

DOI No: <http://dx.doi.org/10.29228/Joh.43286>

Makale Türü: Araştırma makalesi
Geliş Tarihi: 01.05.2020
Kabul Tarihi: 11.08.2020
On-line Yayın: 31.08.2020

Article Type: Research article
Submitted: 01.05.2020
Accepted: 11.08.2020
Published Online: 31.08.2020

Atıf Bilgisi / Reference Information

Özdayı, N. & Özavcı, R. (2020). Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of History School*, 47, 2836-2852.

YARDIMCI SAĞLIK PERSONELLERİNDE YALNIZLIK DÜZEYİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ¹

Nahit ÖZDAYI² & Ramazan ÖZAVCI³

Öz

Bu çalışmanın amacı, yardımcı sağlık personellerinde yalnızlık düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmada 106 kadın (%44,2) ve 134 erkek (%55,8) olmak üzere toplam 240 katılımcı gönüllü olarak yer almıştır. Personellere yönelik sahip oldukları farklı birçok nitelik araştırma kapsamında değerlendirmeye alınmıştır. Personellerin yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla 1978 yılında Russel, Peplau ve Ferguson taraflarınca geliştirilen ve 1989 yılında Demir'in Türkçeye uyarladığı yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Toplanan veriler normal dağılım sergilediği için parametrik test yöntemleri uygulanmıştır. Veri analizinde elde edilen bulgular $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Yardımcı sağlık personellerinin mobbinge maruz kalma durumlarına göre yalnızlık düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır. Egzersiz yapmayan yardımcı sağlık personellerinin mobbinge maruz kalmaları sonucu yalnızlaştıkları tespit edilmiştir. Mobbinge maruz kalma durumu ile yalnızlık arasında çıkan istatistiksel ilişki sonucu anlamlı, pozitif yönde ancak düşük düzeyde bulgulanmıştır. Araştırmaya dâhil edilen diğer değişkenlere göre, yalnızlık durumunda istatistiksel olarak bir farklılığa rastlanılmamıştır. Sonuç olarak, mobbinge maruz kalan yardımcı sağlık personellerinin yalnızlaştığı, egzersiz yapmanın ise yalnızlık düzeyini düşürdüğü anlaşılmıştır.

¹ Makale yazımı yazar etki oranı: 1.yazar: %50, 2. yazar: %50.

² Dr.Öğr.Üyesi, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, nahitozdayi@balikesir.edu.tr, Orcid: 0000-0002-5534-3153;

³Arş. Gör., Bingöl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü, rozavci@bingol.edu.tr, Orcid: 0000-0003-3370-8067.

Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Anahtar Kelimeler: Yardımcı Sağlık Personelleri, Mobbing, Yalnızlık Düzeyi, UCLA.

Investigation of The Loneliness Level of The Auxiliary Health Staff According to Some Variables

Abstract

The aim of this study is to examine loneliness levels in the auxiliary healthcare staff according to some variables. A total of 240 participants, 106 women (44,2%) and 134 men (55,8%), participated in the study voluntarily. Many different qualifications they have for the staff's were evaluated within the scope of the research. The loneliness scale developed by Russel, Peplau and Ferguson in 1978 and adapted to Turkish by Demir in 1989 was used to determine the loneliness levels of the staff. Parametric test methods were applied since the collected data showed normal distribution. Findings obtained in data analysis were considered significant at the level of $p<0,05$. A statistically significant difference was found between the mean scores of loneliness levels according to the mobbing exposure of the auxiliary healthcare staff. It has been determined that unhealthy health staff who do not exercise are lonely due to mobbing. As a result of the statistical relationship between mobbing exposure and loneliness, it was found to be significant, positive but low. A statistically significant, positive but low correlation was observed between mobbing exposure and loneliness. According to the other variables included in the study, no statistical difference was found in case of loneliness. As a result, it was understood that the assistant healthcare staff who were exposed to mobbing became lonely and exercise decreased the level of loneliness.

Keywords: Auxiliary Health Staff, Mobbing, Level of Loneliness, UCLA.

GİRİŞ

Türk Dil Kurumu'na göre "yalnızlık" kavramı "kimsesizlik", "kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık" şeklinde ifade edilmektedir (TDK, 2020). Yalnızlık kavramına yönelik alan yazında farklı tanımlamalar yapılmıştır. Rogers (2003:137), yalnızlığı bireyin kendisi dışındakilerle ilişki kuramaması sonucu oluşan durum olarak belirtmiştir. Peplau ve Perlman 1982 yılında yapmış oldukları çalışmada yalnızlık kavramını bireyin sahip olduğu sosyal ilişki ile olması düşünülen ilişki düzeyi arasında bulunan farktan kaynaklı istenmeyen bir duygu durumu şeklinde ifade etmiştir. Sullivan (1953), yalnızlığı bireyin diğer insanlarla ilişkilerinde yakınlık gereksiniminin karşılanmadığı ya da eksik kaldığı dönemlerde ortaya çıkan, genelde arzu edilmeyen bir tecrübe olarak değerlendirmektedir (Akt.: Duy, 2003). Weiss (1973) yalnızlığı, sosyal ilişkilerin kalitesiyle ilişkilendirmiştir. Yalnızlığın, kişinin muhtaç olduğu sosyal ilişkilerden mahrum kalmasına ya da farklı toplumsal ilişkiler varsa bile bu ilişkilerdeki sıcaklık, samimiyet ve duygu yetersizliğine tepki olarak da ortaya

