

## “Dijital Yalnızlaşma” Kavramsallaştırması: Aile İçi Yakınlık, Ekran Süresi ve İletişim Kalitesi Üzerinden Bir Tartışma

İrfan Yıldırım<sup>1</sup>

### Özet

Bu çalışma, dijitalleşmenin aile içi ilişkiler bağlamında ürettiği yalnızlaşma deneyimini, literatür temelli bir sosyolojik analizle ele almaktadır. Dijital medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin sosyal olarak daha bağlantılı hâle gelmelerine rağmen, ilişkiler içinde deneyimlenen yalnızlık biçimlerinin arttığına yönelik bulgular, yalnızlık kavramının yeniden çerçevelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu doğrultuda bölüm, “dijital yalnızlaşma” kavramını aile içi yakınlık, ekran süresi ve iletişim kalitesi ekseninde tartışmayı amaçlamaktadır. Çalışma, sosyoloji, sosyal hizmet, aile çalışmaları ve dijital medya literatüründen yararlanarak, literatür temelli ve kavram–kuram ağırlıklı bir araştırma yaklaşımı benimsemektedir. Analizler, dijital yalnızlaşmanın sosyal izolasyondan farklı olarak, ilişkiler içinde yaşanan duygusal ve etkileşimsel kopuşlarla karakterize olduğunu göstermektedir. Ekran süresi tek başına açıklayıcı bir değişken olmaktan ziyade, dikkat, zaman ve iletişim pratiklerini dönüştüren bir bağlam olarak değerlendirilmektedir. Çalışmanın temel katkısı, dijital yalnızlaşmayı bireysel bir duygu durumu yerine, aile içi ilişkilerde iletişim kalitesi ve yakınlığın aşınmasıyla ortaya çıkan ilişkisel bir süreç olarak kavramsallaştırmasıdır. Bu çerçevede, dijitalleşmenin aile yaşamı üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik gelecekteki ampirik araştırmalar için kuramsal bir zemin sunmaktadır.

### GİRİŞ

Dijitalleşme, çağdaş toplumların yapısal ve kültürel dönüşümünde merkezi bir rol üstlenmekte; bireylerin gündelik pratiklerinden toplumsal ilişkilene biçimlerine kadar geniş bir alanda etkisini hissettirmektedir. Özellikle son

1 Doç. Dr., Şırnak Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, yldirmirfann@gmail.com. ORCID: 0000-0001-9949-7667.

yirmi yılda dijital iletişim teknolojilerinin yaygınlaşması, toplumsal etkileşimin zaman, mekân ve ilişkisellik boyutlarını yeniden tanımlamış; bireylerin sosyal bağları kurma, sürdürme ve deneyimleme biçimlerinde önemli değişimlere yol açmıştır. Bu dönüşüm, yalnızca kamusal alanla sınırlı kalmamış, aile gibi toplumsal yeniden üretimin temel kurumlarından biri olan özel alanın da iç dinamiklerini derinden etkilemiştir.

Sosyolojik literatürde aile, uzun süre görece istikrarlı ilişki örüntülerine sahip bir yapı olarak ele alınmış; yüz yüze etkileşim, ortak zaman ve mekân paylaşımı aile içi yakınlığın temel bileşenleri arasında değerlendirilmiştir (Giddens, 1992). Ancak dijitalleşme süreci, aile üyelerinin aynı fiziksel ortamda bulunmalarına rağmen farklı dijital ağlara yönelmelerini mümkün kılarak bu klasik varsayımları sorgulanabilir hâle getirmiştir. Dijital medya, bireylere sürekli bağlantı, anlık erişim ve çoklu etkileşim imkânı sunarken, aynı zamanda dikkat bölünmesi, eşzamanlı kopuşlar ve ilişkiyel yüzeyselleşme gibi yeni deneyimleri de beraberinde getirmektedir.

Bu bağlamda yalnızlık olgusu da dönüşen toplumsal koşullar çerçevesinde yeniden ele alınması gereken bir kavram hâline gelmiştir. Klasik yaklaşımlarda yalnızlık çoğunlukla bireyin sosyal ilişkilerinin niceliksel yetersizliği ya da toplumsal bağlardan dışlanması üzerinden tanımlanmıştır (Weiss, 1973). Oysa dijital toplumda bireyler, çok sayıda sosyal temas ve iletişim kanalına sahip olmalarına rağmen, ilişkilerinin niteliği bakımından bir yalıtılmışlık ya da duygusal mesafe deneyimleyebilmektedir. Bu durum, yalnızlığın yalnızca “ilişki yokluğu” değil, aynı zamanda “ilişki içinde yaşanan kopuş” biçiminde de ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir.

Son yıllarda dijital medya kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen ampirik çalışmalar artış göstermiştir. Ancak bu çalışmaların önemli bir kısmı, ekran süresi gibi niceliksel göstergelere odaklanmakta ve aile içi ilişkileri ikincil bir bağlam olarak ele almaktadır (Twenge, 2019; Nowland, Necka & Cacioppo, 2018). Aile içi yakınlık, iletişim kalitesi ve dijital etkileşimlerin gündelik yaşamdaki iç içe geçmişliği çoğu zaman parçalı biçimde incelenmektedir. Bu parçalanmışlık, dijitalleşmenin aile bağlamında ürettiği özgül yalnızlaşma biçimlerini kavramsal düzeyde görünmez kılmaktadır.

Bu bölüm, söz konusu kuramsal ve kavramsal boşluktan hareketle “**dijital yalnızlaşma**” kavramını, aile içi yakınlık, ekran süresi ve iletişim kalitesi ekseninde yeniden çerçevelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, dijitalleşmenin aile içi ilişkilerde yarattığı dönüşümleri yalnızlık literatürüyle ilişkilendirerek, mevcut kavramların açıklayıcılığını sorgulamakta ve dijital yalnızlaşmayı bütüncül bir sosyolojik kavram olarak tartışmaktadır. Bu doğrultuda çalışma, sosyoloji, sosyal hizmet, aile çalışmaları ve dijital medya alanlarındaki yerli ve

yabancı literatüre dayanan, kavram ve kuram ağırlıklı bir araştırma yaklaşımını benimsemektedir.

#### a) **Dijitalleşmenin Gündelik Yaşam ve Aile İlişkileri Üzerindeki Etkisi**

Dijitalleşme, gündelik yaşamın örgütlenme biçimlerini dönüştürerek bireylerin zaman algısını, mekânsal deneyimlerini ve sosyal etkileşim pratiklerini yeniden yapılandırmaktadır. Akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve çevrimiçi iletişim araçları, bireylerin hem kamusal hem de özel alanlardaki varoluşlarını sürekli çevrimiçi bir hâle getirirken, gündelik yaşamın ritmini hızlandırmakta ve dikkat pratiklerini parçalamaktadır. Bu dönüşüm, aile yaşamı açısından yalnızca teknolojik bir değişimi değil, aynı zamanda ilişkisel ve kültürel bir yeniden yapılanmayı da ifade etmektedir.

Sosyolojik açıdan aile, bireylerin duygusal destek, aidiyet ve yakınlık deneyimlerini en yoğun biçimde yaşadıkları toplumsal bağlamlardan biridir. Ancak dijitalleşme süreci, aile içi etkileşimin doğasını dönüştürerek yüz yüze iletişimin merkezi konumunu görece zayıflatmıştır. Aile üyeleri, aynı mekânı paylaşıyorlar dahi dijital cihazlar aracılığıyla farklı sosyal ağlara yönelmekte; bu durum, ortak zamanın niteliğini ve etkileşimin derinliğini etkilemektedir. Türkle (2011), bu süreci “yalnız birlikte olma” (alone together) kavramıyla açıklayarak, dijital bağlantının fiziksel yakınlığı her zaman ilişkisel yakınlığa dönüştürmediğine dikkat çekmektedir.

Giddens’in (1992) ileri sürdüğü “saf ilişki” kavramı, modern toplumlarda ilişkilerin karşılıklı tatmin ve iletişim üzerine kurulduğunu vurgulamaktadır. Ancak dijitalleşme, bu ilişkilerin sürekliliğini ve derinliğini yeni sınamalarla karşı karşıya bırakmaktadır. Dijital ortamlar, iletişimi kolaylaştırırken aynı zamanda etkileşimi yüzeyselleştirme ve dikkat dağınıklığı yaratma potansiyeline sahiptir. Aile içi ilişkilerde bu durum, karşılıklı dinleme, duygusal paylaşım ve empati gibi yakınlığın temel bileşenlerinin zayıflamasına yol açabilmektedir.

Bauman’ın (2003) “akışkan modernite” yaklaşımı, çağdaş toplumlarda ilişkilerin geçicilik, kırılabilirlik ve belirsizlik ekseninde şekillendiğini ileri sürmektedir. Dijitalleşme, bu akışkanlığı aile ilişkilerine de taşımakta; süreklilik ve bağlılık yerine esnek, kesintili ve dikkat bölünmesine açık ilişki biçimlerini normalleştirmektedir. Özellikle ekran temelli etkileşimlerin gündelik yaşamda baskın hâle gelmesi, aile üyeleri arasındaki duygusal bağların sürdürülmesini daha fazla çaba gerektiren bir süreç hâline getirmektedir.

Türkiye’de yapılan çalışmalar da dijitalleşmenin aile içi etkileşimleri dönüştürdüğünü göstermektedir. Yerli literatürde, dijital medya kullanımının aile içi iletişimde kopukluklara, ortak etkinliklerin azalmasına ve kuşaklar arası

etkileşimde gerilime yol açabildiğine işaret edilmektedir (ASHB, 2020; Çakır & Yıldırım, 2018). Bu bulgular, dijitalleşmenin yalnızca bireysel değil, aynı zamanda aile düzeyinde de sosyal sonuçlar ürettiğini ortaya koymaktadır.

