



Yazar/Author
Hakan SARIÇAM*

Makale Adı/Article Name

COVID-19 Sonrası Yetişkinlerde Yalnızlık: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun (UYÖKF-6) Psikometrik Özellikleri**

Loneliness in the Adults After COVID-19: Psychometric Properties of the UCLA Loneliness Scale Short Form (UCLA LSSF-6)

ÖZ

Bu çalışmanın temel amacı UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun Türk yetişkinlerde psikometrik özelliklerini incelemektir. Ayrıca yetişkinlerin yalnızlık puanları karşılaştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu kolayda örnekleme ile seçilmiş 604 (295 + 309) yetişkin birey oluşturmaktadır. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında Türkçe ve İngilizce formlar arasında korelasyon katsayıları 68 ile .98 ($p < .00$) arasında bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucu KMO örnekleme uygunluk katsayısı .82 ve Bartlett Sphericity testi sonucu $\chi^2 = 452.035$ ($p < .001$, $sd=15$) olarak saptanmıştır. Doğrulamalı faktör analizi sonucu 6 maddelik tek boyutlu modelin uyum indeksi değerleri ($\chi^2(24.37)/sd(9) = 2.71$, AGFI=.92, CFI=.96, GFI=.96, IFI=.96, NFI=.95, NNFI=.94, RFI=.92, RMSEA= .076, SRMR=.047) olup; madde faktör yüklerinin .35 ile .70 arasında sıralandığı görülmüştür. Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı $\alpha = .77$ olarak hesaplanmıştır. Eşzamanlı geçerlik çalışmasında, UCLA YÖKF-6 ile UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği arasında sırasıyla $r = .83$, $r = -.56$ $p < .01$ önem düzeyinde ilişki bulunmuştur. Düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .32 ile .58 arasında sıralandığı görülmüştür. Ayrıca orta-yaşlı yetişkinlerin beliren yetişkinlerden daha yalnız olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, UCLA, Ölçek, Yaşlılar

ABSTRACT

The basic aim of this study is to examine the psychometric properties of the UCLA Loneliness Scale Short Form-6 in Turkish adults. In addition, the loneliness scores of adults were compared. The study group of the research consists of 604 (295 + 309) adults selected by convenience sampling. In the linguistic equivalence study, the correlation coefficients between the Turkish and English items were found to be between 68 and .98 ($p < .00$). As a result of the explanatory factor analysis, the KMO coefficient was .82, and the result of the Bartlett Sphericity test was $\chi^2 = 452.035$ ($p < .001$, $df=15$). The fit index values of the one-dimensional model as a result of confirmatory factor analysis ($\chi^2(24.37)/df(9) = 2.71$, AGFI=.92, CFI=.96, GFI=.96, IFI=.96, NFI=.95, NNFI=.94, RFI=.92, RMSEA= .076, SRMR=.047); It was seen that item factor loadings ranged between .35 and .70. Cronbach alpha internal consistency reliability coefficients were calculated as $\alpha = .77$. In the concurrent validity study, the correlations were found between UCLA LSSF6, UCLA Loneliness Scale and Rotterdam Emotional Intelligence Scale with a significance level of $p < .01$, $r = .83$, $r = -.56$, respectively. The adjusted item-total correlation coefficients ranged from .32 to .58. It has also been found that middle-aged and older adults are lonelier than emerging adults

Keywords: Loneliness, UCLA, Scale, Elderly

* Doç. Dr., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, hakansaricam@gmail.com ORCID: 0000-0002-8723-1199

** Bu makale için Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Sosyal ve Beşeri Bilimler Kurulu tarafından 10.08.2021 tarih ve 2021-08-30 nolu başvuruya istinaden 34 nolu karar uyarınca Etik Kurul İzni verilmiştir.

Extended Abstract

Being a paradoxical reality, loneliness is a dangerous and negative emotional state caused by separation or disconnection. Weiss claimed that every person experiences loneliness at some point in their life. According to Weiss, loneliness is a subjectively perceived negative emotional state and can be seen in two different ways: socially and emotionally. Social loneliness is the perceived lack of a wider social network; emotional loneliness is a form of negative affect felt in the absence of a particular, desired friend. Loneliness is defined as an individual's inability to feel a sense of belonging to the society or group in which he lives and to see himself as a stranger in his own environment.

Is loneliness the bad luck brought by modernism, or is it a personal choice provided by post-modernism? Is it a mandatory orientation as in the COVID-19 pandemic process? With the recent COVID-19 pandemic, the restrictions in the closure process have removed loneliness from being a risk factor and turned it into a global problem. Although loneliness does not show its effects in a short period of time, it shows that it is a phenomenon that needs to be determined as soon as possible and addressed before it causes bigger problems. The purpose of this study was to investigate the psychometric properties of the 6-item, one-dimensional UCLA Loneliness Scale Short Form (ULSSF-6) in adult Turkish culture. In addition, the levels of loneliness in adults during the COVID-19 pandemic were examined.

Method

This study, which is basic research, was carried out with the cross-sectional study, which is one of the quantitative research methods.

Participants

The participants in the study consisted of 604 (295 + 309) adults selected by convenience sampling. While examining the construct validity of the study, exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA) were not suitable for the data obtained from the same people in a single group, so the study was carried out with two different groups.

Instruments

UCLA Loneliness Scale Short Form-6 (UCLA LSSF-6): In order to determine the loneliness levels of adults, Neto (2014) recompiled six items from the 20-item UCLA Loneliness Scale, and psychometric calculations were made. DFA goodness-of-fit values for this one-dimensional model were $\chi^2/df=4.30$, GFI = .99, NFI = .98, CFI = .99, IFI = .99, AGFI = .97, RMSEA = .05.

UCLA Loneliness Scale (UCLA LS): The 20-item scale, revised by Russell, Peplau, and Cutrona (1980), includes 10 items for positive and 10 items for negative statements. The adaptation of the scale to Turkish culture was made by Demir, firstly. The Cronbach's alpha internal consistency reliability coefficient of the scale was $\alpha=.96$; the test-retest correlation coefficient, which was calculated with an interval of 5 weeks, was calculated as $r=.94$. Cronbach's alpha internal consistency reliability coefficient $\alpha=.77$ was calculated in this study.

The Rotterdam Emotional Intelligence Scale (REIS): The REIS was developed by Pekaar, Bakker, van der Linden, and Born and consists of 28 items and 4 factors (1. self-focused emotion appraisal= 7 items; 2. other-focused emotion appraisal = 7 items; 3. self-focused emotion regulation= 7 items; 4. other-focused emotion regulation= 7 items). It is a 5-point Likert type scale, and it can be scored both as a total score and according to sub-dimensions. The Turkish adaptation of the scale was made by Sarıçam and Çelik. The 4-dimensional, 12-item, and 14-item short forms of the scale were investigated in this study, and the goodness of fit values of the two versions were acceptable. The Cronbach alpha internal consistency reliability coefficient was calculated as $\alpha=.89$ for the 4-dimensional 12-item version and $\alpha=.88$ for the 4-dimensional 14-item version.

