

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ERGENLERDE YALNIZLIĞIN SIR SAKLAMA VE
DENETİM ODAĞI AÇISINDAN İNCELENMESİ

REYHAN YILDIZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. COŞKUN ARSLAN

Konya -2013



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Adı Soyadı	REYHAN YILDIZ
Numarası	108301051007
Ana Bilim / Bilim Dalı	EĞİTİM BİLİMLERİ/ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK
Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
Tezin Adı	ERGENLERDE YALNIZLIĞIN SIR SAKLAMA VE DENETİM ODAĞI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Adı Soyadı	Rayhan YILDIZ
Numarası	108301051007
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Coşkun ARSLAN
Tezin Adı	Ergenlerde Yalnızlığın Soru Sorularına ve Denetim Cevabı Açısından İncelemesi.

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan
başlıklı bu çalışma ..17..1..06..2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda
oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul
edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler
Doç. Dr. Coşkun Arslan	Danışman
Doç. Dr. Erdal Hancı	Üye
Yrd. Doç. Dr. Barbaros Talan	Üye

İmza
Coşkun Arslan
Erdal Hancı
Barbaros Talan

ÖZET

ERGENLERDE YALNIZLIĞIN SIR SAKLAMA VE DENETİM ODAĞI AÇISINDAN İNCELENMESİ

Reyhan YILDIZ

Bu çalışmada ergenlik dönemindeki bireylerin yalnızlık düzeylerinin sır saklama ve denetim odağı açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Ergenlerde sır saklama, yalnızlık ve denetim odağının ilişkisini incelemek, denetim odağı ve sır saklamanın ergenlerde yalnızlığı yordama düzeyini ortaya koymak amaçlanmıştır.

Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2011–2012 eğitim öğretim yılında Ankara ili Haymana ilçesinde öğrenim gören 14–18 yaş aralığında bulunan toplam 790 ergen oluşturmuştur. Katılımcıların %49,5'i kız (n=391), % 50,5'i erkek (n=399) bireylerden oluşmuştur. Araştırmada sır saklama düzeyini belirlemek için “Kendini Gizleme Ölçeği”, yalnızlık düzeyini belirlemek için “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, denetim odağını belirlemek için “Kontrol Odağı Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve aşamalı regresyon analizi, verilerin analizinde yararlanılan temel istatistikler olmuştur.

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, ergenlerde yalnızlık ile sır saklama arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Yalnızlık ile denetim odağı ve denetim odağı ile sır saklama arasındaki ilişki ise pozitif yönlü, düşük düzeyde bulunmuştur.

Yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre sır saklamanın, varyansa yaptığı katkı açısından, yalnızlığı anlamlı olarak yordayan önemli bir değişken olduğu bulunmuştur. Denetim odağının değişkeninin yalnızlığı yordama düzeyi sır saklamaya oranla daha düşüktür.

Sonuç olarak elde edilen bulgular, ergenlerde sır saklamanın yalnızlık ile ilişkili olduğu, sır saklama eğilimi yüksek olan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin de yüksek olduğunu; sır saklamanın ergenlerde yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir. Denetim odağı da yalnızlık düzeyini etkileyen önemli bir değişkendir. Dıştan denetimlilik arttıka ergenlerde yalnızlık düzeyi artmaktadır. Sır saklama ile denetim odağı arasındaki pozitif ilişki ise, dıştan denetimli bireylerin daha fazla sır saklama eğiliminde olduklarını gösterir.

Anahtar Kelimeler: Sır Saklama, Yalnızlık, Denetim Odağı, Ergenlik

SUMMARY

THE EXAMINATION OF ADOLESCENTS' LONELINESS IN TERMS OF KEEPING SECRETS AND LOCUS OF CONTROL

ReyhanYILDIZ

The main aim of this study is to examine the level of loneliness in individuals with period of adolescents in terms of keeping secrets and focus of control. It is aimed to examine the relationship among tendency to secrecy, loneliness and focus of control and to present the level of predicting loneliness through focus of tendency and secrecy during adolescence.

This research has been made according to relational survey model. Working group of the research includes 790 adolescents between 14-18 ages studying Haymana district in Ankara in 2011-2012 academic year. 49.5 percent of the participant are females (n=391) and 50.5 percent of the participant are males. During the research to determine the level of secrecy 'Self Concealment Scale' was used, to determine the level of loneliness 'UCLA Loneliness Scale' was used and to determine the focus of control 'Focus of Control Scale' and personal information forms were used. The main statistics used for the analysing data are Pearson Product- Moment Correlation and stepwise regression analyse.

According to the results of the correlation analysis, it has been found that in adolescents there has been a positive relation between loneliness and secrecy at important level. The relation between loneliness and focus of control and focus of control and secrecy are positive at low level and according to research.

According to result of the stepwise multi-regression analyse regression model is important statistically. According to the result of analyse due to the secrecy's contribution to variance, it is one of the important variable predicting the loneliness at

important level. The level of focus of control's variable predicting loneliness is lower than secrecy.

As a result according to the findings secrecy in adolescents correlates with the loneliness, in adolescents whose levels of keeping secret is high also have the high rate of loneliness, keeping secret in adolescents predicts the loneliness at important level. Focus of control also one of the variable affecting the level of loneliness. When the external control rate increases the level of loneliness increases also. The positive relation between secrecy and focus of control shows that the externally controlled individuals have more tendency to keep secret. .

Key Words: Secrecy, Loneliness, Focus of Control, Adolescence

İÇİNDEKİLER

Özet	II
Summary	IV
İçindekiler	VI
Tablolar	IX
Önsöz	X

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
ARAŞTIRMANIN AMACI	6
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	6
SAYILTILAR	7
SINIRLILIKLAR.....	7
TANIMLAR	8

BÖLÜM II

KURAMSAL YAPI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

YALNIZLIK KAVRAMI.....	9
Yalnızlığın Kuramsal Temelleri.....	12
Yalnızlığın Sınıflandırılması.....	17
Ergenlerde Yalnızlık	18
Yalnızlık Konusundaki Araştırmalar	21
SIR SAKLAMA	25
Sır Saklamanın Kuramsal Açıklamaları.....	28

Sır Saklamanın ve Sırları Açıklamanın Nedenleri	33
Sır Saklama İle İlişkili Değişkenler	38
Ergen Anne Baba İlişkileri ve Sır Saklama	40
Sır Saklamanın Ergenlerde Bireyselleşme Sürecine Katkısı ve Gelişimsel Yönleri.....	43
Sır Saklamanın Olumsuz Yanları.....	44
Sır Saklama Konusundaki Araştırmalar.....	47
DENETİM ODAĞI.....	52
Denetim Odağının Gelişimi ve Boyutları	55
Ergenlik Döneminde Denetim Odağı.....	58
Bir Kişilik Özelliği Olarak Denetim Odağının İncelenmesi	59
Denetim Odağı Konusunda Yapılan Araştırmalar	61

BÖLÜM III

YÖNTEM	66
Araştırmanın Modeli.....	66
Çalışma Grubu	66
Veri Toplama Süreci	68
Veri Toplama Araçları	68
Kendini Gizleme Ölçeği.....	68
Kontrol Odağı Ölçeği.....	70
UCLA Yalnızlık Ölçeği	72
Kişisel Bilgi Formu.....	73

Verilerin Analizi	73
-------------------------	----

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	74
---------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM.....	77
------------------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	84
------------------------	----

KAYNAKÇA.....	86
---------------	----

EKLER.....	104
------------	-----

Araştırma İzni	105
----------------------	-----

UCLA Yalnızlık Ölçeği	106
-----------------------------	-----

Kendini Gizleme Ölçeği.....	107
-----------------------------	-----

Kontrol Odağı Ölçeği.....	108
---------------------------	-----

TABLolar

Tablo-1 Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı	69
Tablo-2Yalnızlık, Denetim Odağı Ve Sır Saklama Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	76
Tablo- 3 Denetim Odağı ve Sır Saklama Puanlarının Yalnızlık Puanlarını Yordama Düzeylerine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	78

ÖNSÖZ

İnsan yaşamının karmaşık dönemlerinden olan ergenlik dönemine farklı bakış açılarından bakıldıkça, dönem içerisindeki bireylerin dünyalarına dâhil olmak, davranışlarını anlamak ve açıklamak daha kolay olabilir. Sır saklama, bu farklı dönemin esrarengizliğini artıran bir eğilim olarak ergen dünyasına ışık tutabilecek bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sır saklamanın ergen hayatındaki önemi ve bu konunun Türkiye’de çok fazla incelenmemiş olması göz önünde bulundurularak bu konu tercih edilmiş; yalnızlık ve denetim odağı ikilisiyle etkileşimi de ele alınarak araştırmaya değer bulunmuştur. Bu yönüyle bu çalışmada hem literatürde bu konuda görülen eksikliğin giderilmesi hem de Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Araştırmamın bu aşamaya gelmesinde bana danışmanlık yapan, tüm acemiliğim ve sabırsızlığıma profesyonelce müdahale eden; tüm süreçlerde danıştığım, beni yönlendiren akademik danışmanım Doç. Dr. Coşkun ARSLAN’a teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Çalışmamda Türkçe’ye uyarladığı ölçeği kullanmama izin veren Metin DENİZ’e; geliştirdiği Kontrol Odağı Ölçeği’ni kullandığım Prof. Dr. İhsan DAĞ’a ve yalnızlık ölçeğini kullanmam konusunda iznini aldığım Prof. Dr. Ayhan DEMİR’e teşekkür ederim.

Üniversite yaşamına başladığım günden bu yana, bu yolda birlikte ilerlediğimiz, bilgi birikimimizi paylaştığımız, tez çalışmam sırasında desteğini esirgemeyen arkadaşım Binaz BOZKUR’a; tezimi tamamlarken İngilizce konusunda her an desteğine başvurduğum sevgili arkadaşım Yıldız ESENER’e sevgi ve teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Tüm öğrenim hayatım boyunca benim yetişmeme katkısı olan tüm öğretmenlerime, Hacettepe Üniversitesi PDR Bölümü’ndeki saygıdeğer hocalarıma ve aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Reyhan YILDIZ

Mayıs, 2013

BÖLÜM I

GİRİŞ

Latin kökenli bir kelime olan “ergenlik (adolescence)”, “yetişkinliğe doğru büyüyen” anlamındaki *adolescere* yükleminden türemiş ve çocukluktan yetişkinliğe geçiş anlamında kullanılmaya gelmiştir (Steingberg, 2007). Ergenlik bir geçişler dönemidir; biyolojik, psikolojik, sosyal değişimler bu geçiş dönemine rastlar. İnsan hayatının ikinci on yılına denk gelen bu kritik dönemde kimlik gelişimi tamamlanmakta, ergen bireyden artık daha hayati olaylar hakkında bireysel kararlar vermesi, verdiği kararların uzun vadedeki sonuçlarını tahmin etmesi ve bunların sorumluluğunu alması beklenir. Bu dönemle birlikte bireyler üst düzeyde ve soyut düşünebilen bir bilişsel yapıya bürünürler. Polvan (2000)’a göre, ergenlik çağı belirgin ve hızlı fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerin görüldüğü çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu sürecin başlangıcı, süreç ve sonlanımı sosyal, kültürel ve bireysel olgunlaşma düzeyi ile ilgilidir.

Ergenlik dönemi, bireyin kişisel alanını oluşturduğu, ilişkilerinde aileden bağımsız hareket ettiği ve ahlaki değerleri de benimsediği özerklik gelişiminin tamamlandığı döneme denk gelir. Steingberg (2007)’e göre özerk bir birey-kendi kendini yöneten bir kişi-olmak ergenlik yıllarının en temel görevlerinden biridir.

Ergenlerin bu dönemde sıklıkla kendilerini yalnız hissettikleri bilinen bir gerçektir. Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel olarak ortaya çıkan, hoş olmayan psikolojik durum olarak tanımlanırken; kişinin var olan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişki arasındaki niceliksel ya da niteliksel farklılıklar sonucunda oluşmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982). Yalnızlık duygusu, genellikle durumsaldır ve kısa sürelidir. Ancak, bazı kişiler yalnızlığı farklı oluşumlar içerisinde ve sık sık hissetmekte, zaman içerisinde bu duygulanım kişiliklerinin bir özelliği haline gelmektedir (İmamoğlu, 2008).

Ergenlik döneminde yalnızlığın çok farklı sebepleri olabilmektedir. Genel olarak yalnızlıkla ilgili risk faktörleri, zorbalık, depresyon, sosyal beceri eksikliği, dışlanma ve sıkıntılı hissetme şeklinde olabilmektedir (Krause-Parello, 2008). Bireyin bakış açısı ve bilişsel süreçleri, yalnızlık yaşantısının ortaya çıkmasında temel etkindir. Bireyin ilişkilerine dair değerlendirmeleri, geçmiş yaşantıları ve başkalarının deneyimlerine dayanan çıkarımlar gibi öznel değerlendirmeleri yalnızlık algısını etkiler. Bilişsel yaklaşıma göre bu değerlendirmeler gerçek dışı olabilmektedir. Öznel değerlendirmelerinden yola çıkarak, kendine ve ilişkilerine dair negatif, içsel ve durağan yüklemelerde bulunup, gerçek dışı, mantıksız inançlar geliştiren birey, yoğun yalnızlık algısı geliştirmekte ve daha sonraki ilişkilerini de bu algılamaya çerçevesinde şekillendirmektedir (Peplau ve Perlman, 1982; Rook, 1984).

Yetişkinler arasında hayli yaygın olan yalnızlık çocuk ve ergenlerde de önemli bir problemdir. Ergenlik döneminin gelişim sürecinin en fırtınalı dönemlerinden birisi olması yalnızlığın bu dönemdeki öneminin ne derece olduğunu gösterir. Bu değişim sürecini bir biçimde sekteye uğratabilecek etmenler ergenlerde yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasına sebep olabilir (Tarhan, 1998). Bireylerin yalnızlık duygusu, sosyal ilişkilerin sıklığından ziyade ilişkilerin niteliği ile ilgilidir. Çok arkadaşı olan bir ergen yakın ilişki kuramadığı için kendini yalnız hissedebilir, yine az sayıda arkadaşı olup samimi arkadaşlıklar kurmuş olan ergen kendini yalnız hissetmeyebilir (Tan, 2000).

Literatürde ergenin yaşadığı yalnızlığı etkileyen pek çok faktörden söz edilmektedir. Araştırmacılar, ergenlik döneminin özellikleri ve gelişimsel aşamalarının yalnızlığa özellikle katkıda bulunduğunu düşünmektedirler (Kılınç, 2005). Araştırmamızda ele aldığımız, bireyleri yalnızlaştıran bir diğer değişken sır saklamadır. Sır saklama, ilk başta bireyin kendini açmasının karşıtı gibi görünebilir ancak tam olarak kendini açma davranışının salt karşıtı değildir; çünkü sır saklamak belli başlı bazı davranışlar sergilemeyi, bilişsel olarak bireyin kendisini kontrol etmesini ve bazı stratejileri kullanmasını gerektirir, dolayısıyla oldukça etkin ve zorlu bir süreç olarak görülebilir. Özellikle ergenlik döneminde sır saklamanın bireyin yalnızlık

yaşamasına etkisinin olabileceği düşünülebilir. Lane ve Wegner'e göre (1995), sır saklamayı sürdürmek çoğu zaman yüksek düzeyde bir çaba gerektirir. Sır saklayanlar, gizlenen bilgiyi açığa vurmaktan kaçınmak için sözel ve sözel olmayan davranışlarını düzenlemek zorundadır.

Sır saklamanın, özel bir bilginin başkalarından bilerek saklanması (Kelly, 2002); diğerlerinden kişisel bilgilerin maksatlı olarak gizlenmesi (Finkenauer ve diğerleri, 2005) şeklinde farklı tanımları yapılmıştır. Hayatın belli döneminde her insan, ailesinden ya da çevresindeki herhangi birinden küçük ya da büyük, önemli ve önemsiz, farklı konularda sırlar saklamıştır. Sır saklama yaşamın bir parçasıdır. Ancak ergenlik dönemi söz konusu olduğunda sır saklamanın bireye hangi katkıları sağladığı veya bireyi ne tür yönlerden olumsuz etkilediği daha fazla önemli olmaktadır.

İnsanlar bireysel nedenlerden ya da sırları açığa vurmanın dezavantajlarından dolayı sır saklamaya devam ederler. İnsanların, başkalarının bilmesinin istemediği duygusal deneyimleri öğrenmelerini istemediği ve bundan dolayı da deneyimlerini tamamen başkalarıyla paylaşmaktan kaçındıkları belirtilmektedir (Chrisophe ve Rime, 1997). Sır saklamanın bireye dolaylı ya da doğrudan bir takım getirileri olabilir, bunun yanında bireyler sırları açığa vurduğunda meydana gelebilecek sonuçların olumsuzluğundan dolayı da sır saklamaya devam ederler.

Sır saklamanın duygusal özerklikle ilişkili olduğu belirtilmiş; yalnızca kötü bir durum olarak değerlendirilmemesi gerektiği, iyi ve kötü yönleri olan karmaşık bir yapı olarak ele alınması gerektiği vurgulanmış (Finkenauer, Engels ve Meeus, 2002); sır saklamanın, ergenlerde bireyleşme sürecine katkıda bulunduğunu belirtilmiştir. Frijns (2004) sır saklamanın ergenlerin özdenetim kapasitelerini kullanmalarını geliştirerek kendini düzenleme kapasitelerine katkıda bulunduğunu belirtmiştir (Akt. Deniz, 2010).

Sır saklamanın bireye sağladığı artıların yanında çeşitli araştırmalarla sır saklamanın bireye olumsuz etkileri de ortaya konmuştur; Larson ve Chastain (1990) çalışmalarında sır saklamaya doğal eğilimin travmatik deneyim ve sosyal destek

yetersizliği gibi fiziksel ve psikolojik stres faktörleriyle de ilişkili olarak fiziksel şikâyet ve depresyona neden olduğunu açıklamışlardır. Frijns ve diğerleri (2005) sır saklama ile öz denetimi olumsuz olarak ilişkilendirmiş; sır saklamanın ergenlerin psikososyal iyi oluşları ve davranışsal uyumları için önemli risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik ve fiziksel dezavantajlarının bulunmasının yanında sır saklamanın yalnızlık gibi sosyal bir dezavantajının da olduğu düşünülmektedir (Jung, 1961). Frijns ve Finkenauer (2008)'e göre sır saklama, yalnızlık ve çevre ile zayıf ilişkilere neden olmakta, ergenin psikososyal iyi oluş ve uyumunu olumsuz etkilemektedir. Bu yönüyle de araştırmamıza konu olmuştur.

Akranlarla kurulan ilişkiler ergenlik dönemindeki bireyin yalnız hissedip hissetmediğini anlamak için anne babasıyla kurduğu ilişkiden önce bakılması gereken ilişkidir. Bu önermeye paralel olarak yalnızlık anne babayla geçirilen zamanın azlığından çok akranlarla geçirilen zamanın azlığıdır. Bu bakımdan anne babadan ziyade akranlardan saklanan sırlar ergenlik dönemindeki bireyin yalnızlığının belirleyicisi olabilir (Finkenauer, Engels ve Meeurs, 2002).

Ergenlik dönemi gelişim görevlerinin tamamlanması konusunda önemli bir yere sahip olan ve sıklıkla araştırmalara konu olan denetim odağı kavramı, bu döneme farklı bir noktadan bakmayı sağlamaktadır. Denetim odağı kavramını ele alırken ilk olarak Sosyal Öğrenme Kuramı incelenmelidir. Korkut (1991), öğrenmeyi, uyarın-tepki ilişkisi içerisinde ele alıp pekiştirmenin önemini vurgulayan davranışçılar ile karmaşık bir yapıya sahip insanı basit bir uyarın-tepki kalıbıyla açıklamanın yetersiz olacağını söyleyen biliş kuramcılarının görüşleri Rotter'in Sosyal Öğrenme Kuramı'nda birleştiiğini ifade eder. Bu kurama göre çocukken davranışların sonuçlarında alınan ödül ve cezalar ilerdeki davranışlarının sonuçları hakkında beklentiler geliştirmeye neden olmaktadır. Bu beklentiler özeldir, bireyler dışarıdan gelen uyarıcıları farklı algılar, farklı tepki gösterirler. Bu kurama göre, bireylerin tepkilerini etkileyen en önemli etmen, pekiştirenleri kendi davranışlarının sonuçları olarak mı, yoksa kendi davranışlarının bağımsız dışsal güçlere bağlı sonuçlar olarak mı algılandıklarıdır. Rotter bu algılayış

biçimlerini “içsel” ve “dışsal” kontrol kaynaklarına inanç olarak isimlendirilmiş ve denetim odağı adını vermiştir (Rotter, 1975).

Denetim odağı, karar verme becerisinin davranışa dönüşmesini doğrudan etkileyen bir kişilik özelliği olarak görülebilir ve ergenlik dönemi denetim odağının gelişimini, önemli ölçüde etkilemektedir. Çünkü bu dönemde ergenin içten veya dıştan denetimli olmasına bağlı olarak, karar verirken sergileyeceği davranışlar da farklılaşabilmektedir (Özcan Candangil ve Ceyhan, 2006). Gökçakan ve Yanılmaz (1998)’a göre denetim odağı, kişinin davranışlarının yaratacağı sonuçlar konusundaki beklentisi ile ilgili olan, kişiliğin bir alt boyutlarından birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Rotter (1975) denetim odağının belirlenmesinde ailenin önemli etkisinin yanı sıra, bireyin içinde yetiştiği her türlü çevre koşulları ve kültürün etkisine vurgu yapar. Bu sebeplerden dolayı da denetim odağı tüm bireylerde farklılık gösterir.

Denetim odağının içten denetim ucuna yakın olan kişiler, yaşadığı olayların, çevresinde olup bitenlerin kendi denetimleri altında olduğuna ve yaşamlarını istedikleri yöne çevirebileceklerine inanmaktadırlar. Başarısızlıklarının sebebini dış faktörlerde aramadan, kendi davranışlarında arayabilmektedirler. Kendi düşüncelerine önem vermekte ve başkalarının baskılarına yenik düşmeden kendi kararlarını uygulayabilmektedirler. Karar vermeden önce çok yönlü düşünmekte, olayların sonuçlarını göz önüne alarak karar vermektedirler. İçten denetimli kişiler işlerini severek yapmaktadırlar ve daha verimlidirler. Sorumluluklarını bilen, güvenilir ve uyumlu davranışlar gösteren kişilerdir (Dönmez, 1983; Cüceloğlu, 2000).

Ergenlik dönemi, sır saklama eğilimi, yalnızlık ve denetim odağı üçlüsünün araştırılması için ideal bir gelişim dönemidir. Bireyin yaşamında türlü değişimler gerçekleşirken birey aile ve akran ilişkilerinde yaşanan sorunlardan dolayı yalnızlık yaşayabilmekte, birey sır saklama davranışını genel bir eğilim olarak benimseyip, bu eğilimin sonucu kendini yalnızlığa mahkûm edebilmektedir. Buna ek olarak bir kişilik

özelliği olarak denetim odağı sır saklama ve yalnızlıkla ilişkisi yönüyle bu araştırmaya konu olan bir değişkendir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı, ergenlerde sır saklama ve denetim odağının yalnızlığı yordama düzeyini ortaya koymak; ergenlikte yalnızlık, denetim odağı ve sır saklamanın ilişkisini açıklamaktır. Araştırmanın temel amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerde sır saklama, yalnızlık ve denetim odağı arasında manidar bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerde denetim odağı yalnızlığı yordamakta mıdır?
3. Ergenlerde sır saklama yalnızlığı yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

İnsan yaşamının belli dönemleri kişilik gelişimi açısından kritik öneme sahiptir. Bu kritik dönemlerde bireylerin tutumları yani duygusal, düşünsel ve davranışsal eğilimleri şekillenmeye başlar ve tüm bunlar bireyin kişiliğini oluşturur. Ergenlik dönemi bu değişimleri en fazla yaşadığımız dönemdir. Bireyin yaşadığı bu değişimler beraberinde yalnızlık gibi olumsuz bir yaşantıyı beraberinde getirebilmektedir. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan duygusal iniş ıkışlar bireyleri yalnızlaştırabilmekte, sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemekte ve kimlik oluşturma sürecinde bireyleri zorlayan bir yaşantı olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık yaşantısının ortaya çıkmasında belirleyici olduğu düşünölen bir eğilim olan sır saklama, yurt dışında sıkça araştırılmış bir konudur. Sır saklama, bireyin kaliteli sosyal ilişkiler geliştirmesini engelleyen, sır saklayan bireyin sırrını sakladığı bireyin dışındakilere kendini kapatmasına sebep olan, bireyi sürekli gergin ve zihinsel tedbirler almaya zorlayan dolayısıyla ilişkilerinin niteliğini ve niceliğini düşören bir durumdur. Sır saklamanın bireye sağladığı çeşitli yararlar olsa da çoğunlukla birçok olumsuz sonuçla anılmaktadır. Araştırmaya konu olan

bir diğerk değişken denetim odağıdır. Denetim odağının yalnızlık ile ilişkisi, yalnızlığı yordama düzeyi ele alınmıştır.

Kişilik gelişimi açısından kritik öneme sahip ergenlik dönemindeki bireylere, zamanlarının büyük kısmını geçirdikleri okullarda Psikolojik Danışma hizmeti sunarken elde ettiğimiz bu verileri bize ışık tutacaktır. Ergen yalnızlığının anlaşılması, yalnızlığa götüren etmenlerin bilinmesi; sorun çözme sürecine yardımcı olacaktır. Bu çalışmanın Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında özellikle ergenler ile çalışan uygulayıcılara da alandaki uygulamaları konusunda katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Denetim odağı ve yalnızlık ile ilgili ülkemizde oldukça fazla araştırma yapılmıştır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde yalnızlık ve denetim odağı sıkça araştırmalara konu olmuştur. Fakat ergenlerde sır saklama bu alanda araştırılmamıştır. Ülkemizde konuyla ilgili alan yazın incelendiğinde sır saklamayı değişken olarak alan araştırmaların oldukça az olduğu görülmektedir. Örneğin; Türkiye’de ergenlerde sır saklama, yalnızlık ve denetim odağı konulu bu araştırma ülkemizde sır saklama konusunda yapılan ikinci araştırma olacaktır ve bu konuda alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Sayıtlar

Araştırmanın katılan öğrencilerin, ölçme araçlarını içten ve tarafsız bir şekilde cevaplandığı; öğrencilerin, kontrol edilemeyen değişkenlerden aynı derecede etkilendikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubunu, 2011-2012 eğitim öğretim döneminde Ankara ili Haymana ilçesi merkez okullarında okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları farklı gruplara örnekleme benzediği ölçüde genellenebilir.

- Araştırmada ergenlerin sır saklama eğilimleri, Larson ve Chastain (1990) tarafından geliştirilen “Kendini Gizleme Ölçeği” nin Deniz (2010) tarafından Türk ergenlere uyarlanan formunun; yalnızlık değişkeni, UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin; denetim odağı, Dağ (2001) tarafından geliştirilen Kontrol Odağı Ölçeği’nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Ergen: Yavuzer’e göre (1992) ergenlik, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu çalışmada, ergen kavramı, ilköğretim 8. Sınıf ile ortaöğretim 9, 10, 11 ve 12. Sınıflarda öğrenim gören, 14–18 yaş aralığındaki bireyler için kullanılmıştır.

Sır Saklama: Bireylerin bilgi, duygu ya da yaşantısını kendine saklama yönelimi ve başkalarıyla paylaşılmayan düşüncelere sahip olmasıdır (Deniz, 2010). Kendini Gizleme Ölçeğinden (Larson ve Chastain, 1990) alınan yüksek puanlar sır saklama eğilimini göstermektedir.

Yalnızlık: Yalnızlık bireyin kişilerarası ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacının giderilemediği ya da yetersiz olduğu zamanlarda ortaya çıkan, çoğunlukla istenmeyen, hoş olmayan bir deneyimdir (Sullivan, 1953). Bu çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeği’nden alınan yüksek ya da düşük puan yalnızlık düzeyini göstermektedir.

Denetim Odağı: Rotter tarafından 1966 yılında yapılan tanıma göre denetim odağı; bireyin iyi ya da kötü olarak kendisini etkileyen olayları kendi yetenekleri özellikleri kaderi ya da güçlü olan başka insanlar gibi değişkenlere bağlama eğilimidir. Araştırmada Dağ (2002)’in Kontrol Odağı Ölçeği esas alınarak yüksek puan alan üst grupta kalan bireyler dıştan denetimli, alt grupta olan düşük puan alan bireyler ise içten denetimli olarak nitelendirilmiştir.

