

Dijital Kalabalık, Sosyal Yalnızlık: Aile İçi İletişim ve Yalnızlık Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme

Digital Crowds and Social Isolation: A Sociological Analysis of Family Communication and Loneliness

Ömer CANPOLAT 

Derleme Makale Research Article

Başvuru Received: 16.08.2025 ■ Kabul Accepted: 23.12.2025

ÖZ

Bu çalışma, dijitalleşmenin birey-toplum ilişkileri üzerindeki dönüştürücü etkilerini sosyolojik bir perspektiften ele alarak, dijital yalnızlık, kimlik inşası ve aile içi iletişim eksenlerinde tematik bir çözümleme sunmaktadır. Literatür temelli derleme niteliğindeki araştırma, dijital medya kullanımının bireylerde görünürlük, onaylanma ve performatif özsunum pratiklerini teşvik ederek sahici sosyal bağların zayıflamasına ve yalnızlık olgusunun kurumsallaşmasına nasıl zemin hazırladığını tartışmaktadır. Çalışma, Bauman'ın "akışkan modernite" kavramı üzerinden bireysel belirsizlik ve ilişkisel kırılma noktaları; Giddens'in "geç modernite" kuramı çerçevesinde kimlik inşasının reflexif doğasını; Foucault'nun "panoptikon" metaforuyla dijital gözetim rejimlerini; Putnam'ın "sosyal sermaye" yaklaşımıyla toplumsal bağların erozyonunu; Riesman'ın "yalnız kalabalık" kavramsallaştırmasıyla bireysel yabancılaşmayı kuramsal düzlemde ilişkilendirmektedir. Ayrıca Turkle'in "birlikte ama yalnız" kavramı ve Goffman'ın dramaturjik yaklaşımı üzerinden dijital kimlik performansları analiz edilmekte; Baudrillard'ın simülasyon kuramı aracılığıyla dijital etkileşimlerin sahicilikten uzaklaşan doğası tartışılmaktadır. Yöntemsel olarak, dijitalleşme olgusuna ilişkin hem klasik kuramsal yaklaşımlar hem de son dönem ampirik çalışmalar sistematik biçimde taranmış; bireysel ve toplumsal düzeydeki etkiler tematik kategoriler altında analiz edilmiştir. Bu bağlamda, dijital medya ortamlarının bireylerin sosyal etkileşim biçimlerini, aile içi iletişim dinamiklerini ve kimlik stratejilerini nasıl dönüştürdüğüne dair çok katmanlı bir çözümleme sunulmaktadır. Çalışma, dijital yalnızlık olgusunu yalnızca bireysel bir deneyim olarak değil, aynı zamanda geç modern toplumun yapısal özellikleriyle iç içe geçmiş bir sosyolojik problematik olarak ele almakta; dijital mahremiyet bilinci, sosyal medya okuryazarlığı ve aile içi iletişimin güçlendirilmesine yönelik önerilerle kuramsal tartışmayı pratik açılımlarla tamamlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Dijital Yalnızlık, Kimlik İnşası, Aile İletişimi, Dijitalleşme.

ABSTRACT

This review study examines the transformative effects of digitalization on individual-society relations from a sociological perspective, offering a thematic analysis centered on digital loneliness, identity construction, and intra-family communication. As a literature-based theoretical synthesis, the study discusses how digital media usage encourages visibility, validation, and performative self-presentation practices, thereby weakening authentic social bonds and institutionalizing the phenomenon of loneliness. The study draws on Bauman's concept of "liquid modernity" to explore individual uncertainty and relational fragility; Giddens' theory of "late modernity" to analyze the reflexive nature of identity construction; Foucault's "panopticon" metaphor to interpret digital surveillance regimes; Putnam's "social capital" approach to examine the erosion of communal ties; and Riesman's "lonely crowd" thesis to address individual alienation. Additionally, Turkle's notion of "alone together" and Goffman's dramaturgical framework are employed to analyze digital identity performances, while Baudrillard's theory of simulation is used to critique the diminishing authenticity of digital interactions. Methodologically, the study systematically reviews both classical theoretical approaches and recent empirical research on digitalization, analyzing its individual and societal impacts under thematic categories. In this context, a multilayered analysis is presented regarding how digital media environments reshape social interaction patterns, family communication dynamics, and identity strategies. The study conceptualizes digital loneliness not merely as an individual experience but as a sociological problematic intertwined with the structural characteristics of late modern society. It concludes by complementing the theoretical discussion with practical suggestions, including the enhancement of digital privacy awareness, the promotion of social media literacy, and the strengthening of intra-family communication.

Keywords: Social Media, Digital Loneliness, Identity Construction, Family Communication, Digitalization.



Giriş

Teknolojinin baş döndürücü hızla gelişmesi, toplumsal yaşamın pek çok boyutunda köklü değişimlereyolaçarken, insan etkileşimleri üzerinde de dönüştürücü bir etki yaratmaktadır. Özellikle sosyal medya platformları, bireylere anlık iletişim kurma ve sürekli bağlantıda olma hissi sunarak toplumsal ilişkilerin doğasını kökten değiştirmiştir. Bu dijital ortamlar, bireylere geniş sosyal ağlar sunduğu izlenimini verse de, gerçek anlamda yüz yüze etkileşimlerin yerini alma konusunda yetersiz kalmakta, bireyleri daha yalnız ve içe dönük hale getirmektedir (Turkle, 2011: 112). Sherry Turkle, dijital ortamların bireyleri “içe kapanık sosyal” haline getirdiğini savunur: sürekli çevrimiçi olan ama gerçek anlamda sosyal olmayan bireyler. Özellikle gençler, dijital cihazlar aracılığıyla kendilerini ifade etme ve kimlik oluşturma süreçlerini yaşarken, aynı zamanda yalnızlık ve aidiyet eksikliği ile mücadele etmektedir. Bu yalnızlaşma süreci, sadece bireyler arası ilişkileri değil, aynı zamanda toplumsal yapıların temel birimi olan aileyi de doğrudan etkilemektedir. Geleneksel sohbetlerin yerini kısa mesajlar ve simgelerle yapılan sanal etkileşimler alırken, aile bireyleri arasındaki samimi bağlar ve duygusal yakınlık giderek zayıflamaktadır (Hampton vd., 2011: 89).

Bu bağlamda, dijital teknolojilerin bireysel kimlik inşasından aile içi ilişkilere kadar uzanan çok katmanlı etkileri, yalnızlaşmayı hem mikro düzeyde (birey) hem de makro düzeyde (toplumsal yapı) yeniden üretmekte ve derinleştirmektedir. Bu dönüşüm süreci, geç modernite kuramları çerçevesinde ele alındığında daha net bir şekilde anlamlandırılabilir. Anthony Giddens’in (1991) “geç modern toplum” tanımlaması, bireylerin geleneksel yapılardan uzaklaşarak daha fazla bireysel kararlar alma zorunluluğu ile karşı karşıya kaldığı bir dönemi ifade eder. Bu bağlamda birey, kimliğini sürekli olarak yeniden inşa etme çabasıdadır. Ancak dijital çağın sunduğu kendilik sunumu olanakları, bireyleri daha görünür kılarken aynı zamanda daha kırılabilir ve yalnız bir konuma da itmektedir. Giddens’in bahsettiği bu kimlik inşası süreci, aile gibi geleneksel destek yapılarının zayıflamasıyla daha da kırılabilir hale gelmektedir.

Zygmunt Bauman’ın (2000, 2003) “akışkan modernlik” kavramı, modern toplumun ilişkisel yüzeyselliğini açıklamada önemli bir teorik çerçeve sunar. Bauman’a göre dijital çağda bireyler, kalıcılıktan uzak, bağlanma sorumluluğu gerektirmeyen ilişki biçimlerine yönelmekte; bu durum ise yalnızlığı daha da derinleştirmektedir. Sosyal medya platformları, bireylerin “bağlanmadan bağlı kalma” arzusuna hizmet eden araçlara dönüşmüş, topluluk hissi yerine bağlantı sayısı ile ölçülen bir sosyal tatmin üretmiştir. Bu bağlamda aile içi ilişkiler de dayanışma ve karşılıklı sorumluluk gibi değerlerden uzaklaşarak bireysel, geçici ve yüzeysel bir boyut kazanmıştır.

