

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi  
Journal of Divinity Faculty of Recep Tayyip Erdogan University

e-ISSN: 2147-2823

RTEUIFD, June 2021

**Yalnızlık Yönelim Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması**

Loneliness Orientation Scale: Validity and Reliability Study

**Fatma Betül EKTİ**

Doktora Öğr., Atatürk Üni. Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi Anabilim Dalı  
PhD Student, Atatürk Uni. Institute of Social Sciences, Department of Psychology of Religion  
Erzurum/Turkey

[fatmabetulturan@gmail.com](mailto:fatmabetulturan@gmail.com)

ORCID ID: [www.orcid.org/0000-0003-1097-6675](http://www.orcid.org/0000-0003-1097-6675)

**Muhammed KIZILGEÇİT**

Doç. Dr., Atatürk Üni. İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı  
Assoc. Prof., Atatürk Uni. Divinity Faculty, Department of Psychology of Religion  
Erzurum/Turkey

[mkizilgecit@atauni.edu.tr](mailto:mkizilgecit@atauni.edu.tr)

ORCID ID: [www.orcid.org/0000-0002-8914-5681](http://www.orcid.org/0000-0002-8914-5681)

**Atf:** Ekti, Fatma Betül - Kızılgeçit, Muhammed. "Yalnızlık Yönelim Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19 (2021): 325-342

**Doi:** <https://doi.org/10.32950/rteuifd.893330>

**Makale Bilgisi / Article Information**

**Makale Türü / Article Types:** Araştırma Makalesi / Research Article

**Geliş Tarihi / Received:** 08 Mart / March 2021

**Kabul Tarihi / Accepted:** 07 Haziran / June 2021

**Yayın Tarihi / Published:** 20 Haziran / June 2021

**Plagiarism:** This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software. <http://dergipark.org.tr/rteuifd>

**Copyright** © Published by Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi / Recep Tayyip Erdogan University, Faculty of Divinity, Rize, 53100 Turkey. All rights reserved

## Yalnızlık Yönelim Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

**Öz:** Bu çalışmada, çeşitli yaş aralığında olan bireylerin yalnızlık his niteliğini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Elektronik olarak hazırlanmış deneme formları, yaşları 15 ila 66 arasında değişen 782 kişilik katılımcı grubuna uygulanmıştır. Ölçek geliştirme çalışmalarına ilk olarak alanyazın taramasından elde edilen 80 madde ile başlanmıştır. Geçerlik çalışmasında kapsam geçerliğini sağlamak için Türk dili, felsefe ve din bilimleri, psikoloji ile ölçek geliştirme alanlarında uzman görüşüne başvurulmuştur. Ölçeğin uygulanmasıyla elde edilen veriler, SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapı geçerliğini test etmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda alt faktörleri psiko-sosyal yalnızlık, varoluşsal yalnızlık ve dinî/tasavvufî yalnızlık şeklinde isimlendirilen üç faktörlü ve 30 maddeden oluşan bir ölçek geliştirilmiştir. Bu faktörler toplam varyansın %44,57'sini oluşturmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığını ifade eden Cronbach Alpha katsayısı ,92 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucu elde edilen sonuçlar Yalnızlık Yönelim Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlık, Din Psikolojisi, Ölçek Geliştirme, Birey, Toplum, Yalnızlık, Tek Başınalık, Dini/Tasavvufi Yalnızlık

## Loneliness Orientation Scale: Validity and Reliability Study

**Abstract:** In this study, it was aimed to develop a valid and reliable scale in order to measure the loneliness of individuals in various age range. Electronically prepared trial forms were applied to a group of 782 participants aged between 15 and 66. Scale development studies were first started with 80 items obtained after the literature review. Expert opinions in Turkish language, philosophy and religious sciences, psychology and scale development were consulted to ensure the content validity in the validity study. The data obtained were analyzed using the relevant modules of the SPSS 22.0 statistical package program. Exploratory and confirmatory factor analysis was performed to ensure construct validity. As a result of the analysis, a scale consisting of 30 items and three factors, whose sub-factors were named as psycho-social loneliness, existential loneliness, and religious / mystical loneliness, was developed. These factors make up 44,57% of the total variance. The Cronbach Alpha coefficient, which is an internal consistency criterion for the overall scale, was found to be .92. The results of the analyses show that the Loneliness Orientation Scale is a valid and reliable scale.

**Keywords:** Health, Religious Psychology, Scale Development, Individual, Society, Loneliness, Singularity, Religious/Mystical Loneliness

### مقياس التوجه الانفرادي: دراسة الصلاحية والموثوقية

**ملخص:** تهدف هذه الدراسة الي تطوير مقياس صالح وموثوق به يمكن به قياس الشعور بالانفراد لدى الأفراد في مختلف المراحل العمرية. تم تطبيق نماذج الاستبيان المعدة إلكترونياً على مجموعة من 782 مشاركاً تتراوح أعمارهم بين 15 و 66 عاماً. بدأت دراسات تطوير المقياس لأول مرة بـ 80 عنصرًا تم الحصول عليها بعد مراجعة الأدبيات. استشير آراء الخبراء في مجالات اللغة التركية والفلسفة والعلوم الدينية وتطوير المقاييس لضمان صحة المحتوى في دراسة الصلاحية. أُجري تحليل البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام الوحدات ذات الصلة من SPSS لبرنامج الحزم الإحصائية. 22.0 تم إجراء تحليل عامل استكشافي وتأكيدي لضمان صحة البناء. نتيجة للتحليلات ، يمكن من تطوير مقياس مكون من ثلاثة عوامل و 30 عنصرًا تحت اسم الوحدة النفسية والوحدة الوجودية والوحدة الدينية / الصوفية. تشكل هذه العوامل 44,57% من إجمالي التباين. عثر على معامل كرونباخ ألفا ، وهو معيار تناسق داخلي للمقياس العام ، ليكون 0.928. تظهر نتائج التحليلات أن مقياس توجه الانفراد هو مقياس صالح وموثوق

**الكلمات المفتاحية:** الصحة ، الفرد ، المجتمع ، علم النفس الديني ، تطور الميزان ، الوحدة ، التفرد ، الوحدة الدينية / الصوفية.