BÖLÜM II

KURAMSAL YAPI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık günümüz insanını bunaltan önemli problemlerden başında gelir. Günümüz şartları insanları yalnızlıkla baş başa bırakmaktadır. Kişilerarası ilişkinin yeterli ölçüde kurulamaması, ilişkilere içtenliğin bulunmayışı ve tüm teknolojik gelişmeler bireylerde yalnızlık duygusunun yaşanmasını tetikler. Yalnızlık bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen, gün geçtikçe artan, önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ergenlik döneminde yaşanan yalnızlık aileden bağımsızlaşmayla birlikte akranlarla uyumlu ilişkilerin kurulamaması sonucu bireyin içine düştüğü bir gelişimsel sorun olarak da değerlendirilebilir. Dolayısıyla birçok köklü değişimin yaşandığı bu dönemi, yaşanan bu duygu daha da kritik hale getirebilir.

Yalnızlık, çağdaş toplumlarda yaşanan en yaygın problemlerden biridir. Bu duyguya ilişkin düşünceler genelde yaşı ilerlemiş, yalıtılmış ve tek başına kalmış insanları anımsatıyorsa da, aslında yalnızlık insan yaşamının her aşamasında, ister genç ister yaşlı, herkes tarafından yaşanan bir problemdir (Tarhan, 1998). Peplau ve Perlman (1982), “insanların, tek başına ancak yalnızlık hissetmeden ya da kalabalık içerisinde ancak yalnız yaşabileceklerine” dikkati çekerler ve yalnızlığın “özel bir yaşantı olduğunu ve sosyal yalıtım ile aynı anlama gelmediğini” de vurgularlar.

Yalnızlığın bu denli hayatımızın içinde ve vahim oluşu, özellikle kritik yaşam dönemlerinde yaşanma sıklığının artması birçok araştırmaya konu olmasındaki esas nedendir. İmamoğlu (2008)'na göre, yalnızlık duygusu, genellikle durumsaldır ve kısa süreli olarak hissedilir; ancak, bazı kişiler yalnızlığı farklı oluşumlar içerisinde ve sık sık hissetmekte, zaman içerisinde bu duygulanım kişiliklerinin bir özelliği haline gelmektedir.

Yalnızlığı tanımlamak kavramın karmaşıklığı nedeniyle güçtür. Yalnızlık insanlara oldukça acı veren bir duygudur ve insanlar yalnızlıklarıyla yüzleşmekten kaçınırlar. Hatta psikiyatristlerin bile yalnızlık üzerine çalışma yapmaktan kaçındığı söylenebilir (Geçtan, 2005). Yalnızlık, her yaştan insanın hissedebileceği, tanımlanması zor, insanı baskı altına alan, kişinin tüm hayatını etkileyebilen bir duygudur. Kişinin dünyada kendini tek başına hissetmesine, yaşamının amaçsız ve yararsız olduğunu düşünmesine, boşluk ve terkedilmişlik duygularını yaşamalarına yol açabilmektedir (Akgün, 2001).

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığın tanımını şu şekilde yapmıştır; “kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel olarak bir şekilde ortaya çıkan, hoş olmayan psikolojik durum”. Bu psikolojik durum, “kişinin var olan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişki arasındaki niceliksel ya da niteliksel farklılıklar” sonucunda oluşmaktadır.

Rook (1984) yalnızlığı “kişinin duygularının, hislerinin diğerleri tarafından reddedildiğinde, göz ardı edildiğinde ya da yanlış anlaşıldığında, sosyal aktivitelerde ve duygusal yakınlıkta eşlik eden birinin olmaması durumunda ortaya çıkan stres yaratan olumsuz duygusal durum” olarak tanımlarken; DeJong-Gierveld (1988) yalnızlığın çok yönlülüğüne vurgu yapmış yalnızlığı, “diğerleri ile samimiyeti içeren ilişkilere sahip olma şansının olmaması” olarak ifade etmiştir. “Yalnızlık, kişinin sosyal yaşamındaki ilişkilerin olmamasından ya da yoksunluğuna ilişkin kişinin kendi algılamadan kaynaklanmaktadır” demiştir (Akt. İmamoğlu, 2008).

Booth (2000), yalnızlığın sosyal beceri eksikliğinden kaynaklandığını düşünmekte ve bazı bireylerin diğerleriyle anlamlı etkileşim sağlayan iletişim becerilerinden mahrum olması, diğer insanlarla yakınlık kurmakta güçlük çekmesi sonucu yaşanacağını söylerken; Booth, Barlett ve Bohnsack (1992)’a göre ise yalnızlık,

kişilerin sosyal olarak sınırlanması sonucu kişilerarası iletişim becerileri gelişmemiş, izole olmuş bireylerin yaşadığı durumdur (Akt. Erözkan, 2009).

Ernest ve Cacioppo (2000) yalnızlığın çeşitli öğeleri içerdiğini ifade etmişlerdir. Buna göre, yalnızlık diğerleri ile yakın ilişki kurma arzusunu yansıtan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğeleri de barındıran bir duygu durumudur. *Bilişsel düzeyde*, kişinin ilişkilerine dair arzu ettikleri ile şu anki ilişkilerinden elde ettikleri değerlendirilmekte, analizler yapılmaktadır. *Duyuşsal düzeyde*, yapılan analiz ve değerlendirmeler sonucu bireyin yaşadığı olumlu ya da olumsuz (genelde olumsuz) duygulanımlar yer almaktadır. *Davranışsal düzeyde* de bu değerlendirme ve duygulanımların çeşitli şekilde ifade edilmesi kastedilmektedir.

Farklı iki bakış açısına göre, bireyin bakış açısı ve bilişsel süreçleri, yalnızlık yaşantısının ortaya çıkmasında temel etkendir. Bireyin ilişkilerine dair değerlendirmeleri, geçmiş yaşantıları ve başkalarının deneyimlerine dayanan çıkarımlar gibi öznel değerlendirmeleri yalnızlık algısını etkiler. Bilişsel yaklaşıma göre bu değerlendirmeler gerçek dışı olabilmektedir. Kişi öznel değerlendirmelerinden yola çıkarak, kendine ve ilişkilerine dair negatif, içsel ve durağan yüklemelerde bulunup, gerçek dışı, mantıksız inançlar geliştirerek, yoğun yalnızlık algısı geliştirmekte ve daha sonraki ilişkilerini de bu algılama çerçevesinde şekillendirmektedir (Peplau ve Perlman, 1982; Rook, 1984).

Körler (2011) yalnızlık konusunda yapılan tanımların ortak noktalarını şu şekilde kategorize etmiştir;

- Öncelikle yalnızlık kişinin algıladığı öznel bir duygudur. Bazı durumlarda çok az kişi ile iletişim kurulmuş olmasına rağmen kişi kendini yalnız hissetmeyebilir bazen de kalabalıklar içindeyken bile yalnızlık yaşanabilir.

- Yalnızlık tanımlarının bir diğerk ortak noktası ise yalnızlığın istenmeyen kişiyi huzursuz eden ona acı veren bir duygu olmasıdır.
- Bir başka ortak nokta ise yalnızlık yaşantısının kişinin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten kaynaklanmasıdır. Birey sahip olduğu ilişkiler ile arzuladığı ilişkiler arasında farklılık hissetmekte ve beklediği sıcaklık ve yakınlığı bulamaması sonucu kendisini yalnız hissetmektedir.

Yalnızlığın Kuramsal Temelleri

1. Psikodinamik Kuramlar

Freud, bebeklik ve çocukluğun ilk dönemlerindeki ilişkilerin hayatın sonraki yıllarında yansımalarının olacağını vurgulamış, kişilik gelişimde çocukluk yaşantılarına vurgu yapmıştır. Ona göre, bağımlı ve çaresiz olan bebeğin, her türlü fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan anne, aynı zamanda dış dünyaya karşı güven duygusunun oluşumuna zemin hazırlar. Oral dönemi başarı ile atlatan bireylerin kişilik özellikleri aşırı bağımlı ya da kıskanma duygularına sahip olmadan, diğerk insanlara da güvenerek, onlarla ilişkilerini daha sıcak, sevecen ve güven dolu olarak sürdürür. Anal dönemde çocuğun tuvalet eğitiminin anne ile uyumlu bir ilişkiyle çözümlendiği durumda, özgürce seçim yapabilen, bağımsızlığını sürdürebilen, girişimde bulunan, diğerk insanlarla işbirliği yapabilen özelliklerin öne çıktığı kişilik yapıları gelişmektedir. Genital dönemde ise birey, toplumsallaşma grup etkinliklerine katılma eğilimi gösterir. Freud bu dönemleri başarı ile atlatan bireyin, diğerk insanlarla anlamlı sevgi ilişkileri kurabileceğini belirtmektedir. Başkalarıyla doyum verici ilişkiler kuran bir kişi de yalnızlık duygusunu yaşamamaktadır (Demir, 1990; Geçtan, 2004).

Erikson'un ortaya attığı psiko-sosyal gelişim dönemleri içerisinde "Temel Güvene Karşı Güvensizlik" aşamasında etkileşimler ile başlayan yalnızlık yaşantısının, genç yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkiler kurma ile karakterize olan "yakın ilişkilere

karşın soyutlanma” döneminde belirgin şekilde ortaya çıktığını savunmaktadır. Genç yetişkinlik döneminde, birey artık kendi kimliğini başkaları ile birleştirmeye hazırdır. Bunun için ilişkilerinde özveriler bulunabilmekte ve ödün verebilmektedir. Tüm bu çabalara rağmen bireyin istediği yakın ilişkileri kuramaması ve yakınlaşmayı sağlayamaması durumunda yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır (Geçtan, 2005).

Sullivan’a göre yalnızlık, insanın ara gereksinmesi olan kişiler arası yakınlığın karşılanmaması sonucu ortaya çıkan, hoş olmayan ve kurtulmak için bireyin her şeyi yapabileceği güdüleyici bir yaşantıdır. Sullivan için insan, toplumsal bir varlık olup, doğumdan sonra toplumsallaşma sürecine girmektedir. Ergenlik öncesi dönemde ise, diğer insanlarla yakın ilişkilerin başlaması yönünden önem taşımakta ve çocuk bu dönemde iç dünyasını paylaşabileceği ve karşılaştığı güçlüklerde danışabileceği aynı cinsten yakın arkadaşlar edinmektedir. Eğer çocuk bu dönemde yakın ilişkiler kuramazsa, umutsuzluğun beraberinde getirdiği yoğun bir yalnızlık içine düşmektedir (Akt. Demir, 1990).

Horney (1998)’e göre bütün insanlar ara sıra yalnız kalmak isteyebilirler. Anlamli olan bu yalnızlık duygusu nevrotik değildir. Fakat insanlarla ilişki kurmaya, onlarla birlikte olmaya dayanılmaz bir gerilim eşlik ediyorsa ve yaşamdan uzaklaşma temelde bu gerilimden kaçmaya yönelik bir araç durumuna gelirse bu yalnız olma arzusu nevrotik coşkusal yalıtımın bir göstergesi olur. Horney (1998), “temel kaygı” kavramı ile çocuğun düşman bulduğu dünya içinde duyduğu yalnızlık ve çaresizlik duygusunu tanımlamıştır. Bireyin, kaygı yaşantısına karşı kendini korumaya çalıştığı dört ana yolu bulunmaktadır. Bunlar sevecenlik, boyun eğme, güç ve insanlardan uzaklaşmak olarak ifade edilmektedir. İnsanlardan uzaklaşma yolunu tercih eden bireyde sadece bir inzivaya çekilme görülmeyebilir. Bu durum, insanlardan duygusal bir uzaklık ve soyutlama şeklinde yaşanarak, kendi benliğinin yaralanmasını engellemeye çalışmak amacını taşıyabilir (Akt. Turan, 2010).

2. Varoluşçu Kuramlar

Varoluşçular insanın nihai olarak yalnız olduğuna inanırlar, yalnızlık kaçınılmaz bir duygudur. İnsanlar bu dünyaya yalnız gelir ve bu dünyadan yalnız ayrılırlar dolayısıyla insanların yalnızlıklarıyla yüzleşmesi gerekir. Bu bakış açısına göre asıl önemli olan insanın yalnızlığıyla nasıl yaşayacağıdır (Yalom, 2001). Varoluşçu yaklaşımın önde gelen isimlerinden Moustakas (1961, 1972) yalnızlık kaygısı ve gerçek yalnızlık kavramlarını ayırmış ve yalnızlık kaygısını, insanı hayatın gerçeklerinden uzaklaştıran ve diğerleriyle ilişki kurmasını sağlayan bir savunma mekanizması olarak tanımlamıştır. Gerçek yalnızlık ise insanın doğum, ölüm, değişim, trajedi gibi hayatın temel gerçekleriyle yüzleşmesi sonucu kişinin hayatta yalnız olduğunun farkına varmasıdır. Birçok teorisyenin aksine Moustakas'ın yalnızlığa olumlu bir bakış açısı vardır (Akt. Körler, 2011).

Varoluşçu kuramcılar, hemen hemen bütün insanların hayatlarının bazı dönemlerinde yalnızlık duygusunu yaşadıklarını; insanın, doğası gereği yalnız olduğu için eninde sonunda yalnız kalacağını savunur. Bireyin kendisini özgür, bağımsız kılabilmesi için diğerlerinden ayrılabilmeyi başarması gerektiği için varoluşçu yaklaşım açısından yalnızlık olumlu bir yaşantı olarak değerlendirilmektedir. Varoluşçu yaklaşıma göre, hiçbir ilişki yalıtımı yok edemez. Hiç kimse, bizim düşüncelerimizi duygularımızı yaşayamaz. Ancak yalnızlık o şekilde paylaşılabilir ki, sevgi yalıtım acısını telafi eder. Kurduğumuz ilişkiler temel ve evrensel yalıtımı hafifletmektedir (Yalom, 2001).

3. Bilişsel Kuramlar

Yalnızlığı açıklayan bilişsel yaklaşımçı kuramcılarının başında Peplau ve Perlman gelmektedir. Peplau, Miceli ve Morasch (1982) yalnızlığın bilişsel süreçlerini açıklamışlardır. Bu yaklaşım yalnızlığın duygusal ve davranışsal boyutlarını kabul etmekle beraber daha çok bilişsel süreçlere ve bilişsel çelişkilere dikkat çekmektedir.

Yalnızlık öznel algılara ve standartlara göre değerlendirilmektedir, kişinin kendisini, sosyal yaşamını ve ilişkilerini nasıl algıladığına ve değerlendirdiğine odaklanır. Yalnızlığın oluşumu kişinin sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmayı arzu ettiği ilişkiler arasındaki uyumsuzluğun ve farklılığın algılanmasına bağlıdır. İki insanın benzer sosyal ilişkilere ve sosyal ortamlara sahip olmasına rağmen biri yalnızlık yaşayabilirken diğeri yalnızlık hissetmeyebilir. Kişinin yaşadığı yalnızlık düzeyi sosyal ilişkilerine dair belirlediği ölçütlere göre değişmektedir.

Ergenlerde bilişsel gelişimin yalnızlık duygusunun ortaya çıkışı açısından büyük önemi vardır. Ergenler, kendi düşünceleri üzerine yoğunlaştıklarından dolayı başkalarının da kendileri gibi düşünmesi gerektiğini savunurlar. Bu durum, sık sık hayal kırıklıkları yaşamalarına sebep olur. Buna bir de zihin okuma alanındaki bilişsel çarpıtmaların eklenmesi durumunda, ilişkileri üzerinde daha fazla düşünen ergenler, daha fazla yalnızlık yaşayacaklardır. Bu durumdan da anlaşıldığı gibi, insanların genel iyilik hali üzerinde etkili olan yalnızlık duygusu ile bilişsel çarpıtmalar arasında sıkı bir ilişki vardır (Kılınç ve Sevim, 2005).

Bilişsel yaklaşımın diğer önemli bir noktası da yalnızlık yaşayan bireylerin yalnızlıklarının nedenleri üzerine yapmış oldukları yüklemelerdir. Peplau ve diğerleri (1982) bireylerin yalnızlıklarına ve kişilerarası ilişkilerine yönelik olumsuz yüklemeler yaptıklarını ve yalnızlıklarının kaynağını kişilik özelliklerine ya da durumsal faktörlere bağladıklarını söylemekteler. Bu durumu da değişmez olarak algılayan birey yalnızlıkla baş etmede edilgen hale gelirken geleceğe yönelik umutsuzluk yaşamakta, düşük kendilik değeri hissetmektedir.

Rook (1984) da yalnızlık konusunda kişinin yaptığı yüklemelere ve mantık dışı inançlara odaklanmıştır. Buna göre, sosyal ilişkilerinden olduğu kadar, bireyin koyduğu sosyal ilişki standartları ve beklentiler de yalnızlık yaşantısını ortaya çıkarır. Bireyin ilişkilerine dair değerlendirmeleri, geçmiş yaşantıları ve başkalarının deneyimlerine dayanan çıkarımlar gibi öznel değerlendirmeleri yaşanan yalnızlık düzeyini belirler.

Bilişsel yaklaşıma göre bu değerlendirmeler gerçek dışı olabilmektedir. Kişi öznel değerlendirmelerinden yola çıkarak, kendine ve ilişkilerine dair negatif, içsel ve durağan yüklemelerde bulunup, gerçek dışı, mantıksız inançlar geliştirebilmektedir.

Young (1982) yalnızlık duygusuna neden olan tipik bilişsel çarpıtmaları araştırmış ve bu düşünceleri gruplara ayırarak tanımlamış, kişinin farklı yalnızlık gruplarında olabileceğini ifade etmiştir. Buna göre tek başına olmaktan hoşlanmama, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, duyguları paylaşmada sınır koymak gerektiğine inanma, cinsel kaygı, incinme korkusu ile yakınlığı reddetme, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler yalnızlık duygusuna neden olan tipik otomatik düşünceler arasında sıralanmıştır.

Yalnızlıkla ilişkisi ortaya konan diğer değişkenlerden biri akılcı olmayan inançlardır. Hoglund ve Collison (1989), akılcı olmayan inançlar ölçeğinin yüksek beklentiler, engellenme, aşırı kaygı, problemden kaçınma ve çaresizlik olarak belirlenen beş alt boyutu ile yalnızlık arasında anlamlı olumlu ilişkiler bulmuşlardır. Yalnız öğrenciler, diğerleri tarafından kabul edilip edilmeyeceklerine ilişkin şüphe duymakta ve ideal-gerçekçi olmayan düşüncelerle ilişkilere yönelmektedirler (Wilbert ve Rupert, 1986; Akt: Kılınç ve Sevim, 2005).

4. Bağlanma Kuramı

Rubenstein ve Shaver'a (1982) göre yalnızlık duygusunun kaynaklarından biri bağlanma ilişkileri ve niteliğidir. İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmek ve hayatta kalabilmek için birçok gereksinimle dünyaya gelirler, yaşam boyunca gereksinimlerini karşılamak için bağlanma ilişkisi geliştirirler (Hazan ve Shaver, 1987; Ainsworth ve Bowlby, 1991) ve bağlanma ilişkisi ömür boyu devam eder (Bowlby, 1973; Akt. Haliloğlu, 2008).

Weiss (1973) de çocukluk döneminde ebeveynin çocuğa şefkatli, güvenli ve sürekli bir bağlanma figürü olması gerekliliğine vurgu yapar. Weiss (1987)'e göre, bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde iki temel ihtiyacı söz konusudur: bağlanma ve ait olma. Bağlanma ihtiyacı bireyin yaşamını yakın ilişkide olduğu biri ile paylaşma ihtiyacı şeklinde görülürken, ait olma ihtiyacı, bir grubun ya da topluluğun parçası gibi hissetme, ilgi, değer ve normları paylaşabilme şeklinde görülür. Yalnızlık, ilişkilerle ilgili bu iki ihtiyacın karşılanamadığı durumlarda yaşanır. Baron ve Byrne (2000), bağlanma stiline, çocukluk çağında öğrenildiğini, bireylerin, çocukluk döneminde güvenli bağlanma stilini oluşturmayı başardıklarında, yetişkinliklerinde kişiler arası güvenli ilişkileri rahatlıkla kurabildiklerini, sosyal becerilerini daha kolay geliştirdiklerini ve daha az yalnızlık deneyimi yaşadıklarını belirtmektedirler (Akt. Köse, 2006).

Anne baba ve çocuk arasındaki bağlılığın ve iletişimin olumsuz bir nitelik taşıması çocukta yalnızlık duygusunun gelişmesine neden olan iki önemli etkidir. Kendini güvenilir bir bağlılık içinde hisseden çocuklar olumlu düşünceler içinde olurlarken, anne baba çocuk arasındaki bağlılık, ayrılma ve boşanma gibi nedenlerle zedelenirse çocuklar kaygı hissetmekte, kişiler arası ilişkilerinde benlik saygıları düşmektedir (Körler, 2011).

Yalnızlığın Sınıflandırılması

Yalnızlık birçok farklı araştırmacı tarafından çeşitli boyutlarıyla ortaya konmuştur. Geçtan (2004) yalnızlığı sınıflarken yalnızlığı oluşturan yaşantıları dayanak olarak şöyle sınıflama yapar: Tek başına yaşamdan kaynaklanan somut yalnızlık; yaşadığı toplumla bütünleşememeden doğan yabancılaşma biçiminde yaşanan yalnızlık; diğerleri tarafından ihmal edilme, itilme sonucu oluşan yalnızlık, çevre ile zayıf ilişkiler kurma ya da ilişkileri en aza indirme şeklinde bireyin kendi tercihi ile oluşan yalnızlık ve insanın kendini anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık. Tüm bu yaşantılar “yalnızlık” kavramı ile ifade edilmektedir.

Weiss (1973), yalnızlığın sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki şekilde yaşandığını ifade etmektedir. Bunlardan sosyal 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. Duygusal yalnızlığın ise yakın bir bağlılık ilişkisinin olmamasından ya da kaybedilmesinden kaynaklandığını, bu tür yalnızlıkta diğer insanlarla yakın ve içten ilişkiler kurulamadığını, ancak eksik olan ya da kaybedilen bağlılık ilişkisinin yerine başarılı bir bağlılık ilişkisinin yerleştirilmesiyle hafifletilebildiğini belirtmiştir.

Yalnızlık, Young (1982) tarafından süreç olarak ele alınmıştır. Bunlar; geçici yalnızlık, durumsal yalnızlık ve kronik yalnızlıktır.

- Geçici Yalnızlık: Bu yalnızlık türü birkaç saat ya da birkaç dakika devam eder ve semptomları şiddetli değildir. Çoğu kişi tarafından zaman zaman yaşanabilir.
- Durumsal Yalnızlık: Daha önce ilişkilerinden doyum sağlayan bireyin ilişkilerindeki değişiklikler sonucu doyum alamaması ya da sosyal ilişki ağındaki önemli birinin kaybı nedeni ile yaşanan yalnızlıktır.
- Kronik Yalnızlık: En az iki yıl süre ile veya daha uzun süre ilişkilerde yaşanan doyumsuzluğu yansıtır. Kronik yalnızlık fiziksel ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.

Ergenlerde Yalnızlık

Yalnızlık olgusu yaşamın her döneminde karşımıza çıktığı gibi, birçok köklü değişimi yaşadığımız, hayatımızın belki de yalnız kalmaya en çok müsait olan dönemi olan ergenlik döneminde farklı bir boyut kazanarak önemi de artarak kendini hissettirmektedir.

Brennan (1982), ergenlik dönemindeki yalnızlığın bu derece yoğun ve yaygın yaşanmasının nedenlerini üç şekilde sınıflandırarak incelemiştir. Yalnız gencin karakteristik özellikleri olarak tanımlanan yatkınlıklar (utangaçlık, düşük öz saygı, zayıf

sosyal beceriler) yalnızlığın nedenlerinden biridir. Diğer bir neden, gelişimsel değişimler ve bu değişimlerin gereksinimler ve ilişkiler üzerine etkisidir. Üçüncü neden ise, sosyal yapılar ve kültürel süreç, kısacası bireyin içinde bulunduğu yaştaki sosyal konumudur. Ergenlik dönemindeki bir dizi karmaşık gelişimsel değişimler bireyin sosyal izolasyon hissini arttırabilir ve gelecek ile ilgili yönelimlerinde bir belirsizlik hissi ortaya çıkarabilir. Bu süreçler birincil olarak ergenlik döneminde anne babadan ayrılma, otonomi, bireyselleşme ile ilgili olabilir. Brennan, ergen yalnızlığı ile intihar, suçluluk, utangaçlık, okul başarısızlığı, evden ya da okuldan kaçma, sosyal beceri gelişimi gibi değişkenlerin ilişkili olduğunu da belirtmiştir (Akt. Şentürk, 2010).

Ergenlik döneminde oluşan farklılıkların yarattığı gerginlik, ergeni önce depresif duygu durumuna, bu da yalnızlık duygusu yaşamasına neden olmaktadır. Bu nedenle ergen bu dönemde özellikle içinde yaşadığı karamsarlık, huzursuzluk vb. gibi hoş gitmeyen duygulardan bunalarak kendisine güven verecek anne-babaya ihtiyaç duymaktadır. Anne-baba desteğinden yoksun olan ergen ise kaygı, korku ve yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2002).

Ergenlerde yalnızlık “kimlik bunalımı”nın bir sonucu olarak da düşünülmektedir. Bu değerlendirme Erikson (1963)’nin psiko-sosyal gelişim kuramı ile ilişkilendirilmektedir. Erikson bireylerin 8 dönem içerisinde psikososyal gelişimini tamamladığını ifade etmektedir. Bu dönemlerin kendine özgü dönüm noktası ve krizleri mevcuttur. Ergenlik ise “kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası” dönemini içermektedir. Ergen kendisine uygun bir kimlik edinimi sağladıktan sonra yakın ilişkiler kurmaya hazır olacaktır. Sağlıklı bir şekilde kimlik kazanımı sağlayamayan ergenler yakın ilişkiler kurmakta da zorlanacak, yalnızlık ve yalıtılmışlık yaşayacaklardır (Williams, 1983). Benzer şekilde Sullivan (1953) da insanların gelişimsel süreci içinde yalnızlık yaşadığını ve bunun insanların yakınlık ihtiyacını karşılamasına engel olduğunu, ergenlik öncesinde de gençlerin psikolojik görevlerinden birinin kişilerarası yakın ilişkiler kurmak ve geliştirmek olduğunu ifade etmektedir (Akt. Kılınç, 2005).

Özellikle ergenlik döneminde fiziksel değişim, kimlik ve kişilik gelişimi gibi önemli olaylar yaşanmakta ve diğer dönemlere oranla ergen kendisini daha fazla yalnız hissedebilmektedir. Bu süreçte akranları tarafından kabul edilmeyi isteyen ergenler akranları tarafından dışlandıklarında ya da kabul görmediklerinde yoğun yalnızlık duyguları yaşamaktadırlar (Bilgiç, 2000). Bu dönemde akran grupları, ergenin kişilik gelişimi ve sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri açısından önemlidir. Gencin arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca gencin kendine güvenmesine ve saygı duymasına yardımcı olur. Bu dönemde arkadaşları tarafından dışlanan ergenlerin yoğun yalnızlık yaşadıkları ve bazı tipik yalnızlık belirtileri gösterdikleri vurgulanmaktadır (Bilgiç, 2000). Akran grubu tarafından kabul görmek, grup normları, gruptan dışlanmak ergenler için yalnızlık duygusunu tetikleyen durumlardır. Bu dönem bireyin yaşamında akranların her zamankinden daha belirleyici olduğu zamanlardır. Mahon, Yarcheski ve Yarcheski (1998)'a göre ergenlerin diğer insanlar tarafından anlaşılma ve insanlara güvensizlik yaşamaları da yalnız kalmalarına ve öfke duymalarına neden olabilmektedir. Demir (1990), kendi cinsinden ya da karşı cinsten arkadaş ilişkilerinden memnun olmayan gençlerin kendilerini daha fazla yalnız hissettiklerini ifade etmiştir. Ayrıca, yakın arkadaş ilişki sayısı ile yalnızlık düzeyi arasında ters bir ilişki bulunmuştur. Araştırmalar, akran kabulünün ve akranları tarafından dışlanmanın ergenlik döneminde yalnızlık duygusuyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Mouratidis ve Sideridis, 2009; Akt. Şentürk, 2010).

