

Boş Zaman Yalnızlığını Ölçmek: Psikometrik Bir Yaklaşım*Measuring Leisure Loneliness: A Psychometric Approach*Tebessüm AYYILDIZ DURHAN ¹, *Medine KARABULUT ²¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / tebessum@gazi.edu.tr / 0000-0003-2747-6933²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / medine.karabulut@gazi.edu.tr / 0009-0008-1090-0201

* Corresponding author

Özet: Bu çalışmanın amacı boş zaman yalnızlığının ölçülmesine yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı geliştirmektir. Bu doğrultuda literatür desteği ile 27 soruluk madde havuzu oluşturulmuş, madde havuzu uzman görüşüne sunulmuş ve alınan dönütler çerçevesinde 296 katılımcıdan veri toplanmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliği sınamış (.89; 2681.303), yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucu 4 alt boyutlu bir yapı oluşmuştur. Faktör yükleri için kesme değeri .40 olarak belirlenmiş, binişik maddelerin de çıkarılmasının ardından 23 maddelik yapı elde edilmiştir. Boş zamanlarda Sosyal İzolasyon (BZSI), Boş zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları (BZBKZ), Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü (BZSEG), Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk (BZDY) olarak adlandırılmıştır. Alt boyutlar için güvenilirlik katsayıları toplam puanlarda .88, alt boyutlarda sırasıyla .82, .78, .85, .83 olarak belirlenmiştir. BZSI tek başına toplam varyansın %31,88'ini, BZBKZ %14,01'ini, BZSEG %6,34 ve BZDY ise % 5,43'ünü açıklamaktadır. Toplam açıklanan varyans ise %57,67'dir. Açımlayıcı faktör analizinin ardından elde edilen yapının doğruluğunun analizi adına doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. İkinci veri toplama süreci sonrası 236 veri tekrar test için toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinin yapı geçerliliğine kanıt sunduğu belirlenmiştir (RMSEA .078, SRMR 0.80, NFI 0.91, CFI 0.95, NNFI 0.94, χ^2/df 2.43). DFA sonrası iç tutarlık katsayıları toplam puanlarda .89, alt boyutlarda sırasıyla .81, .84, .85, .82 olarak belirlenmiştir. Boş Zaman Yalnızlığı Ölçeği; “kesinlikle katılmıyorum”, “katılmıyorum”, “kararsızım”, “katılıyorum” ve “tamamen katılıyorum” seçeneklerinin yer aldığı beşli likert tipi bir ölçüm aracıdır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 23, en yüksek puan ise 115'tir. Ölçekten alınacak yüksek puanlar bireylerin boş zamanlarında yüksek düzeyde yalnızlık hissettiklerini belirtmektedir. Ölçüm aracı ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Sonuç olarak boş zaman yalnızlığı ölçeğinin geliştirilmesi ve bu yönde psikometrik özelliklerinin incelendiği araştırma bulguları, boş zamanlarda bireylerin yaşadığı yalnızlığın belirlenmesine yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu kanıtlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, yalnızlık, ölçek, geliştirme.

Abstract: The aim of this study is to develop a valid and reliable measurement tool for measuring leisure loneliness. In this direction, an item pool of 27 questions was created with the support of the literature, the item pool was submitted to expert opinion and data were collected from 296 participants within the framework of the feedback received. The adequacy of the sample size was tested (.89; 2681.303), and as a result of the exploratory factor analysis, a structure with 4 sub-dimensions was formed. The cut-off value for factor loadings was set as .40, and after the removal of overlapping items, a 23-item structure was obtained. It was named as Social Isolation in Leisure (SIL), Difficulties of Bonding in Leisure (DBL), Difficulties in Social Access During Leisure (DSADL) and Emotional Deprivation in Leisure (EDL). Reliability coefficients for the sub-dimensions were .88 for total scores and .82, .78, .85, .83 for sub-dimensions, respectively. The SIL alone explained 31.88% of the total variance, the DBL explained 14.01%, the DSADL explained 6.34%, and the EDL explained 5.43%. The total variance explained is 57.67%. Following the exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis (CFA) was conducted to assess the validity of the resulting structure. In the second data collection phase, 236 responses were gathered for retesting. The CFA provided evidence for the construct validity of the scale (RMSEA = .078, SRMR = 0.80, NFI = 0.91, CFI = 0.95, NNFI = 0.94, χ^2/df = 2.43). Internal consistency coefficients were determined as .89 for the total score, and .81, .84, .85, and .82 for the subscales, respectively. The Leisure Loneliness Scale is a five-point Likert-type measurement tool, with response options ranging from “strongly disagree” to “strongly agree.” The minimum score obtainable on the scale is 23, and the maximum score is 115. Higher scores on the scale indicate that individuals experience higher levels of loneliness during their leisure. The scale does not include any reverse-coded items. As a result, the development and psychometric evaluation of the Leisure Loneliness Scale provide evidence that it is a valid and reliable measurement tool for assessing loneliness experienced by individuals during their leisure.

Keywords: Leisure, loneliness, scale, development.

Received: 24.03.2025 / Accepted: 07.10.2025 / Published: 30.10.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1664213>**Citation:** Ayyıldız Durhan, T., & Karabulut, M. (2025). Boş zaman yalnızlığını ölçmek: Psikometrik bir yaklaşım. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (4), 375-385.**GİRİŞ**

Günümüzün hızla değişen ve yoğun tempolu yaşamında, bireylerin fiziksel, zihinsel ve duygusal iyilik hallerini sürdürebilmeleri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Teknolojinin gelişimi, çalışma hayatının giderek daha rekabetçi bir hale gelmesi ve sosyal rollerin çeşitlenmesi, bireylerin stres seviyelerini artırarak yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu durum, bireylerin yalnızca bedensel olarak değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal açıdan da kendilerini yenileyebilecekleri alanlara duyduğu ihtiyacı daha da artırmaktadır. Bu bağlamda, boş zaman, yalnızca dinlenme ve gevşeme aracı olmanın ötesinde, bireylerin kendilerini yeniden keşfetmelerine, ilgi alanlarını geliştirmelerine, yaratıcılıklarını ortaya koymalarına ve kişisel tatmin duygularını güçlendirmelerine olanak tanıyan bir süreçtir. Aynı zamanda, sosyal bağları kuvvetlendiren, aidiyet hissini pekiştiren ve psikolojik dayanıklılığı artıran önemli bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Boş zaman, bireyin içsel dengesini sağlayarak genel yaşam doyumuna katkıda bulunan, bireysel ve toplumsal gelişimi destekleyen bir bileşen olarak

değerlendirilmektedir. Aynı zamanda boş zaman, toplumların bütünleşme duygusu geliştirmesi açısından önemli bir araç olarak görülmektedir (Kama, 2023).

Boş zaman, bireylerin günlük yaşamın stresinden ve sorumluluklarından uzaklaşarak fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yenilenmelerine olanak tanıyan değerli bir yaşam alanıdır (Iso-Ahola, 1980). Boş zaman aktiviteleri, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine, kendilerini daha özgürce ifade etmelerine katkıda bulunur (Stebbins, 2017). Boş zamanın bireyler üzerindeki etkisi yalnızca gerçekleştirilen aktivitelerin doğasına değil, aynı zamanda bireyin sahip olduğu sosyal bağların niteliğine ve yalnızlık gibi psikososyal dinamiklere de bağlıdır. Güçlü sosyal bağlara sahip bireyler için boş zaman, anlam arayışını destekleyen ve aidiyet duygusunu pekiştiren bir alan sunarken; zayıf sosyal ilişkilere sahip bireyler için ise bu zaman dilimi, yalnızlık hissini derinleştirebilir ve sosyal izolasyonu artırabilir. Bu bağlamda, ister özgürlük, ister sosyal bağlantı kurma ya da farklı düşünsel ve algısal

alanlara yönelme şeklinde ele alınsın, boş zaman çalışmalarında sosyal izolasyonla ilgili yapılan yorumların çoğunda ortak olan düşünce, sosyal izolasyonun genellikle birey açısından olumsuz sonuçlar ve etkiler doğurduğudur (Bingman, 2021). Bu noktada, yalnızlık olgusu üzerine düşünmek, boş zaman deneyimlerinin bireyde nasıl şekillendiğini anlamak açısından önemlidir.

