

## **İŞYERİ YALNIZLIĞI VE SOSYAL FOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA**

### **Nuray Mercan**

Dumlupınar Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Doktora Öğrencisi  
E-posta: snmmrcan@yahoo.com

### **Emine Oyur**

Dumlupınar Üniversitesi  
Kütahya Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu  
Öğretim Görevlisi  
E-posta: oyuremine@hotmail.com

### **Bayram Alatur**

Balıkesir Üniversitesi  
Havran Meslek Yüksekokulu  
Öğretim Görevlisi  
E-posta: alatur\_bayram@hotmail.com

### **Serpil Gül**

Dumlupınar Üniversitesi  
Kütahya Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu  
Öğretim Görevlisi  
E-posta: serpilgul@hotmail.com

### **Süreyya Bengül**

Dumlupınar Üniversitesi  
Tavşanlı Meslek Yüksekokulu  
Öğretim Görevlisi  
E-posta: sbengul2@hotmail.com

## **ÖZET**

*İş yaşamında kişinin beklentilerinin karşılanmaması yaşadığı hayal kırıklıkları ve kendi kişiliği yalnızlık yaşamasına neden olabilmektedir. Günlük yaşamında oldukça doyurucu ve sağlıklı ilişkileri olan ve yalnızlık duyguları yaşamayan bir birey, iş ortamında sosyal ilişkiler kurmakta ve sosyal destek almada sıkıntılar*

*yaşayabilmektedir. Bu durum da bireyin iş yaşamında yalnızlık yaşamasına neden olabilmektedir. İşyeri yalnızlığı normal yalnızlıktan farklı olarak sadece iş yaşamında gerçekleşen bir yalnızlıktır. Sosyal fobi, kişinin sosyal ortamlarda rahat olmasını performans gerektiren durumlarda ya da genel olarak insan ilişkilerinde yaşanan doğal kaygının ötesinde yaşanan bir korku ve kaygı durumudur. Bu araştırmada işyeri yalnızlığı anlatılarak sosyal fobi ile ilişkisi irdelenecektir. İş yaşamında yalnızlığı ölçmeye yönelik olarak Wright, Burt ve Strongman tarafından geliştirilen İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği ve sosyal fobiyi belirlemek için Olumlu değerlendirilme korkusu ölçeği kullanılmıştır. Dumlupınar Üniversitesinde çalışan ve araştırma sırasında kendilerine ulaşılabilen akademisyen ve idari personelinden elde edilen verilere dayanarak yapılan araştırma sonucunda, düşük düzeyde işyeri yalnızlığı ve sosyal fobik davranışların olduğu görülmüştür. Araştırmada korelasyon analizi sonucunda işyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasında düşük düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.*

**Anahtar Kelimeler:** İşyeri Yalnızlığı, Sosyal Fobi

**Alan Tanımı:** Örgütsel Davranış, Örgütsel Psikoloji (İşletme ve Yönetim)

## **A RESOURCE ON THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AT WORK AND SOCIAL PHOBIA**

### **Abstract**

*In business life , the persons expectations are not met , frustrations and their own personality can lead to live in loneliness. In daily life, an individual who has relationships which are quite hearty and healthy and who does not live in loneliness, establish social relationships in the business environment and may experience difficulties in obtaining social support. This situation can lead to an individual's live in loneliness in working life . Loneliness at work is different from normal loneliness. It's a loneliness that just occur in business life. Social phobia is the state of fear and anxiety in situations that require the performance or beyond the natural anxiety that occur generally in human relationships . In this research will explain the loneliness at work and examine the relationship between social phobia. Loneliness at Work Scale was developed to measure loneliness at work by Wright, Burt and Fear of Positive Evaluation Scale was used to measure the social phobia . As a result of the research low level of loneliness in the workplace were found on the academicians of Dumlupınar University Vocational School. perspectives of men and women to loneliness were found to be not different . On the research , the result of the correlation analysis, the relationship was found to be low between loneliness and social phobia.*