Ergenler için yalnızlıkla ilgili önemli risk faktörlerinden biri de sosyal normlardır. Başkaları tarafından beğenilmenin; güzel- yakışıklı- ince- atletik olmanın, popülerliğin, başarılı olmanın ergenler arasında kabul görmede önemli normlar olabileceği görülmektedir. Bu normlar, televizyon programları, reklamlar ile magazin ve moda dünyasının imajları ile gerçekçi olmayan bir şekle dönüşmektedir. Popüler olmayan, akranları tarafından kabul görmeyen özelliklere sahip ergenlerin yalnızlık yaşantısı geçirmesi olasılığı yükselmektedir (Krause-Parello, 2008).

Ergenin hem bu zor ve kritik olan dönemi başarı ile atlatabilmesi hem de acı veren yalnızlık duygusu ile baş ederek kendisiyle ve çevresi ile uyum içinde olabilmesi için desteğe ihtiyacı vardır (Akagündüz, 1997). Bu desteğin aileden gelmesi ise kritik öneme sahiptir. Ailenin bu dönemde ergene sırtını dönmesi, desteğini esirgemesi ve çatışmaya girmesi, ergeni daha da yalnızlaştırır.

Kimlik bunalımı yaşayan ergenin karmaşa içinde olumsuz benlik algısı, değersizlik duygusu ve başarısız kimlik yapısı, çevresi tarafından reddedilmesine neden olur. Bu durumda genç toplumda kendini yalnız hisseder (Tan, 2000). Yalnızlığın ergenlerde bazı bilişsel çarpıtmalara neden olduğu söylenebilir, yalnızlık düzeyi yükseldikçe yakınlıktan kaçınma boyutundaki bilişsel çarpıtmaların arttığı yapılan bir araştırmada görülmüştür (Kılınç, 2005). Başka araştırma ise ergenlerin yalnızlık düzeyinin arttıkça stresle başa çıkma düzeylerinin azaldığını göstermektedir (Demirtaş, 2007).

Özetle, yalnızlık, olumsuz ve istenmeyen bir duygu durumu olarak, ergenlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını etkileyen, gelişimsel görevlerini sağlıklı bir şekilde yerine getirmelerini etkileyen bir engel olabilmektedir (Krause-Parello, 2008). Ergenlik dönemi, yalnızlık konusunun araştırılması için ideal bir gelişimsel dönem kabul edilmektedir. Ergeni yalnızlığa yakınlaştıran gelişimsel değişimlerin önemi büyüktür.

Yalnızlık Konusundaki Araştırmalar

Yalnızlık ile ilgili yurt içi ve yurt dışında pek çok araştırma yapılmıştır. Ülkemizde Özodaşık (1989) tarafından yalnızlığın atılganlık, durumluk-sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı değişkenleri ile ilişkisinin ele alındığı araştırmanın sonuçlarına göre, kendilerinin yalnız hisseden kişiler genellikle atılgan olmayan bir davranış tarzı benimsemekte, kendilerini kaygılı ve karamsar hissetmekte, akademik yönden de başarısızlık göstermektedir.

Löker (1999), anne baba ve arkadaş bağılılığının sosyal ve duygusal yalnızlık üzerindeki ayırıştırıcı etkisini incelediği araştırmasında sosyal ve duygusal yalnızlığın farklı iki boyut olduğu ortaya koymuştur. Yaşları 12 ile 18 arasında olan ergenler arasında, orta yaş ergenlerin geç yaş ergenlere göre daha fazla duygusal yalnızlık hissettikleri ve erken yaş ergenlerin orta ve geç yaş ergenlerden daha fazla sosyal yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri arasında yapılan çeşitli araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin yalnızlık düzeyi yükseldikçe kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin düştüğü (Bilgen, 1989); sosyal destek yetersizliğinin, az sayıda yakın arkadaşına sahip olmanın, sosyal ilişki kurmaya isteksiz olmanın, sosyal becerileri yetersizliğinin, sorunlarını açmamanın, anne baba ve karşı cinsle ilişkilerden memnun olmamanın daha yoğun yalnızlık duygusu yaşamakla ilişkili olduğu (Demir, 1990); yalnızlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin beden imgesi doyum oranlarının yüksek ve sosyal kaygı puanlarının düşük olduğunu (Gümüş, 2000) ortaya konmuştur.

Çeşitli araştırmalarda, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından yalnızlık düzeyleri incelenmiş, ergenlik döneminde yalnızlığı, kızların daha çok yaşadıklarını (Kulaksızoğlu, 2002); yalnızlığın erkeklerde daha fazla görüldüğünü (Buluş, 1996; Erözkan, 2004; Kılınç, 2005; Çeçen, 2007; Yıldırım, 2007; Duyan ve diğerleri, 2008; Haliloğlu, 2008) ve cinsiyete göre yalnızlığın farklılaşmadığını belirten çalışmalar (Erim, 2001; Köse, 2006) yer almaktadır.

Tarhan (1998) araştırmasında ortaokul öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile sosyometrik statü, cinsiyet akademik başarı, okul türü ve sınıf düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 6., 7. ve 8.sınıf olmak üzere toplam 370 öğrenci ile çalışmıştır. Sonuç olarak, öğrencilerin yalnızlık düzeyinde sosyometrik statünün önemli ölçüde etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Buna göre yalnızlık düzeyi en yüksek grubun

reddedilmişler olduğu, tartışmalı grubun ise popüler ve ihmal edilmiş gruptan anlamlı ölçüde farklı olduğu bulunmuştur.

Denetim odağı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin ele alındığı farklı araştırmalarda, üniversite öğrencileri arasında içsel denetimli bireylerin dışsal denetimlilerden, dış görünümünden memnun ve popüler olanların bu özelliklere sahip olmayanlardan daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu (Yüksel, 1991) ; lise öğrencileri arasında yapılan çalışmada denetim odağının yükseldiğinde yalnızlık düzeyinin de yükseldiği ayrıca içten denetimli öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin dıştan denetimli öğrencilere göre daha düşük olduğu (Buluş, 1996); lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile dıştan denetimlilik düzeyleri arasında bir ilişki bulunmadığını ancak içten denetimle ters yönlü bir ilişkinin varlığı (Tan, 2000) ortaya konmuştur.

Yalnızlık konusunda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan iki deneysel araştırmanın sonucu grupla psikolojik danışma ile bireylerin yalnızlık düzeylerinin düşürülebileceğini göstermektedir. Çakıl (1998), grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlığın azaltılmasına olan etkisini araştırmış, grupla sosyal beceri eğitimi bireyin yalnızlık düzeyini azaltmada etkili olduğunu bulmuş; Duy'un (2003) bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma yaşantısının, üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarının düzeyini azaltmadaki etkililiğini belirlemeyi amaçlamış, bu yaşantının üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve sahip oldukları fonksiyonel olmayan tutumlarının düzeyini azalttığını bulmuştur.

Koçak, (2003) “duygusal ifade eğitim programının” üniversite öğrencilerinin aleksitimik özelliklerini ve aynı zamanda yalnızlık düzeylerini azaltmadaki etkisini sorgulamış, bu eğitim programının öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin azaltılmasında etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olduğu sonucuna varılmıştır.

Kılınç (2005) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları; yalnızlık düzeylerine göre, kişilerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmaların; yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma boyutu bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu; yalnızlık düzeyleri ve cinsiyetlerinin ortak etkisinin, kişilerarası ilişkilerine yönelik bilişsel çarpıtmalardan yalnızca yakınlıktan kaçınma boyutu bilişsel çarpıtmaları arasında anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur.

Deniz, Hamarta ve Arı (2005), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bağlanma stillerinin sosyal beceri ve yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkileri incelemişlerdir. 383 öğrencinin katıldığı çalışmada, yalnızlık düzeyleri açısından bakıldığında; sonuçlar bağlanma stillerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet değişkenine göre ise; erkeklerin yalnızlık puanları nın da kızlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Ergenlerde yalnızlığın yordayıcılarının incelendiği çeşitli araştırmalarda utangaçlık, sosyal kaygı, öz saygının (Erözkan, 2009); benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının (Koçak, 2008); işlevsel olmayan tutumları sık kullanma, kaygılı ve kaçınılmalı bağlanma tarzlarının (Haliloğlu, 2008); yüksek şiddet eğilimine sahip olmanın (Haskan, 2009); ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin (Turan, 2010); sosyal beceriler, benlik algısı ve kişilik özelliklerinin (Şentürk, 2010) yalnızlığı yordayan değişkenler olduğu ortaya konmuştur. Batıgün (2006), araştırmasında intihar olasılığını yordayan en güçlü değişkenin yalnızlık olduğunu ortaya koymuştur.

Karaoğlu , Avşaroğlu ve Deniz (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmanın sonucunda çalışma grubundaki yaklaşık her iki kişiden biri yalnızlık hissetme olduğu sonucuna varmışlardır. Eskin'in (2001) 959 yüksek okul öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin %65'i "kendinizi yalnız hissettiğiniz zamanlar oluyor mu?" sorusuna "evet" yanıtı verirken, %33 'ü ortalama yalnızlık puanının üstünde puan almıştır.

Çeşitli araştırmalarda yalnızlık ile bazı değişkenlerin ilişkisi incelenmiş; Erım (2001) yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin aileleri yanında yaşayan ergenlere göre daha yalnız ve depresif olduklarını ve düşük benlik saygısına sahip olduklarını ortaya koyarken; Demirtaş (2007) ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyi arttıkça stresle başa çıkma düzeylerinin azaldığını; Yıldırım (2007) şiddete başvuran ergenlerin kendilerini şiddete başvurmayan ergenlere göre daha yalnız algıladıklarını ortaya koymuştur.

Özatça (2009), ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevlerini incelemiştir. Araştırmanın sonucuna göre, ergenlerde duygusal yalnızlığın aile ilişkileri alt boyutunu en fazla yordayan değişkenlerin, genel işlevler, duygusal tepki verebilme ve problem çözme alt boyutları olduğu, romantik ilişkiler alt boyutunu, sadece genel işlevler alt boyutunun yordadığı ve sosyal yalnızlığın sosyal ilişkiler alt boyutunu genel işlevler ve gereken ilgiyi gösterebilme alt boyutlarının yordadığı bulunmuştur.

Sır Saklama

Sır kelimesi, varlığı ya da kimi yönleri açığa vurulmak istenmeyen, gizli kalan, gizli tutulan şey, giz;biramaca ulaşmak için kullanılan, başvuru özel ve gizli yöntem; insan usunun yeterince açıklık getiremediği şey anlamlarına gelmektedir (tdk.org.tr). Kelime anlamı itibariyle gizemli, açıklanması zor şeyleri akıllara getirmektedir. Sır saklama ise açığa vurulmak istenmeyen, gizli, özel bazı bilgilerin amaçlı olarak açıklanmaması demektir.

Pennebaker (1989)'a göre sır saklama, kendine veya başkasına ait bilgilerin açığa vurulmasının etkin bir şekilde engellenmesidir ve bu yönüyle yorucu ve stresli bir durumdur. Farklı tanımlarda sır saklama, özel bir bilginin başkalarından bilerek saklanması (Kelly 2002); diğerlerinden kişisel bilgilerin maksatlı olarak gizlenmesi (Finkenauer ve diğerleri, 2005) olarak tanımlanırken; Kelly'e göre (2002) sır saklamak ve o sırrı açıklamak günlük yaşamın bir parçasıdır.

Lane ve Wegner'e göre (1995) sır saklama, özel ve oldukça kişisel bir durumdur. Bunun sebebi şudur; kişinin sır sakladığı kişi çok uzakta, hayali bir varlık ya da ölmüş biri de olabilir. Bu sebeple sır saklama hem sosyal hem de anti sosyal bir davranış olarak değerlendirilmiştir. Sır saklamayı tanımlayan bizzat saklamanın kendisidir (Finkenauer and Rimé, 1998; Kelly, 2002). Sırları ve sır saklama konusunu araştıran araştırmacılar sırlarını açıklayacak sır tutanları isterler; saklanan sırların içeriğini araştırmak etik olarak uygun olmamaktadır, bu yüzden deneysel araştırmalar sırrın, saklayan için zararlı etkilerini ortaya koyacak bulgulara odaklanır (Kelly, 2002).

Sır, ayrılmış bir kenara konmuş, saklanmış anlamına gelmektedir. Bir bireyin herkesten sakladığı bir bilgi bireysel bir sırdır. Ancak bir ya da birkaç bireyle paylaşılan fakat başkalarından saklanan sır ise paylaşılan sırdır. Sırlar, her zaman başkaları ile olan ilişkilerimiz içerisinde var olmaktadır. Bu sırlar, hayatımızdaki birçok önemli kişiden de sakladığımız sırlar olduğu için ben (self) ve sırrı paylaşan birey arasında sınırlar oluşturur (Aadlandsvik, 1997). Sır saklama yaygın bir sosyal olgudur. Çoğumuz, şu veya bu şekilde sırları saklarız. Sır saklamanın usulünü, normal gelişimin bir parçası olarak öğreniriz (Peskin, 1992).

Lane ve Wegner'e göre (1995), sır saklamayı sürdürmek çoğu zaman yüksek düzeyde bir çaba gerektirir. Sır saklayanlar, gizlenen bilgiyi açığa vurmaktan kaçınmak için sözel ve sözel olmayan davranışlarını düzenlemek zorundadır. Güvenilir olmayan dinleyiciler söz konusu olduğunda, sır saklayan kazara olabilecek açıklama ve saklanan konuyla ilgili konunun tartışılmasına izin vermekten kaçınmak için sır ile ilgili düşüncelerini bastırabilir. Sır saklamak bir eylemdir ve uyulması gereken davranışsal yasaklar sır saklayan kişinin her zaman sırrı açığa çıkarma riski olduğunu gösterir. Bir dil sürçmesi ya da yanlış bir davranış genellikle yaratıcı bir şekilde durumu toparlayıp kurtarmayı gerektirir. Pennebaker ve Chew (1985) aldatmaca sırasındaki davranış tutukluklarının beden yoluyla iletildiğini dolayısıyla bunu saklamanın da zor bir iş olduğunu tespit etmişlerdir (Akt. Pennebaker, 1989).

Sır saklama bireyin bilişsel süreçte ikilemler yaşamasına sebep olur. Sır saklamada biri sürekli olarak bilginin beyindeki yeri ile uyumlu olarak bilgiyi takip etmelidir; biri bilgiyi olabildiğince takip etmeye devam etmeyi ister, biri de diğerlerinden saklamayı ister (Wegner, 1994; Wegner & Wenzlaff, 2000). İnsanlar için bu ikili süreçle meşgul olmak kolay değildir : “Sır hatırlanmalı ya da söylenmelidir. Ve sır hakkında düşünmemelidir yoksa bir şekilde sızabilir.” Örneğin bir çocuk bir akrabası tarafından cinsel tacize uğradığında bu acı verici gerçeği saklar, diğer aile üyelerinin yanındayken sürekli olarak bu gerçeğin açığa çıkmasını engellemeye çalışır. Bu aile üyeleri aslında negatif işaretler veya bastırılmış bilgileri hatırlatıcı olarak sunmaya yanaşabilir ve yalnızca onların varlığı bile çocuğun bu sırrı aklından silmesini zorlaştırabilir (Wegner, 1994). Böylece bir sır olarak başladığı görülen şey, zamanla, tam teşekküllü bir meşguliyete dönüşür. Bu araştırmadan çıkarılacak sonuç ise kişisel sırları gizlemektense onları başkalarıyla paylaşmanın daha iyi olduğudur (Kelly ve McKillop,1996).

Vangelisti (1994) sırları konularına göre üç başlıkta sınıflandırmıştır; a. Tabular (Toplum tarafından lekelenen ve ayıplanan etkinlikler ve olaylar), b. Kural ihlali (Çoğu insan için ortak olan kuralların ihlal edilmesi), c. Geleneksel Sırlar (aslında yanlış olmayan ama tartışmak için uygun görünmeyen bilgiler). Kelly ve McKillop (1996) her sırrı açıklamanın olumlu sonuçları olmayacağını, bazı sırların saklanmasının bireye olumlu etkileri olabileceğini söylemişlerdir.

Bazı şeyleri saklamak için ne kadar çaba gösterirsek açığa vurmamız da o kadar kolay olabilir. Çok fazla zihinsel çaba gösteriyor olmak sır saklama konusunda başarılı olunacağı anlamına gelmemektedir. Sır saklama zihni sürekli meşgul eden, birçok zihinsel tedbir almayı gerektiren zor bir eylemdir. Görüldüğü gibi sır saklama geniş anlamda ele alındığında çok farklı boyutları, sebepleri ve sonuçları, insanların davranışları ve ruh hali üzerinde türlü etkileri olabilen, günlük hayatın içinde var olan ve zaman zaman fiziksel sağlığı dahi etkileyebilecek boyutta etkilere sahip olan bir eğilimdir.

Sır Saklamanın Kuramsal Açıklamaları

Sır saklama konusuna farklı açılardan bakan, bu eğilimi sebep ve sonuçları kapsamında farklı boyutlarda yorumlayan çeşitli araştırmacılar farklı modeller ortaya koymuştur. Aşağıda bu modeller özetlenmiştir.

1. Sır Saklamada Kaygı Modeli

Sır saklamada konusunda Lane ve Wegner'in (1995) ortaya koyduğu kaygı modeli sır saklamanın, bilişsel süreçte o sırla ilgili kaygıların ortaya çıkmasına neden olabileceğini söyler. Bu süreç şu basamaklardan oluşur;

- a. Sır saklamak düşüncelerin bastırılmasına neden olur,
- b. Düşüncelerin bastırılması elverişsiz düşüncelere neden olur,
- c. Elverişsiz düşünceler, düşünceleri bastırma sürecini yeniler,
- d. B ve c basamakları kısır döngü şeklinde birbirini tetikler.

Modelde ilk basamakta sır saklama düşüncelerin bastırılmasına sebep olduğu için ilk basamak yaratılmış olur. Böyle bastırmalar sır saklanması gereken bir kişi olduğunda sırrın sürekli kendini hatırlatmasıyla meydana gelir. Bir sonraki basamakta düşüncelerin bastırılması elverişsiz düşüncelere neden olur. Bu etki düşüncelerin bastırılmasıyla başlayan bilinçsiz otomatik araştırma sürecinin bastırılmaya çalışılan düşüncenin garip bir şekilde ulaşılabilir hale gelmesinin bir sonucu gibi görünebilir (Wegner, 1994).

Sonraki basamakta elverişsiz düşüncelerin düşünceleri bastırma sürecinde yenilenmiş etkilere yol açmasıdır. İstenmeyen düşüncelerini bastırmaya çalışan bir kişi bastırılan düşüncelerin artarak geri döndüğünü deneyimler. Bu çok da hoş bir durum olmadığı için o düşünceleri bastırma amaçlı çabalar da tekrarlanır (Lane ve Wegner, 1995). Modeldeki son basamak sır saklayan kişinin yaşadığı devam eden zihni karmaşadır. Bu süreç kendi kendini besleyen bir yapıya dönüşür.

Kaygı modeline göre, sır saklama, sırdan kaynaklanan obsesif bir kaygıyla sonuçlanan bir takım bilişsel süreçlere neden olmaktadır. Bu modele göre düşüncelerin

bastırılmasıyla başlayan süreç obsesif kaygıya, sonuçta psikopatolojiye neden olabilir. Bu çalışmada saklanan bilgilerin elverişsiz düşünceler olduğu açıklanmıştır. Kaygı modeli aynı zamanda sır saklamanın yalnızca istenmeyen düşünceler sonucu ortaya çıkmadığını aynı zamanda istenmeyen düşünceler yaratabileceğini ortaya koymuştur (Lane ve Wegner, 1995).

Freud'un psikanalitik kuramı patojenik sır kavramı ve saklı düşünceleri akla getirmenin ya da bilinci harekete geçirmenin onların kötü niyetini ortadan kaldıracığı düşüncesini temel alır. Eğer bu sırlar bilinçli olarak sorgulanmazsa rüyalar, psikosomatik rahatsızlıklar, istenmeyen duygular olarak kendini ortaya koyar. Bu açıdan bakıldığında sır saklamak kişisel olarak istenmeyen düşüncelerin üzerini örtme şeklidir (Lane ve Wegner, 1995).

2. Bağlanma Kuramı

Bowlby (1969, 1973, 1980)'nin bağlanma teorisi, "çocukluk dönemi boyunca bireyler başkalarının ve kendilerinin deneyimleri ve bakımlarını üstlenen kişilerin cevapları ile bir 'iç işleyiş modeli' oluştururlar." önermesine dayanır. Daha sonra çocuklar başka bireylerden beklentilerini şekillendirirken kişilere karşı davranışlarını ve ilişkilerini etkileyen bu iç işleyiş modelini kullanırlar (Akt. Onur, 2006).

Bu iç işleyiş modelleri (bağlanma tarzları) zamanla sabitleşir ve yetişkinlik dönemi boyunca da etkin bir rol oynamaya devam eder: ' Bağlanma işleyişi modelleri kişilerin bakımlarını ilk yapanlarla ilgili deneyimlerinden oluşturdukları hatıralar ve inançları yansıtır; algılamalar ve davranışları belirleyerek yeni ilişkilere yansıtılır'(Feeney & Noller, 2003; Akt. Vrij ve diğerleri, 2003).

Vrij ve diğerlerinin (2003) yaptığı çalışma sır saklamanın kişilikle ilgili olduğunu ortaya çıkarmış ve bağlanma tarzlarıyla bağlantısını kurmuştur. Buna göre sır saklamaya yatkın olmak kaçınılmalı ve kaygılı bağlanma tarzı ile yakından ilgilidir. Güvenli bağlanma tarzı ise sır saklamayla ters düşer. Bağlanma tarzları kişinin başkalarına karşı davranışlarını ve ilişkilerdeki eğilimlerini belirler. Kaygılı ve kaçınılmalı bireyler yakın

ilişkiler kurmakta daha az başarılıdırlar. Bir ilişkiyi sırlarını paylaşacak kadar samimi bulmaları da çok zordur. Bunun yanı sıra kaçınmalı ve kaygılı bağlanma tarzında olan bireyler ihtiyaçlarını ve duygularını inkâr etme eğilimindedirler. Kaçınmalı bireyler özellikle duygu ve düşüncelerini açıklamaktan kaçınırlar, özellikle stresli durumlarda başkalarının yardımını istemezler ve başkalarına yardım etmezler (Mikulincer, Florian, & Weller, 1993). Sır saklama konusu bağlanma tarzları açısından ele alındığında bireylerin kişilik yapıları nedeniyle sır saklamaya meyilli olabilecekleri sonucu ortaya çıkabilmektedir.

3. Ket Vurma Kuramı

Pennebaker insanları sağlıklarını hem anında hem de uzun sürede yarar sağlayan travmalarını yazdırarak ya da onlar hakkında konuşarak birçok laboratuvar ve alan çalışması yapmıştır. Pennebaker (1997) açıklanmayan travmatik deneyimler ve psikosomatik rahatsızlıklar arasındaki ilişkiyi açıklayan bir model geliştirmiştir. Bu modelin temelinde düşüncelerin, davranışların ya da duyguların uzun vadede ketlenmesinin vücudu mahvedecek bir stres kaynağı olduğu vardır.

Pennebaker'in modeli, şu üç önerme üzerinedir: (a) kişinin davranışlarına ket vurması stresli ve hastalıklı bir durumdur; (b) kişi travmatik bir olayla ilgili duygu ve düşüncelerini açıklamaz veya açıklayamazsa hastalık ve saplantılı düşünce riski uzun vadede artar ve (c) kısa süreli bir aktivite hastalık seviyesinde uzun vadede azalmaları sağlar (Kelly ve Yip, 2006).

Bir çalışmalarında Pennebaker ve Beall (1986) öğrencilerinden hayatlarındaki en travmatik ya da stresli olayı, art arda gelen dört günde yazmalarını istemiştir. Öğrenciler üç gruba ayrılıp bir gruptan olay hakkındaki duygularını değil yalnızca olayı (travma-gerçek), diğer gruptan olayların değil yalnızca duygularını (travma-duygu), üçüncü gruptan ise hem olayları hem de duyguları yazmaları istenmiştir (travma- birleştirme) (Akt. Vrij ve diğerleri, 2003).

Altı ay sonra tamamlanan anketler travma birleştirme ve travma duygu hakkında yazan katılımcıların travma gerçek hakkında yazanlara göre daha sağlıklı olduğunu göstermiştir. Bulgularını açıklamak için Pennebaker (1989, 1997) ‘ket vurma teorisi’ni doğru kabul etti. Pennebaker, kendini açmanın, sır saklamanın yarattığı olumsuz duygu durumu ve stresi azaltacağını, bireylerin üzerinde olumlu etki yaratacağını savunur. Bunun yanında sırları açıklamak, insanlara deneyimlerini anlamasında ve özümlemesinde yardımcı olan, deneyimlerin bütünleşmesine ve tekrar örgütlenmesine katkı sağlayan bir süreçtir. Diğer bir deyişle, açıklamak önemlidir fakat asıl önemli olan yalnızca olayları değil olaylardan kaynaklanan duyguları açıklamaktır (Pennebaker, 1989).

Başkalarından bir şeyler saklamak olarak tanımlanan sır saklamanın tehlikeli olmasının en önde gelen açıklamalarından biri duygularını açıklayamamanın psikosomatik rahatsızlıklara yol açmasıdır (Pennebaker, 1989). Kelly ve McKillop (1996) da duyguları açıklamayı bastırmanın veya engellenmenin sağlık problemleriyle ilişkili olduğunu söylemişlerdir.

Jung (1933) hastaları, tipik olarak kendilerinden gizledikleri sırlarla yüzleşmeleri için cesaretlendirdi ve hastaların bu sırlarını açığa vurmalarını psikanalitik seanslarının merkezine aldı. “Her kişisel sır, günah veya suçun etkisini barındırır. Gizlediğimiz şeyle ilgili bilinçli olmamız bize, neyi bastırduğumuzu bilmememizden daha çok yarar sağlar” açıklamasında bulundu. Aynı yolla, Freud (1913,1958) sık sık hastalarına onlara ne kadar mantıksız gelse de olayları bütün bakış açılarıyla aydınlatmaya ihtiyaç duyduklarını ve bunun için psikanalizden nasıl faydalanmaları gerektiğini açıklamıştır. Breuer ve Freud (1975) histeri ile ilgili önceki çalışmalarında; hipnoz esnasında hastaların travmatik anılarını itiraf ettikten sonra psikosomatik semptomlarında rahatlama yaşadıklarını tespit etti (Akt. Kelly ve McKillop, 1996). Bu açıklamalar da bize sırları açıklamanın olası yararlarını göstermektedir.

4. Sosyal Alan Kuramı

Sosyal alan kuramına göre sosyal dünya bir bütün değildir. Çocuklar, sosyal bilgi alanları ya da sistemlerinin farklı türlerini yapılandırmalarına olanak sağlayan farklı niteliksel sosyal etkileşimlere sahiptirler. Böylece çocukların düşünceleri ve sosyal dünyadaki eylemleri, farklı sosyal yönelimler, motivasyonlar ve amaçların varlığı ile farklı oluşları tarafından tanımlanmaktadır (Smetana, 1999).

Bu kuram çerçevesinde ergenin anne babası ile paylaştığı ya da sakladığı alanlar araştırılmıştır. Bu araştırma sonucuna göre, sağduyulu konular (ergen sağlığı, güvenliği, rahatlığı, kendine zarar vermeye yönelik sigara içme, alkol uyuşturucu kullanımı), ahlaki ve geleneksel konular(başkalarının iyiliği, dürüstlük, yasalara ilişkin isteğe bağlı olarak görelî davranışlar), kişisel konular (gizlilik, görünüşle ilgili seçimler, arkadaş seçimi), ve çok yönlü konular ise (kişisel ve her iki ahlaki ve sağduyulu konuları içerir) olarak ayrılmıştır (Smetana ve diğerleri, 2006).

Çocuk ve ergenler ahlaki gelişim süresince, ahlaki, geleneksel ve kişisel alanlardaki hangi bilgilerin paylaşılıp paylaşılmayacağına yönelik kanılar geliştirirler. Bu ahlaki yargılar bağlamında etraflarında olup biten olaylar hakkında değerlendirmelerde bulunurlar. Bu değerlendirmeleriyle hangi bilginin bir sır niteliği taşıması gerektiğine karar verirler. Çocuk ve ergenler sırlarını saklayarak kendileri ve anne babaları arasında bir sınır oluşturup kişisel alanlarını oluştururlar (Deniz, 2010).