Procedure

First, consent was received from Neto on April 12, 2021, via e-mail regarding the adaptation of the UCLA Loneliness Scale Short Form (UCLA LSSF-6) to Turkish adults. Personal Information Form, UCLA Loneliness Scale Short Form (UCLA LSSF-6), UCLA Loneliness Scale, and Rotterdam Emotional Intelligence Scale were brought together, and an application link was prepared via the Google form. It was distributed via social media (Facebook, Instagram, etc.) with the permission of the Sivas Cumhuriyet University Social Sciences Ethics Committee (E-60263016-050.06.04-72500, decision number 2021-08-30). Data collected in Excel was transferred to the SPSS for later analysis. Within the scope of the psychometric properties of the scale, linguistic equivalence, construct validity, concurrent validity, reliability, and item analyses were tested.

Findings

Linguistic equivalence

The correlation coefficients between English form scores and Turkish form scores of 32 students in the last year of the ELT undergraduate program. It was calculated as $r=.83$ for item 1, $r=.87$ for item 2, $r=.89$ for item 3, $r=.68$ for item 4, $r=.70$ for item 5, and $r=.98$ for item 6.

Validity

Construct validity

The KMO sample fit coefficient was determined to be .816 and the Barlett sphericity coefficient was determined to be 452.035 (df=15). The items were then released, and the scatter diagram and the number of components that were greater than one ($\lambda > 1$) were examined. A single factor structure was obtained according to both the diagram and the eigenvalue, and it was seen that this structure explained 48% of the total variance

In order to confirm the one-dimensional structure obtained as a result of EFA, CFA was performed on the data obtained from the second group (309 adults), and goodness of fit values were $\chi^2/df=2.71$ [$\chi^2=24.37$, df=9], SRMR= .043, GFI = .96, NFI = .94, CFI = .96, IFI = .96, AGFI = .92, RMSEA = .076.

Concurrent validity

The relationships between the UCLA LSSF-6 and the UCLA LS-20 and the REIS were examined for concurrent validity, and $r=.83$ positive and $r=-.56$ negative relationships were found at the $p<.01$ significance level, respectively.

Reliability

The Cronbach's alpha internal consistency reliability coefficient of the scale was calculated as $\alpha=.77$. The corrected item-total correlation coefficient values of the scale ranged from .32 to .58.

Comparison finding of loneliness level in adults

The average loneliness score of adults aged 50–69 ($\bar{X}=13.50$) is statistically significantly higher than the average loneliness score of adults aged 18–29 ($\bar{X}=12.25$) ($t=3.97$, $p<.01$).

Results

The findings obtained from the validity and reliability studies show that the Turkish version of the UCLA LSSF-6 is a valid and reliable measurement tool that can evaluate the loneliness levels of Turkish adults. In Turkey, which is the country where loneliness is felt the most in Europe, there is a need for serious research on loneliness, especially in sociological terms. In addition, in future studies, test-retest, convergent, and divergent validity studies can be carried out among the psychometric properties of the scale only in adults over the age of 65 in order to contribute to the measurement power of the UCLA LSSF-6.

Yalnızlık ALLAH'a mahsus her canlı bir eş arar, taşın kalbi yok ama onu bile yosun sarar.

- Hz. Mevlana

Giriş

Yalnızlık, modernizmin getirdiği makûs talih midir yoksa post-modernizmin sağladığı kişisel bir tercih midir? COVID-19 pandemi sürecinde olduğu gibi zorunlu bir yönelim midir? Ait olma, sevmeye, sevilme, saygı gibi ihtiyaçlar Maslow'a göre insanoğlunun temel gereksinimleridir ve birey/ler bu ihtiyacı giderebilmek için diğerleriyle etkileşime girmekte ya da bir gruba dâhil olma çabası içindedir. Öte taraftan insan özünün varoluş serüveninde ontolojik delil olan benliğini yaşamak için diğerlerinden ayrı kalma gerçeğiyle karşı karşıyadır. Bu bakış açısıyla düşünüldüğünde yalnızlık, insanoğlunun en büyük çıkmazlarından biri olarak görünmektedir. Günümüzde değişen yaşam koşulları, kentleşme, sosyal ağların yetersizliği, güvensizlik vb. durumlar yalnızlığı söylenenden daha ciddi bir sorun haline getirmektedir. Öyle ki modern yaşamın koşturmacaları, trendleri, dikkat dağıtıcıları, sığılı, birbirimizden kopuk olduğumuza dair derin gerçeği gizlemektedir. Bu yüzden birbirimizden ne aradığımızı ne beklediğimizi daha net düşünebilmek için yaşam telaşasında belli bir süre yalnız kalmamız gerekebilir. Bu süre kimileri için varoluş muhasebesi ile özü anlama fırsatı olabilirken kimileri için bir başına kalmışlığın sessiz çılgınlıkları ve acı gerçeği olabilir. Sullivan (1953) yalnızlığı, insanlığın karşılaşılabileceği en acı duygulardan biri olarak belirtmiştir.

Paradoksal bir gerçeklik olan yalnızlık, ayrılmanın ya da ayrılığın oluşturduğu tehlikeli ve olumsuz bir duygu durumudur. Weiss (1973), her insanın hayatının bir döneminde yalnızlık yaşadığını iddia etmiştir. Weiss'e göre yalnızlık, öznel olarak algılanan negatif bir duygu durumu olup sosyal ve duygusal olarak iki farklı şekilde görülebilmektedir. Sosyal yalnızlık, algılanan daha geniş bir sosyal ağ eksikliği; duygusal yalnızlık ise belirli bir arzu edilen arkadaşın yokluğunda hissedilen olumsuz duygulanım biçimidir. Yalnızlık, bireyin kendini yaşadığı toplum ya da gruba ait hissedememesi ve bulunduğu yerde kendini yabancı görmesidir. Weiss'e ek olarak Ellison (1978) tinsel bir penceren bakarak üçüncü bir yalnızlıktan "varoluşsal yalnızlık" tan bahsetmiştir. Ellison (1978) yalnızlığı, bozulmuş/kopmuş duygusal bağlar, reddedilme ve yetersiz gelişen sosyal becerilerdeki gelişimsel kökenleri açısından analiz etmiştir. Biyolojik koşullara yönelik kültürel olarak ilişkili tutumlara atıfta bulunmuştur. Yalnızlık deneyiminin yaygın doğasını, bağlanma, kabullenme, yeterli sosyal becerilerin kazanılması ve kentleşme şeklinde sosyolojik temelli 4 faktörle ilişkilendirmiştir.

Garber (1989) yalnızlığı, önemli ve gerekli olarak kavramsallaştırılan bir ilişki olmadığında yaşanan duygusal sıkıntı durumu olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Berg ve Peplau (1982) yalnızlığı, ilişkilerin yokluğu değil ilişkilerdeki yakınlığın yokluğu olarak ifade etmiştir. Peplau ve Perlman'a (1982) göre yalnızlık, bireyin istediği ve beklediği sosyal ilişkileri ne derece başardığı ve ulaştığıdır. Bir diğer ifadeyle ilişkide umduğu ile sahip olduğu arasındaki farka yalnızlık denir. Yalnızlık fiziksel olarak tek başınlık, duygusal olarak yakınlık kurmak istediği ama yakınlaşamadığı bir çelişkidir. Yalnızlık bireyin süregelen bir sosyal ilişki kuramaması ya da var olan ilişkiden gerçek doyumunu alamamasıdır. Yalnızlık kişinin ilişkilere yüklediği niteliksel ya da niceliksel bir anlamdır ve hoşça gitmeyen bir deneyim olarak hatırlanır. Yalnızlık, bireyin özüne yabancılaştığı, çevreyle etkileşimin koptuğu, kimsesizliğin hissedildiği, suçluluk

muhasebesinin yapıldığı, umutsuzluk ve mutsuzluğun hâkim olduğu bir fenomendir (Sarıçam, 2011; 2021).

