



www.turkishstudies.net/turkishstudies

Turkish Studies

eISSN: 1308-2140

Research Article / Araştırma Makalesi



ANKARA SCIENCE
UNIVERSITY

Kalabalık Yalnızlık Ölçeği ve Saha Araştırması

Crowded Loneliness Scale And Field Research

Saffet Karayaman* - Dursun Boz** - Murat Şener *** - Kahraman Güler ****

Abstract: In today's world, technological advancements, rapid urbanization, and extraordinary developments in internet technologies have brought about numerous changes in the lifestyle of humanity. While these developments offer many conveniences, they have also increased negative phenomena such as alienation, isolation, atomization of individuals, creation of virtual realities, addiction, loss of sincerity in relationships, interference in others' lives, and disinformation. These dynamics have fostered superficial and temporary relationships, becoming a factor that deepens the sense of crowded loneliness. In this context, the present study was conducted to develop a Crowded Loneliness Scale and to determine its impact on life satisfaction. To the best of our knowledge, no previous research has directly examined the relationship or impact between crowded loneliness and life satisfaction in the literature. The study employed a relational survey model, one of the quantitative research methods. The research was carried out in 2025 with the participation of 514 university students selected through a convenience sampling method. Ethical approval was obtained for the study, participation was voluntary, and informed consent forms were collected from all participants. Data were gathered through questionnaires related to the variables of the study, administered both via face-to-face interviews and through Google Forms. For the analysis of the data, SPSS (version 24.0) and AMOS (version 22.0) statistical software were used, with a significance level set at $p < 0.05$. The correlation analysis revealed

* Sorumlu Yazar: Dr. Öğr. Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Arhavi Meslek Yüksekokulu
Corresponding Author: Dr., Artvin Çoruh Üniversitesi Arhavi Vocational School.
ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5624-4678>
saffetkarayaman@artvin.edu.tr

** Doç. Dr., Mudanya Üniversitesi Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, İşletme Yönetimi.
Associated Professor, Mudanya University, Business Management.
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3206-8950>
dursun.boz@mudanya.edu.tr

*** Dr. Öğr. Üyesi, Mudanya Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, İşletme Yönetimi.
Dr. Mudanya University, Faculty of Arts and Social Sciences, Busine Management.
ORCID <https://orcid.org/0009-0007-9959-0918>
murat.sener@mudanya.edu.tr

**** Doç. Dr., Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü.
Associated Professor, Nişantaşı University, Faculty of Economics, Administrative and Social Sciences, Department of Psychology.
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0049-0658>
kahraman.guler@mudanya.edu.tr

Cite as/ Atf: Karayaman, S., Boz, D., Şener, M. & Güler, K. (2025). Kalabalık yalnızlık ölçeği ve saha araştırması. *Turkish Studies*, 20(4), 1625-1643. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.82717>

Received/Geliş: 23 June/Haziran 2025

Accepted/Kabul: 25 September /Eylül 2025

Published/Yayın: 30 September /Eylül 2025

Checked by plagiarism software



a moderate, negative relationship between crowded loneliness and life satisfaction ($r = -0.550$, $p < 0.05$). Regression analysis results showed that crowded loneliness had a negative effect on life satisfaction ($F = 222.467$; $\beta = -0.551$; $p < 0.05$). Furthermore, difference and multiple comparison tests indicated significant differences between both crowded loneliness and life satisfaction and the demographic variables.

Structured Abstract:

Although university students maintain extensive communication through social media, the superficial nature of such communication may exacerbate feelings of loneliness. In this context, studies on loneliness in digital environments have highlighted this issue. 'Crowded loneliness' is a contemporary form of loneliness that has become more visible among university youth, particularly due to the influence of digitalization. This study aims to develop a Crowded Loneliness Scale and determine its effect on life satisfaction. The concept of crowded loneliness, which has emerged as a pressing issue of our time, attracted the attention of the Turkish Language Association and was chosen as the 'Word of the Year' in 2024. There is a growing need for detailed studies on this concept. The present research aims to address this gap by developing a unique scale to measure the phenomenon of crowded loneliness. Additionally, the study's focus on a university student sample is expected to contribute to a deeper understanding of the social interaction patterns of the digital generation (Generation Z), as well as reveal the impact of crowded loneliness on life satisfaction.

In the method section of the study, the research design, population, sample, data collection tools and techniques, and justifications for their selection should be detailed. To develop the Crowded Loneliness Scale and determine its effect on life satisfaction, a relational screening model was employed, with data collected via convenience sampling based on volunteer participation from a total of 514 individuals. Along with two scales, demographic variables (gender, marital status, and age) were included in the data set. The Crowded Loneliness Scale, developed by Karayaman, Boz, Şener, and Güler (2025), consists of 22 items and 4 sub-factors (socialization, relationships, self-confidence, and change). The second instrument is the Life Satisfaction Scale developed by Dağlı and Baysal (2016), which includes 5 items under a single factor. The total of 27 items were rated on a 5-point Likert scale (1 = Strongly Disagree, 5 = Strongly Agree). Correlation analysis revealed a moderately negative relationship between crowded loneliness and life satisfaction, with a coefficient of $r = -0.550$ ($p < .05$). Regression analysis showed that crowded loneliness has a significant negative effect on life satisfaction ($F = 222.467$; $\beta = -0.551$; $p < .05$). Moreover, significant differences were found between crowded loneliness and life satisfaction in relation to demographic variables based on t-tests and multiple comparison tests. The data were analyzed using SPSS (24.0) and AMOS (22.0), with statistical significance set at $p < .05$. The results confirmed a moderate, negative correlation between crowded loneliness and life satisfaction. Regression analysis indicated a significant negative predictive effect of crowded loneliness on life satisfaction. Additionally, significant differences were observed between crowded loneliness and gender, marital status, and age; as well as between life satisfaction and marital status and age. Our findings are consistent with the literature supporting the negative relationship between loneliness and life satisfaction (Tümekaya, Aybek, & Çelik, 2008). The results regarding the effects of demographic variables (age, gender, marital status) parallel those of Mutlu and Tasa's (2022) similar study, while Yüksel and Çini (2020) emphasize the significance of the digital dimension by pointing out the impact of digital interactions on loneliness and life satisfaction among young adults. In contrast, studies conducted with older adults (Durğun, 2019) indicate that the influence of demographic variables may vary depending on age and even culture. Therefore, it should be noted that this study is limited to a sample of university students, and future research should be carried out across different age groups and cultural contexts.

Based on the findings, the following recommendations are made for both individuals and policymakers: Generation Z individuals should be encouraged to participate in personal development courses that help them express themselves in social environments. Social interaction opportunities and recreational activities should be organized to mitigate loneliness caused by excessive engagement with digital devices. Public service announcements should promote interpersonal communication in communities, acknowledging that humans are inherently social beings. New strategies should be developed to facilitate common ground in modern friendships. Workplaces and schools should foster environments that support real, face-to-face communication rather than digital interaction. Awareness campaigns on digital literacy should be promoted to address the changing nature of communication, and further research should be conducted to raise societal awareness of how digitalization contributes to crowded loneliness.

Keywords: Social sciences, Loneliness, Crowded loneliness, Life satisfaction, Digitalization

Öz: Günümüzde teknolojik ilerlemeler, artan şehirleşme, internet teknolojisindeki sıradışı gelişmeler insanlığın yaşam formatında pekçok değişime neden olmuştur. Bu gelişmeler, insanların yaşamında pekçok kolaylık sağlamanın yanı sıra, yabancılaşma, yalnızlaşma, bireylerin atomize olması, sanal bir gerçeklik oluşturma, bağımlılık yapma, ilişkilerin samimiyetini yitirmesi, başkalarının hayatına müdahale ve dezenformasyon gibi olumsuzlukları da arttırmıştır. Bu durum yüzeysel ve geçici ilişkileri arttırmış, kalabalık yalnızlık duygusunu derinleştiren bir etken haline getirmiştir. Bu bağlamda çalışma, kalabalık yalnızlık ölçeğini geliştirerek, yaşam doyumu üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi amacıyla yapılmıştır. Literatürde kalabalık yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi veya etkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Araştırma 2025 yılında yürütülmüş, kolayda örneklem yöntemiyle belirlenen 514 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma için etik onay alınmış, katılımcılar için gönüllülük esası gözetilmiş ve onam formu doldurtulmuştur. Çalışmanın değişkenleri ile ilgili anketler doldurtularak veriler elde edilmiştir. Anketler yüzyüze görüşmeler yoluyla ve google form aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma verilerinin analiz edilmesinde SPSS (24.0) ve AMOS (22.0) istatistik programı kullanılmıştır. Analizlerde $p < 0,05$ anlam düzeyi aranmıştır. Korelasyon analiziyle, kalabalık yalnızlık ve yaşam doyumu arasında $r = -0,550$ kuvvetinde ve ($p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde) negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Regresyon analiz sonucunda, kalabalık yalnızlığın yaşam doyumu üzerinde ($F = 222,467$; $\beta = -0,551$; $p < 0,05$) negatif yönlü etkisi belirlenmiştir. Ayrıca yapılan fark ve çoklu karşılaştırma testleri sonucunda kalabalık yalnızlık ve yaşam doyumu ile demografik değişkenler arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Kalabalık yalnızlık, Yaşam doyumu, Dijitalleşme, Kalabalık yalnızlık ölçeği

