

KALABALIK YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Saffet KARAYAMAN

Artvin Coruh University Arhavi Vocational School. Office Management and Executive Assistant
Program, 08200 Arhavi/ ARTVIN

ORCID: 0000-0001-5624-4678

Dursun BOZ

Mudanya University, Faculty of Arts and Social Sciences, Department of Business Administration,
16940, Çağrısan/Mudanya/Bursa

ORCID: 0009-0007-9959-0918

Murat ŞENER

Mudanya University, Faculty of Arts and Social Sciences, Department of Business Administration,
16940, Çağrısan/Mudanya/Bursa

ORCID: 0000-0003-3206-8950

Kahraman GÜLER

Mudanya University, Faculty of Arts and Social Sciences, Department of Department of Psychology,
16940, Çağrısan/Mudanya/Bursa

ORCID: 0000-0002-0049-0658

ÖZET

Türk Dil Kurumu, yaklaşık 1 milyon kişinin katılım sağladığı oylamanın sonunda "2024 Yılı Kelimesi/Kavramı" olarak "kalabalık yalnızlık" terimini seçtiğini duyurmuştur. Değerlendirme Kurulu, bu kavramın seçilmesine dair gerekçesini şöyle belirtmiştir. 2024 yılında, insanların kalabalıklar içinde yalnızlık hissettiklerine dair yapılan araştırmaların sayısının arttığı gözlemlenmektedir. Birbirinin zıttı gibi görünen; "yalnızlık"ı çağrıştıran teklik ile çokluğu simgeleyen "kalabalık" kavramı, aynı anda var olabilmektedir. Psikolojik, sosyolojik ve iletişimsel gerekçeler ile açıklanan bu olgu, bireylerin günlük yaşamlarında ve kurdukları ilişkilerde kendini açıkça göstermektedir. Dijitalleşen dünyada, medenileşme amacıyla kurduğu şehirlerde kalabalıklaştıkça, aslında insan yalnızlaşmıştır. Sonuçta, iki kelam edecek bir dost arayışına düşmüştür. Kendi yarattığı çarkın içinde yalnızlaşan insanın en büyük sorunu yine kalabalıklar içinde yalnızlıktır.

Dijital dünyanın sunduğu yüzeysel ve geçici ilişkiler, yalnızlık duygusunu derinleştiren bir etken haline gelmektedir. Hayatın giderek hızlanması ve artan insan hareketliliği, toplumsal bağların zayıflamasına yol açmakta; bu durum birçok bireyin kendini kalabalıklar içinde yalnız hissetmesine neden olmaktadır. Çevredeki insan sayısının fazlalığı, bireyin yalnızlık hissini ortadan kaldırmaz. Aynı evde birlikte yaşayan aile bireyleri olsa bile, aynı yemek masasında toplanmanın tek başına yeterli olmadığı ve duygudaşlık oluşmadığı sürece yalnızlık duygusunu engelleyemediği görülmektedir. Kalabalığın içinde bulunduğu bir ortamda bile kendini yalnız hissetmenin yarattığı bu duygu, sübjektif yalnızlık algısının bir sonucudur ve genellikle insanın yakınlık ihtiyacını karşılayamamasıyla ilişkilidir. Başka bir deyişle, yalnızlık son derece rahatsız edici ve istenmeyen bir deneyimdir. Bu durum, duygusal bir sıkıntı ve rahatsızlık olarak

kendini gösterir. Kişinin kendisini işe yaramaz ve amaçsız hissetmesine neden olarak hayatı çekilmez hale getirir; bu da, kişinin katlanmak zorunda kaldığı can sıkıcı ve patolojik bir deneyim olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda araştırmanın amacı “Kalabalık yalnızlık” konusunda bir ölçek geliştirmektir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Kalabalık yalnızlık, Dijitalleşme, Ölçek geliştirme

