

Toplum ve Sosyal Hizmet

ISSN: 2147-3374 / E-ISSN: 2602-280X

Araştırma Makalesi / Research Article

Kalabalık Yalnızlık Nedenlerinin SWARA Yöntemiyle Sıralanması

Ranking The Causes of Crowded Loneliness with The SWARA Method

Yadigar POLAT¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Programı
yadigarpolat@kilis.edu.tr
ORCID: 0000-0001-5603-2149

ÖZ

Kalabalık yalnızlık, bireylerin sosyal çevrelerinde veya kalabalık ortamlarda bulunmalarına rağmen derin bir yalnızlık hissi yaşamalarını ifade eden bir olgudur. Kalabalık yalnızlık, bireylerde zihinsel sağlık sorunları, düşük yaşam memnuniyeti ve sosyal bağların zayıflaması gibi sonuçlara neden olurken, toplum için de önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Bu durum, yalnızlıkla mücadele için sosyal bağların güçlendirilmesini, yüzeysel ilişkiler yerine derinlemesine ilişkilerin teşvik edilmesini ve dijital teknolojilerin bilinçli kullanılmasını gerektirmektedir. Çalışma, yalnızlıkla mücadelede çözüm önerileri sunarak hem bireyler hem de toplumlar için önemli stratejiler geliştirmeyi hedeflemektedir. Ayrıca kalabalık yalnızlığın temel nedenlerini anlamayı ve bu nedenlerin bireylerin yalnızlık hissi üzerindeki etkilerini SWARA yöntemiyle sıralamayı amaçlamaktadır. Araştırmada, anlam arayışı, yüzeysel ilişkiler, toplumsal beklentiler, modern yaşamın stresi, duygusal ihtiyaçlar, dijitalleşme ve ailevi faktörler gibi unsurlar ele alınmıştır. SWARA yöntemi ile yapılan analizler sonucunda hem akademisyenlerde hem de öğrencilerde kalabalık yalnızlığın en önemli nedeni "Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması" ve "Modern Yaşamın Hızı ve Stresi" olarak belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kalabalık Yalnızlık, SWARA Yöntemi, Modern Yaşam, Duygusal İhtiyaç

ABSTRACT

Crowded loneliness is a phenomenon in which individuals experience a deep sense of loneliness despite being in social or crowded physical environments. Crowded loneliness leads to mental health problems, low life satisfaction, and the weakening of social ties in individuals, and it has become a significant public health problem for society. Addressing this situation requires strengthening social ties, encouraging deep relationships over superficial ones, and promoting the conscious use of digital technologies to combat loneliness. The study aims to develop important strategies for both individuals and societies by offering solutions in combating loneliness. It also aims to understand the main causes of crowded loneliness and to rank the effects of these causes on individuals' feelings of loneliness using the SWARA method. The study analyzed factors such as the search for meaning, superficial relationships, social expectations, stress of modern life, emotional needs, digitalization, and family factors. SWARA analyses determined the most important causes of crowded loneliness for both academics and students were "Failure to Meet Emotional Needs" and "Speed and Stress of Modern Life".

Keywords: Crowded Loneliness, SWARA Method, Modern Life, Emotional Needs

Başvuru: 15.02.2025

Kabul: 29.07.2025

Atıf:

Polat, Y., (2025). Kalabalık yalnızlık nedenlerinin SWARA yöntemiyle sıralanması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 36(4), 617-640. DOI: 10.33417/tsh.1640279

GİRİŞ

Modern toplum, bireylerin birbirine daha yakın fiziksel mesafelerde yaşadığı ve teknolojinin sosyal bağlantıları kolaylaştırdığı bir ortam sunmaktadır. Ancak bu kolaylıklar, paradoksal bir şekilde bireylerin yalnızlık hissini artırmıştır. "Kalabalık yalnızlık" olarak adlandırılan bu fenomen, bireylerin kalabalık bir çevrede bulunmalarına rağmen kendilerini izole hissetmeleriyle karakterize edilir (Fromm, 2017). Bu durum, bireylerin yalnızlık duygusunun yalnızca fiziksel izolasyondan değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin niteliğinden kaynaklandığını göstermektedir (Cacioppo ve Patrick, 2008).

Kalabalık yalnızlığın kökenleri, toplumun hızla değişen yapısıyla ilişkilidir. Dijitalleşme ve sosyal medyanın yaygınlaşması, bireylerin birbirleriyle daha fazla iletişim kurmasını sağlamış olsa da, bu iletişimin derinlikten yoksun olması, bireyler arasındaki bağların zayıflamasına yol açmıştır (Arnd-Caddigan, 2011). Bu bağlamda, insanlar yüzeysel ilişkiler içinde kaybolmuş, anlamlı sosyal bağlar kurma becerilerini yitirmiştir. Özellikle genç kuşaklar arasında, sosyal medyada geçirilen zaman ile yalnızlık arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Twenge, 2017).

Yalnızlık duygusu, bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını etkileyen bir durumdur. Yalnızlık, stres düzeylerini artırarak bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve kalp-damar hastalıkları gibi sağlık sorunlarına yol açabilir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Bunun yanı sıra, yalnızlık depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların tetikleyicisi olarak da karşımıza çıkar (Perlman ve Peplau, 1981).

Sosyolojik açıdan ele alındığında, bireylerin toplum içindeki rollerinin değişmesi ve toplumsal beklentilerin artması, yalnızlık hissini derinleştiren faktörler arasında yer alır (Bauman, 2000). Bireyler, modern yaşamın getirdiği hız ve rekabet ortamında kendilerini daha izole hissetmektedir. Bu süreçte, anlam arayışı ve varoluşsal boşluk kavramları da öne çıkmaktadır. Viktor Frankl'ın logoterapi kuramı, bireyin yaşamına anlam katmasının yalnızlıkla başa çıkmada önemli bir rol oynadığını vurgular. Frankl (1973), insanın temel güdüsünün haz arayışı değil, anlam arayışı olduğunu ifade eder (Frankl, 2014).

Günümüzde insanlar, teknolojik ilerlemelerin sunduğu olanaklarla her zamankinden daha fazla iletişim kurabilmektedir. Ancak, bu iletişimlerin derinliği ve anlamı, bireyler arasında gerçek bağlar kurmayı giderek zorlaştırmaktadır. "Kalabalık yalnızlık" kavramı, bireylerin fiziksel olarak kalabalık ortamlarda bulunmalarına rağmen kendilerini yalnız hissetmeleriyle tanımlanır. Bu durum, sosyal ilişkilerin niteliksel zayıflığı ve modern yaşamın baskılarıyla doğrudan ilişkilidir (Cacioppo ve Patrick, 2008).

Anlam arayışı ve varoluşsal boşluk kavramları, yalnızlık ve bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Anlam arayışı, bireyin kendi yaşamında bir amaç ve değer bulma ihtiyacını ifade eder. Bu ihtiyaç karşılanmadığında, bireyler yalnızlık hissine daha açık hale gelirler. Frankl (1985), bireylerin yaşamlarında anlam bulamamasının varoluşsal boşluğa yol açtığını ve bunun sonucunda yalnızlık, depresyon ve kaygı gibi olumsuz duyguların ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Schnell (2009), anlamlı bir yaşamın eksikliğinin, psikolojik sağlığı bozduğunu ve bireylerin yalnızlık

hissini derinleştirdiğini bulmuştur. Baumeister (2002), insanların sosyal bağlar ve anlamlı hedefler aracılığıyla yaşamlarına anlam katmaya çalıştıklarını, bu unsurların eksik olması durumunda ise bireylerin yalnızlık hissetmeye daha yatkın olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca, Steger vd. (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin anlam arayışlarıyla ilgili algılarının yaşam memnuniyeti üzerinde güçlü bir etkisi olduğu ve anlam eksikliğinin bireylerin sosyal bağlarını zayıflatarak yalnızlığı artırabileceği ifade edilmiştir. Kararımak ve Güloğlu (2014), anlam arayışı ve varoluşsal boşluk arasındaki ilişkinin yalnızlık üzerindeki etkilerini inceleyerek, bireylerin hayatlarına dair anlamlı bir amaç bulamadıklarında sosyal çevrelerinden daha fazla uzaklaştıklarını tespit etmişlerdir.

