

## Yalnızlık Korkusu Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Muhammed Emir Akyol<sup>\*1</sup> ve Melek Demir<sup>2</sup>

### Öz

Bu çalışmanın amacı, Yalnızlık Korkusu Ölçeğinin (YKÖ) Türkçeye uyarlanması ve psikometrik yapısının ele alınmasıdır. Çalışmanın örneklem grubunu Türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören 424 öğrenci (306 kadın, 118 erkek) oluşturmaktadır. Gerekli izinlerin alınmasının ardından Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı ve dil bilim uzmanları tarafından ölçeğin orijinal versiyonundan Türkçeye çeviri işlemleri yürütülmüştür. Ardından Türkçe ve İngilizce dillerine hâkim bir gruba yapılan uygulama sonucunda korelasyon ile bağımlı örneklem t testi analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu işlemleri Doğrulamalı Faktör Analizi takip etmiştir. Elde edilen sonuçlar, orijinal faktör yapısıyla benzeşecek şekilde tek faktör ve 5 maddeden oluşan modelin iyi uyuma işaret eden değerlere sahip olduğunu göstermektedir. Eşdeğer ölçek geçerliği sonuçlarına göre ise YKÖ ile UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. YKÖ'nün Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .87, olarak tespit edilirken McDonald's Omega ( $\omega$ ) iç tutarlık .88 olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde-toplam korelasyonları ise .62 ile .90 arasında değerler almaktadır. Sonuç olarak YKÖ geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçüm yapmaktadır.

### Anahtar Sözcükler

Yalnızlık  
Yalnızlık korkusu  
Beliren yetişkinlik  
Ölçek uyarlama

### Makale Hakkında

**Gönderim Tarihi**  
24 Mayıs 2024  
**Kabul Tarihi**  
21 Mart 2025  
**Makale Türü**  
Araştırma Makalesi

## Adaptation of the Fear of Loneliness Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study

### Abstract

This study aims to adapt the Fear of Loneliness Scale (FoLS) into Turkish and examine its psychometric properties within the Turkish. The sample of the study consists of 424 students (306 female, 118 male) enrolled in various universities in Turkey. The scale was translated into Turkish by experts in the fields of psychological counseling and guidance and linguistics. Subsequently, correlation and dependent sample t-test analyses were conducted with a group proficient in both Turkish and English languages. These processes were followed by Confirmatory Factor Analysis. The results indicate that a single-factor model consisting of 5 items, resembling the original factor structure, demonstrated good fit indices. According to the equivalent scale validity results, significant relationships were found between the FoLS and total scores of the UCLA Loneliness Scale and Rosenberg Self-Esteem Scale. The Cronbach's alpha reliability coefficient of the FoLS was found to be .87, while McDonald's Omega ( $\omega$ ) internal consistency was determined as .88. Item-total correlations of the scale ranged from .62 to .90. Accordingly, the FoLS is a valid and reliable .

### Keywords


Loneliness  
Fear of loneliness  
Emerging adulthood  
Scale adaptation

### Article Info

**Received**  
May 24, 2024  
**Accepted**  
March 21, 2024  
**Article Type**  
Research Paper

*Atf:* Akyol, M. E. ve Demir, M. (2025). Yalnızlık Korkusu Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 26(1), 113-128. doi: <https://doi.org/10.12984/egced.1489486>

\* Sorumlu Yazar / Corresponding Author

<sup>1</sup>  Bitlis Eren Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Çocuk Bakımı ve Gençlik Hizmetleri Bölümü, Bitlis, Türkiye, [meakyol@beu.edu.tr](mailto:meakyol@beu.edu.tr)

<sup>2</sup>  Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Samsun, Türkiye, [mkalkan@omu.edu.tr](mailto:mkalkan@omu.edu.tr)

## Extended Abstract

### Introduction

Loneliness is defined as a subjective and unpleasant feeling arising from the absence, scarcity, or poor quality of social relationships (Peplau & Perlman, 1982). Periodically, every individual may feel lonely or desire solitude (HM Government, 2018). However, it is noted that if loneliness becomes persistent, it can pose problems, lead to anxiety, depression, addiction (Heinrich & Gullone, 2006). Loneliness, which can cause anxiety, depression, stress, sleep problems, eating disorders, dementia, weakened immune system, and even death, can result in various health issues (Hawkley & Capitano, 2015). Research in the literature acknowledges loneliness as a general phenomenon. However, loneliness consists of dimensions, and one of these dimensions is the fear of loneliness. The concept of fear of loneliness is defined as the concern felt about the loss or decrease in number and quality of social interactions (Ventura-León et al., 2020). It is crucial to identify the fear of loneliness to cope with the negative consequences of loneliness and fear. When examining the measurement tools in the literature, it was found that there is no Fear of Loneliness Scale (FoLS) suitable for Turkish language. In this context, the main aim of this research is to adapt a FoLS.

### Method

In the scope of the research, data were collected from 424 university students (306 female, 118 male) enrolled in various departments across different universities in Turkey. The data was collected online through Google Forms. The scale included a personal information form, FoLS, UCLA Loneliness Scale and Rosenberg Self Esteem Scale for criterion validity assessment. Analysis during the adaptation process was conducted using SPSS 27 and AMOS 22. A single-factor model test was conducted because the FoLS consists of a single-factor structure. During this test, the steps of Maximum Likelihood estimation method were followed. Initially, permission was obtained from the scale developer via email. Subsequently, the English form was translated into Turkish by three field experts. The adequacy of the translations was evaluated by experts in the fields. After confirming the suitability of the back-translations with the original form with domain experts, both the original and Turkish-translated versions were administered to a group of 25 bilingual individuals. Finally, the form translated back into English was sent to the researcher who developed the scale to confirm its equivalence with the original version in terms of meaning.

### Findings

According to the correlation analysis conducted for language validity, a significant relationship was found at the .90. In addition to this paired-sample t test result was not significant. So there is equivalence between the Turkish and English forms. The results of the confirmatory factor analysis conducted to test the structural validity indicated a CMIN/DF ratio of 2.54, GFI of .99, CFI of .99, NFI of .99, and RMSEA value of .06. Therefore, the fit indices are within the ideal ranges. Examining the item factor loadings, it can be observed that items range from .62 to .90, which is also considered. Criterion validity analyses, the relationship values between FoLS and Rosenberg Self Esteem Scale and UCLA Loneliness Scale were calculated. Accordingly, a significant relationship was found between Fear of Loneliness and Self Esteem at -.363 and between Fear of Loneliness and Loneliness .151. The Cronbach's alpha reliability coefficients for .87 for the whole scale. The McDonald's Omega ( $\omega$ ) internal consistency coefficients were .88 for the whole scale. Additionally, composite reliability (CR) and average variance extracted (AVE) values were examined to further strengthen the reliability evidence. According to the evaluations, the CR value is .86 for the whole scale. The AVE values are .56 for the whole scale (CR > AVE). These values indicate that a valid and reliable measuring instrument has been developed.

### Discussion and Conclusion

This research was conducted with the aim of adapting the FoLS developed by Ventura-León et al. (2020) into Turkish. Although scales related to the assessment of loneliness are available in the literature, no measurement tool specifically targeting fear of loneliness in Turkish has been identified. Addressing this need, adaptation studies of the FoLS have been conducted. Based on the values obtained during the adaptation process, it was found that criterion validity of the FoLS was achieved. Within this scope, validity and reliability analysis results indicate that the FoLS has been confirmed among Turkish university students aged between 18 and 39. FoLS, which has been adapted into Turkish, can be functionally utilized in numerous studies conducted on person's in the emerging adulthood stage, as defined by Arnett (1999). In a research addressing the loneliness experiences of different age groups, it was found that young adults experience the negative emotions brought about by loneliness most sharply, profoundly, and painfully (Rokach, 2000). Young adults in this age range tend to be more involved with others in their environment than with their families; the need for connection reaches its peak in this group (Akpinar & Dündar, 2015). At this point, by determining the level of fear related to inability to connect and fear of being alone using this measurement tool, appropriate interventions can be developed to address young adults' loneliness concerns. Furthermore, it is noted that the emerging adulthood stage, which encompasses stress, storming brings

along some risky behaviors such as behavioral problems, substance use, and anger (Arnett, 1999). When loneliness accompanies this age group, it is indicated that problematic behaviors such as problematic internet use (Amichai-Hamburger & Ben-Artzi, 2003), depression, anxiety (Heinrich & Gullone, 2006), binge-watching (Vural Batik & Demir, 2022), eating disorders, and burnout (Hawkey & Capitano, 2015) emerge. In this regard, through the use of the loneliness fear scale, appropriate interventions and plans can be developed to address individuals' problematic behaviors stemming from the fear of not being able to connect. This research's sample group consists of university students. The period of emerging adulthood poses a risk in terms of loneliness. However, it is also important to consider the stage of late adulthood, particularly periods such as retirement, the death of loved ones, and children leaving home, which may also entail significant loneliness fears. Although there are numerous studies in the literature addressing loneliness in the stage of late adulthood, there has been no study specifically focusing on this stage in the context of fear of loneliness. After all, with the validity and reliability ensured by this scale, it is suggested that intervention programs be developed for groups identified as having high levels of loneliness fear, and their effectiveness be tested.

