



► ANALİZ / FEYAZ EREN

EKİM 2026

KALABALIKLARIN YALNIZLIĞI: TÜRKİYE'DE DİJİTAL BAĞLANTISALLIK VE İNSANİ TEMASIN AŞINMASI

www.insamer.com
info@insamer.com



İNSAMER
İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ

Sabahın erken saatlerinde İstanbul metrosuna binen bir kişi, vagondaki manzarayı iyi bilir: Herkesin elinde bir telefon vardır, parmaklar ekranlarda gezinmekte, gözler aşağıya dönük durmaktadır. Yolcular ne birbirine bakmakta ne de sohbet etmektedir. Oysa aynı insanlar akşam eve döndüklerinde Instagram’da onlarca kişiye ‘beğeni’ ve ‘yorum’ bırakmış, X’te binlerce paylaşım okumuş, WhatsApp’ta yüzlerce kişiyle mesajlaşmış olacaktır. Türkiye’de dijital bağlantı arttıkça, yüz yüze ilişkilerin zayıfladığına dair işaretler de çoğalmaktadır.

Bu analiz, söz konusu çelişkinin izini sürmektedir. Türkiye’de son yıllarda yaşanan dijital dönüşüm toplumsal dokuyu derinlemesine değiştirmektedir. 62 milyon sosyal medya kullanıcısı, haftalık ortalama 25 saatlik ekran süresi (dünya ortalaması 19 saat) ve yetişkin nüfusun %92’sinin sosyal medyada aktif olması gibi veriler, teknik bağlantısallığın zirveye ulaştığını göstermektedir.ⁱ Buna karşın aynı dönemde tek kişilik haneler 5,5 milyona ulaşmış, evlilikler azalmış, boşanmalar son 25 yılın en yüksek düzeyine çıkmış ve antidepresan kullanımı %58 artmıştır.

Dijital Ağ Genişlerken Yalnızlık Derinleşiyor

Sosyolog Manuel Castells, 2000’lerin başında “ağ toplumu” (network society) kavramını ortaya attığında, dijital teknolojilerin yalnızca iletişim araçları olmadığını; toplumsal organizasyonun kendisini dönüştüren yeni bir yapı oluşturduğunu ileri sürmüştür. Castells’e göre ağ toplumu, zaman ve mekân sınırlarını ortadan kaldırarak bireyleri küresel ölçekte bir araya getiren, ancak buna karşın geleneksel toplumsal bağları aşındıran bir paradigmadır.ⁱⁱ

Türkiye, bu dönüşümü en yoğun yaşayan ülkelerden biridir. İnternet kullanım oranı 2015’te %53,7 iken 2024’te %87,3’e yükselmiştir. Sosyal medya mecraları artık yalnızca eğlence veya haber kaynağı değil; kimlik inşasının, duygusal düzenlemenin, içsel tatminin ve hatta “mutluluk arayışının” merkezinde yer almaktadır. Yeşilay’ın 2026 tarihli araştırmasına göre kullanıcıların %70’i sosyal medyayı ‘mutluluk arayışı’ ve ‘sorunlardan kaçış’ alanı olarak görmekte ve bu amaçla kullanmaktadır.ⁱⁱⁱ

Ancak bu sığınma çabası, zamanla bireyi kendi içine hapseden bir kapana dönüşmektedir. Dijital ağlar genişledikçe mahremiyet alanı sınırlarını yitirmekte; derinlikli göz göze temasın ve gerçek yüz yüze diyalogun yerini duygudan arındırılmış simgeler, kestirme kalıplar ve hızlı iletişim almaktadır. Uzun ve köklü sohbetler, birkaç saniyelik görüntülere ve anlık paylaşımlara feda edilmektedir. Bireyler görünürde 7/24 birbiriyle ‘bağlantıda’ olsa da özünde birbirinin varlığına yabancılaşmış, ‘kopuk’ birer yalnızlar adasına dönüşmektedir.

Tek Başına Yaşayanlar

TÜİK’in 2025 yılı verileri, Türkiye’de yalnızlığın boyutlarını çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır: Tek kişilik hane sayısı 5 milyon 523 bin 321’dir.^{iv} Bu rakam 2016’da 3 milyon 316 bin 894 idi; başka bir deyişle 2016’dan bu yana %66,5’lik bir artış yaşanmıştır. Bugün Türkiye’de her beş haneden biri tek bir kişiden oluşmaktadır.

