



PESA INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL STUDIES

PESA ULUSLARARASI SOSYAL
ARAŞTIRMALAR DERGİSİ

December 2024, Vol:10, Issue:2
e-ISSN: 2149-8385

Aralık 2024, Cilt:10, Sayı:2
ISSN: 2528-9950

Journal homepage: <http://dergipark.gov.tr/pesausad>



GÖÇ VE İLETİŞİM: DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN SOSYAL BAĞLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Migration and Communication: The Impact of Digital Dependency on Social Bonds

Esra DEMİRCİ

Arş. Gör. Dr. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İletişim Fakültesi, esraaksoydem@gmail.com. ORCID:0000-0002-4485-1005

MAKALE BİLGİSİ

Öz

Makale Geçmişi:

Geliş: 29 Kasım 2024
Kabul: 6 Aralık 2024

Anahtar Kelimeler:

Göç Ve İletişim, Dijital Bağımlılık,
Sosyal Bağlar, Kültürel Uyum,
Dijital Okuryazarlık

© 2024 PESA Tüm hakları saklıdır

Göç olgusu, bireylerin yalnızca fiziksel bir yer değişimi değil, aynı zamanda kültürel, sosyal ve duygusal bağlarının yeniden yapılandırılmasını gerektiren karmaşık bir süreçtir. Bu bağlamda, göçmenlerin hem geçmişle bağlarını koruyabilmeleri hem de yeni topluma uyum sağlayabilmeleri için dijital platformlar önemli bir araç olarak öne çıkmaktadır. Dijital teknolojiler, fiziksel mesafeleri aşarak iletişimde kesintisizliği sağlarken, bireylerin anavatanlarındaki kültürel bağlarını sürdürmelerine olanak tanımaktadır. Bununla birlikte, dijital araçların aşırı kullanımı, dijital bağımlılık riskini artırarak sosyal bağların derinleşmesi yerine yüzeyselleşmesine neden olabilir. Bu çalışma, dijital bağımlılığın göçmenlerin sosyal bağları ve iletişim biçimleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Bulgular, dijital bağımlılığın göçmenlerin yeni toplumsal çevreleriyle kurdukları ilişkilerde bir engel teşkil edebileceğini, yüz yüze iletişimi azalttığını ve bireylerde yalnızlık, sosyal izolasyon gibi olumsuz durumlara yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, dijital teknolojilerin dengeli kullanımı, göçmenlerin hem anavatanlarındaki bağlarını korumalarını hem de yeni sosyal çevrelere uyum sağlamalarını destekleyebilir. Çalışma, dijital teknolojilerin bilinçli ve sınırlı bir şekilde kullanılmasının göçmenlerin sosyal entegrasyon süreçlerine olumlu katkıda bulunabileceğini vurgulamaktadır.

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History:

Received: 29 November 2024
Accepted: 6 December 2024

The phenomenon of migration is not merely a physical relocation but a complex process that necessitates the reconstruction of cultural, social, and emotional ties. In this context, digital platforms emerge as significant tools that enable migrants to maintain connections with their past while adapting to new societies. Digital technologies transcend physical distances, facilitating seamless communication and

Keywords:
Migration and Communication,
Digital Dependency, Social Bonds,
Cultural Adaptation, Digital Literacy

© 2024 PESA All rights reserved

allowing individuals to sustain their cultural ties with their homeland. However, excessive use of these digital tools increases the risk of digital dependency, leading to the superficiality of social bonds rather than their deepening. This study explores the effects of digital dependency on the social bonds and communication practices of migrants. Findings reveal that digital dependency may hinder migrants' relationships with their new social environments, reduce face-to-face interactions, and result in negative outcomes such as loneliness and social isolation. On the other hand, balanced use of digital technologies can help migrants preserve connections with their homeland while fostering meaningful relationships in their new communities. The study underscores the importance of conscious and moderate use of digital platforms to positively influence migrants' social integration processes.

GİRİŞ

Göç, bireylerin fiziksel olarak bir yerden başka bir yere taşınmasının ötesinde, sosyal, kültürel ve psikolojik yeniden yapılanma süreçlerini içeren karmaşık bir olgudur. Bu süreçte, dijital teknolojiler, göçmenlerin hem anavatanlarındaki sosyal bağlarını sürdürmelerine hem de ev sahibi toplumda yeni ilişkiler kurmalarına olanak tanıyan bir araç olarak ön plana çıkmaktadır (Diminescu, 2008). Ancak, dijital araçların kullanımının hızla artması, bu teknolojilerin sağladığı avantajların yanında bireylerin sosyal bağlarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyen dijital bağımlılık gibi sorunları da beraberinde getirmiştir. Özellikle genç göçmenler, dijital teknolojilere yoğun erişimleri nedeniyle hem fırsatlar hem de risklerle karşı karşıya kalan bir grup olarak öne çıkmaktadır (Twenge et al., 2018).

Dijital bağımlılık, bireylerin sosyal medya platformlarında aşırı zaman geçirmesiyle ortaya çıkan bir olgu olarak, yalnızca bireylerin sosyal bağlarını değil, aynı zamanda topluluk dinamiklerini de etkileyebilmektedir. Göçmenler açısından, dijital araçlar aracılığıyla anavatanlarındaki topluluklarla bağlarını koruma çabası, ev sahibi toplumla yüz yüze etkileşimlerini sınırlayarak sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularını artırabilir (Madianou & Miller, 2012). Bu durum, bireylerin sosyal entegrasyon süreçlerini karmaşılaştırırken, kültürel uyum stratejilerini de olumsuz etkileyebilir (Berry, 1997). Literatürde, dijital bağımlılığın göçmenlerin hem bireysel hem de topluluk düzeyinde sosyal bağlarının niteliğini nasıl etkilediği ve bu bağlamda çözüm önerileri üzerine sınırlı ancak önemli çalışmalar bulunmaktadır (Keles et al., 2020).

Dijital araçların göçmen toplulukları üzerindeki etkileri, sosyal kimlik teorisi (Tajfel & Turner, 1986), medya ve iletişim teorileri (McLuhan, 1964), ve kültürel uyum modelleri (Berry, 1997) gibi teorik yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmaktadır. Sosyal kimlik teorisi, bireylerin grup aidiyeti üzerinden kimliklerini nasıl inşa ettiklerini açıklarken (Tajfel & Turner, 1986; Abrams & Hogg, 1990), medya ve iletişim teorileri, dijital teknolojilerin bireylerin sosyal bağlarını yeniden yapılandırma süreçlerine etkilerini anlamayı mümkün kılmaktadır (Binark & Löker, 2011; Çoban, 2020). Kültürel uyum modelleri ise, göçmenlerin ev sahibi topluma uyum sağlama süreçlerindeki stratejilerini analiz ederek (Berry, 1997; Kağıtçıbaşı, 2010), dijital araçların bu süreçlerde oynadığı rolü açıklamaya katkıda bulunmaktadır (Erdem, 2021; Karakuş, 2022). Bu çalışmada, dijital bağımlılığın göçmen toplulukları üzerindeki etkileri iki ana ve yedi alt başlıklarda incelenmektedir: "Dijital Bağımlılığın Yol Açabileceği Olumlu ya da Olumsuz Etkiler" ana başlığının altında; "Anavatanla Bağların Güçlendirilmesi, Ev Sahibi Toplumla Etkileşim Üzerindeki Sınırlamalar, Diaspora Topluluklarının Dayanışma Potansiyeli, Dijital Bağımlılığın Psikolojik Sonuçları, Dijital Bağımlılığın Sosyal Bağlar Üzerindeki Etkisi, Göçmenlerin Dijital Platformlarda Kültürel Kimlik İnşası" altı başlıkları bulunmaktadır. İkinci ana başlığın: "Dijital Bağımlılıkla Başa Çıkma Stratejileri ve Çözüm Önerileri" ana başlığının; "Dijital Okuryazarlık Eğitimleri, Yüz Yüze İletişimi Teşvik Eden Etkinlikler, Dijital Detoks Programları, Genç Göçmenlere Özel Programlar" alt