Turkle (2011), bu süreci “alone together” kavramı ile açıklar. Dijital teknolojiler bireyleri fiziksel olarak birbirine yakınlaştırırsa da, duygusal olarak uzaklaştırmakta ve yüz yüze iletişimin yerini alan sanal etkileşimler, ilişki kurma becerilerinin zayıflamasına neden olmaktadır. Bu, özellikle aile bağlamında daha belirgin hale gelir; çünkü aile bireyleri fiziksel olarak aynı mekânda bulunsalar da, her biri kendi dijital dünyasında izole bir varlık olarak kalabilir. Turkle’ün teknolojik arayüzler üzerinden gelişen yalnızlık analizleri, Bauman’ın modernitenin akışkan doğasıyla tanımladığı bağlanma krizini somutlaştırır. Benzer şekilde, Robert Putnam (2000) “Bowling Alone” adlı çalışmasında dijitalleşmenin sosyal sermaye üzerindeki etkisini ele alır. Putnam, bireylerin topluluklara katılım düzeyinin azaldığını, ortak yaşam pratiklerinin bireysel uğraşlara dönüştüğünü ve bu durumun toplumsal bağların çözülmesine yol açtığını vurgular. Sosyal medya, bu çözülmeyi maskelerken bireylere görünürde bir topluluğa ait hissettirir; ancak bu aidiyet, gerçek dayanışma ve birlikte yaşama deneyimini sunmaktan uzaktır.

David Riesman ve arkadaşlarının (1950) geliştirdiği “yalnız kalabalık” kavramında bu dönüşüm tarihsel ve kültürel kökenlerini anlamak açısından önemli bir kuramsal katkı sunar. Riesman, bireylerin iç yönelimli değerlerden dış yönelimli onay arayışına geçişini analiz ederken, modern toplumun bireyleri kalabalıklar içinde yalnızlaştırdığını ortaya

koyar. Bu kavramsallaştırma, dijital çağda sosyal medya aracılığıyla görünürlük ve onaylanma arzusunun bireyleri daha kırılğan, daha performatif ve daha yalnız hale getirdiği güncel durumu anlamlandırmak için güçlü bir teorik zemin sunmaktadır.

Bu çalışmada, sosyal medyanın bireyleri yanıltıcı bir sosyalleşme deneyimine sürüklediği ve aile içi yalnızlığı tetiklediği sosyolojik kuramlar ışığında incelenmektedir. Özellikle Bauman'ın "akışkan modernite" yaklaşımı, Giddens'in bireysel kimlik inşası kavramı, Turkle'in dijital yabancılaşma çözümlenmeleri, Putnam'ın sosyal sermaye eksenli bakışı ve Riesman'ın "yalnız kalabalık" kavramsallaştırması, dijital çağın bireyde ve aile yapılarında yarattığı dönüşümü anlamak açısından kuramsal bir temel sunmaktadır. Böylece dijitalleşmenin yüzeyde bağlantılı görünen bireyleri, derinlikte nasıl daha yalnız kıldığı açıklığa kavuşturulmak istenmektedir.

Yöntem

Bu çalışma, sosyal medyanın birey ve toplum üzerindeki etkilerini yalnızlık ve aile içi iletişim bağlamında ele alan nitel bir derleme çalışmasıdır. Araştırma, sosyolojik kuramlar ışığında dijitalleşmenin bireysel ve toplumsal düzeydeki dönüşümlerini analiz etmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, Bauman'ın "Akışkan Modernite", Giddens'in "Geç Modernite", Foucault'nun "Panoptikon", Putnam'ın "Sosyal Sermaye" ve Riesman'ın "Yalnız Kalabalık" kavramları temel kuramsal çerçeve olarak benimsenmiştir.

Literatür taraması, özellikle dijitalleşme olgusuna ilişkin hem klasik kuramsal yaklaşımlar hem de son dönem ampirik çalışmaların sistematik biçimde taranması; bireysel ve toplumsal düzeydeki etkiler tematik kategoriler altında analiz edilerek gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşım, derleme çalışmalarının literatürü yapılandırılmış biçimde analiz ederek kuramsal katkı sunma amacına uygundur (Snyder, 2019). Literatür taraması aynı zamanda, mevcut araştırmanın literatüre nasıl katkı sunduğunu belirlemeye olanak tanıyan bir süreçtir (Creswell, 2002).

Kaynak seçimi, dijitalleşme, sosyal medya, yalnızlık, kimlik inşası ve aile içi iletişim temaları doğrultusunda yapılmış; hem kuramsal hem de ampirik bulgulara yer veren çalışmalar önceliklendirilmiştir. Derleme niteliği gereği, özgün saha verisi sunulmamış; bunun yerine mevcut literatür eleştirel bir bakışla analiz edilerek tematik bir sentez oluşturulmuştur.

Bu yöntemsel yaklaşım, dijitalleşmenin birey ve aile üzerindeki sosyolojik etkilerini çok boyutlu biçimde değerlendirmeyi ve literatürdeki kuramsal boşluklara katkı sunmayı hedeflemektedir.

Sosyal Medyanın Sosyolojik Boyutu

Sosyal medya, yalnızca teknolojik bir yenilik değil; aynı zamanda bireylerin toplumsal ilişkilerini, kimliklerini ve değer sistemlerini dönüştüren bir sosyolojik olgudur. Dijital platformlar, bireylerin kendilerini ifade etme biçimlerini, başkalarıyla kurdukları bağları ve toplumsal aidiyetlerini yeniden şekillendirmektedir. Bu bağlamda sosyal medya, modernitenin birey üzerindeki etkilerini görünür kılan bir alan olarak, sosyolojik analiz için zengin bir zemin sunar.

Sosyal Medyanın Toplumsal Dönüşüme Etkisi

Sosyal medya, bireylerin toplumsal ilişkilerini, değer yargılarını ve kimlik inşasını etkileyen en güçlü yapısal araçlardan biri haline gelmiştir (Ökten, 2024: 15). Bauman'ın "Akışkan Modernite" yaklaşımına göre, bireylerin ilişkileri artık kalıcılık değil; geçicilik ve yüzeysellik temelinde şekillenmektedir (Bauman, 2000: 86). Sosyal medya, bu geçicilik dinamiğini daha da pekiştirerek bireyleri sürekli yeni ilişkiler kurmaya teşvik ederken, mevcut ilişkilerin derinleşmesini zorlaştırmaktadır. Görünürde sosyal ilişkileri çoğaltan bu platformlar, aslında bağın niteliğini zayıflatmakta ve yapay bir bağlılık hissi üretmektedir. Bu durum, bireyin kalabalıklar içinde daha da yalnız hissetmesine neden olmaktadır. Yüzeysel etkileşimlerin hâkim olduğu bir iletişim ortamında bireyler, derinlikli ve sürdürülebilir ilişkiler kurma becerilerini yitirme riskiyle karşı karşıyadır.

Turkle'ün "alone together" kavramı, Bauman'ın geçici ve sorumluluktan arındırılmış ilişki

biçimlerine dair eleştirisiyle örtüşmektedir. Turkle, dijital teknolojilerin bireyleri sürekli bağlantıda tutarken, gerçek anlamda sosyal ilişkilerden uzaklaştırdığını vurgular. Bu durum, Bauman'ın akışkan modernlikte tanımladığı bağlanma krizinin teknolojik zeminde yeniden üretildiğini göstermektedir. Öte yandan Giddens'in geç modern toplum analizinde bireyin kimliğini sürekli olarak yeniden inşa etme zorunluluğu, dijital ortamda gerçekleşen "kendilik sunumu" pratikleriyle doğrudan ilişkilidir. Giddens'a göre birey, geleneksel destek yapılarının zayıflamasıyla daha kırılgan hâle gelirken; Turkle ve Bauman, bu kırılganlığın dijitalleşme ile nasıl yalnızlık ve yüzeysellik biçiminde tezahür ettiğini ortaya koyar. Böylece üç kuramcı, farklı kavramsal çerçeveler aracılığıyla aynı yapısal dönüşümün farklı boyutlarını görünür kılmaktadır.

Sanal Sosyalleşme ve Yalnız Kalabalık İllüzyonu

Sosyal medya, bireylerin görünürde geniş sosyal ağlara sahip olmasına olanak tanır; ancak bu ağlar çoğu zaman yüzeysel bağlantılardan ibarettir. Karakuş ve Tarhan, sosyal medya kullanımının niceliksel olarak sosyal bağlantıları artırsa da, niteliksel olarak yalnızlık hissini derinleştirdiğini belirtmektedir (2023: 213). Bu noktada Anthony Giddens'in "geç modernite" kuramı devreye girer. Giddens'a göre bireyler, geleneksel aidiyet biçimlerinin çözülmesiyle birlikte kimliklerini sürekli yeniden kurmak zorundadırlar (Giddens, 1991: 178). Sosyal medya, bu kimlik inşasının önemli bir sahnesi haline gelmiş; bireylerin "görünür olmak" ve "beğenilmek" üzerine kurulu bir benlik sunumunu teşvik etmiştir. Ancak bu süreç, bireyde sahicilikten uzak bir benlik duygusu ve karşılığında daha derin bir içsel yalnızlık yaratabilmektedir. Böylece birey, çok sayıda dijital bağlantıya sahip olsa da, öznel anlamda bağ kurma kapasitesini yitirme tehlikesiyle karşı karşıya kalır.