Toplum, bireylerden belirli standartlara uymalarını beklerken, bu durum bireylerin kendi duygusal ihtiyaçlarını ihmal etmelerine neden olabilir. "Her şey yolunda" gibi görünme zorunluluğu, bireylerin yalnızlık duygusunu daha da derinleştirir (Bauman, 2000). Bu baskılar, bireylerin samimi bağlar kurmasını engelleyerek yalnızlık hissini artırır. Toplumsal beklentiler, bireylerin sosyal rollerine ve toplum tarafından belirlenen normlara uyma çabalarını şekillendiren önemli bir faktördür ve bu durum bireylerin yalnızlık algılarını etkileyebilir. Durkheim (2005), toplumsal baskılar ve normların bireyler üzerinde yarattığı stresin, bireylerin ruhsal durumlarını ve toplumsal bağlarını zayıflatılabileceğini öne sürmüştür. Hochschild (2019), duygusal emeğin toplumsal beklentilerle şekillendiğini ve bireylerin bu beklentilere uyma çabasının, özgün duygusal bağlar kurmayı zorlaştırarak yalnızlık hissini artırabileceğini vurgulamıştır. Goffman (2023), bireylerin toplumsal normlara uyum sağlamak adına "sosyal maskeler" taktıklarını, bu süreçte gerçek duygularını gizlemelerinin özgün ilişki kurmayı engellediğini ve yalnızlığı derinleştirdiğini ifade etmiştir. Eriş ve Barut (2020) ise toplumsal beklentilerin bireylerin yalnızlık duygusu üzerindeki etkisini araştırarak, özellikle "başarılı olma" ve "sosyal olarak kabul görme" baskılarının yalnızlıkla güçlü bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur.

Yüzeysel ilişkiler, derinlik ve samimiyetten yoksun etkileşimler olarak tanımlanabilir ve bireylerin yalnızlık hislerini derinleştiren önemli bir faktör olarak karşımıza çıkar. Baumeister ve Leary (2017), insanlar arasında anlamlı bağlar kurma ihtiyacının psikolojik bir zorunluluk olduğunu, bu ihtiyacın karşılanmaması durumunda ise yalnızlık hissini artırdığını vurgulamıştır. Arnd-Caddigan (2015), dijitalleşen dünyada yüz yüze etkileşimlerin azalmasının ve dijital platformlarda kurulan yüzeysel ilişkilerin bireylerin derin bağlar kurmasını engellediğini belirtmiştir. Bu bağlamda, Dunbar (1998) insanların belirli bir sosyal grup büyüklüğüyle sınırlı anlamlı ilişkiler kurabileceğini ifade etmiş ve bu sınırın ötesindeki ilişkilerin genellikle yüzeysel kaldığını öne sürmüştür. Öztürk (2021), yüzeysel ilişkilerin özellikle gençlerde yalnızlık algısını artırdığını ve bu tür ilişkilerin bireylerin duygusal doyumunu engellediğini ortaya koymuştur. Modern ilişkilerde derinlikten yoksun bağlar, bireylerin yalnızlık duygusunu artıran temel nedenlerden biridir. Özellikle dijital platformlar, bireyler arasında yüzeysel bir etkileşim düzeyi yaratmıştır. İnsanlar, samimi duygularını paylaşmaktan kaçınırken, bu durum anlamlı bağlar kurmayı zorlaştırmaktadır (Arnd-Caddigan 2015). Yüzeysel ilişkilerin yaygınlaşması, bireylerin karşılıklı duygusal desteğe erişimini engelleyerek yalnızlık duygusunu derinleştirmektedir. Günümüzün yoğun iş temposu ve yüksek stres düzeyi, bireylerin sosyal ilişkiler

kurma kapasitesini olumsuz etkileyen bir faktördür. Hızlı yaşam tarzı, bireylerin ilişkilerine zaman ayıramamalarına ve bu nedenle yüzeysel bağlantılar kurmalarına neden olur (Helliwell ve ark., 2017).

Duygusal ihtiyaçların karşılanamaması, bireylerin yalnızlık hissini artıran önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bowlby'nin (1980) bağlanma teorisi, erken dönem bağlanma deneyimlerinin bireyin duygusal ihtiyaçlarını nasıl şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Güvenli bağlanma biçimleri geliştiremeyen bireylerin yalnızlık hissine daha yatkın oldukları bulunmuştur. Weiss (1975), yalnızlığın iki ana kategorisini tanımlayarak, sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki farkları ortaya koymuş, duygusal yalnızlığın sevgi, anlayış ve destek eksikliğinden kaynaklandığını ifade etmiştir. Anlı (2016) çalışmasında, duygusal ihtiyaçların karşılanmamasının bireylerde stres ve kaygıyı artırdığını, bunun da yalnızlık hissini derinleştirdiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, Hendrick ve Hendrick (1986), romantik ilişkilerde duygusal ihtiyaçların karşılanmasının mutluluk ve tatmin üzerinde belirleyici bir etken olduğunu göstermiştir. Sevgi, ilgi ve anlayış gibi duygusal ihtiyaçların karşılanamaması, bireylerin yalnızlık hissini artıran bir başka kritik nedendir. Özellikle aile ve arkadaş çevresinden yeterince destek alamayan bireyler, daha yoğun bir yalnızlık hissi yaşarlar (Perlman ve Peplau, 1981).

Modern yaşamın hızı ve stres, bireylerin yalnızlık hissini artıran önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır. Sennett (1998), modern yaşamın bireyler üzerinde yarattığı sürekli rekabet ve belirsizliğin, sosyal bağların zayıflamasına neden olduğunu vurgulamıştır. Bu durum, bireylerin derin ve anlamlı ilişkiler kurmasını zorlaştırarak yalnızlık hissini tetiklemektedir. Ayrıca, Rosa (2013) "sosyal hızlanma" kavramını tanıtarak modern yaşamın hızlanmasının, bireylerin sosyal bağlarını sürdürmemelerine ve bu nedenle yalnızlaşmalarına yol açtığını belirtmiştir. Demirbaş (2014), yoğun iş temposunun ve zaman yönetimi zorluklarının bireylerde duygusal tükenmişlik ve yalnızlık duygularını artırdığını göstermiştir. Buna ek olarak, Kasser ve Ryan (1996), materyalist değerlerin modern yaşamda ön planda tutulmasının, bireylerin anlamlı sosyal bağlar yerine daha yüzeysel ilişkilere yönelmesine neden olduğunu ifade etmişlerdir.

Psikolojik sorunlar, bireylerin yalnızlık duygusunu tetikleyen önemli faktörlerden biridir. Cacioppo ve Hawkley (2009), yalnızlık ile depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı gibi psikolojik sorunlar arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu vurgulamışlardır. Bu çalışmada, yalnızlığın bireylerin zihinsel sağlıklarını bozarak sosyal etkileşimlere olan ilgilerini azalttığı ve bu durumun bir kısır döngüye neden olduğu belirtilmiştir. Qualter ve diğerleri (2015) depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi ele alarak, duygusal desteğin eksikliğinin bireylerde yalnızlık duygusunu artırdığını göstermiştir. Bunun yanı sıra, Fried ve diğerleri (2015) sosyal izolasyonun, bireylerin depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunları yaşama riskini artırdığına dikkat çekmiştir. Eklektik bir yaklaşımla, Hawkley ve Cacioppo (2010), yalnızlığın fiziksel sağlığa da zarar verdiğini, bu durumun uzun vadede bireylerin psikolojik dayanıklılığını azalttığını ifade etmişlerdir. Depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar,

bireylerin sosyal etkileşimlerden tatmin olmamasına neden olur. Kendiyle barışık olmamak, bireylerin anlamlı ilişkiler kurmasını zorlaştırarak yalnızlık hissini artırır (Hawkley ve Cacioppo, 2010).

Dijitalleşme ve sosyal medyanın bireyler üzerindeki etkisi, son yıllarda yalnızlık duygusuyla sıkça ilişkilendirilmiştir. Arnd-Caddigan (2015), dijitalleşmenin bireyler arasındaki yüz yüze iletişimi azalttığını ve insanların daha yalnız hissetmesine neden olduğunu belirtmiştir. Dijital ortamlarda geçirilen zamanın artması, bireylerin gerçek hayattaki sosyal bağlantılarının zayıflamasına yol açmaktadır. Bu durum, Boyd (2014) tarafından da desteklenmiş ve çevrim içi etkileşimlerin yüzeysel olması nedeniyle, bireylerin anlamlı bağlar kurmakta zorlandıkları ifade edilmiştir. Ayrıca, Huang (2017) sosyal medya kullanımının yalnızlıkla bağlantılı olduğunu, özellikle pasif kullanımın (örneğin, sadece diğerlerinin içeriklerini izlemek) bireylerde kıyaslama yapma eğilimini artırarak yalnızlık duygusunu tetiklediğini göstermiştir. Karakuş (2019), sosyal medya platformlarının bireyler üzerinde hem sosyal bağlanmayı artırıcı hem de yalnızlık duygusunu tetikleyici çift yönlü etkiler yaratabileceğini tartışmıştır. Sosyal medya, bireylerin sürekli bağlantıda kalmasını sağlasa da, bu bağlantılar çoğunlukla yüzeyseldir. Araştırmalar, sosyal medyada geçirilen uzun sürelerin, bireylerin gerçek hayattaki ilişkilerinde bir tatmin duygusu yaratmadığını göstermektedir (Twenge, 2017). Online ortamda kurulan etkileşimler, bireylere gerçek bir duygusal destek sunmaz ve yalnızlığı daha karmaşık hale getirir (Hawkley ve Cacioppo, 2010).