başlıkları altında incelenmektedir. Çalışmada, dijital bağımlılığın sosyal bağlar ve psikolojik iyi oluş üzerindeki çift yönlü etkilerini analiz etmeyi amaçlanmaktadır. Ayrıca, genç göçmenlere yönelik özel programların geliştirilmesi için dijital okuryazarlık, yüz yüze iletişimi teşvik eden etkinlikler ve dijital detoks gibi stratejilerin uygulanabilirliği tartışılmaktadır. Bu bağlamda, literatürdeki tartışmalar ışığında dijital bağımlılığın sosyal ve psikolojik etkileri üzerine kapsamlı bir değerlendirme sunulmaktadır. Bu bağlamda dijital bağımlılığın göçmenlerin sosyal bağlarını ve kültürel uyum süreçlerini hem destekleyici hem de sınırlayıcı etkiler yarattığı görülmektedir. Bu çalışmada, dijital bağımlılığın göçmen toplulukları üzerindeki etkileri yalnızca olumsuz yönleriyle değil, aynı zamanda sosyal bağları güçlendirme potansiyeliyle birlikte ele alınmaktadır. Bu bağlamda, dijital araçların dengeli kullanımını teşvik eden stratejiler geliştirilerek göçmenlerin kimlik, aidiyet, sosyal ve psikolojik uyum süreçlerini desteklemek amaçlanmaktadır.

1. Sosyal Kimlik Teorisi

Bireylerin grup üyeliklerini, sosyal aidiyetlerini ve kimliklerini yeniden inşa etmelerinde teorik bir çerçeve sunan sosyal kimlik teorisi, bireylerin benlik algılarını grup üyelikleri aracılığıyla inşa ettiklerini ve bu üyeliklerin bireylerin davranışlarını yönlendiren temel unsurlardan biri olduğunu savunur (Tajfel & Turner, 1986). Bu teoriye göre, bireyler, kendilerini belirli sosyal grupların üyesi olarak tanımlayarak hem bireysel hem de grup düzeyinde bir aidiyet hissi geliştirir. Göçmenler açısından sosyal kimlik teorisi, yeni bir topluma entegrasyon sürecinde bireylerin karşılaşabileceği kimlik çatışmalarını anlamak için kritik bir çerçeve sunmaktadır. Özellikle dijital platformlar, göçmenlerin hem anavatanlarına bağlılıklarını sürdürmelerini hem de yeni sosyal çevrelerde kimliklerini yeniden inşa etmelerini sağlayan önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Teorinin temel unsurlarından biri olan "iç grup" ve "dış grup" algıları, göçmenlerin dijital platformlarda deneyimledikleri sosyal dinamikleri anlamada önemlidir. İç grup, bireyin kendini ait hissettiği ve kimliğini oluşturduğu grubu ifade ederken, dış grup, bireyin kendini uzak hissettiği veya ait olmadığı grup olarak tanımlanmaktadır (Tajfel, 1982, Sarı ve Yüksel, 2023). Göçmenler, sosyal medyada genellikle anavatanlarına bağlı topluluklarla etkileşim kurarak güçlü bir iç grup aidiyeti geliştirebilirler. Bu durum, bireylerin kimliklerini güçlendiren bir faktör olmakla birlikte, ev sahibi toplumla olan bağların zayıflamasına neden olabilir. Örneğin, sürekli olarak anavatan kültürüne yönelik içerik paylaşımı ve tüketimi, bireylerin ev sahibi toplumun sosyal normlarına uyum sağlamalarını zorlaştırabilir (Turner, 1987, Adıgüzel ve Hepkon, 2023).

Dijital platformlar aynı zamanda göçmenlerin grup normlarına uyma eğilimlerini artırabilir. Sosyal kimlik teorisine göre, grup üyeleri, grup normlarına uyum sağlayarak kimliklerini pekiştirir ve grup içinde kabul görürler (Hogg & Abrams, 2004). Göçmenler, sosyal medya platformlarında aktif olarak kültürel geleneklerini sergileyen gruplara katılarak bu normları yeniden üretir. Örneğin, bir diaspora topluluğuna üye olan birey, bu topluluğun normlarını sosyal medya aracılığıyla güçlendirebilir ve bu şekilde topluluğun bir parçası olduğunu gösterebilir. Ancak, grup normlarına aşırı uyum sağlama çabası, bireylerin ev sahibi toplumla ilişkilerinde uyum zorlukları yaşamalarına neden olabilir. Bu durum, göçmenlerin yeni topluma entegrasyon süreçlerini karmaşıklaştırırken, sosyal bağlarının çift yönlü olarak güçlenmesine engel teşkil edebilir.

2. Göçmenler ve Dijital İletişim

Göçmenlerin kimliklerini koruma ve grup aidiyetlerini sürdürme çabalarında dijital iletişim araçları; sosyal medya platformları, fiziksel mesafeleri ortadan kaldırarak bireylerin topluluklarıyla bağlarını korumalarını mümkün kılmaktadır (Vertovec, 2004). Örneğin, Facebook ve WhatsApp gibi platformlar, göçmenlerin diasporik topluluklarla etkileşim kurmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda kültürel değerlerin aktarımı ve korunmasında da etkili bir araç sunar (Boyd & Ellison, 2007).

Sosyal medya, bireylere kendi kimliklerini sergileyebilecekleri ve bu kimliği destekleyen topluluklarla bağlarını güçlendirebilecekleri bir alan sunmaktadır (Goffman, 1959). Göçmenler, sosyal medya aracılığıyla anavatanlarındaki geleneksel değerleri sürdürme, ortak deneyimleri paylaşma ve

grup üyeliklerini yeniden üretme şansı bulmaktadır. Örneğin, diaspora gruplarında kutlanan ulusal bayramlar, bireylerin kültürel kimliklerini görünür kılmalarına ve aidiyet duygusunu pekiştirmelerine olanak tanımaktadır (Madianou & Miller, 2012). Bununla birlikte, dijital platformların sunduğu bu avantajlar, dijital bağımlılık riskiyle birlikte karmaşık bir zemin oluşturmaktadır. Andreassen ve arkadaşları (2012), aşırı sosyal medya kullanımının bireylerin günlük yaşamlarından kopmasına ve yüz yüze iletişim fırsatlarının azalmasına neden olabileceğini belirtmiştir. Göçmenler açısından bu durum, ev sahibi toplumlarla kurulan ilişkilerin zayıflamasına yol açabilir ve kültürel uyum süreçlerini karmaşıkleştirebilir (Turkle, 2015).