Bu bağlamda David Riesman, Nathan Glazer ve Reuel Denney'nin "yalnız kalabalık" kavramı, sosyal medya çağında yeniden anlam kazanmaktadır. "The Lonely Crowd" adlı çalışmalarında bu kuramcılar, bireylerin dış yönelimli karakter yapısı nedeniyle toplumsal onay arayışına yöneldiğini

ve bu durumun bireysel özgünlüğü zayıflattığını savunurlar (Riesman vd., 1950: 24). Sosyal medya, bu dış yönelimli karakterin dijital zemindeki tezahürüdür; bireyler, kendi içsel değerlerinden çok, başkalarının beğeni ve yorumları üzerinden kimliklerini şekillendirmeye başlarlar. Bu durum, bireyin kalabalıklar içinde görünür olma çabasıyla yalnızlaşmasını hızlandırır. Böylece hem Giddens'ın geç modernite analizinde hem de Riesman'ın yalnız kalabalık kavramsallaştırmada, dijital sosyalleşmenin bireyde sahte bir aidiyet hissi ve derinleşen yalnızlık duygusu yarattığı görülmektedir.

Aile İçi İletişimin Dijitalleşmesi

Sosyal medyanın etkisi, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal kurumlar üzerinde de hissedilmektedir. Aile, bu dönüşümden en çok etkilenen kurumlardan biridir. Geleneksel yüz yüze sohbetlerin yerini ekran temelli kısa mesajlar ve dijital etkileşimler almış; bu durum, aile içi duygusal yakınlığı zayıflatmıştır (Yusufoğlu, 2023: 107). Putnam'ın "Bowling Alone" adlı çalışmasında ortaya koyduğu "sosyal sermaye" kavramı, bu dönüşümün toplumsal düzeydeki etkilerini anlamlandırmak açısından kritik bir çerçeve sunar. Putnam'a göre sosyal sermaye; bireyler arasındaki güven, karşılıklı normlar ve sosyal ağlar aracılığıyla oluşan iş birliği kapasitesidir (Putnam, 2000: 19). Bu sermaye, toplumsal dayanışmanın ve ortak anlam üretiminin temelini oluşturur. Ancak dijitalleşen aile yapısı içinde, ortak zaman geçirme ve birlikte anlam üretme pratikleri giderek azalmaktadır. Bu durum, Putnam'ın vurguladığı biçimde sosyal sermayenin erozyona uğramasına ve bireylerin topluluklardan bireysel yaşama yönelerek yalnızlaşmasına neden olmaktadır (2000: 135). Dolayısıyla dijitalleşme, aileyi yalnızca iletişim biçimleri açısından değil, aynı zamanda toplumsal bağların üretildiği bir anlam alanı olarak da dönüştürmekte; bu dönüşüm, bireyin sosyal varoluşunu daha kırılgan ve parçalı hale getirmektedir.

Sarı ve Karadeniz'in yürüttüğü bir araştırma, sosyal medya kullanımının özellikle genç bireylerin aileyle olan bağlarını zayıflattığını ve duygusal iletişimi azalttığını göstermektedir (Sarı & Karadeniz,

2019). Benzer şekilde, Özben ve Paköz Türkeli'nin sistematik incelemesi, Türkiye'de son 10 yılda yapılan araştırmalar ışığında sosyal medyanın aile üyeleri arasında iletişim kopukluklarına yol açtığını ortaya koymuştur. Dijital platformlara bağımlı hale gelen bireylerin, fiziksel olarak aynı ortamda bulunsalar dahi psikolojik ve duygusal olarak birbirlerinden uzaklaştıkları gözlemlenmiştir (Özben & Paköz Türkeli, 2025). Her bireyin ekranına çekildiği bu yeni iletişim biçimi, fiziksel birlikteliği korusa da duygusal ve psikolojik anlamda mesafeleri artırmaktadır (Filiz, 2025). Bu dijital kopukluk hali, yalnızca aile içi ilişkileri değil, toplumsal düzeyde ruh sağlığını da tehdit etmektedir. Bu noktada Amerika Birleşik Devletleri Genel Cerrahisi Dr. Vivek Murthy, sosyal medyanın genç bireyler üzerindeki olumsuz etkileri nedeniyle bu platformların "sigara benzeri sağlık uyarıları" taşıması gerektiğini ifade etmiştir (Murthy, 2024). Bu uyarı, dijital bağımlılığın artık yalnızca bireysel değil, kamusal bir sağlık sorunu olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Ebeveynlerin çocuklarıyla kurduğu iletişimde de dijitalleşmenin etkisi hissedilmektedir. Öyle ki, ebeveynlerin dijital dünyaya çocukları kadar hâkim olmamaları, rehberlik sürecinde ciddi boşluklara neden olmaktadır. Bu durum, çocukların dijital mecralarda daha bağımsız, ancak denetimsiz şekilde zaman geçirmelerine yol açmaktadır (Enstitü Sosyal, 2024). Öte yandan, Yeşilay'ın yaptığı incelemelerde, dijital bağımlılığın özellikle çocuk ve ergenlerde yalnızlık, dikkat eksikliği, sosyal anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunları tetikleyebileceği belirtilmektedir (Yeşilay, 2023). Aile içi iletişimin bu denli zayıflaması, bireylerin anlam ve bağ kurma süreçlerinde sekteye uğramasına neden olmakta, nihayetinde aile kurumunun işlevsel yapısını sarsmaktadır.

Dijital Gözetim, Yalnızlık ve Performans: Sosyal Medyada Benliğin Dönüşümü

Sosyal medya platformları, kullanıcıların günlük yaşamlarının çeşitli anlarını paylaşmasına olanak tanırken, bu süreç beraberinde sürekli bir gözetim mekanizmasını da getirmektedir. Michel Foucault'nun panoptikon metaforu, dijital çağda yeni bir boyut kazanmış; bireylerin yalnızca devlet

ya da otorite figürleri tarafından değil, aynı zamanda birbirleri tarafından da gözetildiği bir düzene evrilmiştir (Foucault, 1999: 201). Foucault'nun panoptikon kavramı, Jeremy Bentham'ın mimari tasarımından yola çıkarak geliştirilmiş olup, bireyin sürekli olarak izlendiğini varsaydığı bir düzende, dışsal bir denetim olmaksızın kendi davranışlarını düzenlemesini sağlayan içselleştirilmiş bir iktidar biçimini ifade eder. Bu gözetim modeli, görünmeyen ama her an var olabilecek bir bakışın etkisiyle bireyin kendini disipline etmesini sağlar; böylece iktidar, doğrudan müdahale etmeksizin bireyin bedenine ve davranışlarına nüfuz eder.

Dijital gözetim, bu klasik panoptik yapının ötesine geçerek, bireylerin birbirini izlediği ve değerlendirdiği yatay bir gözetim ağına dönüşmüştür. Artık gözetim yalnızca dışsal bir denetim değil, aynı zamanda bireylerin kendilerini sürekli olarak düzenleme ve denetleme eğilimini de içerir (Lyon, 2018: 97). Bu gözetim hali, bireylerin mahremiyet alanını daraltmakta; özel olan ile kamusal olan arasındaki sınır giderek bulanıklaşmaktadır. Sosyal medya kullanıcısı, çoğu zaman gönüllü bir şekilde bu gözetim ağının parçası olurken, kendini izlenebilir ve değerlendirilebilir kılmakta; bu da bireyin gerçek benliğiyle performatif benliği arasında çatışmalar yaratmaktadır (Andrejevic, 2011: 134).

Bu noktada Erving Goffman'ın dramaturjik yaklaşımı, dijital benlik sunumlarının anlamlandırılmak açısından önemli bir çerçeve sunar. Goffman'a göre bireyler, sosyal etkileşimlerde "sahne önü" ve "sahne arkası" ayrımı üzerinden performans sergilerler (2021: 17-21). Sosyal medya, bireyin sahne önünde sürekli bir izlenim yaratma çabası içinde olduğu bir alan haline gelirken; sahne arkası, yani daha sahici ve rahat benlik alanı, giderek görünmezleşmektedir. Kullanıcılar, izleyici kitlesine göre şekillendirdikleri dijital performanslarla, benliklerini vitrine koymakta; bu da bireyin öz benliği ile sunulan imajı arasında gerilim yaratmaktadır.

Bu dijital performansın bir diğer sonucu ise Turkle'in "yalnızlık paradoksu" olarak adlandırdığı olguda görünür hale gelir. Turkle'a göre bireyler, dijital

ağlar aracılığıyla daha fazla bağlantı kurduklarını düşünseler de, bu bağlantılar çoğu zaman yüzeysel kalmakta ve bireyleri daha derin bir yalnızlık hissine sürüklemektedir. Sosyal medya, bireyin sürekli bağlantıda kalma ihtiyacını körüklerken, gerçek anlamda tatmin edici sosyal bağların yerini geçici ve performatif etkileşimlere bırakmaktadır. Bu durum, bireyin yalnızca başkalarıyla değil, aynı zamanda kendisiyle olan bağını da zayıflatmakta; sahici iletişim yerini dijital vitrinlere bırakmaktadır.