## GİRİŞ

Yalnızlık, dünyanın hemen her yerinde ve tüm sözlü ve yazılı kültürlerde, uzun yıllardır işlenmekte olan bir temadır. Birçok insan tarafından yaşamın bazı dönemlerinde ya da genelinde hissedilse de hem yalnızlığa dair kesin bir tanım getirmek hem de yalnızlık hissini ölçmek oldukça zordur. İnsanların çoğu, bir başkasına yalnızlığını ifade etmeyi acı veren bir durum olarak görebilir.<sup>1</sup> Bireyler yalnızlığı anlatırken çoğunlukla farklı bir dil kullanır ve genelde bu fenomenin olumsuz yönüne odaklanırlar. İnsanlar kişisel yetersizlik olarak gördükleri bu tür konuları tartışma konusunda isteksiz olabilirler fakat belki de bu duygularının başkalarında da olduğunu fark ettiklerinde, kendilerinin yalnızlık duygularını tanımlamak kolaylaşabilir. Dahası, yalnızlığı kendine has bir duygu olarak görmektense yalnızlık hissini evrenselliğine maruz kalmayı daha olumlu algılayabilir.<sup>2</sup>

Türk Dil Kurumuna göre yalnızlık: “Yalnız olma durumu, kimsesizlik, kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık” gibi anlamlara gelmektedir.<sup>3</sup> Yalnızlık İngilizce’de, özellikle "loneliness" ayrıca “solitude”, “desolation” ve “privacy” gibi kelimelerle ifade edilmektedir.<sup>4</sup> Arapça’da ise, “infirâd”, “vahdet”, “uzlet”<sup>5</sup> ve “halvet” kavramları ile karşılanmaktadır.<sup>6</sup>

Yalnızlık, sosyal hareketliliğin artması, değişen değer yargıları ve seküler bir yaşam tarzının benimsenmesiyle birlikte gün geçtikçe büyüyen bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.<sup>7</sup> Yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel bir şekilde ortaya çıkan, hoş olmayan bir tecrübedir. Kişinin diğer insanlar tarafından anlaşılmadığı ya da onlar tarafından dışlandığı durumlarda ortaya çıkar.<sup>8</sup> Bu tanımlamada bilimsel bakış açısıyla uyuşan üç temel nokta vardır. Birincisi: “Yalnızlık, bireyin gerçekte olan sosyal yaşamı ile olmasını istediği sosyal yaşamı arasındaki farklılıklardır.” İkincisi: “Yalnızlık, kişiye özgü bir tecrübedir ve toplumsal soyutlanmayla aynı anlamı taşımaz. Kişi tek başına değilken de yalnız

---

<sup>1</sup> Diane Brage - William Meredith, “A causal model of adolescent depression.”, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* 128/4 (1994), 458.

<sup>2</sup> Paula Karnick vd., “Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* XI/3 (2011), 217.

<sup>3</sup> TDK *Türkçe Sözlüğü* (Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi, 1988), 2/1586; İlhan Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (İstanbul: Kubbealtı Neşriyatı, 2005), 3/3356.

<sup>4</sup> *Redhouse Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük* (İstanbul: Redhouse Yayınevi, 2008) Loneliness; *Redhouse Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük*, 1/432 Solitude.

<sup>5</sup> Muhammed Kızılgeçit, “Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık”, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2012), 132.

<sup>6</sup> Kızılgeçit, “Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık”, 133.

<sup>7</sup> Karnick vd., “Yalnızlık Hissi”, 217.

<sup>8</sup> Muhammed Kızılgeçit, “Yalnızlık Dindarlık İlişkisi”, *Din, Değerler ve Sağlık*, ed. Hayati Hökelekli (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 519.

olabilir veya kalabalıklar içinde yalnızlığı hissedebilir.” Üçüncüsü: “Yalnızlığı tecrübe etmek, kişisel gelişime fayda sağlasa bile itici, acıtıcı ve bunaltıcıdır.”<sup>9</sup>

Yalnızlığın tüm yönlerini kapsayan ve açık seçik bir tanımını vermek zordur. Sosyoloji ve psikolojide yalnızlığın sekiz ayrı yönü tanımlanmaya çalışılmıştır. Yalnızlık olgusu birbirine tamamen zıt, kabul edilebilir/pozitif ya da kabul edilemez/negatif olarak ele alınabilmektedir. Bazen yaratıcı, üretken ve olgunlaştırıcı bazen de toplumsal yabancılaşma ve diğerlerinden soyutlanma olarak da yorumlanabilmektedir.<sup>10</sup>

Yalnızlık, tek başına olma ya da sosyal soyutlanmayla aynı anlamı taşımaz. Bireyler tek başına kaldıklarında yalnızlığı hissetmeyip, kalabalıklar içinde kendilerini oldukça yalnız hissedebilirler. Larson, tek başına olmayı ve yalnızlığı şöyle ifade etmiştir: “Tek başına olma, başkalarıyla sosyal iletişimin olmadığı ayrılık anlamındaki tek başınalıktır. Yalnızlık ise, tek başına olma veya olmamadan bağımsız olarak ortaya çıkan daha öznel koşullardır. Tek başına olmanın objektif durumu, diğerlerinden rahatlıkla ayrılabilme, sübjektif durumu ise yalnızlıktır. Tek başına olma, bireyin kendini tanımasına ve kendi özüne dönmesine fayda sağlayabilir ve kişinin varlığına anlam katar.” Fakat Larson, tek başına geçirilen zamanın çok fazla olmasının yalnızlığa neden olabileceğini de ifade etmektedir.<sup>11</sup> Rook ise yalnızlığı, “sosyalleşmeye ve duygusal yakınlık kurmaya imkan tanıyan, yapılması istenen eylemleri gerçekleştirmek için gerekli olan sosyal arkadaşlıkların olmaması haline yaşanan, süregelen duygusal zorlanma/rahatsızlık veren durum” olarak tanımlamaktadır.<sup>12</sup>

Gün içinde kısa süre tek başına kaldığımız zamanlar, sosyal etkinliklere kısa bir ara vermek, kendimizi dinlemek ve geleceğe dair düşünmek için kendi başımıza kaldığımız zaman dilimleridir. Kısa süre tek başına kalmak, “kendini yenileme” veya “duygusal yenilenme” olarak da tanımlanabilir. Fakat bazen insanlar kısa bir süreden daha fazla tek başına kalma ihtiyacı hissederler. Çoğunlukla kişisel sorunları çözmek için ya da kişisel kimlik ve ulaşılmak istenen amaçlar ve din gibi meselelerde önemli kararlar vermek için tercih edilen bir tek başınalığa ihtiyaç duyarlar. Ancak tek başına kalınan zaman, kısa vadede bireye pozitif yönde etki etse de, bu zamanın

---

<sup>9</sup> Muhammed Kızılgeçit, “Din Psikolojisi Kavram Alanının İz Düşümü: Teoloji-Psikoloji Arasında Din Psikolojisi Kavramlarını Çalışma İmkânı”, *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*, ed. Yahya Turan (Ankara: Nobel Yayınları, 2020), 10.

<sup>10</sup> Erol Göka, *Yalnızlık ve Umut* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2020), 17.

<sup>11</sup> Muhammed Kızılgeçit, “Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık”, 135.