Giriş

Türk Dil Kurumu (2024), yaklaşık 1 milyon kişinin katıldığı oylamanın sonucunda “2024 Yılı Kelimesi” olarak “kalabalık yalnızlık” teriminin seçildiğini açıklamıştır. Değerlendirme Kurulu, bu tercihin gerekçesini şu şekilde ifade etmiştir: 2024 yılında, insanların kalabalık ortamlarda yalnızlık hissetmelerine ilişkin çalışmaların sayısında artış görülmektedir. Birbirinin zıttı sayılabilecek “yalnızlık” ile “kalabalık” kavramları aynı anda var olabilmektedir. Psikolojik, sosyolojik ve iletişimsel nedenlerle açıklanabilen bu durumun, insanların günlük yaşamında ve kurdukları ilişkilerde belirgin bir şekilde ortaya çıktığı belirtilmiştir (Türk Dil Kurumu, 2024).

Sosyal medya ve dijital teknolojilerin kullanımındaki artış, bireylerin kendilerini daha yalnız hissetmelerine sebep olabilir. Sosyal medya platformlarında takipçi ve beğeni sayısının önemi arttıkça, sanki 'kalabalık' ortam oluşuyormuş gibi bir izlenim yaratmaktadır. Ancak bu durum gerçekte yalnızlık hissini artıran bir etki göstermektedir. Dijital ortamın sunduğu yüzeysel ve geçici bağlantılar, yalnızlık hissini derinleştiren bir unsur haline gelmektedir. Hayat akışının hızlanması ve insanların daha fazla hareket etmesi, toplumsal ilişkinin zayıflamasına sebep olmakta; bu da birçok kişinin kalabalıklar içinde kendini yalnız hissetmesine yol açmaktadır. Etrafımızdaki insanların çokluğu, bireyin yalnızlık hissini gidermemektedir. Hatta, aynı çatı altında yaşayan aile üyelerinin, birlikte yemek yerken sadece aynı masayı paylaşmasının yalnızlık duygusunu ortadan kaldırmadığı söylenebilir. Yalnızlık, insanlık tarihinin başlangıcından beri var olan ve varlığını sürdürecektir olan bir olgudur ve yaşam deneyimlerinin bir parçasını oluşturmaktadır. Günümüzde insanlar, kendi inşa ettikleri medeniyet ve geliştirdikleri dijital teknoloji sayesinde kalabalıklar içerisinde de yalnızlaşma sürecine girmişlerdir.

Dijitalleşen dünyada, medeniyet kurarak oluşturdukları şehirlerde sayıca artan insan, aslında yalnızlık hissi yaşamaktadır. Sonuçta samimi sohbet edebileceği bir arkadaş arayışı içerisinde girmiştir. Kendi yarattığı sistemin içinde yalnızlaşma sürecine giren bireyin en büyük sıkıntısı ise kalabalıklar arasında hissettiği yalnızlıktır. Dijital sosyal ağların ücretsiz kullanımının kolay olması, gençlerin boş zamanlarını değerlendirmelerine yardımcı olmanın yanında, aynı zamanda gerçek dünyada kişiler arası iletişimde hissettikleri kaygı, korku, öfke ve yalnızlık gibi olumsuz duygulardan uzaklaşmak için bu kullanımlarına olanak tanımaktadır. Anvaka bu dijitale kaçış, gerçek

paylaşımlardaki samimiyet gibi pek çok duyguyu vermemektedir. İnternet teknolojisi ile hayatımıza giren kalabalık yalnızlık kavramının detaylı araştırılması gerekmektedir. Bu bağlamda araştırmada kalabalık yalnızlık konusunda bir ölçek geliştirmek ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin analiz edilmesini sağlamaktır.

Literatür taramamız, “kalabalık yalnızlık” olgusunun dijitalleşen toplumlarda giderek görünürleşmesine rağmen, kavramı doğrudan ölçen ve yaşam doyumu ile ilişkisini sınanan çalışmaların son derece sınırlı kaldığını göstermektedir. Mevcut ölçme çalışmaları, büyük ölçüde genel yalnızlığı değerlendiren ölçeklere (ör. UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russel, 1996) ve bu ölçeklerin türevlerine odaklanmakta; “kalabalık yalnızlık” için özgün bir ölçek bulunmamaktadır. Türkiye bağlamında ise yalnızlık üzerine yürütülen çalışmalar, genellikle duygusal beceriler, arkadaşlık kalitesi (Koçak & Kan, 2020) ya da iş yaşamındaki insan kaynakları uygulamaları (Akbaba, 2020) ile ilişkilendirilmiş; ancak kalabalık yalnızlığın yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmemiştir.

Ayrıca güncel araştırmalar, sosyal medya ve yeni medya ortamları ile algılanan sosyal izolasyon/yalnızlık arasındaki negatif yönlü ilişkilerin birçok örnekleme tekrarlandığını göstermektedir (Primack vd., 2017; Çelik, 2020). Dijitalleşmenin bir başka boyutu olarak, bireylerin çevrim içi ortamda sürekli izlenmesi ve dijital mahremiyetin azalması (Kaplan, 2020) da yüzeysel ilişkilerin artmasına ve bireylerin kalabalıklar içinde yalnızlaşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Bununla birlikte bu bulgular çoğunlukla genel yalnızlık ölçütlerine dayalıdır ve “kalabalık yalnızlık” kavramını içermemektedir.

Öte yandan yalnızlığın yaşam doyumu ile ilişkisini ele alan çalışmalar, iki değişken arasında genel olarak negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur (Sulandari, Marlina & Sugiyanto, 2024; Özben, 2013) ve kalabalık yalnızlık kavramından bahsedilmemiştir. Çalışmamız, kalabalık yalnızlık ölçeğini geliştirerek bu boşluğu doldurmayı; ayrıca kavramın yaşam doyumu üzerindeki etkisini üniversite öğrencileri örnekleminde nicel olarak ölçmeyi amaçlamaktadır. Böylece bulgular, yalnızlığın kentleşme ve dijitalleşme bağlamındaki yeni biçimlerini gündeme getirecek; sosyal bilimlerin alt dallarında incelenmesinin yolunu açacaktır.

Kalabalık Yalnızlık

Yalnızlık, bir duygu ve ruh hali olarak tanımlanmakta; özünde sevgiden yoksunluk içeren, samimi bir iletişim ve duygudaşlık arayışını ifade eden karmaşık bir durum olarak görülmektedir (Ece & Gültekin, 2019). Bu durum, çözülmesi gereken bir düğüm niteliğindedir (Yahyaoglu, 2007, s.44). Her birey yalnızlığını iç dünyasında deneyimler. Kişi yalnızken yalnızlık hissetmeyebilir; ancak kalabalıklar içinde en derin yalnızlık duygusunu da yaşayabilir (Turan, 2018, s.425). Küreselleşme, bilgi ve iletişim teknolojilerindeki hızlı gelişmeler, bireyleri toplumdan koparak yalnızlaştırarak yabancılaşma sorununu gündeme getirmiştir. Bu durumun günlük yaşamda bireysel ve toplumsal birçok yansıması bulunmaktadır (www.tdk.gov.tr). Sosyal ağlarda geçirilen uzun süreler, bireylerde sosyal izolasyona yol açmaktadır. Sınırsız ve özgür sosyal ağlarda bağımlı hale gelen birey, bu süreçte kendisini yalnızlaştırarak topluma yabancılaşmaktadır. Kişinin yaşamış olduğu yalnızlığın, etrafındaki insan sayısından ziyade o insanlarla olan ilişkisi ve iletişiminin derinliğiyle belirlendiği söylenebilir. Bazen kişi, kalabalık bir ortamda bile yalnızlık hissi yaşayabilmektedir (Keser ve Karaduman, 2014, s.190).