Yalnızlığın kuramsal zemini incelendiğinde bağlanma, sosyal inşacılık, bilişsel ve davranışsal kuramlar öne çıkmaktadır. Bowlby'a (1960) göre yalnızlık, güvenlik ve hayatta kalma ihtiyacını karşılamak için geliştirilen bağlanma türlerinin ne derece başarıya ulaşıp ulaşmadığıyla ilgilidir. Bowlby, yalnızlık deneyiminin, insanın hayatta kalması için işlevsel olan bağlanmaların yokluğunda doğuştan gelen (içsel) bir tepki olduğunu belirtmiştir. Birey, yalnızlıktan kurtulmak veya yalnızlığını azaltmak için bir takım davranışlar sergilemesini basit dürtüsel girişimler olarak açıklamaktadır. Sosyal İnşacılık teorisine göre yalnızlık, sosyokültürel beklenti ve değerlerin; sosyal uygulamaların bir ürünüdür. Sosyal yapı ve kültür, kişinin hissetmesi için hangi duyguların uygun olduğunu ya da duygularını diğerlerine ne zaman ve nasıl ifade edeceğini sınırlandırarak ilişkiler hakkındaki inançlarımızı ve davranışlarımızı etkilemektedir (Kiefer, 1980). Dolayısıyla bağlanma doğuştan gelen bir ihtiyaç olsa da bu ihtiyacın nasıl inşa edileceği toplum tarafından belirlenmektedir. Bir başka ifadeyle yalnızlık, bazı bireylere toplum tarafından giydirilmiş bir gömlektir. Cutrona'ya (1982) göre yalnızlığın oluşmasının sebebi, bireyin ilişkiden beklentileri ya da öznel algılarıdır. Bir başka ifadeyle ilişkiye yönelik geliştirilen fonksiyonel olmayan düşünceler ya da yüklemelerdir. Örneğin iş yerinde sosyal ilişkileri iyi olan biri yalnızım çünkü hala bekârim diyebilir. Bu kişi evlenerek yalnızlıktan kurtulacağı ile ilgili gerçekçi olmayan bir beklenti içerisinde olduğundan diğer ilişkilerinden tatmin edici bir doyum alamamakta ve yalnızlık yaşamaktadır. Jones, Hobbs ve Hockenbury'e (1982) göre hemen her insanın, duygusal iyi oluşunu sağlamak için gerekli, zorunlu veya özel ilişkilere sahip olması gerekmektedir. Eğer birey bu ilişkileri kurmak için gerekli becerilere sahip değilse yani davranışsal ilişki becerileri yoksa yalnızlık onun için kaçınılmaz bir son olacaktır.

Son zamanlarda yalnızlık ve sosyal izolasyon sıklıkla bir arada kullanılan yakın kavramlar gibi karşımıza çıksa da farklı kavramlar olup ayrımı sağlayan kesin çizgileri vardır. Yaşlılık sorunsalı ve COVID 19 pandemi süreci, aslında halk sağlığı sorunu olan yalnızlık ve sosyal izolasyon kavramlarının birlikteliğini daha da pekiştirmiştir. Sosyal izolasyon, yapısal olarak, aile ve arkadaşlarla, bireysel düzeyde komşularla ve daha geniş bir düzeyde "toplumun geneli" ile sosyal etkileşimlerin, temasların ve ilişkilerin yokluğu/yoksunluğu olarak tanımlanmaktadır (Cohen & Syme, 1985). Yalnızlık, sosyal temas miktarından bağımsız olarak tek başına kalmışlık hissi olup, sosyal izolasyon ise sosyal bağların ve bağlantıların eksikliğidir. Sosyal izolasyon, birçok insanda yalnızlığa sebep olabilirken, bazı insanlar sosyal olarak izole olmadan dahi yalnız hissedebilmektedir (Sarıçam, 2021).

Çalışmada bu kısma kadar anlatılanlar, yalnızlık olgusunun terimsel ya da teorik özetini içermektedir. Fakat yalnızlık ve sosyal izolasyonun ne denli ciddi bir toplumsal problem olduğunu terimlerin, kuramların ötesine geçip araştırma bulguları ve istatistiksel verilerle açıklamak daha faydalı olacaktır. ABD Ulusal Fen Bilimleri, Mühendislik ve Tıp Akademileri (NASEM, 2020) raporunda, sosyal izolasyon ve yalnızlığın: -Erken ölüm riskini neredeyse sigara, obezite ve fiziksel hareketsizlik kadar arttırdığından, -Demans (Bunama) riskini %50 oranında arttırdığından, -Kalp hastalığı riskini %29 ve felç riskinin %32 arttırdığından, -Depresyon, anksiyete ve intihar oranlarını arttırdığından, -Kalp yetmezliği yaşayanlarda ölüm oranının 4 katına çıkarttığından bahsetmiştir. Bu bulgulara paralel olarak Altschul, Iveson ve Deary (2021); Cacioppo ve Cacioppo (2014), Hawkley ve Cacioppo (2003; 2010), Holt-Lunstad vd. (2015), Thoits (2011), Valtorta, Kanaan ve Gilbody (2016) vb. birçok çalışma, yalnızlığın ruhsal ve fizyolojik hastalıklara sebep olduğundan bahsetmiştir. Yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşlılık ve

yaşlanmayla bir araya geldiğinde Alzheimer, hipertansiyon, depresyon, uyku bozuklukları, anksiyete, kalp-damar hastalıkları, stres ve birçok ruhsal ve fizyolojik hastalık riskini daha da arttırmaktadır (Aylaz vd. 2012; Coyle & Dugan, 2012; Czaja, Moxley, & Rogers, 2021; Kobayashi & Steptoe, 2018; Lövdén, Ghisletta, & Lindenberger, 2005; Sundström, Adolfsson, Nordin, & Adolfsson, 2020; Xia & Li, 2018). Demarinis (2020), Cigna şirketinin ABD yerel sağlık araştırmasına ait 2018 yılı raporunda her 5 Amerikalıdan 3'ünden daha fazlasının yalnızlık çektiğini aktarmıştır. Rapordaki bu oranın, COVID-19 pandemi öncesi olduğu düşünüldüğünde izolasyon süreciyle birlikte şimdilerde daha dramatik bir hal aldığını söylemek yanlış olmayacaktır. Mäkinemi, Oksanen ve Mäkikangas (2021), Finlandiya'da üniversite çalışanlarında pandemiyle birlikte artan yalnızlığın, algılanan stresi ve tükenmişliği arttırdığını; Müller, Röhr, Reininghaus ve Riedel-Heller (2021), Alman yaşlılarda yaptıkları çalışmada sosyal izolasyon ve yalnızlığın depresif semptomları arttırdığını; Groarke vd. (2020) Birleşik Krallıkta pandemi sürecindeki artan yalnızlık düzeyinin psikolojik iyi oluşa zarar verdiğini; Guadagni, Umilta' ve Iaria (2020) izolasyon sürecinin özellikle Kanadalı kadınlarda uyku problemlerini arttırdığını; Torres vd. (2021), Brezilya'da pandemi periyodunda yalnızlığın kronik hastalıkları ve depresyonu arttırdığını; Çetin ve Anuk (2020), pandemi sürecinde yalnızlığın Türk yetişkinlerin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkilediğini tespit etmişlerdir. Görüldüğü üzere Dünya'nın hemen her ülkesinde COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık olgusuna paralel olarak birçok patolojik ve psikopatolojik sorunlar çoğalmıştır (Dahlberg, 2021; Pai & Vella, 2021).