Dijital bağımlılığın etkileri yalnızca sosyal bağların niteliğini değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik refahını da şekillendirmektedir. Örneğin, göçmenler yoğun dijital kullanım sonucunda yalnızlık ve sosyal izolasyon gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalabilir (Kraut et al., 1998). Sosyal medyanın yüzeysel bir aidiyet hissi sağladığı, ancak derinlemesine ilişkiler geliştirmeyi zorlaştırdığı durumlar, göçmenlerin kimlik ve aidiyet duygularında ikili bir etki yaratabilir.

Göçmenlerin dijital iletişim araçlarını etkin bir şekilde kullanabilmesi, bireylerin hem anavatanlarıyla olan bağlarını koruyabilmesini hem de ev sahibi toplumlarda anlamlı ilişkiler geliştirebilmesini desteklemelidir. Bu bağlamda, sosyal medya araçlarının bilinçli kullanımı, kültürel kimliklerin korunması ve sosyal entegrasyonun dengeli bir şekilde sağlanması açısından kritik öneme sahip olmaktadır (Berry, 1997).

Dijital iletişim araçları, göçmenlerin sosyal bağlarını güçlendiren güçlü bir araç olma potansiyeline sahip olsa da bu araçların aşırı kullanımı, sosyal bağların derinliğini ve bireylerin topluma uyum süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Bu durum, dijital platformların göçmen topluluklarında nasıl ve ne ölçüde kullanılması gerektiği sorusunu gündeme getirmektedir. Gelecekteki çalışmalar, dijital araçların kültürel entegrasyonu destekleyici şekilde kullanılması için stratejiler geliştirmeye odaklanmalıdır.

3. Çalışmanın Amacı ve Yöntemi

Dijital bağımlılık, günümüzde bireylerin sosyal bağlarını, iletişim süreçlerini ve toplumsal uyum mekanizmalarını etkileyen önemli bir olgu haline gelmiştir. Bu çalışmanın temel amacı, göçmenlerin dijital bağımlılık ile sosyal bağları ve yüz yüze iletişim süreçleri arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemektir. Özellikle dijital araçların, göçmenlerin anavatanlarındaki bağlarını koruma ve yeni toplumsal çevrelere uyum sağlama süreçlerini nasıl etkilediği ele alınmıştır. Çalışma, dijital bağımlılığın olumlu etkilerini vurgularken aynı zamanda bu bağımlılığın yol açtığı olumsuz sonuçları da analiz etmektedir. Bu çalışma da dijital teknolojilerin göçmenlerin yaşamlarındaki çelişkili rollerine odaklanılmaktadır. Bir yandan dijital araçlar, göçmenlerin fiziksel mesafeleri aşarak sosyal ve kültürel bağlarını güçlendirmesine olanak tanırken, diğer yandan bu araçların aşırı kullanımının bireylerin sosyal izolasyon ve psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabileceği savunulmaktadır. Bu bağlamda çalışma, dijital bağımlılık kavramının göçmenlerin sosyal entegrasyonu üzerindeki etkilerini hem bireysel hem de toplumsal düzeyde değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışmanın bir diğer amacı, dijital bağımlılığın yönetimi ve etkilerinin azaltılması için çözüm önerileri sunmaktır. Göçmen toplulukları için dijital araçların dengeli kullanımı, yüz yüze iletişim etkinliklerinin teşvik edilmesi ve dijital detoks programlarının uygulanabilirliği üzerinde durulmuştur. Çalışma, bireylerin dijital bağımlılığı aşarak daha sağlıklı sosyal bağlar kurabilmelerini destekleyecek politikalar geliştirilmesine de katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Göçmen topluluklar, sosyal hizmet kuruluşları ve politika yapıcılar için pratik bir rehber sunmayı amaçlamaktadır. Dijital bağımlılık konusundaki bu kapsamlı analiz, göçmenlerin iletişim süreçlerini anlamak için önemli bir çerçeve oluşturmakta ve bu süreçlerin sosyal bağlar üzerindeki etkisini ele almaktadır.

Bu çalışmanın yöntemi, dijital bağımlılık ve göçmenlerin iletişim süreçleri üzerine teorik bir çerçeve sunmayı amaçlayan bir literatür incelemesi olarak tasarlanmıştır. Çalışmada dijital bağımlılığın; sosyal bağlar, yüz yüze iletişim, göç ve iletişim, göçmenlik olgusuyla ilişkilerini ele alan mevcut teorik ve ampirik araştırmaların sistematik bir analizi üzerine kuruludur. Literatürdeki bilgiler, dijital bağımlılığın göçmen toplulukları üzerindeki etkilerini anlamak ve bu etkileri değerlendirmek için karşılaştırmalı bir şekilde ele alınmıştır.

Araştırmada, özellikle sosyal kimlik teorisi ve kültürel uyum modelleri (Berry, 1997) temel alınmıştır. Bu teorik çerçeve, dijital bağımlılığın kimlik göçmenlerin sosyal bağları ve iletişim biçimleri üzerindeki etkilerini analiz etmek için bir temel oluşturmuştur. Çalışma, dijital teknolojilerin sosyal bağları nasıl şekillendirdiğine ve bireylerin anavatanları ile ev sahibi toplum arasındaki bağlantılarını nasıl etkilediğine dair bir anlayış geliştirmeyi hedeflemiştir. Bu çalışma dijital bağımlılığın karmaşık doğasını ve göçmenlerin sosyal bağlarındaki çelişkili rollerini anlamayı mümkün kılmıştır.

Bu teorik incelemede dijital bağımlılık ve göçmenlik üzerine yapılan önceki çalışmalar sistematik bir şekilde analiz edilmiştir. Literatürdeki temel tartışmalar, dijital araçların bireylerin sosyal bağlarını güçlendirme veya zayıflatma potansiyelleri üzerinden değerlendirilmiştir. Ayrıca, dijital bağımlılıkla başa çıkma stratejilerine yönelik literatürdeki öneriler göz önüne alınarak, göçmen toplulukları için çözüm odaklı bir yaklaşım geliştirilmiştir. Bu yöntem, çalışmanın hem akademik hem de pratik bir perspektiften zenginleştirilmesini sağlamıştır.

3.1 Dijital Bağımlılık ve Göçmenlik Üzerine Yapılan Çalışmaların Analizi

Dijital bağımlılık, göçmenlerin sosyal ilişkilerini yeniden şekillendiren ve kültürel uyum süreçlerini etkileyen bir olgu olarak akademik tartışmaların merkezinde yer almaktadır. Literatürde dijital araçların, göçmenlerin anavatanlarındaki topluluklarla olan bağlarını koruma konusunda güçlü bir aracı olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Appadurai, 1996). Örneğin, WhatsApp, Skype gibi iletişim platformlarının, bireylerin uzakta olsalar bile aileleriyle bağlantıda kalmasını sağladığı ve böylece duygusal destek mekanizmalarını güçlendirdiği belirtilmektedir (Horst, 2006). Bununla birlikte, Keles ve arkadaşları (2020), bu araçların aşırı kullanımının sosyal izolasyona yol açabileceği ve bireylerin yüz yüze iletişim becerilerini zayıflatabileceği konusunda uyarılarda bulunmuştur.