Yalnızlığın insana özgü bir özellik olduğu gerçeği göz ardı edilmemelidir (Duyan vd., 2008, s.31). Modern dünyanın kalabalık ortamlarında, iş veya aile bağları dolayısıyla biriken sosyal sermaye, bireylere aniden baş edemeyecekleri kadar yoğun bir kalabalık sunmaktadır. Günümüzde modern insanlar, dijital ya da fiziksel kalabalıkların arasında bulunsa da, içsel bir ayrılık ve yalnızlık duygusu ile yüzleşmeye başlamıştır. Bu bağlamda yalnızlık, bir kişinin sosyal ilişkilerinin belirgin şekilde eksik olduğu durumlarda ortaya çıkan rahatsız edici bir durumdur. Bu durum, kişinin samimi

ilişkiler kurma imkânını kaybetmesine neden olarak yalnızlık hissini artırır. Sosyal bağlantıların azlığı veya yetersizliği, bireyin yalnızlık duygusu yaşamasına yol açmaktadır (Gierveld, 1998, s.73).

Kalabalık yalnızlık, Weiss (1973)'in "duygusal izolasyon deneyimi" ile "sosyal izolasyon" teorisine dayandırılabilir. Teori, sosyal izolasyonun yarattığı yalnızlık; tatmin edici bir sosyal ağa sahip olunmadığında, ilgi çekici bir sosyal bağlantının eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Weiss, 1973). İnsanın sosyal bir varlık olması gerçeğinden yola çıkılarak sosyal olmanın gereksinimleri arasında, diğer insanlarla bir araya gelerek ihtiyaçlarını karşılamanın önemli olduğu söylenebilir. Aksi takdirde, insan yalnızlık duygusuyla baş başa kalabilmektedir (Akgül, 2017, s.269).

Yaşam Doymu

Kalıcı ve istikrarlı bir kavram olarak, bireyin hayatı boyunca hissettiği genel memnuniyet ve tatmin duygusu 'Yaşam Doymu' kavramı ile ifade edilmektedir (Sam, 2001, s.316). Bu duygu, dış dünyada yaşanan kişisel deneyimlerden kaynaklanan derin bir iç mutluluk olarak nitelendirilmektedir (Papi ve Cheraghi, 2021, s.65). Yaşam doymu, genel olarak bireylerin yaşamlarındaki sonuçlar ve beklentileri doğrultusunda mutlak bir parametre olarak değerlendirilmemektedir. Yaşam sonuçları üzerinde bireylerin davranış ve kararlarının etkisi bulunmakla birlikte, bu sonuçları etkileyen bireylerin kontrolü dışındaki faktörlerin de önemli bir rolü vardır (Aymerich vd., 2021, s.2348). Bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmesini, en etkili olduğunu düşündüğü unsurlara dayanarak yaptığı yaşam doymu, umut verici bir sağlık göstergesi olabilir.

Yaşam doymu, yalnızca olumlu deneyimleri değil; aynı zamanda aktif dayanıklılığı da teşvik eden bir kavramdır. Bu kavramın bileşenleri, kişiler arası ilişkiler, bilişsel özellikler, öz algılar ve yapılandırılmış faaliyetler gibi unsurları kapsamaktadır (Huebner vd., 2006, s.357). Psikolojik esneklik, kariyer tatmini, psikolojik sermaye, fiziksel aktivite ve kişilik özellikleri gibi diğer unsurlar da yaşam doymunu şekillendiren etkenler arasındadır. Bu teorilerin kavranması, yaşam doymunu artırmaya yönelik müdahale ve stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir (Makas, 2024, s.14).

Yaşam doymu, akış teorisi çerçevesinde ele alınabilir. Akış teorisi, bireylerin bir aktiviteye tamamen daldıklarında, kontrol ve keyif hissini deneyimlediklerinde devreye girmektedir. Bu teori, kişilerin becerilerini zorlayarak amaç ve tatmin duygusu sağlayan etkinliklere katılmasının önemini vurgulamaktadır (Mirvis ve Csikszentmihalyi, 1991, s.638). Beklentiler ise, tamamen psikolojik bir süreç olarak daha esnek bir değişim gösterebilmektedir. Bu nedenle, yaşam doymu yalnızca nesnel sonuçlar ile değil, aynı zamanda bireysel beklentiler ile de yakından bağlantılı olduğu görülmektedir (Aymerich vd., 2021, s.2348).

Yaşam doymu kavramı, mutluluk ve öznel iyi oluş gibi terimlerin bilişsel yansımaları olarak da tanımlanmaktadır (Sirgy, 2012, s.13). Psikolojik teoriler, yaşam doymuna katkıda bulunan önemli unsurları anlamamıza yardımcı olan değerli bilgiler sunmaktadır. Bu teoriler arasında ihtiyaç ve hedef tatmini, süreç veya etkinlik odaklı yaklaşımlar, genetik ve kişilik yatkınlığı ile sosyal destek teorisi yer almaktadır (Makas, 2024, s.14). Yaşam doymu, genellikle psikolojik iyi olmanın temel unsurlarından biri olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi olmanın daha kapsamlı bir perspektifini ortaya koymak amacıyla, yaşam doymu duygusal unsurlarla birlikte ele alınmaktadır (Penezić, 2006, s.643).

Araştırmalar, yaşam doymunun sosyal ilişkilerin niteliği ve bireylerin yalnızlık algısıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Yalnızlık düzeyinin artması, yaşam doymunu genellikle olumsuz etkilemekte; bu durum, kalabalık ortamlarda hissedilen yalnızlık biçiminde ortaya çıktığında da benzer bir etki yaratmaktadır (Koçak ve Kan, 2020; Akbaba, 2020). Ayrıca yaşam doymu, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, medeni durum ve eğitim gibi demografik değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, genç bireylerde sosyal destek yetersizliği, yaşam doymunun

düşük olmasına neden olabilirken, kadınlar ve erkekler arasında da anlamlı farklılıklar bulunabilmektedir (Joshnloo & Jovanović, 2020). Bu bağlamda, kalabalık yalnızlığın yaşam doyumu ile ilişkisini incelemek, özellikle üniversite öğrencileri gibi genç yetişkin gruplarda, sosyal bağların niteliğini ve demografik faktörlerin etkisini anlamak açısından önemlidir.

Araştırmanın Önemi, Amacı, Yöntemi ve Hipotezleri

Kalabalık yalnızlık, birey çevresinde bir çok kişi ya da sosyal ortam bulunmasına rağmen duygusal olarak kendini yalnız hissetmesi durumunu ifade eder. Bu olgu, sosyal yapının hızla bireyselleştiği, yüzeysel iletişimin arttığı ve geleneksel aidiyet bağlarının zayıfladığı modern toplumlarda da ortaya çıkabilmektedir. Türk Dil Kurumu'nun "2024 Yılı'nın Kavramı" olarak kalabalık yalnızlığı seçmesi bu durumun yaygınlaştığının bir göstergesidir. Bununla birlikte, dijitalleşme kalabalık yalnızlık üzerinde amplifikatör bir etki yaratabilmektedir. Sosyal medya veya çevrim içi etkileşim, bireye geniş ağlar sunsa da bu bağların yüzeyselliği yalnızlıkları derinleştirebilir (Güçlü, 2022). Bu bağlamda, kalabalık yalnızlık bir uzşamlı sosyal deneyim olarak kavramlaştırılmalı; dijitalleşme yalnızca bu deneyimin bir katalizörü olarak değerlendirilmelidir. Günümüzde dijitalleşme, özellikle üniversite gençliği arasında kalabalık yalnızlığı etkileyen önemli faktörlerden biri hâline gelmiştir. Sosyal medya aracılığıyla geniş bir iletişim ağı kurmak mümkün olsa da, bu etkileşim biçimi genellikle yüzeysel bağlar sunduğu için yalnızlık duygusunu artırabilir.

Kuşak teorisi, belirli tarihsel dönemlerde doğmuş bireylerin, benzer sosyo-kültürel ve teknolojik koşullarda büyümeleri nedeniyle ortak özellikler ve değerler geliştirdiklerini öne sürer (Mannheim, 1952). Literatürde yaygın olarak kullanılan sınıflamalara göre, 1965–1979 yılları arasında doğanlar X kuşağı, 1980–1999 yılları arasında doğanlar Y kuşağı, 2000 sonrası doğanlar ise Z kuşağı olarak tanımlanmaktadır (Howe & Strauss, 2000; Berkup, 2014). Bu çalışmada yaş değişkenine ilişkin analizlerde kuşak sınıflamaları, katılımcıların içinde buldukları toplumsal ve teknolojik bağlamı daha anlamlı yorumlayabilmek amacıyla kullanılmıştır. Özellikle Z kuşağının dijital teknolojiye yüksek oranda entegre yaşam biçimi, kalabalık yalnızlık algısını etkileyebilecek bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada kalabalık yalnızlık ölçeğinin geliştirilerek yaşam doyumu üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeli esasıyla gönüllülük temelinde kolayda örnekleme kullanılarak anketle yapılmıştır. Araştırmada kullanılmak üzere Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun 21.04.2025 tarih ve 21.04.2025-175363 yazısıyla etik onay alınmıştır. Araştırmanın örneklemini; gönüllülük esasına araştırmaya katılan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma için 514 katılımcıdan veri toplanmış olup, bu sayının 100000 kişilik anakütleyi %5 güvenilirlik düzeyinde temsil etmesinden dolayı (Uzgören, 2012, s.182) örneklem ile anakütle uygunluğunun sağlandığı değerlendirilebilir.