Kültürel ve ailevi faktörler, bireylerin yalnızlık duygusunu şekillendiren önemli etmenler arasında yer alır. Triandis (1995), bireycilik ve toplulukçuluk ekseninde kültürlerin yalnızlık deneyimini etkilediğini belirtmiş, bireyci kültürlerde sosyal bağların zayıflaması ve kişisel bağımsızlık vurgusunun yalnızlık hissini artırabileceğini ifade etmiştir. Hofstede (2001) ise kültürel normların, aile bağlarının gücü ve toplum içindeki bireysel rollerin yalnızlıkla ilişkilendirilebileceğini ortaya koymuştur. Ailevi bağların güçlü olduğu toplumlarda yalnızlık duygusunun daha düşük seviyelerde görüldüğünü ifade eden Goodwin ve Hernandez Plaza (2000), aile içindeki iletişim kalitesinin de bireyin yalnızlık algısını etkileyebileceğini vurgulamıştır.

Literatürdeki çalışmalar değerlendirildiğinde kalabalık yalnızlık konusunda pek çok çalışmaya rastlanılmıştır. Bu çalışmalarda genellikle betimsel analiz ve nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Kalabalık yalnızlık konusunu Çok Kriterli Karar Verme (ÇKKV) yöntemleriyle değerlendiren araştırmaya rastlanılamamıştır. Bundan dolayı kalabalık yalnızlığın nedenlerinin öncelik derecelerinin belirlenmesinde ÇKKV yöntemlerinden SWARA (Step-wise Weight Assessment Ratio Analysis) yöntemi ile değerlendirilecek olan bu araştırmanın ilk olacak olması çalışmanın temel motivasyonunu oluşturmuştur.

Yalnızlıkla ilişkili boyutların sistematik biçimde önceliklendirilmesi, bu olgunun hem bireysel hem de toplumsal düzeyde tanınması ve müdahale edilmesinde stratejik bir çerçeve sunmaktadır. Elde edilen sıralama sonuçları, özellikle ruh sağlığı profesyonelleri için tanılayıcı ölçütlerin geliştirilmesinde yol gösterici olabilir. Örneğin, duygusal ihtiyaçların karşılanmaması ya da modern

yaşamın hızı ve stresine bağlı etkilerin yüksek önem derecelerinde yer alması, tarama ölçeklerinin bu alanlara odaklanmasını gerekli kılmaktadır. Benzer şekilde, toplum temelli önleyici programlar veya sosyal hizmet uygulamaları, öncelikli boyutlara dayalı olarak yapılandırıldığında daha yüksek etkililik düzeyine ulaşabilir. Bu bağlamda yalnızlıkla mücadelede sınırlı kaynakların daha etkin kullanımı, müdahale planlamasının hedef kitleye özgü çözümlerle zenginleştirilmesi ve yerel yönetimlerin risk alanlarını haritalandırması açısından çalışma önemli bir referans noktası sunmaktadır.

VERİ ve YÖNTEM

Araştırma verileri, Kilis 7 Aralık Üniversitesi'nde görev yapan ve gönüllülük esasına göre çalışmaya katılan toplam sekiz akademisyen ile sekiz öğrencinin, Şubat 2025 döneminde yüz yüze uygulanan anket formları aracılığıyla beyan ettikleri görüşlerden elde edilmiştir. Bu çalışma, nitel içerikli uzman değerlendirmelerine dayalı olarak nicel analizlerin gerçekleştirildiği bir yapı sergilemektedir. Bu yönüyle araştırma, karma yöntem kapsamında değerlendirilebilecek; hem tanımlayıcı hem de analitik özellikler taşıyan bir alan araştırması niteliği taşımaktadır. Çalışmada SWARA (Step-wise Weight Assessment Ratio Analysis) yöntemi tercih edilmiştir çünkü yalnızlık gibi öznel, bireyden bireye değişen ve bağlamsal olarak şekillenen bir olgunun değerlendirilmesinde, katılımcı görüşlerinin sistematik biçimde analiz edilmesi kritik öneme sahiptir. SWARA yöntemi, karar vericilerin sübjektif değerlendirmelerini adım adım oranlara dönüştürerek kriterlerin göreceli ağırlıklarını hesaplamaya olanak tanır. Bu özelliğiyle SWARA, özellikle nicel veri elde etmenin zor olduğu sosyal bilimlerde temelli konularda etkin bir araç olarak öne çıkmaktadır. Diğer ÇKKV yöntemlerinden farklı olarak, AHP (Analitik Hiyerarşi Süreci) gibi çok sayıda ikili karşılaştırma yerine daha yalın bir sıralama ve önem derecelendirmesi süreci sunması, katılımcı yükünü azaltırken analitik tutarlılığı da korur. Ayrıca, yalnızlık gibi çok boyutlu ve bağlamsal değişkenliğe sahip konularda, kriterlerin önem sırasını bireysel bakış açısına göre düzenleyebilmesi SWARA'nın esnekliğini ve uygulanabilirliğini artırmaktadır. Bu yönüyle SWARA, hem nitel hem de nicel değerlendirmeyi bir arada yürütebilen, katılımcı temelli ve pratik bir karar destek yöntemi olarak bu çalışmada tercih edilmiştir.

İlk kez 2010 yılında Keršuliene, Zavadskas ve Turskis tarafından literatüre kazandırılan SWARA yöntemi, ÇKKV tekniklerinden biri olup, özellikle kriter ağırlıklarının belirlenmesinde kullanılan bir yöntemdir. ÇKKV yöntemleri, genellikle birbiriyle çelişen ve farklı önem derecelerine sahip kriterler arasında en uygun alternatifi seçmek veya sıralamak için geliştirilmiş yaklaşımlardır (Ecer, 2020). SWARA yöntemi, uzmanların belirlediği kriterlerin görece önem derecelerini kullanarak ağırlıklarını hesaplamaya dayanır (Keršuliene, Zavadskas ve Turskis, 2010).

Bu yöntemde, kriterler uzman görüşleri doğrultusunda önem sırasına göre dizilir ve ikinci kriterden itibaren her bir kriterin, kendisinden önce gelen kritere göre ne derece önemli olduğu belirlenir (Keršuliene, Zavadskas ve Turskis, 2010). Bu değerlendirme sırasında uzmanlar, her kriterin bir önceki kriterle karşılaştırıldığında sahip olduğu görece önemi belirleyerek 0 ile 1 aralığında bir değer

atar (Uludağ ve Doğan, 2021). Bu süreç, tüm kriterler için sistematik bir şekilde uygulanarak kriter ağırlıkları hesaplanır.

SWARA yönteminde karar vericiler, sürece doğrudan katılarak kriterlerin önem dereceleri hakkında görüşlerini bildirirler. Bu özelliğiyle yöntem, uzmanların subjektif değerlendirmelerini matematiksel bir yapıya dönüştürerek karar verme sürecini daha sistematik hale getirir (Zolfani ve Saparauskas, 2013). Kriter ağırlıklarının belirlenmesi altı aşamadan oluşan bir süreçle gerçekleştirilir (Zolfani ve Banihashemi, 2014). Bu aşamalar, kriterlerin sıralanması, oransal önem değerlerinin atanması ve ağırlık katsayılarının hesaplanması gibi adımları içermektedir (Keršuliene, Zavadskas ve Turskis, 2010; Zolfani ve Saparauskas, 2013; Zolfani ve Banihashemi, 2014; Uludağ ve Doğan, 2021):

1.Aşama: Kriterlerin ve Karar Vericilerinin Tespit Edilmesi:

Probleme ilişkin n tane kriter ve k tane karar verici tespit edilir.

2.Aşama: Kriterlerinin Önem Sıralamalarının Tespit Edilmesi:

Kriterlerin beklenen önemleri göz önünde bulundurularak azalan bir şekilde sıralanır.

3.Aşama: s_j Katsayılarının Tespit Edilmesi:

Karar verici, ikinci kriterden başlayarak her bir kriteri kendinden bir önceki kritere göre $(0, 1]$ aralığında değerlendirerek s_j değerlerini bulur.