Ayrıca, dijital bağımlılığın göçmenlerin sosyal bağları üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar, bu durumun hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarını ortaya koymuştur. Örneğin, Vertovec (2004), dijital araçların diaspora toplulukları için bir "sosyal yapıştırıcı" olarak işlev gördüğünü ve bireylerin kültürel kimliklerini yeniden üretmelerine yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Ancak, Madianou ve Miller (2012), göçmenlerin dijital platformlarda anavatanlarına aşırı odaklanmasının ev sahibi toplumla olan entegrasyon süreçlerini zorlaştırabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca, Granovetter'in (1973) "zayıf bağlar" teorisine göre, sosyal medyada kurulan ilişkiler genellikle yüzeysel kaldığı için bireylerin sosyal sermayesi üzerinde sınırlı bir etkisi olabilir. Bu bulgular, dijital bağımlılığın bireylerin sosyal bağlarını çift yönlü bir şekilde etkilediğini göstermektedir. Bir yandan, dijital teknolojiler göçmenlerin anavatanlarındaki topluluklarla bağlarını sürdürmesine olanak tanırken, diğer yandan bu araçların aşırı kullanımı sosyal ilişkilerin niteliğinde çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Bu etkiler, aşağıdaki başlıklar altında daha ayrıntılı bir şekilde ele alınabilir:

3.2. Dijital Bağımlılığın Yol Açabileceği Olumlu ya da Olumsuz Etkiler

3.2.1. Sosyal Bağları Güçlendirme Potansiyeli

Dijital teknolojiler, göçmenlerin anavatanlarındaki sosyal bağlarını koruma ve bu bağları güçlendirme konusunda etkili bir araç olarak öne çıkmaktadır. Diminescu'nun (2008) "connected migrant" kavramı, bireylerin fiziksel mesafeleri aşarak sosyal bağlarını sürdürme kapasitesini vurgular. Göçmenler, WhatsApp, Skype ve sosyal medya platformları aracılığıyla aileleriyle düzenli olarak iletişim kurarak, anavatanlarındaki kültürel ve sosyal bağlarını canlı tutmaktadır. Bu süreç, aidiyet duygusunu artırarak bireylerin sosyal kimliklerini korumalarına olanak tanımaktadır.

Bununla birlikte, dijital araçlar, diaspora topluluklarının bir araya gelerek kolektif bir kimlik oluşturmaya da olanak sağlar. Dekker ve Engbersen (2014), sosyal medya platformlarının diaspora gruplarını bir araya getirdiğini ve bu grupların göçmenlerin kültürel normlarını ve değerlerini koruma konusunda önemli bir rol oynadığını belirtmektedir. Böylece, dijital teknolojiler, bireylerin yalnızca bireysel bağlarını değil, aynı zamanda topluluk düzeyindeki sosyal sermayelerini de güçlendirebilmektedir.

3.2.2 Sosyal Bağları Zayıflatma Potansiyeli

Dijital bağımlılık, göçmenlerin yüz yüze iletişim kurma becerilerini zayıflatarak sosyal bağların niteliğini olumsuz etkileyebilir. Casilli (2017), dijital bağımlılığın sosyal izolasyona yol açtığını ve bireylerin fiziksel dünyayla anlamlı bağlar kurma becerilerini sınırlandığını ifade etmektedir. Göçmenler açısından bu durum, ev sahibi toplumla anlamlı sosyal etkileşimlerin azalmasına ve kültürel uyum süreçlerinin gecikmesine neden olabilir.

Dijital araçlar, göçmenlerin anavatanlarındaki aileleri ve topluluklarıyla bağlarını koruma ve iletişim kurma süreçlerini kolaylaştırarak güçlü birer araçtır. Özellikle WhatsApp, Zoom, Google TEAMS, Instagram, Skype vb. platformlar, göçmenlerin fiziksel mesafeleri aşarak duygusal destek almasını ve kültürel bağlarını sürdürmesini sağlamaktadır (Carling & Pettersen, 2021). Bu araçlar, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak, kültürel değerlerini yeniden üretmelerine olanak tanımaktadır. Ayrıca, sosyal medya platformlarının bireylerin günlük hayatlarını paylaşmaları için sunduğu kolaylıklar, anavatanla kurulan bağları sürekli kılmaktadır (Dekker & Engbersen, 2014).

Bununla birlikte, bu bağların güçlenmesi, sadece bireysel düzeyde değil, topluluk bağlamında da etkili olabilmektedir. Vertovec'in (2004) "transnasyonel ağlar" kavramı, diaspora topluluklarının dijital araçlar sayesinde kültürel kimliklerini yeniden inşa etmesine vurgu yapmaktadır. Göçmenler, diaspora gruplarına dahil olarak topluluk dayanışmasını artırabilir ve anavatanlarına olan aidiyetlerini koruyabilirler. Ancak, bu bağların aşırıya kaçması, bireylerin ev sahibi toplumla olan entegrasyon süreçlerini sınırlayabilecek bir etkiye sahip olabilir. Dolayısıyla, dijital araçların bilinçli kullanımı, bireylerin sosyal bağlarını dengeleyici bir işlev görebilir.

Ayrıca, Turkle'nin (2015) "yalnızlık içinde birlikte olma" kavramı, bireylerin dijital platformlarda geçirdikleri süre arttıkça yüz yüze iletişimden uzaklaştıklarını göstermektedir. Göçmenler, sosyal medyada anavatanlarındaki topluluklarla sürekli etkileşimde bulunarak, ev sahibi toplumla kurmaları gereken fiziksel bağları ikinci plana atabilirler. Bu durum, bireylerin sosyal entegrasyon sürecini olumsuz etkileyerek yalnızlık ve izolasyon duygularını artırabilir.

3.2.3 Göçmenlerin Dijital Platformlarda Kültürel Kimlik İnşası

Dijital platformlar, göçmenlerin kültürel kimliklerini inşa etme ve bu kimlikleri sürdürme süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal kimlik teorisine göre, bireyler grup üyeliklerini pekiştirmek ve aidiyet duygularını güçlendirmek için dijital araçları aktif bir şekilde kullanmaktadır (Tajfel & Turner, 1986). Göçmenler, diaspora toplulukları aracılığıyla anavatanlarındaki kültürel normları sergileyerek kendi kimliklerini yeniden inşa etmektedir.

Dijital araçlar, göçmenlerin anavatanlarıyla olan bağlarını sürdürmelerine ve kendi kültürel değerlerini görünür kılmalarına olanak tanıırken, bu süreç, ev sahibi toplumla olan sosyal etkileşimleri sınırlayabilmektedir (Androustopoulos, 2016). Örneğin, diaspora topluluklarının sosyal medya üzerinden kültürel etkinlikler organize etmesi, bireylerin kültürel aidiyetlerini pekiştirmelerini sağlarken, aynı zamanda ev sahibi toplumun normlarına uyum süreçlerini zorlaştırabilir. Bu durum, kimlik çatışmalarını tetikleyerek göçmenlerin sosyal uyum sürecini karmaşıklştırabilir (Alonso & Oiarzabal, 2010).

Dijital platformlar, bireylerin çevrimiçi ve çevrimdışı kimlikleri arasında bir uyumsuzluk yaratabilir. Göçmenler, dijital ortamda anavatanlarına olan bağlılıklarını daha yoğun bir şekilde ifade ederken, çevrimdışı yaşamlarında ev sahibi toplumun beklentileri ve normlarına göre hareket etmek

zorunda kalabilir. Bu ikilik, bireylerin sosyal ilişkilerinde ve kişisel kimlik algılarında çelişkilere yol açabilir (Komito, 2011). Sosyal medya platformları üzerinden yapılan kültürel etkinlikler veya paylaşımlar, bireylerin kimliklerini ifade etmelerine olanak tanırken, aynı zamanda ev sahibi toplumun normlarını benimsemelerini de zorlaştırabilir. Bu durum, kültürel uyum sürecini karmaşıklaştırabilir ve sosyal bağlarda çelişkili dinamikler yaratabilir.