<sup>12</sup> Karen Sue Rook. “Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52,(1987). 1132-1147. akt. Muhammed Kızılgeçit - Murat Çinici, “Koronavirüs (Covid-19) Sürecinde Bireylerin Umutsuzluk ve Yalnızlık Düzeyinin Kestirilmesi”, *EJER Congress 2020 Bildiri Kitabı*, ed. Şakir Çınkır (EJER Congress 2020, Ankara: Anı Yayıncılık, 2020), 1199.

fazla olması her zaman yararlı olmayabilir. Çünkü kendi başına uzun zaman geçiren bireylerin sosyal iletişimin sağlayacağı yararlardan mahrum kalacağı söylenebilir.<sup>13</sup>

Yalnızlığın psikoloji alanında araştırılması 1900'lü yıllara denk gelmektedir. Bu kavram ilk olarak 1950'li yıllar ve sonrasında sistematik olarak ele alınmıştır.<sup>14</sup> Yalnızlığı psikolojik açıdan araştıran ilk kuramcı olarak literatürde yerini alan Zilboorg, psikanalitik açıdan yalnızlığı ilk kez zamansal olarak değerlendirerek, tek başına olma ve yalnızlık kavramlarını birbirinden ayırmış ve bunu açıklamak için "lonesome" kavramını kullanmıştır. Zilboorg "lonesome" kavramını, olumsuz anlam içermeyen, "normal" bir yalnızlık tecrübesi ve "zihnin geçiş durumu" olarak tanımlamıştır, yalnızlık (loneliness) hissini ise, daha ağır, boğucu ve süregelen bir tecrübe olarak ifade etmiştir.<sup>15</sup> Kierkegaard'a göre, birey, var olmanın hazzına ulaşabilmek için yalnızlık korkusuyla yüzleşmelidir.<sup>16</sup> Plato'ya göre bireyin yalnızlık veya soyutlanma hissine sürüklenmesinin sebebi, davranışsal ve bilişselliğinin baskın olmasıdır. Aristo ise insanın sosyal bir varlık olduğuna ve başkalarıyla birliktelik kurmak istediğine inanmıştır. Ona göre kimse arkadaşsız olmayı seçmez hatta her şeye sahip olup arkadaşsız olmayı kimse düşünemez.<sup>17</sup> Modern psikolojide ise yalnızlık hissine karşı olumsuz bir bakış açısı vardır. Yalnızlık sadece acı veren ve mutsuzluğa yol açan bir durumdur. Bu olumsuz bakış açısının ortaya çıkmasında, yalnızlık hissini psikolojik hastalıklarının temelinde yatan bir neden olarak görülmesi önemli bir etken olarak görülebilir.<sup>18</sup>

17. yüzyıla kadar filozoflar ve bilim insanlarına göre yalnızlığın objektif ve subjektif niteliği arasında fark yoktu. May'e göre (1967) yalnızlık ve hayatın anlamsızlığı hissi birlikte hissedilen duygulardır. Ona göre yalnızlık Batı toplumunun yaygın bir durumudur. Çünkü insanlar çoğunlukla kendi kişisel dünyalarında yaşamayı tercih ederler ve bu dünyada yaşama anlam katan tahammül edilebilir bağların olmaması, yalnızlık korkusuna, bu durumda belirsizliğe ve hatta felakete yol açmaktadır.<sup>19</sup> Psikoloji alanyazınında yalnız olmak, bireylere acı veren ve tecrübe edilmek istenmeyen bir durum olarak tanımlanmış ve bu boyuta yalnızlık algısı adı verilmiştir. Yalnızlık algısından daha az dikkat çeken, keyif verici, arzu edilen boyutuna ise "yalnızlık tercihi" denmiştir.<sup>20</sup>

<sup>13</sup> Kızılgeçit, "Yalnızlık Dindarlık İlişkisi", 521.

<sup>14</sup> Karnick vd., "Yalnızlık Hissi", 223.

<sup>15</sup> Claude C. Bowman, "Loneliness and Social Change", *American Journal of Psychiatry* 112/3 (1955), 194-198.

<sup>16</sup> Semra Sarı, *Yaşlılık Döneminde Yalnızlıkla Başa Çıkma Dinin Rolü* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 58.

<sup>17</sup> Karnick vd., "Yalnızlık Hissi", 220.

<sup>18</sup> Göka, *Yalnızlık ve Umut*, 18.

<sup>19</sup> Karnick vd., "Yalnızlık Hissi", 223.

<sup>20</sup> Behmen Çelikbaş, *Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi* (İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 4.

Batı düşüncesinde yalnızlığın olumlu yanına vurgu yapanlar genellikle varoluşçular olmuştur. Onlara göre yalnızlık özgür olmak için bir temeldir ve bir kimsenin kendini gerçekten ifade edebilmesi başkalarından ayrı olmasına bağlıdır.<sup>21</sup> Varoluşçu kuramcılar, yalnızlığın bireyler için ne anlam ifade ettiği ile paradoksal yapısını daha derin bir şekilde araştırmış ve yalnızlığı acı vermesi, kaçınılmaz olması gibi sebeplerle olumsuz; bireye olgunluk kazandırması ile gelişim için gerekli olması gibi sebeplerle de olumlu olarak değerlendirmişlerdir.<sup>22</sup> Varoluşsal bakış açısına göre kişi zaten yalnızdır. Bu nedenle yalnızlık, kişinin kendisine dair derin bir farkındalık kazanmasını sağlayan, olağan ve sağlıklı bir yaşantıdır. Önemli olan, kişinin “yalnızlıkla nasıl yaşadığı”dır.<sup>23</sup> Varoluşsal yalnızlık, insan hayatının olmazsa olmaz bir parçasıdır ve bireyin kendisi ile yüzleşme sürecini içerir. Varoluşsal yalnızlık, kişilik gelişimine de katkı sağlayarak insanların yalnızlık ile ilgili endişelerinin üstesinden gelmelerini ve bu durumu olumlu bir yaşantı olarak görmelerini sağlar. Varoluşçular’a göre yalnızlık acı verici bir durum değildir. Onlara göre yalnızlık, üretkenliğimizi ve yaratıcılığımızı geliştirir. Bu yalnızlık türü bireyin farkındalığını ve kendisini keşfetmesini sağlar.<sup>24</sup> Varoluşsal süreç olan tek başına ve yalnız olma hali, tüm insanlar için yaşam boyu devam edebilecek bir durumdur.<sup>25</sup>

Yalnızlık kavramını açıklayan en önemli bilişsel yaklaşımcı kuramcılar Peplau ve Perlman’dır. Peplau, Miçeli ve Morasch (1982) yalnızlığın bilişsel süreçlerini araştırmış ve yalnızlığın duygusal ve davranışsal yönünün yanında bilişsel süreci de ön plana çıkarmışlardır. Yalnızlığın oluşumu bireyin mevcut ilişkileriyle olmasını istediği ilişkiler arasındaki farkın algılanmasıyla ilişkilidir. Aynı sosyal ortamda bulunan iki kişiden biri kendini yalnız hissederken diğeri yalnızlığı hissetmeyebilir.<sup>26</sup>

Sosyolojik yaklaşımın temsilcilerinden birisi olan Bowman, gelişmiş toplumlarda, yalnızlığın giderek artmasına sebep olan üç ana itici unsurun varlığından söz eder. İlki, birincil gruplar arasındaki ilişkilerin azalması; ikincisi, aile yapısının değişmesi; üçüncüsü, sosyal yapıdaki değişim veya aile ve sosyal yapıdaki çeşitli nedenlerden ötürü yaşanan değişikliklerdir.<sup>27</sup> Ayrıca sosyolojik kuramın

<sup>21</sup> Göka, *Yalnızlık ve Umut*, 19.

<sup>22</sup> Bowman, “Loliness and Social Change”, 195; Muhammed Kızılgöç, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma* (Ankara: Gece Kitaplığı, 2015), 18.

<sup>23</sup> Nesim Anuştekin, *Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Tanrı Algıları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 30.