**Key words :** Loneliness at Work, Social Phobia

**JEL Code:** M10,M12,M5

## **GİRİŞ**

İnsan, sosyal bir varlık olup yaşamını düzenli bir biçimde sürdürebilmek için diğer insanlarla birlikte olmak durumundadır. Yalnızlık, sözcük olarak başkalarından uzak olma anlamına gelir. Dünyayı oluşturan yaklaşık altı milyar insan söz konusu olduğunda ilk bakışta insanların yalnızlığından söz etmek olası görünmemektedir. Ancak durum hiç de öyle değildir. Çağın insanının en çok yakındığı konulardan biri de özellikle modern toplumlarda gündeme gelen sosyal ve duygusal yalnızlıktır. Burada konu açısından yalnızlık, insanların fiziksel olarak birbirinden uzak olma halinden öte, bireylerin karşılıklı sosyal etkileşimden uzak olan zihinsel durumunu ve ruh halini ifade etmektedir. Yapılan araştırmalara göre insanlarla ilgili genel olarak iki tür yalnızlıktan söz edilmektedir. Bunlardan biri, sosyal yalnızlık; diğeri ise duygusal yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık, bireyler arasında sosyal ilişkilerin olmaması veya bireyin kendisini kabul edecek bir topluluk içinde yer almamasıdır. Böylesi bir yalnızlık içinde bulunan bireylerde sıklıkla, arkadaşları tarafından reddedilme hissine kapılma ve marjinalleşme halleri görülmektedir. Bireyler, sosyal etkileşim içine girdiklerinde bu duygulardan kurtulabilmektedirler (Şişman ve Turan,2004) Yalnızlık, subjektif bir kavram olarak düşünüldüğünde, boş hissetme ve kendini bırakmanın duygusal ifadesi olarak tanımlanabilir. İş yaşamında kendini gösteren yalnızlık, genel yalnızlıktan farklı olarak yalnız iş ortamında etkin olabilmektedir. Bir başka ifadeyle günlük yaşamında oldukça doyurucu ve sağlıklı ilişkileri olan ve yalnızlık duyguları yaşamayan bir birey, iş ortamında sosyal ilişkiler kurmakta ve sosyal destek almada sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bu durum bireyin iş yaşamında yalnızlık ve dışlanmışlık duyguları yaşamasına neden olabilmektedir (Doğan vd, 2009).

Bireyin sosyal çevresiyle iletişiminin hem niteliksel hem de niceliksel bozulması durumunda yaşanan hoş olmayan bir duygudur (Arkar ve Öz, 2004). Yalnızlık, çağın getirdiği hızlı değişimle insanları son yıllarda en çok korkutan sorunlardan biri olmuştur. Hızlı, hareketli yaşam koşulları ve değişimler insanların dengesini zorlamakta; beraberinde güvensizliği, yabancılaşmayı, ilişkilerde yüzeyselliği getirmekte olup, giderek insanların kendi kendilerine olmaları ağırlık kazanmakta, sosyal çevreleri sınırlanmakta, birbirlerine zaman ayırma ve bunun gerekliliği göz ardı edilmektedir. Tüm bu sorunlar, insanlarla ilişkilerin bozulmasına, aile içi ilişkilerden arkadaş, akraba, çalışma yaşamı, hasta-sağlık ekibi ilişkilerine kadar yansımaktadır (Alkan 1998). Sosyal Fobi, sosyal ortamlarda başkaları tarafından

inceleme altında tutulduğu endişesi duyulması, performans gösterilmesi gereken durumlarda eleştirilme ya da küçük düşme korkusunun yaşanması gibi belirtiler veren bir Anksiyete (Sıkıntı-Bunaltı) Bozukluğudur. Kişi bu korkunun yaşanmasından kurtulmak için bu tür sosyal ortamlara girmekten kaçınır. Kaçınma nedeniyle kişinin sosyal, meslekî ya da aile yaşamı olumsuz yönde etkilenir. Birey yalnızlık duygusu yaşayabilir (Weeks vd, 2008).

Araştırmanın birinci bölümünde işyeri yalnızlığı ikinci bölümde işyeri yalnızlığı ve sosyal fobi arasındaki ilişki ve üçüncü bölümde araştırmanın bulguları yer alacaktır.

## 1. İŞYERİ YALNIZLIĞI

Yalnızlık, tanımlanması güç, karmaşık ve sıkıntı verici bir yaşantıdır. Yalnızlık toplumda genelde fiziksel olarak tek başına olma durumu olarak ifade edilmektedir. İnsanlar yaşları ve sosyal durumları ne olursa olsun yaşamın belirli dönemlerinde yalnızlık yaşayabilirler. Kişi başka insanlar ile beraber olduğu zaman da yalnızlığı yaşayabilir. Dolayısıyla yalnızlığın temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşüklüğü oluşturmaktadır (Özkürkçügil, 1998).