Yalnızlık, insanoğlunun varoluşuyla birlikte ortaya çıkmış bir kavramdır. İnsanlar yapısı gereği sosyal canlılardır. Kurulan bağlar, oluşan gruplar onları yalnızlıktan kurtarmıştır. Ancak modern dönemde kültürel olarak biçimlenen yalnızlık olgusuna, dolayısıyla modernleşmeyle birlikte bireylerin toplumsal bağlardan koparak içine kapanması ve tek başlılık hissinin artmasına yoğun biçimde odaklanılmaktadır. İçeride kapanmışlık olarak nitelendirilen bu yalnızlık biçimi, birey açısından oldukça rahatsız edici ve duygusal açıdan yıpratıcı bir deneyim olabilmektedir. Ancak bu tür yalnızlık, modern kültür içerisinde yaygın biçimde paylaşılan ve birçok bireyin ortak yaşam gerçeği hâline gelen bir durumdur (Reichmann, 1959). Dolayısıyla yalnızlık, bir yandan olumsuz duygu durumlarıyla ilişkilendirilen içeride kapanma biçiminde kendini gösterebilirken, diğer yandan bireysel tercihle şekillenen ve tek başına olma hâliyle deneyimlenen daha gönüllü bir biçimde de ortaya çıkabilmektedir.

Günümüzde yalnızlık, hem bir duygusal durum hem de bireyin toplumsal bağlamdan kopması olarak görülmektedir. Alberti'nin (2019) yalnızlığın biyografisini ele aldığı kitabında söz edildiği gibi yalnızlık ne iyi ne de kötüdür; benliğin yoğun ve zamansız bir farkındalık noktasını temsil eder. İlgili durum, tamamen yeni duyarlılıkların ve farkındalıkların başlangıcını oluşturur ve kişinin hem kendi varoluşuyla hem de başkalarıyla daha derin ve temel bir düzeyde temas kurmasını sağlamaktadır. Yalnızlığın yapısı, bireyin algısına ve deneyimine, içinde bulunduğu koşullara ve çevresine göre değişiklik gösterir. Çelişkili duygular aynı anda hissedilebilir ve yalnızlık, zaman içinde kültürel faktörler, beklentiler ve arzular gibi çeşitli etkenlere bağlı olarak değişebilir.

Yalnızlık, bir diğer görüşe göre bireyin sosyal çevresinden beklediği desteği alamaması ya da sosyal bağlarının yetersiz olması sonucu ortaya çıkan bir duygu durumudur (Peplau ve Perlman, 1982). Bu durum özellikle boş zamanlarda belirgin hale gelebilir. Araştırmalar, sosyal bağların güçsüz olduğu bireylerin boş zamanlarda yalnızlık hissine daha yatkın olduğunu ve bu durumun psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010; Heinrich ve Gullone, 2006). Öte yandan, bazı bireyler yalnızlığı bir tercih olarak görüp, yalnız geçirilen boş zamanlardan huzur ve tatmin elde edebilmektedir (Long ve Averill, 2003). Dolayısıyla yalnızlığın iki yönlü değerlendirilmesi söz konusudur. Bu iki farklı yalnızlık biçimi, bireyin boş zaman deneyimini ve psikolojik iyi oluşunu doğrudan etkilemektedir. Özellikle

teknolojinin ve dijital iletişimin yaygınlaştığı günümüzde, yalnızlık artık sadece fiziksel değil, duygusal ve bağlantisal bir sorun olarak da değerlendirilmektedir.

Teknolojinin gelişimi, sosyal medya ve dijital dünya ile birlikte yalnızlık farklı bir boyut kazanmıştır. Yalnızlık, sadece fiziksel olarak tek başına olmak değildir (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Kalabalık bir sosyal çevreye rağmen bireylerin kendilerini yalnız hissetmesi, günümüzün önemli bir sorunu haline gelmiştir. Modern yalnızlık, daha çok “bağlantisızlık” hissi ile ilişkilendirilebilmektedir. Yalnızlık, genel olarak tek başına olma durumu olarak görülse de duygusal olarak da yalnız olunabilmektedir. TDK 2024 yılının kelimesi olarak “Kalabalık Yalnızlık” tümcesini sunmuştur. Bu tümce duygusal yalnızlığa örnek gösterilebilir. Kalabalık ortamlarda kendini yabancı hissetme ve yalnızlaşma durumunu ifade eden bu kavram teknolojinin getirdiği bir durumun eseri olarak nitelendirilmektedir. Yalnızlığın farklı türleri ve bağlamları üzerine yapılan tartışmalarda “boş zaman yalnızlığı” da dikkat çeken bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

Boş zaman yalnızlığı, bireylerin boş zamanlarını yalnız geçirdiklerinde hissettikleri duygusal durumları ve bu durumların etkilerini ele alan önemli bir kavramdır. Yalnızlık hissi ve yalnız olma durumu her ne kadar benzer görülse de, bireylerin bu deneyimleri algılama biçimleri ve yaşadıkları duygusal tepkiler farklılık gösterebilir. Bazı bireyler yalnız geçirilen zamanı içsel keşif ve zihinsel yenilenme için bir fırsat olarak değerlendirirken, bazıları için bu durum sosyal izolasyon ve duygusal yoksunluk hissine yol açabilir. Bu bağlamda, boş zaman yalnızlığının olumlu ve olumsuz yönleri, bireylerin bu deneyimleri nasıl anlamlandırdığı ve bu durumlarla başa çıkma stratejileri giderek daha fazla araştırma konusu haline gelmektedir.

Diğer bir deyişle boş zaman yalnızlığı, bireyin boş zaman etkinliklerini sosyal etkileşimden yoksun olarak değerlendirmesi durumudur. Söz konusu yalnızlık, isteğe bağlı olduğunda zihinsel dinlenme, yaratıcılık ve içsel dengeyi destekleyen olumlu bir deneyim yaratabilirken, istem dışı olduğunda, sosyal yoksunluk hissini artırarak bireyde çeşitli olumsuz etkiler bırakabilir. Bu nedenle boş zaman yalnızlığı, bireyin sosyal bağları ve yalnızlığı algılayış biçimiyle yakından ilişkilidir. Weiss (1973), yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere çeşitli kategorilere ayırarak, sosyal yalnızlığın bireyin sosyal çevresindeki yetersizliklerden kaynaklandığını, duygusal yalnızlığın ise daha çok bireyin içsel tatminsizlikleriyle ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Yalnızlık kavramının kuramsal altyapısı incelendiğinde ise bağlanma, sosyal inşacılık ve bilişsel kuram ön plana çıkmaktadır. Bağlanma Kuramı çocukluk dönemindeki bağlanma stillerinin bireylerin yaşam boyu sosyal ilişkilerini ve yalnızlık düzeylerini nasıl etkilediğini inceleyen bulgular sunmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin,

