



## Modern İnsan ve Dijital Dünya: Sanal Kalabalıklar Arasında Yalnızlık

*Modern Human and the Digital World: Loneliness among Virtual Crowds*

### ÖZET

Son yıllarda kullanımı giderek yaygınlaşan internet ve sosyal ağlar; insanları birbirine bağlama iddiasıyla ortaya çıkmış olsa da, bireyleri içerisinde bulundukları çevreye giderek uzaklaştırmaktadır. Çevrimiçi ağlarda yüz yüze iletişimin yerini alan sanal ilişkiler kullanıcılar arasında yalnızlık hissine yol açmakta; dijital dünyada geçirilen sürenin artmasıyla bireyler arasında sosyal bağlar giderek zayıflamaktadır. Sosyal medyada yer alan ‘mükemmel hayat’ temsilleri bireylerde yetersizlik duygusunu arttırarak, yalnızlığı daha da körükleyebilmektedir. İçinde bulunduğumuz dijital dünya bireylerin iletişim biçimlerini, sosyal ilişkilerini ve kimlik algılarını dönüşüme uğrattırırken, bir takım sorunları da beraberinde getirmekte; bireylerin içinde yaşadıkları topluma karşı yabancılaşmasına yol açmaktadır. İletişim teknolojisi alanında yaşanan dönüşüm toplumsal mekânları işlevsiz hale getirirken, iletişimin daha çok sanal ortamlarda gerçekleşmesini olanaklı kılmaktadır. Bireylerin sosyal ağlara kolaylıkla erişebilmesi, özellikle gençlerin zamanlarının büyük bir bölümünü sanal evrende geçirmelerine, sosyal ilişkilerini bu ortamlarda sürdürmelerine fırsat sunmaktadır. Yüz yüze iletişim yerini sosyal ağlara bırakırken; bireyler hemen her türlü ihtiyacını ekran karşısında karşılamakta, zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın bilgiye erişebilmektedir. Sosyal ağlarda sanal dünya ile gerçek yaşam arasındaki sınırlar giderek belirsizleşirken, bireyler gerçek yaşamda karşılaştıkları sorunları dijital platformlarda gidermeye çalışmakta var olan sorunlarını görmezden gelmektedir. Söz konusu çalışma dijital dünyanın sunduğu olanakların dikkatli ve bilinçli kullanılması gerektiğini, dijital etkileşimlerin gerçek ilişkilerin yerini alamayacağını vurgulamaktadır. Çalışmada yeni medya ve yalnızlık kavramları üzerinde durularak, dijital dünya ve yalnızlık ilişkisi literatür taramasıyla kuramsal olarak ele alınmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Yeni Medya, Sosyal Ağlar, Yalnızlık, Dijital Dünya ve Yabancılaşma

### ABSTRACT

The internet and social networks, which have become increasingly widespread in recent years, have emerged with the claim of connecting people, but they are increasingly alienating individuals from their surroundings. Virtual relationships, which replace face-to-face communication in online networks, cause users to feel lonely; social ties between individuals gradually weaken as the time spent in the digital world increases. Representations of the "perfect life" on social media can exacerbate feelings of inadequacy and further fuel loneliness. While the digital world we live in transforms individuals' communication styles, social relationships, and sense of identity, it also brings with it a number of problems, leading to alienation from the society in which they live. The transformation in communication technology is rendering social spaces dysfunctional while enabling communication to occur primarily in virtual environments. Individuals' easy access to social networks offers young people, in particular, the opportunity to spend a significant portion of their time in the virtual world and maintain their social relationships in these environments. As face-to-face communication gives way to social networks, individuals are meeting almost all their needs in front of screens and accessing information without the constraints of time or space. As the boundaries between the virtual world and real life become increasingly blurred on social networks, individuals attempt to solve real-life problems on digital platforms, ignoring existing ones. This study emphasizes that the opportunities offered by the digital world must be used carefully and consciously, and that digital interactions cannot replace real relationships. This study examines the relationship between the digital world and loneliness theoretically through a literature review, focusing on the concepts of new media and loneliness.