Sonuç olarak, dijital çağda birey, Foucault'nun panoptikonunda gözetlenen bir özne, Goffman'ın sahnesinde performans sergileyen bir aktör ve Turkle'in yalnızlık paradoksunda bağlantılar içinde izole bir figür haline gelmektedir. Bu üç kuramsal çerçeve, dijital benliğin dönüşümünü anlamak için birbirini tamamlayan güçlü bir analiz zemini sunar.

Öte yandan sosyal medya, bireylerin kimlik inşasını gerçekleştirdiği önemli dijital sahnelerdendir. Goffman'ın (2021) sahneleme (dramaturjik) kuramı bu bağlamda yol göstericidir: birey, sosyal medyada da tıpkı fiziksel dünyada olduğu gibi bir ön sahne ve arka sahne yaratır (Goffman, 2021). Ancak dijital ortamda bu sınırlar daha geçirgendir. Pew Research Center'in (2024) gençlerin sosyal medya kullanımına dair kapsamlı raporu, dijitalleşmenin genç bireylerin gündelik yaşam pratiklerini nasıl dönüştürdüğünü ortaya koymaktadır. Özellikle mobil cihazlar üzerinden sosyal medya etkileşiminin yaygınlaşması, dijital kimlik inşası ve sosyal bağ kurma biçimlerini yeniden şekillendirmiştir. Sosyal medya platformlarında bireyler, çoğunlukla idealleştirilmiş bir dijital kimlik sergilemekte; bu sunumlar ise hem toplumsal beğeni kazanma arzusuyla şekillenmekte hem de dijital normlara uyum baskısıyla yönlendirilmektedir (Boyd, 2014: 45). Özellikle genç kullanıcılar, algoritmaların ve takipçi beğenilerinin yönlendirdiği bir dijital kimlik sergilemek zorunda kalabilir. Bu durum, bireyin özsaygısı ve benlik algısı üzerinde ikili bir etki yaratabilir; bir yandan görünürlük ve onay kazanma arzusunu beslerken, diğer yandan bu arzunun karşılanamaması durumunda psikolojik kırılmalara doğurabilir (Turkle, 2015: 152). Özellikle ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ile artan benlik sunumu baskısı, duygusal kopukluk ve

sosyal izolasyonla birlikte kimlik gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Özgenel, Canpolat & Ekşi, 2019: 655). Bu durum, bireylerin yalnızca dijital ortamda değil, yüz yüze ilişkilerde de sahici bağlar kurmasını zorlaştırmaktadır. Böylece dijital kimlik, sabit bir öz yerine sürekli güncellenen, optimize edilen ve onay bekleyen bir vitrin haline gelir. Bu durum, bireyin dijital ortamdaki sunumlarıyla gerçek benliği arasındaki uyumu zorlaştırmakta; özellikle ergenlerde duygusal kopukluk, sosyal izolasyon ve kimlik gelişiminde belirsizlik yaratabilmektedir (Özgenel, Canpolat & Ekşi, 2019: 655). Dijital kimliğin bu kırılmalı yapısı, genç bireyleri sadece sosyal medyada değil, aile ve toplumsal ilişkilerinde de içsel bir yalnızlığa sürükleyebilmektedir.

Aile İçi İletişimin Dönüşümü

Sosyal Medya ve Aile İçindeki Etkileşim

Aile bireyleri arasındaki iletişim, tarih boyunca toplumsal ve teknolojik dönüşümlerle şekillenmiş, ancak dijitalleşme süreci bu dinamiklerde belirgin bir kırılmaya yol açmıştır. Mobil cihazların yaygınlaşması ve sosyal medya kullanımının artması, fiziksel olarak aynı ortamda bulunan aile üyelerinin birbirleriyle yüz yüze etkileşimini azaltarak, dijital platformlarda geçirilen zamanı artırmaktadır (Demir, 2024: 348). Bu durum, aile içi ilişkilerde niteliksel bir değişime işaret etmekte ve geleneksel iletişim biçimlerinin yerini sanal etkileşimlerin almasına zemin hazırlamaktadır.

Jean Baudrillard'ın simülasyon kuramı, dijital dünyanın gerçek sosyal bağların yerini aldığı ve bireylerin "simüle edilmiş" bir sosyalleşme ortamına çekildiğini vurgular (2003: 112). Bu perspektiften bakıldığında, aile içindeki dijital etkileşimler fiziksel bağların zayıflaması ve yüz yüze iletişimin azalmasıyla karakterize edilmektedir. Sanal ortamda gerçekleşen etkileşimler, gerçekliğin yerini alarak, bireylerin aile bağlarında derinlikten yoksun, yüzeysel ve geçici ilişkiler kurmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda, Baudrillard'ın "hipergerçeklik" nosyonu dijital etkileşimlerin yalnızca gerçekliğin temsili değil, onun yerini alan bir simülasyon haline geldiğini ortaya koyar; böylece aile içi ilişkiler, sahici bağlardan çok dijital temsiller üzerinden biçimlenmektedir.

Dijital Sessizlik: Aile İçi Yalnızlaşma Süreci

Dijitalleşmenin hızla yayılmasıyla birlikte, aile içi iletişim ritüelleri ciddi bir dönüşüm geçirmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımının artması, bireylerin fiziksel olarak aynı ortamda bulunmalarına rağmen duygusal olarak birbirlerinden uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Akşam sohbetleri yerini ekranlara, ortak zamanlar ise bireysel dijital tüketimlere bırakmaktadır (Turkle, 2011: 112-154). Bu değişim, dijitalleşmenin sadece bireylerin iletişim alışkanlıklarını değil, aynı zamanda duygusal yakınlık kurma biçimlerini de radikal biçimde etkilediğini göstermektedir.

Turkle, teknolojinin insan ilişkileri üzerindeki etkisini incelerken, dijital bağlantıların yüz yüze iletişimin yerini aldığını ve bunun bireylerde yalnızlık hissini artırdığını vurgular. Turkle'a göre, "her zaman bağlı olma" hali, gerçek bağ kurma kapasitesini zayıflatmakta ve bireyleri yalnızlaştırmaktadır (Turkle, 2011: 138). Bu yaklaşım, teknolojik erişimin artmasının sosyal yalnızlığı azaltmak yerine daha da derinleştirebileceğini düşündürmektedir.

Giddens ise geç modernite kuramında, bireylerin geleneksel bağlardan koparak daha bireysel ve parçalanmış kimlikler geliştirdiğini belirtir. Dijital çağda bireyler, aile gibi geleneksel toplumsal yapılardan uzaklaşmakta ve kimliklerini dijital alanlarda yeniden inşa etmektedir (Giddens, 1991: 178-203). Bu durum, aile içi duygusal bağların zayıflamasına ve "dijital sessizlik" olarak tanımlanabilecek bir yalnızlaşma sürecine yol açmaktadır. Tüm bu bilgiler aslında, bireysel özgürlük artışının toplumsal bağların çözülmesi pahasına gerçekleştiğine işaret etmektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar da bu dönüşümü doğrulamaktadır. Örneğin, Amin ve Zinaida (2024), dijital çağda bireylerin sosyal medya aracılığıyla sürekli bağlantıda olmalarına rağmen derin ilişkiler kurmakta zorlandıklarını ve bu durumun yalnızlık hissini artırdığını ortaya koymuştur (2024: 812). Benzer şekilde, Akaroğlu (2024), dijital bağımlılığın aile içi duygusal etkileşimi azalttığını ve bireylerin ekranlar aracılığıyla kurdukları ilişkilerin yüzeysel kaldığını belirtmektedir (Akaroğlu, 2024: 318). Bu

veriler, dijital platformlarda kurulan etkileşimlerin niceliksel olarak fazla ancak niteliksel olarak yetersiz kaldığını göstermektedir.

Bowlby'nin bağlanma kuramının da bu süreci anlamada önemli bir çerçeve sunacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle Bowlby'ye göre, erken dönemlerde kurulan güvenli bağlar, bireyin ileriki yaşamında sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için temel oluşturur (Bowlby, 1988: 3-62). Ancak dijitalleşme, bu bağların kurulmasını zorlaştırmakta ve çocukların empati, duygusal düzenleme gibi becerileri geliştirmelerini engellemektedir (Siegel & Bryson, 2011: 20-75). Bu değerlendirme, dijitalleşmenin çocuk gelişimi açısından sosyal ve psikolojik riskler barındırabileceğine dikkat çekmektedir.

