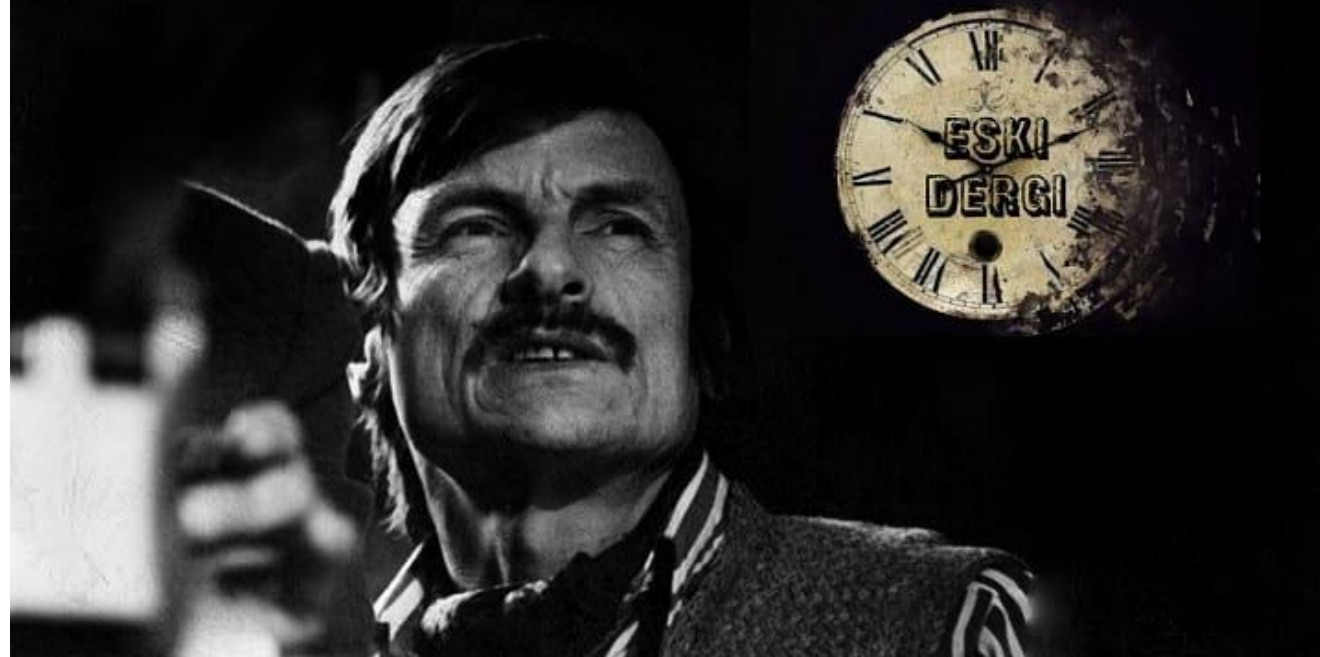


# ÖRGÜTSEL YALNIZLIK

ÖĞR. GÖR. AYSU GÜL ŞANLI

Andrey Tarkouski


Kendinizi,  
kendinizle zaman geçirmeyi  
yalnızlık sanmayacağınız  
şekilde yetiştirin...



# YALNIZLIK NEDİR?

- Kişinin sosyal ilişkilerindeki eksikliklerden kaynaklanır.
- **Öznel bir deneyimdir; kişinin algıları ile ilgilidir.**
- İnsanlar bir kalabalıkta da kendilerini yalnız hissedebilirler.
- Nahoş ve üzücüdür





“İnsanlar köprü kuracakları  
yerde, duvar ördükleri için  
yalnız kalırlar.”

I.Newton

KAÇ TANE  
SIRDAŞINIZ VAR?



- Bir araştırmada Amerika'da «Kaç tane sırdaşın var?» sorusu sorulduğunda 1985'te 3 cevabı alınırken 2004'te aynı kişilerin %25'i hiç cevabını vermiştir
- İngiltere'de Yalnızlıktan Sorumlu Bakanlık kurulmuştur
- Verilere göre İngiltere'de 9 milyon kişinin yalnızlıktan etkilendiği tespit edilmiştir
- Türkiye'de henüz toplulukçu kültür devam ettiği için nispeten daha az etkilendiği belirtilse de son yıllarda özel muayene sayısının gittikçe arttığı tespit edilmiştir
- Aynı zamanda teknoloji kullanımı, toplum yapısındaki değişikliklerde etkilidir

# YALNIZLIĞIN ÖNCÜLLERİ

- Kötümserlik (şansı olmadığı düşüncesi)
- Reddedilme korkusu
- Deneme yoksunluğu (gayret etmeme)
- Bilgi eksikliği (arkadaşlık nasıl başlatılır?)
- Utangaçlık
- Fiziksel açıdan çekici olmama-olmadığını düşünme
- Diğer gruplar ve ilişkiler (gruplaşmalar ve arkadaş edinme çabaları olmayışı)
- Başkalarının arkadaş edinme korkusu
- Fırsat eksikliği
- Antipatik kişilik



# YALNIZLIĞIN SONUÇLARI

## Sağlık ve Tıbbi Sonuçlar

- Depresyon,
- İntihar düşüncesinin artması,
- Yüksek kan basıncı seviyeleri,
- Stres hormonlarının artması,
- Bağışıklık sisteminin işlev bozukluğu,
- Alzheimer hastalığı,
- Zayıf uyku,
- Alkolizm,
- Kanser
- Erken ölüm

**“Başka her şeyi olduğu halde  
arkadaşları olmasaydı, kimse  
yaşamayı seçmezdi.”  
Aristoteles**



## Duygusal Sonuçlar

- Yalnız insanlar daha mutсуz, memnuniyetsiz, kötümser ve depresif olarak bulunuyor.
- Diğер insanlar yalnızları daha az empatik ve duyarsız olarak değerlendiriyor.