## Giriş

Yaşamın değişen koşulları insanlar üzerinde olumsuz etkiye sahip birçok sorunu açığa çıkartmıştır. Modern yaşamın krizi olarak adlandırılan yalnızlık (Barclay ve diğer., 2023) yediden yetmişe tüm bireylerin karşılaşabileceği sorunlardan biridir. Yalnızlık; sosyal ilişkilerin yokluğu, sayıca azlığı ya da kalitesizliğinden kaynaklanan öznel, nahoş bir duygu olarak ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık sadece sosyal bağlantıların yokluğu ile açığa çıkmaz; sahip olunan ve sahip olunmak istenen ilişkiler arasında hem sayı hem de nitelik bakımından uyumsuzluğun bulunması da bu hissiyatı doğurabilir (HM Government, 2018).

Evrin perspektifinden bakıldığında insanlar hayatta kalmak adına sosyal ilişki geliştirme motivasyonu ile hareket ederler ve bu motivasyonları açlık, susuzluk gibi hayati ihtiyaçların sosyal açıdan eş değeridir (Cacioppo ve Hawkey, 2009). Psikodinamik ekol ise bireyin yakınlık kurma ihtiyacı ile doğduğunu, bu ihtiyacın ergenlikte zirveye çıktığını ve yalnızlığın sosyal beceri eksikliği kaynaklı olduğunu savunmaktadır (Perlman ve Peplau, 1982). İnsancıl kuramın öncüsü Rogers (1961), yalnızlığı bireyin çevre baskısı sebebiyle kendisi gibi davranamayıp özünü temasının kopması olarak ifade etmektedir. Buna göre yalnızlığın kökeni bir anlamda geçmişten çok şimdi ve buradaki yaşantılardır (Akt: Perlman ve Peplau, 1982). Bununla birlikte sosyal açıdan bağlantıda olma mekanizmasıyla dünyaya gelirse de dönem dönem her birey yalnız hissedebilir, yalnız kalmak isteyebilir (HM, 2018). Ancak yalnızlığın süregelen bir hal almasıyla kaygı, depresyon ve stres gibi majör problemlerle karşılaşılabilir ifade edilmektedir (Köksal ve Topkaya, 2021).

Literatürde yer alan araştırmalarda yalnızlık ile izolasyon kavramları sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. İki kavram bazı açılardan birbirine benzer olsa da aralarında farklılıklar bulunmaktadır. Yalnızlık ağırlıklı olarak öznel bir duygu ve bireyin algılarının ön plana çıktığı bir kavramken, izolasyon objektiftir ve sosyal ilişkilerin, etkileşimlerin az sayıda oluşuna işaret eder (Peplau ve Perlman, 1982). Farklı bir ifadeyle; sayıca fazla sosyal ilişkisi bulunan bir kişi kendini yalnız hissedebilir, sosyal açıdan izole olan bir kimse ise yalnız hissetmeyebilir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), öznel bir duyguya karşılık gelen yalnızlığın sağlık açısından tahribatlara sebep olabileceğini belirtmektedir. Öyle ki DSÖ tarafından açıklanan 2024-2026 hedefleri arasında yalnızlık küresel halk sağlığı tehditleri arasında tanımlanmakta ve mücadele edilmesi gereken sorun grubunda yer almaktadır. Yalnızlık sessiz bir tehdit; dünyayı bekleyen büyük bir tehlike olarak ifade edilmektedir (DSÖ, 2023a). DSÖ tarafından sessiz tehdit, büyük tehlike, küresel halk sağlığı sorunu gibi çarpıcı sıfatlarla nitelenen yalnızlığın ciddi sağlık sorunlarını tetiklediği görülmektedir. Kaygı, depresyon, stres, tükenmişlik, uyku problemleri, yeme bozuklukları, bilişsel kapasitede düşüş, demans, bağışıklıkta zayıflama gibi birçok soruna yol açabilen yalnızlık, ölüme dahi sebep olabilmektedir (Hawkey ve Capitano, 2015). Bu bağlamda gerçekleştirilen bir çalışmaya göre günde on beş adet sigara içmenin ölüme etkisiyle, yalnızlığın ölüme etkisinin eş değer nitelikte olduğu vurgulanmaktadır (DSÖ, 2023b).

Bahsi geçen araştırmalarda vurgulanan problemlerden anlaşılacağı üzere yalnızlık büyük bir sağlık tehdididir. Yalnızlıkla etkin şekilde başa çıkılabilmesi için İngiltere ve Japonya’da kurulan yalnızlık bakanlıkları bu tehdidin etki gücünü anlamak adına iyi örneklerdir. Bakanlık kurduracak düzeyde olumsuz etkiler barındıran bu kavram küresel çapta bir sorun alanıdır. Dönemin İngiltere Yalnızlık Bakanı Tracey Crouch, TIME Dergisine verilen bir röportajda yalnızlığın sadece bir yaşlılık sorunu olmadığını, ileri yaştaki yetişkinlerin muzdarip olduğu bir problem alanı olarak tanımlanmasının hatalı olduğunu; tüm yaş gruplarının yalnızlık konusunda tehdit altında bulunduğunu belirtmektedir (John, 2018). Yalnızlıkla ilgili gerçekleştirilmiş saha araştırmaları da bunu destekler niteliktedir. Bir çalışmada yalnız hissetme sıklığının en yüksek olduğu grubun 19-29 yaş arasındaki bireylerden oluştuğu; her dört gençten birinin kendini yalnız hissettiği bulgusu elde edilmiştir (Statista, 2023). İngiltere’de yürütülen bir diğer çalışmada yalnızlık sorunu çeken grupların sıklığa göre sırasıyla 16-24, 25-31 ve 55-64 yaş aralığındaki bireyler olduğu; gençlerin yalnızlık noktasında ileri yaştaki yetişkinlere göre daha riskli durumda oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Office for National Statistics, 2018). Eldeki sayısal veriler yalnızlık sorunun yaşlılık döneminde ele alındığı kadar genç yetişkinlik döneminde de irdelenmesi gerektiği sonucunu doğurmaktadır.

Ergenlikle başlayıp genç yetişkinliğe uzanan süreçte birey kendisini tanıyıp yeni bir kimlik inşa etme sürecindedir ve bu yaşam döneminde yalnızlık hisleri baskındır (Qualter ve diğer., 2020). Bu sürece 2020’de başlayıp tüm dünyada derin tahribatlar oluşturan COVID-19 salgının ciddi etkileri olduğu belirtilmektedir (Einav ve Margalit, 2023). Salgın sonrasında yürütülen araştırmalar, COVID-19’un yalnızlığı açığa çıkartmasa da yalnızlık artışında pay sahibi olduğunu; uzaktan eğitim, seyahat yasakları, evde kalma, uzaktan çalışma gibi izolasyonu sağlamaya dayalı adımların var olan yalnızlığı pekiştirdiği bulgularını ortaya koymaktadır (Ernst ve diğer., 2022; Pai ve Vella, 2021). Buna göre yalnızlık, küresel çapta gençler açısından ciddi bir tehdittir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından paylaşılan istatistiklere göre 2014 yılında %13.9 olan tek kişilik hane oranı 2022’de %19.4’e yükselerek 5 milyon kişiyi aşmıştır (TÜİK, 2023). Küresel çapta yürütülen ve Türkiye’nin de katılımcı ülkeler arasında yer aldığı farklı bir çalışmada “ne kadar yalnız hissediyorsun” sorusuna “oldukça fazla” yanıtı verenlerin ortalaması dünya genelinde %24 iken, Türkiye’de %16’dır. Türkiye bu oranlarla yalnızlık sıralamasında 144 ülke arasında 96. Sıradadır (Meta ve Gallup, 2023). Yürütülen bir diğer saha araştırmasında ise 16-74 yaş grubundan 23004

kişiyi ulaşılmış; Türkiye katılımcı 50 ülke arasında yalnızlık bakımından 2. sırada yer almıştır (Statista, 2024). İlgili veriler yalnızlık konusunun Türkiye’de de büyük bir risk teşkil ettiğine kanıt oluşturmaktadır.