Bu durum büyükşehirlerde daha da belirgindir. İstanbul’da 981 bin 614 kişi tek başına yaşamaktadır. Ankara, İzmir, Antalya ve Bursa da hesaba katıldığında milyonlarca insanın kalabalık şehirlerde tek başına yaşadığı görülmektedir. En düşük sayılar ise Bayburt (6 bin 128) ve Ardahan (7 bin 157) gibi Anadolu’nun küçük illerinde kaydedilmiştir.

Uzmanlar bu dönüşümü tek bir nedene bağlamak yerine çok boyutlu bir çerçevede açıklamaktadır: Ekonomik koşullar (ev kurmanın maliyeti), bireyselleşme eğilimleri (kişisel özgürlüklerin ön plana çıkması), değişen yaşam öncelikleri (kariyer, seyahat, tüketim, eğitim) ve dijital yaşamın sunduğu ‘sanal bağlantı’ yanılsaması. Nedenler farklı olsa da tek başına yaşayan kişi sayısı artmaktadır.

Aile Yapısındaki Dönüşüm

Yalnızlık yalnızca hane yapısıyla sınırlı değildir; ailenin geçirdiği dönüşüm de bu durumu derinleştirmektedir. TÜİK’in 2025 evlenme ve boşanma verileri, Türkiye’de aile yapısının sessiz ama köklü bir değişim yaşadığını göstermektedir.^v 2025 yılında evlenen çift sayısı 552 bin 237 iken boşananların sayısı 193 bin 793’e ulaşmıştır. Boşanmalar son 25 yılın en yüksek seviyesindedir. Ortalama ilk evlenme yaşı da sürekli yükselmektedir: Erkeklerde 28,5, kadınlarda 26’dır. Bu değerler 2001’de erkeklerde 26, kadınlarda 22,7 idi.

Gençler evliliğe daha geç başlamaktadır. Ekonomik güvensizlik, işsizlik, enflasyon ve gelecek belirsizliği, evlilik ve aile kurma kararını ertelemektedir. Bununla birlikte bireyselleşme de önemli bir etkidir: ‘Kendi hayatımı yaşamak istiyorum’ diyen bir genç, evliliği özgürlüğüne vurulan bir ket olarak görebilmektedir.

Evliliklerin azalması, boşanmaların artması ve evlenme yaşının yükselmesi, aile yapısında kırılmalarla karşılaştığımızı işaret etmektedir.

Yalnızlığın Ruh Sağlığına Yansıması

Yalnızlık, istatistiki bir veri ya da demografik bir durum olmanın çok ötesinde; zihinsel ve ruhsal süreçleri doğrudan olumsuz etkileyen küresel bir halk sağlığı krizidir. 2026 yılında yapılan geniş kapsamlı ve çok uluslu bir araştırmaya göre Türkiye’de her sekiz yetişkinden biri (%13,3) kendisini yalnız hissetmektedir.^{vi} Tablonun en olumsuz yönü ise bu hissin ruh sağlığı üzerindeki etkisinde saklıdır: Yalnız olduğunu söyleyen bireyler arasında depresyon sınırını aşanların oranı %17,3’e ulaşırken, yalnızlık hissetmeyenlerde bu oran %4,1’de kalmaktadır.

MetroPOLL’un 2025 sonu verilerine dayanan “Sosyal Tükenmişlik ve Güven” raporu, ruhsal yükün boyutunu daha da görünür kılmaktadır:

- Katılımcıların %61’i yüksek veya çok yüksek düzeyde duygusal tükenmişlik yaşamaktadır.
- %44,3’ü son bir yıl içinde psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir.
- %70’i zor zamanlarda öncelikle aile üyelerine başvurmaktadır.
- Yalnızca %2’si psikolog veya psikiyatristten profesyonel yardım almıştır.^{vii}

Bu veriler, ruhsal sağlık ihtiyacının yaygınlığı ile profesyonel desteğe erişim arasındaki derin uçurumu gözler önüne sermektedir.

