



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEK BAŞINALIK DENEYİMİNİN İNCELENMESİ

Erdi ÖZÇELİK

Doktora Tezi

Ankara, 2025

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TEK BAŞINALIK DENEYİMİNİN İNCELENMESİ

AN EXAMINATION OF THE SOLITUDE EXPERIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS

Erdi ÖZÇELİK

Doktora Tezi

Ankara, 2025

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Erdi ÖZÇELİK'in hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık Deneyiminin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. İlhan YALÇIN
J¼ri Üyesi (Danışman)	Prof. Dr. Filiz BİLGE
J¼ri Üyesi	Prof. Dr Kemal ÖZTEMEL
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 18 / 06 / 2025 tarihinde uygun gör¼lm¼ş ve Enstitü Yönetim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Hakkı MİRİCİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimini nasıl yaşadıklarını açıklamaktır. Çalışma, keşfedici sıralı desenli karma yöntemle yürütülmüştür. Araştırmanın nitel kısmı fenomenolojik desene dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve 12 üniversite öğrencisiyle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmeler tematik analizle çözümlenmiştir. Nitel çalışma sonucunda belirleyiciler, içsel motivasyon, aktiviteler ve sonuçlar olmak üzere dört tema ortaya çıkmıştır. Nitel bulgulardan yola çıkılarak geliştirilen “Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği”nin geçerlilik ve güvenirliği açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve güvenirlik testleriyle sınanmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde üç farklı örneklem grubundan toplam 1062 öğrenciye ulaşılmıştır. Nicel kısımda veriler: Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21), Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği, Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği, Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8), Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Nicel kısımda 800 üniversite öğrencisinden alınan verilerin analizleri Pearson korelasyon katsayısı, ANOVA analizi ve yapısal eşitlik modeli ile yapılmıştır. Nicel bölümün bulgularında; olumsuz tek başınalığın negatif duygu durumunu, yalnızlığı ve depresyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı, olumlu tek başınalığın pozitif duygu durumunu, yaşam doyumunu ve genel iyi oluşu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca olumlu tek başınalık ve olumsuz tek başınalığın birlikte depresyon üzerindeki etkisinin sınındığı modelde olumlu tek başınalığın yalnızlığı anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı, olumsuz tek başınalığın ise yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bulgular alan yazını ışığında tartışılmış ve üniversite öğrencilerine, araştırmacılara, psikolojik danışmanlara, politika yapıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar sözcükler: tek başınalık, olumlu tek başınalık, yalnızlık, keşfedici sıralı desen, üniversite öğrencileri

Abstract

The aim of this study is to explore how university students experience solitude. The research was conducted using an exploratory sequential mixed methods design. The qualitative phase was based on a phenomenological approach and involved semi-structured interviews with 12 university students. The qualitative data were analyzed using thematic analysis, which revealed four main themes: determinants, intrinsic motivation, activities, and consequences. Based on the qualitative findings, the "Solitude Experience Scale" was developed and its validity and reliability were tested through exploratory and confirmatory factor analyses as well as reliability tests. During the scale development process, data were collected from a total of 1062 students across three different sample groups. In the quantitative phase, data were collected using the Solitude Experience Scale, DASS-21, Preference for Solitude Scale, Brief Emotional Experience Scale, Short Version of the Scales of General Well-Being, UCLA Loneliness Scale (ULS-8), Satisfaction with Life Scale and Personal Information Form. The quantitative data, collected from 800 university students, were analyzed using Pearson correlation coefficients, ANOVA, and structural equation modeling. The results showed that negative solitude significantly and positively predicted negative affect, loneliness, and depression, while positive solitude significantly and positively predicted positive affect, life satisfaction, and overall well-being. Additionally, in a model testing the combined effects of positive and negative solitude on depression, positive solitude significantly and negatively predicted loneliness, whereas negative solitude significantly and negatively predicted life satisfaction. The findings were discussed in light of the existing literature, and recommendations were offered for university students, researchers, psychological counselors, and policymakers.

Keywords: solitude, positive solitude, loneliness, exploratory sequential desing, university students

Teşekkür

Doktora sürecimin en başından itibaren rehberliğini ve desteğini esirgemeyen çok kıymetli tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Filiz BİLGE'ye en derin teşekkürlerimi sunarım. Bilgeliğiyle ufkumu açan, akademik özeni ile kavrayışımı derinleştiren ve her adımda ilham verici bir bilim insanı olarak yanımda duran Filiz Hocam, yalnızca bu çalışmanın değil, akademik kimliğimin de şekillenmesinde eşsiz bir rol oynamıştır. Filiz Hocamın içtenliğiyle beslenen sabrı ve desteği, araştırma sürecinde karşılaştığım her zorlukta bana güç vermiş; ilmi ciddiyetiyle ördüğü yüksek beklentiler, beni daha nitelikli, daha derinlikli düşünmeye sevk etmiştir. Kendisine duyduğum hürmeti kelimelere sığdırmak güç olsa da bu çalışmada yer alan her satırda onun emeğinin, bilgisinin ve yüreklendirici varlığının izleri saklıdır.

Tez izleme komitesinde yer alarak bu uzun ve yoğun akademik yolculukta kıymetli katkıları bulunan Sayın Prof. Dr. Meliha TUZGÖL DOST ve Sayın Prof. Dr. İlhan YALÇIN'a teşekkürlerimi sunuyorum. Tüm süreç boyunca bilgileri, yapıcı eleştirileri ve teşvik edici yaklaşımlarıyla araştırmaya değer katmışlardır. Özellikle kavramsal netliğin sağlanmasında ve araştırma bütünlüğünün korunmasında sundukları öneriler, bu çalışmanın gelişiminde önemli olmuştur.

Tez savunma jürimde yer alarak çalışmayı değerlendiren ve katkı sunan Sayın Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL ve Sayın Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT'a teşekkür ederim. Teze dair yorumları, eleştirel bakış açıları ve yönlendirici önerileriyle çalışmanın akademik niteliğinin güçlenmesine önemli katkılarda bulunmuşlardır.

Doktora yolculuğunun en başından itibaren yan yana yürüdüğüm, aynı anda başlayıp aynı anda bitirdiğimiz, gönül dostlarım kıymetli Dr. Humeyra KARATATAR KARAGÖZ ve Dr. Bulut AKDOĞAN'a en içten duygularıyla teşekkür ederim. Bu uzun ve zaman zaman yorucu süreç, onların varlığıyla daha anlamlı, daha sıcak ve daha güçlü hale geldi. Paylaşılan her endişe, her sevinç, her başarı ve her çıkmaz, dostlukla hafifledi yılmaz bir yoldaşlıkla derinleşti. Bu serüvenin her anı, onların içtenliği, desteği ve varlığı sayesinde unutulmaz bir hatıraya dönüştü. İyi ki varsınız.

Doktora çalışmam kapsamında yürütülen veri toplama sürecine katkı sunan herkese teşekkür ederim. Araştırmanın katılımcılarına, bilimsel sürece sağladıkları katkı nedeniyle teşekkür ederim. Tüm sürecin sağlıklı ve düzenli biçimde yürütülmesine imkân tanıyan ve desteğini esirgemeyen Kurum Müdürüm Sayın Yetkin BASKIN'a ayrıca teşekkür ederim.

Bu uzun ve emek dolu süreçte her zaman yanımda olan, koşulsuz sevgileri ve dualarıyla beni ayakta tutan canım anneme ve babama en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Varlıkları, destekleri ve inançları, attığım her adımda bana güç verdi.

Hayat arkadaşım Cahide ÖZÇELİK'e ise kelimelere sığmayan bir teşekkür borçluyum. Bu zorlu yolculuk boyunca, yorgunluklarımda omuz, kararsızlıklarımda bir fener, sevinçlerimde en büyük arkadaş oldun. Sabırla, sevgiyle, sessizce ama bir o kadar da derinden bana eşlik ettin. Seninle yürümek, yalnızca bu süreci değil, hayatı da güzelleştirdi.

Ve sevgili oğlumuz Çağatay ÖZÇELİK... Henüz kelimelerin anlamını daha yeni bilmeye başlıyorsun; varlığıyla bana tarifsiz bir anlam ve motivasyon sundun. Uyku arasında yazılmış cümlelerde, sabaha karşı umutla devam edilen paragraflarda hep sen vardın. Senin gülüşün, bu tezin en sessiz ama en derin ilhamıydı. Var ol...

Son olarak kendime ve her zaman huzur bulduğum Sinop'a...

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	x
Şekiller Dizini.....	xii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xiii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	7
Araştırma Problemi.....	11
Sayıtlılar.....	12
Sınırlılıklar.....	12
Tanımlar.....	14
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	16
Tek Başınalık Kavramının Tanımı.....	16
Tek Başınalık Kavramı ile Yakın Kavramlar.....	21
Tek Başınalık Deneyiminin Kuramsal Temelleri.....	24
Tek Başınalık Deneyiminin Faydaları.....	36
Tek Başınalık Deneyiminin Riskleri.....	39
Tek Başınalık Deneyimi Çelişkisi (Paradoks).....	40
Tek Başınalık Deneyiminin Niteliğini Şekillendiren Etmenler.....	43
Üniversite Dönemi ve Tek Başınalık Deneyimi.....	49
Yalnızlık.....	52
Yaşam Doyumu.....	54
Depresyon.....	56

İlgili Araştırmalar	58
Bölüm 3 Yöntem.....	66
Araştırmanın Türü	66
Çalışma Grupları/Katılımcılar	69
Veri Toplama Süreci.....	76
Veri Toplama Araçları	78
Verilerin Analizi	90
Geçerlilik ve Güvenilirlik	100
Bölüm 4 Bulgular, Yorumlar ve Tartışma.....	106
Nitel Çalışmanın Bulguları.....	106
Ölçek Geliştirme Çalışmasının Bulguları	143
Nicel Çalışmanın Bulguları.....	173
Tartışma.....	201
Bölüm 5 Sonuç ve Öneriler.....	244
Sonuçlar	244
Öneriler	251
Kaynaklar	259
EK-A: Kişisel Bilgi Formu	291
EK-B: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formları	292
EK-B1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ölçek geliştirme)	292
EK-B2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ölçek geliştirme- Benzer ölçek geçerliliği)	293
EK-B3: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Nicel Uygulama).....	294
EK-B4: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Nitel kısım).....	295
EK-C: Ölçek Kullanım İzinleri	296
EK-C1: Genel İyi Oluş Ölçeği (GİOÖ) Kullanım İzni	296
EK-C2: Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği (TBOTEÖ) Kullanım İzni	297

EK-C3: Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği (KDDÖ) Kullanım İzni	298
EK-C4: UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8) Kullanım İzni.....	299
EK-C5: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21 (DASS-21) Kullanım İzni	300
EK-C6: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Kullanım İzni.....	301
EK-C7: Pozitif Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni.....	302
EK-Ç: Veri Toplama Araçları	303
EK-Ç1: Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği (TBOTEÖ) – Örnek Maddeler .	303
EK-Ç2: Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği (KDDÖ) – Örnek Maddeler	304
EK-Ç3: UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8) – Örnek Maddeler	305
EK-Ç4: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21 (DASS-21) – Örnek Maddeler ...	306
EK-Ç5: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) – Örnek Maddeler	307
EK-Ç6: Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (GIOÖ-KF) – Örnek Maddeler.....	308
EK-Ç7: Pozitif Yalnızlık Ölçeği – Örnek Maddeler.....	309
EK-Ç8: Tek Başına Zaman Geçirme Süresi Soruları	310
EK-Ç9: Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği (TBDÖ) - Örnek Maddeler	311
EK-Ç10: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu- Örnek Sorular	312
EK-D: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma Etik Kurulu Onay Bildirimi.....	313
EK-E: Etik Beyanı.....	314
EK-F: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	315
EK-G: Thesis/Dissertation Originality Report.....	316
EK-H: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı.....	317

Tablolar Dizini

Tablo 1 Nitel Çalışma Katılımcı Bilgileri	70
Tablo 2 Ölçek Geliştirme Çalışma Grupları.....	72
Tablo 3 Nicel Araştırma Çalışma Grubu Özellikleri	75
Tablo 4 Nicel Çalışma Veri Seti Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	96
Tablo 5 Modellerin Uyum İyiliği Değerleri	100
Tablo 6 Belirleyiciler Teması Kategoriler ve Kodlar	108
Tablo 7 İçsel Motivasyon Teması Kategoriler ve Kodlar	118
Tablo 8 Aktivite Teması Kategoriler ve Kodlar	125
Tablo 9 Sonuçlar Teması Alt Temalar, Kategoriler ve Kodlar	129
Tablo 10 Tek Başlılık ve Yalnızlığın İlişisine Dair Nitel Bulgular	138
Tablo 11 Deneme Formuna Ait Normal Dağılım Bulguları	147
Tablo 12 AFA Sonrası Faktör ve Maddelere Ait Güvenilirlik Değerleri.....	150
Tablo 13 Faktörler Arası İlişkiler	151
Tablo 14 DFA Öncesi Normal Dağılım Bulguları.....	153
Tablo 15 Uyum İyiliği Kritik Değerleri	154
Tablo 16 DFA Modellerine İlişkin Uyum İyiliği Değerleri	157
Tablo 17 Model 5 DFA Uyum İyiliği Değerleri*	159
Tablo 18 Model 5 Madde Yol Katsayıları (Faktör Yükleri).....	160
Tablo 19 Altı Faktörlü Yapı Faktör AVE ve CR Değerleri.....	161
Tablo 20 Altı Faktörlü Yapı HTMT Oranları.....	162
Tablo 21 Benzer Ölçek Çalışması Basıklık ve Çarpıklık Değerleri.....	164
Tablo 22 Benzer Ölçek Geçerliliği Korelasyon Sonuçları.....	164
Tablo 23 Alt ve Üst Grup için Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları	166
Tablo 24 Cinsiyet Ölçme Değişmezliği Çok Gruplu DFA Sonuçları	167
Tablo 25 Yaş Ölçme Değişmezliği Çok Gruplu DFA Sonuçları.....	169
Tablo 26 DFA Sonrası Güvenilirlik Değerleri	170
Tablo 27 Cinsiyete Göre Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları	174
Tablo 28 Barınma Tipine Göre Olumlu Tek Başlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	174
Tablo 29 Barınma Tipine Göre Olumsuz Tek Başlılık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	175

Tablo 30 Yaşa Göre Olumlu Tek Başınlık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	176
Tablo 31 Yaşa Göre Olumsuz Tek Başınlık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	177
Tablo 32 Üniversitede Bulunma Yılına Göre Olumlu Tek Başınlık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	177
Tablo 33 Üniversitede Bulunma Yılına Olumsuz Tek Başınlık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	178
Tablo 34 Süreye Göre Olumlu Tek Başınlık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	179
Tablo 35 Süreye Göre Olumsuz Tek Başınlık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları	180
Tablo 36 Değişkenler Arası Korelasyon Sonuçları.....	181
Tablo 37 Olumsuz Tek Başınlık Modeli Doğrudan Etki Sonuçları	185
Tablo 38 Olumsuz Tek Başınlık Modeli Aracı Etkileri	186
Tablo 39 Olumlu Tek Başınlık Modeli Doğrudan Etki Sonuçları.....	191
Tablo 40 Olumsuz Tek Başınlık Modeli Aracı Etkileri	192
Tablo 41 Tek Başınlık Modeli Doğrudan Etki Sonuçları	197
Tablo 42 Tek Başınlık Modeli Aracı Etkileri.....	198

Şekiller Dizini

Şekil 1 Olumsuz Tek Başınalık Modeli.....	6
Şekil 2 Olumlu Tek Başınalık Modeli	6
Şekil 3 Tek Başınalık Deneyimi Modeli.....	7
Şekil 4 Tek Başınalık Deneyimi Modeli.....	137
Şekil 5 Yamaç-Birikinti Grafiği (Scree Plot).....	149
Şekil 6 Model 1 için DFA Diyagramı	155
Şekil 7 Model 2 için DFA Diyagramı	156
Şekil 8 Model 5 için DFA Diyagramı	158
Şekil 9 Olumsuz Tek Başınalık Seri Aracılı Modeli	183
Şekil 10 Olumsuz Tek Başınalık Model Diyagramı	184
Şekil 11 Olumlu Tek Başınalık Seri Aracılı Modeli.....	188
Şekil 12 Olumlu Tek Başınalık Model Diyagramı	190
Şekil 13 Tek Başınalık Deneyimi Paralel Aracılı Model	194
Şekil 14 Tek Başınalık Deneyimi Model Diyagramı	196

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

AFA: Açımlayıcı Faktör Analizi

AVE: Average Variance Extracted (Ortalama Açıklanan Varyans)

COVID-19: Coronavirus Disease 19 (Koronavirüs)

CR: Composite Reliability (Birleşik Güvenilirlik)

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

KMO: Kaiser Meyer Olkin

OLTB: Olumlu Tek Başınlık

OZTB: Olumsuz Tek Başınlık

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatiksel Paket)

SPSS AMOS: Analysis of Moment Structures (Moment Yapılar Analizi)

TBDÖ: Tek Başınlık Deneyimi Ölçeği

VIF: Variance Inflation Factor (Varyans Şişirme Değeri)

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde öncelikle araştırmaya ait problem durumu açıklanmıştır. Problem durumunun ardından araştırmanın amacı ve önemi ortaya konulmuş; problem cümlesi ile birlikte alt problemler verilmiştir. Ayrıca araştırmada dikkate alınan sayıtlar ve sınırlılıklar belirtilmiş, çalışmanın kapsamını oluşturan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

Problem Durumu

Son yıllarda üniversite öğrencileri arasında hem yalnızlık ve sosyal izolasyon hem de tek başınalık olguları yaygınlaşmıştır. Yalnızlık ve izolasyon hali kişilerarası ilişkiler ve ruh sağlığı açısından sorunlara yol açabilirken, bireyin kendi isteğiyle deneyimlediği tek başınalık genellikle olumlu sonuçlar doğurabilir (Thomas & Azmitia, 2019). Yalnızlık ve izolasyon kişilerarası ilişkiler, ruh sağlığı ve fiziksel sağlık açısından çeşitli sorunlara yol açabilir. Bazı öğrenciler, akademik baskı, çevresel değişimler, sosyal bağlantı eksikliği, kimlik arayışı veya kişilik özellikleri nedeniyle sosyal etkileşimlerden uzaklaşabilir (Husu & Välimäki, 2016), problemleri telefon kullanımı ve sağlık sorunları gibi olumsuz durumları daha yüksek düzeyde sergileyebilirler (Bowker vd., 2017). Buna karşılık, bazı öğrenciler ise duygusal düzenleme, iç gözlem, düşünsel derinlik ve yaratıcılık gibi nedenlerle tek başınalığı bilinçli olarak tercih etmektedir (Long & Averill, 2003). Tek başınalığı içsel bir motivasyonla seçen öğrenciler genellikle daha yüksek yaşam memnuniyeti, daha az yalnızlık (Thomas & Azmitia, 2019) ve daha fazla duygusal rahatlama deneyimlemektedir (Weinstein vd., 2024).

İnsan doğasında hem ilişki kurma hem de kendine dönme ihtiyacı vardır. Sosyal bağlar kadar bireyin kendisiyle baş başa kalma ve içsel deneyimlere yönelme ihtiyacı da psikososyal işlevsellik açısından önemlidir. Bu bağlamda, sosyallik ve tek başınalık insan varoluşunun iki temel boyutu olarak kabul edilmektedir (Burger, 1995; Long & Averill, 2003). Her ne kadar genel görüş olarak sosyallik ve dışa dönüklük idealize edilse de teknolojik gelişmelerin etkisiyle de birlikte tek başına vakit geçirme, bir şeyleri tek başına yapmak ve başarmak yeni bir kültür

olmaya başlamıştır. İnsanlar günlük hayatın stresinden uzaklaşmak, rahatlamak veya kişisel gelişim için tek başına vakit geçirmek istemektedir (Pauly vd., 2018). Günümüz dünyasının hızlı ve akışkan yapısı, akıllı telefonlar nedeniyle her an ulaşılabilir olma mahremiyet ve tek başına kalma ihtiyacını artırmaktadır (Hipson vd., 2021). Bu ihtiyacın ne şekilde ve hangi psikolojik koşullarda karşılandığı veya karşılanamadığı bireyin iyi oluşunu etkileyebilir.

Tek başınalık, bireyin kendi isteğiyle ve kontrolü dahilinde diğer insanlardan fiziksel veya zihinsel olarak ayrı zaman geçirdiği, diğerleriyle yüz yüze veya çevrimiçi etkileşimde bulunmadığı zaman dilimi olarak tanımlanır (Campbell & Ross, 2022; Ren vd., 2024). Bu deneyim, bireyin iç dünyasına yönelmesini, kendini gözlemlemesini ve duygularını düzenlemesini mümkün kılar (Weinstein vd., 2024). Literatürde, tek başınalık deneyiminin olumlu etkilerine ilişkin bulgular giderek artmaktadır. Bu deneyim; duygu düzenleme, stres azaltma (Nguyen vd., 2018), iyi oluş (Borg & Willoughby, 2022), iç görü kazanma, zihinsel yenilenme ve yaratıcılığı destekleme gibi durumlarla ilişkilendirilmektedir (Bosacki vd., 2022).

Tek başınalık deneyimi, bireylerin dikkatlerini içe yönelterek kişisel anlam arayışlarını sürdürmelerine imkân tanır. Aynı zamanda karar verme süreçlerini kolaylaştırır; etik değerlere odaklanmayı mümkün kılar ve buna uygun karar verebilmeyi (Akrivou vd., 2011), özerkliği ve sorumluluk bilincini destekler (Nguyen vd., 2018). İçsel farkındalık ve öz-düzenleme kapasitelerinin gelişimine katkı sunan bu deneyim, bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirebilmektedir.

Özellikle üniversite dönemi, bireylerin hem sosyal bağlar kurduğu hem de bağımsızlaşma ve kendini tanıma süreçlerini yoğun olarak yaşadığı kritik bir gelişimsel evredir. Bu dönem en fazla yalnızlık hissedilen ama en fazla tek başına kalma ihtiyacı duyulan dönemdir (Öztürk vd., 2020). Hem bağımsız bir kimlik geliştirme hem de yakın ve samimi ilişkiler kurma görevlerinin gençlerin daha fazla ilişki sorunları yaşamalarına neden olup yalnızlaşmalarına yol açabileceği söylenebilir. Galanaki ve diğerleri (2023) tek başınalık deneyiminin öğrencilerin anlam arayışına yardımcı olarak varoluşsal kaygılarını azalttığını belirtmektedir. Ayrıca öğrenciler akademik başarı, sosyal ilişkilerdeki problemler, sorunlara

çözüm bulma, gelecek kaygıları ve geleceğe yönelik kararlar verme, yaşam amacı oluşturma, kişisel gelişim ve eğlenme gibi nedenlerle tek başına kalma ihtiyacı duyabilir.

Ancak tek başınalık her zaman olumlu şekilde deneyimlenmez. Tercih ve irade ile seçilse de tek başınalık deneyiminin bazen yalnızlık, ruminasyon, anlamsızlık (Hemberg vd., 2021), kızgınlık ve öfke (Swet & Cox, 2022), depresyon, kaygı ve olumsuz benlik algısı gibi sonuçları olmaktadır (Borg & Willoughby, 2023a). Bu durum özellikle gençlik döneminde, akran ilişkilerinin ve sosyal onayın önem kazandığı evrelerde daha belirgin hâle gelebilir. Genç bireyler, çevresel baskılar veya duygusal kırılmalıklar nedeniyle tek başına kalma süreçlerini zorlayıcı ve tehdit edici biçimde deneyimleyebilir. Nitekim araştırmalarda, tek başınalığın olumlu veya olumsuz duygusal ve bilişsel sonuçlara yol açabileceği gösterilmiştir. Tek başınalığın olumlu veya olumsuz etkileri bireyin yaşı, cinsiyeti, sosyal desteği, kişilik özellikleri, içsel motivasyon düzeyi (Wang vd., 2013) ve yaşam dönemleri (Hemberg vd., 2021) gibi değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir.

Tek başınalık deneyiminin hem olumlu etkilerinin olabileceğine yönelik araştırma bulguları hem de bazı riskler taşıdığına ilişkin araştırma bulguları arasındaki çelişki literatürde “tek başınalık paradoksu” bağlamında tartışılmaktadır (Burger, 1995; Long & Averill, 2003). Tek başınalık deneyimi bir yandan olumlu duygular, dinlenme, öz farkındalık ve yaratıcılığı destekleyen bir alan sunarken; diğer yandan yalnızlık, olumsuz duygu durumu ve depresyon gibi psikolojik zorluklarla ilişkilidir (Coplan vd., 2017). Bu çelişki, tek başınalık deneyiminin tek boyutlu ve homojen bir yapıda olmadığını, bireyden bireye farklılaşabileceğini ve çok boyutlu olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tek başınalık deneyiminin olumlu ya da olumsuz nitelikte olmasını belirleyebilecek bazı etmenler vardır. İşlevsel sosyal ilişkiler ve sosyallik bu etmenlerden biridir (Ren, 2016; Weinstein vd., 2023c). Bir diğer etmen süredir; uzun süreli tek başınalık deneyimi yalnızlık hissinin artmasına neden olabilmektedir (Coplan vd., 2019). Ayrıca, tek başınalığı tercih etme motivasyonu da bu deneyimin niteliğini belirleyebilecek etmenler arasındadır; örneğin, bireyin kendi isteğiyle değil de dışsal zorunluluklar (örneğin başkasının yönlendirmesiyle ders

çalışma) ya da utangaçlık ve sosyal anksiyete gibi içsel baskılar nedeniyle tek başına kalması, bu deneyimin olumsuz yaşanmasına yol açabilmektedir (Nguyen vd., 2019; Thomas & Azmitia, 2019).

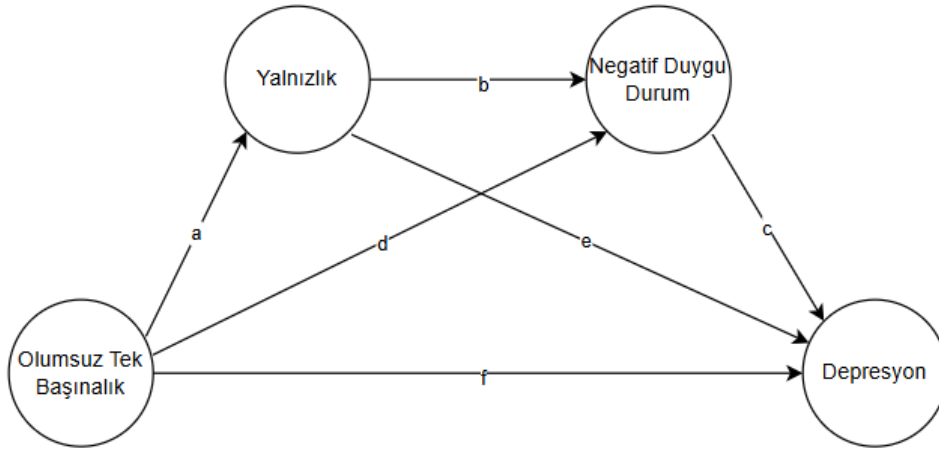
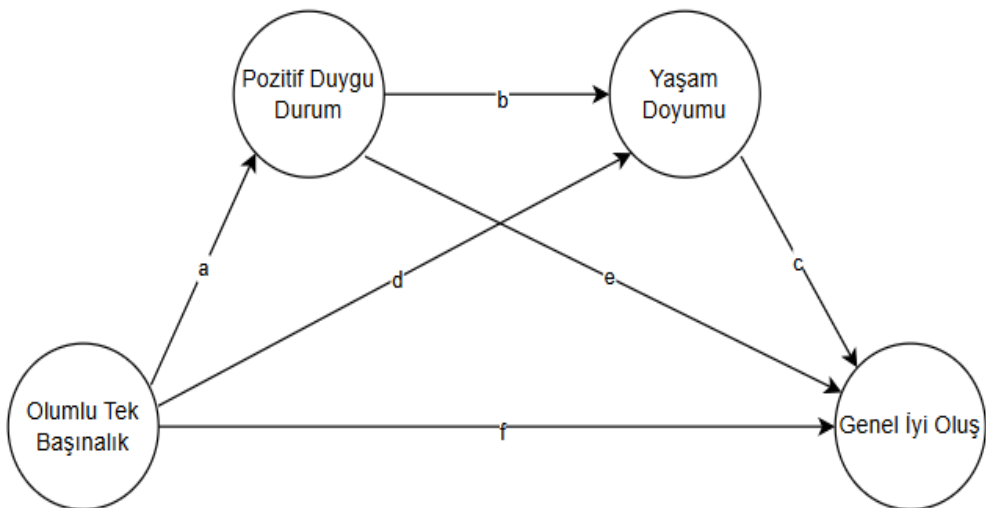
Tek başınalık deneyimi yalnızlık hissinin sağaltımı için araştırmacılar tarafından önerile gelmiştir (Burke, 1992; Galanaki vd., 2023; Knafo, 2012; Young, 1982). Bu iki kavram sıklıkla karıştırılmaktadır. Yalnızlık, arzulanan ilişkilerin niceliksel ya da niteliksel özellikleriyle güncel ilişkiler arasındaki uyumsuzluk sonucu oluşan bir duygudur (Perlman & Peplau, 1982). Tek başınalık yalnızlığın aksine, bireyin istediği, seçilen ve genellikle olumlu etkileri olan bir deneyimdir. Bu bağlamda yalnızlığın ve sosyal geri çekilmenin üniversite öğrencilerinde giderek artması göz önüne alındığında, tek başınalık sosyal bağlamda yaşanan psikolojik sorunlar için iyileştirici bir deneyim olabilir; duygusal ve düşünsel yenilenme için sosyal yaşamdan stratejik bir geri çekilme taktiği olarak işlev görebilir (Galanaki, 2013). Bu bir çelişki gibi görünse de nitelikli ve olumlu bir tek başınalık deneyimi için işlevsel sosyal ilişkiler gerektiği gibi olumlu bir tek başınalık da işlevsel sosyal ilişkilerin geliştirilmesi için gereklidir (Ren, 2016; Weinstein vd., 2023c).

Pek çok ülkede yapılan araştırmalar özellikle gençlerin toplumdan geri çekilerek yalnızlaştığını göstermiştir. Hatta bazı ülkelerde “yalnızlık bakanlığı” kurulmuştur (Öztürk vd., 2020). Bu durumun örneklerinden biri son yıllardaki araştırmalarda görünürlüğü artan, yerel ya da global bir olgu olup olmadığı tartışılmaya devam eden, “Hikikomori” olgusudur; bireyler akran reddi ve zorbalığı, utangaçlık, sosyal kaygı ve düşük özsaygı gibi nedenlerden dolayı kendilerini evlerine “kapanmakta” ve herhangi bir sosyal ilişkiye girmekten kaçınmaktadırlar (Kato vd., 2018). Bireyler aylarca bazen yıllarca evlerinden çıkmamakta ya da çok düşük düzeylerde sosyal ilişkilerini sürdürmektedirler (Greenwood, 2008). Bu olgunun depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz yaşantıları ortaya çıkardığı görülmüştür (Kato vd., 2018). Teknolojik gelişmeler ve uzaktan eğitim gibi uygulamalar evden çıkmadan yaşanan bir hayat tarzını kolaylaştırmaktadır. Bu yaşam tarzı Türkiye’de de giderek artan “ne eğitimde ne istihdamda” bir genç nüfus popülasyonunu beslemektedir (Usanmaz, 2024). Bu bağlamda tek başınalık

deneyiminin kendini tanıma, geleceğe yönelik karar alma, sosyal ilişkileri düzenleme, yaşamda anlam ve amaç bulma gibi olumlu etkileri, bireyleri yalnızlık ve izolasyondan koruyabilir (Weinstein vd., 2024).

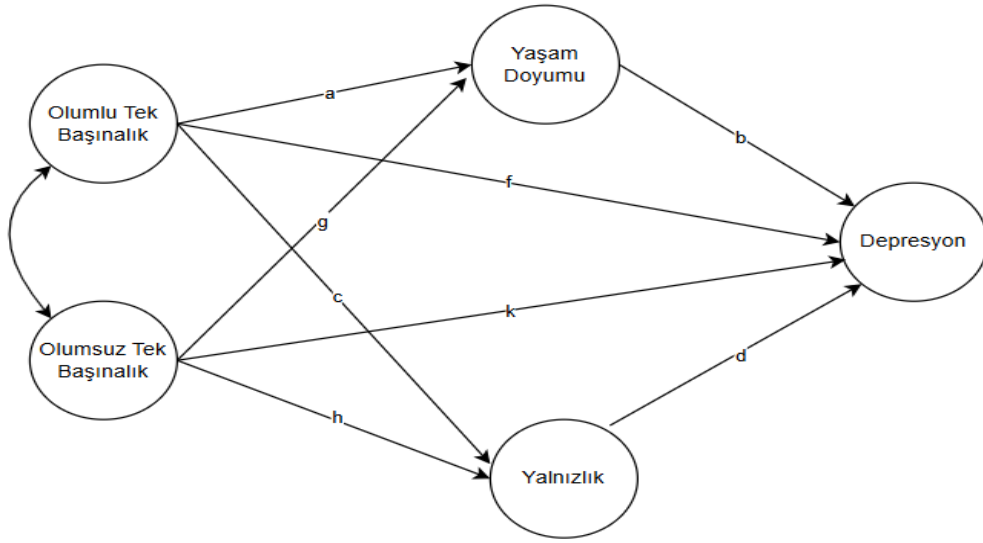
Üniversite öğrencisi gençlerin karşılaşacakları akran reddi veya akran zorbalığı, kimlik gelişiminde bocalamaya ve izolasyona yol açabilir. Arnett (2000) ve Erikson (1980) sosyal bağlamda yaşanacak sorunların ergenlerde rol karmaşasına, genç ve beliren yetişkinlerde ise izolasyona sebep olacağını belirtir. Bu bakımdan tek başınalık yaşantısı hem kimlik gelişimi hem de sosyal ilişkilerin zorlukları ile baş edilmesi adına önemli bir deneyim olabilir.

Yukarıda sözü edilenler ışığında tek başınalık deneyiminin olumlu ya da olumsuz yönde etkilerinin, bireyin sosyal ve psikolojik özellikleriyle, bağlamsal koşullarla ve kişisel tercihlerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bağlamda Türkiye’de üniversite öğrencileri tarafından tek başına olmanın nasıl ele alındığı, nasıl deneyimlendiği, farklı tek başınalık deneyimlerinin olup olmadığı varsa sonuçlarının ve etkilerinin nasıl olduğu gibi soruların yanıtlanması önemli olabilir. Ayrıca bu deneyimin iyi oluş, yalnızlık, yaşam doyumu, duygu durum, anksiyete, stres ve depresyon gibi değişkenlerle olan ilişkileri ele alınabilir. Bu eksiklikleri gidermeye yönelik olarak, mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimini anlam için üç aşamalı bir süreç izlenmiştir. İlk aşamada nitel araştırma yöntemi ile öğrencilerin tek başınalık deneyimleri incelenmiş ve ulaşılan bulgular temelinde bir ölçme aracı geliştirilmiştir. İkinci aşamada geliştirilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Üçüncü aşamada ise nitel bulgular, alan yazın taraması ve araştırmanın kuramsal temelleri doğrultusunda geliştirilen modeller Yapısal Eşitlik Modellemesi ile sınanmıştır. Çalışma kapsamında sınanması amaçlanan modellere aşağıda Şekil 1, Şekil 2 ve Şekil 3’te yer verilmiştir.

Şekil 1*Olumsuz Tek Başınlık Modeli***Şekil 2***Olumlu Tek Başınlık Modeli*

Şekil 3

Tek Başınlık Deneyimi Modeli



Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin tek başınlık deneyimini çok boyutlu bir yapıda incelemek, bu deneyime özgü kültürel bağlamı dikkate alarak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek ve bu deneyimin iyi oluş, yalnızlık, duygu durum, depresyon ve yaşam doyumu gibi değişkenlerle olan ilişkisini yapısal eşitlik modelleri aracılığıyla sınamaktır. Araştırma, bu amacı gerçekleştirmek üzere nitel, ölçme aracı geliştirme ve nicel çalışma aşamalarını içeren karma yöntem bir tasarımla yürütülmüştür. İlk aşamada, öğrencilerin tek başınlık deneyimini nasıl algıladıkları, bu deneyimi hangi içsel ve çevresel motivasyonlarla yaşadıkları ve bu süreci nasıl anlamlandırdıklarına ilişkin tematik analizler yapılmıştır. Bu analizler, ikinci aşamadaki ölçek geliştirme sürecine temel oluşturmuştur. Üçüncü aşamada ise, tek başınlık deneyiminin olumlu ve olumsuz boyutlarının yalnızlık, yaşam doyumu, iyi oluş, duygu durum ve depresyon gibi ruh sağlığı göstergeleriyle ilişkisi yapısal modellerle sınanmıştır.

Üniversite dönemi yalnızlık ve tek başınlık bakımından çok hassas bir dönemdir. Çeşitli araştırmalarda bu dönemin yalnızlığın en fazla görüldüğü dönem olduğu belirlenmiştir (Özdemir & Tuncay, 2008). Diğer taraftan paradoksal şekilde en fazla tek başına kalınmak

istenen dönem olduğu da saptanmıştır (Öztürk vd., 2020). Tek başınalık deneyiminin kendine odaklanma ve kimlik inşa etme (Long & Averill, 2003), kendini keşfetme (Goossens, 2014), yaratıcılık (Csikszentmihalyi, 1996), yenilenme (Korpela & Staats, 2014) gibi etkileri ve motivasyonel kaynakları düşünüldüğünde beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin tek başına kalma isteği artabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ailelerinden ayrılıp kendi başlarına ayakta kalmayı ve kendilerine yetebilmeyi başarmaları önemlidir. Onlardan tek başına karar vermek, tercihlerinin sonuçlarının sorumluluğunu üstlenmek, öğrenim süresince birçok sorunu çözmek ve bu sırada kişilik ve kimlik bütünlüğünü koruyabilmek gibi gelişim görevlerini başarmaları beklenmektedir. Bu durum, üniversite öğrencilerinde stres, kaygı, yalnızlık gibi sorunlara yol açabilir (Kurdaş, 2017) ve yardım arayışlarını beraberinde getirebilir. Üniversitelerdeki Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) hizmetleri, öğrencilerin kendilerini tanıma ve anlamalarına, amaç belirlemelerine, karar vermelerine, kendilerini değersiz görenlere çözüm yolları bulmalarına yardım etmeyi hedeflemektedir (Erkan vd., 2011). Tek başınalık deneyiminin, kimlik gelişimini desteklemesi, amaç ve anlam bulma süreçlerini kolaylaştırması, duygusal yenilenme ve başa çıkma yöntemi olarak kullanılması, bilişsel ve duygusal düzenleme konusunda etkili olması gibi yönleri nedeniyle, bu konuya PDR hizmetlerinin önleyici ve gelişimsel çalışmalarında yer verilebilir.

Üniversite öğrencilerinin en sık yaşadığı sorunlar arasında; derslerin ağır olması ve derslere karşı motivasyonsuzluk, serbest zamanı değerlendirememesi, iş bulamama korkusu, belirsizlik ve umutsuzluk, duygu ve düşüncelerinin ifade edememesi, amaç ve hedef belirleyememesi, okuldan soğuma, başarısızlık inancı, aidiyet hissetmemesi gibi zorluklar yer almaktadır (Donat vd., 2019). Ayrıca öğrencilerin psikolojik destek almaya en çok ihtiyaç duydukları sorunlar ise mesleki kariyer gelişimi, gelecek kaygısı, sınavda başarılı olma stratejileri, zamanı iyi kullanabilme, verimli ders çalışma, doğru ve çabuk karar verme, duygusal sorunlar, öfkeyle başa çıkma yöntemlerini öğrenme ve kendini tanıma isteği

şeklindedir (Coşkun, 2018; Tunç vd., 2020). Bu bulgular bağlamında öğrencilerin sorunlarına yönelik yardım çalışmalarında, tek başınalık kavramına yer verilmesi önemli olabilir.

Öğrencilerin yaşadığı anlamsızlık, amaç bulamama, umutsuzluk, kimlik oluşturmama, manevi boşluk gibi varoluşsal sorunların çözümü için tek başınalığın olumlu sonuçlarından olan kendini tanıma, değer ve anlam inşa etme, amaç ve anlam bulma (Galanaki vd., 2023; Long & Averill, 2003; Nance & Mays, 2013) gibi özellikler faydalı olabilir. Diğer taraftan üniversite öğrencilerinin ilişki sorunlarını gözden geçirmek, duygu düzenlemesi yapmak, bilişsel düzenleme yapmak, kariyer ve gelecek planlaması yapmak için tek başınalık deneyiminin olumlu geçirilmesi önemli olabilir (Chan, 2016; Galanaki, 2004; Galanaki vd., 2023; Stern, 2016). Ayrıca tek başınalık deneyimi ile bireyler serbest zamanlarını etkili şekilde planlayabilir, akademik çalışmalara yönelik de içsel motivasyon oluşturabilirler.

Üniversite öğrencileri yaşadıkları problemler nedeniyle psikolojik danışma merkezlerinden destek alabilirler. Fakat öğrenci sayılarına oranla psikolojik danışma merkezlerindeki profesyonel yardım sağlayıcıları sayıca az olduğu için yardım talebini karşılayamayabilir (Ulus vd., 2019). Son yıllarda teknolojik gelişmelerin etkisi ile de dijital ya da çevrimiçi ruh sağlığı hizmetlerinin gerekliliği gündeme gelmiştir. Hizmetlerin etkili şekilde yürütülmesi ve herkese ulaşması adına internet tabanlı kendi kendine yardım etme hizmetleri önemli hale gelmiştir. Günümüzde, çevrimiçi temelli kendi kendine yardım müdahale programları oldukça popüler uygulamalar haline gelmiştir (Özer & Ceyhan, 2021). Bu bağlamda tek başınalık deneyimine internet tabanlı kendi kendine yardım programlarında yer verilmesi, üniversite öğrencilerinin hayatta anlam ve amaç bulma, kendini tanıma ve keşfetme, gelecekte ve kariyerinde bir hedef planlama gibi konularda işlevsel olabilir. Türkiye’de çevrimiçi psikolojik yardım hizmetleri, özellikle internet tabanlı kendi kendine yardım uygulamaları günümüze kadar söz edilmekle birlikte etkin ve yaygın bir biçimde kullanılan bir yardım ve müdahale biçimi değildir (Özer & Ceyhan, 2021). Hazırlanacak bir internet tabanlı kendi kendine yardım programında, tek başına yapılabilecek; farkındalık uygulamaları, olumlama ve yeniden çerçeveleme alıştırmaları, yansıtıcı yazma gibi görevler ve tek başına yapılabilen

dışavurumcu sanatsal veya sportif aktiviteler planlama gibi uygulamalar zihin ve beden sağlığı açısından işlevsel olabilir.

Tek başınalık deneyimi çift ve aile danışmanlığında ele alınan konulardan biridir. Yakın ilişkilerde özerkliğin korunması için tek başına zaman geçirme önemlidir. Tek başınalık deneyimi bireylere kendi istedikleri gibi davranma imkânı vererek ilişkilerdeki sosyal baskılardan ve kısıtlamalardan geçici süreliğine bir kaçış imkânı sağlar (Zhang & Li, 2021). Tek başınalık deneyimi, önemli ötekilere karşı yakınlık duygusunu artırır ve ilişkilerde yapıcı iletişimin geliştirilmesine katkı sağlar (Jiang & Hancock, 2013). İçsel ve kişilerarası ihtiyaçların dengesi gözetildiği sürece tek başınalık deneyiminin bireylerin ilişki ve evlilik doyumlarına olumlu katkıları vardır (Zhang & Li, 2021). Bu bakımdan öğrencilerin partnerleriyle yaşadıkları sorunların anlaşılmasında ve çözüm bulunmasında tek başınalık deneyimine yer verilebilir.

Yukarıda bahsedilenler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimleri ve etkilerine odaklanmanın önemi şu şekilde özetlenebilir: Üniversite dönemi, bireylerin tek başına zaman geçirme eğilimlerinin arttığı (Coplan vd., 2019; Öztürk vd., 2020; Wang vd., 2013) ve bu deneyimin ergenlik dönemine kıyasla daha fazla olumlu sonuç doğurduğu (Coplan vd., 2019) bir gelişimsel evredir. Bu dönemde tek başınalık, bağımsız olma, özgürleşme, özerk hissetme ve seçim yapma (Nguyen vd., 2022) kimlik gelişimini desteklemekte; benliğin dağılmasını önleyip anlam ve değer inşasına katkı sağlamaktadır (Thomas, 2023). Ayrıca dönemde tek başınalık deneyimi öğrencilerin kendilerini tanımaları, sosyal baskılardan uzaklaşmaları (Long vd., 2003), stresle başa çıkmaları ve iyi oluş düzeylerini artırmaları açısından da işlevsel bir süreçtir (Lay vd., 2019). Tek başınalık, öğrencilerin ilişki sorunlarını gözden geçirmeleri, yakın ilişkilerde yaşanan sorunları çözebilmeleri, duygusal ve bilişsel düzenleme yapmaları (Jiang & Hancock, 2013; Zhang & Li, 2021), kariyer ve gelecek planlaması gerçekleştirmeleri gibi yaşamsal konularda düşünsel bir alan yaratırken (Chan, 2016; Stern, 2016), aynı zamanda anlamsızlık, umutsuzluk, kimlik karmaşası ve manevi boşluk gibi varoluşsal sorunlarla baş etmelerine de yardımcı olur (Galanaki vd., 2023; Nance & Mays, 2013).

Araştırmanın bir diğer önemi, ulusal alan yazınında sınırlı sayıda çalışmayla ele alınan tek başınlık kavramını hem nitel hem de nicel yönleriyle incelemesidir. Ulusal literatürde yer alan çalışmaların büyük çoğunluğu nicel yöntemlere dayanmaktadır (Al, 2019; Avan, 2019; Erpay, 2017, 2022; Özyazıcı, 2019). Bu çalışmada, nitel yöntem aracılığıyla da tek başınlık deneyimine ilişkin öznel yaşantılar ve kavramın olası kültürel boyutları ortaya konulmaktadır. Ayrıca bu çalışmada ilk defa kültüre özgü olarak tek başınlık deneyimini ölçen bir araç geliştirilerek psikometrik niteliklerinin saptanması önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir. Bunlara ek olarak, geliştirilen modellerle tek başınlık deneyimiyle ilişkili değişkenler arasındaki yapısal ilişkiler istatistiksel olarak sınanmaktadır. Modellerin sınanması ile ulaşılan sonuçlar literatüre tek başınlık deneyiminin çok boyutlu doğasına ilişkin kuramsal ve ölçme temelli özgün bir katkı sunmaktadır. Sonuç olarak problem durumu doğrultusunda yürütülecek bu araştırmanın, hem psikolojik danışmanlık alanında bilimsel bilgi üretimine katkı sunması hem de üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını desteklemeye yönelik önleyici ya da iyileştirici müdahale programlarının geliştirilmesine temel oluşturması beklenmektedir.

Araştırma Problemi

Araştırmanın problemi, karma yöntem yaklaşımına uygun biçimde, üniversite öğrencilerinin tek başınlık deneyimlerini kapsamlı olarak incelemek; nitel aşamada elde edilen bulgular ile alan yazın ışığında bu deneyimi değerlendirebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek ve son olarak, oluşturulan tek başınlık deneyimi modellerini sınamaktır. Bu kapsamda, araştırmanın temel problem cümlesi: “Üniversite öğrencileri tek başınlığı nasıl deneyimler ve bu deneyimin anlamlı etkileri nelerdir?” şeklinde ifade edilmiştir.

Alt Problemler

Karma araştırma yönteminin keşfedici sıralı desene göre oluşturulan bu çalışmada yukarıda verilen problemin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencileri tek başınlığı nasıl deneyimler?

2. Üniversite öğrencileri tek başınalık ve yalnızlık deneyimlerini nasıl ayırt ederler?
3. Üniversite öğrencilerinde tek başınalık deneyiminin niteliğini ölçmek amacıyla geliştirilen "Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği"nin psikometrik nitelikleri nasıldır?
4. Üniversite öğrencilerinde tek başınalık deneyiminin niteliği, bazı demografik değişkenlere göre anlamlı fark göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinde tek başınalık deneyiminin niteliği açıklamak üzere geliştirilen modeller istatistiksel olarak anlamlı mıdır?

Sayıtlılar

Araştırmanın temel sayıtlıları şöyledir:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarını içten ve gerçeğe yakın bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Görüşmeye katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine yöneltilen soruları içten ve gerçeğe yakın bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşturmaktadır. Örneklemin büyükşehirde yaşayan öğrencilerden ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş katılımcılardan oluşması, araştırma bulgularının farklı sosyo-kültürel gruplara ve diğer illerdeki üniversite öğrencilerine genellenebilirliğini sınırlamaktadır.
2. Araştırmada yalnızca öz bildirim dayalı veri toplama araçları kullanılmıştır. Bu durum, yanıt yanlılığı ve sosyal arzu edilebilirlik etkisi gibi sınırlılıkları beraberinde getirmektedir.
3. Araştırma yöntem bakımından kesitsel desenle sınırlıdır.

4. Araştırma kapsamında incelenen üniversite öğrencilerinin olumlu tek başınalık deneyimi ve olumsuz tek başınalık deneyimi düzeyleri “Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği”, genel iyi oluş düzeyleri “Genel İyi Oluş Ölçeği-Kısa Formu”, yaşam doyumu düzeyleri “Yaşam Doyum Ölçeği”, duygu durum düzeyleri “Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği”, yalnızlık düzeyleri “UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8)”, depresyon stres ve anksiyete düzeyleri “Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21”, tek başına olmayı tercih etme düzeyleri “Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği” ve pozitif yalnızlık düzeyleri ise “Pozitif Yalnızlık Ölçeği”nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır. Benzer şekilde, katılımcıların sosyo-demografik bilgileri “Kişisel Bilgi Formu”ndaki sorular ile sınırlıdır.
5. Araştırmanın nitel aşamasında elde edilen bulgular, katılımcılarla yapılan görüşmelerden ve bu görüşmelerde yöneltilen sorulara verilen yanıtlarla sınırlıdır. Araştırmada elde edilen veriler, katılımcı anlatıları ve araştırmacının oluşturduğu yarı yapılandırılmış görüşme formu çerçevesiyle şekillenmiştir. Bu nedenle nitel bulguların evrene genellenebilirliği sınırlıdır. Ayrıca, nitel örnekleme dâhil edilen katılımcılar arasında barınma tipi bakımında kendi evinde tek başına yaşayan öğrenci yer almamaktadır; bu durum da bulguların çeşitliliğini sınırlayan bir unsur olarak değerlendirilmelidir.

Tanımlar

Tek Başınalık: Bireyin içsel bir motivasyon ya da bilinçli bir tercih ile tek başına kalma durumudur. Etrafta birilerinin olup olmamasından ziyade yüz yüze veya çevrimiçi etkileşime girmeme durumudur (Campbell & Ross, 2022; Ren vd., 2024). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimleri olma seviyeleri Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği'nden aldıkları puana göre değerlendirilmiştir.

Yalnızlık: Bireyin arzulanan ve var olan ilişkilerine dair niceliksel veya niteliksel uyumsuzluktan kaynaklanan öznel ve acı verici bir histir (Perlman & Peplau, 1982). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık seviyeleri UCLA (Uls-8) Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puana göre belirlenmiştir.

Depresyon: Büyük bir üzüntü, endişe, suçluluk ve değersizlik hissi, değersizlik ve yetersizlik düşüncesi, başkalarından uzaklaşma, uyku, iştah kaybı ve her zamanki faaliyetlere karşı ilgisizlikle davranışları ile belirginleşen duygu durum bozukluğudur (Davison & Neale, 2004). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri Depresyon, Anksiyete ve Stres-21 Ölçeği'nden aldıkları puana göre belirlenmiştir.

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bireyin elinde var olanlar ile istekleri arasındaki uyuma, istediği ölçütlere göre yaşamını devam ettirme, yaşamının gidişatına dair olumlu bir inanç sonucu ortaya çıkan mutluluk durumudur (Diener vd., 1985). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri Yaşam Doyum Ölçeği'nden aldıkları puana göre belirlenmiştir.

Genel İyi Oluş: Haz ve mutluluk odaklı öznel iyi oluş ile bireyin kendini tanıması ve özünü keşfetmesi odaklı psikolojik iyi oluş yapılarının, birbiriyle yüksek düzeyde korelasyon gösterdiği görülmüş ve bu nedenle genel bir faktörün altında sınıflanacağı düşünülmüştür. Oluşan tek faktörlü yapı genel iyi oluş olarak adlandırılmıştır (Longo vd., 2018). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin genel iyi oluş düzeyleri Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu'ndan aldıkları puana göre belirlenmiştir.

Duygusal Deneyim: Bireylerin günlük yaşamlarında deneyimledikleri pozitif ve negatif duyguların toplamıdır. Pozitif duygu durum enerjik, coşkulu, uyanık ve mutlu hissetme düzeylerini yansıtan duygusal deneyimleri, negatif duygu durum ise üzüntü, kaygı, öfke, suçluluk gibi rahatsız edici duyguları yansıtan duygusal deneyimleri belirtir (Rogers vd., 2021). Bu araştırmada niversite ğrencilerinin genel iyi oluş düzeyleri Kısa Duygusal Deneyim leği'nden aldıkları puana göre belirlenmiştir.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, ilk olarak araştırmanın temel kavramı olan tek başınalık deneyimi kavramsal ve kuramsal boyutlarıyla ele alınmıştır. Sonrasında yalnızlık, yaşam doyumu ve depresyon kuramsal bir çerçevede açıklanmış ve bu değişkenlerle tek başınalık deneyimi arasındaki ilişkileri inceleyen güncel araştırmalara yer verilmiştir.

Tek Başınalık Kavramının Tanımı

Tek başınalık deneyimini tanımlamak için önce objektif ve subjektif yönlerine değinmek gerekebilir. Objektif olarak tek başınalık deneyimi fiziksel olarak diğerlerinden ayrı olma durumu iken subjektif olarak tek başınalık diğerlerinin etrafta olmasına rağmen iletişimden uzak durarak iç dünyaya çekilmek olarak tanımlanmaktadır (Larson, 1990; Long & Averill, 2023; Weinstein vd., 2023a). Bu konuda çalışmalar yürüten üç önemli araştırmacı özellikle subjektif yönü öne çıkararak tek başınalığı, diğerlerinin çevrede bulunmasından bağımsız olarak sosyal etkileşimin olmaması olarak tanımlamıştır (Buchholz, 1997; Burger, 1995; Larson, 1990).

Teknolojinin gelişmesine paralel olarak bu tanıma bazı eklemeler yapılmıştır. Teknolojik gelişmeler sosyal olma ve tek başına olma deneyimleri arasındaki sınırları belirsizleştirmiştir. Akıllı telefonlar ve internet nedeniyle bireyler her zaman ve her yerde ulaşılabilir duruma gelmiştir. Bu nedenle tek başınalık, çevrede birilerinin olup olmamasından bağımsız olarak bireyin kendi isteğiyle yüz yüze veya çevrimiçi herhangi bir etkileşimde bulunmaması olarak tanımlanmıştır (Campbell & Ross, 2022; Ren vd., 2024).

Tek başınalık deneyimi aktivite odaklı olarak da tanımlanabilir; uyku zamanları dışında olacak şekilde kendi başına olma veya kendi başına bir şeyler yapmak, bir şeylerle uğraşmak (Coplan vd., 2019; Hipson vd., 2021). Deneysel çalışmalar yapan bazı araştırmacılar da tek başınalığı herhangi bir teknolojik alet kullanmadan ve hiçbir aktivite yapmadan sadece oturmak olarak tanımlamıştır (Nguyen vd., 2018). Bir başka tanım da tek başınalığın sadece olumlu

tarafına odaklanılmıştır; herhangi bir çevresel koşuldan bağımsız olarak tek başınalık, bireyin kendisiyle kaldığı seçilmiş, anlamlı ve keyifli bir deneyimdir (Ost-Mor vd., 2021). Bazı araştırmacılar da tek başınalığı geçirilen süre üzerinden tanımlar; en az 15 dakika kendi başına zaman geçirme deneyimi (Coplan vd., 2021).

Burger (2006) tek başınalık deneyimlerini üçe ayırır; kısa süreli, planlanmış ve çok uzun süreli tek başınalık. Kısa süreli tek başınalık gün içinde sosyal bağlamdan bir süreliğine ayrılmak, uzaklaşmak ve gelecekte yapılacaklara odaklanmak için kendimizle geçirdiğimiz kısa vakittir; duyguları düzenleme süreci olarak yaşanabilir. Planlanmış tek başınalık ise kişisel ve sosyal sorunlara çözüm bulmak, önemli kararlar vermek, yaşam amaç ve hedeflerini gözden geçirmek, anlam ve değer sistemi inşa etmek, kimlik ve benliğini sürdürecektir etkinlikler yapmak amacıyla ihtiyaç duyulan nispeten daha uzun kendi başına geçirilen zamanlardır. Diğer taraftan uzun süreli tek başınalık deneyimi sosyal izolasyon ve öznel yalnızlığa neden olabilir fakat bazıları uzatılmış bu tek başınalık deneyimi sonucunda kişilerin olgunlaşıp büyüyeceğini, esrime yaşantıları ile zirve deneyimler yaşayabileceğini, günlük maddi endişelerden sıyrılabileceğini savunur. Bu duruma örnek olarak ise sanatçılar, kuramcılar ve peygamberler gösterilir.

Tek başınalığı bir benzetme ile açıklama yoluna giden araştırmacılar da vardır. Galanaki (2013) tek başınalığı duygusal ve düşünsel yenilenme için sosyal yaşamdan stratejik bir geri çekilme olarak açıklamıştır. Manusov (2020) ise tek başınalığı verimli bir boşluk (fertile void) olarak isimlendirmiştir. Long ve Averill (2003) bir niş olarak tek başınalığın hem olumlu hem de olumsuz yönleri olabileceğini vurgulamıştır.

Tek başınalık deneyimi başka bir kavram aracılığıyla da tanımlanmıştır. Söz gelimi tek başınalık deneyimi motivasyon bağlamında (Thomas & Azmitia, 2019), tutum bağlamında (Maes vd., 2016), mizaç özelliği olarak yatkınlık bağlamında (Daly & Willoughby, 2020; Lee, 2013), tercih etme bağlamında (Burger, 1995), davranış ya da etkinlik bağlamında (Galanaki vd., 2015) tanımlanmaktadır. Bu durum tek başınalığın karmaşık ve çok yönlü bir kavram olduğunu göstermektedir.

Genel olarak bakıldığında tek başınalık kavramına yönelik birçok tanım bulunduğu görülmektedir. Bunun birkaç nedeni olabilir. Öncelikle hangi tanımın kabul edileceği araştırmanın amacına bağlı olabilir. Örneğin, gençlerin kendi odalarında kaldıklarında neler yaptıkları araştırılıyorsa tek başınalığın objektif tanımının kabul edilmesi uygunken, insanların günlük yaşamdaki tek başınalık deneyimlerinin araştırıldığı bir çalışmada fiziksel olarak tek başına olma tanımı yerine subjektif tek başınalık tanımı daha uygun olabilir (Nguyen & Rodriguez, 2024). Benzer olarak laboratuvar ortamında tek başınalık deneyimi incelenecek ise 10 dakika hiçbir şey yapmadan oturup sadece düşünmek olarak tanımlanabilir (Nguyen vd., 2018). Ek olarak tek başınalığın tanımlanmasında kültürel bağlam da etkili olabilir. Kolektivist değerlerin öne çıktığı ve bireyin kendine zaman ayırma deneyiminin sınırlı olduğu kültürlerde, tek başınalık deneyimi, etrafta kimsenin bulunmaması gibi nesnel koşullardan ziyade, sosyal iletişimin yokluğu temelinde öznel biçimde tanımlanma eğilimindedir (Nguyen & Rodriguez, 2024).

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle bu çalışmada tek başınalık uyanık olunan zamanda (Coplan vd., 2019; Hipson vd., 2021), etrafta birilerinin olmasından bağımsız olarak yüz yüze (Buchholz, 1997; Burger, 1995; Larson, 1990) ve çevrimiçi herhangi bir sosyal etkileşim olmadan (Campbell & Ross, 2022; Ren vd., 2024) bireyin kendi isteğiyle (Nguyen vd., 2018; Pauly vd., 2016) bir şeylerle uğraşması ya da hiçbir şey yapmadan durması (Weinstein vd., 2023a) olarak tanımlanmıştır.

Bireyin kendi isteğiyle etkileşimde bulunmaması kriterinin kabulüne rağmen internet ve akıllı telefon kullanımının tek başınalık deneyimine uygun olup olmadığı halen tartışmalıdır. Bir görüş teknolojik araçlarla geçirilen tek başınalık deneyiminde zihnin diğerleriyle meşgul olacağı için tek başınalık deneyimini bozduğunu savunurken (Asif & Mahajan, 2021) diğer görüş bunu tek başınalık deneyimi içinde değerlendirmektedir (Weinstein vd., 2023a). Thomas ve diğerleri (2021) ise bu iki görüşü sentezleyerek, araştırmalarında genel olarak tek başınalık deneyiminde sosyal medya kullanımının bu deneyimin faydalarını olumsuz etkileyebileceğini ama bu durumun bazı kişisel özelliklere göre farklılaşabileceği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma

sonucuna göre kimlik gelişimi ve özerklik düzeyleri düşük olan gençlerin tek başlarına kaldıklarında daha fazla sosyal medya kullandıkları ve bu nedenle bu deneyimden yeterince fayda göremedikleri belirtilmiştir (Thomas vd., 2021).

Hangi durumların tek başınalık deneyimi olarak değerlendirileceğine yönelik kafa karışıklığını gidermek için bazı çalışmalar yapılmıştır. Nguyen ve diğerleri (2021) tek başınalığı bireysel tek başınalık ve kamusal tek başınalık olarak ikiye ayırmıştır. İlk durumda diğerlerinden fiziksel olarak ayrı olma hali öne çıkarılırken ikinci durumda diğerleriyle aynı ortamda olursa da etkileşimin olmaması kriteri getirilmiştir. Araştırmacılar etkileşime geçilmese de diğerlerinin etraftaki varlığının bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını nasıl etkileyeceği belli olmadığı için ilk durumu gerçek tek başınalık olarak anmışlardır (Nguyen vd., 2021).

Weinstein ve diğerleri (2023a) tek başınalık kavramının en iyi bir taksonomi ile açıklanabileceğini belirtmiştir. Onlar yaptıkları çalışma sonucunda bir aktivitenin yapılıp yapılmamasına göre, fiziksel ve zihinsel olarak ayrı olma durumlarına göre bir tek başınalık taksonomisi betimlemişlerdir. Fiziksel ayrı olma durumu etrafta birilerinin olup olmasını, zihinsel olarak ayrı olma durumu ise etrafta birileri olsa da etkileşime geçilmemesini belirtmektedir. Diğer taraftan tek başınalıkta bir aktivite yapılması meşguliyeti gösterirken, aktivite yapılmaması bireyin kendi içine dönerek duygu ve düşüncelerini takip ettiğini belirtmektedir.

Weinstein ve diğerleri (2023a) taksonomideki kriterlere göre fiziksel olarak diğerlerinden ayrı herhangi bir aktivite içinde olmadan bireyin kendisi hakkında bir şeyleri düşünmesi durumunu tam tek başınalık olarak adlandırmışlardır. Ayrıca taksonomi kriterlerine göre fiziksel olarak tek başına olma durumu, etrafta birilerinin olmasına göre gerçek tek başınalık deneyimine daha yakındır. Tek başınalıkta bir aktivite ile meşgul olmamanın bir aktivite ile meşgul olmaya göre daha fazla tek başınalık deneyimi yaşattığı savunulmuştur. Ayrıca dizi-film izlemek, araştırma yapmak, okumak, müzik dinlemek gibi pasif teknoloji kullanımı bireyin kendi içine yönelmesini engelleyen bir aktivite olarak değerlendirilmiş ve her

türlü pasif teknoloji kullanımının olduğu deneyimin tek başınlık taksonomisinde daha düşük seviyelerde olduğu belirtilmiştir (Weinstein vd., 2023a).

Weinstein ve diğerleri (2023a) diğerleriyle birlikte olunan ama etkileşimin olmadığı durumda yaşanan tek başınlığı; yakınlarla tek başınlık ve kamusal tek başınlık olarak ikiye ayırmıştır. Yakınlarla tek başınlık bireyin ailesinden veya yakın arkadaşlarından kimseler ile aynı ortamda bulunması ama etkileşimin olmaması olarak tanımlanmıştır. Örneğin aynı odada oturulsa da eşlerin kendi iç dünyalarına dalması veya kendi ilgilerine odaklanması gibi. Kamusal tek başınlık ise toplum içinde etkileşim olmadan bulunma durumlarını kapsamaktadır. Örneğin kalabalık içinde yürüme, bisiklet sürme, kafede oturma gibi bir çeşit anonimlik durumlarını kapsar.

Weinstein ve diğerleri (2024) hangi durumların tek başınlık olarak tanımlanacağına yönelik literatürdeki tartışmaları şu şekilde özetlemiştir;

a-Fiziksel olarak diğerlerinden ayrı olma durumu:

-Tam tek başınlık: Buddha tarzı tek başınlıktır. Hiçbir dikkat dağıtıcı olmadan bireyin tamamen kendine odaklanmış şekilde derin ve kesintisiz bir niteliği belirtir.

-Özel tek başınlık: Tam tek başınlığın basit halidir. Bu, istenilen her şeyin yapabileceği bir alandır; etrafta birilerinin olmadığı zaman yapılabilecek sessizce kitap okumak, müziği son ses açmak, Netflix veya kısa video izlemek. Günlük sıradan tek başınlık deneyimidir, hayatın anlamı hakkında felsefi düşüncelere dalmayı gerektirmez.

b-Etrafta birilerinin olduğu tek başınlık:

-Yakınlarla tek başınlık: Yakın hissedilen biriyle fiziksel olarak birlikte iken psikolojik olarak ayrı olma halidir. Örneğin eşlerin aynı odada kitap okumaları. Bu tek başınlık türü pandemi sırasında evden çalışma veya evden eğitim düzenlemeleriyle daha belirgin ve muhtemelen daha yaygın hale gelmiştir.

-Kamusal tek başınlık: Yakınlarla tek başınlık türüne kıyasla daha az güvenli bir ortam sağlar; etraftakiler bireyin tek başına kalmak istediğini bilmeyebilir ve tek başınlık

deneyimini bozacak müdahaleler yapabilir. Özellikle kalabalık şehir yaşamında sıkça yaşanan bir deneyimdir. Tek başına kafede oturmak, parkta yürümek veya tek başına sinemaya gitmek gibi. Bu deneyimdeki anonimlik duygusu rahatlatıcı gelebilir.

Tek Başınalık Kavramı ile Yakın Kavramlar

Yalnızlık

İki kavram akademik ve günlük dilde sık sık birbiri yerine kullanılmaktadır. Fakat bu iki kavram bağlam ve deneyim bakımından birbirinden farklıdır (Coplan vd., 2019). Yalnızlık gönülsüz olarak yani bireyin tercihinden bağımsız olarak yaşanan bir durum iken tek başınalık deneyiminde bireyin tercihi ön plandadır. Diğer taraftan yalnızlık hoş olmayan bir deneyim iken tek başınalık genelde olumlu bir deneyim olarak belirtilmektedir (Coplan vd., 2019). Birbirinden ayrı olsa da bu iki kavramın kesiştiği bazı noktalar vardır: Tek başınalık deneyiminde birilerine duyulan özlem veya uzun süren tek başınalığın getireceği sosyal izolasyon gibi durumlarda bireyin kontrolü dışında yalnızlık veya depresyon yaşanabilir (Chua & Koestner, 2008). Ayrıca tek başınalık deneyiminin olumlu ya da olumsuz olmasında bireyin öznel değerlendirmesinin dışında kişinin bunu seçmesi önemlidir çünkü kişinin seçmediği bir tek başınalık yalnızlık deneyimine dönüşebilir (Nguyen vd., 2019).

Farkındalık

Tek başınalık ve farkındalık kavramları zaman zaman birbirine yakın anlamlarda kullanılsa da yapısal olarak farklı psikolojik deneyimlere işaret etmektedir. Tek başınalık, bireyin sosyal uyarıcılardan gönüllü olarak uzaklaşarak tek başına kalmayı tercih ettiği bir durumdur. Öte yandan farkındalık, bireyin dikkatini yargılayıcı olmayan bir tutumla şimdiki ana yönelttiği ve bu süreçte çeşitli duyguları bilinçli bir şekilde deneyimlediği bir zihin hâlidir (Cleveland, 2020). Bu kavramların ortak noktaları ise, her iki sürecin de gönüllülük, bilinçli dikkat ve içsel keşif temelli olmasıdır. Tek başınalık, bireye kendisiyle birlikte olmayı seçtiği bir bağlam sunarken; farkındalık, bu bağlam içinde duygu, düşünce ve beden deneyimlerine yargısızca tanıklık etmeyi sağlar (Salmon & Matarese, 2013). Her iki kavram da bireyin

psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunur; tek başınalık, bireysel farkındalık aktiviteleri için bir zemin oluştururken, farkındalık aktiviteleri tek başınalık deneyiminde duygusal ve bilişsel düzenlemeyi destekler (Salmon & Matarese, 2013). Farkındalık uygulamaları bu tür duygusal tepkileri düzenlemeyi ve kişinin tek başınalık deneyimini daha bilinçli ve yapıcı bir şekilde geçirmesini sağlayabilir (Cleveland, 2020). Bu bağlamda, farkındalık aktiviteleri, tek başınalık deneyiminin niteliğini dönüştürme potansiyeline sahip aktif bir öz-düzenleme stratejisi olarak değerlendirilebilir. Dolayısıyla, bu iki kavram birbirini besleyen ancak işlevsel ve kavramsal olarak ayrılan iki yapıdadır.

Mahremiyet

Mahremiyet, bireyin kendini bilişsel ve duygusal anlamda korumak için sosyal bağlamdan çekilmeyi ve ayrı durmayı gönüllü olarak seçmesi şeklinde tanımlanır. Sosyal bağlamdan uzaklaşma, izolasyon ya da tamamen sosyallikten uzaklaşma değildir; daha çok diğerleri ile olan etkileşimler üzerinde kontrol sağlama girişimidir. Diğerlerinden ayrı olma hali ile tek başınalık deneyimine benzeyebilir. Hatta pek çok mahremiyet ile ilgili çalışmada tek başınalık mahremiyetin en önemli boyutu olarak gösterilmiştir (Pedersen, 1979). Fakat, mahremiyet daha çok kişisel bilgilerin paylaşılmaması, istenilmeyen kişilerle bilgi alışverişinde bulunulmaması anlamına gelirken hukuki bir temele de gönderme yapmaktadır (Burger, 1995). Her iki deneyimin olumlu tarafları olsa da tek başınalık deneyiminin temeli diğerleriyle bilgi alışverişinde bulunmaktan ziyade, bireyin kendi isteğiyle kendisine temas etmesidir (Weinstein vd., 2023a).

Sosyal Anhedoni

Sosyal etkileşimden haz alınmadığı için sosyallikten uzak durma olarak tanımlanır. Uzun süre toplumsal etkileşimden ayrı kalma ile ilişkili olduğu için patolojik sonuçları olabilmektedir (Barkus & Badcock, 2019). Tek başınalık deneyiminde ise çok uzun süre tek başına kalmak çok nadirdir ve günlük hayatta ise pek yeri yoktur. Hatta uzun süren tek başınalığın bu deneyimin olumlu etkilerini engelleyeceği belirtilir (Nguyen vd., 2019). Tek başınalık deneyiminin niteliğini etkileyen en önemli etkenlerden biri işlevsel sosyal ilişkilerin

varlığıdır. İşlevsel sosyal ilişkilere sahip olanlar tek başınalık deneyimlerini daha olumlu şekilde geçirmektedir (Erpay, 2022; Weinstein vd., 2023c). Ayrıca sosyal anhedoni durumunda temel motivasyon etkileşimden kaçınma iken tek başınalıkta huzur verici ve geliştirici bir deneyimi seçme motivasyonu vardır. Sosyal anhedoninin tersine tek başınalık deneyiminde sosyal ağlar ve ilişkiler de giderek azalmaz (Coplan & Bowker, 2014).

Yabancılaşma

Yabancılaşma kavramı sosyo-kültürel değerlere, toplumsal normlara uymayan bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Var olan duruma ayak uyduramama, değişim ile birlikte gelen yeni bir düzene uyamama, var olan çevresine ait hissetmeme aktif olarak grup tarafından dışlanma ve kendinden uzaklaşma gibi anlamlara gelmektedir (Yadaw & Nagle, 2012). Tek başınalık deneyiminde bireyin çevresinden veya kendisinden uzaklaşma durumu yoktur; aksine kendini yakından tanımak, bir kimlik inşa etmek, anlam ve amaç bulmak için tek başına kalmak istenmektedir (Burger, 2006).

Sosyal İzolasyon

İzolasyon destekleyici bir sosyal ağ tarafından dışlanma ile oluşan bir deneyimdir. Yalnızlık hissinin oluşmasında ilişkilerin niceliğinden çok bireyin ilişkilerinin niteliğine ilişkin öznel değerlendirmesi ön planda iken, sosyal izolasyonda nesnel ve dışarıdan gözlemlenebilir bir durum vardır. İzolasyon durumunda kişi akranları ya da yakın çevresi ile destekleyici ve yakın bir etkileşime girmek istemekte fakat bu isteği ya reddedilmekte ya da bunu yapamadığı için iletişime geçmekten vazgeçmektedir (Smith & Calasanti, 2005). Sosyal izolasyon deneyimi araştırmalarda iki boyutta incelenir; pasif ve aktif sosyal izolasyon. Pasif sosyal izolasyon utangaçlık, kaygı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal ilişkilerde aşırı duyarlılık gibi karakteristik ve psikolojik değişkenler neticesinde bireyin kendini sosyal bağlamdan geri çekmesi olarak tanımlanır. Aktif sosyal izolasyon ise, bireyin herhangi bir sebepten ötürü üyesi olduğu ya da üye olmaya çalıştığı bir grup tarafından dışlanması, gruptan çıkarılmasıdır (Greenwood, 2008). Sosyal geri çekilmeye "Hikikomori" olgusu örnek gösterilebilir; bireyler utangaçlık, sosyal kaygı ve düşük özsaygı gibi nedenlerden ötürü kendilerini evlerine

kapatmakta ve herhangi bir sosyal ilişkiye girmekten kaçınılmaktadırlar ki buna aile üyeleri ile olan iletişim de dahildir (Kato vd., 2018). Sosyal geri çekilme ve sosyal izolasyondan farklı olarak tek başınalık birey tarafından istenen, keyifli vakit geçirilen, bireyi zenginleştiren ve kontrolün bireyde olduğu bir deneyimdir (Coplan vd., 2019).

Yukarıda tek başınalık ile birbirine yakın kavramlar kısaca açıklanmıştır. Aşağıda ise bu kavramın kuramsal temellerine yer verilmiştir.

Tek Başınalık Deneyiminin Kuramsal Temelleri

Nesne İlişkileri Teorisi

Nesne ilişkileri terimi, teorik olarak iki şeyi ima eder: nesnelar dünyası ve bu nesnelarla ilişki kurma. İnsan yaşamındaki ilk nesne, birincil bakım veren kişidir. Bebeğin annelerle ve daha sonra diğerleriyle oluşturduğu bağ nesne ilişkilerini kapsar. Kurama göre ilişki kurulan nesnelar ilişki sürecinde içselleştirilir; böylece bu nesnelar geliştirmekte olan insanın zihinsel yapıları haline gelir. Bu yapılar, iç dünyayı yani benliğin alanını oluşturur. İçsel nesnelar bireyin iç dünyasının zenginliğinin veya boşluğunun belirleyicisi durumundadır (Bond, 1990). Bu doğrultuda nesne ilişkileri kuramında tek başınalık deneyimi bireyin bu içsel kaynaklara ulaşabilmesi veya ulaşamaması kapsamında değerlendirilmektedir. Genel olarak nesne ilişkilerinin içselleştirilmesi dolayısıyla içsel dünyaları zengin olanların tek başınalık deneyimine olumlu yaklaşacağı içsel kaynakları sınırlı olanların ise tek başınalık deneyimine olumsuz yaklaşacağı ileri sürülmektedir (Bond, 1990).

Mahler (1968), bebeğin annesiyle bir bütünlük hissi yaşadığı sembiyotik evreden bahseder. Bu sembiyotik deneyim, gelecekteki tek başınalık deneyimleri üzerinde etkili olabilir çünkü sembiyotik evredeki temel bir bütünlük hissi, bireyin tek başınalık deneyiminde güçlü hissetmesine olanak sağlayabilir. Görünmeyen bir varlıkla bütünlük hissi, aynı zamanda kişinin iç dünyasında bir "nesne" olarak yüce bir varlıkla bağlanma yolunu da açar. Bu manevi boyut, tek başınalık zamanlarında kullanılabilir kaynaklara katkıda bulunabilir (Bond, 1990).

Mahler'e (1968) göre, sağlıklı bir psikolojik gelişim için bireyin ayrılma ve bireyleşme arasında bir denge kurması gerekmektedir. Eğer çocuk, anneden ayrılma sürecinde yeterince desteklenmez veya annesi tarafından aşırı kontrol edilirse, bireyleşme süreci sekteye uğrayabilir. Aşırı müdahaleci bir anne, çocuğun bağımsızlığını engelleyebilir ve birey, gelecekte bağımsız hareket etmekten korkabilir. Buna karşılık, eğer anne çok mesafeli ve tepkisizse, çocuk temel güven duygusunu geliştiremeyebilir ve ilerleyen yıllarda derin bir yalnızlık ve terk edilme kaygısı yaşayabilir. Bu terk edilme kaygısı da tek başınalık deneyiminden kaçınmanın kökenini oluşturabilmektedir.

Mahler (1968), bu dengenin sağlanıp korunması durumunda çocuğun, ayrılma/bireyleşme süreci aracılığıyla nesne sürekliliğini kazanabileceğini düşünür. Nesne sürekliliği terimi, annenin zihinsel temsillerinin içsel olarak erişilebilir hale geldiği zamanı ifade eder (Mahler, 1968). Artık çocuk, anne fiziksel olarak orada olmasa bile onu hatırlayabilmektedir.

Sağlıklı bir ayrılma-bireyleşme sürecinden geçen bireyler hem başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilir hem de tek başınalığı tehdit edici bir durum olarak değil, kendini keşfetme ve içsel bütünlük sağlama fırsatı olarak görebilir. Ancak bu süreç sağlıklı bir şekilde tamamlanamazsa, birey bağımsız olma ve ilişki kurma arasında dengesiz bir tutum sergileyebilir, yalnızlık ve bağlanma sorunları yaşayabilir; tek başınalık, derin bir kaygı ve terk edilme korkusunu tetikleyebilir (Bond, 1990).

Blos (1967), ergenlik dönemindeki psikolojik gelişimi anlamak için "İkincil Bireyleşme Süreci" kavramını öne sürmüştür. Ona göre, ergenlik dönemi, bireyin bağımsız bir yetişkin olma yolunda kendi değerlerini, inançlarını ve hedeflerini tanımladığı kritik bir evredir. İkincil bireyleşme süreci, ergenin kimlik karmaşası, duygusal dalgalanmalar ve ebeveynlerle çatışmalar gibi zorluklarla karşılaşmasına neden olabilir, ancak bu sürecin sağlıklı bir şekilde tamamlanması, yetişkinlikte sağlam bir kimlik ve özerklik kazanımı için hayati öneme sahiptir.

Blos (1967), ikincil bireyleşme sürecinde "geçiş nesnesi" ve "narsistik geri çekilme" kavramlarına özel bir önem atfeder. Geçiş nesnesi, ergenin çocukluk dönemindeki somut

nesnelere (örneğin, oyuncaklar) olan bağılıktan yetişkinlikteki sembolik nesnelere (örneğin, ideolojiler, romantik ilişkiler) geçişini ifade eder. Bu süreç, ergenin içsel dünyasını zenginleştirir ve kimlik oluşumunu destekler. Diğer yandan, narsistik geri çekilme, ergenin dış dünyadan geçici olarak uzaklaşarak kendi içsel deneyimlerine odaklanmasıdır. Bu geri çekilme, ergenin benliğini keşfetmesi ve kimlik oluşumu üzerinde yoğunlaşması için gerekli bir süreçtir. Blos'a (1967) göre, bu içe dönük süreç, ergenin duygusal olarak olgunlaşmasına ve yetişkinlikte daha sağlam bir benlik algısı geliştirmesine katkıda bulunur. Narsistik geri çekilme olarak tanımlanan süreç tek başınalık deneyimine benzemektedir. Bu deneyim ile ergen hem kendi değerlerini ve inançlarını netleştirir hem de yetişkinliğe geçişte daha sağlam bir benlik algısı geliştirebilir.

Yukarıda, tek başınalık deneyiminin kuramsal temelleri bağlamında nesne ilişkileri kuramına değinilmiştir. Bu kuram, bireyin erken dönem ilişkilerinin iç dünyasını nasıl şekillendirdiğine dair önemli açıklamalar sunmaktadır. Aşağıda ise, nesne ilişkileri kuramının bir devamı ve tamamlayıcısı niteliğinde değerlendirilen bağlanma kuramına yer verilmiştir.

Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı nesne ilişkileri teorisinin bir devamı olarak Bowlby'nin (1969) teorisi temelinde gelişmiştir. Birincil bakım veren, çocuğun ihtiyaçlarına yeterince yanıt verirse, çocuğa bir güvenlik duygusu sağlayarak çocuk için bir "bağlanma nesnesi" rolünü kazanır (Mikulincer vd., 2021).

Bowlby (1969) insanların anlamlı ötekilere (bağlanma nesnesi) yakınlık kurmaları için psikolojik bir sistemle (bağlanma davranışı sistemi) doğduğunu belirtir. Bağlanma nesnesinin ana görevi yeni doğana güvenli bir ortam ve koruma sağlamasıdır. Bağlanma nesnesi ulaşılabilir olma, cevap verebilir olma ve destekleyici olma gibi üç temel özelliği taşımalıdır. Böylece bağlanma nesnesi; yatıştırıcılık, ilişkide olma ve güvenlik, kendi ve ötekine dair olumlu bir zihinsel temsili güçlendirme gibi işlevleri yerine getirir. Eğer bağlanma nesnesi üç anahtar özelliğe sahip değilse; güvenlik hissi oluşmaz, kendi ve ötekine dair endişeler ortaya çıkar, ilişkilerde kaygı veya kaçınma stratejileri tercih edilir (Mikulincer vd., 2021). Yaş ve gelişimle birlikte bağlanma nesnelерinin sembolik temsilleri içselleştirilir fakat hiçbir zaman güncel bir

bağlanma nesnesi olmadan bu içsel temsiller yeterli gelmez. Bu nedenle bağlanma sistemi yaşam boyunca devam eder; bireyler stres ve korkulu olduklarında yakın ve destekleyici birini ararlar (Mikulincer vd., 2021).

Bağlanma kaygısı ve kaçınmayı düşük yaşayanlar genellikle güvenli bağlanma özelliklerine sahiptir. Bu kişiler kendileri ve diğerleri hakkında olumlu içsel çalışma modellerine sahiptir; yapıcı ve etkili duygu düzenleme stratejileri kullanırlar. Bağlanma nesnelere ilişkin olumsuz zihinsel temsiller, güvensiz bağlanmanın temelidir. Güvensiz bağlanma kişiler arası sorunlar ve istikrarsız ilişkilerle kendini gösterir; ilişkilerden tatmin olmama ve yalnızlık duygularını uyandırır, tek başınalık deneyiminden keyif almanın önüne geçer (Mikulincer vd., 2021). Bağlanma kaygısı ve kaçınmacı bağlanma özelliklerine sahip olan bireyler tek başınalık deneyimlerinde olumlu duygular yaşamaktan çok genellikle yalnızlık, kaygı ve stres gibi olumsuz duygular yaşarlar. Buna karşın güvenli bağlananlar (diğerlerine güvenen, ihtiyaç duyduğunda diğerlerine ulaşabileceğine ve destek göreceğine inanan) tek başınalık deneyiminden keyif alabilir, bu deneyimden kazanç sağlayabilirler (Mikulincer vd., 2021).

Romantik ilişkiler bakımından, kaygılı bağlanan bireyler, tek başınalık deneyimini reddedilme veya terk edilme olarak algılayabilirken, kaçınmacı bağlanan bireyler bu deneyimi özerkliklerini korumak için bir fırsat olarak görebilirler. Bu nedenle, tek başınalık deneyiminin romantik ilişkilerdeki rolü, bireylerin bağlanma stillerine ve ilişki dinamiklerine bağlı olarak da değişkenlik gösterebilir (Zhang & Li, 2021).

Nesne ilişkileri ve bağlanma kuramlarından söz edildikten sonra olan tek başınalık kapasitesinden söz edilmelidir. Tek başına olma kapasitesi kavramı tek başınalık deneyiminde önemli bir kuramsal temel sağlamaktadır. Aşağıda Winnicot ve tek başına olma kapasitesi ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Tek Başına Olma Kapasitesi (Capacity To Be Alone)

Tek başınalık, insanların kendilerini ve dünyayı merakla keşfedebildiği, oynayabildiği, öğrenebildiği ve üzerine düşünebildiği ve kendi deneyimlerinden yola çıkarak yeni fikirler ve

sanat eserleri yaratabildiği yaygın bir insan deneyimidir (Storr, 1988). Winnicott'a (1958) göre, bu anlarda insanlar, sosyal taleplere veya başkalarının etkisine tepki vermek zorunda kalmadan, kendileriyle rahat bir şekilde vakit geçirip keyif alabilirler. Bu rahat hal, kişinin özgün, spontane, yaratıcı, özerk olmasına ve gerçek benliğiyle temas kurmasına olanak tanır (Winnicott, 1963).

Winnicott (1958) tek başınalıktan keyif alma kapasitesinin bebeklik döneminde bağlanma figürü (genellikle anne) ile ilişkide ortaya çıktığını savunur. Winnicott'un (1958, 1963) "yeterince iyi anne" olarak adlandırdığı, güvenilir, duyarlı ve bebeğin ihtiyaçlarına karşı hassas olan bir annenin varlığı, bebeklere yaşam alanı sağlar. Bu durumda, bebekler acil biyolojik ihtiyaçlar tarafından yönlendirilmez ve annenin varlığında kendilerini güvende hissedebilirler.

Winnicott (1958, 1963) iyi nesne ya da yeterince iyi annenin oluşturduğu güvenli alanı "kapsayıcı çevre" olarak adlandırır. "Kapsayıcı çevre" içinde bebek, tek başınalığı deneyimler. Bu deneyim, annenin varlığında tek başına olma durumudur; anne tek başına çevreyi keşfeden ve oynayan bebeği belirli bir mesafeden izler. Winnicott'a (1958, 1963) göre bu durum, bebeğin kendi benliğini keşfetmesi ve bireysel bir varlık olarak gelişim göstermesi için kritik öneme sahiptir. Anne, bebeğin ihtiyaçlarını karşılayarak güvenli bir ortam sağlar; aktif bir şekilde bebeğe karışmadan bir alan oluşturur ve böylece bebeğin kendi başına olma ve kendi iç dünyasını keşfetme fırsatı bulmasına izin verir. Anne, varlığıyla bebeğe destek olurken, aynı zamanda onun bireyselliğini korumasına da olanak tanır. Bu deneyim, sağlıklı bir benlik gelişimi ve tek başına kalabilme kapasitesi için temel bir unsurdur. Winnicott (1958) gerçek benlik ve duygusal olgunluk gelişimi için tek başına kalabilme kapasitesini ön koşul olarak görür.

Zamanla, bebekler sevgi dolu ve destekleyici bir ebeveyn temsilini içselleştirir ve tek başına oldukları anlarından keyif alma becerisi kazanır (Winnicott, 1958, 1963). Tek başınalık kapasitesi, kişinin hem keyifli bir benlik duygusundan hem de sevgi dolu diğerleriyle yakın bir ilişki içinde olma hissinden zevk almasına olanak tanır (Mikulincer vd., 2021).

Winnicott'un (1958) betimlemeleri doğrultusunda, tek başınlık kapasitesi geliştiren bir kişi tek başınlık deneyiminde diğerlerinin ilgili ve sevgi dolu zihinsel temsillerini yeniden harekete geçirerek kişisel değer ve güç duygularını aktive eder. Böylelikle tek başınlık deneyiminde ortaya çıkabilecek olumsuz duygu ve düşüncelerle baş edebilecek gücü kendinde bulabilir. Tek başınlıktan keyif alma zorluğu, özellikle bağlanma kaygısı yüksek olan kişilerde daha belirgin olabilir çünkü bu kişiler romantik partnerlerine çok yakın olma arzusuyla doludur ve partner tek başınlık anında mevcut olmadığına endişelenmeye hatta paniklemeye yatkındırlar (Mikulincer vd., 2021).

Özetle, Winnicott'un (1958, 1963) "yeterince iyi anne" ve bebek ilişkisi sonucunda oluşan ve içselleştirilen zihinsel temsiller güvenli bağlanmanın temelleri atarak tek başınlık deneyiminden keyif alabilmeyi kolaylaştırır. Bunun tersine "yeterince iyi anne" ilişkisine ilişkin içsel temsil geliştiremeyenler kaygılı ve kaçınan bağlanma özelliklerine sahip olabileceği için tek başınlık deneyimini olumsuz geçirebilirler. Aşağıda tek başınlık teorisinden söz edilmiştir.

Tek Başınlık Teorisi

Mahler (1972), insanların hem kaynaşmaya hem de izolasyona karşı mücadele ettiğini savunur; yani bireyler bağımsızlığı koruyarak ilişki içinde olmak isterler. Yaşam bu iki uç arasındaki denge mücadelesi gibidir. Ayrıca Mahler (1972) yaşamın kaybedilmiş sembiyotik anneden uzaklaşma ve onu içselleştirme sürecinin az ya da çok başarılı bir şekilde gerçekleşmesi olduğunu düşünür. Buchholz ve Helbraun (1999) bu görüş çerçevesinde, tek başınlık ihtiyacının, bağlanma ihtiyacı gibi, biyolojik temelli, doğuştan gelen bir yetenek, doğal ve zorunlu ayrıca psikolojik olarak temellenebilir olduğunu savunur. Bu teorisyenlere göre, tek başınlık ihtiyacı, bağlanma ihtiyacıyla paralel ve eşit düzeydedir (Buchholz ve Helbraun, 1999).

Buchholz ve Helbraun (1999), bebeklerin, müdahaleci annenin davranışlarıyla başa çıkmak için sıklıkla kaçınma taktiklerini kullandıklarını savunurlar. Yazarlara göre çok küçük bebeklerin kaçınma taktiği olarak bakışlarını anneden kaçırmaya çalışmaları buna bir örnektir.

Bebekler, bakışlarını kaçırma davranışıyla tek başına kalma ihtiyacını iletirler (Buchholz & Helbraun, 1999). Bakışlarını kaçırma şeklinde başlayan bu davranış, kişi büyüdükçe giderek daha karmaşık tek başına zaman geçirme davranışlarına dönüşür, ancak amaç aynı kalır; belirli bir mesafede rahatlık aramak (Buchholz ve Helbraun, 1999).