Bahsi geçen araştırma bulguları ve literatür bilgileri ele alındığında yalnızlık kavramını ele alan çok sayıda çalışmanın varlığı dikkat çekmektedir. Bu araştırmalarda yalnızlık genel bir olgu olarak değerlendirilmekle birlikte, yalnızlık korkusu kavramı bilimsel çalışmalarda henüz yeni ele alınmaya başlamıştır. Buna göre yalnızlık korkusu, sosyal etkileşimlerin sayısı ve nitelik açısından kaybı ya da azalmasına dair hissedilen endişe olarak tanımlanmaktadır (Ventura-León ve diğer., 2020). Farklı bir deyişle terk edilme, bağ kuramama, arkadaşlık bulamama ve yalnız kalmaya dair sarsıcı ve endişe verici düşüncelere sahip olmak yalnızlık korkusuna karşılık gelmektedir. Özellikle COVID-19 salgınıyla birlikte insanların sevdiklerini kaybetmeleri, yalnızlığı arttıran izolasyon tedbirlerinin alınması ve uzaktan eğitim, uzaktan çalışma gibi bazı uygulamaların kısmen kalıcılaşması, internet imkânlarının gelişimiyle ilişkilerin sığ ve yüzeysel kimliğe bürünmesi bu korkunun artışında önemli faktörler olarak dikkat çekmektedir. Bu noktada yalnızlığın etraflıca ele alınıp doğru müdahalelerin yapılmasında yalnızlık korkusunun da önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim internetin problemleri kullanımı (Wongpakaran ve diğer., 2021) tıknırcasına izleme (Vural Batık ve Demir, 2022) gibi sorunlu davranışların dinamikleri arasında yalnızlıktan kaçınma, yalnızlık korkusunu yaşamama öncülleri yer almaktadır. Bu durum yalnızlık korkusunun özellikle genç yetişkinlerin hatalı davranış örüntüleri sergilemesinde bir etken olduğunu göstermektedir.

Bu bağlamda gerek araştırma bulguları gerekse literatür temelli açıklamalarda ifade edilen problemleri örüntülerle etkin şekilde başa çıkabilmek adına yalnızlık korkusunun tespiti önem arz etmektedir. Literatürde yalnızlığa ilişkin ölçme araçları ele alındığında Türkçe diline has bir yalnızlık korkusu ölçeğinin bulunmadığı görülmektedir. Mevcut ölçekler genel kapsamda bireylerin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesine odaklanmaktadır. UCLA Yalnızlık Ölçeği (Demir, 1989), De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği (Çavdar ve diğer., 2015), RULS-6 Yalnızlık Ölçeği (İnanç ve Ekşi, 2022) bu amaçla aktif biçimde kullanılan ölçme araçlarından bazılarıdır. Yalnızlıkla ilgili çok sayıda ölçek bulunmasına karşın bu ölçekler yalnızlık korkusunun ne düzeyde olduğuna dair bir bilgi sunmamaktadır. Buna göre bireylerin yalnızlıktan, tek başına kalmaktan, sosyal bağlantı bulamamaktan ne düzeyde korku duyduklarını belirleyebilecek bir ölçme aracı gereksinimi dikkat çekmektedir. Bu noktada Ventura-León ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen YKÖ’nün bu ihtiyaca karşılık gelebileceği düşünülmüştür. Bu ölçek genel bir durum olarak yalnızlığı değil; yalnızlıktan korkma düzeyini belirleyen bir araçtır. Bu aracın Türkçeye kazandırılmasıyla bireylerin yalnızlık korkusu düzeylerinin belirlenmesi sağlanarak psikolojik danışma ve rehberlik alanında, çeşitli müdahalelerde ya da psiko eğitim programlarında ve yalnızlık korkusunun ilgili değişkenlerle ilişkisinin belirlendiği olası araştırmalarda kullanılabilirliği düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın temel amacı, bireylerin yalnızlık korkusu düzeylerinin belirlenmesini sağlayacak YKÖ’nün Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yürütülmesidir.

## Yöntem

### Araştırmanın Deseni

Genç yetişkinlerin yalnızlık korkusu düzeylerinin tespitini sağlayacak ölçme aracını Türkçeye kazandırmanın hedeflendiği bu araştırma nicel araştırma yöntemleri kapsamındadır (Büyüköztürk ve diğer., 2018). Buna göre YKÖ, Türkçeye uyarlanmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir.

### Evren ve Örneklem

Araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılı bahar döneminde üniversite öğrenimlerini sürdüren öğrencilerle yürütülmüştür. Araştırmanın evreni Türkiye’de üniversite öğrenimlerini sürdüren gençlerden oluşurken örneklem grubu belirlenirken uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Uygun örneklemede ulaşılması kolay, istekli ve gönüllü bireylere zaman ve ekonomik şartlar bakımından düşük maliyetlerle ulaşılması söz konusudur (Gravetter ve Forzano, 2012). Bunun yanında bu örnekleme türünde güvenilirlik düşük düzeyde kalmaktadır ve bu en temel sınırlılıktır (Baydar ve diğer., 2007) Bu doğrultuda 27 farklı üniversiteden veriler toplanmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 424 katılımcıdan (306 kadın, 118 erkek) oluşmaktadır. Veriler Google Forms vasıtasıyla çevrim içi ortamda toplanmıştır. Katılımcılar 18-39 yaş grubundan olup grubun yaş ortalaması 22.31’dir. Grup eğitim düzeyi açısından incelendiğinde katılımcıların 309’unun ön lisans (%72.9), 93’ünün lisans (%21.9) ve 22’sinin lisansüstü (%5.2) öğrencisi olduğu saptanmıştır. Veriler 7 farklı birimden (eğitim fakültesi, fen edebiyat fakültesi, ilahiyat fakültesi, lisansüstü eğitim enstitüsü, mühendislik fakültesi, sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu ve sağlık bilimleri fakültesi) edinilmiştir. Örneklem grubuna dair detaylar Tablo 1’de sunulmuştur.



Tablo 1

*Katılımcıların Demografik Bilgileri*

Demografik Bilgiler		F	%
Cinsiyet	Kadın	306	72.2
	Erkek	118	27.8
Öğrenim Seviyesi	Ön Lisans	309	72.9
	Lisans	93	21.9
	Lisansüstü	22	5.2
Akademik Birim	Sağlık Hizmetleri MYO	280	66
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	47	11.1
	İlahiyat Fakültesi	30	7.1
	Lisansüstü Eğitim Enstitüsü	22	5.1
	Eğitim Fakültesi	17	4.1
	Mühendislik Fakültesi	15	3.5
	Fen Edebiyat Fakültesi	13	3.1

**Veri Toplama Araçları**

YKÖ'nün Türkçeye uyarlama sürecinde araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunun yanında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve YKÖ kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda yaş, cinsiyet, öğretim kademesi, öğrenimin sürdürüldüğü üniversite, bölüm ve birim soruları yer almaktadır.

**Yalnızlık Korkusu Ölçeği.** Ventura-León ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen YKÖ; 5 madde, tek alt boyut ve 5'li likert derecelendirmeden meydana gelmektedir. Ölçme aracı asla (0), nadiren (1), ara sıra (2), neredeyse her zaman (3) ve her zaman (4) seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçekten en az 0 en çok 20 puan alınabilmektedir. Maddelere verilen yanıtlar sonucunda elde edilen yüksek puanlar yüksek seviyede yalnızlık korkusunun varlığına işaret etmektedir. Araştırmacılar ölçeği geliştirme sürecinde 18-40 yaş grubundan 1385 genç ve yetişkinle çalışmıştır. Gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonuçları açıklanan varyansın %66.68 olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte KMO testinin .83 (>.60) ve Barlett testinin anlamlı olduğu saptanmıştır ( $\chi^2(10) = 743.9, p < 0.001$ ). Yürütülen AFA'nın yanında doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları ise uyum iyiliği değerlerinin ideal düzeyde olduğunu açığa çıkartmıştır ( $\chi^2 = 12.93, df = 5, \chi^2/df = 2.59, RMSEA = 0.04, CFI = 1.00, TLI = 1.00$ ). Bununla birlikte ölçeğin güvenirlilik katsayısı için omega değeri tercih edilmiş; AFA sonucunda .88, DFA sonucunda .91 seviyesinde güvenirlilik değerlerinin varlığı saptanmıştır. Ölçekteki 5 maddenin faktör yükleri .64 ile .92 arasında değer almaktadır.