3.2.4 Dijital Araçların Entegrasyon Süreçlerine Katkısı

Dijital araçlar, göçmenlerin ev sahibi toplumla entegrasyon süreçlerinde kolaylaştırıcı bir rol oynayabilir. Castells'in (1996) "ağ toplumu" kavramına göre, dijital ağlar bireylerin sosyal bağlarını genişletmesine ve yeni topluluklarla ilişkiler kurmasına olanak tanımaktadır. Göçmenler, sosyal medya platformları aracılığıyla ev sahibi toplumun kültürel normlarını öğrenebilir ve bu normlara uyum sağlayabilir. Ancak, entegrasyon süreçlerine yapılan bu katkı, bireylerin dijital araçları nasıl kullandığına bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Örneğin, göçmenler sosyal medya platformlarında yalnızca anavatanlarına ait içeriklere odaklandıklarında, ev sahibi toplumla etkileşimlerini sınırlayabilirler. Bu nedenle, dijital araçların entegrasyon sürecine olumlu katkıda bulunabilmesi için bireylerin bu araçları dengeli bir şekilde kullanmaları gerekmektedir (Berry, 1997).

3.2.5 Dijital Bağımlılığın Psikolojik ve Sosyal Sonuçları

Dijital bağımlılık, bireylerin yalnızlık, sosyal izolasyon ve diğer psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalmasına yol açan önemli bir sorundur. Özellikle göçmenler açısından bu durum, ev sahibi toplumla olan bağlarını zayıflatarak entegrasyon süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, Twenge ve arkadaşlarının (2018) çalışması, sosyal medya kullanım sürelerinin artmasıyla yalnızlık ve depresyon oranları arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Göçmenlerin çevrim içi ortamda geçirdiği uzun süreler, onların fiziksel sosyal etkileşimlerden uzaklaşmasına ve sosyal destek sistemlerinin zayıflamasına neden olabilir. Bu, özellikle sosyal bağların gücünün fiziksel etkileşimle desteklendiği toplumlarda daha belirgin bir şekilde hissedilmektedir. Bunun yanı sıra, dijital bağımlılığın stres ve anksiyete düzeylerini artırdığına yönelik bulgular da önemlidir. Keles ve arkadaşları (2020), sosyal medya kullanımının, bireylerin sürekli çevrim içi olma baskısı hissetmesi nedeniyle anksiyete ve stres seviyelerini yükselttiğini vurgulamıştır. Göçmenler açısından bu durum hem anavatanlarına hem de ev sahibi topluma bağlılık duygularını karmaşıklaştırabilir. Özellikle göçmenlerin anavatanlarındaki topluluklarla bağlantılarını koruma çabası, onların ev sahibi toplumla olan fiziksel bağlarını ihmal etmelerine neden olabilir. Bu da psikolojik olarak bir "aradalık" hissi yaratabilir ve bireylerin toplumsal uyum süreçlerini zayıflatabilir.

Dijital bağımlılık ayrıca bireylerin algılanan yaşam kalitesini de düşürebilir. Przybylski ve arkadaşlarının (2021) yaptığı araştırmada, dijital platformların aşırı kullanımının, bireylerin fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına ve yaşam memnuniyetinin azalmasına neden olduğu ifade edilmektedir. Göçmenler, sosyal medya platformları aracılığıyla sürekli bir bağlantı içinde kalırken, fiziksel olarak yeni çevrelere uyum sağlama fırsatlarını kaçırabilirler. Bu durum, onların hem psikolojik hem de sosyal uyum süreçlerini yavaşlatabilir. Buna ek olarak, dijital teknolojilerin yoğun kullanımı, bireylerin bilişsel işlevlerini olumsuz etkileyerek, literatürde "beyin çürümesi" (brain rot) olarak adlandırılan bilişsel gerileme süreçlerine zemin hazırlayabilir (Oxford English Dictionary, 2024).

Bu olumsuz etkiler, yalnızca bireysel düzeyde değil, topluluk dinamiklerinde de kendini göstermektedir. Dijital bağımlılığın yaygınlaşması, göçmen topluluklarında yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalmasına ve grup içi dayanışmanın zayıflamasına neden olabilir (Granovetter, 1973). Diaspora topluluklarının dijital platformlarda aşırı aktif olması, bireylerin fiziksel dünyada anlamlı sosyal bağlar kurmasını zorlaştırabilir. Bu bağlamda, dijital bağımlılıkla mücadele etmek için topluluk temelli yaklaşımlar geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Sonuç olarak, dijital bağımlılığın psikolojik ve sosyal etkileri, göçmenlerin sosyal bağları ve entegrasyon süreçleri üzerinde hem bireysel hem de topluluk düzeyinde belirgin sonuçlar doğurmaktadır. Bu etkileri azaltmak için bireylerin dijital araçlarla ilişkilerini dengelemelerine yardımcı olacak bilinçlendirme kampanyaları, dijital okuryazarlık eğitimleri ve topluluk odaklı etkinlikler düzenlenmelidir.

3.2.6 Diaspora Gruplarının Dijital Medya Kullanımı

Diaspora grupları, dijital medyayı kullanarak kolektif bir kimlik oluşturmak ve bu kimliği sürdürmek için çeşitli stratejiler geliştirmiştir. Dekker ve Engbersen (2014), sosyal medyanın diaspora topluluklarının kültürel kimliklerini koruma ve yeniden üretme süreçlerinde kritik bir araç olduğunu belirtmektedir. Göçmenler, bu platformlar aracılığıyla hem kültürel değerlerini sergileyebilir hem de kendi topluluklarıyla dayanışma duygusunu artırabilir.

Diaspora topluluklarının dijital medya kullanımı, dayanışma ve kültürel kimlik inşasında önemli bir rol oynamaktadır. Appadurai'nin (1996) "hayali topluluklar" kavramı, dijital platformların, diaspora üyelerinin kimliklerini ifade etmeleri ve topluluk içindeki dayanışmayı artırmaları için bir alan sunduğunu göstermektedir. Göçmenler, sosyal medya gruplarında etkileşimde bulunarak yalnızlık hissini azaltabilir ve kültürel değerlerini paylaşabilir. Örneğin, çevrim içi organize edilen etkinlikler, bireylerin topluluk içindeki görünürlüklerini artırmalarına olanak sağlamaktadır (Levitt, 2001). Ancak, bu potansiyel, dijital araçların aşırı kullanımı durumunda göçmenlerin yerel bağlarını zayıflatabilir. Vertovec (2021), diaspora gruplarının çevrim içi ortamda aşırı aktif olmasının, bireylerin ev sahibi toplumla olan bağlarını gölgeleyebileceğini ifade etmektedir. Bu durum, bireylerin entegrasyon süreçlerini zorlaştırabilir ve kültürel kopukluklara yol açabilir. Dolayısıyla, diaspora gruplarının dijital medya kullanımını dengeleyerek hem anavatanlarına hem de ev sahibi topluma sağlıklı bir şekilde bağlı kalmaları önemlidir. Ancak, diaspora gruplarının dijital medya kullanımı, bireylerin ev sahibi toplumla olan etkileşimlerini sınırlayabilir. Sosyal medyada aşırı zaman geçiren bireyler, fiziksel sosyal çevreleriyle olan bağlarını zayıflatabilir ve entegrasyon süreçlerini geciktirebilir. Bu nedenle, diaspora gruplarının dijital medyayı dengeli bir şekilde kullanmaları, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmesi açısından kritik öneme sahiptir.