CROWDED LONELINESS SCALE

ABSTRACT

The Turkish Language Institution announced that it has chosen the term “crowded loneliness” as the “Word/Concept of the Year 2024” after a voting process in which approximately 1 million people participated. The Evaluation Board stated the rationale for the selection of this concept as follows: In 2024, it is observed that the number of studies showing that people feel lonely in crowds is increasing. The concept of singularity, which connotes “loneliness”, and the concept of “crowd”, which symbolizes multiplicity, which seem to be opposites of each other, can exist at the same time. This phenomenon, which is explained on psychological, sociological and communicative grounds, clearly manifests itself in the daily lives of individuals and the relationships they establish. In the digitalized world, as we become crowded in the cities built for civilization, people have actually become lonely. As a result, he is in search of a friend to have a word with. The biggest problem of people who become lonely in the wheel of their own creation is loneliness in crowds.

The superficial and temporary relationships offered by the digital world are becoming a factor that deepens the feeling of loneliness. The acceleration of life and the increasing mobility of people lead to the weakening of social ties, which makes many individuals feel lonely in crowds. The number of people in the environment does not eliminate the feeling of loneliness. Even if there are family members living together in the same house, sitting at the same dining table does not prevent the feeling of loneliness. This feeling of feeling lonely even in a crowded environment is a result of the subjective perception of loneliness and is usually associated with the inability to meet one's need for closeness. In other words, loneliness is an extremely uncomfortable and unwanted experience. It manifests itself as emotional distress and discomfort. It makes life unbearable by making the person feel useless and purposeless, which can be defined as an annoying and pathological experience that the person has to endure. In this context, the goal of the research is to developing a scale on “Crowded loneliness”.

Keywords: Loneliness, Crowded loneliness, Digitalization, Scale development

1.GİRİŞ

Türk Dil Kurumu Değerlendirme Kurulu; 2024 Yılı Kelimesi/Kavramı olarak "kalabalık yalnızlık" terimi olduğunu ilan etmiştir. Kalabalıklar içinde yalnızlık hisseden bireyler üzerine yapılan araştırmaların sayısında artış gözlemlenmektedir. Tek başınalığı simgeleyen "yalnızlık" ile çokluğu ifade eden "kalabalık" kavramları, birbirleriyle çelişen bir durum gibi görünse de, aynı anda var olabilmektedir. Psikolojik, sosyolojik ve iletişimsel nedenlerle açıklanan bu olgu, bireylerin günlük yaşamlarında ve ilişkilerinde kendini belirgin bir şekilde göstermektedir (www.tdk.gov.tr). Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkiler ağı içinde önemli bir eksiklik yaşadığı anormal bir deneyimin ifadesi olarak değerlendirilir (Peplau ve Perlman, 1982: 31).

Dijital teknolojilerin daha da yaygınlaşması, insanların kendilerini giderek daha yalnız hissetmelerine yol açtığını göstermektedir. Sosyal medya platformlarında takipçi ve beğeni sayılarının öneminin artması, bir çeşit 'kalabalık' ortam yaratıyor gibi görünse de, bu durum aslında yalnızlık hissini artıran bir etki yaratmaktadır (www.tdk.gov.tr). Sosyal bir varlık olması gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, insanların sosyal olmanın gereklilikleri arasında, diğer bireylerle bir araya gelerek ihtiyaçlarını karşılamanın büyük bir önem taşıdığı söylenebilir. Aksi takdirde, insan yalnızlık duygusuyla yüzleşmek zorunda kalabilir (Akgül, 2017: 269).