Sosyal alan kuramı bize, çocuk ve ergen gelişimi sürecinde ahlaki, geleneksel ve kişisel kuralların değerlendirilerek sosyal bilginin farklı biçimlerinin yapılandırılarak sır saklanan alanların nasıl farklılaştığını açıklama konusunda yardımcı olmaktadır.

Sır Saklamanın ve Sırları Açıklamanın Nedenleri

Sır saklamak kendi bildiklerini başkalarından kasıtlı olarak saklamak demektir. En acı verici ve travmatik kişisel deneyimler genellikle gizlenir ve saklanan sırlar genellikle kişinin yalnızca kendisine saklamak isteyeceği olumsuz bilgiler içerir. Mesela

bir insan AIDS hastasıysa, alkol bağımlıysa, tecavüze uğramışsa bunu saklamak ister. Sır saklamak genellikle kendini de saklamak, düşündüklerini ifşa etmemek demektir (Kelly, 1999).

İnsanlar bireysel nedenlerden ya da sırları açığa vurmanın dezavantajlarından dolayı sır saklamaya devam ederler. İnsanların, başkalarının bilmesinin istemediği duygusal deneyimleri öğrenmelerini istemediği ve bundan dolayı da deneyimlerini tamamen başkalarıyla paylaşmaktan kaçındıkları belirtilmektedir (Chrisophe ve Rime, 1997).

Bazı sırlar insanın, akıllıca düşünüp hiç kimseye anlatmamayı tercih edebileceği kadar tiksindirici olabilir. Örneğin, bir zamanlar çocuklarına ağır bir şekilde şiddet uygulayan, işkence eden veya onları ihmal eden ebeveynler geçmişte kalan bu dehşetten bahsederlerse muhtemelen çevrelerince reddedilecek, dışlanacaklardır. Aynı şekilde yıllarca babası tarafından tacize maruz kaldıktan sonra kurtulan bir kadın, annesinin ona inanmayacağı veya onu tamamen reddedebileceği düşüncesiyle bu ensest ilişkiden annesine bahsetmemeyi yeğleyebilir (Kelly ve McKillop, 1996).

Kelly ve McKillop (1996)'a göre insanların sırlarının bazen başka insanlar için olumsuz etkileri vardır ve sırrı açıp açmama kararını verirken böyle bir kararın kolektif sonuçlarını dikkate almalıdırlar. Yani başkalarını da ilgilendiren bir sırrı paylaşmaya dair kararı almak başkalarını ilgilendirmeyen sırları açma kararı almaktan önemli ölçüde daha karmaşıktır. Sırları bir sırdaşa açmaya karar vermede sırdaşın yeni kavrayışlar ve bakış açıları sunabilecek olmasını anahtar rolü vardır.

Kelly (1999) bireylerin zaman zaman sırların güvenle paylaşılabilmesi eğitilmiş bir terapistin dahi sırlarını açıklamaktan çekinebildiklerini söyler, önemli olan sırrın açıklanacağı kişinin kendisini yargılamayacağına yönelik bireyin inancıdır. Fakat aynı zamanda sırrı açıklamak kimliği açıklamakla da aynı anlama geldiği için kişiler yalnızca sırrı saklamanın gerçekten tehlikeli olduğu zamanlarda sırlarını açıklamalıdır.

Sırları açıklamak da tıpkı bir terapi seansında kendini açmak gibi güvenli bir ortam ve koşulsuz saygı gerektirmektedir. Yargılamayacak bir sırdaşın önemini vurgulayan bu fikir bize Carl Rogers'ın (1951 , 1957) kabul edilir bir terapist veya kişisel problemleri çözümlenebilecek bir arkadaşına sahip olmanın önemi üzerine olan görüşlerini hatırlatır. Rogers, terapistin birincil görevinin hastalarına güvenli bir ortam (örn; terapistin yargılarından veya değer verme koşullarından bağımsız bir ortam) sunması olduğunu böylece hastaların kendi iç deneyimlerine güvenmeyi öğrenebileceklerini ileri sürdü. O terapist gerçekten hastayla karşı empati (anlayışlı) kurabilirse ve hastaya koşulsuz bir pozitif yaklaşımda (ılımlı ve onaylayıcı) bulunursa hastanın kendi varoluşunu veya gelişme potansiyelini geliştirebileceğine inanır.

Yargılamayan bir sırdaşın, sırları açma durumunda bireye, oldukça yardımcı olmasının sebebi, çeşitli yararlar (örn; tıbbi yararlar ve sırla ilgili yeni kavrayışlar) sağlaması ve olumsuz geribildirim (örn; başkaları tarafından reddedilmek ve dışlanmak) ile gelecek olan dallanmaları önlemesidir. Yargılamayacak kişilerle paylaşmada, sır tutucu anlaşılmalı ve kabul edilmiş, bu sırrın yükünü tek başına taşımayacağı gerçeğinden rahatlamış hisseder (Yalom, 1985).

Pennebaker (1990) bireylerin, diğerlerinin onu yargılamayacaklarına inandıklarında ve ne olursa olsun onu kabul edeceklerine inandıklarında çoğunlukla en derin sırlarını açtıklarını saptamıştır. Sırlarını bir başkasına açıklamakla ilgili önemli bir konu sırrın açıklanan kişi tarafından korunacağı ve başkalarına anlatılmayacağından emin olabilmektir. Lise öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, %78'e varan bir oranda, lise öğrencilerinin kendilerine anlatılanları bir başkasıyla paylaştıkları görülmüştür. Fakat en başından %85'i kendilerine anlatılan bu olayı kimseye söylemeyeceklerine dair söz vermişlerdir. Duygusal yönden daha yoğun olan sırların daha az yoğun olan sırlara göre daha fazla kişiyle paylaşıldığı da görülmüştür. (Christophe & Rime, 1997; Kelly, 1999).

Kişinin, sırdaşın sırrı başkalarına anlatmayacağına dair olan güveni, belki de bu kişiye sırrını anlatmasında en önemli faktörü belirler. Kelly, Weiss, ve Kenny (1996) tarafından, üniversite öğrencilerinin ve rütbeli kişilerin, bir sırdaşın (örn; en önemli kişisel sırlarını açıklayacakları biri) sahip olması gereken 6 özelliği ile ilgili tanımlamalarını içeren çalışmada, katılımcıların en önemli özellik olarak gösterdikleri "sırrımı saklayacak olması" ve "beni anlayacak olması" dır. Üçüncü en önemli özellik olan "beni yargılamayacak olması" özelliğini "bana yardım edecek olması", "bana kişisel özellikler bakımından yakın olması" ve "benimkine yakın bir deneyim geçirmiş olması" takip etmektedir. Bu çalışma ile de bireylerin sırlarını açıklayacakları kişilerle ilgili özelliklere vurgu yapılmıştır (Akt. Kelly ve McKillop, 1996).

İnsanların başkalarından sır saklamayı tercih etmesinin birçok kabul edilebilir nedeni olabilmektedir. Kelly ve McKillop (1996) tarafından travma geçirmiş kişilerle yapılan araştırma, bireylerin başkalarına bu deneyimlerini anlattıklarında tatmin edici cevaplar almadıklarını göstermiştir. Bu reddediş ve olumsuz geribildirimlerin, insanların kendileriyle ilgili olumsuz teşhislerde bulunmalarına sebep olabileceği görülmüştür. Dahası sır tutucular sırlarını başkalarına açmayı denediklerinde, dinleyicinin kendisini anlayabileceği ve yardımcı olabilecek geribildirimlerde bulunabileceği şekilde kendilerini ifade edemeyebilirler. Buna ek olarak, başkalarından sır saklamak ilişkilerde statü ve güce sahip olmakla ilişkili olan sağlıklı kişisel sınırları ve kişisellik algısını korumaya yardım edebilir.

Wegner (1989) insanların gerçek ya da hayali bir tepkinin korkusuyla birbirlerinden sır sakladığını söyler. Bu sessizliğin ruhsal sonuçlarının yıkıcı olacağını fark edemeyebilirler. Bir çalışmada, 2. Dünya Savaşında katliamdan kurtulan insanlara neredeyse hiç bahsetmedikleri şeyler anlatılır (Pennebaker, 1989); görüşmeden 14 ay sonra sağlıklarının görüşmeden beri daha iyiye gittiği anlaşılır. Buna benzer gözlemler Freud'un konuşma tedavisi fikrini savunan araştırmacılar tarafından psikoterapi alanında da yapılmıştır. Bu çalışmalarda sır saklamanın stresi, sırları anlatmanın ise iyileşmeyi tetiklediği bulunmuştur (Frank & Frank, 1991; Akt. Lane ve Wegner, 1995).

Kelly ve McKillop (1996) insanların sırlarını açıklamada temel sebeplerini; başkalarından bilgi saklamaktan ötürü oluşan stresi ve suçu (hem fiziksel hem psikolojik belirtiler) hafifletmek, erişilemez sırların gelişimini önlemek ve sırlara yeni bir bakış açısı ve kavrayış olanağı sağlamak olarak açıklamıştır. Kişisel travmaları saklamanın bazı tıbbi faydaları olduğunu gösteren deneysel bulgular olmasına rağmen çoğu araştırmacı sır saklamanın fiziksel ve psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu belirtirler. Vrij ve diğerleri, (2003) bazı insanların başkalarına güvenmedikleri için sır saklamalarının normal karşılanabilir olduğunu fakat başka insanların, mesela toplumun, bazı durumları (eşcinsellik gibi) olumsuz karşıladığını bildikleri için sır sakladıklarını söylerler. İlk neden sır saklamadaki kişisel farklılıklarla ilgiliyken ikinci neden sırrın açıklanmasının dezavantajlarıyla ilişkilidir.

İnsanlar sırlarını açıklarken çok utanıp sıkılabirler. Sır saklama konusundaki araştırmalar sıkıntı ve utancın insanların bir şeyler saklamasının en önemli nedeni olduğunu ortaya çıkarmıştır (Vrij, 2000).İnsanların sırlarını söylememekteki nedenlerinden biri de bunu yaptıklarında sırdaşlarını daha güçlü ve üstün bir duruma getirecekleri ve bundan faydalanacakları korkusudur (Kelly & McKillop, 1996). Sır saklamanın birçok sebebi olabilmekle birlikte sırları açığa vurmamanın da türlü sebepleri bulunur.

Sırrı açıklamak, bir şeylerden feragat etmek bir şeylerden vazgeçmek anlamına gelir. Sırları açıklamak eğer yeni bir bakış açısı kazandırıyorsa kişinin daha iyi hissetmesini sağlayabilir fakat açıklamamak da kişinin imajının zedelenmesine engel olabilir. Sırların açıklanmasının kötü sonuçlarından kaçınmak için sırrın söyleneceği kişi çok dikkatli seçilmelidir. Eğer kişi sırrı açıklayacağı kişiyi güvenilir kendisini hemen yargılamayacak saygılı biri olarak görüyorsa sırrının paylaşmalıdır (Kelly ve McKillop, 1996). Kelly ve McKillop (1996), güvenilir bir sırdaştan mahrum kalma ihtimalinin kişisel sırları açıklamayı engelleyebileceğini söylerler. Sırdaş tarafından olumsuz değerlendirilme ihtimali de bu konuda belirleyici olur. Aradaki ilişkinin olumsuz etkilenebileceği durumlarda sır tutan kişi sırrı açıklamayı erteleyebilir.

Vangelisti' nin (1994) çalışmasında algılamaya dair bazı nedenlerin sır saklama kararını etkileyebileceğini söyler. Bu nedenlerden biri, bireylerin sırrı açıkladığında ne olacağına dair algılarıdır. Eğer birey açıkladığında diğerlerinin itirazlarıyla karşılaşacağını düşünüyorsa sırrı açıklamaktan kaçınır. Diğer bir neden ise eğer sırrı açıklarlarsa açıkladıkları sırla ilgili kişi ile olan ilişkilerinin zarar göreceği inancıdır. Bazı durumlarda insanlar sırrı açıklarlarsa diğer insanların bu gizli bilgiyi kendilerine karşı kullanmalarından çekinirler ve bu tür bir savunma ile sır saklamayı sürdürürler. Bazı durumlarda sır saklamanın sebebi iletişim problemleri olabilmektedir. Sırrı tatmin edici bir şekilde müzakere edecek yeteneğe sahip değildirler. Bu nedenler sır saklama konusunda insanların kararlarını etkileyebilmektedir.

Sırların ne zaman açıklanacağı ile ilgili Kelly ve McKillop (1996) Karar Verme Modeli'ni ortaya koymuştur. Bu modelde insanlara, (a) sırları saklamak içsel bir strese ve çeşitli araştırmacılar tarafından tanımlanan olumsuz sonuçlara yol açıyorsa (b) sırdaşın gerçek veya algılanan geribildiriminin olumlu olacağı düşünülüyorsa bu da sırdaşın özelliklerinin geniş çerçevede bilinmesi ve sır tutucu ile sırdaş arasındaki ilişkinin kuvvetli olması ile mümkündür- sırlarını başkalarına açmalarını önermişlerdir. Bir sır tutucu, (a) sağduyulu ve sırları başkalarına anlatmayacağına dair güvenilebilir (b) yargılamayacağı şekilde algılanan ve (c) sır tutucuya sırdaşın dair yeni kavrayışlar sunabilecek bir sırdaşa sahipse bu insana açılmalıdır.

Sır Saklama İle İlişkili Değişkenler

1. Sır Saklama ve Aldatma/Yalan Söyleme

Sır saklamak ile aldatma/kandırma arasında bağ kurulduğu, benzer anlamlarda kullanıldığı görülmektedir. Yakın anlamlar içeren, kısmen benzer yönleri olan bu iki kavram, ancak tam anlamıyla aynı kavramlar değildir.

Sır saklamak kasıtlı olarak diğerk insanlarla ilgili kişisel bilgileri inkâr etmeyi gerektirdiğinden (Margolis, 1974) ve kişi doğrusunu bildiği halde bir şeyleri gizlediği için, bir çeşit aldatma olarak da görülebilir (Lane & Wegner, 1995). Ayrıca "kendini kandırmak" ve "açıklamanın etkin engellenmesi" olarak tanımlanabilir (Pennebaker, 1989). Gizlilik sadece kendini açmanın zıddı değildir (Collins & Miller, 1994) çünkü sır saklama bilişsel kaynakların kullanıldığı ve duygusal bir yükün deneyimlenebildiği aktif bir süreci gerektirir (Wegner, Lane, & Dimitri, 1994; Lane & Wegner, 1995).

Frinj (2004)'e göre hem sır saklama hem de aldatmada gerçeğin saklanması söz konusudur. Bu yönüyle benzer kavramlardır. Ancak; bir insanı aldatmak ile ondan bir şey gizlemek aynı şey değildir (Akt. Deniz, 2010). Lane ve Wegner (1995)'a göre, aldatmaca bir insanda yanlış bir düşünce uyandırırken, gizlilik bir insanın doğru bir düşünceyi bilmesini engeller; aldatma için sosyal bir kişinin bir başkası üzerinden yalan söyleyerek ya da gerçeği gizleyerek yaptığı bir eylem söz konusu iken, gizlilik ya da sır saklama ne kadar sosyal kollara ayrılrsa da dikkat çekecek biçimde özel olabilir.

Bilerek aldatmaca başka türlü bir zihni strateji gerektirir. Önce yalan uydurulur sonra saklanan gerçeğin açığa çıkmaması için gereken her durumda tekrar edilir. Aldatmaca yaratıcılık gerektirdiği için aldatan kişi açısından daha da zordur. Fakat sır saklamanın gerektirdiği bilginin eksiltilmesi düşüncelerin yer değişmesini sağlayacak belli bir yalan ya da hikâye olmadığı için sır saklamayı daha eziyetli hale getirebilir. Dolayısıyla saklı düşüncelerin bastırılması zihin kontrolünde gerçekleşen varsayım dayalı bir stratejidir (Wegner ve Wenzlaff, 2000).

Yalan söyleme ergenlerle sık görülen bir davranıştır çünkü gençler ailelerin fikirlerini almadan çok vakit geçirirler. Gençler etraflarındaki her çeşit yeni uyarıcılarla tanıştırılırlar. Ailelerin onaylamadıkları akran ilişkileri ve alkol, sigara ve madde (eroin, esrar vb.) gibi aileler tarafından yasaklanan tecrübeler ergenlerin yalan söyleme davranışını fazlaştırırlar. Yalan söyleme kavramı 12-19 yaşları arasında gelişmekte ve

bu durum ergenlerin çok iyi yalan söyleme anlayışına sahip olmalarına sebep olmaktadır (Engels, Finkenauer ve Kooten, 2006).

Sıcak ve sorumluluklarını bilen ailelerde yetişen çocuklar soğuk ve umursamaz aileler tarafından yetiştirilen çocuklara nazaran daha az yalan söylemektedir. (Finkenauer ve diğerleri, 2005). Bunun da ötesinde aile ve ergen arasındaki ilişkinin ergenler tarafından söylenen yalanlardan negatif olarak etkilenmesi muhtemeldir.

2. Sır Saklama ve Kendini Açma

Sır saklama ile kendini açma çoğu zaman birlikte kullanılan ve birbirlerinin zıt anlamlısı olarak görülen iki eylemdir. Oysa bir bilginin tamamını veya bir kısmını sır olarak saklamak kendini açmama eylemiyle aynı anlama gelmemektedir. Pennebaker 'in (1989) ket vurma kuramında ele aldığı gibi sır saklama, kendini açmaya yönelik etkin ket vurmadır. Bir bireyin sır saklamaması onun kendini açması gerektiği durumu ortaya çıkarmaz, ikisi de kişiler arası ilişkiler içerisinde var olan farklı durumlarda kullanılan olgulardır.

Kendini açma konusunda yapılan birçok deney içe dönük ve depresif olma gibi istenmeyen özelliklerini açıklamanın kişinin kendine inancı ve davranışlarını olumsuz yönde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. (Schlenker, Dlugolecki, & Doherty, 1994; Akt. Kelly, 1999). Sır saklamada sır saklayanın amacı doğrultusunda bilgiyi koruması ve diğerlerinin öğrenmesini önlemeye yönelik bir takım davranışlarda (ihmal, aldatma, yalan söyleme, engelleme, düşüncüyü örtbas etme gibi) bulunması gerekir. Bu yüzden kendini açmanın tamamen zıddı değildir (Frijns ve diğerleri, 2005).

3. Sır Saklama Ve Mahremiyet

Kelly'e (2002) göre mahremiyet, istenilmeyen müdahalelere maruz kalmama beklentisi anlamına gelmekte ve sır saklama ile aynı şeyi anlatmamaktadır. Her ikisi de başkalarının kişisel bilgilere ulaşmasını engelleyen faaliyetlerdir, bu yüzden ayırım

yapmak çok güçtür. Aadlandsvik'e (1997) göre mahremiyet, kişinin kendine ait çok daha özel durumları içerdiği için çok yakın olan kişilerle dahi paylaşılmayabilir.

Warren ve Laslett (1997) gizlenen bilginin ahlaki içeriğinin, mahremiyet ve sır saklama arasındaki ayrımı yaptığını belirtmiştir. Mahremiyet, toplum tarafından kabul edilen, ahlakça yansız olan bilgiyi saklarken; sır saklamada ahlakça olumsuz ve ayıplanan bilginin saklanması vardır. Örneğin bulaşıcı hastalıkların, evlilik dışı ilişkilerin sır olarak saklanması toplum tarafından hoş görülmeeyen davranışlar olmalarındandır. Mahremiyette o bilginin açıklanmaması uygun görülürken, sır saklamada bilginin açıklanmaması uygun görülmez. Bu yönüyle birbirlerinden ince bir çizgiyle ayrılan iki kavramdır.

Ergen Anne Baba İlişkileri ve Sır Saklama

Anne babaların çocukların faaliyetleri hakkındaki en önemli bilgi kaynağı çocuklardır. Anne babalar çocuklarının onlara, çocukların anlatması gerektiğinden daha çok şey, anlatması gerektiğini düşünmektedirler. Ancak bu çok da mümkün olmamaktadır (Smenata ve diğerleri, 2006). Özellikle ergenler bu kontrolü reddetmekte, çoğunlukla vakitlerini birlikte geçirdikleri akranlarıyla daha fazla bilgi paylaşmaktadırlar. Anne babanın psikolojik kontrolü kişisel konularda daha yüksek oranda sır saklamaya neden olurken aynı şekilde kabullenme oranını da arttırmaktadır. Ayrıca anne babanın ergenlik dönemindeki davranışsal kontrolü, bilgi alma talebi suç işleme oranını da azaltmaktadır (Kerr ve Stattin, 2000).

Smenata ve diğerlerine (2009) göre anne babasına yaşadıklarını anlatmak zorunda hissedilen ergenler anne babasından daha az şey saklarlar. Anna babayla çocuk ilişkisi, ilişkinin kalitesinin farklı boyutları da dikkate alındığında sır saklama ve kendini ifade etme durumlarını etkileyebilir. Güven de bu üç konuyla ilişkilendirilebilir. Ergenlik dönemindeki bireyin kendini ifade etmesi ve sır saklamaması ailesinin ona duyduğu güvenden ziyade bireyin anne babasına duyduğu güvenle ilişkilidir.

Ergenler, ebeveynlerin onaylamamasından endişe eden küçük bir azınlıkla birlikte, genelde çok yönlü davranışlarını açıklamazlar çünkü bunları zararsız veya kişisel sorunları olarak görürler. Aynı şekilde ergenler akran davranışlarını da açıklamamayı seçiyorlar çünkü ailelerinin itirazlarından veya verecekleri cezalardan korkuyorlar ya da davranışlarını kişisel olarak görüyorlar, daha az sıklıkla ise bu davranışların zararsız olduğunu savunuyorlar (Smenata ve diğerleri, 2009).

Smenata ve diğerlerine (2006) göre ergenlik dönemindeki bireyler anne babalarını kandırmak, onay görmek, duygusal otonomi ya da olayları anne babaya anlatmaya uygun görmemek gibi birçok çeşitli sebepten ötürü sır saklayabilirler. Daha da fazlası gençlerin bilgileri yönetme yöntemleri farklılık gösterebilir ve bazı şeylerin anne babalarının hiç de ilgilendirmediğini düşünebilirler. Ergen bireylerin ailelerine karşı dışa vurumunu engelleyen sebepler arasında, paylaştıkları kişilerin duygularını, özel hayatlarını, farklı şekilde anlamlandıracağı ya da anlayamayacağı biçimdeki sebepler; ayrıca ergen bireyin de bir söz hakkı ve karar verme mekanizması olduğu bulunmaktadır (Darling ve diğerleri, 2006). Ergenlik döneminde bireylerin anne ve babaları ile kurdukları ilişki farklılaşır; bireylerin anne babalarıyla değişen bu ilişkisi, ergenlik dönemindeki bireylerin duygusal olarak özerkliklerini anlatır.

Smetana ve diğerlerine (2006) göre ergenlik dönemindeki bireyler, geleceğe yönelik konularda anne babalarına daha çok şey anlatırken ahlaki geleneksel ve çok yönlü konularda daha az şey anlatmaktadırlar. Ergen bireylerin okul ile alakalı konularda ailelerine daha bir bağlı olduklarını, dışa vurumlarının daha yoğun olduğunu söylerken, arkadaş çevresi ve kişisel konularda ise daha az paylaşımın olduğunu söyler. 12.sınıflar arasında arkadaş-akranlarıyla olan ilişkilerin kişisel konulara nazaran daha çok dışa vurulduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, anneler kızlarının kişisel yaptıkları aktiviteler ile ilgili normalden daha fazla bir dışa vurum beklemekteler.

Ergenlik dönemindeki bireylerin evde geçirdiği vakit azaldıkça hayatları hakkındaki bilgileri yönetmeleri, sır saklamaları ve kendilerini ifade konusunda tercih yapmaları oranı da artmaktadır (Kerr ve Stattin, 2000). Darling'in yaptığı bir incelemede

(2006) ebeveynleri ile aynı fikirde olmayan gençlerin başvurduğu farklı yöntemlere değinilmiştir. Bu yöntemlerden en büyük paya sahip olanı kendini aileden bir anda çekmektir. Açığa vurmaktan kaçma da denebilir. %25 oranında ise gençlerin konuyu çarpıttıkları veya yalana başvurdukları kaydedilmiştir. Ergen bireylerin ailelerini sağlam bir otorite merkezi gibi göremediklerinde veya konunun önemli olmadığına inandıkları anda hemen konuyu kapatma veya direk yalana başvurma gibi yöntemlere başvurdukları gözlemlenir.

Youniss ve Smollar (1985) ergenlik dönemindeki kızların ve erkeklerin okul, gelecek planları ve sosyal konularda hem anneleri hem de babalarıyla konuştuklarını fakat flört gibi konularda anneleriyle daha çok şey paylaştıklarını bulmuştur. Aynı şekilde Noller ve Callan (1990) ergenlik dönemindeki bireylerin anne babalarıyla çok konuşmadıklarını kızların babalarından çok anneleriyle iletişim kurduğunu erkeklerin ise anne ve babalarıyla çeşitli konularda eşit derecede iletişim kurduğunu araştırmalarıyla ortaya koymuştur (Akt. Smenata ve diğerleri, 2006).

Engels, Finkenauer ve Kooten (2006) göre ebeveynler erkek çocuklarının kız çocuklarından daha fazla yalan söylediğini ifade etmiştir. Ayrıca aileler, erkek çocukları kız çocuklarıyla karşılaştırıldıklarında erkek çocuklarının daha az açık olduğunu/az paylaşımcı olduğunu hissetmişler. Ebeveynler ayrıca erkek çocuklarının ne yaptıkları nereye gittikleri hakkındaki bilgilerinin kız çocuklarına nazaran da daha az olduğu vurgulanmaktadır.

Yapılan araştırmalarda ortaya konduğu gibi, bireyin kendini ifade edebilmesi için kişisel hayatı ile ilgili kendi yalansız bir şekilde ifade edebilmesi, böyle bir ortamın baskıcı olmayan bir ortam olması gerektiği gibi şartların ergen-ebeveyn ilişkisine olumlu yönde direk etkisi vardır (Smenata ve diğerleri, 2009). Yaşın artması ile birlikte aile tarafından onaylanmama korkusu ile yalan söyleme davranışında ve sır saklamada artış olmaktadır.

Kişisel konular, anne babanın hoşgörüsü ve psikolojik kontrol sır saklama oranını azaltırken; ergenlerde yaşa bağlı olarak kendini açma düzeyinin azaldığı, sır saklama oranının arttığı ortaya konmuştur (Smenata ve diğerleri, 2006); sorunlu anne-baba ve çocuk ilişkileri büyük çatışmalarla birlikte sır saklama oranını da artırmaktadır (Finkenauer ve diğerleri, 2005).

Ergenler, ebeveynlerinin davranışlarını onaylamayacağına veya başlarının belaya girebileceğine inandıklarında, konu hakkında konuşmaktan da yalan söylemekten de kaçınırlar. Erken ergenlerden çok, geç ergenler arasında daha çok yalan söylendiğini ve erken ergenlerin geç ergenlerden daha çok tamamıyla açıldıklarını öngören bir eğilim vardır. Yapılan araştırmanın sonuçları dikkat çekicidir. Analizlere katılan 10.sınıf öğrencilerinin yaklaşık üçte biri ebeveynleri tarafından onaylanmamaktan korktuklarında, bilgiyi yönetmedeki en baskın stratejilerinin yalan olduğunu söylemişlerdir (Smenata ve diğerleri, 2009).

Sır Saklamanın Ergenlerde Bireyselleşme Sürecine Katkısı ve Gelişimsel Yönleri

Ergenlik dönemi yaşam döngüsü içerisinde bireyselleşme sürecinin tamamlandığı bir dönemdir. Ergenlik dönemindeki bireyler çocukluk döneminin güvenliğinden ve anne baba korumasından sorumluluk alarak ve taleplere cevap vererek yetişkinlik dönemine girerler. Anne babaya bağlılığı bırakmak ve kararlılıkları ve kendilerine güvenlerini sağlamlaştırmak zorundadırlar (Allen ve ark., 1994).