## **Davranışsal Sonuçlar**

- Kişisel yaşamlarını son derece gizli tutarlar.
- Daha fazla kendilerine odaklıdırlar
- Sosyal etkileşimlerinde daha az iddialı olabilirler
- Yalnızlık insanları çok daha talepkar ve zor beğenen biri yapabilir.
- Yalnızlık insanları daha eleştirel yapabilir.
- Yalnızlık insanların pasif davranmasına ve geri çekilmesine neden olabilir.

## Motivasyonel Sonuçlar

- **Birinci görüş,** yalnız hissetmek açlık veya susamış olmak gibi insan olmanın bir parçasıdır, kendini yalnız hissedenler bilişsel ve davranışsal değişikliklerle yalnızlık hissini gidermeye çalışacaklardır.
- **İkinci görüş,** gerçek yalnızlık “umutsuzluk ve değişmez anlamsızlık” felsefesi yaratmaktadır ve azalan motivasyondur. Uzun süreli yalnızlık uzun süreli uyuşukluğa yol açabilecektir,
- Yalnız bireyler bilişsel ve motivasyon kaynaklarını kullanma becerilerini kaybedebileceklerdir.



# YALNIZLIK HER ZAMAN KÖTÜ MÜDÜR?

- Kişi, kendi içsel yolculuğu ve üretkenliği için yalnızlığı tercih edebilir.
- Yalnızlık, kişisel gelişim ve yaratıcılığa yol açabilir.
- Başka insanlarla iletişim mutluluk kaynağımız olduğu gibi mutsuzluk kaynağımız da olabilir

“Yalnızlık iyidir, fakat  
yalnızlığın iyi olduğunu  
söyleyecek birine ihtiyacınız  
vardır.”

Balzac

# | İŞ YERİNDE YALNIZLIK


**Duygusal boyut;** iş yaşamındaki bireylerarası ilişkilerin kalitesi ile ilgilidir.

**Sosyal boyut;** iş yerindeki sosyal ağların yeterliliği ile ilgilidir.

“Batı dünyasının gelişmiş endüstri toplumlarında, mahkemeye verilme riski olmaksızın insanların birbirini öldürebileceği tek savaş alanı işyerleridir.” H. Leymann

# İŞ YERİ YALNIZLIĞININ ETKİLERİ

- Çalışanların örgütten daha düşük sosyal destek alması,
- Çalışanların kendilerini örgüte daha az ait hissetmesi, (iş gelmeme-iş kazalarında artış/ verimlilikte düşüş)
- Diğer çalışanlar ile yeterli kaynak ve bilgi değişimi olmadan işlerini etkili yapma olasılığının azalması,
- Muhakeme ve karar verme yeteneğini etkilemesi ve geri çekilme davranışına neden olması.



Eğer hızlı gitmek istiyorsan yalnız git.  
Ama daha uzağa gitmek istiyorsan,  
birlikte git.

Bir Afrika Sözü

# İŞ YERLERİNDE KİM DAHA YALNIZ?

- Hukuk alanında çalışanlar
- Mühendislik-bilim insanı
- Lisansüstü dereceye sahip olanlar
- Bekar ve çocuksuz çalışanlar
- Ateistler ve Agnostikler
- Heteroseksüel dışında tanımlananlar
- Genç yöneticiler ya da kadın yöneticiler

# İŞ YERLERİNDE YALNIZLIĞI AZALTMAK İÇİN NELER YAPILABİLİR?



# ÖRGÜTSEL OLARAK NELER YAPILABİLİR?

- Katılım ve Empatiye Dayalı Bir İş Yeri Kültürü Oluşturun (iş süreci-kriz)
- Çalışanları, Kendilerini Geliştirecek Ağlar Kurmaları Hususunda Destekleyin (kahve makinası başı sohbetler-mobbingden koruma-etkileşim kurma)
- Olumlu Sosyal Davranışları Destekleyin
- Çalışanlar Tarafından Paylaşılan Anlam Oluşturun (güven ortamında amaca odaklanma): Türkiye güven oranı en düşük 3 ülkeden biri
- Ortak Başarıları Kutlayın

# İYİLİK BULAŞICIDIR

viddsee.com

HİÇBİR KUŞ SADECE KENDİ KANATLARIYLA ÇOK YÜKSEĞE UÇAMAZ



# BİREYSEL OLARAK NELER YAPILABİLİR?

- Yalnızlığınızın Farkına Varın
- Yalnızlığın Size Has Olmadığını Bilin
- Çaba Sarf Edin (başkalarının ilgilerini merak)
- Ofis Dışına Çıkın
- İçine Kapanık Biriyseniz de Endişelenmeyin.
- Doğru Arkadaşlar Seçin
- Sabırlı Olun
- Etkili Olmayan Yöntemlere Başvurmayın (internet yerine hobiler, meditasyon, din, sanat, evcil hayvan)
- Yardım Alın

## ÖRNEK OLAY (SAYFA 372)

**General Motor's CEO'su Sloan yönetim tarzını** şöyle açıklamıştır:

“Şirket içinde ‘arkadaşları’, meslektaşlarıyla ‘sosyal ilişkileri’ olan veya onlarla iş hariç, her şeyi tartışan bir CEO tarafsız kalamaz; en azından tarafsız görünmeyecektir ve bu da aynı ölçüde zarar vericidir.

Yalnızlık, mesafe ve resmiyet bu kişinin mizacına aykırı olabilir - benimkine her zaman aykırı olmuştur- ama görev bunları gerektirir.”



## Why Feedback Fails

Criticizing  
people doesn't  
help them excel.  
There's a  
better way.

92

