



Tek Başına Olma Türleri Ölçeği: Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Types of Solitude Scale: Validity and Reliability Study of the Turkish Form

Tunahan Erpay^{a*}, Gökhan Atik^a

^aAnkara University, Ankara, Turkey

Öz

Bu çalışmada Wang (2006) tarafından geliştirilmiş olan Tek Başına Olma Türleri Ölçeğinin Türkçeye çevrilmesi ve üniversite öğrencilerinden elde edilen veri setlerinin geçerliği ve güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması iki farklı katılımcı grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. İlk grup 245 (%24.1 erkek, %75.9 kadın), ikinci grup 470 (%30.2 erkek, %69.8 kadın) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ile elde edilen sonuçlara göre ölçeğin Türkçe Formu 20 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; aydınlanma, yalnızlık ve rahatlama. Her iki uygulamada, tüm ölçek ölçümleri için elde edilen iç-tutarlık güvenilirlik katsayıları .78 iken, bu katsayılar ölçeğin alt boyutlarından elde edilen ölçümler için .55 ile .80 arasında değişmektedir. Ölçek ile yapılan ölçümlerin geçerliği ve güvenilirliğine ilişkin elde edilen sonuçlar, ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde uygulanabilir nitelikte olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Tek başına olma, tek başına olma türleri, ölçek uyarlama, geçerlik, güvenilirlik.

Abstract

In this study, it was aimed to translate Solitude Types Scale developed by Wang (2006) into Turkish and to investigate the validity and reliability of the data gathered from university students. The adaptation study of the scale was carried out on two participant groups. The first group included 245 (24.1% male and 75.9% female) university students whereas the second group consisted of 470 (30.2% male and 69.8% female) university students. The results of explanatory and confirmatory factor analyses indicated that the Turkish Form of the scale consisted of 20 items and three sub-dimensions. The sub-dimensions are enlightenment, loneliness, and relaxation. While the internal consistency coefficients obtained for all scale measurements were .78, these coefficients ranged from .55 to .80 for the measurements obtained from the sub-dimensions of the scale. The results for the validity and reliability of the measurements gathered with the scale indicated that the scale is applicable to university students.

Keywords: Solitude, types of solitude, scale adaptation, validity, reliability.

© 2019 Başkent University Press, Başkent University Journal of Education. All rights reserved.

Giriş

İnsan sosyal bir varlıktır. Çevreyle ilişki içinde olmak ve çevreye katkıda bulunabilmek insanların temel gereksinimlerindedir (Baumeister & Leary, 1995; Burger, 1995; Long & Averill, 2003; Rokach, 2011). Bununla birlikte insanların diğer bir ihtiyacı da tek başına olma (solitude) ihtiyacıdır. Bu kavram psikoloji alan yazınında kendisine yalnızlık (loneliness) kavramı kadar yer bulamamış, genel olarak ihmal edilmiş bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Long & Averill, 2003).

**Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezi verilerine dayalı olup, ikinci yazar birinci yazarın danışmanlığını yapmıştır. Ayrıca bu çalışma, 9-11 Mayıs 2018 tarihleri arasında Manisa'da düzenlenen 8. Uluslararası Eğitimde Araştırmalar Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.*

ADDRESS FOR CORRESPONDENCE: Tunahan Erpay, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences, Ankara University, Ankara, Turkey. E-mail address: tunahanerpay2@gmail.com. ORCID ID: 0000-0003-2662-464X.

^aGökhan Atik, Department of Educational Sciences, Faculty of Educational Sciences, Ankara University, Ankara, Turkey. E-mail address: gokhanatik@gmail.com. ORCID ID: 0000-0001-5386-6770.

Received Date: November 4th, 2018. Acceptance Date: April 24th, 2019.

Tek başına olma durumu, bireyin kendisiyle iyi ilişki içinde olması (Dowrick, 1991), sosyal etkileşimden kaçınması (Burger, 1995) demektir. Tek başına olma durumunda, yalnızlık durumunda hissedilen sosyal etkileşime ihtiyaç duyma ve kendini iyi hissetmeme gibi bir durum söz konusu değildir. Bundan dolayı yalnızlık ve tek başına olma kavramları farklı süreçleri içermektedir (McCutcheon, Aruguete, Scott Jr, & VonWaldner, 2004). Tek başına olmada bireyler genellikle olumlu duygular hissedip, verimli ve eğlenceli etkinlikler gerçekleştirirler (Long, Seburn, Averill, & More, 2003; Storr, 1988). Birçok bilim insanı, yazar ve düşünür tek başına olma zamanlarında kendi düşüncelerini olgunlaştırmışlar ve bunları insanlara sunacak düzeye getirmişlerdir. Bu bakımdan tek başına olma sosyal dünyayı da etkileyebilen bir durumdur (Long & Averill, 2003).

Tek başına olmanın bireyler için sağladığı yararlar alan yazında vurgulanmaktadır. Tek başına olmanın sağladığı başlıca fayda bireye kendisini tanıma fırsatı vermesidir. Bu zamanlarda birey kendi ihtiyaçlarını, isteklerini, fikirlerini gözden geçirip netleştirebilir (Larson, 1990). Ayrıca tek başına olma anları bireyin sosyal ortamda hissettiği stresten kurtulmasına ve rahatlamasına olanak sağlar (Long, 2000). Bununla birlikte tek başına olma durumu sosyal çevrenin baskısı olmaksızın bireyin özgürlük hissini tetikler. Sosyal yaşamın stresinden ve kurallarından zihnini arındırması özgür bir zihin yaratıcılığını artırmaya hazır bir durumdur. Kendisini daha iyi tanıyan ve sakin bir zihin yaratıcılığını ortaya koyup etkili ürünler meydana getirebilir (Cady, 2010; Storr, 1988; Wang, 2006). Tek başına olmanın bir diğer artısı ise bireye gelecekteki sosyal ilişkileri ve planlamaları öncesinde yeniden enerjisini toplama ve canlanma fırsatı sunmasıdır. Canlanmış ve zinde bir kişi daha istedik sosyal ilişkiler geliştirebilir (Long ve ark., 2003) Tek başına olma durumu mevcut yararlarının yanında yalnızlık gibi olumsuz bir duyguyu düşük düzeyde de olsa bünyesinde barındırmaktadır (Burger, 1995). Bazı araştırmacılar bu yüzden kavrama acı-tatlı sıfatını uygun görmektedir (Long & Averill, 2003). Bununla beraber birçok araştırmacının üzerinde uzlaştığı nokta, tek başına olmanın içinde az miktarda yalnızlığı barındırmakla birlikte genel anlamda ve daha yüksek oranda olumlu niteliklerin, duyguların ve davranışların bir aracı olmasıdır (Long ve ark., 2003; Rokach, 2011; Wang, 2006).