İş yerinde geçirilen zaman çalışanın zevk aldığı, arkadaşlarına güven duyduğu, yaptığı işle gurur duyduğu zamanlar olabildiği gibi; yalnızlık, dışlanmışlık, kopukluk hissettiği anlar da olabilir. Kıt kaynaklar için doğrudan rekabet içinde olan birlikte çalışanlar, birbirlerini destekleyici olmayı zor bulabilirler. Yalnızlık karmaşık bir olgu olduğu için yalnızlığın kaynağı her zaman gözle görülen nedenler olmayabilir. Birey anlamlı ilişkilerin eksik olduğunun farkında olsa bile sosyal ilişkilerinin hangi yönlerinin yetersiz olduğunu akıl edemeyebilir (Wright, 2005). İnsanlar için iyi bir çalışma ortamını, iş yerinde çalışan insanlara güven duyulan ve onlardan zevk alınan, yapılan işle gurur duyulan yer olarak açıklamaktadır. İş yerinde yalnızlık konusu kavramsallaştırıldığında bireyler, kendilerini yalnız olmanın bir sonucu olarak yalnız hissetmekten çok, sosyal bir ortamda yalnız hissettikleri zaman, yalnızlığı daha yoğun ve acılı bir şekilde yaşarlar. İş yerindeki yalnızlık, daha çok sosyal çevreden kaynaklanan bir başına bırakma, izole etme ve kendi başına olma halini ifade eder. Yalnızlık ise bireysel özelliklerden kaynaklanır (Wright vd, 2006). Bireyler, sosyal dünyalarında yer alan kişilerle oluşturdukları ilişkiler içinde yaşamlarını sürdürürler. Akriba, arkadaş ve aile gibi farklı konum ve statüdeki bireylerle kurulan ilişkilerin olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Sosyal çevreden kaynaklanan yalnızlığın sosyal iletişim ağının eksikliğinden ya da ortak ilgi ve etkinliklerin paylaşıldığı bir

grubun üyesi olamamaktan kaynaklandığını ve doyum verici bir sosyal ağa ulaşma ile çözüm bulunabilen bir durum olduğunu belirtmiştir (Kafetsios 2002).

Wright, Burt ve Strongman tarafından Loneliness at Work Scale (LAWS, İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği) geliştirilmiştir. Geliştirilen iş yaşamında yalnızlık Ölçeği, iş yerindeki yalnızlığı iki alt boyutta ölçmektedir. Bu alt boyutlar Sosyal Arkadaşlık ve Duygusal Yoksunluk alt boyutlarıdır. İş yerinde yalnızlığın sosyal arkadaşlık boyutu, iş yerindeki ilişkilerin niceliğinin algılanması olarak tanımlanabilir (Doğan vd, 2009). Sosyal arkadaşlık boyutunda çalışanın iş yerindeki sosyal ağa katılamaması, kendini iş yerindeki sosyal ağın bir parçası olarak görememesi söz konusudur. İş yerindeki diğer çalışanlarla rahat iletişim kurmayan, piknik, parti, yemek gibi sosyal aktivitelere katılmayan, düğün, doğum, cenaze gibi farklı etkinliklere ilgi göstermeyen çalışanların sosyal arkadaşlık boyutunda yalnızlık yaşadıkları söylenebilir. Ayrıca iş yerinde sosyal arkadaşlık boyutunda yalnızlık yaşayanların işle ilgili günlük sorunlarını ve kişisel düşüncelerini paylaşmakta zorlandıkları, iş yerinde mola zamanlarında beraber vakit geçirebilecekleri birini bulmakta güçlük çektikleri, kendilerini iş yerindeki arkadaş grubunun bir parçası olarak hissetmedikleri söylenebilir. İş yerinde yaşanan yalnızlığın sosyal arkadaşlık alt boyutunda iletişim yetersizliği önemli bir faktördür. Çünkü örgüt çalışanları, sosyal ilişkiler sistemi içinde bir arada yaşamakta ve üretmektedirler. Bu üretimin verimli ve etkin olabilmesi ise, büyük ölçüde örgüt mensuplarına eksiksiz bir iletişim olanağı sağlanması sayesinde mümkün olabilecektir. Bu sayede yüksek ölçüde bilgiyle desteklenen bireyler, kendilerini ifade edebildikleri ölçüde yalnızlık ve eksiklik hissinden uzaklaşarak kendilerine ve diğer çalışanlara büyük ölçüde güven duyabileceklerdir. İletişim, uygun zamanda doğru ilişkiler kurulmasını sağlayarak grup üyelerinin birbirlerini tanımalarına ve güven duymalarına imkân sağlayabilecektir (Asunakutlu, 2002). İş yerinde yalnızlığın duygusal yoksunluk boyutu, çalışanın iş yerindeki arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin niteliğini kapsamaktadır. Bu alt boyut iş yerindeki ilişkilerin duygusal niteliğinin algılanması olarak tanımlanabilir (Doğan vd, 2009). İş yaşamında ortaya çıkan duygusal yoksunluk çalışanın kendini diğer çalışanlara karşı kapatması, duygu ve düşüncelerini diğer çalışanlarla paylaşmaktan kaçınması, çalışma arkadaşlarının kendini anlamayacağını düşünmesi olarak tanımlanabilir. Ayrıca iş yerinde kendini rahat ve huzurlu hissetmeyen, iş ortamında kaygı ve boşluk duyguları yaşayan, iş arkadaşlarıyla yakın bir bağ kuramayan çalışanların iş yerinde duygusal yoksunluk yaşadıkları söylenebilir. İş yerinde duygusal yoksunluk yaşayan bireyler, iş arkadaşları ile aralarında mesafe olduğu, kendilerini gruptan dışlanmış hissettikleri, genel bir