Antidepresan kullanımı da hızla artmaktadır. TİTCK (Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu) kutu satış verilerine göre son üç yılın tablosu şöyledir:^{viii}

- 2023: Türkiye genelinde yaklaşık 61-63 milyon kutu antidepresan tüketilmiştir.
- 2024: Satışlar artarak yaklaşık 65-68 milyon kutu bandına yükselmiştir.
- 2025: Yıllık tüketimin 70 milyon kutu sınırını aştığı (yaklaşık 70-72 milyon kutu) tahmin edilmektedir.
- Kamu, 2025’te antidepresanlara 6 milyar 480 milyon lira harcamıştır.

İnsanlar acılarını kimyasallarla dindirmeye çalışmakta; ancak acının kaynağı yeterince sorgulanmamaktadır.

Sosyal Medya: Bağlantı Vaadinden Kaçış Alanına

Sosyal medya, ilk ortaya çıktığında dünyayı birbirine bağlama mottosuyla yola çıkmıştı. Bugün ise pek çok kullanıcı için bir kaçış alanına dönüşmüştür. Bu kaçış, beraberinde bir bağımlılık döngüsünü de ortaya çıkarmaktadır. Kullanıcılar sosyal medyada daha fazla vakit geçirdikçe

gerçek hayattaki ilişkileri zayıflamakta, yüz yüze konuşma becerisi aşınmaktadır. Empati, dinleme ve karşılıklı anlayış gibi temel insani beceriler zamanla körelmektedir.

Türkiye’de sosyal medya kullanım süresi dünya ortalamasının belirgin biçimde üzerindedir. Katılımcıların %70’i günde üç saat ve üzeri sosyal medya kullanmaktadır. Instagram’da ortalama 1 saat 53 dakika, YouTube’da 1 saat 28 dakika, TikTok’ta 1 saat 25 dakika geçirilmektedir.^{ix}

Bu sürenin büyük bölümü başkalarının kurgulanmış hayatlarını seyretmeye, kişinin kendi gerçekliğinden uzaklaşmasına ve sanal kurgulara ulaşma çabasına harcanmaktadır. Sonuçta birey, kendi iç dünyasında daha da yalnızlaşmaktadır.

Yalnızlığın Toplumsal Maliyeti

Yalnızlık, bireysel bir vaka olmanın ötesinde, toplumsal dokuyu aşındıran kolektif bir sorundur. Bu aşınma üç başlıkta özetlenebilir:

- Yalnız bireyler, toplumsal kurumlara ve diğer bireylere daha az güven duymaktadır.
- Yalnızlık; sivil toplum örgütlenmesi, gönüllülük ve komşuluk ilişkilerinin zayıflamasıyla ilişkilidir.
- Tek kişilik hanelerin artışı yaşlı bireylerin izolasyonunu derinleştirmekte; gençler ise aile desteğinden uzaklaşmaktadır.

MetroPOLL raporunda öne çıkan bu “sosyal tükenmişlik”, yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda ilişkisel bir yorgunluktur.^x İnsanlar birbirine güvenmemekte, birbirine zaman ayırmakta ve birbirini dinlememektedir.

Politika Önerileri

Bu tablo umutsuz değildir; ancak acil eylem gerektirmektedir. Bu çerçevede beş öneri öne çıkmaktadır:

1. Mahalle ve Topluluk Merkezlerinin Canlandırılması

Geleneksel komşuluk kültürü, modern kent yaşamıyla birlikte zayıflamıştır. Mahalle kültür ve topluluk merkezleri, ortak bahçeler, kitap kulüpleri ve spor grupları gibi insanları bir araya getirecek fiziksel alanların oluşturulması, yalnızlığı azaltmanın ilk adımıdır.

2. Ruhsal Sağlık Hizmetlerinin Erişilebilir Hale Getirilmesi

Ruhsal destek ihtiyacı ile bu desteğe erişim arasındaki uçurum kapatılmalıdır. Okullarda, iş yerlerinde ve kamu kurumlarında ücretsiz veya düşük maliyetli psikolojik danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır. Ayrıca ruhsal sağlığa yönelik damgalama toplumsal kampanyalarla azaltılmalı, bireyler etiketlenmemelidir.