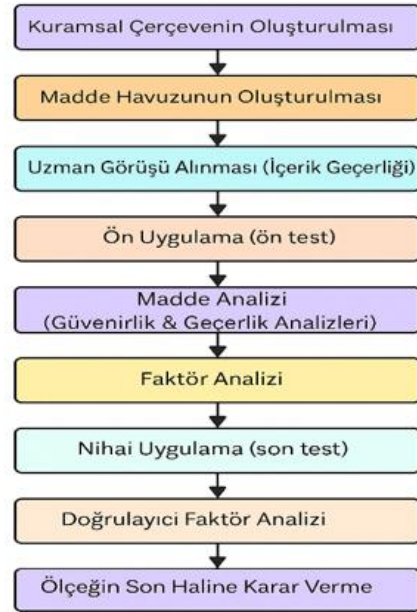
daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurma ve yalnızlık hissini daha az yaşama eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Bowlby, 1969). Weiss (1973), bağlanma kuramını yalnızlık ile ilişkilendirerek, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşük yalnızlık riski taşıdığını savunmaktadır. Heinrich ve Gullone (2006) gibi araştırmacılar da bağlanma kuramını temel alarak, çocukluk dönemindeki güvensiz bağlanmanın yetişkinlikte yalnızlık duygularını artırabileceğini vurgulamaktadır. Bir diğer yalnızlık bağlantılı kuram ise Sosyal İnşacılık Kuramıdır. İlgili kuram yalnızlığın sosyal ve kültürel bağlamda inşa edilen bir deneyim olduğunu öne sürmektedir. Berger ve Luckmann (1966) ise bireylerin yalnızlığı nasıl algıladığının toplumsal normlar ve kültürel beklentilerle şekillendiğini belirtmektedir. Yalnızlık deneyimi, toplum tarafından belirlenen standartlara göre farklı anlamlar kazanabilir şeklinde betimlenmektedir (Berger ve Luckmann, 1966). Perlman ve Peplau (1981), yalnızlığı sosyal etkileşim beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşmemesi ile ilişkilendirerek, yalnızlığın toplumsal yapısının önemini vurgulamaktadır. Bir diğer kuram ise Bilişsel Kuramıdır. Bu kuram yalnızlığın bilişsel kuramı, yalnızlık duygusunun bireylerin algısal ve bilişsel süreçlerinden kaynaklandığını savunmaktadır. Cacioppo ve Hawkley (2009), yalnızlığın bireylerin çevrelerine dair algılarından kaynaklanabileceğini ve olumsuz bilişsel örüntülerin yalnızlık duygusunu pekiştirebileceğini öne sürmektedir. Bu kurama göre, yalnızlık, bireyin sosyal durumlara dair olumsuz değerlendirmelerinden ve sosyal ilişkilerdeki tehdit algısından kaynaklanabildiği ifade edilmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde yalnızlığı açıklamada pek çok kuramın sürece dahil olduğu belirlenmiştir. Ancak ilgili üç kuramın ön planda olması dolayısıyla, yukarıda sözü edilen kuramlar baz alınarak boş zaman yalnızlığı ölçeğine yönelik madde havuzu hazırlanmıştır. Boş zamanlardaki yalnızlığın belirlenmesine yönelik ölçüm yöntemlerinin sınırlı olması dolayısıyla ilgili çalışmanın bu yöndeki gereksinimi karşılayacağı öngörülmektedir.

Sözü edilen bilgiler doğrultusunda bu çalışma, bireylerin boş zamanlarda yalnızlık hissiyle nasıl başa çıktığını ve sosyal bağların bu süreçteki rolünü anlamak adına bir ölçüm aracı geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda yetişkin bireylerin yaşamın önemli bir parçası olan boş zamanlarında yaşadıkları boş zaman yalnızlığını ortaya çıkarmak bakımından önemli görülen boş zaman yalnızlığı ölçeğinin psikometrik özelliklerinin ölçümü bu kapsamda ön plana çıkmaktadır. Mevcut araştırmada yer alan boş zaman yalnızlığının değerlendirilmesine yönelik geliştirilmek istenen ölçüm aracı vasıtasıyla boş zaman yalnızlığının anlaşılmasına yardımcı olmak hedeflenmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı boş zaman yalnızlığına dair bir ölçüm aracı geliştirmektir. Yalnızlık

kavramının kuramsal altyapısı incelendiğinde bağlanma, sosyal inşacılık ve bilişsel kuram ön plana çıkmaktadır. Bu doğrultuda ölçek geliştirme basamakları izlenerek ilgili kuramlara dayalı bir ölçüm aracı geliştirilmesi hedeflenmiştir (Kan ve Akbaş, 2005; Özdamar, 2016).



Şekil 1. Ölçek geliştirme aşamaları

Araştırma Grubu: Bu araştırmanın evrenini Gazi Üniversitesi'nde farklı fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktayken örneklemini ise pilot uygulama, ilk test ve tekrar test aşamalarında çalışmada yer alan %54'ü kadın %46'sı erkek olmak üzere toplamda 586 öğrenci oluşturmaktadır. Kline (1994) tarafından önerilen, madde sayısının en az beş katı büyüklüğünde bir örneklem gerekliliği esas alınarak; çalışmada örneklem büyüklüğü, madde sayısının 10 katı olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması: Madde havuzu, literatür taraması ve kuramsal çerçeve doğrultusunda oluşturulmuş; ardından veri formu uzman görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan alınan geri bildirimler doğrultusunda form revize edilerek nihai hâline getirilmiştir. Anlam bütünlüğü ve ifadelere yönelik anlaşılabilirliğin değerlendirilmesi amacıyla, 54 öğrenci ile pilot uygulama gerçekleştirilmiştir.

2024-2025 eğitim-öğretim yılında, Ankara'da faaliyet gösteren bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden yüz yüze anket yöntemiyle veri toplanmış; ilk aşamada 296 katılımcıdan elde edilen veriler doğrultusunda ölçekte yer alan madde sayısı 23'e düşürülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla, ikinci uygulamada 236 katılımcıdan veri toplanmış ve bu veriler üzerinde doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. Nihai formda yer alan soruların dayandığı kuramlar ve gerekçeleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Nihai formda yer alan soruların dayandığı kuramlar ve gerekçeleri