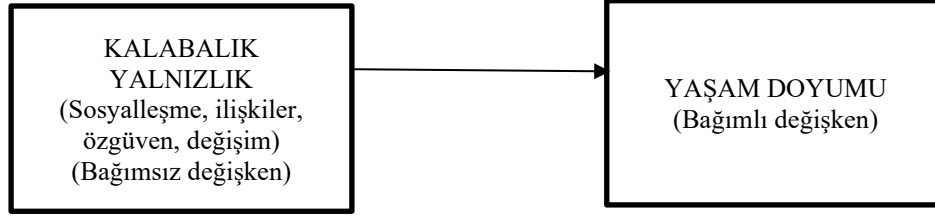
Araştırmada 2 ölçeğin yanı sıra demografik ifadeleri kapsayacak (cinsiyet, medeni durum ve yaş) şekilde oluşturulan veriler kullanılmıştır. Karayaman ve arkadaşları (2025) tarafından geliştirilen "Kalabalık Yalnızlık Ölçeği", 22 ifade ve 4 alt faktörden (Sosyalleşme, ilişkiler, özgüven, değişim) oluşmaktadır. İkinci ölçek, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği", 5 ifade ve tek faktörden oluşmaktadır. Toplam 27 ifade Likert (1.Hiç katılmıyorum, 5. Tamamen katılıyorum) tipindedir. Araştırma verilerinin analiz edilmesinde SPSS (24.0) ve AMOS (22.0) istatistik programı kullanılmıştır. Analizlerde $p < 0,05$ anlam düzeyi aranmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2025 yılında kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen 514 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle sınırlıdır; farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlar için genelleme yapılamaz. Veriler öz-bildirim temelli anketlerle toplandığından, katılımcı beyanlarındaki öznel algılar sonuçları etkileyebilir. Çalışma kesitsel tasarımda yürütüldüğü için nedensellik ilişkisi kurulamaz. Ölçek, bu çalışma kapsamında geliştirilmiş olup farklı örneklemelerde test edilmelidir.

Bulgular, mevcut dönemin dijitalleşme koşullarına özgü olup, gelecekteki değişimlerden etkilenebilir.

Şekil 1: Araştırmanın Kavramsal Modeli



Şekil 1’de görüleceği gibi bu araştırmanın kavramsal modeli, “kalabalık yalnızlık” olgusunun üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemeye dayanmaktadır. Modelde, kalabalık yalnızlık bağımsız değişken olarak ele alınmakta olup dört alt boyutu —sosyalleşme, ilişkiler, özgüven ve değişim— ayrı ayrı değerlendirilerek yaşam doyumu üzerindeki etkileri test edilmektedir. Yaşam doyumu ise bağımlı değişkendir. Bunun yanında cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi demografik değişkenler ile hem kalabalık yalnızlık hem de yaşam doyumu arasındaki farklılıklar incelenmektedir.

Araştırmanın hipotezleri;

H1: Bireylerin kalabalık yalnızlık algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H1a: Bireylerin kalabalık yalnızlık alt faktörü sosyalleşme algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H1b: Bireylerin kalabalık yalnızlık alt faktörü ilişkiler algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H1c: Bireylerin kalabalık yalnızlık alt faktörü özgüven algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H1d: Bireylerin kalabalık yalnızlık alt faktörü değişim algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H2: Kalabalık yalnızlık düzeyi, demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum) göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: Yaşam doyumu düzeyi, demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum) göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Bulguları

Araştırma katılımcılarına ait demografik bilgileri ile değişkenlere ilişkin betimleyici ve tanımlayıcı istatistikler bu kısımda sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Cinsiyet	n	%	Yaş	n	%
Kadın	462	89,9	18-25 (Z)	392	76,3
Erkek	52	10,1	26-45 (Y)	71	13,8
Medeni durum	n	%	46-60 (X)	51	9,9
Evli	48	9,3			
Bekar	466	90,7			

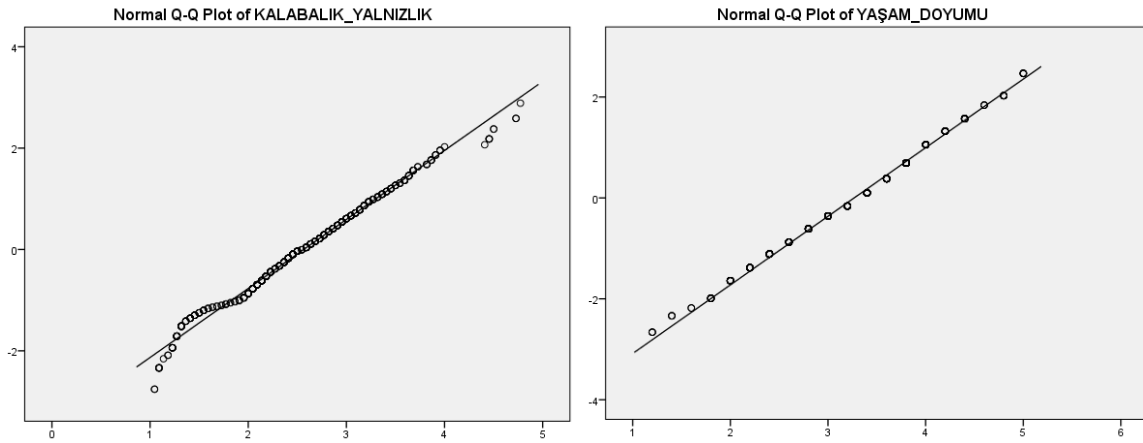
Araştırma katılımcılarının çoğunluğu; kadın (%89,9), bekar (%90,7), yaş aralıkları 18-25 yaş aralığında (%76,3) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2: Ölçeklere Ait Güvenilirlik Analizi

Kalabalık Yalnızlık Ölçeği		Yaşam Doymu Ölçeği	
Cronbach's Alpha	n	Cronbach's Alpha	n
0,938	22	0,831	5

Kalabalık Yalnızlık Ölçeği ($\alpha=0,938$) sonucuyla, Yaşam Doymu Ölçeği ($\alpha=0,831$) sonucunda yüksek düzeyde güvenilir olduğu (Büyüköztürk, 2007) saptanmıştır.

Şekil 2: Ölçeklere Ait Normal Dağılım Grafiği



Araştırmada kullanılan Kalabalık Yalnızlık Ölçeği ile Yaşam Doymu Ölçeği eğiklik-basıklık verilerinin (Kalaycı, 2010) normal dağılım (-3 ile +3) göstermiş olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. KMO ve Bartlett's Testi

		Kalabalık Yalnızlık Ölçeği	Yaşam Doymu Ölçeği
Kaiser_Meyer_Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0,912	0,833
Bartlett's-Test of-Sphericity	Approx. Chi.Square	7546,178	960,839
	Df	231	10
	Sig.	0,000	0,000

KMO örneklem yeterlilik testinde elde edilen değerlerin 0,80- 0,90 arasında olması oldukça yeterli (Kalaycı, 2010) olduğunu göstermektedir. Kalabalık Yalnızlık Ölçeği (0,912), Yaşam Doymu Ölçeği (0,833) sonucuyla KMO Bartlett testinin çalışma örnekleminin yeterli ve faktör analizi yapmaya uygun olduğunu işaret etmektedir.