çıktığı söylenmektedir (Akt.: İmamoğlu, 2008). Yalnızlık duygusu, yaşlıları ve tek başına kalmış kimseleri hatırlatıyor olsa bile insan yaşamının her döneminde genç olsun yaşlı olsun herkesin karşılaşabileceği olumsuz bir duygu durumu olduğu ifade edilebilir (Tarhan, 1998). Yalnızlık her bireyde yaşanabilir kısa süren durumsal bir duygu olabilirken, kimi insanlarda bu duygu sıklıkla yaşanıp zamanla kişiliğin bir parçası haline gelebilmektedir (İmamoğlu, 2008). Yalnızlık ve tek başına olma durumları birbirlerine benzemekle beraber farklı anlamlara gelebilmektedir. Genelde yalnızlık bireyi rahatsız eden bir durumken; tek başına olmak, istenilebilen bir durum olarak görülebilmektedir (Geçtan, 2004:106).

Yalnızlık Türleri

Yalnızlık duygusu temelde her bireyde spesifik özellikler taşır. Her türlü yalnızlık tecrübesinin kendine özgü psikolojik ve insani bir yönü, kendine özgü bir zamansal açılımı vardır (Borgna, 2015: 23). Yine de araştırmacılar tarafından yalnızlık deneyimleri genel olarak nitelik ve boyutları bakımından sınıflandırılarak incelenmiştir. Yalnızlık McWhirter (1990) tarafından, bireyler arası, sosyal, zihinsel, kozmik ve kültürel yalnızlık boyutlarıyla ele alınmıştır:

Bireylerarası Yalnızlık: Bireyin diğer insanlarla etkileşime giremeyerek kendisini onlardan uzak görmesidir.

Sosyal Yalnızlık: Bireyin mensubu olduğu grup, çevre veya sosyal ortamdan kopması durumudur.

Zihinsel Yalnızlık: Bireyin benlik bütünlüğünü sağlayamamasıyla benliği oluşturan bölümlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin kopuk olması sonucu oluşan bir yalnızlıktır.

Kozmik Yalnızlık: Dini yönden var olan bağlantının kopması sonucu yabancılaşma veya yaratandan uzaklaşma durumudur.

Kültürel Yalnızlık: bireyin kültürel öğelerden mahrum kalması kültürel değişimlere ayak uyduramaması sonucu oluşur.

Yahyaoğlu (2011: 45-46) yalnızlığı, triad, sosyal durum, derin, duygusal ve gizli yalnızlık olarak incelemiştir:

Triad Yalnızlık: Depresyon ve korku birleşimi bir yalnızlıktır. Karmaşık duygular barındırır. Çökkünlük ve gelgitler bireyi yalnızlaştırabilir. Yalnızlığın bu boyutunda yer alan bireylerin profesyonel bir hizmetten yararlanması gereklidir.

Sosyal Durum Yalnızlığı: Bireyin yer aldığı toplumsal yapı içerisinde yalnızlaşması, sosyal aktivitelere uzak kalıp sosyal çevresine yabancılaşmasıdır.

Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Her insan katıldığı bir toplumsal kurumda uyuma bağlı olarak yalnızlık yaşayabilir. Bu durum normal görülebilir. Ancak bu durumun uzun sürmesi, sosyal uyumun bir türlü sağlanamaması sosyal durum yalnızlığını düşündürür.

Derin Yalnızlık: Bireyin çevresiyle ilişkilerinin tamamen koptuğu, depresyonla sıkı ilişkisi bulunan bir yalnızlıktır. Depresyon ve yalnızlığın ilerlemesi sonucu bireyin yaşamın zevklerinden kopması durumudur. Psikiyatrik yardım gerektiren yalnızlığın bu türünün ileri safhaları intiharla da ilişkilidir. Önlem alınmadığı takdirde bireyin yaşamına son vermesi durumu söz konusu olabilir.

Duygusal Yalnızlık: İnsanın duygusal beklentilerine karşılık alamaması durumudur. Sevgisine, beklentisine, hak ettiğine yanıt alamadığını düşündüğü bu durumun kendisinde hayal kırıklığı oluşturduğu bir durumdur.

Gizli Yalnızlık: Dışarıdan gözlenemeyen, etkisi sonra ortaya çıkan genelde yaşanan üzüntülerin dışarıya yansıtılmayıp içe atılması sonucu oluşan yalnızlıktır. İleri boyutu derin yalnızlığa yaklaşır. Duyguların gizlenmesiyle gelişme gösterebilir.