**Keywords:** New Media, Social Networks, Loneliness, Digital World and Alienation

### GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz dijital dünya bireylerin iletişim biçimlerini, sosyal ilişkilerini ve kimlik algılarını dönüşüme uğrattırırken; bir takım sorunları da beraberinde getirmektedir. Teknolojik gelişmeler bilgiye hızlı erişim ve hızlı iletişim olanakları sağlarken; bireyleri içinde bulundukları topluma karşı “yabancılaşma ve yalnızlaşma” sorunları ile karşı karşıya bırakmaktadır.

Seçil Utma <sup>1</sup>

### How to Cite This Article

Utma, S. (2025). “Modern İnsan ve Dijital Dünya: Sanal Kalabalıklar Arasında Yalnızlık”, International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 11(6): 920-926. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17769057>

Arrival: 20 October 2025  
Published: 30 November 2025

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

<sup>1</sup> Doç. Dr., Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Atça MeslekYüksekokulu, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Programı, Aydın, Türkiye

Teknolojinin gelişimiyle iletişimin odağı haline gelen sosyal ağlar insan ilişkilerini ve sosyalleşme biçimlerini derinden etkilemektedir. Zaman ve mekânın önemini yitirdiği sosyal ağlarda iletişim kurma şansına kavuşan bireyler, yüz yüze iletişimden sanal iletişime geçilmesiyle birlikte içinde bulundukları topluma yabancılaşmaya başlamışlardır. Günümüzün giderek küreselleşen dünyasında sosyalleşme zaruri hale gelirken, sanal dünya ile gerçek dünya arasındaki ayrımın giderek belirsizleştiği görülmektedir. Bireyler gerçek yaşamda karşı karşıya kaldıkları sorunları dijital alanlarda gidermek çalışarak, sorunları görmezden gelmektedir. Kullanıcıların gerçek yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla yüzleşmek yerine kaçma davranışı göstermeleri özgüven duygularını zedeleyerek, psikolojik bir takım sorunlara yol açabilmektedir (Şimşek, 2012). Sanal platformlarda yalnızlığını dindirdiği hissine kapılan birey, dijital cihazlardan uzaklaştığında yeniden tek başına kaldığı gerçeği ile yüz yüze gelmekte, bu durum yalnızlık duygusunu daha da derinleştirmektedir.

Bireylerin sosyal ağlara kolaylıkla erişebilmesi, özellikle gençlerin zamanlarının büyük bir bölümünü sanal evrende geçirmelerine, sosyal ilişkilerini bu ortamlarda sürdürmelerine fırsat sunmaktadır. Yüz yüze iletişim yerini sosyal ağlara bırakırken; bireyler hemen her türlü ihtiyacını ekran karşısında karşılamakta, zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın bilgiye erişebilmektedir. Kent yaşamı içerisinde kalabalıklar arasında yalnızlaşan bireyler bilgisayar ve akıllı telefonlarıyla vakit geçirmekte, sosyalleşme arzusunu yeni medya uygulamaları aracılığıyla gidermeye çalışmaktadır.

## YENİ MEDYA

Son yıllarda yaşanan teknolojik gelişmeler özellikle iletişim alanında büyük değişimleri beraberinde getirmiştir. Bilgi ve teknolojinin gelişmesi ile ortaya çıkan bir kavram olarak yeni medya, sahip olduğu özellikleri dolayısıyla bireysel ve toplumsal alanda birçok değişim ve dönüşümlere sebep olmaktadır. Yeni medya kavramı ile birlikte iletişim ve kitle iletişim anlayışı da hızlı bir biçimde değişmeye başlamıştır. Yeni medyanın sunduğu etkileşim, multimedya ortamı, hipermetinsellik, kullanıcı türevli içerik üretimi, yayılım ve daha birçok özellik bilgi akışını da hızlandırmıştır.

Yeni medya, gelişen bilgisayar, internet ve mobil teknolojilerinden doğan, kullanıcıların zamandan ve mekândan bağımsız bir şekilde interaktif olarak etkileşimde bulundukları tüm sanal ortamlardır. Yeni medya; karşılıklı etkileşime olanak veren, multimedya özelliğine sahip, dijital kodlama sistemine dayanan iletişim araçları olarak ifade edilmektedir. Eldeniz (2010: 18), yeni medya araçlarını “sayısallaşan, bilgisayarlarla üretilen ve yayınlanan ağlar üzerinde gezen bir medya” olarak açıklamaktadır.