Günümüz modern toplumlarında ve buna bağlı olarak ailelerde ortaya çıkan bir "dijital sessizlik" nosyonundan söz etmek mümkündür. Bu "dijital sessizlik" hali, aile içi yalnızlaşmayı derinleştirerek duygusal bağların zayıflamasına neden olmakla birlikte, yalnızca teknolojik bir dönüşüm değil, aynı zamanda toplumsal ve psikolojik bir kırılma olarak da düşünülmektedir. Aile içi yalnızlaşma, bireylerin duygusal bağlarını zayıflatmakta ve toplumsal dayanışma duygusunu aşındırmaktadır. Bu süreci anlamak ve çözüm üretmek için hem teknolojik araçların bilinçli kullanımı hem de yüz yüze iletişimin yeniden teşvik edilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla dijital sessizlik, hem bireysel hem toplumsal düzeyde yeniden ele alınması gereken çok katmanlı bir mesele olarak karşımızda durmaktadır.

Sosyal Medyanın Aile Bağları Üzerindeki Etkisi

Modern toplumlarda bireylerin fiziksel topluluklardan uzaklaşması, sosyal bağların zayıflamasına ve toplumsal yalnızlaşmanın artmasına neden olmaktadır. Bu durum, Putnam'ın sosyal sermaye teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde, bireyler arası güven, karşılıklı destek ve duygusal yakınlık gibi sosyal sermayenin temel unsurlarının dijitalleşme ile birlikte erozyona uğradığı görülmektedir (Putnam, 2000: 89-135). Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, aile

içi ilişkilerde yüz yüze iletişimin yerini sanal etkileşimlere bırakmasına yol açmakta; bu da duygusal yakınlık ve dayanışma duygularını zayıflatmaktadır. Türkiye’de evli bireylerle yapılan bir araştırmada, genel sosyal medya ve WhatsApp kullanımının arttıkça aile içi yüz yüze iletişim sıklığının azaldığı, buna karşılık arkadaşlık kurma amacıyla sosyal medya kullanımı ve Facebook kullanımının yüz yüze iletişimi artırabildiği tespit edilmiştir (Gülner & Öztat, 2020: 38).

Benzer şekilde, sosyal paylaşım ağlarında güven olgusunun sosyal sermaye üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma, yüz yüze olmayan sanal iletişimin bireyler arası güveni zayıflattığını ve sosyal sermayenin oluşumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Karipçin Teke, 2024: 174-194). Bu bağlamda, sosyal medya ortamlarında kurulan ilişkilerin, fiziksel mekânlarda kurulan geleneksel ilişkiler kadar güçlü olmadığı ve sosyal sermayeyi beslemediği görülmektedir. Benzer şekilde yapılan çalışmalarda, Türkiye’de son 10 yılda yapılan araştırmaların sistematik incelemesi, sosyal medyanın aşırı kullanımının aile bireylerinin birbirine ayırdığı zamanı kısıtladığını ve yüz yüze iletişimi zayıflattığını göstermektedir. Bu durum, aile içi iletişimde kopukluklara ve duygusal mesafeye neden olmaktadır (Özben & Paköz Türkeli, 2025: 140-178).

Sosyal medya davranışlarının aile tutumlarıyla ilişkisini inceleyen bir başka araştırma ise, ihmalkâr aile tutumlarının genç bireylerde marjinal içerik paylaşımını artırdığını ve sosyal medya bağımlılığına zemin hazırladığını ortaya koymuştur (Aksan & Tekeli, 2025: 188). Bu bulgular, aile içi bağların zayıflamasıyla birlikte bireylerin dijital ortamlarda daha fazla vakit geçirme eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Sosyal Medya Kullanımı ve Yalnızlık

Dijital Bağlantılar ve Sosyal İzolasyon

Sosyal medya platformları bireylere geniş bir iletişim ağı ve anlık etkileşim imkânı sunmakta, böylece bireyler coğrafi sınırları aşarak sürekli bağlantıda kalabilmektedir. Bu dijital iletişim

biçimi, özellikle pandemi sonrası dönemde sosyal etkileşimlerin temel aracı haline gelmiş; bireyler, fiziksel mesafeye rağmen dijital yakınlık kurma imkânı elde etmiştir. Ancak bu görünürdeki bağlantı hali, daha önce de vurgulandığı gibi Turkle’in (2011) “yalnızlık paradoksu” olarak adlandırdığı bir çelişkiyi ortaya koymaktadır; bireyler daha fazla bağlantı kurdukça, daha yalnız hissetmektedir. Turkle’a göre dijital etkileşimler, yüz yüze ilişkilerin yerini alarak derin sosyal bağların kurulmasını zorlaştırmakta ve bireyleri daha yüzeysel, performatif iletişim biçimlerine yönlendirmektedir (2011: 112-211). Pew Research Center’in (2025) gençler, sosyal medya ve ruh sağlığına dair raporu da bu yalnızlık paradoksunu güncel verilerle doğrulamaktadır. Rapora göre genç bireylerin önemli bir kısmı, sosyal medya platformlarında sürekli bağlantıda olmalarına rağmen duygusal kopukluk ve yalnızlık hissi yaşadıklarını belirtmiştir. Özellikle görsel odaklı platformlarda, benlik sunumu baskısı ve onaylanma arzusu, bireylerin gerçek sosyal bağlar kurmasını zorlaştırmakta; bu durum, özsaygı düzeylerinde dalgalanmalara ve sosyal izolasyona yol açabilmektedir.

Bu durum, Bauman’ın “akışkan modernite” kavramıyla da örtüşmektedir. Bauman, modern bireyin sürekli hareket halinde olduğunu, bağlanma yerine geçici temasları tercih ettiğini ve dijital ortamda kurulan ilişkilerin bu geçiciliği pekiştirdiğini savunur (2000: 86). Dijital ağlar, bireylere sürekli bağlantı imkânı sunarken, bu bağlantılar çoğu zaman kalıcı ve derinlikli ilişkiler kurmak yerine, yalnızlık hissini artıran geçici etkileşimlere dönüşmektedir.

David Riesman’ın ve çalışma arkadaşları Glazer ile Denney’in “yalnız kalabalık” adlı çalışması da bu çelişkiyi tarihsel ve kültürel bir bağlamda ele alır. Riesman ve arkadaşları, Amerikan toplumundaki karakter dönüşümünü üç temel tipe ayırır: gelenek yönelimli, iç yönelimli ve dış yönelimli karakterler. Dijital çağda baskın hale gelen dış yönelimli karakter tipi, bireyin davranışlarını içsel değerler yerine dışsal onay ve beğeniye göre şekillendirdiği bir yapıyı temsil eder. Sosyal medya, bu dış yönelimli karakterin en görünür sahnesi

haline gelmiş; bireyler, başkalarının bakışları doğrultusunda kendilerini sunmakta ve bu sunumlar üzerinden varlıklarını tanımlamaktadır (Riesman, Glazer & Denney, 2016: 45–67). Bu durum, bireyin topluluk içinde görünür olma çabası ile içsel yalnızlık arasında giderek keskinleşen bir gerilim yaratmakta; dijital vitrinlerde sergilenen benlik, çoğu zaman sahici bağların yerini alan bir performansa dönüşmektedir.

Ampirik çalışmalar da bu kuramsal çerçeveyi desteklemektedir. Hampton ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü araştırmalar, sosyal medya kullanım süresi arttıkça bireylerin yalnızlık hissini ve sosyal izolasyon düzeylerinin de arttığını göstermektedir (45). Benzer şekilde, Putnam'ın "Bowling Alone" adlı çalışması, bireylerin yüz yüze etkileşimlerde azalma yaşadıkça sosyal sermayelerinin de zayıfladığını ortaya koymaktadır (2000: 112–135). Türkiye bağlamında yapılan çalışmalar da bu eğilimi doğrulamaktadır. Karakuş ve Tarhan'ın (2023) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırma, sosyal medya kullanım süresi arttıkça yalnızlık düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir (209-232). Genel'in (2021) lise ve ön lisans öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada ise sosyal medya tutumları ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş; dijital iletişim sıklığının yalnızlık hissini artırdığı ortaya konmuştur.

Dijital bağlantılar bireylere teknik olarak daha fazla iletişim imkânı sunsa da, bu bağlantıların niteliği giderek daha fazla sorgulanmaktadır. Kuramsal yaklaşımlar ve ampirik bulgular, dijital etkileşimlerin bireyleri yalnızlaştıran, izole eden ve performatif bir iletişim biçimine sürükleyen bir yapıya dönüştüğünü ortaya koymaktadır. Bu çelişkili yapı, dijital çağın toplumsal dokusunda derin izler bırakmakta; görünürlük ile yalnızlık arasında gidip gelen birey, modern iletişimin en kırılgan figürlerinden biri haline gelmektedir.