3.2.7 Ev Sahibi Toplumla Etkileşim Üzerindeki Etkiler

Dijital araçlar, göçmenlerin ev sahibi toplumla etkileşimlerini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir. McLuhan'ın (1964) "küresel köy" kavramı, dijital teknolojilerin bireyler arasındaki mesafeyi ortadan kaldırarak iletişimi kolaylaştırdığını öne sürer. Göçmenler, sosyal medya platformları aracılığıyla ev sahibi toplumun kültürel normlarını öğrenebilir ve bu normlara uyum sağlayabilir.

Dijital bağımlılığın bir diğer boyutu, göçmenlerin ev sahibi toplumla kurdukları bağların niteliği üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmesidir. Madianou ve Miller (2012), göçmenlerin sosyal medya platformlarında anavatanlarına aşırı odaklanmasının, ev sahibi toplumun sosyal ve kültürel normlarını öğrenme süreçlerini geciktirdiğini öne sürmektedir. Bu durum, bireylerin toplumsal uyum süreçlerini karmaşılaştırarak, sosyal sermayelerinin zayıflamasına neden olabilir. Ayrıca, göçmenlerin yüz yüze iletişim kurma becerilerinde görülen gerileme, sosyal izolasyonu artırabilir (Keles et al., 2020).

Bununla birlikte, dijital bağımlılığın bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkileri de göz ardı edilemez. Örneğin, Miller ve arkadaşları (2021), dijital bağımlılığın yalnızlık ve kaygı düzeylerini artırarak bireylerin sosyal bağlarının niteliğini zayıflattığını ifade etmektedir. Bu durum, göçmenlerin sadece sosyal bağlarını değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarını da etkileyebilir. Bu nedenle, ev sahibi toplumla olan bağların güçlendirilmesi için dijital araçların dengeli ve bilinçli bir şekilde kullanılması kritik bir öneme sahiptir. Ancak, dijital bağımlılık, bireylerin ev sahibi toplumla yüz yüze etkileşim kurmasını sınırlayabilir. Örneğin, bireylerin sürekli çevrim içi olarak anavatanlarındaki topluluklarla etkileşimde bulunması, ev sahibi toplumun kültürel değerlerini anlamalarını zorlaştırabilir. Bu durum, bireylerin entegrasyon süreçlerini olumsuz etkileyerek sosyal izolasyona yol açabilir (Turkle, 2015).

3.3. Dijital Bağımlılıkla Başa Çıkma Stratejileri ve Çözüm Önerileri

3.3.1. Dijital Okuryazarlık Eğitimleri

Dijital bağımlılıkla mücadelede bireylerin farkındalık düzeyini artırmak, uzun vadeli çözümler geliştirilmesi için kritik bir rol oynamaktadır. Shin ve Dey'in (2013) çalışması, bireylerin dijital araçları nasıl kullandıklarına yönelik bilinçli farkındalığın, bağımlılığı azaltmada etkili olduğunu ortaya

koymuştur. Göçmen topluluklar için dijital okuryazarlık eğitimleri, bireylerin dijital araçları verimli ve dengeli bir şekilde kullanmalarını teşvik ederek sosyal ve psikolojik sağlığı desteklemektedir.

Bu tür eğitim programları, bireylerin dijital araçların olası zararlarını anlamalarını sağlarken, aynı zamanda bu araçlardan maksimum fayda sağlamalarına da yardımcı olur. Örneğin, dijital araçların yalnızca iletişim için değil, aynı zamanda eğitim, mesleki gelişim ve bilgiye erişim amacıyla kullanılabileceğini vurgulayan eğitimler, bireylerin dijital teknolojilere yönelik algılarını olumlu yönde değiştirebilir (Gillespie et al., 2010). Bu yaklaşım, özellikle göçmenlerin hem anavatanlarındaki sosyal bağlarını korumalarına hem de ev sahibi toplumla anlamlı bağlar kurmalarına yardımcı olduğu anlaşılmıştır.

Göçmen topluluklarına yönelik dijital kullanım eğitimlerinin bir diğer önemli yönü, grup tabanlı çalışmalardır. Eğitimlerin grup formatında gerçekleştirilmesi, bireyler arasında dayanışmayı teşvik ederken, sosyal bağları da güçlendirebilir. Bu süreçte, özellikle genç bireylerin teknolojiye daha bilinçli bir şekilde yaklaşması hedeflenebilir. Gençler, dijital bağımlılıkla mücadelede hem risk grubu hem de bu mücadelede lider olabilecek potansiyel bir topluluk olarak öne çıkarak sosyal güven kazanabilir (Lim, 2016).

Bilinçli dijital kullanım eğitimleri, bireylere dijital bağımlılığın fiziksel, sosyal ve psikolojik etkileri hakkında bilgi verirken, aynı zamanda bu bağımlılığı önlemek için etkili stratejiler geliştirmelerini de sağlamaktadır. Bu tür programlar, göçmenlerin yalnızca dijital araçları daha sağlıklı kullanmalarına değil, aynı zamanda dijital teknolojilerle ilişkilerini dengelemelerine de olanak tanımaktadır (Shin & Dey, 2013).

3.3.2. Yüz Yüze İletişimi Teşvik Eden Etkinlikler

Dijital bağımlılığı azaltmanın bir diğer yolu, yüz yüze iletişim odaklı etkinliklerin düzenlenmesidir. Gillespie ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında, çevrim içi diaspora gruplarının düzenlediği yüz yüze etkinliklerin, sosyal bağların güçlenmesine önemli katkılar sağladığı ifade edilmiştir. Bu tür etkinlikler, göçmenlerin dijital platformlarla sınırlı kalmadan fiziksel bağlarını da güçlendirmelerine olanak tanımaktadır.

Yüz yüze etkinliklerin, bireylerin sosyal bağlarını güçlendirirken aynı zamanda kültürel uyumu da teşvik ettiği anlaşılmıştır. Özellikle kültürel festivaller, yerel etkinlikler ve topluluk buluşmaları gibi organizasyonlar, göçmenlerin hem kendi kültürlerini paylaşmalarına hem de ev sahibi toplumun kültürel normlarını öğrenmelerine yardımcı olduğu görülmüştür. Bu tür etkinlikler, bireylerin fiziksel sosyal bağlarını derinleştirirken dijital bağımlılığın etkilerini azaltacağı düşünülmektedir (Dekker & Engbersen, 2014).

Topluluk etkinliklerinin bir diğer avantajı, bireylerin sosyal becerilerini geliştirme fırsatı sunmasıdır. Yüz yüze iletişim gerektiren bu tür ortamlar, göçmenlerin kendilerini ifade etme yeteneklerini geliştirmelerine ve sosyal özgüvenlerini artırmalarına yardımcı olabilecek yöntem olarak kullanılmaktadır. Örneğin, bir diaspora grubu etkinliğinde bireyler hem anavatanlarına bağlılıklarını sürdürme hem de ev sahibi toplumla etkileşim kurma fırsatını elde eder. Bu tür bir etkileşim, kültürel uyum süreçlerini hızlandırabilir (Berry, 1997). Yüz yüze iletişim etkinlikleri, bireylerin fiziksel sosyal çevrelerini genişletmesine olanak tanıdığı düşünülmektedir. Çevrim içi platformlardan yüz yüze buluşmalara geçiş, bireylerin dijital bağımlılıklarını kontrol altına almalarını sağlarken, topluluk içinde daha sağlam bağlar kurmalarına olanak tanımaktadır. Bu tür etkinliklerin, sosyal sermayenin artırılmasına ve bireylerin topluluk içinde daha aktif bir rol oynamasına katkı sağladığı düşünülmektedir (Ellison et al., 2011).

