*: Sosyal ağ temelli hem bireysel hem grup iletişimi odaklı.
- Instagram*: Görsellik ve estetik temsile dayalı, sosyal kıyaslamaya açık.
- TikTok*: Hızlı içerik akışı, yaratıcı katılım ve algoritmik etkileşim sunar.
- Reddit*: Anonim ve metin temelli forum yapısıyla, destek odaklı alt topluluklar barındırır.

3. *Farklı Yalnızlık Türlerine Temas*: Bu platformların her biri, sosyal, duygusal ve varoluşsal yalnızlık türleriyle farklı düzeylerde ilişkilidir. Örneğin; Instagram daha çok sosyal karşılaştırma temelli duygusal yalnızlık ile bağlantılıyken, Reddit anonim destek ve topluluk aidiyeti yoluyla sosyal yalnızlıkla mücadele aracı olabilir.

Bu örnek olay incelemeleri, mevcut literatür taraması ve ampirik araştırmalara dayalı ikincil veri analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Her bir platformla ilgili bölümde, akademik araştırmalardan elde edilen bulgularla kullanıcı deneyimlerine dair gözlemsel değerlendirmeler birleştirilmiştir. Bu yaklaşım, platform yapısı kullanıcı davranışı yalnızlık ilişkisi üçgeni üzerinden nedensel değil, açıklayıcı ve betimleyici bir analiz yapmayı hedeflemektedir.

3.1. Sosyal Medya Platformları ve Yalnızlık Deneyimi

Sosyal medya ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi sadece kavramsal ve kuramsal düzeyde değil, aynı zamanda somut dijital platformlar üzerinden anlamak, meselenin bağlamsal ve pratik yönlerini de ortaya koymak açısından önemlidir. Bu bölümde, sosyal medya kullanıcı davranışlarına ve platform yapılarının psikososyal etkilerine ilişkin yapılmış güncel ampirik çalışmalar çerçevesinde Facebook, Instagram, TikTok ve Reddit gibi platformlar üzerinden örnek olaylar incelenmektedir.

Facebook Örneği

Facebook, sosyal medya tarihinin en uzun soluklu platformlarından biri olarak bireyler arası etkileşimi yeniden şekillendirmiştir. Facebook'un başlangıçtaki amacı, kullanıcıların arkadaşlarıyla bağlantı kurmasını ve sürdürmesini kolaylaştırmaktı. Ancak bu etkileşimlerin uzun vadede kullanıcıların yalnızlık düzeylerini nasıl etkilediği hâlen tartışma konusudur.

Burke, Marlow ve Lento (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, Facebook üzerindeki anlamlı etkileşimlerin (yani bireyler arası doğrudan mesajlaşma ve yorumlaşma) yalnızlık düzeyini azalttığı; buna karşılık pasif içerik tüketiminin (sadece zaman tüneline gezinmek, başkalarının gönderilerini izlemek) yalnızlık hissini artırdığı bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının niteliğinin, yalnızlık üzerindeki etkisini belirlediğine işaret etmektedir. Aynı şekilde Deters ve Mehl (2013), Facebook'ta düzenli durum güncellemesi yapan bireylerin sosyal bağlantı hissinde artış yaşadığını, bunun da yalnızlığı azalttığını göstermiştir. Ancak bu olumlu etki, yalnızca birey etkileşim hâlindeyse ortaya çıkmaktadır; aksi durumda platform, sosyal karşılaştırma kaynağına dönüşerek bireyin yalnızlığını artırabilir.

¹ <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Instagram Örneği

Instagram, görsel odaklı bir platform olması nedeniyle “ideal benlik” sunumunun en yoğun yaşandığı mecralardan biridir. Kullanıcılar sıklıkla mutlu, başarılı, sosyal ve estetik açıdan üstün içerikler paylaşmakta; bu da diğer kullanıcılar üzerinde sürekli bir sosyal kıyaslama baskısı yaratmaktadır.