1. Araştırmanın önemi

Son yaşanan küresel salgınla birlikte kapanma sürecindeki kısıtlamalar yalnızlığı bir risk faktörü olmaktan çıkartmış artık küresel bir sorun haline çevirmiştir. Her ne kadar yalnızlık kısa zaman dilimi içinde etkilerini göstermese de en kısa sürede düzeyinin tespit edilip daha büyük sorunlara yol açmadan müdahale edilmesi gereken bir olgu olduğunu göstermektedir. Yalnızlığı tespit etmek ve değerlendirmek adına birçok ölçek geliştirilmiştir. Türkiye'de Demir (1989) tarafından uyarlanan 20 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeği yıllardır kullanılmaktadır. Fakat son zamanlarda bu ölçeğin kısa formlarının psikometrik özellikleri incelenmektedir. Örneğin Yıldız ve Duy (2014) 8 maddelik kısa formunu ergenler üzerinde incelemiştir. Fakat yalnızlık ergenlerde olduğundan daha fazla orta yetişkinler özellikle de yaşlılarda ciddi problem olarak görülmektedir (Donovan & Blazer, 2020; Fakoya, McCorry, & Donnelly, 2020; Valtorta & Hanratty, 2012). Bundan dolayı yetişkinlerin yalnızlık düzeyini değerlendirecek az maddeli kısa bir ölçeğin alanyazına kazandırmak yapılacak çalışmalarda daha pratik ve işlevsel sonuçlar almasının önünü açacaktır. Akgül (2020), DiTommaso ve Spinner (1993) tarafından geliştirilen 15 madde ve 3 alt boyuttan (Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Aile) oluşan Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğini Türk yetişkinlere uyarlamıştır. Ayrıca Akgül ve Yeşilyaprak (2015), van Tilburg ve de Jong Gierveld (1999) tarafından revize edilen 11 maddelik 2 boyutlu (duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık) Yalnızlık Ölçeğinin psikometrik değerlerini Türk yaşlılarda incelemiştir. Hollanda'da geliştirilen "de Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği" nin kullanımı Avrupa ve diğer ülkelerde yaygın olsa da UCLA Yalnızlık Ölçeği, akademik popülaritesini hala korumaktadır. Bu çalışmada, 6 madde ve tek boyutlu olan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun (UYÖKF-6) yetişkin Türk kültüründe psikometrik özelliklerini incelemek amaçlanmıştır.

2. Yöntem

Temel araştırma niteliğinde bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden kesitsel çalışma tekniği ile sürdürülmüştür.

2.1. Katılımcılar

Araştırmada yapı geçerliliğini incelerken açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizlerinin (DFA) tek grup içinde aynı kişilerden elde edilen verilere yapılması uygun olmadığı için çalışma iki farklı grup ile yürütülmüştür. Çalışmadaki katılımcılar, kolayda örnekleme ile seçilmiş 295 + 309 toplamda 604 yetişkin bireyden oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacının erişmesi en kolay birimler olduğu için çalışma grubuna dahil edilmek üzere birimlerin seçildiği olasılıksız bir örnekleme yöntemidir. Kolayda örnekleme seçilmesinin nedeni küresel salgın sürecine bağlı olarak kısıtlamalarda yüzyüze veri toplamanın mümkün olmaması ve sosyal medya üzerinden paylaşılan linkin sosyal medya kullananlara ulaşacak olmasıdır. İlk grup olan 295 kişi 50-69 yaş arası orta ve son yetişkinlik dönemindeki bireylerden, 309 kişilik ikinci grup 18-29 yaş arasında ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerden oluşmaktadır. İlk grubun 166'sı erkek, 129'u kadın; ikinci grubun 202'si kadın 107'si erkektir. Çalışmada iki farklı yaş grubunun oluşmasında araştırmacının müdahalesi söz konusu değildir. Facebook üzerinden paylaşılan linkteki araştırma formunu genelde orta ve son yetişkinler, Instagram'dan paylaşılan linkindeki araştırma formunu ise genelde gençler doldurmuştur. Ayrıca link üzerinden formu dolduranlara, aile üyelerine doldurması isteğinde bulunulmuştur. Gençler daha çok ebeveynlerine veya dede, ninelerine doldurtmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UCLA YÖ-6): Neto (2014) tarafından yetişkinlerin yalnızlık düzeylerini saptamak için 20 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden 6 maddelik olarak yeniden derlenerek psikometrik hesaplamaları yapılmıştır. Tek boyutlu bu model için DFA uyum iyiliği değerleri $\chi^2/sd=4.30$, GFI = .99, NFI = .98, CFI = .99, IFI = .99, AGFI = .97, RMSEA = .05 şeklinde çıkmıştır. Kritere ilişkin ölçek geçerlik çalışmasında UCLA YÖ-6 ile benlik saygısı, yaşam doyumu ve pozitif duygulanım arasında sırasıyla $r=-.66$, $-.43$, $-.56$ negatif ilişkiler; negatif duygulanım ile $r=.47$ pozitif ilişki bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı $\alpha=.82$ ve düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları .45 ila .60 arasında sıralanmaktadır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA YÖ): Russell, Ferguson ve Peplau (1978) tarafından bireylerin sosyal ilişkilerden algıladığı doyum kaynaklı yalnızlık düzeylerini saptamak için geliştirilmiştir. Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından yeniden gözden geçirilmiş 20 maddelik ölçekte 10 madde olumlu, 10 madde olumsuz ifadeleri içermektedir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması ilk olarak Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı $\alpha=.96$; 5 hafta arayla hesaplanan test tekrar test korelasyon katsayısı $r=.94$ olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach's alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı $\alpha=.77$ olarak hesaplanmıştır.

Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği (RDZÖ): Ölçeğin orijinali Pekaar, Bakker, van der Linden, Born (2018) tarafından geliştirilmiş, 28 madde ve 4 faktörden (1.Kendi-odaklı duygu değerlendirme=7 madde, 2.Diğerleri-odaklı duygu değerlendirme=7 madde, 3.Kendi-odaklı duygu düzenleme=7 madde, 4.Diğerleri-odaklı duygu düzenleme=7 madde) oluşmaktadır. Ölçek 5'li derecelendirmeye sahip olup hem toplam bir puan hem de alt boyutlara göre puan alınabilmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Sarıçam ve Çelik (2018) tarafından yapılmıştır. AFA sonucu olarak ölçeğin orijinalindeki yapı ile ilişkili olarak 4 faktörlü yapı toplam varyansın %52.77'sini açıklamıştır. Ölçeğin faktör yükleri .33 ile .79 arasında değişmektedir. Eşdeğer ölçek geçerliğinde, toplam RDZÖ ve alt faktörleri ile PSDÖ-KF arasında sırasıyla ($r=.65$, $.55$, $.48$, $.51$, $.45$) pozitif ilişkiler bulunmuştur. Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayıları ölçeğin bütünü için $\alpha=.91$ ve alt faktörler için sırasıyla $\alpha=.87$, $\alpha=.79$, $\alpha=.83$ ve $\alpha=.85$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin

düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerleri .42 ile .74 arasında sıralanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için $\alpha=.71$ hesaplanmıştır. Bu çalışmada ayrıca ölçeğin 4 boyutlu 12 maddelik ve 14 maddelik kısa formları incelenmiş olup iki versiyonun uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir değerlere sahiptir. Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 4 boyutlu 12 maddelik versiyonu için $\alpha=.89$ ve 4 boyutlu 14 maddelik versiyonu için $\alpha=.88$ olarak hesaplanmıştır.

2.3. Verilerin toplanması ve analizi

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun (UYÖKF-6) Türk yetişkinlere uyarlanabileceği ile ilgili öncelikle Neto'dan e-posta yoluyla 12 Nisan 2021 tarihinde olur alınmıştır. Maddeler Türkçe'ye çevrildikten sonra İngilizce Öğretmenliği lisans son sınıf öğrencilerine Türkçe ve İngilizce formlar olarak ayrı ayrı olarak uygulanmıştır. İki form arasında madde korelasyonlarının yüksek çıkması ölçek maddelerinin uygulama formuna eklenmesi düşüncesini kuvvetlendirmiştir. Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖKF-6), UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği bir araya getirilip Google form üzerinden bir uygulama linki hazırlanmıştır. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu izni (E-60263016-050.06.04-72500 sayılı yazı 2021-08-30 nolu karar) alındıktan sonra sanal ortamda (Facebook, Instagram vd.) çeşitli dernek ve gruplardan paylaşılmıştır. Excel olarak toplanmış datalar daha sonrasında çözümlene yapmak için SPSS ortamına aktarılmıştır. Verilerin normal dağılım sergileyip sergilemediği sınıanmış normalliği bozan değerler ile uç değerler atılmıştır. Normal dağılım sergileyen verilerin analizinde parametrik testlerden yararlanılmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri kapsamında dilsel eşdeğerlik, yapı geçerliği, uyum geçerliği, güvenilirlik ve madde analizleri test edilmiştir. Yapı geçerliği için öncelikle ilk çalışma grubunun ve onlardan elde edilen verilerin faktör analizini uygunluğunu KMO ve Barlett testleriyle sınıanmış ve AFA değerlerine bakılmıştır. AFA sonucu ortaya çıkan modelin doğrulanıp doğrulanmadığını sınamak için ise ikinci çalışma grubunda elde edilen verilere DFA uygulanmıştır. Ölçüt geçerliğini değerlendirmek için en sık kullanılan geçerlik türlerinden biri olan eşzamanlı geçerlik (Lin & Yao, 2014) tercih edilmiştir. Eşzamanlı ölçüt geçerliği için UYÖKF-6 ile UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği arasında Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılarak ölçekler arasındaki ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Güvenirlik için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısına bakılmıştır. Madde analiz test değerleri kapsamında düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları ve t testi ile her madde için alt%27- üst%27 farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına bakılmıştır. Önem düzeyi olarak $p<.01$ ölçüt alınmıştır.

3. Bulgular

3.1. Dilsel eşdeğerlik

İngilizce öğretmenliği lisans programı son sınıfta 32 kişinin İngilizce form puanları ile Türkçe form puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Madde no	$\bar{X}_{İngilizce}$	$\bar{X}_{Türkçe}$	$SS_{İngilizce}$	$SS_{Türkçe}$	r
Madde 1	1.60	1.56	.80	.84	.83
Madde 2	1.19	1.12	.47	.34	.87
Madde 3	1.09	1.09	.39	.53	.89
Madde 4	1.25	1.25	.72	.62	.68
Madde 5	1.09	1.12	.55	.39	.70
Madde 6	1.12	1.19	.42	.64	.98

** $p<.01$ **Tablo 1.** Orijinal form ile Türkçe form arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonuçları

Tablo 1’de görüldüğü üzere ölçeğin maddelerinin Türkçesi ve İngilizcesine verilen puanların $p < .01$ önem düzeyinde korelasyon katsayısı Madde 1 için $r = .83$, Madde 2 için $r = .87$, Madde 3 için $r = .89$, Madde 4 için $r = .68$, Madde 5 için $r = .70$ ve Madde 6 için $r = .98$ olarak hesaplanmıştır.

3.2. Geçerlik

Geçerlik, gözlemlenen ile beklenen gözlem arasındaki kesinlik testidir. Ölçeğin geçerliğini test etmek için yapı geçerliği ve uyum geçerliğinden yararlanılmıştır.

3.2.1. Yapı geçerliği

Yapı geçerliği bir ölçme aracının (testin) ölçtüğünü iddia ettiği yapıyı ölçtüğünün deneysel olarak gösterilmesidir denilebilir. UCLA YÖ-6’ya ait yapı geçerliğini test etmek için öncelikle AFA ve sonra DFA yapılmıştır.

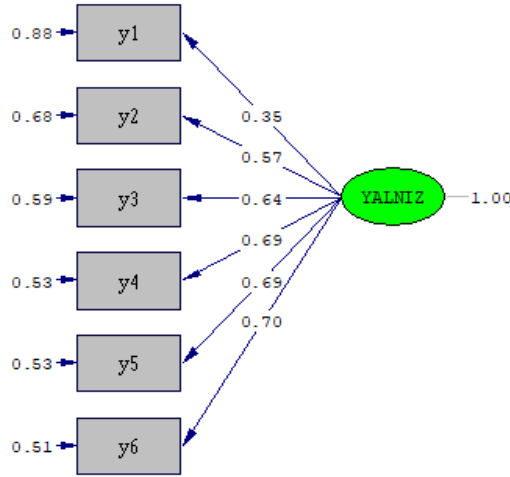
Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA): İlk gruptan elde edilen verilerin (295 kişi) faktör analizine uygunluğu tespit etmek için öncelikle KMO ve Barlett küresellik testi sonuçları incelenmiştir. KMO örneklem uygunluk katsayısı .816 ve Barlett küresellik katsayısı 452.035 ($sd=15$) olarak hesaplanmıştır. Daha sonra maddeler serbest bırakılmış, saçılma diyagramına ve özdeğeri 1’in ($\lambda > 1$) üzerinde kaç tane bileşen olduğuna bakılmıştır. Hem diyagrama hem de öz değere göre tek faktörlü bir yapı elde edilmiş ve bu yapının toplam varyansın %48’ini açıkladığı görülmüştür. Madde faktör analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Madde No	Faktör yükleri
m1	.46
m2	.69
m3	.73
m4	.74
m5	.74
m6	.75
Toplam Varyans	%48

Tablo 2. UCLA YÖ-6 Madde Faktör Analizi Sonuçları

Tablo 2 incelendiğinde madde faktör analizi sonucu oluşan madde faktör yükleri .49 ila .75 arasında sırlanmaktadır.

Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA): AFA sonucu elde edilen tek boyutlu yapının doğrulanması için ikinci gruptan elden edinilen verilere (309 kişi) DFA yapılmış olup uyum iyiliği değerleri $\chi^2/sd=2.71$ [$\chi^2=24.37$, $sd=9$], SRMR= .043, GFI = .96, NFI = .94, CFI = .96, IFI = .96, AGFI = .92, RMSEA = .076 şeklinde çıkmıştır.



Chi-Square=24.37, df=9, P-value=0.00008, RMSEA=0.076

Şekil 1. UCLA YÖ-6'ye ait path diyagramı

Şekil 1'de görüldüğü üzere DFA sonucu faktör yük değerleri .35 ila .70 arasında sıralanmaktadır.

3.2.2. Eşzamanlı geçerlik

Alanyazına uyum geçerliği olarakta girmiş eşzamanlı ölçüt geçerliği, farklı ölçme araçlarında (testlerde) elde edilen bireysel puanları yaklaşık olarak eş zamanlı tahmin eden bir ölçüt geçerliliği yaklaşımıdır. Eş zamanlı geçerlik için UCLA YÖ-6 ile UCLA YÖ ve Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiş olup $p < .01$ önem düzeyinde sırasıyla $r = .83$ pozitif, $r = -.56$ negatif ilişkiler tespit edilmiştir.

3.3. Güvenirlik

Güvenirlik, zaman içindeki tutarlılığı ve tekrarlanabilirliği yansıtır. Bir başka ifadeyle güvenilirlik bir ölçme aracınının (testin) ölçü hatalarından arınmış olma derecesinin göstergesidir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı $\alpha = .77$ olarak hesaplanmıştır.

3.4. Madde analizleri

Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayı değerleri .32 ila .58 arasında sıralanmaktadır. Bir diğer madde analizinde alt%27-üst%27 değerleri karşılaştırılmış, farklılık olup olmadığı incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Madde No	r_j	Alt-Üst%27 t
m1	.32	68.65**
m2	.52	35.20**
m3	.57	24.93**
m4	.57	44.63**
m5	.58	46.32**
m6	.58	45.02**

** $p < .01$ Tablo 3. UCLA YÖ-6'ya ait madde analiz sonuçları

Tablo 3'te görüldüğü üzere ilk maddeye ait alt%27 ve üst%27 değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=68.65$, $p<.01$). İkinci maddeye ait alt%27 ve üst%27 değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=35.20$, $p<.01$). Üçüncü maddeye ait alt%27 ve üst%27 değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=24.93$, $p<.01$). Dördüncü maddeye ait alt%27 ve üst%27 değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=44.63$, $p<.01$). Beşinci maddeye ait alt%27 ve üst%27 değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=46.32$, $p<.01$). Altıncı maddeye ait alt%27 ve üst%27 değerleri istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($t=45.02$, $p<.01$).

3.5. Yetişkinlerde Yalnızlık Puanlarının Karşılaştırılması

İki gruba ayrılan yetişkinlerin yalnızlık puanlarını karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testi uygulanmış ve bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

	Grup	N	\bar{X}	Ss	t	Cohen <i>d</i>
Yalnızlık	50-69 yaş	295	13.50	3.46	3.97**	0.3
	18-29 yaş	309	12.25	4.26		

** $p<.01$ **Tablo 4.** Yalnızlık puanlarının yaş gruplarına göre karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

Tablo 4'te görüldüğü üzere 50-69 yaş arası yetişkinlerin yalnızlık puan ortalamaları ($\bar{X}=13.50$), 18-29 yaş yetişkinlerin yalnızlık puan ortalamalarında ($\bar{X}=12.25$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($t=3.97$, $p<.01$). Etki büyüklüğü incelendiğinde elde edilen değer orta-düşük düzeyde olduğu görülmüş bir diğer ifadeyle iki grup arasındaki yalnızlık puan farkının orta kuvvette olduğu söylenebilir.

4. Tartışma

Bu çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeğinin 6 maddelik kısa formunun Türk yetişkinlerde psikometrik özellikleri incelenmiştir. Ölçeğin geçerliği, yapı ve uyum geçerliği (ölçüt) ile belirlenmiştir. Yapı geçerliği için ilk olarak uygulanan AFA sonucunda ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi özdeğeri 1'in üzerinde tek boyutlu bir yapısı olduğu tespit edilmiş ve bu yapı toplam varyansın neredeyse yarısını (%48) açıklamaktadır. Rotasyon ve döndürme yapılmadığı ve temel bileşenler analizi yapıldığı düşünüldüğünde bu oran yeterli sayılabilir. Kline (1994) bu oranın minimum %50 olması gerektiğini aksi takdirde faktör yapısının temsil yeteneğinden söz etmek sakıncalı olabileceğinden bahsetmiştir. Fakat sosyal bilimlerde faktör yapısının toplam varyansın %40 ile %60 arasında olması yeterli kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2005: 48). AFA sonucu elde edilen yapının orta ve yaşlı yetişkinlerde doğrulamak amacıyla DFA uygulanmış ve uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. χ^2/sd değerinin 2 ile 3 arasında, RMSEA'a değerinin .05 ile .08 arasında olması ve kabul edilebilir, NFI ile AGFI değerlerinin .90 ile .95 arasında kalması kabul edilebilir değerler sayılırken SRMR < .05 ve GFI, CFI, IFI > .95 olması iyi uyum değerleri olarak kabul edilmektedir (Gönültaş & Sarıçam, 2021; Sarıçam & Mert, 2020). Uyum geçerliği çalışması sonucunda ise korelasyon değerlerinin ortanın üzerinde çıkması ölçeğin uyumlu olduğu kanısını güçlendirmiştir. Madde analizlerinde ölçekte yer alan 6 maddenin alt grupla üst grubu birbirinden anlamlı düzeyde ayırt ettiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısının .70'ten yüksek bulunması (Sarıçam, Mert, & Çelik, 2019) iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Madde-toplam korelasyonunun yorumlanmasında .30 ve daha yüksek olan maddelerin, bireyleri ölçülen özellik bakımından iyi derecede ayırt ettiği göz önüne alındığında, madde-toplam korelasyonlarının yeterli olduğu görülmektedir (Büyüköztürk,