Tek başına olma kavramının araştırmacıların dikkatini giderek daha çok çekmesiyle birlikte, bu süreç araştırmacıları tek başına olmanın ne şekillerde yaşandığını ortaya koymaya doğru teşvik etmiştir. Bu doğrultuda Long (2000) tek başına olmayı gönüllü ve zorunlu tek başına olma olarak iki türe ayırmıştır. Bu sınıflamada bireyin tek başına olmayı kendi iradesiyle seçip seçemediği etkeni göz önünde bulundurulmuştur. Nitekim birçok çalışmada tek başına olmanın bir seçimin ya da zorunluluğun sonucu olmasının onun niteliğini etkilediği belirtilmektedir (örn. Chua & Koestner, 2008). Çalışmalar genel olarak seçime dayalı tek başına olma zamanlarının bireyler için daha verimli ve olumlu geçtiğini belirtmektedir (Lay, Pauly, Graf, Mahmood, & Hoppmann, 2018; Nicol, 2005). Tek başına olma daha sonrasında Long ve arkadaşları (2003) tarafından dokuz türe ayrılmıştır. Bu sınıflamada bireylerin bu yaşantıda neler yaptığı, düşündüğü ve hissettiği noktasi etkili olmuştur. Dokuz tür; yaratıcılık, özgürlük, zaman geçirme, iç huzur, yakınlık, yalnızlık, problem çözme, kendini keşfetme ve spiritüeliktir. Long ve arkadaşlarının (2003) belirlemiş olduğu dokuz tür, daha sonrasında Wang (2006) tarafından tekrar ele alınmıştır. Wang (2006), karmaşık bir yapı olan tek başına olma sürecinin anlaşılması açısından Long ve arkadaşlarının (2003) çalışmasının önemli olduğunu ancak dokuz türe odaklanan bu çalışmanın tek başına olma sürecini yeteri kadar açıklamadığını ve sadece Amerika Birleşik Devletleri'ndeki örneklemle odaklı olduğunu ve diğer toplumlara uygulanma açısından bazı sınırlılıklara sahip olduğunu ifade etmiştir. Wang (2006) bu sınırlılıklara dikkate çekerek, sonrasında çalışmasına Çin örnekleme de ekleyerek, tek başına olma sürecini deneyimleme açısından yirmi tür belirlemiştir. Wang (2006) tarafından önerilen ve bu çalışmada da uyarlaması yapılan ölçekte yer alan tek başına olma türleri; yaratıcılık, kendini keşfetme, aydınlanma, duygu düzenleme, kendini zenginleştirme, problem çözme, yabancılaşma, yalnızlık, can sıkıntısı, özgürlük, iç huzur, hayal kurma, yakınlık, rahatlama, vakit geçirme, özlem, aşkınlık, uyum, artırılmış duygusal farkındalık ve anımsamadır. Tek başına olmanın *yaratıcılık* türü bireyin tek başına olma durumunun kendisinde yeni fikirleri tetiklemesi anlamına gelmektedir. Ayrıca kişilerin kendilerini sanat, şiir veya özgün bir etkinlikte yeni bir tarzda ifade edebilmesi de yaratıcılık türü içerisindedir. Tek başına olmanın *kendini keşfetme* türü ise bireyler kendileri için gerçekten nelerin önemli olduğu hakkında düşünürler ve iç gözü geliştirirler. Ayrıca amaçlarını, güçlü ve zayıf yönlerini fark ederler. Tek başına olmanın *aydınlanma* türü bireyin yaşam anlamı ve önemine dair bir kavrayışa sahip olmasını tanımlamaktadır. Tek başına olmanın *duygu düzenleme* türü kişilerin gerçek duyguları tek başına olma durumunda yüzeye çıkmakta ve deneyimlenmektedir. Bu durum da bireye bu duyguları işleyebilmesi ve düzenleyebilmesi adına fırsat sunmaktadır. Tek başına olmanın *kendini zenginleştirme* türü bireyin bu zaman diliminde farklı etkinliklerle (kitap okuma, müzik dinleme gibi) bakış açısını genişletmesini ifade etmektedir. Tek başına olmanın *problem çözme* türü kişinin tek olduğu anlarda yüz yüze olduğu problemler hakkında düşünmesi ve çözüm için adımlar atması anlamındadır. Bireyler problemlerine dair yeni harekete geçme planları oluştururlar. Tek başına olmanın *yabancılaşma* türü ise kişinin kendisini toplumun diğer kısmından izole edilmiş hissetmesi durumudur. Kişinin sanki diğer birçok kişiyle bir bağı yoktur. Tek başına olmanın *yalnızlık* türü kişinin tekken kendini terk edilmiş, hor görülen, kimsesi yokmuş, depresif ve kaygılı hissetmesi halidir. Tek başına olmanın *can sıkıntısı* olarak yaşanması kişinin zihnini meşgul edecek bir şey bulamaması, zamanının boşa geçtiğini hissetmesi durumudur. Tek başına olmanın *özgürlük* türünde ise birey kendisini herhangi bir sosyal kural ya da baskı olmadan isteklerini gerçekleştirme konusunda özgür hisseder. Bu durumda kişi, kendisi haricinde, birisini etkileme ya da memnun etme

çabasında olmaz. Tek başına olmanın *iç huzur* türünde yaşanması bireyin tekken sakinlik ve rahatlama hissetmesi halidir. Bu durumda kişi günlük yaşamından stresinden uzaktır. Tek başına olmanın *hayal kurma* türü kişinin kendi fantezileri ile meşgul olmasını, kalbinin istediği, istediği kişi olabileceği ve istediği şeyi yapabileceği hayal dünyasına girmesini tanımlamaktadır. Tek başına olmanın *yakınlık* türü ise kişinin kendisini tek olduğu anlarda kendisi için özel olan birine (uzaktaki bir arkadaş ya da sevgili, ölmüş bir yakının gibi) yakın hissetmesi halidir. O kişi hakkında düşünmek kişinin diğerine yakınlığını güçlendirmektedir. Tek başına olmanın *rahatlama* türünün yaşanması kişinin tek anını dinlenerek ya da uyuyarak geçirmesini ifade etmektedir. Bu sayede kişi kendisini yeniden enerji dolu hisseder. Tek başına olmanın *vakit geçirme* türü kişinin tek olan zamanını televizyon izleyerek, telefonla konuşarak, internette gezinerek ya da kafasını dağıtacak başka bir etkinlikle meşgul olarak zamanını doldurması anlamına gelmektedir. Tek başına olmanın *özlem* türünde yaşanması uzaktaki bir kişiye yönelik güçlü istek ve özlem duygusunu ifade etmektedir. Bu duygu umutlu bekleme ve üzüntü arasında acı tatlı bir haldir. Tek başına olmanın *aşkınlık* olarak yaşanması bireyin meditasyonda olduğu gibi kendisini günlük yaşamın sıkıntılarından kurtulmuş hissetmesi, aklın ve bedenın adeta bir bütünmüş gibi duyumsanmasıdır. Tek başına olmanın *uyum* türünde yaşanması kişinin kendisini çevresi ile bir hissetmesi durumudur. Kişi kendisini çevresinin önemli bir parçası gibi hisseder, her şey birbiriyle bağlantılı gibidir ve kişi dünya ile bir denge içindedir. Tek başına olmanın artırılmış duygusal farkındalık türünde yaşanması kişinin çevresindeki görsel ve işitsel uyarılara daha duyarlı hale gelmesi, daha önce gözlemleyemediği küçük şeyleri fark edebilmesidir. Tek başına olmanın *anımsama* türünde yaşanması kişinin tekken geçmişte yaşadığı kişileri ya da olaylar hakkında düşünmesini ifade etmektedir. Bu türlerde de, genel olarak dikkat çeken nokta tek başına olmanın büyük oranda olumlu bir şekilde deneyimlenmesidir (Wang, 2006).