**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.** Rosenberg tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği Çuhadaroğlu'nun (1985) çalışmaları sonucunda Türkçeye kazandırılmıştır. 10 madde, tek alt boyut ve Guttman değerlendirme tipine sahiptir. Bu çalışma için seçilen diğer ölçeklerin Likert derecelendirmeye puanlanması sebebiyle Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğinin Korkmaz (2022) tarafından geçerlik güvenirlilik çalışmaları yürütülen Likert derecelendirilmiş versiyonu tercih edilmiştir. 18-75 yaş grubundan 806 katılımcıya 5'i olumlu, 5'i olumsuz maddelere yöneltilmiştir. Ölçekteki olumlu maddeler hiç uygun değil (0), uygun değil (1), uygun (2) ve tamamen uygun (3) şeklinde puanlanırken olumsuz maddelerdeki puanlama sistemi hiç uygun değil (3), uygun değil (2), uygun (1) ve tamamen uygun (0) şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde benlik saygısına karşılık gelmektedir. Ölçeğin cronbach alpha katsayısı .84 seviyesindedir. Test tekrar test analizi ise .71 düzeyinde korelasyonun varlığını açığa çıkartmıştır. Bununla birlikte yürütülen DFA'ya göre tek faktörlü model iyi uyum değerlerine sahiptir (RMSEA = 0.044; CFI=0.99; SRMR=0.027; Satorra-Bnetler  $\chi^2 /df = 2.56$ ).

**UCLA Yalnızlık Ölçeği.** Ölçme aracı 20 madde, tek alt boyut ve 4'li likert derecelendirmeden oluşmaktadır (Demir, 1989). Ölçekte 10'u düz, 10'u ters yönde puanlanan 20 madde yer almaktadır. Ölçekteki düz kodlanan maddeler sık sık yaşarım (1), bazen yaşarım (2), nadiren yaşarım (3) ve hiç yaşamam (4) şeklinde puanlanırken ters kodlanan maddeler için sık sık yaşarım (4), bazen yaşarım (3), nadiren yaşarım (2) ve hiç yaşamam (1) şeklinde puanlama sistemi mevcuttur. Ölçekten alınan yüksek puanlar yalnızlık düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Uyarlama çalışmasının güvenirliliği cronbach alpha katsayısı ile incelenmiş; ilgili değer .96 olarak tespit edilmiştir. Orijinal versiyondaki güvenirlilik değeri .94'tür (Russel ve diğer., 1980). Bununla birlikte 5 hafta arayla yapılan test - tekrar test sonuçları iki ölçüm arasında .94 düzeyinde korelasyonun varlığını açığa çıkartmıştır (Demir, 1989). Geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları Demir (1989) tarafından yürütülen UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin faktör yapısı ilerleyen yıllarda Durak ve Senol-Durak (2010) tarafından incelenmiştir. Buna göre üniversite öğrencisi

örneklemeyle yürütülen DFA'da tek, iki ve üç faktörlü modeller test edilmiş; en ideal uyum iyiliği değerlerini üç faktörlü modelin açığa çıkarttığı saptanmıştır (RMSEA 0.06; IFI= 0.92; TLI= 0.90; CFI= 0.92). Buna göre UCLA Yalnızlık Ölçeği Türkçe formu yalnızlığın ölçümünde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır.

### İşlem Yolu

YKÖ maddelerinin çevirisinde Brislin (1970) tarafından ortaya konan geri çeviri metodunun işlem adımları takip edilmiştir. Bu noktada öncelikle ölçeği geliştiren Jose Ventura-León'dan izin alınmıştır. Devamında ölçek maddeleri İngilizce ve Türkçeye hâkim üç alan uzmanı tarafından çevrilmiştir. Gerçekleştirilen üç çeviri, psikolojik danışma ve rehberlik alanında profesör derecesine bir öğretim üyesi tarafından karşılaştırmalı bir şekilde incelenmiş ve son şekli verilmiştir. Elde edilen Türkçe form iyi düzeyde İngilizce ve yabancı dille eğitim veren bir kurumda öğretmenlik yapan bir dilbilimci tarafından İngilizceye geri çevrilmiştir. Geri çevrilmiş form ölçeği geliştiren Jose Ventura-León'a gönderilmiş; orijinal ve çeviri formlar arasında anlam açısından bir farklılık olup olmadığı sorulmuştur. Buna göre iki formun anlam bakımından eş değer olduğu ölçeği geliştiren araştırmacı tarafından teyit edilmiştir. Bu haliyle ölçeğin dil geçerliğinin sağlandığı söylenebilir. Dil geçerliğinin daha da güçlendirilmesi adına ikinci bir çalışma yürütülmüştür. Üniversite öğrencilerinden oluşan 25 kişilik gruba YKÖ'nün orijinal maddeleri ulaştırılmıştır. Bu öğrencilerin bir kısmı İngilizce hazırlık eğitimi almış, bir kısmı merkezi yabancı dil sınavından baraj puanının üzerinde bir seviye edinmiştir. Bir haftalık sürenin ardından çeviri form katılımcılara gönderilmiştir. İki formun eş değer nitelikte olduğunu ortaya koymak adına formlar arasındaki korelasyon düzeyine bakılmış; bağımlı örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Türkçe ve İngilizce form arasında .90 düzeyinde bir korelasyonun bulunduğunu ortaya koymuş; bağımsız örneklem t testi sonucu ise anlamlı çıkmamıştır ( $p > .05$ ). Buna göre formlar arasında farklılığın olmadığı; ölçeğin çeviri çalışmalarının uygun şekilde yürütüldüğü açığa çıkarılmıştır. Bu adımları takiben kullanılacak ölçme araçları dijital ortama aktarılmıştır. Google Forms üzerinden öğrencilerin erişimine sunulan formlar birinci araştırmacının çalıştığı kurum ağırlıklı olmak katılımcılara sunulmuştur. Birinci araştırmacı verilerin büyük çoğunluğunu sınıflara girerek toplarken bir kısmı da çevrim içi mesaj uygulamaları vasıtasıyla edinilmiştir. Verilerin toplanması iki hafta sürmüştür. Katılımcıların rastgele yanıt vermelerini engellemek adına gönüllülük esası gözetilmiş; zoraki yanıt toplanmamıştır. Bununla birlikte maddeleri peş peşe aynı puanlamanın yapılmasının araştırmadan çıkartılma sebebi olduğu eklenecek verilerin sağlıklı şekilde toplanması hedeflenmiştir.