4.Aşama: k_j Katsayılarının Tespit Edilmesi:

Dördüncü adımda k_j katsayıları (1) eşitliği ile bulunur.

$$k_j = \begin{cases} 1, & j = 1 \\ s_j + 1, & j > 1 \end{cases} \quad (1)$$

5.Aşama: q_j Katsayılarının Tespit Edilmesi:

(2) eşitliği ile q_j başlangıç ağırlıkları elde edilir.

$$q_j = \begin{cases} 1, & j = 1 \\ \frac{q_{j-1}}{k_j}, & j > 1 \end{cases} \quad (2)$$

6. Aşama: Kriterlerin Göreceli Ağırlıklarının Tespit Edilmesi:

(3) eşitliği kullanılarak kriterlerin göreceli ağırlıkları bulunur. Burada n kriter sayısını gösterir.

$$w_j = \frac{q_j}{\sum_{k=1}^n q_k} \quad (3)$$

BULGULAR

Araştırma kapsamında, gönüllülük esasına göre seçilen sekiz öğrenci ve sekiz öğretim elemanının görüşlerinden yararlanılmıştır. Öğretim elemanlarının yarısı kadın, yarısı yalnızlık hissi deneyimlemekte olup; unvan dağılımları dört Dr. Öğretim Üyesi ve dört Öğretim Görevlisi şeklindedir. Öğretim elemanlarının ikisi hemşirelik, ikisi fizyoterapi, ikisi sağlık yönetimi ve ikisi sosyoloji alanında eğitim almışlardır. Katılımcıların yaş ortalaması 36,12'dir. Katılımcılardan, literatür taraması sonucu belirlenen kalabalık yalnızlık nedenlerine ilişkin sekiz kriteri, en önemli olandan en az önemli olana

doğru sıralamaları istenmiştir. Her bir katılımcının yaptığı sıralama, SWARA (Step-wise Weight Assessment Ratio Analysis) yöntemiyle değerlendirilmiş ve bu doğrultuda kriterlerin öncelik sıralaması hesaplanmıştır. Tüm hesaplamalar Microsoft Excel yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın uygulama aşamasında, literatürde yer alan çalışmalar doğrultusunda kalabalık yalnızlık olgusuna ilişkin temel nedenler sekiz başlık altında toplanmıştır. Bu nedenler; “Anlam Arayışı ve Varoluşsal Boşluk (AAVB)”, “Toplumsal Beklentiler (TB)”, “Yüzeysel İlişkiler (Yİ)”, “Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması (DİK)”, “Modern Yaşamın Hızı ve Stresi (MYHS)”, “Psikolojik Sorunlar (PS)”, “Dijitalleşme ve Sosyal Medya (DSM)” ile “Kültürel ve Ailevi Faktörler (KAF)” olarak belirlenmiştir. Çalışmada esas alınan bu kriterler ve ilgili kısaltmalar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Kalabalık Yalnızlık Kriterleri ve Kısaltmaları

Kalabalık Yalnızlık Kriterleri	Kısaltmaları
Anlam Arayışı ve Varoluşsal Boşluk	AAVB
Toplumsal Beklentiler	TB
Yüzeysel İlişkiler	Yİ
Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması	DİK
Modern Yaşamın Hızı ve Stresi	MYHS
Psikolojik Sorunlar	PS
Dijitalleşme ve Sosyal Medya	DSM
Kültürel ve Ailevi Faktörler	KAF

Kriterlerin önem sıralamaları ve göreceli önem düzeyleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2: Kriterlerin Önem Sıralamaları ve Göreceli Önem Düzeyleri

Karar Verici 1			Karar Verici 2			Karar Verici 3			Karar Verici 4		
Önem Sırası	Kriter	s_j	Önem Sırası	Kriter	s_j	Önem Sırası	Kriter	s_j	Önem Sırası	Kriter	s_j
1	AAVB		1	Yİ		1	MYHS		1	DİK	
2	DİK	0,7	2	DİK	0,9	2	DSM	0,1	2	KAF	0,8
3	MYHS	0,8	3	PS	0,8	3	DİK	0,2	3	TB	0,6
4	Yİ	0,3	4	KAF	0,6	4	PS	0,1	4	MYHS	0,9
5	DSM	0,3	5	MYHS	0,4	5	TB	0,4	5	PS	0,3
6	TB	0,5	6	DSM	0,3	6	AAVB	0,5	6	AAVB	0,6
7	KAF	0,2	7	TB	0,2	7	Yİ	0,4	7	DSM	0,6
8	PS	0,3	8	AAVB	0,1	8	KAF	0,7	8	Yİ	0,5

Tablo 2: Kriterlerin Önem Sıralamaları ve Göreceli Önem Düzeyleri (Devamı)

Karar Verici 5 Önem			Karar Verici 6 Önem			Karar Verici 7 Önem			Karar Verici 8 Önem		
Sırası	Kriter	s_j	Sırası	Kriter	s_j	Sırası	Kriter	s_j	Sırası	Kriter	s_j
1	PS		1	TB		1	AAVB		1	TB	
2	DSM	0,1	2	MYHS	0,15	2	Yİ	0,2	2	KAF	0,2
3	MYHS	0,1	3	DSM	0,05	3	TB	0,1	3	PS	0,1
4	KAF	0,2	4	PS	0,05	4	MYHS	0,1	4	DİK	0,5
5	DİK	0,5	5	DİK	0,02	5	DİK	0,1	5	DSM	0,5
6	TB	0,1	6	Yİ	0,02	6	KAF	0,05	6	MYHS	0,5
7	Yİ	0,5	7	AAVB	0,01	7	PS	0,1	7	Yİ	0,1
8	AAVB	0,1	8	KAF	0,01	8	DSM	0,05	8	AAVB	0,1

Kriterlerin göreceli önem düzeyleri belirlendikten sonra (1), (2) ve (3) eşitliklerinden yararlanılarak her bir karar verici için ayrı ayrı kriterlerin göreceli ağırlıkları hesaplanmış ve örnek olarak Karar Verici 1 için Swara hesaplamaları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Karar Verici 1 için SWARA Hesaplamaları

Önem Sırası	Kriter	s_j	k_j	q_j	w_j
1	AAVB		1	1,000	0,373
2	DİK	0,7	1,7	0,588	0,220
3	MYHS	0,8	1,8	0,327	0,122
4	Yİ	0,3	1,3	0,251	0,094
5	DSM	0,3	1,3	0,193	0,072
6	TB	0,5	1,5	0,129	0,048
7	KAF	0,2	1,2	0,107	0,040
8	PS	0,3	1,3	0,083	0,031

Tüm karar verici akademisyenler için SWARA yöntemiyle hesaplanan kriter ağırlıklarının geometrik ortalamaları bulunarak, nihai kriter ağırlıkları ve önem sıralamaları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: SWARA Yöntemi ile Akademisyenlerden Elde Edilen Kriter Ağırlıkları ve Nihai Sıralama

Kriterler	Karar Verici 1	Karar Verici 2	Karar Verici 3	Karar Verici 4	Karar Verici 5	Karar Verici 6	Karar Verici 7	Karar Verici 8	Nihai Ağırlık	Son Sıralama
AAVB	0,373	0,032	0,072	0,037	0,052	0,115	0,180	0,046	0,079	8
TB	0,048	0,035	0,108	0,144	0,086	0,154	0,136	0,247	0,102	4

Tablo 4: SWARA Yöntemi ile Akademisyenlerden Elde Edilen Kriter Ağırlıkları ve Nihai Sıralama (Devamı)

Kriterler	Karar Verici 1	Karar Verici 2	Karar Verici 3	Karar Verici 4	Karar Verici 5	Karar Verici 6	Karar Verici 7	Karar Verici 8	Nihai Ağırlık	Son Sıralama
Yİ	0,094	0,418	0,052	0,015	0,058	0,116	0,150	0,050	0,079	7
DİK	0,220	0,220	0,167	0,416	0,095	0,119	0,113	0,125	0,164	1
MYHS	0,122	0,055	0,220	0,076	0,171	0,134	0,124	0,055	0,107	2
PS	0,031	0,122	0,151	0,058	0,207	0,121	0,097	0,187	0,105	3
DSM	0,072	0,042	0,200	0,023	0,188	0,127	0,093	0,083	0,084	6
KAF	0,040	0,076	0,030	0,231	0,143	0,114	0,107	0,206	0,097	5

Akademisyenlerden elde edilen sonuçlara göre 0,164 ağırlıkla “Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması (DİK)” en önemli kriter olurken, ikinci sırada 0,107 ağırlıkla “Modern Yaşamın Hızı ve Stresi (MYHS)”; üçüncü sırada 0,105 ağırlıkla “Psikolojik Sorunlar(PS)”; dördüncü sırada 0,102 ağırlıkla “Toplumsal Beklentiler (TB)”; beşinci sırada 0,097 ağırlıkla “Kültürel ve Ailevi Faktörler (KAF)”; altıncı sırada 0,084 ağırlıkla “Dijitalleşme ve Sosyal Medya (DSM)”; yedinci sırada 0,079 ağırlıkla “Yüzeysel İlişkiler (Yİ)” ve son sırada 0,079 ağırlıkla “Anlam Arayışı ve Varoluşsal Boşluk (AAVB)” kriterinin yer aldığı görülmüştür.