Ergenlik dönemindeki bireyler büyüdükçe anne babaya bağımlılıkları da azalır. Anne babanın önemi yok olmasa da ergenlik dönemindeki bireyler sosyal destek için arkadaşlarına daha çok bağlanırlar, anne babalarına her şeyi bilen her şeye hâkim kişiler olarak görmeyi bırakıp onları sadece anne babaları olarak, birer birey olarak görmeye başlarlar (Steinberg, 2007). Ergenlik dönemindeki bireylerin anne babalarıyla değişen bu ilişkisi bireyselleşmenin ergenlik dönemindeki bireylerin duygusal olarak özerkliklerini anlatır. Özerklik ve bağımsızlığın başka yönleri psikolojide ele alınsa da (Ryan and

Lynch, 1989), duygusal özerklik özellikle sır saklamak yönünden önemlidir (Akt. Finkenauer, Engels ve Kooten, 2006).

Ergenlik dönemindeki bireylerin bu özellikleri edinip sır saklamak için kullanmaları yaş ve deneyimle birlikte daha da kolaylaşır (Buhrmester, 1990). Yaşı daha büyük bireylerle karşılaştırıldığında ergenlik dönemine yeni girmiş bireylerin sır saklamakta daha çok zorlandığı ve yakalanmadan sır saklayacak becerilere sahip olmadıkları görülür. Yine de ergenlik dönemine yeni girmiş bireyler de anne babalarından bir “insafsız paradoks” olarak sır saklayabilir (Harber ve Pennebaker, 1992).

Sır saklamak için sır saklayan kişinin kendini kontrol edebilmesi ve gelişimin ve otonominin belirtileri olan kişisel tercihler yapması gerektirir. Sır saklamak öz kontrol ve kişisel seçim gibi belli başlı özellikleri gerektirir (Margolis, 1966; Akt. Frijns ve diğerleri, 2005). Sır saklayanlar, sırrı saklamak için ben ve özerklik gelişiminin göstergeleri olan öz denetim ve bireysel seçim konusunda gelişme göstermelidirler. Öz denetim sırrı saklamak ve açıklamamak için bireyin kendini engellemesidir, kişisel tercihte ise sırrı açıklayıp açıklamayacağı konusunda bireyin kararı söz konusudur. Bu sebeplerden dolayı sır saklama ergen gelişime bireyselleşme sürecinde katkılar sağlar. Sır saklamanın çoğunlukla ergenlik döneminde görülen gelişimsel görevi yani duygusal olarak bağımsız olabilmeyi yerine getirmek için yardımcı olduğunu göstermiştir (Finkenauer, 2002). Bir başka açıklama da sır saklamanın, ergenlik dönemine özgü olan öz farkındalık ve öz sunumu arttırması yönündeki faydasıdır (Finkenauer ve diğerleri, 2005).

Sır Saklamanın Olumsuz Yanları

Sır saklamak genellikle ‘saklayacak bir şeye sahip olma’ durumudur: utanç verici, saklanması gereken ya da kötü bir şeydir (Bok, 1989). Mesela sonunda insanı hem bedenen hem de zihnen hasta eden hem zihne hem de bedene zarar veren bir virtüs gibi düşünebiliriz. Negatif ve problemlili bir durum olarak ele alınan sır saklama

psikolojik olarak iyi oluş haline zararlar verebilecek özelliğindedir. Hem psikologlar hem de normal insanlar sır saklamanın kişinin kendini kötü hissetmesine neden olduğunu ifade ederler (Kelly, 2002).

Yapılan araştırmalarda sır saklayan insanların daha çok baş ve sırt ağrısı çektiği, daha utangaç, sinirli ve depresif olduğu ortaya çıkmıştır. Son araştırmalar cinsel tercihini gizleyen eşcinsel erkeklerin daha yüksek kanser ve bulaşıcı hastalık riski taşıdığını ortaya koymaktadır (Kelly, 1999).

Larson ve Chastain (1990) çalışmalarında sır saklamaya doğal eğilimin travmatik deneyim ve sosyal destek yetersizliği gibi fiziksel ve psikolojik stres faktörleriyle ilişkili olarak fiziksel şikâyet ve depresyona neden olduğunu açıklamışlardır. Sır saklamayı ‘çok derin sonuçları olabilecek iç bir stres kaynağı’ olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde Finkenauer ve Rim’e (1998) sır saklayan insanların sır saklamayanlara göre fiziksel şikâyetlerinin daha yoğun olduğunu savunur.

Bu psikolojik ve fiziksel dezavantajlarının yanında sır saklamanın yalnızlık gibi sosyal dezavantajlarının da olduğu düşünülmektedir. Doğal olarak sır saklamak sır saklayan bireyi sırrını bilmeyen insanlardan soyutlar. Bu soyutlanma durumu da yalnızlık hissine neden olabilir. “Hiçbir şey bir sırrı koruma hırsı kadar insanları birbirinden soyutlayamaz ve yalnız bırakamaz ” (Jung, 1961). Bu önerme için bazı destekler sır saklamanın utangaçlıkla bağlantılı olduğu lise öğrenciler arasında bulunmuştur (Ichiyama ve ark., 1993; Akt. Finkenauer, Engels ve Meeurs, 2002).

Bazı durumlarda başkalarının onayı ergenlik döneminde kişiliğin oluşmasında çok etkili olabilir. Bu da bazen yanlış bir kişiliğin oluşması demektir (Harter, 1999). Eğer ergenlik dönemindeki birey anne babasının onayını almak için onlardan sır saklıyor ve kendi kişiliğini inkâr ediyorsa depresyon ve fiziksel şikâyetler gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir (Finkenauer, Engels ve Meeurs, 2002). Ne yazık ki “olayı başkalarıyla konuşmamak veya tartışmamak, o olayın kendisini yaşamış olmaktan daha zarar verici olabilir” (Pennebaker, 1989). Kurbanlar kendilerine, olayın gerçekten de çok rahatsız

edici veya utanç verici olduğunu, bu yüzden başkalarına anlatamadıklarını söylüyor olabilirler. Bu kendi kendine algılayış süreci ise insanların kendilerine verdikleri değeri düşürme duygularının gelişmesine yol açabilir (Derlega ve ark., 1993). İşin özünde, acı verici bir deneyim yaşamakla kalmayıp bir de onu gizlemek için çaba sarf etmek insanların kendilerini daha kötü hissetmelerine sebep olabilir (Kelly ve Mckillop, 1996).

Aslında sır saklamak güç gerektirir. Sır saklayan kişi sırrını etkin bir şekilde başkalarından saklamak zorunda olduğu için, sır saklamak fiziksel bir iş yapmak anlamına gelir (dilini ısırarak, bir şeyler gizlemek, sırla ilgili bilgileri açıklamaktan çekinme gibi). Sır saklayan kişi sürekli kendi hislerine davranışlarına ve düşüncelerine monitör olmak zorunda olduğu için psikolojik bir uğraş gerektirir. Bu iş ve güç psikolojik ve fiziksel hastalıklara neden olur, zamanla hem vücuda hem de zihne zarar verir (Lane ve Wegner, 1995; Pennebaker, 1989); Frank ve Frank (1991) 'a göre sır saklama stresi, anlatmak ise iyileşmeyi tetikler.

Finkenauer ve Rime (1998) sır saklamanın sır saklayan kişi üzerinde sosyal bir baskı oluşturabileceğini belirtirler. Sır saklayan kişiler hayatlarının belli kısımları hakkında konuşmak istemeyebilirler. Bu yüzden sır sakladıkları insanlara karşı donuk olabilirler. Bu da sır saklayan ve sır saklanılan kişi arasında yetersiz bilgi ve anlamsız cevaplar nedeniyle anlamsız bir ilişkinin yaşanmasına neden olabilir (Akt. Vrij ve diğerleri, 2003). İnsanlar gerçek ya da hayali bir tepkinin korkusuyla birbirlerinden sır saklarlar Bu sessizliğin iç ruhsal sonuçlarının yıkıcı olacağını fark etmeyebilirler (Wegner, 1989).

Yapılan araştırmada kendini gizlemenin, bir grup üniversite öğrencisi arasında; depresyon, kaygı, utangaçlık ve düşük özgüven ile olumlu yönde ilişkisi olduğu (Ichiyama ve ark., 1993); ileri derecede içine kapanık kişilerin sadece daha az içine kapanık olanlardan fazla problemle karşılaşmakla kalmayıp ayrıca danışmanlık hizmeti almaya karşı tutumları daha olumsuz olmasına rağmen daha fazla danışmanlık hizmetini araştırdıkları ve bu hizmeti aldıkları bulunmuştur (Kelly & Achter, 1995).

Psikolojik tedavi için artan ihtiyaçları olmasına rağmen, tedavide sır tutan insanların, sorunları için yardım alma olasılıkları daha düşüktür. Çünkü diğer grup üyelerinden ve terapistten bilgilerini saklamak çok fazla enerji gerektirir, danışmanlık seanslarındaki gizlilik tedavi edici sürecin durma noktasına gelmesine, sessizliğe ve yüzeyselleşmeye neden olabilir (Yalom, 1985). Hymer (1982) bu durumu şöyle ifade etmiştir; “İtiraf etmeyi seçen hastalar terapiden faydalandı ve normale döndüler; bilinçli olarak gizlenmeyi seçenler veya bilinçsizce kendini kandıranlar zarar gördüler” (Akt. Kelly ve McKillop, 1996).

Sır Saklama Konusundaki Araştırmalar

Sır saklama, ülkemizde yalnızca bir araştırmaya konu olsa da yurt dışında çeşitli araştırmalar ile ele alınmıştır. Çeşitli betimsel, deneysel ve boylamsal araştırmalarla ergenler ve yetişkinler üzerinde incelenmeler yapılmıştır.

Vangelisti (1994) yaptığı araştırmada öğrencilerinin %99'unun ailelerinden en az bir sır sakladığını ve 5 yaşındaki çocukların bile sır saklamanın ne demek olduğunu bildiklerini bulmuştur. Bireyler çok utangaç ya da sıkılgan olduklarından sırlarını saklayabilirler. Finkenauer ve Rime (1998) 377 öğrenci onların akrabalar ve sevgililerine sakladıkları duygusal bir sırrı hatırlayıp hatırlamadıklarını sormuştur. Bir sır saklayan kişilerin hastalıklara daha yatkın olduğu ve hayatlarından daha az memnun olduğu ortaya çıkmıştır.

Last ve Etzioni (1995) sırların özü ve dinamikleri konusunda 180 3. Sınıf öğrencisi ile yürüttükleri çalışmada gelişimsel eğilim ve cinsiyete göre farklılaşmayı araştırmışlardır. Sırların konusunu belirlemede devam edilen sınıfın etkisini ortaya koyan bulgular kişiler arası ilişkiler, heteroseksüel ilişki ve ahlaksal suçlar konusunda sırların yaşa göre gelişimsel bir değişiklik gösterdiğini ortaya çıkarmıştır.

Kelly ve McKillop (1996) sır saklamanın hangi şartlar altında bireye yarar sağladığını, sırların açıklanmasında bir sırdaşın nasıl bir rol üstlendiğini, sırdaşın geribildirim çalışmasını kişinin anlamasının gelişmesini ve ne zaman insanların sırlarını açıkladığında bundan yarar sağlayabileceği konusunda varsayımlarda bulunmuştur. Bu çalışma ile her sırrı açıklamanın illa ki bireye faydasının olmayacağı, güvenilir ve yargılamayacak sırdaşlara sırların açıklanması karar verme modeli çerçevesinde ortaya konmuştur.

Kelly (1999) tarafından yapılan araştırmayla kişisel sırları açıklamanın hem sağlığa yararları hem de muhtemel sonuçları incelenmiştir. Bulgular, duyguları ve travmatik deneyimleri açıklamanın bağışıklık sistemini güçlendirdiğini göstermektedir. Bulguların iki bölümü sırrı açıklamanın sağlığa yararlı olduğunu ortaya çıkarmıştır. İlki kişi için önemli kişilere istenmeyen kişisel bilgilerin söylenmesinin kişinin kendi kendini algısı anlamında olumsuz olabileceğini ortaya çıkarmıştır. İkincisi sır verilen kişi çoğunlukla sırrı veya sırrı verenin kimliğini bir başkasına açıklamıştır bu da kişinin kimliğine zarar vermiştir.

Kerr ve Stattin (2000) yaptıkları araştırma ile çocuğun kendini ifade etmesi, anne babanın bilgi talebi ve anne babanın davranışsal kontrolü arasındaki ayrımı yapmışlar ve çocuk ebeveyn ilişkisinde güven için kontrolün ergenlik dönemindeki bireylerde suç işleme oranını azalttığını ortaya koymuşlardır. Daha da fazlası, anne babalarına daha çok şey anlatan bireylerin anne babalarının kendilerini daha güvenilir gördüklerini düşündüklerini bulunmuştur. Kendini ifade etme durumunu beş soruda incelemiştir, bu sorular; ergenlik dönemindeki bireyler bir şeyi anında mı söylerler, söylemeye meyilli midirler, çok sır saklarlar mı ya da yaşadıkları günlük olayları ebeveynlerinden saklarlar mı?. Kendini daha çok anlatmanın daha olumlu sonuçlandığını ortaya koymuştur.

Finkenauer, Engels ve Meeus (2002) tarafından yapılan araştırmada sır saklamanın ergenler üzerinde özel bir önemi olan gelişimsel işlevleri olabileceği ileri sürülmüş ve bu durum duygusal özerklikle ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada 227 ilk (12-

13) ve orta (16-18) ergenlik dönemindeki birey ele alınmış ve sır saklamanın ergenlerde fiziksel ve psikolojik dezavantajlarla ilişkili olmasının yanında duygusal özerlikle de ters yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Hem erken hem de ileri ergenlikte sır saklamanın aile ile düşük ilişki, daha fazla fiziksel yakınma ve depresif ruh haliyle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Kendini ifade etme durumunun yaşla birlikte azaldığını sır saklama oranının ise arttığını; yaşla birlikte ergenlik dönemindeki bireylerin anlatması gerektiğini düşündüğü konularda da bir azalma yaşandığı; cinsiyetine göre anne babaya bir şeyler anlatma oranının da değiştiğini ortaya konmuştur. Ergenlik dönemindeki bireylerin özellikle kızların babalarından çok anneleriyle bir şeyler paylaştığı, erkek çocukların kişisel konularda annelerinden çok babalarıyla paylaşımında bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sorunlu anne baba-çocuk ilişkileri sır saklamayı artırmaktadır.

Vrij ve diğerleri (2003) 106 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışma sonucunda bireylerin bağlanma stilleri ile sır saklama arasında ilişki olduğunu, kaçınan ve kaygılı bağlanma tarzındaki insanların sır saklamaya meyilli olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmaya katılan bireyler sır saklamanın avantaj ve dezavantajlarını da görmüşlerdir, bunun da sır saklama üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur.

Bumpus ve Hill (2008) tarafından 3. ve 4. Sınıf öğrencileriyle yapılan araştırma, çocukların sır saklamasıyla anne baba ilgisi arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Zayıf anne-baba çocuk ilişkisi, çocuklarda zamanla artan sır saklama düzeyini yordamaktadır. Anne babası tarafından daha çok izlendiğini belirten çocuklar bir yıl sonraki değerlendirmede, öğretmenlerince sosyal olarak daha yeterli bulunmuştur, daha çok sır saklayanlar ise sosyal yeterliliği zayıf ve saldırgan olarak değerlendirilmiştir.

Smenata ve diğerleri (2006) anne babanın otoritesi ve ergenlik dönemindeki bireyin kendisini anne babasına açıklama yapma zorunluluğu ve sır saklama hakkındaki inançlar konusunda 276 değişik etnik kültürde orta sınıf aile arasında bir araştırma yapmıştır. Sonuçlara göre ergenlerin sağduyulu konuları açıklamaya zorlandıkları; ahlaksal, geleneksel ve çok yönlü olmaktan çok kişisel durumlarını daha az açıklamaya

zorlandıkları; anne babaların, ergenleri kendilerine daha fazla açıklama yapmaya zorunlu olarak gördükleri ortaya çıkmıştır. Ergenler bireysel konularda özellikle annelerine açıklama yapmaktadır.

Kelly ve Yip (2006) tarafından yapılan araştırmada, önemli bir sırrı saklamanın, kendine saklama ve sosyal desteğin göstergelerini yordayıp yordamadığı araştırılmış. Önemli bir sırrı saklamanın tehlikeleriyle ilgili geleneksel bakışın doğru olmadığı, sır saklamaya yatkın olan insanların olumsuz zihni sağlık sonuçlarının daha fazla olduğunu; ancak bir sır saklamanın bir kişi için illa ki problem olmayacağını ortaya çıkaracak kanıtlar sağlamıştır. Sır saklayan kişinin sadece daha fazla savunmasız olabileceği ifade edilmiştir. 86 öğrenci arasında sürdürülen bu uzun süreli çalışmada insanın kendini saklaması ve önemli bir sır saklaması birlikte incelenmiştir. Dokuz hafta sonunda ilkinin psikolojik belirtiler yarattığı ikincisininse yaratmadığı görülmüştür.

Hizmet sektöründe çalışan insanlar arasında yapılan bir araştırmaya göre sır saklamak anksiyete, depresyon ve sırt, baş ağrısı gibi fiziksel şikâyetlere neden olmaktadır (Larson & Chastain, 1990). Benzer şekilde, Kelly ve Achter (1995) tarafından yapılan araştırmada sır saklamanın, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve danışmanlık aramaya yönelik niyet ile ilişkisi olduğu ortaya konmuştur.

Frijns ve diğerleri (2005) anne babadan sır saklamanın sonuçlarını ve öz denetim ile ilişkisini 1173, 10-14 yaş aralığındaki ergen üzerinde yaptığı çalışmayla incelemiştir. Sonuçlara göre, anne baba ile iletişim, anne babaya güven ve algılanan anne baba desteği değişkenleri kontrol altına alındığında dahi anne babadan sır saklamanın psikososyal ve davranışsal dezavantajlar barındırdığı görülmüştür. Sır saklamanın öz denetim ile olumsuz ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmada sır saklamanın psikososyal iyi oluş ve davranışsal uyum konusunda önemli bir risk faktörü olduğu ortaya konmuştur.

Frijns ve Finkenauer (2008) 13-18 yaşlarında 278 ergenle uzunlamasına yürüttükleri araştırmanın sonucunda, sır saklamanın düşük benlik saygısı, depresyon,

düşük öz kontrole neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca sır saklama yalnızlık ve çevre ile zayıf ilişkilere neden olmakta, ergenin psikososyal iyi oluş ve uyumunu da olumsuz etkilemektedir.

Smenata ve diğerleri (2009) 12–15 yaş arasında 188 ergenle, ergen bireylerin ailelerine karşı dışa vurumlarını, ailelerin ergen bireyler hakkında bilgiyi edinme yöntemlerini ve ergen bireylerin neden ailelerine karşı çekinik kaldıkları; ihtiyadi, kişisel, çok yönlü ve akran davranışları açısından nasıl bir tutum sergiledikleri ve bu tutumla aile arasındaki ilişki üzerine yaptıkları araştırmada tüm alanlardaki faaliyetlerini tamamıyla açıklayan ergenlerin daha az depresif olduklarını açıklamışlardır. Aileleriyle daha zayıf bağları olan gençlerin daha çok yalan söyledikleri (aynı şekilde daha bunalımlı hissettikleri) görüldü. Bu bunalımlı halin çok yönlü ve kişisel faaliyetler hakkında yalan söylemekle de önemli derecede ilişkili olması ilginçtir. Gençlerin birçok davranışlarını tartışmaktan kaçınmasının nedeni, bu durumun utanca yol açabileceğinden veya anne-babalarının onları anlamayacağı veya dinlemeyeceğine inandıklarındandır. Aynı şekilde ergen erkeklerin, kişisel meselelerini tartışmaktan kızlardan daha çok kaçındığı ve ilk olarak tamamen veya kısmen ifşaattan ziyade konuların tartışılmasını istememişlerdir. Diğer taraftan kızlar, kişisel meseleleri yönetmek için çeşitli stratejiler kullanmada farklılık göstermemişlerdir.

Ergenlerde sır saklama konusu ülkemizde Deniz (2010) tarafından araştırılmıştır. Bu çalışmada, öznel iyi oluş, duygusal özerklik ve depresyon ile sır saklamanın ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırmaya göre, sır saklama cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Araştırmaya katılan 14 yaşındaki ergenlerin daha çok sır sakladığı; sır saklamanın okul türlerine göre farklılaştığı ve ilköğretim öğrencisi olan ergenlerin diğerlerine göre daha çok sır sakladığı ve özel lisede öğrenim gören ergenlerin, genel lisede okuyanlara göre daha çok sır sakladığı bulunmuştur. En uzun sürede ilçede yaşayan ergenler diğerlerine göre daha fazla sır saklamaktadır. Sır saklama ergenlerin birlikte yaşadıkları kişiler açısından farklılaşmamaktadır.

Deniz (2010) 'un çalışmasının sonucunda sır saklama ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bağımsızlık ile sır saklama arasında ilişki bulunmamıştır. Sır saklama ve depresyon arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Depresyon, bağımsızlık, idealleştirmeme ve öznel iyi oluş sır saklamanın en iyi yordayıcıları olarak bulunmuştur. Deniz (2010) tarafından yapılan bu araştırma, Türkiye’de sır saklama konusunda yapılan ilk araştırmadır. Bu çalışma literatürdeki sır saklamanın olumsuz yönlerine vurgu yapan araştırma sonuçlarıyla benzer sonuçlar vermiştir.

Denetim Odağı

İlk defa Rotter tarafından 1966 yılında yapılan tanıma göre denetim odağı; bireyin iyi ya da kötü olarak kendisini etkileyen olayları kendi yetenekleri özellikleri kaderi ya da güçlü olan başka insanlar gibi değişkenlere bağlama eğilimidir. Kendilerini etkileyen olayların, daha çok kendi denetimlerinde olduğunancını taşıyan bireyler içten denetimli; yaşamlarını daha çok kendileri dışındaki güçlerin denetiminde olduğu inancını taşıyan bireyler ise dıştan denetimli olarak nitelendirilmektedir.

Öğrenmeyi, uyaran – tepki ilişkisi içerisinde ele alıp pekiştirmenin önemini vurgulayan davranışçılar ile karmaşık bir yapıya sahip insanı basit bir uyaran – tepki kalıbıyla açıklamanın yetersiz olacağını söyleyen biliş kuramcılarının görüşleri Rotter’in Sosyal Öğrenme Kuramı’nda birleşmiştir (Korkut, 1991).

Rotter’in Sosyal Öğrenme Kuramı’na göre, çocukların davranışlarının sonuçlarında aldıkları ödül ve cezalar ilerdeki davranışlarının sonuçları hakkında beklentiler geliştirmelerine neden olmaktadır. Bu beklentiler özeldir, bireyler dışarıdan gelen uyarıcıları farklı algılar, farklı tepki gösterirler. Bu kurama göre, bireylerin tepkilerini etkileyen en önemli etmen, pekiştirenleri kendi davranışlarının sonuçları olarak mı, yoksa kendi davranışlarının bağımsız dışsal güçlere bağlı sonuçlar olarak mı algılandıklarıdır. Rotter bu algılayış biçimlerini “içsel” ve “dışsal” kontrol kaynaklarına inanç olarak isimlendirilmiş ve denetim odağı adını vermiştir (Rotter, 1975).

Rotter'ın kuramına beklenti - değer (expectancy - value) kuramı da denmektedir. Rotter' a göre birey belirli bir davranışı, o davranıştan bir sonuç beklediği için yapar. Birey için bu davranıştan elde edeceği sonucun bir değeri vardır. Belirli bir durumda beklenti ya da değerden biri çok düşükse davranış ortaya çıkmaz (Cüceloğlu, 2000). Rotter'e göre bireyin davranışları sonucu diğer insanlardan aldığı tepkiler, bireyin gelecekteki davranışlarının sonuçlarına dair bazı beklentilerin oluşmasına yol açmaktadır. Beklentinin ortaya çıkma olasılığı ve biçimi bireyden bireye değişmektedir; çünkü bireylerin tepkileri algılama ve yorumlama biçimleri öznedir. Bireyin beklentilerini etkileyen en önemli şey bireylerin davranışından sonra verilen pekiştirecin, birey tarafından kendi davranışlarına veya bunun dışındaki etmenlere bağlı olarak algılanmasıdır (Akt. Yüksel, 1991).

Rotter'e göre birey, davranışta bulunurken önceki yaşantısına bağlı olarak hareket eder. Davranışın ortaya çıkışı, sadece pekiştiricilerin veya önemli amaçların özüne bağlı değil, aynı zamanda bu amaçları gerçekleştirebilecek beklentilere bağlıdır. Bu beklentiler önceki yaşantılar ile tayin edilir ve ölçülebilir. Birey daha önceki yaşantısında, olumsuz durumlarla karşılaşır ve bu bireyde olumsuz bir beklenti meydana getirecektir. Dolayısıyla birey böyle bir durumla karşılaşmamak için, yeni bir davranışta bulunmayacaktır. Birey önceki yaşantısında aynı tür olaylar karşısında olumlu sonuçlar elde etmişse bu davranışını tekrarlayacak ve böylece olumlu beklenti geliştirecektir (Köksal, 1991).

Denetim odağı konusuna açıklama getiren bir diğer yaklaşım Yükleme Kuramıdır. Yükleme Kuramına göre, davranış ve sonuç arasındaki ilişki ile ilgili yüklemeler iç ve dış etmenlere göre yapılmaktadır. İç ve dış etmenlerden birine yapılan yüklemeler farklı sonuçlar doğurmaktadır (Buluş, 1996). Davranışın hangi nedensel faktörlerle ortaya çıktığını inceleyen, yükleme kuramının temelindeki varsayım şudur; İnsanlar, çevrelerini kontrol etmek için güdülenmişlerdir. Bu nedenle davranışın

sonuçlarını, neden sonuç arama çabası içerisinde anlamaya çalışırlar. Ancak bu neden-sonuç ilişkisini gelişigüzel değil, belli kurallar ve ilkelerdoğrultusunda kurarlar. Böylece bir davranışın sonuçları iki nedensel etkiden birineyüklenmektedir. Bunlar, kişisel ve çevresel etkenlerdir. Bu iki etmenden birinin veya diğerinin algılaması, farklı duygusal yaşantılara yol açar. Genellikle başarıya yönelik durumlarda başarısızlık nedeni olarak başlıca dört etmen algılanmaktadır: yetenek, çaba, işin güçlüğü, talih. Bu dört etmen de iki boyutlu düşünülebilir: durukluk (stability) ve etkinin yeri (iç, dış) (Köksal, 1991).

Her iki kuram da denetim odağına farklı bakış açıları getirirse de ortak noktaları da bulunur. Yeşilyaprak (1988)'a göre Sosyal Öğrenme Kuramı ve Yükleme Kuramlarının her ikisi de davranışın sonuçlarını bir nedene bağlayarak açıklamaktadır. Ancak bu ortak yaklaşımda ayrıldıkları nokta; Yükleme Kuramı'nda nedensellik durumuna özgü olarak değişebilmekte iken, Sosyal Öğrenme Kuramı'nda bireye özgü olarak belirlenmiştir. Daha açık bir ifade ile Yükleme Kuramı'nda davranışın sonucu; durumun özelliğine göre yetenek, çaba, işin güçlüğü, talih gibi değişen etmenlere bağlanırken Sosyal Öğrenme Kuramı'nda, birey içsel ya da dışsal denetimli oluşuna göre belli etmenlere bağlanır.

Denetim odağı, kişinin davranışlarının yaratacağı sonuçlar konusundaki beklentisi ile ilgili olan, kişiliğin bir alt boyutlarından birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Birey, sosyal gelişim süreci içinde, çocukluktan itibaren hangi davranışların hangi durumlara yol açacağı ve yaşadığı olaylarda sorumluluğu kendi içindeki veya dışındaki etkenlere yükleme konusunda oldukça tutarlı beklentiler geliştirmektedir (Gökçakan ve Yanılmaz, 1998).