Dahası, Buchholz ve Helbraun (1999), insan gelişiminin nesne ilişkileri ve bağlanma kuramlarında savunulduğu gibi yalnızca bakım verenlerle etkileşimler bağlamında değil, aynı zamanda tek başınalık içinde de gerçekleştiğini savunur. Dolayısıyla, kaçınma taktikleri yalnızca anneden (ötekenden) kendini korumaya yönelik değil, aynı zamanda gelişimsel olarak da gereklidir. Tek başınalıkta, çocuk, yaşam boyu süren tek başına olma ve birlikte olma mücadelesini yönetmek için önemli beceriler edinir. Bu nedenle, tek başına kalma zamanı, sosyal zaman kadar yapıcı bir deneyim haline gelir ve güvenlik, yetkinlik ve özgürlük duygularını destekler (Buchholz ve Helbraun, 1999).

Tek başınalık teorisinde, tek başınalığın sağlıklı bir gelişim için gerekli olduğu ve bu deneyimin bireyin kendi benliğini keşfetmesi, özerklik kazanması ve duygusal olarak dengelenmesi için önemli bir fırsat sunduğu vurgulanır. Tek başınalık, bağlanma kadar temel bir ihtiyaç olarak kabul edilir ve her iki deneyim de insan gelişiminin ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilir (Buchholz ve Helbraun, 1999).

Detrixhe ve diğerleri (2014) bağlanma teorisinin bakım verenden uzaklaşma sonucu ayrılık kaygısı; tek başınalık teorisinin ise uzaklaşmadan kaynaklı olarak "ayrılık keyfine" odaklandığını belirtmiştir. Yazarlar tek başınalık ve bağlanma teorilerinin aynı deneyime karşı farklı tepkileri vurguladığını savunmaktadır. Bağlanma teorisinde, ayrılık olayına verilen sıkıntılı tepki konu alınırken; tek başınalık teorisinde, rahatlatıcı tepkinin incelenmesi tercih edilmektedir. Bu iki teorisinin insan deneyiminin farklı yönlerinin tamamlayıcısı niteliğinde olduğu söylenebilir. Bağlanma teorisi, ilişkilerin ve bağlanmanın insan gelişimi için ne kadar kritik olduğunu ortaya koyarken, tek başınalık teorisi, bireyin kendi başına kalma ve bu durumdan keyif alma kapasitesinin de eşit derecede önemli olduğunu savunur (Detrixhe vd., 2014).

Tek başınalık kuramı, bağlanma kuramı çerçevesinde ele alındıktan sonra, hümanist yaklaşımların da değerlendirilmesi önem kazanmaktadır. Hümanist yaklaşım, tek başınalığı bireyin kendini gerçekleştirme süreciyle ilişkili bir gelişim alanı olarak görür. Bu doğrultuda, aşağıda tek başınalık deneyimine hümanist perspektiften yaklaşan kuramsal görüşlere yer verilmiştir.

Hümanist Görüş

Maslow (1970), kendini gerçekleştirme teorisinde, tek başınalığın bireyin psikolojik gelişimi ve kendini keşfetmesi için kritik bir rol oynadığını düşünür. Maslow (1970), kendini gerçekleştiren bireylerin yüksek düzeyde mahremiyet ihtiyacı olduğunu ve bu bireylerin tek başınalık deneyimlerinden olumlu bir şekilde yararlandığını belirtmiştir. Kendini gerçekleştiren bireyler, başkalarıyla güçlü ilişkiler kurabilirken, aynı zamanda kendi iç dünyalarına dönmek ve kendilerini keşfetmek için tek başınalığa ihtiyaç duyarlar. Bu, onların yaratıcılıklarını, özgünlüklerini ve kişisel gelişimlerini destekler. Tek başınalık süreci, bireyin kendi içsel kaynaklarına erişmesini ve kendini ifade etmesini sağlar. Bu tür bir içsel keşif, bireyin kişisel gelişimi için önemli işleve sahiptir.

Maslow (1970) tek başınalığın, bireyin özgün benliğini keşfetmesine yardımcı olduğunu vurgulamıştır. Kendini gerçekleştiren bireyler, toplumsal beklentilerden ve dış etkilerden uzaklaşarak, kendi değerlerini, inançlarını ve arzularını daha net bir şekilde görebilirler. Bu özgünlük, bireyin kendi hayatını anlamlı bir şekilde yaşamasını ve kendi potansiyelini tam olarak gerçekleştirmesini sağlar. Tek başınalık sırasında kendi içsel çatışmalarını çözebilir, duygusal olarak yenilenebilir ve kendilerini daha iyi anlayabilirler. Bu süreç, bireyin stresle başa çıkmasını ve psikolojik olarak daha dengeli bir duruma ulaşmasını kolaylaştırır. Özetlemek gerekirse, Maslow'un (1970) görüşlerine göre, tek başınalık, bireyin kendini gerçekleştirme, yaratıcılığını ortaya çıkarması, özgün benliğini keşfetmesi, özerkleşmesi ve psikolojik sağlığını koruması için kritik bir rol oynar.

Rogers'ın (1951) birey merkezli kuramının temelinde benlik kavramı ve kendini gerçekleştirme eğilimi vardır. Benlik, bireyin çevresiyle olan deneyimleri ve etkileşimleriyle

şekillenen, organize, değişken ve gelişen bir yapı olarak tanımlanır (Rogers, 1951). Bu çerçevede, tek başınalık deneyimi, öz-farkındalık ve özgünlük adına kritik bir rol oynayabilir. Tek başınalık, bireyin seçimi ile kendi başına kalma hali olarak, iç dünyaya dönük bir süreç yaşamasına, iç çatışmalarını çözmesine ve benlik kavramını yaşantılarıyla uyumlu hale getirmesine olanak tanıyabilir. Birey merkezli kuramda, tek başınalık deneyimi bireylerin dışsal yargılamalardan veya toplumsal baskılardan uzak bir şekilde gerçek benlikleriyle yüzleşmeleri için güvenli bir alan sağlayarak benlik kavramı ile deneyim arasındaki uyum düzeyinin artması için faydalı olabilir (Rogers, 1961).

Birey merkezli yaklaşımda, her insanın kendini gerçekleştirme eğilimine sahip olduğu öne sürülür (Rogers, 1961). Bu açıdan tek başınalık deneyimi, bireylerin derin bir öz-düşünme içine girebileceği ve dış müdahaleler olmadan düşüncelerini, duygularını ve değerlerini keşfedebileceği bir ortam yaratabilir. Tek başınalık deneyimi, bireyin gerçek benliğiyle uyumlu hareket ederek kendini gerçekleştirme sürecinde devam etmesini sağlayan organizmik değer süreci ile yeniden bağlantı kurulmasını sağlayabilir (Rogers, 1961). Tek başınalık deneyiminde, kişiler iç seslerini dinleyebilir, gerçek ihtiyaçlarını ve arzularını tanımlayabilir ve özgün benlikleriyle uyumlu seçimler yapabilirler. Bu süreç, özellikle psikoterapide, danışanların iç dünyalarını keşfetmeye ve kendilerini daha derinlemesine anlamaya teşvik edildiği bir bağlamda büyük önem taşıyabilir.

Değer koşulları, bireylerin gelişim sürecinde içselleştirdikleri dışsal onay standartlarıdır (Rogers, 1961). Tek başınalıkta, bireyler bu değer koşullarını sorgulayabilir ve kendileriyle daha şefkatli ve kabul edici bir ilişki geliştirebilirler. Kendi kendine diyalog kurarak ve deneyimleri üzerine düşünerek, toplumsal beklentilerden uzaklaşabilir ve gerçek benlik kabul edilebilir. Hümanist yaklaşım gibi varoluşçu yaklaşımda da tek başınalıktan söz edilmektedir. Aşağıda bu yaklaşıma yer verilmiştir.

Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu psikoterapi, özgürlük, sorumluluk, anlam ve izolasyon gibi kavramlara odaklanarak insan durumunu bütünsel bir şekilde ele alan felsefi temelli bir terapi yaklaşımıdır.

Ölümün kaçınılmazlığı, özgürlük, varoluşsal izolasyon ve anlam arayışı gibi varoluşun temel gerçekleriyle yüzleşebilmeye yardımcı olmayı amaçlar (Yalom, 1980). Bu gerçekler arasında tek başınalık ya da varoluşsal izolasyon, varoluşçu terapide önemli bir yer tutar çünkü kuramda insanın doğası gereği diğerlerinden ayrı ve tek başına olduğu savunulur. Varoluşçu kuramda tek başınalık deneyimi, varoluşsal izolasyon kavramıyla değerlendirilmiştir.

Yalom (1980) üç farklı izolasyon deneyimi tanımlamıştır. Yazara göre kişilerarası izolasyon; birey ve diğerleri arasındaki fiziksel ve duygusal mesafeyi belirtir. Bu durumda dışlanma, reddedilme, sosyal anksiyete veya anlamlı bir ilişkinin kurulamaması gibi nedenlerle birey ve çevresi arasında bir mesafe vardır. Bu izolasyon türüne yalnızlık denilebilir. İçsel izolasyon; bireyin kendi duygularından, isteklerinden, düşüncelerinden ve içsel deneyimlerinden uzaklaşmasıdır. İçsel çatışmalar, otantik olmama, kendini reddetme ve bastırma gibi durumlar yaşanır. Dışsal beklentilerle şekillenen sahte bir kendilik gelişmiştir. Bu izolasyon türüne kendine yabancılaşma denilebilir. Varoluşsal izolasyon ise en temel ve kaçınılmaz izolasyon türüdür. Bu dünyada herkes tek başınadır; temel nokta kimsenin bir başkasının yaşam tecrübesini deneyimleyememesidir. Buna göre kimse bir başkasının yerine yaşayamaz veya ölemez. Herkes kendi yaşamını ve kendi ölümünü yaşar. Varoluşsal terapide temelde varoluşsal izolasyon üzerinde çalışılır. Varoluşsal izolasyonun yükünden kaçmak için insanlar ya bağımlı ilişkiler geliştirir ya da dikkatlerini dağıtacak, kendilerinden uzaklaşabilecek şeyler peşinde koşarlar (Yalom, 1980).

Varoluşçu terapinin temel amacı, bireylerin varoluşun gerçekleriyle yüzleşmelerine ve yaşamlarında anlam bulmalarına yardımcı olmaktır. İnsanlar günlük yaşamda, genellikle sosyal etkileşimler, iş veya eğlence yoluyla varoluşsal izolasyonla yüzleşmekten kaçınırlar. Ancak varoluşçu terapistler, varoluşsal izolasyonu kabul etmenin daha derin bir öz farkındalık ve otantiklik sağladığını savunurlar (May, 1994). Varoluşsal izolasyon, umutsuzluk duygularına yol açabilir. Fakat aynı zamanda kişisel gelişimi teşvik etme potansiyeline de sahiptir; bireyleri otantik benlikleriyle yüzleşmeye ve kişisel sorumluluk almaya teşvik edebilir (Frankl, 2009; May, 1994).

Sonuç olarak varoluşsal izolasyon veya tek başına olma, çözülmesi gereken bir sorun olarak değil, kendini keşfetme, kişisel gelişim ve anlam arayışı için bir fırsat olarak değerlendirilir. Terapötik süreç aracılığıyla danışanlar, tek başına oldukları gerçeğini kabul etmeyi ve bunu daha otantik ve anlamlı bir yaşam sürmek için kullanmayı yaşamlarına entegre edebilirler.

Yukarıda ele alınan kuramsal yaklaşımlar gibi, Öz Belirleme Kuramı da tek başınalık deneyimine kuramsal bir çerçeve sunmaktadır. Bu kuram, bireyin tek başına geçirdiği zamanları öz-yönetim, özerklik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması açısından değerlendirmektedir. Aşağıda, Öz Belirleme Kuramı kapsamında tek başınalık deneyimine ilişkin temel kavramsal açıklamalara yer verilmiştir.

Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme kuramında tek başınalık bireyin içsel olarak değer verdiği, keyif aldığı ve kişisel gelişimine katkıda bulunduğu bir deneyim olarak değerlendirilmektedir. Bu kurama göre tek başınalık deneyiminin iki farklı motivasyonel temeli vardır: özerk tek başınalık motivasyonu ve özerk olmayan tek başınalık motivasyonu (Thomas & Azmitia, 2019).

Öz belirleme kuramına göre, tek başınalık deneyimi birey tarafından içsel olarak benimsendiğinde ve anlamlı bulunduğu anda, özerk tek başınalık motivasyonu düzeyi artacaktır. Özerk motivasyonla deneyimlenen tek başınalık, bireyin rahatlama, yaratıcılık, kendini keşfetme ve kişisel gelişim gibi olumlu sonuçlar elde etmesini sağlayabilir (Nguyen vd., 2022). Öte yandan, tek başınalığa yönelik içsel motivasyonun düşük olması durumunda, tek başınalık deneyimi zorunlu ve hoş olmayan bir süreç olarak algılanabilir. Kuramın perspektifine göre, dışsal baskılar veya zorunluluk nedeniyle tek başına kalan bireylerin bu deneyimi keyifli bulma olasılığı düşüktür. Zorunlu bir diğer deyişle dışsal/özerk olmayan motivasyonla yaşanan tek başınalık, bireyin psikolojik ihtiyaçlarının tatmin olmamasına ve dolayısıyla daha düşük düzeyde iyi oluşa yol açabilir; yalnızlık, kaygı, sıkıntı ve stres gibi olumsuz duygular yaşanabilir (Nguyen vd., 2022; Thomas & Azmitia, 2019). Eğer bireyler tek başına olmayı kendileri seçmişse ve bu deneyimi içsel olarak anlamlı buluyorlarsa, tek başınalık daha keyifli ve

rahatlatıcı bir deneyim haline gelmektedir. Ancak, bireyler kendi seçimleri olmadan tek başınalığa yöneldiğinde, tek başınalık, yalnız hissedilen sıkıcı ve olumsuz bir deneyim olarak algılanmaktadır (Nguyen vd., 2018).

Tek başınalık deneyimi temel psikolojik ihtiyaçların tatmini konusunda etkili olabilir. Özerk motivasyonla yaşanan tek başınalık deneyiminde özerklik ve yeterlilik psikolojik ihtiyaçları tatmin olmaktadır. Diğer taraftan tek başınalık deneyiminin bireyin ilişki kurma ihtiyacını olumsuz etkileyebileceği öne sürülse de özerklik ve yetkinlik gibi temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin bu etkiyi dengeleyebileceği ortaya koyulmuştur (Nguyen vd., 2018).

Öz belirleme kuramında tek başına olmayı tercih etme ile tek başınalık motivasyonu farklı kavramlardır. Tek başınalığı tercih etme bireyin tek başına olmayı sosyal etkileşimlere girmeye tercih etmesi anlamına gelirken, özerk tek başınalık motivasyonu bireyin tek başına kalmayı kişisel olarak değerli bulması ve bu deneyimi kendiliğinden arzulamasıyla ilgilidir. Araştırmalar, özerk tek başınalık motivasyonunun psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, ancak tek başınalık tercihinin daha çok yalnızlık hissi ve sosyal kaygı ile bağlantılı olabileceğini ortaya koymaktadır (Nguyen vd., 2022). Sonuç olarak, öz belirleme kuramında tek başınalık deneyimi, bireyin içsel olarak yöneldiği ve kişisel gelişimi için değerli bulduğu bir süreç olarak değerlendirilir. Bu nedenle işlevsel bir deneyim olarak incelenmiştir (Nguyen vd., 2018). Öz belirleme kuramında işlevsel bir deneyim olarak değerlendirilen tek başınalık akış kuramı ile de ilişkilendirilebilir. Aşağıda akış kuramından kısaca söz edilmiştir.

Akış Kuramı

Akış deneyimi bir aktiviteden yoğun konsantrasyonla uğraşma ve bundan keyif alma olarak tanımlanmaktadır. Akış durumunda insanlar yüksek düzeyde kontrol duygusu, konsantrasyon, farkındalık, öz bilinçten aşkınlaşma ve zaman algısının değişmesini deneyimlemektedir (Csikszentmihalyi, 2008).

Tek başınalık deneyimi ile akış deneyimi arasında kontrol hissi, özgürleşme, yaratıcı ve aşkınlık hissi veren aktiviteler ile meşgul olma gibi ortak özellikler vardır (Tse vd., 2024).

Akış deneyiminin kontrol, odaklanma, başa çıkma, mücadelecilik, keyif alma ve aşkınlık gibi özellikleri ile bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığı görülmüştür (Csikszentmihalyi, 2008). Tek başına zaman geçirme sürecinde keyif veren hedonik aktiviteler ile olgunlaşma, kişisel gelişim, yaşam amacı ve anlamı kazandıran ödömanik haz veren aktiviteler bireyin iyi oluşunu olumlu anlamda etkilemektedir (Smith vd., 2023).

Akış deneyiminin ortaya çıkmasını kolaylaştıran etmenlerden biri kişilik özellikleridir. Bu kapsamda ototelik kişilik, akış deneyimini kolaylaştıran eğilim olarak tanımlanmıştır. Ototelik kişiliğe sahip bireyler, bir etkinliği yalnızca hedefe ulaşmak için değil, aynı zamanda sürecin kendisinden keyif alarak gerçekleştirir ve bu süreçte yüksek motivasyon gösterir; dışsal motivasyona ihtiyaç duymadan, sürecin içinde olmayı ve anın tadını çıkarmayı önemserler. (Baumann, 2021). Bu bakımdan tek başına spor yapmak veya bir enstrüman çalmak gibi aktiviteler göz önüne alındığında ototelik kişilik özelliği olumlu tek başınalık deneyimi için önemli bir özellik olabilir (Tse vd., 2024). Akış deneyimi sağlayan tek başınalık aktiviteleri arasında en sık olanları iş/ders çalışma, okuma, spor ve yaratıcı/dışavurumcu aktivitelerdir (Magyaródi & Oláh, 2015). Görüleceği gibi pozitif psikoloji kuramında tek başınalık özellikle akış deneyimi kapsamında değerlendirilmiştir.

Yukarıda tek başınalık ile ilgili kuramsal yaklaşımlara kısaca yer verilmiştir. Aşağıda tek başınalık deneyiminin faydaları açıklanmıştır.

Tek Başınalık Deneyiminin Faydaları

Tek başınalık, son yıllarda olumlu etkileri nedeniyle artan bir ilgiyle incelenmektedir. Özellikle modern yaşamın yoğunluğu, iletişim araçlarının gelişimiyle sürekli ulaşılabilir halde olma ve etkileşim sürdürme düşünüldüğünde, bireylerin kendilerine ait bir alana ve zamana ihtiyaç duymaları olağan karşılanmaktadır. Literatürde, tek başınalık bireyin bilinçli tercihiyle şekillenen, ruhsal, bilişsel ve fizyolojik faydalarla ilişkilendirilen bir deneyim olarak açıklanmaktadır (Coplan vd., 2019; Long vd., 2003). Bu bağlamda, tek başınalık deneyiminin

psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluşu nasıl desteklediğine dair bulgular giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Tek başınlık deneyimi diğerlerinden uzaklaşarak bireylere düşünme fırsatı verir. Rahatlatıcı, enerji yükselten, mutluluğu artıran ve toparlayıcı bir deneyimdir (Bosackia vd., 2022). Duygu düzenleme (Nguyen vd., 2018), rahatlama ve yenilenme (Korpela & Staats, 2014), iç görü kazanma (Diefenbach & Borrmann, 2019), stresi yatıştırma ve iyilik halini artırma (Lay, 2018; Leung, 2015), kişisel gelişim, özgürlük hissi, özerklik, iyi oluş (Nikitin vd., 2022; Ost-Mor vd., 2021; Thomas, 2023) gibi olumlu etkileri olan tek başınlık deneyimi eğlenceli, üretici ve olumlu bir deneyimdir (Bamps vd., 2022).

Seçim özgürlüğü, günlük kısıtlama ve sınırlamalardan özgürleşme, günlük yaşamının sorumluluk ve yüklerinden uzaklaşma, karar vermeyi kolaylaştırma, stres azaltma ve iyi oluşu restore etme (Lay vd., 2019; Long vd., 2003). Ayrıca öz düzenleme, içe bakış, kendine vakit ayırma konusunda ötekilerle uzlaşma kabiliyeti, etik karar verme gibi olumlu yönleri de vardır (Akrivou vd., 2011; Nguyen vd., 2018). Tek başınlık deneyiminin manevi etkileri de vardır. Dini ibadetlerde huşu deneyimi, tinsel bağlantı hissetme, anlam duygusu bulma tek başınlık deneyiminin tinsel açıdan etkileri arasındadır (Barbour, 2014; Storr, 1988).

Tek başına zaman geçirebilmeyi bir baş etme tekniği olarak değerlendiren çalışmalar vardır. Covid-19 pandemisi döneminde bazıları depresyon ve anksiyete yaşarken tek başına zaman geçirme yeterliliği olanlar iyimserliklerini koruyarak olumlu deneyimler yaşamış ve yaratıcılık seviyelerinde artışlar görülmüştür (Michinov & Michinov, 2021). Olumlu tek başınlık ile olumlu duygulanım arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur (Palgi vd., 2021). Bunun dışında olumlu tek başınlık olumlu duygulanım ile ilişkili bulunurken negatif duygulanım ile ilişkili bulunmamıştır (Lay, 2018).

Doğa ortamında tek başına geçirilen zamanın; stres, kaygı, depresyonun ve ruminasyon düzeylerinin azalmasına, iyi oluş düzeyinin yükselmesine ve hafıza ile bilişsel işlevlerin iyileşmesine etkileri vardır. Ayrıca, parklarda, bahçe ve ormanlarda zaman geçirmek

genel iyilik hali ile birlikte enerji ve canlılığı artırır, dikkati toplamayı kolaylaştırır, yorgunluğu azaltır ve yaratıcılığı teşvik eder (Cox vd., 2017; White vd., 2019).

Tek başınalığın yaşam dönemlerine göre olumlu etkileri değişebilir. Örneğin çocukluk dönemi ve ön ergenlik döneminde daha olumsuz algılanan tek başınalık deneyimi geç ergenliğe doğru daha olumlu değerlendirilir (Corsano vd., 2006). Geç ergenlik döneminde tek başınalık sosyal baskılardan uzaklaşma ve mahremiyet ihtiyaçlarını tatmin eden bir deneyim olarak görülmektedir (Wang vd., 2013). Ayrıca gelişim döneminin kritik görevlerinin başarılmasını kolaylaştıran (Coplan vd., 2019) ve yaratıcı ve serbest zaman aktivitelerinin yapılması için fırsat veren bir deneyimdir (Bowker vd., 2017).

Tek başınalık deneyiminin psikolojik faydalarının yanı sıra fizyolojik bazı etkileri de vardır; bağışıklık sisteminin düzenlenmesine olumlu etki yapar (Pauly vd., 2016), nörolojik açıdan beynin yürütücü işlevlerinin çalışmasını kolaylaştırarak karar verme, genelleme ve soyutlama yapma, yeni bilgiyi işleme ve duygu düzenleme konusunda önemli katkıları vardır (Frodl & O'Keane, 2013). Doğa ortamında yapılan tek başınalık aktivitelerinin sinir, endokrin, kardiyovasküler ve bağışıklık sistemleri üzerinde olumlu etkileri vardır (White vd., 2019). Doğada zaman geçirmek stres hormonunu düşürür, kalp atış hızını dengeler, tansiyon ve kolesterolü düşürür (Twohig-Bennett & Jones, 2018).

Bazı araştırmacılar tek başınalık deneyiminin etkilerini literatür temelinde sıralamıştır. Gordon (2022) tek başınalık deneyiminin olumlu sonuçlarını yedi başlık altında toplamıştır; berrak bir zihin ve içgörü, yaratıcılık, ahlaki ve medeni cesaret, bağımsızlaşma, dinlenme, kendini gerçekleştirme, iyi bir sağlık. Ren ve diğerleri (2024) detaylı literatür incelemesi temelinde tek başınalık deneyiminin işlevlerini genişleterek aktarmışlardır; mahremiyet, sessizlik, iç huzur, rahatlama, başarı, kendi üzerine düşünme, serbest zaman, kaçış, problem çözme, duygu düzenleme, anonimlik, özerklik, istenmeyen etkileşimlerden uzaklaşma, yaratıcılık, sağlık, doğa, rutinler, kendini keşfetme, seyahat, yakınlık, tinsel deneyim ve enfeksiyon riskini azaltma.

Sonuç olarak, tek başınalık deneyimi bireylerin yalnızca duygusal değil, aynı zamanda bilişsel, sosyal, fizyolojik ve tinsel açıdan da gelişimlerine ve genel iyi oluşlarına katkıda bulunan çok boyutlu bir süreçtir. Bu deneyim, bireyin kendisiyle temas kurmasına olanak sağlayarak yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve yaratıcılık gibi pek çok olumlu özelliği desteklemektedir.

Tek Başınalık Deneyiminin Riskleri

Tek başınalığın her zaman olumlu ve yapıcı bir deneyim olmadığı, özellikle bireyin bu durumu gönüllü olarak değil de zorunluluklar veya sosyal dışlanma gibi nedenlerle deneyimlemesi halinde çeşitli psikolojik risklerle ilişkili olabileceği literatürde vurgulanmaktadır (Coplan vd., 2021; Thomas & Azmitia, 2019). Araştırmalar, uzun süreli veya özerk olmayan motivasyonlarla yaşanan tek başınalık deneyimlerinin yalnızlık, kaygı, düşük yaşam doyumu (Thomas & Azmitia, 2019) depresyon (Coplan vd., 2019), ruminasyon (Lay vd., 2019) ve zayıf benlik algısı (Borg & Willoughby, 2023a) gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, tek başınalık her birey için aynı anlamı taşımamakta; yaş, kişilik özellikleri, sosyal destek düzeyi ve bağlamsal etkenlere bağlı olarak bireyin iyi oluşu üzerinde farklı etkilere yol açabilmektedir.

Tek başınalık deneyiminde yalnızlık ve anksiyete (Swet & Cox, 2022), sosyal duygusal problemler ve kendine zarar verici davranışlarda bulunma eğilimi artabilir (Borg & Willoughby, 2023a; Coplan vd., 2021). Depresif belirtiler (Hajek vd., 2024), düşük olumlu duygulanım (Pauly vd., 2018) ve negatif düşünceler ortaya çıkabilir (Lay vd., 2019). Tek başınalık deneyimi kimileri için üzücü, sıkıcı, boş, karanlık ve korkutucu olarak zor bir deneyim olarak değerlendirilir (Borg & Willoughby, 2023a). Tek başınalık deneyiminde, stres, boşluk, anksiyete, korku, utanç, kendini suçlama, anlamsızlık, umutsuzluk ve dışlanmışlık ortaya çıkabilir (Hemberg vd., 2021). Ayrıca bu deneyim, akıllı telefon bağımlılığını artırıcı bir etki yapabilir (Chen vd., 2021).

Gençlik döneminde kendiyile zaman geçirme akranları tarafından dışlanmaya ve olumsuz değerlendirilmeye yol açabilir (Bowker vd., 2014). Ayrıca, tek başına olma tercihi ile depresyon, düşük öz güven, anksiyete, olumsuz duygular (Wang, 2016; Wang vd., 2013), düşük arkadaşlık kalitesi (Zhou & Liu, 2016), kendine zarar verme ve intihar düşüncesi, (Endo vd., 2017) gibi değişkenler ilişkili bulunmuştur. Zorunlu olarak tek başına vakit geçirme, yalnızlık hissini artırır ve daha az memnuniyet deneyimlemesine yol açar (Weinstein vd., 2023b). Benzer olarak çok uzun süre tek başınalık sosyal deneyimlerin kaçırılmasına neden olarak izole edilmişlik duygusunu artırır (Coplan vd., 2019)

Bazı araştırmacılar tek başınalığı yoğun şekilde eleştirmiştir. Tek başına kalma diğerleriyle vakit geçirmeyle karşılaştırıldığında insanları daha az mutlu etmektedir (Reis vd., 2017). Tek başınalığın sıkıcı bir deneyim olduğu savunulmaktadır (Wilson vd., 2014). Ayrıca tek başınalık deneyiminde düşüncelerin akışını kontrol etmek zordur; ruminatif düşünceler bireylerin iyi oluşlarını olumsuz şekilde etkilemektedir (Lay, 2018).

Sonuç olarak tek başınalık deneyiminin birey üzerindeki etkileri siyah ve beyaz kategorilerle açıklanamayacak kadar karmaşıktır. Aynı deneyim, kimi bireyde içsel derinlik ve huzur yaratırken, başka bir bireyde psikolojik çözülme ve yalnızlık duygusunu tetikleyebilir. Bu bağlamda olumsuz etkilerin kaynağı, salt tek başınalık deneyiminin kendisinden çok, bireyin bu durumu nasıl yaşadığı, hangi sosyal desteklere sahip olduğu ve bu deneyimi hangi koşullar bağlamında yaşadığı ile ilgilidir.

Tek Başınalık Deneyimi Çelişkisi (Paradoks)

Tek başınalık deneyiminde olumlu ve olumsuz etkiler paranın iyi yüzü gibidir. Bir yandan, tek başına olma ile depresif belirtiler, olumsuz duygular, kendine zarar verme, umutsuzluk, kendini suçlama, sıkılma ve yalnızlık arasında ilişkiler vardır (Endo vd., 2017; Hajek vd., 2024; Hemberg vd., 2021; Lay vd., 2019; Wang, 2016). Öte yandan, çalışmalar insanların kaçış veya rahatlama amacıyla tek başınalığı tercih edebileceğini, bunun duygusal yenilenmeyi destekleyebileceğini, düşük uyarılma düzeyinde olumlu duyguları artırabileceğini

ve öz-bilinçliliği azaltabileceğini de öne sürmektedir (Burger, 1995; Larson, 1990; Long vd., 2003; Nguyen vd., 2018; Pauly vd., 2018).

Tek başınlıkla ilişkili bilişsel süreçler üzerine yapılan araştırmalar da benzer bir ikiliğe işaret etmektedir. Tek başınlık, kendinden şüphe etme ve ruminasyon (Long & Averill, 2003; Trapnell & Campbell, 1999) gibi uyumsuz düşünce kalıplarını tetikleyebilir. Ancak tek başınlık, aynı zamanda yaratıcılığı, problem çözme, konsantrasyonu, öz-düşünmeyi, özerkliği ve kişisel gelişimi destekleyerek faydalar da sağlayabilir (Burger, 1995; Larson, 1990; Long vd., 2003).

Tek başınlık deneyiminin birbiriyle çelişir gibi görünen bu iki yönü literatürde “tek başınlık paradoksu” olarak adlandırılır ve çözülmesi “zor bir problem” olarak görülür (Coplan vd., 2019). Literatürde bu paradoksun çözümüne yönelik bazı açıklamalar da yapılmıştır. İlk açıklama kavramsal ayrımın literatürde ve günlük dilde yapılamaması yönündedir. Buna göre literatürdeki çalışmaların bazılarında tek başınlık ve yalnızlık gibi kavramlar birbirinin yerine kullanılmaktadır (Lay, 2018; Pauly vd., 2018). Bu kavramların net şekilde ayrıştırılmaması literatürde birbiriyle çelişen sonuçların ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Bir başka açıklama ise bu paradoksun nedeni olarak tek başınlık deneyiminin, tek başına olmayı tercih etme değişkeni temelinde ölçülmesi gösterilmektedir. Bu görüşe göre değişken temelli analizler yerine özne temelli analizler bu problemi çözebilir çünkü tek başınlık deneyimi kompleks ve farklı deneyimleri barındıran bir süreçtir. Farklı deneyimler de farklı sonuçlarla ilişkili olabilir (Daly & Willoughby, 2020).

Özne temelli analizler görüşüne paralel olarak getirilen bir diğer görüşe göre, tek başınlık araştırmalarında çelişik sonuçların ortaya çıkmasının nedeni sosyal anksiyete, utangaçlık ve şizoid veya kişilik yapılanması gibi içsel zorlantılarla olumsuz nitelikli bir tek başınlık deneyimin yaşanmasıdır. Buna göre örneğin sosyal anksiyete nedeniyle yaşanan tek başına kalma durumunun niteliği ve etkileri olumsuz olma eğilimindedir. Fakat bu durumda, olumsuz işlevselliğin nedeni tek başınlık deneyimi değil sosyal anksiyetedir. Bu görüşü destekleyen bir çalışmanın bulgusuna göre tek başınlıktan keyif alan ancak sosyal kaygısı

düşük olanlar psikososyal uyum açısından bir problem yaşamamaktadır (Borg & Willoughby, 2022).

Diğer bir açıklama yaşam dönemleri ve gelişimsel krizler çerçevesinde yapılmıştır. Buna göre tek başınalık deneyimi çocukluk ve ön ergenlik gibi bazı yaşam dönemlerinde olumsuz olarak yaşanırken geç ergenlik ve yaşlılık gibi yaşam dönemlerinde daha olumlu şekilde yaşanabilmektedir (Hoppmann & Pauly, 2022). Ayrıca gelişimsel krizlere verilen yanıtlar da tek başınalık deneyiminin hem niteliğini etkileyebilir hem de ortaya çıkan farklı deneyimler tek başınalıkla karıştırılabilir. Söz gelimi beliren yetişkinlik dönemindeki gençlerin kendilerinden beklenen gelişimsel görevlerini yerine getirememesi sonucu yaşanan “Hikikomori” (Kato vd., 2018) veya “Neet” (ev genci) (Usanmaz, 2024) gibi olgular tek başınalık deneyimi ile karıştırılabilir (Daly & Willoughby, 2020).

Tek başınalık paradoksunun çözümüne yönelik olarak görüş öne süren bazı yaklaşımlardan söz edilmelidir. Pozitif psikoloji temelli araştırmacılar tek başınalık deneyiminin sadece olumlu tarafına eğilip “olumlu tek başınalık” kavramı üzerinde dururlar (Palgi vd., 2021). Buna göre olumlu tek başınalık birey tarafından tercih edilen, anlamlı ve eğlenceli bir deneyimdir (Ost-Mor vd., 2021). Bu tanımın dışında kalan deneyimler tek başınalık deneyimi olarak değerlendirilmez. Diğer taraftan öz belirleme kuramı odaklı araştırmacılar ise tek başınalığı özerk ve özerk olmayan motivasyon temelinde açıklarlar. Bireyin kendi istenci ile seçtiği özerk tek başınalığın olumlu sonuçları olduğu, bireyin seçmediği dışlanma, yalnızlık, utangaçlık ve anksiyete gibi nedenlerle seçtiği özerk olmayan tek başınalığın ise olumsuz sonuçları olduğu gösterilmiştir (Thomas & Azmitia, 2019). Son olarak Manusov (2020) gibi araştırmacılar da böyle bir paradoksun varlığının gerçek olmadığını, doğası gereği tek başınalık deneyiminin ikili bir yapısı olduğunu, bazı koşulların etkisiyle bu yapılardan bazen birinin bazen diğerinin ağırlıklı olarak deneyimlendiğini belirtmiştir.

Tek Başınalık Deneyiminin Niteliğini Şekillendiren Etmenler

Tek başınalık deneyimi, bireyden bireye büyük ölçüde değişkenlik gösteren öznel bir yaşantıdır. Literatürdeki çalışmalar, bu deneyimin olumlu ya da olumsuz geçirilmesinin bireyin kişilik özellikleri, başa çıkma becerileri, gönüllülük düzeyi ve bilişsel değerlendirme biçimiyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Weinstein vd., 2023b). Özellikle içe dönüklük, özerklik eğilimi, duygusal farkındalık, öz-düzenleme kapasitesi ve kendilik algısı yüksek bireylerin tek başınalık deneyimini daha anlamlı, üretici ve duygusal açıdan besleyici biçimde yaşayabildikleri görülmektedir (Nguyen vd., 2018; Weinstein vd., 2024). Bu bağlamda literatürdeki çalışmaların değerlendirilmesi sonucunda tek başınalık deneyiminin olumlu geçmesini sağlayacak özellikler aşağıda sınıflandırılmıştır.

- a. Kişisel kaynaklar: Kişilik özellikleri, tek başınalığı tercih etme ve motivasyon düzeyleri, tek başınalığa yönelik bakış açısı ve düşünce sistemi, yaş, duygu düzenleme becerisi, tek başınalık becerilerine sahip olma.
- b. Sosyal kaynaklar.
- c. Tek başınalıkta geçirilen süre.
- d. Tek başınalık deneyiminde yapılacak aktiviteyi seçebilme.
- e. Kuramsal çıkarımlar.
- f. Tek başınalık becerileri.

Tek Başınalık Deneyimini Şekillendiren Kişisel Kaynaklar. Tek başınalık deneyimini etkileyebilecek kişisel kaynaklardan ilki kişiliktir. Literatür temelinde tek başınalık deneyimini etkileyebilecek kişilik özellikleri olarak içedönüklük, ototelik kişilik, tek başınalık yönelimli olma, özerklik incelenmiştir. Long ve diğerleri (2003) içedönüklük kişilik özelliği gösterenlerin daha fazla tek başına zaman geçirme davranışı sergilediği sonucuna ulaşmıştır. Ototelik kişilik özelliği gösteren kişiler tek başınalık deneyimlerinde akış deneyimini daha kolay ve uzun yaşarlar (Tse vd., 2024). Leary ve diğerleri (2003) yeni bir kavram açıklamıştır: Tek başına zaman geçirmeye olumlu bakan, bu deneyimde fayda gören bireyleri yüksek solitropik

yönelime sahip bireyler olarak kavramsallaştırılmıştır. Bir diğer ifadeyle tek başınalık tercihinin, düşük sosyotropik yönelimden ziyade, yüksek solitropik yönelimden daha fazla etkilendiği savunulmuştur. Buna göre, tek başınalık, kendi kendine düşünme, derin düşünme ve dinlenme gibi kendi başına kalmanın faydalarını gören bireyler tarafından tercih edilir. Tek başınalığı tercih eden ve yüksek solitropik yönelime sahip bireylerin, bu deneyimden en fazla faydayı sağlamaları daha muhtemeldir (Leary vd., 2003). Nguyen ve diğerleri (2018) özerklik yönelimli bireylerin (öz uyum, ilgi ve irade ile düzenleme eğilimi) tek başınalık deneyimine daha fazla değer verdikleri sonucuna ulaşmışlar. İnsanların kendi inanç ve değerleri ile uygun şekilde davranması bir diğer deyişle özerk yönelimli olarak bir şeyleri yapması içsel ve öz belirlenmiş nedenlerden kaynaklanmaktadır (Weinstein vd., 2011).

Tek başınalığı olumlu ya da olumsuz deneyimleme olasılığı motivasyon ve tercih düzeyinden etkilenebilir. İstenmeyen tek başınalık, katlanılması zor bir durum olabilirken, istenen tek başınalık değerli görülmektedir (Chua & Koestner, 2008; Galanaki, 2004). Ayrıca, tek başınalık tercihi konusundaki bireysel farklılıkların, anlık tek başınalık deneyimlerini şekillendirdiği düşünülmektedir: genel olarak tek başınalık tercihi daha yüksek olan bireyler, bu tercihi düşük olan bireylere kıyasla anlık tek başınalığı daha olumlu deneyimleme eğilimindedir (Burger, 1995). Bu açıdan olumlu tek başınalık deneyimi, kişinin kendi tercihi olan, keyifli ve anlamlı bulduğu bir zaman olarak tanımlanmaktadır (Ost-Mor vd., 2021). Bu tanımdaki ikinci ve üçüncü özellik olan keyif ve anlam, literatürdeki iki geleneksel iyi oluş anlayışına karşılık gelir: hedonik (genellikle mutluluk ve yaşam doyumu ile ölçülür) ve ödamonik (anlam ve amaç açısından ölçülür).

Yaş veya yaşam dönemleri tek başınalık deneyiminin niteliğini ve içeriğini etkileyebilir. Çocukluk döneminde, tek başınalık genellikle oyun ve beceri geliştirme gibi aktivitelerle ilişkilendirilir; ancak sosyal etkileşimden kaçınma motivasyonu ile ortaya çıkarsa olumsuz sonuçlar doğurabilir. Ergenlikte, özerklik ve kimlik arayışı sürecinde tek başınalık, kendini keşfetme ve yaratıcılık için fırsat sunarken, aşırı sosyal çekilme depresyon ve yalnızlıkla sonuçlanabilir. Genç yetişkinlikte, eğitim ve kariyer hedefleriyle birlikte tek başınalık, çalışma,

dinlenme ve öz-düşünüm için önemli bir rol oynar. Orta yetişkinlikte, yoğun iş ve aile sorumlulukları nedeniyle tek başınalık fırsatları azalır, ancak bu dönemde dinlenme ve problem çözme için kritik öneme sahiptir. Yaşlılıkta ise, sosyal kayıplar ve artan dinlenme ihtiyacı nedeniyle tek başınalık daha sık deneyimlenir; ancak anlamlı sosyal etkileşimlerin azalması yalnızlık hissine yol açabilir. Her dönemde, tek başınalığın olumlu veya olumsuz etkileri, bireyin motivasyonları bağlamsal faktörlere göre değişiklik gösterir (Hoppmann, & Pauly, 2022). Genel olarak çocukluktan orta yetişkinliğe doğru tek başınalığa karşı olumlu tutumda ve geçirilen sürede artış olduğu gözlemlenmiştir. Orta yaşta görev ve sorumluluklar nedeniyle tek başınalığa ayrılan süre düşme eğilimi gösterir fakat yaşlılıkla birlikte tekrar artış gösterir. Ayrıca yaş arttıkça özerklik ve duygu düzenleme becerilerinin de gelişimiyle tek başınalık daha olumlu şekilde deneyimlenmektedir (Coplan vd., 2017; Weinstein vd., 2021).

Tek başınalık deneyimi hakkındaki inançlar da tek başınalık deneyiminin niteliğini etkiler (Rodriguez vd., 2025). Laboratuvar ortamında yapılan bir deneyde, tek başınalığın olumlu etkileri hakkında bilgi verilen grubun 10 dakikalık tek başınalık deneyimlerinde bilgi verilmeyen gruba göre daha olumlu duygular yaşandığı sonucuna ulaşılmıştır (Rodriguez vd., 2020; Rodriguez vd., 2025).

Tek başınalığın olumlu yaşanmasını etkileyen bir diğer özellik de duygu düzenleme becerisidir. Rubin (2014) duygu düzenleme becerisini, olumlu bir tek başınalığı ön koşullarından biri olarak değerlendirir. Yazara göre tek başınalığın gönüllü doğasının yanı sıra kişinin olumsuz duygularını etkili şekilde düzenlemesi ve destekleyici ilişkiler sürdürebilmesi, tek başınalık deneyimini üretken kılabılır (Rubin, 2014). Bu bağlamda Winnicott'un (1958) tek başınalık kapasitesinin duygusal olgunlukla eşit olduğu yönündeki düşüncesi, duygu düzenlemenin tek başınalık deneyimindeki önemli yerini pekiştirmektedir.

Son olarak Weinstein ve diğerleri (2023b) tarafından yapılan nitel çalışma sonucunda tek başınalık deneyiminin niteliğini etkileyebilecek bireysel özellikler üç temaya ulaşmıştır:

- Kişiliğin Temelleri; çocukluk dönemi yaşantıları, içedönüklük, öz güven, kendi üzerine düşünme ve iç gözlem kapasitesi, iyimserlik, uyum gösterme.

- Tek Başına Kalmaya Yönelik Düşünce Yapısı; özgürlük, özgünlük, amaç, merak, tek başınalığı seçme.
- Rahatsız Edici Olmaya Başlayan Tek Başınalık Deneyiminde Zorluklarla Başa Çıkma; olaylara farklı bir perspektiften bakma, öz-şefkat gösterme ve şimdiki ana odaklanma gibi stratejiler kullanarak tek başınalık deneyiminde yaşanabilecek olumsuz duygu ve düşüncelerle başa çıkabilme.

Tek Başınalık Deneyimini Şekillendiren Sosyal Kaynaklar. Sosyal kaynaklar (sosyal ağ, sosyal ilişki kalitesi, sosyal destek, algılanan sosyal statü, sosyal öz yeterlik), tek başınalığın nasıl deneyimlendiği konusunda kilit bir rol oynayabilir. Literatürdeki araştırmalara dayanarak, geniş sosyal ağlara sahip, işlevsel sosyal ilişkileri olan ve sosyal desteğe sahip bireylerin, daha az sosyal kaynağı olan bireylere kıyasla tek başınalığı daha olumlu deneyimledikleri görülmüştür (Long & Averill, 2003; Pauly vd., 2018). Sosyal kaynaklar açısından zengin olan bireyler, sosyal geri bildirim olmadığında kendinden şüphe etmeye daha az eğilimli olabilir ve bu nedenle tek başınalıktan daha iyi yararlanabilirler (Di Giunta vd., 2010).

Farklı çalışmalarda, insanların sosyal olarak bağlantılı olduklarında tek başınalığın duygusal faydalarını daha fazla yaşama eğiliminde olduklarını göstermektedir (Pauly vd., 2018; Ren, 2016). Bu, insanların psikolojik olarak dengeli bir yaşam sürdürebilmek için hem tek başınalığa hem de sosyal ilişkilere ihtiyaç duyduğu görüşüyle de tutarlıdır (Buchholz 1997; Littman-Ovadia 2019; Thomas 2023). Ayrıca, sosyal kaynakların tek başınalık üzerindeki etkisi bağlanma teorisi üzerine yapılan temel çalışmalarla da uyumludur; güvenli bağlanan bireyler, kendilerine dönebilecekleri güvenli bir "temel" olduğunu bildikleri için çevrelerini kendi başlarına keşfetme konusunda daha iyi bir yeteneğe sahiptir (Detrixhe vd., 2014). Buna karşılık, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler, tek başınalıkla başa çıkmakta zorlanabilirler çünkü bu durum, sosyal bağlarına daha az güven duymaları nedeniyle yalnızlık, kaygı veya terk edilmişlik duygularını artırabilir (Mikulincer vd., 2021).

Tek Başına Geçirilen Süre. Tek başınalık deneyiminin nasıl yaşandığını etkileyen etmenlerden bir diğeri bu deneyimde geçirilen süredir. Araştırmalar çok fazla tek başına vakit

geçirmenin ve/veya çok az süre tek başına vakit geçirebilmenin duygusal olarak olumsuz sonuçları olabileceğini göstermiştir (Coplan vd., 2019; 2021). Her bireyin tek başınalık deneyiminden doyum sağlaması için kendine özgü süre limitleri olabilir. Bu nedenle tek başınalık deneyiminde herkes için geçerli zaman aralığı önermek yerine herkesin kendi özelliklerine uygun sürede tek başına zaman geçirmesi daha olumlu sonuçlara yol açabilir (Przybylski & Weinstein, 2017).

Tek Başınalık Sürecinde Yapılan Aktiviteler. Tek başınalık deneyiminin niteliğini etkileyen bir diğer faktör de bu deneyimde yapılan aktivitelerdir. Tek başınalık deneyiminde yapılan veya yapılacak aktivitelerin neler olabileceğine dair kesin bir görüş yoktur. Buna rağmen bazı çalışmalarda tek başınalık aktiviteleri çeşitli açılardan sınıflandırılmış ve etkileri karşılaştırılmıştır. Örneğin, bir şeylerle uğraşan, telefon veya bilgisayar aracılığıyla pasif teknoloji kullanımının olduğu aktiviteler (film izleme, oyun oynama, sosyal medyayı takip etme, dışa vurumcu etkinlikler gibi) düşünme odaklı aktivitelere göre (plan yapma, hayal kurma, meditasyon, kendi üzerine düşünme gibi) daha fazla tercih edilmektedir (Hipson vd., 2021; Thomas vd., 2021; Wilson vd., 2014). Ayrıca uğraş odaklı aktivitelerin daha olumlu psikolojik değişkenlerle ilişki olduğu, düşünme odaklı aktivitelerin ise yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür (Hipson vd., 2021; McVarnock vd., 2025).

Tek Başınalık Deneyimi Becerileri. Tek başınalık deneyimini yönetebilmek için bazı becerilere gerek olabilir. Tek başınalık becerileri, tek başınalıkta yaşanabilecek olumsuzluklarla başa çıkabilmenin ve tek başına geçirilen zamandan faydalanabilmenin belirli psikolojik kaynaklar veya yetenekler (Rubenstein & Shaver, 1982).

Thomas (2023) nitel çalışma sonucunda ortaya çıkan sekiz beceriyi üç tema altında sınıflandırmıştır. Kendilikle bağ kurabilme teması kapsamında üç beceri vardır: Tek başına eğlenebilme becerisi, davranışsal olarak yapılan aktivitelerden keyif alabilmeyi içerir. Duygu düzenleme becerisi, deneyim boyunca yaşanan olumsuz duygularla baş edebilme, olumsuz duyguları kabul edebilme ve duyguları düzenleyerek uyumlu hale getirebilmeyi içerir. İç gözlem yapabilme becerisi ise bilişsel olarak düşünceleri fark edebilmeyi içermektedir. Zamanı

koruyabilme teması kapsamında üç beceri vardır: Tek başına zaman geçirebilmek için zaman yaratabilme becerisi, tek başınalık için plan yapabilme ve günlük yaşamda bu deneyiminin bozulmadan yaşanabilmesi için zaman ayırmayı içerir. Tek başınalık sürecinin nasıl geçtiğini fark edebilme becerisi, bu sürecin boş yere değil verimli bir şekilde geçmesi için çabalamayı içerir. Tek başına zaman geçirme ihtiyacını meşru kılabilmeye becerisi ise diğerlerinin ve sosyal normların yargılayıcı tutumlarına karşı tek başına zaman geçirme ihtiyacının gerekçelerini açıklayabilmeyi ve kabul ettirebilmeyi içermektedir. Son olarak denge teması kapsamında iki beceri vardır: Tek başına zaman geçirme ihtiyacına yönelik içsel işaretleri fark edebilme becerisi ve tek başınalık deneyiminden çıkma zamanını (sıkılma ve yalnızlık hissi) farketme becerisi yer almaktadır (Thomas, 2023).

Epizodik anılar şimdi ve burada odaklı iyi oluş düzeyini olumlu etkilemektedir (Philippe vd., 2012). Tek başınalık deneyiminde içsel veya dışsal başarı odaklı anıları hatırlamak olumlu duyguları artırırken olumsuz duyguları ve tükenmişliği azaltmaktadır (Bradshaw vd., 2025). Bu bakımdan olumlu anılara odaklanmak da tek başınalık becerileri arasındadır. Bunun yanı sıra bir diğer beceri ise bilinçli farkındalığa yatkınlık düzeyi ile ilgilidir. Bilinçli farkındalığa yatkınlık mevcut ana açık ve yargısız şekilde yaklaşabilme eğilimi olarak tanımlanır ve nispeten sabit bir özellik olarak görülür (Brown & Ryan, 2003). Bu nedenle, yüksek bilinçli farkındalık seviyesine sahip olanlar tek başınalık deneyimi sırasında ortaya çıkabilecek düşünceler ve duygusal deneyimler ile daha iyi başa çıkma becerisine sahip olabilir; bu süreçte gelişim gösterebilirler. Tek başınalık sürecinde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça olumlu tek başınalık deneyimi, yaşam doyumu ve duygu düzenleme düzeyleri de artış göstermektedir (Soysal & Bakalım, 2014).

Tek başınalık deneyimine ilişkin bakış açısını olumluya çevirme becerisi bu deneyimden elde edilecek faydaları artırabilir (Rodriguez vd., 2025). Bu deneyime yönelik kullanılan dil bir diğer deyişle seçilen kelimeler de deneyimin nasıl yaşanacağını etkileyebilir. Tek başınalık deneyimi için “ben zamanı” (me-time) adlandırması “izolasyon” adlandırmasından daha sıklıkla seçilmiştir çünkü ilk adlandırma özerklik ve öz bakım gibi

olumlu koşulları çağrıştırırken ikinci adlandırma zorunluluğu, stresi ve kaygıyı çağrıştırmaktadır. Ayrıca tek başınalık deneyimini “ben zamanı” olarak geçiren gençlerin bu deneyimden sonra olumlu duyguları artarken, “izolasyon” adlandırması ile geçirenlerde olumsuz duygular artmıştır (Rodriguez & Campbell, 2024).

Tek başınalık deneyiminin anlaşılabilmesi için bu araştırmada üniversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Aşağıda bu konuyla ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

Üniversite Dönemi ve Tek Başınalık Deneyimi

Üniversite dönemindeki öğrenciler bu dönemde psikososyal gelişim açısından; kimliklerini keşfetme, anlamlı bir ilişkiler kurma, kariyerlerini planlama ve kişisel ilişkilerini şekillendirme gibi önemli gelişimsel görevlerini başarmaya çalışır (Arnett, 2000; Erikson, 1980). Bu dönemde öğrenciler, özerkliklerini artırma ve kendilerini tanıma süreçlerinde yoğun bir içsel çaba içindedir. Tek başınalık deneyimi bu süreçte önemli bir rol oynar çünkü bireylere kendi düşüncelerini ve duygularını derinlemesine inceleme fırsatı sunar. Ayrıca tek başınalık deneyimi kimlik gelişimini destekleyebilir (Arnett, 2000; Galanaki vd., 2023), yorucu ve stresli bir günün ardından dinlenme ve rahatlama fırsatı sağlayabilir (Nguyen vd., 2022). Olumlu deneyimlenen tek başınalık iyi oluş ve öz saygı düzeylerini artırabilir (Palgi vd., 2021).

Üniversite ortamı, öğrenciler için hem sosyal etkileşimlerin yoğun olduğu hem de akademik başarı ve içsel huzur arayışının gerekli olduğu bir ortamdır. Kampüslerdeki yeşil alanlar, öğrencilere tek başına kalabilecekleri ve kendilerini yenileyebilecekleri bir ortam sunar. Bu, özellikle öğrencilerin zihinsel sağlıklarını korumaları ve stresle başa çıkmaları için önemlidir. Üniversite öğrencileri, yoğun akademik programlar ve sosyal baskılar nedeniyle sık sık tek başına kalma ihtiyacı hissederler. Bu tek başına kalma süreçleri, öğrencilerin kendilerini daha iyi anlamalarına, streslerini azaltmalarına ve içsel huzur bulmalarına yardımcı olabilir. Üniversiteler, öğrencilerin tek başına kalma yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olacak programlar ve etkinlikler düzenleyebilir. Ayrıca öğrencilerin tek başına kalabilecekleri mekanlar

inşa edebilir. Bu, öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilir (Zhang vd., 2024).

Birçok genç, üniversiteye giderken ilk kez evden uzaklaşır. Öğrenciler yetişkin benzeri sorumluluklar üstlenirken akademik ve sosyal talepleri dengelemeyi öğrenir. Bu durum, tek başına vakit geçirirken yapılan aktivite seçimini etkileyebilir. Üniversite döneminde hiçbir şeyle uğraşmadan sadece düşünme odaklı geçirilen tek başınalık deneyiminin yalnızlık ve sıkılma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (McVarnock vd., 2025; Thomas vd., 2021). Benzer şekilde McVarnock ve diğerleri (2025) yaptığı çalışmada beliren yetişkinlik döneminde tek başınalık deneyimini düşünme ağırlıklı aktivitelerle geçirenlerin bu deneyimden rahatsız oldukları ve tatmin olmadıkları sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak üniversite döneminde öğrenciler tek başınalık deneyimlerinde bir şeylerle uğraşmaktan daha fazla keyif almaktadır.

Bu dönemde en sık yapılan tek başınalık aktivitelerinin video izleme ve sosyal medya takip etme gibi pasif teknoloji kullanımı olduğu, bunu ev ödevi, müzik dinleme, hobiler gibi yapılandırılmış etkinliklerin takip ettiği en az yapılan aktivitelerin ise hayal kurma, plan yapma ve düşünme gibi aktiviteler olduğu bulunmuştur (Hipson vd., 2021). McVarnock ve diğerleri (2025) tek başınalıkta yapılan aktiviteleri küme analizi ile üç gruba ayırmıştır; katılımcıların %25'i daha az pasif medya kullanarak akademik/üretken aktiviteler yapmakta, %29'u okuma, müzik ve egzersiz gibi boş zaman etkinlikleri yapmakta ve %51'i sosyal medya kullanımı ve ev ödevi gibi aktiviteleri yapmaktadır. Bu üç kümede katılımcıların en fazla %2.6'sı düşünme odaklı aktiviteler yaptıklarını belirtmişler (McVarnock vd., 2025). Gençlerin tek başınalıkta çeşitli aktiviteleri seçmesi, tek başınalığa olan eğilimlerinden ziyade, belirli faaliyetlere duydukları ilgi veya bu faaliyetlerin sağladığı faydalarla (örneğin, rahatlama, eğlenme) ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hipson vd., 2021; McVarnock vd., 2025).

Yukarıda bahsedilen araştırmalar göstermiştir ki beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri düşünme odaklı etkinliklerden ziyade tek başınalık deneyimlerinde daha çok uğraş gerektiren veya film izleme, video oyunu oynama gibi bir şeye odaklanılan ekran temelli pasif aktiviteleri tercih etmektedirler. Ayrıca bu aktivitelerden rahatlama, eğlenme veya

öğrenme gibi çeşitli kazançlar beklemektedirler. Üniversiteye geçiş, birçok öğrenci için streslidir; artan akademik ve sosyal talepler, gençlerin zamanlarını nasıl geçirdiklerini etkilemektedir. Üniversite öğrencisinin günlük sosyal hayatı hem uzun hem de yorucu olabileceği için kaybedilen sosyal enerji tek başınalık deneyiminde geri kazanılabilir. Bunun için de tek başınayken zihinsel olarak daha az yorucu ve düşük uyarıcı özelliği, gösteren etkinlikler seçiliyor olabilir (Hall & Davis, 2017). Öğrenciler azalan enerjilerini toplamak için gün içinde fazla bilişsel enerji harcamadan 5-15 dakika gibi kısa sürelerde tek başlarına kalmak isteyebilirler (Hall & Davis, 2017). Çevresindeki insanlarla iletişim kurmamayı seçerek akıllı telefon veya diğer teknolojik aletlerle tek başınalık deneyimi yaşayabilirler. Bu nedenle otobüste, yemekhanede, uyku öncesi, birini beklerken ya da molaya çıkmışken sosyalliği sürdürmektense tek başına kapsamında stresi yatıştırmak için akıllı telefonlar aracılığıyla zaman geçirilir (Leung, 2015).

Üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerinde sıklıkla teknolojik aletleri kullanmayı tercih etmeleri bu deneyimin olumlu etkilerini azaltabilir. Ayrıca bu bağlamda gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) veya telefonsuz kalma korkusu tek başınalığın olumsuz nitelikte olmasına yol açabilir (Liu vd., 2023; Lu vd., 2022). Diğer taraftan gelişmeleri kaçırma sevinci (JoMO) gibi akımlar tek başınalık deneyiminde teknoloji kullanımını azaltarak farkındalık, yaşam doyumu ve iç gözlem kapasitesi gibi olumlu etkilere yol açabilir (Barry vd., 2023).

Sonuç olarak, üniversite dönemi, bireylerin hem kimlik gelişimi hem de psikososyal uyum açısından kritik bir yaşam evresidir ve bu süreçte tek başınalık deneyimi önemli bir rol oynamaktadır. Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin tek başına geçirdikleri zamanı genellikle pasif ekran temelli ya da uğraş gerektiren etkinliklerle değerlendirdiklerini göstermektedir. Düşünmeye dayalı içsel etkinlikler ise bu yaş grubunda daha az tercih edilmekte ve kimi zaman yalnızlık ya da sıkılma ile ilişkilendirilmektedir. Bu durum, öğrencilerde zihinsel olarak henüz tek başına kalabilme kapasitesinin tam olarak gelişmemiş

olabileceğine ve tek başınalık deneyimini yapıcı biçimde sürdürebilmeleri için psiko-eğitsel desteklere ihtiyaç duyabileceklerine işaret etmektedir.

Yalnızlık

Yalnızlığın en temel, en güçlü ve zorlu insan deneyimlerinden biri olduğu savunula gelmiştir. Birçok insan bunu ifade etsin ya da etmesin hayatları boyunca yaşadıkları olaylar karşısında çeşitli düzeylerde yalnızlık hissederler ve bu deneyimin olumsuzluklarından kurtulmak ister.

Literatürde yalnızlık için birçok tanım yapıldığı görülebilir. Perlman ve Peplau' a (1982) göre, yalnızlık bireylerin istenen ve güncel ilişkileri arasındaki tutarsızlığa yönelik algısı sonucu oluşan bir histir. Yaklaşımına göre eğer kişi sosyal ilişkilerinde bir eksiklik ya da tutarsızlık algırsa yalnızlık yaşamaya başlayacaktır. Benzer şekilde Weiss (1973) yalnızlığın yeterli düzeyde sosyal iletişimin olmaması ya da yeteri kadar tatmin edici yakın bir ilişkinin olmaması sonucunda meydana geldiğini savunur. Weiss (1973) sosyal ilişkilerde niteliksel ve niceliksel eksikliğe vurgu yaparken nesnel yalnızlığın her zaman yalnızlığa sebep olmayacağını önemli olanın ihtiyaç duyulan ilişkilerin eksikliği olduğunu belirtmiştir. Tanımlardaki benzerliğe rağmen Weiss (1973) yalnızlığı açıklarken sosyal ihtiyaçların karşılanmasına ağırlık verirken, Perlman ve Peplau (1982) ise sosyal ilişkilere dair bireyin kişisel değerlendirmesine ağırlık vermediği söylenebilir. Bu iki görüş dışında Rokach (1989) ise yalnızlığın düşük öz saygı, anksiyete, çekingenlik, mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu, utangaçlık, sosyal beceriler, gibi kişilik değişkenleri ile açıklamıştır. Sonuç olarak yalnızlığın kişinin sosyal ilişkilerine yönelik değerlendirmesi sonucu zor duyguların ortaya çıktığı bir deneyim olduğu söylenebilir (Cacioppo vd., 2006).

Yalnızlık kavramına yönelik tek boyutluluk ve çok boyutluluk olarak iki farklı açıklama vardır. Tek boyutlu olduğunu savunan araştırmacılar, yalnızlığın her insan tarafından çeşitli düzeylerde deneyimlenen evrensel bir olgu olduğunu öne sürerler. Tek boyutlu görüşün temel savı bireyin sahip olduğu sosyal ilişkilerin niteliğini, olmasını istediği ilişkilerin niteliği ile

karşılaştırması ve uyumsuzluk halinde yalnızlığın yaşanmasıdır; bu görüş temelinde dünya çapında yaygın olarak kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği geliştirilmiştir (Russell vd., 1980).

Weiss (1973) yalnızlığı sosyal ilişkiler bağlamında ele alıp, iki boyutlu olduğunu savunmuştur; yakın ve samimi ilişki kurulamaması “duygusal yalnızlık”, sosyal çevre ile ağ kurulamaması, bir sosyal gruba dahil olamamayı ise “sosyal yalnızlık” olarak adlandırmıştır. Duygusal yalnızlık boyutu aile, arkadaş ve yakın ilişkilerde yaşanan sorunların sonucunu, sosyal yalnızlık boyutu ise akran, komşu ve iş arkadaşlığı gibi norma dayalı ilişkilerde yaşanan sorunların sonucunu kapsamaktadır.

Yalnızlığa yönelik boyutsal açıklama dışında, zamansal açıklama da yapılmıştır. Bu bakamından yalnızlık üç farklı şekilde deneyimlenebilir; kısa süreli, geçici durumsal, uzun süreli. Kısa süreli yalnızlık kaygı uyandırmayan, yoğun duygular barındırmayan bazen ortaya çıkan anlık deneyimlerdir. Durumsal geçici öznel yalnızlık; göç, kayıp, iş değişikliği, boşanma, tanışma gibi kişinin hayatındaki değişiklikler sonucu var olan alışkanlıkları ve yaşam çevresinin dışına çıkması sonucu oluşan bir deneyimdir ve geçiş süreci sona erdiğinde yeni koşullara uyum sağlandığında sonlanır. Uzun süreli yalnızlık deneyimi ise utangaçlık, sosyal anksiyete gibi karakteristik nedenler ile patolojik yas gibi dönemsel değişikliklerin kronikleşmesini kapsayan nedenler ve sürekli olarak ilişkilerden tatmin olamama sonucu yaşanan bir deneyimdir (Erol, 2018).

Yalnızlığın fizyolojik, psikolojik ve psikiyatrik işlevler üzerinde olumsuz etkileri vardır. Yalnızlık depresyonun yoğunluğunu artırabilir, intihar düşüncelerine neden olabilir, sosyal anksiyete yaratabilir, alkol bağımlılığına neden olabilir, demansa neden olabilir, obezitenin artmasına ve tansiyon problemlerine neden olabilir. Yalnızlık bu etkileri nedeniyle sosyal epidemi olarak adlandırılmaktadır (Rokach, 2018).

Yalnızlığın nedenleri ve etkilerinin çeşitli değişkenler açısından değiştiği araştırmalarda görülmektedir. Yaş değişkeni açısından bakıldığında yalnızlıkla ilgili farklı sonuçlar bulunduğu görülmektedir. Kimi araştırmalarda en fazla yalnızlık düzeyinin ergenlerde ve genç yetişkinlerde olduğu saptanırken kimi araştırmalarda ise yaşlılarda bulunmuştur. Ayrıca

yalnızlığın en fazla orta yetişkinlik döneminde görüldüğüne yönelik araştırmalar da mevcuttur. Yalnızlık ve yaş düzeyi arasındaki ilişki çeşitli araştırmalarda değişmekle birlikte, yalnızlığın yaşam boyu görülen bir deneyim olduğu kabul edilmektedir (Qualter vd., 2015). Yaşam boyu deneyimlenen yalnızlık bu süreçte U şekli gösterir gibidir; ilk yaşlarda en yüksek düzeyde başlayan yalnızlık hissi, yetişkinlik döneminde en aza inip, yaşın ilerlemesi ile yaşlılık döneminde tekrar en yüksek seviyeye gelmektedir (Solmi vd., 2020).

Tek başınalık kavramı, tanımı, tarihsel ve kuramsal temelleri ile birlikte birey üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri çerçevesinde kapsamlı biçimde ele alınmıştır. Bu bağlamda, tek başınalık deneyiminin bireyin iyi oluşuna katkı sağlayan ya da bu iyi oluşu tehdit eden dinamiklerle nasıl ilişkili olduğu açıklanmıştır. Tek başınalık deneyiminin bireysel anlamlandırma süreçleri, duygusal düzenleme becerileri ve öz farkındalıkla etkileşimi göz önüne alındığında, bireyin yaşamdan duyduğu genel memnuniyet düzeyiyle, yani yaşam doyumuyla olan ilişkisi de önem kazanmaktadır. Bireyin yaşamını genel olarak nasıl değerlendirdiğine dair öznel bir göstergesi olan yaşam doyumunu (Diener vd., 1985), tek başınalık deneyimi ve yalnızlık hissi ile ilişkili olabilir. Bu nedenle, çalışmada yer alan temel değişkenlerden biri olarak yaşam doyumunu kavramının kuramsal çerçevesine yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmüştür.

Yaşam Doyumu

Pozitif psikoloji araştırmalarında, mutluluk kavramı; yaşam doyumunu, yaşam kalitesi, iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş gibi kavramlar ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Pozitif psikolojinin temel amacı insanların iyilik halini, yaşam doyumunu ve yaşamdan haz alma düzeylerini yükseltmektir. Bu amaçların gerçekleştirilmesi için de bireylerin güçlü yönlerine, olumlu özelliklerine, yeteneklerine ve sahip oldukları erdemlere odaklanılır (Hefferon ve Boniwell, 2011).

İyi oluş, bireyin kendi yaşantıları ve hayatı üzerine bilişsel ve duyuşsal açıklamalar getirmesi olarak açıklanmıştır. Bu açıklamanın günlük dilde karşılığı mutluluk olarak

kullanılmaktadır (Diener, 2000). Bireylerin kendi hayatları üzerindeki bilişsel değerlendirmesi yaşam doyumu ile ilişkilidir. Bu bakımdan yaşamdan doyum alıp almamada herkesin kendi kişisel değerleri ön plana çıkmaktadır (Diener vd., 1999).

Myers ve Diener (1995) öznel iyi oluşu olumlu düşüncelerin ve duyguların sayıca üstünlüğü, olumsuz duyguların yokluğu ve yaşam doyumu olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumuna yönelik değerlendirme bilişsel boyutu, olumlu ve olumsuz duygulara yönelik değerlendirme ise duygusal boyutu oluşturmaktadır.

Yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği ölçütlere göre yaşamının kalitesini genel olarak değerlendirmesidir. Yaşam doyumu, bireyin yaşamının gidişatı ile kendi belirlediği ölçütler arasındaki değerlendirmede, dışarıdan bir baskının olmadığı durumu işaret eder (Diener ve Suh, 1997). Yaşam doyumu, bireyin elinde var olanlar ile istekleri arasındaki uyuşma, isteği ölçütlere göre yaşamını devam ettireme, yaşamının gidişatına dair olumlu bir inanç sonucu ortaya çıkan mutluluk durumudur (Diener vd., 1985).

Bireylerin çeşitli yaşam alanları vardır. Her yaşam alanına ait bir doyum düzeyi vardır. Yaşam alanlarından herhangi birinde yaşanacak doyumsuzluk genel yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir. İş, aile, sağlık, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve çevre yaşam alanlarından herhangi birinde yaşanacak problemler yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir (Diener vd., 1999).

Sosyal ilişkiler bireylerin yaşam doyumları üzerinde çok etkilidir; bir sosyal çevreye ait olmak, evli olmak, partnerin olması yaşam doyumunu artırabilir (Diener vd., 2000). Bu bakımdan sosyallik kadar önemli olan serbest zaman bağlamında tek başınalıktan doyum alamamak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam doyumlarının düşmesine neden olabilir.

Tek başınalık deneyiminin bireyin yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin yanı sıra, olumsuz duygu durum örüntüleriyle ilişkisi de dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, özellikle depresyon gibi ruh sağlığı göstergeleriyle olan bağlantısını ele almak önemlidir. Çünkü tek

başınalık, bazı bireylerde psikolojik rahatlama sağlarken, bazı bireylerde depresif belirtileri artırabilmektedir (Coplan vd., 2019). Bu nedenle, çalışmada depresyon değişkenine de yer verilmiş ve kuramsal çerçevesi aşağıda sunulmuştur.

Depresyon

Depresyon evrensel bir duygu durum güçlüğü olduğu kadar eski çağlardan beri belirtileri görülmektedir. Bireysel bir sorun olmakla birlikte toplum ruh sağlığı açısından da önemlidir. Depresyonun çeşitli belirtileri vardır; çökkünlük, bitkinlik, duygusuzluk, umutsuzluk, suçluluk, değersizlik ve pişmanlık duyguları. Davranışsal olarak, yavaşlık, toplumsal katılımdan çekilme, sosyal aktivitelerden uzaklaşma ve zevk almama, uyku ve iştah sorunları ve cinsel istek kaybı görülebilir (Küey, 1998).

Depresyon sürecinde kişiselleştirme, aşırı genelleme ya hep ya hiç şeklinde düşünme, felaketleştirme gibi işlevsiz düşünceler hakimdir. Birey kendini ve diğer kişileri olumsuz değerlendirir. Geçmiş, geleceği olumsuz algılar. Depresif belirtiler nedeniyle birey sosyal yaşamdan uzaklaşarak yalnızlaşır. Bu bakımdan sosyalleşme ihtiyacının giderilememesi umutsuzluk ve yaşam doyumsuzluğuna neden olabilir. Diğer taraftan depresyon tek başınalık ihtiyacının tatminini de olumsuz etkiler. Depresyonun getirdiği olumsuz ruh hali tek başına yapılabilecek aktivitelerden keyif almayı olumsuz etkileyebilir. Sonuç olarak depresyon hem sosyalleşme hem de tek başınalık ihtiyacının karşılanmasını olumsuz etkileyebilir (Luo, 2023).

Depresyon yoğunluğuna göre üç kategoride incelenebilir: a) Acı reaksiyonu; ölüm, hayal kırıklığı, ayrılık, kayıp gibi durumsal koşullardan kaynaklanan depresif belirtilerdir. Birkaç hafta veya birkaç sürer. b) Hafif depresyonlar; isteksizlik, yetersizlik, suçluluk duyguları ağır basar. İştahsızlık, uykusuzluk ve kilo kaybı gibi bazı fizyolojik sorunlar gözlenebilir. Sosyal olarak geri çekilme gözlenebilir, çevre ile daha az iletişime geçilir. c) Orta ve şiddetli depresyonlar; çok yoğun düzeyde melankoli, başarısızlık, suçluluk ve değersizlik duyguları görülür. İntihar riski fazladır ve büyük çoğunluğu klinik ve tıbbi tedaviye ihtiyaç duyar (Davison & Neale, 2004).

Depresyon kişilerarası ilişkilerdeki sorunlardan dolayı ortaya çıkabilir. Diğer taraftan depresif belirtiler de sosyal ilişkilerin nitelik ve niceliğini düşürebilir. Kaygı, öfke, üzüntü, heyecan gibi duygular kişilerarası ilişkilerde sorun yaratabilir. Günlük yaşamdan zevk almama durumuyla sosyal bağlılığı zayıflatarak, yalnızlığa neden olabilir (Köknel, 2005).

Depresyon belirtileri bireylerin işlevselliğini ve üretkenliğini olumsuz etkileyerek yaşam doyumunun düşmesine neden olabilir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda en sık ele alınan patolojik olgu depresyondur. Çeşitli araştırmalarda depresyon düzeyi en yüksek olan dönemin bu dönem olduğu gösterilmiştir (Özdel vd., 2002).

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin özellikleri düşünüldüğünde (Arnett, 2000) depresyon bakımından riskli bir grup olduğu söylenebilir. Alan yazında beliren yetişkin olarak tanımlanan bireylerin, herhangi bir yaş grubuna kıyasla en yüksek depresyona yakalanma olasılığına ve kümülatif yaygınlığa sahip olduğu belirtilmiştir (Eisenberg vd., 2007; Twenge vd., 2019).

Kuwabara ve diğerleri (2007) yapılan nitel çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kendilerini depresif olarak gördüklerini, akranlarına ve ailelerine yabancılaştıklarını ve bekledikleri gelişimsel özellikleri gösteremeyeceklerinden endişelendiklerini bulmuşlardır. Genç yetişkinlik dönemi depresyona karşı daha savunmasız bir dönemdir. Özellikle ergenlikte başlayan depresif belirtilerin beliren yetişkinlik döneminde artarak yetişkinlikte majör depresif bozukluklara neden olabileceği görülmüştür (Rohde vd., 2013).

Beliren yetişkinlik döneminin kendine has özellikleri özellikleri, birinci sınıfta olanlar için üniversite hayatına yeni başlama, son sınıfta olanlar için kariyer ve yaşamdaki belirsizlikler ve psiko-sosyal gelişim görevleri gibi durumlar depresyona hassasiyeti ve kırılganlığı artırmaktadır. Özellikle yalnızlık hissi ile birlikte, sosyal bağlılığın azalması gençler üzerinde yıpratıcı sonuçlara yol açabilir. Depresyon ve olumlu bir değişken olduğu öne sürülen tek başınlığın arasındaki ilişkinin aydınlatılması faydalı olabilir.

İlgili Araştırmalar

Bu kısımda, tek başınalık deneyimi ile ilgili literatürdeki araştırmaların bulguları sistematik biçimde değerlendirilmiştir. Tek başınalık deneyiminin depresyon, yalnızlık, stres, anksiyete, yaşam doyumu, iyi oluş ve duygu durum gibi değişkenlerle ilişkisini ele alan çalışmalar taranmış ve bulguları özetlenmiştir. Literatürde ulaşılan çalışmalara ait bulgular geçmişten bugüne doğru verilmiştir.

Tek Başınalık ve Depresyon İlişkisini İnceleyen Araştırmalar

Jang ve diğerleri (2021) Güney Koreli 372 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme üniversite öğrencilerinde tek başına yemek yeme, özerk tek başınalık ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda özerk tek başınalık motivasyonu yüksek olduğunda tek başına yemek yeme deneyiminden alınan doyum yüksek iken, özerk olmayan tek başınalık motivasyonu yüksek olduğu için tek başına yemek yemekten alınan doyum düşmektedir. Bunun dışında özerk motivasyonu düşük ve özerk olmayan tek başınalık motivasyonu yüksek olan kadın öğrencilerin tek başına yemek yeme sıklığı arttıkça depresyon puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ren ve diğerleri (2021) 831 Çinli üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubunda yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkide tek başınalığa eğilimin düzenleyici rolünü değerlendirmiştir. Araştırma bulgularına göre tek başınalığa eğilim ile depresyon arasında zayıf da olsa anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Tek başınalık yöneliminin erkeklerde yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi düzenlediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre erkeklerde tek başınalık eğilimi yalnızlığın depresyon üzerindeki etkisini azaltmıştır.

Özdoğan ve diğerleri (2023) 508 üniversite öğrencisiyle bir araştırma yapmıştır. Yapılan araştırmanın temel amacı, öğrencilerde tek başına olmayı tercih etme, sosyal yeterlilik ve benlik saygısı ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünü incelemektir. Çalışmanın bulgularına göre, depresyon ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki

tespit edilirken, yalnızlık ile sosyal yeterlilik, benlik saygısı ve tek başına olmayı tercih etme arasında negatif yönde ilişkiler bulunmuştur. Tek başınalık tercihi ile sosyal yetkinlik ve benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde; depresyon ve yalnızlık ile de anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca, yalnızlığın sosyal yeterlilik, benlik saygısı ve tek başına olmayı tercih etme ile depresyon arasındaki ilişkide istatistiksel olarak anlamlı bir aracı role sahip olduğu ortaya konmuştur.

Araştırma bulguları, gönüllü olarak tercih edilen tek başınalığın iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu, buna karşılık özerk olmayan tek başınalığın depresyon riskini artırabileceğini göstermektedir. Özellikle kadın öğrencilerde, düşük özerklik motivasyonu ve yalnız yemek yeme sıklığı depresyon puanlarını yükseltmektedir. Ayrıca tek başınalığa eğilim, erkeklerde yalnızlığın depresyon üzerindeki etkisini azaltıcı bir rol oynayabilmektedir. Bu sonuçlar, tek başınalık deneyimlerinin niteliği ve gönüllülük düzeyinin, psikolojik sonuçlar açısından belirleyici olabileceğini ortaya koymaktadır.

Tek Başınalık ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Nguyen ve diğerleri (2018), 750 civarı üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada tek başınalığın öz-düzenleme üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada, tek başınalık deneyiminin hem pozitif hem de negatif yüksek yoğunluklu duyguları azaltarak genel bir yatıştırıcı etkisi yarattığı ortaya konulmuştur. Örneğin, katılımcılar tek başınalık deneyiminde heyecan (pozitif) ve kaygı (negatif) gibi yüksek yoğunluklu duygularında azalma, buna karşın sakinlik (pozitif) ve yalnızlık (negatif) gibi düşük yoğunluklu duygularında artış yaşamışlardır. Çalışma ayrıca, tek başınalık sırasında olumlu düşüncelere odaklanmanın veya aktivite seçme özgürlüğünün bu yatıştırıcı etkisini artırabileceğini göstermiştir. Özellikle, özerk motivasyonla tek başına zaman geçiren bireylerin daha fazla rahatlama ve daha az stres bildirdiği bulunmuştur. Bu bulgular, tek başınalığın duygusal denge sağlamada önemli bir rol oynayabileceğine ve motivasyonel faktörlerin bu süreci nasıl şekillendirdiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Bir diğ er ç alışma (Soysal ve Bakalım, 2021) 261 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Araştırmada, üniversite öğrencilerinde tek başına olmayı tercih etme ile yaşam doyum u arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. Ç alışmanın bulgularına göre, tek başına olmayı tercih etme ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyum u arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki, bilinçli farkındalık ile yaşam doyum u arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi sonuçları, bilinçli farkındalığın tek başına olmayı tercih etme ile yaşam doyum u arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiğini göstermiştir. Bu bulgu, tek başına olmayı tercih etmenin bilinçli farkındalık yoluyla yaşam doyumunu artırabileceğine işaret etmektedir. Ç alışma, gönüllü tek başınalığın olumlu psikolojik sonuçlarını vurgulaması ve bilinçli farkındalığın bu süreçteki kritik rolünü ortaya koyması açısından önem taşımaktadır.

Yuan ve Grün (2023) beliren yetişkinlik, orta yetişkinlik ve yaşlılık dönemindeki 465 kişiden oluşan örneklem grubunu tek başınalık deneyimlerine göre karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda tek başınalık tercihi ve özerk tek başınalık motivasyonu en yüksek olan grubun orta yetişkinlik olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Orta yetişkinlerin iş ve aile yaşamındaki sorumlulukları tek başına kalma ihtiyacını arttırmıştır. Ayrıca araştırmada özerk tek başınalık motivasyonu ile yaşam doyum u ve olumlu duygular pozitif yönde, yalnızlık ve depresyon negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar, tek başınalık tercihiyle yaşam doyum u arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Aşağıda tek başınalık ve yalnızlık ilişkisine yönelik araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Tek Başınalık ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırmalar

Ercan'ın (2017) 470 üniversite öğrencisiyle yaptığı ç alışmada öğrencilerin tek başınalığı ne derece tercih ettiklerinin ve nasıl yaşadıklarının belirlenmesi ve yalnızlık ve yaşamda anlam değişkenleriyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda tek başınalık tercihi ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Araştırmada tek başınalık tercihinin cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği sonucuna

ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların tek başına olmayı orta düzeyde tercih ettikleri, tek başına olmayı en çok hoş vakit geçirme, hayal kurma, hatıralara dalma, yakınlık ve kendini keşfetme olarak yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Thomas ve Azmitia (2019) tarafından beliren yetişkinlik ve ergenlik dönemindeki öğrencilerle tek başınalık motivasyonu ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliğini incelemek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Dört farklı örneklem grubuyla yürütülen çalışmada ayrıca özerk ve özerk olmayan tek başınalık motivasyonlarının hangi değişkenlerle ilişkili olduğu araştırılmıştır. Araştırma sonucunda özerk olmayan tek başınalık motivasyonu ile yalnızlık, kaygı ve depresif belirtilerin anlamlı düzeyde ve negatif yönde, özerk tek başınalık motivasyonu ile iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Bir başka çalışmada 428 üniversite öğrencisi araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Çalışmada yalnızlık ve tek başınalık arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuçta tek başına olmayı tercih etme ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada tek başına olmayı tercih etme düzeyinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve barınma yerine göre bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Avan, 2019).

Al (2019) tarafından 350 üniversite öğrencisiyle bir araştırma yapılmıştır. Çalışmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin tek başına olma ile utangaçlık ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda tek başına olmayı tercih etme ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca tek başına olmayı tercih etme düzeyinin cinsiyet ve yaşa göre fark göstermediği bulgusu elde edilmiştir.

Ren ve Evans (2021) Hollanda ve Amerika'dan yaklaşık 1800 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubuyla yaptıkları çalışmada tek başınalık tercihi ile sosyal dışlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda tek başınalığı yüksek düzeyde tercih edenlerin daha yüksek düzeyde sosyal dışlanma deneyimledikleri görülmüştür. Ayrıca katılımcıların tek başınalık tercihi yüksek olan kişileri daha fazla dışladıkları sonucuna da ulaşılmıştır.

Ren ve diğeri (2021) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencileri arasında dışlanma deneyimlerinin tek başınalığı arama üzerindeki etkileri incelenmiştir. Örneklem, Hollanda ve ABD'deki üniversitelerde öğrenim gören 1118 kişiden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, üç farklı deneyle dışlanmanın tek başınalık isteğini artırdığı, dışlanmanın temel psikolojik ihtiyaçları (aidiyet, öz-saygı, anlamlı varoluş ve kontrol) olumsuz etkilediği, ancak bu ihtiyaçların tatminsizliğinin tek başınalık arayışını doğrudan açıklamadığı bulunmuştur. Çalışmada, dışlanma sonrası bireylerin sosyal etkileşimlerden kaçınma eğiliminde olduğu ve bu davranışın özellikle düşük dışadönüklük özelliğine sahip bireylerde daha belirgin olabileceği öne sürülmüştür.

Bir diğeri çalışma Rodriguez ve diğeri (2025) tarafından orta ve şiddetli düzeyde yalnızlık yaşayan 224 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Bu çalışmada yalnızlık yaşayan öğrencilerin tek başlarına geçirdikleri zamanı nasıl deneyimledikleri ve bu deneyimin duygusal etkilerinin bilişsel yeniden çerçeveleme yoluyla iyileştirilip iyileştirilemeyeceği incelenmiştir. Bulgular, tek başınalığın faydaları hakkında bilgi edinen katılımcıların, düşük yoğunluk düzeyindeki olumlu duygularda (örneğin, rahatlama ve huzur) kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir artış yaşadığını göstermiştir. Bununla birlikte, yüksek yoğunluk düzeyindeki olumlu (örneğin, heyecan) ve olumsuz (örneğin, kaygı) duygular, tüm gruplarda azalma eğilimi göstermiştir. Ayrıca, sosyal medyada kendini diğeriinden daha aşağıda gören bireylerin, tek başınalığın faydalarını okuyarak olumlu duygusal kazanımlar elde etme olasılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, tek başınalığın olumlu yönlerini vurgulamanın, özellikle yalnızlık yaşayan bireyler için duygusal düzenleme sağlamada etkili bir strateji olabileceğini ortaya koymaktadır.

Yukarıda verilen araştırmalara göre, tek başınalık tercihi ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Ancak özerk olmayan tek başınalık motivasyonunun yalnızlık, kaygı ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu ve tek başınalık tercihi yüksek bireylerin hem daha fazla sosyal dışlanma yaşadıkları da ortaya konulmuştur.

Üniversite Döneminde Tek Başınalık Değişkeninin İncelendiği Diğer Araştırmalar

Wang (2006) tarafından yapılan çalışmada Amerikan ve Çin kültürlerinde tek başınalık deneyimlerinin doğasını ve faydalarını karşılaştırmalı olarak incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada, öğrencilerin 20 farklı tek başınalık deneyimini nitelik ve arzu edilebilirlik açısından değerlendirmeleri istenmiş; faktör analizleri sonucunda Aydınlanma, Yalnızlık, Özgürlük, Rahatlama ve Mahremiyet olmak üzere beş temel boyut belirlenmiştir. Ayrıca, Çinli öğrencilerin Amerikalı öğrencilere göre tek başınalık deneyimini aydınlanmak amacıyla daha fazla istedikleri fakat özgürlük amacıyla daha az istedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç tek başınalık deneyiminin niteliğinin kültürel etmenler tarafından şekillenebileceğini göstermektedir.

Ren (2016) sosyal dışlanma deneyimlerinin bireylerin tek başına kalma eğilimleri üzerindeki etkisini incelemek ve sosyal etkileşim ile tek başınalık arasındaki dengenin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü ortaya çıkarmak için üniversite öğrencileriyle bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın bulguları, sosyal dışlanmaya maruz kalan öğrencilerin, özellikle de içe dönük kişilik özelliklerine sahip olanların, tek başına kalma isteğinin arttığını göstermektedir. Ayrıca, sosyal etkileşim ve tek başınalık dengesinin önemine işaret eden sonuçlar, aşırı sosyalleşmenin de tıpkı aşırı tek başınalık gibi bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur.

Thomas ve diğerleri (2021) 69 üniversite öğrencisinden deneyim örnekleme yoluyla elde edilen verilerle bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın amacı tek başınalık ile sosyal medya kullanımı ve psikolojik uyum arasındaki ilişkileri incelemektir. Kümeleme analizleri sonucunda katılımcılar üç gruba ayrılmıştır: dışadönükler, yüksek işlevli içedönükler ve düşük işlevli içedönükler. Tek başına kalmayı en çok tercih eden ve sosyal medyayı en az kullanan grup yüksek işlevli içedönükler olurken; düşük işlevli içedönükler hem yüksek düzeyde tek başınalık hem de düşük kimlik gelişimi göstermiş ve en yoğun sosyal medya kullanımına sahip grup olmuştur. Ayrıca tek başınayken sosyal medya kullanan bireylerin anlık olarak kendilerini daha mutlu hissettiklerini, fakat bu etkinin tek başınalığı tercih etmeyen bireylerde daha belirgin

olduğu ortaya konulmuştur. Öte yandan, sosyal medya kullanımının kimlik gelişimi üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu ve kronik kullanımın uzun vadede psikososyal işlevselliği zayıflatabileceği bulunmuştur.

Lu ve diğerleri (2022) tarafından Çinli 678 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada tek başınalık deneyiminin örtük analiz aracılığıyla farklı sınıflarının belirlenmesi ve bu sınıfların cep telefonundan ayrı kalma korkusu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcılar tek başınalık deneyimi düşük, orta ve yüksek olarak üç genel sınıfa ayrılmıştır. Buna göre tek başınalık davranış düzeyi en yüksek olan sınıfın cep telefonunda ayrı kalma puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan yalnızlık ve sosyal kaçınma özerk olmayan motivasyonla yaşanan tek başınalığın ile cep telefonunda ayrı kalma korkusunu yordadığı fakat özerk motivasyonla yaşanan yani olumlu tek başınalığın cep telefonunda ayrı kalma korkusunu yordamadığı bulunmuştur.

Liu ve diğerleri (2023) tarafından Çinli üniversite öğrencileriyle yürütölen çalışmada tek başınalığın gelişmeleri kaçırma korkusu ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide nasıl bir rol oynadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda kaçınma ve yalnızlık nedenleriyle özerk olmayan motivasyonla yaşanan tek başınalığın gelişmeleri kaçırma korkusunu artırarak dolaylı yoldan depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini yükselttiği bulunmuştur. Diğer yandan özerk motivasyonla seçilen tek başınalığın gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinden anlamlı bir dolaylı etki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bir başka çalışmada Ren ve diğerleri (2024) Amerika'daki üniversite öğrencilerinde tek başınalık deneyiminin niteliğinin kişilik özellikleri ve tek başınalığın işlevleri tarafından ne ölçüde şekillendiğini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sonuçları kişilik özelliklerinin tek başınalık deneyimi üzerinde %22, işlevlerin (faydaların) ise %15 etkisi olduğunu göstermiştir. Bu iki değişkenin birleşiminin ise tek başınalık deneyimi üzerinde %46 oranında etkisi olabileceği saptanmıştır. Sonuç olarak kişilik özelliklerine uygun işlevler sağlayacak aktivitelerin yapıldığı tek başınalık deneyiminin daha olumlu olacağı ifade edilmiştir.

McVarnock ve diğeri (2025) tarafından 1798 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, tek başına geçirilen zamanın niteliği ve bu süreçte gerçekleştirilen faaliyetlerin psikososyal uyumla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın temel amacı, tek başına yapılan aktivitelerin sınıflandırılması, bu aktivitelerin iyi oluş, psikolojik sıkıntı ve yalnızlık gibi uyum göstergeleriyle bağlantısının ortaya konmasıdır. Bulgular, katılımcıların tek başınayken en sık ödev yapma, pasif teknoloji kullanımı (örneğin Netflix izleme) ve rutin işlerle meşgul olduğunu göstermiştir. Düşünme temelli aktiviteler (örneğin plan yapma, hayal kurma) ise nadiren rapor edilmiştir. Tek başınayken hiçbir şey yapmama veya düşünme gibi pasif faaliyetlerin daha yüksek psikolojik sıkıntı ve yalnızlık ile ilişkili olduğu, buna karşın pasif teknoloji kullanımı veya aktif boş zaman aktivitelerinin daha düşük psikolojik sıkıntı ve daha yüksek tek başınalık tatmini ile bağlantılı olduğu tespit edilmiştir.