<sup>24</sup> İlyas Pür, *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dinî Hayat İle Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Mersin Örneği)* (Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020), 36.

<sup>25</sup> Tunahan Erpay, *Tek Başına Olma ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam ve Utangaçlıkla İlişkisinin İncelenmesi* (Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 8.

<sup>26</sup> Anuştekin, *Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Tanrı Algıları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, 32.

<sup>27</sup> Bowman, “Loliness and Social Change”, 196; Muhammed Kızılgöç, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011), 21.

temsilcileri, yalnızlığın nedenlerini temel olarak bireyin dışındaki sosyal etkenlere bağlamışlardır.<sup>28</sup> Adler'e göre birey çevresindekilerle bağ kurma yetisine doğuştan sahiptir. İnsanın birey olmasının yolu toplumla kaynaşmasından geçer. İnsanlar olumlu toplumsal dürtülerle motive olur. İnsanın toplum yararı için kendi menfaatinden vazgeçmesi içgüdüleri sayesinde olur. Sosyal ilişkiler herkes için gereklidir. İnsan kültürel bir varlıktır ve başkalarıyla ilişki kurmaya ihtiyaç duyar. İçinde bulunduğu toplumu etkiler ve ondan etkilenir. Bireyin davranışlarını içinde bulunduğu sosyal çevre şekillendirir. Yalnızlık birey ve bireyin çevresindeki sistemlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkar. İnsanı bilişsel ve duygusal açıdan zorlayarak acı verir ve umutları yok eder.<sup>29</sup>

Yalnızlık, ilâhî kaynaklı olsun veya olmasın hemen hemen tüm dinlerde, mitolojilerde ve peygamberlerin yaşamlarında karşılaşılan bir olgudur.<sup>30</sup> İlk yalnızlık tecrübesi kutsal metinlerde aktarıldığı haliyle Hz. Adem'in (a.s.), günahının bedeli olarak yalnız kalmasıyla karşımıza çıkar ve bu durum eşini bulmayla son bulur. İlk insanın affedilmesinin ifadesi olarak yalnızlığının son bulması dikkat çekmektedir. Hz. Musa'nın Tur Dağı'nda ve Hz. İsa'nın da Filistin çöllerinde kırk gün boyunca inzivaya çekilmesi de,<sup>31</sup> diğer dinlerde de yalnızlık tecrübesinin yaşandığına bir örnektir. İslâm geleneğinde ise yalnızlık, tasavvufî bir eğitim metodu olarak görülmüş ve olumlu anlamda işlenmiştir. Kaynağını Hz. Peygamber (a.s.)'in peygamberlik öncesi dönemindeki uzleti, peygamberliği döneminde Kur'anî emirle<sup>32</sup> yaptığı itikaf uygulamaları<sup>33</sup> ve uzleti tavsiye eden hadislerinden alan yalnızlık, uzlet, halvet, çile, erba'in ve vahdet-infirâd gibi çeşitli kavramlarla ifade edilmiştir.<sup>34</sup>

Hz. Peygamber (a.s.m.)'in bazen gecenin üçte birini, bazen yarısını bazen de üçte ikisini teheccüd/gece namazıyla geçirmesi, Medine'ye hicret etmesinden vefatına kadar, Ramazan ayının son on gününde mescitte itikâfta bulunması gibi uygulamaları, İslâm dinine özgü manevi bir yaşam şeklinin doğuşuna öncülük etmiştir. Böylece tasavvuf, yalnızlığı âdeta pozitif anlamda yoğurmuş ve kendi yolunun yolcuları için, adım adım aşılması ve her bir aşamanın farklı tecrübe

---

<sup>28</sup> Selahattin Yakut, *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016), 70.

<sup>29</sup> Oğuzhan Avan, *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Mersin: Çaç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 5.

<sup>30</sup> Annemarie Schimmel, *İslâm'ın Mistik Boyutları* (İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2004), 21-23.

<sup>31</sup> Matta, Bap 4/1-3; Luka, Bap 4/1-2 *Kitabı Mukaddes Eski ve Yeni Ahit* (Kitabı Mukaddes Şirketi, 1997).

<sup>32</sup> *Kur'ân-ı Kerîm Meâli*, çev. Hayrettin Karaman (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2013) el- Bakara, 2/125.

<sup>33</sup> Muhammed bin İsmail Buharî, *el-Câmius-Sahih* (Beyrut: Daru İbn-i Kesir, 1407).

<sup>34</sup> Kızılgeçit, "Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık", 137.

yoğunluğunda yaşanması için yalnızlığı, uzlet, halvet, çile, erba'in gibi farklı isimlerle ifade etmiştir.<sup>35</sup>

Çocuklukta, gençlikte, yetişkinlikte ya da yaşlılıkta hissedilmesi fark etmeksizin yaşamın her döneminde bireye acı veren, psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen ve istenmeyen bir ruh hali olarak tanımlanan yalnızlık, tüm insanlar için ortak bir tecrübedir. İnsanlar hayatlarının çeşitli dönemlerinde, az ya da çok, bir şekilde yalnızlık duygusunu yaşarlar.<sup>36</sup>

Günümüzde özellikle de gelişmiş ülkelerde yalnızlığın hızla artması, hatta İngiltere'de yalnızlıktan sorumlu bir bakanlığın varlığı, yalnızlık olgusunun gelecekte ne denli önemli bir noktaya ulaşacağına dair ipuçları vermektedir. Gelecek toplumları böylesine etkileyeceği düşünülen yalnızlık olgusunun daha derin ve sürekli analiz edilmesi, yalnızlık üzerinde olumlu etkiler sağlayabilecek faktörlerin tespiti, gelecekteki toplumların ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu açısından büyük önem taşımaktadır.<sup>37</sup>

Alanyazında yalnızlık ile ilgili farklı çalışmalar olsa da yalnızlık düzeyini çok yönlü olarak ölçen ve geniş bir yaş aralığına uygulanabilecek fazla sayıda çalışma bulunmamaktadır. Yurt dışında UCLA (1978) ve Burger (1995) tarafından geliştirilen yalnızlık ölçeklerinin uzun zaman önce geliştirildiği görülmektedir. Yalnızlığı ölçebilecek bir ölçeğin olması ihtiyacını duyan Russell, Peplau ve Ferguson 1978'de UCLA ( University of California, Los Angeles) yalnızlık ölçeğini geliştirmişlerdir.<sup>38</sup> Ölçekte yer alan maddelerden, 10'u olumlu, 10'u ise olumsuzdur. 20 maddeli ve tek boyutlu olan ölçek ilk olarak 1984 yılında Yaparel tarafından daha sonra da 1989 yılında Demir tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır.<sup>39</sup> Bu ölçek, psikometrik özellikler ve başka olgularla elde edilen ilişkiler açısından eleştirilmektedir.<sup>40</sup>

Burger (1995) tarafından geliştirilen ölçekte ise bireylerin tek başına olma durumunu hangi sıklıkta tercih ettiği ölçülmüştür. 12 maddeden oluşan ölçeğin her maddesi iki seçenekten oluşmaktadır. Maddelerdeki seçeneklerden biri tek başına olmayı tercih etmeyi ölçerken (ör.; "Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.") diğeri başkalarıyla olmayı tercih etmeyi ölçmektedir (ör.; "İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım.").<sup>41</sup>

<sup>35</sup> Kızılgeçit, "Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık", 139.