Tablo 4: Kalabalık Yalnızlık Ölçeğinin Faktör Analizi

Kalabalık Yalnızlık Ölçeği	Bileşenler			
	1	2	3	4
01. Bulduğum ortamda sosyal etkileşim ağına zayıf buluyorum.	,901			
02. Bulduğum ortamdaki arkadaş sayısını yetersiz buluyorum.	,854			
03. Kalabalıkta olsam bile yine de sosyal etkileşime ihtiyaç duyuyorum.	,754			
04. Bulduğum ortam kalabalık ancak duygularımı paylaşacak insan bulamıyorum.	,707			
05. Bulduğum ortamda yeterince anlamadığımı düşünüyorum.	,603			
06. Kalabalık ortamda yaşadığım ilişkiler beklediğim ilişki düzeyinde değildir.	,524			
07. Birçok arkadaşım var ama yalnız hissediyorum.	,520			
08. Kalabalık ortamlarda kendimi rahat ifade etmekten çekinirim.		,925		
09. Kalabalıklarda diğer insanlarla kolay iletişime giremem.		,916		
10. Sosyal ortamlardan uzaklaşmayı tercih ederim (huzursuzluk nedeniyle).		,718		
11. Kalabalıkta iletişim kuracağım insanlar olsa da kendimi huzursuz hissedirim.		,651		
12. Kalabalıkta birebir ilişkilerde kalıcı bağ eksikliği beni yalnızlığa iter.		,569		
13. Değişen arkadaşlık ilişki biçimleri beni tatmin etmiyor.			,872	
14. Değişen iletişim biçimi beni tatmin etmiyor.			,872	
15. Değişen iletişim biçiminde duygusal olarak tatmin olmuyorum.			,819	
16. İnsanlar artık uzaya gidiyor ama komşusuna gidemiyor.			,806	
17. Günümüz arkadaşlık etkileşimlerinde hep bir eksiklik hissediyorum.			,636	
18. Sosyal medya nedeniyle toplumsal bağlarım zayıflamıştır.				,869
19. Teknolojik cihazlarla vakit geçirmenin cazipliği nedeniyle yalnızlığım artmaktadır.				,822
20. Hızla değişen hayat şartları nedeniyle yeterince sosyal ilişkiler kuramamaktayım.				,813
21. Değişen hayat şartları nedeniyle yeterince sosyal ilişkiler kuramamaktayım.				,757
22. İnsanların iletişim biçimi değiştiği için yeterince sosyal ilişkiler kuramıyorum.				,623
Açıklanan varyans %65,238				

Kalabalık Yalnızlık Ölçeği alt faktörleri

Sosyalleşme: Sosyalleşme, toplumun baskın ve tek boyutlu etkisine dikkat çeken sosyolojik yönüyle, bireyin sosyal gruplara dahil olma sürecini ifade etme açısından sosyal psikolojik yönleri daha fazla ön plana çıkarmaktadır. Modern sosyalleşme yorumları da bu olguyu bireyin hayatı boyunca çeşitli alanlarda benzer bilgiler ve deneyimler kazandığını, bu alanlardaki sosyal ve fiziksel çevreyle uyumunu açıklamak için kullandıklarını göstermektedir (Özkan ve Hira, 2017, s.252). Bu durum aynı zamanda bireyin bulunduğu ortamda sosyal etkileşimde bulunmasını, arkadaş edinebilmesini ve duygularını paylaşabilecek kişileri aramayı gerektirmektedir.

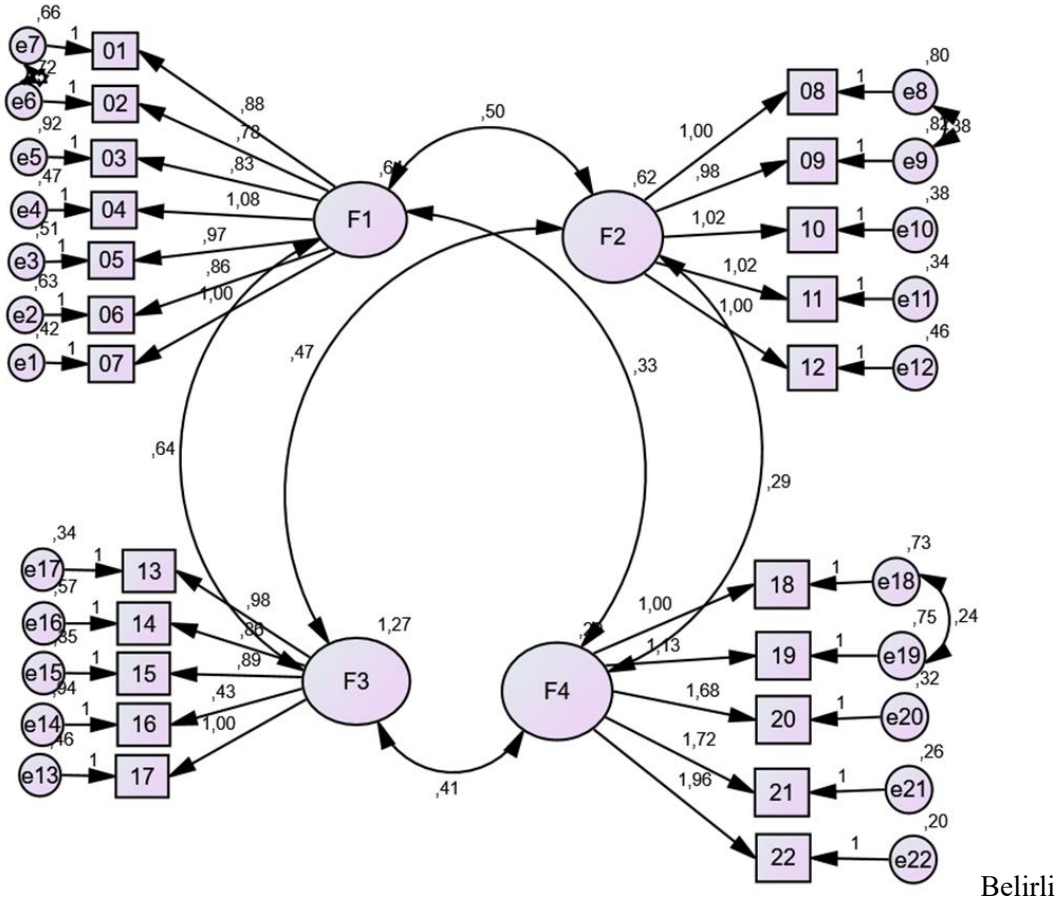
İlişkiler: Bireyler, yüz yüze sosyal ortamlarda da yabancılaşma, iletişimde yüzeyselleşme ve duygusal bağların zayıflaması gibi nedenlerle yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir. Yoğun iş temposu, kentleşme, sosyal rollerin değişimi, kültürel dönüşümler ve bireyselleşme eğilimleri gibi faktörler, dijital ortamdan bağımsız olarak da kalabalık yalnızlık deneyimini güçlendirmektedir. Dolayısıyla bu olgu, hem fiziksel hem de sanal bağlamlarda, bireyler arası ilişkilerin niteliğinin bozulmasıyla yakından ilişkilidir (Kılıçarslan ve Reyhanoglu, 2024, s.21).

Özgüven: Özgüven, bireyin belirlediği bir hedefi, görevi veya eylemi gerçekleştirme konusunda yeteneklerine, kapasitelerine ve düşüncelerine duyduğu güveni temsil eden zihinsel kalıplardır. Özgüven, kişinin kendisini ne ölçüde değerlendirdiği, mevcut düzeyinin yeterli olup

olmadığını belirlemesi ve yetersiz olduğu düşündüğü alanlarda ilerleyebileceğine dair inancı ile alakalı bir durumu yansıtmaktadır (Akpınar vd., 2024, s.48). Bu durum günümüz arkadaşlık ilişkilerinde doyum sağlayacak özgüvenin oluşmasını ve değişen iletişim biçimlerinde bunun kullanılmasını gerektirmektedir.

Değişim: Bilgisayar ve internet teknolojisinin Web 2. 0 ile kazandığı yeni seviye, özellikle gençlerin sosyalleşme, kimlik oluşturma, oyun oynama, öğrenme, suç işleme ve aile içindeki ilişkiler gibi birçok alanda yaşanan değişimlere hazırlıklı olmalarını zorunlu kılmaktadır (Özkan ve Hira, 2017, s.256). Bu durum hızla değişen hayat şartlarında etkileşimde bulunabilmeyi, teknolojik cihazlarla vakit geçirmenin verdiği caziplik nedeniyle bile olsa etkileşimde kalabilmeyi ve yeterince sosyal ilişkiler kurabilmeyi gerektirmektedir.

Şekil 3. Kalabalık Yalnızlık Ölçeği Yol Analizi



Araştırmada kullanılan Kalabalık Yalnızlık Ölçeği yol analizi şekil 3'te verilmiştir.