Yalom (2001: 18-19) yalnızlığı, kişilerarası yalnızlık, bireyin benlik bütünlüğünün bozulması sonucu oluşan kişi içi yalnızlık ve bireyin varoluş kaygısına bağlı olarak yaşadığı varoluşsal yalnızlığı olarak üç grupta incelemiştir.

Literatürde yalnızlığın tanımlanması ve buna bağlı türlerinin çok farklı şekillerde ifade edildiği anlaşılmaktadır. Yalnızlık kavramının farklı şekillerde bulunmasının yanı sıra temelinde bireyin tek kaldığı sonucu gözlemlenmektedir. Ayrıca, bireyin diğer bireylerden soyutlanması veya izole edilmesi olarak da vurgulanabilir. Buna bağlı olarak genel itibarıyla yalnızlığın olumsuz sonuçlarının olduğu da bilinen bir gerçektir. Bu gerçek özellikle çalışan bireyler açısından önemli bulunmaktadır. Nitekim yardımcı sağlık personellerinin iş yükleri bakımından yoğun olabilecekleri ve bu yoğunlukla beraber yalnızlaşmaları onların verimlerini olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Yardımcı sağlık personellerinin her gün farklı insanlarla iletişim kurmak durumunda oldukları göz önünde bulundurulduğunda yalnızlığın olumsuz sonuçlarından olabildiğince az etkilenmeleri önem arz etmektedir. Nitekim yardımcı sağlık personellerinin bireylerin sağlıklarının korunmasında ciddi düzeyde rol almaları bu durumun toplumsal açıdan önemli bir durum olduğunu da göstermektedir. Bu araştırma kapsamında yardımcı sağlık personellerinde yalnızlık durumunun sahip oldukları bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada çıkacak sonuçlar yardımcı sağlık personelleri açısından genellenebilir olacağı düşünülmektedir. Öte yandan söz

konusu sonuçların personeller açısından olumsuz sayılabilecek yalnızlık duygu durumuna karşı alınabilecek çeşitli önlemleri düşündürebilir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, yardımcı sağlık personellerinin yalnızlık düzeylerini incelemeye yöneliktir. Alan yazında özellikle egzersiz yapma durumuna göre yardımcı sağlık personellerinin yalnızlık durumunun incelendiği bir araştırmaya rastlanılmadığından alan yazına doğrudan katkı sağlayacağı düşünüldüğünden yapılması önemli görülmektedir. Öte yandan değerlendirmeye alınan diğer değişkenler açısından da yardımcı sağlık personellerinin yalnızlık düzeylerine ilişkin alan yazını destekleyici farklı bir bakış açısı kazandıracığı düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Yardımcı sağlık personellerinde yalnızlık düzeyi cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, görev süresi, mobbinge maruz kalma durumu ve egzersiz yapma durumuna göre nasıldır?

Varsayımlar

Araştırmaya yardımcı sağlık personelleri gönüllü katılmıştır.

Yardımcı sağlık personellerinin anketlere vermiş oldukları cevaplar samimidir.

Kullanılan ölçeğin araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.

Hipotezler

Yardımcı sağlık personellerinin yalnızlık düzeyinde bazı değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Yardımcı sağlık personellerinin yalnızlık düzeyi ile bazı değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

YÖNTEM

Araştırmanın ana problemlerinin çözümüne ilişkin basamaklar bu bölümde açıklanmaktadır.

Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel bir nitelikte olup, yardımcı sağlık personellerinde yalnızlık durumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi olmak üzere tarama

Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

modeli şeklinde yapılmıştır. Tarama modeli Karasar (1994)'ın belirttiğine göre, kalabalık bir evren içerisinde belirlenen örnekleme gerçekleştirilen ve geçmiş bir zaman diliminde var olan ya da varlığını sürdüren bir durumu olduğu şekliyle incelemeyi ifade eden bir araştırma yaklaşımıdır.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu çalışma, 2019 yılında Balıkesir şehir devlet hastanesinde görev yapan yaklaşık 1166 yardımcı sağlık personelinin tesadüfi örnekleme yöntemiyle belirlenen ve araştırmaya gönüllü katılım sağlayan 106 kadın (%44,2) ve 134 erkek (%55,8) olmak üzere toplam 240 personel ile yürütülmüştür. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi kapsamında evreni meydana getiren her elemanın örnekleme yer alma durumu eşit orandadır. Nitekim hesaplamalarda da her elemana verilecek ağırlık benzerdir (Arıkan, 2004, s.141). Betimsel araştırmalarda minimum %10 örnekleme alınabilirken küçük evrenlerde ise %20 oranında bir örnekleme yeterli görülmektedir (Akt.: Arlı ve Nazik, 2001, s.77).