Bu çerçevede dijitalleşme, aile ilişkileri açısından ne bütünüyle olumsuz ne de tamamen olumlu bir süreç olarak ele alınabilir. Asıl mesele, dijital teknolojilerin aile içi yakınlık, iletişim kalitesi ve duygusal bağlar üzerindeki etkilerinin nasıl deneyimlendiği ve bu deneyimlerin hangi toplumsal koşullar altında yalnızlaşma duygusuna dönüştüğüdür. Bu soru, dijital yalnızlaşma kavramının sosyolojik olarak ele alınmasını gerekli kılmakta ve aile bağlamını bu tartışmanın merkezine yerleştirmektedir.

### b) **Yalnızlık Olgusunun Dijital Bağlamda Yeniden Ele Alınması**

Yalnızlık, sosyal bilimlerde uzun süredir tartışılan çok boyutlu bir olgu olup, bireyin sosyal ilişkilerinin niceliğinden ziyade bu ilişkilerin niteliğiyle yakından ilişkilidir. Klasik yaklaşımlar, yalnızlığı çoğunlukla bireyin anlamlı sosyal bağlardan yoksun kalması ya da mevcut ilişkilerinin beklentilerini karşılamaması üzerinden tanımlamıştır. Bu çerçevede yalnızlık, sosyal izolasyon ya da toplumsal dışlanma gibi olgularla ilişkili fakat öznel bir deneyim olarak ele alınmıştır (Weiss, 1973; Perlman & Peplau, 1981). Ancak dijitalleşme süreci, yalnızlık deneyiminin ortaya çıkış koşullarını ve görünüm biçimlerini önemli ölçüde dönüştürmüştür.

Dijital toplumda bireyler, önceki dönemlerle karşılaştırıldığında çok daha yoğun ve sürekli bir iletişim ağı içinde yer almaktadır. Sosyal medya platformları, mesajlaşma uygulamaları ve çevrimiçi ağlar, bireylere mekândan bağımsız olarak ilişki kurma ve sürdürme imkânı sunmaktadır. Bu durum, ilk bakışta yalnızlığın azalacağı yönünde bir beklenti yaratmıştır. Nitekim erken dönem dijitalleşme literatüründe, çevrimiçi iletişimin sosyal sermayeyi artırabileceği ve bireyler arası bağları güçlendirebileceği ileri sürülmüştür (Wellman & Gulia, 1999). Ancak sonraki çalışmalar, bu iyimser yaklaşımın sınırlı olduğunu ve dijital etkileşimlerin her zaman duygusal yakınlık üretmediğini ortaya koymuştur.

Dijital bağlamda yalnızlık, artık yalnızca ilişki eksikliğiyle değil, ilişkilerin niteliği, sürekliliği ve derinliğiyle bağlantılı bir deneyim olarak ele alınmaktadır. Bireyler çok sayıda çevrimiçi etkileşime sahip olsalar dahi, bu etkileşimlerin yüzeysel, geçici ve dikkat bölünmesine açık olması, duygusal tatminin azalmasına yol açabilmektedir. Bu durum, yalnızlığın “bağlantısızlık”tan ziyade “anlamsız bağlantılar” üzerinden deneyimlenmesine neden olmaktadır (Bauman, 2003). Dijital ortamlar, ilişkilerin sayısını artırırken, bu ilişkilerin duygusal yoğunluğunu sınırlayabilmektedir.

Turkle (2011), dijital çağda yalnızlığın paradoksal bir biçimde sürekli bağlantı hâlinde olma durumu içinde üretildiğini vurgulamaktadır. Ona göre bireyler, çevrimiçi ağlar aracılığıyla başkalarına sürekli erişebilirken, yüz yüze ilişkilerdeki duygusal risklerden kaçınmakta ve bu durum yalnızlık deneyimini derinleştirmektedir. Bu yaklaşım, yalnızlığı bireysel bir yetersizlikten ziyade, dijital etkileşim biçimlerinin yapısal bir sonucu olarak ele alması bakımından önemlidir.

Son yıllarda yapılan ampirik çalışmalar da dijital medya kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin doğrusal ve tek yönlü olmadığını göstermektedir. Özellikle ekran süresinin artışı, pasif sosyal medya kullanımı ve yüz yüze etkileşimin azalması, yalnızlık duygusuyla ilişkilendirilmektedir (Nowland, Necka & Cacioppo, 2018; Twenge, 2019). Bununla birlikte, bu çalışmaların büyük bölümü yalnızlığı bireysel düzeyde ölçmekte ve aile gibi yakın ilişkilerin kurulduğu bağlamları ikincil düzeyde ele almaktadır. Oysa yalnızlık deneyimi, özellikle aile içi ilişkiler söz konusu olduğunda, bireysel bir duygu olmanın ötesinde ilişkisel bir olgu olarak değerlendirilmelidir.

Türkiye’deki literatürde de yalnızlığın dijitalleşme bağlamında yeniden ele alınmaya başlandığı görülmektedir. Yerli çalışmalar, özellikle gençler ve aile üyeleri arasında dijital medya kullanımının artmasının, duygusal paylaşımın azalması ve iletişimde yüzeyselleşme ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Yıldırım ve Korkmaz, 2017; Arslan, 2020). Bu bulgular, dijital bağlamda yalnızlığın kültürel ve toplumsal bağlamdan bağımsız ele alınamayacağını göstermektedir.

### c) Araştırmanın Amacı, Kapsamı ve Yaklaşımı

Bu araştırmanın temel amacı, dijitalleşme sürecinde aile içi ilişkiler bağlamında ortaya çıkan yalnızlaşma deneyimini, mevcut yalnızlık ve dijital medya literatürünü yeniden değerlendirerek kavramsal düzeyde açıklamaktır. Çalışma, dijital medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin sosyal bağlarının niceliksel olarak artmasına karşın, ilişkilerin niteliğinde gözlenen dönüşümlerin nasıl bir yalnızlaşma deneyimi ürettiği sorusundan hareket etmektedir. Bu doğrultuda çalışma, “**dijital yalnızlaşma**” kavramını, aile içi yakınlık, ekran süresi ve iletişim kalitesi ekseninde ele alarak, bu olgunun sosyolojik bir çerçeve içinde yeniden düşünülmesini amaçlamaktadır.

Araştırmanın özgün amacı, dijitalleşme ve yalnızlık ilişkisini doğrudan nedensel bir bağlamda ele alan yaklaşımların ötesine geçmektir. Mevcut literatürde, dijital medya kullanımının yalnızlık üzerindeki etkileri sıklıkla ekran süresi, sosyal medya kullanım sıklığı ya da çevrimiçi etkileşim yoğunluğu gibi niceliksel göstergeler üzerinden tartışılmaktadır (Twenge, 2019; Kross et

al., 2013). Bu çalışmalar önemli bulgular sunmakla birlikte, aile gibi yakın ve sürekli ilişkilerin kurulduğu bağlamlarda dijitalleşmenin nasıl bir yalnızlaşma deneyimi ürettiğine ilişkin kavramsal açıklamalar sınırlı kalmaktadır. Bu çalışma, söz konusu sınırlılığı aşmayı ve yalnızlığı bireysel bir duygu durumundan ziyade ilişkisel ve bağlamsal bir süreç olarak ele almayı hedeflemektedir.

Araştırmanın kapsamı, dijitalleşmenin aile içi ilişkiler üzerindeki etkilerini doğrudan ya da dolaylı biçimde ele alan sosyolojik, psikolojik ve iletişim çalışmalarıyla sınırlıdır. Bu bağlamda çalışma, dijital medya kullanımı, ekran süresi, aile içi iletişim, yakınlık ve yalnızlık temalarını kesişimsel bir perspektifle ele alan yerli ve yabancı literatüre odaklanmaktadır. Bölüm, belirli bir ülke, yaş grubu ya da toplumsal kesime ilişkin ampirik veriler sunmayı amaçlamamakta; bunun yerine farklı bağlamlarda üretilmiş bulguları kavramsal bir bütünlük içinde tartışmaktadır. Bu tercih, dijital yalnızlaşmanın kültürel ve bağlamsal çeşitliliğini göz ardı etmeden, kavramın genel açıklayıcılığını artırmayı amaçlamaktadır.

Yöntemsel açıdan bu çalışma, literatür temelli kavramsal bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırma, sistematik bir meta-analiz ya da nicel veri çözümlemesi sunmamakta; bunun yerine seçili literatürü eleştirel bir biçimde sentezleyerek kavramsal bir çerçeve geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu yaklaşım, sosyolojik kuram geleneğinde yaygın olarak kullanılan ve kavramların yeniden tanımlanmasına olanak tanıyan bir yöntemsel tercihi yansıtmaktadır (Ritzer, 2011). Çalışmada, klasik kuramcıların (Giddens, Bauman, Turkle) dijitalleşme ve toplumsal ilişkiler üzerine geliştirdikleri yaklaşımlar ile son on yılda yayımlanan ampirik SSCI literatürü birlikte değerlendirilmiştir.

Bu araştırmanın bir diğer önemli hedefi, “dijital yalnızlaşma” kavramını normatif bir çerçeveye hapsetmeden tartışmaktır. Dijital teknolojilerin aile ilişkilerini zorunlu olarak zayıflattığı ya da yalnızlığı kaçınılmaz biçimde artırdığı yönündeki indirgemeci yaklaşımlardan bilinçli olarak kaçınılmıştır. Bunun yerine çalışma, dijitalleşmenin aile içi yakınlık ve iletişim kalitesi üzerindeki etkilerinin nasıl ve hangi koşullar altında yalnızlaşma deneyimine dönüştüğünü anlamaya odaklanmaktadır. Bu yönüyle bölüm, dijitalleşmeyi tek başına bir neden olarak değil, ilişkisel süreçleri dönüştüren bir toplumsal bağlam olarak ele almaktadır.

Bu çalışma, sistematik bir meta-analiz sunmamakta; literatür temelli kavramsal bir araştırma yaklaşımını benimsemektedir. Literatür taraması, Web of Science ve Scopus veri tabanlarında yayımlanan sosyoloji, aile çalışmaları ve dijital medya alanlarındaki çalışmalara odaklanmıştır. Tarama sürecinde *digital loneliness*, *family intimacy*, *screen time*, *communication quality*, *phubbing* ve *digital media use* anahtar kelimeleri kullanılmış; özellikle son on yıl içinde

yayımlanan SSCI indeksli ampirik çalışmalar ile dijitalleşme ve toplumsal ilişkiler üzerine klasik kuramsal metinler birlikte değerlendirilmiştir. Çalışmalar, aile bağlamını doğrudan ya da dolaylı biçimde ele almaları, yalnızlık ve dijital medya ilişkisini tartışmaları ve ilişkisel süreçlere odaklanmaları ölçütleri doğrultusunda seçilmiştir. Bu yaklaşım, dijital yalnızlaşmayı açıklamaya yönelik dağıtık literatürü eleştirel ve bütüncül bir çerçeve içinde yeniden yorumlamayı amaçlamaktadır.