Wang (2006) çalışmasında, tek başına olmanın toplulukçu toplumlardan daha çok bireyci toplumlarda teşvik ve tercih edilen bir durum gibi algılanmasına rağmen, aslında bu durumun toplulukçu toplumlarda da farklı şekillerde deneyimlenebileceğini belirtmektedir. Bundan dolayı Wang (2006) çalışmasına hem bireyci eğilimleri ağır basan Amerikan toplumu ile toplulukçu eğilimleri ağır basan Çin toplumunu yansıtacak katılımcılar dâhil etmiştir. Long ve arkadaşlarının belirlediği dokuz türe ek olarak, toplulukçu kültürde gözlenen farklı türlerdeki tek başına olma eğilimlerini eklemiştir. Wang (2006) tek başına olma durumunun temel olarak evrensel bir ihtiyaç olduğunu ancak tek başına olma durumunun nasıl deneyimlendiğinin kültürlere ve toplumlara göre farklılaşabileceğini ifade etmiştir. Tek başına olma durumunun yapısında bireyin tek olarak deneyimlediği duygular ve deneyimler ön plandadır (Storr, 1988). Bu doğrultuda düşünüldüğünde bu kavramın ilk safhada batı ve bireyci kültürlerde, sonrasında Uzakdoğu ve toplulukçu öğelerin baskın olduğu ülkelerde ele alınması olağan görülebilir. Tek başına olma kavramının yapısının Türk kültürü kapsamında değerlendirilmesinde bireyci-toplulukçu kültürel yapı bağlamında yaklaşmak faydalı olabilir. Türk kültürü hem bireyci hem de toplulukçu eğilimleri barındıran kültürel yapı arz etmektedir (Göregenli, 1995). Türk kültürünün bu çift taraflı yapısı tek başına olma durumunun deneyimlenmesinin her iki kültürel yapıdan da izler taşınmasına sebep olabilir. Ayrıca Wang (2006) tarafından görüşmelerle ve alanyazın taraması ile oluşturulan yirmi tek başına olma türünün kültürümüzdeki karşılıklarına bakıldığında, tasavvuftaki yalnızlığa, bakış açısındaki benzerlik dikkati çekmektedir. Tasavvufi bakış açısı ile ele alındığında yalnızlık, kişiyi içsel olarak eğiten ve geliştiren bir olgu olarak görülmektedir (Kızılgöçer, 2012). Tek başına olma türlerinden kendini zenginleştirme, aydınlanma ve kendini zenginleştirme de kişinin kendisini tanıdığı ve içsel olarak kendini geliştirdiği boyutları ifade etmektedir (Wang, 2006) ve bu bakımdan tasavvufun bakış açısına yakınlık göstermektedir.

Ölçme aracı uyarılama çalışmalarında bakılması gereken ilk konu ölçülecek kavrama dair bir ölçme aracının o kültürde bulunup bulunmadığıdır. Eğer ölçülecek kavrama dair güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı o kültürde bulunmuyorsa başka bir kültürden o kavramın ölçülmesi için kullanılan uygun bir ölçme aracı uyarlanabilir (International Test Commission [ITC], 2017). Tek başına olma kavramı da henüz ülkemizde ele alınmamış bir yapıdır ve bu olgunun ülkemizdeki bireyler tarafından nasıl tecrübe edildiğine dair bir çalışma yoktur. Yalnızlık kavramıyla ilgili ülkemizde ölçme araçları bulunurken (örn. UCLA Yalnızlık Ölçeği), yalnızlıktan ayrı bir yapıyı ifade eden tek başına olma kavramı ve bu kavramın nasıl yaşandığı hakkında bir ölçme aracı ülkemizde mevcut değildir. Wang (2006) tarafından geliştirilmiş Tek Başına Olma Türleri Ölçeği ise tek başına olma durumunun bireyler tarafından nasıl değerlendirildiği ve en çok hangi şekillerde yaşandığını ölçmektedir. Bu çalışmada da, belirtilen sebeplerden dolayı, üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı en çok hangi türlerde yaşadıklarını ortaya koyan Tek Başına Olma Türleri Ölçeğinin (Wang, 2006) Türkçeye çevrilmesi ve ölçeğin Türkçe Formunun kullanıldığı ölçümlerden elde edilen veri setinin geçerlik ve güvenilirliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Ölçeğin çeviri ve uyarılama sürecinde, Uluslararası Test Komisyonu (International Test Commission [ITC], 2017) tarafından belirlenen; testlerin geliştirilmesi, çevrilmesi ve uyarlanması sürecindeki kriterler dikkate alınmıştır. Komisyona (2017) göre uyarılama süreci bazı temel adımları içermelidir. Bunlar; a) ölçeğin kullanım haklarını elinde bulunduran kişiden uyarılama için izin alınması, b) ölçek tarafından ölçülmek istenilen yapının tanımının içerik ile örtüşme derecesinin değerlendirilmesi, c) ölçeğin geliştirildiği kültür ile uyarılama yapılan kültür arasındaki kültürel ve dilsel farklılıkların azaltılması, ç) dilsel, psikolojik ve kültürel farklılıkların uyarılama sürecinde ilgili konularda uzmanlığı bulunan kişilerin seçiminin dikkate alınması, d) ölçek uyarılmasının uygunluğunu artırmak için uygun

çeviri desenlerini ve işlem basamaklarının kullanılması, e) ölçek maddelerinin içeriğinin ve yönergesinin uyarlama yapılacak grup için benzer anlamları ifade ettiğine dair kanıtların elde edilmesi, f) ölçeğin madde ve derecelendirme formatının, puanlama kategorilerinin, ölçek düzeninin, uygulama yönteminin ve diğer işlem süreçlerinin uyarlama yapılacak gruba uygunluğuna dair kanıtların elde edilmesi, g) madde analizleri, güvenilirlik/geçerlik çalışmaları ve ölçek için gerekli değişiklikleri yapabilmek için ön verilerin toplanması, ğ) ampirik analizler için ölçeğin kullanım amacına uygun özelliklere sahip yeterli sayıdaki örneklemin seçilmesi, h) yapı, yöntem ve madde denkleğinin uyarlaması yapılan tüm grup için sağlandığına ilişkin istatistikî kanıtların elde edilmesi, ı) hedeflenen gruplarda ölçeğin uyarlama formunun normlarını, güvenilirliğini ve geçerliğini destekleyen kanıtlarının sunulması, i) ölçeğin farklı dillerdeki formlarının puan ölçekleri ilişkilendirilirken uygun bir eşitleme deseninin ve veri analizi sürecinin kullanılması, j) ölçümle ilgili tüm gruplarda dikkate alınması gereken ölçüm koşullarının tanımlanması, k) grup puanı farklılıklarının ilişkili tüm bilgilere referans verilerek yorumlanması, l) gruplar arası puan karşılaştırmalarının ölçeğin değişmezlik düzeyi belirlendiğinde yapılması, m) ölçek başka bir popülasyon üzerinde kullanılmak üzere uyarlandığında, değişikliklere ve eşdeğerliliği desteklemeye yönelik teknik raporlamanın sunulması ve n) ölçeği kullanacaklar için iyi uygulamaları destekleyebilecek raporlamanın yapılmasıdır. Bu uyarlama çalışmasında komisyon tarafından belirlenmiş bu ilkeler göz önünde bulundurulmuş, büyük bir oranda gerçekleştirilmeye çalışılmıştır.