Sosyal Medya ve Psikolojik Yalnızlık

Sosyal medyanın yalnızlık üzerindeki etkisi yalnızca sosyolojik düzlemle sınırlı kalmamakta, bireylerin psikolojik dünyasında da derin izler bırakmaktadır. Giddens'in "Geç Modernite" teorisi,

bireylerin dijitalleşen toplumda öznel benliklerini ifade biçimlerinin dönüştüğünü ve bu dönüşümün yalnızlık duygusunu pekiştirdiğini savunur (Giddens, 1991: 178). Ez cümle, dijitalleşen toplumda bireylerin öznel benliklerini ifade biçimleri dönüşüme uğramakta ve bu dönüşüm yalnızlık duygusunu pekiştirmektedir. Bu bağlamda dijital kültür, bireyleri daha görünür kılarken, paradoksal olarak daha izole bir kimlik inşa etmelerine yol açabilmektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, yüz yüze etkileşimleri azaltmakta ve bireyleri daha içe kapanık hale getirerek sosyal ilişkilerde derinlik kaybına neden olmaktadır (Coşkun, 2021: 112). Bu durum, özellikle genç bireylerde hem sosyal doyumun hem de bağlanma hissini zayıflamasına neden olmaktadır; sosyal medya, bağlantı kurma yerine kopuş yaratabilmektedir.

Yapılan çalışmalarda da, sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle genç bireylerin dijital dünyada daha fazla vakit geçirmeleriyle birlikte, fiziksel sosyal çevrelerinden uzaklaştıkları ve buna bağlı olarak da yalnızlık düzeylerinin yükselmesine neden olmaktadır. Alanda yapılan çalışmaların bulguları, "sanal etkileşimin bireyin psikolojik ihtiyaçlarını gerçek sosyal ilişkiler kadar karşılamadığını" (Zeybek, 2021: 61) göstermektedir. Yani birey, görünürde yoğun bir dijital iletişim içinde olsa bile duygusal olarak tatmin olmamaktadır.

Yalnızlık, bireyin fiziksel değil; duygusal, sosyal ve bilişsel düzeylerde de kendini izole hissettiği çok boyutlu bir olgudur. Dijital medya çağında bu izolasyon, görünürdeki etkileşimlere rağmen daha da derinleşmektedir (Zeybek, 2021: 65). Sosyal medya, bireyin sosyal onay arayışını artırmakta; ancak bu onay kısa vadeli olup uzun vadeli duygusal bağı yerini tutamamaktadır.

Tartışma

Bu çalışmada dijitalleşmenin birey ve toplum üzerindeki etkileri, yalnızlık ve aile içi iletişim temaları çerçevesinde ele alınmış; literatür bulguları sosyolojik kuramlar ışığında tematik bir

sentezle değerlendirilmiştir. Bauman'ın "akışkan modernite" kavramı ve Giddens'in "geç modernite" yaklaşımı, dijital çağda bireyin kimlik inşası ve ilişkiyel kırılmalığını anlamada tamamlayıcı bir zemin sunmaktadır.

Yalnızlık olgusu, özellikle Putnam'ın sosyal sermaye yaklaşımıyla ilişkilendirildiğinde, dijitalleşmenin toplumsal bağları zayıflatıcı etkisi daha görünür hale gelmektedir. Aile içi iletişimde ise Foucault'nun panoptik denetim kavramı, dijital teknolojilerin mahremiyet ve kontrol ilişkilerini yeniden şekillendirdiğini göstermektedir. Riesman'ın "yalnız kalabalık" kavramı ise dijitalleşme çağında bireyin görünürlük arzusuyla yalnızlık deneyimi arasındaki çelişkiyi anlamada açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır.

Dijitalleşmenin birey ve toplum üzerindeki etkileri, farklı kuramcılarının birbirini tamamlayan ancak kimi noktalarda ayrılan yaklaşımlarıyla daha kapsamlı biçimde okunabilir. Örneğin, Bauman'ın "akışkan modernite" kavramsallaştırması dijital çağdaki ilişkilerin geçiciliğine vurgu yaparken, Giddens'in "geç modernite" yaklaşımı bireyin bu geçicilik ortamında kimliğini sürekli yeniden inşa etme zorunluluğuna dikkat çeker. Bu iki yaklaşım birlikte ele alındığında, bireylerin dijital ağlarda sürekli kimlik güncellemesi yaparken aslında kalıcı bağlar kurma kapasitesini yitirdiği görülmektedir. Bauman'ın ilişkiyel yüzeysellik vurgusu, Giddens'in kimlikteki reflexif dönüşüm kavramıyla birleştiğinde, modern bireyin sürekli bağlantıda olmasına rağmen artan yalnızlığını açıklayıcı bir bütünlük sunmaktadır.

Buna karşılık, Foucault'nun "panoptikon" modeli ve Goffman'ın dramaturjik kuramı, dijital benliğin gözetim ve performans ekseninde nasıl biçimlendiğini farklı açılardan ortaya koyar. Foucault'nun yapısal iktidar ilişkilerine odaklanan analizi, dijital platformların birey üzerindeki görünmez kontrol mekanizmalarını açıklarken; Goffman daha mikro düzeyde, bireyin bu gözetim altında nasıl stratejik bir benlik performansı sergilediğini gösterir. Dolayısıyla, dijital çağda birey hem Foucault'nun öznesi olarak gözetlenen hem

de aynı anda Goffman'ın aktörü olarak kendini sahneleyen bir figür haline gelmiştir. Bu ikili yapı, bireyin özgürleşme arzusuyla kontrol edilme gerçekliği arasındaki gerilimi temsil eder.

Öte yandan, Putnam'ın "sosyal sermaye" kuramı ile Riesman'ın "yalnız kalabalık" kavramı, dijitalleşmenin toplumsal bağlara ve aidiyet biçimlerine etkisini sosyolojik düzeyde açıklamaktadır. Putnam, dijitalleşmenin yüz yüze etkileşimi zayıflatarak kolektif dayanışmayı çözümlendiğini savunurken; Riesman, bireyin bu çözümlenmiş toplumsal yapı içinde dışsal onay arayışına yöneldiğini vurgular. Bu bağlamda dijital ağlar, Putnam'ın kaygı duyduğu toplumsal çözümlenmenin zemini, aynı zamanda Riesman'ın betimlediği dış yönelimli karakterin sahnesi haline gelmiştir. Böylece birey, bir yandan topluluk bağlarını kaybederken, diğer yandan bu boşluğu dijital görünürlükle doldurmaya çalışır.

Bu kuramsal çerçeveler bir arada düşünüldüğünde, dijitalleşme yalnızca teknolojik bir dönüşüm değil, aynı zamanda modernitenin hız, performans ve görünürlük idealleriyle şekillenmiş bir sosyolojik paradoks olarak belirir. Bu teorik karşılaştırmalar, dijitalleşmenin yalnızca bireysel davranışları değil, toplumsal yapı ve aidiyet biçimlerini de dönüştürdüğünü göstermektedir. Yalnızlık bu bağlamda, bireyin dijital ortamda hem özgürlük hem aidiyet arayışı sırasında ortaya çıkan bir "yapısal yan ürün"dür. Bu nedenle dijital yalnızlık, yalnızca bireysel bir duygu durumu değil; modernitenin hızla değişen değer sistemlerinin toplumsal bir sonucudur.

Mevcut literatürün büyük bir kısmı dijitalleşmenin bireysel düzeydeki etkilerine odaklanırken, bu çalışma aile içi iletişim boyutunu da dahil ederek çok boyutlu bir değerlendirme sunmuştur. Ayrıca, kuramsal yaklaşımların ampirik bulgularla ilişkilendirilmesi, literatürdeki kuramsal boşluklara katkı sağlamaktadır. Derleme niteliği gereği özgün saha verisi sunulmamış olsa da, mevcut çalışmaların eleştirel biçimde analiz edilmesi yoluyla literatüre kuramsal bir sentez önerilmiştir. Bu yönüyle çalışma, dijitalleşmenin sosyolojik

etkilerini hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde değerlendiren, kuramsal derinliği olan bir çerçeveye sunmaktadır.

Sonuç Yerine

Bu çalışma, sosyal medyanın birey ve toplum üzerindeki çok katmanlı etkilerini sosyolojik bir perspektifle ele almış; dijital çağda yalnızlık, kimlik inşası ve toplumsal bağların dönüşümünü incelemiştir. Sosyal medya her ne kadar etkileşimi kolaylaştıran bir araç olarak görülse de, bu etkileşim biçimi çoğunlukla yüzeysel, geçici ve performatif özellikler taşımakta; bireyleri sahici bağlardan uzaklaştırarak yalnızlık hissini derinleştirmektedir. Ayrıca bu çalışma, sosyal medyanın bireysel yalnızlık ve aile içi iletişim üzerindeki etkilerini sosyolojik kuramlar ekseninde bütüncül biçimde ele alarak; literatüre özellikle dijitalleşmenin aile yapısındaki dönüşümlerle ilişkisine dair özgün bir teorik çerçeve sunması bakımından katkı sağlamaktadır.