boşluk duygusu yaşadıkları izlenimi verirler. İş yerindeki yalnızlığın en belirgin sonuçlarının çalışanın iş veriminin düşmesi ve iş doyumunun azalması olması beklenir. Yalnızlık sebebiyle iş yerinde performansını yeterli düzeyde sergileyemeyen çalışanların başarısızlık duygusuna kapılması ve kendini yetersiz görmesi onların iş doyumunun azalmasına sebep olacaktır. İş yerinde yalnızlık ile yarışmacı tutum, çalışma arkadaşları desteği, iş dışı destek, yönetici desteği, iş yükü, korku iklimi, topluluk ruhu, iş doyumunu, algılanan iş stresi, örgütsel bağlılık, yaşam doyumunu gibi ruhsal özelliklerle anlamlı olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir (Wright, 2005).

## 2. İŞYERİ YALNIZLIĞI VE SOSYAL FOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Sosyal fobi sosyal ortamlarda, performans gerektiren durumlarda ya da genel olarak insan ilişkilerinde yaşanan doğal kaygının ötesinde yaşanan bir korku ve kaygı durumudur. Başkaları tarafından değerlendirileceği, birden çok durumdan sürekli korkma, aşağılanacağı, utanç duyacağı ya da rezil olacağı biçimde davranabileceğinden korkma durumu olarak tanımlanmıştır (Dilbaz, 2000). Sosyal fobinin bilişsel nedenlerini inceleyen araştırmacılara göre sosyal fobinin özünde olumsuz değerlendirilme korkusu yer almaktadır ( Weeks vd, 2008).

Yani sosyal fobik birey başka insanlar tarafından incelendiği durumlarda, sosyal ortamlarda ya da performans göstermesi gereken durumlarda rezil olacağı, utanacağı ve utanmasının diğerleri tarafından fark edileceği korkusunu yaşamaktadır. Sosyal fobi yaşayanlar hata yapma, gülünç duruma düşme ya da kendilerine yakışmayacaklarını düşündükleri davranışları sergileme korkusu içindedir. İnsanlarla ilişkilerinde arka plana itilmiş olmaktan, kendilerine dostça davranılmamasından, aptalca görünmekten, kontrolü kaybetmekten, panik yaşamaktan, ne söyleyeceğini bilememekten ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkabilecek bazı bedensel ve fizyolojik değişikliklerin fark edileceğinden korku ve kaygı duymaktadır. Sosyal anksiyete yaşayan bireyler genellikle yaşadıkları yoğun korku ve kaygının gerçekçi (rational) olmadığını farkındadırlar ancak sosyal bir ortama girdiklerinde ya da diğer insanlarla olan bir etkileşim durumunda korku ve kaygı hissetmekten kendilerini alamamakta ve bu korkunun yaşamlarını kontrol etmesiyle başa çıkamamaktadırlar (Doğan, 2010).

Weeks ve arkadaşlarına göre (2008) sosyal fobinin bilişsel modeliyle ilgili olarak daha çok olumsuz değerlendirilme korkusuna vurgu yapılmasına rağmen, sosyal fobide genel olarak *değerlendirilme korkusu* hâkimdir. Yani sosyal anksiyete yaşayan bireyler olumsuz değerlendirilmekten kaygı duymalarının yanı sıra olumlu değerlendirilmekten de kaygı duymaktadırlar. Sosyal fobik bireylerin

iltifat almaları, kendilerinden övgüyle bahsedilmesi, diğer insanların önünde olumlu ve başarılı bir davranışta bulunmaları gibi durumlar da onlarda kaygı oluşturabilmektedir. Yaşanan kaygı ile birlikte sosyal fobik birey olumsuz değerlendirildiğinde gösterdiği fizyolojik ve duygusal belirtileri benzer şekilde olumlu değerlendirildiğinde de göstermektedir.