Hayatın giderek hızlanması ve artan insan hareketliliği, toplumsal bağların zayıflamasına yol açmakta; bu durum birçok bireyin kendini kalabalıklar içinde yalnız hissetmesine neden olmaktadır. Çevredeki insan sayısının fazlalığı, bireyin yalnızlık hissini ortadan kaldırmaz. Aynı evde birlikte yaşayan aile bireyleri olsa bile, aynı yemek masasında oturmanın yalnızlık duygusunu engelleyemediği görülmektedir (www.tdk.gov.tr). Yalnızlık, başkalarına duyulan özlemin yanı sıra kişinin kendi kendine olma hissini de taşır. Bu duygu, yalnızlık halinde yaşanan mutlak bir yalnızlık hissi, amaçsızlık ve can sıkıntısı ile birleşerek kişiyi daha da derin bir çaresizliğe sürükleyebilir (Killen, 1998: 763). Yalnızlık, insanlık tarihinin başlangıcından günümüze değin var olan ve varlığını devam ettirecek bir olgu olarak hayat tecrübesinin içinde yer almaktadır (Duyan vd., 2008: 28). Yalnızlık, yalnızca başkalarına duyulan özlemi değil, aynı zamanda kişinin kendi kendisiyle olma hissini de barındırır. Bu duygu, tamamen yalnız olmanın getirdiği derin bir yalnızlık hissi, amaçsızlık ve can sıkıntısıyla birleştiğinde, bireyi daha da derin bir çaresizlik duygusuna itebilir (Killen, 1998: 763). Bu bağlamda kalabalık yalnızlık Weiss'in (1973) duygusal izolasyon deneyimi (duygusal yalnızlık) ile sosyal izolasyon (sosyal yalnızlık) teorisine dayandırılabilir. Günümüzün modern insanı, dijital veya fiziksel kalabalıklar içinde yer alsa da, içsel bir kopukluk ve yalıtılmışlık hissi ile giderek daha fazla yüzleşmektedir. Büyük şehirlerdeki kalabalık nüfus, hızlı yaşam temposu ve geleneksel

mahalle ile komşuluk ilişkilerinin zayıflaması, bireylerin birbirine daha da yabancılaşmasına yol açmaktadır.

2. MATERYAL VE METOD

Bu araştırmanın amacı kalabalık yalnızlık konusunda bir ölçek geliştirmektir. Bu amaçla literatür taranarak yalnızlık ve kalabalık yalnızlık ile ilgili yapılmış çalışmalar taranmıştır. Goffman (1959), Bowlby (1969), Perla ve Perlman (1982), Putnam (2000), Bauman (2001), Murphy ve Kupshik (2006), Erözkan (2009), Hawkey ve Cacioppo (2010), Turkle (2011), Kılıç (2014), Ünlü (2015), Coşkun (2021), Ulukapı Yılmaz (2021), Coşkun (2021), Dönmez vd., (2021), Güçlü (2022), Akdeniz (2022) çalışmalarından faydalanılarak 51 ifade ile madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzundaki ifadeler 3 akademisyen (çalışma alanı psikoloji, yönetim ve istatistik) tarafından incelenip uygun bulunmuştur. Araştırma kolayda örnekleme temelinde gönüllülük esasıyla 1.pilot çalışma için 141 kişiye ulaşılmıştır. Ölçek ifadeleri 5 noktalı (1. Hiç katılmıyorum, 5. Tamamen katılıyorum) Likert tipindedir. Ölçek ifadelerinin analiz edilmesinde SPSS istatistik paket programı vasıtasıyla yapılmıştır.

3.BULGULAR, SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu kısımda taslak kalabalık yalnızlık ölçeği 1.pilot çalışmasına ilişkin normal dağılım, güvenilirlik, örnekleme yeterlilik ve keşfedici faktör analizi (KFA) sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 1.Normal dağılım analizi

Ölçek			İstatistik	S.H.
KALABALIK_YALNIZLIK	Ortalama		2,6166	,06418
	95% Güven for Mean	Alt	2,4596	
		Üst	2,7135	
	%5 Kırpılmış Ort.		2,5725	
	Medyan		2,5682	
	Varyans		,560	
	Std. Sapma		,74851	
	Minimum		1,18	
	Maksimum		4,77	
	Menzil		3,59	
	Çeyrekler Arası Aralık		1,00	
	Çarpıklık		,202	,208
	Basıklık		,000	,413

Tabloda görüleceği üzere kalabalık yalnızlık ölçeği verilerin çarpıklık ve basıklık değerinin normal dağılıma (-3 ile +3) uygun olduğu (Kalaycı, 2014) tespit edilmiştir.