Genel olarak üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmalar, tek başınalık ile yalnızlık, depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bu deneyimin niteliğine bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Diğer taraftan tek başınalık tercihinin yalnızlık ve depresyonla negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşan araştırmalara karşın tek başınalık tercihinin yalnızlıkla pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşan çalışmaların daha fazla olduğu görülmüştür.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın yöntemine değinilmiştir. Sonrasında çalışma grupları, veri toplama araçları, veri toplama süreci, veri analizi süreci, geçerlilik ve güvenilirlik hakkında bilgi verilmiştir.

Araştırmanın Türü

Bu çalışmada, araştırma sorularına yönelik kapsayıcı cevaplar bulabilmek amacıyla karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Karma yöntem, araştırılan olguyla ilgili veri çeşitliliği temelinde araştırılan olgunun daha iyi anlaşılmasına katkı sağlar. Bu araştırma yönteminde ayrı ayrı yapılan nitel ve nicel veri analizleri araştırma sonucunda bir araya getirilerek bütüncül bir sonuca ulaşılabilir (Mertkan, 2015).

Bu tez çalışmasında, araştırma problemi ile karma yöntemin getirdiği olumlu yönler uyduğu için bu yönteme karar verilmiştir. Araştırmanın konusunu oluşturan üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimi, yalnızca nitel ya da yalnızca nicel yöntemle ele alındığında yeterince açıklanamayabilir. Nitel veriler tek başınalık deneyiminin öznel boyutlarının ortaya çıkarılmasında; nicel veriler ise bu deneyiminin yaygınlığının görülmesine ve çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin sınanmasında işlevsel olacaktır.

Karma araştırma yönteminde çeşitli kriterlere göre birçok desen vardır. Desenler araştırmanın örgüsünü ve hangi sıralamada ilerleneceğini belirler. Bu desenler üzerinde fikir birliği henüz yoksa da karma araştırmalarda sıklıkla bazı desenler öne çıkmaktadır. Bunlardan biri de “keşfedici sıralı karma desen” olarak isimlendirilmiştir. Bu desende nitel ve nicel veriler farklı zamanlarda toplanmakta, analizleri ayrı ayrı gerçekleştirilmekte ve yorumlama aşamasında birleştirilerek bütüncül sonuçlara ulaşılmaktadır (Creswell & Plano Clark, 2011; Mertkan, 2015).

Araştırmada, tek başınalık deneyimi olgusunun derinlemesine anlaşılması için öncelikle nitel yöntem uygulanması planlanmış; ardından, bu nitel bulgular ve ilgili literatür

doğrultusunda bir ölçme aracı geliştirilmesi hedeflenmiş ve geliştirilen ölçek kullanılarak nicel verilerin toplanması düşünülmüştür. Bu planlamaya en uygun olan karma yöntem araştırma deseninin keşfedici sıralı karma desen olduğuna karar verilmiş, bu şekilde araştırma yürütülmüş ve tamamlanmıştır. İlk olarak nitel yöntemle tek başınalık deneyimi derinlemesine analiz edilerek keşfedilmiştir. Ardından nitel verilerden yola çıkarak tek başınalık deneyimini ölçmeye yönelik bir ölçme aracı geliştirilmiştir. Son aşamada ise geliştirilen ölçme aracının uygulanmasıyla tek başınalık deneyimi farklı değişkenler açısından sınanmıştır.

Nitel Kısım

Bu çalışmanın nitel kısmında, üniversite öğrencilerinin tek başınalık olgusunu öznel olarak nasıl algıladığını ve deneyimlediği ortaya çıkarılmıştır. Nitel kısmı için fenomenolojik desen tercih edilmiştir. Bu desen incelenen olgunun özünü, onu yaşayan bireylerin anlattıklarını inceleyerek ortaya çıkarmaya odaklanır. Fenomenolojik desen, üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini onların anlattıklarıyla yani deneyimin gerçek sahiplerinin ifadelerinden hareket ederek incelemek için seçilmiştir (Creswell, 2016). Çalışmada elde edilen verilerin analizinde tematik analiz kullanılmıştır. Tematik analiz verilerdeki tekrarlayan anlam öbeklerini kategori ve tema haline getirerek incelenen olgunun anlaşılmasını sağlar (Braun & Clarke, 2006).

Ölçek Geliştirme Çalışması

Çalışmanın bu kısmında tek başınalık deneyimini ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla öncelikle madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu nitel çalışmada ulaşılan sonuçlar temelinde hazırlanmıştır. Ayrıca literatürde tek başınalık deneyimini doğrudan ya da dolaylı şekilde ölçen ölçekler incelenmiş ve madde yazımına yardımcı kaynak olarak yararlanılmıştır. DeVellis ve Thorpe'nin (2021) görüşleri doğrultusunda, uzman görüşlerine göre bazı maddeler çıkarılmış, bazı yeni maddeler de eklenerek madde havuzu oluşturma süreci tamamlanmıştır.

Oluşturulan 80 maddelik madde havuzunun ardından, seçilen maddelerle pilot uygulama yapılarak maddelerin anlaşılabilirliği değerlendirilmiştir. Ortaya çıkan form ile toplanan veriler AFA ile analiz edilmiştir. AFA'nın amacı, gözlemlenen değişkenin altındaki faktör yapısını ortaya çıkarmaktır (Tabachnick & Fidell, 2013). AFA ile faktör yapısı belirlendikten sonra, bu modelin sınanması edilmesi amacıyla yeni bir örneklem grubundan alınan veriler ile DFA yapılmıştır. DFA'nın amacı, önerilen faktör yapısının gözlemlenen veriyle ne kadar uyumlu olduğunu değerlendirmektir. Model uyumu literatürde önerilen çeşitli uyum indekslerine göre değerlendirilmiştir (Hu & Bentler, 1999; Marcoulides & Schumacker, 2001; Tabachnick & Fidell, 2013).

Bu aşamada yapı geçerliliğinin yanı sıra ölçekten elde edilen puanların cinsiyet ve yaş açısından ölçüm değişmezliği de sınanmıştır. Böylelikle ölçeğin farklı gruplarda aynı yapıyı ölçüp ölçmediği (Tabachnick & Fidell, 2013) gösterilmiştir. Son olarak, ölçekten elde edilen puanların güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı, testi yarılama, test-tekrar test yöntemleriyle sınanmıştır (Nunnally & Bernstein, 1994).

Nicel Kısım

Çalışmanın ikinci aşaması nicel araştırma yöntemlerine dayalı olarak yürütülmüştür. Nicel araştırmalar toplanan ölçülebilir verilerin analizleriyle belirli değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlar (Creswell, 2016). Araştırmanın bu kısmının temel amacı üniversite öğrencilerinin bazı psikolojik değişkenlerle (depresyon, anksiyete, stres, yalnızlık, olumlu-olumsuz duygusal deneyim, genel iyi oluş ve yaşam doyumu) olan ilişkilerini ortaya çıkarmaktır. Bunun için nicel kısım değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen ilişki tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkiler, doğrudan veya dolaylı etkiler Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile sınanmıştır.

YEM çok değişkenli istatistiksel bir yöntemdir; gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki karmaşık ilişkilerin sınanmasına olanak tanır. Ayrıca YEM doğrulayıcı bir analiz tekniğidir. Araştırmacı tarafından teorik temelde öne sürülen ilişkilerin geçerliliğini sınamaya imkân sağlar (Kline, 2016). Kısaca YEM teorik çerçevenin bilimsel yollarla sınanmasında kullanılan bir

yöntemdir (Hair vd., 2010). Bu doğrultuda araştırmanın nicel kısmında tek başınalık deneyiminin çeşitli psikolojik değişkenler üzerindeki doğrudan veya dolaylı etkileri incelenmiştir. Ayrıca uyum indeksleri (CFI, RMSEA, GFI vb.) hesaplanarak önerilen modelin veriye ne derece uyum gösterdiği değerlendirilmiştir.

Bu kısımda ayrıca, araştırma kapsamında geliştirilen Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği kullanarak katılımcıların demografik özelliklerine göre tek başınalık deneyimlerinde anlamlı farklar olup olmadığı incelenmiştir. Böylelikle farklı gruplar arasında tek başınalık deneyimi açısından anlamlı farklar olup olmadığı ortaya çıkarılmıştır.

Çalışma Grupları/Katılımcılar

Bu kısımda, tez kapsamında gerçekleştirilen nitel aşamadaki katılımcılar, ölçek geliştirme çalışmasındaki ve nicel çalışmadaki çalışma grupları hakkında bilgiler verilmiştir. Her bir aşamada yer alan katılımcılar, araştırmaya ve araştırmanın desenine uygun biçimde çalışmaya dâhil edilmiştir.

Tez çalışmasının nitel kısmında, ölçek geliştirme aşamasında ve nicel kısmında farklı örnekleme yöntemlerine göre çalışma grupları oluşturulmuştur. Uygulama izni alınan devlet ve vakıf üniversitelerindeki öğrencilerle çalışılmıştır.

Nitel Kısım

Nitel alışma için katılımcılar, amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik ve kartopu örnekleme stratejileri ile araştırmaya dahil edilmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemleri, nitel araştırma kapsamında ele alınan olgunun ayrıntılı olarak keşfedilmesi açısından işlevseldir (Yıldırım & şimşek, 2016). Maksimum çeşitlilik örnekleme ile farklı sosyo-demografik özelliklere sahip katılımcıların araştırmaya dahil edilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, farklı cinsiyetlerden, bölümlerden, sınıf düzeylerinden ve ikametlerden öğrenciler çalışma grubuna dahil edilmiştir. Ayrıca, araştırma sürecinin daha işlevsel ve hızlı yürütülmesi için de kartopu örnekleme yöntemi de kullanılmıştır (Yıldırım & şimşek, 2016).

Fenomenolojik desenle yürütülen çalışmalarda çalışma grubunun nicel büyüklüğü konusunda farklı görüşler vardır. Fakat genel kabul veri doygunluğuna ulaşıldığında yeni katılımcıların çalışma grubuna dahil edilmemesi yönündedir (Creswell, 2016; Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu temel görüş doğrultusunda kodlayıcı ekibi tarafından veri doygunluğuna ulaşıldığı yönünde görüş birliğine varıldığında yeni katılımcı sürece dahil edilmemiştir.

Sonuç olarak araştırmanın çalışma grubu İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan ve belirli ölçütleri karşılayan 12 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Örnekleme dahil edilme ölçütleri; üniversite öğrencisi olma, İstanbul'da eğitimine devam etme ve klinik düzeyde psikolojik bir güçlük yaşamama şeklinde belirlenmiştir. Bu ölçütler temel alınarak oluşturulan çalışma grubunda, sekiz kadın ve dört erkek katılımcı vardır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 1

Nitel Çalışma Katılımcı Bilgileri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Sınıf düzeyi	Bölüm	Barınma Tipi
Katılımcı-1	Erkek	22	3. Sınıf	Bilgisayar Mühendisliği	Aile Yanında
Katılımcı-2	Kadın	19	1. Sınıf	Psikoloji	Aile Yanında
Katılımcı-3	Kadın	19	1. Sınıf	Matematik Öğretmenliği	Aile Yanında
Katılımcı-4	Kadın	21	3. Sınıf	Bilgisayar Mühendisliği	Aile Yanında
Katılımcı-5	Erkek	23	4. Sınıf	Özel Eğitim Öğretmenliği	Ev Arkadaşı
Katılımcı-6	Kadın	22	4. Sınıf	Çevre Mühendisliği	Ev Arkadaşı
Katılımcı-7	Kadın	21	3. Sınıf	Endüstri Mühendisliği	Aile Yanında
Katılımcı-8	Kadın	20	2. Sınıf	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Aile Yanında
Katılımcı-9	Erkek	23	4. Sınıf	Makine Mühendisliği	Ev Arkadaşı
Katılımcı-10	Kadın	20	3. Sınıf	Sınıf Öğretmenliği	Öğrenci Yurdu
Katılımcı-11	Erkek	23	2. Sınıf	Türkçe Öğretmenliği	Aile Yanında
Katılımcı-12	Kadın	20	3. Sınıf	İşletme	Aile Yanında

Ölçek Geliştirme Çalışması

Bu süreçte AFA, DFA ve benzer ölçek geçerliliği analizleri için üç farklı çalışma grubu oluşturulmuştur. Ayrıca benzer ölçek geçerliliği için oluşturulan çalışma grubundan 52 katılımcı ile test-tekrar test sınaması yapılmıştır.

Alan yazınında faktör analizi için yeterli örneklem büyüklüğü hakkında farklı görüşler vardır. Bazıları örneklem büyüklüğü için ölçek madde sayısını temel alırken bazıları da genel örneklem büyüklüğü sayısını doğrudan belirtir. Bu kapsamda faktör analizi yapılabilmesi için örneklem büyüklüğünün madde sayısının minimum beş veya 10 katı kadar olması gerektiği önerilmektedir (Çokluk vd., 2023; DeVellis & Thorpe, 2021). Tabachnick ve Fidell (2013) ise örneklemdeki kişi sayısının en az 300 olması gerektiğini savunmaktadır. Comrey ve Lee (1992) 300 kişilik örneklem büyüklüğünü “iyi”, 500 kişilik örneklem büyüklüğünü “çok iyi” ve 1000 kişilik örneklem büyüklüğünü ise “mükemmel” olarak belirtmektedir. Bu doğrultuda 80 maddelik ölçek formuna yönelik AFA yapılabilmesi için 471 katılımcıdan oluşan çalışma grubu literatürde önerilen örneklem büyüklüğü kriterlerini sağlamıştır. Ayrıca AFA ardından oluşturulan 31 maddelik forma yönelik DFA yapabilmek için 389 katılımcıdan oluşan yeni bir çalışma grubu da literatürde yer alan kriterlere uygundur. Son olarak 202 üniversite öğrencisinin katılımıyla benzer ölçek geçerliliği ve 52 öğrencinin katılımıyla da test-tekrar test güvenilirliği sınamaları yapılmıştır. Bu çalışma gruplarına ait betimsel bilgiler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2**Ölçek Geliştirme Çalışma Grupları**

Değişken	Gruplar	AFA		DFA		Benzer Ölçek Geçerliliği		Test-Tekrar Test	
		N	%	n	%	n	%	n	%
Cinsiyet	Kadın	248	52.7	204	52.4	119	58.9	31	59.6
	Erkek	223	47.3	185	47.6	83	41.1	21	40.4
	Toplam	471	100	389	100	202	100	52	100
Yaş	18	23	4.9	22	5.7	15	7.4	4	7.7
	19	50	10.6	53	13.6	22	10.9	10	19.2
	20	79	16.8	77	19.9	33	16.3	6	11.5
	21	89	18.9	56	14.4	40	19.8	8	15.4
	22	62	13.2	45	11.6	30	14.9	6	11.5
	23	49	10.4	41	10.5	24	11.9	7	13.5
	24	26	5.5	23	5.9	16	7.9	6	11.5
	25	20	4.2	14	3.6	11	5.4	4	7.7
	26	20	4.2	20	5.1	4	2.0	1	1.9
	27	17	3.6	12	3.1	3	1.5	-	-
	28	13	2.8	13	3.3	4	2.0	-	-
	29	12	2.5	9	2.3	-	-	-	-
	30	11	2.3	4	1.0	-	-	-	-
	Toplam	471	100	389	100	202	100	52	100
Üniversite Geçirilen Yıl	1	59	12.5	61	15.4	31	15.3	9	17.3
	2	123	26.1	131	33.7	52	25.7	15	28.8
	3	126	26.8	85	21.9	64	31.7	11	21.2
	4	104	22.1	67	17.2	40	19.8	15	28.8
	5+	59	12.5	46	11.8	15	7.4	2	3.8
	Toplam	471	100	389	100	202	100	52	100
Barınma Tipi	Aileyle	190	40.3	155	39.8	79	39.1	17	32.7
	Ev	52	11.0	50	12.9	34	16.8	8	15.4
	Arkadaşıyla								
	Evde Tek	49	10.4	36	9.3	11	5.4	1	1.9
	Başına								
	Yurt/ Pansiyon	180	38.2	149	38.0	78	38.6	26	50.0
Toplam	471	100	389	100	202	100	52	100	

Tek Başlılık Deneyimi Ölçeğinin (TBDÖ) 80 maddelik deneme formu 650 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Öğrencilerden alınan veriler bilgisayara geçirilirken bazı katılımcıların formu cevaplamadığı, bazı katılımcıların da eksik ve/veya rastgele cevaplar verdiği anlaşılmıştır. Bu nedenle 112 katılımcıya ait veri bilgisayar ortamına geçirilmemiştir. Ardından 80 maddelik ölçek için (df = 80) için belirlenen %99.9 güven düzeyi ve .001 anlamlılık

düzeyindeki Mahalanobis kritik değeri hesaplanmış ($\chi^2 = 124.342$) ve katılımcıların uzaklıkları bu kritik değere göre değerlendirilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Hesaplanan uzaklık değerinden yüksek değere sahip 67 katılımcının da cevapları veri setinden çıkarılmıştır. Süreç sonunda 471 katılımcıdan oluşan AFA çalışma grubu oluşturulmuştur.

AFA çalışma grubu katılımcılarının yaklaşık %53'ü kadın (248 kişi), %47'si erkektir (223 kişi). Öğrencilerin yaşları 18 ile 30 arasında değişmekle birlikte katılımcıların yaş ortalaması yaklaşık 22'dir. Öğrencilerin yaklaşık %75'i üniversitede ikinci, üçüncü ve dördüncü yılını; yaklaşık %11'i ilk yılını, yaklaşık %13'ü beş veya daha fazla yılını geçirmektedir. Son olarak katılımcıların büyük çoğunluğu ailesiyle (%40) veya yurttan (%38) ikamet etmektedir.

Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği'nden elde edilen puanların AFA ve güvenilirlik analizlerinin ardından DFA aşamasına geçilmiştir. Bunun için önceki gruptan farklı bir çalışma grubu oluşturulması hedeflenmiştir. AFA sonrası, toplam 31 maddeden oluşan uygulama formu yaşları 18 ile 30 arasında değişen 450 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Formların incelenmesi sırasında bazı katılımcıların cevapları eksik verdiği ya da rastgele cevapladığı (aynı cevap, tekrarlayan örüntüde cevap) anlaşılmıştır. Bu verilerin çıkarılmasının ardından DFA için yaş ortalaması yaklaşık 22 olan 389 üniversite öğrencisi ile yeni bir örneklem grubu oluşturulmuştur.

DFA çalışma grubunda katılımcıların yaklaşık %48'i erkek (185 kişi), %52'si kadındır (204 kişi). Grubun yaklaşık %82'si (217 kişi) 18-24; %18'i (72 kişi) ise 25-30 yaş aralığındadır. Öğrencilerin yaklaşık %73'ü üniversitede ikinci, üçüncü ve dördüncü yılını; yaklaşık %15'i ilk yılını, yaklaşık %12'si beş veya daha fazla yılını geçirmektedir. Son olarak katılımcıların büyük çoğunluğu ailesiyle (%40) veya yurttan (%38) ikamet etmekte iken içlerinde ev arkadaşıyla (%13) ve kendi evinde tek başına (%9) yaşayanlar bulunmaktadır.

Benzer ölçek geçerliliği çalışması için farklı bir örneklem grubu oluşturulmuştur. Üç ölçeğin (Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği, ULS-8 Yalnızlık Ölçeği ve Pozitif Yalnızlık Ölçeği) bulunduğu form yaşları 18 ile 28 arasında değişen ve yaş ortalaması 22 olan 202 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Ayrıca test-tekrar test güvenilirlik çalışması benzer ölçek geçerliliği

için oluşturulan örneklem grubundan ulaşılabilen 52 öğrenci ile yapılmıştır. Ölçek yaş ortalamaları yaklaşık 21 olan, 31 kadın ve 21 erkekten oluşan örneklem grubuna iki hafta arayla tekrar uygulanmıştır.

Nicel Kısım

Araştırmanın bu kısmında çalışma grubu 2024-2025 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde araştırma için uygulama onayı alınan üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerinden oluşturulmuştur. Çalışma grubu daha önce bahsedildiği gibi uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur.

Ölçek kitleri 900 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Verilerin dijital ortama aktarılması sırasında bazı katılımcıların dikkatsiz yanıtlar verdiği anlaşılmıştır. Bu kapsamda yüksek sayıda eksik veri içeren, rastgele veya ardışık yanıt örüntüsü olan ve bir veya daha fazla sayıda cevaplanmamış ölçeklerin olduğu 83 form veri setine alınmamıştır. Yanıtların dijital ortama aktarılmasının ardından veri setinde uç değerlerin olup olmadığı tespit edilmiştir. Önce veri setindeki tek değişkenli aykırı değerler, z puanları kullanılarak tespit edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Her bir değişken için z puanları hesaplanmıştır. Literatürde örneklem grubunun 300'ü aştığı durumlarda z puanı kritik değerlerinin ± 3.29 'a kadar esnetilmesi önerilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu doğrultuda farklı değişkenlerde ± 3 değerinin dışında kalan dokuz veri uç değer olarak belirlenmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Ardından çok değişkenli aykırı değerleri belirlemek amacıyla Mahalanobis uzaklığı hesaplanmıştır. Her bir katılımcının toplam 10 ölçüm değişkeni dikkate alınarak Mahalanobis mesafeleri elde edilmiştir. Elde edilen değerler, serbestlik derecesi ($df = 10$) için belirlenen %99.9 güven düzeyi ve .001 anlamlılık düzeyindeki kritik değer ($\chi^2 = 29.587$) ile karşılaştırılmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu kritik ki kare sınırının üzerinde Mahalanobis değerine sahip olan sekiz katılımcının verileri çok değişkenli uç değer oldukları belirlenmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Böylece, veri setindeki aşırı uç gözlemler temizlenerek çok değişkenli normal dağılım varsayımı için uygunluk artırılmıştır (Field, 2013). Bu aşamaların

sonucunda nicel çalışma kapsamında oluşturulan çalışma grubunun özellikleri Tablo 3'te tanıtılmıştır.

Tablo 3

Nicel Araştırma Çalışma Grubu Özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	406	50.7
	Erkek	394	49.3
	Toplam	800	100
Yaş	18	131	16.4
	19	106	13.3
	20	142	17.8
	21	115	14.4
	22	122	15.3
	23	73	9.1
	24	63	7.9
	25	32	4
	26	16	2
	Toplam	800	100
Barınma Tipi	Yurt/Pansiyon	337	42.1
	Aileyle	373	46.6
	Ev Arkadaşıyla	53	6.6
	Evde Tek Başına	37	4.6
	Toplam	800	100
Üniversite Geçirilen Yıl	1.	307	38.4
	2.	228	28.5
	3.	138	17.3
	4.	98	12.3
	5. ve Üzeri	29	3.6
	Toplam	800	100

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere nicel araştırma çalışma grubunda katılımcılar cinsiyet açısından neredeyse eşit orandadır. Grubun yaklaşık %86'sı (689 kişi) 18-23; %14'ü (111 kişi) ise 24-26 yaş aralığındadır. Çalışma grubunun yaş ortalaması yaklaşık 21'dir. Öğrencilerin yaklaşık %67'si üniversitede birinci ve ikinci yılını; yaklaşık %17'si üçüncü yılını, yaklaşık %12'si dördüncü ve yaklaşık %4'ü ise beş veya daha fazla yılını geçirmektedir. Son olarak katılımcıların büyük çoğunluğu ailesiyle (%42.1) veya yurttan (%46.6) ikamet etmekte

iken içlerinde ev arkadaşıyla (%6.6) ve kendi evinde tek başına (%4.6) yaşayanlar bulunmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Karma yöntem keşfedici sıralı desen olarak kurgulanan bu tez çalışmasında veriler nitel çalışma, ölçek geliştirme çalışması ve nicel çalışmaya göre sırayla toplanmıştır. Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Senatosu Etik Komisyonundan E-35853172-399-00002486262 sayılı ve 28.10.2022 tarihli izin yazısı alınmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan tüm katılımcılara sürece dair bilgi verilmiş ve gönüllü katılımları yönünde onam formu imzalatılmıştır. Etik ilkeler doğrultusunda elde edilen nitel ve nicel veriler bilgisayar ortamında şifreli bir dosyada saklanmaktadır. Ayrıca tüm katılımcılar uygulama izni alınan İstanbul ilindeki devlet ve vakıf üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır.

Nitel Kısım

Araştırmanın bu kısmı için nitel veriler, geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla elde edilmiştir. Görüşme formu üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini ortaya çıkarmaya yönelik ana sorular ve sondaj sorulardan oluşmaktadır. Nitel veriler yarı yapılandırılmış görüşmelerle toplanmıştır.

Görüşme sürecinde dikkat edilmesi gereken en önemli etkenlerden biri katılımcılar ile samimi ve yakın bir ilişki kurmaktır (Smith vd., 2021). Bu amaçla katılımcılarla güvene dayalı samimi bir ilişki kurulmaya çalışılmıştır. Samimiyetin sağlanması için ilk önce görüşme zaman, tarih ve yer gibi konulara dikkat edilmiştir. Görüşme yeri araştırmacı tarafından ayarlanmıştır. Görüşme için sessiz ve dikkat dağıtmayacak bir ortam sağlanmıştır. Görüşme tarih ve saat seçimi katılımcılara bırakılmıştır. Pilot görüşmelerde formdaki soruların sırasıyla sorulmasının akışı bozduğu, spontanlığı engellediği ve bir tür sınav yapıyormuş hissi verdiği gözlemlenmiştir. Bundan dolayı form soruları sırasıyla değil katılımcı ile gelişen spontan etkileşimin akışına göre sorulmaya çalışılmıştır. Bu şekilde nitel çalışmanın doğasına uygun

olarak katılımcıların araştırılan olguyla ilgili deneyimlerini kendi sözleriyle anlatmasına fırsat verilmeye çalışılmıştır (Smith vd., 2021).

Katılımcıların birkaç araştırmacının çalıştığı kurumdaki stajyer üniversite öğrencilerinin referanslarıyla çalışmaya davet edilmiştir. İlk birkaç katılımcının ardından kartopu örnekleme şeklinde ve maksimum çeşitlemeye de dikkat ederek çalışma grubu oluşturulmuştur.

Görüşmeler, İstanbul ilinde yer alan özel bir psikolojik danışmanlık merkezinin uygun şekilde düzenlenmiş ofis odalarında gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, katılımcılarla yüz yüze, sessiz ve dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış ortamlarda, güven temelli ve samimi bir iletişim ile yürütülmüştür. Görüşmelere başlamadan önce katılımcılara çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirme yapılmış, verilerin yalnızca araştırma amacıyla kullanılacağı açıklanmış ve gönüllülük esasına dayalı olarak sözlü ve yazılı onamları alınmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu doğrultusunda yürütülen görüşmelerde önceden herhangi bir zaman sınırlaması belirlenmemiş, etkileşim süreci doğal akışında ilerlemiştir. Ayrıca katılımcılara görüşmeden kaynaklanabilecek herhangi bir problem ile ilgili yardım ihtiyacı duyduklarında ücretsiz psikolojik destek alınmasının sağlanacağı bilgisi de verilmiştir.

Veri toplama süreci, 2023 yılı bahar döneminde yürütülmüştür. Bireysel görüşmelerin süresi 32 ile 48 dakika arasında değişmiştir. Tüm görüşmelerin toplam süresi 480 dakikayı bulmuştur. Görüşmeler sırasında veri bütünlüğünü sağlamak ve analiz sürecini desteklemek amacıyla (Creswell, 2016; Yıldırım & Şimşek 2016) katılımcıların da onayı alınarak ses kayıt cihazı kullanılmıştır.

Ölçek Geliştirme Çalışması

Araştırma kapsamında ölçek geliştirme çalışması için nicel veriler, İstanbul ilindeki araştırma uygulama izni alınan üniversitelerin öğrencilerinden elde edilmiştir. Katılımcılara ulaşmak için doğrudan ve dolaylı erişim yolları kullanılmıştır. İlk olarak, araştırmacının bireysel iletişim ağı dâhilindeki üniversite öğrencilerinden destek alınmıştır. Bu öğrenciler aracılığıyla farklı üniversite ve sınıf düzeylerinden öğrencilere ulaşılmıştır. Her öğrenci, öğrenim gördüğü

sınıflarda veya öğrenci gruplarında araştırmaya katılım çağrısında bulunmuş, ön bilgilendirme yapmıştır. Ardından araştırmacı ders aralarında veya derslerden sonra veri toplama araçlarını içeren formları katılımcılara ulaştırmıştır. Diğer yandan, uygulama onayı alınan üniversitelerde görev yapan öğretim elemanlarının desteği ile öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Her iki durumda da araştırmacı katılımcılara yüz yüze açıklamalarda bulunmuştur. AFA sürecinde uygulanan 80 maddelik formun yaklaşık cevaplama süresi 25 dakika civarı sürmüştür. DFA sürecinde uygulanan 31 maddelik formun cevaplama süresi 15 dakika civarı sürmüştür. Benzer ölçek geçerliliği için hazırlanan ve üç ölçeğin olduğu (ULS-8, Pozitif Yalnızlık Ölçeği ve Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği) form yaklaşık 20 dakika civarında cevaplanmıştır. Bu süreçte, katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılmış; gönüllü katılım esasına dayalı olarak hazırlanan formlar aracılığıyla veriler toplanmıştır. Tüm katılımcılardan, çalışmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam formları alınmıştır.

Nicel Kısım

Araştırmanın nicel kısmı için veriler ölçek geliştirme aşamasındaki veri toplama süreci ile benzer şekilde elde edilmiş ve nicel kısım için farklı bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Veri toplama sürecinde katılımcılara yüz yüze açıklamalar yapılmış; araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgiler verilmiştir. Gönüllülük esasına dayalı olarak hazırlanan formlar uygulanmıştır. Nicel kısım için hazırlanan ölçek setleri yaklaşık 30-40 dakika arasında cevaplanmıştır. Ayrıca katılımcılardan aydınlatılmış onam formları alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu kısımda araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları tanıtılmıştır. Önce nitel kısımda ardından ölçek geliştirme çalışmasında ve nicel kısımda kullanılan veri toplama araçlarından söz edilmiştir.

Nitel Kısım

Nitel veriler araştırma sürecinde hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formuyla toplanmıştır. Ayrıca bu süreçte katılımcıların araştırmaya gönüllü katılım gösterdiklerini belirten bir formda hazırlanmıştır.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Araştırmanın amaçlarına uygun olarak yarı yapılandırılmış bir görüşme formu geliştirilmiştir. Fenomenolojik desenin benimsendiği araştırmalarda genellikle katılımcılara iki temel soru yöneltilmektedir: “Bu fenomene ilişkin deneyimleriniz nelerdir?” ve “Bu fenomenle ilgili deneyimlerinizi etkileyen unsurlar neler olmuş ve bu deneyimin sonuçları ne şekilde ortaya çıkmıştır?”. Bunlar, katılımcıların ilgili yaşantılarını derinlemesine ifade etmelerine olanak sağlamaktadır (Yalçın, 2022). Bu temel anlayışa dayalı geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu ile üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini ve bu deneyimlerin psiko-sosyal etkilerini ortaya koymak amaçlanmıştır.

Görüşme formunun hazırlanma sürecinde öncelikle literatür kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Ardından tez izleme komitesinin ve nitel araştırmalar alanında uzman bir akademisyenin görüş ve önerileri alınmıştır. Formun ilk versiyonu toplamda 16 sorudan oluşmakta olup, bu sorular şu başlıklara odaklanmaktadır: Katılımcıların tek başınalık kavramını nasıl tanımladıkları ve yalnızlık kavramından nasıl ayırdıkları, tek başınalık deneyiminin yaşamlarındaki yeri, mekân ve zaman unsurlarının deneyim üzerindeki etkileri, deneyim öncesi, sırası ve sonrasındaki yaşantılar, bu deneyimin bireysel ve sosyal etkileri ile kültürel ve çevresel etkenlerin rolü.

Görüşme formunun ilk hali tez izleme komitesi tarafından değerlendirilmiş ve bazı iyileştirme önerileri getirilmiştir. Komite, sorularda tek başınalık kavramının doğrudan kullanılmasının, katılımcılarda bu kavramın bilinmeyebileceği veya yalnızlık kavramı ile karıştırılabileceği riskine dikkat çekmiştir. Bu doğrultuda, iki temel öneri alınmıştır: İlk olarak, görüşme formunun giriş kısmına tek başınalık kavramına ilişkin açıklayıcı bir metin eklenmesi; ikinci olarak ise, sorularda kavramın doğrudan kullanılmasından kaçınılarak, katılımcıların

deneyimlerini kendi ifadeleriyle anlatmalarına olanak tanıyacak şekilde soruların yeniden yapılandırılması.

Geri bildirimler doğrultusunda görüşme formu, literatür ışığında yeniden gözden geçirilmiş ve revize edilmiştir. Buna göre formun girişine, tek başınalık kavramını açıklayıcı bir metin eklenmiş ve doğrudan kullanılan "tek başınalık" ifadesi yerine literatürde önerilen farklı kavramlar tercih edilmiştir (ör; "kendi başına zaman/vakit geçirme", "tek başına kalma", "kendi başına olma" gibi) (Erpay, 2022; Lay vd., 2019; Thomas, 2023; Weinstein vd., 2021). Ayrıca, görüşme formunda tek başınalık kavramı şu şekilde tanımlanmıştır: "Bu görüşmede sizin kendi isteğinizle kendi başınıza kaldığınız, kendi başınıza zaman geçirdiğiniz anlara odaklanılmaktadır; yani, fiziksel olarak başkalarının ortamda bulunup bulunmamasından ziyade, yüz yüze veya çevrimiçi herhangi biri ile iletişimde olmadığınız anlardaki yaşantılarınız üzerinde durulacaktır" (Campbell & Rose, 2022; Long vd., 2003; Weinstein vd., 2023a).

Bunlara ek olarak, görüşme sürecinin nasıl yürütüleceğine ilişkin olarak nitel araştırmalar alanındaki uzmandan, ana soruların ve derinleştirici sondaj sorularının sıralaması ve sorulma biçimine dair görüş alınmıştır. Revizyon sürecinin tamamlanmasının ardından, formun son haliyle iki pilot görüşme gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulamalarda, soruların anlaşılabilirliğinde bir sorun olmadığı gözlemlenmiştir. Fakat pilot görüşmelerde formdaki soruların sırasıyla sorulmasının akışı bozduğu, kendiliğindenliği engellediği ve bir tür sınav yapıyormuş hissi verdiği gözlemlenmiştir. Bu nedenle görüşmelerde form soruları sırasıyla değil duruma göre sorulmaya çalışılmıştır. Forma ilişkin örnek sorulara EK-Ç1'de yer verilmiştir.

Gönüllü Katılım Onam Formu (Nitel Çalışma)

Bu araştırma kapsamında, Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Etik Kurulu Başvuru Formu (<https://egitimbilimlerienstitusu.hacettepe.edu.tr/>) referans alınarak bir gönüllü katılım formu hazırlanmıştır. Formun amacı, katılımcıları çalışmanın hedefleri ve sahip oldukları haklar hakkında bilgilendirmektir. Formda, yapılan görüşmelerin bilimsel bir araştırmanın parçası olarak veri olarak kullanılacağı ve ayrıca üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimini ölçen bir ölçeğin geliştirilmesi çalışmasında yararlanılacağı belirtilmiştir.

Katılımcıların kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı, görüşmenin tahmini süresi, izin verilmesi durumunda ses kaydının alınacağı ve diledikleri an görüşmeyi sonlandırma haklarının bulunduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, katılımcılardan soruları samimiyetle yanıtlamalarının araştırma bulguları açısından önemli olduğu, gündelik yaşamlarından örnekler verebilecekleri, soruların herhangi bir psikolojik rahatsızlık yaratmayacağı açıklanmıştır. Çalışmada isim kullanılması gerekirse takma isim tercih edileceği, görüşme sırasında herhangi bir rahatsızlık hissederseniz görüşmeden kolaylıkla ayrılacakları ve istedikleri takdirde araştırma sonuçları hakkında bilgilendirilecekleri belirtilmiştir. Gönüllü katılım formu EK-B4'te sunulmuştur.

Ölçek Geliştirme Çalışması ve Nicel Kısım

Araştırmanın bu aşamalarında veri toplama araçları ve formlar aşağıda tanıtılmıştır. Ayrıca kullanılan ölçeklere ilişkin çalışma kapsamında iç tutarlılık ve uyum indeks değerleri hesaplanmıştır.

Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği

Ölçek Burger (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin tek başına olmayı ne düzeyde tercih ettiklerini ölçmektedir. Erpay (2017) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlama çalışması üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Ölçek tek boyuttan ve 12 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde iki seçenektен oluşmaktadır ve bu seçeneklerden biri tek başına olmayı tercih etmeyi yansıtırken (örneğin; "Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.") diğeri başkalarıyla olmayı tercih etmeyi yansıtmaktadır (örneğin; "İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım."). Tek başınalığı tercih etmeyi yansıtan cevapların her biri "1" puan, başkalarıyla zaman geçirmeyi yansıtan cevap ise "0" puan olarak değerlendirilir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 12, en düşük puan 0'dır. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe tek başına olmayı tercih etme düzeyi artmaktadır.

Uyarlama çalışmasında yapılan DFA sonucunda kriterlere uygun uyum değerlerine ulaşılmıştır; X^2/df : 2.62, RMSEA: .06, SRMR: .08, TLI: .98, CFI: .98. Ayrıca faktör yükleri .22

ile .84 arasında, R^2 değerleri ise .05 ile .71 arasında hesaplanmıştır (Erpay, 2017). Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık düzeyi, Kuder-Richardson 20 (KR-20) formülü kullanılarak hesaplanmış ve .77 güvenilirlik katsayısına ulaşılmıştır. Ayrıca, uyarlanan ölçek için testi yarılama (split-half) yöntemi uygulanmış ve iki yarı arasındaki korelasyon katsayısı $r = .65$ ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, ölçeğin iki paralel formunun tutarlı bir ölçüm sağladığını ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır. Uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir (Erpay, 2017).

Bu çalışmada kullanılan ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla DFA yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği kanaatine varılmamıştır ($\chi^2/sd = 4.692$, GFI = .948, AGFI = .923, CFI = .737, IFI = .742, TLI = .667, RMSEA = .068 ve SRMR = .060). Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .59 olup, bu değer örnekleme ölçeğin sınır düzeyde yetersiz güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (George & Mallery, 2019). Bu nedenle, Tek Başlılığı Tercih Etme Ölçeği'nden alınan puanlar çalışmanın temel bir değişkeni olmamakla birlikte, kavramsal katkı sağlamak amacıyla bazı analizlerde (korelasyon analizinde) sınırlı biçimde kullanılmış; elde edilen bulgular, sınırlı güvenilirlik düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır. Ölçeğe ilişkin örnek maddelere EK-Ç1'de yer verilmiştir.

Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği

Ölçek Rogers ve diğerleri (2021) tarafından pozitif ve negatif duyguları ayırt etmek ve pozitif ya da negatif duygusal deneyim düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, pozitif ve negatif duygu olmak üzere iki alt ölçekten oluşmaktadır. Yanıtlar, 0 (hiç) ile 3 (çok fazla) arasında değişen dördümlü Likert tipi bir ölçek üzerinden alınır. Ölçeğin orijinal formundaki Cronbach alfa katsayıları .76 ile .84 aralığında bulunmuştur. Ölçek (2021) Çağlar tarafından uyarlanmıştır. Çalışma 18-65 yaş arası 691 katılımcı ile yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= .07, GFI= .97, NFI= .94, CFI= .96 ve IFI=.96 olarak bulunmuştur. Madde faktör yükleri .47 ve .70 arasında hesaplanmıştır. Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği ile Psikolojik İyi oluş ($r=.41$), olumlu yaşantı ($r=.66$) ve pozitif duygu durum ($r=.50$)

arasında pozitif yönde ilişkiler ve olumsuz yaşantı ($r = -.64$) ile negatif duygu durum ($r = -.65$) arasında ise olumsuz yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca pozitif duygu alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ($r = .40$), olumlu yaşantı ($r = .59$) ve pozitif duygu durum ($r = .45$) arasında olumlu yönde korelasyon olduğu negatif duygu durum alt boyutu ile psikolojik iyi oluş ($r = -.31$), olumlu yaşantı ($r = -.55$) ve pozitif duygu durum ($r = -.39$) ile olumsuz yönde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca negatif duygu alt boyutu ile olumsuz yaşantı ($r = .65$) ve negatif duygu durum ($r = .69$) ile olumlu yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa katsayısı $.76$, olumlu duygu alt boyutu için $.71$ ve olumsuz duygu alt boyutu için $.77$ olarak bulunmuştur. Ölçek negatif ve pozitif duyguyu ölçecek şekilde ayrı ayrı veya toplam puan da hesaplanabilir. Toplam puan -9 ile $+9$ arasında değişirken, toplam pozitif ve negatif duygu puanları 0 ile 9 arasında değişmektedir. Uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çağlar, 2021).

Bu çalışmada kullanılan ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla DFA yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2/sd = 1.660$, $GFI = .995$, $AGFI = .986$, $CFI = .995$, $IFI = .995$, $TLI = .991$, $RMSEA = .029$ ve $SRMR = .021$). Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı pozitif duygu durum faktörü için $.72$, negatif duygu durum faktörü için $.73$ olup, bu değerler örneklem için ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddelere EK-Ç2'de yer verilmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8)

Russel ve diğerleri (1980) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği sıklıkla kullanılmaktadır. Ölçeğin dünya çapında uyarlama ve revizyon çalışmaları yapılmıştır. Hays ve DiMatteo (1987) 20 maddelik ölçekten sekiz maddeden oluşan bir ölçek oluşturmuşlardır. Üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada sekiz maddeden oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $.84$ olarak hesaplanmıştır. Sekiz madde tek faktör altında toplanmış olup bu tek faktör toplam varyansın $\%67.44$ 'ünü açıklamıştır (Hays & DiMatteo, 1987). Ölçekteki her soru ilişkilerle ilgili bir duygu ya da bir düşünce belirtmektedir. Katılımcılar her maddeyi 4'lü

derecelendirmeyi göz önüne alarak yanıtlar. Yüksek puanlar yüksek yalnızlık düzeyini gösterir. Ölçek Doğan ve diğerleri (2011) tarafından üniversite öğrencilerine uyarlanmıştır. Buna göre ölçeğin tek boyutlu olduğu doğrulanmıştır. Tek boyut varyansın %36'sını açıklamaktadır. DFA sonucunda uyum indekslerinin kritik değerlere uygun olduğu görülmüştür; GFI=.97, AGFI=.94, CFI=.94 ve RMSEA=.066. Ölçekten alınan puanlar 8-32 arasında değişmektedir. Uyarlama çalışmasında ULS-8'den alınan puanlar ile UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden alınan puanlar arasında ilişki katsayısı .88 ($p<.001$) bulunmuştur. Ayrıca uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa değeri ise .72'dir. Uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir (Doğan vd., 2011).

Bu çalışmada kullanılan ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla DFA yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2/sd = 3.076$, GFI = .983, AGFI = .966, CFI = .976, IFI = .976, TLI = .963, RMSEA = .051 ve SRMR = .032). Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .72'dir. Ölçeğe ilişkin örnek maddelere EK-Ç3'te yer verilmiştir.

Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21

Ölçek Lovibond ve Lovibond tarafından 1995 yılında geliştirilmiştir. Toplam 21 maddeden oluşan orijinal ölçekte her alt ölçek için yedi madde bulunmaktadır. Antony ve diğerleri (1998), klinik ve klinik olmayan örneklerle yaptıkları çalışmada, Cronbach alfa katsayısını depresyon alt ölçeği için .94, anksiyete alt ölçeği için .87 ve stres alt ölçeği için .91 olarak hesaplamışlardır (Akt. Sarıçam, 2018). Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Sarıçam (2018) tarafından yapılmıştır. Likert tipte olan ölçek 21 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutu yedi maddeden oluşmaktadır; alınan puanlar arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri de artmaktadır. Ölçek normal ve klinik örneklerle uyarlanmıştır. Ölçeğin AFA 220 tanı almamış yetişkin kurs öğrencileri ile yapılmıştır. KMO değeri .92 bulunmuştur. Ölçeğin üç faktörlü yapısı olduğu ve toplam varyansın %49.72'sini açıkladığı görülmüştür. Faktör yükleri depresyon alt ölçeği için .52 ve .75, anksiyete için .45 ve .68, stres için ise .42 ve .76 bulunmuştur. DFA 200 üniversite

öğrencisi ile yapılmış ve ölçeğin üç boyutlu faktörü için sonuçlar anlamlı bulunmuştur (GFI=.906, CFI=.905, TLI=.896, RMSEA=.065, SRMR=.067). Ölçüt geçerliliği DASS-42 ile sınıanmış ve iki ölçekten alınan puanların korelasyon katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır (Sarıçam, 2018).

Klinik çalışma ise yaşları 18 ile 55 arasında değişen depresyon tanılı 88 kişi ile yapılmıştır. Bu örnekleme Cronbach alfa katsayısı depresyon alt ölçeği için $\alpha=.87$, anksiyete alt ölçeği için $\alpha=.85$ ve stres alt ölçeği için $\alpha=.81$ olarak bulunmuştur. DASÖ-21'in klinik örneklem ile (depresyon ortalama puan=10.83; anksiyete ortalama puan=10.39; stres ortalama puan=11.85), normal örnekleme (depresyon ortalama puan=5.88; anksiyete ortalama puan=5.37; stres ortalama puan=7.90) iyi düzeyde ayırt ettiği görülmüştür ($U=5310.50$; 4748.50 ; 5562.50 , $p=.00$). Buna göre DASÖ-21 depresyon, anksiyete ve stres düzeyini geçerli ve güvenilir bir şekilde değerlendirmektedir (Sarıçam, 2018).

Bu çalışmada kullanılan ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla DFA yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2/sd = 3.399$, GFI = .931, AGFI = .913, CFI = .893, IFI = .894, TLI = .877, RMSEA = .055 ve SRMR = .043). Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı stres faktörü için .70, anksiyete faktörü için .73 ve depresyon faktörü için .77'dir. Ölçeğe ilişkin örnek maddelere EK-Ç4'te yer verilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçek yedili Likert tipinde (1=uygun değil, 7= çok uygun), tek faktörlü ve beş maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin farklı yaş grupları için uygun olduğu gösterilmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından ölçek uyarlanmıştır. Bu çalışmada Türkçe ve İngilizce formları arasındaki korelasyon katsayısı .92 bulunmuştur. Uyarlama çalışmasına 200 öğretmen dahil edilmiştir. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü ve varyansın % 68.38'ini açıkladığı görülmüştür. AFA madde faktör yükleri .72 ve .89 arasında değişmektedir. Ardından yapılan DFA sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının iyi uyum gösterdiği bulunmuştur; CMIN; 1.17,

NFI; .99, NNFI; 1.00, CFI; 1.00; GFI; .99, AGFI; .97, RMSEA; .030 ve SRMR; .019. Cronbach alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar-test çalışmasında iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı .97 bulunmuştur. Beşli Likert tipte, tek faktörlü ve beş madde olarak uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğuna ilişkin kanıt toplanmıştır (Dağlı & Baysal, 2016).

Bu çalışmada kullanılan ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla DFA yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2/sd = 3.983$, GFI = .990, AGFI = .971, CFI = .984, IFI = .85, TLI = .969, RMSEA = .061 ve SRMR = .025). Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .77'dir. Ölçeğe ilişkin örnek maddelere EK-Ç5'te yer verilmiştir.

Genel İyi Oluş Ölçeği-Kısa Formu

Ölçek Longo ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ölçek, 65 maddelik 'Genel İyi Oluş Ölçeği' üzerinde yapılan faktör analizi sonucunda belirlenen 14 maddeden oluşmaktadır. Kısa form, uzun formdaki 14 farklı alt ölçekten her birinin psikometrik açıdan en güçlü maddesinin seçilmesiyle geliştirilmiştir. Bu süreçte tek faktörlü yapı doğrulanmış, iç tutarlılık analizleri yapılmış ve uzun formdan elde edilen puanlarla korelasyonları incelenmiştir (Longo vd., 2018). Ölçek Kalafatoğlu ve Çelik (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek beşli Likert ve 13 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıdadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasına yaşları 21 ile 62 arasında değişen 328 kişi katılmıştır. Araştırmada doğrulayıcı faktör analizine veri toplamak amacıyla 208 yetişkine Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu, ölçüt-bağımlı geçerliliği hesaplamak için de 120 yetişkine Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu ile birlikte Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri uygulanmıştır. Uyarlamanın ilk aşamasında önce dil eşdeğerliliğine bakılmıştır. İngilizce formun uygulandığı gruba iki hafta sonra Türkçe form uygulanarak iki formdan elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .75 olarak bulunmuştur. AFA sonunda ölçeğin tek boyuttan oluştuğu ve madde toplam korelasyon değerlerinin .41 ile .68 arasında değiştiği görülmüştür. DFA sonucunda madde faktör yük değerleri .44 ve .76 arasında yer almaktadır. Analiz sonucunda tek faktörlü yapı doğrulanmıştır (Kalafatoğlu & Çelik, 2020). DFA sonrası elde edilen uyum indeksleri ölçeğin tek faktörlü

yapısının doğrulandığını göstermektedir ($\chi^2/df=2.29$, CFI=.93, GFI=.90, TLI=.91, RMR= .05, RMSEA= .08). Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar ile ilişkisine bakılmıştır. Yaşam doyumu ile .56, psikolojik iyi oluş ile .73 oranında ilişkili olduğu görülmüştür (Kalafatoğlu & Çelik, 2020).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında Cronbach alfa katsayısı, madde toplam korelasyon değerleri ve test yarılama yönteminden elde edilen sonuçlar incelenmiştir (Kalafatoğlu & Çelik, 2020). Cronbach alfa değeri .90 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .68 arasında değiştiği görülmüştür. İki yarı test güvenilirlik analizlerinde Spearman-Brown korelasyon katsayısı .83, Guttman Split-half korelasyon katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Uyarlanan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir.

Bu çalışmada kullanılan ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla DFA yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2/sd = 4.725$, GFI = .950, AGFI = .923, CFI = .941, IFI = .941, TLI = .922, RMSEA = .068 ve SRMR = .042). Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .88'dir. Ölçeğe ilişkin örnek maddelere EK-Ç6'da yer verilmiştir.

Pozitif Yalnızlık Ölçeği

Ölçek Palgi ve diğerleri (2021) tarafından olumlu tek başlılık deneyiminin düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Orijinal ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları beş farklı örneklem üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin farklı örneklerde yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının hepsinde Cronbach alfa katsayıları .80 üzerindedir. Ölçeğin tek faktörlü yapısının toplam varyansın %70.85'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Orijinal ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı orta derecede anlamlı ve pozitif yönde bulunmuştur ($r = .66$). Ölçek Kaşıkçı ve Zaferoğlu-Kaşıkçı (2021) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek beşli Likert tipte olup dokuz maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Uyarlanan ölçeğin DFA sonuçlarına göre, ölçeğin mükemmel düzeyde bir uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2/sd = 2.32$, CFI = .97, TLI = .96, NFI = .95, IFI = .97, RMSEA = .061, SRMR = .04). Ölçeğin

McDonald's ω değeri .82 ve Cronbach alfa katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin cinsiyete göre ölçüm değişmezliği de gösterilmiştir (Kaşıkçı & Zaferoğlu-Kaşıkçı, 2021).

Bu çalışmada kullanılan ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla DFA yapılmıştır. Analiz sonucunda ölçüm modelinin kabul edilebilir düzeyde bir uyum gösterdiği görülmüştür ($\chi^2/sd = 2.062$ GFI = .942, AGFI = .900, CFI = .980, IFI = .981, TLI = .973, RMSEA = .073 ve SRMR = .026). Ayrıca ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .94'dür. Ölçeğe ilişkin örnek maddelere EK-Ç7'de yer verilmiştir.

Tek Başına Zaman Geçirme Süresi

Literatürde tek başına geçirilen zamanın süresini ölçen çeşitli araçlar incelenmiştir (Borg & Willoughby, 2022; Campbell & Ross, 2022; Coplan vd., 2019; Lee, 2013). Özellikle Borg ve Willoughby (2023) tarafından kullanılan bireyin hafta içinde ve hafta sonunda ne kadar süre tek başına zaman geçirdiğine yönelik iki maddelik ve yedili Likert tipi ölçek model alınarak bu çalışmada uygulamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. İki soruya verilen cevaplar toplanarak haftalık tek başına geçirilen süre hesaplanmıştır. İki soru arasındaki korelasyon anlamlı düzeyde ve pozitif yönde çıkmıştır ($r = .342$, $p < .01$). Haftalık geçirilen tek başınalık süresi toplam 2-5 puan arası (Hiç ve 10 saat arası) düşük, toplam 6-9 puan arası (12-30 saat arası) orta ve toplam 10-14 arası puan (31 saat ve üzeri) da yüksek olarak gruplandırılmıştır. Sorulara EK-Ç8'de yer verilmiştir.

Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimleri ile ilgili geçerli ve güvenilir bir ölçüm yapabilmek amacıyla ölçek bu tez çalışması kapsamında geliştirilmiştir. Ölçek beşli Likert tiptedir. Ölçeğin 80 maddelik formu ile toplanan verilerle AFA yapılmıştır. AFA sonucunda Kaiser-Meier-Olkin (KMO) değeri .961 bulunmuştur ve Bartlett Testi sonucu anlamlılık göstermiştir ($\chi^2(3160) = 28022.200$, $p < .001$). AFA ardından 49 madde çıkarılmıştır. Geriye kalan 31 madde ile ölçeğin altı faktörden oluştuğu ve toplam varyansın %67.451'ini açıkladığı bulunmuştur. Farklı bir örneklem grubuyla yapılan DFA sonucunda 24 madde ve altı faktörlü

yapının iyi uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (χ^2/sd ; 1.393, GFI; .935, AGFI; .917, CFI; .982, IFI; .983, TLI; .979, NFI; .941, RMSEA; .032, SRMR; .043). Altı faktörün 4'ü olumlu tek başınalık deneyimine, 2'si olumsuz tek başınalık deneyimine yöneliktir. Bu nedenle olumlu olan dört faktörün toplamıyla olumlu tek başınalık puanı, olumsuz olan iki faktörün toplamıyla da olumsuz tek başınalık puanı hesaplanmaktadır. Toplam puanlar alt %27'lik ve üst %27'lik gruplar temelinde karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda hem tek tek faktörlerde hem de toplam olumlu ve olumsuz tek başınalık puanları arasında alt ve üst grupların puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliliği kapsamında "Olumlu Tek Başınalık Deneyimi" toplam puanları ve "Pozitif Yalnızlık Ölçeği" toplam puanları arasında ($r=.51$) orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi" toplam puanları ve "UCLA" toplam puanları arasında ($r=.52$) orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin yaş ve cinsiyet açısından ölçme değişmezliği taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach's Alfa ve McDonald's Omega değerlerine bakılmıştır. Tercih faktörü için alfa ve omega değerleri .76 ve .76, motivasyon faktörü için alfa ve omega değerleri .81 ve .82, fayda faktörü için alfa ve omega değerleri .91 ve .91, sosyal etki faktörü için alfa ve omega değerleri .87 ve .87, olumsuz duygular faktörü için alfa ve omega değerleri .85 ve .86, olumsuz düşünceler faktörü için alfa ve omega değerleri .88 ve .88 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca test-tekrar test güvenilirliği incelenmiş; iki ölçüm arasındaki korelasyon Olumlu Tek Başınalık Deneyimi toplam puanı için .81 ($p<.01$) ve Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi toplam puanı için .91 ($p<.01$) olarak hesaplanmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasına ilişkin sonuçlar, bulgular kısmında ayrıntılı bir şekilde verilmiştir. Ölçeğe ilişkin örnek maddelere EK-Ç9'da yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu (Tüm Çalışmalar)

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgiler katılımcının yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, üniversitede

bulunma yılı, ikamet edilen yer değişkenlerini içermektedir. Formun tamamı EK-A'da yer almaktadır.

Gönüllü Katılım Onam Formu (Ölçek Geliştirme ve Nicel Çalışma)

Bu araştırma kapsamında, Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Etik Kurulu Başvuru Formu (<https://egitimbilimlerienstitusu.hacettepe.edu.tr/>) esas alınarak bir gönüllü katılım formu hazırlanmıştır. Formun amacı, katılımcılara araştırmanın amacı ve sahip oldukları haklar konusunda bilgi vermektir. Formda, çalışmada kullanılacak ölçeklerin bilimsel araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla uygulanacağı, elde edilen verilerin yalnızca araştırma amaçlı olarak analiz edileceği belirtilmiştir. Katılımcıların kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı, verilerin anonim olarak raporlanacağı, katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı ve diledikleri zaman çalışmadan çekilme haklarının bulunduğu ifade edilmiştir.

Ayrıca, uygulanacak ölçekler hakkında da katılımcılara bilgi verilmiştir; bu ölçekler aracılığıyla çalışmada ele alınan psikolojik yapıların ölçülmesi hedeflenmektedir. Katılımcılardan soruları dürüst ve içten bir şekilde yanıtlamalarının araştırmanın güvenilirliği açısından önemli olduğu vurgulanmıştır. Ölçeklerde yer alan soruların herhangi bir psikolojik rahatsızlık yaratacak nitelikte olmadığı belirtilmiş, kişisel rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istedikleri an ayrılacakları açıklanmıştır. Talep etmeleri durumunda, araştırmanın genel sonuçları hakkında kendilerine bilgi verileceği de formda yer almaktadır. Gönüllü katılım formları (Ölçek Geliştirme ve Nicel Çalışma) EK-B1, EK-B2 ve EK-B3'te sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Karma yöntem araştırmada dikkat edilmesi gereken konulardan biri nitel ve nicel verilerin birleştirilmesidir. Temel amaç iki farklı veri türünü bir araya getirip iki veri çeşidinin de zayıf yönlerinin kapatılmasıdır. İki veri seti üç yoldan bir araya getirilir; birleştirme, bağlama ve iç içe yerleştirme (Mertkan, 2015). Çalışmada keşfedici sıralı desen kapsamında nicel ve nitel çalışmalar birbirine bağımlı olduğu için veri analizleri de sıra ile yapılacaktır. Bu nedenle ilk önce nitel çalışma elde edilen veriler analiz edilmiştir. Nitel analiz sonucunda elde edilen

bulgular ölçek geliştirme çalışmasında kullanılmıştır. Ardından ölçek geliştirme çalışması kapsamında elde edilen veriler analiz edilmiştir. Son olarak nicel çalışma kapsamında ulaşılan veriler analiz edilmiştir. Tüm süreç sonucunda elde edilen bulgular birleştirilerek bir araya getirilmiştir.

Nitel Kısım

Araştırmada katılımcılardan elde edilen nitel veriler, tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Tematik analiz, esnek ve kapsamlı bir yaklaşım sunarak, olgunun derinlemesine anlaşılmasını sağlamada etkili bir yöntemdir. Özellikle geniş ve karmaşık veri setlerinden anlamlı temalar ortaya çıkarmak için işlevseldir (Braun & Clarke, 2006). Tematik analizin farklı uygulama biçimleri bulunmakla birlikte, bu çalışmada katılımcı anlatılarının örtük anlamlarını açığa çıkarmak amacıyla tümevarımsal bir yaklaşım benimsenmiştir. Tematik analiz, kapsamlı bir veri setini birkaç anahtar tema ile özetlemeyi mümkün kılmakta ve böylece araştırmanın bulgularını anlamayı kolaylaştırmaktadır (Braun & Clarke, 2006). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin tek başlılık deneyimlerine ilişkin anlatıları, anlamlı temalar aracılığıyla açıklanmaya çalışılmıştır.

Nitel veri analizinde, veri toplama süreci analizle eş zamanlı ilerlemektedir. Araştırmacı, veri toplarken aynı zamanda önceki görüşmeleri yazıya dökerek okumalarını ve analizlerini sürdürmüştür. Görüşme dökümleri tekrar tekrar okunmasıyla araştırılan olguya ilişkin temalar ortaya çıkarılır. Braun ve Clarke (2006), tematik analiz sürecini altı aşamada tanımlamaktadır: veriye aşinalık sağlama, ilk kodların oluşturulması, tema geliştirme, temalar arası ilişkilerin gözden geçirilmesi, temaların tanımlanması ve adlandırılması, raporlamanın yapılması. Bu araştırmada veri analizi süreci, belirtilen aşamalar doğrultusunda yürütülmüştür.

Veri analizi, araştırmacı tarafından, tez danışmanının rehberliğinde yapılmıştır. Ayrıca analiz sürecinin güvenilirliğini artırmak amacıyla, nitel araştırma alanında bir uzmandan destek alınmıştır. Uzman araştırmacı, analiz sürecini bağımsız olarak NVivo 11.0 programı üzerinden yürütürken; araştırmacı analizlerini Microsoft Word programında oluşturduğu özel bir tablo aracılığıyla gerçekleştirmiştir. Bu deşifre tablosu, “görüşme dökümü, kod, kategori, tema ve

not” başlıklarını içermekte ve hem katılımcının hem de araştırmacının ifadeleri yer almaktadır. Özetle, veri analiz sürecinde iki bağımsız kodlayıcı takımı oluşturulmuştur. Araştırmacı ve tez danışmanı ile uzman araştırmacı, verileri ayrı ayrı analiz ederek kodlama sürecini tamamlamışlardır.

Araştırmacılar ve uzman, analiz sürecinin öncesinde ve sürecin ilerleyen aşamalarında fikir alışverişi yapmışlardır. Süreç başlamadan önceki görüşmede, verilerin analizinde literatürde belirtilen aşamaların ve tümevarımsal, tekrarlayıcı tekniklerin kullanılmasına karar verilmiştir (Braun & Clarke, 2006). Ayrıca, katılımcıların ifadelerine olabildiğince sadık kalınarak, onların kullandığı sözcüklerle veya yakın anlamlı ifadelerle kodlama yapılması yönünde mutabakata varılmıştır. Kodlama sürecinin ilerleyen aşamalarında ise, kodlayıcıların bir araya gelerek ortaya çıkan kategori ve temaları birlikte tartışmaları da kararlaştırılmıştır.

Analiz sürecinin ilk aşamasında, veriler dinlenmiş, yazıya geçirilmiş ve defalarca okunarak analiz için zemin hazırlanmıştır. Araştırmacı, her görüşmeden sonra aşinalığını artırmak amacıyla kayıtları iki kez dinlemiş ve ardından verileri tabloya aktarmıştır. Her bir görüşmenin dökümü ortalama 17 sayfa sürmüştü ve toplamda 202 sayfalık veri seti oluşturulmuştur. Görüşmelerin yazıya geçirilmesi aşamasında katılımcıların kimlik bilgileri gizlenmiştir. Destek alınan uzman da analizleri aynı şekilde devam etmiştir. Sürecin tüm aşamalarında, ihtiyaç duyuldukça verilere tekrar dönülmüş ve veriler yeniden okunmuştur.

İlk aşamanın ardından kodlama sürecine geçilmiştir. Kodlayıcılar, kodlamayı katılımcıların doğrudan ifadeleri veya anlamca yakın ifadeler üzerinden gerçekleştirmiştir. Üçüncü aşamada, potansiyel kategoriler ve temalar belirlenmiştir. Altıncı görüşmenin kodlamasından sonra kodlayıcılar bir değerlendirme görüşmesi yaparak, ortaya çıkan kodları, olası kategorileri ve temaları tartışmışlardır. Kategorilere ayrılacak kodlar ve bu kategorilerin temalar oluşturma potansiyeli değerlendirilmiştir. Ayrıca literatür bağlamında olası kategori ve tema adlandırmaları yapılmıştır. Veri doygunluğuna ulaşıldığına kanaat getirilmesiyle birlikte, veri toplama sürecinin sonlandırılmasına karar verilmiştir. Bu ara değerlendirmeden sonra veri toplama ve kodlama süreci planlandığı şekilde devam etmiştir. Onuncu görüşmenin kodlaması

sırasında, kodların yinelenme eğilimi gösterdiği fark edilmiş ve bu durum destek alınan uzmanla tartışılmıştır. Uzmanın da benzer yargıya varması üzerine, 12. görüşmeden sonra verilerin benzerlikleri ve kodların sürekli tekrarlanması sebebiyle kodlayıcılar, veri doyum noktasına ulaşıldığı konusunda ortak kanaate varmıştır.

Araştırmanın dördüncü aşamasında, süreç sonunda ortaya çıkan benzer kodlar bir araya getirilerek kategoriler oluşturulmuş ve ilgili kategoriler, anlamlı temalar altında toplanmıştır. Tek başınlık deneyiminin derinlikli biçimde anlaşılmasını sağlamak amacıyla, kategoriler ve temalar literatür ışığında semantik olarak adlandırılmış ve oluşturulan tema-kategori yapısı doğrultusunda veriler yeniden gözden geçirilmiştir. Beşinci aşamada, kodlayıcılar tarafından oluşturulan kodlar karşılaştırılmış; farklılık gösteren kodlar tartışılarak uygun olanlara karar verilmiştir. Ulaşılan temalar ve kategoriler üzerinden yapılan tartışmalar neticesinde, temalar arası ilişkiler değerlendirilmiş ve tema adlandırmaları üzerinde görüş birliğine varılmıştır. Analizler sonucunda, kodlayıcılar arası uyum oranı %81.86 olarak hesaplanmıştır. Son olarak, elde edilen bulgular tematik bir model çerçevesinde raporlanmış ve analiz süreci tamamlanmıştır.

Nitel araştırmalarda veri toplama ve veri analiz etme aşamalarında araştırmacının rolü önemlidir. Fenomenolojik desenle yürütülen araştırmalarda, araştırmacının temel rolü, incelenen olgu bağlamında katılımcıların yaşantılarını ve bu yaşantıların etkilerini derinlemesine anlamak ve ortaya koymaktır (Tekindal & Uğuz Arsu, 2020). Zira fenomenolojik yaklaşımın özünde, katılımcılara kendi öykülerini anlatma ve yaşadıkları deneyimlere anlam yükleme fırsatı sunmak vardır (Ersoy, 2019). Buna göre, veri toplama sürecinde katılımcıların deneyimlerini ifade edebilecekleri bir ortam sunmak için etkili bir görüşme süreci yürütmeye özen gösterilmiştir. Bu amaç doğrultusunda, görüşme formunun hazırlanmasında ve görüşme sürecinin planlanmasında titiz bir hazırlık yapılmıştır.

Fenomenolojik araştırmalarda, etkili bir görüşme ortamının sağlanabilmesi için araştırmacının katılımcılarla güven temelli bir ilişki kurması büyük önem taşır. Araştırmacının iletişim becerileri ve araştırılan konuya dair bilgi düzeyi bu güvenin tesis edilmesine katkı sağlar

(Tekindal & Uğuz Arsu, 2020). Bu doğrultuda, görüşme ortamında güven duygusunun oluşmasına özen gösterilmiştir. Ayrıca, nitel araştırmalar konusunda uzmandan, görüşme sürecinin nasıl yönetilmesi gerektiğine ve katılımcılardan olguyla ilgili nasıl derinlemesine bilgi alınabileceğine yönelik danışmanlık alınmıştır.

Fenomenolojik desende, araştırmacının araştırdığı konuyu bizzat deneyimlemesi veya gözlemlemesi önerilse de (Ersoy, 2019), araştırmacının kendi önyargılarının farkında olması ve bu önyargıların araştırma sürecini etkilememesine özen göstermesi beklenmektedir. Bu bağlamda, araştırmacılar öznel yargılarının süreci etkilemesini önlemek amacıyla yansıtıcılığı metodolojik bir araç olarak kullanmışlardır. Yansıtıcılık, araştırmacının kendi deneyimlerini ve bakış açılarını açıkça ortaya koyması, süreci sürekli olarak öz değerlendirme ve eleştiri süzgecinden geçirerek bu deneyimlerin araştırma bulgularına olası etkilerini analiz etmesidir (Demirkasımoğlu & Bezen, 2024).

Mevcut çalışmada görüşmeyi yürüten araştırmacının (tez yazarı) araştırılan olguya ilişkin olumlu bir tutumu olduğu (araştırmacı; tek başına zaman geçirmenin olumlu bir deneyim olduğunu, huzur bulma ve sakinlik gibi duyguların yaşanmasını kolaylaştırabileceğini, herkesin bu deneyimden fayda görebileceğini, günlük programda bu deneyime yer verilmesini, bu deneyimin bireyi güçlendirip özerkleşmeyi sağlayabileceğini düşünmektedir), tez danışmanının ve yardım alınan uzmanın ise araştırılan deneyime nötr tutumları olduğu görülmüştür (tek başınalık deneyiminin olumlu ve olumsuz taraflarının olabileceği düşünülmekte fakat bu deneyimin olumlu ya da olumsuz bir tarafını öne çıkarılmamaktadır). Araştırmacının araştırılan olguya yönelik olumlu yargılarından dolayı görüşmeler sırasında katılımcıları yönlendirmemesine dikkat edilmiştir. Görüşmelerden önce araştırmacı ilgili olguya yönelik tutumlarını askıya almaya çalışmıştır; her görüşme sonrası tez danışmanı ve yardım alınan uzmandan geribildirim alınmıştır. Bu doğrultuda, görüşmeler sırasında araştırmacının öznel yargılarının katılımcıları yönlendirmemesi için özel bir dikkat göstermişlerdir. Aynı zamanda, araştırmacının öznel yargılarının veri analizi sürecindeki tarafsızlığı zedelememesi için de gerekli özen aynı şekilde gösterilmiştir. Analizler sırasında kodlayıcılar katılımcıların

doğrudan ifadelerinden kodlar, kategoriler ve temalar oluşturmuştur. Ayrıca analiz sürecinde kodlayıcılar arasında yapılan görüşmeler ile kişisel yargıların verilerin analizini etkilemesinin önüne geçmiştir.

Ölçek Geliştirme Çalışması

Araştırmada geliştirilen ölçeğin psikometrik özelliklerini değerlendirmek amacıyla aşamalı bir analiz süreci izlenmiştir. İlk olarak, ölçeğin faktör yapısını belirlemek üzere AFA gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, SPSS 28 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılarak yürütülmüş ve ölçeğin faktör yapısı ortaya çıkarılmıştır. AFA sonucunda elde edilen faktör yapısının doğruluğunu sınamak ve modelin veriyle olan uyumunu sınamak amacıyla DFA uygulanmıştır. DFA analizleri ise AMOS (Analysis of Moment Structures) yazılımı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin farklı demografik gruplar arasında tutarlı bir şekilde ölçüm yapıp yapmadığını belirlemek için yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre ölçme değişmezliği analizleri yapılmıştır. Bu kapsamda, ölçme değişmezliği AMOS 26 programıyla analiz edilmiştir.

Güvenilirlik analizleri kapsamında ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach alfa ve McDonald omega katsayıları hesaplanarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin zamana karşı tutarlılığını incelemek amacıyla test-tekrar test yöntemi uygulanmış; bu süreçte ilk uygulama ile iki hafta sonrasında yapılan ikinci uygulama arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca testi yarılama yöntemi kullanılarak ölçeğin iki yarısı arasındaki tutarlılık da incelenmiştir. Güvenilirlik analizleri SPSS 28 programı ile yapılmıştır

Ölçeğin geçerlilik analizleri kapsamında, ölçek puanları ile benzer yapıları ölçen diğer ölçekler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bu süreçte SPSS 28 programı kullanılarak korelasyon analizleri gerçekleştirilmiştir.

Son olarak, ölçek geliştirme sürecinde yer alan dört farklı çalışma grubundan elde edilen nicel verilerin betimsel istatistikleri ve toplam puan alt ve üst gruplar arası fark analizleri

SPSS 28 programı kullanılarak yürütülmüştür. Veri analizinde analiz sonuçları .05 anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır.

Nicel Kısım

Araştırmanın bu kısmında elde edilen verilerin analizinde SPSS 28ve AMOS 26 paket programlarından yararlanılmıştır. Öncelikle, katılımcılara ait yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi gibi demografik değişkenler ile çalışmada kullanılan ölçeklerin toplam ve alt boyut puanlarına ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır.

Analizlere başlamadan önce uç değerler kontrolü için z değerleri ve Mahalanobis uzaklıkları incelenmiştir. Uç değerlerin incelenmesi süreci daha önce “nicel kısım çalışma grubu” başlığı altında anlatılmıştır. Uç değerler çıkarıldıktan sonra normallik varsayımı incelenmiştir. Aşağıdaki tabloda da görüleceği üzere değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ile 1 arasında olduğu için verilerin normal dağıldığı anlaşılmıştır (Hair vd., 2010).

Tablo 4

Nicel Çalışma Veri Seti Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

	n	Ortalama Puan	Standart Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
				Katsayı	Standart Hata	Katsayı	Standart Hata
Olumlu Tek Başlılık	800	55.46	9.741	-.034	.086	.086	.173
Olumsuz Tek Başlılık	800	21.00	4.779	.018	.086	.437	.173
Yaşam Doyumu	800	14.36	3.998	.080	.086	-.071	.173
Genel İyi Oluş	800	42.62	9.606	.047	.086	-.363	.173
Yalnızlık	800	15.50	4.642	.074	.086	-.932	.173
Pozitif Duygu Durum	800	4.55	1.755	.236	.086	-.102	.173
Negatif Duygu Durum	800	3.90	1.841	.222	.086	-.364	.173
Stres	800	8.76	3.947	.129	.086	-.187	.173
Anksiyete	800	7.96	4.102	.073	.086	-.664	.173
Depresyon	800	8.50	4.346	-.057	.086	-.716	.173

Çoklu bağlantı sorunu olup olmadığının belirlenebilmesi için de değişkenler arası korelasyon katsayıları incelenmiştir. Korelasyon değerlerinin .80'in altında olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çoklu doğrusal bağıntı problemini sınamak için VIF ve tolerans değerleri de incelenmiştir. Tolerans değerleri .2'nin üzerinde (OLTB = .93, OZTB= .94, YAL= .88, YD= .85, PDD= .81, NDD= .79) ve VIF değerleri (OLTB = 1.071, OZTB= 1.066, YAL= 1.132, YD= 1.173, PDD= 1.229, NDD= 1.268) 2'nin altında değer aldığından, çoklu bağlantı problemi olmadığı ileri sürülebilir (Hair vd., 2010). Durbin-Watson test istatistiği ile ulaşılan 2.020 değeri, artık değerler arasında herhangi bir ilişki bulunmadığını göstermektedir.

Varsayımların karşılandığına ilişkin sonuçlar elde edildikten sonra nicel kısım için veri analizine geçilmiştir. Nicel kısmın veri analizleri belirli aşamalara göre yapılmıştır. Analiz sonuçları .05 anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır.

Analiz sürecine başlamadan önce veri toplamada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Bu amaçla veri toplanan her ölçek için alfa değerleri hesaplanmıştır. Ölçeklerin hesaplanan iç tutarlılık değerleri kontrol edilmiş ve alfa katsayılarının yeterli olup olmadığı kontrol edilmiştir. Ölçeklerin çoğunda hesaplanan alfa değerleri literatürde kabul edilen .70 güvenilirlik sınırının üzerinde olduğu görülmüştür (Nunnally & Bernstein, 1994). Ancak Tek Başlılık Tercih Etme Ölçeğine ait alfa değeri .59 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçekten alınan puanlar literatüre katkı amacıyla sadece korelasyon analizinde kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin uyum değerlerine de bakılmıştır. Bu kapsamda ulaşılan alfa sayıları ve uyum değerleri her bir ölçek için "veri toplama araçları" bölümünde sunulmuştur.

Öncelikle demografik değişkenlere ilişkin verilerin frekans (f) ve yüzde (%) değerleri hesaplanmıştır. Daha sonra demografik değişkenlerin olumlu tek başlılık deneyimi ve olumsuz tek başlılık deneyimine göre anlamlı düzeyde farkları incelenmiştir. Bu amaçla cinsiyet değişkeni için bağımsız gruplar t-testi, yaş, barınma tipi, tek başına geçirilen süre ve üniversitede geçirilen yıl değişkenlerindeki fark için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile sınanmıştır. Anlamlı bulunan ANOVA sonuçları için Tukey HSD gibi post-hoc testleriyle gruplar

arası farkın yönü belirlenmiştir. Etki büyüklükleri de hesaplanarak yorumlara eklenmiştir. Bu analizler, çalışmada geliştirilen ölçme aracının psikometrik özelliklerini desteklemenin yanı sıra, tek başınalık deneyiminin bağlamsal farklılıklarını ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Ardından veri setindeki sürekli değişkenlerin birbiriyle arasındaki ilişkilerini ortaya çıkarmak için korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Olumlu tek başınalık deneyimi ve olumsuz tek başınalık deneyimi ile yaşam doyumu, pozitif ve negatif duygu durum, genel iyi oluş, depresyon, stres, anksiyete, yalnızlık ve tek başına olmayı tercih etme düzeyi arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir.

Son olarak verilerin analizi için yapısal eşitlik modellemesinden faydalanılmıştır. Bu aşamada geliştirilen olumsuz tek başınalık seri aracılı model, olumlu tek başınalık seri aracılı model ve tek başınalık deneyimi paralel aracılı model olmak üzere üç farklı modelin hipotezleri sınanmıştır. Üç farklı yapısal eşitlik modeli analizi için AMOS 26 paket programı kullanılmıştır.

Modellerin sınanmasına geçmeden önce her model için ölçüm modeli uyum değerlerine bakılmıştır. Ölçüm modeline ait uyum değerleri sınanan modelin veri ile uyumlu olup olmadığına karar vermek için kritik değerlerdir (Gürbüz, 2019). Bu doğrultuda YEM analizleri için uyum iyiliği kararı için literatürde en sık kullanılan şu değerler incelenmiştir (Kline, 2016): Ki karenin serbestlik derecesine oranı (χ^2 /sd), GFI [Goodness of Fit Index (Uyum İyiliği İndeksi)], CFI [Comperative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)], IFI [Incremental Fit Index (Artan Uyum İndeksi)] TLI [Turker-Lewis Index (Turker-Lewis İndeks)], AGFI [Adjusted Goodness of Fit Index (Düzeltilmiş Uyum İyiliği İndeksi)], SRMR [Standardized Root Mean Square Residual (Standartlaştırılmış Hata Kareler Ortalamasının Karekökü)] ve RMSEA [Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü)]. Bu değerlerden χ^2/sd 'nin 3'ten, SRMR ve RMSEA'nın .05'ten düşük olması; GFI, AGFI, CFI ve TLI değerlerinin ise .95'ten büyük çıkması uyumun mükemmel olduğunu gösterirken, χ^2/sd 'nin 5'ten, SRMR'nin .08 ve RMSEA'nın .05'ten düşük olması; GFI, AGFI, CFI ve TLI değerlerinin de .90'dan büyük çıkması uyumun kabul edilebilir olduğunu gösterir (Çokluk vd., 2023; Hu & Bentler, 1999; Jöreskog & Sörbom, 1993; Marcoulides & Schumacker, 2001; Tabachnick & Fidell, 2013).

Bununla birlikte bazı kaynaklarda GFI, AGFI, CFI ve TLI değerlerinin .85 ile .90 arasında olmasının da kabul edilebileceği belirtilmiştir (Marsh vd., 2004; Shi vd., 2019).

Modeller AMOS programında sınanmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için analizler Maximum Likelihood hesaplama yöntemi kullanılarak kovaryans matrisi oluşturulmuş ve geliştirilen modellere yönelik ölçüm modeli analizleri incelenmiştir. İlk olarak maddelerin yol katsayı değerleri değerlendirilmiştir. Olumsuz Tek Başınlık Seri Aracılı Modelde maddelere ilişkin yol katsayılarının ve uyum değerlerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Fakat, Olumlu Tek Başınlık Seri Aracılı Model ve Tek Başınlık Deneyimi Paralel Aracılı Model sonuçlarında bazı maddelerin katsayı değerlerinin .30'un altında olduğu ve uyum iyiliği değerlerinin önerilen kriterlerin dışında kaldığı görülmüştür. Yapısal eşitlik modelinin güvenilirliğini ve geçerliliğini artırmak amacıyla, standartlaştırılmış yük değerleri düşük olan maddelerin modelden çıkarılması literatürde önerilen yaygın bir uygulamadır. Özellikle .30'un altında kalan faktör yüklerinin, ilgili yapıyı yeterince temsil edemediği ve modelin genel uyumuna olumsuz katkı sağladığı kabul edilmektedir (Hair vd., 2010; Kline, 2016). Literatürde, ölçek maddelerinin performansının örnekleme, bağlama ve analiz türüne göre değişkenlik gösterebileceği vurgulanmaktadır (Furr, 2022). Özellikle yapısal eşitlik modellemesi gibi bütünsel modelleme tekniklerinde, bazı maddelerin yapıya zayıf katkı sunması modelin genel uyumunu ve açıklayıcılığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle, Olumlu Tek Başınlık Seri Aracılı Modelde bulunan tek başınlık deneyimi ölçeğindeki madde 4 ($\beta=.130$) ve madde 13 ($\beta=.188$) ile Tek Başınlık Deneyimi Paralel Aracılı Modelde Tek Başınlık Deneyimi Ölçeği'nden madde 4 ($\beta=.179$) ve madde 13 ($\beta=.226$), UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden (ULS-8) ise madde 6 ($\beta=.272$) modelden çıkarılmıştır. Söz konusu işlem, modelin hem teorik tutarlılığını hem de istatistiksel geçerliliğini artırmak amacıyla yapılmıştır. Bu maddelerin elimine edilmesiyle birlikte modelin uyum indekslerinde iyileşme gözlenmiş, böylece ölçüm modelinin yapısal bütünlüğü güçlendirilmiştir. Bu doğrultuda üç farklı model için ulaşılan ölçüm modeli uyum indeksleri aşağıda Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5*Modellerin Uyum İyiliği Değerleri*

	Olumsuz Tek Başınlık Seri Aracılı Model		Olumlu Tek Başınlık Seri Aracılı Model		Tek Başınlık Deneyimi Paralel Aracılı Model	
	Değer	Sonuç	Değer	Sonuç	Değer	Sonuç
χ^2/sd	2.451	Mükemmel	2.581	Mükemmel	2.270	Mükemmel
GFI	.937	Kabul Edilebilir	.905	Kabul Edilebilir	.903	Kabul Edilebilir
AGFI	.922	Kabul Edilebilir	.890	Kabul Edilebilir	.891	Kabul Edilebilir
CFI	.922	Kabul Edilebilir	.889	Sınırdaki Kabul Edilebilir	.890	Sınırdaki Kabul Edilebilir
TLI	.912	Kabul Edilebilir	.892	Sınırdaki Kabul Edilebilir	.881	Sınırdaki Kabul Edilebilir
IFI	.923	Kabul Edilebilir	.901	Kabul Edilebilir	.891	Sınırdaki Kabul Edilebilir
RMSEA	.043	Mükemmel	.044	Mükemmel	.040	Mükemmel
SRMR	.049	Mükemmel	.048	Mükemmel	.055	Kabul Edilebilir

Tablo 5 incelendiğinde modellerin uyum indekslerinin genel olarak kabul edilebilir düzeyde değerlere sahip olduğu görülmektedir. Fakat bazı değerlerin kritik değerlerin hemen altında kaldığı görülmüştür. Örneğin olumlu tek başınlık seri aracılı modelde CFI (.889) ve GFI (.890) değerleri .90'ın altında kalsa da bazı kaynaklar tarafından bu değerler kabul edilebilir uyum düzeyi olarak değerlendirilmektedir (Kline, 2016; Marsh vd., 2004). Özellikle karmaşık ya da çok faktörlü modellerde veya büyük örneklerde .85 ve üzeri IFI, TLI, CFI, GFI ve AGFI değerleri, modelin kuramsal yapıyı makul düzeyde temsil ettiğine işaret edebilir (Shi vd., 2019). Bu bağlamda, modellerde iyileştirilebilir alanlar olsa da genel olarak yeterli uyum düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Uyum indekslerinin tespitinin ardından üç farklı yapısal eşitlik modeline ilişkin hipotezler sınanmıştır.

Geçerlilik ve Güvenilirlik

Bu kısımda araştırma sürecinde uyulmasına dikkat edilen geçerlilik ve güvenilirlik yöntemleri hakkında bilgiler verilmiştir. Nitel ve nicel aşamalara ilişkin ayrı başlık atılmıştır.

Nitel Kısım

Nitel araştırmalarda nicel araştırmalar gibi geçerlilik ve güvenilirlik açısından kesin ltler getirme konusunda zorluklar olsa da Őeffaflık, inanırlılık ve tutarlılığın sağlanması önemlidir. Bir nitel çalışmadan doğru bilgiyi ortaya çıkarmak için gerekli önlemlerin alınması (geçerlilik) ile verilerin başka araştırmacılar tarafından değerlendirilmesine fırsat verecek Şekilde tanımlanması (güvenilirlik) beklenir (Yıldırım & Şimşek, 2016).

Nitel araştırmada geçerlilik, araştırma sonuçlarının doğruluğunu konu edinir. İ geçerlilik nitel çalışmalarda inandırıcılık kavramı ile ifade edilir. İnandırıcılık ulaşılan bulguların gerçeklikle ne derecede uyuluğudur. Bir diğer ifadeyle, bulguların katılımcıların psikososyal gerçekliğini yansıtıp yansıtmadığdır (Lincon & Guba,1985). Lincon ve Guba (1985) araştırmanın inandırıcılığını arttırmada uzun süreli etkileşim, çeŐitleme, katılımcı teydi ve uzman incelemesi gibi stratejilerin kullanılabilceğini önerir. Ayrıca araştırma sürecinin ve sonuçlarının dışarıdan bir danışman ya da denetçi tarafından desteklenmesi ve değerlendirmesi çalışmanın inandırıcılığını artırabilir (Creswell, 2016). Akran incelemesi de araştırmacının süreci değerlendirmesini sağlar (Lincon & Guba, 1985). Bu çalışmada inandırıcılık kapsamında Şunlar yapılmıştır

- Araştırmada farklı özelliklere sahip katılımcılar seçilerek katılımcı çeŐitlemesi yapılmıştır.
- Görüşme sorularının hazırlanması sürecinde uzmanlardan yardım alınmıştır.
- Görüşmeler yüz yüze yapılarak detaylı bilgiler toplanmıştır.
- Eksik kodlama, hatalı kategorileŐtirme ya da problem ile ilgili olmayan uyumsuz temaların kontrolü konusunda uzman desteği alınmıştır.
- Akran incelemesi kapsamında bir uzmandan çalışma sürecince geri bildirim alınmıştır.
- Verilerin analizi ile ulaşılan sonuçlara ilişkin katılımcılardan geri bildirim istenerek katılımcı teydi alınmıştır.

- Birden fazla kodlayıcı ile yapılan çoklu kodlama ile öznellik etkisi giderilmeye çalışılmıştır.

Dış geçerlilik araştırma bulgularının başka gruplar için uygun olup olmayacağı ile ilgilidir. Nitel araştırmalarda dış geçerlilik aktarılabirlik olarak ifade edilmektedir (Lincoln & Guba, 1985). Aktarılabirlik konusunda tartışılan konu nitel çalışmaları sonucunda ulaşılan sonuçların genellenebilir olup olmadığı ile ilgilidir. Genel olarak nitel araştırmalarda ulaşılan sonuçların genellenmesi koşulu aranmaz ancak katılımcılar ve çalışma grubunun nasıl oluşturulduğu hakkında açık ve ayrıntılı bilgi verilirse ulaşılan sonuçların başka benzer gruplara aktarılabirlik olanağı artar. Aktarılabirlik için iki strateji önerilir; ayrıntılı betimleme ve amaçlı örnekleme (Lincoln & Guba, 1985). Bu çalışmada aktarılabirlik kapsamında şunlar yapılmıştır

- Çalışma grubunun özellikleri verilmiştir.
- Katılımcıların görüşleri doğrudan alıntı şeklinde verilmiştir.
- Katılımcıların araştırmaya nasıl dahil edildiği ve veri toplama süreçleri açıkça ifade edilmiştir.

Güvenilirlik nitel araştırmalarda sonuçların tekrar edilebilirliği olarak değerlendirilir. (Yıldırım & Şimşek, 2016). İç güvenilirlik başka araştırmacıların aynı veriyi kullanarak benzer sonuçlara ulaşıp ulaşamayacağını belirtir. Nitel araştırmalarda iç güvenilirlik tutarlılık olarak ele alınır ve araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ulaşma sürecinin mümkün olduğu kadar açık ve tekrarlanabilir olması anlamına gelir (Lincoln & Guba, 1985). Özellikle veri toplama araçlarının oluşturulması, verilerin toplanması ve veri analizi aşamaları ayrıntılı şekilde sunulması tutarlılık için önerilen stratejilerdendir (Yıldırım & Şimşek, 2016). İç güvenirlüğün artırılması için verilere ilişkin alıntılara yer verilmesi, analiz sürecine fazla kişinin katılması, analizlerin başka bir araştırmacı tarafından yapılması gibi yollar izlenebilir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu çalışmada tutarlılık kapsamında şunlar yapılmıştır;

- Doğrudan katılımcıların alıntılarına yer verilmiştir.
- Görüşme formu geliştirme sürecinde alan uzmanlarının görüşleri alınmıştır.

- Analiz sürecine birden fazla kodlayıcı katılmıştır.
- Tez izleme komitesinden destek alınmıştır; araştırmanın tasarlanması, veri toplama aracının geliştirilmesi, verilerin toplanması, analizi ve bulguların değerlendirilmesi aşamalarında sürecine ilişkin geri bildirimler alınmıştır.
- Kodlayıcılar arası güvenilirliği belirlemek amacıyla Miles ve Huberman'ın (1994) formülü uygulanmış ve %81.86 olarak hesaplanmıştır.
- Araştırmacılar ve uzman ulaşılan temalar konusunda uzlaşmaya varmış ve üniversite öğrencilerinde tek başınalık deneyimine ilişkin bir model önermişlerdir.

Dış güvenilirlik nitel çalışmalarda doğrulanabilirlik olarak ele alınmaktadır. Bu kavram araştırmanın nesnelliğine gönderme yapmaktadır. Doğrulanabilirlik araştırma bulgularının araştırmacının istek ve arzularından, beklentilerinden bağımsız olarak araştırılan olguyu yansıtmaya ile ilgilidir (Lincoln & Guba, 1985). Bu noktada özellikle analizi yapan araştırmacının incelenen olguya ilişkin yargıları ortaya çıkarılmalı ve kendi yargılarını analize karıştırmaması yani paranteze alması için analiz sürecinde diğer araştırmacılardan destek alması faydalı olacaktır (Demirkasımoğlu & Bezen, 2024). Ayrıca verilerin ve bulguların birbiriyle örtüşmesini sağlamak için teyit incelemesi stratejisi kullanılabilir (Lincoln & Guba, 1985). Teyit incelemesi için ham verilerin saklanması önemlidir. Son olarak birden fazla araştırmacının olguya ilgili ulaşılan sonuçlarda hemfikir olması ve metodolojik sürecin şeffaf bir şekilde sunulması dış geçerliliği artıran unsurlardandır (Lincoln & Guba, 1985). Bu çalışmada doğrulanabilirlik kapsamında şunlar yapılmıştır;

- Gerekli görüldüğünde teyit edilebilirlik koşulunu sağlamak için ham veriler saklanmıştır.
- Araştırmacıların rolü ayrıntılı şekilde sunulmuştur. Kodlayıcıların yargıları paranteze alınmaya çalışılmıştır.
- Veri toplama ve analiz süreci ayrıntılı şekilde sunulmuştur.