Bireyin diğer insanlara ve kendine ilişkin değerlendirmeleri, bilişsel süreçleri yalnızlık yaşantısının oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Eğer birey başkalarına karşı olumsuz bakış açısına sahip ise, birey yakınlık kurduğu anda olumsuz sonuçlarla karşılaşacağına dair kaygılar sosyal fobi geliştirmekte ve zamanla kişilerarası ilişkiden kaçınmaya başlamaktadır. Bu süreç, yalnızlık ile sonuçlanmaktadır (Hamamcı, 2002). Algılanan yalnızlık bireyin kişilerarası ilişkileri olumsuz şekilde etkilemekte ve yakın ilişkiler kurma yerine soyutlanma, sosyal izolasyonun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Aydın,2002).

### **3.ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ ve ÖRNEKLEMİ**

Araştırma Dumlupınar Üniversitesinde çalışan ve araştırma sırasında kendilerine ulaşılabilen toplam 228 akademisyen ve idari personele anket yöntemiyle uygulanmıştır. Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ) Weeks ve ark. (2008) tarafından olumlu değerlendirilme korkusunu ölçmek üzere geliştirilmiş, 8 maddelik özbildirim tarzı bir ölçektir. Bu çalışmanın amacı ODKÖ'nün faktör yapısını, geçerlik ve güvenilirliğini incelemek ve Türkçeye uyarlamasını yapılmıştır (Doğan, 2011). Ölçek toplamda 10 maddeden oluşmaktadır ancak ölçeğin ters puanlanan 5. ve 10 maddeleri katılımcılardaki yanıtlama önyargısını (response bias) azaltmak amacı ile dolgu maddesi olarak ölçekte yer almaktadır. Ölçeğin puanlaması yapılırken 5. ve 10. maddeler puanlamaya dâhil edilmemektedir. Buna göre ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 40'tır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması olumlu değerlendirilme korkusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. İş yaşamında yalnızlığı ölçmeye yönelik olarak Wright, Burt ve Strongman11 tarafından geliştirilen İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeğinin (İYYÖ) Türk çalışanlar için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Doğan vd, 2009). İş Yerinde Yalnızlık Ölçeği (İYYÖ), Wright, Burt ve Strongman (2006) tarafından geliştirilmiş ve iş yerinde yaşanan yalnızlığı öznel olarak değerlendiren, kullanımı kolay ve kısa bir öz-bildirim tarzı ölçektir. İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği (İYYÖ) toplam 16 soru ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Anketin birinci alt boyutu "Duygusal Yoksunluk" 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 9. maddelerden, ikinci alt boyutu "Sosyal Arkadaşlık" 10, 11, 12, 13, 14, 15 ve 16. maddelerden meydana gelmektedir. İş yerinde Yalnızlık Ölçeğinin 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15 ve 16. maddeleri araştırma grubundaki

akademisyen ve idari personele tersten sorulmuş (reverse) maddelerdir. Bu maddeler bilgisayar ortamına aktarılırken verilen cevaplar tersten kodlanmıştır. Ölçeğin “duygusal yoksunluk” ve “sosyal arkadaşlık” alt boyutları için ayrı ayrı puanlar alınabildiği gibi ayrıca ölçekten bir de toplam puan alınmaktadır. Ölçeğin tümünden alınabilecek puan en az 16 ile en çok 80 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar iş yaşamında artan yalnızlığı gösterirken, ölçekten alınan düşük puanlar iş yaşamında yaşanan yalnızlığın düşük düzeyde olduğunu göstermektedir.

#### 4.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

**H1:** Ankete katılan çalışanların iş yeri yalnızlık düzeyleri ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

**H2:** Ankete katılan iş yeri yalnızlığı alt boyutu duygusal yoksunluk ile Sosyal Fobi arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde az düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

**H3:** Ankete katılan iş yeri yalnızlığı alt boyutu duygusal yoksunluk ile çalışma süresi arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde az düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

**H4:** Ankete katılan iş yeri yalnızlığı alt boyutu duygusal yoksunluk ile yaş değişkeni arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde az düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

#### 5.BULGULAR ve ANALİZ

Bu bölümde araştırmaya katılan akademisyen ve idari personelden anket yoluyla elde edilen veriler, alt problemlerin çözümlenmesi için gerekli istatistiksel işlemler ve yorumlar yer almaktadır.