Sonuç olarak bu çalışma, dijitalleşme, aile ilişkileri ve yalnızlık literatürüne üç temel katkı sunmaktadır. İlk olarak çalışma, *dijital yalnızlaşma* kavramını, sosyal izolasyon ya da ilişkilerin yokluğundan değil, devam eden ve mekânsal olarak yakın sosyal bağlar içinde deneyimlenen ilişkisel kopuşlardan kaynaklanan, analitik olarak ayırt edilebilir bir yalnızlık biçimi olarak kavramsallaştırmaktadır. Dijital yalnızlaşmayı aile içi yakınlık, ekran süresi ve iletişim kalitesi kesişiminde konumlandırarak, yalnızlığı bireysel ve teknolojik determinizme dayalı açıklamaların ötesine taşımakta ve onu ilişkisel ve bağlamsal bir süreç olarak yeniden çerçevelemektedir. İkinci olarak çalışma, ekran süresinin yalnızlık tartışmalarındaki rolünü eleştirel biçimde yeniden değerlendirmektedir. Ekran süresi, bu çalışmada doğrudan nedensel bir değişken olarak değil; aile yaşamı içinde dikkat, zaman kullanımı ve etkileşim normlarını dönüştüren bir arka plan koşulu olarak ele alınmaktadır. Bu yaklaşım, ekran süresini temel açıklayıcı değişken olarak merkeze alan baskın nicel çalışmalara eleştirel bir alternatif sunmakta ve dijital olarak aracılanmış yalnızlığın anlaşılmasında kullanım biçimleri, ilişkisel bağlamlar ve iletişim pratiklerinin önemini vurgulamaktadır. Üçüncü olarak çalışma, aile içi yakınlık, iletişim kalitesi ve dijital medya kullanımı literatüründe parçalı biçimde ele alınan tartışmaları bütünlleştirici bir kavramsal çerçeve içinde bir araya getirmektedir.

## 1. Dijital Yalnızlaşma Kavramı ve Kuramsal Arka Plan

Dijitalleşmenin toplumsal ilişkiler üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik çalışmalar, son yıllarda sosyal bilimlerin temel tartışma alanlarından biri hâline gelmiştir. Özellikle bireylerin iletişim kurma, sosyal bağlar geliştirme ve sürdürme biçimlerinin dijital teknolojiler aracılığıyla dönüşmesi, yalnızlık ve toplumsal bağlanma kavramlarının yeniden ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık, artık yalnızca bireyin sosyal çevresinin niceliksel yetersizliğiyle açıklanamayacak; ilişkilerin niteliği, sürekliliği ve deneyimlenme biçimleriyle birlikte değerlendirilmesi gereken bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Klasik sosyolojik yaklaşımlar, yalnızlığı çoğunlukla modernleşme süreçleriyle ilişkilendirmiştir. Toplumsal bağların çözülmesi, bireyselleşmenin artması ve

geleneksel dayanışma biçimlerinin zayıflaması, yalnızlığın modern toplumun yapısal bir sonucu olarak ele alınmasına yol açmıştır. Bu perspektifte yalnızlık, bireyin toplumsal ağlardan kopuşunu ya da bu ağlara yeterince dâhil olamamasını ifade eden bir durum olarak kavramsallaştırılmıştır. Ancak dijitalleşme süreci, bu çerçeveyi karmaşıklaştırarak bireylerin hem yoğun sosyal etkileşim içinde olmalarını hem de eşzamanlı olarak ilişkisel bir mesafe deneyimlemelerini mümkün kılan yeni bir toplumsal yapı üretmiştir.

Dijital iletişim teknolojileri, bireyleri mekânsal sınırlardan büyük ölçüde bağımsızlaştırırken, ilişkilerin kurulma ve sürdürülme biçimlerini de dönüştürmektedir. Sosyal medya platformları ve çevrimiçi ağlar, bireylere sürekli bağlantı ve görünürlük sağlarken, bu bağlantıların duygusal derinliği ve sürekliliği tartışmalı hâle gelmektedir. Bu durum, yalnızlığın artık yalnızca “bağlantı eksikliği” üzerinden değil, bağlantı biçimlerinin niteliği üzerinden değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Dijitalleşme, bireyleri sosyal olarak daha erişilebilir kılarken, ilişkilerin yüzeyselleşmesi ve dikkat bölünmesi gibi süreçler aracılığıyla yeni yalnızlaşma biçimlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.

### 1.1. Yalnızlık ve Sosyal İzolasyon Kavramları

Yalnızlık ve sosyal izolasyon, sosyal bilim literatüründe sıklıkla birlikte ele alınan ancak analitik düzeyde farklı olgulara işaret eden kavramlardır. Bu iki kavram arasındaki ayrımın netleştirilmesi, özellikle dijitalleşme bağlamında ortaya çıkan yeni yalnızlaşma biçimlerinin anlaşılması açısından temel bir önem taşımaktadır. Zira dijital toplumda bireyler, sosyal olarak izole olmaksızın da yalnızlık deneyimleyebilmekte; hatta yoğun sosyal etkileşim içinde olmalarına rağmen derin bir yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir.

Yalnızlık, klasik olarak bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler ile arzuladığı ilişkiler arasındaki uyumsuzluk sonucunda ortaya çıkan öznel bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Weiss (1973), yalnızlığı *duygusal yalnızlık* ve *sosyal yalnızlık* olmak üzere iki temel boyutta ele almış; duygusal yalnızlığı yakın ve anlamlı bağların eksikliğiyle, sosyal yalnızlığı ise daha geniş sosyal ağlardan kopuşla ilişkilendirmiştir. Bu yaklaşım, yalnızlığın niceliksel değil, niteliksel bir olgu olduğunu vurgulaması bakımından literatürde önemli bir yere sahiptir. Perlman ve Peplau (1981) da yalnızlığı bireyin sosyal ilişkilerinin yetersizliğine dair öznel bir değerlendirme olarak tanımlayarak, yalnızlığın bireysel algı ve beklentilerle yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir.

*Sosyal izolasyon* ise yalnızlıktan farklı olarak daha çok nesnel bir duruma işaret etmektedir. Sosyal izolasyon, bireyin sosyal ilişkilerden, toplumsal ağlardan ve etkileşimlerden fiilen yoksun kalması durumunu ifade eder. Bu anlamda sosyal

izolasyon, ölçülebilir ve gözlemlenebilir bir toplumsal durumdur. Toplumsal dışlanma, marjinalleşme ve yapısal eşitsizlikler, sosyal izolasyonun ortaya çıkmasında belirleyici rol oynayan faktörler arasında yer almaktadır (Durkheim, 1897/2002). Durkheim'ın intihar çalışmasında vurguladığı üzere, toplumsal bütünleşmenin zayıflaması bireyleri sosyal olarak izole hâle getirebilmekte ve bu durum ciddi toplumsal sonuçlar doğurabilmektedir.

Bu iki kavram arasındaki temel fark, yalnızlığın bireyin içsel ve öznel deneyimine, sosyal izolasyonun ise bireyin toplumsal konumuna ve ilişkisel ağlarının nesnel durumuna odaklanmasıdır. Birey sosyal olarak izole olmadan da yalnız hissedebilirken, sosyal olarak izole olan her bireyin yalnızlık deneyimlemesi zorunlu değildir. Bu ayrım, özellikle dijitalleşme sürecinde daha görünür hâle gelmiştir. Dijital iletişim teknolojileri, bireylerin sosyal izolasyonunu azaltma potansiyeline sahipken, yalnızlık deneyimini ortadan kaldırmamaktadır.

Türkiye'deki literatürde de yalnızlık ve sosyal izolasyon kavramlarının ayırımına yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle aile içi ilişkiler ve gençlik çalışmaları bağlamında yapılan araştırmalar, bireylerin sosyal çevreye sahip olmalarına rağmen duygusal yalnızlık yaşayabildiklerini göstermektedir (Karataş, 2014; Arslan, 2020). Bu bulgular, yalnızlığın toplumsal bağlamdan bağımsız ele alınamayacağını, ancak sosyal bağların varlığının da tek başına yalnızlığı açıklamakta yetersiz kaldığını ortaya koymaktadır.

## 1.2. Dijitalleşme Sürecinde Yalnızlık Tartışmaları

Dijitalleşme süreci, yalnızlık olgusuna ilişkin kuramsal ve ampirik tartışmaları önemli ölçüde dönüştürmüştür. İnternetin ve dijital iletişim teknolojilerinin yaygınlaşmaya başladığı ilk dönemlerde, bu araçların bireyler arası etkileşimi artırarak yalnızlığı azaltacağı yönünde iyimser bir yaklaşım hâkim olmuştur. Özellikle çevrimiçi iletişimin mekânsal sınırları ortadan kaldırması, bireylere daha geniş sosyal ağlara erişim imkânı sunması ve marjinalleşmiş gruplar için yeni ilişki alanları açması, dijitalleşmenin toplumsal bağları güçlendireceği yönünde beklentiler doğurmuştur (Wellman & Gulia, 1999).

Ancak zaman içinde yapılan çalışmalar, dijitalleşme ile yalnızlık arasındaki ilişkinin bu kadar doğrusal olmadığını ortaya koymuştur. Dijital iletişim araçlarının yaygınlaşması, sosyal etkileşimin niceliğini artırırken, bu etkileşimlerin niteliği konusunda soru işaretleri yaratmıştır. Sosyal medya platformları üzerinden kurulan ilişkilerin çoğu zaman yüzeysel, geçici ve performatif nitelik taşıdığı; derin duygusal bağlar üretmekte sınırlı kaldığı yönünde eleştiriler giderek artmıştır (Turkle, 2011). Bu eleştiriler, dijitalleşmenin

yalnızlığı ortadan kaldırmak yerine, yeni ve daha karmaşık yalnızlık biçimleri üretebileceğine işaret etmektedir.