Sayısal-analog ayrıma dayalı multimedya özelliğine sahip yeni medya ortamları geleneksel medya araçlarından farklılaşmaktadır (Altunay, 2012: 41).

Rogers, yeni medyanın özelliklerini şu şekilde ifade etmektedir (Geray,2003: 18):

- ✓ Etkileşim: Yeni medya araçları interaktif iletişime olanak tanırken, alıcı ve verici arasında karşılıklı etkileşimin sağlanması mümkün olmaktadır.
- ✓ Kitlesizleştirme: Yeni medya ortamının kitlesizleştirme özelliği sayesinde her bireye farklı mesaj gönderilmesi olanaklı hale gelmektedir.
- ✓ Eş zamansızlık :Yeni iletişim teknolojileri kullanıcılara istedikleri yer ve anda mesaj gönderme şansı sağlamaktadır.

Geleneksel medya araçları karşısında edilgen (pasif) durumda olan bireyler yeni medya ile aktif (etken) bir konuma gelmektedir. Bu sayede kaynak ile alıcı arasında çift taraflı bilgi akışı ön plana çıkarken; alıcının da kaynak durumuna gelmesiyle karşılıklı etkileşim sağlanmaktadır.

İletişim teknolojisinin gelişimi sayesinde parmak uçlarıyla tüm dünyaya bağlanan bireyler dokunmatik bir toplumun ortaya çıkmasını sağlamıştır (Yengin, 2012: 36). Castell, içinde bulunduğumuz teknoloji çağında bireylerin internete bağlı olmadan yaşamlarının mümkün olmadığını ifade etmektedir (akt.Kaya, 2013:162).

Yeni medya araçları arasında en popüler olan sosyal medya platformları kullanıcıların çevrimiçi ortamda iletişim kurmalarına, ortak ilgi alanlarına sahip kullanıcılarla etkileşime girmelerine olanak sağlamaktadır. Bireyler sosyal ağlarda metin, görüntü, fotoğraf paylaşarak, sanal gruplara katılabilmektedir. Kullanıcılar kendilerine özgü profiller oluşturdukları sosyal paylaşım ağlarına yoğun ilgi göstermekte, bu durum zamanla sosyal medya bağımlılığının oluşmasına yol açmaktadır (Cabral,2011:6). Bireysel yaşamdan aile ilişkilerine kadar zarar verme potansiyeline sahip olan sanal ilişkiler kullanıcıları gerçek yaşamdaki ilişkilerinden uzaklaştırarak, yalnızlaşmalarına yol açmaktadır (Koçak,2008: 14).

Ülkemizde en çok kullanılan sosyal medya platformları arasında yüzde 32 ile Facebook ilk sırada yer alırken, onu yüzde 24 ile Whatsapp, yüzde 20 ile Facebook Messenger, yüzde 17 ile X (Twitter), yüzde 16 ile Instagram izlemektedir (Avcı,2017:4). İnternet teknolojisinin gelişimiyle birlikte kullanımı giderek yaygınlaşan akıllı cep telefonları ve taşınabilir bilgisayarlar sayesinde kullanıcılar istedikleri yer ve zamanda sosyal ağlarda yer alabilmektedir (Özkan, 2014:244-246).

## YALNIZLIK KAVRAMI

Hızla değişen çevresel ve toplumsal koşullar nedeniyle giderek önemli bir sorun haline gelen yalnızlık duygusu, bir takım psikolojik rahatsızlıkları beraberinde getirmektedir.

Modern insanın sıklıkla karşılaştığı bir duygu olan yalnızlık; bireylerin karşılıklı etkileşimden daha çok zihinsel ve ruhsal olarak birbirlerinden uzak olmalarını ifade etmektedir (Şişman ve Turan, 2004). Yalnızlık Swami vd. (2007:162)'ne göre; kişilerarası ilişkilerde yakınlık ihtiyacının karşılanmaması durumunda ortaya çıkan bir deneyim olarak ifade edilmektedir. Yalnızlık; bireye rahatsızlık hissi veren, depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozukluklarla ilişkili bir duygu durum olarak görülmektedir (Gerino vd. 2017: 8).