Veri Toplama Aracı

Araştırmaya gönüllü katılım sağlayan personellere gerekli açıklamalar yapılarak söz konusu veri toplama aracı uygulanmıştır. Yalnızlık düzeyinin belirlenmesi için Russel vd. tarafından 1978 yılında geliştirilen UCLA ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek Demir tarafından Türkçeye 1989 yılında uyarlanmıştır. Ölçek maddeleri ile bireyin sosyal ilişkileri ile ilgili duygu ve/ya düşünceler sunularak katılımcıların ifade edilen durumları hangi sıklıkta yaşadığını belirlemektedir. 4'lü likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçekte olumlu ifade içeren maddeler 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19 ve 20 şeklindedir. Olumsuzluk ifadesi belirten maddeler ise, 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17 ve 18 olarak araştırmada yer almıştır. Ölçeğin doldurulması sonucu en yüksek 80 puan en düşük 20 puan alınabilmektedir.

Veri Toplama Aracının Güvenirlik ve Geçerliliği

Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Russel vd. tarafından yapılan çalışmada iç tutarlılık $\alpha=0,96$ bulunmuştur (Akt.: Demir, 1989). Türkiye'de ilk kez Yaparel 1984 yılında bu ölçeği kullanmıştır. Yaparel, (1984) ölçeği çevirerek kültürümüzdeki geçerliliğini belirlemek üzere ön çalışma yapmıştır. Ölçeğin geçerliliğini "Beck Depresyon Ölçeği" temel alınarak incelenmesi sonucu geçerlik $\alpha=0,50$ olarak bulunmuştur. Demir, (1989) geçerlik ve güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısını $\alpha=0,96$ olarak bulmuştur. Tekrarlı test sonuçları güvenirlik katsayısı $\alpha=0,94$ şeklinde tespit edilmiştir. Yıldırım'ın (2000) yaptığı çalışmada ölçek güvenirliğinin katsayısı $\alpha=0,92$ olarak ifade

edilmiştir. Bilgen’de (1989) çalışmasında güvenilirlik katsayısını $\alpha=0,86$ olarak bulmuştur.

Söz konusu araştırmamızda ise, Chronbach Alpha değeri $\alpha=0,711$ olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak geçerlik ve güvenilirlik yönünden yalnızlık ölçeğinin ölçmede kullanılabilir bir yapıda olduğu kabul edilmiş ve bu araştırmada kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen veriler analiz için uygun hale getirilmiş ve betimsel analizler ile çözümlenmiştir. Elde edilen verilerin dağılımları normallik test yöntemleriyle test edilmiştir. Kolmogorov-Simornov testinde normal dağılım bulunamamış buna karşılık alan yazında en sık kullanılan bir diğer test yöntemi olan Çarpıklık-Basıklık yöntemine başvurulmuştur. Çarpıklık ve Basıklık (Skewness=-0,258; Kurtosis=-0,520) sonuçlarından hareketle çıkan değerler Brown’a (2016) göre, -2 ile +2 arasında ve Tabachnick ve Fidel’e (2013) göre, -1,5 ile +1,5 arasında olduğundan verilerin normal dağıldığı ve kullanılacak istatistik analizlerin parametrik test yöntemlerinden seçilmesi gerektiğine karar verilmiştir. $p<0,05$ düzeyinde çıkan sonuçlar anlamlı kabul edilmiştir.

Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

BULGULAR ve YORUM

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilere uygun analiz yöntemleri uygulanarak yorumlanmıştır.

Tablo 1
Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	106	44,2
	Erkek	134	55,8
Yaş	18-25	28	11,7
	26-33	82	34,2
	34-41	76	31,7
	42 ve üzeri	54	22,5
Medeni Durum	Evli	155	64,6
	Bekâr	85	35,4
Eğitim Durumu	Lise	25	10,4
	Ön Lisans	73	30,4
	Lisans	115	47,9
	Lisansüstü	27	11,3
Görev Süresi	1-5	54	22,5
	6-10	95	39,6
	11-15	49	20,4
Mobbinge Maruz Kalma	16 yıl ve üzeri	42	17,5
	Evet	104	43,4
	Hayır	136	56,7
Egzersiz Yapma	Evet	95	39,6
	Hayır	145	60,4
Toplam		240	100

Araştırma da 106 (%44,2) kadın ve 134 (%55,8) erkek katılımcı yer almıştır. Katılımcıların %34,2'si 26-33 yaş aralığında bulunmuştur. %64,6 oranında katılımcıların evli olduğu saptanmıştır. Eğitim durumları bakımından incelendiğinde katılımcıların %47,9'unun Lisans düzeyinde oldukları görülmüştür. Çalıştıkları işler açısından görev süreleri değerlendirildiğinde %39,6'sının 6-10 yıl arasında bir deneye sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların işyerlerinde Mobbinge maruz kalma durumları incelendiğinde %56,7'sinin bu durumdan etkilenmedikleri görülmüştür. Katılımcıların %60,4 oranında egzersizden uzak oldukları saptanmıştır.