Madde No	Madde İçeriği	Kuramsal Çerçeve	Kuramsal Gerekçe
1	Boş zamanlarımda kurduğum ilişkilerin derin bağlar yaratmadığını fark ederim	Bağlanma Kuramı	Derin bağ kuramamak, güvenli bağlanmanın yetersizliğini gösterir.
2	Boş zamanlarımı geçirdiğim insanlarla olan ilişkilerim yüzeysel gelir	Bağlanma Kuramı	Yüzeysel ilişkiler, bireyin duygusal bağlanma ihtiyacının karşılanmadığını yansıtır.
3	Arkadaşlarımla olan ilişkilerim, boş zamanlarımı anlamlı kılacak kadar güçlü değildir	Bağlanma Kuramı	Zayıf bağlar aidiyet hissini zedeler.
4	Boş zamanlarımda sosyal etkinliklerde olmaktan endişe duyarım	Bilişsel Kuram	Kişinin öz-yeterlik algısı, sosyal ortamlara katılımını etkiler.
5	Boş zamanlarımda sosyal medya üzerinden kurduğum ilişkiler, yüz yüze kurduğum ilişkilere göre benim için daha önceliklidir	Sosyal İnşacılık Kuramı	Toplumsal etkileşimin dijital ortamlarda yeniden yapılandırılması.
6	Boş zamanlarımdaki sosyal ilişkilerim beklentilerimi karşılamaz	Bilişsel Kuram	Beklenti ile gerçeklik arasındaki fark yalnızlık hissini doğurur.
7	Boş zamanlarımda başkalarıyla birlikteken bile kendimi yalnız hissedirim	Bağlanma Kuramı	Duygusal bağ eksikliği sosyal ortamda bile yalnızlık doğurur.
8	Yalnız hissettiğimde, boş zaman etkinlikleri bana kendimi daha iyi hissettirir.	Bilişsel Kuram	Yalnızlıkla başa çıkma stratejisi olarak boş zaman kullanımı.
9	Kendimi yalnız hissettiğimde boş zaman aktivitelerine yönelirim.	Bilişsel Kuram	Bireysel farkındalık ve yalnızlıkla baş etme.
10	Boş zamanlarımı çeşitli etkinliklerle değerlendirmek, yalnızlığımı unutmak için bir fırsattır.	Bilişsel Kuram	Boş zaman faaliyetleriyle duygusal dengeleme.
11	Boş zaman etkinlikleri, yalnız hissettiğim anlardan kaçmamı sağlar.	Bilişsel Kuram	Aktiviteler aracılığıyla olumsuz duygulardan uzaklaşma.
12	Boş zamanlarımda yalnız kalmamak için planlar yapma eğilimindeyim	Bilişsel Kuram	Yalnızlık beklentisini önleme davranışı.
13	Yalnız hissetmemek için boş zamanlarımı dolu dolu geçirmeye çalışırım.	Bilişsel Kuram	Olumsuz yalnızlık duygusunu bastırma çabası.
14	Boş zamanlarımda birlikte vakit geçirebileceğim kimseleri bulmakta zorlanırım	Sosyal İnşacılık Kuramı	Toplumsal bağların sınırlı oluşu etkileşimi zorlaştırır.
15	Boş zamanlarımı genellikle tek başıma geçirmek zorunda kalırım	Bilişsel Kuram	Zorunlu yalnızlık algısı içsel değerlendirmeye oluşur.
16	Boş zaman etkinliklerine katılmak için sosyal çevrem yeterli değildir	Sosyal İnşacılık Kuramı	Sosyal yapının eksikliği boş zaman katılımını etkiler.
17	Arkadaşlarımla benimle vakit geçirmeye pek istekli olmadığını düşünürüm	Bilişsel Kuram	Algılanan reddedilme yalnızlık duygusunu artırır.
18	Boş zamanlarımı yalnız geçirmek, beni olumsuz etkiler	Bilişsel Kuram	Yalnızlığın birey üzerindeki etkisi kişisel algıya dayanır.
19	Yalnız geçirdiğim boş zamanlar, beni genelde rahatsız eder	Bilişsel Kuram	Rahatsızlık yalnızlığın algılanış biçimine bağlıdır.
20	Boş zamanlarımda kendimi ifade edebileceğim birini bulamadığımda, içsel bir huzursuzluk hissedirim	Bağlanma Kuramı	Kendini ifade etme ihtiyacı karşılanmadığında huzursuzluk oluşur.
21	Boş zamanlarımda kimsenin benimle ilişki kurmak istemediğini düşünürüm.	Bağlanma Kuramı	Toplumsal reddedilme algısı bağlanmayı engeller.
22	Boş zamanlarımda duygusal olarak kendimi yalnız hissedirim	Bağlanma Kuramı	Bağ eksikliği duygusal yalnızlık yaratır.
23	Duygularımı paylaşacak birini bulamamak, boş zamanlarımı yalnız geçirmeme neden olur	Bağlanma Kuramı	Duygusal paylaşım eksikliği yalnızlık doğurur.

Tablo 1’de, Kuramsal eşleştirme tablosu, geliştirilen ölçek maddelerinin boş zaman bağlamındaki psikososyal boyutları yansıtacak şekilde teorik dayanaklara uygun biçimde oluşturulduğunu göstermektedir. Maddelerin Bilişsel Kuram, Bağlanma Kuramı ve Sosyal İnşacılık Kuramı temelinde sınıflandırılması, boş zaman yalnızlığının çok boyutlu bir yapı içinde ele alındığını ve ölçeğin bu çok yönlülüğü kavrayacak biçimde tasarlandığını ortaya koymaktadır. Bilişsel kuram kapsamında yer alan ifadeler, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiği, bu süreçte öz farkındalıklarını nasıl geliştirdikleri ve yalnız geçirilen zamanın bireysel karar verme, içgörü kazanma ve kişisel hedef belirleme gibi zihinsel süreçlere katkısını anlamaya yöneliktir. Boş zaman yalnızlığının bireyde tetiklediği içsel düşünsel süreçler, bilişsel temelli maddelerle yakalanmaktadır. Bağlanma kuramı çerçevesinde geliştirilen maddeler ise, boş zamanın sosyal bağların güçlenmesi veya zayıflaması üzerindeki etkisini anlamaya yardımcı olmaktadır. Özellikle yalnız geçirilen boş zamanlarda bireylerin aidiyet hissi, duygusal destek ihtiyacı ve kabul görme arayışları, sosyal izolasyon riskleriyle doğrudan ilişkilidir. Bu maddeler, boş zaman yalnızlığının kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini yansıtacak şekilde yapılandırılmıştır. Sosyal inşacılık kuramına dayalı maddeler, bireyin boş zaman deneyimlerini toplumsal roller, normlar ve kültürel katılım bağlamında nasıl

yapılandırıldığını incelemektedir. Boş zaman yalnızlığı, yalnızca bireysel bir deneyim olarak değil, aynı zamanda toplumsal beklentilerle şekillenen ve sosyal çevreyle etkileşim içinde inşa edilen bir olgu olarak ele alınmaktadır.

Kuramsal çerçeveye uygun biçimde yapılandırılan her bir madde, boş zaman yalnızlığının bilişsel, duygusal ve sosyal yönlerini çok boyutlu bir şekilde değerlendirme imkânı sunmaktadır. Böylelikle ölçek, hem içerik geçerliliği açısından hem de kuramsal temellendirme bakımından güçlü bir yapıya sahip olup, bireylerin boş zamanlarında yaşadıkları yalnızlık deneyimlerini kapsamlı biçimde anlamaya olanak tanımaktadır.

Verilerin Analizi: Veriler SPSS 27 ve Lisrel 8.8 programı ile test edilmiştir. Normallik dağılımları basıklık çarpıklık değerleriyle incelenmiş, veri setine ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinde tüm maddelerin ± 1.5 aralığında kaldığı görülmüştür. Bu durum, maddelerin dağılım özelliklerinin tekil normallik varsayımını karşıladığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Güvenirliliğe kanıt sağlamak amacıyla test tekrar test ve α , AVE ve CR güvenilirlikleri, madde geçerliğine kanıt sağlamak amacıyla madde test korelasyonları, verilerin temel bileşenler analizine uygunluğunu saptamak amacıyla, Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi, yapı geçerliğine

kanıt sağlamak amacıyla faktör analizi (Kan ve Akbaş, 2005), yapının doğruluğunu sınamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Örneklem büyüklüğünün yeterliliğinin belirlenmesine yönelik yapılan KMO ve Barlett testi bulguları araştırma çalışma grubunun (.89, $p < 0.001$) analizler için uygun büyüklükte

olduğu kanıtı elde edilmiştir. Veriler açıklayıcı faktör analizi ile incelenmiş, elde edilen yapının güvenilirliği de iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha (α) ile değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen dört alt boyutlu yapının doğruluğunu test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Boş zaman yalnızlığı ölçeğinin örneklem büyüklüğü testi

KMO ve Bartlett's Testi Bulguları		
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Uyum Ölçüsü		.892
Barlett Küresellik Testi	χ^2	2861,303
	sd	.253
	p	.000

KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) örneklem yeterlilik katsayısı .893 olarak bulunmuştur. Bu değer, örneklemin faktör analizi için “mükemmel” düzeyde uygun olduğunu göstermektedir (Kaiser, 1974). Bartlett's Test of Sphericity

sonucu ise $\chi^2(253) = 3643.514$, $p < .001$ şeklinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuç, değişkenler arasında yeterli düzeyde korelasyon bulunduğunu ve verilerin açıklayıcı faktör analizine uygun olduğunu ortaya koymaktadır (Field, 2013).