Kadın ve erkek akademisyenlerdeki sıralamalar ile yalnızlık hissedenler ve yalnızlık hissetmeyenlerin SWARA yöntemi ile sıralamaları ise Tablo 5’te verilmiştir. Kalabalık yalnızlığın nedenleri olarak kadın akademisyenlerde, yalnızlık hissedenlerde ve yalnızlık hissetmeyenlerde 1. Sırada “Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması (DİK)” yer alırken, erkek akademisyenlerde 1. Sırada “Psikolojik Sorunlar(PS)” yer almıştır.

Tablo 5: SWARA Yöntemi ile Akademisyenlerden Elde Edilen verilerin Sıralaması

Kriterler	Kadın Akademisyen	Son Sıralama	Erkek Akademisyen	Son Sıralama	Yalnızlık Hisseden	Son Sıralama	Yalnızlık Hissetmeyen	Son Sıralama
AAVB	0,075	4	0,084	8	0,070	7	0,090	6
TB	0,072	6	0,145	2	0,101	4	0,103	5
Yİ	0,074	5	0,084	7	0,103	3	0,061	8
DİK	0,241	1	0,112	5	0,187	1	0,144	1
MYHS	0,103	2	0,112	6	0,091	6	0,126	2
PS	0,076	3	0,146	1	0,096	5	0,116	4
DSM	0,061	8	0,117	4	0,058	8	0,123	3
KAF	0,068	7	0,138	3	0,121	2	0,077	7

Tüm karar verici öğrenciler için SWARA yöntemiyle hesaplanan kriter ağırlıklarının geometrik ortalamaları bulunarak, nihai kriter ağırlıkları ve önem sıralamaları Tablo 6’da sunulmuştur. Öğrencilerden elde edilen sonuçlara göre 0,132 ağırlıkla “Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması (DİK)” en önemli kriter olurken, ikinci sırada 0,128 ağırlıkla “Modern Yaşamın Hızı ve Stresi (MYHS)”; üçüncü sırada 0,120 ağırlıkla “Toplumsal Beklentiler (TB)”; dördüncü sırada 0,102 ağırlıkla “Yüzeysel İlişkiler (Yİ)”; beşinci sırada 0,098 ağırlıkla “Anlam Arayışı ve Varoluşsal Boşluk (AAVB)”; altıncı sırada 0,098 ağırlıkla “Kültürel ve Ailevi Faktörler (KAF)”; yedinci sırada 0,097 ağırlıkla “Psikolojik Sorunlar(PS)”; ve son sırada 0,076 ağırlıkla “Dijitalleşme ve Sosyal Medya (DSM)” kriterinin yer aldığı görülmüştür.

Tablo 6: SWARA Yöntemi ile Öğrencilerden Elde Edilen Kriter Ağırlıkları ve Nihai Sıralama

Kriterler	Karar Verici 1	Karar Verici 2	Karar Verici 3	Karar Verici 4	Karar Verici 5	Karar Verici 6	Karar Verici 7	Karar Verici 8	Nihai Ağırlık	Son Sıralama
AAVB	0,322	0,034	0,115	0,045	0,094	0,045	0,333	0,109	0,098	5
TB	0,071	0,044	0,116	0,158	0,105	0,358	0,134	0,144	0,120	3
Yİ	0,093	0,319	0,114	0,025	0,104	0,054	0,208	0,117	0,102	4
DİK	0,179	0,213	0,119	0,271	0,106	0,070	0,082	0,123	0,132	1
MYHS	0,149	0,073	0,184	0,121	0,140	0,210	0,084	0,121	0,128	2
PS	0,047	0,152	0,117	0,081	0,183	0,094	0,054	0,128	0,097	7
DSM	0,092	0,049	0,123	0,030	0,141	0,132	0,028	0,122	0,076	8
KAF	0,047	0,117	0,112	0,268	0,127	0,039	0,076	0,136	0,098	6

Ayrıca Tablo 7’de dört erkek, dört kadın, dört yalnızlık hisseden ve dört yalnızlık hissetmeyen öğrenciler için SWARA yöntemiyle kalabalık yalnızlık nedenlerinin sıralaması verilmiştir. Kalabalık yalnızlığın nedenleri olarak kadın öğrencilerde ve yalnızlık hissedenlerde 1. Sırada “Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması (DİK)” yer alırken, erkek öğrencilerde 1. Sırada “Toplumsal Beklentiler (TB)” , yalnızlık hissetmeyenlerde 1. Sırada “Anlam Arayışı ve Varoluşsal Boşluk (AAVB)” yer almıştır.

Tablo 7: SWARA Yöntemi ile Öğrencilerden Elde Edilen verilerin Sıralaması

Kriterler	Kadın Öğrenci	Son Sıralama	Erkek Öğrenci	Son Sıralama	Yalnızlık Hisseden	Son Sıralama	Yalnızlık Hissetmeyen	Son Sıralama
AAVB	0,087	7	0,111	3	0,064	8	0,151	1
TB	0,087	6	0,164	1	0,096	6	0,149	2
Yİ	0,096	4	0,108	4	0,098	5	0,105	5
DİK	0,187	1	0,093	6	0,164	1	0,106	4

Tablo 7: SWARA Yöntemi ile Öğrencilerden Elde Edilen verilerin Sıralaması (Devamı)

Kriterler	Kadın Öğrenci	Son Sıralama	Erkek Öğrenci	Son Sıralama	Yalnızlık Hisseden	Son Sıralama	Yalnızlık Hissetmeye	Son Sıralama
MYHS	0,125	2	0,131	2	0,123	4	0,134	3
PS	0,091	5	0,104	5	0,127	3	0,074	7
DSM	0,064	8	0,090	7	0,071	7	0,081	6
KAF	0,114	3	0,084	8	0,145	2	0,066	8

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada, kalabalık yalnızlığın başlıca nedenleri “Anlam Arayışı ve Varoluşsal Boşluk (AAVB)”, “Toplumsal Beklentiler (TB)”, “Yüzeysel İlişkiler (Yİ)”, “Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması (DİK)”, “Modern Yaşamın Hızı ve Stresi (MYHS)”, “Psikolojik Sorunlar(PS)”, “Dijitalleşme ve Sosyal Medya (DSM)” ve “Kültürel ve Ailevi Faktörler (KAF)” olarak belirlenmiş ve SWARA yöntemi ile analiz edilerek sıralanmıştır. Çalışmada öncelik sıralamasını yapan karar vericiler, Kilis 7 Aralık Üniversitesi’nde görevli 8 akademisyenden ve 8 öğrenciden oluşmaktadır. Kalabalık yalnızlığın her bir nedeni bir kriter olarak değerlendirilmiştir.

Çalışma sonucunda akademisyenlerde kriter ağırlıkları sırasıyla 0,164 ağırlıkla “Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması (DİK)” en önemli kriter olurken, ikinci sırada 0,107 ağırlıkla “Modern Yaşamın Hızı ve Stresi (MYHS)”; üçüncü sırada 0,105 ağırlıkla “Psikolojik Sorunlar(PS)”; dördüncü sırada 0,102 ağırlıkla “Toplumsal Beklentiler (TB)”; beşinci sırada 0,097 ağırlıkla “Kültürel ve Ailevi Faktörler (KAF)”; altıncı sırada 0,084 ağırlıkla “Dijitalleşme ve Sosyal Medya (DSM)”; yedinci sırada 0,079 ağırlıkla “Yüzeysel İlişkiler (Yİ)” ve son sırada 0,079 ağırlıkla “Anlam Arayışı ve Varoluşsal Boşluk (AAVB)” kriterinin yer aldığı görülmüştür.

Öğrencilerde ise kriter ağırlıkları sırasıyla 0,132 ağırlıkla “Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması (DİK)” en önemli kriter olurken, ikinci sırada 0,128 ağırlıkla “Modern Yaşamın Hızı ve Stresi (MYHS)”; üçüncü sırada 0,120 ağırlıkla “Toplumsal Beklentiler (TB)”; dördüncü sırada 0,102 ağırlıkla “Yüzeysel İlişkiler (Yİ)”; beşinci sırada 0,098 ağırlıkla “Anlam Arayışı ve Varoluşsal Boşluk (AAVB)”; altıncı sırada 0,098 ağırlıkla “Kültürel ve Ailevi Faktörler (KAF)”; yedinci sırada 0,097 ağırlıkla “Psikolojik Sorunlar(PS)” ve son sırada 0,076 ağırlıkla “Dijitalleşme ve Sosyal Medya (DSM)” kriterinin yer aldığı görülmüştür.