3. Dijital Okuryazarlık ve Bilinçli Kullanım

Sosyal medya kendi başına sorunlu değildir; sorun, bilinçsiz kullanımdadır. Sosyal medyanın sağlıklı kullanımına yönelik eğitim programları iş yerlerinde ve kamu kurumlarında sunulmalı, dijital detoks ve ekran süresi yönetimi konusunda farkındalık çalışmaları yapılmalıdır.

4. Aile Dostu Politikaların Geliştirilmesi

Evlilik ve aile kurmanın önündeki ekonomik engeller azaltılmalıdır. Esnek çalışma modelleri, ebeveyn izni ve çocuk bakımı desteği gibi evliliği teşvik edici politikalar uygulanmalı; gençlerin aile kurmasını kolaylaştıran adımlar atılmalıdır. Boşanmaların önüne geçmeye yönelik psikolojik, ekonomik ve hukuki destek mekanizmaları da güçlendirilmelidir.

5. Kuşaklar Arası Diyalog Platformlarının Oluşturulması

Türk toplumunun geleneksel yapısında aile, değerlerin kuşaktan kuşağa aktarıldığı temel kurumdur. Ancak sosyal medya mecraları ve kentleşme süreçleri bu yapıyı zayıflatmıştır. Yaşlılar izolasyona maruz kalırken gençler büyüklerinin rehberliğinden yoksun büyümektedir. “Büyüğe hürmet, küçüğe şefkat” ilkesini merkeze alan medeniyet anlayışında bu kopukluk, toplumsal dokuyu aşındırmaktadır.

İki uçlu bu soruna karşı kuşaklar arasında köprüler kurulmalıdır. Kuşaklar arası hikâye anlatımı gibi projeler, hem yaşlıları hem gençleri yalnızlıktan kurtarabilir.

Sonuç

Türkiye; hızın, iletişimin, sanal mecraların ve modern yaşamın getirdiği bireyselleşme, kentleşme ve dijitalleşme süreçlerinin yarattığı ‘kolektif yalnızlık’ krizinin en çarpıcı örneklerinden birini yaşamaktadır. Tek kişilik evlerin artışı, evliliklerin azalması, boşanmaların yüksek seviyeye ulaşması ve ruhsal sağlık sorunlarının yaygınlaşması, bu dönüşümün somut göstergeleridir.

Çıkış yolu ise gündelik hayatın içindedir. Her sabah metroda gözleri ekrandan kaldırıp yanındaki insanlara çevirmek, her akşam bir arkadaşın sesini duymak için telefon etmek, her hafta bir komşunun kapısını çalarak hâlini hatırlamak, her ay bir topluluk, vakıf ya da cemaat içinde ortak bir amaç etrafında bir araya gelmek mümkündür. Zira insan, yalnız yaşamak için değil, birlikte var olmak için yaratılmıştır.

Sonnotlar

- i Daily Sabah, “Always online: Why Türkiye can’t put its phones down”, 2026. <https://www.dailysabah.com/turkiye/internet-use-in-turkiye-rises-to-923-in-2026-survey/news>
- ii Manuel Castells, Enformasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür, Cilt 1: Ağ Toplumunun Yükselişi, çev. Ebru Kılıç (İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları, 2008).
- iii Türkiye Yeşilay Cemiyeti, Türkiye Sosyal Medya Araştırma Raporu, Yeşilay Yayınları, 2026.
- iv TÜİK, Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2025. <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53899/metadata>
- v TÜİK, Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2025. <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/58165/metadata>
- vi Salma M. Abdalla et al., “Loneliness, Depression, and Generalized Anxiety across Eight Countries,” Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 61, no. 5 (2026): 909–24, <https://doi.org/10.1007/s00127-025-03029-5>.
- vii MetroPOLL Araştırma. (2025). Türkiye’nin Nabızı: Toplumsal tükenmişlik ve güven [Raporu 2026 tarihi itibarıyla erişim sağlanamamaktadır].
- viii T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TİTCK), Türkiye İlaç Tüketim Verileri ve İlaç Pazar İstatistikleri Raporu (2023-2024), Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2025.
- ix DataReportal, Dijital 2026: Türkiye Raporu; Yeşilay, Türkiye Sosyal Medya Araştırma Raporu, 2026.
- x MetroPOLL, 2025.



İNSAMER
İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ

www.insamer.com