Sosyolojik literatürde bu tartışmalar, modernitenin geç evresiyle ilişkilendirilerek ele alınmıştır. Bauman’ın (2003) akışkan modernite yaklaşımı, dijitalleşme ile birlikte ilişkilerin daha kırılğan, geçici ve bağlayıcılığı düşük hâle geldiğini savunmaktadır. Dijital ortamlar, bireylere ilişkilerden kolayca çıkabilme ve bağlanma riskini minimize etme imkânı sunarken, bu durum ilişkilerin derinliğini ve sürekliliğini zayıflatmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık, bireyin sosyal çevresinin yokluğundan ziyade, ilişkilerin istikrarsızlığı ve yüzeyselliğiyle ilişkilendirilmektedir.

Son yıllarda yapılan ampirik çalışmalar da dijital medya kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin bağlama ve kullanım biçimine bağlı olduğunu göstermektedir. Aktif ve anlamlı çevrimiçi etkileşimlerin yalnızlık duygusunu azaltabildiği; buna karşılık pasif sosyal medya tüketimi, karşılaştırma pratikleri ve sürekli çevrimiçi olma baskısının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığı bulgulanmıştır (Nowland, Necka ve Cacioppo, 2018). Bu bulgular, dijitalleşmenin tek başına yalnızlığın nedeni ya da çözümü olarak ele alınamayacağını, aksine ilişkisel süreçler üzerinden değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Aile bağlamında ele alındığında, dijitalleşme sürecindeki yalnızlık tartışmaları daha da karmaşık bir hâl almaktadır. Aile üyeleri arasındaki yüz yüze etkileşimin azalması, ortak zamanın dijital araçlar tarafından bölünmesi ve iletişimin giderek daha kısa ve parçalı hâle gelmesi, aile içi ilişkilerde duygusal mesafeyi artırabilmektedir. Bu durum, bireylerin sosyal olarak izole olmadan, aile içinde dahi yalnızlık deneyimlemelerine yol açabilmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalar da dijital medya kullanımının aile içi iletişimde kopukluklara ve duygusal paylaşımın azalmasına neden olabildiğini göstermektedir (Çakır ve Yıldırım, 2018; Arslan, 2020).

### 1.3. Dijital Yalnızlaşmanın Ayırt Edici Özellikleri

Dijital yalnızlaşma kavramının analitik bir değer taşıyabilmesi için, mevcut yalnızlık, sosyal izolasyon ve dijital yalnızlık tartışmalarından hangi yönleriyle ayrıştığının açık biçimde ortaya konulması gerekmektedir. Dijital yalnızlaşma, bireyin toplumsal ilişkilerden tümüyle kopması ya da sosyal ağlardan yoksun kalması durumunu ifade etmemektedir. Aksine bu kavram, bireyin sosyal ve özellikle yakın ilişkiler içinde yer almasına rağmen, bu ilişkilerde duygusal yakınlık, karşılıklılık ve anlamlı bağ kurma deneyiminin zayıflamasıyla ortaya çıkan özgül bir yalnızlaşma sürecine işaret etmektedir.

Dijital yalnızlaşmanın ayırt edici ilk özelliği, ilişki yokluğundan değil, ilişki içindeki kopuştan kaynaklanmasındır. Klasik yalnızlık yaklaşımlarında birey, çoğu zaman sınırlı sosyal ilişkilere sahip bir aktör olarak ele alınırken, dijital yalnızlaşma bağlamında birey çok sayıda ilişki ve etkileşim içinde olabilir. Ancak bu ilişkiler, dijital iletişim araçlarının aracılığıyla giderek daha parçalı, kısa süreli ve dikkat bölünmesine açık hâle gelmektedir. Bu durum, ilişkilerin varlığına rağmen bireyin duygusal tatmin ve aidiyet duygusunu deneyimleyememesine yol açmaktadır.

İkinci olarak dijital yalnızlaşma, sürekli bağlantı hâli içinde ortaya çıkan bir yalnızlaşma biçimi olarak tanımlanabilir. Dijital toplumda bireyler, çevrimiçi olma, mesajlara hızlı yanıt verme ve sosyal ağlarda görünür olma yönünde örtük bir baskı altında bulunmaktadır. Bu sürekli bağlantı durumu, yüzeysel etkileşimleri artırırken, derinlikli ilişkiler için gerekli olan zaman, dikkat ve duygusal yatırımı sınırlayabilmektedir. Türkle'in (2011) vurguladığı üzere, bireyler başkalarına sürekli erişebilir durumda olmalarına rağmen, ilişkilerde duygusal risk almaktan kaçınmakta ve bu durum yalnızlaşmayı derinleştirmektedir.

Dijital yalnızlaşmanın bir diğer ayırt edici özelliği, dikkatin parçalanması ve etkileşimin bölünmesiyle yakından ilişkili olmasıdır. Dijital cihazların gündelik yaşamın merkezine yerleşmesi, bireylerin aynı anda birden fazla etkileşim alanında bulunmalarını mümkün kılmaktadır. Aile içi ilişkiler bağlamında bu durum, yüz yüze etkileşim sırasında dahi dijital ortama yönelme, iletişimin kesintiye uğraması ve karşılıklı ilginin azalması şeklinde kendini göstermektedir. Bu süreç, literatürde "mikro-ihmal" ya da "dikkat yoksunluğu" olarak tartışılmakta ve ilişkiyi yakınlaştıran zayıflamasına yol açmaktadır (Roberts & David, 2016).

Dijital yalnızlaşma aynı zamanda ilişki ve bağlamsal bir olgudur. Bu yalnızlaşma biçimi, bireyin kişisel özelliklerinden ziyade, içinde bulunduğu ilişki bağlamları ve bu bağlamlarda dijital teknolojilerin nasıl kullanıldığıyla şekillenmektedir. Özellikle aile gibi süreklilik, karşılıklılık ve duygusal bağların merkezi olduğu ilişkilerde, dijitalleşmenin yarattığı dönüşümler daha görünür hâle gelmektedir. Aile üyelerinin fiziksel olarak bir arada bulunmalarına rağmen, dijital mecralarda farklı sosyal alanlara yönelmeleri, ilişkiyi kopuşu derinleştirebilmektedir.

## 2. Aile İçi Yakınlık ve İletişim Kalitesi Bağlamında Dijitalleşme

Aile içi yakınlık ve iletişim kalitesi, bireylerin duygusal aidiyet, güven ve karşılıklılık deneyimlerini şekillendiren temel ilişki boyutları arasında yer almaktadır. Sosyolojik literatürde aile, yalnızca biyolojik ya da hukuki bir

birliktelik olarak değil, gündelik etkileşimler yoluyla sürekli olarak yeniden üretilen bir ilişkiler ağı olarak ele alınmaktadır. Bu ilişkiler ağının sürekliliği, büyük ölçüde aile üyeleri arasındaki iletişimin niteliğine ve duygusal yakınlığın nasıl kurulduğuna bağlıdır. Dijitalleşme süreci ise bu iki temel boyutu —yakınlık ve iletişim— doğrudan etkileyen yeni dinamikler ortaya çıkarmaktadır.

Geleneksel aile ilişkilerinde yakınlık, çoğunlukla yüz yüze etkileşim, ortak zaman geçirme ve karşılıklı dikkat üzerinden inşa edilmiştir. Ancak dijital iletişim teknolojilerinin gündelik yaşamda merkezi bir konum kazanması, bu etkileşim biçimlerini dönüştürmüştür. Aile üyeleri, aynı mekânda bulunmalarına rağmen dijital cihazlar aracılığıyla farklı sosyal alanlara yönelmekte; bu durum, fiziksel birlikteliğin otomatik olarak duygusal yakınlık üretmesini engelleyebilmektedir. Dijitalleşme, aile içi etkileşimi tamamen ortadan kaldırmamakta; ancak etkileşimin biçimini, süresini ve yoğunluğunu yeniden yapılandırmaktadır.

Bu dönüşüm sürecinde iletişim kalitesi, niceliksel göstergelerden ziyade etkileşimin içerdiği dikkat, empati ve karşılıklılık düzeyi üzerinden değerlendirilmelidir. Dijital ortamların sunduğu çoklu görev (multitasking) imkânı, bireylerin aynı anda birden fazla etkileşim alanında bulunmasına olanak tanırken, aile içi iletişimde bölünmüş dikkat ve kesintili etkileşimleri normalleştirmektedir. Bu durum, iletişimin sürdürülmesine rağmen karşılıklı anlaşılma ve duygusal paylaşımın zayıflamasına yol açabilmektedir. Dolayısıyla dijitalleşme, iletişimi artıran bir araç olmanın ötesinde, iletişimin niteliğini dönüştüren bir bağlam olarak ele alınmalıdır.

Aile içi yakınlık açısından bakıldığında, dijitalleşmenin etkileri tek yönlü değildir. Dijital iletişim araçları, mekânsal ayrılık durumlarında aile bağlarının sürdürülmesine katkı sunabilmekte; özellikle uzakta yaşayan aile üyeleri için yeni yakınlık biçimleri yaratabilmektedir. Bununla birlikte, gündelik yaşamın içinde yoğun ve kontrolsüz dijital medya kullanımının, yüz yüze etkileşimlerin yerini alması durumunda, aile içi ilişkilerde duygusal mesafe ve kopukluk deneyimi ortaya çıkabilmektedir. Bu ikili yapı, dijitalleşmenin aile ilişkileri üzerindeki etkilerinin bağlama ve kullanım biçimine bağlı olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

## 2.1. Aile İçi Yakınlık ve İletişimin Temel Boyutları

Aile içi yakınlık ve iletişim, aile ilişkilerinin sürekliliğini ve niteliğini belirleyen temel dinamikler arasında yer almaktadır. Sosyolojik açıdan aile, yalnızca birlikte yaşanan bir birim değil; duygusal bağlar, karşılıklı beklentiler ve gündelik etkileşimler aracılığıyla sürekli olarak yeniden üretilen bir toplumsal ilişkiler alanıdır. Bu bağlamda aile içi yakınlık, bireylerin birbirleriyle kurdukları duygusal bağların derinliği, sürekliliği ve karşılıklılığı üzerinden şekillenmektedir.