<sup>36</sup> Hanife Akgül- Binnur Yeşilyaprak, "Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi", *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 8/14 (25 Nisan 2018), 13.

<sup>37</sup> Yahya Turan, "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (15 Haziran 2018), 395-434.

<sup>38</sup> Ayhan Demir, "U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği", *Psikoloji Dergisi* 7/23 (1989), 14-18.

<sup>39</sup> Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma*.

<sup>40</sup> Çelikbaş, *Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*, 41.

<sup>41</sup> Jerry M. Burger, "Individual Differences in Preference for Solitude", *Journal of Research in Personality* 29/1 (1995), 40.



Yalnızlık algısını ölçen bir başka ölçme aracı ise Jong-Gierveld'in (1987) geliştirdiği yalnızlık ölçeğidir. Ölçekte, bireylerin yalnızlıkla ilgili düşünce, tecrübelerini, sosyal ilişki azlığını değerlendiren maddeler bulunmaktadır. Ölçekte yoğunluk, zaman perspektifi ve duygusal özellik boyutları altında yapılandırılmış; "şiddetli yoksunluk, vazgeçme, arkadaşlık, sosyallik ve anlamlı ilişkiler eksikliği" alt boyutlarından oluşmaktadır.<sup>42</sup>

Çelikbaş (2020) tarafından yapılan çalışmada, öncelikle, yalnızlıkla ilgili farklı boyutlar olarak değerlendirilen yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyonun ölçülmesi için bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada psikolojik sözcük temelli yaklaşım benimsenmiştir. Bu doğrultuda ölçülmek istenen özellikleri (üç alt faktör temsil ettiği düşünülen sıfat ya da sözcüklerin bir araya geliştirilmiştir.<sup>43</sup> Toplamda 39 maddeli (Sevilmeyen, Mesafeli, Hüzünlü vb.) bir ölçek elde edilmiştir. Bu çalışma yalnızlığı psikolojik sözcük temelli bir yaklaşımla ölçmesi ve dini yalnızlık ile ilgili maddeleri içermemesi yönleriyle Yalnızlık Yönelim Ölçeği'nden ayrılmaktadır.

Alanyazında incelenen ölçek çalışmaları, bu çalışmada geliştirilen ölçeğe ilişkin hem maddelerin oluşturulması sürecine hem de faktörlerin oluşturulmasına katkı sunmuştur. Ölçekte belirlenen alt boyutlar, hem incelenen çalışmalardan, hem de alanyazındaki boşluktan yararlanılarak oluşturulmuştur. Alanyazında incelenen ölçeklerde belirlenen maddelere ve boyutlara ilişkin eksiklikler ve boşluklar dikkate alınarak ölçeğin geliştirilme süreci yürütülmüştür. Bu çalışmada psikolojik yalnızlık ve dinî/tasavvufî yalnızlık ve tek başlılık arasındaki farkın da ortaya konacağı düşünülmektedir. Özellikle Türkiye'de din psikolojisi alanında yalnızlık ile ilgili geliştirilmiş bir ölçek bulunmaması ve alanyazında yalnızlık ile ilgili ölçeklerde dinî/tasavvufî boyutun ölçülmemesi bu ölçeği diğerlerinden farklı kılmaktadır. Yapılan bu çalışmayla, kültürümüze has ve tercüme olmayan bir yalnızlık ölçeği oluşturulması ve yalnızlık ile ilgili tespit edilemeyen yönlerin aydınlatılmasına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

## 1.YÖNTEM

Yalnızlık Yönelim Ölçeği'ne ilişkin ölçek geliştirme çalışmasının aşamaları ve çalışma grubuna ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### 1.1.Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 15 ila 66 arasında değişen 782 kişi oluşturmaktadır. Ölçeğin ilk hali, açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve güvenilirlik analizlerinin yapılması için 408 kişiye uygulanmıştır. Uygun olarak doldurulmayan 35 form incelemeye alınmamıştır. Daha sonra doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için

<sup>42</sup> Çelikbaş, *Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*, 21.

<sup>43</sup> Çelikbaş, *Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*, 41.

elde edilen form, yaşları 15 ila 60 arasında değişen 409 kişiye uygulanmıştır. Örneklem grubunun cinsiyete göre dağılım özellikleri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1. Örneklem Grubunun Analizler Açısından Dağılımı**

Değişkenler	f	AFA		DFA	
		f	%	f	%
Cinsiyet	Kadın	319	78,2	321	78,5
	Erkek	89	21,8	88	21,5

Örneklemin seçiminde maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örneklem grubu, incelenen konuya ilişkin farklı görüşlere sahip olan veya çalışılan özelliklere ilişkin olabilecek en geniş kapsamı oluşturan kişileri içerir.

### 1.2. Ölçeğin Geliştirilmesi

Ölçeğin tasarlanma sürecine ilişkin olarak De Vellis’in (2017)<sup>44</sup> önerileri dikkate alınarak süreç tasarlanmıştır. Bu kapsamda ölçülecek yapı ve özellikleri belirlenmiştir. Daha sonra ilgili alanyazın incelenerek, yalnızlık üzerine yapılmış olan çalışmalar ve bu alanda yapılmış olan belli başlı ölçekler incelenmiştir. Bu doğrultuda 80 maddeden oluşan madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu psikolojik, sosyal, felsefi ve tasavvufi yalnızlık başlıkları altında yapılan incelemeler sonucunda oluşturulmuştur. Bu doğrultuda ölçeğe tahmini dört alt boyut ile başlanmıştır. 21 madde psikolojik, 25 madde sosyal, 16 madde dinî/tasavvufi, 18 madde felsefi yalnızlığa ilişkindir. Ayrıca ölçekte “Hiç katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kısmen Katılıyorum (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Tamamen katılıyorum (5)” şeklinde beşli Likert tipi derecelendirme kullanılmıştır. 80 maddelik deneme formu 1 ölçek geliştirme uzmanı, 2 Türkçe dil uzmanı ve 7 alan uzmanı (2 din psikolojisi, 2 tasavvuf, 2 din felsefesi, 1 psikoloji bölümü) tarafından alınan görüşler doğrultusunda düzenlenmiştir.

Uygulama internet ortamında gönüllülük esasına dayalı olmak üzere gerçekleştirilmiştir. Geri gönderilen formlardan 782 tanesi değerlendirmeye alınmıştır. Uygulama sonucu elde edilen veriler, SPSS 22.0 istatistik paket programında analiz edilmiştir.

### 1.3. Verilerin Toplanması

Elektronik olarak hazırlanmış deneme formları katılımcılara elektronik yazışma grupları aracılığıyla ulaştırılmıştır. İlk olarak AFA yapmak için ulaşılan örneklem grubunda, formların 35 tanesi uygun şekilde doldurulmadığından ayıklanmış ve 373 adet ölçek formuna ilişkin demografik veriler ile ölçek maddelerine verilen puanlar SPSS istatistik programıyla veri setine dönüştürülmüştür.