Bauman'ın "akışkan modernite" kavramı bağlamında, bireylerin sürekli bağlantı hâlinde olmalarına rağmen kalıcı ilişkiler kurmakta zorlandıkları; Giddens'in "geç modernite" yaklaşımında ise dijital ortamdaki benlik sunumlarının parçalı ve kırılabilir kimlik yapılarına yol açtığı görülmektedir. Foucault'nun panoptikon modeli, sosyal medyadaki dijital gözetim pratiklerini anlamada önemli bir çerçevesunmakta; bireylerin sürekli izlenme algısıyla kendilerini denetlemelerine ve mahremiyetin daralmasına yol açmaktadır. Putnam'ın "Bowling Alone" adlı çalışması ise yüz yüze sosyal ilişkilerdeki azalmayı, sosyal sermayenin gerilemesi ve toplumsal yalnızlığın artışı ile ilişkilendirmekte, bu yönüyle dijital çağın en temel sosyolojik meselelerinden birine işaret etmektedir.

Riesman, Glazer ve Denney'nin "yalnız kalabalık" kavramı da bu bağlamda dikkat çekicidir. Dış yönelimli bireylerin başkalarının beklentilerine göre davranma eğilimi, sosyal medyada görünürlük ve onay arayışıyla daha da pekişmektedir. Bu durum, bireylerin özgün benliklerini bastırarak sahici ilişkiler kurmakta zorlanmalarına yol açmakta; kalabalıklar içinde yalnızlaşan birey

profili giderek yaygınlaşmaktadır. Sosyal medya, bireyin sürekli olarak başkalarının algısına göre kendini şekillendirdiği bir performans alanına dönüşmekte; bu da Riesman'ın betimlediği dış yönelimli sosyal karakterin dijital çağdaki tezahürü olarak okunabilir.

Derleme kapsamında incelenen güncel literatür, sosyal medya kullanım süresi ile yalnızlık ve sosyal izolasyon düzeyi arasında anlamlı ilişkiler kurulduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmalar, sosyal medyanın görünürlük ve onay arzusuyla şekillenen bir kimlik performansına dönüştüğünü; bu durumun bireylerde psikolojik yalnızlığı artırarak aidiyet duygusunu zayıflattığını ortaya koymaktadır. Aile bağlamında ise dijital iletişimin geleneksel yüz yüze etkileşimlerin yerini almaya başladığı; bu dönüşümün nitelikli duygusal ilişkilerin gelişimini sınırladığı yönünde bulgular dikkat çekmektedir. Aynı fiziksel ortamda bulunan bireylerin dijital ekranlar aracılığıyla birbirlerinden uzaklaşması, literatürde aile içi yalnızlık olgusunun altını çizen önemli bir tema olarak öne çıkmaktadır. Bu çelişkili yapı -bir yandan bireyleri sanal olarak birbirine bağlarken, diğer yandan onları yalnızlaştıran bir sistem yaratması- yalnızca bireysel psikolojiyi değil, toplumsal yapının bütününe etkileyen derin bir kültürel dönüşüme işaret etmektedir. "Sanal kalabalık" içinde yaşanan "gerçek yalnızlık", modern bireyin deneyimlediği en belirgin paradokslardan biridir.

Bu bağlamda, sosyal medya çağında yalnızlık olgusunu anlamak yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal yapılar ve ilişkiler bağlamında da bütüncül bir analiz gerektirir. Gelecek araştırmaların, sosyal medyanın farklı yaş grupları, sınıflar ve kültürel bağlamlardaki etkilerini çok boyutlu biçimde ele alması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, dijital ortamlarda aidiyet ve dayanışma duygusunu güçlendiren alternatif sosyal pratiklerin araştırılması, bireysel yalnızlıkla olduğu kadar toplumsal çözümlerle de mücadeleye katkı sunabilir.

Bilinçli sosyal medya kullanımı, aile içi yüz yüze iletişimin teşviki ve dijitalleşmenin psikososyal etkilerine yönelik stratejilerin geliştirilmesi, bu

süreçte öncelikli adımlar arasında yer almalıdır. Sosyal medya okuryazarlığının eğitim müfredatına entegre edilmesi, dijital mahremiyet bilincinin artırılması ve psikolojik dayanıklılığı destekleyecek sosyal politikaların hayata geçirilmesi ise hem bireysel hem de toplumsal düzeyde yalnızlıkla mücadelede kritik bir rol oynayacaktır.

Bu bağlamda, yalnızlıkla mücadelede dijital okuryazarlığın artırılması ve aile içi iletişimin güçlendirilmesi yalnızca temenniden ibaret kalmamalı; somut stratejilerle desteklenmelidir. Eğitim politikaları kapsamında, ilköğretimden itibaren dijital medya kullanımı, mahremiyet bilinci ve çevrim içi etkileşimlerin psikososyal etkileri üzerine yapılandırılmış müfredatlar geliştirilmelidir. Öğrencilere yönelik medya okuryazarlığı atölyeleri, ebeveynlere yönelik dijital ebeveynlik rehberleri ve öğretmenler için teknoloji kullanım kılavuzları hazırlanarak, dijitalleşmenin aile içi ilişkiler üzerindeki etkileri konusunda farkındalık artırılabilir. Ayrıca, sosyal medya platformlarının kullanıcı deneyimini daha sahici ve bağ kurmaya yönelik hale getirecek tasarımsal müdahaleler (örneğin, algoritmaların sosyal etkileşimi teşvik edecek biçimde yeniden yapılandırılması) dijital yalnızlıkla mücadelede önemli bir rol oynayabilir. Psikolojik dayanıklılığı destekleyen sosyal politikalar ise, bireylerin dijital ortamlarda aidiyet ve anlam duygusunu yeniden inşa etmelerine katkı sunabilir. Tüm bunların yanı sıra gelecekte yapılacak ampirik araştırmalar, dijitalleşmenin aile içi iletişim biçimleri üzerindeki etkilerini farklı sosyo-demografik gruplar arasında karşılaştırmalı olarak ele alarak bu çalışmada ortaya konan kuramsal çerçeveyi derinleştirebilir.

Kaynaklar

Akaroğlu, G. (2024). Parental attitudes and social emotional well-being predict digital game addiction in turkish children. *The American Journal of Family Therapy*, 52(3), 311–329.

Aksan, G., & Tekeli, F. (2025). Sosyal medya davranışlarının aile tutumları ile ilişkisi: Gençlik üzerine bir çalışma. *SDE Akademi Dergisi*, 5(2), 169–208. <https://doi.org/10.58375/sde.1660590>

Amin, Z., & Zinaida, R. S. (2024). Digital loneliness in social media: The epoch of our connected and distraction world. *Contributions to Management Science*. https://doi.org/10.1007/978-3-031-48770-5_65

Andrejevic, M. (2011). Surveillance and alienation in the online economy. *Surveillance & Society*, 8(3), 278–287. <https://doi.org/10.24908/ss.v8i3.4164>

Baudrillard, J. (2003). *Simülakrlar ve simülasyon* (O. Adanır, Çev.). Doğu Batı Yayınları.

Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Polity Press.

Bauman, Z. (2003). *Liquid love: On the frailty of human bonds*. Polity Press.

Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. New York: Basic Books. <https://archive.org/details/securebase00john>

Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

Creswell, J. W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Merrill Prentice Hall.

Coşkun, A. (2021). Çokluk içinde yokluk veya dijital medya çağında yalnızlık: Atatürk Üniversitesi lisans öğrencileri açısından bir inceleme. *İKSAD Yayınları*. <https://iksadyayinevi.com/wp-content/uploads/2021/11/DIJITAL-MEDYA-CAGINDA-YALNIZLIK.pdf>

Demir, L. (2024). Digital transformation in Turkish higher education. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 11(2), 345–356.