İletişim ise bu bağların kurulması ve sürdürülmesinde temel bir araç olmanın ötesinde, yakınlığın kendisini mümkün kılan ilişkişel bir süreçtir.

Literatürde aile içi yakınlık çoğunlukla duygusal, etkileşimsel ve zamansal boyutlarıyla ele alınmaktadır. Duygusal yakınlık, aile üyelerinin birbirlerine karşı hissettikleri güven, aidiyet ve duygusal bağlılıkla ilişkilidir. Bu boyut, bireylerin kendilerini aile içinde anlaşılmış, kabul edilmiş ve desteklenmiş hissetmelerini sağlar. Duygusal yakınlığın yüksek olduğu ailelerde, bireyler duygularını ifade etme konusunda daha açık davranmakta ve ilişkilerde karşılıklı empati gelişmektedir (Giddens, 1992). Bu tür bir yakınlık, yalnızca sözlü iletişimle değil, aynı zamanda jestler, beden dili ve gündelik etkileşim pratikleri aracılığıyla da kurulmaktadır.

Etkileşimsel boyut, aile üyeleri arasındaki iletişimin sıklığı ve niteliğiyle doğrudan ilişkilidir. Aile içi iletişim, gündelik yaşamın akışı içinde gerçekleşen rutin konuşmalardan, duygusal paylaşım içeren derin etkileşimlere kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bu iletişimin niteliği, yalnızca ne kadar sıklıkla iletişim kurulduğuyla değil, bu iletişimin ne derece karşılıklı, dikkatli ve anlamlı olduğuyla belirlenmektedir. Sosyolojik çalışmalarda, iletişimin yüz yüze gerçekleşmesinin, duygusal yakınlık ve karşılıklı anlayış açısından önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır (Simmel, 1950). Ancak yüz yüze iletişimin varlığı tek başına yeterli olmayıp, bu etkileşimin içeriği ve bağlamsal koşulları da belirleyicidir.

Zamansal boyut ise aile üyelerinin birlikte geçirdikleri zamanın süresi ve niteliğine odaklanmaktadır. Ortak zaman, aile içi yakınlığın inşasında kritik bir role sahiptir; ancak bu zamanın “birlikte” geçirilmesi, otomatik olarak yakınlık üretmemektedir. Ortak zamanın yakınlık yaratabilmesi için, bu sürenin dikkat, ilgi ve etkileşimle desteklenmesi gerekmektedir. Dijitalleşme öncesi literatürde ortak zaman çoğunlukla fiziksel birliktelik üzerinden değerlendirilirken, günümüzde bu birlikteliğin dijital araçlar tarafından nasıl bölündüğü ve dönüştürüldüğü tartışma konusu hâline gelmiştir.

İletişim kalitesi, aile içi yakınlığın bu üç boyutunu birbirine bağlayan temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır. İletişim kalitesi; karşılıklılık, empati, açıklık ve dikkat düzeyi gibi bileşenler üzerinden değerlendirilmektedir. Yüksek iletişim kalitesi, aile üyelerinin birbirlerini gerçekten dinledikleri, duygularını ifade edebildikleri ve etkileşim sırasında zihinsel olarak da “orada” oldukları bir ilişki biçimini ifade etmektedir. Buna karşılık iletişimin kesintiye uğradığı, dikkat dağınıklığının yoğun olduğu ve etkileşimin yüzeysel kaldığı durumlarda, aile içi yakınlık zayıflayabilmektedir (Roberts & David, 2016).

Türkiye’de yapılan aile araştırmaları da iletişim kalitesinin aile içi ilişkiler açısından belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Yerli literatürde, aile içi iletişimin niteliği ile bireylerin psikolojik iyi oluşu, aidiyet duygusu ve yalnızlık deneyimi arasında anlamlı ilişkiler olduğu vurgulanmaktadır (ASHB, 2020; Karataş, 2014). Bu çalışmalar, aile içi yakınlığın yalnızca yapısal faktörlerle değil, gündelik etkileşimlerin niteliğiyle şekillendiğini göstermektedir.

## 2.2. Dijital Medya Kullanımının İlişkisel Etkileşimlere Yansımaları

Dijital medya kullanımı, bireyler arası ilişkilerin kurulma, sürdürülme ve deneyimlenme biçimlerini dönüştürerek ilişkisel etkileşimlerin niteliği üzerinde belirgin etkiler yaratmaktadır. Sosyolojik açıdan ilişkiler, yalnızca iletişimin gerçekleşip gerçekleşmediği üzerinden değil, bu iletişimin hangi bağlamda, ne tür etkileşim pratikleriyle ve hangi anlam çerçeveleri içinde kurulduğu üzerinden değerlendirilmelidir. Bu nedenle dijital medya kullanımının ilişkisel etkileşimlere etkisi, teknolojik araçların varlığından ziyade bu araçların gündelik yaşam pratiklerine nasıl eklemlendiğiyle yakından ilişkilidir.

Dijital medya, bireylere eşzamanlı ve eşzamansız iletişim imkânları sunarak ilişkisel sürekliliği artırma potansiyeline sahiptir. Mesajlaşma uygulamaları, sosyal medya platformları ve çevrimiçi ağlar, özellikle mekânsal ayrılık durumlarında ilişkilerin sürdürülmesine katkı sağlayabilmektedir. Aile üyeleri arasında fiziksel mesafenin bulunduğu durumlarda dijital iletişim, duygusal bağların korunmasına ve gündelik yaşamın paylaşılmasına olanak tanyabilmektedir. Bu yönüyle dijital medya, ilişkisel kopuşu zorunlu olarak derinleştiren bir unsur olarak değil, belirli koşullar altında ilişkisel sürekliliği destekleyen bir araç olarak da değerlendirilebilir.

Bununla birlikte dijital medya kullanımının ilişkisel etkileşimler üzerindeki etkileri çoğu zaman çelişkili ve bağlama bağlıdır. Özellikle yüz yüze etkileşimlerin yerini dijital etkileşimlerin almaya başladığı durumlarda, ilişkilerin niteliğinde belirgin dönüşümler gözlemlenmektedir. Dijital medya, iletişimi hızlandırırken aynı zamanda etkileşimi parçalayabilmekte; kısa, kesintili ve dikkat bölünmesine açık iletişim biçimlerini yaygınlaştırmaktadır. Bu durum, ilişkisel etkileşimlerin derinliğini ve duygusal yoğunluğunu sınırlayabilmektedir (Turkle, 2011).

İlişkisel etkileşimler açısından dijital medyanın en belirgin etkilerinden biri, dikkatin bölünmesi olgusudur. Dijital cihazların sürekli erişilebilir olması, bireylerin aynı anda birden fazla etkileşim alanında bulunmalarını mümkün kılmakta; bu durum yüz yüze iletişim sırasında dahi dijital ortama yönelme eğilimini artırmaktadır. Aile içi ilişkiler bağlamında bu süreç, karşılıklı

etkileşimin kesintiye uğraması, konuşmaların yarım kalması ve bireylerin birbirlerine ayırdıkları dikkatin azalması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Roberts ve David'in (2016) "phubbing" kavramı üzerinden tartıştığı bu durum, ilişkisel etkileşimlerde mikro düzeyde ihmal deneyimlerinin birikmesine yol açabilmektedir.

Dijital medya kullanımının ilişkisel etkileşimlere yansımaları, aynı zamanda iletişimin performatif bir nitelik kazanmasıyla da ilişkilidir. Sosyal medya platformlarında etkileşim, çoğu zaman görünürlük, beğeni ve onay mekanizmaları üzerinden şekillenmekte; bu durum, ilişkilerin kamusal ve performatif bir boyut kazanmasına neden olmaktadır. Bu tür etkileşimlerde bireyler, ilişkilerini derinleştirmekten ziyade sürdürülür kılmaya odaklanabilmekte; bu da ilişkisel bağların yüzeyselleşmesine yol açabilmektedir (Bauman, 2003). Özellikle aile dışı sosyal ağlarda yaygınlaşan bu pratiklerin, zamanla aile içi etkileşimlere de sirayet ettiği görülmektedir.

Türkiye'de yapılan çalışmalar, dijital medya kullanımının aile içi etkileşimleri dönüştürdüğüne işaret etmektedir. Yerli literatürde, dijital cihazların aile içi iletişim sırasında yoğun biçimde kullanılmasıyla birlikte, ortak sohbetlerin azaldığı, yüz yüze etkileşimlerin kısaldığı ve duygusal paylaşımın zayıfladığı yönünde bulgular yer almaktadır (Çakır & Yıldırım, 2018; ASHB, 2020). Bu bulgular, dijital medya kullanımının ilişkisel etkileşimler üzerinde dolaylı fakat anlamlı etkiler yarattığını göstermektedir.

### 2.3. İletişim Kalitesinde Dönüşüm ve Dikkat Sorunları

İletişim kalitesi, aile içi ilişkilerde yalnızca mesajların iletilmesiyle değil, bu iletimin hangi dikkat düzeyi, duygusal açıklık ve karşılıklılık içinde gerçekleştiğiyle belirlenmektedir. Sosyolojik açıdan iletişim, anlamın ortaklaşa üretildiği ve ilişkisel bağların yeniden kurulduğu bir süreçtir. Bu nedenle iletişimin niteliği, aile içi yakınlığın sürekliliği ve derinliği açısından merkezi bir öneme sahiptir. Dijitalleşme süreci ise bu niteliği dönüştüren yeni dikkat rejimleri ve etkileşim biçimleri ortaya çıkarmaktadır.