3.3.3. Dijital Detoks Programları

Dijital bağımlılıkla mücadelede önerilen bir diğer strateji, bireylerin çevrim içi aktivitelerden belirli sürelerle uzak durmasını teşvik eden dijital detoks programlarıdır. Ellison ve arkadaşları (2011), dijital detoks programlarının bireylerin sosyal ilişkilerini yeniden inşa etmesine olanak sağladığını ve yüz

yüze iletişim süreçlerini artırdığını belirtmektedir. Göçmen toplulukları için dijital detoks etkinlikleri, bireylerin sosyal medya kullanımını sınırlandırarak topluluk etkinliklerine katılımını teşvik edebilir.

Dijital detoks programları, bireylerin farkındalık geliştirmesini sağlayarak dijital araçlara bağımlılık düzeylerini azaltabilir. Örneğin, haftalık "teknolojisiz gün" etkinlikleri veya açık hava aktiviteleri, bireylerin yüz yüze iletişime daha fazla odaklanmasına olanak tanımaktadır. Bu programlar, bireylerin dijital araçlardan uzaklaşarak sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olmaktadır (Turkle, 2015).

Detoks programlarının bir diğer avantajı, bireylerin dijital araçlarla ilişkilerini daha sağlıklı bir düzeye taşımasını sağlamaktır. Bu tür programlar, bireylerin çevrim içi ve çevrim dışı yaşamları arasında bir denge kurmasına olanak tanımaktadır. Özellikle göçmenler için tasarlanan dijital detoks etkinlikleri, topluluk içinde sosyal bağların yeniden inşa edilmesine önemli katkılar sağlayabilir (Casilli, 2017). Bu bağlamda dijital detoks programları, bireylerin dijital bağımlılığın neden olduğu sosyal ve psikolojik etkilerle başa çıkmalarını sağlayan araç görevi görmektedir. Bu programlar, göçmenlerin dijital platformlarda geçirdikleri zamanı sınırlandırarak, fiziksel sosyal çevreleriyle daha derin bağlar kurmalarını teşvik etmekte olduğu düşünülmektedir. Böylece, bireyler hem anavatanlarıyla bağlarını koruyabilir hem de ev sahibi toplumda daha sağlam bir sosyal ağ oluşturabilir (Gillespie et al., 2010).

3.3.4. Genç Göçmenlere Özel Programlar

Genç göçmenler, dijital teknolojilerin yoğun kullanımı ve sosyal entegrasyon süreçlerindeki zorluklar nedeniyle özel destek gereksinimleri duyan bir grup olarak öne çıkmaktadır. Dijital bağımlılık, özellikle gençler arasında psikolojik sorunlara ve sosyal izolasyona yol açarak entegrasyon süreçlerini karmaşıklaştırabilmektedir (Twenge et al., 2018). Bu bağlamda, genç göçmenlere yönelik özel programların tasarlanması hem dijital bağımlılıkla mücadelede hem de sosyal uyum süreçlerinin desteklenmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu programların, genç göçmenlerin hem dijital araçları bilinçli bir şekilde kullanmalarını teşvik edeceği hem de sosyal bağlarını güçlendireceği düşünülmektedir.

Dijital okuryazarlık eğitimleri, genç göçmenlerin dijital bağımlılık risklerini azaltmak için etkili bir yöntemdir. Przybylski ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında, dijital araçların bilinçli ve dengeli kullanımı konusunda verilen eğitimlerin, genç bireylerin dijital bağımlılıktan kaynaklanan stres ve anksiyetelerini azalttığı belirtilmiştir. Bu tür eğitim programları, genç göçmenlere dijital araçların yalnızca eğlence veya sosyal medya için değil, aynı zamanda eğitim, mesleki gelişim ve toplumsal katılım için de kullanılabileceğini öğretmeyi hedeflemektedir. Özellikle çevrim içi mentorluk programları, genç göçmenlerin hem akademik hem de sosyal yaşamlarında rehberlik almalarına olanak sağlayarak entegrasyon süreçlerini hızlandırabilir (Keles et al., 2020). Bunun yanı sıra, genç göçmenlere yönelik yüz yüze iletişim odaklı topluluk etkinlikleri de sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunabilir. Gillespie ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında, diaspora topluluklarının düzenlediği yüz yüze etkinliklerin genç bireylerin toplumsal aidiyet duygusunu artırdığı ve sosyal izolasyonu azalttığı ifade edilmiştir. Örneğin, genç göçmenlere yönelik spor etkinlikleri, kültürel festivaller veya ortak proje çalışmaları, hem bağımlılıkla, dolayısıyla dijital bağımlılıkla mücadelede hem de ev sahibi toplumla bağların güçlenmesinde etkili olabilir. Bu tür etkinlikler, gençlerin sosyal becerilerini geliştirmelerine ve fiziksel etkileşim yoluyla güven kazanmalarına olanak tanımaktadır (Berry, 1997). Ayrıca, dijital detoks programları, genç göçmenlerin çevrim içi aktivitelerden belirli sürelerle uzaklaşmalarını teşvik ederek, fiziksel sosyal bağlarını yeniden inşa etmelerine yardımcı olabilir. Ellison ve arkadaşlarının (2011) çalışmasında, dijital detoks uygulamalarının bireylerin yüz yüze etkileşimlerini artırdığı ve yalnızlık hissini azalttığı belirtilmiştir. Genç göçmenlere yönelik bu tür programlar, teknoloji kullanımını sınırlandırırken, toplumsal uyumu artıran yüz yüze aktiviteleri teşvik edebilir. Örneğin, "teknolojisiz gün" etkinlikleri veya grup içi doğa yürüyüşleri gibi uygulamalar, genç bireylerin sosyal bağlantılarını fiziksel etkileşimle güçlendirebilir.