Ölçek Geliştirme Çalışması

Bu aşamada kullanılan geçerlilik ve güvenilirlik yöntemleri ve sonuçlarına ilişkin bilgiler bulgular kısmında ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Nicel Kısım

Araştırma sürecinde, katılımcılara çalışmanın amacı, veri toplamanın tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu, elde edilen verilerin gizlilik ilkesine uygun şekilde saklanacağı ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı gibi konularda ayrıntılı şekilde bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcıların onamları sonucunda etik ilkelere uyularak veriler toplanmıştır.

Çalışmada kullanılan nicel veri toplama araçları, daha önce geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçeklerden seçilmiştir. Ayrıca bu ölçekler için araştırma bağlamında da yeniden güvenilirlik ve geçerlilik analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, her bir veri toplama aracı için Cronbach alfa katsayıları ve uyum iyiliği değerleri hesaplanmıştır.

Araştırmanın örneklem yapısına özen gösterilmiştir. İstanbul ilinde uygulama izni alınmış üniversitelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden, yeterli büyüklükte çalışma grubu oluşturulmuştur.

Nicel araştırma kapsamında oluşturulan ölçek setine ilişkin olarak uzman görüşüne başvurulmuştur. Çalışmada kullanılacak ölçeklerin araştırma konusuna uygunluğu, uzmanlar tarafından değerlendirilmiştir. Ayrıca, veri toplama sürecinde katılımcılara standart yönergeler sunulmuştur; olası yanlış anlamaları önlemek amacıyla ölçek talimatları açık ve anlaşılır bir şekilde hazırlanmıştır. Bu önlemler, verilerin geçerli ve güvenilir bir şekilde toplanmasına katkı sağlamak amacıyla alınmıştır.

Bununla birlikte, katılımcılarda ölçek yorgunluğunu ve sıralama etkisini azaltmak için birden fazla ölçek seti formu hazırlanmış ve bu formlarda ölçeklerin sıralamaları değiştirilerek rastgele dağıtılmıştır. Bu uygulama, olası diziliş yanlılığını minimize etmek, sistematik yanlılık riskini azaltmak ve ölçüm geçerliliğini güçlendirmek amacıyla tercih edilmiştir.

Ayrıca, veri kodlama ve analiz sürecinde güvenilirlik önlemlerine özel önem verilmiştir. Verilerin doğru ve hatasız bir şekilde analiz edilebilmesi için veri kodlama aşamasında çift kontrol yöntemi uygulanmıştır. Eksik veya hatalı veri girişleri için veri temizleme işlemleri titizlikle gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi aşamasında ise, araştırma soruları ve veri yapısına uygun analiz teknikleri seçilerek bulguların güvenilirliği artırılmaya çalışılmıştır.

Bölüm 4

Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Bu bölümde önce üniversite öğrencilerinin tek başınalığı nasıl deneyimlediğine ilişkin nitel çalışmanın bulguları, ardından tek başınalık deneyimini ölçmek için geliştirilen ölçme aracına ilişkin bulguları ve son olarak tek başınalık deneyimlerinin bazı değişkenler açısından incelendiği nicel çalışmanın bulguları ve yorumlar yer almaktadır. Bulgular açıklandıktan sonra sonuçlara ilişkin tartışma kısmına yer verilmiştir.

Nitel Çalışmanın Bulguları

Bu kısımda araştırmanın nitel kısmına yönelik ulaşılan bulgular sunulmaktadır. Nitel çalışmada, üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini ve bu deneyimi yalnızlıktan nasıl ayırt ettiklerini anlamak amacıyla iki temel soruya odaklanılmıştır.

İlk olarak, araştırma üniversite öğrencilerinin tek başınalığı nasıl deneyimlediğini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- I. Üniversite öğrencileri tek başınalığı nasıl deneyimlemektedir?
 - a) Üniversite öğrencileri tek başınalık olgusunu nasıl algılar?
 - b) Üniversite öğrencileri neden ve hangi durumlarda tek başlarına vakit geçirmek ister?
 - c) Üniversite öğrencileri tek başlarına vakit geçirdiklerinde hangi etkinlikleri yapar?
 - d) Üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimleri sırasında hangi duygu ve düşünceler ortaya çıkar?
 - e) Üniversite öğrencileri için tek başınalık deneyiminin ne gibi etkileri vardır?

Nitel çalışmanın ikinci amacı ise üniversite öğrencilerinin tek başınalık ve yalnızlık deneyimlerini nasıl ayırt ettiklerini incelemektir. Bu kapsamda aşağıdaki sorular ele alınmıştır:

- II. Üniversite öğrencileri tek başınalık ve yalnızlık deneyimlerini nasıl ayırt eder?

- a) Üniversite öğrencileri tek başınalık ve yalnızlık deneyimleri arasında fark görür mü?
- b) Üniversite öğrencileri tek başınalık ve yalnızlık deneyimleri arasında benzerlik görür mü?
- c) Üniversite öğrencileri tek başınalık ve yalnızlık deneyimlerini nasıl ilişkilendirir?

Bu iki ana soruya yönelik elde edilen bulgular, aşağıda katılımcıların deneyimleri doğrultusunda tematik olarak sunulacaktır.

Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık Deneyimine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, nitel araştırmanın ana sorusu olan üniversite öğrencileri tarafından tek başınalığın nasıl deneyimlendiğine yönelik elde edilen bulgular paylaşılmıştır. Çalışmada, üniversite öğrencilerinin tek başınalık olgusuna dair düşünceleri, tutumları, deneyimleri, olumlu ve olumsuz yönleri ile sosyal yaşama etkileri, nitel bir yöntemle kapsamlı ve detaylı şekilde incelenmiştir. Araştırma kapsamında, 12 üniversite öğrencisiyle toplamda 480 dakika süren görüşmeler gerçekleştirilmiş; bu süreç sonunda elde edilen verilerin analiziyle 188 kod, 22 kategori ve belirleyiciler, içsel motivasyon, aktivite ve sonuçlar olmak üzere dört tema belirlenmiştir. Bulgular, katılımcıların doğrudan aktardıkları ifadelerle birlikte aşağıda sunulmaktadır.

Belirleyiciler Teması. Belirleyiciler teması tek başınalık sürecini şekillendiren çeşitli faktörleri içermektedir. Bu tema kapsamında toplam 46 kod yedi kategori altında kümelenmiştir. Bu tema kapsamında ulaşılan bulgulara göre tek başınalık deneyimi, bireyin kişisel, çevresel ve toplumsal birçok değişkenle etkileşim içinde şekillenen dinamik bir süreç olduğu anlaşılmıştır. Bireyin tek başına kalma eğilimini belirleyen faktörler, geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Cinsiyet, toplumsal normlar ve roller bağlamında bireyin tek başınalık deneyimini etkileyen önemli bir unsur olarak öne çıkarken; barınma koşulları, dikkat dağıtıcı unsurlar ve üniversitenin sunduğu fiziksel ve sosyal olanaklar da belirleyici faktörler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra, aile ve çevrenin tutumu, bireysel özellikler ve ekonomik

faktörlerin, bireyin tek başına kalmaya yönelik algısını ve bu durumu nasıl deneyimlediğini büyük ölçüde etkilediği anlaşılmıştır. Bu bağlamda, belirleyiciler teması altında ele alınan kategori ve kodlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 6

Belirleyiciler Teması Kategoriler ve Kodlar

Kategoriler		Kodlar
Cinsiyet	Kadınlardan daha fazla beklenti Kadınlar daha sosyal ve paylaşımcı Erkeklerin daha rahat tek başına kalabilmesi Kadınların tek başına kalmakta zorlanması (kaygı)	Cinsiyet ayrımı Etiketleme korkusu (olasılıkları düşünme) Toplumsal rol koşullanması Kadınların daha fazla zorbalığa maruz kalması Güvenlik problemlerinin değişkenliği
Barınma	Ailenin yanında kalma/uzak olma Kardeş/ikiz olması (Yurtta/evde) birlikte yaşama	Ayrı odanın olma Yurda giriş çıkış saati Büyükşehir/küçük şehirde yaşamak
Dikkat Dağıtıcılar	Çevredeki sesler ve telefonda mesaj gelme vb.	Çevredeki insanların müdahalesi
Üniversite Olanakları	Üniversitenin fiziki imkanları (meydan bahçe, kütüphane vb.)	Üniversitenin öğrenciye özgürlük olanağı tanınması Üniversitenin farklılıklara yaklaşımı
Aile ve Çevre Tutumu	Aile ve çevrenin onayı (destek) Ailenin ve çevrenin bakış açısı	Aileden-yakından öğrenme Ailenin yetiştirme tarzı
Bireysel Özellikler	Kendini sevmek Kendini tanımak/ kabullenmek (bedensel, içsel) Kendiyle barışık olmak Kendiyle iyi iletişimi olma Yaş Öğrencinin sınıf düzeyi Olgunluk düzeyi Geçiş dönemleri (Gelişimsel ve Durumsal krizler/değişiklikler)	(Varoluşsal) Farkındalık sahibi olma Kişilik (içe dönük, iyimserlik) Azimli olma (Öz güven) Gereksinim ve tercih etme düzeyi Yakınlık/meyil gösterme Sosyalleşmeye yatkınlık Düşünce tarzı Tek başınalığa karşı bakış açısı Spiritüel-Dini deneyim Mesleki olanaklar(sanatçılar), Üniversiteyi şehir dışında okuyabilme Yurtta kalmamak
Ekonomik Faktörler	Çeşitli aktiviteler için ücret ayırabilme (konser, tiyatro, sinema, müze vb) Hobileri sürdürebilmek için ücret ayırabilme (enstrüman, malzeme alabilmek)	

Cinsiyet Kategorisi. Cinsiyetin, bireylerin tek başınalık deneyimini belirleyen temel unsurlardan biri olduğu görülmüştür. Bu kategoride ulaşılan kodlara göre toplumsal normlar, roller ve beklentiler, kadınlar ve erkeklerin tek başınalık ile ilişkisini şekillendirmekte ve farklılaştırmaktadır. Araştırma bulguları, kadınların tek başına kalma konusunda daha fazla kaygı yaşayabileceğini, bunun toplumsal rol beklentileri ve güvenlik faktörleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Erkeklerin ise daha rahat bir şekilde tek başına zaman geçirebildiği ve toplumsal baskıların bu noktada daha az etkili olduğu belirtilmektedir. Bununla birlikte, kadınların toplumsal yaşam içerisinde daha fazla sosyal ve paylaşımcı olmaya yöneltildiği ve bunun, tek başınalık deneyimini sınırlandıran bir unsur olabileceği vurgulanmaktadır.

Katılımcı ifadeleri, cinsiyete ilişkin farklılıkları ortaya koymaktadır. Kadınların toplumda çoğunlukla ev içinde zaman geçirmek durumunda kaldığı ve bunun bir izolasyon hissi yaratabildiği belirtilmiştir. Bir katılımcı bu durumu şu şekilde ifade etmektedir: *“Kadınlar erkeklere göre daha fazla evde vakit geçirirler. Toplumun yapısından olduğu için kadınlar sürekli evde vakit geçirir, sürekli bir baskı görürler. Kadınların yaşadığı yalnızlık izolasyon gibi” (K-11).* *“Yani şöyle söyleyebilirim toplumumuza baktığımızda kız çocuklarımız erkek çocuklara göre daha baskı görüyor ya da kapatılmış büyütülüyorlar. Erkekler bu konuda daha özgür gerek saat, zaman olsun gerek bir ortama girmek olsun.” (K-3).* Bu görüşler, kadınların kültürel özellikler nedeniyle sosyal hayata daha az dahil olabildiğini ve bu durumun tek başınalık deneyimlerinde yalnızlık hissini artırabileceğini göstermektedir.

Toplumsal roller ve beklentiler de kadın ve erkeklerin tek başınalık deneyimlerini farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Bir başka katılımcı, bu farklılığı şu sözlerle dile getirmektedir: *“Bizim kültürümüzde kadın da erkek de koşullu şartlı büyüyor... Kadın biraz hayatını değiştirmeye başladığında kendi için bir şey yapmaya başladığında, çevredekiler ‘bak bu kadın çocuğuna, eşine iyi bakmıyor, kendine yöneldi, bencilleşti’ gibi şeyler söylenebiliyor. Engelleniyor” (K-7).*

Güvenlik faktörleri de cinsiyet temelinde farklılık göstermektedir. Kadınların dışarıda tek başına vakit geçirebilme olanakları erkeklere göre daha kısıtlı olabilir. Bir katılımcı bu durumu

şu şekilde açıklamaktadır: *“Sadece bu konuda değil, her konuda cinsiyete göre ayrımcı davranış ve tavır değişikliği vardır. Örneğin ben mesela otostop ile birkaç şehre gittim tek başıma, bunu herhangi bir kız arkadaşımın tek başına yapabileceğini düşünmem. Tavsiye eder miyim? Etmemeye daha yakınım” (K-5)*. Kadınların tek başınalık deneyimleri güvenlik faktörleri nedeniyle sınırlanabilir ve bu durum toplumsal farkındalıkla ilişkili bir alan olarak öne çıkmaktadır.

Sonuç olarak, cinsiyet kategorisi, bireylerin tek başınalık deneyimlerini çok yönlü bir biçimde şekillendirmektedir. Toplumsal roller, güvenlik kaygıları ve beklentiler, kadınların tek başına zaman geçirme olanağını erkeklere göre daha fazla sınırlandırabilmektedir. Bu bulgular, cinsiyetin tek başınalık deneyimi üzerindeki etkisini anlamak adına önemli göstergeler sunmaktadır.

Barınma Kategorisi. Barınma tipleri öğrencilerin tek başınalık deneyimlerini belirleyen etmenler arasındadır. Nitel analiz sonucunda, katılımcıların deneyimleri üç ana barınma tipleri etrafında şekillenmektedir: aile evinde kalma, yurttaki kalma ve öğrenci evinde kalma. Bu farklı barınma tipleri, bireylerin kişisel alan yaratma ve kendilerine zaman ayırma olanaklarını çeşitli şekillerde etkilemektedir. Bulgulara göre aileyle birlikte yaşamak, bireyin kişisel alanını sınırlandırabilirken, yurttaki yaşamak ortak alan kullanabilmeyi ve kurallara uyabilmeyi gerektirmektedir. Diğer taraftan öğrenci evinde yaşamının ise bağımsızlığı artırabildiği vurgulanmıştır.

Aile evinde kalan öğrenciler, genellikle kişisel alan eksikliğine ve kendilerine zaman ayıramamaya vurgu yapmaktadır. Kalabalık ailelerde yaşayan bireyler, kendilerine vakit ayıramadıklarını ve tek başına zaman geçirme ihtiyacı hissettiklerini belirtmektedir; *“Kalabalık bir aile ortamına yetişmiş kişiler ve öğrenciler kendi bir odası bile olmayan kişiler daha fazla tek başına zaman geçirmeye ihtiyaç duyabilirler.” (K-6)*. Benzer şekilde; *“Ailemin yanında kendime vakit ayırabildiğimi, kendi başıma zaman geçirdiğimi düşünmüyorum. Bana ait bir alan yok, o planı yapamıyorum çünkü altı kişinin yaşadığı bir evde kalıyoruz evin sorumlulukları ve işleri oluyor.” (K-10)*. *“Çok kalabalık bir ailede yaşadığımız için evin içinde kendime pek*

fazla vakit ayıramıyorum. Sıklıkla kardeşim ile aynı odayı paylaştığımız için gece geç saatlerde kardeşlerim uyuduktan sonra kendimle kalabiliyorum.” (K-1).

Katılımcılar yurttan kalmanın, ortak alan kullanımı ve kurallar nedeniyle kişisel alanlarını sınırladığını ve tek başınalık için dezavantajlı bir durum oluşturduğunu ifade etmektedir: *“Ben hiç yurttan kalmadım. Kalsaydım tek başınalık deneyimi tabi ki de etkilenirdi. Bir kere yurda giriş çıkış saati var, bu nedenle akşamları sahilde dolaşma gibi vaktim olmayacaktı. Belki yurtdan içinde parkta, bahçede falan çeşitli alanlarda bir şeyler yapabiliirdim ama sanmıyorum yapabileceğimi yani gece yürüyüşlerim olmayabilirdi, istediğim gibi gitarımla bir şeyler çalamayabilirdim, yeni beste girişimlerim olmayabilirdi. Eğer bu zamanlarım olmasaydı kendimi bu kadar iyi tanıyamazdım. Bu açıdan yurttan kalmak beni olumsuz etkilerdi.” (K-5).* Diğer yandan ortak alanları kullanmak zorunda olan öğrenciler için, kişisel alan sağlayabilecek alternatif yollar da önerilmektedir. *“Tabi yurttan kaldığımda dezavantaj olarak tek başıma kalabileceğim bir ortamım, zamanım olmayacak. Bunun için de arkadaşlarımdan yaptığım gibi kütüphaneye giderek ya da bir kafeye gidip kulaklığı takıp bunu sağlayabilirim.” (K-1).*

Barınma kategorisi kapsamında ulaşılan bulgular, bireylerin barınma tiplerinin kişisel alan yaratma ve bireysel zaman ayırma deneyimlerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Aile evinde kalan bireyler, kalabalık ortam ve sorumluluklar nedeniyle kişisel alan bulmada zorlanmaktadır. Yurttan kalan bireyler ise ortak alan kullanımının ve kuralların etkisiyle benzer sınırlamalar deneyimlemektedir. Kişisel alana duyulan ihtiyaç bireysel farklılıklar göstermekle birlikte, genel olarak bağımsızlık ve kişisel gelişim açısından önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Aile ve yurt ortamlarında, öğrencilere kendilerine ait bir mekân ve zaman yaratma fırsatı vermenin tek başınalık deneyimi açısından önemi gösterilmiştir.

Dikkat Dağıtıcılar Kategorisi. Tek başınalık deneyimini belirleyen diğer kategori dikkat dağıtıcılarıdır. Bu kategoride, katılımcıların tek başlarına zaman geçirirken özellikle odaklanma süreçlerini olumsuz etkileyen bazı dikkat dağıtıcı unsurlara ulaşılmıştır: yüksek sesler, çevredeki insanların müdahaleleri ve teknolojik aletlerden kaynaklanan kesintiler. Bu faktörler, tek başınalık sürecinde özellikle derin konsantrasyon gerektiren çalışma veya yaratıcı

süreçlerde belirgin bir engel oluşturmaktadır. Katılımcıların ifadeleri, bu unsurların bireysel çalışma alışkanlıkları üzerindeki etkisini ve başa çıkma stratejilerini ortaya koymaktadır. Teknolojik aletler, özellikle akıllı telefonlar, katılımcıların en sık belirttiği dikkat dağıtıcılar arasındadır. Bildirimlerin ve sosyal medya uyarılarının sürekli varlığı, odaklanmayı zorlaştırmaktadır. Bu durumla başa çıkmak için katılımcılar, telefonu fiziksel olarak uzaklaştırma veya sessiz moda alma gibi yöntemler geliştirmiştir; *“Telefonu öncelikle en uzak noktaya bırakmalı, sessize almalı, bildirimleri engellemeli. Önce çevreden dikkat dağıtacak şeyleri toplamalı.” (K-7)*. Benzer şekilde; *“Bazen evde bunaldığım için de dışarıda ders çalışmaya giderim, oda üstüme üstüme geliyorsa ya da odada evde (ev küçük olduğu için) çevreden gelen sesler beni rahatsız ediyorsa sessiz bir ortam sağlayan yerlere giderim. Yine evde odaklanamıyorsam mesela telefon ve bilgisayara bakıyorsam da yine dışarıya bir yere ders çalışmaya giderim. Kütüphane veya kafe gibi yerler.” (K-8)*.

Sosyal ortamlarda veya evde bulunan diğer bireylerin varlığı, bazı katılımcılar için konsantrasyonu bozan bir faktör olarak gösterilmiştir. Bir katılımcı, tek başınalık deneyiminin bozulmasının yarattığı rahatsızlığı şu sözlerle aktarmıştır: *“Sahilde otururken bir adam yanıma gelmişti. O gelince tek başınalığın bozulması olumsuz hissettirmişti.” (K-5)*.

Dikkat dağıtıcılar kategorisi kapsamında ulaşılan bulgular, özellikle gürültülü ortamların tek başınalık deneyimlerinde odaklanmayı ve deneyimin niteliğini olumsuz etkilediğini göstermiştir. Katılımcıların tek başına kaldıklarında, teknolojik kesintiler, çevresel gürültü ve sosyal müdahaleler nedeniyle deneyimlerinin bozulmaması için farklı başa çıkma stratejileri geliştirdiği de görülmüştür. Bulgular, verimli bir tek başınalık deneyimi için kişisel düzenlemelerin ve çevresel kontrolün önemine işaret etmektedir.

Üniversite Olanakları Kategorisi. Üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini belirleyen etmenlerden birinin de üniversitenin olanakları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kategoride ulaşılan bulgular; üniversitenin fiziksel imkânlar (kütüphane, yeşil alanlar, sosyal mekânlar vb.), öğrenci özerkliğini destekleyen bir yaklaşım ve farklılıklara saygılı bir üniversite kültürü altında toplanmıştır. Üniversitelerin sunduğu fiziksel olanaklar, öğrencilerin tek başına

zaman geçirme deneyimlerini doğrudan etkilemektedir. Kampüs içindeki çalışma alanları, kafeler ve yeşil alanlar, öğrencilerin tek başlarına veya sosyal olarak verimli ve keyifli vakit geçirmesine olanak tanıyabilir: *“Bizim üniversite açısından bakarsam fazlasıyla yer var; mesela kulüp odalarında tek başına vakit geçirilebilir, okuma salonlarımız var, ders çalışma salonlarımız var, kafelerimiz var, biraz daha geniş bakarsak üniversitenin ortasında bile uygun alanlarda birçok insan oturup kitap okuyabiliyor, ders çalışabiliyor. Ve bunu çok fazla kişi yapıyor sıklıkla gözlemliyorum.” (K-1)*. Ancak tüm üniversitelerin benzer imkânlarla sahip olmadığı da katılımcılar tarafından vurgulanmıştır. Özellikle küçük kampüslerde veya bina üniversitelerinde, öğrencilerin bireysel olarak zaman geçirebileceği alanların kısıtlı olduğu belirtilmiştir: *“Bunun dışında bizim okul bina üniversite gibi öyle tek başına vakit geçirebileceğin bir yer pek yok, belki büyük üniversitelerde geniş rahat ortamlar vardır. Belki spor alanları olan üniversiteler varsa buralar da olur.” (K-2)*. Üniversitelerin öğrencilere tanıdığı özgürlük alanı, bireysel gelişim açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bazı üniversiteler, öğrencilerin farklı kimliklerini ve düşüncelerini özgürce ifade edebileceği bir ortam sunarken, diğerlerinde daha kısıtlayıcı politikalar izlenebilmektedir. Bir katılımcı, kendi üniversitesinin bu konudaki yaklaşımını şöyle açıklamıştır: *“Mesela bizim üniversite laik bir anlayışa sahip, farklılıklara farklı düşüncelere izin veriyor yasaklamıyor. Birey olmayı, özerkleşmeyi destekleyip desteklemediğine yasaklamacı anlayışa göre de değişilebilir. Okulda farklı düşüncelere sahip olanlar olsun, eş cinseller olsun herkesin kendini ifade edebileceği alanlar var. Diğer üniversiteler bu bakış açısında değil İstanbul’da özellikle bazıları. Kişisel alana pek saygı duyulmayabiliyor.” (K-2)*. Sonuç olarak katılımcılar tek başınalık deneyimi açısından, geniş ve kullanışlı kampüs alanlarına sahip üniversitelerin, özgürlükçü ve kapsayıcı bir üniversite kültürünün avantajlı olabileceğini belirtmişlerdir.

Aile ve Çevrenin Tutumu Kategorisi. Öğrencilerin tek başına zaman geçirme deneyimleri üzerinde aile ve çevrenin tutumunun önemli bir belirleyici etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgulara göre ailenin tek başınalığa yönelik bakış açısı, desteği, onayı, model olması bu deneyimi etkileyebilen unsurlar arasındadır. Ailenin destekleyici ya da engelleyici

tutumları, bu deneyimin şekillenmesinde belirleyici rol oynamaktadır; *"Onlar bana bu konuda yardımcı oluyorlar, çok fazla rahatsız etmiyorlar. Ben arkadaşlarımla buluşmadığım günlerde veya aile aktivitelerinden başka genelde evde tek başınayım. Bunu aileme biraz benimsettim beni anlıyorlar. Belki de benim kendime vakit ayırmamım nedenlerinde biri de budur."* (K-11). Burada, bireyin tek başına zaman geçirmesi konusunda ailesinden destek aldığı ve bu durumun olumlu etkilediği görülmektedir. *"Bizim şeydir kendi doğruları olan bir ailedir, bazı şeyleri kabul etmekte zorlanır ya da fikirlere çok açık değillerdir. Bu da beni etkilemiştir kesinlikle."* (K-4). Diğer taraftan tek başına zaman geçirme becerisi, bireyin ailesinde gördüğü modellerden etkilenebilmektedir; *"Eğitim gibi. Eğitim ailede başlar, ailenin de bakış açısı önemlidir. Örneğin babam veya annem de kendi başına vakit geçirmesini bilen insanlar. Belki ben onlardan da gördüğüm için benim adıma kolay oldu bu."* (K-2). Ailenin yetiştirme tarzı da bir diğer etkendir; *"Bizim ailede bu bahsettiğimiz tek başınalık kavramı yok. Gerçekten yok yani, büyüdüğüm ev bir artı birdi ve altı kişiydik. Arkadaşarımdan, onların ailesinden, aile özelliklerinden gördüm."* (K-1) diyerek, aile ortamının bireyin tek başına zaman geçirme alışkanlıklarını etkilediğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak ulaşılan bulgulara göre tek başına zaman geçirme deneyimlerinin, aile ve çevrenin tutumlarından doğrudan etkilendiği görülmektedir. Aileden gelen destek ya da sınırlamalar, bireyin tek başınalığı nasıl deneyimlediğini şekillendirirken, aile içi modeller ve yetiştirme tarzı da bu sürecin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Katılımcıların ifadeleri, tek başına zaman geçirmenin bireysel bir deneyim olmasına rağmen, bu deneyimin sosyokültürel çevre tarafından çerçevelendiğini göstermektedir.

Bireysel Özellikler Kategorisi. Öğrencilerin tek başınalık deneyimlerinin, bireysel özellikleriyle yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda bireyin kendini sevmesi, tanınması, kişilik yapısı, farkındalığı, sosyalleşme yatkınlığı gibi çeşitli faktörler tek başınalık deneyimini biçimlendiren temel unsurlar arasında yer almaktadır. Bireysel özellikler kategorisinde kendine temas etmeyi önemli görmek, içe dönük ve iyimser olmak, tek başınalığa karşı tutum ve fikirler, yaş ve sınıf düzeyleri gibi kodlar yer almaktadır. Katılımcılar

kendini tanıma ve keşfetme ile ilgilenen, kendiyle barışık olan, kendini seven ve kendiyle ilgili meselelerle ilgilenmeye yatkın olanların tek başınalıktan yararlanabileceğini belirtmişlerdir.

Öncelikle tek başınalığa olan tutum ve bu deneyime ilişkin algının bu deneyimin niteliğini belirlediği sonucuna ulaşılmıştır; *“Okula gittiğimde bilgisayar başına oturduğumda, yalnız kalabileceğim ortamlarda, biriyle iletişim halinde olmaktansa kendi başıma bir şey yapmayı daha fazla severim.” (K-1). “Böyle tek başıma gezmeyi severim, kendi başıma tiyatrolara giderim.” (K-4). “Öz güveni yüksek olan insanlarda kendi başına vakit geçirme eğiliminde olabilirler... Rahat insanlardır diye düşünüyorum.” (K-12).* Ayrıca tek başınalık deneyiminin, bireyin kendini tanıma, kendini kabul etme ve kişisel farkındalık düzeyiyle de yakından ilişkili olduğu görülmüştür: *“Öncelikle kendilerini tanımaları lazım kendilerine neyin iyi gelip gelmeyeceğini bilmeleri gerekir... Kendiyle yüzleşebilme ve kabul edebilme düzeyi. Kendinin farkında olan, belirli bir kimlik ve kendilik algısı olan kişiler bu deneyimden verim alabilir.” (K-2). “Her şeyden önemli olduğunun bilincine varmak tek başına vakit geçirmeye başlamak için gerekli diye düşünüyorum.” (K-3).* Sanatsal yollarla kendini ifade etmeyi tercih edenler için tek başınalık deneyiminin önemli olduğu görülmüştür: *“Sanatçılar tek başınalığa daha eğilimlidir çünkü ortaya bir şey çıkarmak için sadece ona odaklanmak gerekiyor. En iyisinin bu şekilde çıkabileceğini düşünüyorlar.” (K-5).* Son olarak tek başınalığın bireyler tarafından deneyimlenme sıklığının yaş ve akademik düzeyle de ilişkili olduğu; yaş ve sınıf düzeyi arttıkça tek başınalık davranışında da artış olduğu anlaşılmıştır: *“Lisede tek başına bir şey yapınca dışlanmış gibi oluyorsun, üniversiteye geçince bunun güzel olduğunu görüyorsun.” (K-3). “Birinci sınıfta herkes kaynaşmaya çalışıyor, ama ilerleyen sınıflarda insanlar kendini buldukça neyi sevip sevmediğini anladıkça tek başına kalma daha anlamlı hale geliyor.” (K-10). “Üç veya dördüncü sınıfa geldiğinde yeni bir hayata başlangıç yapma eşiğinde olduğunu görüyorsun ve yeni başlangıçlarda kendi kendine kalma hali bir tık daha fazlalaşır.” (K-7)*

Sonuç olarak bu kategori kapsamında tek başınalık deneyiminin, bireyin kişilik yapısı, yaş, farkındalık düzeyi ve ilgileri gibi çeşitli bireysel özellikleri tarafından şekillendiği ortaya

konulmuştur. Bireyin kendini tanıma ve kabul etmesi ile tek başınalık deneyimine yönelik bakış açısı, tek başınalığın anlamlı bir deneyime dönüşmesini sağlamaktadır. Özellikle üniversitenin ilerleyen yıllarında bu deneyimlerin daha bilinçli ve verimli hale geldiği gözlemlenmiştir. Bulgulara göre kendiyile barışık olan, kendiyile ilgili meselelere meraklı olan, kendini geliştirmek isteyen, tek başına zaman geçirmeye yönelik olumlu bakış açısı olan öğrencilerin tek başınalık deneyimlerinin daha olumlu ve verimli olabileceği söylenebilir.

Ekonomik Faktörler Kategorisi. Belirleyiciler teması kapsamında ulaşılan bulgulara göre ekonomik durumun tek başınalık deneyimini çeşitli açılardan şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Ekonomik koşullar, öğrencilerin tek başlarına yapabilecekleri sosyal ve kültürel aktivitelerin türünü ve sürekliliğini etkileyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır; *“Ekonomik durumun tek başınalığa kesinlikle etkisi var; bir şey yapmak istediğimizde maddi bir götürüsü var. Tiyatro, sinemaya gitmek o anki maddi gelişime bağlı. Böyle aktivitelere gitmek için elimden geleni yapıyorum. Mezun olana kadar kendime bir şeyler katmaya çalışıyorum mesleki anlamda olsun, kişisel anlamda olsun. Tiyatroya gitmek için, sinemaya gitmek için, bir kitap almak için para lazım. Bunlar bahane olarak söylemek istemiyorum, hayatın gerçeği. O zaman ben de olabildiğince yapmaya çalışırım. Elimizde ne kadar varsa o kadar yapabiliriz.” (K-10).* Benzer olarak bir başka katılımcı: *“Bence ekonomi etkiler; sinemaya gitmek bile zorlaşmaya başladı. Kendi başına yapabileceği şeyleri düşününce kahve almak sinemaya gitmek bile ekonomik anlamda zorlayabilir.” (K-12).* Bu görüşler, ekonomik koşulların bireylerin kültürel ve sosyal katılım seviyelerini belirlediğini ve tek başınalık deneyiminde farklılıklara yol açabileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde belirleyiciler teması kapsamında üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini belirleyen farklı etmenler olduğu görülmüştür. Belirleyiciler teması altında incelenen unsurlar arasında cinsiyet, barınma tipi, dikkat dağıtıcılar, üniversitenin olanakları, aile ve çevrenin tutumu, bireysel özellikler ve ekonomik durum gibi faktörlerin öğrencilerin tek başlarına zaman geçirme biçimlerini önemli ölçüde şekillendirdiği görülmüştür. Cinsiyet temelinde, toplumsal normlar ve güvenlik kaygıları

kadınların tek başınalık deneyimini sınırlandırırken, barınma tipi kişisel alan yaratma konusunda belirleyici olmuştur. Ailenin tek başına zaman geçirme davranışına karşı destekleyici bakış açısı ve rol model olma durumu tek başınalık deneyimini kolaylaştırmaktadır. Tek başınalığa yönelik olumlu bakış açısı, kişisel gelişime açık olma ve kendini tanıma isteği gibi bireysel özellikler de tek başınalık deneyimini etkilemektedir. Dikkat dağıtıcı unsurlar, özellikle teknolojik kesintiler ve çevresel gürültü bağlamında öne çıkarken, üniversitenin fiziksel ve kültürel olanakları bireysel deneyimleri destekleyici veya kısıtlayıcı bir rol üstlenmiştir. Ekonomik durum ise öğrencilerin bağımsız aktivitelere erişimini doğrudan etkilemiştir. Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerinin bireysel, sosyo-kültürel ve çevresel dinamiklerle şekillendiğini ortaya koymaktadır.

İçsel Motivasyon Teması. Bu kısımda, üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimine ilişkin içsel motivasyon teması incelenmiştir. Analiz sonucunda bu tema kapsamında altı temel kategoriye ve 52 koda ulaşılmıştır: Kişisel Gelişim İhtiyacı, Problem Çözmek için Fırsat Yaratma İhtiyacı, Hedeflere Ulaşma İsteği, Kaçış/Uzaklaşma İhtiyacı, Keyif Alma (Eğlenme) İhtiyacı ve Onarıcı İnziva İsteği (Mahremiyet). Kişisel Gelişim İhtiyacı, bireyin kendini tanıma, özerklik kazanma, sorumluluk alma ve mesleki gelişim gibi alanlardaki ilerlemelerini destekleyen motivasyonları içermektedir. Problem Çözmek için Fırsat Yaratma İhtiyacı kapsamında, bireylerin geçmiş deneyimleri değerlendirme, karar verme, duygusal düzenleme ve problem çözme süreçlerine odaklandıkları görülmektedir. Hedeflere Ulaşma İsteği, bireylerin akademik başarıya, odaklanmaya ve görevlerine adanmasına yönelik motivasyonlarını içermektedir. Kaçış/Uzaklaşma İhtiyacı, öğrencilerin yoğunluk, sorumluluk ve rutinlerden uzaklaşma isteği ile bağlantılıdır. Keyif Alma (Eğlenme) İhtiyacı ise bireyin rahatlama ve eğlenme arzusunu yansıtmaktadır. Son olarak, Onarıcı İnziva İsteği (Mahremiyet), bireyin sakinleşme, spiritüel deneyim yaşama, dinlenme ve mahremiyet ihtiyacını karşılamaya yönelik motivasyonlarını içermektedir. İçsel motivasyona dair belirlenen kategori ve kodlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 7*İçsel Motivasyon Teması Kategoriler ve Kodlar*

Kategori		Kodlar
Kişisel Gelişim İhtiyacı	Tek başınalığa cesaret etme Ataletten kurtulma Büyüdüğünü kanıtlama Sıkılma/ sıkılmaktan kurtulma Serbest zamanı değerlendirme Kendi başına kalmayı öğrenme Kendini geliştirme ve gelişimini izleme Kendini kabul edebilme	Kendini keşfetme ve yakından tanıma Bireyleşme çabası Özerk olabilme Bir kimlik inşa edebilme Sorumluluk alabilme Mesleki gelişim Başarma hissi
Problem Çözmek İçin Fırsat Yaratma İhtiyacı	Düşüncelerini izleme ve fark etme Gün içinde yaşananları değerlendirme Geçmişte yaşananları gözden geçirme Sorunlarını detaylı düşünme Seçim yapma/Karar verme Problemlerin çözümü için plan yapma	Gelecek ve kariyer planları yapma Duygularını fark etme ve kabul etme Olumsuz duygularla başa çıkmaya çalışma Başkasını mutsuz etmemek İlişki sürecindeki hatalarını görmek isteme
Hedeflere Ulaşma İsteği	Hedefe/Göreve adanma Odaklanma ihtiyacı	Aşkılık Akademik başarı sağlama
Kaçış/Uzaklaşma İhtiyacı	Yoğunluktan kaçış Hayatın koşuşturmasından kaçış Sorumluluk ve görevlerden uzaklaşma	Ortamı değiştirme ihtiyacı Rutinden ayrılma Kendine alan açma Özgürlüğü deneyimleme
Keyif Alma (Eğlenme) İhtiyacı	Zevk duyma Rahatlama isteği	Güçlü/olgun hissetme ihtiyacı Tercih etme
Onarıcı İnziva İsteği (Mahremiyet)	Kendine yardım/iyileştirme Meditasyon (Kendini yatıştırma/sakinleştirme) İbadet/Spiritüeldeneyim Yaratıcılık/ Sanatsal faaliyetler Bedensel yorgunluk Dinlenme ihtiyacı-toparlanma	Sakinlik/Sessizlik ihtiyacı Sessizce düşünme ihtiyacı Mahremiyet ihtiyacı Kendi başına kalmayı isteme (sınav sonrası) Tek başına kalamadığı için stresli olma

Kişisel Gelişim İhtiyacı Kategorisi. Üniversite öğrencileri için tek başınalık, bireysel gelişim süreçlerinin önemli bir parçası olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, "Kişisel Gelişim İhtiyacı" kategorisi, bireylerin kendilerini tanıma, bireyleşme, özerklik kazanma, kendi gelişimini izleme, sorumluluk üstlenme ve mesleki gelişim gibi alanlardaki motivasyonlarını içermektedir. Öğrenciler, tek başınalık deneyimi aracılığıyla yetişkinliğe adım atarken kimlik inşa etme sürecini yaşamakta, kendilerini keşfetmekte ve bireysel hedeflerine yönelmektedirler. Ayrıca, bu sürecin onların düşüncelerini gözden geçirmelerine, karar alma mekanizmalarını güçlendirmelerine ve bağımsız bir birey olma yolunda ilerlemelerine yardımcı olduğu görülmüştür.

Tek başına geçirilen zaman, bireylerin kendilerini tanımalarına ve ne istediklerini anlamalarına da yardımcı olmaktadır: *"Kendi başımıza yaptığımız şeylerle neyi isteyip neyi istemediğimizi ortaya çıkarıyoruz. Bir film izliyorsunuz mesela, ne tarz sevip sevmediğinizi düşünüp anlayabiliyorum. Böyle böyle seçim, karar verme falan beni, bizi oluşturan şeyler diye düşünüyorum."* (K-10). Bir başka katılımcı kendiyi diyalog kurmak için tek başınalığa yöneldiğini ifade etmiştir; *"Herhangi bir fikir üzerine ya da bir fikir üretme üzerine düşünmeyi bırakıyor. Kendi kendine konuşmak, kendi kendine fikir alışverişi yapmak, kendini tanımak ve bir şeyler üretmek için yapılması gereken bir şey diye düşünüyorum."* (K-9). Ayrıca öğrenciler için tek başınalık, yetişkinliğe geçiş sürecinde de önemli bir deneyimdir. Bireyin bağımsız hareket edebilmesi ve kendi kimliğini inşa edebilmesi için tek başına zaman geçirmesi gerektiği düşünülmektedir. Katılımcılardan biri bunu şu şekilde dile getirmektedir; *"Bence yetişkin olmak için biraz kendi başınıza bir şeyler yapmanız gerekiyor. Ben 18 yaşındayım artık yetişkinim demekle olmuyor, gerçekten faal olarak bir şeyleri yapmamız gerekiyor."* (K-1). *"Bu benim rutin olarak yaptığım bir şeydi zaten. Kendi kendime kaldığımda kendimle ilgili şeyleri düşünürüm. Hani bunu istemesem de bu anlarda kendimi düşündüğümü fark ettim."* (K-7). Tek başınalık deneyimi kendini tanıma ve kimlik edinme amacına katkıda bulunmasının yanında öğrenciler için beceri geliştirme açısından da istenen bir deneyimdir; *"Ben kendi başıma vakit geçirmeyi öğrenmek için yapmaya çalışıyorum. Hatta akrilik tablo yapmaya pandemi döneminde*

başladım. Dedim ki tamamen evde kalacağız ve benim kendi başıma kalmayı, kendi başıma zaman geçirmeyi öğrenmem lazım. Bunu bu vakti boş geçirmemem lazım diye düşündüm. Kendime bir şeyler katmam lazım, kendimi geliştirmem lazım diye düşündüm. İşte o zamandan beri yapıyorum tabloları." (K-2).

Genel olarak, üniversite öğrencileri için tek başınalık, kişisel gelişimin farklı boyutlarını destekleyen bir deneyim olarak ortaya çıkmaktadır. Katılımcıların tek başına zaman geçirme isteklerinin temelinde, kişisel gelişim ihtiyacı kategorisi temelinde tek başınalığın bireyselleşme, kimlik inşası, karar verme ve içsel farkındalık gibi süreçlerde kritik bir rol oynadığı görülmüştür. Bu bağlamda, kişisel gelişim ihtiyacına yönelik tek başınalık deneyimine yönelmenin bireyin kendini tanımasını, yönlendirmesini ve geliştirmesini sağlayan önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

Problem Çözme İsteği Kategorisi. Tek başınalık, bireyin içsel süreçlerini yönetmesine, kendisiyle yüzleşmesine ve problem çözme becerilerini geliştirmesine olanak tanıyan önemli bir deneyimdir. Problem Çözmek İçin Fırsat Yaratma İhtiyacı kategorisi, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunları değerlendirme, karar verme süreçlerini yönetme, geleceğe dair planlar yapma ve duygusal düzenlemelerini sağlama gibi çeşitli bilişsel ve duygusal süreçleri kapsamaktadır. Katılımcıların, yaşadıkları olayları gözden geçirme, geçmiş deneyimlerini analiz etme ve geleceğe yönelik kararlarını netleştirme fırsatı bulmak için tek başlarına zaman geçirmek istedikleri görülmüştür. Aynı zamanda, tek başına kalmanın başkalarını olumsuz etkilememek adına duygusal düzenleme için de istendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tek başınalık öğrenciler için karar verme süreçlerinde tek başına düşünmek için istenmektedir; *"Bir şeyler düşünmek istediğim zaman, bir karar vermem gerektiği zaman tek başıma kalmayı daha fazla isterim. Eğer bir şeyleri planlamam gerekiyorsa falan... Günlük hayatın akışında olan şeyler hakkında düşünmek istediğimde yaşadıklarımaya yönelik." (K-5).* Öğrenciler duygusal olarak zorlandıklarında kendi içsel süreçleriyle baş başa kalma ihtiyacı duymaktadırlar ve başkalarının etkisinden uzaklaşarak problemi çözmeye odaklanmak

istemektedirler. Ayrıca bazı katılımcılar olumsuz duyguların başkalarını etkileyebileceğini düşündükleri için tek başına vakit geçirmeyi tercih ettiklerini belirtmiştir; *"Benim modum düşük olduğunda, kızgın olduğumda, mutsuz olduğumda diğer insanları aşağıya çekmek istemediğim için biraz daha kendimle vakit geçiriyorum. Kendimi toparlayıp iyi bir seviyeye geldiğimde çevremdekilerle iletişime geçmek istiyorum. Yani insanları aşağıya çekmektense benim enerjim yüksek olsun, onları yukarıya çekeyim."* (K-1). Bu durum, tek başınalığın bireyin hem kendisini hem de sosyal çevresini duygusal olarak koruma amacıyla da yapıldığını göstermektedir.

Genel olarak, katılımcılar tek başınalığın problem çözme, karar verme, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme gibi birçok alanda problem çözme amacıyla gerçekleştirildiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, tek başına geçirilen zamanın öğrencilerin problemleri üzerine düşünme ve çözüm yolları bulma amacına hizmet ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hedeflere Ulaşma İsteği Kategorisi. Hedeflerine ulaşma isteği içsel motivasyonun temel unsurlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Hedefe ulaşma kategorisi hedef belirlemek ve bu doğrultusunda ilerlemek, odaklanmak ve akademik başarı sağlamak için tek başınalığa yönelmeyi içermektedir. Katılımcılar, tek başına kaldıkları zaman dilimlerinde kendilerini daha iyi analiz edebildiklerini, hedeflerini netleştirebildiklerini ve akademik başarıya daha kolay ulaşabildiklerini ifade etmişlerdir; *"Farklı bir ortamda yapacağım bir işi 3-4 saat yerine daha kısa sürede çabuk yapabiliyorum. Bu zamanda yaptığım şeyde farklı yollar görüyorum, farklı problemler görüyorum, bunlarla karşılaşınca kendimi sınama fırsatı buluyorum, kendimi görüyorum."* (K-1). *"Bir üniversite öğrencisi için akademik başarı anlamında bir ihtiyaç olabilir. Akademik başarısını kontrol etmek için tek başına kalabilmesi gerekir."* (K-6). *"Yine diğer taraftan kendi kendime evde vakit geçirdikçe derslerime de etkisi olmaya başladı. Derslerim iyiye gidiyordu, ailem bunu gördükçe bana destek de sağladılar ama şu uyarıyı da verdiler: 'Fazla evde kalma, arkadaşlarını ara, biraz dışarı çık' falan da dediler."* (K-11).

Katılımcıların ifadeleri doğrultusunda, tek başına geçirilen zamanın bireyin görevlerine adanmasını sağladığı, odaklanma becerisini geliştirdiği ve akademik başarıyı olumlu yönde

etkilediği için tercih edildiği anlaşılmaktadır. Ayrıca, bu sürecin bireylerin gelecek planlarını şekillendirmelerine yardımcı olduğu ve kendi iç dünyalarına dair farkındalıklarını artırdığı anlaşılmıştır.

Kaçış/Uzaklaşma İhtiyacı Kategorisi. Tek başınalık deneyimi, bireylerin kendilerine alan açma ve hayatın yoğun temposundan uzaklaşma ihtiyacı ile yakından ilişkilidir. Kaçış/Uzaklaşma İhtiyacı kategorisinin, bireylerin düşünsel ve duygusal bir nefes alma alanı yaratma çabasının bir göstergesi olarak ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların deneyimleri ışığında, bu kategori günlük koşturmacadan, sosyal yaşamın baskılarından, sorumluluklardan ve yoğunluktan uzaklaşmayı içermektedir. Tek başına vakit geçirme katılımcılar tarafından günlük yaşamdan uzaklaşmak ve kendini yeniden bulmak amacıyla tercih edilmektedir; *"Ben severim tek başına vakit geçirmeyi beni dinlendirdiğini hissedirim... Gün içindeki koşturmadan uzaklaşmak, o yarıştan uzaklaşmak tek başına olmak; insan tek başına kaldığı zaman huzur bulur dinlenirim."* (K-5). *"Bunaldığımda dışarı çıkmak istedim. Sakinlik istedim galiba. Sakinlik, dinginlik istedim."* (K-8). Katılımcılar, günlük yaşamı yoğun olanların bu ihtiyacı daha fazla hissettiğini belirtmiştir; *"Sürekli bir insan iletişimde olduğu için belki biraz daha fazla kendi başına vakit geçirme ihtiyacı duyabilir. Böylece farklı bir alanda ilerleyebilir, kendi sevdiği bir işi yapabilir."* (K-1). Son olarak, günlük yaşamdan uzaklaşarak tek başına yapılan aktiviteler katılımcılar için özgürleştirici bir deneyim olmaktadır; *"Ben hiç böyle bir şey yapmadım mesela ben hiç kafede kahve içip kitap okumadım tek başıma ya da tek başıma tiyatroya gitmedim. Bunları denemek istiyorum sanki bunu yaparsam bir seviye daha atlamış gibi olacağım."* (K-2). Bu bulgular, katılımcıların tek başınalığı yoğunluk ve sorumluluklardan uzaklaşma, kendi alanını yaratma ve özgürlüğü deneyimleme fırsatı olarak gördükleri için istediklerini göstermektedir.

Eğlenme İhtiyacı Kategorisi. Tek başına zaman geçirme deneyimi, bireylerin yalnızca içsel keşif ve problem çözme süreçleri için değil, aynı zamanda keyif alma, rahatlama ve kişisel tatmin ihtiyaçlarını karşılamak için de tercih edilmektedir. Keyif Alma (Eğlenme) İhtiyacı kategorisi altında, katılımcıların tek başınalığı bir zevk ve rahatlama aracı olarak tercih

ettiklerine ilişkin bulgulara ulaşılmıştır. Buna göre, tek başına zaman geçirme bireyin kendisiyle geçirdiği zamanı bir özgürlük, keyif ve kişisel tatmin fırsatı olarak değerlendirdiği için de istenmektedir. Katılımcılar, tek başına kaldıkları zamanda kendi istediklerini yaptıklarını ve bunun onlara iyi geldiğini belirtmişlerdir: *"Tek başıma kaldığım zamanlar kendi zevklerimi, istediğim şeyleri yapabildiğim zamanlardır."* (K-5). *"Kendimi meşgul edecek aktiviteler yaptığımda, kendimi boş bırakmayıp sevdiğim şeyleri yaptığımda boş kalmıyorum bu hoşuma gidiyor."* (K-1). Katılımcılar aktiviteler yaparak kendilerini eğlendirdiklerini belirtmişlerdir: *"Biraz kendime bakayım, sinemaya gideyim, dışarıda kahve falan içeyim diyorum. Bazen film izlemek, yemek yapmak vb. gibi şeyler yapıyorum."* (K-8). *"Tiyatro izlemek, izlediklerimi değerlendirmeyi hem izlemeyi seviyorum keyif alıyorum yani."* (K-4). Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere tek başınalığın bireyin kendini ödüllendirdiği ve yaşamdan keyif aldığı bir süreç olarak da önemli bir deneyim olduğu görülmüştür.

İnziva İsteği Kategorisi. "Onarıcı İnziva İsteği" kavramı, bireylerin kendilerini dinlemek, zihinsel ve bedensel olarak toparlanmak, kişisel gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla bilinçli olarak tek başına kalmayı tercih etmelerini ifade etmektedir. Bu bağlamda, onarıcı inziva isteği; öğrencilerin kendilerini sakinleştirmek, toparlamak ve iyileştirmek, enerji toplamak, sessizlik ve mahremiyet yaşamak için tek başınalığa yönelme motivasyonlarını içermektedir. Katılımcılar sosyal hayatın içsel sıkıntı ve duygusal zorlukları için tek başınalık deneyimine yöneldiklerini belirtmişlerdir; *"Hayatıma çok uzun süre yeni insanlar kattığım zaman, enerjimi onlara ayırdığım zamanlarda bir süre sonra kendimi kaybediyorum. Çok farklı bir insana bürünüyorum, kendimden çok fazla ödün verdiğimi fark ediyorum."* (K-7). *"İşte başlarda çok fazla olunca tek başınalık yalnızlık gibi oluyor, çok az olunca da aşırı sosyallik bu seferde kendin olmuyorsun. Bunun dengesini sağlamak için ajanda tutuyorum."* (K-3). Tek başına zaman geçirme dinlenme, kendini toparlama ve enerji toplama için de istenmektedir; *"Üzgün olduğumda kendimle daha fazla vakit geçirmek isterim bu iyi geliyor."* (K-4). *"Sahilde tek başına müzik yapmak kendi içime çekilmek beni rahatlatır, aklıma gelen olumsuz düşüncelerden sıkıntıdan uzaklaşıyorum. Huzur hissediyorum."* (K-5). Tek başına zaman geçirme

sınırların korunması anlamında mahremiyet sağlamaktadır; *"İnsanlar arasında yani ilişkilerde sınır olmaması bazı kişisel şeylerin ihlal edilmesine neden olabilir. Sınır çizgi olmadığı zaman mahremiyet gibi duygusal olarak da olumsuz şeylere maruz kalabilir ama bir sınır olduğu zaman kendi başına kalabiliyorsun."* (K-10).

Sessizlik ihtiyacı da onarıcı inziva isteğinin önemli bileşenlerinden biridir; *"Tek başınalık bana sessiz bir ortam sağlar. Sessizce oturmak ve düşünmek. Genelde tek başıma otursam da benim için tek başınalık olabilir, illa bir şey yapmama gerek yok çünkü o sıralar kafamda planlar yaparım."* (K-6). Son olarak akademik çalışmaların getirdiği yoğunluk, bireylerin tek başına kalma ihtiyacını daha da artırmaktadır; *"Sınav haftalarından sonra sürekli ders çalıştığım için biraz kendime vakit ayırmak isterim. Biraz kendime bakayım, sinemaya gideyim, dışarıda kahve falan içeyim diyorum."* (K-8). Bu durum, öğrencilerin zihinsel ve bedensel olarak dinlenmeye olan ihtiyacını ve tek başlarına zaman geçirme yoluyla sağlamaya çalıştığını göstermektedir. Sonuç olarak, tek başınalıkta onarıcı inziva isteği; meditasyon, sanatsal faaliyetler, sessizlik, mahremiyet ve dinlenme ihtiyacı gibi çeşitli şekillerde kendini göstermektedir.

Genel olarak, üniversite öğrencilerinin tek başına zaman geçirme isteğinin farklı içsel motivasyon kaynaklarına dayandığı görülmüştür. Bu motivasyonlar arasında kişisel gelişim, problem çözme, kaçış/uzaklaşma, hedef belirleme, keyif alma ve onarıcı inziva ihtiyaçları öne çıkmaktadır. Söz konusu bulgular, öğrencilerin tek başınalık deneyimlerinin bireysel gelişim, karar verme, duygusal düzenleme ve yaşamla başa çıkma süreçlerine katkı sağlayan çok boyutlu bir motivasyon zemini olduğunu göstermektedir.

Aktiviteler Teması. Üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimine yönelik yapılan nitel araştırma sonucunda, ulaşılan bir diğer tema bu deneyim sürecinde yapılan aktivitelere yöneliktir. Aktiviteler teması kapsamında elde edilen veriler 37 kod ve üç ana kategori altında toplanmıştır: fiziksel tek başınalık, birlikte/sosyal tek başınalık ve teknoloji kullanımı. Fiziksel tek başınalık kapsamında öğrencilerin sessizce oturup düşünme, plan yapma, karar verme, meditasyon, ibadet etme, sanatla uğraşma (beste yapma, resim-tablo yapma, şiir ve hikâye

yazma), spor yapma, yürüyüş yapma ve yemek yapma gibi bireysel aktivitelerle tek başınalığı deneyimledikleri görülmüştür. Birlikte/sosyal tek başınalık kategorisinde ise öğrencilerin aileleriyle veya sosyal bir ortamda vakit geçirme, kütüphane ya da kampüs bahçesinde oturma, doğada veya açık havada bulunma gibi etkinliklere yöneldikleri saptanmıştır. Son olarak, teknoloji kullanımı kategorisinde öğrencilerin müzik dinleme, dizi ve film izleme, eğitici videolar izleme ve bilgisayar oyunları oynama gibi dijital araçları tek başınalık deneyiminde sıkça kullandıkları belirlenmiştir. Bu tema kapsamında ulaşılan kategoriler ve kodlar tablo olarak sunulmuştur.

Tablo 8

Aktivite Teması Kategoriler ve Kodlar

Kategori		Kodlar
Fiziksel Tek Başınalık	Sessizce oturup düşünme	Hayal kurma
	Plan yapma	Şiir ve hikâye yazma, resim- tablo yapma
	Karar verme	Kitap okuma
	Hiçbir şey yapmadan durma	Ödev yapma
	Telefonu sessize alma	Spor yapma (ev, spor salonu)
	Hiç teknolojik alet kullanmama / kapatma	Yürüyüş yapma
	Şarkı söyleme	Meditatif aktiviteler yapma
	Enstrüman çalma (gitar, piyano)	İbadet
	Dans	Yemek yapma
	Beste yapma	Kahve içme Bitki bakımı yapma
Birlikte/ Sosyal Tek Başınalık	Ailece yürüyüş yapma	Kütüphane ve kampüs bahçesinde oturma
	Aile ile vakit geçirme	Alışveriş yapma, mağaza gezme
	Evcil hayvan ile vakit geçirme	Toplu taşıma araçlarında bulunma
	Sinema, tiyatro, müze, konser vb aktiviteler	
	Sahilde, parkta, kafede, doğada bulunma? Açık havada veya doğada yürüme, spor	
Teknoloji Kullanımı	Müzik dinleme	Pasif sosyal medya kullanımı
	Dizi, film izleme	Online derslere katılma
	Eğitici videolar izleme	Sosyal ortamda teknolojik araçlarla tek başına vakit geçirme
	Bilgisayar oynama	

Fiziksel Tek Başınalık Kategorisi. Bu kategori bireylerin çevrelerinde kimse olmadığı zamanlarda gerçekleştirdikleri ve teknolojik aletlerin kullanılmadığı aktiviteleri kapsamaktadır. Bu tür bir tek başınalık deneyimi, bireyin kendisiyle baş başa kalmasına ve içsel süreçlerine odaklanmasına olanak tanır. Sessizce oturup düşünmek, plan yapmak ve karar vermek gibi bilişsel süreçleri içeren aktivitelerin yanı sıra, sanat, spor ve meditasyon gibi fiziksel ve duygusal yönleri barındıran eylemler de bu kategoriye dahildir. Bu kategoride bazı bireyler etraflarında kimsenin olmadığı tek başınalık deneyimlerinde beste yapmak, şiir ve hikâye yazmak, resim yapmak, dans etmek ve enstrüman çalmak gibi sanatsal ve dışavurumcu etkinlikler yapmayı tercih ederler. *“Evet, akrilik tablo yapıyorum bu hafta iki tane yaptım ona da baya vaktimi ayırıyorum” (K-2).* *“Evde olduğumuz dönemlerde. Bunun dışında resim yapmaya çalışıyorum. Bunun dışında edebiyatla ilgileniyorum. Okumak kadar bir şeyler üretmeyi de seviyorum. Liseden beri şiir yazarım hikâye yazarım. Buna bana iyi gelir. Kendimi ifade edebiliyorum.” (K-3).* *“Mesela aynanın karşına geçip dans etmek beni çok eğlendiriyor bazı zamanlar.” (K-12).* Bazı katılımcılar da uğraşı gerektiren bir etkinlik yapmadan sadece sessizce oturup düşünme, plan yapma, hayal kurma, ibadet ve meditasyon yapmayı tercih etmektedir. *“Yani tek başına vakit geçirmek için illa aktivite olmak zorunda değil böyle durup düşünme yani; ... bir şeyleri düşünmek bir şeyler katıyor kendini eğitmek gibi oluyor...” (K-3).* *“Yine saat 5-6 arası kitap okurum. Ardından ikisi bir arada saati gelir; ben ve kahvem. Bu zamanlarda hiçbir şeye odaklanmam ben ve kahvem kalırız. Bu saatlerde neler yaşadığımı gelecek zamanlarımı düşünür bazen haller kurarım.” (K-7).*

Birlikte/Sosyal Tek Başınalık Kategorisi. Bu kategori bireylerin çevrelerinde başkaları bulunsa da doğrudan etrafındakilerle iletişim kurmadan gerçekleştirdikleri tek başınalık aktivitelerini kapsamaktadır. Söz konusu tek başınalık deneyimi, bireyin toplumsal bir ortamda kendisiyle vakit geçirmesine ve içsel süreçlerine odaklanmasına olanak tanır. Ailece yürüyüş yapmak, kütüphane ya da kampüs bahçesinde oturmak gibi etkinlikler, bireyin tek başınalığı sosyal bir çerçevede deneyimlemesine imkân tanır. Ayrıca sinema, tiyatro, müze ve konser gibi kamusal alanlarda bulunma, alışveriş yapma ve toplu taşıma araçlarında

yolculuk etme gibi aktiviteler de kişinin tek başınalık deneyimini sosyal bir ortam içinde yaşamasına katkı sağlamaktadır. *“Mesela müze gezmek. Sürekli gezerdim müzeleri farklı şeyleri araştırmak merak duygusu iyi geliyor.” (K-3).* *“Bazen yolu uzatıyorum böyle vapura falan biniyorum manzaraya bakıyorum güzel diyorum, hoşuma gidiyor, iyi ki yapmışım diyorum.” (K-4).* *“Mesela bir insanın salonda spor yapması da tek başınalık deneyimi verebilir. Yine dışarıda yürümeyi severim; parkta falan.” (K-11).* Ayrıca bu kategori yakınlarla yapılan aktiviteleri de kapsar: *“Ailece bir aradayken bile hepimizin kendi başına kaldığını fark ettiğim zamanlar oluyor. Özellikle açık alanda yürüyüş yaptığımızda 15-20 dk. susarız. Herkes kafasında bir şey düşünür.” (K-7).*

Teknoloji Kullanımı Kategorisi. Bu kategoride bireyler tek başınalık deneyimlerini teknolojik araçlar aracılığıyla sürdürmektedir. Süreçte, çevrede başkaları bulunsa bile birey doğrudan iletişim kurmadan tek başına vakit geçirmektedir. Müzik dinleme, dizi ve film izleme, eğitici videolar izleme ve bilgisayar oyunu oynama gibi aktiviteler, bireyin dijital araçlarla etkileşim içinde olmasını sağlar. Ayrıca, çevrimiçi derslere katılma, pasif sosyal medya kullanımı ve sosyal ortamlarda teknolojik cihazlarla vakit geçirme gibi eylemler, bireyin tek başınalık deneyimini sanal bir ortamda şekillendirdiği diğer aktiviteleri göstermektedir. *“Özellikle müzik dinlemek beni olumlu etkiler belirli müzikler benim bazı şeyleri düşünmeme yardımcı oluyor.” (K-9).* *“Mesela metroda kendi başıma vakit geçirebiliyorum; internetten ziyade sudoku falan çözerim.” (K-1).* *“Sosyal medyada falan takılırım. Müzik dinleme falan. Eğleniyorum. Mesela temizlik yaparken kulaklığımı takarım açarım müziği.” (K-12).* Ayrıca bazı katılımcılar teknolojik araçların tek başınalık deneyimini bozacağını; *“Sosyal medyada vakit geçirmenin tek başınalıkla alakası olmadığını düşünüyorum.” (K-6),* bazıları ise teknolojik araçların kontrollü kullanıldığında faydalı olabileceğini ifade etmiştir; *“... mesela merak ettiğin şeyleri araştırabilirsin, dizi film izleyebilirsin gibi. Artıları eksileri vardır. Kullanıma bağlı.” (K-4).* *“İlk başlarda hep onlarlaydı (akıllı telefon ve bilgisayar) zaten tek başınalık sürecim. Kendimi onlarla oyaladım. Sürekli bu artık zaman öldürmektir. Bir yerde hani bunu da değiştirmem*

gerekliyordu. Şimdi ise daha kontrollü ihtiyacım olduğundan kullanıyorum. Ya da merak ettiğim şeylere bakmak izlemek için kullanıyorum zaman geçirmek için değil.” (K-3).

Aktiviteler teması genel olarak değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin tek başınalık sürecinde gerçekleştirdikleri aktiviteler üç kategori altında incelenmiştir. Buna göre, fiziksel tek başınalık, bireylerin teknolojik araçlar olmadan, sanatsal, bilişsel ve bedensel aktivitelerle kendileriyle baş başa kalmalarına olanak tanımaktadır. Bu kapsamda resim yapmak, hikâye yazmak, dans etmek gibi üretici etkinliklerin yanı sıra, düşünme, meditasyon ve ibadet gibi içsel süreçleri destekleyen faaliyetler öne çıkmıştır. Birlikte/sosyal tek başınalık kategorisi, bireylerin sosyal ortamlarda bulunmalarına rağmen, başkalarıyla doğrudan etkileşim kurmadan tek başına vakit geçirmelerini içermektedir. Müze gezmek, açık havada yürüyüş yapmak ve toplu taşıma araçlarında yolculuk etmek gibi etkinlikler, bireylerin kendilerine dönük bir deneyim yaşamasını sağlamaktadır. Son olarak, teknoloji kullanımı kategorisi, dijital araçlar aracılığıyla sürdürülen tek başınalık deneyimini kapsamaktadır. Müzik dinleme, film izleme ve sosyal medya kullanımı gibi aktiviteler, bireyin tek başınalığını destekleyici ya da bozucu bir etkiye sahip olabilmektedir. Genel olarak, bu bulgular, tek başınalık deneyiminin bireyler için çeşitli aktivitelerle anlam kazandığını ve bireyin içsel süreçlerini destekleyici bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Sonuçlar Teması. Sonuçlar teması kapsamında ulaşılan bulgulara göre tek başınalık deneyiminin bireyler üzerinde farklı etkiler oluşturduğu ortaya çıkmıştır. Sonuçlar teması; yapıcı etki, sosyal etki ve yıkıcı etki olmak üzere üç alt tema altında incelenmiştir. Sonuçlar temasına ait ulaşılan alt tema, kategori ve kodlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 9*Sonuçlar Teması Alt Temalar, Kategoriler ve Kodlar*

Alt Temalar	Kategoriler	Kodlar	
Yapıcı Etki	Bireysel Fayda	Dinlenme	Problemlerini görme/çözüm
		Rahatlama/sakinleşme	üretme
		İyi hissetme	Düşünceleri fark etme
		Mutluluk	Başa çıkma (olumsuz duygular)
		İç Huzur	Doğru karar alma
		Duyguları fark etme	Çevresel farkındalık
		Geçmişini anlama	Kendini tanıma ve kabul etme
		İçeride dönmek-içsel farkındalık	Kendiyle yüzleşme ve kendi olma
		Düşünmeyi öğrenme/akıl yürütme	Kendiyle gurur duyma
		Olaylara farklı bakma	Kendini
		Hayal kurma	güçlendirme/zenginleştirme
		Sorgulama	Kendine yetme/öz yeterlilik
		Organize olma/planlama	Öz güven kazanma
		Kendini dönüştürme	Yalnızlığı Kabul etmek
		Utanmamak	Spor yapmaya başlama
		Bir ürün ortaya çıkarma-başarma	Beden sağlığını iyileştirme
		Sosyal Etki	Yakın İlişkiler Üzerine Etkiler
İlişkilerde kendi olabilme			
İnsanlara (arkadaşlara) kendini gösterebilme			
İlişkide daha doğru beklentiler			
Arkadaş edinmekte seçici olma			
Genel İlişkiler Üzerine Etkiler	Farklılıklara saygı duymaya başlama		
	Başkasına farkındalık ve anlayış gösterme		
	Başkasının iyi oluşunu isteme		
	Daha sağlıklı iletişim ve ilişkiler		
	Çevreyle etkileşimi geliştirme		
Yıkıcı Etki	Bedensel ve davranışsal Etkiler	Sınır koymayı öğrenme/öğretme (mahremiyet)	
		Denge (tamamlayıcılık)	
		Bedensel enerjisizlik/hareketsizlik	
		Kendini kapatmak/izolasyon/geri çekilme	
		Uzayan tek başlılık	
	Olumsuz Duygular	Can sıkıntısı	
		Yalnızlık	
		Depresif olma/belirtiler	
		Belirsizlik ve gelecek kaygısı	
		Sosyal ilişkilerde bıkkınlık-Yılgınlık	
Olumsuz Düşünceler	Takılıp kalmak		
	Sürekli olumsuz düşünmek (Kara kara düşünmek) (Kötümser) Kendini suçlama		
	Bu hep böyle mi olacak düşüncesi		

Yapıcı Etki Alt Teması. Tek başınalık deneyiminin, bireylerin kendilerini tanımaları, düşünme becerilerini geliştirmeleri ve duygusal düzenlemelerini sağlamaları açısından faydaları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu alt tema tek başınalık deneyiminin bireylere sağladığı yapıcı etkileri ele almakta ve katılımcı görüşlerinden yola çıkarak bireysel faydaları incelemektedir. Analiz edilen kodlar rahatlama, sakinleşme, huzur ve iyi hissetme, kendini tanıma ve kabul etme, problem çözme, spor, başa çıkma, yaratıcılık, öz anlayış, düşünme ve öz güven gibi çeşitli kodlar çerçevesinde düzenlenmiştir.

Tek başına yapılan fiziksel aktiviteler bireylerin hem bedensel hem de ruhsal sağlıklarına olumlu katkı sağlamaktadır. *"Tek başımayken yaptığım spor ve yogadan dolayı kendimi daha dinç hissediyorum, daha esnek, hareketsizliğin verdiği hantallık yok" (K-2).* Benzer şekilde, bir katılımcı; *"Spordan zevk aldığımı fark ettim. Fazla kilolarımdan kurtuldum. Bu spor beden için iyi geliyorken artık zihnime ve ruhuma da iyi geldiğini fark ettim" (K-7)* diyerek tek başına yapılan sporun etkilerini belirtmiştir. Tek başına kalmanın sağladığı en önemli bireysel kazançlardan birinin de duygusal rahatlama ve huzur olduğu sonucuna ulaşılmıştır; *"Karanlık bir ortamda sessizce vakit geçiriyorum. Bu beni sakinleştiriyor" (K-1).* *"Yoga sırasında kendimi dingin ve güçlü hissediyorum, kendime güvenim artıyor, iç huzuru buluyorum" (K-2).* Tek başına kalma süreci, öğrencilere zor duygularla başa çıkma becerisi kazandırmaktadır; *"Tek başınalık deneyiminde ortaya çıkan hüznün yani günlük hayatta yaşadıklarımı düşünürken ortaya çıkan hüznün gibi duygular ile kendimi yatıştırarak başa çıkmaya çalışıyorum. Bazen diyorum ki aslında beni o kadar da üzebilecek bir olay değil diyorum. Bazen evet burada üzücü bir şey oldu üzüldün bu normal bunu şu an yaşamalısın, o üzüntümü o an yaşayabiliyorum eğer yaşamadıysam. Evet bu beni güçlendiriyor, iyi geliyor."* **(K-7).**

Tek başınalık deneyiminin yapıcı etkilerinden biri de bireyin kendisi ile daha yakından temas etmesidir: *"Tek başına kalabildiğim sessiz anlarda yaşadıklarımaya yönelik düşünürüm doğru mu yaptım yanlış mı yaptım diye. Böylelikle bu benim kendim olmama yardımcı oluyor. Kendi başıma kalabildiğim anlarda ancak kendimle temas edebildiğimi görüyorum, kendime*

bir şeyleri daha doğru söyleyebiliyorum, kendimi keşfetme anlamında bir ihtiyaç olabilir. Mesela namaz kılarken falan çok kendi kendine kalıyorsun. Yani dünya ile ilişkini kesebiliyorsun kendi içine dönebiliyorsun. Mesela çok bunaldığında, daraldığında falan yapabiliyorum benim için bunlar rahatlama anları.” (K-6). Tek başınalık deneyiminin bir başka olumlu etkisinin de öğrencilerin öz güven ve öz yeterlilik düzeylerini artırma olduğu sonucuna ulaşılmıştır; *“İşte bir şeyleri yaptıkça ettikçe, bunlardan keyif aldıkça daha da geliştirdi. Yalnız yapılmaz denilen şeyleri yaptım, şuraya gideyim gittim bunu yiyeyim yedim, şurayı gezeyim dedim gezdim bu şekilde tek başına zaman geçirmeyi öğrendim bunları yaptıkça da daha fazla yapma isteğim güvenim arttı.” (K-4).*

Tek başına vakit geçirmenin sağladığı en önemli bireysel faydalardan biri de düşünme ve problem çözme becerisini geliştirmesidir: *“Bunu daha çok hayal dünyasına dalma gibi görüyorum, düşünüyorum. Tek başıma kaldığımda biraz daha derin düşüncelere dalıp daha yaratıcı olabildiğimi düşünüyorum. Zihinsel anlamda bir şeyler izlemek falan olaylara yaşadıklarım farklı açıdan bakmak, bakabiliyorum bu bana iyi geliyor Sorunu çözebilme kapasitem artıyor, olumsuzlukları düzeltebiliyorum” (K-1).*

Araştırmada ulaşılan bulgulara göre tek başına vakit geçirmek, bireylerin kendilerini tanımları, duygusal dengenin sağlanması, spor ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmeleri, başa çıkma stratejileri oluşturmaları ve düşünme becerilerini derinleştirmeleri gibi pek çok olumlu sonucu beraberinde getirmektedir. Katılımcı görüşleri, tek başınalığın bireyin hem psikolojik hem de fiziksel iyi oluşuna katkı sağladığını göstermektedir.

Sosyal Etki Alt Teması. Tek başınalık deneyiminin öğrencilerin doğrudan veya dolaylı olarak sosyal yaşamlarına da olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tek başınalık deneyimi, bireylerin kendini tanıma sürecine katkıda bulunarak hem yakın ilişkilerini hem de genel sosyal ilişkilerini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Bu deneyim, bireyin ilişkilerde kendini ifade etme kapasitesini geliştirmesine, sınır koyma becerisi kazanmasına ve daha sağlıklı sosyal bağlar kurmasına yardımcı olmaktadır. Özellikle öğrencilerin tek başınalık deneyimlerinin olumlu sonuçlarından olan bireyin kendini tanıması, keşfetmesi, ne istediğini

bilir hale gelmesi ve buna bağılı olarak kişisel sınırlarını oluşturması ilişkilerden beklentileri olumlu etkileyerek daha sağlıklı ve işlevsel ilişkiler kurmasını kolaylaştırmıştır. Öğrenciler kendilerini daha yakından tanıyarak ilişkilerinde seçici olmaya, ilişkilerinde kendi olabilmeye, ilişkilerinde işlevsel sınırlar oluşturmaya, geçmiş ilişkilerinde yapılan hataları görerek daha sağlıklı ilişkiler sürdürmeye ve diğerlerine karşı daha anlayışlı olmaya başlamışlardır. Ayrıca, bireylerin insan ilişkilerine dair farkındalıklarını artırarak, başkalarına karşı anlayış ve empati geliştirmelerini desteklemektedir.

Tek başına zaman geçirmek, bireyin kendini daha iyi tanımasını sağlayarak ilişkilerinde ne istediğini belirlemesine yardımcı olmaktadır; *"Diğer yandan diğerleriyle ilişkilerinde sorunlar olabilir yeterince kendiyile vakit geçiremeyenlerin. Çünkü kendini tanımıyor, kendini bilmiyor ne istediğini bilmiyor çünkü bunları kendiyile kalamadığı için geliştirememiş olabilir."* (K-2). Tek başınalık süreci, bireyin kendine dair farkındalık kazanmasını ve ilişkilerinde kendini daha net bir şekilde ifade etmesini sağlamaktadır; *"Kendi kendimi biraz tanımaya başlayınca neyi sevip neyi sevmediğimi gördükçe rol aramıyorum. Benim zaten bir rolüm var. Kendimle kaldıkça kim olduğumu anladım. Bu da benim sosyal yaşamımı etkiledi diyebilirim."* (K-3).

Tek başına geçirilen zaman, bireyin sosyal ilişkilerinde öz güven kazanmasına ve sınırlarını daha sağlıklı bir şekilde belirlemesine olanak tanımaktadır; *"Son zamanlarda öz güven kazandım. Şunu yaptıkça, şuraya gideyim, tek başıma yemek yiyeyim gibi şeyleri yaptıkça her şeyin daha kolay olduğunu gördüm. Öz güven kazandım ve insanlarla daha rahat arkadaşlık kurabiliyorum."* (K-4). Sınır koyma konusunda ise bir başka katılımcı, tek başınalık deneyiminin ona kazandırdığı farkındalığı şu sözlerle açıklamaktadır: *"Tek başınalığın sosyal bir etkisi, olumlu bir etkisi var. Benim için açıkça çevremle olan iletişimimde geliştirici bir etkisi oldu tek başınalığın. Kendimi iyi tanıdıkça kendimle daha iyi iletişim kurabildim. Ne istediğimi bilir hale geldim. Mesela bazen çıkmak istediğimde arkadaşlarım da benle gelmek isterlerdi. Ben hayır dedim, kendi başıma gitmek istiyorum dedim. Başlarda ne olacak beraber gelecek falan derdim ama sonrasında bunun benim için önemli olduğunu fark ettim."* (K-5).

Tek başınlık deneyimi, bireylerin insan ilişkilerine dair düşünmelerini teşvik ederek, empati ve anlayış becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır; *"Bazı kitaplar bu konuda aydınlatıcı olabiliyor. Mesela bazen bir paragraf okuduğumda kendimi yarım saat insanlar, ilişkiler hakkında düşünürken bulabiliyorum. Bunlara farklı açılardan bakmaya başladım. Kitaplardan kendi ilişkilerimde fark ettiğim şeyler oluyor yanlış yapmışım dediğim şeyler oluyor onları görüyorum"* (K-2).

Bireylerin tek başınlık ile sosyallik arasında bir denge kurmaları, daha sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurmalarına yardımcı olmaktadır. Bir katılımcı, bu dengeyi şu şekilde tanımlamaktadır: *"Sosyalleşmek ve tek başına vakit geçirmek bence birbirlerini tamamlayan şeyler. Eğer tek başımıza kalıp düşünme sürecini iyi yönetebilirsek, o kadar güzel ve doğru ilişkiler kurabiliriz."* (K-9).

Sonuç olarak sosyal etki alt teması kapsamında ulaşılan bulgulara göre tek başınlık deneyimi, bireyin kendini daha iyi tanımasına, sosyal ilişkilerinde daha sağlıklı sınırlar koymasına ve öz güven kazanmasına olanak sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, bireylerin insan ilişkilerine dair farkındalıklarını artırarak daha empatik ve anlayışlı bireyler olmalarını desteklemektedir. Tek başınlık ve sosyallik arasında kurulan denge, bireyin hem bireysel gelişimine hem de sosyal ilişkilerine olumlu katkılarda bulunmaktadır. Böylece, bireylerin kendilerini daha iyi ifade edebildiği, daha sağlıklı ve tatmin edici sosyal ilişkiler geliştirebildiği anlaşılmıştır.

Olumsuz Etki Alt Teması. Tek başınlık deneyiminin, bireysel ve sosyal etkileri açısından olumlu katkılar sunabilse de bazı olumsuz etkilerinin de olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Tek başınlık deneyiminin olumsuz etkilerini ortaya koyan olumsuz etki alt teması kapsamında bedensel ve davranışsal etkileri, olumsuz duygular ve olumsuz düşünceler olmak üzere üç temel kategoriye ulaşılmıştır. Öğrenciler tek başınlık sürecinde bazen çok fazla düşündüklerini, düşüncelerini kontrol edemediklerini, olumsuz ve karamsar düşüncelere kapıldıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin olumsuz ve karamsar düşünceleri geçmişe yönelik olduğunda pişmanlık, geleceğe yönelik olduğunda kaygı duygularının ortaya çıkmasına neden

oluyor gibi görünmektedir. Diğer taraftan olumsuz düşüncelerin ve olumsuz duyguların da sosyal geri çekilme, izolasyon, hareketsizlik ve enerjisizlik gibi bedensel ve davranışsal sonuçları olabileceği anlaşılmıştır.

Tek başınalık deneyiminde ortaya çıkabilen olumsuz duygu ve düşüncelerin bu deneyimin niteliğini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bir katılımcı, *“Tek başıma kaldığımda bir şeyler yaptığımda genel olarak keyif alırım. Genel bakıldığında %70 olumlu bir deneyim olduğunu söyleyebilirim. Geri kalan da bazen umduğum gibi olmuyor bazen olumsuz gidebiliyor deneyim. Bazen pişmanlık olabiliyor; bu zamanı farklı bir şeyler yaparak geçirebilir miydim? Daha etkili kullanabilir miydim? Ama bu küçük bir yüzde. İşte daha faydalı bir iş yapabilir miydim gibi? İşte üç saat kendime vakit ayırdım ama hiçbir şey yapmadım bu vakti boşuna geçirdiğim diye düşündüğümde kendimi kötü hissederim.”* (K-2) ifadesi ile tek başınalık deneyiminde ortaya çıkabilecek duygu ve düşünceleri belirtmiştir. Bir diğer katılımcı tek başınalık deneyiminde zihninden geçen olumsuz düşünceleri kontrol edemediğini ve geleceğe dair endişelendiğini ifade etmiştir; *“Çok fazla düşünürüm geçmiş değil ama geleceği. Geçmişe artık takılmıyorum keşke yapmasaydım gibi cümleler kurmuyorum anlamsız ve boş olduğunu gördüm. Ama gelecek ile ilgili çok düşünüyorum; işte mezun olacağım atanabilir miyim, nereye atanacağım. Atanamazsam eve geri döneceğim ne kadar sürecektir ne yapacağım. Evlilik konusu var ne zaman olacak işler yolunda gidecek mi, ayrılık falan olur mu acaba olursa beni duygusal olarak nasıl etkileyecek o zaman ne yapacağım gibi şeylere çok fazla düşünüyorum.”* (K-10).

Tek başınalık sürecinde ortaya çıkan olumsuz duygu ve düşünceler birbirlerini besleyerek öğrencilerin sosyal hayatlarının da olumsuz olarak etkilemektedir; *“Geçmişte yaptığım hatalar üzerine düşündükçe keşkelerim artıyor ve kendimi suçluyorum. Bu durum beni toplumdaki soyutlayıp depresif bir ruh haline sürüklüyor. Oysa geçmişten ders almak yerine kendimi suçlamak dengeyi bozuyor. Bunu fark ettiğimde, asosyalleşmem için sosyalleşmem gerektiğini anlıyorum”*. (K-7).

Öğrenciler tek başınalık deneyimlerinin olumsuz geçtiğini, kendi ruh hallerini ve sosyal yaşamlarının olumsuz etkilendiğini fark ettiklerinde bu durumu telafi etmek için sosyallik ve tek başınalık dengesini tekrar sağlamaya çalışmaktadırlar. Tek başınalığın olumsuz şekilde deneyimlenmesinin ana etkeninin uzun süre kendi başına kalmak olduğu ve bir dengenin yakalanması gerekliliği çalışma grubu tarafından sıklıkla tekrarlanmıştır; “*Çok fazla tek başına kalmak da iyi gelmiyor. Belli bir süre sonra kendinizi bir şeylerden soyutladığınızı görüyorsunuz. Soyutlanmış hissediliyor. Bunun bir ortası olması gerekiyor. İşte çalışıyorsun yapıyorsun kendi kendine bir şeyler yapıyorsun güzel ama arada bir başkalarına da ihtiyaç duyuyorsun. Sosyalleşme ve tek başına vakit geçirmeyi iyi ayarlamak gerekir. Bu ayarlanamazsa yalnızlık yaşanabilir ve üniversite yalnızlık yaşamak çok kötü bir deneyim. Çok fazla tek başıma kaldığım zamanlar karamsarlık oluşmaya başlıyor sürekli olumsuz şeyler kötü taraflar aklıma gelmeye başlıyor.*” (K-10).

Son olarak öğrencilerin tek başınalık deneyimi sonucunda olumsuz etkilerin ortaya çıkmasının diğer bir nedeninin de tek başınalık deneyiminin bir seçim sonucu değil bir zorunluluk olarak yaşanması olduğu görülmüştür; “*Tek başıma kaldığımda bazen dersler baskı yaratıyor olabilir. Derslerde daha iyi olmam gerekiyor daha çok çalışmam lazım, yetişmiyor, çok konu var yani baskı var. Ama dışarı çıkayım kitap okuyayım aynı gibi ama baskı yok bu sefer bu dinlendirici. Bitirmem gereken bir bölümü yok kitabımın, ezberlemem gereken bir yerleri yok bu nedenle yani kendi kendime yarattığım baskı olmadığı için böyle bir fark var. Yapmam gereken ve benim seçtiğim farklı şeyler.*” (K-8).

Tek başınalığın uzaması, bireylerde hareketsizlik ve bedensel enerji kaybı gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterebilmektedir; “*Fakat dozu ayarlayamazsan tek başınalık uzarsa, bu tek başınalık farklı düşüncelere dalmaya neden olabilir; fazla düşünmeye başlayabiliriz,*” (K-1) diyen bir katılımcı, süreç boyunca hareketsizliğin ve düşünce dalgalarının birbirini tetiklediğine dikkat çekmektedir.

Sonuç olarak tek başınalık deneyiminin, bireyin kendini tanıması ve kişisel gelişimi açısından faydalı olabilirken, bazen bireyin psikolojik iyi oluşuna zarar verebildiği sonucuna

ulaşmıştır. Bedensel hareketsizlik, olumsuz duygular ve sürekli karamsar düşüncelerin, tek başınalık deneyiminde yaşanabildiği görülmüştür.

Genel olarak sonuçlar temasında, üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerinin olumlu ve olumsuz etkileri ortaya çıkarmak için üç temel alt temaya ulaşılmıştır. Tek başınalığın bireysel faydalarına ilişkin bulgular, bu deneyimin öğrencilerin kendilerini tanımalarını, duygusal düzenleme becerilerini geliştirmelerini ve düşünme süreçlerini derinleştirmelerini sağladığını göstermektedir. Ayrıca, spor ve fiziksel aktivitelerle desteklenen tek başınalık, bireylerin hem bedensel hem de zihinsel iyilik hallerine katkıda bulunmuştur. Sosyal yaşama etkileri açısından, tek başınalığın bireyin kendini tanımasını kolaylaştırarak ilişkilerinde daha sağlıklı sınırlar koymasını, kendini ifade etme becerisini geliştirmesini ve öz güven kazanmasını desteklediği bulunmuştur. Bununla birlikte, tek başınalık deneyimi her zaman olumlu sonuçlar doğurmamakta, olumsuz düşünceler ve olumsuz duygular ve sosyal geri çekilme davranışlarına da neden olabilmektedir. Özellikle uzun süreli ve zorunlu tek başınalık, bireylerin sosyal izolasyon yaşamasına, karamsar düşünceler geliştirmesine ve psikolojik iyi oluşlarının olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir. Sonuç olarak, öğrencilerin tek başınalık deneyimlerinin niteliği, bireysel ve sosyal faktörlerin dengelenmesine bağlı olarak değişmekte; bu deneyimin olumlu etkilerinden yararlanmak için bireyin tek başınalık ile sosyalliği sağlıklı bir şekilde bütünleştirmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

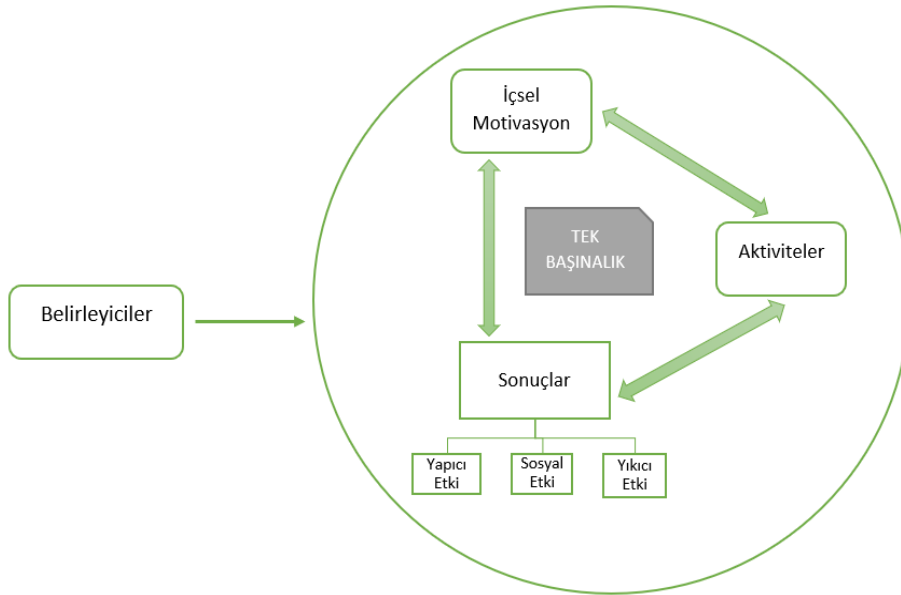
Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık Modeli. Üniversite öğrencilerinde tek başınalık deneyiminin incelendiği bu çalışmada, yapılan analizler sonucunda 189 kod, 22 kategori ve dört tema belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimi, bu dört tema çerçevesinde bütüncül bir şekilde açıklanabilmektedir: Tek başınalık sürecini şekillendirebilecek veya etkileyebilecek çeşitli belirleyiciler arasında cinsiyet rolleri, barınma mekânı, bireysel özellikler ve ekonomik durum gibi faktörler yer almaktadır. Öğrencileri tek başına zaman geçirmeye yönlendiren kişisel gelişim, problem çözme, hedefe ulaşma, uzaklaşma, eğlenme ve toparlanma gibi farklı içsel motivasyon türleri olduğu anlaşılmıştır. Öğrenciler, tek başına zaman geçirme ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çeşitli aktiviteler

yapmaktadır. Son olarak, tek başınlık deneyiminin hem kişisel hem de sosyal alanda olumlu ya da olumsuz etkileri olabileceği görülmüştür.

Tematik analiz, incelenen deneyimi kapsamlı bir şekilde yorumlamayı ve anlamlandırmayı kolaylaştırmak için temalar arasındaki ilişkileri açıklayabilecek kavramsal bir model geliştirmeye olanak tanır. Bu tür bir model, ulaşılan sonuçların daha anlaşılır hale gelmesini sağlayabilir (Naeem vd., 2023). Buna göre, araştırma sonucunda elde edilen temalardan yola çıkarak bir model geliştirilmiş ve model Şekil 4'te gösterilmiştir.