### Veri Analizi

Ölçek uyarlama sürecinde yürütülecek DFA, korelasyon ve güvenilirlik analizleri öncesinde veri setinin faktör analizine uygunluğu ele alınmıştır. Bu doğrultuda veri setinin uç değerlerden arındırılma işlemi yürütülmüştür. Analiz sonuçlarına göre 31 katılımcının uç değerlere sahip olduğu saptanarak ilgili katılımcıların verileri veri setinden ayrıştırılmıştır. Devamında Mahalanobis uzaklığı değerleri ele alınmıştır. Uzaklık için ki kare değeri  $p < .001$ 'in altındaki değerler elenmiş (Tabachnick ve Fidell, 2015); altı katılımcının verisi veri setinden çıkartılmıştır. Bu işlemlerin sonrasında 424 veriyle sürece devam edilmiştir. Bir ölçeğin farklı bir kültüre kazandırılması sürecinde faktör analizi yapılabilmesi için ideal örneklem büyüklüğünün kaç olması gerektiğine dair farklı ölçütler mevcuttur. Madde sayısının en az 10 katı kadar katılımcının araştırmada yer alması gerektiği bu ölçütlerden birisidir (Nunnally, 1978). Buna göre bu araştırmada 35 madde katılımcılara yöneltildiğinden ilgili şartın sağlandığı söylenebilir. Bunun yanında doğrudan katılımcı sayısına ilişkin aralık üzerinden bir ölçüt de mevcuttur. Comrey ve Lee (1992) kişi sayısı üzerinden ifade ettiği kriterde 100'ün zayıf, 200'ün orta, 300'ün iyi, 500'ün çok iyi, 1000'in ise mükemmel olduğunu vurgulamıştır. Uyarılma çalışması bu kriter bakımından ele alındığında iyi ve çok iyi arasında bir noktada konumlanmaktadır. Uç değerlerin atılması ve örneklem büyüklüğünün güvence altına alınmasının ardından tek ve çok düzeyli normallik analizleri yürütülmüştür. Tek düzeyli normallik varsayımları için Can (2019) tarafından belirtilen mod, medyan ve aritmetik ortalama değerlerinin birbirine yakınlığı ile normal Q-Q grafiğinin yatay düzlemle 450 açı oluşturması koşulları baz alınmıştır. Bunun yanında Hair ve diğerleri (2013) tarafından vurgulanan çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında değere sahip olması gerektiği varsayımına bakılmıştır. Buna göre araştırma kapsamında ele alınan 3 ölçeğin de aritmetik ortalama, mod, medyan değerleri birbirine yakın olmakla birlikte veriler normal Q-Q grafiğiyle yatay düzlemde 450 açı oluşturmaktadır. Bu haliyle Can'ın (2019) varsayımlarının sağlandığı söylenebilir. Bununla birlikte çarpıklık ve basıklık düzeyleri de Hair ve diğerleri (2013) tarafından ifade edilen aralıktadır (yalnızlık korkusu için çarpıklık değeri: -.670 basıklık değeri: -.199; benlik saygısı için çarpıklık değeri: -.415 basıklık değeri: -.481; yalnızlık için çarpıklık değeri: .670 basıklık değeri: -.199). Tek düzeyli normallik varsayımlarının sağlanmasının akabinde çok düzeyli normallik varsayımlarına da bakılmıştır. Veri setinin saçılma grafiğinin elips şeklinde olmasının çok düzeyli normallığe karşılık geldiği varsayımından hareketle (Tabachnick ve Fidell, 2015) grafik ele alınmış ve çok düzeyli normallığın sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Normal dağılım varsayımlarının doğrulanmasının ardından eş değer ölçek geçerliğinin tespiti için Yalnızlık Korkusu, Rosenberg Benlik Saygısı ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı yöntemiyle analiz edilmiştir. Tek faktörlü ve 5 maddeli modelin Türkçeye uygunluğunun testi DFA ile yürütülmüştür. DFA için AMOS 22 yazılımı tercih edilmiştir. DFA, gözlenen değişkenden hareketle

gizil değişkenlerin açığa çıkarıldığı; geçerlik ve güvenirligi sağlanan bir yapının doğrulanması adına kullanılan bir yöntemdir (Yaşlıoğlu, 2017). Buna göre YKÖ tek faktörlü bir yapıdan meydana geldiği için tek faktörlü model testi yürütülmüştür. Bu test esnasında Maximum Likelihood (ML) hesaplama yönteminin adımları takip edilmiştir. ML, kullanımının pratikliği ve zengin çıktılar oluşturması bakımından sıklıkla tercih edilen bir hesaplama yöntemidir (Schumacker ve Beyerlein, 2000). Bu kapsamda DFA süreci ML hesaplama yöntemi ve AMOS yazılımı aracılığıyla yürütülmüştür.

Gerçekleştirilen DFA sonucunda ki kare / serbestlik derecesi ( $\chi^2/sd$ ) oranı ile RMSEA seviyesinin literatürde belirtilen aralıklarda yer almadığı saptanmış; bu doğrultuda maddeler arasında kovaryans oluşturma işlemi gerçekleştirilmiştir. Bu işlemlere dair detaylar yapı geçerliği bölümünde etraflıca ele ifade edilmiştir. Normal dağılım varsayımlarının doğrulanmasının ardından eş değer ölçek geçerliğinin tespiti için Yalnızlık Korkusu, Rosenberg Benlik Saygısı ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı yöntemiyle analiz edilmiştir. Tek faktörlü ve 5 maddeli modelin Türkçeye ve Türk Kültürüne uygunluğunun testi DFA ile yürütülmüştür. DFA için AMOS 22 yazılımı tercih edilmiştir. DFA, gözlenen değişkenden hareketle gizil değişkenlerin açığa çıkarıldığı; geçerlik ve güvenirligi sağlanan bir yapının doğrulanması adına kullanılan bir yöntemdir (Yaşlıoğlu, 2017). Buna göre YKÖ tek faktörlü bir yapıdan meydana geldiği için tek faktörlü model testi yürütülmüştür. Bu test esnasında Maximum Likelihood (ML) hesaplama yönteminin adımları takip edilmiştir. ML, kullanımının pratikliği ve zengin çıktılar oluşturması bakımından sıklıkla tercih edilen bir hesaplama yöntemidir (Schumacker ve Beyerlein, 2000). Bu kapsamda DFA süreci ML hesaplama yöntemi ve AMOS yazılımı aracılığıyla yürütülmüştür.

### **Etik Konular**

Araştırmanın katılımcılarından yaş, cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve üniversite bilgisi dışında kişisel bir bilgi talep edilmemiştir. Veri toplama sürecinde çevrim içi form içerisinde onam metni sunulmuş; ilgili metne onay alındıktan sonra veri toplama sürecine geçilmiştir. Veriler birinci yazarın bilgisayarındaki kilitli dosyada saklanmakta olup on yıl sonra imha edilecektir.

### **Bulgular**

#### **Yapı Geçerliği**

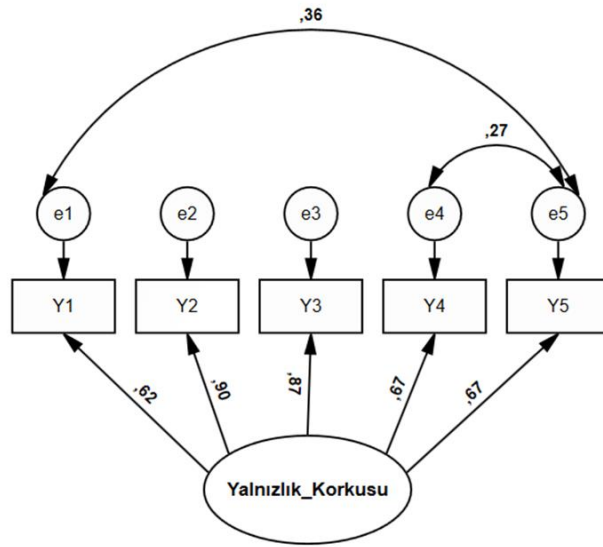
Yapı geçerliğinin sağlanması için yürütülen DFA sonucunda ilk etapta CFI, NFI ve GFI değerlerinin istenen aralıkta yer aldığı, ancak  $\chi^2/sd$  oranı ile RMSEA değerlerinin ideal aralık dışında kaldıkları saptanmıştır. Bu gerekçeyle maddeler arasında kovaryans oluşturma adımı takip edilmiştir. Gürbüz (2021) uyum iyiliği değerlerinin ideal seviyeye getirilmesinde kovaryans oluşturma modifikasyonunun gerçekleştirilebileceğini belirtmektedir. Buna göre yazılımın önerdiği 1. ve 5. maddeler ile 4. ve 5. maddeler arasında kovaryans çizilmiştir. Yapılan bu tercihte ölçme aracının tek faktörden oluşması ve dolayısıyla tüm maddelerin benzer niteliği ölçmesi belirleyici olmuştur. Ayrıca RMSEA ile  $\chi^2/sd$  oranına en çok katkısı bu modifikasyonların yapacağı görülmüştür. Bunun yanında modifikasyon indeksi değeri (MI) 4,93 olarak hesaplanmıştır. İlgili maddelerin tamamı yalnızlık korkusu değişkeninin ölçümüne hizmet etmektedir. Bu itibarla maddeler arasındaki gizil ilişki bulunabileceği varsayımıyla modifikasyonlar gerçekleştirilmiştir. Bunun sonucunda alan yazında kabul edilen uyum iyiliği değerlerine erişilmiştir. Katılımcı sayısının 250'den büyük ve madde sayısının 12'den küçük olduğu durumlarda GFI ve NFI değerlerinin .90'dan, CFI değerinin .92'den büyük; RMSEA değerinin .07'den ve  $\chi^2/sd$  oranını 5'ten küçük olması beklenmektedir (Byrne, 2016). Buna göre DFA sonucunda edinilen uyum iyiliği değerleri (GFI=.99, CFI=.99, NFI=.99 RMSEA=.06) orijinal ölçeğin değerleriyle yüksek seviyede uyuma işaret etmektedir. Ekstra uyum indekslerinden TLI ve SRMR değerleri incelendiğinde ise değerlerin kabul edilebilir sınırlarda olduğu saptanmıştır (TLI=.99, SRMR=.02). Bununla birlikte  $\chi^2/sd$  oranının uyum iyiliği değerleri arasında bulunması gerektiği belirtilmektedir (Güngör, 2016).  $\chi^2/sd$  oranının Bu noktada ki kare / serbestlik derecesi değerlerinin ( $\chi^2=7.626$   $p<.00$ ,  $sd=3$ ,  $\chi^2/sd=2.54$ ) kabul edilebilir sınırlar içerisinde bulunduğu ortaya konmuştur. Tablo 2'de modifikasyon öncesi ve sonrasında elde edilen uyum indeksleri sunulmuştur. Bununla birlikte çarpıklık ve basıklık değerleri de istenen aralıktadır (çarpıklık: ,670; basıklık: -,199) Bu sonuçlar YKÖ'nün teorik yapısının Türkçeye uyarlanma açısından doğrulandığını açığa çıkarmaktadır.