<sup>44</sup> Robert De Vellis, *Ölçek Geliştirme Kuram ve Uygulamalar* (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2017), 73.

## 1.4. Verilerin Analizi

İlk olarak veriler normallik analizine tabi tutulmuş ve araştırma yapmaya uygun olduğu görülmüştür. Bryman ve Cramer (2005)'e göre çalışma grubu, ölçek maddelerinin sayısının en azından beş katı kadar kişiden oluşmalıdır. Pallant (2017) ise örneklemin 150 kişiden fazla olmasını ve her değişkene karşılık en az beş kişi bulunmasını önermiştir.<sup>45</sup> Bu öneriler dikkate alınarak AFA için madde sayısının 5 katı (408), DFA için madde sayısının yaklaşık 13 katı (409) büyüklüğe ulaşılmıştır.

## 2. BULGULAR

### 2.1. Geçerliliğe İlişkin Bulgular

Ölçme aracı geliştirme sürecinde açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) olmak üzere iki faktör analizi yaklaşımı bulunmaktadır. Açımlayıcı faktör analizi genel olarak ölçek geliştirme sürecinde ölçme aracının örtük yapısının belirlenmesi için kullanılırken, doğrulayıcı faktör analizi, açımlayıcı faktör analizi ile belirlenen örtük yapının doğrulanması amacıyla kullanılır.<sup>46</sup> Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 150 iken, en düşük puan 30'dur.

80 maddeyle başlanan ölçekte Cronbach Alpha katsayısı .836 olarak hesaplanmıştır. .30' un altında değer gösteren 40 madde ölçekten çıkarılmıştır. Çıkarılan maddelerden sonra yeniden yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach Alpha katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler doğrultusunda elde edilen verilerin güvenilirlik seviyesinin oldukça yüksek olduğu görülmüştür.<sup>47</sup>

#### 2.1.1. Açımlayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizi, bir ölçme aracında yer alan çok sayıdaki değişkeni faktör adı verilen daha az sayıdaki değişken altında toplamayı ve bu faktörler arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlar. AFA sonucunda, ölçme aracındaki değişken sayısı azalmakta ve kuramsal yapı ile elde edilen yapının karşılaştırılması mümkün hale gelmektedir.<sup>48</sup> Madde- toplam korelasyonuna dayalı madde analizi sonucunda .20'den düşük değere sahip maddeler ölçekten çıkarılmalı; .20 ve .30 arasında değer gösterenler zorunlu ise ölçekte kalmalı; .30'dan yüksek değere sahip maddeler ölçekte kalmalıdır.<sup>49</sup> Bu bilgiler doğrultusunda AFA'ya ilk olarak 40 maddeyle başlanmıştır. Daha sonra binişik madde özelliği gösteren 7 madde ölçekten çıkarılmıştır. Ayrıca yapı geçerliği sırasında 25 derecelik maximum likelihood eksen döndürmesi yapılmıştır.

<sup>45</sup> Vahit Ağa Yıldız - Adnan Taşgin, "Öğretmen Motivasyon Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi* 9/4 (15 Aralık 2020), 1746.

<sup>46</sup> İsmail Seçer, *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (Ankara: Anı Yayıncılık, 2015).

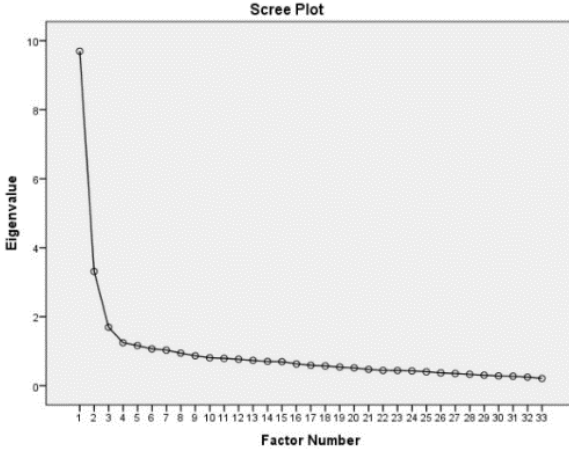
<sup>47</sup> Ezel Tavşancıl, *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi* (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2018), 19.

<sup>48</sup> Seçer, *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci: SPSS ve LISREL Uygulamaları*, 78.

<sup>49</sup> Yalçın Karagöz, *SPSS- AMOS- META Uygulamalı İstatistiksel Analizler* (Ankara: Nobel Yayınları, 2019), 1044.

Örneklem büyüklüğünün AFA için uygun olup olmadığını belirlemek için ise KaiserMeyer-Olkin (KMO) testine bakılmıştır. KMO değeri 0 ile 1 arasında bir değer alır ve elde edilen değer 1'e yaklaşması örneklem büyüklüğünün yeterliği hakkında ilişkin bilgi sunar. Hutcheson ve Sofroniou, KMO değerinin 0.7 ile 0.8 arasında değer alması halinde, örneklem büyüklüğünün iyi düzeyde; 0.8 ile 0.9 arasında değer alması halinde örneklem büyüklüğünün çok iyi;

### Şekil 1. Scree-plot Grafiği Faktör Yapısı



0.9'dan yüksek çıkması halinde ise mükemmel düzeyde örneklem büyüklüğüne işaret ettiğini belirtmektedirler. KMO değeri ,913 olarak elde edildiğinden AFA yapılabileceği kararlaştırılmıştır. Veri setinin çok değişkenli normalliğe sahip olduğunu belirlemek için ise Barlett's Test of Sphericity değerinin anlamlılığı incelenmelidir.<sup>50</sup> Bu doğrultuda Barlett's değerinin ( $\chi^2=5094,140$ ,  $p=,000$ ) olduğu görülmüştür. Elde edilen veriler anlamlı farklılık gösterdiğinden, değerlerin faktör analizi yapmak için uygun olduğu belirlenmiştir. Scree Plot Grafiği, ölçeğin üç faktörden oluşan bir yapıda olduğunu göstermiştir. Maddelere ait faktör yükleri Tablo 2'de gösterilmiştir.

<sup>50</sup> Seçer, *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve LISREL uygulamaları*, 79.