Tablo 2. KMO ve Bartlett's Testi

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0,901
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	2087,841
	df	231
	Sig.	0,000

Kalabalık yalnızlık ölçeğinin KMO değeri 0,901 sonucuyla çok iyi (Kalaycı, 2014) olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Kalabalık yalnızlık ölçeği güvenilirlik analizi

Cronbach's Alpha	n
0,940	22

Kalabalık yalnızlık ölçeğinin Cronbach's Alpha Değeri 0,940 sonucuyla çok iyi (Büyüköztürk, 2007) olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Kalabalık yalnızlık ölçeğinin faktör analizi

İfadeler	Bileşenler				
	1	2	3	4	
14. Bulduğum ortamda sosyal etkileşim ağını zayıf buluyorum.	,911				Sosyalleşme
13. Bulduğum ortamdaki arkadaş sayısını yetersiz buluyorum.	,840				
41. Kalabalıkta olsam bile yine de sosyal etkileşime ihtiyaç duyuyorum.	,782				
40. Bulduğum ortam kalabalık ancak duygularımı paylaşacak insan bulamıyorum.	,689				
25. Bulduğum ortamda yeterince anlayamadığımı düşünüyorum.	,576				
2. Kalabalık ortamda yaşadığım ilişkiler beklediğim ilişki düzeyinde değildir.	,536				
3. Birçok arkadaşım var ama yalnız hissediyorum.	,515				İlişkiler
7. Kalabalık ortamlarda kendimi rahat ifade etmekten çekinirim.		,939			
6. Kalabalıklarda diğer insanlarla kolay iletişime giremem.		,895			
8. Sosyal ortamlardan uzaklaşmayı tercih ederim (huzursuzluk nedeniyle).		,741			
4. Kalabalıkta iletişim kuracağım insanlar olsa da kendimi huzursuz hissederim.		,701			
9. Kalabalıkta birebir ilişkilerde kalıcı bağ eksikliği beni yalnızlığa iter.		,544			Özgüven
47. Değişen iletişim biçimi beni tatmin etmiyor.			,895		
48. Değişen arkadaşlık ilişki biçimleri beni tatmin etmiyor.			,891		
49. Değişen iletişim biçiminde duygusal olarak tatmin olmuyorum.			,811		
50. Günümüz arkadaşlık etkileşimlerinde hep bir eksiklik hissediyorum.			,701		
51. İnsanlar artık uzaya gidiyor ama komşusuna gidemiyor.			,628		Değişim
35. Sosyal medya nedeniyle toplumsal bağlarım zayıflamıştır.				,914	
27. Teknolojik cihazlarla vakit geçirmenin cazipliği nedeniyle yalnızlığım artmaktadır.				,804	
43. Hızla değişen hayat şartları nedeniyle yeterince sosyal ilişkiler kuramamaktayım.				,665	
44. Değişen hayat şartları nedeniyle yeterince sosyal ilişkiler kuramamaktayım.				,626	
45. İnsanların iletişim biçimi değiştiği için yeterince sosyal ilişkiler kuramıyorum.				,554	