Tablo 2
Mobbinge Maruz Kalma Durumuna Göre Yalnızlık Karşılaştırılması

Mobbing	f	Ort.	S.S.	t	p
Evet	104	61,29	7,84	-2,289	0,023
Hayır	136	59,13	6,36		

Independent Samples T test

Araştırmaya katılan bireylerin Mobbinge maruz kalma durumları ile yalnızlık durumları arasında istatistiksel bir anlamlılık saptanmıştır ($p=0,023<0,05$). Mobbinge maruz kalanların yalnızlık puanları Mobbinge maruz kalmayan personellere oranla daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 3
Egzersiz Yapmayanların Mobbinge Maruz Kalma Durumuna Göre Yalnızlığın Karşılaştırılması

Egzersiz	Mobbing	n	Ort.	S.S.	t	p
Hayır	Evet	65	61,66	7,40	2,325	0,022
	Hayır	80	58,98	6,27		

Independent Samples T test

Sağlık personellerinin egzersiz yapma durumlarına göre mobbinge maruz kalma veya kalmama durumlarının yalnızlıklarını istatistiksel olarak farklılaştırıp farklılaşmadığını görebilmek için analiz yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarından hareketle egzersiz yapmayan çalışanlarda mobbinge maruz kalanların yalnızlık durumlarının oransal olarak fazla çıktığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Egzersiz yapanların mobbinge maruz kalma durumlarına göre, yalnızlıklarının karşılaştırılmasında istatistiksel olarak bir anlamlılığa rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

Çalışmada elde edilen diğer değişkenlere göre t testi sonuçları anlamlı bulunmuş ve ikiden fazla gruplar için yapılan ANOVA analizi sonucunda istatistiksel bir anlamlılığa ulaşılamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4
Mobbinge Maruz Kalma Durumu ile Yalnız Durumunun İlişkilendirilmesi

Pearson Korelasyonu	Yalnızlık Durumu	Mobbinge	
Yalnızlık Durumu	r	1	,151*
	p	.	,019
	n	240	240
Mobbing	r	,151*	1
	p	,019	.
	n	240	240

*. Correlation is significant at the 0.05 level.

Bireylerin Mobbinge maruz kalma durumları ile yalnızlık durumları arasındaki ilişki yapılan pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan incelemede istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Mobbinge maruz kalma durumu ile yalnızlık arasında çıkan istatistiksel ilişki sonucu anlamlı, pozitif yönde ancak düşük düzeyde bulgulanmıştır. Araştırma kapsamında

Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

değerlendirilen diğer değişkenler ile yalnızlık durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Balıkesir ili şehir hastanesinde görev alan 106 kadın ve 134 erkek yardımcı sağlık personeli üzerinde yapılan bu araştırmanın amacı, yalnızlık düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Bu amaçtan hareketle çalışanların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, görev süresi, mobbinge maruz kalma durumu, egzersiz yapma durumu gibi değişkenler araştırma kapsamında değerlendirilmiş ve alanda yapılan benzer çalışmalarla karşılaştırılarak aşağıdaki şekilde tartışılmıştır.

Yapılan bu çalışmada incelenen yalnızlık durumu araştırma kapsamına alınan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve görev süresi parametrelerine göre, istatistiksel anlamda farklılaşmanın olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Alan yazın taramasında; Akgül (2017) Lojistik sektörü çalışanları üzerinde yapmış olduğu araştırmasında bireylerin yalnızlık düzeylerinin yaş, cinsiyet, iş deneyimi ve medeni durum değişkenlerine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığını bulgulamıştır. Tüfekçi'nin (2018) yüksek lisans tezinde ele aldığı bir iş yerindeki çalışanların yalnızlık durumları, yapmış olduğu incelemeler sonucunda yaş, cinsiyet ve eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı vurgulanmıştır. Cindiloğlu Demircan (2019), hizmet sektöründeki iş görenlerin yalnızlık durumlarını incelediği araştırmasında medeni durum, cinsiyet, eğitim, yaş ve mesleki deneyim parametrelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa ulaşamadığını belirtmiştir. Dereli, Koca, Demircan ve Tor (2010) tarafından yapılan çalışmada 48 yaşlı bireyin yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre, yalnızlık durumlarının farklılaşmadığı vurgulanmıştır. Bu sonuçlar araştırma bulgumuzla örtüşmektedir.

Öte yandan; Yukay Yüksel, Özcan ve Kahraman (2013: 280), tarafından yapılan çalışmada, araştırmaya katılan 30-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin cinsiyet durumlarına göre yalnızlık durumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Söz konusu farklılıkta erkeklerin kadınlara oranla daha yalnız olduğu ifade edilmiştir. Yapmış olduğumuz araştırma da ise, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanılmamış bu duruma göre iki araştırmanın birbirlerinden farklılık gösterdiği düşünülebilir. İstatistiksel sonuçların paralellik göstermemesi iki araştırma örneklemelerinin yaş aralıklarının birbirlerinden farklı olması, Yüksel ve diğerlerinin araştırmasının İstanbul gibi bir metropolde yapılmış olması, araştırmalarına katılım sağlayanların öğretmen