##### 5.1.Anketin Güvenilirliği

Tablo-1: Anketlerin İç Tutarlılığı

| Ölçek                       | Madde Sayısı | Cronbach's Alpha |
|-----------------------------|--------------|------------------|
| İş Yerinde Yalnızlık Ölçeği | 16           | 0,832            |
| Sosyal Fobi                 | 10           | 0,700            |

Araştırmaya katılan akademisyenler ve idari personelin İş Yerinde Yalnızlık Ölçeği (İYYÖ)'ne verdiği cevapların genel güvenilirlik analizi yapıldığında  $r = 0,832$  güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği  $r = 0,70$  güvenilirliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır.



İş Yeri Yalnızlığı Ölçeğinin ve güvenirlilik çalışması kapsamında, ölçek maddelerinin birbirleri ile tutarlılığını test etmek için Cronbach Alpha katsayısına, ölçeğin ölçtüğü nitelik açısından zaman bağlamındaki tutarlılığını test etmek için ise test-tekrar test güvenirlilik katsayısına bakılmıştır. Ölçeği oluşturan 16 maddeye ilişkin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.8320$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeği oluşturan faktörler açısından incelendiğinde; “Duygusal Yoksunluk” faktörünü oluşturan 9 maddeye ilişkin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.82$ , ve “Sosyal Arkadaşlık” faktörünü oluşturan 7 maddeye ilişkin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.81$  olarak hesaplanmıştır. Sosyal fobi için Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeğinin 8 maddeye ilişkin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.7000$  olarak hesaplanmıştır. Alanyazında iç tutarlılık katsayısı .70’in üzerinde hesaplanan değerler iyi olarak kabul edilmekte (Altunışık vd, 2005; Tavşancıl, 2002) ve 1.00’e yaklaştıkça çok iyi olarak görülmektedir (Ural ve Kılıç, 2006). Alanyazına göre hesaplanan iç tutarlık katsayılarının iyi oldukları söylenebilir.

**Tablo-3 Demografik değişkenler**

| YAŞ DEĞİŞKENİ  |         |      | MEDENİ DURUM           |         |       |
|----------------|---------|------|------------------------|---------|-------|
| YAŞ            | FREKANS | %    |                        | FREKANS | %     |
| 20-25          | 16      | 7    | EVLİ                   | 159     | 69,7  |
| 26-30          | 32      | 14   | BEKAR                  | 69      | 30,3  |
| 31-35          | 48      | 21   | TOPLAM                 | 228     | 100,0 |
| 36-40          | 64      | 28   | <b>POZİSYON DURUMU</b> |         |       |
| 41-45          | 46      | 20,2 | ÖĞRETİM<br>GÖREVLİSİ   | 135     | 59    |
| 46 VE<br>ÜZERİ | 22      | 9,8  | OKUTMAN                | 25      | 11,1  |
| TOPLAM         | 228     | 100  | UZMAN                  | 3       | 1,3   |
|                |         |      | İDARİ<br>PERSONEL      | 40      | 17,5  |
|                |         |      | Yrd. Doç               | 25      | 11,1  |
|                |         |      | <b>EĞİTİM DURUMU</b>   |         |       |
| ÇALIŞMA SÜRESİ |         |      | LİSE                   | 22      | 9,7   |
| 1-5 YIL        | 22      | 9,8  | ÜNİV.                  | 44      | 19,4  |
| 5-10 YIL       | 47      | 20,6 | YÜKSEK<br>LİSANS       | 127     | 55,7  |
| 10-15 YIL      | 82      | 36   | DOKTORA                | 35      | 15,2  |
| 15-20 YIL      | 59      | 25,8 | TOTAL                  | 228     | 100,0 |
| 20 YIL<br>ÜSTÜ | 18      | 7,8  |                        |         |       |

## 6. ARAŞTIRMA ANALİZLERİ

**Tablo -4 İş Yerinde Yalnızlık Ölçeği Aralık Katsayısına Bağlı Olarak Gruplandırma**

| Puan Aralıkları | İş Yaşamında Yalnızlık Düzeyi |
|-----------------|-------------------------------|
| 1-1,80          | Çok Düşük                     |
| 1,81-2,60       | Düşük                         |
| 2,61-3,40       | Orta                          |
| 3,41-4,20       | Yüksek                        |
| 4,21-5,00       | Çok Yüksek                    |

**Tablo-5: Araştırmaya Katılanların İş Yerinde Yalnızlık Ölçeği ve Sosyal Fobi Puanlarının Ortalamaları**

| Boyutlar           | N   | Min. | Mak.  | Ort. | S.s |
|--------------------|-----|------|-------|------|-----|
| Duygusal Yoksunluk | 228 | 1,00 | 4,666 | 1,98 | ,68 |
| Sosyal Arkadaşlık  | 228 | 1,00 | 4,857 | 1,58 | ,49 |
| Sosyal Fobi        | 228 | 1,00 | 4,777 | 2,75 | ,78 |