Şekil 4

Tek Başınlık Deneyimi Modeli



Araştırmada geliştirilen modelde, belirleyiciler teması, diğer temaları da etkileyebilecek bir konumdadır. Belirleyiciler teması ve kapsamındaki kategoriler, diğer tema ve kategorilerle doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi içinde olmaktan ziyade, tek başınlık deneyimini etkileyebilen ve/veya şekillendirebilen öncüller veya koşullar olarak değerlendirilmektedir. Bu tema kapsamında, yaş, cinsiyet ve tek başınlığa karşı tutum gibi birey kaynaklı öncüllerin yanı sıra; ekonomik faktörler, üniversite olanakları, barınma imkânları, ailenin ve kültürün etkisi gibi sosyokültürel kaynaklı öncüller de yer almaktadır. Diğer taraftan içsel motivasyon, aktivite ve sonuçlar temalarının kendi aralarında karşılıklı bir ilişki veya etkileşim halinde olduğu

söylenbilir. Bu karşılıklı etkileşim ve ilişkinin tek başınalık deneyiminin özünü oluşturduğu ifade edilebilir. Modele yönelik literatür temelinde yapılan kuramsal temellendirme tartışma bölümünde ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin Tek Başınalık ve Yalnızlık Deneyimlerini Nasıl Ayırt Ettiğine İlişkin Bulgular

Nitel bölümün ikinci temel sorusu tek başınalık ve yalnızlık deneyimlerinin katılımcılar tarafından değerlendirilmesidir. Katılımcılardan alınan verilerin analizi sonucunda tek başınalık ve yalnızlık deneyimlerine ilişkin üç tema ve sekiz kod ortaya çıkmıştır. Buna göre “farklılıklar” teması tek başınalık ve yalnızlık deneyimlerinin farklılaşan yönlerini, “ortak yanlar” teması bu iki deneyimin ortak özelliklerini içermektedir. “Yalnızlığı tek başınalığa dönüştürme” teması ise yalnızlık deneyimi ile etkili baş etme yöntemlerinden biri olarak tek başınalık deneyiminin nasıl yaşanacağını içermektedir. Sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 10

Tek Başınalık ve Yalnızlığın İlişmesine Dair Nitel Bulgular

Tema	Kod
Farklılıklar	Tercih (İstek, Seçim) Kontrol (sonlandırma-sonlandıramama) Deneyimin Niteliği (olumlu-olumsuz)
Ortak Yönler	Yalnızlık hissi Nicel durum
Yalnızlığı tek başınalığa Dönüştürme	Bakış Açısını Değiştirme Aktivite Denge

Farklılıklar Teması. Bu tema yalnızlık ve tek başınalık deneyimlerinin birbirinden nasıl ayırt edilebileceğini içermektedir. Katılımcıların çoğu bu yalnızlık ve tek başınalık deneyiminin farklı olduğu belirtmiştir. Bu iki deneyimin farklılığına ilişkin katılımcılardan alınan cevaplardan tercih, kontrol ve deneyimin niteliği olmak üzere üç kod oluşturulmuştur.

Söz konusu temada katılımcıların cevaplarında sıklıkla iki deneyimin tercih ve istek sonucu yaşanıp yaşanmamasına göre ayrılabilirliği vurgulanmıştır; “*Bence fark var. Şöyle*

düşünebiliriz yalnızlık bir tercihten ziyade bir sonuç olarak düşünülebilir. İnsan yalnız olmak ister mi bence istemez, ama tek başına kalmayı isteyebilirim. Tek başınalık yalnızlığın aksine bundan ziyade bir tercih gibi, belli zaman dilimlerinde, kontrolünde olarak yalnız kalmak olabilir.” (K-1). Benzer şekilde; *“tek başınalık kişisel bir tercih gibi yalnızlık ise sanki kişisel bir tercih değil gibi böyle de bir fark var gibi.” (K-5).* Katılımcılar tek başınalık deneyiminin bir tercih edip etmeme seçeneğinin var olduğunu fakat yalnızlıkta böyle bir durumun olmadığını belirterek tek başınalığın aktif şekilde seçilen bir deneyim yalnızlığın ise pasif bir şekilde içine düşülen, maruz kalınan bir deneyim olduğunu vurgulamışlardır; *“Farklılıklar var şöyle yalnız kalmak senin tercihin olmayabilir, hiç arkadaşım olmayabilir telefonun ucunda senin yanına gelecek arkadaşların olmayabilir bunlar seni yalnız yapar ama tek başına yapmaz, bunu tercih edersin. Yalnızlık olduğun durum, tek başınalık tercihle ilgili bir şey.” (K-12).*

Tek başınalık ve yalnızlık arasındaki farkı belirtirken katılımcılar tarafından ifade edilen bir diğer özellik yaşanan deneyimin ve etkilerinin olumlu veya olumsuz olup olmamasıdır; *“Tek başınalık kişinin kendi tercihinde olan bir şey ve olumlu bir durum olabilir. Yalnızlık hem bedenen hem zihnen yoran bir şey.” (K-9).* Bu iki deneyim arasındaki farkı belirtmek için çevrede birilerinin olup olmamasından bağımsız olarak içsel deneyime odaklanan katılımcılar da vardır; *“Tek başınalıkta insanın iç muhasebesi durumu var iken yalnızlıkta diğerlerinden uzak kalma durumu var. Yalnız insan tek başına olabilir ama tek başına olan her zaman yalnız olacak değil. Yalnızlık mesela insan sosyal yaşam içinde de ortaya çıkabiliyor. Olaylar çerçevesinde öyle haller oluyor ki çevredeki kimse insana dokunamıyor yardımcı olamıyor. Yalnızlıkta değiştiremeyeceğimiz koşullar olabilir tek başınalıkta bir şeyleri değiştirmek daha kolay.” (K-9).*

Bu tema kapsamında ulaşılan bulgular, yalnızlık ve tek başınalık deneyimlerinin bireyler tarafından farklı şekillerde algılandığını ve ayrıştırıldığını göstermektedir. Katılımcılar, yalnızlığı genellikle istenmeyen, zorunlu bir durum olarak tanımlarken, tek başınalığı bireyin bilinçli bir tercih ve kontrol edilebilen bir deneyim olarak değerlendirmiştir. Tercih, kontrol edilebilirlik ve deneyimin niteliği bağlamında yapılan analizler, yalnızlığın bireyin sosyal çevresi

dolayımı ile maruz kaldığı bir durum ve/veya his olduğu, tek başınalığın ise bireyin kendi isteği doğrultusunda seçilebilen bir deneyim olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, yalnızlığın daha çok olumsuz duygularla ilişkilendirildiği, tek başınalığın ise bireyin içsel muhasebesine ve öz güvenine katkı sağlayabilecek bir deneyim olarak görüldüğü belirlenmiştir. Bu bulgular, yalnızlık ve tek başınalık arasındaki ayrımın bireysel ve psikososyal bağlamda nasıl şekillendiğini anlamaya yönelik önemli bir katkı sağlamaktadır.

Ortak Yönler Teması. Katılımcılar tek başınalık ve yalnızlık deneyimlerinde bazı ortak noktalara dikkat çekmişlerdir. İki deneyime ait ortaklıklar bu tema kapsamında açıklanmıştır. Katılımcılar bu iki deneyimde de yalnızlık hissini ortak olabileceğine dikkat çekerken diğer taraftan nicel olarak etrafta kimsenin olmaması ve deneyim süresinin uzun olması bakımından da bazı ortak yönleri vurgulamışlardır.

Bazı katılımcılar bu iki deneyim arasında hiçbir fark olmadığını belirtirken; *“Aslında bu ikisi arasında pek fark yok gibi. Farklı kavramlar ama aynı şeye çıkıyor gibi geliyor bana. Yalnız olmayı kötü bir şey kendine vakit ayırmayı iyi bir şey gibi düşünmek tamamen algısal bence. Belki ifade ederken bir farklılık varmış gibi ama fark yok gibi. Aynı şey gibi ama yalnızlık izole olmuş gibi olduğu için biraz daha olumsuz duygular uyandırabilir. Kendi başınalığı sen istemişsin yalnızlık seni bırakmışlar gibi ama his aynı olabilir” (K-8)* diğer katılımcılar bu iki kavramın farklı olduğunu ama tek başınalık deneyiminde de yalnızlık hissini ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir; *“Evet insan tek başınayken yalnızlık hissedebilir fakat bunun dozu ayarlanabilir. Yalnızlık hissetmeye başladığında tek başına olmayı terk edebilirsin.” (K-1).*

Ortak olarak yalnızlık hissini yaşanması dışında tek başınalık ve yalnızlık deneyimi arasında niceliksel benzerlikler de vurgulanmıştır. Özellikle katılımcılar etrafta birilerinin olmadığı durumları benzer özellikler olarak belirtmişler; *“Belki ikisinde de ortak olarak bir başına kalma durumu yani etrafta kimsenin olmaması durumu var” (K-5).*

Bu temanın bulguları, yalnızlık ve tek başınalık deneyimlerinin bazı ortak yönlere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcılar, her iki deneyimde de yalnızlık hissini ortaya çıkabileceğini belirtmiş ve bu hissini bireyin algısına ve deneyimin süresine bağlı olarak

değişebileceğini vurgulamışlardır. Ayrıca, yalnızlık ve tek başlılık deneyimlerinin niceliksel olarak da benzerlik gösterebileceği, özellikle bireyin fiziksel olarak etrafında kimsenin olmadığı durumların her iki deneyimde de ortak bir özellik olduğu ifade edilmiştir. Bazı katılımcılar bu iki kavramın özünde aynı deneyime işaret ettiğini savunurken, diğerleri tek başlılık içinde yalnızlık hissedebileceğini ancak bunun bireyin kontrol edebileceği bir durum olduğunu dile getirmiştir. Bu tema sonucunda ulaşılan bulgular, yalnızlık ve tek başlılık arasındaki sınırların bireysel algıya ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermekte ve bu kavramların psikososyal açıdan nasıl kesiştiğine dair önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Yalnızlığı Tek Başlılığa Dönüştürme Teması. Yukarıda verilen iki temada bahsedildiği üzere katılımcıların çoğu yalnızlık ve tek başlılık deneyimlerinin farklı olduğunu belirtmiş fakat bazı ortak yönlerinin de olabileceğine dikkat çekmişlerdir. Katılımcılar yalnızlığın olumsuz bir deneyim olduğunu ve bu deneyimin olumlu olan tek başlılığa dönüşmesi için bazı koşulların yerine getirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Araştırmada ulaşılan üçüncü tema yalnızlığın nasıl tek başlılığa dönüştürülebileceğine ilişkin kodlar içermektedir.

Katılımcılar yalnızlığı tek başlılığa çevirmenin anahtarı olarak tek başlılığa yönelik bakış açısını göstermişlerdir. Bireylerin tek başlılığa yönelik düşüncelerinin yeniden çerçeveselendirilmesi ile yalnızlık hissini daha az yaşanacağı, tek başına geçirilen zamandan daha fazla verim alınabileceği vurgulanmıştır; *“Tek başlılığın değerini fark edememiş kişiler bunu başaramaz. Mesela benim bazı lise arkadaşlarım bunun pek farkına varabilmiş değiller. Yaşadıkları şey yalnızlığa evrilmişler üniversite okumaya gittikleri şehirlerde. Yani o arkadaşlarım yeni bir yere gitmişler üniversiteye, birinci sınıfta belki adapte olmaktan falan öğrenciler daha fazla kendi başlarına kalıyorlar; iki hafta iki üç ay olup yalnızlığa doğru gidiyor. Ama ben bunu değiştirdim bunun değerini gördüm kendime bir şeyler katmaya çalıştım. Ama arkadaşlarım yalnızlık yaşıyorlar.” (K-3)*. Benzer şekilde bir başka katılımcı kabullenme ve yeni şeyler denemeyi cesaret etme üzerinde durmuştur; *“Alıştım gerçekten, bunu yani yalnızlığı kendi avantajıma çevirmeye çalıştım, yalnızlığı kabullendim. Dedim ki çoğu şeyde diğer insanlara ihtiyacım yok, diyelim ki bir yere eğlenmeye tiyatroya gitmek için mesela illa ki*

arkadaşlarımı çağdırmama gerek yok onlarla da başka şekilde eğlenirim yani. Böyle düşündüm çoğu fikrimi değiştirdim. Çünkü çok üzüyordu beni. İşte bir şeyleri yaptıkça ettikçe, bunlardan keyif aldıkça daha da geliştirdi.” (K-4).

Bakış açısını değiştirmenin yanı sıra katılımcılar, seçilen aktivitelerin yalnızlığı tek başınalığa dönüştürme konusunda önemli olduğunu belirtmiştir; *“Evet yalnızlık gibi olumsuz bir duyguyu olumluya çevirebilirsin tek başınalık ile bundan keyif almayı bilmelisin vaktini doldurmayı, kendini geliştirmek için fırsat olarak görebilirsin. Sanatsal aktiviteler benim gibi resim yapmak şiir yazmak gibi uğraşarak.” (K-3).* Katılımcılar kişinin kendine uygun aktiviteleri seçmesinin önemine de dikkat çekmiştir; *“Önce kesinlikle kendisinin hoşuna gittiği birkaç şey bulması gerekiyor. Kendi başına vakit geçirirken keyif alman da gerekiyor. Yani enerjimi toplamak için keyif almak için de tek başıma bir şeyler yaparım. Aktivite seçimi önemli. Birazcık daha kolaydan başlanabilir mesela biri ilgilendiği alanda film izleme falan olur kolay gözükten aktivitelerden başlar bu ona keyif verir. Kendine yatırım gibi düşünmek gerekir farklı alanlarda bir şey öğreniyorsun, farklı alanlarda kitap okuyup film izleyebilirsin zenginleşebilirsin.” (K-1).*

Yalnızlığı tek başınalık deneyimine dönüştürmenin önemli bir boyutunun sosyallikle tek başına geçirilen zaman arasında bir denge sağlamak olduğu belirtilmiştir. *“Hayatında bir sürü insan tanıyabilirsin ama onlarla vakit geçirmiyorsan sürekli kendi kendineyse bunun olumsuz olabileceğini düşünüyorum. Uzun süre tek başına kalınırsa sosyal anlamda iletişim kurmaya zorlanabilirsin. Çekingenlik ortaya çıkar. Sosyal ilişkilerde körelme falan olur. Her şeyde olduğu gibi bunun tek başınalığında bir ortası olması lazım.” (K-8).* Aynı katılımcı tek başınalık deneyimi için sosyal yaşamın da önemli olduğuna dikkat çekmiştir; *“Kendi başınalığın farklı bir deneyim olarak yaşanılabilmesi için kişinin sosyal ortamın da olması gerektiğini düşünüyorum. Sosyal çevre olmadan bu deneyim olumsuz etkileri olabilir. Ben yalnızım diye düşünebilirsin arkadaşım yok diye düşünebilirsin. Ama arkadaşların var ise kendi başına zaman geçirme, kendine vakit ayırma bana iyi geldi diyebilirsin kendimi dinledim diyebilirsin. Ama öteki türlü kendi başına olduğun için bunu deme şansın yok. İyi bir tek başınalık için sosyal ortamın olmalı.” (K-8).*

Bu temanın bulguları, yalnızlık deneyiminin bireyin bakış açısı, aktiviteleri ve sosyal yaşamla kurduğu denge yoluyla tek başınalık deneyimine dönüştürülebileceğini göstermektedir. Katılımcılar, yalnızlığın olumsuz etkilerinden sıyrılmak için tek başınalığın değerini anlamanın, yeni deneyimlere açık olmanın ve bireysel ilgi alanlarına uygun aktiviteler seçmenin önemini vurgulamıştır. Ayrıca, yalnızlık ile tek başınalık arasındaki dönüşüm sürecinde sosyal yaşamla kurulan dengenin kritik olduğu ifade edilmiştir. Uzun süre tek başına kalmanın sosyal becerileri zayıflatabileceği, bu nedenle bireyin hem kendiyle vakit geçirebilmesi hem de sosyal çevresiyle etkileşimde bulunması gerektiği ortaya konmuştur. Bu bulgular, yalnızlık deneyimini daha olumlu bir yaşantıya çevirmek için bireysel farkındalığın ve bilinçli çabaların önemini vurgulamakta, aynı zamanda tek başınalığın bireysel gelişim ve psikolojik iyi oluş açısından nasıl yapılandırılabilirliğine dair önemli bir perspektif sunmaktadır.

Sonuç olarak yalnızlık ve tek başınalık deneyimlerinin katılımcılar tarafından değerlendirilmesi sonucunda elde edilen bulgular, yalnızlık ve tek başınalık deneyimlerinin bireyler tarafından nasıl ayrıştırıldığı ve dönüştürüldüğü konusunda önemli ipuçları sunmaktadır. Katılımcılar, yalnızlığı genellikle istenmeyen ve bireyin kontrolü dışında gelişen bir deneyim olarak değerlendirirken, tek başınalığı bireyin bilinçli bir tercihi ve kontrol edebildiği bir süreç olarak görmektedir. Bununla birlikte, iki deneyimin bazı ortak yönleri olduğu ve bireysel algılar doğrultusunda iç içe geçebileceği de ortaya konmuştur. Özellikle, yalnızlığın tek başınalığa dönüştürülmesinde bakış açısının değiştirilmesi, uygun aktivitelerin seçimi ve sosyal yaşam ile tek başına geçirilen zaman arasındaki dengenin sağlanması gibi stratejilerin etkili olduğu belirlenmiştir.

Ölçek Geliştirme Çalışmasının Bulguları

Bu kısımda Tek Başınalık Deneyimi Ölçeğinin kapsam ve görünüş geçerliliği, yapı geçerliliği, benzer ölçek geçerliliği ve güvenilirlik çalışmalarına ilişkin bulgular ve yorumlar yer almaktadır. Geçerlilik çalışmaları kapsamında yapı geçerliliğini belirlemek için AFA, DFA ve ölçüt geçerliliği, yakınsama (convergent) ve ayrışma (discriminant) geçerliliği bulguları yer

almaktadır. Ayrıca ölçme değişmezliği bulgularına da yer verilmiştir. Güvenilirlik çalışmaları kapsamında ise Cronbach's Alfa, McDonald's Omega, test tekrar test ve iki yarı yöntemi analiz bulgularına yer verilmiştir.

Geçerlilik Bulguları

Bu bölümde, geliştirilen ölçme aracının geçerliliğini değerlendirmeye yönelik olarak yürütülen analizlere yer verilmiştir. Ölçeğin ölçmek istediği yapıyı ne derece temsil ettiğini ortaya koymak amacıyla kapsam geçerliliği, görünüş geçerliliği, yapı geçerliliği, yakınsama ve ayırışma geçerliliği ile benzer ölçek geçerliliği ayrı ayrı ele alınmıştır. Ayrıca, ölçeğin farklı gruplarda tutarlı sonuçlar verip vermediğini belirlemek amacıyla ölçüm değişmezliği analizleri gerçekleştirilmiş ve elde edilen bulgular ilgili alt başlıklar altında sunulmuştur.

Kapsam ve Görünüş Geçerliliği. Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği (TBDÖ) geliştirilirken titiz bir literatür taraması yapılmıştır. Literatür taramasında var olan ölçekler ve yapıları incelenerek geliştirilecek ölçeğin kapsamı ve olası yapısı kestirilmeye çalışılmıştır. Bu sürecin ardından madde havuzu oluşturulmaya başlanmıştır. Madde havuzu oluşturma sürecinin temel kaynağını, bu tez kapsamında yürütülen nitel araştırma sonucunda elde edilen bulgular oluşturmuştur. Bunun yanında, literatürde incelenen mevcut ölçekler madde havuzunun oluşturulmasında yardımcı kaynak olarak kullanılmıştır. Ayrıca alan uzmanlarının görüş, öneri ve değerlendirmeleri de madde havuzu oluşturma sürecine destek olmuştur.

Ölçek maddelerinin kullanıcı düzeyindeki anlaşılabilirliğine dikkat edilmiştir. Madde yazımı sürecinde dikkat edilen temel konulardan biri, ölçülmek istenen deneyimin nasıl ifade edileceğini belirlemek olmuştur. Bu bağlamda, tek başlılık deneyimini ölçmeye yönelik ifadelerin hangi sözcükler ya da sözcük grupları ile oluşturulacağına dair bir değerlendirme yapılması gerekli görülmüştür. Bunun için, çalışma kapsamında incelenen mevcut ölçeklerde tek başlılık deneyimini ifade etmek üzere kullanılan kelimeler ve sözcük grupları Türkçe'ye uyarlanmış ya da tek başlılık olgusuna yakın deneyimleri ölçmek için kültüre özgü geliştirilmiş ölçeklerde tercih edilen dilsel yapılar karşılaştırmalı olarak analiz edilmiştir. Bu doğrultuda geliştirilecek ölçekte, ölçülecek olan tek başlılık deneyimi olumlu çağrışımları olduğu için

konuya daha uygun olduğu düşünölen “tek başına”, “tek başına olmak”, “tek başına kalmak”, “kendi başıma”, “kendi kendime olmak/kalmak”, “tek başına zaman/vakit geçirme”, “kendi başıma zaman/vakit geçirme”, “kendime vakit ayırma” ve “kendimle baş başa olmak/kalmak” gibi ifadelerle belirtilmesinin daha uygun olacağına karar verilmiştir.

Madde havuzu alan uzmanlarının görüşlerine sunulmuştur. Uzmanların görüş ve önerileri doğrultusunda maddeler değerlendirilmiş; içerik olarak benzer maddeler, kapsam dışı olabilecek maddeler ve biçimsel olarak ölçek maddesi olmaya uygun olmayan maddeler silinmiş diğer maddeler ise öneriler doğrultusunda düzeltilmiştir. Bu sürecin ardından yazılan maddeler için tekrar alan uzmanlarının görüşleri alınmıştır. Ayrıca bir ölçme uzmanı ve iki Türk dili uzmanı da maddeleri incelemiştir. Uzmanlardan alınan görüş ve öneriler doğrultusunda kapsam geçerliliğini sağlayabilecek 80 madde ile taslak form oluşturulmuştur.

Taslak formda yer alan maddelerin açık ve anlaşılır olup olmadığını belirlemek için 60 katılımcı ile pilot uygulama yapılmıştır. Pilot uygulamada maddelerin anlaşılır olduğu görölmüştür. Ardından 80 maddeden oluşan deneme formu ile yapı geçerliliği için veri toplanmasına karar verilmiştir. Deneme formunda 1-63 numaralı maddelerde olumlu ifadeler, 64-80 numaralı maddelerde ise olumsuz ifadeler bulunmaktadır. Fakat 64-80 numaralı maddeler ile tek başınalık deneyiminde yaşanabilecek olumsuz bir deneyim düzeyinin ölçülmesi amaçlandığı için bu maddeler ters puanlanmamıştır.

Yapı Geçerliliği. Geliştirilen ölçeğin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla, iki farklı örnekleme grubundan elde edilen veriler üzerinde AFA ve DFA uygulanmıştır. Bu analizler aracılığıyla, ölçeğin faktör yapısının kuramsal beklentilerle ne ölçüde uyumlu olduğu incelenmiştir. Ayrıca, yakınsama geçerliliğini değerlendirmek için Ortalama Varyans Açıklaması (AVE) ve Bileşik Güvenilirlik (CR) değerleri hesaplanmış; ayrışma geçerliliğini sınamak amacıyla ise Heterotrait-Monotrait oranları (HTMT) analiz edilmiştir.

AFA Bulguları. Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği'nin (TBDÖ) 80 maddelik deneme formu yapı geçerliliği analizleri için 650 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Dikkatli yanıt vermeyen katılımcılar çıkartıldıktan sonra, verilerin genel dağılımından önemli ölçüde sapma gösteren uç

değerleri belirlemek için tekli uç ve çoklu uç değer analizleri yapılmıştır. Böylelikle analizin geçerliliği ve veri setinin homojenliği amaçlanmıştır. Tekli uç değer analizi kapsamında deneme formu ölçek maddelerinin standardize edilmiş değerleri (z değerleri) incelenmiştir. Bu değer, bir gözlemin ortalamadan kaç standart sapma uzaklıkta olduğunu gösteren bir ölçüttür. Bir z değeri ± 3 'ün üzerinde veya altında olan gözlemler uç değer olarak kabul edilir (Field, 2013). Taslak ölçek maddelerinin hiçbirinin ± 3 aralığı dışında kalmadığı tespit edilmiştir. Çoklu uç değer analizi kapsamında taslak ölçek maddelerinin Mahalanobis değerlerine bakılmıştır. Mahalanobis uzaklığı, bir gözlemin çok değişkenli ortalamadan (multivariate mean) ne kadar uzakta olduğunu gösterir. Mahalanobis uzaklığı yüksek olan gözlemler, çoklu uç değer olarak kabul edilir (Tabachnick & Fidell, 2013). Mahalanobis uzaklığının kesme noktaları, analizde kullanılan değişken sayısına ve belirlenen anlamlılık bağlıdır. Kesme noktaları, ki-kare dağılımına göre belirlenir. 80 maddelik taslak ölçek için, $p < .001$ seviyesinde belirlenen Mahalanobis uzaklığı değerinin (yaklaşık; 124.84) (Stevens, 1992) üzerindeki uç değerler veri setinden silinmiştir. Sonuç olarak, taslak ölçeğin yapı geçerliliği için istatistiksel analizleri 471 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

AFA'nın uygulanabilirliğini sağlamak için öncelikle normallik varsayımının karşılanması gerekmektedir (Çokluk vd., 2023). Toplam 471 kişilik büyük bir örnekte, normalliğin sağlanıp sağlanmadığını kontrol etmek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılması önerilmektedir (Kim, 2013). Genel olarak, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1.5 veya ± 2 aralığında (George & Mallery, 2019; Kim, 2013) olması, verilerin normal dağılıma uygun olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilir.

Veri seti incelendiğinde ölçek maddelerinin tümü ile olumlu maddelerin toplam puanının ve olumsuz maddelerin toplam puanının çarpıklık ve basıklık değerlerinin her biri ± 1.5 aralığında bulunmuştur. Tablo 11'deki değerlere göre, veride normalliğin sağlandığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 11*Deneme Formuna Ait Normal Dağılım Bulguları*

	n	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	S. Hata	İstatistik	S. Hata
Deneme Formu 1-63 Arası Maddeler	471	-.929	.113	1.493	.225
Deneme Formu 64-80 Arası Maddeler	471	.518	.113	-.366	.225
Deneme Formu Tüm Maddeler	471	-.452	.113	.338	.225

Açımlayıcı faktör analizine başlamadan önce veri setinin faktör analizi için uygun olup olmadığına Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve Bartlett testi sonuçlarına bakarak karar verilebilir. KMO testi, örneklem yeterliliğini değerlendirmek ve değişkenler arasındaki ortak varyansın yeterli olup olmadığını belirlemek için kullanılır. KMO değeri .6'nın üzerinde olan örneklem büyüklüğü, faktör analizi için yeterli kabul edilir. Bartlett testi, değişkenler arasındaki korelasyonların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirler. Bu testle, değişkenlerin faktör analizi için uygun bir korelasyon matrisi oluşturup oluşturmadığı sınıranır. Bartlett testi sonucu anlamlı ($p < .05$) ise korelasyon matrisi anlamlıdır ve faktör analizi yapılabilir (Field, 2013).

Deneme formunun 80 maddesinin tümüne yönelik gerçekleştirilen faktör analizi sonucu Kaiser-Meier-Olkin (KMO) değeri .96 bulunmuş ve Bartlett Testi sonucu anlamlılık göstermiştir ($\chi^2(3160) = 28022.200$, $p < .001$). Bu sonuçlar, Çokluk ve diğerlerine (2023) göre örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu ve oluşturulan korelasyon matrisinin anlamlı olduğunu, çok değişkenli normal dağılım gösteren veri setinin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir.

Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği'nin faktör yapısını ve her bir faktördeki maddelerin neler olduğunu ortaya çıkarmak için AFA gerçekleştirilmiştir. Analizde temel bileşenler analizi yöntemi tercih edilmiştir. Faktör rotasyonu olarak eğik döndürme yöntemi altında bulunan doğrudan oblimin tekniği seçilmiştir. Temel bileşenler analizi, incelenen ölçüm aracındaki temel

yapıların keşfedilmesinde sıkça başvurulan bir tekniktir (Çokluk vd., 2023). Eğik döndürme ise faktörler arasında bir korelasyon olduğu varsayımına dayanarak, daha hassas bir faktör yapısı elde etmeye yönelik bir yaklaşım olarak önerilmektedir (Çokluk vd., 2023). Bahsedilen analiz metodu ve rotasyon tercihi doğrultusunda yapılan AFA sonucunda aşağıda belirlenen ölçekten madde eleme veya çıkarma kriterleri doğrultusunda maddeler elenmiştir (Field, 2013; Hair vd., 2010; Tabachnick & Fidell, 2013);

- Ortak varyans değeri .4 altında olan maddeler.
- Faktör yük değeri .5 altında olan maddeler.
- Binişiklik sınır değeri .20 altından olan maddeler. (iki farklı faktöre .30'dan büyük faktör yüküyle yüklenen maddelerin faktör yükleri arasında .20'den az fark olan maddeler).
- Faktör yük değeri almayan maddeler.

AFA'nın bir sonraki adımında, ölçeği oluşturan maddelerin ortak varyans değerleri ve faktör yükleri ile faktörler için öz değerler ve toplam varyans açıklama oranı ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Kaiser Kriteri (özdeğeri 1'in üzerinde olma kriteri) kullanılmıştır. Ayrıca literatürde faktörlerin açıkladığı toplam varyans oranının %40'tan yüksek olması önerilmektedir. Ancak, Çokluk ve diğerlerine (2023) göre tek faktörlü ölçeklerde bu oran %30'a kadar kabul edilebilmektedir.

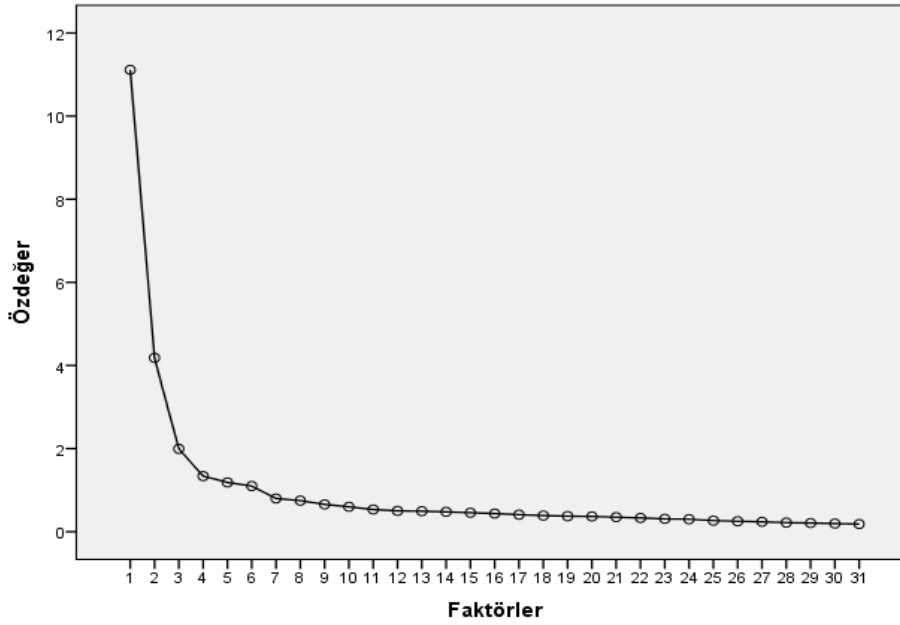
Tüm bu kriterler, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir yapıya sahip olup olmadığını belirlemek adına kritik öneme sahiptir. Yukarıda sayılan madde çıkarma kriterleri göz önünde bulundurularak teker teker tekrarlanan faktör analizleri sonucunda 49 madde ölçekten çıkarılmış ve geriye 31 madde kalmıştır. Nihai açımlayıcı faktör analizi sonucu taslak ölçekte özdeğeri 1'in üzerinde olan altı farklı faktörün varlığına ulaşılmıştır.

Birinci faktör olan "Bireysel Fayda", toplam varyansın %35.849'unu, ikinci faktör olan "Ruminasyon/Olumsuz Düşünceler", toplam varyansın %13.494'ünü, üçüncü faktör olan "Tek Başlılık Tercihi", toplam varyansın %6.431'ini açıklamaktadır. Bu değerler dördüncü faktör

olan "İçsel Motivasyon"da %4.314, beşinci faktör olan "Yalnızlık/Olumsuz Duygular"da %3.824, altıncı faktör olan "Sosyal Etki"de %3.540'dır. Tüm faktörler toplam varyansın %67.451'ini açıklamaktadır. Son aşamada tekrar yapılan analizde, KMO değeri .934 olarak bulunmuş ve Bartlett Küresellik Testi'nin sonuçları anlamlılık göstermiştir ($\chi^2_{(465)} = 9022.014$, $p < .001$).

Şekil 5

Yamaç-Birikinti Grafiği (Scree Plot)



Ayrıca faktör yapısını doğrulamak amacıyla yamaç-birikinti grafiği (scree plot) incelenmiş ve belirlenen faktör sayısının uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şekil 5).

AFA sonrası maddelerin faktör yük değerleri Tablo 12'de detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 12

AFA Sonrası Faktör ve Maddelere Ait Güvenilirlik Değerleri

Faktörler ve Faktörlere Ait Maddeler	Faktör Özdeğeri	Ortak Varyans	Faktör Yükleri	Madde-Toplam Korelasyon
1. Bireysel Fayda	11.113			
m29		.608	.621	.673
m34		.562	.570	.668
m38		.605	.602	.694
m39		.683	.675	.755
m46		.702	.687	.784
m47		.654	.667	.748
m49		.686	.573	.759
m51		.591	.649	.662
m60		.559	.617	.667
m62		.533	.771	.609
2.Ruminasyon/ Olumsuz Düşünceler	4.183			
m68		.725	.788	.732
m69		.731	.838	.742
m70		.803	.849	.807
m71		.714	.822	.727
3.Tek Başınalık Tercihi	1.994			
m3		.632	.646	.593
m5		.747	.882	.649
m8		.721	.831	.651
m9		.474	.613	.500
4.İçsel Motivasyon	1.337			
m14		.677	.767	.731
m15		.668	.803	.718
m16		.711	.789	.752
m18		.699	.869	.731
m17		.704	.694	.758
m19		.563	.626	.645
5. Yalnızlık/ Olumsuz Duygular	1.185			
m64		.772	.811	.713
m65		.775	.784	.721
m66		.599	.735	.555
6. Sosyal Etki	1.097			
m37		.643	.915	.682
m41		.811	.843	.793
m42		.789	.811	.794
m43		.771	.687	.775

AFA kapsamında elenen maddelerden sonra geriye kalan maddelerin istatistiksel uygunluğunu belirlemek için güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Bu analizler kapsamında, alt boyutların madde-toplam korelasyon değerleri incelenmiştir (Tablo 12). Ayrıca Cronbach alfa değerleri hesaplanmıştır. Madde-toplam korelasyonu, her bir madde ile ölçeğin toplam puanı arasındaki korelasyonu gösterir. Bu değerler .30 ve üzeri ise kabul edilebilir, .20 ile .30 arası sınırdadır kabul edilebilir, .20'nin altında ise kabul edilmez olarak değerlendirilmektedir (Nunnally & Bernstein, 1994). AFA sonucu ulaşılan toplam 31 maddenin bütün madde-toplam korelasyon değerleri .500 ve üzerindedir. Buna göre 31 maddenin madde-toplam korelasyon değerlerinin yeterli büyüklükte olduğu sonucuna varılmıştır (Nunnally & Bernstein, 1994). Ayrıca AFA sonucu ulaşılan ölçekten elde edilen puanların Cronbach alfa değeri .91 olarak hesaplanmıştır. Faktörlere ait alfa değerleri ise; bireysel fayda faktörü için $\alpha=.92$, olumsuz düşünceler faktörü için $\alpha=.89$, tek başınalık tercihi faktörü için $\alpha=.79$, içsel motivasyon faktörü için $\alpha=.90$, olumsuz duygular faktörü için $\alpha=.81$, sosyal etki faktörü için $\alpha=.89$ olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerin tamamı .70 alt sınırının üzerinde olduğundan dolayı (Field, 2013), ölçeğin ve faktörlerin tamamının güvenilir olduğu sonucuna varılabilir.

AFA sürecinde, faktörler arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Bu analiz, ölçek maddelerinin ve ulaşılan faktörlerin farklı yönlü ifadelerden oluşması nedeniyle tek başınalık deneyiminin farklı boyutlarını temsil eden faktörlerin bazıları arasında pozitif, bazıları arasında da negatif bir ilişkinin olması varsayımına dayanmaktadır. Analiz bulguları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13

Faktörler Arası İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Bireysel Fayda	-					
2. Olumsuz Düşünceler	.027	-				
3. Tek Başınalık Tercihi	.428**	-.014	-			
4. İçsel Motivasyon	.728**	.011	.393**	-		
5. Olumsuz Duygular	-.076	.566**	-.131**	-.102	-	
6. Sosyal Etki	.710**	.113	.303**	.647**	-.010	-

** $p<.01$.

Tablo 13 incelendiğinde katılımcıların Bireysel Fayda (Ort = 38.944, SS = 7.776), Tek Başlılık Tercihi (Ort =11.278, SS =3.700), Motivasyon (Ort= 22.808, SS= 5.046) ve Sosyal Etki (Ort= 15.097, SS= 3.296) faktörlerinin toplam puanları arasında orta ve güçlü düzeyde anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu görülmektedir. Ayrıca Olumsuz Düşünceler (Ort= 10.944, SS= 4.315) ve Olumsuz Duygular (Ort= 8.057, SS= 2.926) faktörlerinin toplam puanları arasında güçlü düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu bakımdan Olumsuz Düşünceler ve Olumsuz Duygular faktörlerinin ölçeğin olumsuz boyutunu diğer dört faktörün ise ölçeğin olumlu boyutunu gösterdiği söylenebilir. Ölçeğin olumlu ve olumsuz boyutlarındaki faktörlerin birbirleri arasındaki korelasyon ilişkilerinin genellikle çok zayıf ve anlamsız olduğu görülmektedir. Bu bakımdan, kuramsal temele de uygun olarak ölçekten olumlu tek başlılık deneyimi ve olumsuz tek başlılık deneyimi olarak iki toplam puan alınmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

DFA Bulguları. Ölçek geliştirme sürecinde AFA veri setindeki gizli yapıları keşfetmek için kullanılırken, DFA belirlenen faktör yapısının teorik olarak doğrulanmasını ve sınanmasını sağlar. AFA sonrası DFA'nın yapılması, ölçeğin geçerliliğini sağlamlaştırmak ve elde edilen faktör yapısının farklı örneklerde ne kadar iyi çalıştığını sınamak için kritik bir adımdır (Hair vd., 2010). DFA, belirlenen modelin istatistiksel olarak desteklenip desteklenmediğini, maddelerin ilgili faktörlere ne kadar iyi yüklendiğini ve modelin iyiliğini gösteren çeşitli uyum indekslerini (örneğin, RMSEA, CFI, TLI, SRMR) değerlendirerek ölçme geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlar (Kline, 2016).

DFA aşaması için önceki gruptan farklı bir örneklem grubu oluşturulmuştur. AFA sonrası, toplam 31 maddeden oluşan uygulama formu yaşları 18 ile 30 arasında değişen 450 üniversite öğrencisine uygulanmıştır. Formların incelenmesi sonucunda bazı katılımcıların cevapları eksik verdiği ya da rastgele cevapladığı (aynı cevap, tekrarlayan örüntüde cevap) anlaşılmıştır. Bu verilerin veri setinden çıkarılmasının ardından DFA için yaş ortalaması 22 olan 389 üniversite öğrencisi ile yeni bir örneklem grubu oluşturulmuştur.

Araştırmalarda veri seti oluşturulduktan sonra DFA için normallik varsayımının karşılanması (Çokluk vd., 2023) ve bunun için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılması önerilmektedir (Kim, 2013). Buna göre 31 maddeden oluşan uygulama formundan elde edilen toplam olumlu tek başınalık deneyimi ve toplam olumsuz tek başınalık deneyimi puan ortalamalarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14

DFA Öncesi Normal Dağılım Bulguları

	n	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	S. Hata	İstatistik	S. Hata
Olumlu Tek Başınalık Deneyimi	389	-.578	.124	-.061	.247
Olumsuz Tek başınalık Deneyimi	389	.105	.124	-.541	.247

Tablo 14'te yer alan verilere göre, çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1.00 aralığındadır. George ve Mallery'e (2019) göre bu değerlerin ± 2.00 aralığında olması normal dağılımı göstermektedir. Ayrıca, 31 maddenin z puanlarının ± 2.50 arasında olduğu görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda DFA aşamasına geçilmiştir.

AFA'da elde edilen altı boyutlu yapı ve 31 maddelik ölçeğin doğrulanması aşamasında, ölçeğin uyum iyiliği indeksleri ve faktör yükleri için belirlenen minimum gereksinimler dikkate alınmıştır. Uyum iyiliği indekslerinin değerlendirilmesinde kullanılan yaygın ölçütler arasında Ki-Kare/serbestlik derecesi uyumu (CMIN/Sd), tahmin hatalarının ortalamasının karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA), iyilik uyum indeksi (Goodness of Fit Index, GFI), düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (Adjustment Goodness of Fit Index, AGFI), standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü (Standardized Root Mean Square Residual, SRMR) karşılaştırmalı uyum indeksi (Comparative Fit Index, CFI), fazlalık uyum indeksi (Incremental Fit Index, IFI), normlaştırılmış uyum indeksi (Normed Fit Index, NFI), Tucker Lewis Index (NNFI-TLI) yer almaktadır. Literatürde bu uyum iyiliği indekslerine yönelik

önerilen kritik değerler Tablo 15'te gösterilmiştir (Byrne, 2016; Çokluk vd., 2023; Kline, 2016; Marcoulides & Schumacker, 2001; Tabachnick & Fidell, 2013).

Tablo 15

Uyum İyiliği Kritik Değerleri

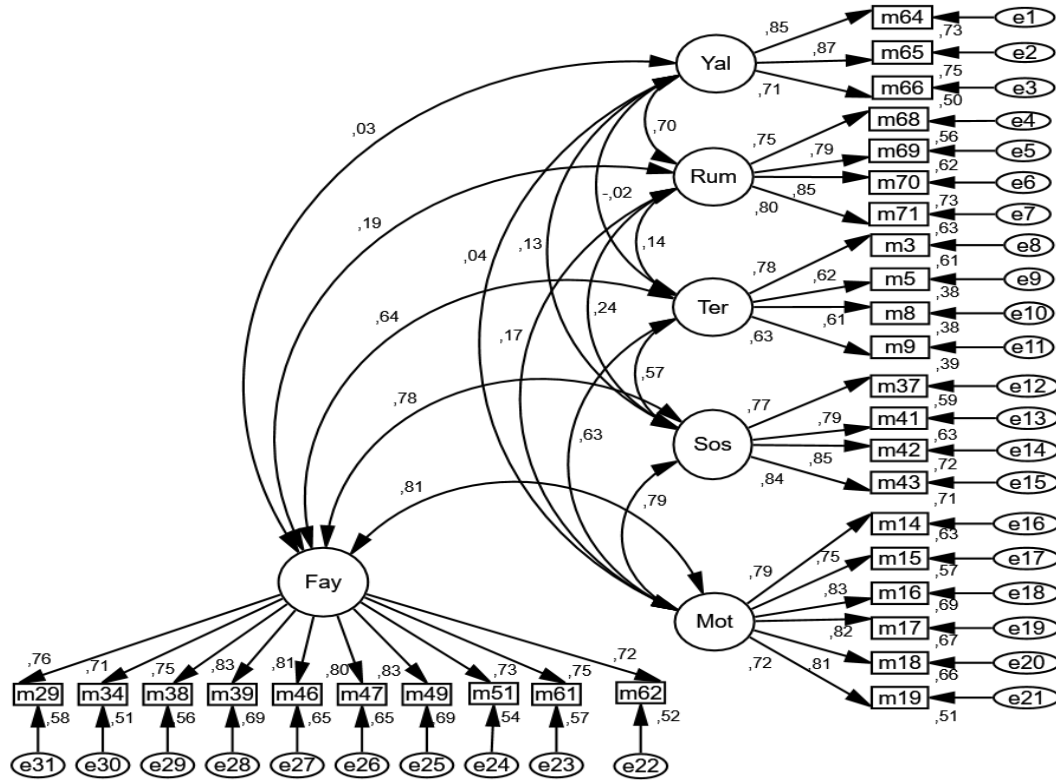
İndeks	Beklenen Uyum Değerleri		Model 1'e Ait Değerler
	Mükemmel	Kabul Edilebilir	
CMIN/Sd	≤3.00	≤5.00	1.946
GFI	.95≤	.90≤	.877
AGFI	.90≤	.85≤	.855
CFI	.95≤	.90≤	.948
IFI	.95≤	.90≤	.949
TLI	.95≤	.90≤	.943
NFI	.95≤	.90≤	.900
RMSEA	≤.05	≤.10	.049
SRMR	≤.05	≤.08	.052

AFA'da elde edilen altı boyutlu yapı ve 31 maddelik ölçek için, Model 1 adıyla DFA yapılarak sürece başlanmıştır. Analiz sonunda ulaşılan uyum indeksleri Tablo 15'te verilmiştir. Tablo incelendiğinde, Model 1'e ait uyum indeksinin çoğu kabul edilebilir düzeyde olduğu fakat GFI gibi bazı değerlerin önerilen kriter değerlerin dışında kaldığı görülmektedir. Model 1'e ait uyum indeksleri önerilen modifikasyonlara göre iyileştirilmeye çalışılmış fakat fazla sayıda modifikasyon yapılması gerektiği görülmüştür. Ayrıca, ölçek maddelerine ait metrikler incelenmiş ve bazı maddelerin diğer faktörlerle yüksek ilişkiye girdiği (Jöreskog & Sörbom, 1996), bazılarının da ölçekten çıkarılması ile modelin uyum indekslerinde iyileşme olduğu (Hu & Bentler, 1999) görülerek toplam yedi madde ölçekten çıkarılmıştır (Çıkarılan maddelerin deneme formundaki numaraları; 14, 16, 17, 29, 37, 49, 51).

İşlemlerin ardından Model 1'in yapısal eşitlik modeline ait standartlaştırılmış değerlerin olduğu sonuç Şekil 6'da sunulmuştur.

Şekil 6

Model 1 için DFA Diyagramı



Mot: Motivasyon
Sos: Sosyal Etki

Rum: Ruminasyon/OlumsuzDüşünceler
Yal: Yalnızlık/Olumsuz Duygular

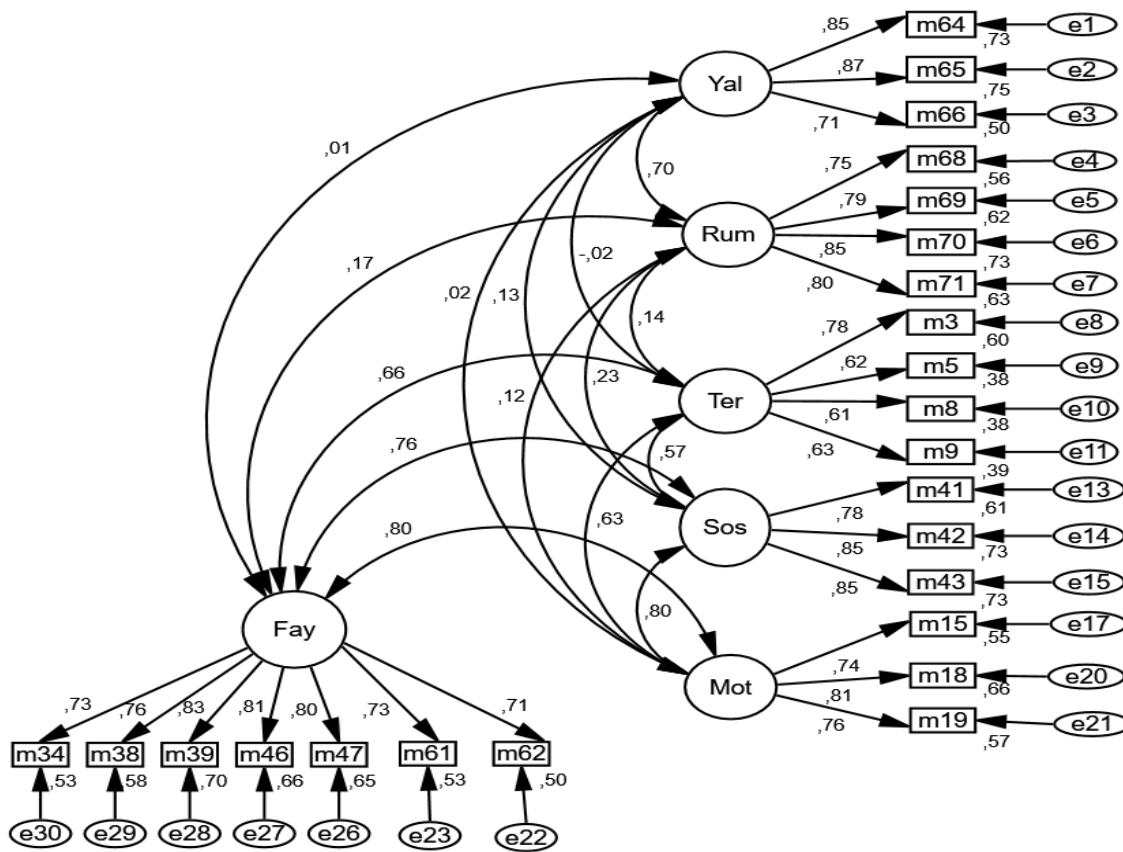
Ter: Tercih
Fay: Fayda

Toplam yedi madde ölçekten çıkarıldıktan sonra, altı faktör ve 24 maddelik yapı Model 2 olarak tekrar incelenmiş ve uyum indekslerine ulaşılmıştır (CMIN/Sd; 1.827, GFI; .913, AGFI; .890, CFI; .963, IFI; .963, TLI; .956, NFI; .963, RMSEA; .046, SRMR; .051). Model 2'ye ait indekslerin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Model 1'e göre Model 2'de, Ki-Kare/serbestlik derecesi (CMIN/Sd), iyilik uyum indeksi (Goodness of Fit Index, GFI) ve düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (Adjustment Goodness of Fit Index, AGFI) değerlerinde iyileşmeler olduğu görülmüştür. Ayrıca AIC (Akaike's Information Criterion) ve BIC (Bayesian Information Criterion) değerleri de düşmüştür. Olası iki model arasında tercih yapılırken, model

indekslerinin uyumunun yanında daha düşük AIC/BIC değerine sahip modelin hangisi olduğu da değerlendirilir (Schreiber vd., 2006). Bu doğrultuda, Model 2'nin sonuçlarının daha uygun olduğu değerlendirilmiştir. Model 2'ye ait standartlaştırılmış değerlerin olduğu diyagrama ait grafiği Şekil 7'de sunulmuştur.

Şekil 7

Model 2 için DFA Diyagramı



Mot: Motivasyon
Sos: Sosyal Etki

Rum: Ruminasyon/OlumsuzDüşünceler
Yal: Yalnızlık/Olumsuz Duygular

Ter: Tercih
Fay: Fayda

Uygun modele karar verildikten sonra önerilen modifikasyonlar sonucu uyum indekslerinde iyileşme olup olmadığına bakılmıştır. Analiz sonuçları doğrultusunda, ilk olarak modifikasyon indeksi en yüksek olan öneri doğrultusunda m61 ile m62 arasına hata kovaryansı eklenmiş ve bu doğrultuda yeniden analiz yapılmıştır (Model 3). Ardından öneri doğrultusunda m5 ile m8 arasına hata kovaryansı eklenerek ikinci modifikasyon ile model analiz edilmiştir (Model 4). Son olarak yine öneri doğrultusunda m5 ile m9 arasına hata kovaryansı eklenerek

üçüncü modifikasyon ile model analiz edilmiştir (Model 5). Modifikasyonlar sonucu ulaşılan uyum indeksleri Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16

DFA Modellerine İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

	CMIN	GFI	AGFI	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	AIC	BIC
	/Sd								
Model 1 (31 Madde)	1.946	.877	.855	.948	.943	.049	.052	969.204	1274.400
Model 2 (24 Madde)	1.827	.913	.890	.963	.956	.046	.051	558.981	808.687
Model 3 (24 Madde 1 Mdf*)	1.673	.921	.899	.970	.964	.042	.050	522.823	776.492
Model 4 (24 Madde 2 Mdf*)	1.490	.931	.911	.978	.974	.036	.045	480.046	737.678
Model 5 (24 Madde 3 Mdf*)	1.393	.935	.917	.982	.979	.032	.043	457.876	719.472

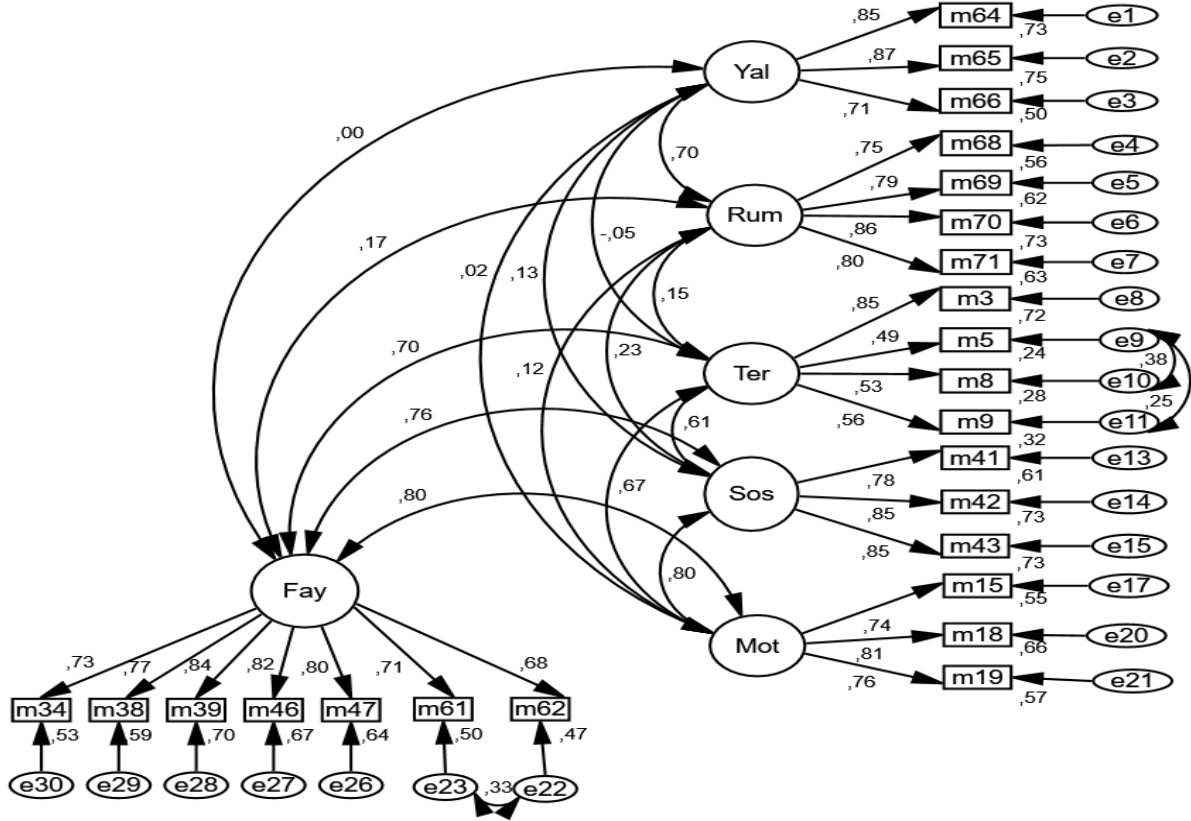
* Mdf: Modifikasyon

Düzeltilmeler sonucunda Model 3, Model 4 ve Model 5'in uyum indekslerinin iyi olduğu görülmüştür. Ayrıca Model 4 ve Model 5'in AIC/BIC değerleri hem daha düşük hem de birbirine yakın çıkmıştır. Bu iki modelden hangisinin nihai model olacağını seçmek için " χ^2 Fark Testi" yapılması önerilmektedir. Bu test DFA sonucunda ulaşılan iki modelin istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını sınamak için kullanılır. Testte, iki modelin ki-kare değerleri ve serbestlik dereceleri (sd) arasındaki farklar değerlendirilir (Kline, 2016). Tablo 16'daki verilere göre Model 4 ve Model 5'e ait Ki-kare farkları ($\Delta\chi^2 = 24.17$), serbestlik derecesi farkları ($\Delta Sd=1$) bulunmuştur. Bu fark, serbestlik derecesi 1 için kritik ki-kare değeri olan 3.84 ($\alpha = .05$ için) ile karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak $24.17 > 3.84$ olduğu için: Ki-kare farkının anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu durumda Model 5'in uyum indeksleri, Model 4'e göre istatistiksel

olarak anlamlı bir iyileşme göstermektedir. Sonuç olarak, en iyi uyum indekslerini yansıtan Model 5 nihai model olarak seçilmiştir. Model 5'e ait DFA diyagramı Şekil 8'de verilmiştir.

Şekil 8

Model 5 için DFA Diyagramı



Mot: Motivasyon
Sos: Sosyal Etki

Rum: Ruminasyon/OlumsuzDüşünceler
Yal: Yalnızlık/Olumsuz Duygular

Ter: Tercih
Fay: Fayda

DFA sonuçlarına göre ölçeğin nihai hali olan Model 5 kapsamında faktörler ve madde sayıları; Fayda faktörü (7 madde), Motivasyon faktörü (3 madde), Sosyal Etki faktörü (3 madde), Tercih faktörü (4 madde), Olumsuz Duygular (Yalnızlık) faktörü (3 madde), Olumsuz Düşünceler (Ruminasyon) faktörü (4 madde) şeklinde oluşmuştur.

Aşağıda Tablo 17’de Model 5 için diğer uyum iyiliği indekslerine ve kritik değerlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 17

*Model 5 DFA Uyum İyiliği Değerleri**

İndeks	Beklenen Uyum Değerleri		Tespit Edilen Değerler	Sonuç
	Mükemmel	Kabul Edilebilir		
CMIN/Sd	≤3.00	≤5.00	1.393	Mükemmel
GFI	.95≤	.90≤	.935	Kabul Edilebilir
AGFI	.90≤	.85≤	.917	Kabul Edilebilir
CFI	.95≤	.90≤	.982	Mükemmel
IFI	.95≤	.90≤	.983	Mükemmel
TLI	.95≤	.90≤	.979	Mükemmel
NFI	.95≤	.90≤	.941	Kabul Edilebilir
RMSEA	≤.05	≤.10	.032	Mükemmel
SRMR	≤.05	≤.08	.043	Mükemmel

* Çokluk vd., 2023; Marcoulides ve Schumacker, 2001

Tablo 17’de görülen kriterlere göre Model 5’in uyum indeksleri sonuçları değerlendirildiğinde, CMIN/Sd, CFI, IFI, TLI, RMSEA ve SRMR değerlerinin mükemmel; GFI, AGFI ve NFI değerlerinin ise kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilir. Bu bulgular doğrultusunda, nihai modelin iyi uyum gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Uyum indekslerinin incelenmesinin ardından, maddelere ait faktör yükleri (yol katsayıları) üzerinde bir değerlendirme yapılmıştır. Bu değerlendirmede her bir maddenin faktörle olan ilişkisinin kayda değer olabilmesi için AFA’daki kritere benzer şekilde yol katsayısının en az .40 veya .50 ve üzeri olması beklenmiştir (Hair vd., 2010). Ayrıca, her bir maddenin faktör yükünün anlamlılık düzeyi de dikkate alınmıştır.

Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği maddelerine ait yol katsayıları, aşağıda Tablo 18’de yer almaktadır. Bu değerler, maddelerin faktörlerle olan bağıntı ve ölçeğin yapısal bütünlüğünü yansıtmaktadır.

Tablo 18*Model 5 Madde Yol Katsayıları (Faktör Yükleri)*

Maddeler	Yol	Faktörler	β 0	β 1	S.E.	C.R.	p
m3	<---	Tercih	.847	1			
m5	<---	Tercih	.485	.582	.069	8.4	<.001
m8	<---	Tercih	.530	.665	.072	9.259	<.001
m9	<---	Tercih	.564	.798	.081	9.803	<.001
m15	<---	Motivasyon	.744	1			
m18	<---	Motivasyon	.813	1.066	.070	15.199	<.001
m19	<---	Motivasyon	.758	.969	.068	14.22	<.001
m62	<---	Fayda	.683	1			
m61	<---	Fayda	.708	.996	.063	15.688	<.001
m34	<---	Fayda	.731	1.076	.081	13.23	<.001
m39	<---	Fayda	.837	1.226	.082	14.926	<.001
m46	<---	Fayda	.819	1.132	.077	14.646	<.001
m47	<---	Fayda	.803	1.073	.075	14.396	<.001
m38	<---	Fayda	.768	1.14	.082	13.838	<.001
m41	<---	Sosyal Etki	.780	1			
m42	<---	Sosyal Etki	.855	1.113	.063	17.751	<.001
m43	<---	Sosyal Etki	.854	1.125	.063	17.747	<.001
m64	<---	Olumsuz Duygular	.852	1			
m65	<---	Olumsuz Duygular	.868	1.045	.055	18.913	<.001
m66	<---	Olumsuz Duygular	.709	.756	.050	15.128	<.001
m69	<---	Olumsuz Düşünceler	.787	1.064	.070	15.307	<.001
m68	<---	Olumsuz Düşünceler	.750	1			
m70	<---	Olumsuz Düşünceler	.855	1.12	.067	16.615	<.001
m71	<---	Olumsuz Düşünceler	.796	1.091	.070	15.488	<.001

β 0: Standartlaştırılmış Yol Katsayıları.

S.E.: Standart Hata

β 1: Standart Olmayan Yol Katsayıları.

C.R.: Kritik Değer

Tablo 18'de yer alan verilere göre, Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği'nin Tercih faktörü haricindeki her bir maddesinin faktör yükü oldukça yüksek olup, .683 ile .868 arasındadır. Tercih faktöründeki maddelerin faktör yükleri ise .485 ile .847 arasında değişmektedir. Bu değerler kabul edilebilir sınırlardadır (Hair vd., 2010). Bunun yanı sıra, tüm maddelere ait yol katsayılarının anlamlı olduğu ($p < .001$) tespit edilmiştir. Bu bulgular, Tek Başlılık Deneyimi

Ölçeği'nin altı faktör ve 24 maddeden oluşan yapısının, DFA ile doğrulandığını ve modelin tutarlılığını ortaya koymaktadır.

Ölçek geliştirme sürecinde kapsam geçerliliği olarak yakınsama (convergent) ve ayırışma (discriminant) geçerliliğinin değerlendirilmesi önerilmektedir. Yakınsama geçerliliği, bir ölçeğin ölçmeye çalıştığı yapıyı gerçekten ölçüp ölçmediğini değerlendiren bir geçerlilik türüdür. Yakınsama geçerliliğinin sağlanması için her bir faktörün AVE değerinin .50'den yüksek, her bir faktöre ait CR değerinin ise hem AVE değerinden hem de .70'ten yüksek olması beklenmektedir (Hair vd., 2010). Ancak ilgili faktör yüksek CR değerine sahip olduğunda ve ilgili faktörün ait olduğu modelde diğer geçerlilik kriterleri de sağlandığında AVE değerinin düşük çıkmasının kabul edilebileceği belirtilmiştir (Hair vd., 2010). Tablo 19'da nihai modelin faktörlerine ait AVE ve CR değerleri verilmiştir.

Tablo 19

Altı Faktörlü Yapı Faktör AVE ve CR Değerleri

Faktörler	AVE	CR
Olumsuz Duygular Faktörü	.661	.853
Olumsuz Düşünceler Faktörü	.637	.875
Sosyal Etki Faktörü	.690	.869
Motivasyon Faktörü	.596	.816
Fayda Faktörü	.587	.908
Tercih Faktörü	.388	.706
Olumlu Tek Başlılık Deneyimi (Tercih, Sosyal, Fayda, Motivasyon Faktörleri)	.560	.955
Olumsuz Tek Başlılık Deneyimi (Olumsuz Duygular ve Düşünceler Faktörleri)	.647	.927

Tablo 19 incelendiğinde neredeyse bütün faktörlerin AVE>.50, CR>.70 ve CR> AVE kurallarını sağladığı görülmektedir. Tercih faktörünün AVE değeri .50'den düşük olsa da faktöre ait CR değeri yüksek ($\geq .70$) olduğu için yakınsama geçerliliği kabul edilebilir düzeydedir (Hair vd., 2010). Sonuç olarak Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği'nden elde edilen puanlar

değerlendirildiğinde altı faktör ve toplam puanlar açısından yakınsama geçerliliğinin sağlandığı söylenebilir.

Ayrışma geçerliliği; bir ölçme aracının, farklı yapıları birbirinden ayırt edebilme yeteneğini ifade eder. Henseler ve diğerleri (2015) ayrışma geçerliliğini değerlendirmek için Heterotrait-Monotrait (HTMT) oranı adını verdikleri geleneksel yöntemlere göre daha hassas yani faktör korelasyonlarını daha iyi ayırt eden, güncel, güçlü ve güvenilir bir yöntem geliştirmişlerdir. Mevcut çalışmada geliştirilen ölçeğin nihai modeline ilişkin faktör yapıları arasında HTMT oranları hesaplanmış ve Tablo 20’de sunulmuştur. Oranlar aşağıdaki HTMT oranı eşik değerlerine göre değerlendirilmiştir (Henseler vd., 2015):

- HTMT <.85 → Ayrışım geçerliliği sağlanmıştır (katı kriter)
- HTMT <.90 → Ayrışım geçerliliği sağlanmıştır (daha esnek kriter, sosyal bilimlerde kabul edilebilir)
- HTMT ≥.90 → Ayrışım geçerliliği riske girmiştir (yapılar arasında yüksek benzerlik olabilir)

Tablo 20

Altı Faktörlü Yapı HTMT Oranları

Faktörler	Tercih	Motivasyon	Sosyal	Fayda	Yalnızlık	Ruminasyon
Tercih	1.000	.600	.536	.612	.071	.133
Motivasyon	.600	1.000	.798	.806	.058	.134
Sosyal	.536	.798	1.000	.768	.144	.246
Fayda	.612	.806	.768	1.000	.085	.194
Olumsuz Duygular	.071	.058	.144	.085	1.000	.708
Olumsuz Düşünceler	.133	.134	.246	.194	.708	1.000

Tablo 20’de görüldüğü gibi tüm faktör çiftleri için kabul edilebilir HTMT oranı .85’in altında olduğundan, ayrışma geçerliliği sağlanmıştır. Bu, tüm yapıların birbirinden ayırt edilebilir olduğunu gösterir. Oranlar, modelin ayrışma geçerliliği açısından genel olarak sağlam

olduğunu göstermektedir. Ancak bazı faktör çiftlerinin (örneğin, Fayda-Motivasyon, Fayda-Sosyal Etki, Motivasyon-Sosyal, Olumsuz Duygular- Olumsuz Düşünceler) arasında yüksek HTMT değerleri (.70-.80 aralığında) gözlemlenmiştir. Bu durum, bu yapıların birbiriyle örtüşebileceğini veya teorik olarak birbirine yakın olabileceğini düşündürülebilir.

Genel olarak bakıldığında ulaşılan bulguların ölçekten alınabilecek “Olumlu Tek Başınlık Deneyimi” toplam puanı (Fayda, Motivasyon, Sosyal Etki ve Tercih faktörlerinin toplamı) ve “Olumsuz Tek Başınlık Deneyimi” toplam puanı için (Olumsuz Duygular ve Olumsuz düşünceler faktörlerinin toplamı) teorik yapıyı desteklediği söylenebilir.

Uygunluk Geçerliliği. Tek Başınlık Deneyimi Ölçeği'nin yapı geçerliliği sağlandıktan sonra genel geçerliliğine kanıt olması için ölçüt bağlantılı geçerlilik türlerinden olan uygunluk (benzer ölçekler) geçerliliği sınanmıştır. Bu amaçla Tek Başınlık Deneyimi Ölçeği'nin hem faktörleri hem de “Olumlu Tek Başınlık Deneyimi” ve “Olumsuz Tek Başınlık Deneyimi” olmak üzere iki toplam puanı ile “Pozitif Yalnızlık Ölçeği” (Kaşıkçı & Zaferoğlu-Kaşıkçı, 2021) ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form (ULS-8)” (Doğan vd., 2011) toplam puanları arasındaki korelasyon değerlerine bakılmıştır.

Benzer ölçek geçerliliği çalışması için farklı bir örneklem grubu oluşturulmuştur. Veri toplama araçları yaşları 18 ile 28 arasında değişen ve yaş ortalaması 22 olan 202 üniversite öğrencisine uygulanmıştır.

Normallik varsayımı için ölçeklerden alınan toplam puanların basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Buna göre pozitif yalnızlık, yalnızlık, olumlu tek başınlık deneyimi ve olumsuz tek başınlık deneyimi toplam puan ortalamalarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Ayrıca tüm puan ortalamalarının z puanlarının ± 3.00 arasında olduğu görülmüştür. Örneklem grubuna ait basıklık ve çarpıklık değerlerine ait sonuçlar aşağıda Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21*Benzer Ölçek Çalışması Basıklık ve Çarpıklık Değerleri*

	N	Çarpıklık		Basıklık	
		İstatistik	S. Hata	İstatistik	S. Hata
Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi	202	.367	.171	-.462	.341
Olumlu Tek Başınalık Deneyimi	202	.356	.171	-.402	.341
UCLA Yalnızlık	202	.339	.171	-.114	.341
Pozitif Yalnızlık	202	-.622	.171	-.575	.341

Tablo 21’de yer alan verilere göre, çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1.00 aralığındadır. George ve Mallery’e (2019) göre bu değerlerin ± 2.00 aralığında olması normal dağılımı göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda, Pearson korelasyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22*Benzer Ölçek Geçerliliği Korelasyon Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Tercih Faktörü	1									
2.Motivasyon Faktörü	-.012	1								
3.Sosyal Etki Faktörü	.004	.212**	1							
4.Fayda Faktörü	.150*	.354**	.234**	1						
5.Olumsuz Düşünceler Faktörü	-.028	-.079	.098	-.024	1					
6.Olumsuz Duygular Faktörü	-.019	-.135	-.025	-.184**	.582**	1				
7.Olumlu Tek Başınalık	.692**	.485**	.465**	.683**	-.019	-.134	1			
8.Olumsuz Tek Başınalık	-.027	-.113	.056	-.097	.934**	.834**	-.072	1		
9.Yalnızlık	-.018	-.067	-.076	-.094	.418**	.540**	-.093	.521**	1	
10.Pozitif Yalnızlık	.108	.400**	.389**	.495**	-.017	-.070	.506**	-.042	-.152*	1

Tablo 22 incelendiğinde alan yazında tek başınalık deneyiminin olumlu etkilerini ölçen “Pozitif Yalnızlık Ölçeği” toplam puanları ile Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği “Fayda Faktörü”

($r=.50$), “Motivasyon Faktörü” ($r=.40$) ve “Sosyal Etki Faktörü” ($r=.39$) toplam puanları arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bu dört faktörün toplam puanı ile elde edilen “Olumlu Tek Başınalık Deneyimi” toplam puanları ve “Pozitif Yalnızlık Ölçeği” toplam puanları arasında ($r=.51$) orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Tekrar Tablo 25 incelendiğinde alan yazınında yalnızlık düzeyini ölçen “UCLA” toplam puanları ile Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği “Olumsuz Duygular Faktörü” ($r=.54$) ve “Olumsuz Düşünceler Faktörü” ($r=.42$) puanları arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca bu iki faktörün toplam puanı ile elde edilen “Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi” toplam puanları ve “UCLA” toplam puanları arasında ($r=.52$) orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Toplam Puan Açısından Alt ve Üst Gruplar Arası Fark. Ölçeğin yapı geçerliliğine ve toplam puan hesaplamaya ek bulgu amacıyla alt %27’lik ve üst %27’lik grupların puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Bu yöntem, ölçme aracının ayırt ediciliğini değerlendirmek için kullanılabilir. Ancak, bu analiz doğrudan yapı geçerliliği veya ayırt edici geçerliliği kanıtlamaz; daha çok, ölçeğin toplam puanları düzeyinde bireyleri farklılaştırma gücüne dair bir gösterge sunar (Büyüköztürk, 2021). Tek Başınalık Deneyimi Ölçeğinin faktörlerine ait toplam puanlar ve olumlu tek başınalık deneyimi ile olumsuz tek başınalık deneyimi toplam puanları 389 kişilik DFA veri setinde yüksekten düşüğe doğru sıralanmıştır. Sıralamanın ardından, en yüksek puana sahip 105 kişi ile en düşük puana sahip olan 105 kişinin puan ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı sınıanmıştır. DFA veri setinde normal dağılımın sağlandığı önceden bulunmuş olduğu için, grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Analiz sonucunda hesaplanan değerler Tablo 23’te sunulmuştur.

Tablo 23*Alt ve Üst Grup için Bağımsız Örneklem t Testi Sonuçları*

Ölçek	Gruplar	N	\bar{X}	SS	Bağımsız Örneklem t Testi			
					Levene p	t	df	p
Tercih Faktörü	Üst %27	105	15.191	2.193	< .001	36.269	208	< .001
	Alt %27	105	6.200	1.282				
Motivasyon Faktörü	Üst %27	105	14.019	.951	< .001	40.307	208	< .001
	Alt %27	105	6.276	1.724				
Sosyal Etki Faktörü	Üst %27	105	14.191	.942	< .001	39.093	208	< .001
	Alt %27	105	6.581	1.758				
Fayda Etki Faktörü	Üst %27	105	32.838	1.782	< .001	42.452	208	< .001
	Alt %27	105	15.733	3.724				
Olumsuz Duygular Faktörü	Üst %27	105	12.676	1.397	< .001	44.233	201.592	< .001
	Alt %27	105	4.819	1.167				
Olumsuz Düşünceler Faktörü	Üst %27	105	17.581	1.628	< .001	49.447	208.000	< .001
	Alt %27	105	6.200	1.629				
Olumlu Tek Başınalık Deneyimi	Üst %27	105	72.895	4.994	< .001	35.988	208	< .001
	Alt %27	105	38.305	8.489				
Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi	Üst %27	105	29.238	3.152	< .001	41.138	205.867	< .001
	Alt %27	105	12.191	2.846				

Tablo 23'te görüldüğü gibi, Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği'nin hem ayrı ayrı altı faktörden elde edilen toplam puanları hem de "Olumlu Tek Başınalık Deneyimi" ile "Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi" toplam puanları bakımından, en düşük ve en yüksek puanlara sahip %27'lik grupların puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu sonuçlar, ölçekteki altı faktörden ayrı ayrı toplam puanlar alınabileceğinin yanı sıra, ölçekteki dört olumlu (Fayda, Tercihi, Motivasyon ve Sosyal Etki) ve iki olumsuz (duygular ve düşünceler) faktörlerden de sağlıklı bir şekilde "Olumlu Tek Başınalık Deneyimi" ile "Olumsuz Tek Başınalık

Deneyimi” toplam puanlarının elde edilebildiğini göstermekte ve ölçeğin geçerliliğini desteklemektedir.

Ölçme Değişmezliği. Ölçme değişmezliği, bir ölçeğin farklı gruplarda (örneğin, cinsiyet, kültür, yaş grupları) aynı yapıyı aynı şekilde ölçüp ölçmediğini belirleyen bir test sürecidir. Eğer bir ölçek ölçme değişmezliğini sağlıyorsa, ölçeğin farklı gruplar için farklı çalışmadığını garanti eder. Ölçek geliştirme süreçlerinde, ölçme değişmezliğinin sağlanması için ölçme modelinin farklı alt gruplar açısından değerlendirilmesi önerilmektedir (Byrne, 2016). Bu tür analizler genellikle çoklu grup analizi yöntemiyle gerçekleştirilir. Mevcut araştırmada, nihai modelin cinsiyet ve yaş alt grupları açısından ölçme değişmezliği “Çoklu Grup Doğrulayıcı Faktör Analizi (ÇGDFA)” ile analiz edilmiştir.

Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği'nin cinsiyetler arası ölçüm değişmezliği, biçimsel, metrik, ölçek ve hata değişmezliği düzeylerinde incelenmiştir. Tablo 24'te görüldüğü üzere biçimsel değişmezlik analizleri, ölçeğin her iki cinsiyet grubunda da aynı faktör yapısına sahip olduğunu göstermiştir (Hair vd., 2010).

Tablo 24

Cinsiyet Ölçme Değişmezliği Çok Gruplu DFA Sonuçları

Ölçme Değişmezlik Model Türleri ve Uyum İndeksleri	X ² (df)	p	X ² / df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Biçimsel Model	686.852 (468)	.000	1.468	.959	.952	.035	.0498
Metrik Model	706.312 (486)	.000	1.453	.959	.952	.034	.0510
Ölçek Model	730.525 (510)	.000	1.432	.959	.953	.033	.0513
Hata Model	773.337 (537)	.000	1.440	.956	.952	.034	.0542

İkinci olarak geliştirilen ölçeğin faktör yüklerinin farklı gruplar arasında eşit olup olmadığını sınavan “metrik değişmezlik” değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda cinsiyet alt grupları bakımından, geliştirilen ölçeğin faktör yüklerinin eşit olduğu görülmüştür. Ardından geliştirilen ölçeğin faktör yüklerine ek olarak madde kesişim noktalarının da eşit olup olmadığını yani farklı grupların ortalamalarının doğrudan karşılaştırılabilir olup olmadığını

sınayan “ölçek değişmezlik” değerlendirilmiştir. Son aşamada faktör yükleri ve kesişim noktalarına ek olarak hata varyanslarının da eşit olup olmadığını sınavan “hata değişmezlik” değerlendirilmiştir (Hair vd., 2010). Tablo 24’te yer alan veriler incelendiğinde metrik, ölçek ve hata değişmezliği modellerinin uyum indeksi değerlerinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçme değişmezliğinin sağlanıp sağlanmadığı; ilgili değişmezlik modelleri arasındaki CFI değerleri farkına ($\Delta CFI \leq .01$) ve χ^2 fark testinin istatistiksel olarak anlamlı olmamasına göre değerlendirilir (Bryne, 2016). Metrik değişmezlik için “Metrik Model” ile “Biçimsel Model” karşılaştırılır: Tablo 24’e göre ilgili modellerin χ^2 farkı ($\Delta\chi^2 = 19.461$) $\alpha = .05$ anlam düzeyinde anlamsız olduğu ($p = .364$) ve $\Delta CFI \leq .01$ olduğu için metrik değişmezliği sağlanmıştır. Bu bulgu “Metrik Modelin” “Biçimsel Modelden” farklı olmadığı anlamına gelmektedir. Ölçek değişmezliği için “Ölçek Model” ile Metrik “Model” karşılaştırılır: Tablo 24’e göre ilgili modellerin χ^2 farkı ($\Delta\chi^2 = 24.213$) $\alpha = .05$ anlam düzeyinde anlamsız olduğu ($p = .449$) ve $\Delta CFI \leq .01$ olduğu için ölçek değişmezliği sağlanmıştır. Hata değişmezliği için “Hata Model” ile “Ölçek Model” karşılaştırılır: Tablo 24’e göre ilgili modellerin χ^2 farkı ($\Delta\chi^2 = 42.812$) $\alpha = .05$ anlam düzeyinde anlamlı olduğu ($p = .027$) olduğu fakat $\Delta CFI \leq .01$ olduğu görülmüştür.

Schmitt ve Kuljanin’e (2008) göre biçimsel, metrik ve ölçek değişmezliğinin sağlanması ölçme değişmezliğinin sağlanması için yeterlidir. Fakat, Chen (2007) veri setindeki örneklem büyüklüğüne duyarlı olduğu için ki-kare istatistiği yerine ölçme değişmezliğini değerlendirmede ΔCFI , $\Delta RMSEA$ ve $\Delta SRMR$ değerlerinin kullanılmasını önerir. Bu öneri kapsamında örneklem büyüklüğü 300’den büyük ise ΔCFI değeri $\leq .01$, $\Delta RMSEA$ değeri $\leq .015$ ve $\Delta SRMR$ değeri $\leq .03$ ve daha küçük olduğunda ölçme modelinin farklı gruplarda değişmediği belirtilmiştir. Tablo 24 incelendiğinde Chen’in (2007) önerisi doğrultusunda tüm ölçme değişmezlik türlerinin de sağlandığı görülmektedir. Ulaşılan değerler Tek Başınalık Deneyimi Ölçeğinin cinsiyet açısından katı ölçme değişmezliği sağladığını göstermektedir. Ölçeğin erkek ile kadın gruplarında aynı faktör yapısına sahip olduğu, aynı yapıyı ölçtüğü, iki grubun ortalamalarının karşılaştırılabilir olduğu söylenebilir.

Ölçeğin farklı yaş grupları için ölçme değişmezliği sağlayıp sağlamadığı da analiz edilmiştir. Yaş grupları için dört değişmezlik türüne göre sonuçlar aşağıda Tablo 25'te gösterilmiştir. Tablo 25'te "Biçimsel Modelin" uyum indeksleri kritik değer sınırları içinde kaldığı için geliştirilen ölçeğin farklı yaş grupları için biçimsel değişmezliği sağladığı görülmüştür. Tekrar Tablo 25 incelendiğinde Metrik Model ve Biçimsel Model arasında χ^2 farkı ($\Delta\chi^2 = 57.460$) $\alpha = .05$ anlam düzeyinde anlamsız olduğu ($p = .348$) ve $\Delta CFI \leq .01$ olduğu için metrik değişmezliği, Ölçek Model ile Metrik Model arasında χ^2 farkı ($\Delta\chi^2 = 83.606$) $\alpha = .05$ anlam düzeyinde anlamsız olduğu ($p = .165$) ve $\Delta CFI \leq .01$ olduğu için ölçek değişmezliği sağlanmıştır. Fakat Hata Model ile Ölçek Model arasında χ^2 farkı ($\Delta\chi^2 = 146.868$) $\alpha = .05$ anlam düzeyinde anlamlı olduğu ($p = .000$) ve $\Delta CFI \leq .01$ olmadığı için hata değişmezliği sağlanmamıştır. Farklı yaş grupları için hata değişmezliği olmasa da biçimsel, metrik ve ölçek değişmezliği elde edildiği için Tek Başlılık Deneyimi Ölçeğinin farklı yaş grupları açısından güçlü ölçme değişmezliği sağladığı gösterilmiştir. Ölçeğin farklı yaş gruplarında aynı faktör yapısına sahip olduğu, aynı yapıyı ölçtüğü, yaş gruplarının ortalamalarının karşılaştırılabilir olduğu gösterilmiştir.

Tablo 25

Yaş Ölçme Değişmezliği Çok Gruplu DFA Sonuçları

Ölçme Değişmezlik Model Türleri ve Uyum İndeksleri	$X^2(df)$	p	X^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Biçimsel Model	1352.103 (936)	.000	1.445	.925	.911	.034	.0597
Metrik Model	1409.563 (990)	.000	1.424	.924	.915	.033	.0612
Ölçek Model	1493.168 (1062)	.000	1.406	.922	.919	.032	.0612
Hata Model	1640.037 (1143)	.000	1.435	.910	.913	.034	.0651

Güvenilirlik Bulguları

Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği'nin model uyumunun doğrulanmasının ardından, ölçeğin kalan 24 maddesi ile güvenilirliği hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26*DFA Sonrası Güvenilirlik Değerleri*

Faktörler	Ortalama Puan	Madde-Toplam Puan Korelasyonu	Madde Silindiğinde Alfa Katsayısı	Alfa Katsayısı	Omega Katsayısı
Tercih Faktörü	2.62			.76	.76
m3	2.83	.558	.71		
m5	2.25	.615	.68		
m8	2.34	.565	.71		
m9	3.05	.522	.73		
Motivasyon Faktörü	3.38			.81	.82
m15	3.42	.641	.77		
m18	3.58	.698	.71		
m19	3.43	.656	.75		
Fayda Faktörü	3.58			.91	.91
m34	3.43	.674	.90		
m38	3.47	.724	.90		
m39	3.61	.787	.89		
m46	3.58	.768	.89		
m47	3.63	.760	.89		
m61	3.56	.697	.90		
m62	3.75	.674	.90		
Sosyal Etki Faktörü	3.54			.87	.87
m41	3.34	.713	.85		
m42	3.54	.774	.79		
m43	3.55	.759	.82		
Olumsuz Duygular Faktörü	2.88			.85	.86
m64	2.74	.759	.75		
m65	2.85	.757	.75		
m66	3.06	.644	.86		
Olumsuz Düşünceler Faktörü	2.98			.88	.88
m68	3.06	.702	.85		
m69	3.05	.736	.84		
m70	2.82	.765	.83		
m71	3.00	.723	.84		
Olumlu Tek Başınlık Deneyimi Toplam				.93	.93
Olumsuz Tek Başınlık Deneyimi Toplam				.98	.89

Tablo 26’da sunulan verilere göre, ölçeğin genel güvenilirlik katsayıları $\omega = .89$ ve $\alpha = .91$ olarak hesaplanmıştır. George ve Mallery’e (2019) göre Cronbach alfa değeri “mükemmel”, McDonald’s Omega değeri ise “iyi” olarak değerlendirilebilir. Bu kriterlere göre ölçeğin beş faktörüne ait Cronbach’s alfa ve McDonald’s Omega katsayıları mükemmel ve iyi düzeyde iken Tercih faktörüne ilişkin değerler ise kabul edilebilir düzeydedir. Her iki değer birbirine yakın olduğu için iç tutarlılığın stabil olduğu söylenebilir. Özetle, ölçeğin güvenilirlik açısından güçlü bir yapıya ve yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir.

Ayrıca, Tablo 26’da yer alan bulgulara göre, “Madde Silindiğinde Cronbach alfa” ve “Madde-Toplam Puan Korelasyonları” da dikkate alınmıştır. Analizlerde, herhangi bir maddenin çıkarılmasının ölçeğin güvenilirlik katsayısını arttırmadığı ve mevcut haliyle en yüksek güvenilirlik değerine ulaşıldığı görülmüştür. Madde-toplam puan korelasyonları incelendiğinde ise tüm değerlerin pozitif olduğu ve en düşük korelasyonun $.522$ olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ölçek maddelerinin ölçek toplam puanıyla yüksek düzeyde uyumlu olduğunu ve maddelerin benzer davranışları temsil ettiğini, dolayısıyla iç tutarlılığın sağlandığını göstermektedir. Büyüköztürk (2021) tarafından belirlenen $.30$ ve üzeri değerlerin sağlanmış olması, ölçme aracının güvenilir olduğunu desteklemektedir. Sonuç olarak, araştırmada kullanılan ölçeğin psikometrik niteliklerinden iç tutarlılığına ve madde-toplam puan güvenilirliğine ilişkin kanıtlar toplanmıştır.

Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği’nin iç tutarlılığı iki yarı yöntemi ile sınanmıştır. Bu kapsamda olumlu deneyimi ölçen 17 madde ile olumsuz deneyimi ölçen 7 madde tek sırada olan ve çift sırada olan maddeler olarak ikiye ayrılarak gerekli analizler yapılmıştır. Analiz sonucunda olumlu tek başlılık deneyimini ölçen maddelerin iki yarı korelasyon katsayısı $.88$, Spearman-Brown katsayısı $.94$ ve Guttman iki yarı katsayısı ise $.94$ olarak bulunmuştur. Ayrıca, olumsuz tek başlılık deneyimini ölçen maddelerin iki yarı korelasyon katsayısı $.85$, Spearman-Brown katsayısı $.92$ ve Guttman iki yarı katsayısı ise $.91$ ’dir. Sonuç olarak iki yarı yöntemine göre yüksek güvenilirlik değerlerine ulaşılarak iç tutarlılığa ek kanıtlar sağlanmıştır.

Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği'nin test-tekrar test yöntemiyle de güvenilirliği sınanmıştır. Test-tekrar test ile ölçümlerin zaman bakımından değişmez olup olmadığına, kararlılığına ve tutarlılığına bakmak amaçlanmaktadır. Bu çalışma, benzer ölçek geçerliliği için oluşturulan örneklem grubundan ulaşılabilen 52 öğrenci ile yapılmıştır. Ölçek yaş ortalamaları yaklaşık 21 olan, 31 kadın ve 21 erkekten oluşan örneklem grubuna iki hafta arayla tekrar uygulanmıştır. İki uygulamada da elde edilen puanların basıklık ve çarpıklık katsayıları ± 1.5 aralığında olduğu için verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır (George & Mallery, 2019). İlk ve son ölçümler arasında altı farklı faktörün toplam puanları ve olumlu tek başınalık deneyimi toplam puanları ile olumsuz tek başınalık deneyimi toplam puanları için Pearson Korelasyon Katsayısına bakılmıştır. Buna göre iki ölçüm arasındaki korelasyon katsayıları Tercih faktörü için $r=.90$ ($p<.01$), Motivasyon faktörü için $r=.82$ ($p<.01$), Sosyal Etki faktörü için $r=.84$ ($p<.01$), Fayda faktörü için $r=.85$ ($p<.01$), Olumsuz Duygular faktörü için $r=.90$ ($p<.01$), Olumsuz Düşünceler faktörü için $r=.92$ ($p<.01$), Olumlu Tek Başınalık Deneyimi toplam puanı için $r=.81$ ($p<.01$) ve Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi toplam puanı için $r=.91$ ($p<.01$) olarak hesaplanmıştır. Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği'nin aynı gruba yapılan iki uygulaması arasında yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğine sahip olduğunu göstermektedir.

DFA ve diğer analizler sonucunda 24 maddeden oluşan Tek Başınalık Deneyimi Ölçeğinin geçerliliği ve güvenilirliği gösterilmiştir. DFA sonunda ölçekten toplamda yedi madde çıkarılmasına karşın faktör yapısında bir değişiklik olmaması, nihai model için güvenilirlik ve uyum indeksleri açısından ulaşılan istatistiksel metriklerin iyi çıkması, cinsiyet ve yaş alt grupları için ölçme değişmezliğinin sağlanması gibi nedenlerle tekrar AFA yapmaya gerek olmadığı düşünülmüştür (Heir vd., 2010).

Mevcut araştırmada geliştirilen ölçek beşli Likert olup maddeleri "Hiç Uygun Değil=1", "Uygun Değil=2" "Ne Uygun Ne Uygun Değil=3", "Uygun=4", "Çok Uygun=5" olarak puanlanır. Bireyler kendilerine en uygun ifadeyi seçerek ölçeği cevaplandırır. Ölçekte ters puanlanan

madde yoktur. Ölçekten “Olumlu Tek Başınalık Deneyimi” ve “Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi” olarak iki toplam puan alınır. Olumlu Tek Başınalık Deneyimi 17 maddeden oluşur ve alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan ise 85’tir. Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi yedi maddeden oluşur ve alınabilecek en düşük puan yedi, en yüksek puan ise 35’tir. Puanların yükselmesi olumlu veya olumsuz deneyim düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

Nicel Çalışmanın Bulguları

Bu çalışmanın örneklemini, 800 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların %51’i (n=406) kadın, %49’u (n=394) erkek olarak cinsiyet dağılımında dengeli bir yapı sergilemektedir. Yaş dağılımına göre katılımcıların %47’si (n=379) 18-20 yaş aralığında, %39’u (n=310) 21-23 yaş aralığında ve %14’ü (n=111) 24-26 yaş aralığındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21’dir. Barınma tipi incelendiğinde, katılımcıların %42’si (n=337) yurtlarda, %47’si aileleriyle (n=373), %7’si (n=53) ev arkadaşıyla ve %4’ü (n=37) kendi başına yaşamaktadır. Üniversitede bulunma yılı dağılımında ise katılımcıların %38’i (n=307) ilk yılında, %29’u (n=228) ikinci yılında, %17’si (n=138) yılında, %12’si (n=98) dördüncü yılında ve %4’ü (n=29) beşinci ve üzeri yılındadır. Bu bulgular, örneklemin temel demografik profillerini yansıtmaktadır. Ayrıca hafta içleri ortalama 8-13 saat, hafta sonları 8-13 saat, toplamda ise haftada ortalama 18-26 saat tek başına zaman geçirilmektedir.