Sarıçam (2011) bireylerin kurdukları iletişimde ihtiyaç duydukları sıcaklığı ve samimiyeti bulamadıkları durumda yalnızlaştıklarını belirtmektedir. Yalnızlık duygusu yaşayan bireyler giderek çevresine yabancılaşırken, topluma yabancılaşmış bireylerin sayısı giderek artmakta, bunun sonucunda da yalnızlık sosyal bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Geçtan,2004: 106). Kişilerin yaşamak istedikleri ideal ilişki ile yaşadıkları ilişki arasındaki farklılıklar bireylerde yalnızlık duygusunun oluşmasına yol açmaktadır (İmamoğlu, 2008).

Rokach'a (1989: 374) göre yalnızlık insanoğlunun yaratılışından beri var olan bir duygu durumu olup; stres, üzüntü, kaygı gibi durumlarla yakından bağlantılıdır (Doğan vd. 2009: 274). Bireyin sosyal ilişkilerinde eksiklik yaşaması durumunda yalnızlık duygusu oluşmakta (Gierveld,1987: 123); yalnızlık hissi yaşayan bireylerde kaygı, mutsuzluk, sosyal ilişkilerden kendini soyutlama gibi sorunlar görülmektedir. Yalnızlık duygusuyla başa çıkamayan bireyler bunu başaramadıklarında saldırgan bir tutum sergilemeye başlamaktadırlar (Merrakchi,2014).

İçerisinde hem duygusal hem de bilişsel öğeleri barındıran yalnızlık kavramı kişilerin algılarına göre farklılık göstermekte; hemen her yaş grubunu etkilerken, ergenlik ve üniversite gençleri arasında sıklıkla karşılaşılmaktadır (Kozaklı,2006). Bunun nedenleri arasında öğrencilerin bulundukları şehirden ve ailelerinden uzaklaşıp başka bir yere taşınmaları, yeni arkadaşlık gruplarına dâhil olma çabaları, gelecek kaygıları önemli rol oynamaktadır (Al Khatib, 2012: 172).

Günümüzün modern bireyi gerçekte yalnız olup, yaşamını bu duyguyla devam ettirmek durumundadır (Jung,2006:192). İçinde bulunduğumuz kapitalist dünya düzeninde bireyin giderek yalnızlaştığı, bunun sonucu olarak da farklı arayışlar içerisine girdiği ifade edilmektedir (Balcı ve Demir, 2018: 386). Yalnızlık kimi bireyler için geçici bir durum iken, bazılarında kalıcı olabilmektedir. Kronik olarak bu duyguyu yaşayan bireyler asosyal, kendine ve başkalarına karşı güvensiz bir özelliğe sahiptirler. Yalnızlık duygusuna yabancılaşma, depresyon, karamsarlık, sosyallikten uzaklaşma gibi durumlar eşlik etmektedir (Ernst ve Cacioppo,1999:1).

## Sosyal Medya ve Yabancılaşma

Teknolojik gelişmeler toplumsal yaşamın her alanında olduğu gibi bireylerin iletişim biçimlerinde de köklü dönüşümlere yol açarken; sosyal ağlar yeni bir sosyalleşme sürecinin parçası olarak görülmeye başlanmıştır. Modern insanın yüz yüze iletişimden ziyade sosyal medya araçları ile iletişim kurmaya başlaması zaman içerisinde sanal toplulukların ortaya çıkmasına yol açarken, bireylerin yaşadıkları topluma hatta kendilerine yabancılaşması sonucunu doğurmuştur.

İletişim teknolojisi alanında yaşanan dönüşüm toplumsal mekânları işlevsiz hale getirirken, iletişimin daha çok sanal ortamlarda gerçekleşmesini olanaklı kılmaktadır. Bireylerin sosyal ağlara kolaylıkla erişebilmesi, özellikle gençlerin zamanlarının büyük bir bölümünü sanal evrende geçirmelerine, sosyal ilişkilerini bu ortamlarda sürdürmelerine fırsat sunmaktadır. Yüz yüze iletişim yerini sosyal ağlara bırakırken; bireyler hemen her türlü ihtiyacını ekran karşısında karşılamakta, zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın bilgiye erişebilmektedir. Modern insanın iletişim teknolojilerine olan bağımlılığı, içerisinde yaşadığı topluma, hatta kendisine dahi yabancılaşmasına yol açmaktadır.