Tablo 5. Kalabalık Yalnızlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA)

Model	p	CM IN/	G FI	A G	C FI	RM SEA
Yol_an alizi	0, 00	1,9 479	0, 98	0, 98	0, 95	0,00 6

Tabloya göre modelin istatistik olarak ($p=0.000$) anlamlı olduğu saptanmıştır. CMIN/DF değerinin 1,9497 çıkması iyi uyum değeri (Tabachnick vd., 2013) olduğunu göstermektedir. GFI, AGFI ve CFI değerleri, 0,90 ile 1,0 arasında olması modelin iyi uyum için geçerli değerleri yakaladığını

göstermektedir. RMSEA değeri 0,00-0,10 arasında olması iyi uyum değeri olup modelin 0,006 sonucu model iyi uyum göstermektedir.

Tablo 6: Yaşam Doyumunu Ölçeğinin Faktör Analizi

Yaşam Doyumu Ölçeği	Bileşenler
	1
3.Yaşamımdan memnunum	,843
4.Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum	,822
2.Yaşam koşullarım mükemmeldir	,773
1.İdeallerime yakın bir yaşantım vardır	,746
5.Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	,707
Açıklanan varyans %60,828	

Tablo 7: Fark Testi

Cinsiyet		N	Ort.	S.H.	p
KALABALIK YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	Kadın	462	2,5885	,70953	0,029
	Erkek	52	2,3540	,90625	
YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	Kadın	462	3,2515	,71830	0,076
	Erkek	52	3,4154	,86758	
Medeni Durum		N	Ort.	S.H.	p
KALABALIK YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	Evli	48	2,2491	,89917	0,002
	Bekar	466	2,5973	,70826	
YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	Evli	48	3,6917	,75282	0,000
	Bekar	466	3,2245	,72046	

Tabloya göre Kalabalık Yalnızlık konusunda kadınların erkeklere göre $p < 0,05$ anlam düzeyinde pozitif yönlü anlamlı fark bulunmuştur. Aynı konuda bekar katılımcıların evli katılımcılara göre $p < 0,05$ anlam düzeyinde pozitif yönlü anlamlı fark bulunmuştur. Yaşam doyumunu konusunda evlilerin bekarlara göre $p < 0,05$ anlam düzeyinde pozitif yönlü anlamlı fark bulunmuştur. Bu durum kadınların ve bekarların kalabalık yalnızlık algılarının daha yüksek olmasıyla açıklanabilir.

Tablo 8: Çoklu Karşılaştırma ANOVA (Yaş)

Yaş		Karelr.top.	df	Orta.kare	F	p	Grup farkı
KALABALIK YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	Gruplararası	70,186	2	35,093	86,901	0,000	18-25> 26-45 ve 46-60
	Grupiçi	206,355	511	,404			
	Toplam	276,541	513				
YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	Gruplararası	31,528	2	15,764	32,750	0,000	18-25< 26-45 ve 46-60
	Grupiçi	245,969	511	,481			
	Toplam	277,497	513				

ANOVA testi ikiden fazla örneklemin arasındaki ortalamaların belirlenmiş anlam düzeyinde farklılık taşıyıp-taşımadığının tespit edilmesinde kullanılmaktadır (Kalaycı, 2010:131). Tabloya göre

kalabalık yalnızlık konusunda 18-25 yaş (Z Kuşağı) gurubundaki katılımcıların 26-45 yaş (Y Kuşağı) grubu ile 46-60 yaş (X Kuşağı) grubu katılımcılarına göre $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Diğer deyişle, Z Kuşağı katılımcılarının kalabalık yalnızlığa daha yüksek düzeyde maruz kaldıkları belirlenmiştir.

Tabloya göre yaşam doyumu konusunda 18-25 yaş (Z Kuşağı) gurubundaki katılımcıların 26-45 yaş (Y Kuşağı) grubu ile 46-60 yaş (X Kuşağı) grubu katılımcılarına göre $p < 0,05$ anlam düzeyinde negatif yönde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Diğer deyişle, Z Kuşağı katılımcılarının yaşam doyumlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 9: Korelasyon Analizi

Korelasyon		KALABALIK YALNIZLIK	YAŞAM DOYUMU
KALABALIK YALNIZLIK	Pearson Cor.	1	-,550**
	Sig.(2)		,000
	N	514	514
YAŞAM DOYUMU	Pearson Cor.	-,550**	1
	Sig.(2)	,000	
	N	514	514

Korelasyon analizi değişkenler arası ilişkinin nedenselliğinin sebebinin bulunmasında ön bilgi vermekte olup ilişkinin varlığı "r" korelasyon katsayısı ile gösterilmekte olup -1 ile +1 arasındaki değerleri almaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2014). Korelasyon analiziyle kalabalık yalnızlık ve yaşam doyumu arasında $r = -0,550$ kuvvetinde ve ($p < 0,05$ anlam düzeyi) negatif yönlü orta düzeyde ilişkinin varlığı saptanmıştır.

Tablo 10: Regresyon Analizi

Model	R	R2	p	t	F	Sabit	B
KALABALIK YALNIZLIK	0,550	0,303	0,000	-14,995	222,467	4,682	-0,551
YAŞAM DOYUMU = 4,682 + (-0,551 * KALABALIK YALNIZLIK)							
KALABALIK YALNIZLIK Sosyalleşme	0,441	0,195	0,000	-11,122	123,691	4,253	-0,405
YAŞAM DOYUMU = 4,253 + (-0,405 * KALABALIK YALNIZLIK Sosyalleşme)							
KALABALIK YALNIZLIK İlişkiler	0,544	0,296	0,000	-14,671	215,227	4,358	-0,451
YAŞAM DOYUMU = 4,358 + (-0,451 * KALABALIK YALNIZLIK İlişkiler)							
KALABALIK YALNIZLIK Özgüven	0,434	0,188	0,000	-10,897	118,749	4,274	-0,318
YAŞAM DOYUMU = 4,274 + (-0,318 * KALABALIK YALNIZLIK Özgüven)							
KALABALIK YALNIZLIK Değişim	0,419	0,175	0,000	-10,434	108,858	4,081	-0,353
YAŞAM DOYUMU = 4,081 + (-0,353 * KALABALIK YALNIZLIK Değişim)							

Değişkenlerin arasındaki etkinin test edilmesinde, iki değişkenden birindeki değişimin diğeri üzerindeki değişimin açıklanması amacıyla kullanılan yöntem regresyon analizi denilmektedir (Güriş ve Çağlayan, 2005: 199). Bu analizde R^2 : bağımlı değişkendeki değişimin bağımsız değişken tarafından ne kadarını açıkladığını, F: regresyon analizinin anlamlı olup/olmadığını ($p < 0,05$ den küçük olması), β : bağımsız değişkenin etkisi sabit kılınarak bağımlı değişken üzerindeki etkisinin test edilmesinde kullanılır (Kalaycı, 2010:259-269).

Regresyon analizi sonucunda kalabalık yalnızlık ve yaşam doyumu modeli istatistiki olarak ($F=222,467$; $p < 0,05$) anlamlıdır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,303$ olarak bulunmuş olup, yaşam doyumundaki değişimin %33,0'ı kalabalık yalnızlık tarafından açıklanmaktadır. Kalabalık yalnızlık alt faktörü sosyalleşme ve yaşam doyumu modeli istatistiki olarak ($F=123,691$; $p < 0,05$) anlamlıdır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,195$ olarak bulunmuş olup, yaşam doyumundaki değişimin %19,5'i kalabalık yalnızlık alt faktörü sosyalleşme tarafından açıklanmaktadır.

Regresyon analiz sonucunda kalabalık yalnızlık alt faktörü ilişkiler ve yaşam doyumu modeli istatistiki olarak ($F=215,227$; $p < 0,05$) anlamlıdır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,296$ olarak bulunmuş olup, yaşam doyumundaki değişimin %29,6'sı kalabalık yalnızlık alt faktörü ilişkiler tarafından açıklanmaktadır. Kalabalık yalnızlık alt faktörü özgüven ve yaşam doyumu modeli istatistiki olarak ($F=118,749$; $p < 0,05$) anlamlıdır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,188$ olarak bulunmuş olup, yaşam doyumundaki değişimin %18,8'i kalabalık yalnızlık alt faktörü özgüven tarafından açıklanmaktadır. Kalabalık yalnızlık alt faktörü değişim ve yaşam doyumu modeli istatistiki olarak ($F=108,858$; $p < 0,05$) anlamlıdır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,175$ olarak bulunmuş olup, yaşam doyumundaki değişimin %17,5'i kalabalık yalnızlık alt faktörü değişim tarafından açıklanmaktadır.