Bu kısımda öncelikle demografik değişkenlere ilişkin yapılan analizlerin bulguları sunulmuştur. Ardından korelasyon analizi ile ulaşılan bulgular sunulmuştur. Son olarak yapısal eşitlik modellerinin sonuçlarına yer verilmiştir.

Demografik Değişkenlere Göre Fark Testleri

Araştırmada demografik değişkenlerin olumlu tek başınalık ve olumsuz tek başınalık toplam puanlarına göre anlamlı fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Sonuçlar tablolar yardımıyla sunulmuştur. Kadın ve erkeklerin TBDÖ puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek için bağımsız örneklem t testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 27’de verilmiştir. Öncelikle olumlu tek başınalık puanlarının cinsiyete göre fark gösterip göstermediği

incelenmiştir. Bu amaçla yapılan Levene testi sonucunda varyansların her iki grup için de homojen olduğu anlaşılmıştır ($p = .451 > .05$).

Tablo 27

Cinsiyete Göre Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	t testi		
					t	Sd	p
Olumlu Tek Başınalık	Kadın	406	55.11	9.910	-1.037	798	.300
	Erkek	394	55.82	9.562			
Olumsuz Tek Başınalık	Kadın	406	20.98	4.969	-.126	798	.900
	Erkek	395	21.03	4.582			

Yukarıdaki tablo incelendiğinde üniversite öğrencilerinin olumlu tek başınalık puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemektedir ($t(800)=1.037$; $p > .05$). Ardından olumsuz tek başınalık puanlarının cinsiyete göre anlamlı fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu anlaşılmıştır ($p = .175 > .05$). Tablo 27’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin olumsuz tek başınalık puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(800)} = .126$; $p > .05$). Sonuç olarak hem olumlu tek başınalık hem de olumsuz tek başınalık toplam puanları cinsiyete göre anlamlı fark göstermemektedir. Barınma tipine göre olumlu tek başınalık toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu anlaşılmıştır ($p = .66 > .05$). Analiz sonuçları aşağıda Tablo 28’de sunulmuştur.

Tablo 28

Barınma Tipine Göre Olumlu Tek Başınalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Barınma Tipi	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	sd	F	p	Eta ²	Anlamlı Fark
Yurt/pansiyon	337	56.56	9.41	3-796	5.434	.001	.02	Yurt-Ev Arkadaşı Aile-Ev Arkadaşı
Aileyle	373	55.19	9.75					
Ev	53	51.00	9.33					
arkadaşıyla								
Kendi Evinde	37	54.57	11.32					
Toplam	800	55.46	9.74					

KT= Kareler Toplamı KO=Kareler Ortalaması N= Kişi Sayısı sd= serbestlik derecesi
Eta²= Etki büyüklüğü (Gruplararası kareler toplamının toplam kareler toplamına bölümü)

Yukarıdaki Tablo 28 incelendiğinde ev arkadaşıyla barınan katılımcılara ait olumlu tek başınalık puanı ortalamalarının diğer barınma tiplerindeki katılımcılarınkine kıyasla düşük olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasında gözlemlenen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(3-796)} = 5.434, p < .05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Test sonucunda yurttan kalan-ev arkadaşıyla kalan ve aileyle kalan-ev arkadaşıyla kalan arasındaki farkların anlamlı olduğu belirlenirken diğer grupların birbiri arasındaki farklar anlamlı bulunmamıştır. Bu bağlamda ev arkadaşıyla birlikte barınan öğrencilerin diğer barınma tiplerine göre tek başınalığı daha az olumlu deneyimledikleri söylenebilir. Etki büyüklüğü barınma tipinin olumlu tek başınalık deneyiminde düşük bir etkiye sahip olduğunu ve olumlu tek başınalığın yaklaşık %2'sini açıkladığını göstermektedir.

Barınma tipine göre olumsuz tek başınalık toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olmadığı anlaşılmıştır ($p < .05$). Analiz sonuçları aşağıda Tablo 29'da sunulmuştur.

Tablo 29

Barınma Tipine Göre Olumsuz Tek Başınalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Barınma Tipi	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	sd	F	p	Eta ²	Anlamlı Fark
Yurt/pansiyon	337	20.90	4.30	3-796	.169	.885	-	-
Aileyle	373	21.08	5.38					-
Ev	53	20.91	3.69					
arkadaşıyla								
Kendi Evinde	37	21.38	3.89					
Toplam	800	21.00	4.78					

Tablo 29 incelendiğinde olumsuz tek başınalık puanı ortalamaları farklı barınma tiplerinde birbirine çok yakındır. Welch ANOVA sonucunda barınma tipine göre olumsuz tek başınalık ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür (Welch $F_{(3-120.079)} = .216, p > .05$).

Yaşa göre olumlu tek başınalık toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile sınınanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu anlaşılmıştır ($p = .308 > .05$). Analiz sonuçları Tablo 30'da sunulmuştur.

Tablo 30

Yaşa Göre Olumlu Tek Başınalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Yaş Aralığı	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	sd	F	p	Eta ²	Anlamlı Fark
18-19	237	56.15	9.44	3-796	4.196	.006	.02	18-19 ile 24-26
20-21	257	56.03	9.88					20-21 ile 24-26
22-23	195	55.57	8.98					22-23 ile 24-26
24-26	111	52.49	10.86					
Toplam	800	55.46	9.74					

Tablo 30 incelendiğinde analiz sonucunda yaş grupları arasındaki olumlu tek başınalık toplam puan ortalamaları arasında gözlemlenen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(3-796)} = 4.196, p < .05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Test sonucunda 24-26 yaş aralığındaki katılımcılarla diğer yaş aralıklarındaki katılımcılar arasındaki olumlu tek başınalık puan ortalamaları farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda 24-26 yaş aralığındakilerin diğer yaş aralığındakilere göre tek başınalığı daha az olumlu deneyimledikleri söylenebilir. Etki büyüklüğü, yaşın olumlu tek başınalık deneyiminde düşük bir etkiye sahip olduğunu ve olumlu tek başınalığın yaklaşık %2'sini açıkladığını göstermektedir.

Yaşa göre olumsuz tek başınalık toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile sınınanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olmadığı anlaşılmıştır ($p = .013 < .05$). Analiz sonuçları aşağıda Tablo 31'de sunulmuştur.

Tablo 31

Yaşa Göre Olumsuz Tek Başınlık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Yaş Aralığı	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	sd	F	p	Eta ²	Anlamlı Fark
18-19	237	21.37	5.32	3-796	1.792	.144	-	-
20-21	257	20.64	4.55					-
22-23	195	21.35	4.35					
24-26	111	20.46	4.75					
Toplam	800	21.00	4.78					

Tablo 31 incelendiğinde olumsuz tek başınlık puanı ortalamaları farklı yaş aralıkları gruplarında birbirine çok yakındır. Puan ortalamaları arasındaki farkın Welch ANOVA sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı olmadığı gösterilmiştir (Welch $F_{(3-368,274)} = 1.815$, $p > .05$).

Öğrencilerin üniversitede bulunma yıllarına göre olumlu tek başınlık toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu anlaşılmıştır ($p = .883 > .05$). Analiz sonuçları Tablo 32'de verilmiştir.

Tablo 32

Üniversitede Bulunma Yılına Göre Olumlu Tek Başınlık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Üniversitede Bulunma Yılı	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	sd	F	p	Eta ²	Anlamlı Fark
İlk yıl	307	55.99	9.606	4-794	2.482	.043	.01	4. yıl- 5. ve üzeri
2. yıl	228	55.28	9.649					
3. yıl	138	54.36	9.342					
4. yıl	98	56.97	10.221					
5. ve üzeri yıl	29	51.52	11.047					

Tablo 32 incelendiğinde üniversite beş ve daha fazla yıldır bulunan katılımcılara ait olumlu tek başınlık puanı ortalamaları diğer gruplardaki katılımcılarınkine kıyasla düşük olduğu görülmektedir. Ortalamalar arasında gözlemlenen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(4-795)} = 2.482$, $p < .05$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Test

sonucunda hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu gösteren bir bulguya ulaşılmamıştır. Çoklu karşılaştırma testlerinde anlamlı fark bulunmasının nedeni beş ve üzeri yıldır üniversite bulunan katılımcıların sayısının az olması veya etki büyüklüğünün çok düşük düzeyde olması olabilir. Bu doğrultuda beş ve üzeri yıldır üniversite bulunan katılımcıların tek başınalığı daha az olumlu deneyimledikleri söylenebilir.

Üniversite bulunma yılına göre olumsuz tek başınalık toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile sınıanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olmadığı anlaşılmıştır ($p < .05$). Analiz sonuçları Tablo 33'te verilmiştir.

Tablo 33

Üniversitede Bulunma Yılına Olumsuz Tek Başınalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA

Sonuçları

Üniversitede Bulunma Yılı	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	sd	F	p	Eta ²	Anlamlı Fark
İlk yıl	307	21.46	5.447	4-795	2.422	.063	.01	-
2. yıl	228	20.53	3.851					-
3. yıl	138	20.71	4.207					
4. yıl	98	21.53	4.929					
5. ve üzeri yıl	29	19.52	5.363					

Tablo 33 incelendiğinde üniversite beş ve daha fazla yıldır bulunan katılımcılara ait olumsuz tek başınalık puanı ortalamaları diğer gruplardaki katılımcılarınkine kıyasla düşük olduğu görülmektedir. Welch ANOVA sonucunda gruplara ait ortalama puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Welch $F_{(4-159,605)} = 2.280$, $p > .05$).

Katılımcıların tek başlarına geçirdikleri süre yedili Likert ve iki soru ile öğrenilmiştir. İlk soruda hafta içi günlerde, ikinci soruda ise hafta sonunda ortalama ne kadar süre kendi istekleriyle tek başlarına zaman geçirdikleri sorulmuştur. İki soruya verilen cevaplar toplanarak haftalık ortalama tek başına geçirilen süre hesaplanmıştır. Haftalık geçirilen tek başınalık süresi toplam 2-5 puan arası (Hiç ve 10 saat arası) düşük, toplam 6-9 puan arası (12-30 saat arası) orta ve toplam 10-14 arası puan (31 saat ve üzeri) da yüksek olarak gruplandırılmıştır.

Bu grupların olumlu ve olumsuz tek başınalık deneyimleri puan ortalamalarını farklılığına ilişkin sonuçlar Tablo 34'te sunulmuştur.

Tablo 34

Süreye Göre Olumlu Tek Başınalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

Tek Başına Geçirilen süre	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	sd	F	p	Eta ²	Anlamlı Fark
Düşük	276	52.95	9.35	2-797	14.486	.000	.04	Düşük-orta
Orta	377	56.72	9.58					Düşük-yüksek
Yüksek	147	56.95	10.01					
Toplam	800	55.46	9.74					

Tablo 34 incelendiğinde süre bakımından en az tek başına zaman geçiren gruba ait olumlu tek başınalık puanı ortalamaları diğer düşük ve orta süre tek başına zaman geçiren gruplardaki katılımcılarınkine kıyasla düşük olduğu görülmektedir. Tek başına geçirilen süreye göre olumlu tek başınalık toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu anlaşılmıştır ($p = .711 > .05$). Ortalamalar arasında gözlemlenen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(2-197)} = 14.486, p < .05$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Test sonucunda tek başına zaman geçirme süresi düşük olan-orta olan ve düşük olan-yüksek olan gruplar arasındaki farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda en az süreyle tek başına zaman geçiren öğrencilerin orta ve yüksek süre tek başına zaman geçirenlere göre bu deneyimi daha az olumlu yaşadıkları söylenebilir. Etki büyüklüğü, geçirilen sürenin olumlu tek başınalık deneyiminde düşük bir etkiye sahip olduğunu ve olumlu tek başınalığın yaklaşık %4'ünü açıkladığını göstermektedir.

Tek başına geçirilen süreye göre olumsuz tek başınalık toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile sınanmıştır. Analizde Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu anlaşılmıştır ($p = .205 > .05$). Analiz sonuçları aşağıda Tablo 35'te sunulmuştur.

Tablo 35*Süreyeye Göre Olumsuz Tek Başınalık Puanlarına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Sonuçları*

Süre	N	Ortalama Puan	Standart Sapma	sd	F	p	Eta ²	Anlamlı Fark
Düşük	276	20.84	4.60	3-796	1.258	.285	-	-
Orta	377	20.91	4.93					-
Yüksek	147	21.56	4.71					
Toplam	800	21.00	4.78					

Tablo 35 incelendiğinde tek başına geçirilen sürenin olumsuz tek başınalık ortalama puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F_{(2-797)} = 1.258, p > .05$).

Yukarıdaki tablolar incelendiğinde yaş, barınma tipi, üniversite bulunma yılı ve tek başına geçirilen süre açısından farklı grupların olumlu tek başınalık puan ortalamaları arasında anlamlı farklar bulunurken bu değişkenlere göre olumsuz tek başınalık puan ortalamaları arasında anlamlı farklar bulunmamıştır. Sonuçlara göre ev arkadaşıyla yaşayan, 24-26 yaş aralığında olan, üniversiteye beş veya daha fazladır devam eden ve tek başına zaman geçirmeye az süre ayıran grupların diğer gruplara göre daha düşük olumlu tek başınalık puan ortalamasına sahip olduğu görülmüştür. Diğer yandan cinsiyete göre olumlu ve olumsuz tek başınalık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Korelasyon Analizi

Bu kısımda, olumlu tek başınalık deneyimi ve olumsuz tek başınalık deneyimi değişkenleri ile yaşam doyumu, genel iyi oluş, pozitif duygu durumu, negatif duygu durumu, yalnızlık, anksiyete, depresyon, stres ve tek başına olmayı tercih etme değişkenleri arasındaki ilişkilerin analizine dair bulgular sunulmuştur. Sonuçlar aşağıda Tablo 36'da verilmiştir.

Tablo 36*Değişkenler Arası Korelasyon Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Olumlu Tek Başınalık	1										
2. Olumsuz Tek Başınalık	.035	1									
3. Yaşam Doyumu	.149**	-.070*	1								
4. Genel İyi Oluş	.324**	-.062	.492**	1							
5. Tek Başınalık Tercihi	.379**	-.189**	-.025	-.006	1						
6. Pozitif Duygu	.148**	-.062	.318**	.411**	-.070*	1					
7. Negatif Duygu	.027	.230**	-.249**	-.297**	.037	-.334**	1				
8. Stres	.080*	.340**	-.185**	-.242**	.100**	-.188**	.380**	1			
9. Anksiyete	-.021	.274**	-.168**	-.250**	.072*	-.158**	.319**	.670**	1		
10. Depresyon	.001	.300**	-.309**	-.365**	.065	-.210**	.408**	.679**	.646**	1	
11. Yalnızlık	-.162**	.136**	-.201**	-.395**	.095**	-.174**	.257**	.351**	.429**	.449**	1

** .p<.01 *.p<.05

Tablo 36'da görüldüğü gibi olumlu tek başınalık ile yaşam doyumu ($r = .149$, $p<.01$), genel iyi oluş ($r = .324$, $p<.01$), tek başınalık tercihi ($r = .379$, $p<.01$), pozitif duygu ($r = .148$, $p<.01$) ve stres ($r=.080$, $p<.05$) düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca olumlu tek başınalık ile yalnızlık ($r= -.162$, $p<.01$) arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde bir ilişki vardır. Diğer taraftan olumlu tek başınalık ile olumsuz tek başınalık, negatif duygu, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır.

Tablo 36'ya tekrar bakıldığında olumsuz tek başınalık ile negatif duygu ($r= .230$, $p<.01$), stres ($r= .340$, $p<.01$), anksiyete ($r= .274$, $p<.01$), depresyon ($r= .300$, $p<.01$) ve yalnızlık ($r= .136$, $p<.01$) düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Ayrıca olumsuz tek başınalık ile yaşam doyumu ($r = -.070$, $p<.05$) ve tek başınalık tercih düzeyleri ($r= -.189$, $p<.01$) arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişkiler

bulunmuştur. Diğer taraftan olumsuz tek başınalık ile genel iyi oluş ve pozitif duygu düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır.

Bulgular bütün olarak değerlendirildiğinde, olumlu ve olumsuz tek başınalık deneyimlerinin psikolojik ve duygusal alanlarda farklı durumlarla ilişkili olabileceği ve bu ilişkilerin bireylerin ruhsal sağlığı üzerinde önemli sonuçları beraberinde getirebileceği söylenebilir. Korelasyon analizinin önemli bir bulgusu, olumlu ve olumsuz tek başınalığın çeşitli psikolojik değişkenlerle ilişkilerinin birbirinden ayrışmasıdır. Bunun, tek başınalık deneyiminin niteliğinin (olumlu/olumsuz), niceliğinden (süre/tercih) daha belirleyici olabileceğini gösterdiği söylenebilir.

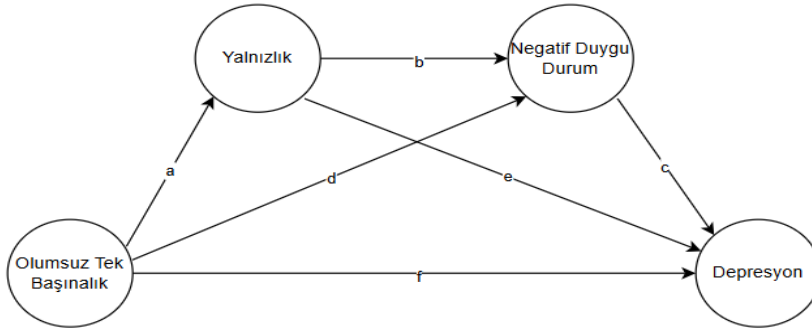
Yapısal Eşitlik Modelleri

Korelasyon analizinden elde edilen bulgular, olumlu tek başınalık ve olumsuz tek başınalık deneyimlerinin çeşitli psikolojik değişkenlerle olan ilişkilerini göstermiştir. Bu doğrultuda tek başınalık deneyiminin doğasını anlamak için parçadan bütüne anlayışıyla önce olumsuz tek başınalık ve olumlu tek başınalık deneyimlerine ardından genel olarak bu iki deneyimin birbiriyle ilişkili olduğu bir tek başınalık deneyimine yönelik ayrı modeller sınanmıştır.

Olumsuz Tek Başınalık Deneyimi (Etkileri) Modeli. Bu kısımda olumsuz tek başınalık deneyiminin öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini açıklamaya yönelik geliştirilen yapısal modelin sınanmasına ilişkin bulgular yer almaktadır. Modelde olumsuz tek başınalık deneyiminin depresyon düzeyi üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra, yalnızlık ile negatif duygu durum değişkenleri üzerindeki doğrudan etkileri incelenmiştir. Ayrıca olumsuz tek başınalık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık ve negatif duygu durum değişkenlerinin seri aracılık rollerinin bulunup bulunmadığı da sınanmıştır (Şekil 9).

Şekil 9

Olumsuz Tek Başlılık Seri Aracılı Modeli



Olumsuz tek başlılık deneyiminin etkileri modeline ilişkin yazılan hipotezler şu şekildedir:

Doğrudan Etki Hipotezleri

- H_{1a} : Olumsuz tek başlılık deneyimi, depresyon düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{1b} : Olumsuz tek başlılık deneyimi, yalnızlık düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{1c} : Olumsuz tek başlılık deneyimi, negatif duygu durumunu anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{1d} : Yalnızlık, negatif duygu durumunu anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{1e} : Yalnızlık, depresyonu anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{1f} : Negatif duygu durumu, depresyonu anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.

Dolaylı Etki Hipotezleri

- H_{1g} : Yalnızlığın olumsuz tek başlılık deneyimi ile negatif duygu durum arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.
- H_{1h} : Negatif duygu durumunun yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.

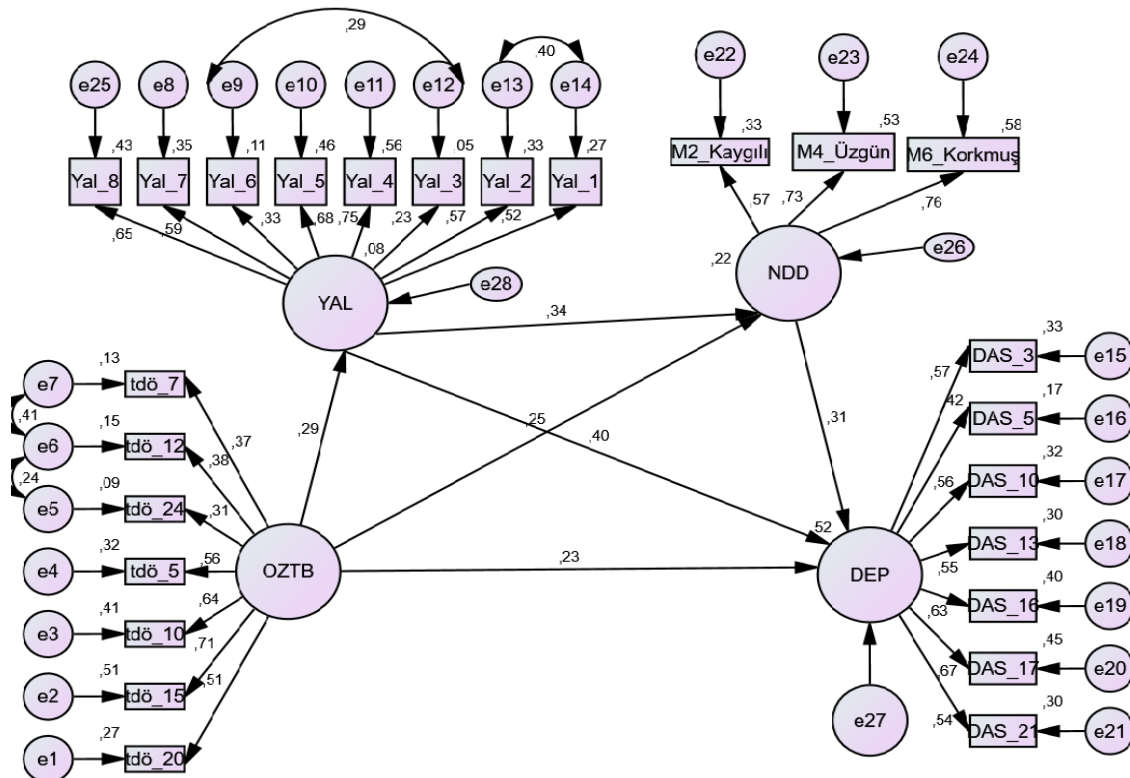
- H_{11} : Olumsuz tek başınlık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide, yalnızlık ve negatif duygu durum ardışık (seri) araçlar olarak işlev görür.

Modele ait hipotezlerin sınanmasına geçmeden önce ilk olarak model dışında olumsuz tek başınlık deneyiminin depresyon üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiştir. Bunun için olumsuz tek başınlık deneyiminin dışsal depresyonun ise içsel değişken olduğu örtük değişkenli yapısal model sınanmıştır. Analiz sonucunda olumsuz tek başınlık deneyiminin, depresyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ($\beta = .46$; $p < .05$) sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca $R^2 = .207$ olarak hesaplanmıştır. Bir diğer ifadeyle, olumsuz tek başınlık deneyiminin, depresyon düzeyindeki değişimin %21'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonucun ardından geliştirilen modelin sınanmasına geçilmiştir. Öncelikle olumsuz tek başınlık deneyimi, yalnızlık, negatif duygu durum ve depresyon değişkenlerinden oluşan ölçüm modeli sınanmış ardından yapısal eşitlik modeli çalıştırılmıştır. Yapısal eşitlik modeline ilişkin standartlaştırılmış değerlerin olduğu diyagram aşağıda Şekil 10'da sunulmuştur.

Şekil 10

Olumsuz Tek Başınlık Model Diyagramı



Araştırmada geliştirilen aracılı modelin analizi sonucunda elde edilen uyum indekslerinin ölçüm modelindeki değerlerle aynı kaldığı görülmüştür. Bu bakımdan model veriyle iyi düzeyde uyum sağlamaktadır ($\chi^2/df = 2.451$; GFI = .937; AGFI= .922; CFI = .922; IFI= .923; TLI=.902; RMSEA = .043; SRMR = .049). Olumsuz tek başınalık yapısal eşitlik modeline ilişkin YEM sonuçları aşağıda Tablo 37’de verilmiştir.

Tablo 37*Olumsuz Tek Başınalık Modeli Doğrudan Etki Sonuçları*

Yapısal İlişkiler/yollar	β_0	β_1	S.E.	C.R.	p	Hipotezler	Hipotez Sonuçları
OZTB → DEP	.234	.309	.067	4.634	***	H _{1a}	Desteklendi
OZTB → YAL	.285	.433	.084	5.131	***	H _{1b}	Desteklendi
OZTB → NDD	.247	.272	.061	4.456	***	H _{1c}	Desteklendi
YAL → NDD	.335	.244	.038	6.434	***	H _{1d}	Desteklendi
YAL → DEP	.404	.351	.045	7.74	***	H _{1e}	Desteklendi
NDD → DEP	.307	.367	.061	5.974	***	H _{1f}	Desteklendi

*** p<.01 (Bu çalışmada %5 düzeyinde anlamlı kabul edilmektedir).

β_0 : Standartlaştırılmış Yol Katsayıları
 β_1 : Standart Olmayan Yol Katsayıları
 OZTB: Olumsuz Tek Başınalık
 NDD: Negatif Duygu Durum
 S.E.: Standart Hata
 C.R.: Kritik Değer
 YAL: Yalnızlık
 DEP: Depresyon

Tablo 37 incelendiğinde seri aracılı yapısal model analizleri sonucunda olumsuz tek başınalığın, depresyonu ($\beta=.23$; $p<.05$), yalnızlığı ($\beta=.29$; $p<.05$) ve negatif duygu durumunu ($\beta=.25$; $p<.05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Aynı şekilde yalnızlık aracı değişkeninin negatif duygu durumunu ($\beta=.34$; $p<.05$) ve depresyonu ($\beta=.40$; $p<.05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Diğer aracı değişken negatif duygu durumunun da depresyonu ($\beta=.31$; $p<.05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca R² değerleri incelendiğinde olumsuz tek başınalık deneyiminin yalnızlığın %8’ini (R²=.081), yalnızlık aracılığıyla negatif duygu durumunun %22’sini (R²=.220) .05 anlamlılık düzeyinde, yalnızlık ve negatif duygu durum ile birlikte depresyondaki değişimin (varyansın) yaklaşık %52’sini (R²=.516) açıkladığı görülmektedir.

Olumsuz tek başınlık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık ve negatif duygu durum değişkenlerinin aracılık rolü olup olmadığını sınamak için bootstrap yöntemi ile analiz yürütülmüştür. Bu yöntemin geleneksel yöntemlerden (Baron & Kenny, 1986) ve Sobel testinden daha güvenilir sonuçlar verdiği belirtilmektedir (Hayes, 2018). Bunun için araştırmada aracılık etkisi bootstrap yöntemi ile sınanmıştır. Araştırmada 5000 yeniden örneklem tercih edilmiştir. Bootstrap ile yapılan aracılık etki analizinde çalışma hipotezinin desteklenebilmesi için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerlerinin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir (Gürbüz, 2019). Analiz sonucunda ulaşılan değerler Tablo 38'de gösterilmiştir.

Tablo 38

Olumsuz Tek Başınlık Modeli Aracı Etkileri

Aracı Etkiler	β_1	%95 GA	Hipotezler	Hipotez Sonuçları
OZTB → YAL→NDD	.096	[.059, .146]	H _{1g}	Desteklendi
YAL → NDD→DEP	.103	[.067, .148]	H _{1h}	Desteklendi
OZTB → YAL → NDD→DEP	.220	[.168, .284]	H _{1i}	Desteklendi

%95 GA= Dolaylı Etki Bootstrap (Lower Bounds/UpperBounds)
 β_1 =Standartlaştırılmış Dolaylı Etki

Tablo 38 incelendiğinde hipotezlere ait önyargı düzeltilmiş güven aralığı yöntemiyle ulaşılan Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerlerinin, sıfır (0) değerini kapsamadığı görülmektedir. Bu bakımdan bootstrap analizi sonuçlarına göre olumsuz tek başınlık deneyiminin yalnızlık aracılığıyla negatif duygu durum üzerindeki dolaylı etkisinin ($\beta = .096$, %95 GA [.059, .146]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızlığın negatif duygu durum aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisinin ($\beta = .096$, %95 GA [.067, .148]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Son olarak olumsuz tek başınlık ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlığın ve negatif duygu durumunun seri aracılık etkisinin ($\beta = .220$, %95 GA [.168, .284]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca olumsuz tek başınlığın depresyon üzerindeki hem doğrudan

etkisi ($\beta=.34$; $p<.05$) hem de seri aracılı dolaylı etkisi ($\beta= .220$, %95 GA [.168, .284]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olduğu için yalnızlık ve negatif duygu durum değişkenlerinin kısmi aracılık rolü olduğu anlaşılmıştır.

Bulgulara ek olarak olumsuz tek başlılık deneyimi ile depresyon arasında en güçlü dolaylı etkinin hangi aracı değişkenden kaynakladığına bakılmıştır. Bu amaçla analizlerin yapıldığı programa değişkenler arasındaki yolların standartlaştırılmış değerlerinin çarpımına dayanan bir formül yazılarak tekrar analiz edilmiştir. Sonuca göre olumsuz tek başlılık ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı olduğu yolun (a*d yolu) ($\beta=.152$), negatif duygu durumun aracı olduğu yola (f*c yolu) ($\beta=.100$) ve yalnızlık ile negatif duygu durumunun seri aracı olduğu yola göre (a*b*c yolu) ($\beta=.039$) daha yüksek katkıda bulunduğu saptanmıştır.

İlk başta sadece olumsuz tek başlılık deneyimi depresyondaki değişimin %21'ini açıklıyorken, analizler sonucunda geliştirilen seri aracılı modelle depresyondaki değişimin yaklaşık %52'sini açıklayarak güçlü bir tahmin gücüne ulaşılmıştır. Bu durum olumsuz tek başlılık deneyiminin depresyonu aracı değişkenlerle daha iyi açıklayabildiğini göstermektedir. Ayrıca seri aracılı modelde olumsuz tek başlılık deneyiminin depresyon üzerindeki doğrudan etkisi ($\beta= .23$), negatif duygu durumunun depresyona doğrudan etkisine ($\beta= .31$) ve yalnızlığın depresyona doğrudan etkisine ($\beta= .40$) göre düşük çıkmıştır. Bu değer olumsuz tek başlılık deneyimini önemsiz kılmaz. Aksine, yalnızlık ve negatif duygu durum gibi iyi bilinen değişkenlerin ortaya çıkmasına ve bunları harekete geçiren tetikleyici bir rolü olabileceğine işaret eder çünkü olumsuz tek başlılığın depresyon üzerindeki doğrudan etkisi aracılar eklendiğinde zayıflasa da seri aracılığı modelin depresyondaki değişimi açıklayabilme gücü artmıştır. Model analizi sonuçlarına göre olumsuz tek başlılık deneyimi yalnızlık hissini artmasını, artan yalnızlık da olumsuz duyguların yoğunlaşmasını etkilemektedir; bu süreç bütün olarak depresyon düzeyini yükseltmektedir.

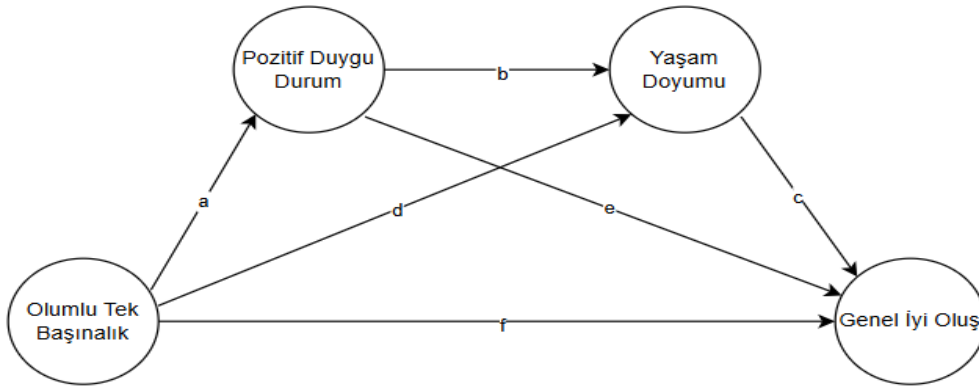
Sonuçlar olumsuz tek başlılık deneyiminde özellikle yalnızlık hissini yoğunlaşmasıyla ortaya çıkan negatif duygu durum ile birlikte depresyonu yordadığını göstermektedir. Olumsuz tek başlılık daha açık bir ifadeyle bireyin kendi isteğiyle bile olsa

tek başına geçirilen zamanın genel olarak olumsuz deneyimlenmesinin, yalnızlık ve negatif duygu durumunu tetikleyerek depresyon üzerinde anlamlı etkileri olduğu görülmüştür. Bu durumda olumsuz tek başınalık deneyimi ruh sağlığı açısından bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Tek başınalık deneyiminin olumsuz yaşanmaması için bu süreçte ortaya çıkabilecek yalnızlık ve negatif duygu durumlarının kontrol edilmesi ve duyguların düzenlenebilmesi depresyonun önlenmesi adına etkili olabilir.

Olumlu Tek Başınalık Deneyimi (Etkileri) Modeli. Bu kısımda olumlu tek başınalık deneyiminin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini açıklamaya yönelik geliştirilen yapısal modelin sınanmasına ilişkin bulgular yer almaktadır. Modelde olumlu tek başınalık deneyiminin genel iyi oluş düzeyi üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra, pozitif duygu durum ile yaşam doyumu değişkenleri üzerindeki doğrudan etkileri de incelenmiştir. Ayrıca olumlu tek başınalık deneyimi ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide pozitif duygu durum ve yaşam doyumu değişkenlerinin seri aracılık rollerinin bulunup bulunmadığı sınanmıştır. Model Şekil 11'de gösterilmiştir.

Şekil 11

Olumlu Tek Başınalık Seri Aracılı Modeli



Olumlu tek başınalık deneyiminin etkileri modeline ilişkin yazılan hipotezler şu şekildedir:

Doğrudan Etki Hipotezleri

- H_{2a}: Olumlu tek başınalık deneyimi, pozitif duygu durumunu anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{2b}: Olumlu tek başınalık deneyimi, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{2c}: Olumlu tek başınalık deneyimi, genel iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{2d}: Pozitif duygu durum, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{2e}: Pozitif duygu durum, genel iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- H_{2f}: Yaşam doyumunu, genel iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.

Dolaylı Etki Hipotezleri

- H_{2g}: Pozitif duygu durumunun, olumlu tek başınalık deneyimi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.
- H_{2h}: Yaşam doyumunun, pozitif duygu durum ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.
- H_{2i}: Olumlu tek başınalık deneyimi ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide, pozitif duygu durum ve yaşam doyumunu ardışık (seri) aracılar olarak işlev görür.

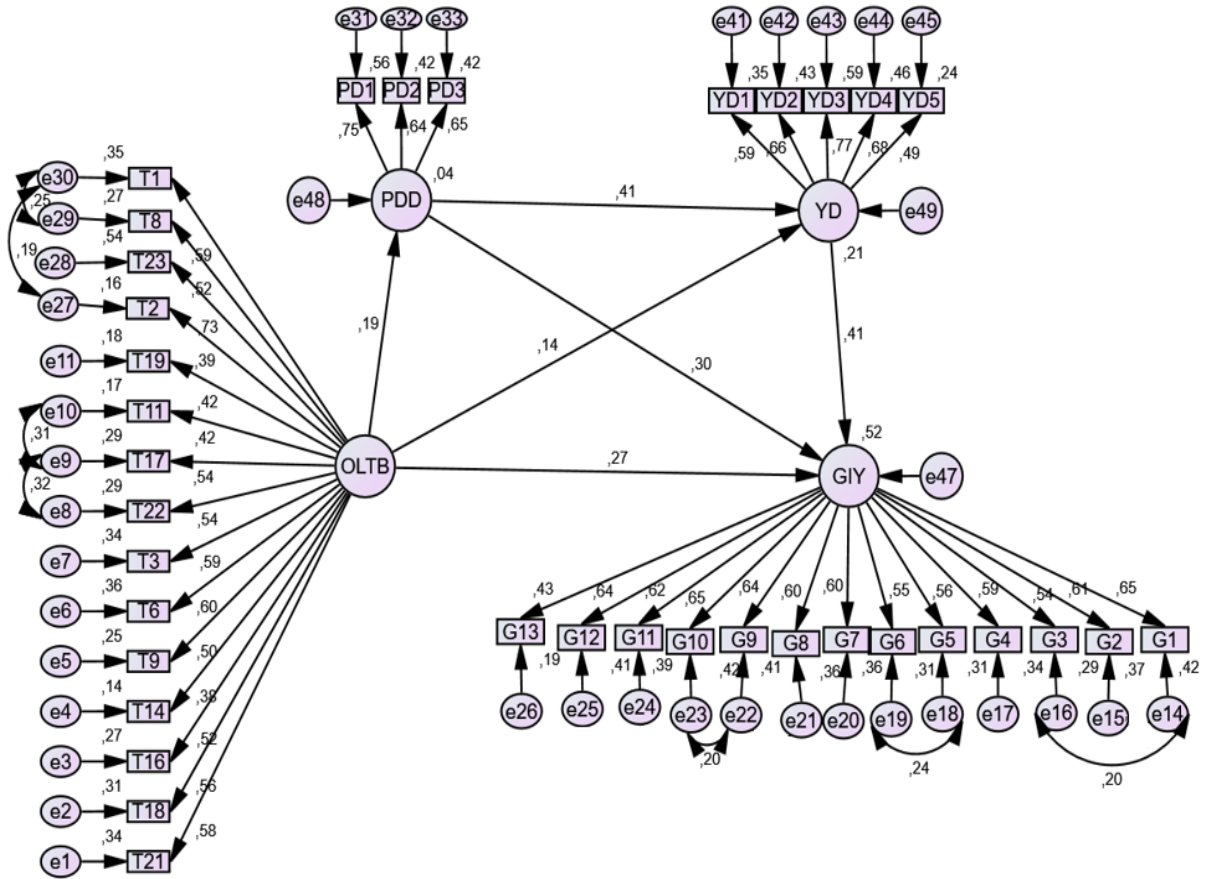
Modele ait hipotezlerin sınanmasına geçmeden önce ilk olarak model dışında olumlu tek başınalık deneyiminin genel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi incelenmiştir. Bunun için olumlu tek başınalık deneyiminin dışsal, genel iyi oluş ise içsel değişken olduğu örtük değişkenli yapısal model sınanmıştır. Analiz sonucunda olumlu tek başınalık deneyiminin, genel iyi oluşu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı ($\beta=.42$; $p<.05$) sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca $R^2=.178$ olarak hesaplanmıştır. Araştırmada olumlu tek başınalık deneyiminin, genel iyi oluş düzeyindeki değişimin %18'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonucun ardından modelin sınanmasına geçilmiştir. Öncelikle olumlu tek başınalık, yaşam doyumunu, pozitif duygu durum ve genel iyi oluş değişkenlerinden oluşan ölçüm modeli

sınanmış ardından yapısal eşitli modeli çalıştırılmıştır. Yapısal eşitlik modeline ilişkin standartlaştırılmış değerlerin olduğu diyagram Şekil 12’de sunulmuştur.

Şekil 12

Olumlu Tek Başınlık Model Diyagramı



Araştırmada geliştirilen seri aracılı modelin analiz sonucunda elde uyum indekslerinin ölçüm modelindeki değerlerle aynı kaldığı görülmüştür. Bu bakımdan modelin veriyle kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığı söylenebilir ($\chi^2/df=2.581$; CFI= .900; GFI= .905; TLI= .891; IFI= .901; RMSEA=.044; SRMR=.048). Olumlu tek başınlık yapısal eşitlik modeline ilişkin YEM sonuçları aşağıda Tablo 39’da verilmiştir.

Tablo 39*Olumlu Tek Başınalık Modeli Doğrudan Etki Sonuçları*

Yapısal İlişkiler/yollar	β_0	β_1	S.E.	C.R.	p	Hipotezler	Hipotez Sonuçları
OLTB → PDD	.193	.159	.038	4.206	***	H _{2a}	Desteklendi
OLTB → YD	.138	.143	.045	3.224	.001	H _{2b}	Desteklendi
OLTB → GIY	.273	.319	.045	7.021	***	H _{2c}	Desteklendi
PDD → YD	.407	.514	.066	7.021	***	H _{2d}	Desteklendi
PDD → GIY	.302	.428	.065	6.590	***	H _{2e}	Desteklendi
YD → GIY	.411	.462	.055	8.408	***	H _{2f}	Desteklendi

*** p<.01 (Bu çalışmada %5 düzeyinde anlamlı kabul edilmektedir).

β_0 : Standartlaştırılmış Yol Katsayıları
 β_1 : Standart Olmayan Yol Katsayıları
 OLTB: Olumlu Tek Başınalık
 PDD: Pozitif Duygu Durum
 S.E.: Standart Hata
 C.R.: Kritik Değer
 GIY: Genel İyi Oluş
 YD: Yaşam Doymumu

Tablo 39 incelendiğinde seri aracılı yapısal model analizleri sonucunda olumlu tek başınalığın, pozitif duygu durumunu ($\beta=.19$; $p<.05$) yaşam doyumunu ($\beta=.14$; $p<.05$) ve genel iyi oluşu ($\beta=.27$; $p<.05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Aynı şekilde aracı değişken pozitif duygu durumu, yaşam doyumunu ($\beta=.40$; $p<.05$) ve genel iyi oluş düzeyini ($\beta=.30$; $p<.05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer aracı değişken yaşam doyumunun ise genel iyi oluşu ($\beta=.41$; $p<.05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca R^2 değerleri incelendiğinde olumlu tek başınalık deneyiminin pozitif duygu durumunun yaklaşık %4'ünü ($R^2=.037$), pozitif duygu durum aracılığıyla yaşam doyumunun yaklaşık %21'ini ($R^2=.207$), pozitif duygu durum ve yaşam doymumu ile birlikte genel iyi oluş düzeyindeki değişimin %52'sini ($R^2=.523$) .05 anlamlılık düzeyinde açıkladığı belirlenmiştir.

Olumlu tek başınalık deneyimi ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide pozitif duygu durum ve yaşam doymumu değişkenlerinin seri aracılık rolü olup olmadığını sınamak için bootstrap yöntemi ile analiz yürütülmüştür. Bu yöntem için 5000 yeniden örneklem tercih edilmiştir.

Bootstrap ile yapılan aracılık etki analizinde çalışma hipotezinin desteklenebilmesi için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerlerinin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir (Gürbüz, 2019). Analiz sonucunda ulaşılan değerler Tablo 40'ta gösterilmiştir.

Tablo 40

Olumsuz Tek Başlılık Modeli Aracı Etkileri

Aracı Etkiler	β_1	%95 GA	Hipotezler	Hipotez Sonuçları
OLTB → PDD→YD	.079	[.038, .128]	H _{2g}	Desteklendi
PDD → YD→GIY	.167	[.121, .227]	H _{2h}	Desteklendi
OZTB → PDD → YD→GIY	.147	[.093, .204]	H _{2i}	Desteklendi

%95 GA= Dolaylı Etki Bootstrap (Lower Bounds/UpperBounds)
 β_1 =Standartlaştırılmış Dolaylı Etki

Tablo 40 incelendiğinde hipotezlere ait önyargı düzeltilmiş güven aralığı yöntemiyle ulaşılan Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerlerinin, sıfır (0) değerini kapsamadığı görülmektedir. Bu bakımdan bootstrap analizi sonuçlarına göre olumlu tek başlılık deneyiminin pozitif duygu durum aracılığıyla yaşam doyumunu üzerindeki dolaylı etkisinin ($\beta = .079$, %95 GA [.038, .128]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pozitif duygu durumunun yaşam doyumunu aracılığıyla genel iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin ($\beta = .167$, %95 GA [.121, .227]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu bulunmuştur. Son olarak olumlu tek başlılık deneyimi ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide pozitif duygu durum ve yaşam doyumunun seri aracılık etkisinin de ($\beta = .147$, %95 GA [.093, .204]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca olumlu tek başlılığın genel iyi oluş üzerindeki hem doğrudan etkisi ($\beta = .27$; $p < .05$) hem de seri aracılı dolaylı etkisi ($\beta = .147$, %95 GA [.094, .204]) anlamlı düzeyde ve pozitif yönlü olduğu için pozitif duygu durum ve yaşam doyumunu değişkenlerinin kısmi aracılık rolü olduğu anlaşılmıştır.

Bulgulara ek olarak olumlu tek başlılık deneyimi ile genel iyi oluş arasında en güçlü dolaylı etkinin hangi aracı değişkenden kaynakladığına bakılmıştır. Bu amaçla analizlerin

yapıldığı programa değişkenler arasındaki yolların standartlaştırılmış değerlerinin çarpımına dayanan bir formül yazılarak tekrar analiz edilmiştir. Sonuca göre olumlu tek başınalık ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide pozitif duygu durumun aracı olduğu yol (a*e yolu) ($\beta=.068$) ile yaşam doyumunun aracı olduğu yolun (d*c yolu) ($\beta=.066$) değerleri birbirine çok yakın olmakla birlikte pozitif duygu durum ile yaşam doyumunun seri aracı olduğu yola (a*b*c yolu) ($\beta=.038$) göre daha yüksektir.

Modelde doğrudan yollar incelendiğinde, olumlu tek başınalığın hem yaşam doyumunu ($\beta = .14, p<.05$) hem pozitif duygu durum ($\beta = .19, p<.05$) hem de genel iyi oluş ($\beta = .27, p<.05$) üzerinde anlamlı ve pozitif etkiler ortaya koyduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, olumlu tek başınalık deneyiminin bireylerin yaşam kalitesini artıran ve olumlu psikolojik süreçleri destekleyen bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, yaşam doyumunu ve pozitif duygu durum düzeylerinde ortaya çıkan değişimin anlamlı bir kısmının olumlu tek başınalık deneyiminin etkisiyle açıklanması, bu deneyimin psikolojik işleyişteki yerini anlamak açısından dikkate değerdir. Bu modele göre olumlu tek başınalık deneyiminin pozitif duyguları ortaya çıkarması öğrencilerin yaşam doyumlarını olumlu olarak etkilemekte, ardından artan pozitif duygular ve yaşam doyumunu düzeyi de genel iyi oluş düzeyini yükseltmektedir.

Diğer taraftan ilk başta sadece olumlu tek başınalık deneyimi genel iyi oluş düzeyindeki değişimin yaklaşık %18'ini açıklıyorken analizler sonucunda geliştirilen seri aracılı modelle genel iyi oluş düzeyindeki değişimin %52'sini açıklayarak güçlü bir tahmin gücüne ulaşılmıştır. Bu durum olumlu tek başınalık deneyiminin genel iyi oluşu aracı değişkenlerle daha iyi açıklayabildiğini göstermektedir. Ayrıca seri aracılı modelde olumlu tek başınalık deneyiminin genel iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi ($\beta= .27$), pozitif duygu durumunun doğrudan etkisine ($\beta= .30$) ve yaşam doyumunun doğrudan etkisine ($\beta= .41$) göre düşük çıkmıştır. Bu durum, olumlu tek başınalığın yaşam doyumunu ve pozitif duygu durum gibi değişkenleri harekete geçiren bir rolü olduğunu gösterir.

Sonuçlar olumlu tek başınalık deneyiminin özellikle pozitif duygular ve yaşam doyumunu aracılığıyla iyi oluşu artırdığını göstermiştir. Olumlu tek başınalık deneyiminde yapılan

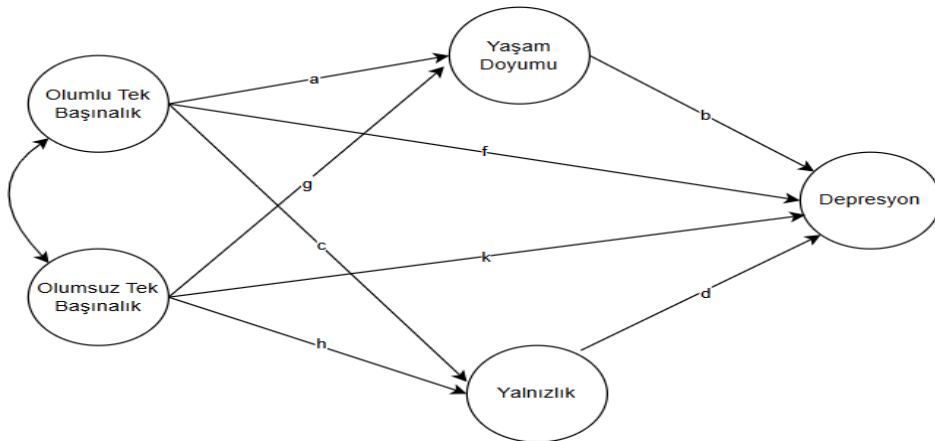
aktiviteler kısa vadede pozitif duyguları artırmakta artan pozitif duygular da yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir. Sözü edilen süreç genel iyi oluş düzeyinin de artmasını sağlamaktadır. Olumlu tek başınalık sürecinde bireyler artan pozitif duygu durumları ile hedeflerini gözden geçirerek yaşam amaçlarını netleştirebilir ve bu doğrultuda çaba gösterebilir. Bu çaba, anlam bulma ve varoluşsal tatmin getirebilir. Buna göre olumlu tek başınalık deneyiminin pozitif duygu durum, yaşam doyumunu ve genel iyi oluş için önemli bir etken olduğu ifade edilebilir.

Sonuç olarak, bu çalışma olumlu tek başınalık deneyiminin bireyin genel iyilik hali üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilerle işlevsel bir rol oynadığını göstermektedir. Bu bulgular tek başınalık deneyiminin niteliğinin belirleyici olduğunu ve olumlu yaşanan bir tek başınalık sürecinin, bireylerin yaşam doyumlarını, pozitif duygu durumunu ve genel iyi oluş düzeylerini artırmada temel bir kaynak olabileceğini ortaya koymaktadır.

Tek Başınalık Deneyimi (Etkileri) Modeli. Bu kısımda kompleks bir deneyim olan tek başınalık deneyiminin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini açıklamaya yönelik geliştirilen yapısal modelin sınanmasına ilişkin bulgular yer almaktadır. Bunun için olumlu tek başınalık ve olumsuz tek başınalık deneyimlerinin ilişkili olduğu durumda depresyon üzerindeki etkisini yalnızlık ve yaşam doyumunu aracı değişkenleriyle ortaya çıkaracak bir model geliştirilmiştir. Paralel aracılı model Şekil 13'te gösterilmiştir.

Şekil 13

Tek Başınalık Deneyimi Paralel Aracılı Model



Geliştirilen model kapsamında aşağıdaki hipotezler sınanmıştır:

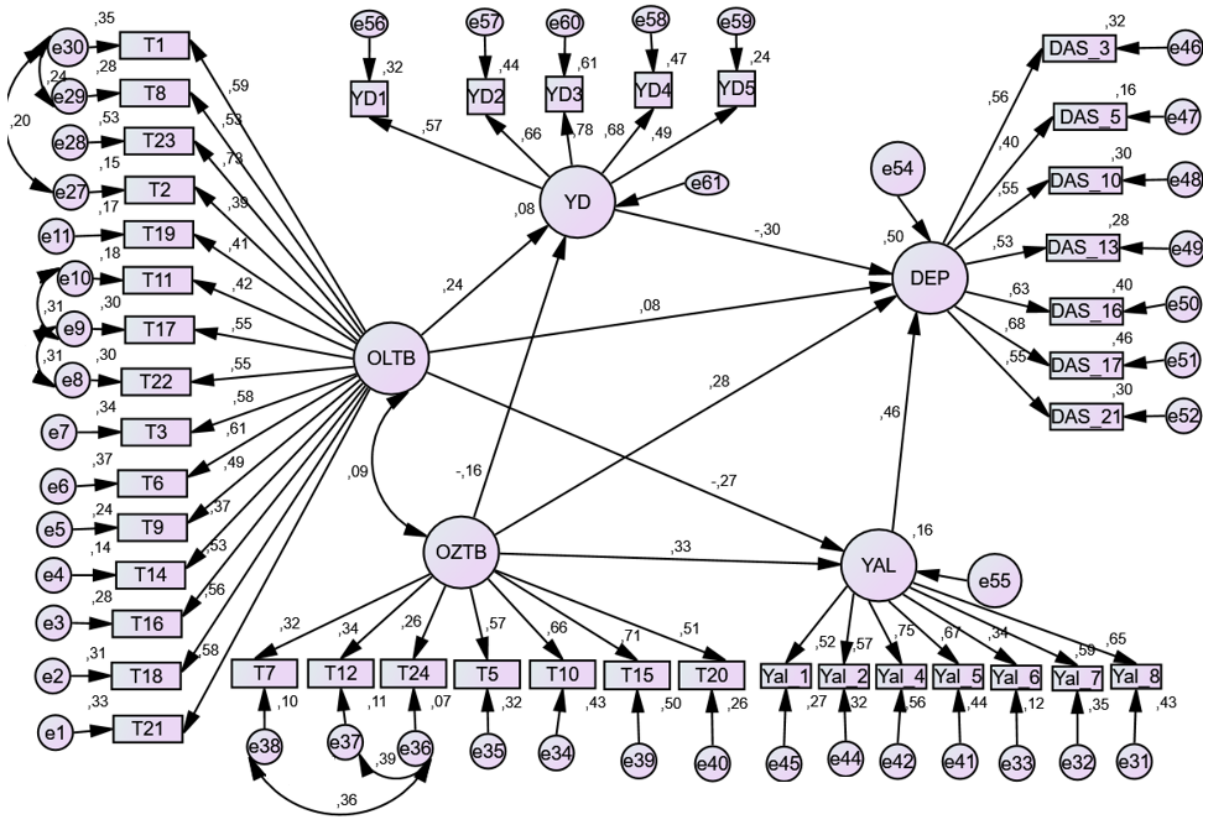
- H_{3a}: Olumlu tek başınalık deneyimi, yalnızlığı anlamlı düzeyde negatif yönde etkiler.
- H_{3b}: Olumlu tek başınalık deneyimi, depresyonu anlamlı düzeyde negatif yönde etkiler.
- H_{3c}: Olumsuz tek başınalık deneyimi, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde negatif yönde etkiler.
- H_{3d}: Yaşam doyumunu depresyonu anlamlı düzeyde negatif yönde etkiler.
- H_{3e}: Yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte olumsuz tek başınalık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.
- H_{3f}: Yalnızlık ve yaşam doyumunun birlikte olumlu tek başınalık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.

Paralel aracılı yapısal eşitlik modeline geçmeden önce olumlu tek başınalık ve olumsuz tek başınalığın birlikte depresyon üzerindeki etkisine aracı değişkenler olmadan bakılmıştır. Analiz sonucuna göre olumsuz tek başınalığın depresyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ($\beta = .47$; $p < .05$), olumlu tek başınalığın ise depresyonu anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı ($\beta = -.12$; $p < .05$) bulgusuna ulaşılmıştır. İki değişken birlikte depresyondaki değişiminin yaklaşık %23'ünü açıklayabilmektedir ($R^2 = .226$).

Ardından modeldeki değişkenlerinden oluşan ölçüm modeli sınanmış ve yapısal eşitlik modeli çalıştırılmıştır. Yapısal eşitlik modeline ilişkin standartlaştırılmış değerlerin gösterildiği diyagram aşağıda Şekil 14'te sunulmuştur.

Şekil 14

Tek Başlılık Deneyimi Model Diyagramı



Analiz sonucunda elde edilen aracılı yapısal modele ilişkin uyum indeksleri, literatürde kabul gören sınırlar içerisinde yer almakta ve modelin veriyle iyi düzeyde uyum sağladığını göstermektedir ($\chi^2/df= 2.270$; $GFI = .903$; $AGFI= .891$; $CFI = .890$; $TLI= .881$; $IFI= .891$; $RMSEA = .040$; $SRMR = .055$). Ayrıca yapısal modelde ölçüm modeline göre uyum indekslerinde kısmi düşüşler gözlemlenmiştir. Bu durumun nedeni örtük değişkenler arasındaki kompleks ilişkilerden kaynaklanabilir. Aracılı modele ilişkin analiz sonucunda ulaşılan anlamlı yollar ve standart değerler aşağıda Tablo 41’de verilmiştir.

Tablo 41*Tek Başlılık Modeli Doğrudan Etki Sonuçları*

Yapısal İlişkiler/yollar	β_0	β_1	S.E.	C.R.	p	Hipotezler	Hipotez Sonuçları
OLTB → YAL	-.271	-.284	.047	-6.032	***	H _{3a}	Desteklendi
OLTB → DEP	.078	.063	.033	1.907	.057	H _{3b}	Desteklenmedi
OZTB → YD	-.165	-.132	.037	-3.525	***	H _{3c}	Desteklendi
YD → DEP	-.300	-.246	.038	-6.527	***	H _{3d}	Desteklendi
OZTB → YAL	.326	.277	.041	6.699	***		Hipotez Yazılmadı
OLTB → YD	.235	.234	.046	5.136	***		Hipotez Yazılmadı
OZTB → DEP	.284	.186	.032	5.874	***		Hipotez Yazılmadı
YAL → DEP	.463	.359	.042	8.648	***		Hipotez Yazılmadı

*** p<.01 (Bu çalışmada %5 düzeyinde anlamlı kabul edilmektedir).

β_0 : Standartlaştırılmış Yol Katsayıları

S.E.: Standart Hata

β_1 : Standart Olmayan Yol Katsayıları

C.R.: Kritik Değer

OZTB: Olumsuz Tek Başlılık

YAL: Yalnızlık

YD: Yaşam Doymumu

OLTB: Olumlu Tek Başlılık

DEP: Depresyon

Tablo 41 incelendiğinde aracılı yapısal model analizleri sonucunda olumlu tek başlılığın yalnızlığı anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($\beta = -.27$; $p < .05$), yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde ($\beta = .24$; $p < .05$) etkilediği fakat depresyon üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ($\beta = .08$; $p < .05$) sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan olumsuz tek başlılığın, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde ($\beta = -.17$; $p < .05$), yalnızlığı ($\beta = .33$; $p < .05$) ve depresyonu ($\beta = .28$; $p < .05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Son olarak yaşam doyumunun ($\beta = -.30$; $p < .05$) depresyonu anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca R^2 değerleri incelendiğinde olumlu ve olumsuz tek başlılık deneyiminin birlikte yaşam doyumunun %7'sini ($R^2 = .076$), yalnızlığın %16'sini ($R^2 = .164$) ve yalnızlık ve yaşam doymumu paralel aracılılarıyla birlikte depresyonun %50'sini ($R^2 = .501$) .05 anlamlılık düzeyinde açıkladığı görülmektedir.

Olumlu ve olumsuz tek başlılık deneyimleri ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık ve yaşam doymumu değişkenlerinin paralel aracılık rolü olup olmadığını sınamak için bootstrap

yöntemi ile analiz yürütülmüştür. Bu yöntem için 5000 yeniden örneklem tercih edilmiştir. Bootstrap ile yapılan aracılık etki analizinde çalışma hipotezinin desteklenebilmesi için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerlerinin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir (Gürbüz, 2019). Analiz sonucunda ulaşılan değerler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 42

Tek Başlınalık Modeli Aracı Etkileri

Aracı Etkiler	β_1	%95 GA	Hipotezler	Hipotez Sonuçları
OLTB → YAL→DEP				
OLTB → YD→DEP	-.196	[-.260, -.139]	H _{3e}	Desteklendi
OZTB → YD→DEP				
OZTB → YAL→DEP	.201	[.140, .269]	H _{3f}	Desteklendi

%95 GA= Dolaylı Etki Bootstrap (Lower Bounds/UpperBounds)

β_1 =Standartlaştırılmış Dolaylı Etki

Tablo 42 incelendiğinde hipotezlere ait önyargı düzeltilmiş güven aralığı yöntemiyle ulaşılan Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerlerinin, sıfır (0) değerini kapsamadığı görülmektedir. Bu bakımdan bootstrap analizi sonuçlarına göre olumlu tek başlınalık deneyiminin yalnızlık ve yaşam doyumunun ($\beta = -.196$), %95 GA [-.260, -.139]) paralel aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada sınanan modelde depresyon ile doğrudan ilişkisi anlamlı olmayan olumlu tek başlınalık deneyimi ($\beta = .075$; $p = .068 > .05$), yaşam doyumu ve yalnızlığın paralel aracı etkisiyle birlikte depresyon üzerinde anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar olumlu tek başlınalık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin tam aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir.

Bulgulara ek olarak olumlu tek başınalık deneyimi ile depresyon arasındaki en güçlü dolaylı etkinin hangi aracı değişkenden kaynakladığına bakılmıştır. Bu amaçla analizlerin yapıldığı programa değişkenler arasındaki yolların standartlaştırılmış değerlerinin çarpımına dayanan bir formül yazılarak tekrar analiz edilmiştir. Buna göre olumlu tek başınalık ile depresyon arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı olduğu yolun (a*b yolu) ($\beta = -.058$) yalnızlığın aracı olduğu yola (c*d yolu) ($\beta = -.102$) göre daha düşük katkı yaptığı bulgusuna ulaşılmıştır. Olumlu tek başınalık deneyimi yaşam doyumunu üzerinde anlamlı düzeyde ve pozitif ($\beta = .24$; $p < .05$) yalnızlık üzerinde ise anlamlı düzeyde negatif etkisi ($\beta = -.27$; $p < .05$) olduğu bulunmuştur. Bu bakımdan olumlu tek başınalık deneyiminde artan yaşam düzeyi ve azalan yalnızlık depresyon üzerinde negatif etki yaptığı söylenebilir. Hatta depresyonun negatif etkilenmesinde olumlu tek başınalığın yalnızlık hissini azaltmasının daha etkin bir rol oynadığı söylenebilir.

Bootstrap analizi sonuçlarına göre olumsuz tek başınalık deneyiminin yalnızlık ve yaşam doyumunun ($\beta = .201$, %95 GA [.140, .269]) paralel aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlara göre sınıanan modelde depresyon ile doğrudan ilişkisi anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olan olumsuz tek başınalık deneyiminin ($\beta = .283$, $p < .05$), yaşam doyumunu ve yalnızlığın paralel aracı etkisiyle birlikte depresyon üzerindeki etkisinin yönünde bir değişme olmamıştır. Olumsuz tek başınalık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık ve yaşam doyumunu değişkenlerinin kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Bulgulara ek olarak olumsuz tek başınalık deneyimi ile depresyon arasındaki en güçlü dolaylı etkinin hangi aracı değişkenden kaynakladığına bakılmıştır. Bu amaçla analizlerin yapıldığı programa ek bir formül yazılarak tekrar analiz edilmiştir. Buna göre olumsuz tek başınalık ile depresyon arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı olduğu yolun (g*b yolu) ($\beta = .032$) yalnızlığın aracı olduğu yola (g*d yolu) ($\beta = .099$) göre daha düşük katkı yaptığı bulgusuna ulaşılmıştır. Olumsuz tek başınalık deneyiminin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı düzeyde ve negatif ($\beta = -.17$; $p < .05$) yalnızlık üzerinde ise anlamlı düzeyde pozitif etkisi ($\beta = .33$;

$p < .05$) olduğu bulunmuştur. Sonuçlara göre olumsuz tek başınalık deneyiminin yaşam doyumu düzeyini düşürdüğü, yalnızlık düzeyini yükselttiği söylenebilir. Bu bulgu, olumsuz tek başınalık deneyiminin paralel olarak yalnızlık düzeyini artırarak, yaşam doyumunu da azaltarak depresyon üzerindeki etkisini artırdığını göstermektedir. Ayrıca olumsuz tek başınalığın yaşam doyumunu azaltıcı etkisinden ziyade yalnızlık hissini artırmasının depresyon düzeyinin artmasında daha etkin bir rol oynadığı bulunmuştur.

Olumlu ve olumsuz tek başınalık deneyimlerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini ortaya çıkarmak için geliştirilen model kapsamında ulaşılan sonuçlara göre bazı çıkarımlar yapılabilir. Bulgular hem olumlu hem de olumsuz tek başınalık deneyimlerinin bireylerin yalnızlık, yaşam doyumu ve depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle yalnızlık ve yaşam doyumunun, depresyon üzerindeki dolaylı etkileri anlamlıdır; bu değişkenlerin önemli aracı roller üstlendiği görülmektedir. Sonuçlar özellikle tek başınalık deneyiminin niteliğinin (olumlu ya da olumsuz) bireylerin ruh sağlığı üzerinde farklı yönlerde etkiler yarattığını ortaya koymakta; ruh sağlığı açısından olumlu tek başınalık deneyiminin koruyucu, olumsuz tek başınalık deneyiminin ise risk oluşturucu etkiler taşıyabileceğini göstermektedir. Bu bakımdan tek başınalığın olumlu deneyimlenmesi için bu anlarda kişisel hedefler belirlemek ve bu doğrultuda ilerlemek, hobiler edinmek ve günlük yaşamda keyif veren aktivitelere zaman ayırmak gibi yaşam doyumunu destekleyen etkinlikler önemli olabilir. Bununla birlikte, olumsuz tek başınalık deneyiminde yaşanabilecek yalnızlıkla ilgili altta yatan değersizlik, dışlanmışlık ya da çaresizlik gibi düşüncelerle başa çıkma becerilerinin kazandırılması da ruh sağlığı açısından koruyucu bir rol oynayabilir. Öğrencilere, tek başına zaman geçirdikleri anlarda bu tür olumsuz düşünce ve duyguları fark etme, kabul etme ve yeniden yapılandırma konusunda yardımcı olmak tek başınalık deneyimlerinin olumlu olması açısından önemli olabilir. Ayrıca duygu düzenleme, öz-şefkat ve farkındalık temelli yaklaşımlar aracılığıyla kişinin tek başınalık deneyimini daha işlevsel biçimde anlamlandırması ve duygusal dengeyi sürdürmesi desteklenebilir.

Tartışma

Bu bölümde tartışmalar, araştırma sürecinin aşamalı ilerleyişi doğrultusunda sunulmuştur. Öncelikle, nitel veri çözümlemesi sonucunda elde edilen sonuçlar ele alınarak katılımcıların yaşantılarından hareketle tek başınalık deneyimine ilişkin temalar, ilgili literatürdeki bulgularla karşılaştırmalı bir biçimde değerlendirilmiştir. Devamında, söz konusu nitel verilerden yola çıkılarak geliştirilen Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği (TBDÖ) aracılığıyla toplanan nicel veriler ışığında gerçekleştirilen demografik değişkenlere ilişkin fark analizleri ve Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) bulguları literatür bağlamında tartışılmıştır.

Nitel Çalışmanın Bulgularına İlişkin Tartışma

Bu kısımda, nitel çalışma, ölçek geliştirme çalışması ve nicel çalışma kapsamında elde edilen bulgular, alan yazını çerçevesinde tartışılmıştır. Nitel çalışmanın temelini oluşturan iki ana araştırma sorusu doğrultusunda (üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini nasıl yaşadıkları ve tek başınalık ile yalnızlık kavramlarını nasıl değerlendirdikleri) elde edilen bulgular ayrı ayrı ele alınmıştır. Nitel çalışma bulgularına ilişkin tartışma, üniversite öğrencilerinin tek başınalığı nasıl deneyimlediği sorusu bağlamında belirleyiciler, içsel motivasyon, aktivite ve sonuçlar temaları çerçevesinde; tek başınalık ve yalnızlık deneyimleri nasıl ayırt ediliyor sorusu kapsamında ise farklar, ortak yönler ve yalnızlığı tek başınalığa dönüştürme temaları altında yapılandırılmıştır.

Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık Deneyimine İlişkin Bulguların Tartışılması

Belirleyiciler Teması. Bu tema bireylerin tek başınalık deneyimini şekillendiren çeşitli koşul ve olanakları kapsamaktadır. Burada demografik özellikler, bireysel farklılıklar, aile yapısı, üniversite ortamı, barınma koşulları, çevresel faktörler ve ekonomik durum olmak üzere yedi temel kategori belirlenmiştir. Bu doğrultuda belirleyiciler teması kapsamında ulaşılan kategoriler ayrı ayrı literatür temelinde değerlendirilmiştir.

Cinsiyet kategorisindeki araştırma bulguları, kadınların tek başınalık deneyimi açısından dezavantajlı bir konumda olduklarını göstermektedir. Katılımcılardan elde edilen

veriler doğrultusunda, kadınların toplumsal cinsiyet rolleri ve güvenlik kaygıları nedeniyle tek başınalık deneyimlerini erkeklere kıyasla daha sınırlı yaşayabildikleri belirlenmiştir. Katılımcılar, kadınların tek başına gerçekleştirdiği aktivitelerde güvenlik riskleriyle karşılaşabileceğini ve toplumun kadınlara atfettiği rollerin tek başınalık aktiviteleriyle örtüşmemesi nedeniyle bu tür deneyimlerin toplumsal olarak yadırganabileceğini ifade etmiştir. Bu bulgular, geç ergenlik dönemindeki öğrencilerle yapılan bir çalışmanın sonucuyla örtüşmektedir; buna göre kadınların tek başınalık deneyimlerinde daha fazla olumsuz duygu ve anksiyete yaşadığını belirlemiş ve bu durumun toplumsal roller ile cinsiyet stereotiplerinden kaynaklanabileceğini öne sürmüştür (Bosackia vd., 2022).

Tek başınalık deneyimini etkileyen faktörler arasında barınma türünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar, yurttan kalmanın tek başınalık deneyimini olumsuz yönde etkileyebileceğini, buna karşın aile evinde kalmanın bazı zorluklar barındırsa da tek başınalık için daha uygun bir ortam sağlayabileceğini ifade etmiştir. Long ve diğerleri (2003), kadın üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimini daha çok ev ortamında yaşadığını ve bunun güvenlik kaygılarından kaynaklanabileceğini öne sürmüştür. Benzer şekilde, Long ve diğerleri (2006) tek başınalık deneyimlerinin en yoğun olarak ev ortamında yaşandığını, olumlu deneyimlerin en sık gerçekleştiği ikinci mekânın ise doğa olduğunu belirtmiştir. Ev ve doğa ortamlarının dikkati dağıtabilecek unsurların daha kolay kontrol edilebildiği alanlar olması, bu bulguları açıklayabilir.

Tek başınalık deneyimini etkileyen faktörler arasında dikkat dağıtıcı unsurların varlığı ve ekonomik düzey önemli bir yer tutmaktadır. Araştırma bulgularıyla paralel olarak, Lee (2013) ve Long ve diğerleri (2003), çevrede dikkat dağıtıcı unsurların bulunmamasının ve sessizliğin tek başınalık deneyimini olumlu yönde etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Ayrıca, Long ve diğerleri (2003), düşük ekonomik düzeyin tek başınalık aktivitelerini seçme konusunda bir dezavantaj oluşturduğunu belirlemiştir. Ekonomik olarak daha iyi durumda olan bireyler, mahremiyetlerini sağlama konusunda daha fazla imkâna sahip olup tek başınalık deneyimlerini kişisel tercihlerine göre şekillendirebilirken, ekonomik açıdan dezavantajlı bireyler daha

kalabalık yaşam alanlarında bulunmaları nedeniyle tek başınalık ihtiyaçlarını karşılama konusunda sınırlı seçeneklere sahiptir. Ayrıca, düşük ekonomik düzeydeki bireyler, tek başınalıktan fayda sağlamalarına katkı sunabilecek kaynaklara erişim konusunda da dezavantajlı konumda bulunmaktadır (Long vd., 2003).

Araştırma bulguları, üniversitenin sunduğu olanakların öğrencilerin tek başınalık deneyimlerini şekillendiren önemli faktörlerden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, üniversitenin fiziksel imkânları (kütüphaneler, yeşil alanlar, sosyal mekânlar vb.), öğrenci özerkliğini destekleyen politikaları ve farklılıklara saygılı bir akademik kültür, tek başınalık deneyiminin niteliğini belirleyici unsurlar olarak öne çıkmaktadır. Özellikle kampüs içinde sağlanan çalışma alanları, dinlenme mekânları ve doğal ortamlar, öğrencilerin bireysel zamanlarını verimli ve keyifli bir şekilde değerlendirmelerine katkı sağlayabilmektedir. Bu doğrultuda, üniversitelerin sunduğu imkânların, öğrencilerin tek başınalık deneyimlerini nasıl yaşadıkları üzerinde etkileri olduğu söylenebilir. Bi (2023) mekânsal düzenlemelerin tek başınalık deneyimini kolaylaştıracak şekilde düzenlenmesi gerektiğini belirtmiştir. Araştırmacı özellikle yoğun nüfuslu kentler bağlamda, kamusal açık alanlarda yapılabilecek tek başınalık aktivitelerini kolaylaştıracak park, bahçe, yürüyüş parkuru, sahil gezinti yolları ve küçük spor alanları gibi mekânsal alanların varlığının tek başınalık ihtiyacının karşılanması açısından önemli olabileceğine dikkat çekmiştir (Bi, 2023). Tek başına zaman geçirme özellikle yoğun akademik ve sosyal baskılar altındaki öğrenciler için önemli bir psikolojik iyileşme aracıdır. Yeşil alanlar, doğal ve huzurlu ortamlar, öğrencilerin psikolojik iyileşmesi üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Kampüslerdeki yeşil alanlar, öğrencilere tek başına kalabilecekleri ve kendilerini yenileyebilecekleri bir ortam sunar. Bu, özellikle öğrencilerin zihinsel sağlıklarını korumaları ve stresle başa çıkmaları için önemlidir. Üniversite öğrencileri, yoğun akademik programlar ve sosyal baskılar nedeniyle sık sık tek başına kalma ihtiyacı hissederler. Bu tek başına kalma süreçleri, öğrencilerin kendilerini daha iyi anlamalarına, streslerini azaltmalarına ve içsel huzur bulmalarına yardımcı olur. Üniversiteler, öğrencilerin tek başına kalabilecekleri mekanlar inşa edebilir. Bu doğrultuda Zhang ve diğerleri (2024) üniversitelerde öğrencilerin tek başına zaman

geçirebileceği bazı güvenli mekanlar önermiştir; a) kampüs bahçeleri ve parklar; yeşil alan, ağaçlar, çimenlik, küçük gölet, çiçek tarhları; b) kütüphaneler; okuma köşeleri ve çalışma odaları; c) meditasyon alanları; d) öğrenci mekanları; dinlenme alanı ve rahat koltuklar, sessiz odalar; e) spor tesisleri; yürüyüş parkuru, spor salonu, doğa içi parkurlar; f) açık hava amfileri ve oturma alanları; g) öğrenci yurtlarında dinlenme odaları; h) sanat ve Kültür mekanlar; müze, sergi, tiyatro ve sinema.

Tek başınlık deneyimini belirleyebilecek diğer kategori aile ve çevrenin tutumudur. Katılımcılar tarafından aile ve yakın çevre tarafından tek başınlığın hoş karşılanmaması bu deneyimi olumsuz şekilde etkileyebileceği belirtilmiştir. Benzer şekilde Gordon (2022) sosyal ve kültürel baskıların tek başınlık deneyimini belirleyebileceğinden bahseder. İnsanların sosyal olma yönünde baskı gördüğü ve bunun bir yansıması olarak teknolojik gelişmelerle birlikte sürekli çevrimiçi olması gerekliliği, sosyal medyayı takip etmesi yönünde yoğun bir yönlendirme olduğunu ileri sürmektedir. Bu nedenle güncel kültürel iklimde çevre tarafından tek başınlık olumsuz şekilde eleştirilmektedir (Gordon, 2022). Kültürel çevre açısından toplulukçu kültüre göre bireyci kültürlerde tek başınlığın hoş karşılanabileceği belirtilmiştir (Gordon, 2022). Aile etkisine bakıldığında aşırı nüfuz edici ailede yetişen bireylerin öz düzenleme kapasiteleri ve bağımsızlaşma düzeyleri düşük olabileceği için tek başınlık deneyimini olumsuz yaşayacağı düşünülmüştür (Buchholz, 1997).

Tek başınlık deneyimini belirleyen temel etmenlerden biri bireysel özelliklerdir. Verilerin analizi sonucunda kişilik özellikleri, tek başınlığa yatkınlık ve tercih düzeyi, tek başınlığa yönelik tutumlar, öz güven, kendiyle iletişim kurma ve kendini değerlendirme gibi faktörlerin belirleyici olduğu görülmüştür. Literatürde de tek başınlık tercih düzeyi ile içe dönük kişilik arasında olumlu bir ilişki olduğu vurgulanmıştır (Burger, 1995; Long & Averill, 2003; Ren, 2016; Thomas & Azmitia 2019; Thomas vd., 2021). Lee (2013), üniversite öğrencilerinin tek başınlık eğilimlerini açıklayan bir model geliştirmiş ve düşük dışadönüklük, yüksek özerklik, olumlu tek başınlık tutumları gibi faktörlerin tek başınlığa yatkınlığı artırdığını göstermiştir.

Tek başınalık deneyiminin niteliğini etkileyen bireysel özellikler arasında bireyin sahip olduğu tek başına zaman geçirebilme becerileri de önemli bir yer tutmaktadır; kendine karşı sabır gösterebilmenin, kendine karşı kibar olabilmenin, kendiyle arkadaş olabilmenin olumlu tek başınalık deneyimi için önemli etkenler olduğu bulunmuştur (Weinstein vd., 2024).

Weinstein ve diğerleri (2023b), tek başınalık deneyiminin bireyin tek başınalığı tercih düzeyi ve özerk tek başınalık motivasyon seviyesi ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tek başınalığın bireyin tercihi ve isteği ile özerk olarak seçildiğinde bu deneyimin iyi oluş, yaşam doyumu ve öz güven ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Chua & Koestner, 2008; Nguyen vd., 2019). Tek başınalığın utangaçlık veya sosyal anksiyete gibi özerk olmayan bir motivasyon ile seçilmesinin olumsuz etkileri olduğu görülmüştür (Thomas & Azmitia, 2019). Ren ve diğerleri (2024) literatürde tek başınalık deneyimini etkileyebilecek iki temel etmen olduğunu belirtmişlerdir. Bunlardan ilki demografik özellikleri, kişilik özelliklerini tek başınalık tercih düzeyini, özerklik düzeyini, tek başınalığa yönelik motivasyon ilgi ve yatkınlık düzeyini içine alan bireysel özellikler. Diğer ise tek başınalık deneyiminin olumlu etkilerini gösteren tek başınalığın işlevleridir. Ren ve diğerleri (2024) bu iki temel etmenden hangisinin tek başınalığı daha çok belirlediğini araştırdıkları çalışmada tek başınalığı en çok bu iki etmenin birleşiminin belirlediği sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir ifadeyle bireylerin kişilik özelliği ile tek başınalıktan elde edecekleri faydaların uyuşması tek başınalık deneyimini belirleyen temel etken olduğu görülmüştür. Örneğin nevrotik kişilik özelliği baskın biri için yaratıcılık veya doğa deneyimi gibi tek başınalık işlevleri değil duygu düzenleme işlevinin daha belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ren vd., 2024).

Tek başınalık deneyimini belirleyen bireysel özelliklerden biri de yaştır. Araştırma sonucunda yaşın ilerlemesiyle birlikte tek başınalık deneyiminin hem süresinin hem de niteliğinin arttığı görülmüştür. Katılımcılar sınıf düzeyleri yükseldikçe tek başınalık zamanlarının arttığını belirtmiştir. Buna benzer olarak farklı araştırmalar da yaş ilerledikçe hem geçirilen sürenin hem de tek başınalıktan alınan keyfin arttığını göstermiştir (Coplan vd., 2019; Lay, 2018). Ergenlik döneminde tek başınalığa yönelik olumsuz değerlendirmeler yaygınken,

bu deneyim yaşla birlikte öz güven, kişisel gelişim ve kendini kabul ile ilişkilendirilmektedir (Teppers vd., 2014; Thomas & Azmitia, 2019). Ergenlerde tek başınalık deneyimi daha çok yalnızlık ve can sıkıntısı ile bağlantılıyken, yetişkinlik döneminde özerklik ve bağımsızlık düzeyinin artmasıyla daha olumlu bir hâl alabilir (Borg & Willoughby, 2023b; Nikitin vd., 2022). Yaşla birlikte artan özerklik, bireyin değerleri ve tercihlerine göre hareket etmesine olanak tanıyabilir. Artan özerklik düzeyi tek başınalık motivasyonunu artırabilir ve böylece tek başınalık deneyimine yönelimi artırabilir (Nikitin vd., 2022).

Genel olarak değerlendirildiğinde bireysel özellikler açısından, duygusal olgunluk ve bağımsızlık düzeyi yüksek, tek başınalığa olumlu bakan ve tek başına zaman geçirmeyi tercih eden kişilerin tek başınalık deneyiminden daha fazla fayda sağladığı görülmektedir. Yaş, ekonomik durum ve kişilik özellikleri gibi faktörler deneyimin niteliğini etkileyebilir. Ayrıca, güvenlik kaygıları ve toplumsal normlar nedeniyle kadınların tek başınalık deneyimleri daha olumsuz olabilir (Manusov, 2020). Güvenli bağlanma, duygu düzenleme becerisi, içsel kontrol odağı ve kendini geliştirme eğilimi yüksek bireylerin daha olumlu bir tek başınalık deneyimi yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır (Manusov, 2020; Yuan & Grün, 2023).

Genel olarak belirleyiciler teması kapsamında ulaşılan bulgular, bireylerin tek başınalık deneyimini şekillendiren çeşitli faktörlerin, literatürdeki bulgularla büyük ölçüde örtüştüğünü göstermektedir. Demografik özellikler, bireysel farklılıklar, aile yapısı, çevresel faktörler ve ekonomik durum gibi belirleyicilerin tek başınalık deneyimi üzerindeki etkisi, önceki araştırmalarla tutarlı olduğu görülmüştür. Toplumsal cinsiyet rolleri ve güvenlik kaygılarının kadınların tek başınalık deneyimini sınırlandırdığı, aile ve çevrenin tutumlarının bu deneyimin niteliğini belirleyici olduğu ve bireysel özelliklerin tek başınalığa yönelik tutumları etkilediği görülmüştür. Literatürdeki çalışmalar da güvenli bağlanma, duygu düzenleme becerileri ve özerklik gibi bireysel faktörlerin tek başınalık deneyimiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, üniversite ortamının sunduğu fiziksel ve sosyal imkanların öğrencilerin tek başınalık deneyimlerini şekillendirdiği görülmüştür. Kampüslerde sağlanan bireysel çalışma ve dinlenme alanlarının, öğrencilerin tek başına zaman geçirme deneyimini olumlu yönde etkileyebileceği

önceki araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, bu çalışma, tek başınalık deneyimini belirleyen faktörlerin çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve literatürdeki bulgularla büyük ölçüde örtüştüğünü ortaya koymaktadır.

İçsel Motivasyon Teması. Nitel analiz bulguları, bireylerin tek başınalık deneyimine yönelik içsel motivasyonlarının farklı ihtiyaçlar etrafında şekillendiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, katılımcılar kişisel gelişim, problem çözmeye, hedeflere ulaşma, kaçış, keyif alma ve onarıcı inziva gibi çeşitli gerekçelerle tek başına vakit geçirmeye yönelmektedir. Kişisel gelişim ihtiyacı, bireyin kendini tanıma, bireyleşme ve sorumluluk alma süreçlerini içerirken; problem çözmeye ihtiyacı, düşünceleri ve duyguları gözden geçirme, karar verme ve gelecek planları yapma gibi bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Bununla birlikte, bazı öğrenciler tek başınalığı hedeflerine ulaşmak, akademik başarı sağlamak veya odaklanmak için bir araç olarak görürken, bazıları ise günlük yaşamın yoğunluğundan uzaklaşma, özgürlüğü deneyimleme veya eğlenme amacıyla bu deneyime yönelmektedir. Ayrıca, tek başınalık öğrenciler için onarıcı bir inziva alanı da sunabilmekte; bu süreç, meditasyon, dinlenme, sanatsal faaliyetler ve mahremiyet ihtiyacıyla şekillenebilmektedir. İçsel motivasyonun çok boyutlu yapısı, tek başınalık deneyiminin öğrenciler için farklı işlevlere hizmet edebileceğini ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Literatürde, tek başınalık deneyiminin motivasyonel temellerini ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, bireylerin tek başına vakit geçirme yönelimlerinin arkasında yatan içsel güdüleri ortaya çıkarmıştır. Long ve diğerleri (2006), üniversite öğrencilerinin tek başınalık tercihlerinin altında yatan nedenleri belirlemiştir. Bu nedenler arasında günlük yaşamın zorluklarından uzaklaşma, amaçları ve öncelikleri belirleme, yaşantıları değerlendirme, tek başına zaman geçirmek isteme, mutlu ve özgür hissetme arzusu yer almaktadır. Nance ve Mays'in (2013) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinin kendilerine odaklanmak, kendilerini keşfetmek, kendi üzerlerine düşünmek, stres düzeylerini azaltmak, rahatlamak, iyi hissetmek ve tek başınalık ile sosyallik dengesini sağlamak amacıyla tek başınalığa yöneldikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Ren (2016), üniversite öğrencilerinde tek başınalığın motivasyonel kaynaklarını incelemiş ve sekiz tema belirlemiştir. Çalışmanın bulgularına göre, üniversite öğrencilerini tek başınalığa yönlendiren en önemli etkenler arasında bir yakının kaybedilmesi, tartışmalar, kötü haberler ve ilişkisel çatışmalar gibi sosyal yaşamda karşılaşılan olumsuz olaylar bulunmaktadır. Bunun ardından, ders çalışma, düşünme ve tinsel deneyim için odaklanma teması öne çıkmaktadır. Üçüncü sırada ise kaygı, öfke, özlem ve çökkünlük gibi olumsuz duygular yer almaktadır. Dördüncü olarak, fazla sosyal etkileşimden uzaklaşma ve dinlenme ihtiyacını karşılamak amacıyla bireylerin kendilerine vakit ayırma isteği öne çıkmaktadır. Diğer temalar ise sırasıyla mahremiyet ihtiyacı, çeşitli aktivitelerde bulunma, hastalık durumları ve bireyin mizaç özellikleri olarak sıralanmaktadır (Ren, 2016).

Kiritchenko ve diğerleri (2020), sosyal medyada paylaşılan gönderileri (tweet) analiz ederek, tek başınalık deneyiminin bireyler için ne anlama geldiğini incelemiştir. Analiz sonuçları, tek başınalığın keyif alma, eğlenme, konfor, huzur bulma, sessizlik, sükûnet, dinginlik, sakinlik, iyileşme, kendini değerli hissetme, enerji toplama, tinsel deneyim yaşama, kendine ait bir alan yaratma ve dua etme gibi nedenlerle tercih edildiğini göstermektedir. Benzer şekilde, Hipson ve diğerleri (2021) tarafından yapılan sosyal medya (twitter) analizi sonucunda, tek başınalığın dinlenme, yeniden enerji toplama, sakinleşme, düşünme ve meditasyon kavramlarıyla ilişkilendirildiği ortaya konmuştur.

Ren ve diğerleri (2024), kapsamlı bir literatür taraması sonucunda tek başınalığın 22 farklı işleve sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu işlevlerden bazıları; duygu düzenleme, başarı, anonimlik, yaratıcılık, uzaklaşma, bağımsızlık, iç huzur bulma, mahremiyet, sakinlik, problem çözme, rahatlama, dini deneyim, kendi üzerine düşünme ve kendini keşfetmedir.

İçsel motivasyon teması kapsamında ulaşılan bulgular, literatürdeki çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir. Long ve diğerleri (2006) ile Nance ve Mays'in (2013) çalışmaları, bireylerin tek başınalığa yönelme nedenleri arasında kendini keşfetme, rahatlama, stres yönetimi ve düşünme süreçlerine odaklanma gibi unsurları vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Ren'in (2016) araştırması, bireylerin sosyal etkileşimden uzaklaşma, duygusal düzenleme,

odaklanma ve bireysel gelişim gibi nedenlerle tek başınalığı tercih ettiğini göstermektedir. Ayrıca, Kiritchenko ve diğerleri (2020) ve Hipson ve diğerleri (2021) sosyal medya analizleri tek başınalığın bireyler için enerji toplama, özgürlük hissi, yaratıcı düşünme ve kendini geliştirme gibi işlevlere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Diğer taraftan doğrudan tek başınalık motivasyonuna yönelik yapılan araştırmalar, büyük ölçüde öz belirleme kuramı çerçevesinde ele alınmıştır. Bu kurama göre tek başınalığın iki temel motivasyonel kaynağı bulunmaktadır: içsel ve dışsal motivasyon. İçsel motivasyonla deneyimlenen tek başınalık, bireyin kendi isteği ve tercihi doğrultusunda gerçekleşen “özerk tek başınalık motivasyonu” olarak tanımlanırken; dışsal motivasyonla deneyimlenen tek başınalık ise bireyin kendi kontrolü dışında gerçekleşen ve “özerk olmayan tek başınalık motivasyonu” olarak adlandırılan bir durumdur (Nicol, 2005; Thomas & Azmitia, 2019). Özerk tek başınalık motivasyonu kapsamında tek başınalık, bireylerin kendilerini geliştirme, yaşamları üzerine düşünme ve yaratıcılık gibi içsel yönelimlerle tercih ettikleri bir deneyimdir. Buna karşın, özerk olmayan tek başınalık, dışlanma, reddedilme, arkadaş eksikliği gibi sosyal faktörler veya sosyal anksiyete ve utangaçlık gibi bireysel nedenlerden kaynaklanan, istem dışı bir tek başınalık durumunu ifade etmektedir (Thomas & Azmitia, 2019). Araştırmalar, özerk tek başınalığın iyi oluş ve yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğunu; özerk olmayan tek başınalığın ise yalnızlık, sosyal anksiyete, stres ve depresyon ile ilişkilendirildiğini ortaya koymuştur (Nicol, 2005; Thomas & Azmitia, 2019). Bu bağlamda, çalışmanın içsel motivasyon teması kapsamında ulaşılan kategorilerin özerk tek başınalık motivasyonu ile uyumlu olduğu söylenebilir çünkü öğrenciler, kendi tercihleri doğrultusunda kişisel gelişim, problem çözme ve hedefe odaklanma gibi amaçlarla tek başına vakit geçirme eğiliminde olduklarını ifade etmişlerdir.

İçsel motivasyon temasında ulaşılan bulgular bir başka açıdan da değerlendirilebilir. Bu temada bulunan kategorilerden “kişisel gelişim ihtiyacı” “problemleri çözme ihtiyacı” ve “hedefe ulaşma isteği” bireyin kendi hedef ve amaçları doğrultusunda belli bir amaca yönelik olarak tek başına yönelmeyi kapsadığı için bireyin daha aktif olduğu bir deneyimi kapsadığı söylenebilir.