Tablo 2: Yalnızlık Yönelim Ölçeği AFA Sonuçları

Madde	Faktör		
	1	2	3
11. Yalnızlık güvende olmaktır	,501		
13. Yalnızlık, kendimize zaman ayırmak için bir fırsattır	,488		
53. İnsanlardan uzak kaldığımda kendimi iyi hissediyorum	,558		
64. Yalnızlığın olumsuz bir duygu olmadığını düşünüyorum	,616		
65. Yalnızlık öze döndürür	,549		
68. İnsanlardan ayrı yaşamaktan mutlaklık duyarım	,724		
69. Doğada yalnız yürüyüş yaparım	,616		
70. Yalnızlık varoluşsal bir düşündürmedir	,646		
71. Yalnızlığın hayatı anlamak olduğunu düşünürüm	,614		
72. Tek başına kalmak hayatıma anlam katıyor	,642		
73. Kalabalık bir ortamda vakit geçirdikten sonra yalnız kalma isteği duyarım	,514		
74. Önemli işlerime karar verirken genellikle yalnız kalmayı tercih ediyorum	,340		
76. Yalnızlığın insana kattığı ayrı bir keşif vardır	,679		
77. Yalnız kaldığım bazı zamanlarda yerlendiğimi düşünüyorum	,527		
49. Allah'la birlikte olmak için yalnız kalmayı tercih ederim		,718	
54. Yalnızlık bütün peygamberlerin hoş karşıladığı bir tecrübedir		,432	
55. Her insanın Allah ile yakınlaşmak için bazen yalnız kalması gerektiğini düşünüyorum		,751	
58. Yalnızlık kâmil (Olgun) insan olmak için gereklidir		,545	
59. Hayatımı sorgulamak istediğim zamanlarda yalnız kalmayı tercih ederim		,504	
60. Manevi olgunluğumu sürdürmek için yalnız kalmaya ihtiyaç duyarım		,785	
66. Her insan rütelikli bir eser oluşturma sürecinde yalnız kalmalıdır		,390	
75. İnsan hayatın anlamlarını düşünürken yalnız kalmalıdır		,466	
78. Yalnız kalmayan insan üretken değildir		,312	
79. Yalnızlık ölümlerin bir alışmasıdır		,416	
10. Hiç kimsenin beni gerçekten iyi tanıdığını düşünmüyorum			,531
18. Kalabalık ortamlarda bile kendimi yalnız hissediyorum			,590
22. Yarımda gibi görünen insanların beni gerçekten önemsediklerini düşünmüyorum			,575
25. Çevremdeki insanlarla zaman geçirdiğimde sıkılırım			,386
26. Hiç arkadaşım yok ancak hayatımdan memnunuzum			,450
28. Kendimi diğer insanlardan soyutlanış hissediyorum			,622
31. Bir derdim olduğunda yardımına gelecek kimsenin olmadığını düşünüyorum			,588
38. Duygu ve düşüncelerimin çevremdekilerce kabul görmediğini düşünüyorum			,700
80. Önceden yaptığım hataları tekrar yapacağımı düşündüğümden insanlarla iletişim kurmaktan korkarım			,560

Tablo 2 incelendiğinde birinci faktörün 11,13, 53, 64, 65, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 76, 77. maddelere sahip olduğu görülmektedir. Bu faktörün yük değerlerinin ,34 ve ,84 arasında değiştiği görülmektedir. Birinci faktör toplam varyansın % 29,38'ini açıklamaktadır. Bu faktörün örnek maddesi olarak "Yalnızlık, kendimize zaman ayırmak için bir fırsattır." verilebilir.

İkinci faktörün 49, 54, 55, 58, 59, 60, 66, 75, 78, 79. maddelere sahip olduğu görülmektedir. Bu faktörün yük değerlerinin ,31 ve ,78 arasında değiştiği görülmektedir. İkinci faktör toplam varyansın %10,05' ini açıklamaktadır. Bu faktörün örnek maddesi olarak "Allah'la birlikte olmak için yalnız kalmayı tercih ederim." verilebilir.

Üçüncü faktörün 10, 18, 22, 25, 26, 28, 31, 38, 80. maddelere sahip olduğu görülmektedir. Bu faktörün yük değerlerinin ,39 ve ,70 arasında değiştiği görülmektedir. Üçüncü faktör toplam varyansın %5,14' ünü açıklamaktadır. Bu

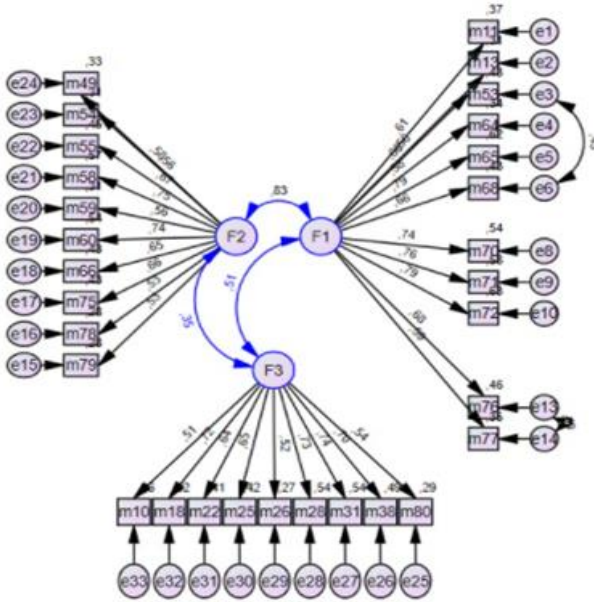
faktörün örnek maddesi olarak “Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.” verilebilir.

### 2.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Doğrulayıcı faktör analizi, elde edilen faktörler arasında hangi düzeyde ilişki olduğunu, hangi değişkenlerin hangi faktörlerle ilişkili olduğunu, faktörlerin birbirinden bağımsız olup olmadığını, faktörlerin modeli açıklamakta ne derece yeterli olduğunu test etmek için kullanılır.<sup>51</sup> AFA ile elde edilen yapı DFA ile test edilmiştir. Analizler sonucunda 30 maddelik 3 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ayrıca m53 ile m68 ve m76 ile m77 arasında modifikasyon yapılmıştır.

DFA sonucunda, uyum indeksi değerleri, CMIN: 1122.077, DF: 400 (  $p = ,000$ ), CMIN/DF= 2.805, SRMR= .074, RMSEA= .070, GFI= .83, TLI= .85 AGFI= .80, CFI= .86, NFI=0.80 olarak bulunmuştur.

### Şekil 2. Yalnızlık Yönelim Ölçeği DFA Sonuçları (Faktör Yapısı)



Maddelere ilişkin faktör yapısını gösteren Path Diyagramı Şekil 2’de görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında elde edilen üç faktörlü yapının birinci faktörüne “Varoluşsal Yalnızlık” adı verilmiştir ve bu faktörün maddeleri 11,13, 53, 64, 65, 68, 70, 71, 72, 76, 77. maddelerdir. İkinci faktöre “Dini/Tasavvufi Yalnızlık” adı verilmiştir ve bu faktörün maddeleri 49, 54, 55, 58, 59, 60, 66, 75, 78, 79. maddelerdir. Üçüncü faktöre “Psiko-sosyal Yalnızlık” adı verilmiştir ve bu faktörün maddeleri 10, 18, 22,

25, 26, 28, 31, 38, 80. maddelerdir. Madde-faktör ilişkisini gösteren path diyagramında, elde edilen değerlerin madde-faktör uyumu açısından uygun olduğu görülmüştür.

<sup>51</sup> Ünal Erkorkmaz vd., “Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Uyum İndeksleri”, *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi* 33/1 (2013), 211.