Tablo 2  
Modifikasyon Öncesi ve Sonrası Uyum İyiliği Değerleri

Uyum İndeksleri	Modifikasyon Öncesi	Modifikasyon Sonrası
$\chi^2/sd$	16,971	2,54
RMSEA	,19	,06
SRMR	,07	,02
GFI	,93	,99
CFI	,93	,99
TLI	,86	,99
SRMR	,07	,02

Uyum iyiliği değerlerine ek olarak standardize edilmiş katsayılar faktör yükü değerlerinin .62 ile .90 arasında sonuçlar aldığını göstermektedir. Bu değerler ölçeğin orijinal versiyonunda .64 ile .92 arasındadır (Ventura-León ve diğer., 2020). İlgili değerlerin .50'den düşük olmasının probleme; .70'e yakın olmasının da istenen aralığa denk geldiği belirtilmektedir (Gürbüz, 2021). Bunun yanında standardize edilmemiş katsayılar ise .30 ile .98 arasındadır. Buna göre elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı; ölçme aracının yapı geçerliğinin sağlandığı söylenebilir. Oluşturulan modele ilişkin detaylar Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. YKÖ Modeli: Standardize Edilmiş Katsayılar

### Eş Değer Ölçek Geçerliği

YKÖ'nün eş değer ölçek geçerliğinin belirlenebilmesi için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. DFA uyarlanan ölçeğin biçimsel yapısını (faktör ve bileşen sayısı gibi) doğrulamak üzerine kurgulanmış bir istatistik yöntemidir. Bu noktada ölçme aracının yapısı biçimsel manada doğrulansa da yapının tam olarak ne ölçtüğüne ilişkin geçerlik kanıtlarına gereksinim duyulur. Bu ihtiyaç üzerine ölçüt geçerliği / eş değer ölçek geçerliği devreye girmektedir. Uyarlanan ölçme aracındaki değişkenle ilişkili olabilecek değişkenlerin belirlenmesi ve bu değişkenler arası ilişkilere bakılarak geçerlik kanıtı aranması işlemi eş değer ölçek geçerliği olarak adlandırılmaktadır (Erkuş ve diğer., 2020). Bu doğrultuda değişkenler arası teorik özdeşliklerle birlikte YKÖ'nün geliştirilme sürecinde tercih edilen değişkenler ölçüt kabul edilmiştir. Yalnızlık ve yalnızlık korkusu kavramları teorik arka planları itibarıyla birbirlerini içermektedir. Bununla birlikte kişinin benlik saygısının düşük seviyede kalmasının yalnızlık açısından önemli bir risk faktörü olduğu; benlik saygısı düşük bireylerin daha yalnız oldukları belirtilmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006). Farklı bir ifadeyle bireyin kendisini değersiz olarak algılayarak sosyal etkileşimden kaçınması ve yalnız kalması sonucunu doğurmaktadır. Bu noktada yalnızlık pozitif anlamda yakın ilişkide olma potansiyeli sebebiyle benlik saygısı değişkeni eş değer ölçek geçerliği kapsamında tercih edilen formlar arasındadır. Ventura-León ve diğerleri (2020) ölçeğin geliştirme sürecinde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeğini ölçüt geçerliği kapsamında kullanmış; yalnızlık korkusu ile yalnızlık arasında .43, yalnızlık korkusu ve benlik saygısı arasında -.29 seviyesinde anlamlı ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Yürütülen uyarlama çalışmasında da orijinal versiyondakine benzer şekilde Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği tercih edilmiştir. Bunun yanında yalnızlık değişkeninin değerlendirilmesi adına

orijinal ölçekten farklı olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Demir (1989) tarafından Türkçeye kazandırılan UCLA Yalnızlık Ölçeği uzun yıllardır çok sayıda araştırmada yalnızlık değişkeninin tespitinde ön plana çıkmaktadır. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeğinin Türkçe'deki geçmişi nispeten yeni olduğundan (Çavdar ve diğerleri, 2015) böyle bir tercihte bulunulmuştur. Nitekim farklı bir çalışmada De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeğinin UCLA Yalnızlık Ölçeği ile ilişki düzeyine bakılmış; .82 seviyesinde anlamlı korelasyona rastlamıştır (Grygiel ve diğer., 2013). Bu gerekçelerle ölçüt geçerliğinde UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Bu doğrultuda yürütülen korelasyon analizlerine ilişkin sonuçlar Çizelge 2'de sunulmuştur. Buna göre YKÖ toplam puanları ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanları ve UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon düzeyleri hesaplanmıştır. Buna göre yalnızlık korkusu ile benlik sayısı arasında negatif yönde .363 düzeyinde; yalnızlık korkusu ile yalnızlık arasında ise .151 düzeyinde anlamlı ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

*Ölçeklerin Toplam Puanlarına Dair Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Yalnızlık Korkusu	Benlik Saygısı	Yalnızlık
Yalnızlık Korkusu	1	-.363*	.151*
Benlik Saygısı	-.363*	1	-.566*
Yalnızlık	.151*	-.566*	1

\* p&lt;.05

**Ölçeğin Güvenirliği**

YKÖ'nün güvenirlik katsayısının tespiti için cronbach alpha katsayısı ile McDonald's Omega ( $\omega$ ) katsayılarına bakılmış; iki değer karşılaştırılarak ele alınmıştır. Buna göre YKÖ'nün cronbach alpha katsayısı .87 olarak tespit edilmiştir. Bir ölçme aracının cronbach alpha değerinin en az .70 seviyesinde olması gerektiği belirtilmektedir (Şeker ve Gençdoğan, 2020). Buna göre YKÖ'nün cronbach alpha değerinin beklenen sınırdan üzerinde olduğu söylenebilir. McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerinin cronbach alpha ve diğer güvenirlik yöntemlerine göre daha duyarlı sonuçlar ortaya koyduğu ifade edilmektedir (Dunn ve diğer., 2013). Bu doğrultuda ölçeğin geliştirilme sürecinde AFA ve DFA aşamaları için ayrı ayrı olacak şekilde McDonald's Omega ( $\omega$ ) değeri irdelenmiş; AFA aşamasında ilgili değer .88, DFA aşamasında ise .91 olarak tespit edilmiştir (Ventura-León ve diğer., 2020). Bu kapsamda orijinal makalededekine benzer şekilde uyarlama sürecindeki verilerin de McDonald's Omega ( $\omega$ ) değerleri ele alınmış; güvenirlik katsayısının .88 olduğu açığa çıkarılmıştır. Buna göre YKÖ'nün Türkçe versiyonunun güvenirlik şartının sağlandığı ifade edilebilir.

Cronbach alpha ve McDonald's Omega ( $\omega$ ) güvenirlik değerlerinin yanında faktör yükü ve hata varyanslarını temel alıp cronbach alpha katsayısına göre daha güvenilir sonuçlar açığa çıkartan CR (composite reliability / birleşik yapı güvenirligi) ile AVE (average variance extracted / ortalama açıklanan varyans) değerleri de hesaplanmıştır. Hair ve diğerleri (2013) CR değerlerinin .70'den, AVE değerinin ise .50'den büyük olmasının yanında CR değerinin AVE değerinden fazla olmasının birleşik yapı güvenirligi için gerektiğini belirtmektedir. Buna göre değerler (CR= .86, AVE= .56; CR>AVE) YKÖ'nün güvenilir olduğunu göstermektedir. YKÖ'nün maddeleri çalışmanın sonunda yer alan EK A'da sunulmuştur.