olması gibi unsurlardan elde edilen bulguları açıklayabileceği düşünülebilir. Tel, Tel ve Sabancıoğulları (2006) 60 yaş ve üzerinde olan bireylere yönelik yapmış oldukları araştırmada yaş, öğrenim durumu, gelir, medeni durum, cinsiyet gibi değişkenlere göre incelemelerde bulunmuş ve istatistiksel olarak anlamlı bulgular elde etmişlerdir. Araştırma bulgularımızdan farklı bir sonuca varılmış olması araştırmaya katılan bireylerin yaşlarının 60 ve üzeri olması sonucu bireylerin ileri yaştan ötürü kişisel nedenlerden kaynaklı olarak yalnız hissedebileceklerinden söz edilebilir. Nitekim araştırmamızda yer alan bireylerin daha genç ve dinamik bir yapıda olması ve hastanede çalışan bireylerin daha sosyal bir ortamdan etkilenerek yalnızlık duygusundan fazla etkilenmedikleri yalnızlık durumları yönünden iki çalışma arasında çıkan farkı açıkladığı düşünülmektedir. Yukay Yüksel vd. (2013), 2012-2013 yılında İstanbul ilinde farklı okullarda bulunan orta yaş öğretmenlerin yalnızlık durumlarını inceledikleri araştırmada cinsiyette bir farklılığın olduğu, söz konusu farklılığa göre, erkeklerin kadınlara oranla daha yalnız oldukları vurgulanmıştır. İstanbul ili yapı itibariyle çok kalabalık olması ayrıca yoğun bir yaşam durumunun söz konusu olması bireyleri yalnızlaştırabileceği düşünülmektedir. Bu durumdan en fazla etkilenmiş kesimin erkekler olması kadınların kişilik yapılarından kaynaklandığı söylenebilir. Bu durumun araştırmamızdan farklılık arz etmesi Balıkesir ilinin oransal olarak çok daha küçük olması, araştırmaya katılan bireylerin meslekleri gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülebilir. Tüfekçi'nin (2018) çalışmasında medeni duruma göre, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Medeni durumun sonucunda bireysel farklılıklardan kaynaklı olarak farklı tepkilerin görülmesi muhtemeldir. Nitekim bireylerin evli veya bekâr olması buldukları sosyal ortamın sonucunda elde edecekleri duygusal durumu şekillendireceği düşünülmektedir. Bu durum iki araştırma arasında farklı sonuçların ortaya koyulmuş olmasını açıklayabileceği söylenebilir.

Ayrıca, bireylerin iş ortamlarında mobbinge maruz kalma durumları bakımından incelendiğinde, yalnızlık durumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ve mobbinge maruz kalma ile yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($p < 0,05$). Buna göre, mobbinge maruz kaldığını ifade eden bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha fazla olduğu ve mobbinge maruz kalma durumlarının artmasının da yalnızlık düzeyini arttıracığı söylenebilir. Bu yönde yapılan bir araştırma sonucuna göre, iş ortamında çalışanların yalnızlık hisleri ile işte zorbalık yaşamaları arasında olumlu bir ilişki olduğu ifade edilmiştir (Dussault ve Frenette, 2014 Akt.: Kayıkçı ve Özyıldırım, 2019). Bu konuda Özten ve Beşpınar (2018: 231-242) yapmış oldukları çalışmada konuya ilişkin mobbingin sebep olduğu bu yalnızlık hissini iş yaşamı ve sosyal yaşamın her alanında kendini gösterdiğini ifade etmektedirler.

Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tınaz (2006: 54) bu konuda, mobbing içeren davranışların, zaman içerisinde şekil değiştirerek kişiyi grup içinde yalnız bırakıp, cezalandırmaya yönelik saldırgan eylemlere dönüşebileceğini ve bu eylemlerin sonucunda bireyin iş ortamında yalnızlaşabileceğini ifade etmiştir. Sönmeztekin (2016: 114, 142)' de bu konuyla ilgili benzer sonuçlar ifade etmektedir. Başka bir araştırmacıya göre, yıldırılmanın, çalışanın sadece sağlığı ile ilgili olmayıp sosyal ilişkileri ve aile yaşamında da etkili olduğu vurgulanmıştır. Sosyal çatışmalar ve işyerindeki aşırı baskı sonucu çalışanların aile içi çatışmalara maruz kaldıkları söylenmektedir. Mobbing sonucu çalışanın iş arkadaşlarının ve sosyal çevresinin kendisinden uzaklaştığı belirtilmektedir. Bu durumdan bireyin çalışma hayatının yanı sıra sosyal yaşamında olumsuz etkilendiği söylenebilmektedir (Solakoğlu, 2007). Tarhan (2015: 52) ve Yılmaz'da (2009) bireyin mobbing sonucu yalnızlaşarak olumsuz tercihlerde bulunacağını ifade etmiştir. Tüm bu sonuçlar araştırma bulgumuzu destekler nitelikte olup mobbingin iş görenleri işyerinde yalnızlaştırdığı sonucunu düşündürmektedir.