Dilber, F. (2019). Aile içi iletişimde sosyal medya: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (33), 334–381. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.596980>

- Enstitü Sosyal. (2024). *Dijital çağda ailenin dönüşümü: Yeni nesil bağlar ve dinamikler*. Enstitü Sosyal Yayınları. https://enstitusosyal.org/uploads/publications_module/file-17180161271439228492.pdf
- Filiz, H. (2025). Aile İletişiminde Teknolojik Dönüşüm: Teknolojinin Aile Bağlarını Zayıflatması. *The Journal of Social Science*, 9(17), 131-145. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.1640257>
- Foucault, M. (1999). *Hapishanenin doğuşu* (N. Ardiç, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Genel, M. G. (2021). Öğrencilerin sosyal medya tutumları ve yalnızlık algıları: Lise ve ön lisans öğrencileri üzerine bir araştırma. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(4), 2148-2159. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1619269>
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford University Press. <https://archive.org/details/modernityselfide0000unse>
- Goffman, E. (2021). *Günlük yaşamda benliğin sunumu* (Barış Cezar, Çev.). Metis Yayıncılık.
- Gülнар, B., & Öztat, F. (2020). Aile içi yüz yüze iletişim, internet ve sosyal medya kullanım ilişkisi. *Kurgu*, 28(1), 31-42. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kurgu/issue/55448/695585>
- Hampton, K. N., Sessions Goulet, L., Rainie, L., & Purcell, K. (2011). *Social networking sites and our lives* (Pew Internet & American Life Project Report No. 1). Pew Research Center's Internet & American Life Project. Access Address: <https://www.pewresearch.org/2011/06/16/social-networking-sites-and-our-lives/>
- Hampton, K. N., Sessions, L. F., & Her, E. J. (2011). Core networks, social isolation, and new media: How internet and mobile phone use is related to network size and diversity. *Information, Communication & Society*, 14(1), 130-155. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2010.513417>
- Karakuş, M., & Tarhan, A. (2023). Yükseköğretim öğrencilerinin sosyal medya kullanımları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *İletişim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 209-232. <https://doi.org/10.59534/jcss.1300658>
- Karipçin Teke, H. (2024). Sosyal sermaye teorisi bağlamında: Sosyal paylaşım ağlarında güven. *Toplum, Ekonomi ve Yönetim Dergisi*, 5(1), 174-194. <https://doi.org/10.58702/teyd.1319126>
- Lyon, D. (2018). *The culture of surveillance: Watching as a way of life*. Polity Press.
- Murthy, V. (2024, January 3). Social media 'should carry cigarette-style health warnings'. *The Times*. <https://www.thetimes.co.uk/article/social-media-should-carry-cigarette-style-health-warnings-htk9jrj7>
- Ökten, M. S. (2024). Dijital çağda kimlik inşası: Üniversite öğrencilerinin online kimlikleri üzerine bir araştırma. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 1-30. <https://doi.org/10.18490/sosars.1575239>
- Özben, B. A., & Paköz Türkeli, A. (2025). Sosyal medyanın aile ilişkilerine etkisi: Türkiye'de son 10 yılda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(17), 140-178. <https://doi.org/10.71218/asobid.1685228>
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., & Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 629-662. <https://doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0086>
- Pew Research Center. (2024, December 12). *Teens, social media and technology 2024*. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/>
- Pew Research Center. (2025, April 22). *Teens, social media and mental health*. <https://www.pewresearch.org/internet/2025/04/22/teens-social-media-and-mental-health/>

- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Riesman, D., Glazer, N., & Denney, R. (2016). Yalnız kalabalık: Amerikan toplumsal karakterinin değişimi üzerine bir inceleme (Y. Erdem, Çev.). Heretik Yayıncılık.
- Sarı, M., & Karadeniz, Ş. (2019). İnternet bağımlılığının aile içi ilişkilere etkisi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(4), 294–298. <https://doi.org/10.17942/sted.518245>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The whole-brain child: 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind*. Random House. https://archive.org/details/wholebrainchild10000sieg_w2m1/page/n7/mode/2up
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021, Aralık 2015). *Türkiye aile yapısı araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books. <https://archive.org/details/alonetogetherwhy0000turk/page/n3/mode/2up>
- Yeşilay. (2023, Mart 20). *Ailenin dijitalleşme ile imtihanı*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/ailenin-dijitallesme-ile-imtihanı>
- Yusufoğlu, Ö. Ş. (2023). Teknoloji kullanımının aile ilişkilerine etkisi. H. Yazıt & N. Köktürk (Editörler), *Sosyal Bilimler Üzerine Araştırmalar–VIII* (s.107–124). Özgür Yayınları. <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub239.c1018>

Zeybek, E. (2021). Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi. Erişim adresi <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/3107?show=full>

Extended Abstract

This review study explores the multifaceted sociological impacts of social media on individuals and family structures, focusing on the phenomena of loneliness, identity construction, and the transformation of interpersonal relationships in the digital age. While social media is often perceived as a tool that facilitates communication and connectivity, this research argues that it simultaneously fosters superficial, transient, and performative interactions that deepen the sense of isolation among users. Through a theoretical synthesis of key sociological frameworks, the study investigates how digital platforms reshape emotional intimacy, social norms, and the very fabric of family life.

The primary aim of the study is to analyze how social media contributes to the reproduction and intensification of loneliness at both micro (individual) and macro (societal) levels. It also seeks to understand how digital environments influence identity formation, particularly among adolescents, and how these platforms alter traditional modes of family communication. By integrating classical and contemporary sociological theories, the study offers a comprehensive framework for interpreting the paradoxes of digital connectivity and the emotional consequences of mediated interactions. Methodologically, the research adopts a theoretical review approach, synthesizing findings from both global and Turkish academic literature. The study does not rely on empirical data collection but instead builds its argument through a critical engagement with existing research and theoretical models. This method allows for a multidimensional analysis that connects abstract sociological concepts with concrete social phenomena observed in the digital age.

The theoretical framework of the study is grounded in several key sociological perspectives. Zygmunt Bauman's concept of "liquid modernity" highlights the fragility and temporariness of modern relationships, suggesting that digital platforms exacerbate the tendency toward non-committal and surface-level interactions. Anthony Giddens' theory of "late modernity" emphasizes the reflexive construction of identity in the absence of traditional support structures, a process that becomes increasingly complex in digital environments where individuals constantly curate and perform their identities. Michel Foucault's panopticon model is reinterpreted in the context of digital surveillance, illustrating how users internalize the gaze of others and regulate their behavior accordingly. Robert Putnam's notion of "social capital" is used to explain the erosion of communal bonds and the decline of face-to-face interactions, while David Riesman's "lonely crowd" thesis sheds light on the external orientation of individuals seeking approval and visibility in digital spaces.

Sherry Turkle's concept of "alone together" is central to the study's analysis of emotional disconnection. Turkle argues that digital communication replaces face-to-face interactions, leading to a decline in emotional depth and relational competence. Her insights are particularly relevant in understanding how social media fosters a paradoxical state of constant connection and profound isolation. Erving Goffman's dramaturgical approach is employed to analyze digital identity performances, where individuals present idealized versions of themselves to gain social approval, often at the expense of authenticity and psychological well-being.

The study also introduces the concept of "digital silence" to describe the emotional and communicative withdrawal within families despite physical proximity. This phenomenon is linked to the replacement of shared family rituals with individualized digital consumption, leading to a fragmentation of emotional ties. Baudrillard's theory of simulation is used to interpret how digital

interactions simulate real social bonds, creating a hyperreality that replaces genuine emotional connection with performative engagement.

Findings from recent empirical studies are integrated to support the theoretical analysis. Research by Karakuş and Tarhan (2023), Özgenel et al. (2019), Akaroğlu (2024), and Amin and Zinaida (2024) reveal that increased social media usage correlates with heightened feelings of loneliness, reduced emotional communication within families, and challenges in adolescent identity development. These studies underscore the disconnect between the quantitative expansion of digital interactions and the qualitative decline in meaningful social bonds.

In conclusion, the study highlights the paradoxical nature of social media as a space that simultaneously connects and isolates. It calls for a multidimensional understanding of loneliness in the digital age, one that considers not only individual psychological factors but also broader sociological dynamics. The research suggests that future studies should explore the differentiated impacts of social media across age groups, social classes, and cultural contexts. Moreover, it advocates for the development of alternative digital practices that promote genuine connection and emotional solidarity.

Policy recommendations include the integration of digital literacy into educational curricula, the promotion of face-to-face family communication, and the design of social media platforms that encourage meaningful interactions rather than performative engagement. By enhancing awareness of digital privacy, fostering emotional resilience, and supporting inclusive social policies, it is possible to mitigate the isolating effects of digital environments and strengthen both individual and collective well-being.

Ultimately, the study argues that loneliness in the digital age is not merely a psychological condition but a sociological phenomenon rooted in the transformation of communication, identity, and

social structures. Addressing this issue requires a holistic approach that combines theoretical insight, empirical research, and practical intervention.

Yazar Bilgileri

Author details

1-(Sorumlu Yazar Corresponding Author) Dr. Öğr. Gör., İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, omer.canpolat@izu.edu.tr

Destekleyen Kurum/Kuruluşlar

Supporting-Sponsor Institutions or Organizations:

Herhangi bir kurum/kuruluştan destek alınmamıştır. None

Çıkar Çatışması

Conflict of Interest

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır. None

Kaynak Göstermek İçin

To Cite This Article

Canpolat, Ö. (2025). Dijital kalabalık, sosyal yalnızlık: Aile içi iletişim ve yalnızlık üzerine sosyolojik bir değerlendirme.

Yeni Medya (19), 458-473, <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1766420>.