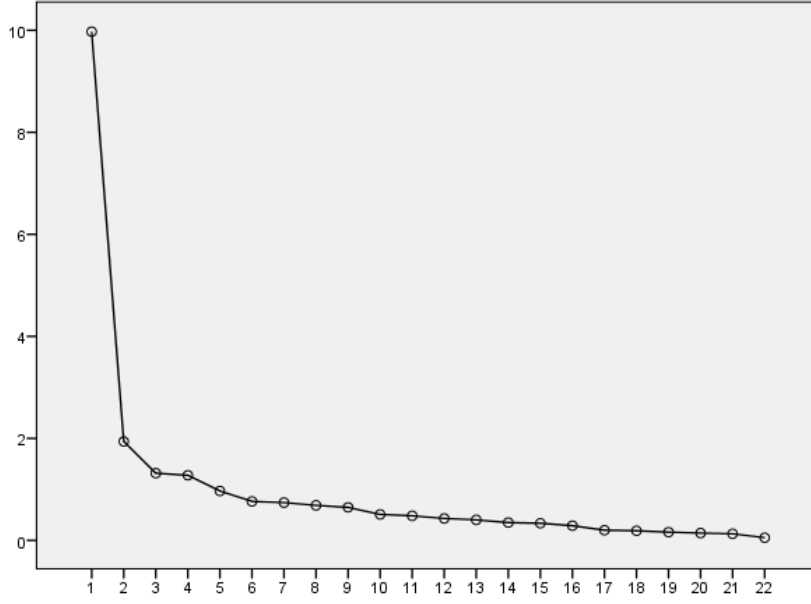
Tabloda görüldüğü üzere kalabalık yalnızlık ölçeğinin 22 ifadeli 4 faktörlü (Sosyalleşme, ilişkiler, özgüven, değişim) yapısındaki maddelerin yük değeri 0,515 ile 0,939 arasında değiştiği saptanmıştır.

Tablo 5. Kalabalık yalnızlık ölçeğinin açıklanan varyans analizi

İfadeler	Başlangıç Özdeğerleri			Yüklenen karelerin çıkarım toplamları			Rotasyon top.kare.yük.
	Top.	% of varyans	Kümülatif %	Top.	% of varyans	Kümülatif %	Top.
1	9,973	45,331	45,331	9,973	45,331	45,331	8,321
2	1,941	8,822	54,153	1,941	8,822	54,153	6,623
3	1,317	5,986	60,139	1,317	5,986	60,139	6,641
4	1,278	5,808	65,946	1,278	5,808	65,946	6,679
5	,970	4,409	70,356				
6	,765	3,476	73,832				
7	,741	3,370	77,202				
8	,687	3,124	80,326				
9	,648	2,947	83,274				
10	,509	2,313	85,586				
11	,482	2,193	87,779				
12	,431	1,960	89,739				
13	,403	1,833	91,572				
14	,350	1,591	93,163				
15	,337	1,530	94,693				
16	,290	1,316	96,010				
17	,199	,905	96,915				
18	,190	,861	97,776				
19	,163	,741	98,517				
20	,143	,651	99,168				
21	,130	,589	99,757				
22	,053	,243	100,000				

Kalabalık yalnızlık ölçeğinin 22 ifade ve 4 faktörden oluşan yapısı toplam varyansın %65,946'sını açıkladığı saptanmıştır.

Şekil 1. Yamaç eğim grafiği



Kalabalık yalnızlık ölçeğinin 4 faktörlü yapısı Yamaç Eğim Grafiği ile doğrulanmıştır.

Ölçek ortalaması baz alındığında;

“1.00-1.79 Hiç Katılmıyorum →Çok düşük düzey”,

“1.80-2.59 Katılmıyorum →Düşük düzey”,

“2.60-3.39 Kararsızım →Orta düzey”,

“3.40-4.19 Katılıyorum → Yüksek düzey”,

“4.20-5.00 Tamamen Katılıyorum →Çok yüksek düzey kalabalık yalnızlık” olarak ifade edilebilir.

Literatürde ölçek geliştirme nitel araştırmalardan nicel çalışmalara iki yönlü bir yaklaşım ile dikotamik olarak geliştirilebilmektedir. Bu bağlamda kalabalık yalnızlık ölçeği de bu yaklaşımın sonucudur. Literatürde kalabalık yalnızlık bağlamında kavramın 2024 yılına ait olmasından kaynaklı nicel araştırmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle çalışmanın özgün olduğu değerlendirilebilir. Nihai ölçeğin geliştirilmesine yönelik 2. ve 3. pilot çalışmalar devam etmektedir. Geliştirilecek kalabalık yalnızlık ölçeğinin insanı anlamakla ilgili psikometrik özelliklerinden dolayı literatürdeki önemli bir boşluğu doldurulacağı değerlendirilebilir.