Chou ve Edge’in (2012) araştırması, Facebook kullanımının bireylerde “diğerlerinin daha mutlu olduğu” algısını güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Benzer bir bulgu, Instagram kullanıcıları arasında da gözlemlenmiştir. Vogel ve arkadaşları (2014), Instagram’da başkalarının idealize edilmiş hayatlarını izleyen bireylerin benlik saygılarında düşüş ve yalnızlık hissinde artış yaşadığını belirtmiştir. Bu durum, Festinger’in (1954) sosyal karşılaştırma kuramıyla da örtüşmektedir: bireyler kendilerini daha “başarılı” ya da “popüler” görünen kullanıcılarla karşılaştırdıkça, kendi yaşamlarını eksik ve izole olarak algılamaya başlarlar.

Özellikle genç kadın kullanıcılar üzerinde yapılan araştırmalarda, Instagram kullanımının yalnızlık, beden algısı bozukluğu ve depresyon ile pozitif korelasyon içinde olduğu bulunmuştur (Fardouly ve ark., 2015). Bu bağlamda Instagram, görünürde bireyleri bir araya getiren ama aynı zamanda yalnızlaştıran bir mecra olarak işlev görebilmektedir.

TikTok Örneği

TikTok, kısa videolarla hızlı içerik tüketimine dayalı bir platform olarak, hem pasif hem aktif kullanım biçimlerini teşvik eder. Kullanıcılar içerik üreticisi veya izleyici olarak platformda var olabilirler. Ancak algoritmanın, kullanıcıya ilgi alanlarına göre benzer içerikler sunması, bireylerin farklı sosyal gruplarla etkileşim kurma olasılığını sınırlandırabilir. Bu durum, bireyin içerik tüketimini yoğunlaştırırken, gerçek sosyal bağlar kurma kapasitesini zayıflatabilir (Cotter ve ark., 2021).

Bununla birlikte, TikTok’un olumlu bir yönü de, bazı kullanıcılar için bir tür toplumsal katılım ve duygusal ifade alanı sunmasıdır. Özellikle pandemi döneminde yapılan araştırmalar, TikTok’un bireylerde sosyal bağlantı hissini artırabildiğini ve yalnızlıkla başa çıkmada araçsal olarak kullanılabildiğini göstermiştir (Karadzhov, 2021). Örneğin, kullanıcıların duygularını dile getirdiği videolar, “bir başkası da aynı duyguları yaşıyor” düşüncesiyle empati geliştirilmesine ve duygusal yalnızlığın azaltılmasına katkı sağlayabilir. Ancak platformun “sonsuz kaydırma” özelliği, kullanıcıyı çevrimdışı gerçeklikten kopararak zaman algısında bozulma, dikkat dağınıklığı ve yalnızlık hissinde artış gibi olumsuz sonuçlara da neden olabilmektedir (Montag ve ark., 2021).

Reddit Örneği:

Reddit, forum tabanlı yapısı ve kullanıcı anonimliği ile sosyal medya platformları arasında farklı bir yere sahiptir. Kullanıcılar belirli başlıklar (subreddits) altında içerik paylaşabilir ve tartışmalara katılabilir. Bu yapı, özellikle mental sağlık, kaygı, travma sonrası deneyim, yabancılaşma gibi hassas konular üzerine destek arayan bireyler için güvenli bir ortam yaratabilmektedir. Naslund ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında, ruh sağlığı desteği sunan Reddit topluluklarının bireylerin yalnızlık hissini azalttığı ve “eşdüzey destek” (peer support) sağladığı tespit edilmiştir. Kullanıcılar burada yalnızca içerik tüketmekle kalmaz, aynı zamanda kişisel deneyimlerini paylaşarak sosyal bağ kurma pratiği geliştirir. Anonimlik, özellikle stigmatize edici konular üzerinde açık konuşmayı kolaylaştırdığı için, bu tür çevrimiçi topluluklar sosyal izolasyonla mücadelede güçlü bir araç haline gelmektedir.