Dijital medya ortamları, bireylerin dikkatini sürekli olarak farklı uyaranlara yönlendiren bir yapıya sahiptir. Bildirimler, mesajlar ve çevrimiçi etkileşim çağrıları, bireylerin gündelik yaşam içinde kesintisiz bir dikkat akışı sürdürmelerini zorlaştırmaktadır. Bu durum, iletişim sırasında fiziksel olarak mevcut olursa dahi zihinsel olarak etkileşime tam anlamıyla dâhil olamama hâlini yaygınlaştırmaktadır. Aile içi ilişkiler bağlamında bu süreç, konuşmaların bölünmesi, dinlemenin yüzeyselleşmesi ve karşılıklı ilginin azalması şeklinde kendini göstermektedir.

Dikkatin bölünmesi, iletişimin yalnızca akışını değil, duygusal boyutunu da etkilemektedir. Yüz yüze etkileşimlerde duygusal yakınlığın kurulabilmesi, karşılıklı dikkatin sürekliliğine ve etkileşim sırasında “orada olma” hâline bağlıdır. Dijital cihazların yoğun kullanımı, bu sürekliliği zayıflatarak iletişimi parçalı bir yapıya dönüştürmektedir. Roberts ve David (2016), bu durumu “phubbing” kavramı üzerinden ele alarak, bireylerin iletişim sırasında dijital cihazlara yönelmelerinin ilişkisel tatmini azalttığını ve duygusal bağları zayıflattığını ortaya koymaktadır. Bu tür mikro düzeydeki dikkat kaymaları, zaman içinde birikerek ilişkisel mesafenin artmasına yol açabilmektedir.

İletişim kalitesindeki dönüşüm, aynı zamanda etkileşimin içerik ve derinliğini de etkilemektedir. Dijitalleşmeyle birlikte iletişim, giderek daha kısa, hızlı ve işlevsel hâle gelmekte; duygusal paylaşım içeren uzun ve derin etkileşimlerin yerini anlık ve yüzeysel mesajlaşmalar almaktadır. Bu durum, özellikle aile içi ilişkilerde duyguların ifade edilmesini ve karşılıklı empati geliştirilmesini zorlaştırabilmektedir. Turkle (2011), dijital ortamların bireyleri yüz yüze etkileşimlerin duygusal yoğunluğundan uzaklaştırarak, daha kontrol edilebilir fakat daha yüzeysel iletişim biçimlerini teşvik ettiğini vurgulamaktadır.

Türkiye’deki yerli literatür de iletişim kalitesinde yaşanan bu dönüşüme dikkat çekmektedir. Aile içi iletişim üzerine yapılan çalışmalar, dijital cihazların yoğun kullanımıyla birlikte ortak sohbetlerin azaldığını, aile üyelerinin birbirlerini dinleme sürelerinin kıaldığını ve duygusal paylaşımın zayıfladığını göstermektedir (Karataş, 2014; Çakır & Yıldırım, 2018). Bu bulgular, iletişim kalitesindeki düşüşün yalnızca bireysel tercihlerle değil, dijitalleşmenin gündelik yaşamı örgütleme biçimiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

İletişim kalitesindeki dönüşüm, dijital yalnızlaşmanın ortaya çıkmasında kilit bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. İletişimin sürüyor olması, ilişkisel yakınlığın da sürdüğü anlamına gelmemektedir. Aksine iletişim, dikkat, empati ve duygusal yatırım içermediğinde, ilişkiler içinde bir kopukluk ve yalnızlık deneyimi ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda dijital yalnızlaşma, iletişimin yokluğundan değil, iletişimin niteliğinde yaşanan aşınmadan beslenen bir süreç olarak ele alınmalıdır.

### 3. Ekran Süresi ve Dijital Yalnızlaşma İlişkisi

Ekran süresi, dijitalleşmenin toplumsal ve bireysel etkilerini inceleyen literatürde en sık başvurulan göstergelerden biri hâline gelmiştir. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve televizyonlar aracılığıyla geçirilen zamanın artışı, gündelik yaşam pratiklerinin dönüşümüne işaret eden önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Özellikle yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve sosyal ilişkiler bağlamında yapılan çalışmalarda ekran süresi, çoğu zaman

dijitalleşmenin etkilerini ölçmeye yönelik temel bir niceliksel gösterge olarak kullanılmaktadır. Ancak ekran süresinin dijital yalnızlaşmayı açıklama kapasitesi, tek başına ele alındığında sınırlı kalmaktadır.

Sosyolojik açıdan ekran süresi, bireylerin dijital teknolojilerle ne kadar zaman geçirdiğini gösterse de, bu zamanın hangi bağlamda, hangi amaçla ve hangi ilişkisel koşullar altında deneyimlendiğine dair doğrudan bir bilgi sunmamaktadır. Bu nedenle ekran süresi, dijital yalnızlaşmanın nedeni olarak değil, daha çok bu sürecin içinde işlediği bir zaman rejimi olarak ele alınmalıdır. Dijital teknolojilerle geçirilen sürenin artışı, bireylerin gündelik yaşamlarında dikkat, etkileşim ve zaman kullanımına dair önceliklerin yeniden düzenlenmesine yol açmakta; bu yeniden düzenleme, özellikle aile içi ilişkiler açısından önemli sonuçlar doğurmaktadır.

Mevcut literatürde ekran süresi ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar, çoğu zaman çelişkili bulgular ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar yüksek ekran süresini yalnızlık ve sosyal geri çekilme ile ilişkilendirirken, bazıları bu ilişkinin kullanım türüne ve bağlama bağlı olarak değiştiğini göstermektedir (Twenge, 2019; Nowland, Necka & Cacioppo, 2018). Bu çelişkili bulgular, ekran süresinin tek başına açıklayıcı bir değişken olmadığını, dijital yalnızlaşmanın daha karmaşık ilişkisel süreçler üzerinden şekillendiğini düşündürmektedir.

Aile bağlamında ekran süresi, yalnızca bireysel bir zaman kullanımı meselesi olmaktan çıkarak ilişkisel bir boyut kazanmaktadır. Aile üyelerinin dijital cihazlarla geçirdikleri sürenin artması, ortak zamanın bölünmesine, yüz yüze etkileşimlerin azalmasına ve iletişimin kesintiye uğramasına neden olabilmektedir. Bu durum, ekran süresinin yalnızca “ne kadar” sorusuyla değil, “ne pahasına” ve “hangi ilişkisel sonuçlarla” deneyimlendiği sorularıyla birlikte ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Dijital yalnızlaşma, bu bağlamda ekran süresinin aile içi yakınlık ve iletişim kalitesi üzerindeki dolaylı etkileri üzerinden anlaşılabilir hâle gelmektedir.

### 3.1. Ekran Süresi Kavramına Yaklaşımlar

Ekran süresi kavramı, dijitalleşmenin bireyler ve toplumsal ilişkiler üzerindeki etkilerini inceleyen literatürde yaygın biçimde kullanılan bir analitik araçtır. Genel olarak ekran süresi, bireylerin dijital cihazlar karşısında geçirdikleri toplam zamanı ifade etmekte ve çoğu ampirik çalışmada dijital medya kullanımının yoğunluğunu ölçmeye yönelik temel bir gösterge olarak ele alınmaktadır. Ancak bu kavramın yaygın kullanımı, ekran süresinin neyi ölçtüğü ve neyi ölçemediği sorularını da beraberinde getirmektedir. Özellikle

yalnızlık ve sosyal ilişkiler bağlamında ekran süresinin açıklayıcılığı, son yıllarda eleştirel biçimde tartışılmaktadır.

Erken dönem çalışmalarda ekran süresi, çoğunlukla risk odaklı bir çerçevede değerlendirilmiştir. Dijital cihazlar karşısında geçirilen uzun sürelerin yüz yüze etkileşimi azalttığı, fiziksel aktiviteyi sınırladığı ve sosyal geri çekilmeyi artırdığı yönündeki bulgular, ekran süresini başlı başına olumsuz bir değişken olarak konumlandırmıştır (Putnam, 2000). Bu yaklaşımda ekran süresi, bireyin toplumsal hayattan uzaklaşmasının niceliksel bir göstergesi olarak ele alınmış; “fazla ekran” kullanımı, sosyal bağların zayıflamasıyla doğrudan ilişkilendirilmiştir. Ancak bu tür yaklaşımlar, ekran süresini homojen ve bağlamdan bağımsız bir deneyim olarak varsaymaları nedeniyle eleştirilmiştir.

Zamanla literatürde ekran süresine yönelik daha ayrıntılı ve bağlamsal yaklaşımlar gelişmiştir. Bu yeni yaklaşımlar, ekran süresinin tek başına değil, nasıl, hangi amaçla ve hangi ilişkiel bağlamda deneyimlendiği sorularına odaklanmaktadır. Örneğin, aktif dijital etkileşimler ile pasif ekran kullanımı arasında önemli farklar olduğu; içerik üretimi, karşılıklı iletişim ve anlamlı etkileşim içeren dijital pratiklerin sosyal bağları güçlendirebileceği ileri sürülmüştür (Nowland, Necka & Cacioppo, 2018). Bu çerçevede ekran süresi, artık yalnızca miktar üzerinden değil, kullanım biçimleri üzerinden değerlendirilmektedir.

Sosyolojik açıdan ekran süresi, bireylerin gündelik yaşamda zamanlarını nasıl yapılandırdıklarına dair önemli ipuçları sunmaktadır. Dijital teknolojiler, yalnızca yeni iletişim araçları değil, aynı zamanda yeni bir zaman rejimi üretmektedir. Sürekli erişilebilir olma hâli, bireylerin dikkatlerini ve zamanlarını parçalara ayırarak farklı etkileşim alanları arasında bölmelerine yol açmaktadır. Bu durum, ekran süresinin yalnızca bireysel bir tercih değil, toplumsal olarak yapılandırılmış bir deneyim olduğunu göstermektedir. Bauman’ın (2003) akışkan modernite yaklaşımıyla uyumlu biçimde, ekran süresi bireylerin ilişkilerle kurdukları bağların sürekliliğini ve derinliğini etkileyen bir toplumsal bağlam olarak değerlendirilebilir.