Kişilik gelişimde ailenin sahip olduğu rol, bireyin denetim odağı konusunda da belirleyici olmaktadır. Yavuzer (1992)'ye göre çocukların denetim odağı büyük ölçüde sürekli etkileşimde buldukları aile ortamı içinde şekillenmektedir. Çocuk özellikle kişiliğin oluşumunda anne ve babasını örnek almakta, onlarla özdeşleşmektedir. Bu öğrenme süreci içinde onun sevgiye, güvene yani çevresindekilere inanmaya, bağımsızlığa, başka bir deyişle büyüdükçe bazı şeyleri kendi başına yapabilmeye

ihtiyacı vardır. Anne baba tutumlarının en belirgin iki özelliği duygusal ilişki boyutu ile denetim boyutudur. Duygusal ilişki boyutu çocuğu merkez alan kabul edici tutumdan reddedici tutuma kadar, denetim boyutu da kısıtlayıcı tutumdan hoşgörölü tutuma kadar olan tutumları içine almaktadır. Rotter de (1975) denetim odağının belirlemedesinde ailenin önemli etkisinin yanı sıra, bireyin içinde yetiştiğı her türlü çevre koşulları ve kültürün etkisine vurgu yapar.

Denetim odağı, eğitim ortamındaki öğrenci davranışlarının açıklanmasında oldukça önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Dıştan denetimli öğrenciler için öğretmenin övgüsü, kurulan sınıf arkadaşlıkları ve alınan iyi notlar bireyin kişisel çaba veya yeteneğı ile ilişkili değildir ve dolayısıyla bunları kazanmak için çaba harcamak gereksizdir. Diğer taraftan istenilen sonuca ulaşmanın bireyin kendi çaba ve davranışlarının bir sonucu olduğunu düşünen öğrenciler, zekâ, sosyoekonomik düzey, cinsiyet gibi farklılıklardan çok, algılanan denetim odağına bağılı olarak istenilen sonuçlara ulaşabileceklerdir (Öngen, 2003).

Deneysel ve korelatif araştırmalar, bebeklikten yaşlılığa hayatın her döneminde bireyin sahip olduğu denetim algısının, fiziksel ve ruhsal sağılık, başarı, kendilik değeri, kişisel uyum, başa çıkma becerileri gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu ve bu değişkenler üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Gümüş, 1999). Bireylerin denetim odağı, kişilik özelliklerinden akademik başarıya kadar uzanan geniş bir alanda yaşamları üzerinde etkili olan bir değişkendir.

Denetim Odağının Gelişimi ve Boyutları

“Denetim Odağı” kavramı pek çok araştırma sonucunda bir kişilik boyutu olarak ölçülüp değerlendirilebileceğı ortaya konmuş ve kişilik araştırmalarının temel değişkenlerinden biri haline gelmiştir (Yeşilyaprak, 2005). Rotter (1975), kişilerin kendi yaşamlarını denetleyebilme güçleri bakımından birbirlerinden farklılıklar gösterdiklerini

gözlemiştir. Rotter, kişilikle ilgili geliştirmiş olduğu bu boyutun bir ucuna “içsel denetim odağı” (internal locus of control) ve diğer ucuna da “dışsal denetim odağı” (external locus of control) adını vermiştir.

Denetim odağının nasıl içten ya da dıştan denetimli olmaya doğru gittiği ödül, ceza bağlamında açıklanmaktadır. Rotter (1990)’e göre kontrol odağı algılamaları kişilerin hayat tecrübeleri ile de ilintilidir. Bu kavram, kişinin belli bir davranışını belli bir pekiştiricinin izleyeceğine dair ortaya çıkmış bir beklentinin kuvvetlenmesi sonucunda oluşmaktadır. Gelişim süreci içerisinde hayatının her alanında yaşadığı bu pekiştirici algısı yaşantılarının sonucunda kişilerde, genel bir pekiştirici beklentisi oluşabilmektedir. Bunun sonucu olarak birey, pekiştiricilerin ya kendi ya da kendi dışındaki güçler, şans ya da kaderin kontrolünde olduğuna dair genel bir beklentiyi benimseyebilmektedir. İşte bu noktada denetim odağı algısı kavramından söz edilebilir. Eğer kişi, pekiştiricinin kendi kontrolünde ortaya çıktığına inanıyorsa iç kontrol odağına, aksi takdirde, yani pekiştiricilerin kendi dışındaki güçler, şans ya da kaderin kontrolünde olduğuna inanıyorsa, dış kontrol odağına sahip olduğunu söyleyebiliriz. Birey yaşamındaki olayların olumlu ya da olumsuz pekiştirici ile sonuçlandığını algıladığında, aldığı pekiştiricinin, yaptığı davranışı gelecekte de izleyeceğine dair bir beklenti oluşturacaktır. Ancak burada kesin bir kutuplaşma söz konusu değildir ve bu iki boyutun ortalarında yer alma da söz konusudur.

Denetim odağı içten denetimli ya da dıştan denetimli olma şeklinde uçlarda bulunmamaktadır. Bu iki uç arasında içten denetimli olma eğilimli olma ve dıştan denetimli olma eğilimli olma şeklinde iki boyut daha vardır. İç kontrol odağı inancı ile dış kontrol odağı inancı arasındaki en önemli fark, iç kontrol odağı inancı olan kişilerin kendi davranışlarının olaylara sebep olduğuna inanması iken, dış kontrol odağı inancı olan kişilerin ise olayları şans ya da kader gibi dış faktörlerin belirlediğine inanmalarındır (Dağ, 1992; 2002). Kaptanoğlu (2002) da denetim odağının iki zıt kutupta yer almadığını ileri sürer. Ona göre, iç denetim odağı ve dış denetim odağı arasında kesin bir

kutuplaşma söz konusu değildir. Bu nedenle bu kavramları farklı iki boyut olarak tanımlamakta yarar vardır. Birincisi, içten denetimli olma eğilimi, denetim odağı düzeyinin içten denetimlilik düzeyine yakın olduğunu ve bireyin içten denetimli olmaya eğilimli olduğunu ifade eder. Diğer boyut olan dıştan denetimli olma eğilimi ise, denetim odağı düzeyinin dıştan denetimlilik düzeyine yakın olduğunu ve bireyin dıştan denetimli olmaya eğilimli olduğunu ifade eder. Sonucun, davranışlarının direk bir uzantısı olduğunu düşünen kişiler, “içten denetimli” olarak tanımlanmaktadır. Diğer yandan “Dıştan denetimli” olarak tabir ettiğimiz kişiler ise, sonucun genel olarak kendi davranışlarından bağımsız ve denetimin de kendi kontrolü dışındaki faktörlere bağlı olduğuna inanan bireyler olarak tanımlanmaktadır.

Denetim odağı ile ilgili bir diğer yaklaşıma baktığımızda; insanların yaptığı şey ile sonucunda ne elde edeceği arasındaki ilişki olarak ifade edilmektedir. Yani, kişi yaptığı davranışlarla elde ettiği sonuç arasında bir ilişki görme eğiliminde ise içten denetimli, davranışlarıyla, elde ettikleri sonuç arasında bir ilişki görmüyorsa, sonuç üzerinde şans, kader ya da güçlü başkalarının bir etkisinin olduğunu düşünüyorsa, bu kişi dıştan denetimli olarak tanımlanmaktadır (Öngen, 2003).

Tan (2000)'a göre, anne ve babalarının kendilerinin ve çocuklarının ihtiyaçlarını karşılama biçimi, çocukların ilerde kendi ihtiyaçlarını karşılarken benimseyecekleri modeli oluşturacaktır. Kusurlu anne-baba tutumlarında, yani anne baba çocuğu aşırı şımartır ya da aşırı koruma eğiliminde olursa, çocuklarda özerklik kavramı gelişmez. İleride dıştan denetim eğilimi gösterecek bu çocuklar, kendi sorumluluklarının başkaları tarafından üstlenilmesini beklerler. Ailenin, çocuğun özgüvenini geliştirecek sorumluluklarını çocuğa vermesi ve bu sayede çocuğun edindiği deneyim ve yaşantılar çocuğun içten denetimli bir kişilik yapısını oluşturmasını sağlar. Denetim odağı bir kişilik boyutudur. Bu yüzden bireyin içten veya dıştan denetimli olması vereceği kararları etkilemektedir. Denetim odağı tipolojik bir kavram değildir. İnsanlar kesin ve

değişmez bir şekilde içten veya dıştan denetimliler olarak ikiye ayıramaz (Dönmez, 1983).

Kontrol odağı her insanda farklıdır. Bu farklılığın başlıca nedenlerinden biri bazı insanların, çevrelerinde ve hayatlarında gelişen önemli olaylar üzerinde, göreceli olarak az bir etkileri olduğunu düşünmeleridir. Bazıları ise yaşadıkları olaylar konusunda belli bir etkileri olduğuna inanırlar (Selcen, 2009). Dolayısıyla bireyin bu tür nedenselliklerle ilgili sorulara verdiği cevaplar denetim odağı konusunda belirleyici olur; denetim odağı kalıtımla gelen ve değişmez bir özellik olarak değerlendirilmemelidir.

İnsanlar, değişmez bir biçimde kesin olarak içten denetimliler ve kesin olarak dıştan denetimliler şeklinde iki sınıfa ayıramazlar. Unutulmamalıdır ki, bir bireyin belli bir durumdaki davranışını birçok değişken birlikte belirler. Denetim odağına ilişkin olarak insanları değişmez ve kesin iki sınıfa ayırmak bu değişkenleri gözden kaçıran bir sınıflama hatası olur ve davranışı yordama sürecini çok yalına indirger (Dönmez, 1985). Yapılan birçok araştırma (Dönmez, 1985, Özyürek, 1992, Gümüş, 1999, Odacı ve diğerleri, 2003, Yılan, 2007, Alpars, 2007, Selcen, 2009) uygun ortam sağlandığında, denetim odağının dış denetimlilikten iç denetimliliğe doğru değiştirilmesinin mümkün olduğunu göstermektedir.

Ergenlik Döneminde Denetim Odağı

Ergenlik dönemi, fiziksel, ruhsal, biyokimyasal ve sosyal yönden hızlı büyüme, gelişme ve olgunlaşma süreçleriyle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ), on-on dokuz yaş arasını ergenlik (adolesan), on beş-yirmi dört yaş arasını gençlik olarak tanımladığı bu geçiş sürecindeki ergen, risk ve olumsuz etkilenmelere büyük ölçüde açıktır (TC. Sağlık Bakanlığı, 2002).

Birey, hayatı boyunca çeşitli durumlar ve olaylar karşısında karar verme deneyimi ile karşı karşıya gelmektedir. Bu kararlardan bazıları, bireyin yaşamını önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Özellikle ergenliğin en ateşli zamanının yaşandığı ilkökul

ikinci kademe çağı, bireylerin geleceklerini planladıkları ve geleceğe dair önemli kararlar aldıkları döneme rastlamaktadır. Ayrıca bu dönemde, okul, meslek ve arkadaş seçimi gibi önemli kararların da alındığı bilinmektedir (Kulaksızoğlu, 2002).

İçten denetimli bir ergenin birçok anlamda farkındalık düzeyi yüksektir. Örneğin; kararlarının üzerinde kendisinin etkili olduğunu ve kararlarının sonuçlarının sorumluluklarını üstlenmesi gerektiğini bilir. Dıştan denetimli bir ergen ise durum biraz daha karışıktır. Dış denetimli ergen, kendi yaşantısını şans ya da diğer insanların kontrol ettiğine inandığı için karar verme konusunda söz sahibi olmadığını düşünür ve karar verme durumlarında kendi kendine karar veremez ve hatta vermeyebile düşünmez (Selcen, 2009).

Çoban ve Hamamcı (2006), kontrol odakları farklı ergenleri karar stratejileri açısından inceledikleri araştırmalarında içsel kontrol odağına sahip öğrencilerin, dışsal kontrol odağına sahip öğrencilere oranla, daha fazla mantıklı karar verme stratejisini kullandıkları, daha az içtepisel karar verdikleri ve daha az kararsızlık yaşadıklarını belirtmiştir.

Erken ergenlik dönemine denk gelen ilkokul ikinci kademe yıllarında dıştan denetimsizlik arttıkça, kendine ilişkin olumlu değerlendirmelerin azaldığı belirtilmektedir (McClun ve Merrel, 1998; Akt. Selcen, 2009). Ergenin kendisinin istekleri ve çevresinin beklentileri arasında bir denge kurmaya çalıştığı söylenebilir. Bu dengenin kurulması denetim odağının gelişimi açısından önem taşımaktadır.

Bir Kişilik Özelliği Olarak Denetim Odağının İncelenmesi

Denetim odağı sayısız araştırmaya konu olmuş ve pek çok kişilik değişkeniyle ya da davranışla arasındaki ilişki incelenmiştir. İçten veya dıştan denetimli olmak farklı

birer kişilik özelliği olduğu gibi, bireyler denetim odağına göre farklı özellikler de gösterirler.

Denetim odağı yönünden bireylerin anlamlı olarak birbirlerinden ayrıldıkları yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur. Yeşilyaprak (1990), içsel denetimli kişilerin; diğerlerine oranla olumsuz etkilere daha fazla dirençli olduklarını, kendilerini daha etkili, güvenli ve bağımsız kişiler olarak algılayan pozitif bir benlik algısına sahip, kişisel özgürlüklerinin sınırlandığı durumlarda güçlü tepkiler gösterdiklerini, atılgan ve girişimci kişiler olduklarını; bu kişilerin entelektüel ve akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcadıklarını, okuldaki başarılarının dış denetimli bireylere oranla daha yüksek olduğunu, özellikle yarışma gibi bir ortamında bulduklarında daha üstün başarı ve performans gösterdiklerini ve son olarak da toplum olaylarında daha aktif olduklarını ortaya koymuştur.

Dıştan denetimlilerin içsel denetimlilere göre; daha düşük beklenti düzeyine sahip oldukları, kendilerini dış güçlerin esiri, kurbanı olarak gördükleri, başarılı olduklarında, başarısız oldukları zamana göre daha çok kaygı yaşadıkları, depresif özellikler taşıdıkları, çevre üzerinde kontrolleri olmadığına inandıkları, olayları kontrol altına alamayacakları veya olayların sonuçları üzerinde etkili olamayacakları inancını taşıdıkları, daha kaygılı, daha kuşkucu, daha dogmatik, daha saldırgan, hem kendilerine hem de başkalarına daha az güvenen, kendilerini tanımada yetersiz ve daha çok savunma mekanizması kullanan, çaresizlikle ilgili öznel duyguları olan, daha yalnız kişiler olduğu bilinir (Efe, 2005). Ne kendilerine ne de başkalarına yeterince güvenmeyen dışsal denetimli bireyler, kendilerini tanımada da yetersiz kalmaktadır. Toplumda kabul görme ihtiyaçları daha az, saldırgan ve daha çok savunma mekanizmaları kullanma eğilimindedirler (Yeşilyaprak, 1990).

İçten denetimlilerde bazı anksiyete türleri daha az görülür. Hayatlarından daha çok zevk alırlar, daha az depresyon yaşarlar. İntihar eğilimleri daha azdır. Zihinsel

hastalıklar, sigara alışkanlıkları daha azdır. Daha fazla kültür-fizik yaparlar. Koroner hastalık ve hipertansiyon dış denetimlilerden daha azdır (Yılmaz, 2002). Buluş (1996)'ya göre bütün bu sonuçlar, içsel denetimli olmanın olumlu bir kişilik özelliği olduğunu ve kişiliğin bu boyutunun oluşmasında toplumsal etmenlerin etkilerini vurgulamaktadır.

Denetim odağı algısı kişinin sorumluluk alıp almaması ve olayların nedenine yüklediği anlam açısından değerlendirilebilir. Bu açıdan bakıldığında içten denetimliler yaşamlarında yaptıkları işte beceriye dayalı yönlerin varlığını vurgulayarak, başarılarının ve başarısızlıklarının kendi davranışlarının bir sonucu olarak görmektedirler. Dıştan denetimliler bunun tersine, işin sonucunun beceriye dayalı olmadığını, şansın ya da koşulların davranışın sonucunda büyük bir faktör olduğunu, özellikle de başarısızlığın sebebinin bunlar olduğunu algılamaktadırlar. Yapılan araştırmalarda içten denetimli bireylerin, dıştan denetimli bireylere oranla, dikkat dağıtıcı uyarınları suçlama eğiliminin daha az, kazaların nedenlerinin ise bireysel sorumluluktan kaynaklandığı düşüncesine daha çok eğilimli oldukları ortaya konmuştur (Dönmez, 1985).

Denetim Odağı Konusunda Yapılan Araştırmalar

Dönmez (1984), belirli toplumsal durumların algılanmasında denetim odağının etkisini incelediği araştırmasında, içten denetimli bireylerin dıştan denetimlilere göre, kişilerarası ilişkilerde daha rahat ve başarılı olduklarını, toplumsal etkinliklere katılmada daha istekli ve başkalarına yardım etmeye daha yatkın olduklarını bildirmektedir.

Korkut (1991) ve Yeşilyaprak (1988) e göre, içten denetimliler entelektüel, akademik etkinliklerde daha fazla zaman harcayan, okul başarıları daha yüksek, özellikle yarışma ortamında daha fazla başarı gösteren bireylerdir. İçten denetimliler dıştan denetimlilere göre, kişisel özgürlüklerinin sınırlandırılması daha fazla tepki gösteren, kendilerini daha etkili güvenli ve bağımsız kişiler olarak algılanan olumlu benlik kavramına sahip, atılgan, girişimci kişilerdir.

Dağ (1992), üniversite öğrencileri üzerinde denetim odağı ve öğrenilmiş güçlülük değişkenleri ile psikopatolojik belirti düzeyi arasındaki ilişkileri araştırmış; dışsal denetim ile genel belirti düzeyi arasında düşük de olsa pozitif yönde bir ilişki olduğunu; öğrenilmiş güçlülük ile genel belirti düzeyi arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu; dışsal denetim ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Argun (1995), orta 2. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada; anne-babaların çocuk yetiştirme tutumlarının öğrencilerin denetim odağı üzerine etkisini incelemiştir. Babaların çocuk yetiştirme tutumları ile çocuklarının denetim odağı puanları karşılaştırıldığında, baskı-disiplin boyutunda anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çocukların denetim odağı ile annelerin çocuk yetiştirme tutumlarından ev kadınlığı reddetme ve baskıcı tutum arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çocuklarına daha az baskı uygulayan ve onları daha cezalandıran babaların çocukları daha çok içsel denetimli bulunmuştur.

Yalnızlık ve denetim odağının ilişkisi çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur; Yüksel (1991) dışsal denetimli olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin içsel denetimli olan bireylerden daha yüksek olduğu; Buluş (1996), içten denetimli kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin dıştan denetimlilerinkinden daha düşük olduğu; Tan (2000) yalnızlık ile içten denetimlilik arasında ters yönde bir ilişki olduğunu; bireylerin içten denetimlilik düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi önemli derecede azaldığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar yalnızlık ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ortak sonuçlardır.

Çeşitli araştırmalarda, Yaşar (1996) kendini kabul düzeyi yüksek olanların içten denetimli oldukları, kendini kabul düzeyi düşük olanların ise dıştan denetimli oldukları, içten denetimli bireylerin kendini ayarlama becerilerinin dıştan denetimli bireylere göre daha düşük olduğu; Ilgar (1996) denetim odağının öz ahlaki değerlendirmede etkili olduğunu cinsiyet ve üniversite yaşantısının ise etkili olmadığını; Sahranç (2000), lise öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeyleri ile denetim odağı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonuçları ortaya konmuştur. Köksal

(1991) ve Efilti (2006) dış denetimli kişilerin iç denetimli kişilere oranla daha saldırgan olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bozkurt ve Harmanlı (2002)'nin annenin eğitim durumu ile çocuğun denetim odağı düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, ilköğretim öğrencilerinin annelerinin öğrenim durumuyla, denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptamışlardır. Ayrıca, ilköğretim öğrencilerinin kendi başarılarını değerlendirmeleriyle denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Alisinanoğlu (2003) yaptığı araştırma sonucunda çocukların denetim odakları puan ortalamalarında, cinsiyet, anne öğrenim düzeyi ve koruyucu anne tutumunun önemli bir farklılığa neden olduğunu saptamıştır. Buna göre koruyucu anne baba tutumunun çocuğun dıştan denetim puanlarının yükselmesine etkisi olmaktadır.

Özen, Gülaçtı ve Çıkıltı (2002)'nin, ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sorumluluk duygusu ve davranış düzeyleri ile iç-denetimsel sorumluluk ile dış denetimsel sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, iç-denetimsel sorumluluk duygusuna sahip olan öğrencilerin, sorumlu davranışını yaşantılarına aktardığı, dış-denetimsel sorumluluk duygusuna sahip olanların ise, sorumluluk davranışında diğerlerine göre daha az kararlılık gösterdiği ifade edilmiştir.

Şengüder (2006), yaptığı çalışmada denetim odağı ile ruhsal sorunlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu, akademik başarı ile ruhsal sorunlar arasında alt ölçekler bazında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyo-demografik özelliklere göre ergenlerin denetim odağı ile ruhsal sorunları ve akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Özcan Candangil ve Ceyhan (2006) içten denetimli lise öğrencilerinin karar vermede öz-saygı düzeyleri, dıştan denetimli lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, içten denetimli lise öğrencilerinin karar vermede stres düzeylerinin, dıştan denetimli lise öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Çoban ve Hamamcı (2006), kontrol odakları farklı ergenleri karar stratejileri açısından inceledikleri araştırmalarında, içsel kontrol odağına sahip öğrencilerin, dışsal kontrol odağına sahip öğrencilere oranla, daha fazla mantıklı karar

verme stratejisini kullandıkları, daha az içtepesel karar verdikleri ve daha az kararsızlık yaşadıklarını belirtilmiştir.

Varma ve arkadaşlarının (2007), özkıyım davranışıyla kontrol odağı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında özkıyım girişimine başvuran bireylerde özkıyım düşüncesi ile iç-dış kontrol odağı arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre; sınırlı sayıda bireyle yapılan bu çalışmada özkıyım düşüncesi ile dış kontrol odağı inancı arasındaki ilişki anlamlı düzeyde bulunmuştur.

Türkiye’de denetim odağı konusunda yapılan çeşitli deneysel araştırmalar mevcuttur. Yapılan deneysel araştırmaların sonucu, sözel pekistireçlere dayalı olan ve yaşantıya dayalı olmayan öğrenmelerle oluşturulan grup rehberliği programının, öğrencilerin denetim odak seviyelerinde bir değişime yol açmadığı; yaşantıya dayalı eğitimlerin denetim odağının değişiminde etkili olduğu sonucu çıkarılabilir.

Özyürek (1992), denetim odağını etkilemeye yönelik grup rehberliği programı hazırlayıp uygulamıştır. Araştırma için öğrenciler, 11 hafta süren grup rehberliği programına tabii tutulmuşlardır. Araştırma bulguları, denetim odağını etkilemeye yönelik hazırlanan grup rehberliği programının, öğrencilerin denetim odağı üzerinde bir değişime yol açmadığını göstermektedir.

Odacı, Kalkan, Balcı ve Yılmaz (2003)’ın, sosyal beceri eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin denetim odağı düzeyleri üzerine etkisini inceledikleri araştırmanın sonuçlarına göre, sosyal beceri eğitiminin, öğrencilerin denetim odağı düzeylerine olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırma bulguları, sosyal beceri eğitiminin ilköğretim öğrencilerinde dıştan denetimliliği azaltmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sardoğan, Kaygusuz, ve Karahan (2006) insan ilişkileri beceri eğitimi programının, üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerine etkisinin incelendiği deneysel bir araştırmada 10 oturumluk İnsan ilişkileri Beceri Eğitimi Programı’nın üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeyleri üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Alpars (2007) düşünme eğitimi programının çocukların denetim odağı algısına etkisini incelemiştir; kontrol grubunda yer alan bireylerin denetim odağı puanlarında anlamlı farklılığa rastlamazken deneme grubu çocukların denetim odağı puanlarında anlamlı farklılıklara rastlamıştır. Bu araştırmada düşünme eğitimi programının bireylerin içten denetimli olmasında etkili olacağı sonucuna varılmıştır.

Selcen (2009), denetim odağı eğitiminin ilköğretim 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin denetim odaklarına etkisini incelediği araştırmasında, denetim odağı eğitimi sonrasında deney grubunun denetim odağı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin denetim odağı dıştan içe doğru bir değişim göstermiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanması süreci, veri toplama araçları, verilerin analiz edilmesi konularında açıklamalar yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmada sır saklama, yalnızlık ve denetim odağı değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla bu model tercih edilmiştir. Karasar (2000) tarama modellerini, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan yaklaşımlar olarak açıklamıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2002).

Araştırmanın temel bağımlı değişkeni yalnızlıktır. Bu araştırmada ergenlerde yalnızlık, denetim odağı ve sır saklama düzeyleri arasındaki ilişki korelasyon türü ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenler olan sır saklama ile denetim odağının yalnızlığı yordama düzeyleri regresyon analizi ile ortaya konmuştur.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2011–2012 eğitim öğretim yılı 2. Yarıyılında, Ankara ili Haymana ilçesinde öğrenim gören 8–12. sınıf öğrencilerinden oluşan 790 kişilik ergenlik dönemindeki bireyden oluşmuştur. Ölçme araçlarını uygulanacağı çalışma grubunda yer alan bireyler, araştırmacının ulaşma ve uygulama kolaylığı dikkate alınarak belirlenmiştir. Bu yöntem ile Ankara ili Haymana ilçesinde merkezde bulunan okullarda uygulama yapılmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları 790 katılımcıya uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı aşağıda Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kız	391	49,5
	Erkek	399	50,5
14		195	24,7
15	173	21,9	
Yaş	16	161	20,4
	17	151	19,1
	18	110	13,9
8		192	24,3
9	193	24,4	
Sınıf	10	154	19,5
	11	158	20,0
	12	93	11,8

Tablo 1’de de görüldüğü gibi, araştırmaya dâhil olan 790 öğrencinin % 49,5’i kız (391 kişi), % 50,5’i (399 kişi) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma grubunun % 24,7’si (195 kişi) 14 yaşında, % 21,9’u (173 kişi) 15 yaşında, %20,4’ü (161 kişi) 16 yaşında, %19,1’i (151 kişi) 17 yaşında, %13,9’u (110 kişi) 18 yaşındadır. Bunun yanında grubun, %24,3’ü (192 kişi) 8. Sınıf, %24,4’ü (193 kişi) 9. Sınıf, %19,5’i (154 kişi) 10. Sınıf, %20,0’si (158 kişi) 11.sınıf, %11,8’i (93 kişi) 12. Sınıf öğrencisidir.

Genel olarak bakıldığında çalışma grubunun tamamının ergenlik döneminde olduğu, 8-12 sınıf düzeylerinde ve 14-18 yaş grubunda olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma kapsamında kullanılacak ölçekler ve kişisel bilgi formu çalışma grubuna uygulanmaya başlamadan önce Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden, Haymana İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gereken araştırma izinleri alınmıştır. Ölçekler, uygulama yapılacak okulların idareleri ile işbirliği içerisinde uygun zaman dilimlerinde okul saatleri içerisinde araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulamadan önce katılımcılara ölçeklerle ilgili yönerge okunmuş, uygulama ile ilgili bilgi verilmiştir; gönüllülük esası gözetilerek yürütülen veri toplama sürecinde herhangi bir problemle karşılaşılmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve ölçekler aracılığıyla toplanmıştır. Ergenlerin sır saklama düzeylerini belirlemek için "Kendini Gizleme Ölçeği"; yalnızlık düzeylerini belirlemek için "Ucla Yalnızlık Ölçeği"; denetim odağını belirlemek için ise "Kontrol Odağı Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılar hakkında genel bilgiler edinmek için araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kendini Gizleme Ölçeği

Ergenlerde sır saklama ile ilgili verileri toplamak için Larson ve Chastain (1990) tarafından geliştirilen "Kendini Gizleme Ölçeği" nin Deniz (2010) tarafından uyarlanan Türkçe versiyonu uyarlayan araştırmacıdan izin alınarak kullanılmıştır.

Bu ölçek sırrı kendine saklama yönelimi, başkalarıyla paylaşılmayan bir sır ya da olumsuz düşüncelere sahip olma ve saklanan kişisel bilginin açıklanmasını ölçen toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, "bana tamamen uygun"(5 puan) dan, "bana hiç

uygun değil” (1 puan)’e doğru sıralanan 5’li Likert Tipi derecelendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek puan 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması, sır saklama düzeyinin yüksek olduğunu gösterir.