Nitekim, sosyal medya platformlarının her biri, yalnızlık olgusuna farklı düzeylerde etki etmektedir. Facebook gibi platformlar anlamlı etkileşim kurulduğunda sosyal destek işlevi görebilirken; Instagram ve TikTok gibi platformlar, yoğun görsel karşılaştırma ve algoritmik içerik sunumu nedeniyle bireylerde yetersizlik hissi ve sosyal izolasyon yaratabilir. Reddit gibi niş topluluklarda ise yalnızlık, bireylerin benzer deneyimlere sahip diğer kullanıcılarla empatik iletişim kurması sayesinde hafifletilebilir. Bu örnekler, sosyal medyanın yalnızlık üzerindeki etkisinin platformun yapısı, kullanım biçimi ve bireyin psikososyal ihtiyaçları ile doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışma, sosyal medya platformlarının bireylerin yalnızlık deneyimi üzerindeki etkilerini kuramsal, deneysel ve bağlamsal düzeylerde inceleyerek, dijital çağda sosyal bağların yeniden üretimi ve zayıflaması arasındaki gerilimi ortaya koymuştur. İncelenen literatür ve örnek olaylar, sosyal medyanın hem yalnızlığı tetikleyen hem de yalnızlıkla başa çıkmaya yardımcı olabilen çift yönlü bir yapıya sahip olduğunu açıkça göstermektedir.

Bulgulara göre, sosyal medya platformlarının yapısal özellikleri ve bireylerin bu platformlarla kurdukları ilişki biçimleri, yalnızlık deneyiminin niteliğini ve yoğunluğunu belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle pasif kullanım biçimleri (örneğin içerik tüketmek, başkalarını izlemek) yalnızlık hissini pekiştirirken, anlamlı, etkileşimli ve karşılıklı iletişim içeren kullanımlar, sosyal destek algısını artırarak yalnızlığı azaltabileceği tespit edilmiştir.

Ayrıca sosyal medya, bireyleri yüzeysel ilişkiler, sahte yakınlık, dijital karşılaştırmalar ve performansla dayalı benlik sunumları aracılığıyla görünür biçimde bağlı fakat içsel olarak yalnız bir pozisyona itebilmektedir. Bununla birlikte, Reddit gibi topluluk temelli ve anonim iletişime açık platformlar, bireylerin duygusal paylaşımda bulunmalarına ve sosyal destek almalarına olanak sağlayarak yalnızlıkla mücadelede yapıcı bir rol oynayabilmektedir.

Dolayısıyla, sosyal medya ile yalnızlık arasındaki ilişki, indirgemeci bir yaklaşımla sadece olumlu ya da olumsuz olarak nitelendirilemez. Bu ilişki, bireyin psikososyal bağlamı, kullanım amacı, platformun özellikleri ve dijital etkileşimin niteliği gibi çok katmanlı faktörlerle şekillenmektedir.

Yalnızlıkla mücadelede sosyal medya, bilinçli ve denetimli kullanıldığı sürece önemli bir kaynak olabilir. Ancak bu potansiyelin gerçekleştirilmesi için hem bireysel düzeyde dijital farkındalık geliştirilmesi hem de platform tasarımlarının sosyal iyilik hâline hizmet edecek şekilde düzenlenmesi gerekmektedir. Dijital farkındalık ve medya okuryazarlığı programları, bireylerin sosyal medya içerikleriyle kurdukları ilişkiyi sorgulamalarını ve sosyal karşılaştırma tuzaklarından kaçınmalarını teşvik etmelidir. Özellikle genç kullanıcılar için duygusal farkındalık temelli medya eğitimi önemlidir. Sosyal medyanın sadece içerik tüketme değil, paylaşım, yorum, doğrudan iletişim gibi etkileşim yolları üzerinden kullanılması, sosyal bağları güçlendirebilir. Kullanıcıların belirli aralıklarla sosyal medyadan uzaklaşmaları ve yüz yüze sosyal ilişkiler kurmaları yalnızlıkla başa çıkmada etkili olabilir. Platformların kullanıcıyı içerik döngüsüne hapseden algoritmik yapıları yerine, sağlıklı içerik tüketimini ve topluluk katılımını teşvik eden yapılar geliştirilmelidir. Sosyal medya üzerinden çalışan ruh sağlığı uzmanları veya destek toplulukları, yalnızlıkla başa çıkma konusunda dijital kaynaklar sunabilir.