SONUÇ

Göçmenlerin dijital araçları daha verimli kullanmalarını sağlamak için çevrim içi etkinlikleri yüz yüze etkinliklerle dengeleyen hibrit programlar düzenlenebilir. Örneğin, çevrim içi olarak planlanan sosyal medya grubu etkinliklerinin, belirli zamanlarda yüz yüze buluşmalara dönüştürülmesi teşvik edilebilir. Bu programlar, bireylerin sadece dijital ortamda değil, fiziksel çevrede de güçlü sosyal bağlar kurmalarını destekler. Ayrıca, ev sahibi toplumun kültürel etkinliklerine katılımı artıracak etkinlikler planlanabilir. Göçmen toplulukları için dijital araç kullanımını düzenleyen yerel politikalar geliştirilebilir. Örneğin, dijital araçların faydalarına ve zararlarına dikkat çeken rehber kitapçıklar veya sosyal medya kampanyaları hazırlanabilir. Ayrıca, topluluk liderleri ve diaspora grupları tarafından rehberlik sağlayacak platformlar oluşturulabilir. Bu, özellikle genç göçmenlerin dijital bağımlılıktan uzak durmasını sağlamak için etkili bir yol olabilir. Göçmenlere, yüz yüze iletişim becerilerini geliştirecek sosyal etkileşim odaklı eğitimler sunulabilir. Bu modüller, bireylerin ev sahibi toplumda daha iyi uyum sağlamalarına ve kültürel normları öğrenmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, “sosyal beceriler geliştirme” atölyeleri ve “kültürel farkındalık” eğitimleri düzenlenerek, bireylerin yalnızca dijital araçlara bağımlı kalması yerine sosyal bağlarını güçlendirmeleri sağlanabilir. Göçmenler için dijital araç kullanımını sınırlandırmayı hedefleyen dijital detoks programları oluşturulabilir. Bu programlar, bireylerin belirli sürelerle dijital araçlardan uzak durmalarını ve yüz yüze sosyal etkinliklere katılmalarını teşvik eder. Örneğin, haftalık “teknolojisiz gün” etkinlikleri veya topluluk temelli açık hava aktiviteleri, bireylerin dijital bağımlılığını azaltmaya yardımcı olabilir. Dijital bağımlılığın etkilerini azaltmak için göçmenler, ev sahibi toplumun kültürel etkinliklerine ve geleneklerine daha aktif bir şekilde katılmaya teşvik edilebilir. Bu tür programlar, bireylerin yüz yüze sosyal bağlar kurmasını ve yeni topluma daha hızlı uyum sağlamasını sağlayabilir. Örneğin, yerel festivallere veya kültürel paylaşım etkinliklerine katılım hem göçmenler hem de yerel halk arasında bağları güçlendirebilir.

Dijital bağımlılığın risklerini ve dengeli kullanımın önemini vurgulayan toplumsal farkındalık kampanyaları düzenlenebilir. Bu kampanyalar, bireylerin dijital araçları nasıl bilinçli bir şekilde kullanabileceğini açıklayan içerikler içermelidir. Sosyal medya üzerinden yürütülecek bilinçlendirme kampanyaları, geniş kitlelere ulaşarak göçmenlerin ve toplumun diğer kesimlerinin farkındalığını artırabilir.

KAYNAKÇA

- Abrams, D., & Hogg, M. A. (1990). "Social Identity Theory: Constructive and Critical Advances." Harvester Wheatsheaf. https://books.google.com.tr/books/about/Social_Identity_Theory.html?id=hjZAAAAMAAJ&redir_esc=y.
- Abrams, D., & Hogg, M. A. (2004). Metatheory: Lessons from social identity research. *Personality and Social Psychology Review*, 8(2), 98–106. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0802_2
- Adıgüzel, O. H., Hepkon, Z. (2023). İki Dünya Arasında: Türkiye’deki Suriyeli Göçmenlerin Medya Kullanım Eğilimleri. *Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi Etkileşim*, (12),60-83. doi.org/10.32739/etkilesim.2023.6.12.214
- Androutsopoulos, J. (2016). Theorizing media, mediation, and mediatization. In N. Coupland (Ed.), *Sociolinguistics: Theoretical Debates* (pp. 282–302). Cambridge: Cambridge University Press. https://jannisandroutsopoulos.net/wpcontent/uploads/2019/12/androutsopoulos_2016_theorizing_media_mediation_and_mediatization.pdf. E. T. 11.10.2024.
- Alonso, A., & Oiarzabal, P. J. (Eds.). (2010). *Diasporas in the New Media Age: Identity, Politics, and Community*. Reno: University of Nevada Press. https://www.researchgate.net/publication/296408891_Diasporas_in_the_new_media_age_Identity_politics_and_community#fullTextFileContent.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Appadurai, A. (1996). *Modernity at large: Cultural dimensions of globalization*. University of Minnesota Press.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Binark, M., & Löker, M. (2011). *Dijital Medya ve Kültür*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Casilli, A. A. (2017). *En attendant les robots: Enquête sur le travail du clic*. Seuil.
- Çoban, S. (2020). *Medya ve Göç: Kimlik, Mekân ve Aidiyet*. İstanbul: İletişim Yayınları.

- Dekker, R., & Engbersen, G. (2014). How social media transform migrant networks and facilitate migration. *Global Networks*, 14(4), 401–418. <https://doi.org/10.1111/glob.12040>
- Diminescu, D. (2008). The connected migrant: An epistemological manifesto. *Social Science Information*, 47(4), 565–579. <https://doi.org/10.1177/0539018408096447>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2011). Connection strategies: Social capital implications of Facebook-enabled communication practices. *New Media & Society*, 13(6), 873–892. <https://doi.org/10.1177/1461444810385389>
- Gillespie, M., & Cheesman, T. (2010). Diasporas and communication: Global networks and local connections. *Global Networks*, 10(4), 461–478. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0374.2010.00296.x>
- Granovetter, M. S. (1973). The strength of weak ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360–1380. <https://doi.org/10.1086/225469>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Horst, H. A. (2006). The blessings and burdens of communication: Cell phones in Jamaican transnational social fields. *Global Networks*, 6(2), 143–159. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0374.2006.00138.x>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Kültürel Psikoloji: Kültür Bağlamında İnsan ve Aile*. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- Komito, L. (2011). Social media and migration: Virtual community 2.0. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 62(6), 1075–1086. <https://doi.org/10.1002/asi.21517>
- Levitt, P. (2001). Transnational migration: Taking stock and future directions. *Global Networks*, 1(3), 195–216. <https://doi.org/10.1111/1471-0374.00013>
- Lim, S. S. (2016). *Mobile communication and the family: Asian experiences in technology domestication*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-7440-3>
- McGregor, J., & Siegel, M. (2013). Social media and migration research. *International Migration Review*, 47(4), 1190–1221. <https://doi.org/10.1111/imre.12080>
- McLuhan, M. (1964). *Understanding media: The extensions of man*. McGraw-Hill.
- Madianou, M., & Miller, D. (2012). *Migration and new media: Transnational families and polymedia*. Routledge.
- Nedelcu, M., & Wyss, M. (2016). 'Doing family' through ICT-mediated ordinary co-presence: Transnational communication practices of Romanian migrants in Switzerland. *Global Networks*, 16(2), 202–218. <https://doi.org/10.1111/glob.12110>
- Oxford English Dictionary. (2024). "Brain Rot." Retrieved from <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/>
- Przybylski, A. K., Orben, A., & Weinstein, N. (2021). Digital screen time and mental health: Evidence from a decade-long study. *Psychological Science*, 32(4), 530–548. <https://doi.org/10.1177/0956797620969170>
- Sarı, H., & Yüksel, D. L. (2023). "Dijital yerli ve dijital göçmen" aile bireylerinin sosyal medya kullanım farkları." *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*, 7(4), 175–192.
- Shin, D. H., & Dey, B. L. (2013). The effects of trust, security and privacy in social networking: A comprehensive model. *Telematics and Informatics*, 30(4), 381–392. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2013.04.003>
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7–24). Nelson-Hall.
- Turner, J. C. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Basil Blackwell.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., & Campbell, W. K. (2018). Screen time and loneliness: Understanding the associations. *Developmental Psychology*, 54(3), 556–571. <https://doi.org/10.1037/dev0000427>
- Vertovec, S. (2004). Cheap calls: The social glue of migrant transnationalism. *Global Networks*, 4(2), 219–224. <https://doi.org/10.1111/j.1>