Deniz (2010) tarafından ölçeğin uyarlanma aşamasında yapılan analiz sonucunda temel olarak alınana 10 maddenin, toplam varyansa yaptıkları katkı açısından bir faktörde toplandığı görülmektedir. Bir faktör için tekrarlanan analizde, toplam varyansa olan katkının % 43,76 olduğu görülmüştür, Büyüköztürk (2007)’ye göre tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın %30 üzeri olması yeterlidir. Dolayısıyla bu ölçek için tanımlanan bir faktörün, toplam varyansa olan katkısı yeterli görülmüştür. Orijinal kültürde kendini gizleme ölçeğinin tek faktörlü yapısı, hedef kültür olan Türk kültüründe de aynı şekilde ortaya çıkmıştır (Deniz, 2010). Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü yapısının bir model olarak doğrulandığı açıklanmıştır.

Kendini Gizleme Ölçeği, özgün formunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı. 83 olarak bulunmuş, test tekrar test güvenilirliği ise. 81 olarak bulunmuştur (Larson ve Chastain, 1990). Kullanılan ölçeğin özgün formunun Finkenauer ve diğerleri (2002) tarafından, ergenlerin anababadan sır saklama yönelimlerini belirlemek için, yapılan uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı. 81 olarak bulunmuştur. Bu çalışmaya göre de Kendini Gizleme Ölçeğinin yüksek iç tutarlılık katsayısına sahip olduğu söylenebilir.

Deniz (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı. 86 bulunmuştur. Sonuçlar, Kendini Gizleme Ölçeği’nin Türkiye’deki ergenler üzerinde özgün ölçekteki gibi tek faktör olan yapının doğrulandığını ortaya koyarak, ölçeğin Türkiye’de yapılacak araştırmalarda kullanılabilceğini göstermektedir. Bu sonuçlar ülkemizdeki ergenler için ölçeğin geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilceğini göstermektedir.

Kontrol Odağı Ölçeği

Araştırmada Dağ (2002) tarafından geliştirilen, Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)'nden daha kapsamlı ve Likert formatında geliştirilen 47 maddelik Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Türk kültürüne uygun olarak geliştirilmiş olması, Likert tipi puanlamaya müsait olması sebebiyle ilgili diğer ölçekler arasından tercih edilmiştir. Ülkemizde ergenlik çağındaki gençlere uygulanması konusunda sakınca olmadığına ölçek sahibinden görüş alınarak karar verilmiştir.

Kullanılan Kontrol Odağı Ölçeği 47 maddeliktir. Ölçek, bireylerin dış ve iç kaynaklara kendi davranışlarının sonuçlarına karşı bireylerin özelliklerini değerlendirmek için Dağtarafından (2002) geliştirilmiştir. Ölçeğin 25 maddesi düz, 22 maddesi de ters yönlü puanlanmaktadır. Buna göre ölçekte bulunan 15, 16, 17, 18, 19, 21, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 41, 43, 44, 45, 47 numaralı maddeler ters yani 'Hiç uygun değil'(5), 'pek uygun değil'(4), 'uygun'(3), 'oldukça uygun'(2), 'tamamen uygun'(1) şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Diğer yandan 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 20, 22, 23, 24, 25, 35, 38, 39, 40, 42, 46 numaralı maddeler düz yani, 'Hiç uygun değil'(1), 'pek uygun değil'(2), 'uygun'(3), 'oldukça uygun'(4), 'tamamen uygun'(5) şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Yüksek puanlar Dış Kontrol Odağını işaret ederken, düşük puanlar İç Kontrol Odağını işaret eder. Sonuçların muhtemel aralığı 47 ile 235 puan arasındadır.

Ölçek geliştirme süreci iki aşamada tamamlanmıştır. İlk aşamada, bazı ana Kontrol odağı ölçeklerinden hemen hemen mümkün olan tüm kontrol alanlarını içeren çoğunda kısmi değişikliklerin yapıldığı 80 maddeli bir havuz oluşturulmuştur. Bu madde havuzu 272 katılımcının olduğu bir örneğe uygulanmış olup madde analizi temeline dayanarak, madde-toplam korelasyonları ve aşırı grupların karşılaştırılması da dâhil olmak üzere 47 maddelik Kontrol odağı Ölçeği elde edilmiştir. İkinci aşamada, 47 maddelik Kontrol odağı Ölçeği 111 katılımcılı yeni üniversite öğrencilerinin olduğu bir örneğe uygulanmış ayrıca, ikinci grubun bir alt grubuna Rotter' in I-E ölçeği,

Rosenbaum"s Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği, SCL-90-R ve Doğa Üstü İnançlar Ölçeği (Dağ, 2002) uygulanmıştır.

Türk üniversitesi örneği için Kontrol odağı Ölçeğinin psikometrik özellikler ile alakalı olarak, iç tutarlılık analizi alfa katsayısı .92 olarak göstermiştir. Test- tekrar test güvenilirliği 0.88 olarak bulunmuştur. Kontrol odağı Ölçeğinin yapısal geçerliliğini değerlendirmek amacıyla, faktör yapısı incelenilmiştir. Yakınsak geçerlilik analiz sonuçlarına göre Kontrol odağı ölçeği diğer ölçekler ile anlamlı korelasyon göstermiştir. (Rotter"s I-E ölçeği ($r=.67$), Rosenbaum"s Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği ($r=-.39$), SCL-90-R ($r=.25$) ve Doğa Üstü İnançlar Ölçeği ($r=.46$). KOÖ'nin gerek faktör yapısıyla, gerek aynı alanda ölçüm yapan RİDKOÖ puanlarıyla % 45'lik bir varyansı paylaşmasıyla, gerek kavramsal olarak ilişkili olduğu daha önceden bilinen bazı değerşkenlerle gösterdiği korelasyonlar esas alındığında, kontrol odağını Türkçe'de ve kültürümüzde geçerli olarak ölçen bir ölçek olduğu sonucuna varılabilir (Dağ, 2002).

Faktör analizi sonucu "genel iç kontrol inancı" ya da "kişisel kontrol" şeklinde adlandırılabilir ve 18 maddeden yüklenme alan büyük bir ilk faktör ortaya çıkmıştır. 2. Faktör, "şansa inanma" (11 madde, % 8.56; $\alpha = .79$); 3. Faktör, "çalamanın anlamsızlığı" (10 madde, % 7.7; $\alpha = .76$); 4. Faktör, "kadercilik" (3 madde, % 6.03; $\alpha = .74$); 5. Faktör, "adil olmayan dünya inancı" (5 madde, % 5.2; $\alpha = .61$) olarak ortaya çıkmıştır.

Madde analizi, pearson korelasyon ve Faktör analizi teknikleriyle elde edilen sonuçlar, KOÖ'nin tüm güvenilirlik ve geçerlik göstergelerinin yüksek olduğunu, ölçeğin, literatür doğrultusunda beklendiği gibi, psikolojik belirti düzeyinin yüksekliği, başa çıkma becerilerinin düşükliğü ve normal ötesi inançların yüksekliği ile dış kontrol odağının ilişkili olduğunu gösterebildiğini ortaya koymuştur. Dağ (2002) tarafından geliştirilen KOÖ'nin RİDKOÖ'den daha yalın bir yapıda ortaya çıkan faktör örüntüleriyle, ergenler için güvenli ve kolay kullanılabilir bir araç olduğu görölmektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği, bireyin algıladığı yalnızlık derecesini belirleyebilmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 10'u düz, 10'u ters yönde kodlanmış 20 madde yer almakta ve değerlendirme dörtlü likert tipi bir ölçek üzerinde yapılmaktadır. Kuramsal olarak her madde için puanlar 1 ile 4 arasında değiştiği için, ölçekten alınacak puanlar en düşük 20, en yüksek 80'dir. Puanların yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki ifadeler (1,4,5,6,9,10,15,16,19,20), "Hiç yaşamam" (4), "Nadiren Yaşarım" (3), "Bazen Yaşarım" (2), "Sık Sık Yaşarım" (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise (2,3,7,8,11,12,13,14,17,18) bunun tam tersi olarak "Hiç yaşamam" (1), "Nadiren Yaşarım" (2), "Bazen Yaşarım" (3), "Sık Sık Yaşarım" (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireylerin tüm maddelerden elde ettikleri toplam puanlar toplam Yalnızlık Puanını vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçek ülkemizde ilk olarak Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Yaparel (1984) çeviri çalışmasını yaptıktan sonra kültürümüzde ölçeğin geçerliliğini saptamak amacıyla ön uygulama yapılmıştır. Yaparel (1984) ölçeğin geçerliğini Beck Depresyon Ölçeğini ölçüt olarak incelemiş ve benzer ölçekler geçerliğinin .50 olduğunu bulmuştur. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin güvenilirliği ile ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalardan birisi Bilgen (1989) tarafından gerçekleştirilmiş olup 47 gün ara ile testin tekrar uygulanması yönteminde ölçeğin güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Demir (1989) orijinal UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Yaparel (1984)'den sonra uyarlama çalışmasını yapmıştır. Demir (1989)'in yaptığı geçerlik ölçeğin iç tutarlılığına bakılmış ve iç tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Beş hafta ara ile yapılan testin tekrarı uygulamasında iki uygulama arasında korelasyon $r=.94$ bulunmuştur. Beck Depresyon Envanteri ile arasındaki korelasyon katsayısı .77 ve Sosyal içedönüklülük alt

ölçeği ile $r=.82$ olarak hesaplanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin lise öğrencileri üzerinde güvenilirlik çalışmasını Yıldırım (2002) "Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek" adlı çalışmasında lise ikinci sınıf öğrencilerinden 545 kişilik bir grup üzerinde yapmıştır. Bu çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.92 bulunmuştur.

Elde edilen bulguların ışığında UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerliği ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir. Bu araştırmada Demir (1990)'in, doktora çalışması amacıyla tekrar gözden geçirilmiş formu izin alınarak kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, en uzun süre yaşanılan yerleşim birimi gibi demografik değişkenleri ve algılanan okul başarı düzeyleri hakkında bilgi edinmek amacıyla kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanarak uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Ölçeklerle elde edilen veriler incelenerek eksik veya hatalı işaretleme yapılan ölçekler örneklemden çıkarılmıştır. Örnekleme kalan 790 geçerli ölçme aracı değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen verilerin analizinde SPSS 18.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Aşamalı Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmada tüm istatistiksel tanımlar. 01 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. İlk olarak ergenlerde sır saklama, yalnızlık ve denetim odağı puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan korelasyon analizine ilişkin bulgular; ardından denetim odağı ve sır saklama (yordayıcı değişkenler) puanlarının yalnızlık (yordanan değişken) puanlarını yordama düzeyini açıklayan aşamalı regresyon analizine ait bulgular yer almaktadır.

1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Sır saklama, yalnızlık ve denetim odağı arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Yalnızlık, Denetim Odağı Ve Sır Saklama Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Sır Saklama	Yalnızlık	Denetim Odağı
Sır Saklama	r	1,00	,308**	,186**
	p		,000	,000
	N	790		
Yalnızlık	r	,308**	1,00	,189**
	p	,000		,000
	N	790		

	r	,186**	,189**	1,00
Denetim	p	,000	,000	
Odağı	N	790		

Yordanan değişkenle (yalnızlık) yordayıcı değişkenler (denetim odağı ve sır saklama) arasındaki ilişkiler çerçevesinde Tablo incelendiğinde, yalnızlık puanları ile sır saklama puanları arasında ($r=.308$) pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu; yalnızlık ile denetim odağı arasında ($r=.189$) düzeyinde pozitif yönde düşük düzeyde ilişki; sır saklama ile denetim odağı ($r=.186$) pozitif yönde düşük bir ilişki olduğu görülmektedir.

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişkinin pozitif, orta ve düşük düzeydedir.

1. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Sır saklama ve denetim odağının yalnızlığı yordama düzeyini belirlemek amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Denetim Odağı ve Sır Saklama Puanlarının Yalnızlık Puanlarını Yordama Düzeylerine İlişkin Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

		Standart						
Değişken	R	R ²	B	Hata	β	t	p	
		,308	,095					
Adım	Sabit			29,314	1,078	-	27,191	,000
1	Sır Saklama		,365	,040	,308	9,076	,000	
		,336	,113					
Adım	Sabit			21,85	,113	2,153	10,150	,000
2	Sır saklama		,335	,041	,282	8,260	,000	
	Denetim odağı		,067	,017	,13	3,991	,000	

F= 49,9

p=.00

sd=2;787

Tabloya göre yalnızlığın yordanan değişken ve sır saklama ile denetim odağının yordayıcı değişkenler olduğu regresyon modelinde, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F:2;787.=49,929; p <.01) bulunmuştur. Oluşturulan modelin ilk adımında sır saklamanın yalnızlık puanlarını açıklamaya katkısının (R=. 30) anlamlı düzeyde ve yordama düzeyinin % 9 olduğu bulunmuştur. Aşamalı regresyon analizinin ikinci adımında modele denetim odağı değişkeni de eklenmiştir. Bu aşamada yordayıcı değişkenlerin (sır saklama ve denetim odağı) birlikte modele (R=.33) anlamlı katkıda bulunduğu ve yordanan değişkendeki varyansın %11'ini açıkladığı görülmektedir. Tabloda görüldüğü gibi yalnızlığa ait varyansı en fazla açıklayan değişken (%9) sır saklamadır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgu ve yorumlar tartışılmıştır. İlk olarak yordayıcı değişkenler (sır saklama, denetim odağı) ve yordanan değişken (yalnızlık) arasındaki ilişkiye ait bulgu ve yorumlar tartışılmıştır. Ardından sır saklama puanları ile denetim odağı puanlarının yalnızlık puanlarını yordama düzeylerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumları yer almıştır.

1. Yalnızlık, Denetim Odağı Ve Sır Saklama Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına bakıldığında, yalnızlık ile sır saklama arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yalnızlık ile denetim odağı ve denetim odağı ile sır saklama değişkenleri arasında pozitif yönde ancak düşük düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yalnızlık ile sır saklama arasında pozitif orta düzeyde ilişki bulunan ilişki değerlendirildiğinde; ilk olarak Jung (1961)'un "Hiçbir şey bir sırrı koruma hırsı kadar insanları birbirinden soyutlayamaz ve yalnız bırakamaz" sözü bize ışık tutar. Jung bu sözyle bireylerin sır saklamalarının olumsuz bir neticesi olarak yalnızlığın kaçınılmaz olduğunu vurgulamıştır. Yalnızlık ile sır saklama arasındaki anlamlı ilişki, çoğunlukla sır saklayan bireylerin sosyal ilişkilerinin nicelik ve nitelik olarak azalması; sırlarını saklamak için kendilerinin insanlardan soyutlamaları, sırları açığa vurmamak için bilişsel olarak kendilerini zorlamaları ve bunun sonucunda yalnızlaşmaları ile açıklanabilir. Bir başkasının sırrını saklayan bir ergen, çevresindeki insanlara, akran grubuna bu sırrı açıklamamak için onlardan uzaklaşır; çünkü sır saklamak zor bir iştir, sadece sözel olarak değil sözsüz olarak da bireyin bu sırrı muhafaza etmesi gerekir. Çünkü birey sırrı açıklamamak için kendini zorlarken istemeden bedensel tepkileriyle sır sakladığını açığa vurabilir. Ya da konuşmaktan çekindiği konular onu ele verebilir. Tüm

bu çabalar sır saklayan bireyin sosyal ilişkilerinin kalitesini düşürür, arkadaş ilişkileri zayıflar ve ergenin yalnızlaşmasına neden olur.

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde yalnızlık ile sır saklama arasındaki ortaya konan ilişkinin farklı araştırma bulgularıyla da paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu ilişki çeşitli araştırmalarla da ortaya konmuştur. Bir araştırmada, Frijns ve Finkenauer (2008) sır saklamanın yalnızlık ve çevre ile zayıf ilişkilere neden olduğunu, ergenin psikososyal iyi oluş ve uyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymuşlardır. Bu çalışmanın ortaya koyduğu bulgu araştırmamızın bulgusuyla örtüşmektedir. Doğal olarak sır saklamak sır saklayan bireyi sırrını bilmeyen insanlardan soyutlar. Bu soyutlanma durumu da yalnızlık hissine neden olabilir. Fakat bu konuyla ilgili farklı bir araştırmada ise sır saklamanın yalnızlığa neden olup olmadığına ilişkin bir kanıt olmadığı belirtilmiştir (Finkenauer, Engels ve Meeurs, 2002).

Araştırmanın diğer bir bulgusu, ergenlerde denetim odağı ve yalnızlık arasında pozitif yönde ancak düşük ilişki olduğudur. Elde edilen bu bulgu değerlendirildiğinde, denetim odağı ile yalnızlık arasındaki pozitif ilişki; yalnızlık puanları arttıkça denetim odağı puanları da artmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Denetim odağı puanlarının yükselmesi dıştan denetimliliğe yatkınlığı gösterir, puanların düşmesi ise içten denetimli olma eğilimine işaret eder. Yalnızlık ile denetim odağı arasında bulunan pozitif ilişki düşük dahi olsa değerlendirildiğinde, denetim odağı puanları arttıkça yani ergenlerde dıştan denetimli olmaya doğru eğilim arttıkça yalnızlık düzeyinin de artacağını; yalnızlık düzeyi azaldıkça bireylerin denetim odağı puanlarının düşeceğini yani içten denetimli olma eğiliminin artacağını gösterir.

Araştırmamızın bu bulgusunu destekleyen farklı araştırma bulguları mevcuttur. Yalnızlık ve denetim odağının ilişkisi çeşitli araştırmalarla da ortaya konmuştur; Yüksel (1991) dışsal denetimli olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin içsel denetimli olan bireylerden daha yüksek olduğu söylemiştir. Bu bulgu bizim araştırmamızın sır saklama

ve denetim odağı puanları arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koyan bulgusu ile örtüşmektedir. Farklı bir araştırmada Buluş (1996), içten denetimli kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin dıştan denetimlilerinkinden daha düşük olduğu ortaya koyarken; Tan (2000) yalnızlık ile içten denetimlilik arasında ters yönde bir ilişki olduğunu; bireylerin içten denetimlilik düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi önemli derecede azaldığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar yalnızlık ile denetim odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ortak sonuçlardır. Dıştan denetimlilik arttıkça bireylerde yalnızlık düzeyi artmaktadır. Tüm bu araştırma sonuçları ile bizim araştırmamızda da tekrarlandığı gibi yalnızlık ile denetim odağı arasında pozitif ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Araştırmamızın diğer bir bulgusu denetim odağı ile sır saklama arasında pozitif ilişki olduğudur. Denetim odağı ile sır saklama arasındaki pozitif ancak düşük düzeydeki ilişki değerlendirildiğinde, denetim odağı puanları arttıkça sır saklama puanlarının da arttığı söylenebilir. Bu sonuç dıştan denetimlilik arttıkça sır saklama eğiliminin arttığı şeklinde yorumlanabilir. Ülkemizde yapılan bir araştırmada elde edilen bulgular kısmen bizim bulgumuzla örtüşmektedir. Deniz (2010)'in araştırmasının sonucuna göre düşük bireyleşme düzeyine sahip bireylerin daha çok sır sakladıkları bulunmuştur. Bu sonucun değerlendirilmesinde denetim odağı ile bireyleşme arasındaki ilişki bize ışık tutar. İçten denetimli bireylerin bireyleşme düzeylerinin daha yüksek olduğu, yaşadıkları olayların, çevresinde olup bitenlerin kendi denetimleri altında olduğuna ve yaşamlarını istedikleri yöne çevirebileceklerine inandığı araştırmalarla ortaya konmuştur. Dıştan denetimliler ise düşük bireyleşme düzeyine sahiptir. Dolayısıyla dıştan denetimli bireylerin sır saklama eğiliminde olduklarını söyleyen bu araştırma bulgusu, bizim araştırmamızın denetim odağı ve sır saklama arasındaki pozitif ilişki olduğu bulgusunu açıklamamıza yardım eder.

2. Denetim Odağı Ve Sır Saklama Puanlarının Yalnızlık Puanlarını Yordama Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Elde edilen bulgulara göre yalnızlık puanlarının en güçlü yordayıcısı olarak sır saklama puanları bulunmuştur. Sır saklamanın yalnızlığı yordama düzeyi %9 iken; denetim odağı eklendiğinde bu oran %2 artmıştır. Denetim odağının yalnızlık puanlarını yordama gücü sır saklamadan düşüktür.

Araştırma ile elde edilen bulgulara göre sır saklama yalnızlığı anlamlı olarak yordayan önemli bir değişkendir. Yalnızlığın sır saklamanın sonucu olduğunu ortaya koyan; bizim araştırmamızla örtüşen sonuçları olan farklı araştırmalar bulunmaktadır. Sır saklama farklı araştırmalarda olumlu ve olumsuz sonuçlarıyla ele alınmıştır. Ergen gelişiminde bireyleşme sürecine, kimlik gelişimine ve kişisel alan oluşturmaya katkısı bir yana bırakıldığında sır saklama çoğunlukla olumsuz sonuçlarıyla literatürde yer edinmiştir. Sır saklamanın yalnızlık sonucunu doğurdu, sır saklayan bireylerin yalnızlaştığı yapılan araştırmaların bulguları da değerlendirildiğinde sır saklamanın olumsuz sosyal bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Sır saklayan bireyler, sakladıkları sırların verdiği baskı nedeniyle kendilerini çevrelerinden soyutlayarak yalnızlaşmaktadır.

Yurt dışında yapılan çeşitli araştırma bulgularına baktığımızda; Frijns ve Finkenauer (2008) 13-18 yaşlarında 278 ergen bireyler uzunlamasına yürüttükleri araştırmanın sonucunda, sır saklamanın yalnızlık ve çevre ile zayıf ilişkilere neden olduğunu, ergenin psikososyal iyi oluş ve uyumunu olumsuz etkilediğini, ayrıca sır saklamanın düşük benlik saygısı, depresyon, düşük öz kontrole neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Ergenlerde sır saklamanın yalnızlığa neden olduğunu ortaya koyan bu bulgu bizim araştırmamızın bulgusuyla örtüşmektedir.

Bunun yanında Finkenauer ve Rim'e (1998) sır saklamanın yalnızlık gibi sosyal bir dezavantajının olduğunu; sır saklayan insanların sır saklamayanlara göre fiziksel şikâyetlerinin daha yoğun olduğunu söylerler. Sır saklamanın sır saklayan kişi üzerinde

sosyal bir baskı oluşturabileceğini düşünmüşlerdir. Sır saklayan kişiler hayatlarının belli kısımları hakkında konuşmak istemeyebilirler. Bu yüzden sır sakladıkları insanlara karşı donuk olabilirler. Bu da sır saklayan ve sır saklanılan kişi arasında yetersiz bilgi ve anlamsız cevaplar nedeniyle anlamsız bir ilişkinin yaşanmasına neden olabilir. Finkenauer, Engels ve Meeurs (2002) da sır saklamanın olumsuz bir sonucu olarak yalnızlığa vurgu yapmışlar; sır saklamanın bireyi yalnızlaştırabileceğini ancak kesin olarak sır saklayan ergenler yalnızdır bulgusuna ulaşamayacağını belirtmiştir.

Yalnızlık ile ilgili yapılan farklı iki araştırmanın bulguları da bizim araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Rumi ve Kunio (2001) tarafından yalnızlık üzerine kendini açma konusundaki tereddüt ve motivasyon faktörlerinin etkisi araştırılmıştır. Yapılan bu araştırma, 235 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda kişisel veya gizli konularda kendini açma konusundaki tereddütün yalnızlık üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Bu araştırma ile kendini gizleyen, kendini açma konusunda tereddüt yaşayan bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu ortaya konmuş; bu bulgu bizim araştırmamızın sonucu ile de örtüşmektedir.

Farklı bir araştırmada Rotenberg ve diğerleri (2010) ise 5-21 yaş arasındaki bireyler üzerinde güven ve yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiş; araştırmanın sonunda kendini açma konusunda düşük isteğin yüksek düzeyde yalnızlığa neden olduğu, bireylerin güven inancının düşük olmasının çocukluktan yetişkinliğe bireyde yalnızlığı artırdığı ortaya konmuştur. Bu araştırmada bireylerin kendini gizleme düzeylerinin yalnızlığı yordadığı sonucu ile bizim araştırmamızın bulgusunu destekler. Bunun yanında bireylerin düşük güven düzeyi tıpkı yalnızlığı etkilediği gibi, güven sır saklama konusunda da belirleyicidir. Bireyler ilişkilerinde güven olmadığında çoğunlukla sırlarını açığa vurmaz, saklarlar. Dolayısıyla güven eksikliği sır saklamayı, sır saklama da yalnızlığı yordayan bir değişken olarak görülebilir. İlişkilerinde güven problemi yaşayan ergenlerin sıklıkla kendilerini açma konusunda zorlandıkları ve sır saklamaya daha meyilli oldukları araştırmalarla ortaya konmuştur. Dolayısıyla güven eksikliği, sır saklamaya; sır saklama ise yalnızlığı doğurmaktadır.

Hapishanedeki annelerin çocuklarındaki davranışsal problemler üzerinde sosyal destek ve sır saklamanın etkisinin incelendiği araştırmada; sırların tutulması veya sırların paylaşılmasının çocuklar arasında önemli ve yaygın davranışlar olduğu fakat bazı araştırmalarda gerçek, yaşamsal sırlarını özellikle de olumsuz sırlarını saklayan çocukların damgalanma potansiyeline sahip olduğu bulunmuştur (Hagen ve Myers, 2003). Ciddi sırları saklamanın altında önemli bir güdü sakladır; kendini açmayı (sırrı açığa vurmaya) izleyebilecek gerçek ya da algılanan sosyal damgalanmadan kaçınmak. Fakat bu sır saklama durumu yalnızlık, utanç ve izalasyonu meydana getirir (Last&Aharoni-Etzioni, 1995; Warren&Laslett, 1977; Akt. Hagen ve Myers, 2003). Bu araştırmada da sırları açmama durumunun yani sır saklamanın yalnızlığa neden olduğu bulunmuştur.

Sır saklamanın yalnızlığı yordayan bir değişken olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmakla birlikte, sır saklamanın dolaylı olarak bireyi yalnızlığa sürükleyeceğini çeşitli araştırmaların sonuçlarından çıkarılabilir. Yalnızlıkla ilgili risk faktörleri değerlendirildiğinde bunların birçoğuna sır saklama ile ilgili araştırmalarda rastlamamız mümkündür. Genel olarak yalnızlıkla ilgili risk faktörleri, zorbalık, depresyon, sosyal beceri eksikliği, dışlanma ve sıkıntılı hissetme şeklinde olabilmektedir (Krause-Parello, 2008). Bunun yanında, sosyal destek yetersizliğinin, az sayıda yakın arkadaşına sahip olmanın, sosyal ilişki kurmaya isteksiz olmanın, sosyal becerileri yetersizliğinin, sorunlarını açmamanın, anne baba ve karşı cinsle ilişkilerden memnun olmamanın daha yoğun yalnızlık duygusu yaşamakla ilişkili olduğu (Demir, 1990); ergenlerin diğer insanlar tarafından anlaşılmama ve insanlara güvensizlik yaşamaları da yalnız kalmalarına ve öfke duymalarına neden olduğu (Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 1998) söylenmektedir.

Yalnızlık için ortaya konan bu risk faktörlerinin ortaya çıkması için ergenlerin sır saklama eğilimi sıklıkla zemin hazırlayan bir durumda olabilmektedir. Sır saklamanın tüm bu risk faktörlerine zemin hazırladığı çeşitli araştırmalar ile ortaya konmuştur. Sır saklama doğrudan etkisinin yanında dolaylı olarak ergenleri yalnızlığa götürecektir.

sonuçlar doğurmaktadır. Finkenauer ve diğerleri (2002) ergenlikte sır saklamanın aile ile düşük ilişki ve depresif ruh haliyle ilişkili olduğunu; Kelly (1999) sır saklayan insanların daha utangaç, sınırlı ve depresif olduğu ortaya koymuşlardır. Şöyle ki, Finkenauer ve Rime (1998) sır saklamanın sır saklayan kişi üzerinde sosyal bir baskı oluşturabileceğini düşünmüşlerdir. Sır saklayan kişiler hayatlarının belli kısımları hakkında konuşmak istemeyebilirler. Bu yüzden sır sakladıkları insanlara karşı donuk olabilirler. Bu da sır saklayan ve sır saklanılan kişi arasında yetersiz bilgi ve anlamsız cevaplar nedeniyle anlamsız bir ilişkinin yaşanmasına neden olabilir (Vrij ve diğerleri, 2003). Sır saklayan durumunda olan kişi nc ŐahıŐlardan sırları saklarken bu onların sosyal ilişkilerinin niteliğini olumsuz etkilemekte, sırrını sakladığı kişi dıŐındakilerden soyutlanmasına neden olabilmektedir. Bu durum ergenlerin, yakın ve içten ilişki kurmayı engeller. Bu durumda birey sakladığı sırlar nedeniyle bir grubun yesi olamamakta, sosyal ağlar geliŐtirmemektedir. Sır saklayan olma durumu bireylerin akran grubundan dıŐlanması ve sonucunda da yalnızlığa itilmesine neden olabilmektedir.