Aile bağlamında ekran süresi, bireysel zaman kullanımının ötesine geçerek ilişkiel bir boyut kazanmaktadır. Aile üyelerinin dijital cihazlarla geçirdikleri süre, ortak zamanın nasıl bölündüğünü ve aile içi etkileşimlerin hangi koşullar altında gerçekleştiğini doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle aile içi ekran süresi, yalnızca bireysel kullanım sürelerinin toplamı olarak değil, ortak yaşam alanlarında ekranın nasıl konumlandığı üzerinden ele alınmalıdır. Ortak alanlarda yoğun ekran kullanımı, yüz yüze etkileşimleri sınırlayarak iletişim kalitesinde düşüşe yol açabilmektedir (Roberts & David, 2016).

Türkiye'deki yerli literatür de ekran süresinin aile ilişkileri üzerindeki etkilerine dikkat çekmektedir. Yapılan çalışmalar, aile üyelerinin özellikle akşam saatlerinde dijital cihazlara yönelmesinin, ortak sohbetleri azalttığını ve aile içi etkileşimleri zayıflattığını ortaya koymaktadır (Çakır & Yıldırım, 2018; ASHB, 2020). Bu bulgular, ekran süresinin yalnızca bireysel bir alışkanlık değil, aile içi ilişkilerin yeniden örgütlenmesinde rol oynayan bir unsur olduğunu göstermektedir.

Son yıllarda ekran süresi kavramına yöneltilen eleştiriler, bu göstergenin dijital yalnızlaşmayı açıklamada yetersiz kaldığını vurgulamaktadır. Twenge (2019), ekran süresi ile yalnızlık arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını; belirli eşiklerin, kullanım türlerinin ve sosyal bağların bu ilişkiyi şekillendirdiğini belirtmektedir. Bu eleştiriler, ekran süresinin dijital yalnızlaşmanın doğrudan nedeni olarak değil, ilişkisel süreçlerle birlikte ele alınması gereken bir arka plan değişkeni olduğunu düşündürmektedir.

### 3.2. Ekran Kullanım Biçimleri ve Aile İçi Etkileşim

Ekran süresinin dijital yalnızlaşma bağlamında açıklayıcı olabilmesi, büyük ölçüde bu sürenin nasıl deneyimlendiği ile ilişkilidir. Bu nedenle ekran kullanım biçimleri, dijitalleşmenin aile içi etkileşimler üzerindeki etkilerini anlamak açısından merkezi bir analitik boyut sunmaktadır. Ekran kullanımı, homojen bir pratik olmaktan ziyade; amaç, içerik, bağlam ve etkileşim düzeyi bakımından farklılaşan çok katmanlı bir deneyim alanı oluşturmaktadır. Aile içi ilişkiler bağlamında bu farklılaşma, ekran kullanımının etkileşimi destekleyen ya da zayıflatan bir unsur olarak işlev görmesine yol açabilmektedir.

Literatürde ekran kullanım biçimleri sıklıkla aktif ve pasif kullanım ayrımı üzerinden ele alınmaktadır. Aktif kullanım, bireylerin dijital medya aracılığıyla içerik üretmeleri, karşılıklı etkileşim kurmaları ve iletişimde bulunmaları gibi pratikleri kapsamaktadır. Bu tür kullanım biçimlerinin, belirli koşullar altında sosyal bağları güçlendirebildiği ve yalnızlık duygusunu azaltabildiği ileri sürülmektedir (Nowland, Necka & Cacioppo, 2018). Buna karşılık pasif ekran kullanımı, içerik tüketimine dayalı, tek yönlü ve etkileşim düzeyi düşük pratikleri ifade etmekte; özellikle uzun süreli ve kontrolsüz pasif kullanımın yalnızlık ve ilişkisel geri çekilme ile ilişkili olduğu belirtilmektedir.

Aile içi etkileşimler açısından bakıldığında, ekran kullanım biçimleri yalnızca bireysel tercihler olarak değil, ortak yaşam alanlarında gerçekleşen ilişkisel pratikler olarak değerlendirilmelidir. Aile üyelerinin ekranı hangi amaçlarla kullandıkları, bu kullanımın ortak mı yoksa bireysel mi olduğu ve ekranın aile içi etkileşim sırasında nasıl konumlandığı, ilişkisel sonuçlar açısından belirleyici olmaktadır. Ortak ekran kullanımı, örneğin birlikte izlenen bir

program ya da paylaşılan dijital içerikler, belirli durumlarda aile içi etkileşimi destekleyebilmekte ve ortak deneyim alanları yaratabilmektedir. Ancak bu tür kullanımlar dahi, etkileşimin niteliği ve sonrasında gerçekleşen iletişimle anlam kazanmaktadır.

Buna karşılık bireysel ve eşzamanlı ekran kullanımı, aile içi etkileşimleri daha sorunlu biçimde etkileyebilmektedir. Aile üyelerinin aynı fiziksel mekânda bulunmalarına rağmen farklı dijital içeriklere yönelmeleri, ortak zamanın parçalanmasına ve etkileşimin bölünmesine yol açmaktadır. Bu durum, fiziksel birlikteliğin ilişkisel yakınlık üretmesini engelleyerek, aile içi etkileşimlerin yüzeyselleşmesine neden olabilmektedir. Turkle’ın (2011) “yalnız birlikte olma” kavramı, bu tür etkileşim biçimlerini açıklamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Ekran kullanım biçimlerinin aile içi etkileşimler üzerindeki etkisi, aynı zamanda zamanlama ve bağlam faktörleriyle de yakından ilişkilidir. Özellikle akşam saatleri, yemek zamanları ve ortak dinlenme anları gibi aile içi etkileşimin yoğunlaştığı zaman dilimlerinde ekran kullanımının artması, yüz yüze iletişimi doğrudan sınırlayabilmektedir. Roberts ve David’in (2016) çalışmalarında vurguladığı üzere, bu tür durumlarda yaşanan dikkat bölünmesi ve etkileşim kesintileri, ilişkisel tatmini azaltmakta ve duygusal bağların zayıflamasına yol açmaktadır.

Türkiye’de yapılan araştırmalar da ekran kullanım biçimlerinin aile içi etkileşimler üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir. Yerli literatürde, özellikle çocuklu ailelerde dijital cihazların kontrolsüz kullanımının, ebeveyn-çocuk etkileşimini zayıflattığı ve aile içi iletişimde kopukluklara yol açtığı bulgulanmıştır (Çakır & Yıldırım, 2018; ASHB, 2020). Bu çalışmalar, ekran kullanımının yalnızca bireysel bir alışkanlık değil, aile içi ilişkilerin yeniden düzenlenmesinde rol oynayan yapısal bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır.

Ekran kullanım biçimleri, aynı zamanda aile içi etkileşimlerin duygusal tonunu da etkilemektedir. Sürekli ve yoğun bireysel ekran kullanımı, aile üyeleri arasında ihmal edilme, değersiz hissetme ve anlaşılmama duygularının ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bu tür duygusal deneyimler, zaman içinde ilişkisel mesafeyi artırarak dijital yalnızlaşma sürecini besleyebilmektedir. Burada belirleyici olan, ekranın varlığı değil; ekranın ilişkisel bağlamda nasıl kullanıldığıdır.

### 3.3. Dijital Yalnızlaşmayı Besleyen Süreçler

Dijital yalnızlaşma, tekil bir nedene indirgenemeyecek; çok katmanlı ve ilişkisel süreçler aracılığıyla üretilen bir olgu olarak ele alınmalıdır. Ekran süresi ve kullanım biçimleri, bu sürecin görünür bileşenlerini oluşturmakla birlikte, dijital

yalnızlaşmayı besleyen temel dinamikler çoğu zaman gündelik etkileşimlerin içinde, dikkat pratiklerinde ve ilişkisel beklentilerde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle dijital yalnızlaşmayı anlamak, dijital teknolojilerin aile içi ilişkilerde nasıl bir etkileşim ekolojisi yarattığını çözümlmeyi gerektirmektedir.

Bu süreçlerin başında dikkatin parçalanması gelmektedir. Dijital medya ortamları, bireylerin aynı anda birden fazla uyarana maruz kalmasını normalleştiren bir yapı sunmaktadır. Bildirimler, mesajlar ve sürekli çevrimiçi olma hâli, bireylerin dikkatlerini uzun süre tek bir etkileşim üzerinde yoğunlaştırmalarını zorlaştırmaktadır. Aile içi ilişkiler bağlamında bu durum, yüz yüze etkileşimlerin kesintiye uğraması ve karşılıklı dikkatin azalmasıyla sonuçlanmaktadır. İletişimin sürmesine rağmen, etkileşimin derinliğinin azalması, ilişkisel bağların zayıflamasına ve yalnızlaşma deneyiminin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Roberts & David, 2016).

Dijital yalnızlaşmayı besleyen bir diğer önemli süreç, mikro-ihmal deneyimlerinin birikmesidir. Mikro-ihmal, aile üyelerinin gündelik etkileşimler sırasında dijital cihazlara yönelmeleri nedeniyle karşılıklı ilgi ve dikkatin geri plana itilmesini ifade etmektedir. Bu tür ihmal deneyimleri, tekil anlarda önemsiz gibi görünse de, zaman içinde birikerek ilişkisel tatmini azaltmakta ve duygusal mesafeyi artırmaktadır. Özellikle aile içi ilişkilerde süreklilik gösteren bu mikro düzeydeki kopuşlar, bireylerin anlaşamadıklarını ya da yeterince önemsenmediklerini hissetmelerine yol açabilmektedir.

Dijital yalnızlaşma sürecini besleyen bir başka dinamik, iletişimde yüzeyselleşmedir. Dijitalleşme ile birlikte iletişim, giderek daha kısa, hızlı ve işlevsel hâle gelmekte; duygusal paylaşım içeren derin etkileşimlerin yerini anlık ve parçalı mesajlaşmalar almaktadır. Bu dönüşüm, aile içi ilişkilerde duyguların ifade edilmesini ve karşılıklı empati kurulmasını zorlaştırabilmektedir. Turkle'ın (2011) vurguladığı üzere, dijital ortamlar bireylere iletişim üzerinde daha fazla kontrol sunarken, bu kontrol çoğu zaman duygusal risklerden kaçınmayı da beraberinde getirmektedir. Sonuç olarak iletişim sürmekte, ancak ilişkisel derinlik zayıflamaktadır.