Yöntem

Katılımcılar

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, Ankara'da merkez bir üniversitede lisans eğitimlerini sürdüren iki farklı katılımcı grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu gruplar uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Birinci katılımcı grup, 245 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin 59'u (%24.1) erkek, 186'sı (%75.9) kadındır. Öğrencilerin yaşları 17 ile 33 yaş arasında değişmektedir (*Ort.* = 20.12, *Ss* = 1.97). Ayrıca katılımcıların 72'si birinci sınıf (%29.4), 55'i (%22.4) ikinci sınıf, 37'si (%15.1) üçüncü sınıf ve 81'i (%33.1) dördüncü sınıf öğrencisidir. Birinci katılımcı gruptaki öğrencilerin tamamı Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerdir. İkinci katılımcı gruptaki kişi sayısı ise 470'tir ve bunların 142'si (%30.2) erkek, 328'i (%69.8) kadındır. Katılımcıların yaşları 18 ile 32 arasında değişmektedir (*Ort.* = 21.2, *Ss* = 1.90). Katılımcıların 88'i (%18.7) birinci sınıf, 103'ü (%21.9) ikinci sınıf, 133'ü (%28.3) üçüncü sınıf ve 146'sı (%31.1) dördüncü sınıf öğrencisidir. Ayrıca katılımcıların 168'i (%35.8) Eğitim Bilimleri Fakültesi (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı), 272'si (%57.8) Siyasal Bilgiler Fakültesi (İktisat, İşletme, Maliye, Uluslararası İlişkiler, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri programları) ve 25'i (%5.3) Hukuk Fakültesi'nde (Hukuk lisans programı) okuyan öğrencilerdir. Öğrencilerin 5'i (%1.1) okuduğu fakültenin adını belirtmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu. Kişisel Bilgi Formunda öğrencilerin cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyleri hakkında bilgi almaya yönelik sorulara yer verilmiştir.

Tek Başına Olma Türleri Ölçeği (TBOÖ). Wang (2006) tarafından geliştirilen Tek Başına Olma Türleri Ölçeği, üniversite öğrencilerinin tek başına olma deneyimlerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçek, öğrencilerle görüşmeler yoluyla ve alan yazındaki bilgiler ışığında belirlenmiş 20 tek başına olma türünden oluşmaktadır. Bu türler; kendini keşfetme, aydınlanma, yaratıcılık, hayal kurma, yalnızlık, yabancılaşma, duygusal düzenleme, problem çözme, kendini zenginleştirme, can sıkıntısı, özgürlük, iç huzur, yakınlık, vakit geçirme, duygusal farkındalığı yükseltme, aşkınlık, anımsama, uyum, özlem ve rahatlama. Ölçek dokuzlu derecelendirme formatında (1 = *Yılda bir kere veya daha az*, 9 = *Günde bir kereden fazla*) yanıtlanmaktadır. Ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; *aydınlanma* (problem çözme, aydınlanma, kendini keşfetme, kendini zenginleştirme, yaratıcılık, duygusal düzenleme), *yalnızlık* (yalnızlık, can sıkıntısı, yabancılaşma), *özgürlük* (özgürlük, hayal kurma, iç huzur), *rahatlama* (rahatlama, vakit geçirme) ve *yakınlıktır* (anımsama ve yakınlık). Dört madde (aşkınlık, özlem, duygusal farkındalığı yükseltme ve uyum) faktör analizindeki çapraz yüklemeye dolayı herhangi bir faktörün altında yer almazken, araştırmacı daha sonra incelenmesi için bu maddeleri ölçeğinde tutmuştur. Ölçeğin geliştirilme aşamasında güvenilirlik ölçüleri rapor edilmemiş, faktör yüklerince açıklanan varyanslar üzerinden yorumlama yapılmıştır. Orijinal çalışmada, araştırmacının tek başına olmayı deneyimleme sürecinin nasıl gerçekleştiğini anlamaya yönelik bir yapı arayışı içerisinde olduğu ve bundan dolayı çalışmasında bu yapının nasıl faktörleştiğine ağırlık verdiği görülmektedir. Ancak bu durum, ölçeğin güvenilirlik ölçülerinin orijinal analizleri üzerinde tekrar incelenmesi gerekliliğini de ortaya koymaktadır.

Ölçek Çeviri ve Uyarlama Süreci

Ölçeğin çeviri ve uyarlama süreci öncesinde ilk olarak irtibat kişisi olarak gösterilen araştırmacı Prof. Dr. James R. Averill ile bağlantıya geçilmiş ve ölçeğin Türkçeye çevirisi ve uyarlama işlemlerinin yapılabilmesi için araştırmacının izni istenmiştir. Gerekli izin alındıktan sonra, ölçeğin İngilizceden Türkçeye çevirisine geçilmiştir. Bu aşamada Türkçe ve İngilizceyi anlama, konuşma ve yazma konusunda dil yeterliklerine sahip, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman olan üç doktora öğrencisi ve bir öğretim üyesi tarafından İngilizceden Türkçeye çeviriler yapılmıştır. Uzmanlardan gelen çeviriler araştırmacılar tarafından incelenip, en uygun ifadelerle fikir birliğine dayalı bir şekilde karar kılınmaya çalışılmıştır. Seçilen çeviri ifadeler İngilizce ifadeleri ile birlikte bir formda sunularak, her iki dilde de dil yeterliği olan Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında uzman olan üç öğretim üyesine verilmiş ve çeviri ifadelerin İngilizcelerini ne derece doğru yansıttıklarını değerlendirmeleri istenmiştir. Bu değerlendirmeler doğrultusunda çeviriler tekrar gözden geçirilmiş ve ölçeğin Türkçe Formu oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçeye çevirisi ve uyarlamasına ilişkin Prof. Dr. James R. Averill'den izin alınırken, doldurma maddelerin (filler items) eklenmesini önermiştir. Averill bu maddelerin eklenme amacının madde setinin olumlu-olumsuz ya da duygu temalı-düşünce temalı bir kalıp olarak art arda sıralanmasının önüne geçebilmek, böylece verilen cevapların kalıplaşmasını ve ön yargılı cevaplandırmayı engelleyebilmek olduğunu belirtmiştir. Bu öneri doğrultusunda, araştırmacılar ölçeğin Türkçe Formuna üç doldurma madde eklemiştir. Uygulamalarda ölçeğin 23 maddelik Türkçe Formu kullanılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışmaları ise, iki katılımcı gruptan elde edilen veriler üzerinde yürütülmüştür. İlk katılımcı grup verisi üzerinde açımlayıcı faktör analizi ile ölçeğin Türkçe Formuna ilişkin yapı geçerliği kanıtları aranırken, iki katılımcı grup verisi üzerinde de elde edilen yapının geçerli olup olmadığı doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Bu çalışmada ayrıca her iki grup veri kullanılarak, ölçeğin güvenilirliğine ilişkin kanıtlar toplanmıştır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi adına ilk olarak araştırmacıların görev yaptıkları üniversitenin Etik Kurulu'ndan araştırma izni alınmıştır. Daha sonrasında araştırmacılar ilk uygulama için görev yaptıkları üniversitenin çeşitli fakültelerinde ders vermekte olan öğretim elemanlarıyla iletişime geçip, onlara araştırma hakkında bilgi vermişler ve veri toplamak için uygun gün ve dersleri belirlemişlerdir. Belirlenen gün ve saatlerde araştırmacılar izin aldıkları derslere girerek katılımcıları araştırma hakkında (araştırmanın amacı, bilgilendirilmiş onam, gizlilik, gönüllülük) bilgilendirmişler ve katılımcıların desteklerini istemişlerdir. İkinci uygulama çalışması için ise araştırmacılar, ilk uygulamadan farklı olarak, üniversitenin farklı fakültelerindeki öğretim elemanlarıyla irtibata geçmişler ve ilk uygulamada izlenen veri toplama sürecini yeniden gerçekleştirmişlerdir. Veri toplama sürecinde katılımcılardan kişisel bilgileri (adı ve soyadı, öğrenci numarası gibi) istenmemiştir. Veriler 2016-2017 Eğitim ve Öğretim Yılı Güz döneminde toplanmıştır. Veri toplama aşamasında her grup için uygulama süreci yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Verilerin Çözümlemesi