## 2.2. Güvenirliğe İlişkin Bulgular

### 2.2.1. İç Tutarlık Katsayısı

Analizler sonucunda ölçeğin son halinin iç tutarlık kat sayısı .92 olarak bulunmuştur. Varoluşsal yalnızlık alt boyutunda .90, psiko-sosyal yalnızlık alt boyutunda .86, dini/ tasavvufi yalnızlık alt boyutunda .86 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

### 2.2.2. İki Yarı Güvenirlik Katsayısı

Ölçeğin son haline ilişkin 30 maddeye uygulanan iki yarı güvenirlik analizinde ( Split- Half), testin iki yarısı arasındaki güvenirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Spearman- Brown korelasyon değerinin ise .82 olduğu görülmüştür. Bu değerler ölçeğin iki yarı güvenirlik katsayısının da uygun değerde olduğunu göstermektedir.<sup>52</sup>

## SONUÇ

Yalnızlık hissi, insan sağlığını etkileyen, yaşamın kalitesini belirleyen ve ona anlam katan bir fenomendir. İnsan için bazen bir tercih bazen de bir mecburiyetin sonunda ortaya çıkan bu his, kimileri için acı veren bir duygu, kimileri için kendini gerçekleştirmek için bir gereklilik, kimileri için de Yüce Varlığa ulaştırıcı bir yoldur. Bu çalışmada yalnızlık hissini farklı boyutlarını belirlemek için geçerli ve güvenilir bir çalışma yapılması amaçlanmıştır. İlk örneklem üzerinde yapılan Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda düşük değerde ve binişik olan maddeler çıkarılmış ve 33 maddelik üç faktörlü bir form elde edilmiştir. Elde edilen verilere uygulanan açımlayıcı faktör analizinde üç faktörlü yapının toplam varyansın % 44,57'sini açıkladığı görülürken, doğrulayıcı faktör analizi sonrasında elde edilen üç faktörlü yapının toplam varyansın %49,46'sını açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin son halinde varoluşsal yalnızlık, psiko-sosyal yalnızlık ve dinî/tasavvufî yalnızlık adı altında üç faktörlü 30 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ölçeğin bütününe ilişkin iç tutarlık kat sayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar Yalnızlık Yönelim Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

Ölçekten elde edilen sonuçlar alt boyutlar göz önüne alınarak hesaplanmalıdır. Zira varoluşsal yalnızlık alt boyutunun yüksek düzeyde olması bireyin istemediği bir yalnızlığın içinde olmadığını, aksine tek başınalığı tercih ettiğini göstermektedir. Bu sebeple ölçekten elde edilen puanlarla tek bir toplam yalnızlık puanı elde edilmemesi önerilmektedir. Bu çalışma Covid 19 pandemi sürecinde geliştirildiği için, katılımcılara elektronik ortamda uygulanmıştır. İlerleyen dönemlerde Yalnızlık Yönelim Ölçeği yüz yüze uygulanarak yeniden geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılabilir.

<sup>52</sup> Seçer, *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci: SPSS ve LISREL Uygulamaları*, 27.

**KAYNAKÇA**

- Akgül, Hanife - Yeşilyaprak, Binnur. "Yalnızlığı Azaltma Psiko-Eğitim Programının Yaşlıların Yalnızlık Düzeyine Etkisi". *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 8/14 (25 Nisan 2018), 11-52. <https://doi.org/10.26466/opus.401331>
- Anuştekin, Nesim. *Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Tanrı Algıları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Avan, Oğuzhan. *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Ayverdi, İlhan. *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Neşriyatı, 2005.
- Bowman, Claude C. "Loliness and Social Change". *American Journal of Psychiatry* 112/3 (1955), 194-198. <https://doi.org/10.1176/ajp.112.3.194>
- Brage, Diane - Meredith, William. "A causal model of adolescent depression." *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* 128/4 (1994), 455-468. <https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9712752>
- Buharî, Muhammed bin İsmail. *el-Câmius-Sahih*. Beyrut: Daru İbn-i Kesir, 1407.
- Burger, Jerry M. "Individual Differences in Preference for Solitude". *Journal of Research in Personality* 29/1 (1995), 85-108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>
- Çeliklebaş, Behmen. *Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Demir, Ayhan. "U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği". *Psikoloji Dergisi* 7/23 (1989), 14-18.
- De Vellis, Robert. *Ölçek Geliştirme Kuram ve Uygulamalar*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2017.
- Erkorkmaz, Ünal vd. "Doğrulayıcı Faktör Analizi ve Uyum İndeksleri". *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi* 33/1 (2013), 210-223. <https://doi.org/10.5336/medsci.2011-26747>
- Ercan, Tunahan. *Tek Başına Olma ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam ve Utangaçlıkla İlişkinin İncelenmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Göka, Erol. *Yalnızlık ve Umut*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2020.
- Karagöz, Yalçın. *SPSS- AMOS- META Uygulamalı İstatistiksel Analizler*. Ankara: Nobel Yayınları, 2. Basım., 2019.



- Kur'ân-ı Kerîm Meâli*. çev. Hayrettin Karaman. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 6. Basım., 2013.
- Karnick, Paula vd. "Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* XI/3 (2011), 217-229.
- Kızılgeçit, Muhammed. "Yalnızlık Dindarlık İlişkisi". *Din, Değerler ve Sağlık*. ed. Hayati Hökelekli. 517-554. İstanbul: Dem Yayınları, 2017.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-Sosyal Bir Çalışma*. Ankara: Gece Kitaplığı, 2015.
- Kızılgeçit, Muhammed. "Din Psikolojisi Kavram Alanın İz Düşümü: Teoloji-Psikoloji Arasında Din Psikolojisi Kavramlarını Çalışma İmkânı". *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*. ed. Yahya Turan. 1-21. Ankara: Nobel Yayınları, 2020.
- Kızılgeçit, Muhammed. "Modern Psikolojide ve Tasavvufta Yalnızlık". *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 1/1 (2012), 131-150.
- Kızılgeçit, Muhammed - Çinici, Murat. "Koronavirüs (Covid-19) Sürecinde Bireylerin Umutsuzluk ve Yalnızlık Düzeyinin Kestirilmesi". *EJER Congress 2020 Bildiri Kitabı*. ed. Şakir Çınkır. 1198-1203. Ankara: Anı Yayıncılık, 2020.
- Pür, İlyas. *Ortaöğretim Öğrencilerinde Dinî Hayat İle Kaygı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma (Mersin Örneği)*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Sarı, Semra. *Yaşlılık Döneminde Yalnızlıkla Başa Çıkmada Dinin Rolü*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Schimmel, Annemarie. *İslâm'ın Mistik Boyutları*. İstanbul: Kabaalıcı Yayınevi, 2004.
- Seçer, İsmail. *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarılama Süreci: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık, 2015.
- Tavşancıl, Ezel. *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi*. Ankara: Nobel Yayıncılık, 6. Basım., 2018.
- Turan, Yahya. "Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti ve Sosyal Medya Kullanımı". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (15 Haziran 2018), 395-434. <https://doi.org/10.18505/cuid.406750>
- Yakut, Selahattin. *Öğretmenlerde Yabancılaşma, Yalnızlık ve Dindarlık İlişkisi: Polatlı Örneği*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016.

Yıldız, Vahit Ağa - Taşgin, Adnan. "Öğretmen Motivasyon Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi* 9/4 (15 Aralık 2020), 1741-1754.

*Kitabı Mukaddes Eski ve Yeni Ahit*. Kitabı Mukaddes Şirketi, 1997.

*Redhouse Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük*. İstanbul: Redhouse Yayınevi, 2008.

*TDK Türkçe Sözlüğü*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basım Evi, 1988.