SWARA yöntemi ile yapılan analizler sonucunda hem akademisyenlerde hem de öğrencilerde kalabalık yalnızlığın en önemli nedenleri “Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması” ve “Modern Yaşamın Hızı ve Stresi” olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, literatürdeki önceki çalışmalarla büyük ölçüde paralellik göstermektedir.

Duygusal destek eksikliği, yalnızlık hissini artıran en temel faktörlerden biridir. Baumeister ve Leary (2017), bireylerin aidiyet duygusu geliştiremediği takdirde psikolojik sıkıntı yaşadıklarını ve bunun sosyal bağların zayıflamasına neden olduğunu belirtmiştir. Weiss (1975) ise yalnızlığın en önemli nedenlerinden birinin duygusal yoksunluk olduğunu öne sürmüştür. Çalışmada akademisyenler ve öğrenciler arasında bu faktörün en yüksek ağırlıkla önceliklendirilmesi, bireylerin sosyal çevrelerinde destekleyici ilişkiler kuramamalarının yalnızlık hissini artırdığını göstermektedir. Özellikle günümüz toplumunda bireyler, aile ve arkadaş ilişkilerinde yüzeysel bağlar kurma eğiliminde olup, samimi ve destekleyici ilişkiler geliştirmekte zorlanmaktadırlar (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Çalışmada, Modern Yaşamın Hızı ve Stresi (MYHS) faktörünün akademisyenler ve öğrenciler için ikinci sırada yer alması, çağdaş yaşam tarzının bireyler üzerindeki yalnızlık etkisini destekleyen bulgularla örtüşmektedir. Teknolojik ilerlemeler ve küreselleşme ile birlikte insanların günlük yaşamda daha yoğun bir tempoya sahip olması, derin sosyal bağlar kurmalarını zorlaştırmaktadır (Putnam, 2000). İş ve kariyer odaklı yaşam biçimleri, bireylerin sosyal ilişkilerinden ödün vermelerine ve yalnız hissetmelerine neden olmaktadır (Schor, 2008). Ayrıca, Zimbardo (2007), modern toplumlarda bireylerin giderek daha fazla bireyselleştiğini ve bunun sosyal izolasyonu artırarak yalnızlığı derinleştirdiğini belirtmiştir.

Çalışmada akademisyenlerde üçüncü sırada yer alan Psikolojik Faktörler (PS), yalnızlığın önemli bir belirleyicisi olarak literatürde geniş bir yer tutmaktadır. Depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar, bireylerin sosyal ortamlarda kendilerini daha izole hissetmelerine yol açmaktadır (Cacioppo ve diğerleri, 2006). Benzer şekilde, öğrencilerde Toplumsal Beklentiler (TB) faktörünün üst sıralarda yer alması, bireylerin toplumun dayattığı normlara uyma baskısı altında gerçek duygularını bastırarak yalnızlık hissine kapılmalarına neden olduğunu gösteren çalışmaları desteklemektedir (Fry, 2016).

Dijitalleşme ve sosyal medya gibi faktörlerin akademisyenler ve öğrenciler arasında daha düşük ağırlıklara sahip olması, yalnızlığın daha çok bireyin fiziksel ve duygusal çevresiyle olan doğrudan ilişkileriyle şekillendiğini göstermektedir. Dijitalleşme, bireylerin sosyalleşme biçimlerini değiştirerek yüz yüze iletişimin yerini almış, ancak derin bağlar kurma açısından yetersiz kalmıştır (Arnd-Caddigan, 2015).

SWARA yöntemiyle belirlenen önceliklendirme sıralaması, yalnızlık olgusuna yönelik tanı kriterlerinin oluşturulmasında ve müdahale önceliklerinin belirlenmesinde stratejik bir yol haritası sunmaktadır. Özellikle "Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması" ve "Modern Yaşamın Hızı ve Stresi" faktörlerinin her iki grupta da üst sıralarda yer alması, yalnızlık hissini bireyin içsel duygu dünyası ile yaşam temposu arasındaki çatışmadan kaynaklandığını göstermektedir. Bu doğrultuda;

Tanı kriterleri geliştirilirken, bireylerin duygusal destek düzeyleri, yaşamın anlamına dair sorgulamaları, stres düzeyleri ve sosyal destek ağları nicel ölçütlerle değerlendirilebilir. Böylece yalnızlığın psikolojik ve sosyolojik boyutları klinik değerlendirme süreçlerine entegre edilebilir.

Toplum taramaları sırasında yalnızlık semptomları belirli psikososyal ölçeklerle değerlendirilirken, bu çalışmada önceliklendirilmiş kriterler rehber olarak kullanılabilir. Böylece sadece duygusal değil, kültürel, dijital ve toplumsal baskı kaynaklı boyutlar da analiz kapsamına alınır.

Müdahale programları planlanırken öncelikle duygusal destek sistemleri oluşturulmalı, ardından bireylerin modern yaşam koşullarına uyum sağlamalarını kolaylaştıracak sosyal beceri ve stres yönetimi eğitimleri öncelikli olarak kurgulanmalıdır. Örneğin üniversitelerde psikososyal destek birimlerinin odak alanları bu önceliklere göre yapılandırılabilir.

Bu çalışmanın bulguları, kalabalık yalnızlığın temel belirleyicilerinden olan duygusal ihtiyaçların karşılanmaması, dijitalleşmeye bağlı ilişkisel yüzeyselleşme ve sosyal destek sistemlerindeki zayıflamanın, bireylerin yalnızlık düzeyini artırdığını göstermektedir. Bu bağlamda, sosyal hizmet uzmanları için önemli bir müdahale alanı ortaya çıkmaktadır. Özellikle sosyal hizmet uygulamalarında, bireylerin duygusal ihtiyaçlarının tanınması ve bu ihtiyaçların karşılanmasına yönelik destek mekanizmalarının geliştirilmesi kritik bir gerekliliktir. Aile temelli danışmanlık hizmetleri, yaşlı ve genç bireylerde dijital yalnızlık farkındalığı, grup terapileri ve anlam arayışını merkeze alan psiko-sosyal destek programları sosyal hizmet çerçevesinde yapılandırılabilir. Ayrıca, sosyal hizmet uzmanları toplum temelli sosyal etkileşim ortamlarını (toplum merkezleri, gençlik merkezleri, mahalle forumları vb.) destekleyerek, bireylerin birbirleriyle yüz yüze iletişim kurabilecekleri güvenli alanlar oluşturmada kilit rol oynayabilirler. Bulgular, sosyal hizmet alanında yalnızlığın önlenmesine yönelik risk temelli erken uyarı sistemlerinin gerekliliğini de ortaya koymaktadır.

ÖNERİLER

Çalışmada Duygusal İhtiyaçların Karşılanamaması (DİK) ve Modern Yaşamın Hızı ve Stresi (MYHS) en önemli faktörler olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, yalnızlıkla mücadele edebilmek ve bireylerin daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmasını sağlamak amacıyla aşağıdaki öneriler sıralanmıştır:

1. Duygusal Destek Mekanizmalarının Güçlendirilmesi

Bireysel ve grup terapileri yaygınlaştırılmalı: Psikolojik danışmanlık hizmetlerine erişim kolaylaştırılmalı ve yalnızlıkla mücadele eden bireyler için destek grupları oluşturulmalıdır (Cacioppo ve diğerleri, 2006).

Topluluk merkezleri ve destek ağları artırılmalı: İnsanların anlamlı ilişkiler geliştirebileceği sosyal alanlar teşvik edilmelidir (Baumeister ve Leary, 2017).

Aile ve arkadaş ilişkileri güçlendirilmeli: Bireylerin yakın çevreleriyle daha sağlam bağlar kurabilmeleri için aile içi iletişimi geliştiren programlar düzenlenmelidir (Weiss, 1975).

2. Modern Yaşamın Hızının ve Stresinin Azaltılması

İş ve özel yaşam dengesi sağlanmalı: Çalışanların iş yükünü azaltmaya yönelik esnek çalışma saatleri ve uzaktan çalışma seçenekleri sunulmalıdır (Schor, 2008).

Stres yönetimi eğitimleri yaygınlaştırılmalı: İnsanların stresle başa çıkma becerilerini artırmak için farkındalık ve meditasyon programları teşvik edilmelidir (Putnam, 2000).

Toplumsal farkındalık artırılmalı: Hızlı yaşam temposunun yalnızlığa neden olduğu konusunda toplum bilinçlendirilmelidir (Arnd-Caddigan, 2015).