Küreselleşme süreciyle ivme kazanan teknolojik gelişmeler sayesinde uzak mesafeler bir dokunuşla yaklaşırken, farklı kıtalarda yaşayan insanların bulundukları yerden iletişim kurmalarına olanak tanımaktadır (Yılmaz vd,2017:155). Teknolojinin sunduğu imkânlar sayesinde kullanıcılar evlerinden çıkmadan farklı

ülkelerde eğitim programlarına katılabilmekte, alışverişlerini sanal ekranlar aracılığıyla yapabilmektedir. (Çizmeci,2015: 84). Teknolojiyle olan bağımlılık bireyselliği ön plana çıkarırken, teknolojinin insanlar için araç olmaktan çıkarak, bir amaç haline geldiği görülmektedir.

İçinde bulunduğumuz modern dünyada giderek yalnızlaşan bireyler için psikolojik bir tatmin aracı olarak öne çıkan dijital teknoloji, günlük yaşam pratiklerini ve alışkanlıkları dönüşüme uğratmıştır (Şar, Ayas ve Horzum,2015). Kullanımı giderek yaygınlaşan bilgisayar, tablet ve akıllı telefonlar sanal dünyada bireye geniş bir özgürlük alanı sunarken, sosyal yaşamdan kopararak yalnızlaşmasına neden olmaktadır. Kent yaşamı içerisinde kalabalıklar arasında yalnızlaşan bireyler bilgisayar ve akıllı telefonlarıyla vakit geçirmekte, sosyalleşme arzusunu yeni medya uygulamaları aracılığıyla gidermeye çalışmaktadır.

Kullanımı her geçen artan sosyal ağlar bireyleri yalnızlaştırırken; içinde bulundukları topluma karşı yabancılaşmalarına yol açmaktadır. Bireylerin sanal dünyada geçirdikleri süre arttıkça gerçek yaşamla bağları kopmakta, giderek yalnızlaşmaktadır. Sosyal medyanın aşırı kullanımı bireylerin yaşam doyumları açısından olumsuz etkiler oluştururken, kişilerarası ilişkilerin giderek azalmasına yol açmaktadır.

Gerçek yaşamda kendisini güçsüz ve çaresiz hisseden kimseler sanal ortamda daha cesur davranarak, bastırdıkları duyguları bu platformlarda rahatlıkla ifade edebilmektedir. Sosyal medya platformlarında yaşanan geçici rahatlatma hali zamanla alışkanlığa dönüşerek, kullanıcıların sıklıkla çevrimiçi bağlarda yer almaları sonucunu doğurmaktadır (Dirik vd.2012: 214). Sosyal ağlar suni bir sosyalleşmeyi ve yalnızlaşmayı beraberinde getirirken; bireyler hem kendilerine hem de çevrelerine karşı yabancılaşmaktadır. Gerçeklikle sanallığın birbirinden ayırt edilemez hale gelmesi durumunda ise bir takım psikolojik problemlerin ortaya çıktığı görülmektedir.

Kullanıcılara gerçekliğin ötesinde sanal bir yaşam sunan sosyal ağlar bireyin kendini yeniden gerçekleştirdiği alanlar haline gelmiştir. Kullanıcılar çevrimiçi ağlarda ürettiklerini paylaşarak kendini göstermekte, beğeniler doğrultusunda olmak istediği kimliği oluşturmaktadır. Bireylerin sanal platformlarda sürekli olarak başkalarından onay almak istemeleri, onları kendi benliğinden uzaklaştırmaktadır. Sanal ortamda kurulan iletişim bireyin gerçek sosyalleşme ihtiyaçlarına karşılık verememekte, bu da yalnızlaşma, asosyalleşme ve kendine yabancılaşma gibi sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Sosyal medya ortamlarındaki onaylanma ve kabul görme isteği bu araçların aşırı kullanımı sonucunu doğurmakta; birey gerçek hayata döndüğünde hayal kırıklığı ile karşı karşıya kalmaktadır. Sosyal medyada gerçekçi olmayan, mükemmel hayatların sunulduğu profillerle sıkça karşılaşılması, bireyde başkalarının daha mutlu, daha başarılı ve sorunsuz hayatlara sahip olduğu şeklinde yanlış bir algının oluşmasına yol açmaktadır. Kendi hayatıyla karşılaştırmaya giden birey, benzer bir yaşam tarzına sahip olmadığını görmekte, bu durum çevresine yabancılaşmasına yol açmaktadır. Yeni medya araçları özellikle çocuklar ve gençlerde gerçeklik algısını ortadan kaldırarak, sanal bir gerçeklik inşa etmekte; bu durum sosyal yapıyı olumsuz etkilemektedir (Kurttaş,2018: 2017-2023).