Ölçeğin geliştirme çalışmasında faktörleşmenin net bir hal almamasından dolayı ilk katılımcı gruba ait veriler üzerinde açımlayıcı faktör analizi (AFA) çalışması yürütülmüştür. Daha sonrasında ilk çalışmada elde edilen faktör yapısının diğer veri seti için de geçerli olup olmadığı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA'da yapı geçerliği için kovaryans matrisi ve asimptotik kovaryans matrisi üzerinden güçlü maksimum olabilirlik yöntemi (robust maximum likelihood) kullanılmıştır. Analizler IBM SPSS 22 ve LISREL 8.71 istatistik programları (Joreskog & Sorbom, 2004) aracılığıyla yapılmıştır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmadan önce, bu analizler için gerekli olan istatistiksel varsayımlar (normallik, aykırı değerler, eksik değerler, çoklu bağlantısallık gibi) (Ullman, 2001) kontrol edilmiş ve ilgili varsayımlar karşılandıktan sonra analizler gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

TBOTÖ'nün Türkçe Formunun yapı geçerliği ve güvenilirliğine ilişkin bulgular aşağıda iki başlık altında sunulmuştur. İlk başlıkta ölçeğin geçerlik çalışmalarına, ikinci başlıkta ise ölçeğin güvenilirlik çalışmalarına yer verilmiştir.

TBOTÖ'nün Türkçe Formunun Geçerlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

İlk çalışma grubu üzerinde yürütülen açımlayıcı faktör analizi sonucunda, Keiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliği ölçümü değeri .76 ve Barlett testi $\alpha = .001$ düzeyinde manidar bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell (2001)

KMO değerinin .60'ın üstünde olması gerektiğini belirtmektedir. Elde edilen KMO değeri, faktör analizinin yapılabilmesi için çalışmanın yeterli bir örneklem büyüklüğüne sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Analiz sonucunda, öz-değeri 1'in üzerinde olan altı faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Altı faktörlü yapı toplam varyansın %57.67'sini açıklamaktadır. Birinci faktör (öz-değer: 4.184) varyansın %20.92'sini, ikinci faktör (öz-değer: 2.287) %11.43'ünü, üçüncü faktör (öz-değer: 1.491) %7.45'ini, dördüncü faktör (öz-değer: 1.345) %6.73'ünü, beşinci faktör (öz-değer: 1.124) %5.62'sini ve altıncı faktör (öz-değeri 1.103) %5.51'ini açıklamaktadır. Öz-değer (scree plot) grafiği ise ölçeğin dört faktörlü bir yapıya sahip olabileceğine işaret etmektedir. Ölçekteki faktörleşmeyi netleştirmek için öncelikle altı faktörlü yapı incelenmiştir. Bu yapı kuramsal açıdan yorumlanabilir olmaması sebebiyle, orijinal çalışmadaki yapıyı bulmak adına faktör analizi varimax döndürme yöntemi ile beş faktöre zorlanmış ve tekrarlanmıştır. Benzer şekilde bu yapı da kuramsal yönden yorumlanabilir bulunmadığı için faktör analizi önce dörde ve sonra da üçe zorlanmıştır. Kuramsal açıdan yorumlanabilir ve faktörleşmenin en sağlıklı olduğu yapı, üç faktörlü döndürme ile elde edilmiştir. Varimax döndürme sonucunda elde edilen üç faktörlü yapıda "sıkılma", "uyum" ve "özgürlük" maddeleri düşük faktör yükleri ($\leq .35$) sebebiyle faktör analizinden çıkarılmış ve analiz tekrar edilmiştir. Analiz sonucunda, ölçekteki 17 maddenin üç faktör altında toplandığı gözlenmiştir. Elde edilen öz-değer grafiği de üç faktörlü yapıyı destekler görünümündedir. Üç faktörlü yapı toplam varyansın %44.76'sını açıklamaktadır. Bu faktörlerden ilk faktör aydınlanma, ikinci faktör yalnızlık, üçüncü faktörse rahatlama olarak isimlendirilmiştir. Faktörlerin adlandırılmasında orijinal çalışmadaki (Wang, 2006) adlandırma ve ismin ilgili maddeleri kapsayıcılığı göz önünde bulundurulmuştur. Birinci faktör (öz-değeri 4.022) varyansın %23.66'sını, ikinci faktör (öz-değeri 2.170) %12.76'sını ve üçüncü faktör (öz-değeri 1.418) %8.34'ünü açıklamaktadır. Tablo 1'de görüldüğü üzere, aydınlanma boyutundaki sekiz maddenin faktör yükleri .48 ile .73, yalnızlık boyutundaki dört maddenin faktör yükleri .61 ile .74, rahatlama boyutundaki beş maddenin faktör yükleri ise .42 ile .68 arasında farklılaşmaktadır.