Tablo-2'ye göre, araştırmaya katılan akademisyen ve idari personelin iş yerinde yalnızlık ölçeğinin alt boyut puanlarının ortalamaları incelendiğinde, duygusal yoksunluk alt boyut ortalamasının 1,98 sosyal arkadaşlık alt boyut ortalamasının 1,58 puanla daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle öğretim görevlilerinde duygusal yoksunluk ve sosyal arkadaşlık alt boyutlarında düşük düzeyde iş yerinde yalnızlık düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca sosyal fobi ortalamasının 2,75 puanla orta düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo-6: İş Yerinde Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Fobi Medeni Duruma Göre Farklılaşmakta mıdır?**

| Boyutlar           | Cinsiyet | N   | X       | ss     | t     | p    |
|--------------------|----------|-----|---------|--------|-------|------|
| Duygusal Yoksunluk | Evli     | 159 | 16,3145 | 5,8547 | 2,659 | ,104 |
|                    | Bekâr    | 69  | 16,0886 | 5,0991 |       |      |
| Sosyal Arkadaşlık  | Evli     | 159 | 9,9802  | 3,2320 | ,155  | ,217 |
|                    | Bekâr    | 69  | 9,5466  | 2,9381 |       |      |
| Sosyal Fobi        | Evli     | 159 | 18,9363 | 5,6243 | ,1569 | ,815 |
|                    | Bekâr    | 69  | 19,3859 | 5,6620 |       |      |

Araştırmaya katılanların İş yerinde Yalnızlık Ölçeğinin (İYYÖ) duygusal yoksunluk alt boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, evli ve bekârların aritmetik ortalamalarının arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=2, 659; p>.05$ ). Araştırmaya katılanların İş yerinde Yalnızlık Ölçeğinin (İYYÖ) sosyal arkadaşlık alt boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, , evli ve bekârların aritmetik ortalamalarının arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=, 155 p>.05$ ). Araştırmaya katılanların olumlu değerlendirilme korkusu boyutu puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, evli ve bekârların aritmetik ortalamalarının arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=1, 569 p>.05$ )

**Tablo-7: İş Yerinde Yalnızlık, Sosyal Fobi ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiyi Belirleyen Korelasyon Analizi**

| DEĞİŞKENLER        |                     | SOSYAL FOBİ | ÇALIŞMA SÜRESİ | YAŞ    | EĞİTİM  |
|--------------------|---------------------|-------------|----------------|--------|---------|
| DUYGUSAL YOKSUNLUK | Pearson Correlation | 0,176**     | , 154*         | , 168* | 0,096   |
|                    | Sig. (2-tailed)     | ,008        | ,020           | ,011   | ,150    |
| SOSYAL ARKADAŞLIK  | Pearson Correlation | ,098        | ,017           | ,035   | -,027   |
|                    | Sig. (2-tailed)     | ,142        | ,797           | ,595   | ,681    |
| SOSYAL FOBİ        | Pearson Correlation | 1,000       | -,041          | -,079  | -,177** |
|                    | Sig. (2-tailed)     | ,           | ,538           | ,233   | ,007    |

Tablo-6 incelendiğinde, duygusal yoksunluk alt boyutu ile Sosyal Fobi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde az düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r= 0, 176; p<.01$ ).Duygusal yoksunluk alt boyutu ile çalışılan süre arasındaki ilişkiyi

belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde az düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r= ,154$ ;  $p<.05$ ). Duygusal yoksunluk alt boyutu ile yaş arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde az düzeyde bir ilişki saptanmıştır ( $r= ,168$ ;  $p<.05$ ). Duygusal yoksunluk alt boyutu ile eğitim değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r= 0,096$ ;  $p>.05$ ). Sosyal arkadaşlık alt boyutu ile Sosyal Fobi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r= 0,098$ ;  $p>.05$ ). Sosyal arkadaşlık alt boyutu ile çalışılan süre arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r= 0,017$ ;  $p>.05$ ). Sosyal arkadaşlık alt boyutu ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r= 0,035$ ;  $p>.05$ ). Sosyal arkadaşlık alt boyutu ile eğitim değişkeni arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $r= - 0,027$ ;  $p>.05$ ).