Sosyal medya araçlarını insanlığı yalnızlaştıran, asosyalliğe iten bir ortam olarak nitelendiren Çakır (2014:200); toplumsal yaşantıda elde edilemeyen tatminin ekranlar yoluyla, görünmek yoluyla karşılanmaya çalışıldığını ifade etmektedir. Teknolojinin insanların hayatlarını kolaylaştırarak, yaşam kalitesini artırması beklenirken, bireyleri yalnızlaştırarak bir nevi ‘teknolojik yalnızlığa’ ittiği belirtilmektedir. Sanal platformlarda normal gündelik yaşantıdan farklı bir imaj çizilirken, özellikle gençler arasında sosyal destek ve yakınlık gibi psikolojik ihtiyaçlar bu ortamlarda karşılanmaya çalışılmaktadır. Wallsten (2013: 25-26), internet kullanımının uyku ve çalışma zamanından çaldığını, gençlerin eğitim yaşamlarını olumsuz olarak etkilediğini ifade etmektedir. Fiziksel dünyadan bağımsız olarak sanal dünya içerisinde var olan gençler ekranlarının başında oyunlar oynayabilmekte, alışverişlerini yapabilmektedirler.

Sosyal medyanın aşırı kullanımı özellikle gençler arasında uyku kalitesinde azalma, aile ve arkadaş çevresiyle iletişimin azalması gibi sonuçlara yol açmaktadır (Wilczek,2018: 16). Sosyal medya kullanımı sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilerken, akademik başarının düşmesine neden olmaktadır. Günlük yaşamlarında iletişim sorunları yaşayan gençlerin sosyal medyada daha fazla vakit geçirdikleri görülmekte, paylaşımlarıyla sanal ortamda var olan kullanıcılar onay aldıkça bu ortamlarda daha fazla zaman geçirmektedir (Zivnуска vd., 2019: 8).

Bireylerin yalnızlık duygusunu gidermek amacıyla en sık kullandığı araçlar arasında yer alan akıllı telefonlar, onu sosyal çevresinden giderek uzaklaştırmaktadır. Giderek kendi kabuğuna çekilen birey aşırı teknoloji kullanımı neticesinde bağımlılıkla mücadele etmek durumunda kalmaktadır. Erişim kolaylığı, etkileşim imkânlarını artırması gibi olanaklar sunan akıllı cep telefonları işlevsel özellikleriyle kitlelere geniş bir özgürlük alanı sunmakta, birçok konuda yaşamı kolaylaştırmaktadır (Bal, 2014: 26). Bal ve Balcı'nın (2020) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları bir çalışmada, katılımcıların gün içinde ortalama 301 dakika akıllı

telefonlarıyla zaman geçirdikleri, kadınların erkeklere göre akıllı telefonlar karşısında daha fazla süre harcadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Hoşoğlu'nun (2019) lise öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada da kızların akıllı telefon bağımlılığının, erkeklere nazaran daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yılmaz, Gökdere, Çınar ve Özyazıcıoğlu (2017) tarafından yapılan araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin yüzde 2.8'inin 1 saatten az akıllı telefon kullandıkları ve kız öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır.