Tablo 1
TBOTÖ'nün Türkçe Formunun Faktör Yapısı ve Yükleri

Maddeler	Faktörler		
	Aydınlanma	Yalnızlık	Rahatlama
Aydınlanma	.73		
Yaratıcılık	.72		
Kendini Keşfetme	.71		
Kendini Aşma	.64		
Problem Çözme	.61		
Duygusal Arınma	.60		.31
Kendini Zenginleştirme	.52		
Artırılmış Duygusal Farkındalık	.48	.33	
Yabancılaşma		.74	
Hatıralara Dalma		.66	.37
Özlem		.63	
Yalnızlık		.61	
Hoşça Vakit Geçirme			.68
İç Huzur			.63
Dinlenme			.60
Hayal Kurma			.42
Yakınlık			.42

İkinci uygulama sonucunda ölçeğin yapı geçerliğini test etmek adına kovaryans matrisi ve asimptotik kovaryans matrisi üzerinden güçlü maksimum olabilirlik yönteminin (robust maximum likelihood) kullandığı bir DFA yürütülmüştür. DFA sonuçlarına göre: χ^2 değeri 319.28 ($p = .000$), serbestlik derecesi (sd) ise 116'dır. χ^2/sd oranı 2.75 (kriter < 3 ; R. B. Kline, 1998), RMSEA değeri .06 (kriter $< .07$; Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010), SRMR değeri .07 (kriter $\leq .08$; Hu & Bentler, 1999), TLI değeri .92 (kriter $> .90$; Hair ve ark., 2010) ve CFI değeri ise .93'tür (kriter $\geq .90$; Hair ve ark., 2010). Ölçeğin üç faktörlü yapısına ilişkin elde edilen katsayılar kabul edilebilir model uyumunu göstermektedir. Modelde elde edilen standardize edilmiş faktör yükleri, standart hata, t ve R^2 değerleri ise Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2
TBOTÖ'nün Türkçe Formunun Standardize Edilmiş ve Edilmemiş Parametre Tahminleri

Maddeler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	Standardize Edilmiş Faktör Yükleri	SH	t	R ²
Aydınlanma (F1)	1.05	.63	.08	13.61	.40
Yaratıcılık (F1)	1.16	.52	.10	11.11	.27
Kendini Keşfetme (F1)	1.18	.70	.08	14.99	.49
Kendini Aşma (F1)	1.29	.60	.10	13.19	.36
Problem Çözme (F1)	.84	.45	.10	8.27	.20
Duygusal Arınma (F1)	1.12	.57	.10	11.38	.32
Kendini Zenginleştirme (F1)	.77	.42	.10	7.89	.18
Artırılmış Duygusal Farkındalık (F1)	.89	.46	.10	9.10	.22
Yabancılaşma (F2)	.63	.29	.13	4.70	.08
Hatıralara Dalma (F2)	1.35	.71	.10	13.68	.51
Özlem (F2)	1.54	.71	.11	14.19	.51
Yalnızlık (F2)	.76	.37	.11	6.88	.14
Hoşça Vakit Geçirme (F3)	.71	.38	.10	6.80	.15
İç Huzur (F3)	.86	.45	.10	8.48	.21
Dinlenme (F3)	.66	.34	.11	6.09	.12
Hayal Kurma (F3)	1.09	.50	.11	10.30	.25
Yakınlık (F3)	1.02	.46	.12	8.76	.21

Not. Tüm t değerleri manidardır ($p < .001$).

Boyutlar: F1 = Aydınlanma, F2 = Yalnızlık, F3 = Rahatlama

Tablo 2'ye göre, standardize edilmiş faktör yükleri .29 ile .71 arasında, R² değerleri ise .08 ile .51 arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan örtük yapılar arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; aydınlanma boyutu yalnızlık boyutu ile .33, rahatlama boyutu ile .81 düzeyinde; yalnızlık boyutu ise rahatlama boyutu ile .70 düzeyinde ilişkilidir.

TBOTÖ'nün Türkçe Formunun Güvenirlik Çalışmalarına İlişkin Bulgular

Birinci ve ikinci uygulamadaki ölçek ölçümleri için iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı Cronbach alfa yöntemi ile hesaplanmıştır. Birinci uygulamada, tüm ölçek ölçümü için elde edilen Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı .78 bulunurken, aydınlanma boyutu ölçümü için .80, yalnızlık boyutu ölçümü için .65 ve rahatlama boyutu ölçümü için .55 değerleri elde edilmiştir. İkinci uygulamada ölçeğin tamamından elde edilen ölçüm için Cronbach alfa iç-tutarlık güvenilirlik katsayısı .78 bulunurken, bu katsayılar aydınlanma boyutu ölçümü için .76, yalnızlık boyutu ölçümü için .64 ve rahatlama boyutu ölçümü için .55'tir.

Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada, Wang (2006) tarafından geliştirilen Tek Başına Olma Türleri Ölçeği Türkçeye çevrilmiş, iki farklı katılımcı grup verisinin geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir. Ölçeğin son hali üçü doldurma madde olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte üç faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçeğin tamamına ve aydınlanma boyutuna ilişkin elde edilen güvenilirlik katsayıları kabul edilebilir nitelikte (kriter $\geq .70$; P. Kline, 2000) olduğu görülürken, bu değerlerin yalnızlık ve rahatlama boyutları için kabul edilebilir düzeyin altında olduğu görülmektedir. Bu durum, ilgili boyutlardaki madde sayılarının az olmasından ya da ölçüm yapılan grubun özelliklerinden kaynaklı olabilir. Bu açıdan, farklı gruplar üzerinde ölçeğin bu alt boyutlarına ilişkin iç-tutarlık katsayılarının incelenmesi yararlı olabilir.

Ölçeğin faktör yapısında en çok açıklayıcı faktörün aydınlanma boyutu olduğu görülmektedir. Bu durum yurt dışı çalışmalarda elde edilen bulguları desteklemektedir. Wang (2006) da Çinli katılımcılar üzerinde yaptığı çalışmasında açıklama oranı en yüksek faktör olarak aydınlanma boyutunu bulmuştur. Ayrıca Çinli katılımcılar tek başına olma sürecini aydınlanma boyutunda yaşamayı en ideal tek başına olma yaşantısı olarak gördüklerini belirtmiştir. Araştırmacı bu durumu Konfüçyanizm inancının katılımcı grubun tek başınalık algısı üzerindeki olası etkisine bağlamıştır (Wang, 2006). Başka çalışmalarda ve bu çalışmada elde edilen bulgular alanyazında tek başına olmanın birey için en büyük faydalarından olan iç görü kazanmaya yardımcı olma ve kendini tanımaya fırsat tanıma (Storr, 1988) durumlarının uygulama sonuçları ile de desteklendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca Türk kültürü açısından