Bireyin daha aktif olduğu bu durumda öğrenciler tek başınalığa bir amaç doğrultusunda kendilerini geliştirmek, yaşadıkları sorunları çözmek, ilişkilerini düzeltmek, zamanını verimli kullanmak, başarı elde etmek, büyümek ve özerkleşmek, kendini tanıyıp kabul edere bir kimlik inşa etmek ve mesleki yeterlilikler geliştirmek için yönelmektedir. Diğer taraftan “inziva ihtiyacı” “uzaklaşma ihtiyacı” ve “keyif alma ihtiyacı” kategorileri kapsamında öğrencilerin sosyal yaşamın zorluklarından uzaklaşmak, eğlenmek ve enerjilerini toplamak için tek başınalığa yöneldiği söylenebilir. Öğrencilerin görece pasif olduğu bu kategorilerde tek başınalık deneyimi öğrenciler tarafından toplumsal rol ve sorumluluklardan uzaklaşmak, sessiz bir ortamda olmak, dinlenmek ve eğlenmek için istenmektedir. Bu bakımdan öğrencilerin tek başınalık motivasyonlarından görece aktif olunan kategorileri ödomanik nedenlerle, görece pasif olunan kategorileri hedonik nedenlerle tercih ettiği söylenebilir (Ryff vd., 2021).

İçsel motivasyon teması kapsamında ulaşılan kategoriler ödomanik ve hedonik şeklinde sınıflandırılabilmesinin yanı sıra başka şekillerde de ele alınabilir. Thomas ve Broussard (2023), tek başınalık deneyimini “öz düzenleme” ve “kendini gerçekleştirme” olmak üzere iki temel amaca dayandırmaktadır. Öz düzenleme kapsamında, bireyler stres, duygusal dağınlık ve aşırı uyarılma gibi durumlarla başa çıkmak, toparlanmak ve yeniden denge sağlamak için tek başınalığa yönelmektedir. Kendini gerçekleştirme ise bireyin kişisel gelişimine odaklanarak kendini keşfetme, beceri kazanma, yaratıcılık, tinsel deneyim ve aşkınlık gibi deneyimleri içermektedir. İçsel motivasyon teması altında ulaşılan kategoriler bu ayrımla örtüşmektedir. Thomas ve Broussard (2023) tarafından yapılan ayırım temelinde öz düzenleme amacıyla gerçekleşen tek başınalık deneyimi “kaçış/uzaklaşma ihtiyacı”, “onarıcı inziva isteği (mahremiyet)” ve “keyif alma (eğlenme) ihtiyacı” kategorilerinde görülmektedir. Bu kategoriler bireylerin dinlenme, rahatlama ve olumsuz duygularla başa çıkma gibi işlevlere hizmet etmektedir. Kendini gerçekleştirme amacıyla yapılan tek başınalık ise “kişisel gelişim ihtiyacı”, “problem çözmek için fırsat yaratma ihtiyacı” ve “hedeflere ulaşma isteği” kategorilerinde yer almakta olup bireylerin kendini keşfetme, beceri kazanma, düşünme ve akademik ya da mesleki gelişim gibi amaçlarla tek başınalığa yöneldiğini göstermektedir.

Son olarak inziva, kaçış ve eğlence kategorileri, bireylerin sosyal yaşam ile tek başına kalma ihtiyaçları arasında bir denge kurma amacına hizmet etmektedir. Özellikle inziva kategorisinde kendisini belli eden bir sonuçtan bahsetmek gerekebilir; öğrencilerin sosyal yaşamlarını dengelemek için de tek başına zaman geçirmeyi istedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Tek başınlık ve sosyalliğin dengesinin korunması kritik bir gereklilik olup (Ren, 2016), bu dengenin her birey için farklılık gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır (Coplan vd., 2021). Bazı iletişim teorilerine göre, sosyal etkileşim için sosyal enerji gereklidir ve bu enerji sınırsız olmadığı için yenilenmeye ihtiyaç duyar (Hall & Davis, 2017). Bu bağlamda, tek başınlık deneyimi sosyal enerjiyi düzenleyici ve yenileyici bir işlev görebilir. Uzun süreli sosyal etkileşim sonrasında bireylerin daha fazla tek başınlık ihtiyacı hissetmesi beklenebilir

Genel sonuç olarak içsel motivasyon teması kapsamında ulaşılan bulgular, literatürdeki çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir (Hipson vd., 2021; Kiritchenko vd., 2020; Long vd., 2006; Nance & Mays, 2013; Ren, 2016). Bu temanın sonuçlarına göre, bireylerin tek başınlığa yönelme nedenleri arasında kişisel gelişim, problem çözme, hedeflere ulaşma, kaçış, keyif alma ve onarıcı inziva gibi çeşitli motivasyonların öne çıktığını göstermektedir. Diğer taraftan içsel motivasyon teması kapsamında ulaşılan kategorilerin, öz belirleme kuramı çerçevesinde özerk belirlenmiş tek başınlık motivasyonuna (Thomas & Azmitia, 2019) uyduğu görülmüştür.

Aktivite Teması. Üniversite öğrencilerinde tek başınlık deneyiminin araştırıldığı bu çalışmada ortaya çıkan temalardan birisi de aktivite temasıdır. Bu temada öğrencilerin tek başına kaldıklarında neler yaptıkları gruplandırılmıştır. Aktivite teması; fiziksel tek başınlık, sosyal tek başınlık ve teknoloji kullanımı olarak üç kategoriye ayrılmıştır. Benzer bulgulara Thomas ve diğerleri (2021) de ulaşmış olup, tek başınlık deneyimi üçlü bir taksonomi dahilinde ele alınmıştır. Buna göre, fiziksel tek başınlık, bireyin fiziksel olarak tek başına olma durumunu; sosyal tek başınlık ise etraftakilerle veya yakınlarıyla etkileşimde bulunmadan tek başınlığı deneyimleme durumunu ifade etmektedir. Teknolojik araçlarla sosyal tek başınlık ise bireylerin etraflarında insanlar olmasına rağmen dijital cihazlarla meşgul olarak tek başına zaman geçirdiklerini belirtilmektedir. Benzer şekilde Weinstein ve diğerleri (2023a) tek

başınalık deneyimini üçlü taksonomi olarak açıklamanın daha uygun olabileceğini belirtmiştir. Taksonominin daha düşük seviyesinde olan “kamusal tek başınalık” bireyin kalabalık içinde yürümesi, bisiklet sürmesi, kafede oturması gibi anonim şekilde olabildiği aktiviteleri kapsamaktadır. Taksonominin sonraki üst düzeyi olan “yakınlarla tek başınalık” aile veya yakın arkadaşlar ile iletişim olmadan birlikte bulunmayı kapsamaktadır. En üst düzey olan “tam tek başınalık” ise hem diğerlerinden fiziksel olarak ayrı olma durumunu hem de kendine odaklanma durumunu içermektedir (Weinstein vd., 2023a). Weinstein ve diğerleri (2023a) pasif teknolojik araç kullanımının tek başınalık deneyiminde olumlu veya olumsuz etkisinin net olmadığını fakat çalışmaları sonucunda pek çok katılımcı için tek başınalık deneyimlerinin bir parçası olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Weinstein ve diğerleri (2024) literatürde ulaşılan sonuçlara göre tek başınalık sürecini dört başlık altında sınıflandırmış ve bu sınıflandırmaya yönelik nitel bir çalışma yapmışlardır. İlk deneyim türü “tam tek başınalık” olarak isimlendirilmiştir. Farklı çalışmalarda bu deneyim saf, bütün, muhteşem ve Buddha tarzı tek başınalık olarak adlandırılmıştır. Tam tek başınalık deneyimi kişinin düşünceleri dışında hiçbir dikkat dağıtıcı olmadan derin ve kesintisiz olarak tamamen kendine odaklanmasını içerir. Buna göre Weinstein ve diğerleri (2024) yaptıkları araştırmada katılımcıların tek başınalık deneyimleriyle Buddha tarzı bir tek başınalık deneyiminin örtüşmediği sonucuna ulaşmışlardır. Onların yaptıkları sınıflandırmaya göre bir diğer deneyim türü “özel tek başınalık” olarak isimlendirilmiştir. Özel tek başınalık fiziksel olarak başkalarından ayrı olarak tek başına zaman geçirme durumunu belirtir. Buna göre çalışmalarında katılımcıların çoğu kendi fiziksel alanlarında tek başlarına olabildiklerinde keyif alabildiklerini belirtmiştir. Özel tek başınalık bireyin tek başına kitap okuma, müzik dinleme, film izleme ve hobiler gibi istediği her şeyi yapabileceği bir alandır. Bir başka tek başınalık türü aile, yakın arkadaş, eş veya partnerle geçirilen “yakınlarla tek başınalık”. Katılımcılar çevrelerinde yakınları olduğunu fakat sanki onlar orada değilmiş gibi kendi başlarına vakit geçirebildiklerini belirtmiştir. Son olarak “kamusal tek başınalık” deneyimi vardır. Kamusal tek

başınalığın, yakınlarla tek başınalıktan farkı kamusal durumda çevredekilerin tanınmadığı ya da tanınmanın umursanmadığı bir durumu içermesidir (Weinstein vd., 2024).

Yukarıdaki çalışmalarda da görüldüğü üzere çalışma sonucunda ulaşılan aktivite teması ve fiziksel tek başınalık, sosyal tek başınalık ve teknoloji kullanımı olarak üç kategori literatürdeki bulgularla örtüşmektedir. Bunun dışında literatürde tek başına yapılan aktiviteler ikili bir sınıflandırma ile de değerlendirilmektedir. Littman-Ovadia (2019) tarafından geliştirilen tek başınalık ve sosyallik denge modelinde tek başınalık deneyimi “tek başınalıkta olma” ve “tek başınalıkta yapma” olarak ikili bir model kapsamında açıklanmıştır. Bu modele göre tek başınalıkta yapma durumu hedef, amaç ve başarı odaklı, beceri gerektiren ve fayda sağlayan aktiviteler yapmayı kapsamaktadır. Tek başınalıkta olma durumu ise anda olma, derin düşünme ve meditasyon gibi farkındalık odaklı görece daha pasif aktiviteleri kapsamaktadır. Thomas ve Broussard (2023) bu modele öz düzenleme ve kendini gerçekleştirme olarak iki boyut daha ekleyip tek başınalık deneyimini dördü bir model ile açıklamaya çalışmıştır. Öz düzenleme olarak tek başınalık bireylerin yorgun, aşırı uyarılmış ve stresli hissettiklerinde kendilerini toplamak ve olumsuz duygularla baş etmek için sessizce dinlenme veya doğayı seyretme gibi pasif (olma), temizlik yapma veya yürüyüşe çıkma gibi aktif (yapma) etkinlikleri içermektedir. Kendini geliştirme olarak tek başınalık ise duygu düzenleme ve toplama amacından çok kişisel gelişim amacıyla yapılan kendi hakkında düşünme gibi pasif (olma), dışavurumcu etkinlikler yapma veya yeterlilik kazanma gibi aktif (yapma) etkinlikleri kapsamaktadır. Bu sınıflandırmalar kapsamında araştırma sonucunda ulaşılan aktiviteler temasındaki tek başına yapılan aktiviteler Littman-Ovadia (2019) ve Thomas ve Broussard (2023) tarafından geliştirilen modeller kapsamında da sınıflandırılabilir; ulaşılan sessizce oturup düşünme, plan yapma, karar verme, parkta ve sahilde oturma gibi aktiviteler tek başınalık olma kapsamında, şiir ve hikâye yazma, beste yapma, yürüyüşe çıkma gibi aktiviteler ise tek başınalıkta yapma kapsamında değerlendirilebilir.

Aktivite teması kapsamındaki “fiziksel tek başınalık” kategorisi fiziksel olarak tek başına olmayı ve teknolojik araçlarla meşgul olmamayı belirtmektedir (Burger, 1996; Larson, 1990).

Bu kategoride beste yapmak, şiir ve hikâye yazmak, resim yapmak, dans etmek ve enstrüman çalmak gibi sanatsal ve dışavurumcu etkinlikler yapmaya yönelik kodlarla birlikte hiçbir şey yapmadan durma, sessizce oturup düşünme ve meditatif etkinlikler yapma gibi kodlar da yer almaktadır. Bazı araştırmacılar tarafından “gerçek tek başınalık” (Nguyen vd., 2021) ve “tam tek başınalık” (Weinstein vd., 2023a) olarak değerlendirilen sessizce oturup düşünme ve bir şeylerle meşgul olmama herkes için olumlu bir etkinlik olmayabilir. Wilson ve diğerleri (2014) üniversite öğrencilerinden bir odada kendi kendilerine 6-15 dakika arası bir sürede hiçbir şey yapmadan sadece düşünceleriyle kalarak zaman geçirmelerini istemişlerdir. Öğrencilerin birçoğu bu deneyimde sıkılmış hatta bazıları kendilerine hafif düzeyde elektro şok verilmesini dahi istemiştir. Wilson ve diğerleri (2014) öğrencilerin bu deneyimde düşüncelerini kontrol edemedikleri, kendi eksikliklerine odaklandıkları, kısır ruminatif düşüncelerden uzaklaşamadıkları ve rahatsız edici hayallere daldıkları için kendi düşünceleriyle baş başa kalmakta zorlandıklarını hatta hiçbir şey yapmadan durmaktansa kendilerine zarar veren bir şey de olsa bir şeylerle uğraşmayı tercih ettiklerini belirtmiştir. Ayrıca Wilson ve diğerleri (2014) meditasyon gibi düşünme teknikleri bakımından eğitici olan etkinlikler konusunda eğitim alan kişilerin bir şey yapmadan durma sürecinde düşüncelerini kontrol edebildikleri için bu deneyimden olumsuz etkilenmeyebileceğini belirtmişlerdir. Pfeifer ve diğerleri (2019) üniversite öğrencileri ile Wilson ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmayı tekrarlamış ve tersi yönde sonuçlara ulaşmıştır. 6-30 dakika bir odada düşüncelere dalarak kalan öğrencileri bu deneyimin kendilerini rahatlattığını ve huzurlu hissettirdiğini belirtmişlerdir. Nguyen ve diğerleri (2018) de benzer sonuçlara ulaşmışlardır; 15 dakikalık sessizce bir sandalyede oturarak yaşanan tek başınalık deneyimin, dinginlik sağlamaya duygularını düzenlenmesinde yardımcı olduğu görülmüştür. Pfeifer ve diğerleri (2016) çalışmalarında 16 dakikalık Derin Rahatlama Müzik Terapi seansının ardından süren 6.5 dakikalık sessizlik deneyiminin rahatlamayı yükselttiğini, çevre ve zaman farkındalığını artırdığını bulgulamışlardır. Bratman ve diğerleri (2015) herhangi bir dikkat dağıtıcı olmadan doğada yapılan 90 dakikalık yürüyüşlerin stresi, ruminasyonu, nöral aktiviteyi (prefrontal korteks) azalttığı rahatlatma hissini

artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Ama şehirde aynı süre yürüyüşün aynı sonuçları vermediği görülmüştür.

Aktivite teması kapsamında ulaşılan bulgulara göre tek başınalık deneyiminde yapılan aktivitelerin bir kısmının etrafta birilerinin olduğu durumları da kapsadığı görülmüştür. "Sosyal tek başınalık" adı verilen bu kategori içerisinde aile ile yürüyüş gibi yakın olunan kişilerle yapılan tek başınalık aktiviteleri olduğu gibi sinemaya veya müzeye gitmek ya da kafede oturmak gibi daha genel toplum içinde yapılan tek başınalık aktivitelerinin de olduğu görülmüştür. Long ve diğerleri (2003) bazı şartlarda klasik tek başınalık deneyiminin sağlanamayacağını; dışarıdan bakıldığında sosyallik gibi görünen balık tutma, alışveriş yapma, müze ziyareti gibi etkinliklerde de tek başınalık deneyiminin yaşanabileceğini bu etkinliklerde de üniversite öğrencilerinin kendileri hakkında düşünüp farkındalık kazanabileceklerini göstermişlerdir. Sosyal kimlik teorisi ve sosyal kategorizasyon teorisine göre, bir bireyin benlik kavramı, ait olduğu, ilişkilendirildiği ve psikolojik olarak bağlı hissettiği sosyal gruplar veya kategoriler tarafından şekillenir (Turner, 2010). Kamusal alanları tek başına kullanmayı tercih eden insanlar, kendilerini bir grup olarak kategorize edebilir ve bu alanları kolektif bir şekilde kullananlardan kendilerini ayırt edebilir. Kamusal bir alanda tek başına bir deneyim yaşamak isteyen bir kişi, o alandaki diğer tek başlarına olan ziyaretçileri aynı gruba ait olarak görebilir. İnsanların aidiyet duygusuna yönelik doğal bir arzusu vardır (Baumeister & Leary, 1995). Bu arzu, başkalarıyla bağlantı kurma ve uygun yakınlık arama (örneğin, "iç grup"u bulma) konusunda insanları motive edebilir, ancak bu süreçte bir grup içinde diğerleriyle etkileşime girmeden de tek başına kalmak tercih edilebilir (Bi, 2023).

Sosyal tek başınalık kategorisi kapsamında, bazı katılımcılar üniversite ve evleri arasındaki ulaşımın uzun sürdüğünü ve bu zamanları verimli veya eğlenceli geçirmeye çalıştıklarını söylemişlerdir. Pindek ve diğerleri (2023) ev ve okul (iş) arasında geçirilen sürecin bireyi zenginleştiren ve geliştiren bir deneyim olabileceğini savunmuştur. Yürüttükleri çalışmada bu sürecin verimli değerlendirildiğinde rahatlama, psikolojik iyi oluş, özgürleşme, stresten uzaklaşma ve yeni şeyler öğrenme gibi olumlu sonuçları olduğu görülmüştür.

Aktivite temasının son kategorisini teknolojik araçlarla yapılan etkinlikler oluşturmaktadır. Bu kategoride müzik dinleme, film ve dizi izleme, eğitici videolar izleme, pasif sosyal medya kullanımı ve araştırma yapma gibi aktiviteler yer almaktadır. Mevcut araştırma kapsamında katılımcılardan bazıları tek başınalık deneyiminde teknolojik araçların olumlu yanlarını belirtirken katılımcıların çoğu teknolojik araçların tek başınalık deneyimini olumsuz etkileyeceğini ve bozabileceğini belirtmiştir. Weinstein ve diğerleri (2023a) tarafından yürütülen çalışmada teknolojik araçların tek başınalığı bozduğunu belirten katılımcılar olduğu gibi bazı katılımcılarda bu araçların önemli olduğunu belirtmiştir. Asif ve Mahajan (2021) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencileri teknolojik araçların bilgi keşfetme, müzik dinleme ve film izleme gibi olumlu yanlarının olmasına rağmen internet kullanımının tek başınalığı bozacağını belirtmişlerdir. Özellikle sosyal medyanın bireyi kendisinden uzaklaştırıp diğerleriyle zihinsel olarak meşgul etmeye yol açması nedeniyle tek başınalığın olumlu etkilerini azaltabileceği belirtilmiştir. Katılımcılar film izleme ve araştırma yapmayı tek başınalık içinde değerlendirse de nitelikli bir deneyim için internet ve iletişim araçlarından uzak durulması gerektiğini belirtmişlerdir (Asif & Mahajan, 2021).

Campbell ve Ross (2022) tek başınalık deneyimi için belirledikleri iletişimde olmama halinin akıllı telefon kullanımında sağlanmasının zor olacağını çünkü akıllı telefonlar nedeniyle insanların her an her yerde ulaşılabilir olduğunu belirtmektedir. Turkle (2011) ve Gordon (2022) teknolojik aletlerin tek başınalıkta bireyi kendisi ile iletişimden uzaklaştıracağını belirterek tek başınalığı bozan bir etken olarak değerlendirir. Dienfenbach ve Borrmann (2019) konuyu bağlanma kuramı temelinde açıklamıştır; tek başınayken içsel bir kaynak bulamayan gençlerin bu süreçte ortaya çıkabilecek yalnızlık, sıkılma, mutsuzluk ve kaygılı hissetme durumlarını yatıştırmak için akıllı telefon kullanımına yöneldiğini savunmuşlardır. Telefon kullanımının yatıştırıcı etkisinin olmasına rağmen iç görü düzeyi ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuş; tek başınalığın içsel tartışma ve içgörü kazanma gibi olumlu etkilerini azaltabileceği belirtilmiştir (Dienfenbach & Borrmann, 2019).

Genel olarak bakıldığında üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini anlamaya yönelik ulaşılan aktivite teması ve alt kategorilerinin (fiziksel tek başınalık, sosyal tek başınalık ve teknoloji kullanımı) literatürdeki bulgularla büyük ölçüde örtüştüğü söylenebilir. Önceki araştırmalarda da tek başınalık deneyiminin farklı şekillerde kategorize edilebileceği gösterilmiştir; Thomas ve diğerleri (2021) ile Weinstein ve diğerleri (2023a) tek başınalığı fiziksel, sosyal ve teknolojik bağlamda ele alarak üçlü bir sınıflandırma önermiştir. Ayrıca Littman-Ovadia (2019) ve Thomas ve Broussard (2023) tarafından geliştirilen modeller, tek başınalık deneyimini “olma” ve “yapma” boyutlarında ele alarak benzer aktiviteleri sınıflandırmıştır. Fiziksel olarak tek başına yapılan aktivitelerle birlikte, sosyal tek başınalık bağlamında bireylerin kalabalık içinde tek başına vakit geçirme biçimleri de önceki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Tek başınalıkta teknoloji kullanımına yönelik ulaşılan bulgular ise önceki araştırmalardaki çelişkili sonuçları destekler nitelikte olup, bu sonuç teknolojik araçların tek başınalık deneyimini olumlu veya olumsuz etkileyebileceğine dair bireysel farklılıkları ve bağlamsal faktörleri öne çıkarmaktadır. Sonuç olarak, aktivite temasında ulaşılan bulgular, literatürdeki mevcut sonuçları desteklemektedir.

Sonuçlar Teması. Nitel çalışmanın analizleri sonucunda tek başınalık deneyiminin öğrenciler üzerindeki sonuçları etkiler teması altında toplanmıştır. Bu tema kapsamında tek başınalık deneyiminin olumlu, olumsuz ve sosyal etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olumlu ve olumsuz etkiler kategorisinde yer alan kodlar doğrudan bireyler üzerindeki kişisel etkileri çağrıştırmakta iken sosyal etkiler kategorisindeki kodlar bireyin sosyal yaşamına yönelik etkileri çağrıştırmaktadır. Sonuç olarak tek başınalık deneyiminin üniversite öğrencilerinde bilişsel ve duygusal düzenlemeyi sağlamanın yanında öz anlayış, yaratıcılık ve sağlık üzerinde de bireysel faydalar getirdiği ortaya çıkmıştır. Diğer taraftan özellikle uzun süren ve tercih edilmeden yaşanan tek başınalık deneyiminin çökkünlük, yalnızlık, kaygı, ruminasyon ve hareketsizlik gibi olumsuz etkilerinin olabileceği görülmüştür. Diğer tek başınalık deneyiminde yaşantıları gözden geçirme ve ilişkilerde sınır çizibilme gibi işlevler ile sosyal yaşama bazı olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

Tek başınlık deneyimine yönelik ilk yapılan çalışmalar bu deneyimin olumlu ve olumsuz şekilde yaşanabileceği ve buna mukabil tek başınlık deneyiminin olumlu ve olumsuz etkileri olabileceği sonuçlarına ulaşmıştır. Long (2000) üniversite öğrencilerinde tek başınlık deneyimini araştırdığı çalışmasında dokuz farklı tek başınlık tipinin olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Bunlardan özgürlük, yaratıcılık, içsel huzur, yakınlık, problem çözme, kendini keşfetme ve tinselliği olumlu bir deneyim, yalnızlığı olumsuz bir deneyim ve vakit geçirmeyi ise nötr bir deneyim olarak sınıflandırmıştır. Long ve diğerleri (2003) bu dokuz tipi; içsel yönelimli (kendini keşfetme, huzur, özgürlük, yaratıcılık ve problem çözme), dışsal yönelimli (yakınlık ve tinsellik) ve yalnızlık (yalnızlık ve vakit geçirme) olarak üç deneyim tipine indirgemıştır. Long ve diğerleri (2003) çalışmalarında içsel yönelimli tek başınlık ile yaratıcılık ve öz güven arasında olumlu yönde, kaygılı bağlanma ve depresyon ile olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Yalnızlık faktörü ile depresyon, kaygılı bağlanma, yalnızlık düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Long vd., 2003). Daha sonraki yıllarda yapılan çalışmalar sonucunda içsel ve dışsal yönelimli tek başınlık faktörü olumlu tek başınlık deneyimi, yalnızlık faktörü ise olumsuz tek başınlık deneyimi olarak ikiye ayrılarak incelenmiştir (Long vd., 2006).

Wang (2006) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında 20 farklı tek başınlık tipi olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Ardından bu tipleri içerecek şekilde geliştirdiği ölçeğin beş faktörlü bir yapısı olduğunu bulmuştur. Bu beş faktörü aydınlanma (yaratıcılık, problem çözme, kendini keşfetme, aydınlanma, duygusal iyileşme, algısal farkındalık, aşkınlık ve kendini zenginleştirme), yalnızlık (yalnızlık, can sıkıntısı, özlem ve yabancılaşma), özgürlük (özgürlük, hayal kurma, huzur, uyum), rahatlama (rahatlama ve yenilenme) ve yakınlık (hatıralara dalma ve yakınlık) olarak isimlendirmiştir.

Olumlu Etki Alt Teması. Tek başınlık deneyiminin olumlu etkilerinin olduğu pek çok araştırmada gösterilmiştir. Beliren yetişkinlik döneminde tek başınlık deneyiminin özgürlük hissi (Long vd., 2003) ve düşük stres (Nguyen vd., 2018) ile ilişki olduğu bulunmuştur. Günlük

yaşamın getirdiği stres faktörlerinden uzaklaşmak sakinlik ve dinginlik yaşanmasını kolaylaştırdığı görülmüştür (Coplan vd., 2017).

Long ve diğerlerinin (2003) çalışmasında tek başınalığın üniversite öğrencileri için olumlu etkilerine yer verilmiştir. Bunlar şöyledir; yaşantıları düşünme ve dersler çıkarma, umut, mutluluk, özgürlük, iyimserlik, rahatlama, huzur, eğlenme, sosyal baskılardan uzaklaşma, konsantre olma, amaçları netleştirme, öz anlayış, esnek ve dayanıklı olma, yeni bakış açısı geliştirme ve kendine güvenme.

Akrivou ve diğerleri (2011) tek başınalık deneyiminin ahlaki karar verme yeterliliğini artırdığını ifade etmektedir. Bireyler tek başınalık sürecinin özerk bir kendilik gelişimine katkısı olmakla birlikte problemleri çözmede, gelecekle ilgili kararlar almada ve kendiliğe uygun etik kararlar alarak tutarlı davranmada faydalı olabilir. Bir başka çalışmada tek başınalık deneyiminin üretkenliği artırdığı, problemleri çözmeye yardım ettiği ve görevlerin daha kolay tamamlanmasına olanak sağladığı görülmüştür (Nance & Mays, 2013).

Averill ve Sundararajan (2014) tek başınalığın etkilerini beş temada toplamıştır. Bu temalardan dördü olumlu etkileri içermektedir. Aydınlanma teması yaratıcı olma, problem çözme, duygu düzenleme ve kendini keşfetmeyi içermektedir. Rahatlama teması dinlenme ve yenilenmeyi içermektedir. Diğer iki tema özgürlük ve diğerlerine yakınlık hissetmedir. Olumsuz etkideki tema olan yalnızlık ise can sıkıntısı ve dışlanmayı içermektedir. Asif ve Mahajan (2021) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri nitel çalışmada tek başınalığın bazı faydaları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stresin azalması, karar verme becerilerinin artması, katı kimlik algılarının zayıflaması ve daha esnekleşmesi, farklı bakış açılarının ve görüşlerinin kabul edilebilmesi bu faydalar arasındadır.

Gordon (2022) literatürü tarayarak tek başınalık deneyiminin olumlu etkilerini yedi kategori altında özetlemiştir; a) zihinsel duruluk; tek başınalık bireye tarafsız bir bakış açısı, duru bir içgörü ve duygusal dinginlik getirmektedir, b) yaratıcılık; dingin ve berrak bir zihin dünyası ile bireyler tek başınalık deneyiminde yeni ürünler ortaya çıkarabilir, c) ahlaki gelişim; tek başınalık sürecinde derin öz düşünme ve içgörü ile bireyler kendilerini daha yakından

tanıdıkça tutarlı davranışlarda bulunabilir, günlük eylemlerini tarafsız değerlendirip uygun davranışlar geliştirebilir, d) özerkleşme; tek başınalık deneyimi çevreden bağımsızlaşmayı ve bireyleşmeyi kolaylaştırabilir, e) dinlenme; bireyler tek başlarına kaldıklarında sosyal yaşamın sorumluluklarından ve sosyal rollerden uzaklaşarak dinlenme imkanı bulabilirler, f) kendini gerçekleştirme; tek başınalık deneyiminin olumlu etkilerinden yaratıcılık, aşkınlık, bağımsızlık ve spontan olma gibi kazanımlar kendini gerçekleştirme yolunda olmayı kolaylaştırabilir, g) sağlık; çeşitli etkinlikler ile dinlendirici ve rehabilite edici etkisi ile tek başınalık zihinsel ve bedensel sağlık açısından olumlu etkileri olabilir.

Weinstein ve diğerleri (2023b) tek başınalık deneyiminin; yaşantıları düşünme, başkasının bakış açısından bakabilme, farklı şekillerde olaylara bakabilme, öz şefkatli anlayış geliştirebilme ve ana odaklanma gibi faydaları olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Weinstein ve diğerleri (2023c) tarafından yürütülen nitel çalışmada tek başınalık deneyiminin olumlu etkileri iki tema altında açıklanmıştır. Kendini gerçekleştirme ve öz düşünüm teması altında tek başınalığın olumlu etkileri düşünmeyi öğrenme, çözümler bulma, kendinde yeni şeyler keşfetme, zihni boşaltma ve farkındalık kazanma şeklinde belirtilmiştir. Perspektif alma ve öncelikler temasında ise hayattaki öncelikleri belirleme, ne istediğini bilme ve yapma, kendine güvenme, huzur ve sessizlik sağlama tek başınalığın olumlu yönleri olarak belirtilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde, tek başınalık deneyiminin bireyler üzerinde çeşitli olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Bu bulgular, tek başınalığın bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli bir süreç olduğunu ve bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına, içsel kaynaklarını keşfetmelerine ve yaşamlarını daha bilinçli bir şekilde yönlendirmelerine katkı sağladığını göstermektedir.

Olumsuz Etki Alt Teması. Nitel çalışma sonucunda tek başınalık deneyiminin beden, davranış, duygu ve düşünceler üzerinde bazı olumsuz etkileri olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Tek başınalık deneyiminde can sıkıntısı, yalnızlık, gelecek kaygısı ve yılgınlık gibi olumsuz duygular yaşanabileceği, ruminasyon, karamsar ve olumsuz düşüncelerin ortaya çıkabileceği, hareketsizlik, enerjisizlik ve sosyal geri çekilme gibi bedensel ve davranışsal

sonuçların olabileceği bulgularına ulaşılmıştır. Bu sonuçlara uygun olarak literatürde tek başınalık deneyiminin olumsuz bazı etkileri olabileceği sonuçlarına ulaşan çalışmalar vardır. Tek başınalık deneyiminde en sık yaşanan olumsuz duygular çökkünlük ve yalnızlık olduğu görülmüş; özellikle yalnızlık ile tek başınalık arasında olumlu ilişkiler bulunmuştur (Coplan vd., 2019). Tek başınalık deneyiminde yalnızlık hissinin bireylerin kendilerini diğerleriyle sosyal bakımdan kıyasladıklarında ve yakın ilişkilerinde sorunlar olduğunda ortaya çıktığı görülmüştür (Larson, 1990). Averill ve Sundararajan (2014) tek başınalık deneyiminde can sıkıntısı ve yalnızlık hissedebileceğini; yalnızlık hissinin baskın olduğu bir tek başınalığın yalancı bir tek başınalık deneyimi olduğunu vurgulamıştır.

Long ve diğerleri (2003) üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerinde olumlu yaşantıların yanında yalnızlık, depresyon, boşluk, endişe, üzüme, tükenme ve hayal kırıklığı gibi olumsuz duygular yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca problemler üzerinde uzun süre düşünmenin karamsar düşüncelerin artışı kolaylaştırabileceği bulunmuştur. Diğer taraftan olumsuz deneyimlenen tek başınalıkta geleceğe yönelik belirsizlik ve karamsarlığın yükseldiği, hiçbir şeyin değişmeyeceğine yönelik inancın arttığı ve bedensel yorgunluk yaşandığı bulunmuştur (Long vd., 2006). Benzer şekilde Nance ve Mays (2013) çalışmalarında uzayan tek başınalığın depresyon, yalnızlık ve izolasyona neden olabileceği belirtilmiştir. Asif ve Mahajan (2021) tek başınalık deneyiminin olumsuz etkilerine yer vermişlerdir. Bunlar; gelişmeleri kaçırma korkusu, önemli bir şeyleri kaçırmış olmaktan dolayı yaşanan suçluluk duygusu, topluma ait hissetmeme, tekrar topluma karışmakta zorlanma.

Lay ve diğerleri (2019) ruminatif düşüncenin tek başınalık deneyiminin olumsuz yaşanmasına neden olabileceğini belirtmiştir. Tek başına zaman geçirirken ruminatif düşüncelerdeki artışın birkaç nedeni olabilir; diğerleriyle geçirilen zamanda iletişim kurmak ve iletişimi sürdürmek belli bir bilişsel enerji ve çaba gerektirdiği için ruminatif düşüncenin ortaya çıkması engellenebilir. Diğer bir neden tek başına geçirilen zamanda insanların kendi düşünceleri ile daha fazla kalması olabilir. Poon ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışma sonucunda gençler için genelde tek başınalık deneyiminin olumlu etkilerinin olduğunu fakat

bazı gençlerin bu deneyimi anlamsız, saçma, kafa karıştırıcı ve sıkıcı olarak değerlendirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Nitel çalışma sonucunda elde edilen bulgular, literatürde tek başınalık deneyiminin olumsuz etkilerine ilişkin ulaşılan sonuçlarla önemli ölçüde örtüşmektedir. Bu durum tek başınalık deneyiminin bireyler üzerinde yıkıcı etkileri olabileceğine dair kanıtları pekiştirmektedir.

Sosyal Etki Alt Teması. Tek başınalık deneyiminin sosyal yaşama da etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tek başınalık deneyimi, öğrencilerin kendilerini daha derinlemesine tanımlarına olanak sağlamakta; bu süreçte öğrenciler, ilişkilerden ve ilişki kurdukları kişilerden ne beklediklerine dair daha net bir farkındalık geliştirmekte ve bu doğrultuda ilişkisel tutumlarını biçimlendirmektedir. Öğrencilerin tek başınalık deneyiminde ilişkileri hakkında düşünerek yaşanan güçlüklerin farkına vardığı, sonraki sosyal karşılaşmalarda aynı hataları tekrar yapmamaya dikkat ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin tek başınalık deneyimi ile kendilerine ve diğerlerine anlayış ve şefkat geliştirerek daha fazla affedici olabildikleri ortaya çıkmıştır.

Üniversite döneminde öğrencilerinden bir yandan bağımsız ve otantik kimlik geliştirme diğer yandan da yakın ilişkiler kurarak sosyal yaşama katılma gibi gelişimsel görevleri başarmaları beklenmektedir (Arnett, 2000; Erikson, 1980). Bu bakımdan hem bireysel etkileri hem de sosyal etkileri göz önüne alındığında öğrencilerden beklenen gelişim görevlerinin başarılması açısından tek başınalık deneyimi kolaylaştırıcı olabilir.

Akrivou ve diğerleri (2011) tek başınalık deneyiminin etik karar verme yeterliliğini artıracığı için sosyal yaşamda daha işlevsel ilişkiler kurulabileceğini ve yakın ilişkilerin daha iyi yürütülebileceğini belirtmiştir. Knafo (2012) tek başınalık ve sosyallik deneyimlerinde diğeriyle diyalogun sürdüğünü vurgulamaktadır. Bireyler tek başlarına olsalar da akıllarındaki kişilerle iletişimi sürdürmeye devam edebilirler; onlarla imajinasyon veya hayali konuşmalar yapabilirler. Knafo (2012) kendiliğin sosyal bağlar ve etkileşim dolayımı ile oluşacağını iddia etmektedir. Benzer şekilde Averill ve Sundararajan (2014) toplumla iletişim sürdürülmeden

kendiliğın olamayacağını ve tek başınalık deneyiminin bir anlamı olamayacağını savunmaktadır.

Littman-Ovadia (2019), Knafo (2012) tarafından belirtilen kendiliğın başkaları olmadan oluşamayacağı görüşü temelinde tek başınalık ve sosyalliğın karşılıklı birbirini etkilediğı ve aralarında bir denge olması gerektiğine yönelik dengeli yaşam modeli geliştirmiştir. Bu dengeli yaşam modelinin iyi oluş ve yaşam doyumunu artırabileceğini savunmuştur.

Poon ve diğeri (2023) tek başınalık deneyiminin davranışların sorumluluğunu alma, problemlı davranışların diğeri üzerindeki etkilerini anlama ve problemlı davranışları kabul etme ve düzeltme yönünde olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hyde ve diğeri (2010) tek başınalık deneyiminin bireyin kendisiyle daha iyi iletişim kurmasına yardımcı olabileceğini ve bu durumun başkalarıyla ilişkilerini de olumlu yönde etkileyebileceğini öne sürmüştür.

Sosyal etki alt temasında ulaşılan bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, tek başınalık deneyiminin sosyal etkilerini ele alan literatürle örtüştüğü söylenebilir. Nitel çalışmada ulaşılan sonuçlar, bireylerin tek başınalık sürecinde ilişkilerde ne istediklerini daha iyi anlamaları, kendilerini daha rahat ifade edebilmeleri ve daha sağlıklı ilişki dinamikleri kurabilmeleri gibi sosyal kazanımlara işaret etmektedir.

Genel olarak nitel çalışma sonucunda ulaşılan dört temanın alan yazınındaki sonuçlarla benzerlikler gösterdiği ve literatüre uygun olduğu yukarıda tartışılarak gösterilmeye çalışılmıştır. Bu doğrultuda ulaşılan dört tema temelinde geliştirilen tek başınalık modelinin bir bütün olarak literatür açısından değerlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

Tek Başınalık Modeli. Tek başınalık deneyimine yönelik katılımcılardan alınan verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan dört tema ile bir model oluşturulmuştur. Modelde, belirleyiciler teması diğeri tema ve kategorilerle doğrudan bir neden-sonuç ilişkisi içinde olmadan, tek başınalık deneyimini etkileyebilen öncüller konumundadır. Diğeri taraftan içsel motivasyon, aktivite ve sonuçlar temalarının kendi aralarında karşılıklı bir ilişki veya etkileşim

halinde olduğu söylenebilir. Bu karşılıklı etkileşim ve ilişkinin tek başınalık deneyiminin özünü oluşturduğu söylenebilir.

Araştırmada geliştirilen modelin, elde edilen bulguları kapsayarak kısa ve öz biçimde açıklayabildiği ve çalışma sorularını cevaplayabildiği söylenebilir. Model genel olarak öğrencilerin tek başınalığı hangi öncüllerle nasıl deneyimlediğini, öğrencilerin hangi ihtiyaçlarla tek başlarına zaman geçirdiklerini, öğrencilerin bu deneyimde hangi aktiviteleri yaptıklarını ve bu deneyimde hangi duygu ve düşünceleri yaşadıklarını, bu deneyimin öğrenciler üzerinde hangi etkileri ortaya çıkarabileceğini açıklayabilmektedir.

Literatürde tek başınalık deneyimine yönelik geliştirilen farklı modeller vardır. Lee (2013), tek başınalığın öncülleri, tek başınalık yönelimi ve tek başınalık davranışları olmak üzere üç boyutlu bir model geliştirmiştir. Lee (2013) tarafından yapılan araştırmada, algılanan kontrol ile tek başınalığa yönelik olumlu normların tek başınalık yönelimiyle pozitif ilişkili olduğu, dışadönüklüğün ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, tek başınalık yönelimi arttıkça bireylerin tek başına zaman geçirme niyetinin ve buna bağlı olarak tek başınalık davranışlarının da arttığı gözlemlenmiştir (Lee, 2013).

Paterson ve Park (2023), tek başınalığı benlik uyumu süreci olarak ele alan üç aşamalı bir model geliştirmiştir. Keşfetme sürecinde birey, sosyal yaşamdan uzaklaşarak kendi istek ve inançlarını şekillendirmeye başlar. Sürdürme sürecinde bu otantik benlik, meditasyon, öz-düşünme ve dışavurumcu etkinliklerle pekiştirilir. Son aşamada ise birey, kendisine ve başkalarına karşı daha anlayışlı ve kabul edici bir kimlik geliştirir (Paterson & Park, 2023).

Thomas ve Broussard (2023), tek başınalık deneyimini öz düzenleme ve kendini gerçekleştirme boyutlarında ele alan dört aşamalı bir model sunmuştur. Öz düzenleme sürecinde birey, stresle başa çıkmak için pasif (dinlenme, doğayı izleme) veya aktif (temizlik, yürüyüş) etkinliklere yönelir. Kendini gerçekleştirme sürecinde ise kişisel gelişim amacıyla öz-düşünme gibi pasif ya da dışavurumcu etkinlikler ve yeterlilik kazanmaya yönelik aktif faaliyetler gerçekleştirir.

Literatürdeki tek başınalık modelleri değerlendirildiğinde; Lee'nin (2013) modeli incelendiğinde, mevcut araştırmada önerilen modeldeki belirleyiciler temasının tek başınalığın öncülleriyle, içsel motivasyon temasının tek başınalık yönelimiyle ve aktiviteler temasının tek başınalık davranışlarıyla örtüştüğü söylenebilir. Ancak, bu modelde tek başınalık deneyiminin birey üzerindeki etkileri veya olası sonuçları ele alınmamıştır. Paterson ve Park (2023) ile Thomas ve Broussard (2023) tarafından geliştirilen modellerin, mevcut araştırmada önerilen modeldeki içsel motivasyon, aktivite ve sonuçlar temalarıyla benzerlik taşıdığı görülmektedir. Ancak, bu iki modelde doğrudan belirleyiciler temasına karşılık gelen bir unsur bulunmamaktadır. Buna göre dört temadan oluşan tek başınalık modelinin literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Üniversite Öğrencilerinin Tek Başınalık ve Yalnızlık Deneyimlerini Nasıl Ayırt Ettiğine Dair Bulguların Tartışması

Farklılıklar Teması. Bu tema kapsamında ulaşılan bulgulara göre katılımcılar yalnızlık ve tek başınalık deneyimini istek, kontrol ve deneyimin niteliği açısından ayırt etmektedirler. Buna göre yalnızlık birey tarafından istenmeyen, bireyin kontrolü dışında gelişen ve bu nedenle istenildiği zaman sonlandırılmayan olumsuz bir deneyimi ifade etmektedir. Tek başınalık ise bireyin tercihi ve seçimi sonucu yaşanan, istenildiği zaman sonlandırılabilen olumlu bir deneyim olarak belirtilmiştir. Sonuçlar literatürde tek başınalık ve yalnızlık kavramlarını ayırt etmek için belirtilenlerle uyuşmaktadır; pek çok çalışmada tek başınalık deneyiminin yalnızlıktan, temelde olumlu bir deneyim olması ve bireyin tercihi sonucu yaşanması bakımından farklılaştığı vurgulanmaktadır (Coplan vd., 2019). Tek başınalık deneyiminde kontrol bireyin kendisinde iken yalnızlık deneyiminde kontrol bireyin kendisinde değildir (Coplan & Bowker, 2014). Yalnızlık, genellikle kişinin seçmediği, dışsal bir ilişki sorunu ile karakterize edilen bir durumken, tek başınalık çeşitli amaçlarla bireyin kendi başına zaman geçirdiği gönüllü bir deneyimdir (Coplan vd., 2019; Thomas & Azmitia, 2019).

Literatürde yalnızlık, bireyin arzu ettiği ve gerçekte sahip olduğu sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluğu algılaması durumunda ortaya çıkan sıkıntı verici bir duygusal durum

olarak tanımlanır. Bu algı, kaygı, depresyon ve yaşam doyumunda azalma gibi olumsuz duygusal sonuçlara yol açabilir (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Buna karşılık, tek başınalık, bilinçli bir şekilde tek başına olma durumunu ifade eder ve gönüllü olarak seçildiğinde olumlu bir deneyimi belirtir (Long & Averill, 2003). Yalnızlığın aksine, tek başınalık ilişkilerde yaşanan sorunlarla bağlantılı değildir. Aksine kendi kendine düşünme, rahatlama ve kişisel gelişim için faydalı bir deneyim olabilir (Burger, 1995).

Farklılıklar teması kapsamında ulaşılan bir diğer bulgu yalnızlığın olumsuz bir deneyim olduğu için olumsuz sonuçları olabileceği ve tek başınalığın olumlu şekilde yaşandığı için etkilerinin de olumlu olabileceği yönündedir. Bu açıdan çeşitli çalışmalarda yalnızlık, sıkıntı ve algılanan bir özerklik eksikliği ile ilişkilendirilirken, tek başınalık, özerklik ve iyi oluşu olumlu olarak etkilediği görülmüştür (Nguyen vd., 2018). Tek başınalık özgürce seçildiğinde, bilişsel ve duygusal yenilenme için bir fırsat sunar, oysa bireyin kontrolü dışında yaşadığı bir his olan yalnızlık, psikolojik iyi oluş için zararlı olabilir (Lay vd., 2019). Tek başınalık deneyiminin bireylerin enerjilerini tekrar toparlamalarına ve kendilerini keşfetmelerine olanak tanıyan bir deneyim olduğu (Lay vd., 2019), duygu düzenleme ve öz farkındalığı artırma gibi etkileri olduğu (Nguyen vd., 2018) bulunmuştur.

Motta ve Bortolotti (2020) tarafından yapılan nitel çalışmada tek başınalık deneyiminin sessizlik, dinginlik ve enerji depolama gibi olumlu yanlarının olduğu; bireyin bu deneyimde kendileriyle daha derin bir bağlantı kurduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada tek başınalığın bir varoluş deneyimi olarak özgürlük ve otantiklik hislerine yol açtığı yalnızlığın ise bir yok oluş deneyimi olarak boşluk ve güçsüzlük hislerini ortaya çıkardığı bulgularına ulaşılmıştır.

Sonuç olarak, bu tema kapsamında ulaşılan sonuçlar yalnızlık ve tek başınalık kavramlarının bireyler tarafından farklı deneyimler olarak algılandığını göstermektedir. Yalnızlık bireyin kontrolü dışında gelişen, olumsuz duygusal sonuçlara yol açabilen bir deneyim olarak değerlendirilirken; tek başınalık bireyin tercihi doğrultusunda yaşanan ve kişisel gelişim, özerklik ve psikolojik iyi oluş açısından olumlu etkiler sağlayabilen bir durum

olarak ele alınmaktadır. Literatür bulgularıyla da örtüşen bu sonuçlar, yalnızlık ve tek başlılığın bireysel ve psikososyal etkilerinin anlaşılması açısından önemlidir.

Ortak Yönler Teması. Bu tema kapsamında yalnızlık ve tek başlılık deneyimlerinin bazı ortak noktaları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre yalnızlık hissinin her iki deneyimde de yaşandığı ve etrafta fiziki olarak kimsenin bulunmaması benzer yönler olarak ifade edilmiştir.

Literatürde araştırmada ulaşılan bulgulara benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Averill ve Sundararajan (2014) yalnızlığın tek başlılık deneyiminde sıkça yaşanabilecek bir his olduğunu fakat bu hissin baskın olduğu bir tek başlılığın yalancı bir tek başlılık deneyimi olabileceğini belirtmiştir. Tek başlılık deneyiminde geçici olarak hissedilen bir yalnızlık hissinin içgörü ve kişisel büyüme/olgunlaşma getirdiğini belirtmişlerdir. Fakat uzayan bir yalnızlık hissinin artık tek başlılık deneyimi olarak adlandırılmayacağına dikkat çekilmiştir (Averill & Sundararajan, 2014).

Birçok çalışmada yalnızlık hissinin tek başlılık deneyiminin boyutlarından biri olarak ortaya çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yalnızlık, tek başlılık deneyiminin olumsuz ve tehlikeli tarafı olarak belirtilmiştir (Long & Averill, 2003). Bazı çalışmalarda ise yalnızlık, tek başlılık deneyimini oluşturan bir faktör veya boyut olarak değerlendirilmiştir (Long vd., 2003; Wang, 2006). Çalışmalar sonucunda tek başlılık deneyiminde yalnızlık hissinin ortaya çıkması kabul edilen bir durumdur. Fakat Averill ve Sundararajan'ın (2014) da dikkat çektiği gibi yalnızlık hissinin baskın olması durumunda tek başlılık deneyiminden değil yalnızlık deneyiminden bahsedilmesi daha uygun olabilir.

Tek başlılık ve yalnızlık deneyimlerinin bir diğer ortak noktası ise etrafta birilerinin olup olmaması durumudur. Bu kavramlar etrafta kimsenin olmaması bakımından ortak bir noktada kesişebileceği gibi her iki deneyim de etrafta birileri varken, kamusal alanda da yaşanabilir (Weinstein vd., 2023a).

Sonuç olarak, yalnızlık ve tek başlılık deneyimlerinin bazı ortak yönleri olduğu, özellikle yalnızlık hissinin her iki deneyimde de ortaya çıkabildiği görülmüştür. Ancak literatürde de vurgulandığı gibi, tek başlılık deneyimi içgörü ve kişisel gelişim sağlayan geçici bir yalnızlık hissi içerebilirken, uzun süreli ve baskın bir yalnızlık hissi bu deneyimi olumsuz bir duruma dönüştürebilmektedir. Ayrıca, yalnızlık ve tek başlılığın sadece bireyin fiziksel olarak tek olması ile sınırlı olmadığı, sosyal çevre içinde de yaşanabildiği belirtilmiştir. Bu bulgular, yalnızlık ve tek başlılık arasındaki sınırları daha iyi anlamak ve bireylerin sağlıklı tek başlılık deneyimleri yaşamalarını desteklemek için önemli olabilir.

Yalnızlığı Tek Başlılığa Dönüştürme Teması. Olumsuz olarak deneyimlenen yalnızlığı olumlu bir tek başlılık deneyimine dönüştürmek için katılımcıların cevapları üç kod altında toplanmıştır. Buna göre tek başına zaman geçirmeye yönelik olumlu bakış açısı, bireyin kendine uygun aktiviteleri seçebilmesi ve yapabilmesi ile sosyallik ve tek başına zaman geçirme arasında bir denge sağlaması yalnızlığın tek başlılığa dönüşümü için gerekli koşullar arasındadır.

Weinstein ve diğerleri -(2024) tek başına zaman geçirmekte zorlanan kişiler için bu durumu fark ederek kabullenmeyi ve bu deneyimi yaşamaya cesaret edebilmeyi vurgulamışlardır. Araştırmacıların yürüttükleri nitel bir çalışmada tek başlılık deneyiminin olumlu geçmesi için katılımcılar; tek başlılık deneyimleri sırasında olumsuz duygu ve düşüncelerin kabul edilmesini, kendine sabır ve anlayış gösterilmesini, kendine kibar ve nazik davranılmasını, kendiyile arkadaş olabilmeyi ve meraklı olabilmeyi önermişlerdir (Weinstein vd., 2024).

Yalnızlığın tek başlılık deneyimine dönüşümünde bilişsel değerlendirmenin önemli rolü benzer başka çalışmalarda da gösterilmiştir. Rodriguez ve diğerleri (2025), bireylerin tek başlılığa yönelik inançlarının ve düşünce tarzlarının, bu deneyimin duygusal yönünü doğrudan etkilediğini belirtmektedir. Özellikle, tek başlılığı olumsuz bir durum olarak değerlendiren bireyler, bu deneyimi daha yoğun bir psikolojik rahatsızlık ile yaşarken; tek

başınalığın değerini kabul eden ve bunu bir fırsat olarak gören bireyler, tek başınalığı daha tatmin edici ve üretken bir deneyime dönüştürebilmektedir (Rodriguez vd., 2025).

Literatürdeki çalışmalar ve araştırma sonucunda ulaşılan tema bulgularının uyumlu olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, yalnızlığın kendine karşı anlayışlı olabilme ve bilişsel yeniden çerçeveleme tekniği gibi bilişsel değerlendirme süreçleri aracılığıyla tek başınalık deneyimine dönüştürülebileceğini ve bu dönüşümün bireyin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Yalnızlığı tek başınalığa dönüştürmede bilişsel yöntemlerin yanında davranışsal yöntemler de vardır. Birey tarafından tercih edilerek yapılan aktiviteler tek başınalık deneyiminin olumlu bir deneyim olarak yaşanmasına katkı sağlamaktadır (Nguyen & Rodriguez, 2024). Literatürde tek başınalık aktiviteleri uğraş odaklı aktiviteler (film izleme, oyun oynama, sosyal medyayı takip etme, dışa vurumcu etkinlikler gibi) ve düşünme odaklı aktiviteler (plan yapma, hayal kurma, meditasyon, kendi üzerine düşünme gibi) olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu kapsamda öğrencilerin düşünme odaklı aktivitelere kıyasla uğraş odaklı aktivitelerin daha fazla tercih edildiği görülmüştür (McVarnock vd., 2025).

Yalnızlığın tek başınalığa dönüştürülmesi için yapılacak aktivitelere ilişkin ulaşılan sonuçlar literatür ile uyumludur. Buna göre bireyin kendisine uygun ve keyif alabileceği bir tek başınalık aktivitesini seçerek yapması yalnızlık duygularının daha az hissedilmesine ve tek başınalık deneyiminin daha olumlu geçmesine neden olabilir.

Katılımcılar yalnızlığı tek başınalığa dönüştürme için son olarak bireyin sosyal yaşamına dikkat çekmişlerdir. Katılımcılar olumlu bir tek başınalık deneyimi için işlevsel bir sosyal çevre ile tek başına ve sosyal olarak geçirilen zaman arasında denge sağlanmasının önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Literatürde de benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sosyal kaynaklar, tek başınalığın nasıl deneyimlendi konusunda kilit bir rol oynayabilir; geniş sosyal ağlara sahip, yüksek kaliteli sosyal ilişkileri olan ve yüksek sosyal statüye sahip bireylerin, daha az sosyal kaynağı olan bireylere kıyasla tek başınalığı daha olumlu deneyimleyecekleri görülmüştür (Long & Averill, 2003; Pauly vd., 2018). Sosyal ilişkilerden etkilenen tek başınalık

deneyimi diğer taraftan sosyal yaşamı da etkileyebilir. Costa (2024) tek başınalığın olumlu sosyal etkileri olabileceğini; hatta yalnızlık hissini azaltabileceğini göstermiştir. Tek başına kalma süresi, kişinin kendisiyle daha iyi iletişim kurmasını sağlar (Hyde vd., 2010), başkalarıyla yakınlık hissetme yeteneğini artırır (Jiang & Hancock, 2013), kişinin başkalarına nasıl tepki verdiğini etkiler (Puchalska-Wasył, 2015), ilişkilerde yapıcı iletişimi teşvik eder (Manusov, 2020) ve güvenilir, dayanıklı ve bağlantılı ilişkiler kurma yeteneğini artırır (Denham-Vaughan & Edmond, 2010).

Sonuç olarak, bu tema kapsamında elde edilen bulgular, yalnızlık deneyiminin olumlu bir tek başınalık sürecine dönüşebilmesi için bireyin bu deneyimi nasıl anlamlandığı, işlevsel sosyal ilişkilere sahip olması, kendine uygun etkinlikleri seçebilmesi ve sosyal yaşam ile tek başına geçirilen zaman arasında dengeli bir ilişki kurmasının önemli olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, bireylerin yalnızlık hissini azaltarak tek başınalığı daha olumlu bir deneyime dönüştürmeleri, psikolojik iyi oluşlarını güçlendirebilir.

Genel olarak, bu bölümde ulaşılan araştırma bulguları, birbirine benzeyen ortak yönlerin olmasına rağmen yalnızlığın bireyin kontrolü dışında gelişen ve olumsuz duygusal etkiler yaratabilen bir durumken, tek başınalığın bilinçli bir tercih sonucu bireye psikolojik iyi oluş, özerklik ve kişisel gelişim sağlayabilen bir deneyim olduğunu göstermektedir. Ayrıca, yalnızlığın daha işlevsel bir tek başınalık deneyimine dönüşebileceği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu dönüşümün gerçekleşmesinde, yalnızlığın ve tek başınalığın nasıl yorumladığı, tek başınalık sürecinde yapılan aktivitelerin kişisel ihtiyaçlarla ne kadar örtüştüğü ve sosyal yaşam ile tek başına geçirilen zaman arasında nasıl bir denge kurulduğu belirleyici olmaktadır. Bilişsel yeniden çerçeveleme süreçleri, bireylerin yalnızlık hissini olumlu bir kişisel zaman deneyimine dönüştürmesine yardımcı olurken, kişinin ilgi ve ihtiyaçlarına uygun aktiviteler seçmesi tek başınalık deneyiminin doyum verici olmasını sağlayabilmektedir. Ayrıca, sağlıklı sosyal ilişkiler de yalnızlık hissini azaltarak bireyin tek başınalık sürecini daha olumlu yaşamasına katkı sağlar. Bu sonuçların literatürle de uyumlu olduğu gösterilmiştir.

Nicel Çalışmanın Bulgularına İlişkin Tartışma

Çalışmanın bu kısmında nicel kısımda ulaşılan bulgular literatür bağlamında tartışılmıştır. Nitel kısımda tek başınalık deneyiminin olumlu ve olumsuz etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda nicel kısımda tek başınalık deneyiminin çeşitli değişkenler üzerindeki etkileri yapısal eşitlik modelleri doğrultusunda incelenmiştir. Ayrıca tek başınalık deneyiminin çeşitli demografik değişkenlere göre anlamlı fark gösterip göstermediği de analiz edilmiştir. Araştırmada ulaşılan sonuçlar aşağıda literatür bağlamında değerlendirilmiştir.

Demografik Değişkenlere Göre Fark Testleri Bulgularına İlişkin Tartışma

Çalışmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerinin çeşitli demografik değişkenler bağlamında farklılaştığını ortaya koymuştur. Cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, olumlu ve olumsuz tek başınalık deneyimlerinin anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Barınma tiplerine göre yapılan analizde, ev arkadaşlarıyla birlikte yaşayan öğrencilerin olumlu tek başınalık puanları, yurttan veya aileyle yaşayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır; buna karşın olumsuz tek başınalık puanlarında barınma tipine göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Yaş değişkeni dikkate alındığında, olumlu tek başınalık puanlarının yaş arttıkça genel olarak yükseldiği, ancak 24–26 yaş grubunun diğer yaş gruplarına kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olumlu tek başınalık puanına sahip olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, üniversite eğitiminde beş yıl ve üzeri süredir bulunan öğrencilerin olumlu tek başınalık puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha düşük olup, bu durum yaş bulgularıyla paralellik göstermektedir. Katılımcıların haftalık ortalama yedi saatlerini tek başına geçirdikleri belirlenmiştir. Tek başına geçirilen sürenin miktarı ile olumlu tek başınalık arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiş; daha fazla süre tek başına vakit geçiren bireylerin olumlu tek başınalık puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öte yandan, olumsuz tek başınalık puanları yaş, üniversitede bulunma yılı ve tek başına geçirilen süre değişkenlerinin hiçbirinde anlamlı düzeyde fark göstermemiştir.

Demografik değişkenlere ilişkin ulaşılan bulgular literatürdeki bazı çalışmalarla uyumlu, bazılarıyla ise farklıdır. Cinsiyet açısından bakıldığında, olumlu ve olumsuz tek başınalık puanlarında anlamlı fark bulunmaması literatürde genelde beklenen bir sonuç olduğu

anlaşmıştır (Al, 2019; Avan, 2019; Burger, 1995; Erpay, 2017; Wang, 2006; Yu vd., 2023). Ancak kadınların daha yüksek tek başınalık eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşan Özyazıcı (2019), Ren ve diğerleri (2021), Kumar ve diğerleri (2023) ve Hajek ve diğerleri (2024) tarafından yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Ayrıca bir çalışmada erkeklerin tek başınalığı tercih etme düzeyinin anlamlı olarak kadınlarınkinden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cramer & Lake, 1998). Araştırma bulgusu genel olarak literatürle uyumlu iken cinsiyet açısından anlamlı farklılıklara ulaşan çalışmalarla uyumsuzluğun nedeni, kültürel etmenler ve örneklem farklılıklarından veya tek başınalık tercihi ile deneyimi arasındaki ölçüm farklarından kaynaklanıyor olabilir.

Barınma tipleri açısından ev arkadaşlarıyla birlikte yaşayan öğrencilerin olumlu tek başınalık puanları, yurttan veya aileyle yaşayanlara kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır. Olumsuz tek başınalık puanları ise barınma tipine göre anlamlı fark göstermemiştir. Literatürde tek başınalığı barınma tipi açısından ele alan sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Al (2019), Avan (2019) ve Özyazıcı (2019) çalışmalarında barınma tipine göre tek başınalığı tercih etme düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç olumlu tek başınalık deneyimi bulgusu için uyumsuz fakat olumsuz tek başınalık deneyimine ilişkin bulguyla uyumludur. Olumlu tek başınalık puanında anlamlı fark çıkmasının nedeni ev arkadaşıyla kalan grubun örnekleme temsil edilme oranının düşük olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Yaş aralığına göre olumlu tek başınalık puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı olumsuz tek başınalık puanlarının ise anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Olumlu tek başınalık puanları 18-19 yaş aralığından itibaren 24-26 yaş grubuna kadar benzerlik göstermiş ama 24-26 yaş grubunda ise belirgin bir düşüş gözlenmiştir. Ulusal literatürde yaşa göre tek başınalık tercihinin farklılaşmadığını bulan çalışmalar ağırlıktadır (Al, 2019; Avan, 2019; Erpay, 2017; Özyazıcı, 2019). Yaş değişkeni ile benzer bulguya üniversitede bulunma yılı değişkeninde de ulaşılmıştır. Buna göre birinci sınıftan dördüncü sınıfa kadar artan olumlu tek başınalık puanları beş yıl ve üzeri yıldır üniversitede bulunan öğrencilerde anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Olumsuz tek başınalık puanları ise hem yaşa göre hem de üniversitede bulunma yılına göre fark göstermemiştir.

Bu doğrultuda örneklem grubundaki yaşı en büyük olan grupta görülen düşüş Erikson (1980) ve Arnett'in (2000) gelişim kuramlarıyla değerlendirilebilir; üniversitenin son yıllarında mezuniyet hazırlığı, kariyer belirsizliği, iş yaşamına geçiş ve sorumluluk artışı gibi rol değişimleri, ailenin ve toplumun öğrenciden beklentilerin değişmesi ve anlamlı bir yakınlığın kurulması gibi akademik ve psikososyal stres faktörleri ön plandadır. Olumsuz tek başınalık puanlarının yaşa göre farklılaşmaması ileri yaş grubundaki öğrencilerin diğer yaşlardakilere göre yüksek düzeyde yalnızlık ve ruminasyon yaşamadıklarını göstermektedir. Bu açıdan 24-26 yaş grubundakilerin olumlu tek başınalık puanlarındaki anlamlı düşüş öğrencilerin tek başına zaman geçirmekten ziyade sosyal yaşam alanlarında bir rol bulma arayışında olduklarından kaynaklanabilir. Beşinci yıl ve üzeri öğrencilerde olumlu tek başınalık puanlarının düşük olması da bu görüşü desteklemektedir.

Nicel çalışmanın bir diğer bulgusu da tek başına geçirilen süreye yöneliktir. Buna göre katılımcıların haftada ortalama 16-26 saat (günde iki buçuk üç buçuk saat arası) arasında tek başına vakit geçirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu da haftalık uyanık olunan zamanın ortalama olarak yaklaşık %14 ile %23'üne denk gelmektedir. Literatürde tek başına geçirilen zamana ilişkin farklı sonuçlar vardır. Bu konuda doğrudan üniversite öğrencilerinde tek başına geçirilen zaman dair bulguya rastlanmasa da ergenlik döneminde günde bir veya bir buçuk saat arası (Bosackia vd., 2022; Hipson vd., 2021), yaşlılarda ise günde iki saat civarı (Birditt vd., 2019) tek başına zaman geçirildiği bulgularına ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarında akademik faaliyetler önemli bir yer tutmaktadır; üniversite öğrencileri haftada yaklaşık 20 saatlerini okul dışı akademik faaliyetlere ayırabilmektedir (Greene & Maggs, 2018). Bu bakımdan mevcut çalışmada bulunan öğrencilerin haftada ortalama 16-26 saat tek başına vakit geçirdikleri göz önüne alındığında, öğrenciler okul dışı akademik faaliyetlere ayırdıkları süreyi tek başınalık deneyimi olarak değerlendirmiyor olabilir.

Demografik değişkenler bağlamında elde edilen bulgular, literatürdeki sonuçlarla benzerlikler göstermektedir. Buna göre üniversite öğrencilerinin özellikle olumlu tek başınlık deneyimlerinin bireysel, çevresel ve gelişimsel birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir. Yapısal eşitlik modellerine ilişkin ulaşılan bulgular aşağıda literatür çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Model Sınaması Bulgularına İlişkin Tartışma

Tek başınlığı tercih etme düzeyi ile depresyon arasındaki ilişkiye odaklanan çeşitli çalışmalar literatürde yer almaktadır. Bu çalışmalar farklı sonuçlar ortaya koysa da büyük çoğunluğunda iki değişken arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunduğu rapor edilmiştir. Ancak tek başınlık, bazı araştırmalarda olumlu bir psikolojik süreç olarak savunulmasına rağmen, neden depresyon veya yalnızlık gibi olumsuz psikolojik yaşantılarla ilişkili olduğu sorusu, araştırmacılar tarafından “zor bir problem” veya “paradoks” olarak tanımlanmış ve bu duruma çeşitli teorik açıklamalar getirilmeye çalışılmıştır (Coplan vd., 2019).

Bu bağlamda mevcut araştırmada geliştirilen modeller, söz konusu çelişkiye açıklık getirme potansiyeli taşımaktadır. Literatürde sıklıkla tek başınlığı tercih etme düzeyi ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiş; ancak tek başınlığı tercih etme ile tek başınlık deneyiminin birbirinden farklı olgular olduğu sıklıkla göz ardı edilmiştir. Tek başınlığı tercih etmek ya da tek başına zaman geçirmeye yönelik yüksek bir motivasyona sahip olmak, bireyin bu zamanları nasıl deneyimlediğini (deneyimin olumlu ya da olumsuz niteliğini) her zaman belirlememektedir. Sınanan modeller sonucunda ulaşılan bulgular aşağıda literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Olumsuz Tek Başınlık Deneyimi Modeli. Araştırmada oluşturulan modelde olumsuz tek başınlık deneyiminin depresyon düzeyi üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra, yalnızlık ile negatif duygu durum değişkenleri üzerindeki doğrudan etkileri de incelenmiştir. Ayrıca modelde olumsuz tek başınlık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık ve negatif duygu durum değişkenlerinin seri aracılık rollerinin bulunup bulunmadığı da sınanmıştır.

Sosyal bağıllık teorisine göre, yalnızlık, olumsuz duygular ve depresyon arasındaki ilişkide temel belirleyici etken sosyal bağ eksikliğidir. Bu teoriye göre, sosyal bağların yetersizliği yalnızlık düzeyini artırır; artan yalnızlık ise olumsuz duyguları tetikleyerek kortizol seviyelerinde yükselmeye ve sonuçta depresif belirtilerin ortaya çıkmasına yol açar (Baumeister & Leary, 1995; Cacioppo vd., 2006). Bu teorik çerçeve, tek başınalık deneyiminde yalnızlığın etkisini açıklayan bir modelin geliştirilmesine temel oluşturmuştur. Buna göre, olumsuz tek başınalık deneyiminde yalnızlık düzeyinin artırdığı, bunun da negatif duygu durumunu şiddetlendirerek depresif belirtilerin gelişimine zemin hazırladığına yönelik seri aracılı bir model öne sürülmüştür.

Olumsuz tek başınalık ve depresyon arasındaki ilişkide seri aracılı yapısal modele ilişkin analizler sonucunda olumsuz tek başınalığın, depresyonu, yalnızlığı ve negatif duygu durumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Aracılık etkisi incelendiğinde, olumsuz tek başınalık ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlığın ve negatif duygu durumunun seri aracılık etkisinin anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca olumsuz tek başınalık ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı olduğu yol, negatif duygu durumun aracı olduğu yoldan daha fazla etki yaptığı görülmüştür.

Ren ve diğerleri (2021) üniversite öğrencilerinde tek başınalık eğilimi ile depresyon arasında anlamlı ve zayıf bir pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hajek ve diğerleri (2024) ise depresyon ve tek başınalık tercihi arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde güçlü bir ilişki bulmuştur. Depresyon ile tek başınalık arasındaki ilişki tek başına zaman geçirme kapasitesi aracılığıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Lin ve diğerleri (2020) açık fikirli ve sorumluluk sahibi kişilik özelliklerine sahip kişilerde tek başınalık kapasitesinin yüksek, nevrotik kişilik özelliklerine sahip bireylerde tek başınalık kapasitesinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir diğer ifadeyle tek başınalık kapasitesi yüksek olanların depresyon risklerinin düşük olduğunu ortaya konulmuştur. Bazı çalışmalarda tek başınalığı tercih etme ile depresyon arasındaki ilişki sosyal ilişkiler bağlamında değerlendirilmiştir. Buna göre sosyal ilişkileri işlevsel olan kişilerin tek başınalık deneyimlerinin olumlu etkileri olduğu görülmüştür (Pauly vd., 2016).

Literatürde bazı çalışmalarda yalnızlık ve tek başınlık tercihi arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Avan, 2019; Erpay, 2017). Sosyal ilişkilerdeki sorunlar tek başına geçirilen zamanlarda yalnızlık hissini ve olumsuz duyguların artmasına ve depresif belirtilerin görülmesine yol açabilir.

Ren ve Evans (2021) üniversite öğrencilerinde sosyal dışlanmanın tek başınlık tercihini, tek başınlık tercihinin de sosyal dışlanmayı etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacılar tek başınlığı tercih edenlerin diğerleri tarafından toplumsal normlara uymayan olarak algılandığı bu nedenle tek başınlığı tercih edenlerle sosyal temas olumsuz olacağı için sosyal dışla(n)manın ortaya çıktığını açıklamıştır (Ren & Evans, 2021). Pauly ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmada da olumlu sosyal ilişkileri ve bir partneri olan kişilerin tek başınlığa daha az olumsuz deneyimlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada sınıanan modelin bulgularının, literatürde olumsuz tek başınlık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkiye dair elde edilen sonuçlarla örtüştüğü söylenebilir. Modelde, olumsuz tek başınlık deneyiminin depresyon, yalnızlık ve negatif duygu durumu üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü etkileri olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, Ren ve diğerleri (2021), Hajek ve diğerleri (2024) gibi araştırmacıların, tek başınlık tercihi ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca modelde yer alan aracılık yolları, yalnızlık ve negatif duyguların depresif belirtiler üzerindeki etkisini desteklemektedir. Bu durum, sosyal bağlılık teorisinin öngördüğü biçimde sosyal bağların zayıflamasının yalnızlığı ve olumsuz duyguları artırarak depresyona zemin hazırladığı yönündeki kuramsal çerçeveye de uyumludur (Baumeister & Leary, 1995; Cacioppo vd., 2006).

Modelde yalnızlık ve negatif duygu durumunun seri aracılık yoluyla depresyonu anlamlı şekilde yordaması, olumsuz tek başınlık deneyiminin bireyde yalnızlık hissini tetiklediğini, bunun da olumsuz duygusal süreçleri harekete geçirerek depresif belirtilere yol açtığını göstermektedir. Bu bulgu sosyal ilişkilerde yaşanan güçlüklerin tek başınlık deneyiminde yalnızlık hissini ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabileceği yönündeki literatür

sonuçlarıyla örtüşmektedir (Pauly vd., 2016; Ren & Evans, 2021). Sosyal ilişkilerin niteliği ile tek başınalığın niteliği arasında yakın bir ilişki vardır. Denge modeli görüşüne göre sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilen kişiler, tek başına zaman geçirme deneyimini olumlu şekilde geçirebilirler (Buchholz 1997; Ren, 2016). Bunun bir nedeni sosyal yaşamında yeterince tatmin olmayanların tek başınalık sürecinde daha çok yalnızlık hissi yaşama ihtimalinin yüksek olması olabilir. Ya da bağlanma teorisi perspektifinden; güvensiz bağlanan kişilerde tek başınalık deneyimi kaygı ve terk edilmişlik duygularını tetikleyebilir (Mikulincer vd., 2021).

Sonuç olarak, çalışmada önerilen ve sınanan Olumsuz Tek Başınalık Modeli, bireylerin tek başına zaman geçirme deneyimlerinin niteliğinin ruh sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Model, yalnızlık ve negatif duygu durumunun olumsuz tek başınalık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide önemli aracılardan olduğunu ortaya koyarak, bu ilişkinin sadece bireysel tercihlere değil, sosyal bağların niteliğine ve duygusal süreçlere de bağlı olduğunu göstermektedir. Bulgular, sosyal bağlılık teorisi ve denge teorileri ile tutarlı bir biçimde, sosyal ilişkilerin kalitesinin tek başınalık deneyiminin psikolojik sonuçlarını anlamada kritik bir rol oynadığını vurgulamakta ve literatüre teorik ve ampirik düzeyde önemli katkılar sunmaktadır.

Olumlu Tek Başınalık Deneyimi Modeli. Araştırmada oluşturulan modelde olumlu tek başınalık deneyiminin genel iyi oluş düzeyi üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra, yaşam doyumu ile pozitif duygu durum değişkenleri üzerindeki doğrudan etkileri de incelenmiştir. Ayrıca modelde olumlu tek başınalık deneyimi ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam doyumu ile pozitif duygu durum değişkenlerinin seri aracılık rollerinin bulunup bulunmadığı da sınanmıştır.

Alttan yukarı iyi oluş modeline göre önce anlık pozitif duygular deneyimlenir daha sonra bilişsel genişleme ile uzun vadede yaşam değerlendirmesi süreciyle birlikte yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyi yükselir (Fredrickson, 2001). Bulgular, meta-analitik çalışmalarla da desteklenmektedir (Busseri, 2018). Bu bağlamda olumlu tek başınalık deneyiminde artan

olumlu duyguların yaşam doyumunu pozitif yönde etkileyerek genel iyi oluş düzeyini yükselten bir model öne sürülmüştür.

Olumlu tek başınalık ve genel iyi oluş arasındaki ilişkide seri aracılı yapısal modele ilişkin analizler sonucunda olumlu tek başınalığın, genel iyi oluşu, yaşam doyumunu ve pozitif duygu durumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Aracılık etkisi incelendiğinde, olumlu tek başınalık ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam doyumunu ile pozitif duygu durumunun seri aracılık etkisinin anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca olumlu tek başınalık ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı olduğu yol ve pozitif duygu durumunun aracı olduğu neredeyse denk etki yapmıştır.

Yuan ve Grün (2023) tarafından yapılan çalışmada birey tarafından seçilen tek başınalık deneyimi ile yaşam memnuniyeti ve pozitif duygular arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bir diğer çalışmada (Smith vd., 2023) birey tarafından tercih edilen tek başınalık ile yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Yu ve diğerleri (2023) yapılan çalışmada olumlu tek başınalığın olumsuz duygu durumunu ile anlamlı düzeyde ve negatif yönde, olumlu duygu durumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Nguyen ve diğerleri (2018) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, tek başınalığın hem olumlu (heyecan) hem de olumsuz (korku) yüksek yoğunluklu duyguları azaltmada, sakinlik ve rahatlama gibi düşük yoğunluklu duyguları artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya göre tek başınalığın öfke, heyecan gibi duyguları düzenlemede bir araç olabileceği, bu duyguların olumlu düşünme ve özerklik hissi ile sakinliğe dönüşeceği sonucuna varılmıştır. Tek başınalığın duygu düzenleme tekniği olarak işlevsel olabileceği vurgulanmıştır (Nguyen vd., 2018).

Soysal ve Bakalım (2021) tek başınalık tercihi ile yaşam doyumunu ve farkındalık arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde güçlü ilişkiler bulmuştur. Ayrıca farkındalığın tek başınalık tercihi ile yaşam doyumunu arasında aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna

göre tek başınlık tercihi, farkındalığı yükselterek yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Farkındalık ise tek başınlık deneyiminde olumsuz duyguların daha iyi yönetilmesinde ve psikolojik sıkıntının hafifletilmesinde yardımcı olabilir.

Ayrıca literatürde tek başınlık deneyiminin olumlu etkilerini araştıran çokça çalışma vardır; seçim özgürlüğü, günlük kısıtlama ve sınırlamalardan özgürleşme, günlük yaşamın sorumluluk ve yüklerinden uzaklaşma, karar vermeyi kolaylaştırma, stres azaltma ve iyi oluşu restore etme (Lay vd., 2019; Long vd., 2003), öz düzenleme, içe bakış, kendine vakit ayırma konusunda ötekilerle uzlaşma kabiliyeti, etik karar verme (Akrivou vd., 2011; Nguyen vd., 2018) gibi. Weinstein ve diğerleri (2024) ise tek başınlığın olumlu etkilerini dört başlık altında toplamıştır; kendi üzerine düşünme, yaratıcılık, aşkınlık ve doruk deneyim, dinlenme ve yenilenme. Bu bağlamda olumlu tek başınlık deneyimi kısa vadede hedonik açıdan pozitif duyguları ortaya çıkararak, uzun vadede ödömanik açıdan yaşam doyumunu artırarak genel iyi oluş düzeyini yükseltmektedir.

Model bulguları, olumlu tek başınlık deneyiminin bireylerin genel iyi oluşuna doğrudan ve dolaylı katkılar sunduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, literatürde olumlu tek başınlığın duygu düzenleme, öz farkındalık ve pozitif duygularla ilişkili olduğunu ileri süren çalışmalarla büyük ölçüde örtüşmektedir (Nguyen vd., 2018; Yu vd., 2023). Özellikle bireyin tercihine dayalı tek başınlık deneyimlerinin pozitif duygu durumunu artırarak yaşam doyumunu desteklediği ve bu yolla genel iyi oluşu güçlendirdiği yönündeki bulgular, bu çalışmada da modelin kuramsal çerçevesine uygun biçimde desteklenmiştir. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar, olumlu tek başınlığın sadece geçici bir rahatlama veya kaçış biçimi değil, aynı zamanda bireyin uzun vadeli iyi oluşuna katkı sağlayan bir süreç olduğunu göstermektedir.

Ayrıca modelde pozitif duygular ile yaşam doyumunun seri aracılık etkisinin anlamlı bulunması, alttan yukarı iyi oluş modelini (Fredrickson, 2001) desteklemektedir. Bu bağlamda tek başınlık sırasında deneyimlenen olumlu duyguların, bireyin çevresini ve kendisini daha geniş bir perspektiften değerlendirmesine olanak tanıyarak yaşam doyumunu artırdığı ve bunun genel iyi oluş düzeyine yansıdığı görülmektedir. Literatürde farkındalık, duygu

düzenleme ve içsel motivasyonla ilişkilendirilen olumlu tek başınalık deneyiminin bu aracılık yolları üzerinden etkili olduğuna ilişkin bulgular (Soysal & Bakalım, 2021) mevcut çalışmanın model sonuçlarıyla örtüşmektedir. Bu da olumlu tek başınalık deneyiminin, bireyin yaşamına bütüncül bir katkı sunabildiğini ve genel iyi oluş süreçlerinde işlevsel bir rol üstlenebileceğini göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, olumlu tek başınalık deneyimi bireyin hem anlık duygu durumunu hem de yaşamı genel olarak değerlendirme biçimini etkileyerek çok boyutlu bir iyi oluş sürecine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda olumlu tek başınalık deneyimi, hem hedonik (pozitif duygular) hem de ödömanik (yaşam doyumu) açıdan olumlu çıktılar doğurabilmektedir. Araştırmada ulaşılan bulguların tek başınalığın genel iyi oluş üzerindeki etkilerine yönelik literatüre teorik ve ampirik düzeyde önemli katkılar sunduğu söylenebilir.

Tek Başınalık Deneyimi Modeli. Oluşturulan modelde olumlu tek başınalık ve olumsuz tek başınalık deneyimlerinin depresyon düzeyi üzerindeki doğrudan etkisinin yanı sıra, yaşam doyumu ile yalnızlık değişkenleri üzerindeki doğrudan etkileri de incelenmiştir. Ayrıca modelde olumlu tek başınalık ve olumsuz tek başınalık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide yaşam doyumu ile yalnızlık değişkenlerinin paralel aracılık rollerinin bulunup bulunmadığı da sınanmıştır. Bulgular doğrultusunda, birbiriyle ilişkili olan bu iki deneyim türünden; olumlu tek başınalığın yaşam doyumu aracılığıyla depresyonu negatif yönde yordadığı, olumsuz tek başınalığın ise yalnızlık aracılığıyla depresyonu pozitif yönde yordadığı bir model öne sürülmüştür.

Olumlu tek başınalık ve olumsuz tek başınalık ile depresyon arasındaki ilişkide seri aracılı yapısal modele ilişkin analizler sonucunda olumlu tek başınalığın, depresyonu anlamlı düzeyde yordamadığı, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı, yalnızlığı ise anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Olumsuz tek başınalığın, depresyonu ve yalnızlığı anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı, yaşam doyumunu ise anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Aracılık etkisi incelendiğinde, olumlu tek başınalık deneyiminin yalnızlık ve yaşam doyumunun paralel aracılığıyla depresyon

üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu, olumsuz tek başınlık deneyiminin yalnızlık ve yaşam doyumunun paralel aracılığıyla depresyon üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı düzeyde ve pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Model analiz sonuçlarına göre, olumlu tek başınlık deneyiminde yaşam doyumunun artmasının ve yalnızlığın azalmasının depresyonu anlamlı düzeyde düşürdüğü görülmektedir. Ayrıca olumlu tek başınlık ile depresyon arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı olduğu yol yalnızlığın aracı olduğu yola göre daha düşük katkı yaptığı bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre modelde olumlu tek başınlık deneyiminin depresyonu negatif yönde yordamasında yalnızlık düzeyinin düşmesi, yaşam doyumunun yükselmesine göre daha ön plandadır. Yalnızlık duygusundaki azalma, yaşam doyumuna kıyasla depresyon üzerinde daha doğrudan bir koruyucu etkiye sahiptir.

Diğer taraftan bulgulara göre olumsuz tek başınlık deneyiminde yaşam doyumunun azalması ve yalnızlığın artması depresyonu anlamlı düzeyde artırmaktadır. Olumsuz tek başınlık ile depresyon arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı olduğu yol yalnızlığın aracı olduğu yola göre daha düşük katkı yaptığı bulgusuna ulaşılmıştır. Olumsuz tek başınlığın depresyona etkisinde, yalnızlığın aracı rolü yaşam doyumunun aracı rolünden yaklaşık üç kat daha güçlüdür. Her iki yol istatistiksel olarak anlamlı olsa da yalnızlık duygusunun bu modelde daha belirleyici olduğu görülmektedir. Olumsuz tek başınlık yaşayan bireylerde depresyon riski daha çok artan yalnızlık hissi yoluyla ortaya çıkmaktadır. Yaşam doyumundaki azalma da bu sürece katkı sağlasa da etkisi nispeten daha sınırlıdır.

Model kapsamında ulaşılan sonuçlardan olumlu tek başınlık ve olumsuz tek başınlık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlığın rolü, yaşam doyumuna göre ön plandadır. Fakat aracılardan birinin diğerinden daha önemsiz olduğunu söylemek güçtür. Bulgular, olumlu ve olumsuz tek başınlık deneyimlerinde yalnızlık ve yaşam doyumunun dinamik etkileşimine işaret etmektedir. Özellikle; yalnızlığın her iki modelde de öncelikli olması, sosyal bağlantı ihtiyacının (Baumeister & Leary, 1995) tek başınlık deneyiminde önemli bir rol oynadığını desteklemektedir (Buchholz 1997; Ren, 2016). Yaşam doyumunun nispeten daha zayıf etkileri,

bilişsel değerlendirmelerin duygusal süreçlere kıyasla daha dolaylı bir yol izlediğini düşündürmekle birlikte, bu aracı rolün tamamen göz ardı edilemeyeceği açıktır. İki aracı değişken sinerjik olarak birbirini etkileyebilir böylelikle birlikte ele alındığında depresyon üzerinde daha açıklayıcı olabilir. Model kapsamında ulaşılan bulguların literatürdeki sonuçlara uygunluğu aşağıda tartışılmıştır.

Özdoğan ve diğerleri (2023) beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada tek başınalık tercihi ile depresyon ve yalnızlık arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler bulmuştur. Ayrıca yalnızlığın tek başınalık tercihi ve depresyon arasında aracı rolü olduğu, yalnızlığın artmasının depresyonun arttığı fakat yalnızlığın azalmasının depresyonu etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Özdoğan ve diğerleri (2023) tarafından yapılan araştırmanın bulgularıyla mevcut çalışmada ulaşılan bulgular örtüşmektedir. Hatta mevcut çalışmada geliştirilen genel tek başınalık modeli ile yaşam doyumunun aracı etkisiyle depresyon düzeyinin düştüğü bulgusunun, Özdoğan ve diğerleri (2023) tarafından yapılan çalışma sonuçlarını tamamladığı söylenebilir.

Bazı çalışmalar olumlu tek başınalığın duygu düzenleme işlevi ile ruh sağlığı açısından koruyucu etkisi olduğunu göstermektedir. Dixon (2020) genç yetişkinlerde kendi isteğiyle tek başına zaman geçirmenin duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği bir diğer ifadeyle stresli durumlarla daha etkili olarak başa çıkabildikleri sonucuna ulaşmıştır. Lay ve diğerleri (2025) özerk tek başınalık deneyiminde mutluluk, sakinlik ve rahatlık gibi duyguların daha fazla hatırladığını, buna karşın; kaygı, yalnızlık, yorgunluk ve sinirlilik gibi duyguların ise daha az hatırladığını ve bu nedenle tek başınalık deneyiminin olumlu olarak algılandığı sonucuna ulaşmıştır. Catling ve diğerleri (2025) ise tek başınalığın depresyon ve anksiyete düzeyini negatif yönde yordadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu çalışmalar olumlu tek başınalığın ruh sağlığını koruyucu etkisinin olabileceğini vurgulamıştır.

Olumlu tek başınalık deneyiminin sosyal ilişkiler üzerinde pozitif etkileri yalnızlık düzeyini düşürebilir. Tek başına kalma süresi, kişinin kendisiyle daha iyi iletişim kurmasını sağlar (Hyde vd., 2010), başkalarıyla yakınlık hissetme yeteneğini artırır (Jiang & Hancock,

2013), kişinin başkalarına nasıl tepki verdiğini etkiler (Puchalska-Wasył, 2015), ilişkilerde yapıcı iletişimi teşvik eder (Manusov, 2020). Kişilerarası ve kişisel ihtiyaçlar arasında bir denge kurulur. Bireyler tek başınalık sırasında başkalarından fiziksel olarak ayrı olsalar da sosyal bağlantılarını ve etkileşimlerini gözden geçirmek için zaman ayırmaları, başkaları yokken bile bir aitlik hissi oluşturmalarına yardımcı olabilir ve böylece yakınlık ihtiyacını tatmin edebilir (Adams & Weinstein, 2024). Tek başınalık ile sosyal yetkinlik ve benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Özdoğan vd., 2023). Tek başınalık deneyiminde özerklik ihtiyacının doyumu, yapılan aktiviteler üzerinden de yeterlilik ihtiyacının doyumu yalnızlık hisleri ile başa çıkmada etkili olabilir (Adams & Weinstein, 2024).

Araştırmada sınanan yapısal modelin sonuçlarının, tek başınalık deneyimlerinin iki yönlü doğasını vurgulayan literatürle örtüştüğü söylenebilir. Bulgular, olumlu tek başınalığın daha az yalnızlık ve daha yüksek yaşam doyumuyla ilişkisi olduğunu ve bu araçlar yoluyla depresyon riskini düşürdüğünü göstermiştir. Bu durum, olumlu tek başınalık deneyimlerinin bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde işlevsel bir rol oynayabileceğini ortaya koyan araştırmalarla uyumludur (Dixon, 2020; Nguyen vd., 2018). Öte yandan, olumsuz tek başınalık deneyimlerinin yalnızlık ve yaşam doyumunu aracılığıyla depresyonu artırması yönündeki bulgular da literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir (Özdoğan vd., 2023).

Genel olarak, elde edilen bulgular, tek başınalık deneyiminin bireyin bu deneyimi nasıl yaşantıladığına bağlı olarak ruh sağlığı üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri olabileceğini göstermektedir. Olumlu tek başınalık, bireyin yalnızlık hissini azaltıp yaşam doyumunu artırarak depresif belirtileri azaltabilirken; olumsuz tek başınalık, artan yalnızlık ve azalan yaşam doyumunu yoluyla depresyonu besleyen bir risk faktörü haline gelebilir. Dolayısıyla tek başınalık, yalnızca fiziksel bir durum değil; kişinin bu durumu nasıl deneyimlediğiyle ilişkili psikolojik bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Bu çerçevede, olumlu tek başınalığın desteklenmesi ve bireylerin bu deneyimi işlevsel biçimde yaşayabilmeleri için psiko-eğitimsel programların ve danışmanlık müdahalelerinin önem taşıdığı söylenebilir.

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde çalışma kapsamında ulaşılan sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda sunulan önerilere yer verilmiştir. İlk olarak araştırmanın nitel kısmında ulaşılan bulgular açıklanmıştır. Ardından üniversite öğrencilerinde tek başınalık deneyiminin ölçülebilmesi için geliştirilen TBDÖ'ne ilişkin geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları sunulmuştur. Son olarak araştırmanın nicel kısmında ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Ardından araştırma sonucunda ulaşılan bulgular temelinde üniversite öğrencilerine, özellikle üniversite psikolojik danışmanlarına, araştırmacılara ve politika yapıcılarına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırma sonucu ulaşılan bulgular nitel çalışma, ölçek geliştirme çalışması ve nicel çalışma bölümleri sırasıyla aşağıda özetlenmiştir.

Nitel Çalışmanın Sonuçları

Çalışmanın nitel kısmında iki temel soruya ilişkin analiz yapılmıştır. Bunlara yönelik farklı tema ve kodlara ulaşılmıştır. Temalara göre sonuçlar sunulmuştur.

Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık Deneyimine İlişkin Sonuçlar. Bu kısımda, üniversite öğrencileri tarafından tek başınalığın nasıl deneyimlendiğine yönelik elde edilen sonuçlar paylaşılmıştır. Bu soru doğrultusunda elde edilen dört tema ve içeriği şu şekildedir:

- Belirleyiciler teması tek başınalık deneyimini şekillendirebilecek kategorilerden oluşmaktadır. Buna göre 46 kod yedi kategori altında sınıflandırılmıştır. Bu yedi kategori; cinsiyet, barınma tipi, dikkat dağıtıcılar, üniversitenin olanaklar, aile ve çevrenin tutumu, bireysel özellikler ve ekonomik faktörlerdir. Bunlar öğrencilerin tek başına kalma eğiliminin, isteğini belirleyebilen unsurlar olarak öne çıkmıştır. Örneğin cinsiyet ve ekonomik durum tek başına zaman geçirme aktivitesinde belirleyici olabilir. Ayrıca tek başına zaman geçirirken odaklanmayı bozan çevresel dikkat dağıtıcılar da deneyimin niteliğini etkileyebilir.