2017). Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarından elde edilen bulgular UCLA YÖ-6'nın Türkçe formunun Türk yetişkinlerin yalnızlık düzeylerini değerlendirebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Çalışmanın son bulgusunda 50-69 yaş arasındaki yetişkinlerin 18-29 yaş arasındaki beliren yetişkinlerden daha yalnız olduğu sonucuna ulaşılmıştır. COVID-19 pandemi öncesi geniş katımlı bazı çalışmalar (Barreto vd., 2021; Cigna, 2018; ONS, 2018) şimdiki araştırma bulgusunu desteklememektedir. Örneğin İngiltere Ulusal İstatistik Ofisi'nin (ONS, 2018) 2016-2017 yıllarında yapmış olduğu araştırmada neredeyse her zaman yalnızım ifadesini kullananlar arasında 16-24 yaş arasındaki gençler en yüksek orana sahiptir. Sarıçam (2021), COVID-19 pandemi öncesinde genç yetişkinlerin yalnızlık puanlarının istatistiksel olarak anlamlı olmasa da yaşlı yetişkinlerden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Fakat ONS (2021) verilerinde COVID-19 pandemi sürecinde yaşlı yetişkinlerde yalnızlık (neredeyse her zaman yalnızım) oranlarında %7.2'lik bir artış olmuş ve genç yetişkinleri geçmişlerdir. Son zamanlarda yaşlılarda yalnızlığın artmasının altındaki en büyük nedenlerin başında COVID-19 pandemi sürecinin oluşturduğu izolasyon ve kısıtlamalar olduğu aşikârdır. van Tilburg (2021), 74-96 yaş arasındaki Alman ihtiyarlarda pandemi sürecinde sosyal, duygusal ve varoluşsal yalnızlığın arttığını tespit etmiştir. Peng ve Roth (2021) 50 yaş üstü Amerikalı yetişkinlerde pandemi sürecindeki yalnızlık düzeyinin pandemi öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olmasını pandemi sürecindeki sosyal, fiziksel ve dijital izolasyona bağlamıştır. Arpino, Mair, Quashie ve Antczak (2021) ise Avrupa ülkeleri ve İsrail'de eşi ve çocuğu olmayan yaşlıların pandemi öncesi yalnızlık puan ortalamalarının pandemi sürecindeki yalnızlık puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğunu tespit etmiş; aile bağlarının olmayışının pandemi sürecinde yalnızlık için risk faktörü olduğunu iddia etmiştir.

5. Sonuç ve Öneriler

Türkiye'de tüm yaş gruplarının yüksek oranlarda temsil edilip yalnızlık düzeylerinin karşılaştırıldığı hemen hemen hiçbir ulusal çalışmaya rastlanılmadığından konuyla ilgili diğer ülkelerdeki bulgularla karşılaştırma yapmak pek sağlıklı bir yaklaşım olmayacaktır. Statista (2021) araştırmasında Avrupa'da yalnızlığın en çok hissedildiği ülke konumundaki Türkiye'de yalnızlık ile ilgili özellikle sosyolojik boyutta ciddi araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. UYÖKF-6 ve benzer nitelikteki ölçme araçları kullanılarak beklenen çalışmalar hızlıca gerçekleştirilmelidir. Ayrıca sonraki çalışmalarda UYÖKF-6'nın ölçme gücünü katkı sağlamak için sadece 65 yaş üstü yetişkinlerde ölçeğin psikometrik özellikleri arasında test-tekrar test, yakınsak ve iraksak geçerlik çalışmaları yapılabilir. Bununla birlikte yaşlıları ilgilendiren sosyal dışlanma, sosyal izolasyon gibi farklı değişkenleri değerlendiren ölçeklerle uyum geçerliği çalışmaları yapılabilir. Hawkley ve Cacioppo (2010) yalnızlığın önlenmesi ve psikopatolojik yaşam olaylarına dönüşmemesi için sosyal becerilerin artırılması, sosyal desteğin sağlanması, sosyal etkileşimi arttırmak için fırsatların artırılması ve işlevsel olmayan sosyal bilişin ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Bu bağlamda düşünüldüğünde Covid19 pandemisi sonrasında gerek gençlerde gerekse yaşlılarda yalnızlığın ve sonuçlarının önlenmesi adına uyarlanan bu ölçek vb. ile genel taramalar yapılmalı, sonuçlarına göre yalnızlığı yüksek bireyler tespit edilip, risk grupları oluşturulmalıdır. Bu gruplara Hawkley ve Cacioppo'un (2010) tavsiyelerine dayalı olarak psikoeğitim, klinik sosyal hizmet vb. danışmanlık ve iyileştirme hizmetleri sağlanmalıdır.

Kaynakça

- Akgül, H. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Akgül, H., & Yeşilyaprak, B. (2015). Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 8(1), 34-45.
- Altschul, D., Iveson, M., & Deary, I. (2021). Generational differences in loneliness and its psychological and sociodemographic predictors: An exploratory and confirmatory machine learning study. *Psychological Medicine*, 51(6), 991-1000. DOI:10.1017/S0033291719003933
- Arpino, B., Mair, C., Quashie, N., & Antczak, R. (2021, September 28). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: Are unpartnered and childless older adults at higher risk?. DOI: 10.31235/osf.io/6v7bg
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78. DOI: 10.1111/1467-8721.01233
- Aylaz, R., Akturk, U., Erci, B., Ozturk, H., & Aslan, H. (2012). Relationship between depression and loneliness in elderly and examination of influential factors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55, 548-554. DOI: 10.1016/j.archger.2012.03.006
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. DOI: 10.1016/j.paid.2020.110066
- Berg, J. H., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness: The relationship of self-disclosure and androgyny. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8(4), 624-630. DOI: 10.1177/0146167282084004
- Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41, 89-113.
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (23. Baskı). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72. DOI: 10.1111/spc3.12087
- Cigna (2018). Cigna US Loneliness Index: Survey of 20,000 Americans Examining Behaviors Driving Loneliness in the United States. Available at: <https://www.cigna.com/assets/docs/newsroom/loneliness-survey-2018-updated-fact-sheet.pdf>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (Eds.). (1985). *Social support and health*. Academic Press.
- Coyle, C. E., & Dugan, E. (2012). Social isolation, loneliness and health among older adults. *Journal of Aging and Health*, 24(8), 1346-1363. DOI: 10.1177/0898264312460275
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau, & D. Pearlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice* (pp. 291-309). New York: Wiley Interscience.