bakıldığında, geçmişimizde var olan ve hala belli derece varlığını sürdüren tasavvufi bakış açısının yalnızlığa yaklaşımında vurguladığı kişiyi eğitici ve geliştirici yön (Kızılgeçit, 2012), bu çalışmada da aydınlanma boyutu olarak kendini gösterdiği söylenebilir. Ölçeğin ikinci en yüksek açıklayıcı boyutu ise rahatlamadır. Bu bulgu da alanyazındaki bulgularla paraleldir. Wang (2006) çalışmasında Amerikan katılımcıların Çinli katılımcılara göre tek başına olmayı rahatlatma ve iç huzur boyutlarında yaşamayı daha çok istediklerini bulmuştur. Ayrıca aynı çalışmada oluşan faktör yapısında rahatlatma boyutu bu çalışmada olduğu gibi açıklanan varyans açısından aydınlanma boyutundan düşük, yalnızlık boyutundan yüksek olarak elde edilmiştir. Bu durum da tek başına olmanın alanyazında vurgulanan, kişiyi günlük yaşamın stresinden uzaklaştıran ve yeniden canlanma fırsatını kişiye sunan yanının (Barbour, 2014) uygulama verileri ile de desteklendiğini göstermektedir. Ayrıca rahatlatma boyutunun aydınlanma boyutundan sonra ikinci en yüksek açıklama oranına sahip olması ve başka kültürlerde yapılan çalışmaların da bu durumu desteklemesi, kültür gözetmeksizin günümüz dünyasının yoğun temposu ile ilişkili olabilir. Özellikle Wang'ın (2006) çalışmasında Amerikan öğrencilerin tek başına olmayı rahatlatma ve iç huzur boyutunda yaşamayı Çinli katılımcılara göre daha yüksek düzeyde istemeleri ve bu çalışmada da Türk kültüründeki katılımcıların rahatlatma boyutunda tek başına olmayı sıklıkla yaşamaları günlük yaşam telaşının bir sonucu olarak rahatlamaya, huzurlu bir şekilde dinlenebilmeye duyulan özlemin bir göstergesi olabilir. Günlük hayattaki stresin ve temponun artması bireyleri tek kaldıkları zamanlarda rahatlamaya ve hoşça vakit güdüyor olabilir. Ölçeğin en düşük yüke sahip faktörünün yalnızlık olduğu görülmektedir. Bu bulgu da alanyazındaki kuramsal (Long ve Averill, 2003) ve uygulamalı (Long ve ark., 2003; Wang, 2006) çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Wang (2006) da çalışmasında tek başına olmanın düşük açıklama oranına sahip bir boyutu olarak yabancılaşmayı belirtmiştir. O çalışmada katılımcılar tek başına olmayı yabancılaşma ve yalnızlık olarak yaşamayı en az istedikleri ve en az sıklıkla deneyimledikleri türler olarak belirtmişlerdir. Long ve arkadaşları (2003) da yaptıkları çalışmalarında tek başına olmanın en az deneyimlenen ve en az önemsenen boyutu olarak yalnızlık boyutunu bulmuşlardır. Bu çalışmada da benzer şekilde en az deneyimlenen tek başına olma boyutu yalnızlıktır. Bu bulgular tek başına olma alanyazındaki kuramsal açıklamalarla tutarlık göstermektedir. Nitekim araştırmacılar (Burger, 1995) tek başına olma yapısının bir derece de yalnızlık duygusunu içerdiğini kuramsal olarak belirtmektedir. Tek başına olmanın içindeki bu yalnızlık durumu acı tatlı bir durum olarak nitelendirilmiştir (Knafo, 2012). Bu çalışmada da yalnızlık boyutunun içerisinde yer alan özlem ve hatıralara dalma türleri diğer türler olan yalnızlık ve yabancılaşma kadar olumsuz anlamlar taşımamaktadır ve bu yönüyle yalnızlık faktörünü tamamen olumsuz olarak nitelendirmemek yararlı olabilir. Bu çalışmada diğer çalışmalardaki gibi en az deneyimlenen boyutun yalnızlık olarak kendini göstermesi bu boyutun diğer tek başına olma boyutlarına göre yıkıcı ve sağlıksız yapısı olabilir. Tek başına olmayı yalnızlık boyutunda yaşayan kişiler genel olarak istedik ve verimli bir yaşantı geçirmemektedirler. Aksine bu yaşantıda kaygı, diğerlerine özlem ve çaresizlik duyguları hâkimdir. Bu nedenle bireyler çoğunlukla diğer sağlıklı tek başına olma türlerini yaşamayı tercih ediyor ve onlara daha fazla önem veriyor olabilirler.

Wang (2006) çalışmasında tek başına olma türlerini beş faktörlü bir yapıda ortaya koymuştur. Kültürümüzde yapılan bu çalışma sonucunda ise üç faktörlü yapı ortaya çıkmıştır ve üç madde düşük faktör yüklerinden dolayı ölçekten çıkarılmıştır. Bu durumun oluşmasında tek başına olma kavramının ve durumunun kültürümüzde yeni bir kavram olması etkili olabilir. Şöyle ki, ülkemizde yalnızlıkla ilgili birçok çalışma mevcutken, tek başına olma kavramı hakkında bir çalışma hariç (Erpay, 2017) çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum da olumlu ve sağlıklı bir teklilik halini belirten tek başına olma durumunun kültürümüzdeki bireyler tarafından yeterince bilinmemesine ve dolayısıyla yeterince faydalanılamamasına sebep olmuş olabilir. Sonuç olarak da ölçeğin yapısı kültürümüzde bu nedenlerle farklılık göstermiş olabilir. Ayrıca tek başına olma kavramının alanyazında yalnızlık kavramı kadar ele alınmaması, son yirmi yılda daha çok üzerinde durulmaya başlanması, tek başına olmanın yapısının henüz ayrıntılı ve farklı çalışmalarla ele alınmamış olması, Türk kültürünün ölçeğin geliştirildiği diğer kültürlerden farklılık göstermesi farklılaşan faktör yapısının gerekçeleri kapsamında değerlendirilebilir. Zaman içerisinde yapılacak diğer araştırmalarla tek başına olma türlerinin kültürümüzde nasıl ve ne sıklıkta yaşandığı, bunun sonucunda nasıl bir faktörleşmenin meydana geleceği daha net bir şekilde anlaşılabilir.

Tek başına olmanın yapısının bu çalışmada gösterdiği üç faktörlü yapı Türk kültürünün bireyci ve toplulukçu kültürel öğeleri aynı anda bünyesinde bulundurmasıyla da ilgili olabilir. Wang (2006) çalışmasında Amerikan katılımcıların tek başına olmanın rahatlatma ve hoşça vakit geçirme boyutlarına daha fazla değer verdiğini, bununla birlikte Çinli katılımcıların aydınlanma ve kendini keşfetmeye daha yüksek düzeyde değer biçtiğini belirtmektedir. Bu çalışmada ise var olan üç faktörden ikisinin belirtilen iki boyuttan oluşması (aydınlanma ve rahatlatma), kültürümüzün hem toplulukçu hem de bireyci kültürel değerlerden etkileniyor olması ile ilişkili olabilir. Diğer bir boyut olan yalnızlığın açıkladığı varyansın diğer kültürlerden yüksek çıkmasında Türk kültürünün özgün bir yanı etkili olmuş olabilir. Sonuçlara bakıldığında bu boyutun içinde acılı duyguları ve hoşnutsuzluğu içeren yalnızlık ve yabancılaşma türlerinin yanında özlem ve hatıralara dalma türlerini de kapsadığı görülmüştür. Bu durum Türk kültürünün dayandığı bazı kültürel geleneklerden ve bu geleneğin hala süregelmesinden etkilenmiş olabilir. Nitekim Türk kültürünü yansıtan birçok sanatsal etkinlikte, türlerde (türkülerde, şarkılarda) sevgiliye veya değer verilene duyulan özlem ve gurbet dikkati çekmektedir. Bu özlem o kişiyi hatıralarında canlı tutma ile umutlu bir bekleyişi ama aynı zamanda acılı

duyguları içermektedir (Göher Vural, 2011). Tek başına olma durumunun özlem boyutunda yaşanmasında da benzer ikili duygular dikkati çekmektedir. Özlem ve hatıralara dalma türlerinde var olan acılı duyguların Türk kültürünü oluşturan sanatsal türlerde sıklıkla işlenmesi, bu türlerin yalnızlık ve yabancılaşma türleriyle aynı boyut içinde yer almasında etken olabilir.