**Sonuç ve Tartışma**

Bu araştırma, Ventura-León ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilmiş YKÖ'nün Türkçeye uyarlanması amacıyla yürütülmüştür. Literatürde yalnızlığın tespitiyle ilgili ölçeklere ulaşılmasına rağmen (Russell ve diğer., 1978; Demir, 1989; Çavdar ve diğer., 2015; İnanç ve Ekşi, 2022) Türkçede yalnızlık korkusunun tespitine dair bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Bu ihtiyaç üzerinde YKÖ'nün uyarlama çalışmaları yürütülmüştür.

Uyarlanan ölçeğin orijinal formundakiyle benzer bir örneklem grubuyla yürütülen bu çalışma, ölçeğin tek faktörlü yapısını doğrulamış; iç tutarlılığa işaret eden güvenirlik katsayılarının da istenen aralıklarda yer aldığı saptanmıştır. Güvenirlik dayanaklarını çeşitlendirmek adına gerçekleştirilen CR ve AVE analizleri de ölçeğin güvenilir olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Bunun yanında dil geçerliği için yürütülen korelasyon ve bağımlı örneklem t testi analizleri orijinal-çeviri form arasında özdeşliği açığa çıkartmıştır. Dil geçerliği kapsamında edinilen nicel bulgular, ölçeği geliştiren araştırmacıya geri çeviri – orijinal formun gönderilip eş değerliğin teyit edilmesiyle güçlendirilmiştir.

Orijinal versiyondakine benzer grupla yürütülen çalışmalar, ölçeğin tek faktörlü yapısını doğrularken iç tutarlılığa işaret eden güvenirlik katsayıları da istenen seviyededir. Güvenirlik dayanaklarını çeşitlendirmek adına gerçekleştirilen CR ve AVE analizleri de ölçeğin güvenilir olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Bunun yanında dil

geçerliği için yürütülen korelasyon ve bağımlı örneklem t testi analizleri orijinal-çeviri form arasında özdeşliği açığa çıkartmıştır. Dil geçerliği kapsamında edinilen nicel bulgular, ölçeği geliştiren araştırmacıya geri çeviri – orijinal formun gönderilip eş değerliğin teyit edilmesiyle güçlendirilmiştir.

Tek faktör ve 5 maddeden oluşan YKÖ'nün faktör yapısını test etmek adına yürütülen DFA sonuçları madde faktör yükleri ile uyum iyiliği değerlerinin istenen düzeyde olduğunu göstermektedir. Bunun yanında ölçüt geçerliğinin sağlanması adına yürütülen korelasyon analizleri de yalnızlık korkusu-benlik saygısı arasında orta düzeyde negatif ve yalnızlık korkusu-yalnızlık arasında zayıf düzeyde pozitif ilişkilerin varlığını açığa çıkartmıştır. Ölçeğin geliştirildiği süreçte edinilen değerlerden hareketle YKÖ'nün ölçüt geçerliğinin sağlandığı bulgusu edinilmiştir. Bu kapsamda geçerlik ve güvenilirlik analiz sonuçları YKÖ'nün 18-39 yaş arasındaki Türk üniversite öğrencisi kitlesinde doğrulandığını ortaya koymaktadır. YKÖ ilgili grup üzerinde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Literatüre kazandırılan bu ölçme aracı modern çağın vebası olarak nitelendirilen yalnızlığa ve yalnızlık korkusuna dair kapsamlı müdahalelerin uygulanması adına bir başlatıcı işlevi görebilir.

Türkçeye uyarlanan YKÖ, Arnett (1999) tarafından yapılan tanıma göre beliren yetişkinlik evresinde yer alan gençler üzerinde yürütülecek çok sayıda çalışmada işlevsel olarak kullanılabilir. Farklı yaş gruplarının yalnızlık deneyimlerini ele alan bir çalışmada yalnızlığın getirdiği negatif duyguları en keskin, sarsıcı ve acı şekilde deneyimleyen grubun genç yetişkinler olduğu saptanmıştır (Rokach, 2000). Genç yetişkinler bu yaş aralığında ailelerinden çok çevredeki diğerleriyle ilişkide olma eğilimindedir; bağlantıda olma ihtiyacı bu grupta had safhaya ulaşır (Akpınar ve Dündar, 2015). Bu noktada ilişkide olamama, yalnız kalmaya ilişkin korku düzeyini saptayacak bu ölçme aracıyla genç yetişkinlerin yalnızlık endişelerinin hangi noktada olduğu saptanarak uygun müdahaleler geliştirilebilir. Bunun yanında stres ve fırtına içeren beliren yetişkinlik evresinin davranış sorunları, madde kullanımı, öfke gibi riskli bazı davranışları beraberinde getirdiği belirtilmektedir (Arnett, 1999). Hâlihazırda risk unsurları barındıran bu yaş grubuna yalnızlık eşlik ettiğinde internetin problemleri kullanımı (Amichai-Hamburger ve Ben-Artzi, 2003), depresyon, kaygı (Heinrich ve Gullone, 2006), tıknırcasına izleme (Vural Batık ve Demir, 2022), yeme bozuklukları, tükenmişlik (Hawkey ve Capitano, 2015) gibi problem davranışların açığa çıktığı belirtilmektedir. Bu doğrultuda kullanılacak YKÖ vasıtasıyla bireylerin ilişkide olamama endişesi kaynaklı sorunlu davranışlarına uygun şekilde müdahale edilebilir, planlamalar gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte YKÖ'nün tek faktör ve 5 maddeden oluşan kısa yapısı uygulamada pratiklik getirebilir.

Uyarlama çalışması sürecinde saptanan sınırlılıklardan hareketle araştırmacılara yönelik bazı önerilerde bulunulabilir. Bu çalışmanın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Yukarıda ifade edildiği üzere gençlik dönemi yalnızlık noktasında risk teşkil etmektedir. Bununla birlikte özellikle emeklilik, yakınların vefatı, çocukların evden uzaklaşması gibi dönemleri içerisinde alan ileri yetişkinlik evresinin de yalnızlık korkusu bakımından ele alınması önemli sonuçlar açığa çıkartabilir. Nitekim literatürde ileri yetişkinlik döneminde yalnızlığı ele alan çok sayıda araştırma olsa da ilgili evreyi yalnızlık korkusu bağlamında ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış bu ölçek vasıtasıyla yalnızlık korkusu düzeyinin yüksek olduğu saptanan gruplara müdahale programlarının geliştirilerek etkililiğinin test edilmesi de bir diğer öneridir. Bu programlar içerisinde benlik saygısı değişkenine ilişkin başlıkların yer alması yalnızlık korkusunun azalması adına faydalı sonuçlar açığa çıkartabilir. Yalnızlık korkusu kavramına ilişkin ölçek uyarlamayı gaye edinen bu araştırmanın birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır. Sınırlılıkların başında tercih edilen örnekleme yöntemi yer almaktadır. Uygun örneklemeden daha karmaşık ve kapsamlı yöntemlere yönelmek gruplara göre karşılaştırma ve net çıkarımlara varabilmek adına önemli görünmektedir. Bununla birlikte uyarlama çalışması DFA içerdiğinden örneklem büyüklüğünün maksimum sayıya ulaştırılması çıkacak sonuçları ve değerleri doğrudan belirlemektedir. Bu noktada bu çalışmada ulaşılan 424 kişi faktör analizi adına asgari koşulları sağlasa da büyüklüğün artırılmasının önemli bir gereklilik olduğu söylenebilir. Bunun yanında çalışmanın örneklem grubunu ağırlıklı olarak sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Bu durum grubu homojenlikten uzaklaştırdığı için bir sınırlılıktır. Bu bağlamda aynı gelişim döneminden farklı gruplarla ölçüm yapılması önerilebilir. Bu bağlamda cinsiyet, birim, bölüm gibi değişkenlerde homojenliğin sağlanmamış olması sınırlılıklara eklenebilir.

### Çıkar Çatışması Beyanı

Yürütülen bu çalışmada herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur. Bununla birlikte yazarlar arasında da herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Mali Destek

YKÖ'nün Türkçeye uyarlanmasını içeren bu çalışmada herhangi bir kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen kurum ve kuruluşlardan mali destek alınmamıştır.

