

U.C.L.A. YALNIZLIK ÖLÇEĞİNİN GEÇERLİK ve GÜVENİRLİĞİ

Ayhan Demir

Orta Doğu Teknik Üniversitesi
Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı

ÖZET

Bu çalışmada UCLA yalnızlık Ölçeği geçerlik ve güvenilirlik açısından sınıanmıştır. Çalışmaya yalnızlıktan yakınan ve nörotik depresif tanısı almış 36 kişi ile 36 normal denek katılmıştır. Ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgular, ölçeğin yalnız ve yalnız olmayan denekleri birbirlerinden anlamlı düzeyde ayırdığını göstermektedir. Ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanteri'nin Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ölçüt alınarak hesaplanan geçerliği de anlamlıdır. Bulgular ayrıca, ölçeğin iç tutarlığına ve puan değişmezliğine ilişkin güvenilirlik katsayılarının yeterli düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Sosyal ilişkiler insan yaşamının özünü oluşturmaktadır. Bu yüzden, sosyal alanda yaşanan sıkıntılı durumların bireyleri olumsuz yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Bu sıkıntılı durumlardan biri olan yalnızlık durumu sosyal ilişkiler ağında önemli niteliksel ve niceliksel eksikliklerin olması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Yapılan çeşitli yalnızlık tanımlarına dayanarak, Peplau ve Perlman (1984) yalnızlığı; kişinin varolan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişkisi arasındaki farklılık sonucunda oluşan, hoş olmayan psikolojik durum olarak tanımlamakta ve Amerikan toplumunun dörtte birinin çeşitli derecelerde olmak üzere, yalnızlığı yaşadığını belirtmektedir. Hoş olmayan bir durum olarak yalnızlık; genel doyumsuz-

luk, mutsuzluk, kaygı, utanma, dinlenememe gibi durumlarda da bağlantılı görülmektedir (Russell ve ark., 1980). Bunun yanı sıra, yapılan birçok araştırmada yalnızlığın alkolizm (Nerviano ve Gross, 1976), intihar girişimi (Wenz, 1977), depresyon (Weeks ve ark., 1980) gibi ciddi rahatsızlıklarla da ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu derece yaygın ve ciddi bir problem olan yalnızlığı ölçebilecek bir ölçeğin gerekliliğini düşünen Russell, Peplau ve Ferguson (1978) UCLA (University of California, Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Bu ölçek Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve ölçeğin maddelerinin yarısı olumlu, yarısı olumsuz yönde olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri ile Korelasyonu anlamlı ($r=.67$) bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği de incelenmiş, ölçeğin içtutarlık katsayısı $\alpha=.94$ olarak saptanmıştır. Ölçek ile elde edilen puanların kararlılığını incelemek amacıyla iki ay ara ile yapılan uygulamalardan elde edilen sonuçlar da ölçeğin test-tekrar test güvenirliliğinin anlamlı ($r=.73$) düzeyde olduğunu göstermiştir (Russell ve ark., 1978). Bu ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği konusunda diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Hojat, 1982).

UCLA Yalnızlık Ölçeği, ülkemizde ilk kez Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Ölçeğin geçerliğine Beck Depres-

yon Envanteri kriter alınarak bakılmış ve iki ölçekten alınan puanlar arasında .50'lik bir korelasyon bulunduğu rapor edilmiştir. Ancak, Yaparel'in (1984) çalışmasında ölçeğin geçerliği sadece Beck Depresyon Envanteri kriter alınarak belirlenmiş, ölçeğin yalnızlıktan yakının ve yakımayan kişileri ayırtmada yeterli olup olmadığı incelenmemiştir. Ülkemizde geçerli bir biçimde yalnızlığı ölçebilecek bir araca duyulan gereksinim de göz önüne alınarak, bu çalışmada Yaparel (1984) tarafından kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin çevirisinin tekrar gözden geçirilmesi ve geçerlik ve güvenirliliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Özellikleri

Bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemek amacıyla geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu veya düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu duruma ne sıklıkta yaşadıklarını dördü (Likert tipi) ölçek üzerinde belirtmeleri istenmektedir. Olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler hiç yaşamam : 4, nadiren yaşarım : 3, bazen yaşarım : 2, sık sık yaşarım : 1 şeklinde, olumsuz yöndeki ifadeleri içeren maddeler bunun tam tersi olarak, hiç yaşamam : 1, nadiren yaşarım : 2, bazen yaşarım : 3, sık sık yaşarım : 4 şeklinde puanlanmaktadır. Bireyin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak, her birey için bir toplanmış ölçek puanı elde edilmektedir. Kuramsal olarak her bir madde için puanlama 1 ile 4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. Puan arttıkça, yalnızlık düzeyi artmaktadır. Yüksek puan yalnızlığın daha yoğun yaşandığının göstergesi olarak kabul edilmektedir.

YÖNTEM

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ) önce Türkçe'ye çevrilmiş daha sonra ölçeğin amacına hizmet edip etmediğini incelemek amacıyla, ölçekten elde edilen puanların; yalnızlıktan yakınması olan ve olmayan grupları ayırıp ayırmadığına ve ölçeklerden elde edilen puanlarla ilişkisine bakılmıştır. Bunun yanı sıra, güvenirlilik açısından ölçeğin içtutarlılığı ve puan değişmezliği de incelenmiştir.

Çeviri Çalışması

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin İngilizce Orjinali, akademik olarak İngilizce eğitim görmüş Psikoloji alanından iki, Rehberlik ve Psikolojik Danışma alanından üç uzmana verilerek, kendilerinden ölçeği Türkçe'ye çevirmeleri istenmiştir. Araç aynı zamanda, araştırmacı tarafından da Türkçe'ye çevrilmiştir. Elde edilen bu çevirilerin maddeleri karşılaştırılmış ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Bu maddelere çevirilerinde fikir birliği sağlanamayan maddelerin farklı çevirileri de katılmış ve çeviri bu haliyle İngilizce Okutmanlık yapan bir uzmana verilerek, İngilizce'ye çevirtilmiştir. İngilizce çeviri orjinal ölçekle karşılaştırılmış ve benzerliklerine göre her maddeyi en iyi temsil edecek çeviriye yer verilmiştir. Ölçek son halini almadan önce Yaparel (1984) tarafından kullanılan çeviriyle karşılaştırılmıştır. Çeviriler arasında büyük bir tutarlık olduğu ve sadece "Bu kadar dışa itilmiş olmaktan ötürü mutsuzum." maddesinin "Bu derece içine kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum." şeklinde değiştiğinin görülmesi üzerine ölçeğin bu şekilde kullanılmasına karar verilmiştir.

Denekler

Bu araştırmanın örnekleme, SSK Dışkapı Hastahanesi Psikiyatri Kliniği'ne ve

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sağlık ve Rehberlik Merkezi'ne başvuran ve "nörotik depresif" tanısı almış 36 hasta ve herhangi bir rahatsızlığı olmayan 36 normal denekten oluşmaktadır.

Hasta grup oluşturulurken, diğer belirtilerin yanısıra, yoğun bir şekilde yalnızlık yakınmasıyla başvuran kişilerin seçilmesine özen gösterilmiştir. Bu grubun yalnızlığının yoğunluğunun belirlenmesinde kendi ifadelerine ve klinisyenlerin izlenimlerine ağırlık verilmiştir. Bu grubu oluşturan deneklerin 19'u kadın, 17'si erkektir. Grubun yaş ranji 18-47 olup, yaş ortalaması 28.1'dir. Eğitim durumu açısından grubun % 41'i ilkokul mezunu, % 22'si ortaokul mezunu, % 25'i lise mezunu, % 10'u yüksek okul mezunudur.

Normal grup Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde çeşitli görevlerde çalışan personel ve öğrencilerden oluşmuştur. Bu grubu oluşturan deneklerin yalnızlık yakınmalarının olmamasına ve demografik özellikler (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi) açısından hasta gruba paralellikler göstermesine özen gösterilmiştir. Bu grubu oluşturan deneklerin 18'i kadın, 18'i erkektir. Grubun yaş ranji 18-51 olup, yaş ortalaması 27.9'dur.