3. Psikolojik Destek Hizmetlerinin Yaygınlaştırılması

Bireylerin psikolojik sağlığına daha fazla yatırım yapılmalı: Depresyon ve anksiyete gibi sorunlar yalnızlıkla doğrudan bağlantılı olduğu için ruh sağlığı hizmetlerine erişim kolaylaştırılmalıdır (Hawkey & Cacioppo, 2010).

Üniversitelerde ve iş yerlerinde psikososyal destek birimleri oluşturulmalı: Özellikle gençler ve çalışan yetişkinler için psikolojik destek sağlayacak danışmanlık merkezleri yaygınlaştırılmalıdır (Fry, 2016).

4. Toplumsal Beklentilerin Yalnızlık Üzerindeki Etkisini Azaltmak

Bireyler üzerindeki sosyal baskılar azaltılmalı: İnsanların toplumun dayattığı beklentiler yerine kendi bireysel mutluluklarını ön planda tutmalarına yönelik farkındalık oluşturulmalıdır (Zimbardo, 2007).

Daha kapsayıcı ve bireyselliğe saygı duyan sosyal normlar geliştirilmelidir: Özellikle gençlerin üzerindeki akademik ve kariyer baskısını azaltmaya yönelik politikalar oluşturulmalıdır (Fry, 2016).

5. Kültürel ve Ailevi Destek Mekanizmalarının Güçlendirilmesi

Aile içi iletişim programları teşvik edilmeli: Aile üyeleri arasındaki bağları güçlendirmek için ebeveyn eğitimi ve aile terapisi hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır (Weiss, 1975).

Kültürel topluluklar ve sosyal ağlar desteklenmeli: Geleneksel toplulukların sosyal izolasyonu önleyici rolü göz önünde bulundurularak, kültürel organizasyonlar teşvik edilmelidir (Baumeister ve Leary, 2017).

6. Dijitalleşmenin Olumsuz Etkilerinin Azaltılması

Sosyal medya bağımlılığına karşı bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı: Bireylerin sosyal medya kullanımlarını daha bilinçli hale getirmek için eğitim programları düzenlenmelidir (Arnd-Caddigan, 2015).

Gerçek sosyal etkileşimler teşvik edilmeli: Yüz yüze sosyal etkinliklerin artırılması, bireylerin daha derin ve anlamlı ilişkiler kurmasına yardımcı olabilir (Putnam, 2000).

7. Yüzeysel İlişkiler Yerine Derin Bağların Teşvik Edilmesi

Kaliteli sosyal ilişkiler geliştirilmeli: Bireylerin yüzeysel ilişkiler yerine derin bağlar kurmalarını sağlayacak sosyal beceri eğitimleri verilmeli (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Empati ve aktif dinleme becerileri artırılmalı: Sağlıklı sosyal ilişkilerin gelişimi için iletişim becerileri eğitimi teşvik edilmelidir (Cacioppo ve diğerleri, 2006).

8. Anlam Arayışının Desteklenmesi

Bireylerin kendilerini keşfetmelerine yönelik programlar artırılmalı: Yaşamın anlamını keşfetmeye yardımcı olacak felsefi ve psikolojik danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır (Baumeister ve Leary, 2017).

Gönüllülük faaliyetleri teşvik edilmeli: Başkalarına yardım eden bireylerin yalnızlık hissini azaldığı gösterildiğinden, sosyal sorumluluk projeleri yaygınlaştırılmalıdır (Putnam, 2000).

Yalnızlık hissini azaltmak, sosyal bağları güçlendirmek ve bireylerin daha sağlıklı bir psikososyal yaşam sürmelerini sağlamak amacıyla, özellikle duygusal destek mekanizmalarının güçlendirilmesi, modern yaşamın getirdiği stresle başa çıkma yollarının öğretilmesi ve bireylerin sosyal çevreleriyle daha sağlam bağlar kurmalarına yardımcı olunması, kalabalık yalnızlık hissini en aza indirebilecek temel adımlardır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, sosyal hizmet uzmanlarının yalnızlıkla mücadelede bütüncül ve önleyici müdahale stratejileri geliştirmesi gerekmektedir. SWARA yöntemiyle belirlenen öncelikli kriterler, toplum temelli sosyal programların hangi alanlara öncelik vermesi gerektiğine ışık tutmaktadır. Özellikle duygusal destek eksikliği, dijital etkileşimlerdeki artış ve aile içi bağların zayıflaması gibi öne çıkan faktörler doğrultusunda, sosyal hizmet politikaları bireyler arası etkileşimi artırıcı ve toplumsal bağlılığı güçlendirici yapılarla desteklenmelidir. Yerel yönetimler ve sosyal hizmet kurumları, yalnızlık riski taşıyan grupları (örneğin yaşlı bireyler, üniversite öğrencileri, göçmenler) belirleyerek hedefe yönelik sosyal bütünleşme programları oluşturabilir. Böylece bu çalışma, yalnızlıkla ilişkili sorunların belirlenmesi kadar, müdahale önceliklerinin yapılandırılmasında da sosyal hizmet alanına yön verici niteliktedir.

Bu kapsamlı öneriler ışığında, bireylerin psikososyal dayanıklılığını artırmaya yönelik çok boyutlu bir yaklaşım geliştirilmesi gerekmektedir. Öneriler arasında yer alan duygusal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, sosyal ilişkilerin niteliğinin artırılması ve yaşamın anlamına dair farkındalık oluşturulması, kalabalık yalnızlıkla mücadelede temel stratejik adımlar olmalıdır.

Bununla birlikte, çalışmanın yalnızca tek bir üniversiteden sınırlı sayıda katılımcıyla gerçekleştirilmiş olması ve SWARA yönteminin öznel uzman değerlendirmelerine dayanması, araştırmanın temel sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Ayrıca, farklı yaş grupları, meslek alanları veya kültürel bağlamlar temelinde yürütülecek karşılaştırmalı araştırmalar ile farklı Çok Kriterli Karar Verme (ÇKKV) yöntemlerinin uygulanacağı çalışmalar, bu alandaki kuramsal ve uygulamalı bilgi birikiminin daha da zenginleşmesine katkı sağlayacaktır.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Çalışmanın uygulanabilmesi için Kilis 7 Aralık Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 28.01.2025 tarih ve 2025/02/14 nolu karar ile araştırmanın etik kurul izni alınmıştır. Görüşmelerin öncesinde araştırmanın amacını ve içeriğini anlatan "Aydınlatılmış Onam Formu" ile katılımcıların onayı alınmıştır.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Araştırmanın tamamı yazar tarafından yapılmıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Crowded loneliness is a paradoxical phenomenon in which individuals experience profound loneliness despite being physically surrounded by others in social or crowded environments. While modern technology and urbanization have provided unprecedented connectivity and convenience, they have also led to a deterioration in the quality of social relationships, increasing the sense of isolation. The concept of crowded loneliness is particularly relevant in contemporary societies where digital communication often replaces face-to-face interactions, causing individuals to struggle with establishing meaningful relationships.

This study aims to analyze the primary causes of crowded loneliness and rank them using the SWARA (Stepwise Weight Assessment Ratio Analysis) method. By identifying and prioritizing these

causes, the research provides valuable insights into the factors contributing to loneliness in social settings. The findings can be used to develop strategies for individuals and policymakers to mitigate the negative effects of loneliness and improve social well-being.

Loneliness is not merely a result of physical isolation; it also stems from the lack of meaningful social interactions. The feeling of being alone despite being surrounded by people is a major psychological concern that can lead to depression, anxiety, and other mental health issues. Research indicates that loneliness can weaken the immune system, increase stress levels, and contribute to cardiovascular diseases.

Several societal changes have intensified the experience of crowded loneliness. These include:

Digitalization and Social Media: While social media platforms enable global connectivity, they also create an illusion of closeness while reducing the depth of human relationships.

Modern Life Stress and Speed: The fast-paced nature of modern society leaves little time for nurturing deep and meaningful relationships.

Social Expectations and Pressures: Individuals often feel pressured to conform to societal norms, leading to emotional suppression and a lack of authentic interactions.

Superficial Relationships: In a world dominated by virtual communication, face-to-face interactions have become less frequent and more superficial.

Emotional Needs and Their Fulfillment: Emotional support from close relationships plays a crucial role in mental well-being. A lack of such support intensifies feelings of loneliness.

Family and Cultural Factors: Family dynamics and cultural norms can influence an individual's experience of loneliness.

Psychological Factors: Mental health issues such as depression, anxiety, and low self-esteem contribute significantly to the perception of loneliness.

Methodology

The SWARA method was selected to systematically analyze and rank the factors contributing to crowded loneliness. SWARA is a multi-criteria decision-making (MCDM) technique used to prioritize criteria based on expert opinions. The research involved surveys and interviews with both academics and students from a university setting. Participants were asked to rank the importance of different loneliness-related factors based on their own experiences and perceptions.