S/N	KALABALIK YALNIZLIK ÖLÇEĞİ 1.HİÇ KATILMIYORUM 2.KATILMIYORUM 3.ORTADAYIM 4. KATILYORUM 5. TAMAMEN KATILYORUM Size uygun seçeneği X O √ ile işaretleyiniz	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Ortadayım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Bulduğum ortamda sosyal etkileşim ağı zayıf buluyorum.	1	2	3	4	5
2	Bulduğum ortamdaki arkadaş sayısını yetersiz buluyorum.	1	2	3	4	5
3	Kalabalıkta olsam bile yine de sosyal etkileşime ihtiyaç duyuyorum.	1	2	3	4	5
4	Bulduğum ortam kalabalık ancak duygularımı paylaşacak insan bulamıyorum.	1	2	3	4	5
5	Bulduğum ortamda yeterince anlamadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
6	Kalabalık ortamda yaşadığım ilişkiler beklediğim ilişki düzeyinde değildir.	1	2	3	4	5
7	Birçok arkadaşım var ama yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	Kalabalık ortamlarda kendimi rahat ifade etmekten çekinirim.	1	2	3	4	5
9	Kalabalıklarda diğer insanlarla kolay iletişime giremem.	1	2	3	4	5
10	Sosyal ortamlardan uzaklaşmayı tercih ederim (huzursuzluk nedeniyle).	1	2	3	4	5
11	Kalabalıkta iletişim kuracağım insanlar olsa da kendimi huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
12	Kalabalıkta birebir ilişkilerde kalıcı bağ eksikliği beni yalnızlığa iter.	1	2	3	4	5
13	Değişen iletişim biçimi beni tatmin etmiyor.	1	2	3	4	5
14	Değişen arkadaşlık ilişki biçimleri beni tatmin etmiyor.	1	2	3	4	5
14	Değişen iletişim biçiminde duygusal olarak tatmin olmuyorum.	1	2	3	4	5
16	Günümüz arkadaşlık etkileşimlerinde hep bir eksiklik hissediyorum.	1	2	3	4	5
17	İnsanlar artık uzaya gidiyor ama komşusuna gidemiyor.	1	2	3	4	5
18	Sosyal medya nedeniyle toplumsal bağlarımız zayıflamıştır.	1	2	3	4	5
19	Teknolojik cihazlarla vakit geçirmenin cazipliği nedeniyle yalnızlığım artmaktadır.	1	2	3	4	5
20	Hızla değişen hayat şartları nedeniyle yeterince sosyal ilişkiler kuramamaktayım.	1	2	3	4	5
21	Değişen hayat şartları nedeniyle yeterince sosyal ilişkiler kuramamaktayım.	1	2	3	4	5
22	İnsanların iletişim biçimi değiştiği için yeterince sosyal ilişkiler kuramıyorum.	1	2	3	4	5