---

**Etik Kurul İzin Bilgisi:** *Bu araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiđi Kurulu'nun 29/03/2024 tarihli ve 2024-248 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.*

**Kaynakça / References**

- Akpınar, G. ve Dündar, H. (2015). Üniversite gençliği döneminin gelişimsel özellikleri ve psikolojik zorlukları. F. Yurtseven ve M. Paker (Eds.), *Üniversitede psikolojik danışmanlık el kitabı* içinde (ss. 17-44). İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Amichai-Hamburger, Y., & Ben-Artzi, E. (2003). Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behavior*, 19(1), 71-80. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00014-6)
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.5.317>
- Barclay, K., Chalus, E., & Simonton, D. (2023). A history of loneliness: An introduction. In K. Barclay, E. Chalus ve D. Simonton (Eds.), *The Routledge history of loneliness* (pp. 1-15). Nre York: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780429331848>
- Baydar, M. L., Gül, H. ve Akçıl, A. (2007). Bilimsel araştırmanın temel ilkeleri. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Basımevi.
- Brislin, R. W. (1970). Back-translation for cross-cultural research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 1(3), 185–216. <https://doi.org/10.1177/135910457000100301>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (25. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. (Third Edition). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315757421>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447-454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Can, A. (2019). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (7. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Comrey, A.L & Lee, H.L. (1992). *A first course in factor analysis*. Erlbaum.
- Çavdar, D., Bağcı, V., Çorbacı, E. C., Sarıtaş, S. ve Taşdelen-Yayvak, M. K. (2015). Adaptation of de Jong Gierveld loneliness scale into Turkish. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(9), 84-92.
- Çuhadaroğlu, F. Ç. (1985). Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongre Kitabı içinde, Mersin: Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi (s.107-108)
- Demir, A. (1989). U.C.L.A yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- DSÖ (2023a). *WHO commission on social connection*. <https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>
- DSÖ (2023b). *Our epidemic of loneliness and isolation*. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-social-connection-advisory.pdf>
- Dunn, T. J., Baguley, T., & Brunnsden, V. (2013). From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation. *British Journal of Psychology*, 105(3), 399-412. <https://doi.org/10.1111/bjop.12046>
- Durak, M., & Senol-Durak, E. (2010). Psychometric qualities of the UCLA Loneliness Scale-Version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 988-1007. DOI: 10.1080/03601271003756628
- Einav, M., & Margalit, M. (2023). Loneliness before and after COVID-19: Sense of coherence and hope as coping mechanisms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), 5840. <https://doi.org/10.3390/ijerph20105840>
- Erkuş, A., Sünbül, Ö., Ömür Sünbül, S., Yormaz, Y. ve Aşiret, S. (2020). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-II*. (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., Rosen, T., Brähler, E., & Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*, 77(5), 660–677. <https://doi.org/10.1037/amp0001005>
- Gravetter, J. F., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences* (Fourth Edition). USA: Linda Schreiber-Ganster.



- Grygiel, P., Humenny, G., Rebisz, S., Świtaj, P., & Sikorska, J. (2013). Validating the Polish adaptation of the 11-item De Jong Gierveld Loneliness Scale. *European Journal of Psychological Assessment, 29*(2), 129–139. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000130>
- Güngör, D. (2016). Psikolojide ölçme araçlarının geliştirilmesi ve uyarlanması kılavuzu. *Türk Psikoloji Yazıları, 19*(38), 104-112.
- Gürbüz, S. (2021). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi. Temel ilkeler ve uygulamalı analizler* (2. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis* (8th edition). Edinburgh Gate, Harlow: Pearson Education Limited.
- Hawkey, L. C., & Capitanio J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: A life span approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B, 370*. 1-12. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*, 695–718. doi: 10.1016/j.cpr.2006.04.002.
- HM Government. (2018). *A connected society. A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change*. Department of Culture, Media and Sport. <https://www.gov.uk/government/publications/a-connected-society-a-strategy-for-tackling-loneliness>
- İnanç, A. ve Ekşi, H. (2022). Adaptation of RULS-6 loneliness scale (6-item short form) into Turkish: A validity and reliability study. *Contemporary Educational Researches Journal, 12*(4), 197–203. <https://doi.org/10.18844/cej.v12i4.7466>
- John, T. (2018, April 25). How the world's first loneliness minister will tackle 'the sad reality of modern'. TIME. <https://web.archive.org/web/20231227095217/https://time.com/5248016/tracey-crouch-uk-loneliness-minister/>
- Korkmaz, M. (2022, 13-16 Eylül). *Rosenberg benlik saygısı ölçeğinin psikometrik özellikleri* [Konferans sunumu]. 21. Ulusal Psikoloji Kongresi, İstanbul, Türkiye.
- Köksal, B. ve Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi. *TEBD, 19*(2), 926-949. <https://doi.org/10.37217/tebd.933931>
- Meta & Gallup (2023). *The global state of social connections*. <https://www.gallup.com/analytics/509675/state-of-social-connections.aspx>
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw-Hill.
- Office for National Statistics (2018). *Loneliness - what characteristics and circumstances are associated with feeling lonely?* <https://www.gov.uk/government/statistics/loneliness-what-characteristics-and-circumstances-are-associated-with-feeling-lonely>
- Pai, N., & Vella, S. L. (2021). COVID-19 and loneliness: A rapid systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 55*(12) 1144–1156. <https://doi.org/10.1177/00048674211031489>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-8). New York: Wiley. <https://doi.org/10.1037/h0080959>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 123-134). New York: John Wiley & Sons.
- Qualter, P., Maes, M., & Nowland, R. (2020). Loneliness. In B. J. Carducci & C. S. Nave (Eds.), *The Wiley encyclopedia of personality and individual differences: Models and theories. Volume III* (pp. 287-291). New York: Wiley. DOI:10.1002/9781118970843
- Rokach, A. (2000). Loneliness and the life cycle. *Psychological Reports, 86*(2), 629-642. DOI: 10.2466/pr0.2000.86.2.629
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>

- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. doi: 10.1207/s15327752jpa4203\_11
- Schumacker, R. E., & Beyerlein, S. T. (2000). Confirmatory factor analysis with different correlation types and estimation methods. *Structural Equation Modeling*, 7(4), 629–636. [https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0704\\_6](https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0704_6)
- Statista (2023). *One in four young people in the world feels lonely*. <https://www.statista.com/chart/31243/respondents-who-feel-fairly-or-very-lonely/>
- Statista (2024). *How often do you feel lonely?* <https://www.statista.com/statistics/1222815/loneliness-among-adults-by-country/>
- Şeker, H. ve Gençdoğan, B. (2020). *Psikolojik ve eğitimde ölçme aracı geliştirme* (3. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı. (Çev. Ed. M. Baloğlu). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- TÜİK. (2023, 15 Mayıs). *İstatistiklerle aile* [Basın bülteni] (Sayı: 49683). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2022-49683>
- Ventura-León J, Sánchez-Villena A. R., Caycho-Rodríguez T., Barboza-Palomino M., & Rubio A. (2020). Fear of loneliness: Development and validation of a brief scale. *Frontiers in Psychology*, 11, doi: 10.3389/fpsyg.2020.583396
- Vural Batik, M., & Demir, M. (2022). The mediating role of binge-watching in the relationship between type D personality and loneliness. *Health Psychology Report*, 10(3), 157-167. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.109550>
- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., & Kuntawong, P. (2021). Loneliness and problematic internet use: Testing the role of interpersonal problems and motivation for internet use. *BMC Psychiatry*, 21(447). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03457-y>
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74-85.

**Ek A****Yalnızlık Korkusu Ölçeği Maddeleri**

<b>Madde</b>	<b>(0)</b>	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>
1. Birinin beni terk edebilmesinden korkarım.	Asla	Nadiren	Ara Sıra	Neredeyse Her Zaman	Her Zaman
2. Yalnız kalma fikri beni endişelendirir.	Asla	Nadiren	Ara Sıra	Neredeyse Her Zaman	Her Zaman
3. Yalnız kalmaktan korkarım.	Asla	Nadiren	Ara Sıra	Neredeyse Her Zaman	Her Zaman
4. Yalnız olduğumda birinin arkadaşlığını ararım.	Asla	Nadiren	Ara Sıra	Neredeyse Her Zaman	Her Zaman
5. Birinin benden bağlarını koparacak olmasından endişelenirim.	Asla	Nadiren	Ara Sıra	Neredeyse Her Zaman	Her Zaman