- İçsel motivasyon teması üniversite öğrencileri tek başına zaman geçirmeye yönelten içsel ve iradi unsurları içerir. Bu temada 52 kod altı kategoride değerlendirilmiştir. Bu tema kapsamında üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim, problemlerini çözmek, hedefleri doğrultusunda ilerlemek, toplumdaki uzaklaşmak istemek, eğlenmek, biraz kendini onarmak için tek başına zaman geçirmek istedikleri ortaya çıkarılmıştır.
- Aktiviteler teması öğrencilerin tek başlarına kaldıklarında yaptıkları aktivitelere ve içeriklerine yönelik bulguları içermektedir. Bu temada 37 kod üç kategoriye ayrılmıştır. İlk kategori fiziksel tek başlılık, etrafta kimsenin olmadığı durumlardaki aktiviteleri kapsar. İkinci kategori olan sosyal tek başlılık öğrencilerin bir sosyal ortamda çevreleriyle iletişim kurmadan birtakım aktiviteler yapmasını içerir. Örneğin sahil kenarında tek başına bir yürüyüş gibi. Son kategori teknoloji kullanımı ise hem fiziksel olarak hem de sosyal bir mekânda öğrencilerin teknolojik araçlarla bu deneyimi geçirmesini içermektedir.
- Sonuçlar teması ise tek başlılık deneyiminin öğrenciler üzerindeki etkilerine yöneliktir. Bu etkiler üç alt tema altında toplanmıştır; yapıcı etki, sosyal etki ve yıkıcı etki. Yapıcı etki öğrencilerin tek başlılık deneyimindeyken kendilerini tanımaları, duygusal ve bilişsel gelişim göstermeleri ve içsel farkındalık kazanmaları gibi olumlu katkıları içermektedir. Tek başlılık deneyiminde ilişkilerin gözden geçirilmesi, ilişkilerden ve diğerlerinden neler bekleyeceğinin anlaşılması, sınır koyma gibi etkileri sosyal etki alt temasında sınıflandırılmıştır. Tek başlılık deneyiminin olumsuz duygu ve düşünceler ortaya çıkarması, bedensel hareketsizlik ve cansızlığa neden olabilmesi gibi kodlar yıkıcı etki olarak sınıflandırılmıştır.
- Oluşturulan dört tema ile bir model geliştirilmiştir. Bu modele göre tek başlılık deneyiminin şekillendirilen veya etkileyebilen bazı koşullar belirleyicilerdir. Belirleyiciler teması diğer temalar ile bir neden sonuç ilişkisi içinde değildir.

Diğer yandan içsel motivasyon, aktivite ve deneyimin sonuçları döngüsel bir şekilde birbirini etkilemektedir.

Üniversite Öğrencilerinin Tek Başlılık ve Yalnızlık Deneyimlerini Nasıl Ayırt Ettiğine İlişkin Sonuçlar. Nitel bölümün ikinci temel sorusu tek başlılık ve yalnızlığın nasıl ayırt edildiğini ortaya çıkarmaya yöneliktir. Bu doğrultuda veri analizleri sonucunda tek başlılık ve yalnızlık deneyimlerine ilişkin üç tema ve sekiz kod ortaya çıkmıştır. Buna göre “farklılıklar” teması tek başlılık ve yalnızlık deneyimlerinin farklılaşan yönlerini, “ortak yanlar” teması bu iki deneyimin ortak özelliklerini içermektedir. “Yalnızlığı tek başlılığa dönüştürme” teması ise yalnızlık deneyimi ile etkili baş etme yöntemlerinden biri olarak tek başlılık deneyimin nasıl yaşanacağını içermektedir.

- Farklılıklar temasında tercih, kontrol ve deneyimin niteliğine ilişkin kodlar oluşturulmuştur. Buna göre tek başlılık bireyin tercihi, kontrol edebildiği ve olumlu bir deneyim olarak, yalnızlık ise bireyin istemediği kontrol edemediği çevresel olaylar nedeniyle yaşanan olumsuz bir deneyim olarak ayırt edilmiştir.
- Ortak yönler temasında bu iki deneyimin benzeşen yönlerine yer verilmiştir. Buna göre her iki deneyimde de yalnızlık hissedilebilir ve iki durum da etrafta fiziksel olarak birleri olsun ya da olmasın yaşanabilir.
- Yalnızlığı tek başlılığa dönüştürme temasında ise olumsuz ve bireyin kontrol edemediği bir durumu olumlu ve birey tarafından kontrol edilebilen bir deneyim haline getirebilmeye yönelik kodlar vardır.

Ölçek Geliştirme Çalışmasının Sonuçları

Ölçme aracı geliştirme çalışmasında elde edilen geçerlilik ve güvenilirlik değerlerine ilişkin sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

- Tek Başlılık Deneyimi Ölçeği'nin (TBDÖ) psikometrik niteliklerine ilişkin kanıtlar toplanarak, üniversite öğrencilerinde kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

- TBDÖ altı faktörlü yapıdadır.
- Ölçeğin bireysel fayda (yedi madde), tek başınalık tercihi (dört madde), içsel motivasyon (üç madde) ve sosyal etki (üç madde) faktörleri olumlu tek başınalık deneyimine ilişkin toplam puan vermektedir.
- Ölçeğin olumsuz düşünceler (dört madde) ve olumsuz duygular (üç madde) faktörleri olumsuz tek başınalık deneyimine ilişkin toplam puan vermektedir.
- TBDÖ'den elde edilen puanların cinsiyet ve yaşa göre ölçme değişmezliği sağlanmıştır.

Nicel Çalışmanın Sonuçları

Nicel çalışma sonucunda ulaşılan bulgular fark analizi sonuçları ve model sonuçları olarak aşağıda özetlenmiştir.

Demografik Değişkenlere Göre Fark Testleri Sonuçları. Demografik değişkenlere göre olumlu ve olumsuz tek başınalık deneyiminin anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin bulgular;

- Cinsiyete göre olumlu tek başınalık puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Cinsiyete göre olumsuz tek başınalık puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Yaşa göre olumlu tek başınalık puan ortalamalarında gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre yaşı 24-26 aralığında olan grubun olumlu tek başınalık puan ortalaması diğer gruplardan anlamlı olarak daha düşüktür.
- Yaşa göre olumsuz tek başınalık puan ortalamalarında en az iki grup arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Üniversitede bulunma yılına göre olumlu tek başınalık puan ortalamalarında gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre üniversite 5 yıl ve daha

fazla bulunan grubun olumlu tek başınalık puan ortalaması dört yıldır üniversitede bulunan gruptan anlamlı olarak daha düşüktür.

- Üniversitede bulunma yılına göre olumsuz tek başınalık puan ortalamalarında en az iki grup arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Barınma tipine göre olumlu tek başınalık puan ortalamalarında gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre ev arkadaşıyla kalan grubun olumlu tek başınalık puan ortalaması ailesiyle ve yurttan kalan gruplardan anlamlı olarak daha düşüktür.
- Barınma tipine göre olumsuz tek başınalık puan ortalamalarında en az iki grup arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Üniversite öğrencilerinin haftada ortalama 16 ile 26 saat arasında tek başına vakit geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.
- Tek başına geçirilen süreye göre olumlu tek başınalık puan ortalamalarında gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre daha az tek başına zaman geçiren grubun olumlu tek başınalık puan ortalaması diğer gruplardan anlamlı olarak daha düşüktür.
- Tek başına geçirilen süreye göre olumsuz tek başınalık puan ortalamalarında en az iki grup arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapısal Eşitlik Modelleri Sonuçları. Araştırmada geliştirilen modellerin sınanması sonucu ulaşılan sonuçlar aşağıdadır.

- Olumsuz tek başınalık deneyimi, depresyon düzeyini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Olumsuz tek başınalık deneyimi, yalnızlık düzeyini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Olumsuz tek başınalık deneyimi, negatif duygu durumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.

- Yalnızlık, negatif duygu durumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Yalnızlık, depresyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Negatif duygu durumu, depresyonu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Yalnızlığın olumsuz tek başınalık ile negatif duygu durum arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.
- Negatif duygu durumun yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.
- Olumsuz tek başınalık deneyimi ile depresyon arasındaki ilişkide, yalnızlık ve negatif duygu durum ardışık (seri) aracılar olarak işlev görür.
- Olumlu tek başınalık deneyimi, pozitif duygu durumunu anlamlı düzeyde pozitif yönde etkiler.
- Olumlu tek başınalık deneyimi, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Olumlu tek başınalık deneyimi, genel iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Pozitif duygu durum, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Pozitif duygu durum, genel iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Yaşam doyumunu, genel iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkiler.
- Pozitif duygu durumunun, olumlu tek başınalık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.
- Yaşam doyumunun, pozitif duygu durum ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.

- Olumlu tek başınalık deneyimi ile genel iyi oluş arasındaki ilişkide, pozitif duygu durum ve yaşam doyumu ardışık (seri) aracılar olarak işlev görür.
- Olumlu tek başınalık deneyimi, yalnızlığı anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkiler.
- Olumlu tek başınalık deneyimi, depresyon üzerinde direk etkisi anlamlı düzeyde ve negatif yönde iken aracı değişkenlerin eklendiği modelde depresyon üzerindeki anlamsızdır.
- Olumsuz tek başınalık deneyimi, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkiler.
- Yaşam doyumu depresyonu anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkiler.
- Yalnızlık ve yaşam doyumu birlikte olumsuz tek başınalık ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.
- Yalnızlık ve yaşam doyumu birlikte olumlu tek başınalık ile depresyon arasındaki ilişkide anlamlı aracılık rolü vardır.

Nitel ve Nicel Bulguların Sentezi

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerine yönelik kapsamlı bir inceleme gerçekleştirilmiş, bu kapsamda nitel ve nicel yöntemler bir arada kullanılarak elde edilen veriler çok yönlü olarak analiz edilmiştir. Bulgular, tek başınalık olgusunun karmaşık ve çok boyutlu bir yapı sergilediğini, bireyin yaşantısı, psikolojik durumu ve çevresel bağlamla etkileşim içinde şekillendiğini, birey üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olabileceğini ortaya koymuştur.

Nitel veriler doğrultusunda üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimi dört ana tema altında toplanmıştır: belirleyiciler, içsel motivasyon, aktiviteler ve sonuçlar. Bu temalar, öğrencilerin tek başınalık deneyimini şekillendiren koşulların ve deneyim sırasında yaşananların birey üzerindeki etkilerinin bütüncül bir görünümünü sunmaktadır.

Öneriler

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda geliştirilen önerilere yer verilmiştir. Söz konusu öneriler, çalışmanın ulaştığı sonuçlara dayanarak farklı paydaş gruplarına yönelik olarak yapılandırılmıştır. Bu çerçevede, üniversite öğrencilerine, psikolojik danışmanlara, araştırmacılara ve politika yapıcılara yönelik öneriler alt başlıklar hâlinde aşağıda sunulmuştur.

Üniversite Öğrencilerine Yönelik Öneriler

- Mevcut çalışmanın nitel bulguları, üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim, problem çözme ve hedeflerine ulaşma süreçlerinde tek başına zaman geçirme ihtiyacı duyduklarını göstermektedir. Bu süreçte öğrenciler, duygu ve düşüncelerini daha yakından tanıma, yaşamla ilgili kararlar alma ve içsel farkındalıklarını artırma fırsatı bulmaktadır. Tek başlılık deneyimi; kişisel gelişim, içsel keşif ve amaç belirleme gibi yönlerden işlevsel bir kaynak olarak değerlendirilebilir. Öğrencilerin bu süreçte kendi değerleriyle uyumlu aktiviteler yapmaları, deneyimin niteliğini artırabilir.
- Mevcut çalışmanın nitel kısmının bulgularına göre üniversite öğrencileri günlük yaşamın yoğunluğundan uzaklaşmak, mahremiyet sağlamak ve keyifli vakit geçirmek amacıyla da tek başlarına zaman geçirmeye ihtiyaç duymaktadır. Özellikle sınav dönemleri ya da yoğun sosyal etkileşimlerin ardından, bireyin yalnız kalma arzusu bir tür zihinsel ve duygusal yenilenme işlevi görebilir. Bu doğrultuda, tek başlılık deneyimi sadece kişisel gelişim ve problem çözme değil, aynı zamanda dinlenme ve eğlenme yönüyle de işlevsel olabilir.
- Mevcut çalışmanın bulgularına göre tek başlılık deneyiminin bazı yıkıcı etkileri olduğu anlaşılmıştır. Olumsuz tek başlılık deneyimi yalnızlık ve depresyon düzeylerini artırmaktadır. Öğrenciler tek başlılık deneyiminin yıkıcı etkilerinden korunmak için mevcut çalışma kapsamında ulaşılan bazı tek

başınalık aktivitelerini yapabilirler. Tek başınalıkta bireysel farkındalığı artırmak, düşünceleri gözden geçirmek, yeni hedefler belirlemek ve içsel kaynaklarla temas kurmak için önemli bir fırsattır. Bu zaman yaratıcı yazı, kitap okuma, sanatla uğraşma, doğa yürüyüşleri gibi bireysel faaliyetlerle zenginleştirilebilir. Tek başınalık sürecinde farkındalık meditasyonları, duygu günlüğü yazma, sessizlik deneyimleri veya kendime mektup yazma gibi uygulamalarla içsel farkındalık geliştirilebilir. Bu tür uygulamalar hem duygusal dayanıklılığı artırabilir hem de kendini tanıma olanağı sağlayabilir.

- Mevcut çalışmanın nitel kısmının bulgularına göre üniversite öğrencileri tek başınalık ve yalnızlık deneyimlerinin farklı ve ortak yönleri olduğunu belirtmişlerdir. Öğrenciler tek başınalığın yalnızlığa göre daha olumlu bir deneyim olduğunu, yalnızlığın tek başına dönüştürülmesi için bazı önerilerde bulunmuşlardır. Buna göre öğrenciler öncelikle tek başınalık ve yalnızlığı ayırt etmelidir. Ayrıca, tek başına yapılan sporlar, hobi çalışmaları veya kendine zaman ayırmak için özel rutinler oluşturarak, yalnızlık duygusunun yerine tatmin edici bir tek başınalık deneyimi yaşanabilir. Bireye uygun olan tek başınalık aktivitesi seçmek önemlidir; ilgi çekici, eğlenceli ve işlevsel aktiviteler sıkılmayı önleyebilir. Böylelikle daha nitelikli bir deneyim yaşanabilir.
- Mevcut çalışmanın nitel kısmının bulgularına göre katılımcılar teknoloji kullanımının tek başınalık deneyiminde hem avantaj hem de dezavantajları olduğunu belirtmiştir. Buna göre sosyal medya ve dijital araçlar, tek başınalık sürecinde oyalayıcı ve eğlenceli olabilir ancak aynı zamanda bu süreci yüzeysel hale getirebilir. Öğrenciler için hedeflerine yönelik şekilde teknolojik araçları kullanmak ile ekran süresini sınırlamak, dijital detoks günleri yapmak ve çevrimiçi geçirilen anların farkında olmak, daha nitelikli bir tek başınalık deneyimi yaşanmasını destekleyebilir.

- Mevcut çalışmanın bulgularına göre tek başınalık deneyiminde yalnızlık düzeyinin artması yaşam doyumunu düşürmekte ve depresyonu artırmaktadır. Mevcut çalışmanın nitel kısmının bulgularına göre tek başınalık süresinin uzamasına bağlı olarak yalnızlık düzeyinin artabildiğini, bu durumun da yaşam doyumunu azaltıp depresyon riskini artırabildiğini göstermektedir. Özellikle uzun süreli yalnız kalma hâllerinde öğrenciler, sosyal ilişkilerini korumaya özen göstermeli; tek başına kalma ihtiyacını sosyal etkileşimlerle dengeleyebilmelidir. Sosyallik ve tek başınalık arasında sağlanacak bu denge, psikolojik iyi oluşu destekleyici bir unsur olarak değerlendirilebilir.
- Mevcut araştırmada kapsamında geliştirilen ölçek ile tek başınalık deneyimine dair bilgi alınabilir.

Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

- Mevcut çalışmanın nitel kısmının bulgularına göre üniversite öğrencilerinde tek başınalık deneyiminin niteliğini belirleyen etmenlerden biri bireysel özelliklerdir. Buna göre öğrencilerin tek başınalığa yönelik tutumları, bakış açıları, bu deneyimi nasıl anlamlandırdıkları tek başınalık sürecinin olumlu veya olumsuz geçmesini şekillendirebilir. Bu bağlamda bireysel danışma sürecinde, öğrencinin tek başınalık deneyimini nasıl anlamlandırdığı keşfedilebilir. Psikolojik danışmanlar, öğrencinin geçmiş yaşantılarına, kültürel inançlarına ve başa çıkma tarzlarına odaklanarak tek başınalıkla ilgili öykülerini anlamaya çalışabilir. Anlatı terapisi teknikleri bu süreçte etkili olabilir. Bu yaklaşımla öğrencinin tek başına zaman geçirme deneyimlerine yönelik öyküler yeniden yazılabilir.
- Mevcut çalışmanın bulgularına göre olumlu tek başınalık deneyimi yaşam doyumunu düzeyini artırırken yalnızlık düzeyini azaltarak depresyon düzeyini düşürmektedir. Bu bakımdan üniversite PDR Merkezlerinde öğrencilerin yalnızlık ve depresyon ile ilgili problemlerine yardımcı olmak için olumlu tek

başınlık deneyiminden yararlanılabilir. Öğrencilerin bu deneyimi, duygusal dengeyi yeniden kurma ve psikolojik iyi oluşu destekleme açısından bir kaynak olarak kullanmaları teşvik edilebilir.

- Mevcut çalışmanın bulgularına göre olumlu tek başınalık deneyimi yaşam doyumu, genel iyi oluş ve pozitif duygu durumunu anlamlı düzeyde ve olumlu yönde yordamaktadır. Buna göre PDR Merkezlerinde olumlu tek başınalık deneyimini artırmaya yönelik psiko-eğitim programları geliştirilebilir. Haftalık oturumlarda tek başınalık kavramı, bireysel farkındalık, içsel kaynaklar ve öz bakım gibi temalar işlenebilir. Psiko-eğitimin öğrencilere tek başına geçirilen zamanı kişisel gelişim fırsatı olarak görme bakış açısını kazandırma hedefi olabilir. Program kapsamında öğrencilerin bu süreçte ortaya çıkan olumlu duyguları fark etmeleri ve içsel kaynaklarını keşfetmeleri desteklenebilir.
- Mevcut çalışmanın bulgularına göre olumsuz tek başınalık deneyimi yalnızlık, negatif duygu durum ve depresyonu anlamlı düzeyde ve olumlu yönde yordamaktadır. Buna göre PDR Merkezlerince tek başına zaman geçirme sürecinin anlamlı ve işlevsel şekilde yaşanması için çeşitli müdahale programları geliştirilebilir veya bireysel danışma seanslarında bu konular ele alınabilir. Tek başınalık deneyiminde ortaya çıkabilecek olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etme becerilerinin geliştirilmesine odaklanılabilir. Öğrencilerin olumsuz tek başınalık deneyimlerinde neler yaşadıklarının farkına varmaları için öz-değerlendirme çalışmaları yapılabilir. Günlük tutma teknikleri veya deneyim örnekleme yöntemi ile öğrencilerin tek başınayken yaşadıkları duyguları kaydetmeleri sağlanabilir. Böylece öğrenciler, kendi deneyimlerini daha bilinçli biçimde gözlemleyerek olumsuz etkilerle başa çıkma yolları geliştirebilirler.
- Nitel bulgular, öğrencilerin olumlu tek başınalık deneyimlerinde çeşitli bireysel aktivitelere yöneldiklerini göstermektedir. Bu doğrultuda psikolojik danışmanlar, bireysel danışma sürecine öğrencinin ilgi alanlarına uygun olarak olumlu tek

başınalık deneyimini destekleyecek yapılandırılmış görevler entegre edebilir. Sanatla ifade, yaratıcı yazı çalışmaları, doğa yürüyüşleri veya bireysel bakım rutinleri gibi aktiviteler bu süreçte kullanılabilir. Bu görevlerin ardından öğrencinin deneyimini yansıtmaya yönelik çalışmalar yapılması, tek başınalık sürecinin olumlu yönde yapılandırılmasına katkı sağlayabilir.

- Mevcut çalışma kapsamında geliştirilen ölçek, tarama veya danışanın deneyimlerini anlamlandırma aracı olarak kullanılabilir.

Araştırmacılara Öneriler

- Mevcut çalışma kesitsel desenle yürütülmüştür. Ancak tek başınalık deneyimi bireysel, sosyal ve gelişimsel bağlamlarda zamanla değişebilen dinamik bir yapı sergileyebilir. Bu nedenle gelecekte yapılacak araştırmalarda, tek başınalık deneyiminin zaman içerisindeki değişimini izleyebilmek amacıyla boylamsal çalışmaların tasarlanarak bu deneyimin yıllara göre gösterdiği değişim izlenebilir.
- Mevcut çalışmada tek başınalık deneyiminin niteliğinde yalnızlık düzeyinin önemli etkileri olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda sonraki çalışmalarda romantik ilişkilerin bireylerin tek başınalık deneyimleri üzerindeki etkisi veya tek başınalığın romantik ilişkilerdeki işlevi nitel ve nicel yöntemlerle araştırılabilir. Yine bu bağlamda arkadaşlık ilişkileri, aile ve sosyal destek gibi değişkenler açısından tek başınalık deneyimi incelenebilir. Böylelikle bu olgunun sosyal bağlamı daha derinlemesine anlaşılabilir.
- Mevcut çalışmanın nitel kısmının bulgularına göre kişilik özelliklerinin tek başınalık deneyiminin niteliğini şekillendirebileceği anlaşılmıştır. Bu bağlamda, gelecekteki araştırmalarda tek başınalık deneyimi; beş faktör kişilik modeli, bağlanma stilleri ya da başa çıkma eğilimleri gibi bireysel farklılıklar ekseninde ele alınarak çok boyutlu analizler yapılabilir.

- Mevcut çalışma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Ancak tek başınalık deneyimine yönelik nedensel ilişkileri test edebilmek adına, deneysel desenlerle yürütülecek çalışmaların alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Örneğin kısa süreli (5–10 dakika) tek başınalık deneyimlerinin psikolojik etkilerini veya doğa yürüyüşü gibi yapılandırılmış faaliyetlerin tek başınalık deneyimine etkisini araştıran deneysel çalışmalar yapılabilir.
- Mevcut araştırmanın nitel kısmının bulgularında öğrencilerin tek başlarına zaman geçirirken sıklıkla gerçekleştirdikleri çeşitli aktivitelere ulaşılmıştır. Bu aktiviteler tematik veya işlevsel özelliklerine göre sınıflandırılarak, farklı tek başınalık biçimlerinin iyi oluş depresyon ve yalnızlık gibi değişkenler üzerindeki etkileri karşılaştırmalı biçimde incelenebilir. Böylece tek başınalık deneyiminin niteliğini belirleyen bağlamsal faktörler daha iyi anlaşılabilir.
- Mevcut çalışmada çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Ancak tek başınalık deneyiminin gelişimsel olarak farklı yaş gruplarında farklı işlevler gösterebileceği göz önünde bulundurulduğunda, ileri araştırmalarda ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde bu deneyimin nasıl yaşandığına yönelik karşılaştırmalı analizlerin yapılması önerilebilir. Bu tür çalışmalar, tek başınalık deneyiminin yaşam döngüsü içerisindeki dönüşümünü ortaya koyarak literatüre gelişimsel bir perspektif kazandırabilir.

Politika Yapıcılara Öneriler

- Mevcut çalışmanın nitel araştırma kısmında elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinde tek başınalık deneyimini belirleyen etkenlerden birinin üniversitelerin olanakları olduğu görülmüştür. Üniversitelerin yerleşkedeki fiziki imkanları tek başınalık deneyiminin niteliğini şekillendirebilir. Bu bağlamda Yükseköğretim Kurulu (YÖK) ve üniversite yönetimleri, üniversitelerde tek başına zaman geçirmeye uygun ve güvenli fiziksel alanların oluşturulmasını destekleyici politikalar geliştirmelidir. Öğrencilerin kendileriyle baş başa

kalabilecekleri, dış uyaranlardan arındırılmış, fiziksel ve duygusal açıdan güvenli alanların yükseköğretim kurumlarında yaygınlaştırılması önemlidir. Bu doğrultuda, sessiz odalar, bireysel kullanım alanları, doğayla temas sağlayan yürüyüş yolları gibi uygulamalar teşvik edilmelidir.

- Mevcut çalışmanın nitel araştırma kısmında elde edilen bulgulara göre üniversite kampüs yapılarının, bireysel çalışma ve dinlenme ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde yeniden düzenlenmesi, YÖK düzeyinde geliştirilecek stratejik planlara entegre edilebilir. Kütüphanelerde bireysel çalışma kabinlerinin artırılması, sessiz bahçelerin ve yalnız kalmak isteyen öğrenciler için ayrılmış dinlenme alanlarının oluşturulması, öğrencilerin yapıcı tek başınalık deneyimlerini destekleyebilir ve akademik başarıya olumlu katkı sağlayabilir.
- Mevcut çalışmanın nitel araştırma kısmında elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyiminin niteliğini belirleyen etmenlerde biri de barınma olanaklarıdır. Bu bağlamda Gençlik ve Spor Bakanlığı ile YÖK iş birliğinde, yurt ve barınma alanlarında öğrencilerin sosyal ve bireysel ihtiyaçlarını dengeleyen mekânsal ve yönetsel düzenlemeler yapılmalıdır. Sessiz kat uygulamaları, bireysel çalışma odaları ve sosyal alanların ayrılması gibi fiziksel düzenlemelere ek olarak, öğrencilerin bireysel zaman geçirme hakkına saygı duyan bir yurt kültürü geliştirilmesi teşvik edilmelidir.
- Mevcut çalışmanın nitel araştırma kısmında elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencileri tek başına zaman geçirme süreçlerinde pek çok farklı aktivite yaptığı görülmüştür. Üniversitelerde bu aktivitelerin rahatça yapılabilmesi için Gençlik ve Spor Bakanlığı ve üniversiteler, öğrencilerin bireysel ilgi alanlarına ve tek başına yapabilecekleri spor veya hobilere yönelik uygun mekanların artırılmasını destekleyici yönergeler oluşturabilir. Bireysel

egzersiz alanları (örneğin koşu parkurları, yoga alanları) ve sanatsal faaliyetler için açık atölye alanlarının sağlanması, öğrencilerin zihinsel iyilik hallerini ve kişisel gelişimlerini destekleyebilir.

Kaynaklar

- Adams, M., & Weinstein, N. (2024). Need satisfaction in daily well-being: Both social and solitude contexts contribute to well-being. *British Journal of Social Psychology*, 63, 1986–2010. <https://doi.org/10.1111/bjso.12769>
- Akrivou, K., Bourantas, D., Mo, S., & Papalois, E. (2011). The sound of silence — A space for morality? The role of solitude for ethical decision making. *Journal of Business Ethics*, 102(1), 119–133. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0803-3>
- Al, N. (2019). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin tek başına olma, yalnızlık ve utangaçlık durumları arasındaki ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arslantas, H., Adana, F., Abacigil Ergin, F., Kayar, D., & Acar, G.M. (2015). Loneliness in elderly people, associated factors and its correlation with quality of life: A field study from western Turkey. *Iranian Journal of Public Health*, 44, 43 - 50. PMID: 26060775
- Asif, A., & Mahajan, I. (2021). "Mapping solitude: An exploratory study of the concept of solitude in a hyper-connected modern world." Interview by Keifer Lobo. The CJIDS Podcast, Episode 4, October 1, 2021. Audio, 34:41. www.cjids.in/cjidspodcast/
- Averill, J. R., & Sundararajan, L. (2014). Experiences of solitude: Issues of assessment, theory, and culture. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 90–108). Wiley Blackwell.
- Avan, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Çağlar, A. (2021). Adaptation of the brief emotional experience scale to Turkish: A study of validity and reliability. *Psychology and Education*, 58(5), 7170-7180.

- Barbour, J.D. (2014). A View from religious studies. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 557-571). Wiley Blackwell.
- Barkus, E., & Badcock, J. C. (2019). A transdiagnostic perspective on social anhedonia. *Frontiers in Psychiatry, 10*, 216. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00216>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports, 10*, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumann, N. (2021). Autotelic personality. In C. Peifer & S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research* (2nd ed., pp. 231–261). Springer Nature.
- Bi, X. (2023). Positive solitude: Rethinking public open space design in densely populated urban contexts. A study in hong kong. *Blucher Design Proceedings, 11*(4), 817–826. <https://doi.org/10.5151/ead2023-4ESP-01Full-12Xia-Bi>
- Birditt, K. S., Manalel, J. A., Sommers, H., Luong, G., & Fingerman, K. L. (2019). Better off alone: Daily solitude is associated with lower negative affect in more conflictual social networks. *The Gerontologist, 59*(6), 1152–1161. <https://doi.org/10.1093/geront/gny060>
- Blos, P. (1967). The second individuation process of adolescence. *The Psychoanalytic Study of the Child, 22*(1), 162–186. <https://doi.org/10.1080/00797308.1967.11822595>

- Bond, D. L. (1990). *Loneliness and solitude: Some influences of object relations on the experience of being alone* (Doctoral dissertation). Boston University, Boston.
- Borg, M. E., & Willoughby, T. (2022). Affinity for solitude and motivations for spending time alone among early and mid-adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(1), 156–168. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01520-1>
- Borg, M. E., & Willoughby, T. (2023a). When is solitude maladaptive for adolescents? A comprehensive study of sociability and characteristics of solitude. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2647–2660. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01856-w>
- Borg, M. E., & Willoughby, T. (2023b). What does it mean to be alone? An analysis of interpretations of solitude among adolescents and adults. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 42(17), 14498–14505. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02796-7>
- Bosacki, S., Quenneville, S., Powell, S., & Talwar, V. (2022). Canadian adolescents' solitude experiences, self-perceptions, and well-being. *Journal of Silence Studies in Education*, 2(1), 28-42. <https://doi.org/10.31763/jsse.v2i1.30>
- Bowker, J.C., Nelson, L.J., Markovic, A. and Luster, A.S. (2014). Social Withdrawal during Adolescence and Emerging Adulthood. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 167-183). Wiley Blackwell.
- Bowker, J. C., Stotsky, M. T., & Etkin, R. G. (2017). How BIS/BAS and psycho-behavioral variables distinguish between social withdrawal subtypes during emerging adulthood. *Personality and Individual Differences*, 119, 283–288. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.043>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York Basic Books.

- Bradshaw, E. L., Ferber, K. A., & Ryan, R. M. (2025). Seeking solitude skills: Do memories of intrinsic goals enhance enjoyment of alone time? *Journal of Personality*, 93(1), 101–117. <https://doi.org/10.1111/jopy.12914>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(28), 8567–8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buchholz, E. S. (1997). *The call of solitude: Alonetime in a world of attachment*. Simon & Schuster.
- Buchholz, E. S., & Helbraun, E. (1999). A psychobiological developmental model for an "alonetime" need in infancy. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 63(2), 143–158.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85–108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Burke, N. (1992). College psychotherapy and the development of a capacity for solitude. *Journal of College Student Psychotherapy*, 6(2), 59–86. https://doi.org/10.1300/J035v06n02_08
- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122, 68–71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.003>

- Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (28. baskı). Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (3rd ed.). Routledge.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 127–197). Elsevier Academic Press.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality, 40*(6), 1054–1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Campbell, S. W., & Ross, M. Q. (2022). Re-conceptualizing solitude in the digital era: From “being alone” to “noncommunication”. *Communication Theory, 32*(3), 387–406. <https://doi.org/10.1093/ct/qtab021>
- Catling, J., Hussain, I., & Khalil, A. (2025). Psychological and behavioural factors that impact on the mental health of university students. *Mental Illness, 2025*(1), 4160351. <https://doi.org/10.1155/mij/4160351>
- Chan, L. (2016). *Rethinking solitude in schools: How silence and solitude can benefit students and enhance creativity* (Master's thesis). University of Toronto, Canada.
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling, 14*(3), 464–504. <https://doi.org/10.1080/10705510701301834>
- Chen, W.-Y., Yan, L., Yuan, Y.-R., Zhu, X.-W., Zhang, Y.-H., & Lian, S.-L. (2021). Preference for solitude and mobile phone addiction among Chinese college students: The mediating role of psychological distress and moderating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 750511. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.750511>

- Chua, S. N., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *The Journal of Social Psychology, 148*(5), 645–648. <https://doi.org/10.3200/SOCP.148.5.645-648>
- Chui, H., Hoppmann, C. A., Gerstorf, D., Walker, R., & Luszcz, M. A. (2014). Social partners and momentary affect in the oldest-old: The presence of others benefits affect depending on who we are and who we are with. *Developmental Psychology, 50*(3), 728–740. <https://doi.org/10.1037/a0033896>
- Cleveland, R. (2020). Aware I am alone: Intersections of solitude and mindfulness. *Paedagogia Christiana, 45*(1), 37–52. <https://doi.org/10.12775/PCh.2020.003>
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (2013). *A first course in factor analysis*. Psychology press.
- Coşkun, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaç örüntüleri ve başvurdukları yardım kaynakları. *Turkish Studies (Elektronik), 13*(3), 213 - 228. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.12898>
- Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2014). All alone: Multiple perspectives on the study of solitude. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 1-13). Wiley Blackwell.
- Coplan, R. J., Zelenski, J. M., & Bowker, J. C. (2017). Leave well enough alone? The costs and benefits of solitude. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well-being and life satisfaction* (pp. 129–147). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., Archbell, K. A., Ooi, L. L., Baldwin, D., & Bowker, J. C. (2019). Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. *Personality and Individual Differences, 148*, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.020>

- Coplan, R. J., Hipson, W. E., & Bowker, J. C. (2021). Social withdrawal and loneliness in adolescence: Examining the implications of too much and not enough solitude. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(6), 1219–1233. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01365-0>
- Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence: The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 41(162), 341–353.
- Costa R. M. (2024). Silence between words: Is solitude important for relatedness? *Progress in brain research*, 287, 153–190. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2024.05.013>
- Cox, D. T., Shanahan, D. F., Hudson, H. L., Plummer, K. E., Siriwardena, G. M., Fuller, R. A., ... & Gaston, K. J. (2017). Doses of neighborhood nature: the benefits for mental health of living with nature. *AIBS Bulletin*, 67(2), 147-155 <https://doi.org/10.1093/biosci/biw173>
- Cramer, K. M., & Lake, R. P. (1998). The preference for solitude scale: Psychometric properties and factor structure. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 193–199. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00167-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00167-0)
- Creswell, J. W. (2016). *Nitel araştırma yöntemleri*. Siyasal Yayıncılık.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2nd ed.). Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. Harper Perennial.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2023). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.

- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
<https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Daly, O., & Willoughby, T. (2020). A longitudinal person-centered examination of affinity for aloneness among children and adolescents. *Child Development*, 91(6), 2001–2018. <https://doi.org/10.1111/cdev.13411>
- Davison, G., & Neale, J. (2004). *Anormal psikoloji* (Çev. Ed. İhsan Dağ). Türk Psikologlar Derneği.
- Demirkasımoğlu, N., & Bezen, S. (2024). Nitel araştırmalarda yansıtıcılık: Araştırmacının rolü. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(2), 770-788.
<https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1464026>
- Denham-Vaughan, J., & Edmond, V. (2010). The Value of Silence. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 6(2), 5–19.
<https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.121823347700132>
- Detrixhe, J. J., Samstag, L. W., Penn, L. S., & Wong, P. S. (2014). A lonely idea: Solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 50(3), 310–331. <https://doi.org/10.1080/00107530.2014.897853>
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Sage Publications.
- Di Giunta, L., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Tramontano, C., & Caprara, G. V. (2010). Assessing perceived empathic and social self-efficacy across countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(2), 77–86. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000012>
- Diefenbach, S., & Borrmann, K. (2019, May). The smartphone as a pacifier and its consequences: Young adults' smartphone usage in moments of solitude and

- correlations to self-reflection. In *Proceedings of the 2019 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1-14). <https://doi.org/10.1145/3290605.3300536>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, *40*, 189-216. <https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *31*, 419–436. <http://doi.org/10.1177/0022022100031004001>
- Dixon, L. P. (2020). The impact of spending time alone on emerging adults' mental wellbeing. *Family Perspectives*, *1*(2), 4. <https://scholarsarchive.byu.edu/familyperspectives/vol1/iss2/4>
- Doğan, T., Çötök, N.A., & Tekin, E.G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *15*, 2058-2062. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.053>
- Donat A., Bilgiç B., Eskiocak A., & Koşar D., (2019). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve çözüm önerileri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, *9*(3), 451-459. <https://doi.org/10.5961/jhes.2019.345>

- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Endo, K., Ando, S., Shimodera, S., Yamasaki, S., Usami, S., Okazaki, Y., Sasaki, T., Richards, M., Hatch, S., & Nishida, A. (2017). Preference for solitude, social isolation, suicidal ideation, and self-harm in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(2), 187–191. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.02.018>
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. WW Norton & Company.
- Erkan, S., Çankaya, Z. C., Terzi, Ş., & Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198. <https://doi.org/10.21764/EFD.44968>
- Erol, Z. (2018). *Yalnızlığın psikolojisi*. Timaş.
- Erpay, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erpay, T. (2022). *Çocuklarda tek başına olma* (Doktora lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ersoy, A. (2019). Fenomenoloji. A. Saban (Ed.), *Eğitimde nitel araştırma desenleri*, 82-138. Anı Yayıncılık.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). Sage Publications.

- Finkel E. J., Hui C. M., Carswell K. L., & Larson G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1–41. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.863723>
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal yayın tarihi 1985).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Frodl, T., & O'Keane, V. (2013). How does the brain deal with cumulative stress? A review with focus on developmental stress, HPA axis function and hippocampal structure in humans. *Neurobiology of Disease*, 52, 24–37. <https://doi.org/10.1016/j.nbd.2012.03.012>
- Furr, R. M. (2021). *Psychometrics: an introduction*. SAGE publications.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435–443. <https://doi.org/10.1080/01650250444000153>
- Galanaki, E. (2005) Solitude in the School: A neglected facet of children's development and education. *Childhood Education*, 81(3), 128-132. <https://doi.org/10.1080/00094056.2005.10522255>
- Galanaki, E. P. (2013). Solitude in children and adolescents: A review of the research literature. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 50(3-4), 79-88.
- Galanaki, E. P., Mylonas, K., & Vogiatzoglou, P. S. (2015). Evaluating voluntary aloneness in childhood: Initial validation of the Children's Solitude Scale. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(6), 688–700. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1071253>

- Galanaki, E. P., Nelson, L. J., & Antoniou, F. (2023). Social withdrawal, solitude, and existential concerns in emerging adulthood. *Emerging Adulthood, 11*(4), 1006-1021. <https://doi.org/10.1177/21676968231170247>
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 25 step by step: A simple guide and reference* (15th ed.). Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. New Harbinger.
- Goossens, L. (2014). Affinity for aloneness in adolescence and preference for solitude in childhood. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 150-166). Wiley Blackwell.
- Gordon, M. (2022). Solitude and privacy: How technology is destroying our aloneness and why it matters. *Technology in Society, 68*, 101858. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101858>
- Greene, K., & Maggs, J. L. (2018). Revisiting the time trade-off hypothesis: Work, organized activities, and academics during college. *Journal of Youth and Adolescence, 44*, 1623–1637. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0215-7>
- Greenwood, H. B. (2008). *The relationship between the qualities of adolescents' online friendship and experience of loneliness*. (Doctoral dissertation), Alliant International University, San Diego.
- Gürbüz, S. (2019). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi*. Seçkin Yayıncılık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Prentice-Hall.

- Hajek, A., Sutin, A. R., Luchetti, M., Stephan, Y., Peltzer, K., Terracciano, A., & König, H. H. (2024). German population norms of the preference to solitude scale and its correlates. *PloS One*, *19*(5), e0303853. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303853>
- Hall, J. A., & Davis, D. C. (2017). Proposing the communicate bond belong theory: Evolutionary intersections with episodic interpersonal communication. *Communication Theory*, *27*(1), 21–47. <https://doi.org/10.1111/comt.12106>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, *51*(1), 69–81. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5101_6
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education.
- Hemberg, J., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Östman, L., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2021). Loneliness—two sides to the story: Adolescents' lived experiences. *International Journal of Adolescence and Youth*, *26*(1), 41-56. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1883075>
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of The Academy of Marketing Science*, *43*, 115-135. <https://doi.org/10.1007/s11747-014-0403-8>
- Hipson, W. E., Coplan, R. J., Dufour, M., Wood, K. R., & Bowker, J. C. (2021). Time alone well spent? A person-centered analysis of adolescents' solitary activities. *Social Development*, *30*(4), 1114-1130. <https://doi.org/10.1111/sode.12518>
- Hipson, W. E., Kiritchenko, S., Mohammad, S. M., & Coplan, R. J. (2021). Examining the language of solitude versus loneliness in tweets. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*(5), 1596-1610. <https://doi.org/10.1177/0265407521998460>

- Hoppmann, C. A., & Pauly, T. (2022). A lifespan psychological perspective on solitude. *International Journal of Behavioral Development*, 46(6), 473–480. <https://doi.org/10.1177/01650254221130279>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Husu, H. M., & Välimäki, V. (2016). Staying inside: social withdrawal of the young, Finnish 'Hikikomori.' *Journal of Youth Studies*, 20(5), 605–621. <https://doi.org/10.1080/13676261.2016.1254167>
- Hyde, B., Yust, K., & Ota, C. (2010). Silence, agency and spiritual development. *International Journal of Children's Spirituality*, 15(2), 97–99. <https://doi.org/10.1080/1364436X.2010.497640>
- Jang, S., Lee, H., & Choi, S. (2021). Associations among solo dining, self-determined solitude, and depression in south korean university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7392. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147392>
- Jiang, L. C., & Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: Geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships. *Journal of Communication*, 63(3), 556–577. <https://doi.org/10.1111/jcom.12029>
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. Scientific software international.
- Kalafatoğlu, M. R., & Balcı Çelik, S. (2020). Genel iyi oluş ölçeği kısa formu'nun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(25), 3633-3653. <https://doi.org/10.26466/opus.644835>

- Kapıkıran, Ş., & Yağcı, U. (2012). Ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumu: Çalgı çalma ve müzik topluluğuna katılmanın aracı ve farklılaştırıcı rolü. *İlköğretim Online*, 11(3), 738-747.
- Kaşıkçı, F., & Zaferoğlu-Kaşıkçı, M. (2021, 7-10 Ekim). *Psychometric properties and measurement invariance of the Positive Solitude Scale in Turkish samples* [Bildiri sunumu]. 2. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Muş, Türkiye.
- Kato, T. A., Kanba, S., & Teo, A. R. (2018). Hikikomori: Experience in Japan and international relevance. *World psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 17(1), 105–106. <https://doi.org/10.1002/wps.20497>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kiritchenko, S., Hipson, W. E., Coplan, R. J., & Mohammad, S. M. (2020). SOLO: A corpus of tweets for examining the state of being alone. *ArXiv Preprint: 2006.03096*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2006.03096>
- Kline, R. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(1), 54–71. <https://doi.org/10.1080/10481885.2012.646605>
- Korpela K., Staats H. (2014). The restorative qualities of being alone with nature. In Coplan R. J. & Bowker J. C. (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 351–367). Wiley-Blackwell.
- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal çöküntü: Depresyon*. Altın Kitaplar.
- Kumar, S., Kumar, R., Dixit, V., & Chaudhury, S. (2023). Motivation for solitude, COVID-19-related anxiety and resilience among Indian medical students. *Industrial Psychiatry Journal*, 32(2), 423–430. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_98_22

- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B. W., Gollan, J. K., & Alexander, G. C. (2007). A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: Disorder, development, and social context. *General Hospital Psychiatry, 29*(4), 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2007.04.001>
- Küey, L (1998). Birinci basamakta depresyon: Tanıma, ele alma, yönlendirme. *Psikiyatri Dünyası, 1*, 5-12.
- 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*(2), 155–183. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R)
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *The Journal of Social Psychology, 136*(1), 5–16. <https://doi.org/10.1080/00224545.1996.9923024>
- Lay, J. C. (2018). *Alone but not lonely? Distinct types, antecedents, and correlates of older and younger adults' daily life solitude experiences in two cultural contexts* (Doctoral dissertation). The University of British Columbia. Vancouver.
- Lay, J. C., Ho, Y. W., Tse, D. C. K., Tse, J. T. K., & Jiang, D. (2025). Misremembering Solitude: The role of personality and cultural self-concepts in shaping discrepancies between recalled and concurrent affect in solitude. *Journal of Personality, 93*(1), 174–192. <https://doi.org/10.1111/jopy.12971>
- Lay, J. C., Pauly, T., Graf, P., Biesanz, J. C., & Hoppmann, C. A. (2019). By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life. *Journal of Personality, 87*(3), 633–647. <https://doi.org/10.1111/jopy.12421>
- Leary, M. R., Herbst, K. C., & McCrary, F. (2003). Finding pleasure in solitary activities: Desire for aloneness or disinterest in social contact? *Personality and Individual Differences, 35*(1), 59–68. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00141-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00141-1)
- Lee, S. (2013). *A study on exploring people's affinity for solitude* (Doctoral dissertation). Texas A&M University.

- Leontiev, D. (2019). The dialectics of aloneness: Positive vs. negative meaning and differential assessment. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3–4), 548–562. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1640186>
- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: An examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities, and location of use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382–391. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.068>
- Lin, P. H., Wang, P. Y., Lin, Y. L., & Yang, S. Y. (2020). Is it weird to enjoy solitude? Relationship of solitude capacity with personality traits and physical and mental health in junior college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5060. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145060>
- Lincon, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Littman-Ovadia, H. (2019). Doing–being and relationship–solitude: A proposed model for a balanced life. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 20(6), 1953–1971. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0018-8>
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. *BMC Psychology*, 11(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Long, C. R. (2000). *A comparison of positive and negative episodes of solitude* (Master's thesis). University of Massachusetts, Amherst.
- 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. <https://doi.org/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 & Social Psychology Bulletin*, 29(5), 578–583. <https://doi.org/10.1177/0146167203029005003>

- Long, C., More, T. A., & Averill, J. R. (2006, April). The subjective experience of solitude. In *Burns, R. & Robinson, K., comps. Proceedings of the 2006 Northeastern Recreation Research Symposium* (pp. 67-76).
- Longo, Y., Coyne, I., & Joseph, S. (2018). Development of the short version of the scales of general well-being: The 14-item SGWB. *Personality and Individual Differences*, 124, 31–34. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.042>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lu, X., Liu, T., Liu, X., Yang, H., & Elhai, J. D. (2022). Nomophobia and relationships with latent classes of solitude. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 86(1), 1–19. <https://doi.org/10.1521/bumc.2022.86.1.1>
- Luo, M. (2023). Social Isolation, loneliness, and depressive symptoms: A twelve-year population study of temporal dynamics. *The Journals of Gerontology. Series B*, 78(2), 280–290. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/geronb/gbac174>
- Maes, M., Wang, J. M., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2016). Loneliness and attitudes toward being alone in Belgian and Chinese adolescents: Examining measurement invariance. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1408–1415. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0336-y>
- Magyaródi, T., & Oláh, A. (2015). A cross-sectional survey study about the most common solitary and social flow activities to extend the concept of optimal experience. *Europe's Journal of Psychology*, 11(4), 632–650. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i4.866>
- Mahler, M. (1968). *On human symbiosis and the vicissitudes of individuation: Vol. 1. Infantile psychosis*. International Universities Press.

- Mahler, M. S. (1972). Rapprochement subphase of the separation-individuation process. *The Psychoanalytic Quarterly*, 41(4), 487–506.
- Manusov, V. (2019). In praise of voluntary solitude: The “Fertile Void” and its role in communication and relationships. *Atlantic Journal of Communication*, 28(1), 68–83. <https://doi.org/10.1080/15456870.2020.1684158>
- Marcoulides, G. A., & Schumacker, R. E. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler’s (1999) findings. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 11(3), 320–341. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.
- May, R. (1994). *Discovery of being: Writings in existential psychology*. WW Norton & Company.
- McVarnock, A., Coplan, R. J., White, H. I., & Bowker, J. C. (2025). Looking beyond time alone: An examination of solitary activities in emerging adulthood. *Journal of Personality*, 93(1), 81–100. <https://doi.org/10.1111/jopy.12905>
- Mertkan, Ş. (2015). *Karma araştırma tasarımı*. Pegem Akademi.
- Michela, J. L., Peplau, L. A., & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929–936. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.5.929>
- Michinov, E., & Michinov, N. (2023). Stay at home! When personality profiles influence mental health and creativity during the COVID-19 lockdown. *Current Psychology*, 42(7), 5650–5661. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01885-3>

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Gal, I. (2021). An attachment perspective on solitude and loneliness. In R. J. Coplan, J. C. Bowker, & L. J. Nelson (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (2nd ed., pp. 31–41). Wiley Blackwell.
- Miles, M. B. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Thousand Oaks.
- Motta, V., & Bortolotti, L. (2020). Solitude as a positive experience: Empowerment and agency. *Metodo. International Studies in Phenomenology*.
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K., & Ranfagni, S. (2023). A step-by-step process of thematic analysis to develop a conceptual model in qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22(1-18). <https://doi.org/10.1177/16094069231205789>
- Nance, W. Z., & Meys, M. (2013, March). Exploring the role of time alone in modern culture. Paper Presented at the American Counseling Association Conference, Cincinnati, OH.
- Nguyen, T. -V. T., & Rodriguez, M. (2024). Deconstructing solitude and its links to well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(11), Article e70020. <https://doi.org/10.1111/spc3.70020>
- Nguyen, T. -V. T., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2018). Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92-106. <https://doi.org/10.1177/0146167217733073>
- Nguyen, T. -V. T., Werner, K. M., & Soenens, B. (2019). Embracing me-time: Motivation for solitude during transition to college. *Motivation and Emotion*, 43(4), 571–591. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09759-9>
- Nguyen, T. -V. T., Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2021). The possibilities of aloneness and solitude: Developing an understanding framed through the lens of human motivation and needs. In R. J. Coplan, J. C. Bowker, & L. J. Nelson (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (2nd ed., pp. 224–239). Wiley Blackwell.

- Nguyen, T. -V. T., Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2022). Who enjoys solitude? Autonomous functioning (but not introversion) predicts self-determined motivation (but not preference) for solitude. *PLoS One*, 17(5), e0267185. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267185>
- Nguyen, T. -V. T., Weinstein, N., & Deci, E. (2022). Alone with our thoughts: Investigation of autonomy supportive framing as a driver of enjoyment during quiet time in solitude. *Collabra: Psychology*, 8(1), Article 31629. <https://doi.org/10.1525/collabra.31629>
- Nguyen, T. -V. T., Taylor-Bower, E., & Yau, K. (2023). Solitude in context: A systematic review of how societal norms and physical environment shape perceptions of solitary experiences. PsyArXiv. <https://doi.org/10.31234/osf.io/xb8qd>
- Nicol, C. C. (2005). *Self-determined motivation for solitude and relationship: Scale development and validation* (Doctoral dissertation). Southern Illinois University. Carbondale.
- Nikitin, J., Rupprecht, F. S., & Ristl, C. (2022). Experiences of solitude in adulthood and old age: The role of autonomy. *International Journal of Behavioral Development*, 46(6), 510–519. <https://doi.org/10.1177/01650254221117498>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Ost Mor, S., Palgi, Y., & Segel-Karpas, D. (2021). The definition and categories of positive solitude: Older and younger adults' perspectives on spending time by themselves. *International Journal of Aging & Human Development*, 93(4), 943–962. <https://doi.org/10.1177/0091415020957379>
- Ozdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-2-29>

- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdoğan, A. Ç., Yalçın, R. Ü., Haspolat, N. K., Çelik, O. (2023). The mediating role of loneliness in the relation between preference for solitude, social competence, self-esteem and depression in emerging adults. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 29-48. <https://doi.org/10.38151/akef.2023.43>
- Özer, Ö., & Ceyhan, A. (2021). Kendi kendine yardım temelli çevrimiçi psikososyal destek platformunun geliştirilmesi. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(2), 371-386. <https://doi.org/10.35341/afet.986848>
- Öztürk, T., Süleymanlı, E., Arıboğan, D., & Kılıç, H. (2020). Sociological and psychopolitical consequences of loneliness: An example of Istanbul. *Azerbaijan Journal of Educational Studies*, 5(690), 117-137. <https://doi.org/10.29228/edu.97>
- Özyazıcı, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde tek başlılık, psikolojik ihtiyaç doyumu ve benlik kurgusu* (Yüksek lisans tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost Mor, S., Hoffman, Y., Shrira, A., & Bodner, E. (2021). Positive solitude scale: Theoretical background, development and validation. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(8), 3357–3384. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00367-4>
- Paterson, J. & Park, M. S. A. (2023). “It’s allowed me to be a lot kinder to myself”: Exploration of the self-transformative properties of solitude during COVID-19 lockdowns. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-27. <https://doi.org/10.1177/00221678231157796>
- Pauly, T., Lay, J. C., Nater, U. M., Scott, S. B., & Hoppmann, C. A. (2016). How we experience being alone: Age differences in affective and biological correlates of momentary solitude. *Gerontology*, 63(1), 55–66. <https://doi.org/10.1159/000450608>

- Pauly, T., Lay, J. C., Scott, S. B., & Hoppmann, C. A. (2018). Social relationship quality buffers negative affective correlates of everyday solitude in an adult lifespan and an older adult sample. *Psychology and Aging, 33*(5), 728–738. <https://doi.org/10.1037/pag0000278>
- Pedersen, D. M. (1979). Dimensions of privacy. *Perceptual and Motor Skills, 48*(3), 1291–1297. <https://doi.org/10.2466/pms.1979.48.3c.1291>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, 36*, 123-34.
- Pfeifer, E., Geyer, N., Storch, F., & Wittmann, M. (2019). “Just Think”—Students feel significantly more relaxed, less aroused, and in a better mood after a period of silence alone in a room. *Psych, 1*(1), 343-352. <https://doi.org/10.3390/psych1010024>
- Pfeifer, E., Sarikaya, A., & Wittmann, M. (2016). Changes in states of consciousness during a period of silence after a session of Depth Relaxation Music Therapy (DRMT). *Music and Medicine, 8*(4), 180–186. <https://doi.org/10.47513/mmd.v8i4.473>
- Philippe, F. L., Koestner, R., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S., & Lekes, N. (2012). The role of episodic memories in current and future well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(4), 505–519. <https://doi.org/10.1177/0146167211429805>
- Pindek, S., Shen, W., & Andel, S. (2023). Finally, some “me time”: A new theoretical perspective on the benefits of commuting. *Organizational Psychology Review, 13*(1), 44-66. <https://doi.org/10.1177/20413866221133669>
- Poon, C. Y., Chan, C. S., Chau, P. P., & Chan, C. Y. (2023). Be still and you will know: A mixed-method study on solitude and consideration of future consequences among youth in rehabilitation. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 67*(6-7), 687-706. <https://doi.org/10.1177/0306624X211058955>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the goldilocks hypothesis. *Psychological Science, 28*(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

- Puchalska-Wasył M. M. (2015). Self-talk: conversation with oneself? On the types of internal interlocutors. *The Journal of Psychology*, 149(5), 443–460. <https://doi.org/10.1080/00223980.2014.896772>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Reis, H. T., O'Keefe, S. D., & Lane, R. D. (2017). Fun is more fun when others are involved. *Journal of Positive Psychology*, 12, 547– 557. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1221123>
- Ren, D. (2016). *Solitude seeking: The good, the bad, and the balance* (Doctoral dissertation). Purdue University, Indiana.
- Ren, D., & Evans, A. M. (2021). Leaving the loners alone: Dispositional preference for solitude evokes ostracism. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 47(8), 1294–1308. <https://doi.org/10.1177/0146167220968612>
- Ren, D., Wesselmann, E. D., & van Beest, I. (2021). Seeking solitude after being ostracized: A replication and beyond. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(3), 426-440. <https://doi.org/10.1177/0146167220928238>
- Ren, D., Han, X., Li, D., Hu, F., Mo, B., & Liu, J. (2021). The association between loneliness and depression among Chinese college students: Affinity for aloneness and gender as moderators. *European Journal of Developmental Psychology*, 18(3), 382-395. <https://doi.org/10.1080/17405629.2020.1789861>
- Ren, D., Loh, W. W., Chung, J. M., & Brandt, M. J. (2024). Person-specific priorities in solitude. *Journal of Personality*, 93(1), 12-30. <https://doi.org/10.1111/jopy.12916>
- Rodriguez, M., Bellet, B. W., & McNally, R. J. (2020). Reframing time spent alone: Reappraisal buffers the emotional effects of isolation. *Cognitive Therapy and Research*, 44(6), 1052–1067. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10128-x>

- Rodriguez, M., & Campbell, S. W. (2024). From "isolation" to "me-time": linguistic shifts enhance solitary experiences. *Cognition & Emotion*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/02699931.2024.2445080>
- Rodriguez, M., Pratt, S., Bellet, B. W., & McNally, R. J. (2025). Solitude can be good-If you see it as such: Reappraisal helps lonely people experience solitude more positively. *Journal of Personality*, 93(1), 118–135. <https://doi.org/10.1111/jopy.12887>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, S. L., Cruickshank, T., & Nosaka, K. (2021). The Brief Emotional Experience Scale (BEES): Reliability and validity as a measure of positive and negative emotion. *Psyarxiv*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/p4j7t>
- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., & Seeley, J. R. (1991). Comorbidity of unipolar depression: II. Comorbidity with other mental disorders in adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(2), 214–222. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.2.214>
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life: Research and reviews. *Current Psychology*, 23(1), 24-40. <https://doi.org/10.1007/S12144-004-1006-1>
- Rokach, A. (2018). The effect of gender and culture on loneliness: a mini review. *Emerg. Sci. J.* 2, 59–64. <http://dx.doi.org/10.28991/esj-2018-01128>
- Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, 206-223.
- Rubin, K. H. (2014). Foreword: On solitude, withdrawal, and social isolation. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. xii– xviii). Wiley-Blackwell.

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being: An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (Eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities* (pp. 92–135). Oxford University Press.
- Salmon, P., & Matarese, S. (2014). Mindfulness meditation: Seeking solitude in community. In R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 335–350).
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19–30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>
- Schmitt, N., & Kuljanin, G. (2008). Measurement invariance: Review of practice and implications. *Human Resource Management Review*, 18(4), 210–222. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2008.03.003>
- Schreiber, J. B., Stage, F. K., King, J., Nora, A., & Barlow, E. A. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323–337. <https://doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338>

- Shi, D., Lee, T., & Maydeu-Olivares, A. (2019). Understanding the model size effect on SEM fit indices. *Educational and Psychological Measurement*, 79(2), 310–334. <https://doi.org/10.1177/0013164418783530>
- Smith, J. W., & Calasanti, T. (2005). The influences of gender, race and ethnicity on workplace experiences of institutional and social isolation: An exploratory study of university faculty. *Sociological Spectrum: Mid-South Sociological Assc.* 25(3), 307 – 334. <https://doi.org/10.1080/027321790518735>
- Smith, J. A., Larkin, M., & Flowers, P. (2021). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Smith, J. L., Thomas, V., & Azmitia, M. (2023). Self-determination buffers the association between negative motivations for solitude and maladjustment among older adults. *Personality and Individual Differences*, 202, 111992. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111992>
- Solmi, M., Veronese, N., Galvano, D., Favaro, A., Ostinelli, E. G., Noventa, V., . . . Shin, J. I. (2020). Factors associated with loneliness: an umbrella review of observational studies. *Journal of Affective Disorders*, 271, 131-138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.075>
- Soysal, F. S. Ö., & Bakalim, O. (2021). Relationship between preference for solitude and life satisfaction: The mediating role of mindfulness. *British Journal of Guidance & Counselling*, 52(2), 243-257. <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1977239>
- Stern, J. (2016). Solitude and spirituality in schooling: The alternative at the heart of the school. İçinde H. E. Lees ve N. Noddings (Eds.). *The palgrave international handbook of alternative education* (pp. 431-445). Palgrave Macmillan.
- Stevens, J. (1992). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Storr, A. (1988). *Solitude: A return to the self*. Free Press.

- Swets, J. A., & Cox, C. R. (2022). Aloneliness predicts relational anger and aggression toward romantic partners. *Aggressive Behavior*, 48(5), 512–523. <https://doi.org/10.1002/ab.22044>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tekindal, M., & Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153-172.
- Teppers, E., Luyckx, K., Vanhalst, J., Klimstra, T., & Goossens, L. (2014). Attitudes towards aloneness during adolescence: A person-centred approach. *Infant and Child Development*, 23(3), 239–248. <https://doi.org/10.1002/icd.1856>
- Thomas, V. (2023). Solitude skills and the private self. *Qualitative Psychology*, 10(1), 121–139. <https://doi.org/10.1037/qup0000218>
- Thomas, V., & Azmitia, M. (2019). Motivation matters: Development and validation of the Motivation for Solitude Scale—Short Form (MSS-SF). *Journal of Adolescence*, 70, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.004>
- Thomas, V., Balzer Carr, B., Azmitia, M., & Whittaker, S. (2021). Alone and online: Understanding the relationships between social media, solitude, and psychological adjustment. *Psychology of Popular Media*, 10(2), 201–211. <https://doi.org/10.1037/ppm0000287>
- Thomas, V., & Broussard, S. (2023). Full or empty: Examining perceptions and implications of solitude as a psychological space. *Journal of Adolescent Research*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/07435584231195257>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>

- Tse, D. C. K., Joseph, A., & Sweeny, K. (2025). Alone but flowing: The effects of autotelic personality and extraversion on solitary flow. *Journal of Personality*, 93(1), 67–80. <https://doi.org/10.1111/jopy.12938>
- Tunç, B., Tarsuslu, B., & Öner, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik danışmanlık süreci: Nitel bir araştırma. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 194-205.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Turner, J. C. (2010). Towards a cognitive redefinition of the social group. In T. Postmes & N. R. Branscombe (Eds.), *Rediscovering social identity* (pp. 210–234). Psychology Press.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Ulus, İ. Ç., Can, N., Haktanır, A. & Ricard, R. (2019, Kasım). Current status of university counseling centers in Turkey. Sözlü Bildiri Sunumu, IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi, İstanbul.
- Usanmaz, A. (2024). Ne eğitimde ne istihdamda olan (neet) gençlik üzerine bir değerlendirme. *Çukurova Araştırmaları Dergisi*, 10(21), 19-37. <http://dx.doi.org/10.29228/cukar.74999>
- Wang, J. M. (2016). Preference-for-solitude and depressive symptoms in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 100, 151–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.033>

- Wang, J. M., Rubin, K. H., Laursen, B., Booth-LaForce, C., & Rose-Krasnor, L. (2013). Preference-for-solitude and adjustment difficulties in early and late adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 42*(6), 834–842. <https://doi.org/10.1080/15374416.2013.794700>
- Wang, Y. (2006). *Culture and solitude: meaning and significance of being alone* (Master's thesis). The University of Massachusetts, Amherst.
- Weiss, R. S. (1973). *The loneliness of social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Weinstein, N., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Motivational determinants of integrating positive and negative past identities. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(3), 527–544. <https://doi.org/10.1037/a0022150>
- Weinstein, N., Nguyen, T. -V. T., & Hansen, H. (2021). What time alone offers: Narratives of solitude from adolescence to older adulthood. *Frontiers in Psychology, 12*, 714518. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.714518>
- Weinstein, N., Hansen, H., & Nguyen, T. -V. T. (2023a). Definitions of solitude in everyday life. *Personality and Social Psychology Bulletin, 49*(12), 1663-1678. <https://doi.org/10.1177/01461672221115941>
- Weinstein, N., Hansen, H., & Nguyen, T. -V. T. (2023b). Who feels good in solitude? A qualitative analysis of the personality and mindset factors relating to well-being when alone. *European Journal of Social Psychology, 53*(7), 1443-1457. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2983>
- Weinstein, N., Hansen, H., & Nguyen, T. -V. T. (2024). *Solitude: The science and power of being alone*. Cambridge University Press.
- Weinstein, N., Vuorre, M., Adams, M., & Nguyen, T. -V. T. (2023). Balance between solitude and socializing: everyday solitude time both benefits and harms well-being. *Scientific Reports, 13*(1), 21160. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-44507-7>

- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, *9*(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C. L., & Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, *345*(6192), 75–77. <https://doi.org/10.1126/science.1250830>
- Winnicott, D. W. (1958). The capacity to be alone. *The International Journal of Psychoanalysis*, *39*, 416–420.
- Winnicott, D. W. (1963). Dependence in infant care, in child care, and in the psycho-analytic setting. *The International Journal of Psychoanalysis*, *44*(3), 339–344.
- Yadaw, G. K., & Nagle, Y. K. (2012). Work alienation and occupational stress. *Social Science International*, *28* (2).
- Yalçın, H. (2022). Bir araştırma deseni olarak fenomenoloji. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *22*(Özel Sayı 2), 213-232. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1227345>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (10. Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, 379-406.
- Yu, Z., Ye, B., Hu, Y., & Yang, Q. (2022). Latent profile analysis of positive solitude during the recurrent outbreak of COVID-19. *Frontiers in Public Health*, *10*, 872128. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.872128>

- Yuan, J., & Grühn, D. (2023). Preference and motivations for solitude in established adulthood: Antecedents, consequences, and adulthood phase differences. *Journal of Adult Development, 30*(1), 64-77. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09415-6>
- Zhang, J., Jin, J., & Liang, Y. (2024). The impact of green space on university students' mental health: the mediating roles of solitude competence and perceptual restoration. *Sustainability, 16*(2), 707. <https://doi.org/10.3390/su16020707>
- Zhang, S., & Li, T. (2021). Attachment style moderates the relationship between solitude and marital satisfaction: The cross-partner effects. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies, 70*(5), 1399–1411. <https://doi.org/10.1111/fare.12576>
- Zhou, Y., & Liu, J.-S. (2016). Preference-for-solitude and depression during middle childhood: Moderating effect of friendship. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 24*(3), 491–494.
- Zhou, T., Liao, L., Nguyen, T. -V. T., Li, D., & Liu, J.-S. (2023). Solitude profiles and psychological adjustment in Chinese late adolescence: a person-centered research. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1173441. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1173441>

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışmada beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyiminin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya 18-25 yaş aralığındaki tüm üniversite öğrencileri katılabilir. Göstereceğiniz ilgi ve özen için teşekkürler.

Lütfen aşağıdaki ifadelerden sizin için uygun olanı işaretleyiniz.

Cinsiyetiniz: K () E ()

Yaşınız: ()

Üniversitede kaçınıcı yılınız; ilk () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()

Barınma Yeri:

Aileyle () Yurt/Pansiyon () Ev Arkadaşıyla () Evde Tek Başıma ()

EK-B: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formları

EK-B1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ölçek geliştirme)

Değerli katılımcı,

...../...../.....

Üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini incelemeyi amaçlayan bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Prof. Dr. Filiz BİLGE danışmanlığında doktora tezi olarak yürütülmektedir. Çalışma kapsamında, Kişisel Bilgi Formu, Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği, Pozitif Yalnızlık Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanacaktır. İlgili çalışmanın uygulamaları konusunda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır. Çalışmaya katılmama hakkına sahip olmakla birlikte, çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Ölçekler, genel anlamda kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir; ancak katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir sebepten ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

Ölçeklerin yanıtlanma süresi yaklaşık 10 dakikadır. Çalışmayı kendi isteğiniz ile sonlandırdığınız için herhangi bir yükümlülükle karşılaşmayacaksınız. Araştırmacıya soruları yanıtlamak istemediğinizi söylemeniz çalışmadan ayrılmanız için yeterli olacaktır.

Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak veya araştırma sonrasında sormak istediğiniz sorular için numaralı telefonda ya da e-mail adresinden Erdi ÖZÇELİK'e ulaşabilirsiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Katılımcının onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı:

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı/Soyadı: Prof. Dr. Filiz BİLGE

Adresi: Hacettepe Üniversitesi,

Eğitim Fakültesi,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,

Beytepe, Ankara

Telefon:

e-posta:

İmza:

Araştırmacı:

Erdi ÖZÇELİK

Eyüpsultan RAM- İSTANBUL

İmza:

EK-B2: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ölçek geliştirme- Benzer ölçek geçerliliği)

Değerli katılımcı,

...../...../.....

Üniversite öğrencilerinin tek başınalık deneyimlerini incelemeyi amaçlayan bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Prof. Dr. Filiz BİLGE danışmanlığında doktora tezi olarak yürütülmektedir. Çalışma kapsamında, Kişisel Bilgi Formu, Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği, Pozitif Yalnızlık Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanacaktır. İlgili çalışmanın uygulamaları konusunda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır. Çalışmaya katılmama hakkına sahip olmakla birlikte, çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Ölçekler, genel anlamda kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir; ancak katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir sebepten ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan ayrılma hakkına sahiptir.

Ölçeklerin yanıtlanma süresi yaklaşık 15-20 dakikadır. Çalışmayı kendi isteğiniz ile sonlandırdığınız için herhangi bir yükümlülükle karşılaşmayacaksınız. Araştırmacıya soruları yanıtlamak istemediğinizi söylemeniz çalışmadan ayrılmanız için yeterli olacaktır.

Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak veya araştırma sonrasında sormak istediğiniz sorular için numaralı telefonda ya da e-mail adresinden Erdi ÖZÇELİK'e ulaşabilirsiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Katılımcının onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı:

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı/Soyadı: Prof. Dr. Filiz BİLGE

Adresi: Hacettepe Üniversitesi,

Eğitim Fakültesi,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,
Beytepe, Ankara

Telefon:

e-posta:

İmza:

Araştırmacı:

Erdi ÖZÇELİK

Eyüpsultan RAM- İSTANBUL

İmza:

EK-B3: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Nicel Uygulama)

Değerli katılımcı,

...../...../.....

Üniversite öğrencilerinin tek başınlık deneyimlerini incelemeyi amaçlayan bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Prof. Dr. Filiz BİLGE danışmanlığında doktora tezi olarak yürütülmektedir. Çalışma kapsamında, **Kişisel Bilgi Formu, Tek Başınlık Deneyimi Ölçeği, DASS-21 Ölçeği, Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği, Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği, Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu, UCLA Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği** yanıtlanmanız beklenmektedir. İlgili çalışmanın uygulamaları konusunda Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır. Çalışmaya katılmama hakkına sahip olmakla birlikte, çalışmaya katıldıktan sonra istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Ölçekler, genel anlamda kişisel rahatsızlık verecek sorular içermemektedir; ancak katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir sebepten ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz.

Ölçeklerin yanıtlanma süresi yaklaşık 40-45 dakikadır. Çalışmayı kendi isteğiniz ile sonlandırdığınız için herhangi bir yükümlülükle karşılaşmayacaksınız. Araştırmacıya soruları yanıtlamak istemediğinizi söylemeniz çalışmadan ayrılmanız için yeterli olacaktır.

Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak veya araştırma sonrasında sormak istediğiniz sorular için numaralı telefondan ya da e-mail adresinden Erdi ÖZÇELİK'e ulaşabilirsiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Katılımcının onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı:

Adı/Soyadı:
Adres:
Telefon:
e-posta:
İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı/Soyadı: Prof. Dr. Filiz BİLGE
Adresi: Hacettepe Üniversitesi,
Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,
Beytepe, Ankara
Telefon:
e-posta:
İmza:

Araştırmacı:

Erdi ÖZÇELİK
Eyüpsultan RAM- İSTANBUL

İmza:

EK-B4: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Nitel kısım)

Değerli katılımcı,

...../...../.....

Bu çalışmaya göstermiş olduğunuz ilgi, ayıracağınız zaman ve verdiğiniz destek için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu form, yaptığım araştırmanın amacını size anlatmayı ve bir katılımcı olarak haklarınızı tanımlamayı amaçlamaktadır.

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda doktora öğrencisi olan Erdi ÖZÇELİK'in, Prof. Dr. Filiz Bilge danışmanlığında yürüttüğüm 'Üniversite Öğrencilerinde Tek Başlılık Deneyimin İncelenmesi' adlı tez çalışmasıdır. Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin tek başlılık deneyimlerinin incelenmesidir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin tek başlılık deneyiminin psiko-sosyal etkilerini belirlemek amacıyla yüz yüze derinlemesine görüşme yapılması hedeflenmektedir. Bu görüşmede sizlere "Görüşme Formu"ndaki sorular yöneltiler ve sizlerden bunları yanıtlamanız istenecektir. Cevaplamak istemeyeceğiniz, özel olduğunu düşündüğünüz sorular olursa cevap vermeyebilirsiniz. Görüşme esnasında araştırmacı tarafından ses kaydı alınacaktır. Ses kaydının amacı, verdiğiniz yanıtlarının daha sonra araştırmacı tarafından yazıya dökülmesidir. Konuşmalarınızın tamamını yazmak ya da akılda tutmak çok zor ve aktaracağınız her söz çok önemli olduğundan görüşmenin kayıt cihazıyla kaydedilmesi gerekmektedir. Görüşmeler yazıya döküldükten sonra görüşme metnini okumanız ve onaylamanız için size verilecektir. Metin üzerinde ekleme, çıkartma ve düzeltme yapabilirsiniz.

Araştırma uygulaması sonucunda sizden alınan bilgiler bilimsel araştırma amaçları dışında kesinlikle kullanılmayacaktır. Verdiğiniz bilgilerin gizliliği özenle korunacaktır. Görüşmede sorulan sorulara vereceğiniz cevaplar, çalışmada yer alan iki araştırmacı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Bu Gönüllü Katılım Formuna adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan Onay Bildirimi alınmıştır. Sizlerle yapılacak olan görüşmeler araştırma kapsamındaki üniversite rektörlüklerinden alınan izinler doğrultusunda uygun görülen yerlerde yüz yüze yapılacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Araştırmadan çekilmeniz size herhangi bir sorumluluk getirmeyecektir. Çalışma için yapılacak görüşme yaklaşık bir /bir buçuk saat sürecektir. Araştırma esnasında karşılaşılabilecek herhangi bir risk bulunmamaktadır. Araştırma süresince, tereddüt ettiğiniz veya sormak istediğiniz bir konu olduğunda çekinmeden sorabilirsiniz. Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak ve araştırma sonrasında sormak istedikleriniz için numaralı telefonda veya e-mail adresinden Erdi ÖZÇELİK'e ulaşabilirsiniz.

Katılımcının onam açıklaması: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'ndaki tüm açıklamaları okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı:

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Adı/Soyadı: Prof. Dr. Filiz BİLGE

Adresi: Hacettepe Üniversitesi,

Eğitim Fakültesi,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı,

Beytepe, Ankara

Telefon:

e-posta:

İmza:

Araştırmacı:

Erdi ÖZÇELİK

Eyüpsultan RAM- İSTANBUL

İmza:

EK-C: Ölçek Kullanım İzinleri

EK-C1: Genel İyi Oluş Ölçeği (GİÖÖ) Kullanım İzni

Genel iyi oluş ölçeği

Gelen Kutusu x



erdi ozcelik

8 Haz 2022 Çar 09:50



Merhaba Sayın Hocam,

Nasılsınız Hocam? Ben Erdi ÖZÇELİK. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.

Sayın Hocam eğer izniniz olursa Türkçe adaptasyonunu yaptığımız Genel İyi Oluş Ölçeği'ni, beliren yetişkinlik döneminde yalnız zaman geçirme deneyimi ve etkileri konulu tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.

Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,



Mehmet Rüştü KALAFATOĞLU

8 Haz 2022 Çar 14:07



Erdi Hocam, Merhaba;

Prof.Dr. Seher Balcı ÇELİK ile Türkçeye uyarlamasını yapmış olduğumuz "Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formunu" çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçek yetişkin örnekleme üzerinde geliştirilmiştir. Benzer şekilde uyarlama çalışmaları da yetişkin örnekleme üzerinde tamamlanmıştır. Ölçekte yer alan maddeleri ve maddelerin puanlanmasına ilişkin bilgileri ekte bulabilirsiniz.

EK-C2: Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği (TBOTEÖ) Kullanım İzni**Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği kullanım izni**   
Gelen Kutusu x**erdi ozcelik**

17 Haz 2022 Cum 13:35



Merhaba Sayın Hocam,

Nasılınsınız Hocam? Ben Erdi ÖZÇELİK. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.

Sayın Hocam eğer izniniz olursa uyarılama çalışmasını yaptığımız Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği'ni, beliren yetişkinlik döneminde yalnız zaman geçirme deneyimi ve etkileri konulu tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.

Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

**Tunahan Erpay**

17 Haz 2022 Cum 23:36



Merhaba. Ölçeği tezinizde kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlama yönergesini ekte gönderiyorum. Bu konuyu çalışmanız ve ele almanız alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır.

EK-C3: Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği (KDDÖ) Kullanım İzni**Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği**

Gelen Kutusu x

**erdi ozcelik**

8 Haz 2022 Çar 09:51



Merhaba Sayın Hocam,

Nasılsınız Hocam? Ben Erdi ÖZÇELİK. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.

Sayın Hocam eğer izniniz olursa Türkçe adaptasyonunu yaptığınız Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği'ni, beliren yetişkinlik döneminde yalnız zaman geçirme deneyimi ve etkileri konulu tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.

Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

**Azmi Çağlar**

8 Haz 2022 Çar 10:55



Merhaba değerli meslektaşım,

Talep etmiş olduğun "Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği" ektedir. Araştırmalarınızda kullanabilirsiniz.

EK-C4: UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8) Kullanım İzni**Ucla (ULS-8) Yalnızlık Ölçeği****erdi ozcelik**

8 Haz 2022 Çar 09:56



Merhaba Sayın Hocam,

Nasılsınız Hocam? Ben Erdi ÖZÇELİK. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.

Sayın Hocam eğer izniniz olursa Türkçe adaptasyonunu yaptığınız Ucla (ULS-8) Yalnızlık Ölçeği'ni, beliren yetişkinlik döneminde yalnız zaman geçirme deneyimi ve etkileri konulu tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.

Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

**Tayfun Dogan**

30 Haz 2022 Per 11:48



Merhaba,

Ölçek ve makalesi ektedir. Çalışmanızda kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

EK-C5: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21 (DASS-21) Kullanım İzni**Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği**

Gelen Kutusu x

**erdi ozcelik**

8 Haz 2022 Çar 10:03



Merhaba Sayın Hocam,

Nasılsınız Hocam? Ben Erdi ÖZÇELİK. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.

Sayın Hocam eğer izniniz olursa Türkçe adaptasyonunu yaptığınız Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği'ni, beliren yetişkinlik döneminde yalnız zaman geçirme deneyimi ve etkileri konulu tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.

Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

**Hakan Sarıçam**

12 Haz 2022 Paz 15:54



Erdi Merhabalar,

İyiyim teşekkür ederim.

Doktorada ve yaşamda her şey yolundadır umarım?

Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.

Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsin.

EK-C6: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Kullanım İzni**Yaşam Doyum Ölçeği Kullanım İzni**

Gelen Kutusu x

**erdi ozcelik**

17 Haz 2022 Cum 13:30



Merhaba Sayın Hocam,

Nasılsınız Hocam? Ben Erdi ÖZÇELİK. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.

Sayın Hocam eğer izniniz olursa Türkçe adaptasyonunu yaptığınız Yaşam Doyumu Ölçeği'ni, beliren yetişkinlik döneminde yalnız zaman geçirme deneyimi ve etkileri konulu tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.

Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

**Abidin DAĞLI**

17 Haz 2022 Cum 13:50



Sn. Erdi ÖZÇELİK,

Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ölçeğin orijinal ve uyarlanmış formu ekte sunulmuştur. Hocamıza da selamlar. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle.

EK-C7: Pozitif Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni

"Pozitif Yalnızlık Ölçeği" Hk.



Gelen Kutusu x



erdi ozcelik

18 Kas 2024 Pzt 13:40



Sayın Hocam, merhaba. Nasılsınız?

Ben Erdi ÖZÇELİK. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında doktora öğrencisiyim. Tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE'dir. Bu maile danışmanımı da eklemiş bulunmaktayım.

Sayın Hocam eğer izniniz olursa uyarılama çalışmasını yaptığınız "Pozitif Yalnızlık Ölçeği"ni, üniversite öğrencilerinde tek başına zaman geçirme deneyime odaklanan tez çalışmamızda kullanmak istiyoruz. Ölçekle ilgili olarak ölçek, puanlama anahtarı, yeni çalışmalarınız ve eğer varsa dikkat etmem gereken noktalar konusunda yardımcı olursanız çok seviniriz.

Sağlıklı günler, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Erdi ÖZÇELİK



Furkan KASIKCI

18 Kas 2024 Pzt 14:05



Erdi hocam merhaba,

Ölçeğe ilişkin bilgiler ekte olup çalışmanızda kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

EK-Ç: Veri Toplama Araçları

EK-Ç1: Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği (TBOTEÖ) – Örnek Maddeler

Aşağıdaki her maddede iki ifade yer almaktadır. Bu ifadelerden sizi *en iyi* tanımlayanın başındaki yuvarlak alanı doldurunuz. Bazı durumlarda, maddedeki her iki ifade de sizi çok iyi ya da biraz tanımlayabilir. Bu durumda, sizi en iyi ya da sıklıkla tanımlayacak olanı olan belirtiniz.

1. (a) İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım.
(b) Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.
5. (a) Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez verimlidir.
(b) Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez vakit kaybıdır.
9. (a) Birkaç saatlik bir uçak seyahati yapıyor olsaydım, konuşması keyif veren birinin yanına oturmak isterdim.
(b) Birkaç saatlik bir uçak seyahati yapıyor olsaydım, vaktimi sessiz bir şekilde geçirmek isterdim.
10. (a) Başka insanlarla geçirilen zaman çoğu kez sıkıcıdır ve ilginç değildir.
(b) Tek başına geçirilen zaman çoğu kez sıkıcıdır ve ilginç değildir.
12. (a) İnsanlardan uzaklaşmak ve tek başıma olmak zorunda hissettiğim zamanlar çoktur.
(b) İnsanlardan uzaklaşmak ve tek başıma olmak zorunda hissettiğim zamanlar çok azdır.

EK-Ç2: Kısa Duygusal Deneyim Ölçeği (KDDÖ) – Örnek Maddeler

Lütfen bir ayın üzerinde duygusal olarak nasıl hissettiğinizi düşünerek yanıtlayınız.

	Asla (0)	Biraz (1)	Oldukça fazla (2)	Çok çok fazla (3)
1.Mutlu				
3.Sakin				
6.Korkmuş				

EK-Ç3: UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8) – Örnek Maddeler

		Hiç uygun Değil	Uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
4.	Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
7.	Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
8.	Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller.	1	2	3	4

EK-Ç4: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21 (DASS-21) – Örnek Maddeler

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
5	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3
10	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım.	0	1	2	3
14	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum.	0	1	2	3
18	Alınan olduğumu hissettim.	0	1	2	3

EK-Ç5: Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) – Örnek Maddeler

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5

EK-Ç6: Genel İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (GIOÖ-KF) – Örnek Maddeler

		Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Çoğunlukla Katılmıyorum	Tamamen Katılmıyorum
	Aşağıda sizlerin iyi oluş düzeylerinizi değerlendirmek üzere hazırlanan ifadeler yer almaktadır. Lütfen kendiniz için en doğru olduğunu düşündüğünüz ifadeyi işaretleyiniz.					
1	Kendimi mutlu hissedirim.					
5	Gerçekten nasıl hissettiğimin farkındayım.					
9	Geliştiğimi hissedirim.					
13	Kendimi etrafımdaki insanlara yakın ve bağlı hissedirim.					

EK-Ç7: Pozitif Yalnızlık Ölçeği – Örnek Maddeler

Aşağıda düşünce, duygu ve davranışlarınıza ilişkin cümleler verilmiştir. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz ve size en uygun cevabı işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Hiçbir Zaman	Bazen	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman

		Hiçbir Zaman	Bazen	Arasıra	Sıklıkla	Her Zaman
1	Kendime zaman ayırdığımda, gelecek planları yapmakta daha başarılı oluyorum.	1	2	3	4	5
5	Kendime zaman ayırdığımda, yaptığım işlere yoğunlaşabiliyorum; bu durum da iyi sonuçlar elde etmemi mümkün kılıyor.	1	2	3	4	5

EK-Ç8: Tek Başına Zaman Geçirme Süresi Soruları

	Hiç	1-5 Saat	6-10 Saat	11-15 Saat	16-20 Saat	21-25 Saat	26 Saat üzeri
Genelde hafta içleri (toplam beş gün) ortalama ne kadar tek başına zaman geçirirsiniz?	1	2	3	4	5	6	7
Genelde hafta sonları (toplam iki gün) ortalama ne kadar tek başına zaman geçirirsiniz?	1	2	3	4	5	6	7

EK-Ç9: Tek Başınalık Deneyimi Ölçeği (TBDÖ) - Örnek Maddeler

Değerli Katılımcı,

Aşağıda tek başınalık deneyimine ilişkin bazı ifadeler sıralanmıştır. Tek başınalık deneyimi, bireyin kendi isteğiyle, herhangi bir kişiyle yüz yüze ya da çevrimiçi iletişim kurmaksızın tek başına vakit geçirmesini ifade eder. Bu deneyim sırasında etrafta fiziksel olarak ya da çevrimiçi başka insanların bulunması önemli değildir; esas olan, onlarla iletişimde olunmamasıdır.

İnsanlar, tek başlarına zaman geçirme konusunda farklı düşüncelere sahip olabilir ve bunu farklı nedenlerle tercih edebilirler. Ayrıca tek başınalık deneyiminin bireyler üzerinde çeşitli etkileri olabilir; bu süreçte farklı duygular ve düşünceler ortaya çıkabilir.

Lütfen kendi isteğinizle tek başınıza geçirdiğiniz zamanları gözünüzde canlandırınız. Ardından, aşağıdaki her bir ifadeyi, sizin tek başına vakit geçirme deneyiminizle ne kadar örtüştüğüne göre yanıtlayınız. Eğer ifade size tamamen uyuyorsa ise 5, hiç uymuyorsa 1 arasında bir seçim yapınız. Doğru veya yanlış cevap bulunmamaktadır. Her ifade için tek bir yanıt veriniz ve boş bırakmayınız.

1= Hiç Uygun Değil, 2= Uygun Değil, 3= Ne Uygun Ne Uygun Değil,
4= Uygun, 5= Çok Uygun

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Soru No	İfadeler	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Ne Uygun Ne Uygun Değil	Uygun	Çok Uygun
1	Geleceğe yönelik kararlar almak için tek başıma kalmak isterim.	1	2	3	4	5
4	Sinema, konser, müze gezisi gibi etkinliklere tek başıma gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
11	Tek başıma kaldığımda, ilişkilerim hakkında düşünmek diğerlerine karşı daha anlayışlı olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
20	Kendi başıma olduğumda, düşüncelerimi durdurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5

EK-Ç10: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu- Örnek Sorular

Merhaba, ben Erdi ÖZÇELİK. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda doktora öğrencisiyim. "Üniversite Öğrencilerinin Tek Başınalık Deneyiminin İncelenmesi" konulu tez çalışmamız için sizin de isteğiniz doğrultusunda görüşme yapacağız. Görüşme sürecinde konuşulanlar sadece tez çalışması kapsamında kullanılacak olup tez danışmanım Prof. Dr. Filiz BİLGE dışında hiç kimse ile kesinlikle paylaşılmayacaktır. Bu görüşmede sizin kendi isteğiniz ile kendi başınıza kaldığınız, kendi başınıza zaman geçirdiğiniz anlara odaklanılmaktadır; yani fiziksel olarak başkalarının ortamda bulunup bulunmamasından ziyade yüz yüze veya çevrimiçi herhangi biri ile iletişimde olmadığınız anlardaki yaşantılarınız üzerinde durulacaktır. Başlamadan önce, bu söylediklerimle ilgili belirtmek istediğiniz bir düşünce ya da sormak istediğiniz bir soru var mı? İzin verirsiniz bu görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bunun sizce bir sakıncası var mı? Görüşmenin bir saat veya biraz daha fazla süreceğini tahmin ediyorum. İzin verirsiniz sorulara başlamak istiyorum.

1-Kısaca kendinizi tanıtır mısınız? (bölüm, sınıf, nerede ikamet eder vb.)

- Son bir haftanız nasıl geçti neler yaptınız, biraz bahseder misiniz?

7-Sizin kişisel olarak "kendi başına zaman geçirme" deneyimine bakış açınız (tutumunuz) nedir?

- Kendi başınıza zaman geçirmek için sıklıkla tercih ettiğiniz yer, mekan ve zaman var mıdır?
- Günlük veya haftalık programınızda kendi başınıza zaman geçirmek için vakit ayırır mısınız? Ne kadar?
- Hayatınızda neler olduğunda daha fazla ve az kendi başınıza zaman geçirmek istersiniz?

9-Sizce çok fazla ya da çok az kendi başına zaman geçirmenin sosyal yaşama ve ilişkilere ne gibi etkileri olabilir?

- Sizce kendi başına zaman geçirmenin bir süre sınırı olmalı mıdır? Bu herkes için aynı mıdır?
- Kendi başına kalma ve sosyalleşme dengesini nasıl sağlarsınız? Denge sağlanamaz ise neler olur?

EK-D: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Araştırma Etik Kurulu Onay Bildirimi

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 28/10/2022 09:30
Sayı: E-35853172-399-00002486262



00002486262

Sayı : E-35853172-399-00002486262
Konu : Erdi ÖZÇELİK Hk. (Etik Komisyonu İzni)

28.10.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 05.10.2022 tarihli ve E-51944218-399-00002438297 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencisi **Erdi ÖZÇELİK**'in **Prof. Dr. Filiz BİLGE** sorumluluğunda yürüttüğü "**Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık Deneyimin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **25 Ekim 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 1D204080-2762-4B7F-9833-B5E3A66EC990

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: .

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr



EK-E: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

(İmza)

Erdi ÖZÇELİK

EK-F: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

...../...../.....

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Tek Başınalık Deneyiminin İncelenmesi

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
04/06 /2025	284	475446	18/06 /2025	%12	2560616860

Uygulanan filtreler:

1. Kaynaklar hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Erdi ÖZÇELİK

Öğrenci No.: N19148434

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

İmza

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Prof. Dr. Filiz BİLGE

EK-G: Thesis/Dissertation Originality Report

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Educational Sciences

...../...../.....

Thesis Title: An Examination of the Solitude Experience of University Students

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
04/06 /2025	284	475446	18/06 /2025	%12	2560616860

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Erdi ÖZÇELİK

Student No.: N19148434

Department: Educational Sciences

Program: Guidance and Psychological Counseling

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
Prof. Dr. Filiz BİLGE

EK-H: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

..... / /

(imza)

Erdi ÖZÇELİK

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezinerişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
 - (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılması durumunda 3 şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanın önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
 - (3) Madde 7.1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
- Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
- *Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