Tablo 3. Boş zaman yalnızlığı ölçeğine yönelik açıklayıcı faktör analizi sonuçları

Madde		BZSİ	BZBKZ	BZSEG	BZDY	Açıklanan Varyans
1	Boş zamanlarımda kurduğum ilişkilerin derin bağlar yaratmadığını fark ederim	,848				%31,88
2	Boş zamanlarımı geçirdiğim insanlarla olan ilişkilerim yüzeysel gelir	,797				
3	Arkadaşlarımla olan ilişkilerim, boş zamanlarımı anlamlı kılacak kadar güçlü değildir	,740				
4	Boş zamanlarımda sosyal etkinliklerde olmaktan endişe duyarım	,543				
5	Boş zamanlarımda sosyal medya üzerinden kurduğum ilişkiler, yüz yüze kurduğum ilişkilere göre benim için daha önceliklidir	,518				
6	Boş zamanlarımdaki sosyal ilişkilerim beklentilerimi karşılamaz	,463				
7	Boş zamanlarımda başkalarıyla birlikteyken bile kendimi yalnız hissedirim	,440				
8	Yalnız hissettiğimde, boş zaman etkinlikleri bana kendimi daha iyi hissettirir.		,813			%14,01
9	Kendimi yalnız hissettiğimde boş zaman aktivitelerine yönelirim.		,787			
10	Boş zamanlarımı çeşitli etkinliklerle değerlendirmek, yalnızlığımı unutmak için bir fırsattır.		,753			
11	Boş zaman etkinlikleri, yalnız hissettiğim anlardan kaçmamı sağlar.		,733			
12	Boş zamanlarımda yalnız kalmamak için planlar yapma eğilimindeyim		,573			
13	Yalnız hissetmemek için boş zamanlarımı dolu dolu geçirmeye çalışırım.		,499			
14	Boş zamanlarımda birlikte vakit geçirebileceğim kimseleri bulmakta zorlanırım			,794		%6,34
15	Boş zamanlarımı genellikle tek başıma geçirmek zorunda kalırım			,791		
16	Boş zaman etkinliklerine katılmak için sosyal çevrem yeterli değildir			,751		
17	Arkadaşlarımla benimle vakit geçirmeye pek istekli olmadığını düşünürüm			,692		
18	Boş zamanlarımı yalnız geçirmek, beni olumsuz etkiler				,819	%5,43
19	Yalnız geçirdiğim boş zamanlar, beni genelde rahatsız eder				,771	
20	Boş zamanlarımda kendimi ifade edebileceğim birini bulamadığımda, içsel bir huzursuzluk hissedirim				,703	
21	Boş zamanlarımda kimsenin benimle ilişki kurmak istemediğini düşünürüm.				,580	
22	Boş zamanlarımda duygusal olarak kendimi yalnız hissedirim				,500	
23	Duygularımı paylaşacak birini bulamamak, boş zamanlarımı yalnız geçirmeme neden olur				,423	
					Toplam	%57,67

BZSİ = Boş zamanlarda Sosyal İzolasyon
BZBKZ = Boş zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları
BZSEG = Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü
BZDY = Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk

Açıklanan Varyans (%) = Her bir faktörün toplam varyanstan ne kadarını açıkladığını gösteren yüzdelik değer. Faktör Yüğü = İlgili maddenin ilgili faktörle olan ilişki düzeyini gösterir. Genellikle 0.30'un üzeri kabul edilir. Toplam Açıklanan Varyans (%) = Tüm faktörlerin toplamda açıkladığı varyans oranıdır.

Açıklayıcı faktör analizi yapılırken faktör yüklerine dair kesme değeri .40 olarak belirlenmiştir. Gerçekleştirilen ilk test sonrası .40 kesme değeri üzerinde bulunan maddeler değerlendirmeye alınmış, binişik olduğu belirlenen maddeler ölçüm aracından çıkartılarak açıklayıcı faktör analizi tekrarlanmıştır. Faktör analizinde değişkenlerin faktöre yüklenme düzeylerinin yorumlanmasında, genellikle .30 ve üzerindeki yükleme değerleri anlamlı kabul edilmekte; bu

değerler, ilgili değişkenin faktöre katkı sağladığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). 23 maddelik yapıda yer alan soruların faktör yüklerinin oldukça yüksek olduğu, aynı zamanda herhangi bir maddeyle binişiklik göstermedikleri belirlendiğinden güvenilirlik analizine geçilmiş, toplam puanlarda ve alt boyutlarda ortaya çıkan iç tutarlılık katsayıları güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

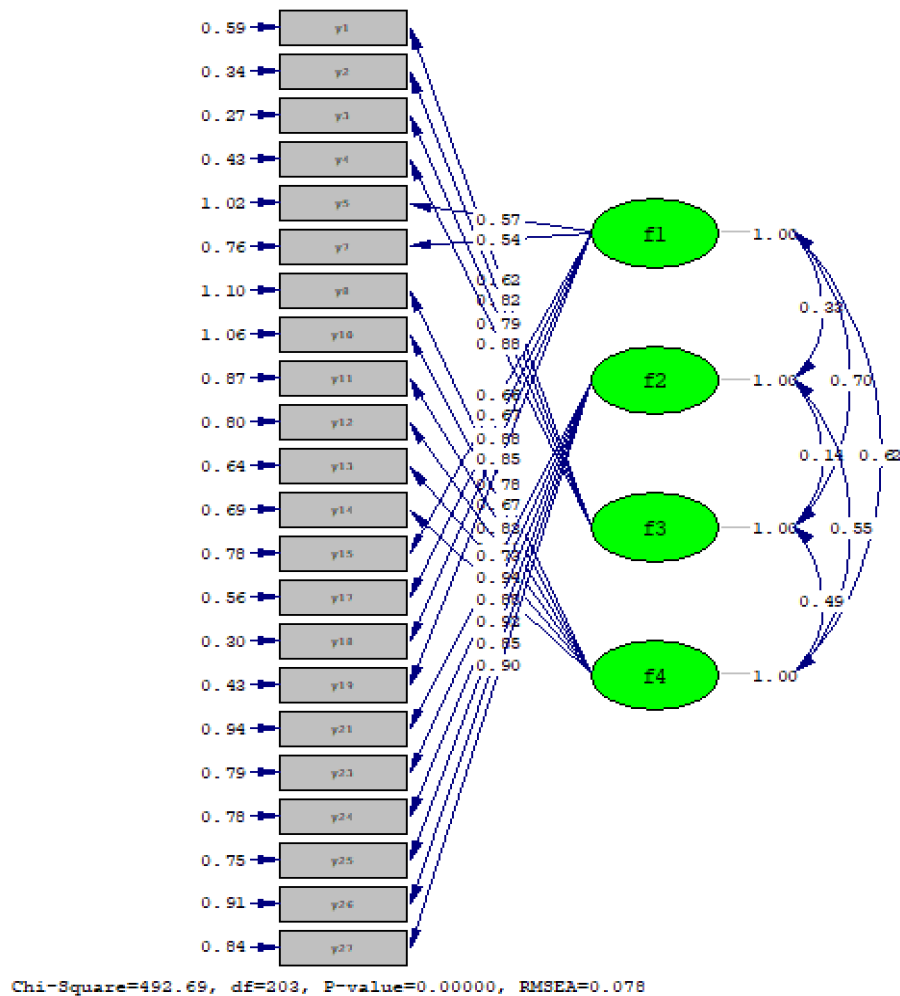
Tablo 4. Ölçüm aracına yönelik yakınsak, ıraksak güvenirlik analizleri ve iç tutarlılık katsayıları

Alt Boyutlar	AVE	CR	α
BZSİ	0,507	0,877	81
BZBKZ	0,477	0,841	84
BZSEG	0,644	0,878	85
BZDY	0,562	0,885	82
BZYToplam Puan			89 (toplam)

AVE = Average Variance Extracted (Ortalama Açıklanan Varyans); CR = Composite Reliability (Bileşik Güvenirlik).