Zamanın parçalanması da dijital yalnızlaşmayı besleyen temel süreçlerden biridir. Dijital teknolojiler, bireylerin gündelik yaşamda zamanlarını küçük parçalara bölerek farklı etkileşim alanları arasında geçiş yapmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu durum, aile içi ortak zamanın sürekliliğini ve bütünlüğünü zayıflatmaktadır. Ortak zaman dilimleri içinde dahi dijital etkileşimlere yönelme eğilimi, aile üyeleri arasındaki yüz yüze etkileşimi sınırlayarak ilişkisel kopuşu derinleştirebilmektedir. Bu bağlamda dijital yalnızlaşma, zamanın niceliğinden ziyade zamanın nasıl paylaşıldığı ile yakından ilişkilidir.

Dijital yalnızlaşmayı besleyen süreçler aynı zamanda beklenti ve normların dönüşümü ile de bağlantılıdır. Dijital toplumda bireyler, sürekli erişilebilir olma ve hızlı geri dönüş sağlama yönünde örtük beklentilerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu beklentiler, aile içi ilişkilerde de kendini göstermekte; bireylerin birbirlerinden anında yanıt ve sürekli ilgi beklemelerine yol açabilmektedir. Ancak bu beklentilerin karşılanamaması durumunda hayal kırıklığı, ihmal edilme hissi ve yalnızlık duygusu ortaya çıkabilmektedir. Bu durum, dijitalleşmenin yalnızca etkileşim biçimlerini değil, ilişkisel beklentileri de dönüştürdüğünü göstermektedir.

Türkiye’de yapılan çalışmalar, bu süreçlerin aile bağlamında somut karşılıkları olduğunu ortaya koymaktadır. Yerli literatürde, dijital cihazların yoğun kullanımının aile içi etkileşimlerde kopukluklara, duygusal paylaşımın azalmasına ve iletişimde yüzeyselleşmeye yol açtığına dair bulgular bulunmaktadır (Karataş, 2014; Çakır & Yıldırım, 2018). Bu bulgular, dijital yalnızlaşmanın bireysel tercihlerden ziyade, gündelik yaşamın dijitalleşme biçimiyle ilişkili yapısal bir süreç olduğunu desteklemektedir.

## DEĞERLENDİRME VE SONUÇ

Bu çalışma, dijitalleşmenin aile içi ilişkiler bağlamında yarattığı dönüşümleri, yalnızlık olgusu etrafında yeniden düşünmeyi amaçlayan literatür temelli bir sosyolojik araştırma olarak tasarlanmıştır. Çalışmanın çıkış noktası, dijital medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin sosyal olarak daha bağlantılı hâle gelmelerine rağmen, ilişkiler içinde deneyimlenen yalnızlık biçimlerinin artış göstermesidir. Bu çelişkili durum, yalnızlığın yalnızca sosyal izolasyon ya da ilişki yokluğu üzerinden açıklanmasının yetersiz kaldığını; ilişkilerin niteliğine, iletişim biçimlerine ve gündelik etkileşim pratiklerine odaklanan yeni bir kavramsal çerçeveye ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında ele alınan literatür, dijitalleşmenin aile içi yakınlık, ekran süresi ve iletişim kalitesi üzerinde dolaylı fakat belirgin etkiler yarattığını göstermektedir. Bu etkiler, çoğu zaman tekil ve doğrudan sonuçlar şeklinde değil; gündelik yaşamın akışı içinde biriken mikro düzeyde dönüşümler aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Çalışmanın temel argümanlarından biri, dijital yalnızlaşmanın bireyin sosyal çevresinin yokluğundan değil, ilişkiler içinde yaşanan kopuşlardan beslendiğidir. Bu yönüyle dijital yalnızlaşma, klasik yalnızlık tanımlarından ayrılarak, ilişkisel bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Elde edilen kuramsal bulgular, ekran süresinin dijital yalnızlaşmayı açıklamada tek başına yeterli bir değişken olmadığını ortaya koymaktadır. Ekran süresi, dijitalleşmenin aile yaşamına ne ölçüde nüfuz ettiğini gösteren önemli bir gösterge olmakla birlikte, bu sürenin hangi bağlamda ve hangi

kullanım biçimleriyle deneyimlendiği belirleyici olmaktadır. Çalışma, ekran süresini niceliksel bir risk faktörü olarak ele alan yaklaşımların ötesine geçerek, ekran kullanımının aile içi etkileşimleri nasıl dönüştürdüğüne odaklanmaktadır. Bu bağlamda dijital yalnızlaşma, ekran süresinin artışından ziyade, ekranın aile içi yakınlık ve iletişim süreçlerine nasıl eklemelendiğiyle ilişkili bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmanın bir diğer temel sonucu, iletişim kalitesindeki dönüşümün dijital yalnızlaşmanın merkezi mekanizmalarından biri olduğudur. Dijitalleşme, iletişimi ortadan kaldırmamakta; aksine iletişimin biçimini, hızını ve dikkat rejimini dönüştürmektedir. Ancak iletişimin sürüyor olması, ilişkisel yakınlığın da sürdürdüğü anlamına gelmemektedir. Dikkatin parçalanması, etkileşimin kesintiye uğraması ve iletişimin yüzeyselleşmesi, aile içi ilişkilerde duygusal mesafenin artmasına yol açabilmektedir. Bu süreçte bireyler, ilişkiler içinde olmalarına rağmen anlaşılmadıklarını, yeterince önemsenmediklerini ya da duygusal olarak karşılık bulamadıklarını hissedebilmektedir.

Çalışma, dijital yalnızlaşmayı besleyen süreçleri dikkat, zaman ve beklenti pratiklerindeki dönüşüm üzerinden ele almıştır. Sürekli erişilebilir olma hâli, çoklu görev yapma pratikleri ve dijital etkileşimlerin gündelik yaşama yayılması, aile içi ortak zamanın bütünlüğünü zayıflatmaktadır. Ortak zamanın fiziksel olarak paylaşılması, dijitalleşme koşullarında ilişkisel yakınlık üretmek için yeterli olmamakta; bu zamanın nasıl deneyimlendiği belirleyici hâle gelmektedir. Bu bağlamda dijital yalnızlaşma, zamanın azalmasından çok, zamanın parçalanması ve dikkatle desteklenmemesi ile ilişkili bir süreç olarak ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın önemli katkılarından biri, dijital yalnızlaşmayı normatif bir çerçeveye hapsetmeden ele almasıdır. Dijital teknolojilerin aile ilişkilerini zorunlu olarak zayıflattığı ya da yalnızlığı kaçınılmaz biçimde artırdığı yönündeki indirgemeci yaklaşımlar, bu çalışmada bilinçli olarak dışarıda bırakılmıştır. Bunun yerine dijitalleşmenin, belirli kullanım biçimleri ve ilişkisel koşullar altında yalnızlaşma deneyimini üreten bir bağlam sunduğu vurgulanmıştır. Bu yaklaşım, dijital teknolojileri tek başına bir neden olarak değil, ilişkisel süreçleri dönüştüren toplumsal bir zemin olarak ele almaktadır.

Bu çalışmanın literatüre sunduğu temel kavramsal katkı, dijital yalnızlaşmayı aile bağlamında bütüncül bir çerçeveye ele almasıdır. Aile içi yakınlık, ekran süresi ve iletişim kalitesi, çoğu çalışmada birbirinden kopuk biçimde incelenirken; bu araştırma, söz konusu boyutları tek bir analitik hat üzerinde birleştirmektedir. Bu bütüncül yaklaşım, dijitalleşmenin aile yaşamı üzerindeki etkilerinin daha derinlikli ve ilişkisel biçimde anlaşılmasına olanak tanımaktadır.

### Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar

Bu çalışma, literatür temelli ve kavramsal bir araştırma olarak tasarlanmıştır; dolayısıyla ampirik veri sunmamaktadır. Bu durum, dijital yalnızlaşmanın farklı toplumsal bağlamlarda nasıl deneyimlendiğine ilişkin genelleme yapılmasını sınırlamaktadır. Ayrıca çalışma, ağırlıklı olarak Batı merkezli SSCI literatürüne dayandığından, kültürel farklılıkların aile içi dijital etkileşimler üzerindeki etkileri ayrıntılı biçimde ele alınamamıştır. Gelecek araştırmalar, dijital yalnızlaşma kavramını farklı aile yapıları, kuşaklar ve kültürel bağlamlar çerçevesinde ampirik olarak test edebilir. Nitel çalışmalar, aile üyelerinin gündelik etkileşim deneyimlerini derinlemesine inceleyerek bu kavramsal çerçeveyi zenginleştirebilir; nicel çalışmalar ise iletişim kalitesi ve dikkat pratiklerini ölçen göstergeler aracılığıyla dijital yalnızlaşmanın boyutlarını sınavabilir.

## Kaynakça

- ASHB (Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı). (2020). *Türkiye’de aile yapısı araştırması*. T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Yayınları.
- Arslan, G. (2020). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the college belongingness questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 4(1), 17–31. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v4i1.240>
- Bauman, Z. (2003). *Liquid love: On the frailty of human bonds*. Polity Press.
- Çakır, O., & Yıldırım, T. (2018). Dijital medya kullanımı ve aile içi iletişim: Ebeveyn-çocuk ilişkileri üzerine bir değerlendirme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 45–62.
- Durkheim, E. (2002). *İntihar* (Z. İlkelen, Çev.). Cem Yayınevi. (Orijinal eser 1897’de yayımlanmıştır).
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Stanford University Press.
- Karataş, Z. (2014). Yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 25(2), 1–18.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Ritzer, G. (2011). *Sociological theory* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Simmel, G. (1950). *The sociology of Georg Simmel* (K. H. Wolff, Trans.). Free Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why today’s super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.

- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Wellman, B., & Gulia, M. (1999). Net surfers don't ride alone: Virtual communities as communities. In B. Wellman (Ed.), *Networks in the global village* (pp. 331–366). Westview Press.
- Yıldırım, A., & Korkmaz, Ö. (2017). Dijital medya kullanımı ve yalnızlık ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 17(3), 969–996. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.3.0123>