items	CROWD LONELINESS SCALE	Strongly disagree	Disagree	Moderately	Agree	Strongly agree
	1. STRONGLY DISAGREE 2. DISAGREE 3. MODERATE 4. AGREE 5. STRONGLY AGREE Mark the appropriate option with X O √					
1	I find the social interaction network in my environment weak.	1	2	3	4	5
2	I find the number of friends in my environment insufficient.	1	2	3	4	5
3	Even when I am in a crowd, I still need social interaction.	1	2	3	4	5
4	My environment is crowded but I cannot find people to share my feelings with.	1	2	3	4	5
5	I feel that I am not sufficiently understood in my environment.	1	2	3	4	5
6	The relationships I experience in crowded environments are not at the level of the relationship I expect.	1	2	3	4	5
7	I have many friends but I feel lonely.	1	2	3	4	5
8	I hesitate to express myself comfortably in crowded environments.	1	2	3	4	5
9	I cannot easily communicate with other people in crowds.	1	2	3	4	5
10	I prefer to stay away from social environments (due to restlessness).	1	2	3	4	5
11	I feel uneasy even if there are people to communicate with in a crowd.	1	2	3	4	5
12	Lack of lasting bonds in one-to-one relationships in crowds makes me lonely.	1	2	3	4	5
13	Changing forms of communication do not satisfy me.	1	2	3	4	5
14	Changing forms of friendship relationships do not satisfy me.	1	2	3	4	5
14	I am not emotionally satisfied with the changing forms of communication.	1	2	3	4	5
16	I always feel a lack in today's friendship interactions	1	2	3	4	5
17	. People can now go to space but cannot go to their neighbors.	1	2	3	4	5
18	My social ties have weakened due to social media.	1	2	3	4	5
19	My loneliness increases due to the temptation to spend time with technological devices.	1	2	3	4	5
20	I am unable to establish enough social relationships due to rapidly changing living conditions.	1	2	3	4	5
21	I am unable to establish enough social relationships due to changing living conditions.	1	2	3	4	5
22	I am unable to establish enough social relationships because the way people communicate has changed.	1	2	3	4	5

KAYNAKÇA

- Akdeniz, F. (2022). İletişim iklimi ve işyeri yalnızlığı ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi SBE., Eskişehir.
- Akgül, H. (2017). Lojistik Sektörü Çalışanlarının Duygusal ve Sosyal Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*”, 3(2), 269-287.
- Bauman, Z. (2001). *Modernity and Ambivalence*. Polity Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (No. 79). Random House.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı Eğitim Yönetimi Dergisi. Güz, Sayı: 32, s.470-483.
- Coşkun, A. (2021). Dijital Medya Çağında Yalnızlık, İksad Yayınevi, İstanbul.
- Dönmez, İ. H., Fırat, F., Yurdakul, H. (2021). Çılgın Kalabalıktan Uzak'ta: Kullanıcı Olmayanların Sosyal Medyaya Bakışları Üzerine Bir İnceleme. Akademik İncelemeler Dergisi 16 / 1: 163-186. <https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.862186>
- Duyan, V., Duyan-Çamur, G., Gökçearsan-Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E., İkizoğlu, M. (2008). Liselerde Okuyan Öğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 33(150): 28-41.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. İlköğretim Online, 8(3), 1-11.
- Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Anchor Books.
- Güçlü, H. (2022). Dijital İletişim Çağında Sosyalleşme ve Yalnızlaşma; Günlük Rutin, Boş Zaman, Sosyal Medya. Yüksek Lisans Tezi, Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Hawkey, L. C., ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Kalaycı, Ş. (2014). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi (Master's thesis), Atatürk Üniversitesi EBE., Erzurum.
- Killeen, Colin (1998). Loneliness: An Epidemic in Modern Society. *Journal of Advanced Nursing*. 28(4), 762-770.
- Murphy, P. M. & Kupshik, G. A. (2006). *Loneliness, Stress and Well-Being: A Helper's Guide*. Londra: Taylor & Francis.
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. A sourcebook of current theory, research, and therapy, 1-8, New York: Wiley Interscience.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Simon & Schuster.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Ulukapı Yılmaz, H. (2021). Akademisyenlerin izlenim yönetimi taktiklerinin iş yaşamlarındaki yalnızlıkları üzerindeki etkisinde birey-örgüt uyumunun aracılık rolü. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi SBE., Konya
- Ünlü, F. (2015). Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- www.tdk.gov.tr/icerik/basindan/2024-yilinin-kelimesi-kavrami-kalabalik-yalnizlik/ Erişim tarihi: 09.02.2025.