Teknolojik gelişmeler aile yapısında dönüşüme yol açarken, aile bireylerinin birbirlerine ayırdıkları zaman giderek azalmış, evi içi yüz yüze paylaşımlar yerini dijital araçlarla kurulan iletişime bırakmıştır (Güleç, 2018: 115). Zamanının büyük bir bölümünü sanal dünyada geçirmeye başlayan aile bireyleri giderek birbirlerine yalnızlaşmaktadır. İnternette geçirilen sürenin giderek artması aile ilişkilerine zarar verirken, eşler ve ebeveynler ile çocuklar arasındaki duygusal bağların giderek zayıflamasına yol açmaktadır. Eşlerin birbirlerine zaman ayırma yerine dijital cihazlarıyla zaman geçirmeleri, eşler arasında güven duygusunun zedelenmesi sonucunu doğurmaktadır. Sanal ağlarda kurulan iletişim sonucu aldatmalar yaygınlaşırken, aile kurumunun birliğine zarar vererek, boşanmaların yaygınlaşmasına neden olmuştur. Yapılan araştırmalar, aile içi ilişkilerin zayıflamasıyla birlikte kişilerin iletişim ihtiyaçlarını sosyal ağlarda karşılamaya çalıştıklarını göstermektedir (Bayraktutan, 2005). Bireyin kendisini yalnız hissetmesi durumunda sosyal ağlarda geçirilen süre artmakta, aile üyeleri giderek birbirlerine yabancılaşmaya başlamaktadır.

## SONUÇ

Dijital dünyanın sunduğu yeni olanaklar insan ilişkilerinde köklü dönüşümler yaratırken, yalnızlık ve yabancılaşma duygusunu da beraberinde getirmektedir.

Bireyin sosyal ağları kullanım biçimi ve etkileşim kalitesi yalnızlık algısının oluşumunu etkilemektedir. Kullanıcılara gerçekliğin ötesinde sanal bir yaşam sunan sosyal ağlar, bireyin kendini yeniden gerçekleştirdiği alanlar haline gelmiştir. Bireyler sosyal platformlarda içerik üretirken onları paylaşmakta, aldıkları beğeniler doğrultusunda olmak istedikleri kimliği inşa etmektedirler. Kullanıcıların başkalarından aldıkları beğeniler çerçevesinde davranış sergilemeleri, onları giderek kendilerinden yabancılaştırmaktadır. Sanal ortamlarda kurulan iletişim bireyleri yalnızlaştırırken; içinde bulunduğu topluma yabancılaşma, asosyalleşme gibi sorunları beraberinde getirmektedir.

Dijital dünya ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi daha sağlıklı yönetmek noktasında sosyal ağları bilinçli kullanım ve dijital okuryazarlık becerisi önem taşımaktadır. Özellikle gençler ve teknoloji konusunda daha az deneyimli olan bireylere yönelik düzenlenecek dijital okuryazarlık eğitimleri bu konuda farkındalık yaratmak noktasında faydalı olacaktır. Bireylerin yüz yüze etkileşimde bulunabilecekleri etkinliklere katılmaları konusunda teşvik edilmeleri; yalnızlık hissini yoğun olarak yaşayan kişilere psikolojik destek veya rehberlik hizmetlerinin sunulması önemli katkılar sağlayabilir. Dijital etkileşimin hiçbir zaman gerçek yaşamdaki ilişkilerin yerini alamayacağı gerçeğinden hareketle teknolojiyle ilişkimizi bilinçli bir biçimde kurabilmek önem taşımaktadır.

## KAYNAKÇA

- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology* 8,159-181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>
- Altunay, A. (2012). Geleneksel Medyadan Yeni Medyaya: Görüntü Yüzeyi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27, 33-44.
- Avcı, A. (2017). Her Zaman Çevrimiçi Olmak, *Epöke Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 1-24.
- Bal. E.(2014). Teknoloji, Gençlik ve Mobil Yaşam, *LiteraTürk Yayınları*, Konya.
- Bal E. & Balcı, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme, *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1),369-394.
- Balcı Ş. & Demir, Y. (2018). Televizyon İzleme Alışkanlıklarında Parasosyal Etkileşim Etkisi ile Yalnızlık Arasındaki İlişki, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 47, 386-408
- Bayraktutan, F. (2005). Aile içi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Cabral, J. (2011). Is Generation Y Addicted to Social Media?, *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, Vol:2, No:1.
- Çakır, M. (2014). *Görsel Kültür ve Küresel Kitle Kültürü*, Ütopya Yayınevi, Ankara.