Veri Toplam Araçları

Bu araştırmada; UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanteri'nin Sosyal İçedönüklük alt ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Ancak, daha önceki bölümlerde UCLA Yalnızlık Ölçeği ile ilgili bilgiler verildiği için burada tekrarlanmayacaktır.

Beck Depresyon Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik çalışmalarında sıklıkla kullanılan bir ölçek olduğu için, bu araştırmada da UCLA Yalnızlık

Ölçeği'nin geçerliğini belirlemek üzere kriter olarak seçilmiştir (Russell ve ark., 1980; Hojat, 1982; Yaparel, 1984).

Ülkemizde Beck Depresyon Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Tegin (1980), Aydın ve Demir (1987), Hisli (1888) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaların sonuçları, envanterin geçerlik ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir.

Beck Depresyon Envanteri; karamsarlık başarısızlık duygusu, doyum alamama, suçluluk duyguları, tedirginlik, kararsızlık, uyku bozukluğu, yorgunluk, iştah azalması, sosyal çekilme gibi depresif belirtilere ilişkin 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki her madde, depresyona özgü bir davranışı belirlemekte ve azdan çoğa doğru giden dört derecelik kendini değerlendirme ifadesini içermektedir. Deneklerin her bir maddeden aldıkları puanlar toplanarak, tüm envanter için tek bir puan elde edilmektedir. Yüksek puan depresyonun derecesinin şiddetli olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışması Aydın ve Demir (1988) tarafından yapılan ve geçerliği ve güvenilirliği oldukça yeterli bulunan Çok Yönlü Depresyon Envanteri; depresyonu meydana getiren çeşitli belirti ve duyguları ölçmeyi amaçlayan on ayrı alt ölçekten oluşan ve toplam 118 maddeyi içeren bir araçtır. Aracın her bir maddesinde duygu ve düşünce belirten bir durum sunulmakta ve deneklerden bu duygu ya da düşüncenin kendileri için geçerli olup olmadığını belirtmeleri istenmektedir. Her bir madde için depresyonun varlığını ifade eden şık puan almaktadır. Tüm ölçekten alınabilecek en yüksek puan 118, en düşük puan 0'dır. Sosyal İçedönüklük alt ölçeğinde ise; sosyal durumlarla ilgili 12 madde bulunmaktadır. Bu alt ölçekten alınacak en yüksek puan 12, en düşük

puan 0'dır. Yüksek puan bireyin sosyal olarak içe dönük olduğunu belirtmektedir.

İşlem

Ölçeğin geçerliğini araştırmak amacıyla, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri ve Sosyal İçe Dönüklük alt ölçeği hem yalnızlıktan yakının, hem de yalnızlıktan yakınmayan gruba uygulanmıştır. Uygulama bireysel olarak yapılmış ve ölçeklerin deneklere verilmiş sırası değişimlenmiştir.

Ölçeğin güvenilirliğini incelemek için, UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni alan tüm deneklerin her maddeye verdikleri yanıtlar üzerinden, ölçeğin içtutarlılığına bakılmıştır. Diğer taraftan, ilk uygulamaya katılan normal gruba beş hafta sonra ölçek uygulanmış ve test-tekrar test ilişkisine bakılmıştır.

BULGULAR

Ölçeğin geçerliğinin incelenmesinde yalnızlıktan yakının ve yakınmayan grupların ölçekten aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın analizi t-testi kullanılarak yapılmıştır. Yalnızlıktan yakının grubun ortalaması 47.5, standart sapması 11.5, yakınması olmayan grubun ortalaması 26.44, standart sapması 10.8 olarak bulunmuştur. İki grup arasındaki farkın anlamlı ($t=6.29$; $p<0.001$) olduğu saptanmıştır.

Diğer taraftan, ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ve Sosyal İçe Dönüklük alt ölçeği ile ilişkisine Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısıyla bakılmıştır. Bu katsayının Beck Depresyon Envanteri pımı korelasyon katsayısıyla bakılmıştır. ($r=.77$; $p<0.001$) ve Sosyal İçedönüklük alt ölçeği için ($r=.82$; $p<0.01$) anlamlı düzeyde olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin güvenilirliği, içtutarlık ve test-tekrar test yöntemiyle incelenmiştir. Ölçe-

ğin içtutarlığı ile ilgili analizler tüm deneklerin her maddeye verdikleri yanıtlar üzerinden Cronbach alfa katsayısı hesaplanarak yapılmıştır. Elde edilen katsayı $\alpha=.96$ 'dır ($P<0.001$).