Tablo 11: Hipotez Sonuçları

Hipotez	Sonuç
H1: Bireylerin kalabalık yalnızlık algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir	Kabul ($p=0,000$)
H1a: Bireylerin kalabalık yalnızlık alt faktörü sosyalleşme algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir	Kabul ($p=0,000$)
H1b: Bireylerin kalabalık yalnızlık alt faktörü ilişkiler algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir	Kabul ($p=0,000$)
H1c: Bireylerin kalabalık yalnızlık alt faktörü özgüven algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir	Kabul ($p=0,000$)
H1d: Bireylerin kalabalık yalnızlık alt faktörü değişim algısı yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir	Kabul ($p=0,000$)
H2: Kalabalık yalnızlık düzeyi, demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum) göre anlamlı farklılık göstermektedir.	Kabul Cinsiyet($p=0,029$), Medeni durum($p=0,002$), Yaş($p=0,000$)
H3: Yaşam doyumu düzeyi, demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum) göre anlamlı farklılık göstermektedir	Kısmen kabul Cinsiyet($p=0,076$), Medeni durum($p=0,000$), Yaş($p=0,000$)

Sonuçların Tartışılması

Bu çalışmanın bulgularında kalabalık yalnızlık ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -0,550$; $p < 0,05$). Ayrıca düzenlenen regresyon analizleri, kalabalık yalnızlığın yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir ($\beta = -0,551$; $p < 0,05$). Bu sonuçlar, yalnızlığın yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koyan yerli ve uluslararası literatürle (Yılmaz ve Altınok, 2009; Avşaroğlu, Hudaynazarova ve Nurkoyuncu, 2021) tutarlılık taşımaktadır.

Dijitalleşme çağında yalnızlık, sanal ortamdaki ilişkilerin kalitesizleşmesiyle derinleşebilmekte ve bu durum yaşam doyumunu azaltabilmektedir. Ergen ve genç yetişkin örneklemelerde yapılan çalışmalar, sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki negatif etkileşimi ortaya koymuştur (Türkel ve Dilmaç, 2019). Bu bağlamda, kalabalık yalnızlık ölçeğinin bu tür ilişkileri yakalaması ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini ölçmesi, önemli bir katkıdır.

Demografik farklılıklara bakıldığında, araştırmanın kapsamlı analizlerinde sosyo-kültürel bağlamın önemi ortaya çıkmaktadır. Özellikle, Yılmaz ve Altınok (2009) okul yöneticilerinde, Avşaroğlu ve arkadaşları (2021) yetişkin bireylerde yaş, cinsiyet ve gelir gibi demografik değişkenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisini anlamlı biçimde etkilediğini göstermiştir. Bu noktada bulgularımız, genç üniversite öğrencilerinde sosyal bağların ve dijital etkileşimlerin bu etkileşimi nasıl belirlediğine dair daha gelişkin bir teorik bakış açısı sunmaktadır. Literatürde, yalnızlığın daha geniş olumsuz etkileri olduğu yönündeki bulgular da mevcuttur. Örneğin, yalnızlık duygusu yüksek bireylerde sosyal medya bağımlılığı artarken, yaşam doyumu azalmakta; ve yalnızlığın çeşitli ruh sağlığı sorunları açısından risk oluşturduğu çalışmalarla desteklenmiştir (Kılıç, 2021; Mercan & Başgöze, 2024; Örucü, Hasırcı & Kurt, 2024). Bu veriler ışığında, kalabalık yalnızlık ölçeğini yaşam doyumu ile ilişkilendiren bu araştırma, yalnızlık olgusunun dijital çağdaki yeni boyutlarını anlamaya katkı sağlamaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma “kalabalık yalnızlık” kavramını ölçek düzeyinde tanımlayarak, yaşam doyumu üzerindeki etkisini nicel olarak ortaya koyan ilk çalışmadır. Bu yönüyle sosyal bilimlere teorik katkı sağlarken; eğitim, psikolojik danışmanlık ve üniversite politikaları alanlarında strateji belirleyiciliği yapabilecek pratik öneriler sunar.

Sonuç ve Öneriler

Bireylerin duygusal durumu, mutluluk durumu ve psikolojik halleri hakkında bilgi veren temel kavramlardan biri yaşam doyumudur. Bu kavram, bireyin hayattan neler umduğu ve bu beklentilerin ne ölçüde karşılandığı ya da karşılanmadığı ile ilgili bir değerlendirme yapması anlamına gelmektedir. İnsanın yaşam çevriminde yaşanan fiziksel ve zihinsel gerilemeler, mesleki, ailevi ve sosyal rollerin kaybı, statü değişiklikleri gibi durumlar, bireyin yaşam doyumu üzerinde önemli unsurlar arasında görülmektedir (Samoğlu vd., 2025). Modern dünyanın sunduğu yüzeysel ve geçici ilişkiler de yalnızlık duygusunu derinleştiren bir etken haline gelmektedir (Killeen, 1998).. Bu bağlamda çalışma kalabalık yalnızlık ölçeğinin geliştirilerek yaşam doyumu üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi amacıyla 514 kişiyle ilişkisel tarama modeli esasıyla gönüllülük temelinde kolayda örnekleme kullanılarak anketle yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizi ile kalabalık yalnızlık ve yaşam doyumu arasında $r = -0,550$ kuvvetinde ve ($p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde) negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Regresyon analiz sonucunda kalabalık yalnızlığın yaşam doyumu üzerinde ($F = 222,467$; $\beta = -0,551$; $p < 0,05$) negatif yönlü etkisi saptanmıştır. Ayrıca yapılan fark ve çoklu karşılaştırma testleri sonucunda kalabalık yalnızlık ile cinsiyet ($p = 0,029$), medeni durum ($p = 0,002$) ve yaş ($p = 0,000$) arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ile medeni durum ($p = 0,000$) ve yaş ($p = 0,000$) arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Çalışmamızın sonuçları; yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki negatif ilişkiyi destekleyen yerel literatürle tutarlıdır (Tümkaya, Aybek & Çelik, 2008). Demografik değişkenlerin (yaş, cinsiyet, medeni durum) etkisine dair bulgular, Mutlu ve Tasa'nın (2022) benzer çalışmasına paralel iken, Yüksel & Çini (2020) genç yetişkinlerde dijital etkileşimlerin yalnızlık ve yaşam doyumu üzerindeki etkisine işaret ederek, dijital boyutun da önemine vurgu yapmaktadır. Buna karşılık, yaşlı bireylerle yapılmış çalışmalar (Durğun, 2019), demografik değişkenlerin etkisinin yaşa hatta kültüre göre değişebileceğini göstermektedir. Bu nedenle çalışmanın üniversite öğrencilerine özgü örnekleme sınırlı olduğu dikkate alınmalı, ileri çalışmalar farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlarda devam etmelidir.

Elde edilen bulgular neticesinde hem bireylere hem de sosyal politika yapıcılara yönelik şu öneriler yapılabilir; Cinsiyet farklılıkları ($p=0,029$) dikkate alındığında, özellikle kadın öğrencilerin kalabalık ortamlarda kendilerini ifade edebilme becerilerini geliştirmeye yönelik bireysel gelişim kursları ve atölyeler düzenlenmelidir. Bu programlar üniversite yönetimleri ve öğrenci toplulukları tarafından planlanabilir. Medeni durum farklılıkları ($p=0,002$) göz önünde bulundurularak, yalnız yaşayan veya evli olmayan öğrenciler için sosyalleşme fırsatlarını artıracak kampüs içi ve kampüs dışı rekreasyonel etkinlikler organize edilmelidir. Etkinlikler belediyeler, gençlik merkezleri ve üniversite kulüpleri iş birliği ile gerçekleştirilebilir.

Yaş değişkeni ($p=0,000$) dikkate alındığında, özellikle genç yetişkinlerin teknolojik cihaz kullanımı nedeniyle yalnızlık riskinin arttığı görülmektedir. Bu grupların toplumsal iletişimlerini güçlendirmek için, kamu spotları ve sosyal medya kampanyaları ile yüz yüze iletişimin önemi vurgulanmalıdır. Üniversite ortamlarında ve iş yerlerinde, dijital cihaz kullanımını sınırlandıran ve gerçek etkileşimi teşvik eden sosyal alanlar oluşturulmalıdır. Bu düzenlemeler kurum yönetimleri ve insan kaynakları birimleri tarafından desteklenebilir. Dijitalleşmenin yalnızlaşma üzerindeki olumsuz etkilerine yönelik olarak, teknolojik okuryazarlık ve dijital bağımlılık farkındalığını artıran seminerler, eğitimler ve rehberlik programları uygulanmalıdır. Bu eğitimler psikolojik danışmanlar ve bilişim uzmanlarının iş birliği ile yürütülebilir.

Bu çalışma yalnızca üniversite öğrencileri ile ve belirli bir bölgedeki örneklem üzerinden yürütülmüştür. Bulgular, farklı yaş grupları veya meslek grupları için genellenmeden önce benzer çalışmalarla desteklenmelidir.