- Çizmecı, E. (2015). Yeni Medya ve Serbest Zaman. İletişim Çalışmaları, Derin Yayınları, İstanbul.
- Dirik, M., Taşkesen, E., Ekin, İ., & Alp, D. (2012). Bilişim çağında sanal yaşamın gerçek yaşama yansıması, Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi, 1(2), 211-223.
- Doğan, T. Çetin, B. & Sungur, M.Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması”, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10,271-277.
- Eldeniz, L. (2010). İkinci Medya Çağında Etkileşimin Rolü ve Web 2.0, (ed. Filiz Aydoğan ve Ayşen Akyüz), İkinci Medya Çağında İnternet, Alfa Yayınları, İstanbul
- Ernst, J. M. & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. Applied and Preventive Psychology, 8(1),1-22
- Geçtan, E. (2004). İnsan Olmak, Metis Yayınları, İstanbul.
- Geray, H. (2003). İletişim ve Teknoloji Uluslararası Birikim Düzeninde Yeni Medya Politikaları, Ütopya, Ankara.
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C. V & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: a structural equation model, Frontiers Psychology, 8, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02003>
- Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness, Journal of Personality and Social Psychology, 53, 119- 128. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.1.119>.
- Güleç, V. (2018). Aile İlişkilerinin Sosyal Medyayla Birlikte Çöküşü, Yeni Medya Elektronik Dergisi, 2(2), 105-120.
- Hoşoğlu, R. (2019).Lise Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılıklarının İncelenmesi”, Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6(1), .51-68.
- İmamoğlu, S. (2008). Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin, cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi, Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jung, G. C. (2006). Analitik Psikoloji (2. Basım), (Çev.Ender Gürol), Payel Yayınevi, İstanbul.
- Kaya. A. (2013). Sosyal Paylaşım Ağlarının Kişilerarası İletişim Sürecine Etkisi bağlamında Facebook, Sosyal Medya Araştırmaları 1: Sosyalleşen Birey İçinde, Metis Yayınları, İstanbul.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kurdaş, M. Ç. (2018).Jean Baudrillard’ın simülasyon kuramında kitle iletişim araçları ve toplumsalın sonu, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11(3), 2012-2023. doi: 10.17218/hitsosbil.408137.
- Merrakchi, M. (2014). The correlation between the use of social networks, Facebook and loneliness among a sample of university students Unpublished Doctoral dissertation. University Mohamed Khider, Biskra.
- Özkan, G. Ş. (2014). Ağ Tabanlı Sahnede Benliğin Sunumu: İdealize Edilmiş Duygular, Yeni Medya Araştırmaları: Kavramlar, Uygulamalar, Araştırmalar, Literatürk Academia, İstanbul.
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness a factorial analysis, Journal of Psychology, 123, 369-384. <https://doi.org/10.1080/00223980.1989.10542992>
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi , Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression, Soc. Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 42, 161-166. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0140-5>
- Şar, A. H. Ayas, T. & Horzum, M. B. (2015). Developing the smart phone addiction scale and its validity and reliability study, Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2(1), 1-17.

- Şimşek, T. N. (2012). Modern kent toplumunda Facebook ile yalnızlaşan gençlik: İstanbul üniversitesi örneği, Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şişman, M. & Turan, S. (2004). Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu Ve Sosyal Duygusal Yalnızlık Düzeyleri (Meb Şube Müdür Adayları Üzerinde Bir Araştırma, Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt. 5, Sayı. 1.
- Wallsten, S. (2013). What Are We Not Doing When We Are Online, National Bureau of Economic Research Working Paper Series. [http://www.nber.org/papers/w19549.pdf?new\\_window=1](http://www.nber.org/papers/w19549.pdf?new_window=1)
- Wilczek, B. (2018). Media use and life satisfaction: the moderating role of social events, International Review of Economics, 2, :1-28. <https://doi.org/10.1007/S12232-017-0290-7>
- Yengin, D. (2012). Yeni Medya ve Dokunmatik Toplum. Derin Yayınları, İstanbul.
- Yılmaz,D., Gökdere,Ç.& Özyacıoğlu,N. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinde Akıllı Telefon ve İnternet Bağımlılığı ile Üst Ekstremitte Fonksiyonel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 8(3), 34-39.
- Zivnuska, S., Carlson, J. R., Carlson, D.S., Harris, R.B. & Harris, K.J. (2019). Social media addiction and social media reactions: the implications for job performance, The Journal of social psychology, 159(6), 1-15. . <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1578725>