Steps of the SWARA Method

Identification of Criteria: The main causes of crowded loneliness were identified based on literature review and expert opinions.

Ranking of Factors: Participants ranked the factors in order of perceived importance.

Determination of Comparative Importance: Each factor was compared to the previous one, and importance coefficients were assigned.

Calculation of Relative Weights: Using SWARA's mathematical formula, relative importance values were calculated.

Final Ranking: The weighted scores were used to determine the final ranking of crowded loneliness factors.

Findings and Analysis

The analysis revealed that the most significant causes of crowded loneliness differed slightly between academic staff and students, but some common trends emerged:

Failure to Meet Emotional Needs (DİK): This factor ranked highest among both academics and students. The inability to form deep emotional bonds or receive adequate support from social relationships leads to a heightened sense of loneliness. Emotional deprivation can result from weak family ties, lack of close friendships, or unfulfilled romantic relationships.

Speed and Stress of Modern Life (MYHS): The fast-paced, high-stress nature of modern society leaves little room for meaningful social interactions. Individuals often prioritize work and personal responsibilities over social engagement, leading to weakened social ties.

Psychological Issues (PS): Depression, anxiety, and low self-esteem contribute significantly to feelings of loneliness. Individuals with poor mental health often withdraw from social interactions, further exacerbating their sense of isolation.

Social Expectations (TB): Societal norms and pressures compel individuals to conform, often at the expense of their emotional well-being. Many people feel the need to appear successful and socially active, even if they are struggling emotionally.

Cultural and Family Factors (KAF): The nature of family relationships and cultural norms influence how individuals experience loneliness. Societies with strong communal ties tend to mitigate loneliness better than individualistic cultures.

Digitalization and Social Media (DSM): While digital platforms offer instant connectivity, they also create superficial relationships. Overuse of social media can lead to increased social comparison and reduced satisfaction with real-life relationships.

Superficial Relationships (Yİ): The quality of social interactions is more important than their quantity.

Many people maintain numerous acquaintances but lack deep, meaningful relationships.

Search for Meaning and Existential Emptiness (AAVB): Individuals who struggle to find meaning in life are more susceptible to loneliness. Purpose-driven activities, such as volunteering or creative endeavors, can help alleviate feelings of isolation.

Comparison Between Academics and Students: Academics ranked emotional needs and psychological issues higher, suggesting that professional responsibilities and career pressures contribute significantly to their sense of loneliness. Students, on the other hand, highlighted social expectations and digitalization as major contributors, indicating that peer pressure and virtual interactions impact their social well-being.

Gender Differences : Female participants were more likely to cite emotional needs as a primary factor in loneliness. Male participants placed greater emphasis on societal expectations and career-related stress.

Discussion and Implications

The findings underscore the complexity of crowded loneliness and highlight the need for multifaceted solutions. Addressing this issue requires both individual efforts and societal interventions.

Recommendations for Combating Crowded Loneliness

Strengthening Emotional Support Systems: Promote psychological counseling and support groups to help individuals develop deeper emotional connections. Encourage stronger family and friendship bonds through community-building activities.

Balancing Work and Social Life: Employers should adopt flexible work schedules to allow employees more time for personal relationships. Universities should offer stress management programs to help students balance academic and social life.

Enhancing Psychological Well-being: Expand access to mental health services for individuals struggling with loneliness-related psychological issues. Promote mindfulness and meditation programs to help people cope with stress and anxiety.

Reducing Social Pressure and Expectations: Raise awareness about the negative effects of societal expectations and encourage authentic self-expression. Develop educational programs that emphasize self-acceptance and emotional intelligence.

Improving Digital Communication: Encourage face-to-face interactions over virtual ones by promoting offline social activities. Educate individuals about the healthy use of social media to prevent negative psychological effects.

Encouraging Meaningful Relationships: Develop programs that foster deep, meaningful relationships instead of superficial social connections. Encourage participation in community service and volunteering, which has been shown to enhance social fulfillment.

Promoting Purpose-Driven Activities: Help individuals find meaning in life through hobbies, professional goals, and community involvement. Offer workshops on personal development and self-discovery.

Conclusion

This study sheds light on the growing issue of crowded loneliness by identifying its key causes and ranking them through the SWARA method. The findings reveal that emotional needs and modern life stress are the most significant factors contributing to loneliness. The study emphasizes the need for structural changes at the societal level and personal strategies to mitigate loneliness.

Future research should explore interventions tailored to different demographic groups, such as age, occupation, and cultural background, to develop more targeted solutions. By implementing the proposed recommendations, individuals and policymakers can work towards reducing the prevalence of crowded loneliness and fostering a more connected, emotionally fulfilling society.

KAYNAKLAR

- Anlı, G. (2016). İnternet Bağımlılığı: Sosyal Ve Duygusal Yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 3(2), 389-397.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Polity. Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2017). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Interpersonal development*, 57-89.
- Baumeister, R. F. (2002). The pursuit of meaningfulness in life.
- Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging*, 21(1), 140.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454.
- Demirbaş, B. (2014). *İş yerinde yalnızlığın işten ayrılma niyetine etkisinin belirlenmesine yönelik bir uygulama* (Master's thesis, Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Dunbar, R. I. (1998). The social brain hypothesis. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews: Issues, News, and Reviews*, 6(5), 178-190.
- Durkheim, E. (2005). *Suicide: A study in sociology*. Routledge.
- Ecer, F. (2020). Çok kriterli karar verme, geçmişten günümüze kapsamlı bir yaklaşım. Seçkin Yayınevi.
- Eriş, H., & Barut, S. (2020). The effect of feeling of loneliness on burnout levels in university students. *Journal of Theoretical Educational Science*, 13(2), 369-383.
- Frankl, V. E. (1973). Psychotherapy and existentialism selected papers on Logotherapy.
- Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Penguin.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- Fried, E. I., Bockting, C., Arjadi, R., Borsboom, D., Amshoff, M., Cramer, A. O., ... & Stroebe, M. (2015). From loss to loneliness: The relationship between bereavement and depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 124(2), 256.
- Fromm, E., & Anderson, L. A. (2017). *The sane society*. Routledge.
- Fry, R. (2016). Millennials overtake Baby Boomers as America's largest generation. *Pew Research Center*, 25(4), 1-36.
- Goffman, E. (2023). The presentation of self in everyday life. In *Social theory re-wired* (pp. 450-459). Routledge.
- Goodwin, R., & Hernandez Plaza, S. (2000). Perceived and received social support in two cultures: Collectivism and support among British and Spanish students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 282-291.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of personality and social psychology*, 50(2), 392.
- Helliwell, J. F., Huang, H., & Wang, S. (2017). The social foundations of world happiness. *World happiness report*, 8, 8-46.

- Hochschild, A. R. (2019). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California press.
- Hofstede, G. (2001). Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations. *International Educational and Professional*.
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346-354.
- Karairmak, Ö., & Güloğlu, B. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 43(2).
- Karakuş, M. (2019). Sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Keršulienė, V., Zavadskas, E. K., & Turskis, Z. (2010). Selection of rational dispute resolution method by applying new step-wise weight assessment ratio analysis (SWARA). *Journal of business economics and management*, 11(2), 243-258.
- Öztürk, E. (2021). *Yetişkin bireylerde yalnızlık ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, 3, 31-56.
- Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: The collapse and revival of American community. *Simon Schuster*.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 250-264.
- Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity*. Columbia University Press.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Schor, J. (2008). *The overworked American: The unexpected decline of leisure*. Basic books.
- Sennett, R. (1998). *The corrosion of character: The personal consequences of work in the new capitalism*. WW Norton & Company.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The journal of positive psychology*, 4(1), 43-52.
- Triandis, H. C. (1995). Individualism and Collectivism Westview Press Boulder.

- Arnd-Caddigan, M. (2015). Sherry Turkle: Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other: Basic Books, New York, 2011, 348 pp, ISBN 978-0465031467 (pbk).
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.
- Uludağ, A. H. D., & Doğan, H. (2021). Üretim Yönetiminde Çok Kriterli Karar Verme Yöntemleri. *Literatür, Teori ve Uygulama, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara*.
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press.
- Zimbardo, P. (2007). The lucifer effect-Understanding how good people turn evil.
- Zolfani, S. H., & Saparauskas, J. (2013). New application of SWARA method in prioritizing sustainability assessment indicators of energy system. *Engineering economics*, 24(5), 408-414.
- Zolfani, S., & Banihashemi, S. (2014). *Personel selection based on a novel model of game theory and MCDM approaches*. In Proceedings of 8th International Scientific Conference Business and Management (191- 198. ss.). Vilnius, Litvanya.