## SONUÇ

Dumlupınar Üniversitesinde toplam sayısı yaklaşık 1600 olan akademisyen ve idari personelden ulaşılan 228 çalışanın, yapılan araştırma sonucunda İş Yerinde Yalnızlık Ölçeğinin alt boyutları olan Duygusal Yoksunluk ve Sosyal Arkadaşlık açısından düşük düzeyde iş yaşamında yalnızlık yaşadıkları ve orta düzeyde sosyal fobilerinin olduğu anlaşılmıştır. Yalnızlık Ölçeğinin Sosyal Arkadaşlık ve duygusal yoksunluk alt boyutunun cinsiyet değişkenine ve medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır. “İş Yerinde Yalnızlık Ölçeği”nin Duygusal Yoksunluk alt boyutu ile sosyal fobi, yaş ve çalışma süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya çıkmıştır. Çalışanların sosyal-duygusal yalnızlıklarına ilişkin bulgular bütün olarak değerlendirildiğinde çalışanların sosyal-duygusal yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Türk kültürü toplumcu kültürler kategorisinde yer aldığından, birey merkezli toplumlarda gözlenen düzeyde bir sosyal-duygusal yalnızlık olmadığı sonucuna varılabilir. Toplumcu kültürler, grubu ve ortaklaşa davranışı öne çıkaran kültürlerdir. Bu kültürlerde ilişkiler yönünden daha çok birincil ilişkilerin ön planda olduğu söylenebilir. Türk eğitim sistemi içinde öğretmen ve yöneticilerin sosyalleşme süreçleri de diğer kültürlerle karşılaştırıldığında bazı farklılıklar gösterebilir

(Şişman ve Turan, 2004). Araştırmamızda bu tezi destekler boyutta sonuç vermiştir.

## KAYNAKÇA

- Alkan S. ve Sezgin A (1998). “Yetişkin Hastalarda Yalnızlık”, *C.Ü. H.Y.O Dergisi*, 2(1), 43- 51.
- Altunışık, R. , Coşkun, R. , Bayraktaroğlu, S. , Yıldırım, E. (2005). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS uygulamalı (4. baskı). Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Arkar H, Sarı Ö, Fidaner H (2004). “Relationships Between Quality Of Life, Perceived Social Support, Social Network And Loneliness in a Turkish Sample” *Yeni Symposium* 42(1):20-27.
- Asunakutlu, T. (2002). Örgütsel Güvenin Oluşturulmasına İlişkin Unsurlar ve Bir Değerlendirme. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Güz, 9, 55-67
- Aydın B. (2002). Genç Yetişkinlik İçin: Gelişim Psikolojisi. Ed: B. Aydın. Ankara: Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık Ltd. Şti.
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal Anksiyete Bozukluğu: Tanı, Epidemiyoloji, Etiyoloji, Klinik Ve Ayırıcı Tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 3–21.
- Doğan, T. Çetin, B. ve Sungur, M.Z. (2009). İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10, 271-277.
- Doğan T. Totan T. (2010). Olumlu Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *Akademik Bakış Dergisi* Sayı 22.
- Hamamcı Z.(2002). Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kozaklı H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kılınç H. (2005). Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özkürkçügil A Ç. (1998). “Cezaevinde Yalnızlık Ve Yalnızlığın Depresyonla İlişkisi” *Kriz Dergisi* 6:21-32.
- Koçak E. (2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Sürekli Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Kafetsios, K. (2002). "Attachment, Social Support And Well-Being Across The Life-Span: Independent And Combined Effects . *XI. International Conference On Personnel Relationships Poster*, Halifax, Canada.

Öztürk H. , Sevindik N. , Yaman S. (2006). "Öğrencilerde Yalnızlık ve Sosyal Destek İle Bunlara Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 16, Sayı: 1 Sayfa: 383-394.

Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şişman M. Turan S. (2004). Bazı Örgütsel Değişkenler Açısından Çalışanların İş Doyumu Ve Sosyal -Duygusal Yalnızlık Düzeyleri (Meb Şube Müdür Adayları Üzerinde Bir Araştırma), *Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 5 Sayı: 1

Tavşancıl, E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS İle Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi. Ankara, Detay Yayıncılık.

Yılmaz, E. , Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15 (59), 451-469.

Weeks, J. W. Heimberg, R. G. ve Rodebaugh, T. L. (2008) The Fear Of Positive Evaluation Scale: Assessing A Proposed Cognitive Component Of Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55.

Wright S.L, Burt C.D.B., & Strongman, K.T. (2006). Loneliness in the workplace: Construct definition and scale development. *New Zealand Journal of Psychology*, 35 (2), 59-68.

Wright, S.L. (2005). *Loneliness in the workplace*. Unpublished doctoral dissertation, Christchurch (New Zealand) University of Canterbury.