Alt boyutlara ilişkin AVE ve CR değerleri incelendiğinde, ölçekte yer alan tüm boyutların yüksek düzeyde iç tutarlılık sunduğu görülmektedir. Bileşik güvenirlik (CR) değerleri .841 ile .885 arasında değişmekte olup, tüm boyutlar için .70'in üzerinde olması, ölçüm aracının güvenirliğini doğrulamaktadır. Average Variance Extracted (AVE) değerleri ise BZSİ (.507), BZBKZ (.644) ve BZDY(.562) boyutlarında .50 eşik değerinin üzerinde seyretmekte ve bu durum, söz konusu alt boyutlarda yakınsak geçerliliğin sağlandığını göstermektedir. BZSEG alt boyutunda hesaplanan AVE değeri .477 ile .50'nin biraz altında kalmasına rağmen, değerin bu sınıra oldukça yakın olması nedeniyle yapının geçerliliği genel kabul çerçevesinde değerlendirilebilir. Bu bağlamda, elde edilen bulgular Boş Zaman Yalnızlığı Ölçeği'nin dört alt boyutunun da hem geçerli hem de güvenilir bir yapıya sahip olduğunu ve psikometrik açıdan kullanılabilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan ölçüm aracına dair açıklanan toplam varyansın %57,67 olduğu belirlenmiştir. Açıklanan varyansın toplam varyans üzerinden %50'yi geçiyor olması faktör analizinin önemli bir kriteridir. Çünkü oluşturulan faktör yapısı toplam değişken varyansının yarısından azını açıklıyor ise temsil yeteneğinden söz etmek yanlış olur. Açıklanan varyans 1'in üzeri, yani anlamlı öz değerlerin toplamının, toplam ifade sayısına bölünüp yüzdesinin alınması ile elde edilir (Yaşlıoğlu, 2017). Mevcut ölçüm aracında ilgili oranın %58'e yakın olması dolayısıyla açıklanan toplam varyansın yapıyı temsil ettiğini söylemek doğru olacaktır. Elde edilen bulgular 23 maddelik yapının elde edildiğini, doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmasının uygun olacağını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda tekrar test bağlamında ikinci veri toplama süreci izlenmiştir. Toplanan verilerin ardından yapılan doğrulayıcı faktör analizi diyagramına ve devamında doğrulayıcı faktör analizine yönelik bulgulara aşağıda yer verilmektedir.

**Şekil 2.** Doğrulayıcı faktör analizi diyagramı

Yapılan açımlayıcı faktör analizinin (AFA) ardından, elde edilen dört faktörlü yapının geçerliliğini ve istatistiksel uygunluğunu sınamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçları, modelin veriyle iyi bir uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Uyum iyiliği indekslerine bakıldığında, RMSEA değerinin .072, SRMR'nin .067, NFI'nin .90, CFI'nin .93, NNFI'nin .92 ve ki-kare/serbestlik derecesi oranının (χ^2/df) 3.06 olduğu görülmektedir. Literatürde kabul gören sınır değerlere göre (Hu & Bentler, 1999; Kline, 2015), bu bulgular modelin iyi

düzeyde bir uyum sergilediğine işaret etmektedir. Özellikle CFI ve NNFI gibi karşılaştırmalı uyum indekslerinin .90 ve üzeri değerlerde olması, yapının doğrulayıcı analizlerle de desteklendiğini ve ölçeğin yapı geçerliliğini sağladığını göstermektedir. Bu sonuçlar, ölçeğin teorik temele dayalı olarak geliştirilen faktör yapısının farklı örneklemelerde de geçerli olabileceğine dair güçlü bir ampirik kanıt sunmaktadır. DFA ile elde edilen bu bulgular, aynı zamanda ölçme aracının psikometrik açıdan sağlam ve güvenilir bir yapı sergilediğini desteklemektedir.

Tablo 5. Uyum ölçütleri ve model uyumu için sınır değerleri

Uyum Ölçütü	İdeal Uygunluk Değerleri	Kabul Edilir Uyum	Uyumsuzluk	Elde edilen değerler
RMSEA	0-0.05	0.05-0.09	> 0.10	0.072
CFI	1	0.90-0.99	<0.90	0.93
NNFI	1	0.95-0.99	<0.95	0.92
χ^2/df	<=2	2-5	5+	3.06

Kaynak: Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2015; Özdamar, 2016:185; Özdamar, 2013:242.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, bireylerin boş zamanlarında yaşadığı yalnızlığı ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilmiş ve psikometrik özellikleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Boş zaman yalnızlığının bireylerin sosyal izolasyonu, bağ kurma zorlukları, sosyal erişim güçlüğü ve duygusal yoksunluk gibi farklı boyutlarla şekillendiği ortaya konulmuştur. Çalışmanın sonuçları, ölçeğin yapı geçerliliğine ve güvenilirliğine ilişkin güçlü kanıtlar sunarken, aynı zamanda boş zaman yalnızlığı kavramını çok boyutlu biçimde almaya çalışmıştır.

Geliştirilen ölçek, açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları bakımından literatürde yer alan yalnızlık ölçekleriyle karşılaştırıldığında benzer ve bazı açılardan daha kapsamlı özellikler sergilemektedir. Örneğin, UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russell, 1996), yalnızlık duygusunu ölçmek için yaygın olarak kullanılan bir araç olup tek faktörlü bir yapı sunmaktadır ve açıklanan toplam varyans oranı %48 olarak belirlenmiştir. Mevcut çalışmada ise boş zaman yalnızlığı dört faktörlü bir yapı sergileyerek toplam varyansın %57,67'sini açıklamaktadır. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasında faktör yükleri 0.42 ile 0.81 arasında değişmekte olup, iç tutarlık katsayısı .89 olarak belirlenmiştir (Demir, 1989). Bu sonuçlarla karşılaştırıldığında, geliştirilen mevcut ölçek ile benzer bir güvenilirlik düzeyine sahiptir (Cronbach's alpha = .89). UCLA Yalnızlık Ölçeği, farklı kültürel bağlamlarda geçerliliğini korurken, boş zaman aktivitelerinin yalnızlık üzerindeki olumlu etkileri de dikkat çekicidir. Örneğin, Almanya, Endonezya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada, ölçeğin farklı kültürel bağlamlarda ölçüm değişmezliği incelenmiştir. Çalışma, ULS-6'nın sosyal izolasyonla ilgili maddelerinin kültürler arası çalışmalarda uygun bir ölçüm aracı olduğunu göstermiştir (Hudiyana ve diğ., 2021). Literatürde yaygın olarak kullanılan yalnızlık ölçeklerinden biri olan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UYÖKF-6)'nda tek faktörlü bir yapı belirlenmiş ve açıklanan toplam varyans oranı %48 olarak rapor edilmiştir (Sarçam, 2023). İlgili bulgular mevcut araştırmayla benzerlik göstermektedir. Genel geçer yalnızlığı ölçme anlamında ilgili ölçüm aracının literatürde sıkça yer aldığı söylenebilir. Ancak boş zaman özelinde

yalnızlığın belirlenmesine yönelik bir ölçüm aracına duyulan ihtiyacın, yapılan alan yazın taramasında da ortaya çıktığı görülmektedir.

Öğretmenler İçin Örgütsel Yalnızlık Ölçeği'nde yapılan AFA sonucunda ölçeğin beş faktörlü bir yapı sergilediği ve toplam varyansın %64.85'ini açıkladığı belirtilmiştir. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda belirlenen faktör yapısı, yalnızlık kavramını ele alan mevcut ölçeklerle benzerlik göstermektedir. DFA analizinde de elde edilen yapının doğrulandığı görülmektedir (Aslan & Korkut, 2019). Mevcut araştırmayla benzer şekilde, bu çalışmada geliştirilen ölçek de yüksek faktör yüklerine sahip olup, açıklanan varyans oranları kabul edilebilir sınırlar içindedir. İlgili çalışmada DFA sonuçlarında uyum indekslerinin ($\chi^2/sd=2.71$, AGFI=.92, CFI=.96, RMSEA=.076) kabul edilebilir seviyelerde olduğu görülmektedir. Bu bulgular, geliştirilen ölçeğin benzer psikometrik özelliklere sahip olduğunu ve yalnızlık düzeyini ölçmede geçerli bir yapı sunduğunu göstermektedir.