Kaynakça

- Akbaba, M. (2020). The relationship between human resources management practices and loneliness in business life: A research on hotel business. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(4), 1701–1716. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.43159>
- Akgül, H. (2017). Lojistik sektörü çalışanlarının duygusal ve sosyal yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 3(2), 269-287.
- Akpınar, Ş., Çıracı, M., & Baş, E. (2024). Fen lisesi öğrencilerinin akademik özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Determination of academic self-confidence levels of science high school students). *Bilar: Bilim Armonisi Dergisi*, 7(2), 46–53. <https://doi.org/10.37215/bilar.1423550>
- Asıcı, E., ve Hidayberdiyeva, G. (2024). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın duygusal öz-yeterlik ve yaşam doyumunu açısından incelenmesi. *Basket University Journal of Education*, 11(2), 104-116.
- Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., & Nurkoyuncu, S. (2021). Yetişkinlerin yalnızlık, yaşam doyum ve öz tikslenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183–198. <https://doi.org/10.33206/mjss.812760>
- Aymerich, M., Cladellas, R., Castelló, A., Casas, F., & Cunill, M. (2021). The evolution of life satisfaction throughout childhood and adolescence: Differences in young people's evaluations according to age and gender. *Child Indicators Research*, 14(6), 2347–2369. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09846-9>
- Bahar, H. H., ve Meral, D. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık ve yaşam doyumunu. *Kesit Akademi Dergisi* (10), 50-62.
- Berkup, S. B. (2014). Working with generations X and Y in generation Z period: Management of different generations in business life. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(19), 218–229. <https://doi.org/10.36941/mjss>
- Bowen, G. L. (1988). Family life satisfaction: A value-based approach. *Family Relations*, 37, 458-462.
- Bugay, A. (2008). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi). YÖK Ulusal Tez Merkezi. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=dGafLZh3VTs8U3Y3YFeE5A&no=K_cJz6aIaeAZDqkDplDj6g
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Faktör analizi: temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Eğitim Yönetimi Dergisi*. Güz, Sayı: 32, s.470-483.
- Çelik, T. (2020). Analysis of courses for new media and journalism practices of communications departments. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(4), 1823–1836. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.43333>
- Çiçek, İ. (2021). Mediating role of self-esteem in the association between loneliness and psychological and subjective well-being in university students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83–97. <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250–1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.75955>

- Durğun, A., & Durğun, K. N. (2020). Yaşlı bireylerin yaşam doyumları ve dini tutumları üzerine bir araştırma. *APJEC - Academic Platform Journal of Education and Change*, 3(2), 208-231.
- Duyan, V., Duyan-Çamur, G., Gökçearslan-Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E., İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 33(150): 28-41.
- Ece, S., & Gültekin, S. (2019). The lonely hearts in the organizations: The mediation role of the perceived supervisor support on the cynical attitudes of the lonely employees. *Turkish Studies*, 14(2), 355–370. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14406>
- Güçlü, H. (2022). Dijital iletişim çağında sosyalleşme ve yalnızlaşma: Günlük rutin, boş zaman, sosyal medya (Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Avesis Open Access Repository.
- Gierveld, Jenny de Jong (1998). A Review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology* 8, 73–80.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*, 1.Baskı, Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Güriş, S. ve Çağlayan, E. (2005). *Ekonometri*, 2. Baskı, Der Yayınları, İstanbul.
- Howe, N., & Strauss, W. (2000). *Millennials rising: The next great generation*. Vintage Books.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., ve Gilman, R. (2006). Life satisfaction. (G. G. Bear & K. M. Minke, Ed.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (s. 357–368). NASP: *National Association of School Psychologists*. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.2.149>
- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2020). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of Women's Mental Health*, 23(3), 331–338. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00998-w>
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, 5.Baskı., Asil Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kapıkıran, Ş. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self esteem and social support. *Social Indicators Research*, 111(2), 617–632. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0024-x>
- Kaplan, O. U. (2020). The use of digital monitoring technologies (cookies) in Turkish, Romanian and Russian internet journalism: Comparative privacy and practice criterion. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(4), 2171–2185. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.42954>
- Karayaman, S., Boz, D., Şener, M., ve Güler, K. (2025). Crowded Loneliness Scale. 5th International Uludağ Scientific Research Congress, Bursa, Türkiye. ISARC – International Science and Art Research Center. ISBN: 978-625-378-194-1. ss.114-123.
- Keser, A. ve Karaduman, M. (2014). İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir araştırma. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(7), 178-197.
- Kılıç, C. (2021). Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki: Malatya örneği (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kılıçarslan, M. G., ve Reyhanoğlu, M. (2024). Sanal iletişim, sanal iş birliği ve örgütsel sosyalleşme arasındaki ilişkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi SBE. Dergisi*, 8(1), 20-36. <https://doi.org/10.55044/meusbd.1543454>
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Koçak, S. S., & Kan, A. (2020). Emotional skills, friendship quality and loneliness level: A research on gifted students. *Turkish Studies - Social Sciences*, 15(4), 3939-3952. <https://doi.org/10.29228/TurkishStudies.38831>
- Makas, S. (2024). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Duygusal Şemaların Aracılık Etkisi, Doktora tezi, Düzce Üniversitesi LEE., Düzce.
- Mannheim, K. (1952). *Essays on the Sociology of Knowledge*. Routledge & Kegan Paul.
- Mercan, Ç., & Başgöze, G. (2024). Fiziksel korku ve yaşam doyumu arasında yalnızlık ve interneti satın alma kullanımı aracılık etkisi: Zihinsel korku bağlamında farklılık. *Yerel Dergi*, 2024.
- Mirvis, P. ve Csikszentmihalyi, M. (1991). Flow: the psychology of optimal experience. *Academy of Management Review*, 16(3), 636. <https://doi.org/10.2307/258925>
- Mutlu, S., & Tasa, H. (2022). Psikolojik esneklik, kişilerarası reddedilme duyarlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 41-68.
- O'Day, E. B., ve Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.c hbr.2021.10007>
- Örücü, E., Hasırcı, I., & Kurt, P. (2024). Yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun aracılık rolü: Meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15(1), 1-18. <https://doi.org/10.XXXX>
- Özben, Ş. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 41(2), 203-214. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.2.203>
- Özkan, A., ve Hira, İ. (2017). Dijital medya ve sosyalleşme: 6-12 yaş çocukların sosyalleşmesine dair ebeveyn görüşleri İstanbul örneği. *Kesit Akademi Dergisi*(9), 245-270.
- Papi, S., ve Cheraghi, M. (2021). Multiple factors associated with life satisfaction in older adults. *Menopause Review/Przeгляд Menopauzalny*, 20(2), 65-71. DOI: <https://doi.org/10.5114/pm.2021.107025>
- Penezić, Z. (2006). Life Satisfaction at Adolescence and Adulthood, Društvena Istraživanja: Časopis Za Opća Društvena Pitanja, 15 (4-5 (84-85)), 643-669.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L., Rosen, D., ... Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sam, D. L. (2001). Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social indicators research*, 53: 315-337.

- Samoğlu, M. B., Yazıcı, Ö. F., Paktaş, Y., ve İşbilir, E. (2025) Life satisfaction and subjective well-being on the road to happiness: An application of structural equation modeling. *Research in Sport Education and Sciences*, 27(1), 12-23.
- Sirgy, M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia*. New York: Springer Science & Business Media.
- Sulandari, S., Marlina, L., & Sugiyanto, E. (2024). A systematic review and meta-analysis of the association between physical capability, social support, loneliness, depression, anxiety, and life satisfaction in older adults. *BMC Geriatrics*, 24, 563. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05172-9>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., ve Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: pearson.
- Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434.
- Tümekaya, S., Aybek, B., & Çelik, M. (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *Online Submission*, 5(1), 1-15.
- Türk Dil Kurumu. (2024, Aralık 23). 2024 Yılı'nın Kelimesi/Kavramı: "Kalabalık Yalnızlık". <https://tdk.gov.tr/icerik/basindan/2024-yilinin-kelimesi-kavrami-kalabalik-yalnizlik/>
- Türkel, Z., & Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Uzgören, N. (2012). *Bilimsel Araştırmalarda Kullanılan Temel İstatistiksel Yöntemler ve SPSS Uygulamaları*, Ekin Yayınevi, Bursa.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Yahyaoglu, R. (2007). *Yalnızlık Psikolojisi Kurt Kapanından Huzur Limanına...* İstanbul: Nesil Yayınları.
- Yılmaz, E., & Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık duyguları ile yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.
- Yüksel, M. Y., Çini, A., & Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.676402>