Dijital çağın bireyi, aynı anda hem görünür hem yalnız, hem bağlantılı hem kopuk bir deneyimin içindedir. Sosyal medya, bu çelişkili yapıyı daha da görünür kılarken, yalnızlıkla mücadelede hem bir tehdit hem de bir imkân sunmaktadır. Dolayısıyla dijital yalnızlıkla başa çıkmanın en önemli yolu, bireyin teknolojiyle olan ilişkisini farkında, seçici ve anlamlı kılmasından geçmektedir. Akademik çalışmaların, teknoloji tasarımcılarının ve bireylerin birlikte

geliştireceği farkındalık, bu alandaki kırılğanlıkları azaltmak için temel bir adımdır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Polity Press.
- Bauman, Z. (2003). *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*. Polity Press.
- Baudrillard, J. (1983). *Simulations*. Semiotext(e).
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Yale University Press.
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2016). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21(4), 265–281. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12162>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '10)* (pp. 1909–1912). <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Castells, M. (2010). *The Rise of the Network Society* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Cotter, K., Cho, J., & Reisdorf, B. C. (2021). Algorithmic content curation and the filter bubble myth: A review of empirical evidence. *New Media & Society*, 23(9), 2544–2562. <https://doi.org/10.1177/1461444820926472>
- Derks, D., Fischer, A. H., & Bos, A. E. R. (2008). The role of emotion in computer-mediated communication: A review. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 766–785. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.04.004>
- Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 579–586. <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>
- Durkheim, E. (1997). *The Division of Labor in Society*. Free Press.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Ellison, N. B., Vitak, J., Gray, R., & Lampe, C. (2014). Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 855–870. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12078>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
- Karadzhev, D. (2021). Emotional coping and collective affect on TikTok during COVID-19: An exploratory study. *Media, Culture & Society*, 43(6), 1055–1073. <https://doi.org/10.1177/0163443721994539>
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1286–1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph120201286>
- Manovich, L. (2001). *The Language of New Media*. MIT Press.
- Mijuskovic, B. L. (2012). *Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature*. iUniverse.
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- Nguyen, M. H., Gruber, J., Fuchs, J., Marler, W., Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2020). Changes in digital communication during the COVID-19 global pandemic: Implications for digital inequality and future research. *Social Media And Society*, 6(3). <https://doi.org/10.1177/2056305120948255>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social Internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Papacharissi, Z. (2012). *A Networked Self: Identity, Community, and Culture on Social Network Sites*. Routledge.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. Wiley.
- Statista. (2025). *Most popular social networks worldwide 2025, ranked by number of monthly active users*. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>
- Simmel, G. (1908). *Soziologie: Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung*. Duncker & Humblot.
- Tönnies, F. (1887). *Gemeinschaft und Gesellschaft*. Leipzig: Fues's Verlag. https://www.deutschestextarchiv.de/book/view/toennies_gemeinschaft_1887?p=20
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 9(1), 274–302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12022>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000010>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.
- Wirth, L. (1938). Urbanism as a way of life. *American Journal of Sociology*, 44(1), 1–24. <https://doi.org/10.1086/217913>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Basic Books.
- Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1816–1836. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.012>
-