canik belediyesi
"Türkiye'nin Gözbebeği"

PDR
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği
Turkish Psychological Counseling and Guidance Association
Genel Merkez / Central Office

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

20. ULUSLARARASI PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK KONGRESİ

20th International Psychological Counseling and Guidance Congress

KATILIM BELGESİ

Sayın : Dr. Elif Çimşir

"Geçmişten Geleceğe Psikolojik Danışman Eğitimi" temalı

20. Uluslararası PDR Kongresine

Kendini Saklamanın Yetersizlik Duygusu İle Yalnızlık Arasındaki İlişkisel Aracılık Rolü

konulu bildirinizle katılarak vermiş olduğunuz destekden dolayı sizlere teşekkür eder, başarılarınızın devamını dileriz.

Prof.Dr. Seher BALCI ÇELİK
OMÜ PDR Anabilim Dalı Başkanı

Prof.Dr. Cengiz ŞAHİN
Türk PDR Derneği Genel Başkanı

Kendini Saklamanın Yetersizlik Duygusu ile Yalnızlık Arasındaki İlişkisel Aracılık Rolü

Elif Çimşir[1]
Ramazan Akdoğan[2]
[1]*Arş. Gör. Dr., Anadolu Üniversitesi,elifcimsir@anadolu.edu.tr*
[2]*Dr. Öğr. Üyesi, Anadolu Üniversitesi,rakdogan@anadolu.edu.tr*

Bildiri No: 347 - Bildiri Sunum Şekli: Sözlü Sunum

Amaç

Sosyal ilişkilerindeki nitelik veya niceliğin, bireyin sosyal ihtiyaçlarının karşılanması konusunda yetersiz kalması durumunda hissedilen rahatsız edici duygu olarak tanımlanan yalnızlık (Hawkley ve Cacioppo, 2010; Peplau ve Perlman, 1982) bireyin yaşam kalitesine etki eden önemli değişkenler arasında yer almaktadır. Mevcut araştırmalar yalnızlığın; depresyon, sosyal anksiyete, sağlık problemleri, erken ölüm ve stres gibi bir takım olumsuz psikolojik ve fizyolojik dinamiklerle ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Yalnızlıkla ilişkisi Adler başta olmak üzere birçok teorisyen tarafından tartışılmış olan bir diğer değişken ise yetersizlik duygusudur (Adler, 1985; Akdoğan, 2012, 2017). Yakın geçmişte yetersizlik duygusunun yalnızlığın güçlü bir yordayıcısı olduğuna dair önemli bir bulguya erişilmiş olmasına rağmen (Akdoğan, 2017); bu ilişkinin altında yatan dinamiklere ilişkin herhangi bir çalışmanın mevcut olmadığı görülmektedir. Alan yazın yetersizlik duygusu ile yalnızlık arasındaki ilişkinin, bireyin başkalarınca olumsuz olarak algılanacağı endişesiyle bir takım bilgilerini kendine saklaması olarak tanımlanan kendine saklama ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Zira kendini saklama durumun niteliği, sosyal ortam ve bilginin muhteviyatı gibi durumsal nedenlerle ilişkili olabilse de (Doğan ve Çolak, 2018); bu değişkenin aynı zamanda bireyin başkalarına güvenmemesine ve onlarla yarışma haline girmesine neden olan bir duygu olan yetersizlik duygusuyla (Akdoğan, 2017) da ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada kendini saklamanın yetersizlik duygusu ve yalnızlık arasındaki potansiyel ilişkide aracılık rolünün bulunup bulunmadığı araştırılmıştır.

Yöntem

Araştırma Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans programlarında öğrenim gören ve yaşları 18 ile 35 arasında değişen 147 lisans öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmanın verileri UCLA Yalnızlık Ölçeği, Kendini Saklama Ölçeği ve Yetersizlik Duygusu Ölçeği ile toplanmıştır. Yetersizlik duygusunun direkt olarak ve araştırmanın aracı değişkeni olan kendini saklama üzerinden yalnızlığa etki edip etmediğini belirlemek üzere yapılan aracılık analizi, Hayes (2013) tarafından geliştirilen SPSS PROCESS eklentisi (Model 4) ile yapılmıştır.

Bulgular

Araştırma bulguları yetersizlik duygusunun yalnızlık üzerindeki toplam etkisinin (c = 0.26, SE = .06, t=4.51, p < .001) anlamlı olduğunu ancak kendini saklama aracı değişkeni modele eklendiğinde bu katsayının (c'= 0.23, SE=.06, t=3.96, p < .001) düştüğünü göstermektedir. Kendini saklama modele eklendiğinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki direkt etkisi olarak da adlandırılan bu katsayının (c') istatistiksel olarak anlamlı kalmakla birlikte yine de düşüş göstermiş olması, Baron ve Kenny'nin (1986) açıklamasıyla uyumlu olarak kendini saklama değişkeninin modeldeki aracı rolünün işaretçilerinden biridir. Nitekim, Bootstrapping (5000) yöntemine dayalı olarak hesaplanan %95 güven aralığı verileri (a x b = .03; alt 0.01, üst 0.08] kendini saklamanın aracı etkisinin etki katsayısının anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca model, yalnızlık toplam varyansının % 16'sını anlamlı bir şekilde açıklamıştır.

Sonuç

Bulgular kendini saklamanın yetersizlik duygusu ile yalnızlık arasında kısmi aracılık işlevi gördüğünü yani bireyin yetersizlik duyguları arttıkça kendini saklamaya olan eğiliminin de arttığını ve bununla bağlantılı olarak bireyin kendini yalnız hissetme ihtimalinin yükseldiğini göstermektedir. Araştırma bulgularına dayanarak, yetersizlik duygusuna sahip bireylerin diğerlerini tehdit olarak algıladıkları için (Adler, 1985) kendileri ile ilgili bilgileri paylaşmaktan kaçınmaya eğilim gösterdikleri ve bu eğilimin de yalnızlıkla sonuçlanma olasılığının arttığı belirtilebilir. Kendini saklama ile yetersizlik duygusu arasındaki pozitif ilişkiye yönelik araştırma bulgusu, kendini saklamanın durumsal nedenlerin (durumun niteliği, sosyal ortam ve bilginin muhteviyatı gibi) yanı sıra daha karmaşık bir psikolojik değişken olan yetersizlik duygusuyla da ilişkili olabileceğine işaret etmesi açısından önemli görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yetersizlik duygusu, kendini saklama, yalnızlık