Ölçeğin beş hafta ara ile tekrarlanması sonucunda iki uygulamada alınan puanlar arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile hesaplanmış ve katsayı .94 olarak bulunmuştur ($p<0.001$).

TARTIŞMA

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliğine ilişkin bulgular yalnızlıktan yakının bireylerle, yakınması olmayan bireyleri birbirinden anlamlı ($t=6.29$; $p<0.001$) düzeyinde ayırdığını göstermektedir. Bu sonuç ölçeğin orijinali ile yapılan çalışmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir (Russell ve ark., 1980).

Geçerliğe ilişkin bulgular ayrıca, ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ile ilişkisinin de anlamlı ($r=.77$; $p<0.001$) olduğunu göstermektedir. Bu sonuç Russell ve ark. (1980), Hojat (1982), Yaparel (1984)'in bulgularıyla uyum içinde bulunmaktadır. Aynı şekilde, depresyonun çeşitli belirtilerini ölçen Çok Yönlü Depresyon Envanteri'nin alt ölçeği olan sosyal içedönüklük puanları ile ölçek puanları korelasyonun ($r=.82$; $p<0.001$) anlamlı çıkması ölçeğin benzer ölçek geçerliğini desteklemektedir.

Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgular, ölçeğin içtutarlık katsayısının yeterli ($\alpha=.96$) düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin orijinaliyle yaptıkları çalışmada Russell ve ark. (1980) bu katsayıya yakın bir içtutarlılık katsayısı ($\alpha=.94$) bulmuşlardır. Ölçekten elde edilen puanların değişmezliğine beş hafta ara ile yapılan uygulamalarla bakılmış ve elde edilen korelas-

yon katsayısının ($r=.94$; $p<0.001$) diğer çalışmalarda elde edilen katsayılardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu farkın sebebini araştırmalarda ilk ve ikinci uygulamalar arasındaki sürelerin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Elde edilen bulguların ışığında UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliği ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu ve amaca hizmet edebileceği söylenebilir. Ancak, bu çalışmanın sınırlı bir örnekleme yürütüldüğü gözönüne alınarak, bu aşamada ölçeğin yapılacak çalışmalara gereksinmesinin olduğunu belirtmekte de yarar vardır.

KAYNAKLAR

- Aydın, G., Demir, A., (1987). O.D.T.Ü. öğrencilerinde depresif belirtilerin yaygınlığı. *O.D.T.Ü. İnsan Bilimleri Dergisi*. (Baskıda).
- Aydın, G., Demir, A., (1988). Çokyönlü Depresyon Envanterinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 1-6.
- Hisli, N., (1988). Beck Depresyon Envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6, 118-126.
- Hojat, M., (1982). Psychometric characteristics of the U.C.L.A. loneliness scale: a study with Iranian college students. *Educational and Psychological Measurement*, 42, 917-924.
- Nerviano, N.J., Cross, W.F., (1979). Loneliness and locus of control for Alcoholic male: validity against Murray need and Cattell trait dimension. *Journal of Clinical Psychology*, 32, 479-484.
- Peplau, L.A., Perlman, D., (1984). Loneliness research: a survey of empirical findings. Peplau, L.A., Goldston (Ed.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. Rockville Maryland: National Institute of Mental Health.
- 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, 472-480.
- Russell, D., Peplau, L.A., Ferguson, M.L., (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Tegin, B., (1980). *Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre bir inceleme*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Weeks, D.G., Michela, J.L., Peplau, L.A., Bragg, M.E., (1980). Relation between loneliness and depression: a structural analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1238-1244.
- Wenz, F.V., (1977). Seasonal suicide attempts and forms of loneliness. *Psychological Reports*, 40, 807-810.
- Yaparel, R., (1984). *Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.