Benzer şekilde, De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985) yalnızlığı sosyal ve duygusal boyutlarıyla ele alan iki faktörlü bir model sunmaktadır. Açımlayıcı faktör analizinde kesme değeri .40 olarak belirlenmiş olup, faktör yükleri .50 ile .78 arasında değişmektedir. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin faktör yükleri ise .44 ile .85 arasında değişmekte olup, De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği'ne kıyasla daha geniş bir yalnızlık spektrumu sunduğu görülmektedir. Aynı zamanda, doğrulayıcı faktör analizi bulgularında RMSEA değerinin .078 olması, literatürde kabul edilen .08 sınırının altında yer alarak, modelin iyi bir uyuma sahip olduğunu göstermektedir (Browne & Cudeck, 1993). Karşılaştırmalı olarak, De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği DFA bulgularında RMSEA değeri .07, CFI değeri .94 ve NNFI değeri .93 olarak rapor edilmiştir (van Tilburg & De Jong Gierveld, 1999). Mevcut çalışmada geliştirilen ölçeğin RMSEA değeri .072, CFI değeri .93 ve NNFI değeri .92 olup, benzer kabul edilebilir uyum indekslerine sahiptir.

Bir diğer ölçüm aracı olan İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği (İYYÖ) ile yapılan çalışmalarda, faktör analizinin ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ortaya koyduğu belirtilmektedir. “Duygusal yoksunluk” ve “sosyal

arkadaşlık” boyutlarından oluşan ölçeğin açıklanan toplam varyans oranı %61.81 olarak hesaplanmış ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .90 olarak rapor edilmiştir (Doğan, Çetin & Sungur, 2009). Geliştirilen ölçek de yalnızlık kavramını alt boyutlara ayırarak ele alması açısından benzer bir psikometrik yapı sergilemektedir. Mevcut çalışmadaki dört faktörlü yapı, yalnızlığı daha detaylı ele alması bakımından farklılaşmaktadır.

Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) ise bireylerin sanal ortamda yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olup, üç faktörlü bir yapı sergilediği ve toplam 20 maddeden oluştuğu belirtilmiştir (Korkmaz, Usta & Kurt, 2014). Geliştirilen ölçek de alt boyutları açısından benzer bir yapı göstermekte ve psikometrik olarak güvenilir sonuçlar ortaya koymaktadır. Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)’nin Türkçe uyarlamasında ise ölçeğin üç faktörlü bir yapı sergilediği, Cronbach alfa güvenirlik katsayısının .85 olduğu ve açıklanan toplam varyans oranının yeterli düzeyde olduğu belirtilmiştir (Akgül, 2020). Benzer şekilde, bu çalışmada geliştirilen ölçek de yalnızlığın çok boyutlu doğasını ele alarak, farklı bileşenleri analiz etmeye olanak tanımaktadır.

Genel olarak incelendiğinde, bu çalışmada geliştirilen ölçek faktör yükleri, açıklanan varyans oranları, alt boyut sayısı ve güvenirlik değerleri açısından literatürde yer alan geçerli ve güvenilir ölçeklerle benzer özellikler göstermektedir. DFA sonuçlarının kabul edilebilir sınırlar içinde olması, ölçeğin ölçüm modelinin doğrulandığını desteklemektedir. Tüm bu bulgular, geliştirilen ölçeğin yalnızlık kavramını değerlendirme açısından psikometrik olarak geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Literatürde yaygın olarak kullanılan yalnızlık ölçekleri genellikle genel yalnızlık veya belirli bir bağlamda sosyal izolasyonu ele alırken, bu çalışmada geliştirilen ölçüm aracı, boş zaman bağlamında yalnızlık kavramını detaylı biçimde ele alan bir ölçüm aracı olma niteliğini taşımaktadır. Bu yönüyle hem teorik hem de uygulamalı araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç

Araştırma bulguları açısından mevcut çalışma boş zaman yalnızlığının ölçülmesine yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilmesine katkı sağlamıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ortaya çıkan dört alt boyutlu yapı, bireylerin boş zamanlardaki yalnızlık deneyimlerini çok yönlü bir şekilde değerlendirmeye olanak tanımaktadır. Ölçüm aracına dair alt boyutlar Boş zamanlarda Sosyal İzolasyon (BZSİ), Boş zamanlarda Bağ

Kaynaklar

- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği'nin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54–69.
- Alberti, F. B. (2019). *A biography of loneliness: The history of an emotion*. Oxford University Press.
- Aslan, M., & Korkut, A. (2019). Öğretmenler için Örgütsel Yalnızlık Ölçeği geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *European Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 122–134.

Kurma Zorlukları (BZBKZ), Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü (BZSEG), Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk (BZDY) olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin yüksek iç tutarlık katsayıları ve psikometrik özellikleri, araştırmalarda ve uygulamalarda güvenle kullanılabileceğini göstermektedir. İlgili ölçüm aracı yetişkin örnekleminde sınanarak yapılandırılmıştır, ancak ihtiva ettiği sorular dolayısıyla farklı örneklem gruplarında da kullanılabilir durumdadır.

Elde edilen bulgular, boş zaman yalnızlığının bireylerin sosyal yaşamları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bu bağlamda, ölçek ilerleyen çalışmalarda farklı demografik gruplarda test edilerek ileri analizler yapılabilir ve boş zaman yalnızlığını azaltmaya yönelik çeşitli programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, ölçeğin kültürel geçerliliğini sınamak amacıyla farklı kültürel bağlamlarda uygulanması, boş zaman yalnızlığının evrensel ve kültüre özgü boyutlarının anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, boş zaman yalnızlığı farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin daha derinlemesine incelenmesi, alan yazına katkı sunacaktır.

Mevcut çalışmanın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olması, belirli bir yaş ve eğitim grubunu yansıtmaması bakımından araştırmaya odaklı bir homojenlik sağlamaktadır. Bu durum, veri analizinde kontrolü kolaylaştırmakta ve ölçeğin yapı geçerliğini test etmek açısından güvenilir bir zemin oluşturmaktadır. Bununla birlikte, geliştirilen ölçeğin farklı örneklem gruplarında da geçerliliğini sınamak amacıyla doğrulayıcı faktör analizlerinin farklı demografik gruplarda tekrarlanması önerilmektedir. Farklı yaş gruplarından bireylerin, çalışan kesimin ya da çeşitli yerleşim farklılıklarına sahip örneklemelerin dahil edilmesi, ölçeğin kapsam geçerliğini ve genellenebilirliğini güçlendirecek nitelikte katkılar sunacaktır. Böylece, yalnızca üniversite gençliği değil, aynı zamanda farklı yaşam evrelerindeki bireylerin boş zaman yalnızlığı deneyimlerini değerlendirmek üzere ölçek, güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olarak daha geniş bir kullanım alanına erişecektir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Söz konusu araştırma için E-77082166-604.01-1200609 sayılı Gazi Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books.
- Bingham, K. P. (2021). Social isolation: A leisure perspective. *Annals of Leisure Research*, 26(2), 189–206. <https://doi.org/10.1080/11745398.2021.1915168>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Büyükköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (7. baskı). Pegem Yayıncılık.

- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.
- Doğan, T., Çetin, B., & Sungur, M. Z. (2009). İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 271–277.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage Publications.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hudiyana, J., Lincoln, T., Hartanto, S., Shadiqi, M., Milla, M., Muluk, H., & Jaya, E. (2021). How universal is a construct of loneliness? Measurement invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment*, 29, 1795–1805.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. W.C. Brown.
- Kaiser, H. F. (1974). An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39(1), 31–36. <https://doi.org/10.1007/BF02291575>
- Kama, S. (2023). The relationship between leisure constraints, social isolation and self-determination. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism, Recreation and Sports Sciences (ATRSS)*, 6(1), 47–64.
- Kan, A., & Akbaş, A. (2005). Lise öğrencilerinin kimya dersine yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 227–237.
- Kline, P. (1994). *An easy guide to factor analysis*. Routledge.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Korkmaz, Ö., Usta, E., & Kurt, İ. (2014). Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği (SOYÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 144–159.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28(4), 563–575.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21–44.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 1–18). Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31–56.
- Reichmann, F. F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153>
- Sarıçam, H. (2023). COVID-19 sonrası yetişkinlerde yalnızlık: UCLA Yalnızlık Ölçeği kısa formunun (UYÖKF-6) psikometrik özellikleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 1–17.
- Stebbins, R. A. (2017). *Leisure and positive psychology: Linking activities with positiveness*. Palgrave Macmillan.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.
- Türk Dil Kurumu. (2024). 2024 yılının kelimesi: “Kalabalık yalnızlık.” <https://tdk.gov.tr/icerik/basindan/2024-yilinin-kelimesi-kavrami-kalabalik-yalnizlik/>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Yaşloğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46, 74–85.

EXTENDED ABSTRACT

When the theoretical background of the concept of loneliness is examined, attachment, social constructionism and cognitive theories come to the fore. Weiss (1973) associates attachment theory with loneliness and argues that individuals with secure attachment style have a lower risk of loneliness. Based on attachment theory, researchers such as Heinrich and Gullone (2006) emphasize that insecure attachment in childhood may increase feelings of loneliness in adulthood. Another loneliness-related theory is Social Constructionism Theory. This theory suggests that loneliness is an experience constructed in a social and cultural context. Berger and Luckmann (1966) state that how individuals perceive loneliness is shaped by social norms and cultural expectations.

Leisure loneliness is an important concept that deals with the emotional states that individuals feel when they spend their leisure time alone and the effects of these states. Although the feeling of loneliness and the state of being alone may seem similar, the way individuals perceive these

experiences and the emotional reactions they experience may differ. While some individuals consider time spent alone as an opportunity for inner exploration and mental renewal, for others it may lead to feelings of social isolation and emotional deprivation. In this context, the positive and negative aspects of leisure loneliness, how individuals make sense of these experiences, and coping strategies are increasingly becoming the subject of research.

This study aims to develop a measurement tool to understand how individuals cope with the feeling of loneliness in leisure and the role of social ties in this process. In this direction, the measurement of the psychometric properties of the leisure loneliness scale, which is considered important in terms of revealing the leisure loneliness experienced by adult individuals in their leisure, which is an important part of life, comes to the fore in this context. It is aimed to help understanding leisure loneliness through the measurement tool to be developed for the evaluation of leisure loneliness in the current research.

In the measurement tool development processes, after the item pool was created as a result of literature support and theoretical infrastructure, the data form was submitted to expert opinion, the final form was created within the framework of the feedback obtained, and then a pilot study was conducted with 54 students to test the comprehensibility of the meaning integrity. Data were collected from students studying at a public university in Ankara in the 2024-2025 academic year, and 296 data were collected through face-to-face survey method. As a result of the analyzes, the measurement tool was reduced to 23 items and data were collected for retesting in order to verify the structure and the data were tested with confirmatory factor analysis.

The data were tested with SPSS 27 and Lisrel 8.8 programs. The findings of KMO and Barlett's test conducted to determine the adequacy of the sample size proved that the study group (.89, $p < 0.001$) was of appropriate size for the analysis. The data were analyzed by exploratory factor analysis, and the reliability of the obtained structure was evaluated with the internal consistency coefficient Cronbach Alpha (α). In order to analyze the accuracy of the structure consisting of 4 sub-dimensions, confirmatory factor analysis was performed.

In terms of research findings, the current study contributed to the development of a valid and reliable scale for measuring leisure loneliness. The four sub-dimensional structure that emerged as a result of exploratory and confirmatory factor analyses allows for a multidimensional assessment of individuals' experiences of loneliness in leisure. The sub-dimensions of the measurement tool were named as Social Isolation in Leisure (SIL), Difficulties of Bonding in Leisure (DBL), Difficulties in Social Access During Leisure (DSADL) and Emotional Deprivation in Leisure (EDL). The high internal consistency coefficients and psychometric properties of the scale indicate that it can be used safely in researchs. The instrument has been tested and structured in adult samples, but it can also be used in different sample groups due to the questions it contains. The scale can be further analyzed by testing it in different demographic groups in future studies and can contribute to the development of various programs to reduce leisure loneliness. In addition, testing the cultural validity of the scale by applying it in different cultural contexts may help to understand the universal and culture-specific dimensions of leisure loneliness. In addition, a more in-depth examination of the relationships between different variables of leisure loneliness will provide important contributions to the literature.

EK 1: Boş Zaman Yalnızlığı Ölçeği

Bu anket, boş zamanlarınızda hissettiğiniz yalnızlık düzeyini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Ankette yer alan sorulara, kendi deneyimlerinizi ve hislerinizi göz önünde bulundurarak en uygun cevabı işaretlemeniz önemlidir. Verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Her bir ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları yanıtlamayı unutmayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Boş zamanlarımda kurduğum ilişkilerin derin bağlar yaratmadığını fark ederim					
2	Boş zamanlarımı geçirdiğim insanlarla olan ilişkilerim yüzeysel gelir					
3	Arkadaşlarımla olan ilişkilerim, boş zamanlarımı anlamlı kılacak kadar güçlü değildir					
4	Boş zamanlarımda sosyal etkinliklerde olmaktan endişe duyarım					
5	Boş zamanlarımda sosyal medya üzerinden kurduğum ilişkiler, yüz yüze kurduğum ilişkilere göre benim için daha önceliklidir					
6	Boş zamanlarımdaki sosyal ilişkilerim beklentilerimi karşılamaz					
7	Boş zamanlarımda başkalarıyla birlikteyken bile kendimi yalnız hissedirim					
8	Yalnız hissettiğimde, boş zaman etkinlikleri bana kendimi daha iyi hissettirir.					
9	Kendimi yalnız hissettiğimde boş zaman aktivitelerine yönelirim.					
10	Boş zamanlarımı çeşitli etkinliklerle değerlendirmek, yalnızlığımı unutmak için bir fırsattır.					
11	Boş zaman etkinlikleri, yalnız hissettiğim anlardan kaçmamı sağlar.					
12	Boş zamanlarımda yalnız kalmamak için planlar yapma eğilimindeyim					
13	Yalnız hissetmemek için boş zamanlarımı dolu dolu geçirmeye çalışırım.					
14	Boş zamanlarımda birlikte vakit geçirebileceğim kimseleri bulmakta zorlanırım					
15	Boş zamanlarımı genellikle tek başıma geçirmek zorunda kalırım					
16	Boş zaman etkinliklerine katılmak için sosyal çevrem yeterli değildir					
17	Arkadaşlarımla benimle vakit geçirmeye pek istekli olmadığını düşünürüm					
18	Boş zamanlarımı yalnız geçirmek, beni olumsuz etkiler					
19	Yalnız geçirdiğim boş zamanlar, beni genelde rahatsız eder					
20	Boş zamanlarımda kendimi ifade edebileceğim birini bulamadığımda, içsel bir huzursuzluk hissedirim					
21	Boş zamanlarımda kimsenin benimle ilişki kurmak istemediğini düşünürüm.					
22	Boş zamanlarımda duygusal olarak kendimi yalnız hissedirim					
23	Duygularımı paylaşacak birini bulamamak, boş zamanlarımı yalnız geçirmeme neden olur					

Boş Zaman Yalnızlığı Ölçeği Alt Boyutları ve Maddeleri

Alt Boyut İsmi	Alt boyutlarda yer alan maddeler
Boş Zamanlarda Sosyal İzolasyon	1-7
Boş Zamanlarda Bağ Kurma Zorlukları	8-13
Boş Zamanlarda Sosyal Erişim Güçlüğü	14-17
Boş Zamanlarda Duygusal Yoksunluk	18-23