Araştırmamızda anlamlı bulunan bir diğer değişken olan egzersiz durumuna göre yalnızlık ve egzersiz durumunda mobbinge maruz kalmaya göre yalnızlık bulguları yapılan araştırmalarla karşılaştırıldığında önemli sonuçlar elde edilmiştir. Bu konuda; Yıldırım (2008: 29-31) 65 yaş üzeri egzersiz grubu, aktivite grubu ve kontrol grubu olmak üzere toplam 104 gönüllü bayanın katıldığı bir araştırmada aktivite öncesi ve sonrası yalnızlık düzeylerini ölçmüştür. Ölçümlerin sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bazı sonuçlar bulgulanmıştır ($p < 0,05$). Analiz sonuçlarına göre, egzersiz benzeri aktivitelerde bulunmanın yalnızlığı düşürdüğü ifade edilmiştir. 2004 (sayfa 45-50) yılında Khorshid, Eşer, Zaybak, Yapucu, Arslan ve Çınar tarafından Gürçesme ve Narlıdere Huzurevinde yapılan çalışmada Gürçesme Huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık puan ortalamasını 51,10 bulurken Narlıdere Huzurevinde kalan yaşlılarınkini 39,05 olarak saptanmıştır. Narlıdere Huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeyinin daha düşük olması, bu huzurevinde kalan yaşlıların burada bulunan sosyal faaliyet kapsamındaki egzersizlerin olmasından kaynaklandığı belirtilmiştir. Yazıcılar (2004), Celal Bayar üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenimine 2003-2004 yıllarında birinci sınıf ve ikinci sınıfta devam eden 17-25 yaş arasında 291 erkek ve 202 kız olmak üzere toplamda 493 öğrenci üzerinde yalnızlık düzeylerini spor yapma durumuna göre incelemiştir. Öğrencilerden spor yapmayanların spor yapanlara oranla istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını, yani daha yalnız olduklarını saptamıştır. Tel vd. (2006) 60 yaş ve üzerinde olan bireylere yönelik yapmış oldukları araştırmada günlük yaşam aktivitesi durumuna göre yalnızlık durumunun istatistiksel olarak anlamlı

biçimde farklılaştığı ifade edilmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre elde edilen bulguların araştırma bulgumuzla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Eskide kalan genel bir tanıma göre, spor salt bedensel gelişimin bir aracı olarak düşünülse de günümüzde spor yapmanın bilişsel, duyuşsal ve toplumsal açıdan fayları göz ardı edilemeyecek bir unsur olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle spor yapmanın önemli olduğu düşüncesi hâkimdir (Yazıcılar, 2004: 31-32; Demirhan, 2003: 92-103). Spor yapmamanın olumsuz sonuçlar doğuracağı ve buna ek olarak yoğun strese maruz bırakılmanın da bireyde ciddi tahribatlara yol açacağı düşünülmektedir. Bu stres durumu mobbing olarak düşünüldüğünde bedensel açıdan kas ve eklem ağrıları, saç dökülmesi, kalp ritmi bozukluğu gibi sağlık yönünden önemli birtakım rahatsızlıkların meydana geleceği söylenmektedir (Leymann, 1996). Alan yazın incelemesi sonucunda araştırmamızın desteklendiği, nitekim spor yapmama durumunda olumsuz bir duygu durumu olan mobbingin yalnızlığı arttırdığı saptanmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Elde edilen bulgulardan hareketle, araştırmaya gönüllü olarak katılan Balıkesir ili hastanesinde görev alan 106 kadın ve 134 erkek toplam 240 yardımcı sağlık personeli incelenmiştir.

- Yaş, cinsiyet, medeni durum, görev süresi ve eğitim durumu değişkenlerine göre yalnızlık durumunun istatistiksel olarak farklılaşmadığı bulgulanmıştır.
- Mobbinge maruz kalma ve egzersiz yapma durumu bakımından yalnızlık durumunun istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.
- Egzersiz yapmayanlardan mobbinge maruz kalanların egzersiz yapanlar ve egzersiz yapmayıp mobbinge maruz kalmayanlara oranla daha fazla yalnız hissettikleri anlaşılmıştır.
- Mobbinge maruz kalma durumu ile yalnızlık arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde zayıf bir ilişkiye rastlanılmıştır.

Sonuç olarak, Yalnızlık kavramı iş hayatı açısından son derece önemli görülen bir kavramdır. Nitekim olumsuz bir duygu durumu olan yalnızlık işteki performansı büyük ölçüde düşürebileceği söylenebilir. Bu yönüyle incelendiğinde alanda yapılan araştırmaların bazılarının öğretmenler, müdürler, yöneticiler, otel çalışanları, Lojistik alanında çalışanlar gibi alanlarda yapıldığı anlaşılmaktadır. Öte yandan egzersizin bireyler açısından önemi elde edilen sonuçlar doğrultusunda ve alan yazın sonuçlarıyla desteklenmektedir. Bu

Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

yönüyle bireylerin egzersiz yapması her alanda bireye psikolojik, fizyolojik ve fiziksel olarak katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Nitekim bu yönde yapılan araştırmaların kısıtlı olması da yapılan bu araştırmayı önemli kılmakta ve alanda yapılacak benzer araştırmalara yön vereceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- Arıkan, R. (2004). *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*. Asil yayın.
- Arlı, M. ve Nazik, H. (2001). *Bilimsel Araştırmaya Giriş*. Gazi kitabevi.
- Akgül, H. (2017). Lojistik sektörü çalışanlarının duygusal ve sosyal yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *The Journal of International Lingual, Social and Educational Sciences*, 3(2), 269-287.
- Bilgen, S. (1989). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü.
- Borgna, E. (2015). *Ruhun Yalnızlığı*. (Meryem Mine Çilingiroğlu, Çev.). Yapı Kredi yayınları.
- Brown, S. (2016). *Measures of Shape: Skewness and Kurtosis*. Oak Road systems.
- Cindiloğlu Demirer, M. (2019). Demografik değişkenlerin işyeri yalnızlığına etkileri: hizmet sektöründe bir araştırma. *Turkish Studies Social Sciences*, 14(6), 2981-2988.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7-23.
- Demirhan, G. (2003). Kültür, eğitim, felsefe ve spor eğitimi ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 14(2), 92-103.
- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. & Tor, N. (2010). Bir huzur evinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 93-97.
- Dussault, M. & Frenette, É. (2014). Loneliness and bullying in the work place. *American Journal of Applied Psychology*, 2(4), 94-98. <http://dx.doi.org/10.12691/ajap-2-4-3>.

- Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Geçtan, E. (2004). *İnsan Olmak*. Metis yayınları.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel Arastırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. 3A Arastırma Eğitim danismanlik Ltd.
- Kayıkçı, K. & Özyıldırım, G. (2019). Maarif müfettişlerinin hissettikleri yalnızlık duygusu: nedenleri ve başa çıkmada kullandıkları yollar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi-ENAD*, 7(4), 1500-1524.
- Khorshid, L., Eşer, İ., Zaybak, A., Yapucu, Ü., Arslan, G. G & Çınar Ş. (2004). Huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(1), 45-50.
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5(2), 165-185.
- McWhirter, B. (1990). Loneliness: a review of current literature with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 417-422.
- Rogers, C. (2003). *Etkileşim Grupları* (H. Erbil, Çev.). Doruk yayıncılık.
- Özten, E. & Beşpınar, F. U. (2018). Türkiye'deki beyaz yakalılarının ayrımcılığa dayalı Mobbing deneyimleri: mücadele yolları ve öneriler. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 21(2), 210-252.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings (L.A. Peplau ve S.E. Goldston, Eds.). *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, National Institute of Mental Health, s. 13-47. <http://www.peplaulab.ucla.edu>, Erişim tarihi: 05.01.2020
- Solakoğlu İ. (2007). *İşletmelerde Mobbingin Örgütsel Stresle İlişkisi ve bir Sağlık Kuruluşunda Uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yardımcı Sağlık Personellerinde Yalnızlık Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

- Sönmeztekin, B. (2016). *Sağlık Sektöründe Üst Yönetimin Mobbing Algısı Üzerine Nitel bir Araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal Theory of Personality*. Norton Company Inc.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Tarhan, N. (1998). Ergenlerin sosyometrik statüleri, cinsiyetleri, akademik başarıları, sınıf düzeyleri ve devam ettikleri okulların sosyo-ekonomik statüsü ve yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. *VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*.
- Tarhan, M. (2015). *Bir İş Sağlığı ve Güvenliği Sorunu Olarak Mobbing*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İş Sağlığı ve Güvenliği Anabilim Dalı.
- Tel, H., Tel, H. & Sabancıoğulları, S. (2006). Evde ve kurumda yaşayan 60 yaş ve üzeri bireylerin günlük yaşam aktivitelerini sürdürme ve yalnızlık yaşama durumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(1), 34-40.
- Tınaz, P. (2006). *İşyerinde Psikolojik Taciz (Mobbing)*. Beta yayınları.
- Tüfekçi, B. (2018). *Bir İş Yeri Çalışanlarında Yalnızlık, Depresyon ve Tükenmişliğin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı.
- Yahyaoglu, R. (2011). *Yalnızlık Psikolojisi* (7. Baskı). Nesil yayınları.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi* (Zeliha İyidoğan Babayiğit, Çev.) Kabalcı yayınevi.
- Yaparel, R. (1984). *Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazıcılar, İ. (2004). *Spor Yapan ve Spor Yapmayan Gençlerin Yalnızlık Düzeylerinin Araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18), 167-176.

- Yıldırım, E. (2008). *Yaslı Bayanlarda Fiziksel ve Rekreasyonel Aktivitenin Yalnızlık Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmaz, N. (2009). *Çalışma İlişkilerinde Psikolojik Şiddet (Mobing) ve Özel Sektörde Çalışanlara Yönelik Bir Uygulama*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı.
- Yukay Yüksel M., Özcan Z. & Kahraman A. (2013). Orta yaş öğretmenlerin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 277-285.