- Czaja, S. J., Moxley, J. H., & Rogers, W. A. (2021). Social support, isolation, loneliness, and health among older adults in the PRISM Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology, 12*, 728658. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.728658
- Çetin, C., & Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, COVID-19 Özel Sayısı 2*, 170-189.
- Dahlberg, L. (2021). Loneliness during the COVID-19 pandemic. *Aging & Mental Health, 25*(7), 1161–1164.
- Demarinis S. (2020). Loneliness at epidemic levels in America. *Explore (New York, N.Y.)*, 16(5), 278–279. DOI: 10.1016/j.explore.2020.06.008
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi, 7*(23), 14-18.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences, 14*(1), 127–134. DOI: 10.1016/0191-8869(93)90182-3.
- Donovan, N. J., & Blazer, D. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: Review and commentary of a national academies report. *The American Journal of Geriatric Psychiatry: Official Journal of the American Association for Geriatric Psychiatry, 28*(12), 1233–1244. DOI: 10.1016/j.jagp.2020.08.005
- Ellison, C. W. (1978). Loneliness: A social-developmental analysis. *Journal of Psychology and Theology, 6*(1), 3-17.
- Fakoya, A., McCorry, K., & Donnelly, M. (2020). Loneliness and social isolation interventions for older adults: A scoping review of reviews. *BMC Public Health, 20*, 129. DOI: 10.1186/s12889-020-8251-6
- Garber, M. M. (1989). *Loneliness: A study in cognitive discrepancy*. Theses Digitization Project. 455. Available at: <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd-project/455>
- Gönültaş, M., & Sarıçam, H. (2021). A Scale of Knowledge and Awareness About Child Molesters (KACMS): Validity and reliability study. *Turkish Journal of Applied Social Work, 4*(2), 116-126. DOI: 10.54467/trjasw.1021951
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS one, 15*(9), e0239698. DOI: 10.1371/journal.pone.0239698
- Guadagni, V., Umilta', A., & Iaria, G. (2020). Sleep quality, empathy, and mood during the isolation period of the COVID-19 pandemic in the Canadian population: females and women suffered the most. *Frontiers in Global Women's Health, 23*(1), 585938. DOI: 10.3389/fgwh.2020.585938
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227. DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness and pathways to disease. *Brain, Behavior, and Immunity, 17*(Suppl. 1), 98-105.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352
- Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 682–689. DOI: 10.1037/0022-3514.42.4.682
- Kiefer, C. W. (1980). Loneliness and the Japanese. In J. Hartog, J. R. Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 425-450). New York: International Universities Press.
- Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. New York: Routledge.
- Kobayashi, L. C., & Steptoe, A. (2018). Social isolation, loneliness, and health behaviors at older age: longitudinal cohort study. *Annals of Behavioral Medicine*, 52, 582–593. DOI: 10.1093/abm/kax033
- Kremers, E. M., Janssen, J. H. M., Nieuwboer, M. S., Olde Rikkert, M. G. M., & Peeters, G. M. E. E. G. (2022). The psychosocial adaptability of independently living older adults to COVID-19 related social isolation in the Netherlands: A qualitative study. *Health Social Care Community*, 30(1), e67–e74. DOI: 10.1111/hsc.13436
- Lin, W. L., & Yao, G. (2014). Concurrent Validity. In: Michalos, A.C. (Eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht. DOI: 10.1007/978-94-007-0753-5_516
- Lövdén, M., Ghisletta, P., & Lindenberger, U. (2005). Social participation attenuates decline in perceptual speed in old and very old age. *Psychology and Aging*, 20(3), 423–434. DOI: 10.1037/0882-7974.20.3.423
- Mäkiniemi, J.-P., Oksanen, A., & Mäkikangas, A. (2021). Loneliness and well-being during the COVID-19 pandemic: The moderating roles of personal, social and organizational resources on perceived stress and exhaustion among Finnish University employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 7146. DOI: 10.3390/ijerph18137146
- Müller, F., Röhr, S., Reininghaus, U., & Riedel-Heller, S. G. (2021). Social isolation and loneliness during COVID-19 lockdown: Associations with depressive symptoms in the German old-age population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3615. DOI: 10.3390/ijerph18073615
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM). (2020). Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system. Washington, DC: The National Academies Press. Available at: <https://doi.org/10.17226/25663>
- Neto, F. (2014). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-6) in older adults. *European Journal of Ageing*, 11, 313–319. DOI: 10.1007/s10433-014-0312-1.
- Office for National Statistics, ONS. (2018). Children’s and Young People’s Experiences of Loneliness: 2018. London: Office for National Statistics. Available at: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/childrensandyoungpeoplesexperiencesofloneliness/2018>
- Office for National Statistics, ONS. (2021). Mapping Loneliness During the Coronavirus Pandemic: 2021. London: Office for National Statistics. Available at:

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/mappinglonelinessduringthecoronaviruspandemic/2021-04-07>

- Pai, N., & Vella, S.-L. (2021). COVID-19 and loneliness: A rapid systematic review. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(12), 1144–1156. DOI: 10.1177/00048674211031489
- Pekaar, K. A., Bakker, A. B., van der Linden, D., & Born, M. P. (2018). Self- and other-focused emotional intelligence: Development and validation of the Rotterdam Emotional Intelligence Scale (REIS). *Personality and Individual Differences*, 120, 222-233. DOI:10.1016/j.paid.2017.08.045
- Peng, S., & Roth, A. R. (2021). Social isolation and loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study of U.S. adults older than 50. *The Journals of Gerontology: Series B*, gbab068. DOI: 10.1093/geronb/gbab068
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp 123-134). New York: Wiley-Interscience.
- Russell, D. W. (1982). The measurement of loneliness. In: Peplau LA, Perlman D (Eds) *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp 379-405). New York: Wiley.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. DOI:10.1207/s15327752jpa6601_2
- 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
- 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. DOI: 10.1037/0022-3514.39.3.472
- Sarıçam, H. (2021). *Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Sarıçam, H., & Çelik, İ. (2018, Nisan). Rotterdam Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 27. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi Tam Metin Kitabı (ss.1545-1548). Ankara: PegemA Yay. Doi:10.13140/RG.2.2.12204.77445
- Sarıçam, H., & Mert, A. (2020). Düşünce Kontrol Yeteneği Ölçeğinin Türkçe versiyonu: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 254-270. DOI: 10.17860/mersinefd.619831
- Sarıçam, H., Mert, A., & Çelik, İ. (2019). Güçlü Yönler Öz-yeterlik Ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 288-313. DOI: 10.26466/opus.587269
- Statista. (2021). How often do you feel lonely? Available at: <https://www.statista.com/statistics/1222815/loneliness-among-adults-by-country/>

- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W.W. Norton and Company.
- Sundström, A., Adolfsson, A. N., Nordin, M., & Adolfsson, R. (2020). Loneliness increases the risk of all-cause dementia and Alzheimer's disease. *J. Gerontol. B Psychol. Sci. Soc. Sci.* 75, 919–926. DOI: 10.1093/geronb/gbz139
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. (İkinci Baskı). Ankara: Nobel.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52, 145–161.
- Torres, J. L., Braga, L. S., Moreira, B. S., Castro, C. M. S., Vaz, C. T., Andrade, Fabíola Bof Andrade, A. C. S. ... Caiaffa, W. T. (2021). Loneliness and social disconnectedness in the time of pandemic period among Brazilians: Evidence from the ELSI COVID-19 initiative. *Aging & Mental Health*, Advance publications. DOI: 10.1080/13607863.2021.1913479
- Valtorta, N. K., & Hanratty, B. (2012). Loneliness, isolation and the health of older adults: Do we need a new research agenda? *Journal of the Royal Society of Medicine*, 10(2), 518–522. DOI:10.1258/jrsm.2012.120128
- van Tilburg, T. G. (2021). Emotional, social, and existential loneliness before and during the COVID-19 pandemic: Prevalence and risk factors among Dutch older adults. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, gbab101. DOI: 10.1093/geronb/gbab101
- van Tilburg, T.G., & de Jong Gierveld, J. (1999). Cesurbepaling van de enzaamheidsschaal (Cutting scores on the De Jong Gierveld Loneliness Scale). *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, 30, 158–163.
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., & Gilbody, S. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102, 1009–1016. DOI: 10.1136/heartjnl-2015-308790
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Xia, N., & Li, H. (2018). Loneliness, social isolation, and cardiovascular health. *Antioxidants & Redox Signaling*, 28, 837–851. DOI: 10.1089/ars.2017.7312
- Yıldız, M. A., & Duy, M. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 194–203.

Çatışma beyanı

Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi ya da finansal ilişkileri bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan eder.

Destek ve teşekkür

Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.