Tek başına olma bireyleri birçok yönden aydınlatıcı ve geliştirici zaman dilimini ifade etmektedir. Bununla birlikte kavram içinde düşük miktar da olsa olumsuz durumları ve yalnızlığı içermektedir. Ülkemizde araştırmacılar uyarlanan bu ölçek sayesinde üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı nasıl yaşadıklarını, bu yaşantıda nasıl hissedip davrandıklarını belirleyebilirler. Devamında ise tek başına olmanın yapısını oluşturan farklı faktörlerin, alan yazında tek başına olma ile olumlu ya da olumsuz yönde ilişkisi belirtilen değişkenlerle ilişkisi incelenebilir. Bu sayede hangi değişkenlerin ve durumların tek başına olmanın olumlu yönde yaşanmasına katkı sağlayacağı ortaya konabilir. Ayrıca uyarlanan bu ölçek sayesinde araştırmacılar yalnızlık olgusuna toptancı bir bakış açısı geliştirmekten uzaklaşarak, tek başına olmanın farklı yönlerini araştırmaya yönelebilir. Bu sayede alanyazında yalnızlık kavramına kıyasla kendisine çok daha az ilgi duyulan tek başına olma kavramı daha açık biçimde anlaşılabilir, kavramla ilgili kuramsal iddialar araştırmalarla desteklenebilir ya da desteklenmeyebilir. Tek Başına Olma Türleri Ölçeğinin uyarlanmasının uygulayıcılar açısından da değerli olduğu düşünülmektedir. Üniversiteler bünyesinde sunulan psikolojik yardım hizmetlerinde yalnızlık sürecini olumsuz bir şekilde deneyimleyen veya boş zamanlarını değerlendirebilme konusunda zorluk yaşayan öğrencilere ölçek uygulanarak, onların tek başına olma zamanlarını nasıl tecrübe ettikleri, nelerin eksik olup, nelerin yeterince yaşandığı belirlenebilir. Bunun sonrasında uygun müdahale yöntemleri ile tek başına olunan zamanlarda öğrencilerin kendileri adına daha verimli zaman geçirmeleri sağlanabilir. Benzer şekilde, özel uygulama alanlarında psikolojik yardım hizmeti sunan uzmanlar, bu ölçeği danışanlarının tek başına olma zamanlarını nasıl yaşadıklarını belirlemek amacıyla kullanabilir. Tek başına zaman geçirememeye, ilişki problemleri, yalnızlığın acısını hissetme gibi durumlarda ölçek danışanın durumunun saptanması adına faydalı bilgiler sağlayabilir.

Son olarak ifade edilmesi gereken nokta çalışmanın sınırlılıklarıdır. Araştırmaya katılan öğrencilerin seçiminde seçkisiz yöntemlerden herhangi birisinin kullanılmamış olmasından dolayı araştırmanın genellenebilirliği bir sınırlılık arz etmektedir. Bir diğer sınırlılık ise, araştırma verilerinin sadece üniversite öğrencileri üzerinde toplanmış olmasıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda seçkisiz örnekleme yöntemleri kullanılarak, farklı özelliklerdeki gruplarda ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine dair kanıtlar aranabilir.

Kaynaklar

- Barbour, J. D. (2014). A view from religious studies. In R. J. Coplan ve J. C. Bowker (Eds.), *The Handbook of Solitude* (pp. 557-571). West Sussex: Wiley Blackwell.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <http://jwalkonline.org> adresinden alınmıştır.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108. doi:10.1006/jrpe.1995.1005
- Cady, J. (2010). *Positive solitude: An examination of individuals who spend frequent time alone* (Unpublished master's thesis). The University of British Columbia, Canada.
- Chua, S. N., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *Journal of Social Psychology*, 148(5), 645-647. doi:10.3200/Socp.148.5.645-648
- Dowrick, S. (1991). *Intimacy and solitude: Balancing closeness and independence*. New York: Norton.
- Erpay, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Göher Vural, F. (2011). Türk kültürünün aynası: Türküler. *e-Journal of New World Sciences Academy Fine Arts*, 6(3), 397-411. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/186566> adresinden alınmıştır.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14. <http://www.turkpsikolojiyazilari.com/> adresinden alınmıştır.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- 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. doi:10.1080/10705519909540118
- International Test Commission [ITC]. (2017). *The ITC guidelines for translating and adapting tests* (Second edition). [www.InTestCom.org]
- Joreskog, K. G., & Sorbom, D. (2004). *LISREL 8.71*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International Inc.
- Kızılgöçer, M. (2012). Modern psikolojide ve tasavvufta yalnızlık. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 131-150. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/285939> adresinden alınmıştır.

- Kline, P. (2000). *The handbook of psychological testing* (Second ed.). London: Routledge.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(1), 54-71. doi:10.1080/10481885.2012.646605
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10, 155-183. doi: 10.1016/0273-2297(90)90008-R
- Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Mahmood, A., & Hoppmann, C. A. (2018). Choosing solitude: Age differences in situational and affective correlates of solitude-seeking in midlife and older adulthood. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*. Advance online publication. Advance online publication. doi:10.1093/geronb/gby044
- Long, C. R. (2000). *A comparison of positive and negative episodes of solitude* (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, USA.
- 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. doi:10.1111/1468-5914.00204
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R., & More, T. A. (2003). Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578-583. doi:10.1177/0146167203251535
- McCutcheon, L. E., Aruguete, M., Scott Jr, V. B., & VonWaldner, K. L. (2004). Preference for solitude and attitude toward one's favorite celebrity. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 499-506. <https://www.researchgate.net/> adresinden alınmıştır.
- Nicol, C. C. (2005). *Self-determined motivation for solitude and relationship: Scale development and validation* (Unpublished doctoral dissertation). Southern Illinois University, USA.
- Rokach, A. (2011). From loneliness to belonging: A review. *Psychology Journal*, 8, 70-81. <http://resolver.ebscohost.com/> adresinden alınmıştır.
- Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. New York: Ballantine Books.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Ullman, J. B. (2001). Structural equation modeling. In B. G. Tabachnick & L. S. Fidell (Eds.), *Using multivariate statistics* (Fourth ed.) (pp. 653-771). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Wang, Y. (2006). *Culture and solitude: Meaning and significance of being alone* (Unpublished master's thesis). Massachusetts Amherst University, USA.