Tüm bu sonuçların yanında toplumsal algıların da ülkemizde ergenlerde sır saklamayı onayladığını görebiliriz. Türkiye’de sır saklamanın toplum tarafından da onaylandığını ve teŐvik edildiğini “Sırrını söyleme dostuna, onun da dostu vardır, o da söyler dostuna” ataszmzden de anlıyoruz. Bu atasözü ile bizlere sır saklamanın önemi, temkinli olmanın gerekliliği anlatılır. İster aileden ister başka insanlardan saklansın ve sır ne olursa olsun, saklanan bir sırrın varlığının ergenlik dönemindeki kişilerin hayatını etkilediği kesindir (Pennebaker, 1989). Bu etki doğrudan onları yalnızlığa sürüklemek ya da yalnızlık için zemin hazırlamak Şeklinde olur.

Yapılan bu araştırma ülkemizde alanda sır saklamayı konu alan ikinci araştırma olma özelliği taşımaktadır. Deniz (2010) tarafından yapılan araştırma ilk çalışma olarak karşımıza çıkarken, bu çalışma ile farklı değişkenler ile sır saklamanın ilişkisi incelenmiş ve ergenlik döneminde farklı bir bakış açısı sağlamıştır. Ergenlik döneminde yalnızlık, sır saklama ve denetim odağı değişkenleri arasındaki ilişki ele alınarak, bu konuda literatüre farklı bir bakış açısı getirildiği düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerde yalnızlık, sır saklama ve denetim odağı ile ilgili bulgulara ilişkin sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Kişilik gelişimi açısından kritik öneme sahip ergenlik dönemindeki bireylere, zamanlarının büyük kısmını geçirdikleri okullarda psikolojik danışma hizmeti sunarken elde ettiğimiz bu verilerden yararlanabiliriz. Yalnızlık günümüzde çocuk ve ergenlerde sıklıkla görülmektedir. Ergen yalnızlığının anlaşılması, onları yalnızlığa götüren etmenlerin farkında olunması noktasında bu durumun sebebi olabilecek sır saklama eğilimini de değerlendirmemiz, özellikle sorunları konusunda yardım etmek istediğimiz bireyleri anlamamız konusunda bize yardımcı olacaktır. Ergenler sır saklama eğiliminde olmaktadır, bu bilişsel baskılama süreci, saklanan sırların yarattığı gerginlik onların sosyal ilişkilerini sekteye uğratmakta ve bunun nihai sonucu da yalnızlık olmaktadır. Bunun yanında sır saklama eğiliminde olan ergenler, psikolojik yardım almaya karşı da dirençleri olabilir. Güven problemleri olan bu bireyler yargılanmayacaklarından emin olmak isterler. Bu noktada Psikolojik Danışmanlara yeterince güvenmezlerse çoğunlukla kendilerini açmazlar ve sırlarını saklarlar. Bu sebepler Okul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servislerinin özellikle ergenlik dönemindeki bireylere gizlilik, güven, koşulsuz kabul ve saygı ilkeleri doğrultusunda, iyi tanıtılması ve işleyişin de bu temelde olması gerektiğini göstermektedir.

Sonuçlar

1. Ergenlerde yalnızlık ile sır saklama arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır. Ergenlerde yalnızlık ve denetim odağı arasında pozitif yönlü ancak düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır; ayrıca ergenlerde sır saklama ve denetim odağı arasındaki ilişki de pozitif yönlü ancak düşüktür. Değişkenler arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü olduğu, orta ve düşük düzeyde bulunduğu söylenebilir.

2. Ergenlerde sır saklama yalnızlığı manidar olarak yordayan önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Sır saklamanın yalnızlığı yordadığına dair modelin manidar olduğu bulunmuştur. Ergenlerde denetim odağının yalnızlık değişkenini açıklamaya katkısı bulunsa da düşük düzeydedir. Denetim odağının yalnızlığı yordadığına dair model de manidardır.

Çalışmada elde edilen sonuçlara dayanarak, yapılan araştırmalar da değerlendirildiğinde aşağıdaki önerilerin yapılması uygun bulunmuştur.

1. Araştırmanın bulgularının ışığında saklanan sırların türlerine ve konularına göre yaşanabilecek olası yalnızlık düzeyleri incelenebilir. Farklı sosyo-ekonomik ve kültürel alt yapıya sahip bölgelerde ergenlerde sır saklamanın nasıl farklılaştığına ilişkin araştırmalar yapılabilir. Bunun yanında ergenlerde sır saklama, akranlardan veya aileden saklanan sırlar olarak ayrılarak olası sonuçları; sır saklanan kişilere göre bireylerin sosyal ilişkilerine etkisi, farklı yaş gruplarında sır saklamanın nedenleri inceleyebilir. Ülkemizde sır saklama ve güven ilişkisi, utangaçlık ve sır saklamanın ilişkisi, anne-baba tutumları ile ergenlerde sır saklamanın ilişkisi değerlendirilebilir. Farklı yaş gruplarında sır saklamanın olumsuz sosyal sonuçları, kişilerarası ilişkilere etkileri araştırılarak bireylere bu süreçte psikolojik yardım olanağı bulunabilir.
2. Alanda çalışan Psikolojik Danışmanlar için; ergenlerin sır saklama eğilimi, danışma ilişkisindeki güven faktörünün, gizlilik, koşulsuz kabul ve saygı ilkeleri çerçevesinde kurulan ilişkinin önemli olduğunu gösterir. Kurulan danışma ilişkisindeki bu hassas noktalarda danışanlara mutlaka güvenin verilmesi gerekir. Yalnız ergenlerin anlaşılmasında da sır saklama eğilimi dikkate alınmalıdır. Ailelerin ergenlerle kurdukları ilişkinin niteliği hem sır saklama hem de yalnızlık için önemli bir faktördür; bu konuda ergen-anne baba ilişkileri konusunda çalışmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Aadlansvik, R. (1997). Secrecy and the development of personal identity- A challenge for parents and the teachers in our time. *Teaching and Teacher Education*, 13 (3), 363-368.
- Akagündüz, İ. (1997). *Annesi çalışan ve çalışmayan lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akgün, E. (2001). *Huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları yalnızlık duyguları ve yaşam kaliteleri üzerine etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Alisinanoğlu, F. (2003). Çocukların denetim odağı ile algıladıkları anne tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 97-107.
- Allen, J. P., Hauser, S. T., Bell, K. L., and O'Connor, T. G. (1994). Longitudinal assessment of autonomy and relatedness in adolescent-family interactions as predictors of adolescent ego development and self-esteem. *Child Development*. 65: 179-194. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/>. Erişim Tarihi: 12.09.2012
- Alpars, G. (2007). *Düşünme eğitimi programının çocukların denetim odağı algılarına etkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Argun, Y. (1995). *Anne babaların çocuk yetiştirme tutumlarının ortaokul öğrencilerinin denetim odağı üzerine etkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Batıgün, A. D. (2006). İntihar olasılığında cinsiyet. İletişim becerileri ve yalnızlık değişkenlerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Bilimsel AraştırmaProjesi Kesin Raporu*.
- Bilgen, S. (1989). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeylerine etkisi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Bilgiç, A. (2000). *Arkadaşlıkbecerisi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozkurt, N. ve Harmanlı, Z. (2002). İlköğretim öğrencilerinin denetim odağı düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırılması. *Dokuz EylülÜniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 14, 29-37.
- Buluş, M. (1996). *Ergenöğrencilerde denetim odağı-yalnızlık düzeyi ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bumpus, M. F. And Hill, L. G. (2008). Secrecy and parent-child communication during middle childhood: Associations with parental knowledge and child adjustment. *Parenting: Science and Practice*, 8, 93-116.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları Ve Yorum* (7.Baskı). Pegem A Yayıncılık: Ankara.

- Christophe, V. and Rime, B. (1997). Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and secondary social sharing. *European Journal of Social Psychology*, 27, 37-54.
- Cüceloğlu, D. (1993). Dıştan denetimli kişi. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, Sayı 30, s. 4 – 5.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*. 10. Baskı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çakıl, N. (1998). *Grupla sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi*.,Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Ankara.
- Çeçen, R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutumlarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2 (3), s. 180-190.
- Çoban, A. E. ve Hamamcı, Z. (2006). Kontrol odakları farklı ergenlerin karar stratejileriaçısından incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2 (14), s. 393-402
- Dağ, İ. (1992). Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri, *Psikoloji Dergisi*. 7 (27), 1-9.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 77 – 90.
- Darling, N., Cumsille, P., Caldwell L. L. and Dowdy, B. (2006). Predictors of adolescents' disclosure to parents and perceived parental knowledge: between- and within-person differences. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 667–66

- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Demirtaş, A.S. (2007). *İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. (2010). *Ergenlerde sır saklamanın duygusal ve gelişimsel değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, E., Hamarta, E. ve Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33 (1), 19-32.
- Dönmez, A. (1983). Denetim odağı (locus of control) ve çevre büyüklüğü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Sayı 16 (1), s. 37-48.
- Dönmez, A. (1984). Belirli toplumsal durumların algılanmasında denetim odağının etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Sayı 17 (1-2). 146-148.
- Dönmez, A. (1985). Denetim odağı (locus of control). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Sayı 18 (1-2), s. 31-42.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmadaki etkililiği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Duyan, V., Çamur-Duyan, G., Gökçearslan-Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33 (150), 28-41.
- Efe, K. (2005). *Okul öncesi eğitim çağında çocuğu olan ailelerin denetim odağı türü ve çocuklarının sosyal davranışlarını denetlemeleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Efiliti, E. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Engels, R. C. M. E., Finkenauer, C., ve Kooten, D. C. V. (2006). Lying behavior, family functioning and adjustment in early adolescence. *Journal of Younht Adolescence*, 35, 949-958.
- Erim, B. (2001). Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleriyle sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Ernst, J. M. and Cacioppo, J. T. (2000). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, Sayı 8 (1), 1-22.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim-Online Dergisi*, 8 (3), 809-819.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 5-11.

Finkenauer, C. And Rimé, B. (1998). Keeping emotional memories secret: Health and well-being when emotions are not shared. *Journal of Health Psychology*, 3, 47-58.

Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E. And Meeus, W. (2002). Keeping secrets from parents: advantages and disadvantages of secrecy in adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 2, 123-136.

Finkenauer, C., Frijns, T., Engels, R. C. M. E. And Kerkhof, P. (2005). Perceiving concealment in relationships between parents and adolescents: Links with parental behavior. *Personal Relationships*, 12, 387-406.

Flett, G.L., ve Davis, R.A: (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735–1752.

Frijns, T. And Finkenauer, C., (2008). Longitudinal associations between keeping a secret and psychosocial adjustment in adolescence. *International Journal of Behavioral Development*. 33 (2), 145–154

Frijns, T., Finkenauer, C., Velmust, A. A. and Engels, R. C. M. E. (2005). Keeping secrets from parents: Longitudinal associations of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and adolescence*, 34 (2), 137-148.

Geçtan, E. (2005), *Psikanaliz ve sonrası* (8. Basım). Remzi Kitabevi, İstanbul.

Geçtan, E. (2004), *İnsan olmak* (3. Basım). Metis Yayınları, İstanbul.

- Gökçakan, Z. ve Yanılmaz, B. (1998). Öğretmen adaylarının denetim odağı ve stresle başa çıkma tarzları. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Eylül 9-11 Konya. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, Cilt I*, s. 287-290.
- Gümüş, A. E. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 33, 1-2.
- Gümüş, H. (1999). *İçten ve dıştan denetimli kişilerde sağlıkla ilgili tutumların incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Hagen, K. A., Myers, B. J. (2003). The effect of secrecy and social support on behavioral problems in children of incarcerated women. *Journal of Child and Family Studies*. 12 (2), s. 229-242.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Harber, K. D. And Pennebaker, J. W. (1992). *Overcoming traumatic memories*. In S. A. Christianson (Ed.). *The handbook of emotion and memory*. 359–387.
- Haskan, Ö. (2009). *Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- İlgar, Z. (1996). *Denetim odağının değer sistemleri ahlaki gelişim düzeyi ve öz ahlaki değerlendirme üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*. 1 (22), 19-26.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Kaptanoğlu, S. (2002). *Gençlikte riskli davranışlar araştırma formunun, uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması* (Ankara İl Merkezi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Kaya, M. (2002). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin eş seçimi tercihlerine göre denetim odakları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kelly, A. E. (1999). Revealing personal secrets. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 105-109.
- Kelly, A. E. (2002). *The psychology of secrets*. New York: Plenum Publisher. <http://www.google.com.tr/books>. Erişim Tarihi: 02.12.2012
- Kelly, A. E. and Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (1), 40-46.
- Kelly, A. E. and Mckillop, K. J. (1996). Consequences of revealing personal secrets. *Psychological Bulletin*, 20 (3), 450-465.

- Kelly, A. E. and Yip, J. J. (2006). Is keeping secret or being a secretive person linked to the psychological symptoms?..*Journal of Personality*, 74, 1349-1369.
- Kerr, M. and Stattin , H. (2000). What parents know , how they know it, and several forms of adolescent adjustment: Further support for a reinterpretation of monitoring. *Developmental Psychology*, 36, 366-380.
- Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*,Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Kılınç, H. ve Sevim, S. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2 (38), s. 69–88.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Korkut, F.(1991). *Yetiştirme yurdundaki öğrencilerle, gestalt yaklaşımına dayalı olarak yapılan bireysel danışmanın sürekli kaygı ve denetim odağı üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Köksal, F. (1991). *Denetim odağı ile saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Erzurum.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Köse, E. (2006). *Liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisinin incelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Krause-Parello, C. A. (2008). The mediating effect of pet attachment support between loneliness and general health in older females living in the community. *Journal of Community Health Nursing*. 25 (1), <http://www.tandfonline.com/doi/abs>: Erişim Tarihi: 15.10.2012
- Kulaksızoğlu, A. (2002), *Ergenlik Psikolojisi*(4. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lane, J. D. And Wegner, D. M. (1995). The cognitive consequences of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 237-253.
- Larson, D. G. And Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 69, 237-253.
- Last, U. And Etzioni, A. A. (1995). Secrets and reasons of secrecy among school-aged children: Developmental trends and gender differences. *The Journal of Genetic Psychology*, 156 (2), 191-203.

- Löker, Ö. (1999). *Differential effect of parent and peer attachment on social and emotional loneliness among adolescent*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. And Yarcheski T. J. (1998). Social support and positive health practices in young adults: loneliness as a mediating variable. *Clinical Nursing Research*, 7 (3), 292-308
- Mikulincer, M., Florian, V., Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (5), 817-826. <http://psycnet.apa.org/journals/psp>: Erişim Tarihi: 18.12.2012
- Odacı, H., M. Kalkan, S. Balcı ve Yılmaz, M. (2003). Sosyal beceri eğitiminin ilköğretim öğrencilerinin denetim odağı üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışmanlık Rehberlik Dergisi*, 20, s. 49-58.
- Onur, N. (2006). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öngen, D. (2003). Denetim odağı ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, Sayı 35, s. 436-447
- Özatça, A. (2009). Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Özcan-Candangil, S. ve Ceyhan, A. A. (2006). Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre karar vermede öz- saygı ve stres düzeyleri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (2), s. 71-88.
- Özen, Y. F. Gülaçtı, ve Y. Çıkıtlı, (2002). İlköğretim öğrencilerinin sorumluluk duygusu ve davranış düzeyleri ile iç-denetimsel sorumluluk ile dış- denetimsel sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (2).
- Özyürek, D. (1992). *Denetim odağını etkilemeye yönelik deneysel bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi: atılganlık, durumluk ve sürekli kaygı, depresyon ve akademik başarı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Pennebaker, J.W. (1989). *Confession, inhibition, and disease*. In L. Berkowitz (Ed.) *Advances in experimental social psychology*,.books.google.com: Erişim Tarihi: 04.11.2012
- Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: the healing powers of confiding in others*. New York: Morrow.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science* vol. 8 (3). 162-166. <http://pss.sagepub.com/content>: Erişim Tarihi: 04.11.2012

- Peplau, L.A., ve Perlman, D. (1982). *Perspective on loneliness*. In L.A. Peplau ve D.Perlman (Eds), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 1–8). New York: Wiley Interscience.<http://www.peplaulab.ucla.edu>: Erişim tarihi: 05.09.2012
- Peplau, L.A. ve Perlman, D. (1984). *Loneliness research: a survey of emprical findings*. (L.A. Peplau ve S.E. Goldston, Eds.). *Preventing the Harmful Consequences of Severeand Persistent Loneliness*. In (ss: 13-47). Rockville, MD: *National Institue of Mental Health*.<http://www.peplaulab.ucla.edu>: Erişim tarihi: 5.09.2012
- Peplau, L.A., ve Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). *Loneliness and self evaluation*. In L.A. Peplau ve D.Perlman (Eds), *Loneliness: A sourcebook of currenttheory, research, and threapy* (pp. 135–151). New York: Wiley Interscience. <http://www.peplaulab.ucla.edu>: Erişim tarihi: 5.09.2012
- Peskin, J. (1992). Ruse and representations: On children's ability to conceal information.*Developmental Psychology*, 28, 84-89.
- Polvan, Ö. (2000). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.
- Rook, K.S. (1984). Research on social support, loneliness, and social isolation: Toward an integration. *Review of Personality and Social Psychology*, 5, 239–264.
- Rotenberg, K.J., Addis, N., Betts, L. R., Corrigan, A., Fox, C., Hobson, Z., Rennison, S.,Trueman, M., Boulton, M.J. (2010). The Relation Between Trust Beliefs and

Loneliness During Early Childhood, Middle Childhood, and Adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 36 (8), 1086-1100.

Rotter, J.B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43 (1), 56-67. <http://psycnet.apa.org/journals/ccp>

Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement. a case history of a variable. *Am Psychol*. 45(4), 489-493. <http://psycnet.apa.org/journals/amp>

Rumi, M. and Kunio, S. (2001). The effect of hesitancy toward and the motivation for self-disclosure on loneliness among Japanese junior high school students. *Social Behavior And Personality: An International Journal*. 29 (7), 661-670.

Sahranç, Ü. (2000). *Lise öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeylerinin denetim odaklarına göre bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sardoğan, M. E., Kaygusuz, C., Karahan, F. T. (2006). Bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin denetim odağı düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (2), 184-194.

Selcen, A. (2009). *Denetim odağı eğitim programının ilköğretim 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin denetim odağı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Şengüder, S. (2006). *Lise 1-3. sınıf öğrencilerinde denetim odağı ile ruhsal sorunlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve akademik başarı ile kıyaslanması*.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim BilimleriEnstitüsü, İzmir.

Şentürk, S. S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Smetana, J.G. (1999). The role of parents in moral development: A Social domain analysis. *Journal of Moral Education*, 28 (3), 311-321.

Smetana, J.G. (2006). Social-cognitive domain theory: Consistencies and variations in children's moral and social judgments. In M.E. Killen and J. Smetana (edt). *Handbook of Moral Development*, 199-153.

Smetana, J.G., Metzger, A., Gettman, D. C. And Campione-Barr, N. (2006). Disclosure and secrecy in adolescent-parent relationships. *Child Development*, 77 (1), 201-207.

Smetana, J.G., Villalobos, M., Tasopoulos-Chan, M., Gettman, D. C. And Campione-Barr, N. (2009). Early and middle adolescents' disclosure to parents about their activities in different domains. *Journal of Adolescence*, 32, 693-713.

Steinberg, L., (2007). *Ergenlik*. (Çev. Figen ÇOK). İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.

Tan, D. (2000). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile denetim odaklarının aile destek düzeyleri ve özlük nitelikleri açısından karşılaştırılması olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Tarhan, N. (1998). Ergenlerin sosyometrik statüleri, cinsiyetleri, akademik başarıları, sınıf düzeyleri ve devam ettikleri okulların sosyo-ekonomik statüsü ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi içinde* (s. 25-36). Selçuk Üniversitesi, Konya
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Vangelisti, A. L. (1994). Family secrets: forms, functions and correlates. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 113-135.
- Varma, G., Acar, K., Özdel, O., Kurtuluş, A., Yücel, E. ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2007). Özkıyım davranışıyla kontrol odağı ilişkisi. *Türkiye’de Psikiyatri*. 2 (9), 79–83.
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Boston, Combridge: MIT Press. <http://psycnet.apa.org/psycinfo>; Erişim Tarihi: 8.05.2012
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*. 101(1), 34-52. <http://psycnet.apa.org/journals/rev/>; Erişim Tarihi: 05.04.2012
- Wegner, D. M. Ve Lane, J. D. (1995). *From secrecy to psychopathology*. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health*, 25-46. Washington D. C. American Psychological Association.
- Wegner, D. M and Wenzlaff R. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51: 59-91. <http://www.annualreviews.org/doi/abs>: Erişim tarihi: 12.06.2012

- Vrij, A. (2000). Detecting lies and deceit: the psychology of lying and its implications for professional practice. books.google.com; Erişim tarihi; 14.10.2012
- Vrij, A., Paterson, B., Nunkoosing, K., Soukara, S., ve Oosterwegel, A. (2003). Perceived advantages and disadvantages of secrets disclosure. *Personality And Individual Differences*, 35, 593-602.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Babayiğit, Z. G.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi. (Orijinal eser 1980 yılında basılmıştır).
- Yaşar, Z. (1996). Üniversite öğrencilerinde denetim odağı algısı ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkiler. *III. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi*. Uludağ Üniversitesi, 5-7 Eylül, sunulmuş bildiri.
- Yavuzer, H. (1992). *Çocuk ve suç* (6. Basım). Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (1988). *Lise öğrencilerinin içsel ya da dışsal denetimli olmalarını etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yeşilyaprak, B. (1990). Denetim odağının belirleyicileri ve değişime ilişkin araştırmalar: bir eleştirel değerlendirme. *Psikoloji Dergisi*, 7 (25), s. 41-52.
- Yeşilyaprak, B. (2005). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* (9. Basım). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Yılan, G. (2007). *Psikolojik yardımın dıştan denetimli insanların içten denetim düzeyini yükseltmeye etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Yıldırım, M. (2007). Şiddete başvuran ve başvurmeyan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yılmaz, E. (2002). *Ön - ergenlerde (13 – 14 yas) ego – santrik düşüncenin denetim odağı ile ilişkisinin incelenmesi*.YayınlanmamışYüksek Lisans Tezi,Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L.A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 379-406. New York: Wiley.
- Yüksel, F. (1991). *İçsel dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

SAYI : B.08.4.MEM.0.06.20.01-60599/21366
KONU : Araştırma İzni
Reyhan YILDIZ

15/03/2012

HAYMANA İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

- İlgi: a) M.E.B. Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi.
b) MEB EARGED' in araştırma izinlerine ilişkin 11/04/2007 tarih ve 1950 sayılı yazısı.
c) 23/02/2012 tarih ve 15296 sayılı Valilik Onayı
d) Konya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün 02/03/2012 tarih ve 300/57 sayılı yazısı.

Konya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Reyhan YILDIZ'ın "Ergenlerde sır saklama, yalnızlık ve denetim odağının incelenmesi" konulu tezi ile ilgili anket örnekleri, ek listedeki ilçeniz okullarında uygulama yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Mühürlü anket örnekleri (5 sayfadan oluşan) araştırmacıya ulaştırılmış olup, uygulama yapılacak sayıda araştırmacı tarafından çoğaltılarak, araştırmanın ilgi (a) yönerge çerçevesinde okul ve kurum yöneticileri tarafından gönüllülük esasına göre uygulanmasını rica ederim.

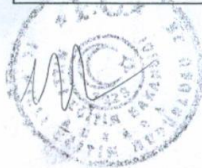

İlhan KOÇ
Müdür a.
Şube Müdürü

EKLER :
1-Okul Listesi (1 Sayfa)

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenen her ifadeye tanımlanan duygu ve ya düşüncüyü ne sıklıkta hissettiğinizi ya da düşündüğünüzü, her ifade için bir tek rakamı daire içine alarak belirtmenizdir. Teşekkürler...

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam.	Ben bu durumu NADİREN yaşarım.	Ben bu durumu BAZEN yaşarım.	Ben bu durumu SIK SIK yaşarım.
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvuracağım kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgiyerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstediyim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4



Kendini Gizleme Ölçeği

Aşağıda sizin kendinizi tanımlamanıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, size ne kadar uyduğunu ifadenin yanında verilen kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için yalnızca bir kutucuğu işaretleyiniz. Ölçekteki ifadeler sizin durumunuza tam uymuyor ise lütfen soruyu **BOS BIRAKMAYINIZ** ve en yakın seçeneği işaretleyiniz.

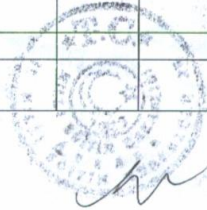
	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Kararsızım	Bana Uygun	Bana Tamamen Uygun
1. Hiç kimseyle paylaşmadığım önemli bir sırrım var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Arkadaşlarımla bütün sırlarımı paylaşıyordum beni daha az severlerdi.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Benimle ilgili yalnızca kendime sakladığım pek çok konu var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Bazı sırlarım bana gerçekten acı veriyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Bana kötü bir şey olduğunda, bu konuyu kendime saklama eğilimindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Sık sık ortaya çıkmasını istemediğim şeyleri ortaya çıkaracağımdan korkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Bir sırrı biriyle paylaşmak genellikle geri teper ve sırrı söylememiş olmayı isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Bana sorulduğunda yalan söyleyebileceğim çok özel bir sırrım var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Sırlarım başkalarıyla paylaşılmayacak kadar utandırıcıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Kendimle ilgili hiç kimseyle paylaşmadığım olumsuz düşüncelerim var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



KOÖ

Bu anket, insanların yaşama ilişkin bazı düşüncelerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Sizden, bu maddelerde yansıtılan düşüncelere ne ölçüde katıldığınızı ifade etmeniz istenmektedir. Bunun için, her maddeyi dikkatle okuyunuz ve o maddede ifade edilen düşüncenin *sizin* düşüncelerinize uygunluk derecesini belirtiniz. “Doğru” ya da “yanlış” cevap diye bir şey söz konusu değildir. Tüm maddeleri eksiksiz olarak ve **i ç t e n l i k l e** cevaplayacağınızı umuyor ve araştırmaya yardımcı olduğunuz için çok teşekkür ediyoruz.

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
1. İnsanın yaşamındaki mutsuzlukların çoğu, biraz da şanssızlığına bağlıdır.					
2. İnsan ne yaparsa yapsın üşütüp hasta olmanın önüne geçemez.					
3. Bir şeyin olacağı varsa eninde sonunda mutlaka olur.					
4. İnsan ne kadar çabalarsa çabalasın, ne yazıkki değeri genellikle anlaşılmaz.					
5. İnsanlar savaşları önlemek için ne kadar çaba gösterirlerse gösterebilirler, savaşlar daima olacaktır.					
6. Bazı insanlar doğuştan şanslıdır.					
7. İnsan ilerlemek için güç sahibi kişilerin gönlünü hoş tutmak zorundadır.					
8. İnsan ne yaparsa yapsın, hiç bir şey istediği gibi sonuçlanmaz.					
9. Bir çok insan, raslantıların yaşamlarını ne derece etkilediğinin farkında değildir.					
10. Bir insanın halen ciddi bir hastalığa yakalanmamış olması sadece bir şans meselesidir.					
11. Dört yapraklı yonca bulmak insana şans getirir.					
12. İnsanın burcu hangi hastalıklara daha yatkın olacağını belirler.					
13. Bir sonucu elde etmede insanın neleri bildiği değil, kimleri tanıdığı önemlidir.					
14. İnsanın bir günü iyi başladıysa iyi; kötü başladıysa da kötü gider.					
15. Başarılı olmak çok çalışmaya bağlıdır; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.					
16. Aslında şans diye bir şey yoktur.					
17. Hastalıklar çoğunlukla insanların dikkatsizliklerinden kaynaklanır.					
18. Talihsizlik olarak nitelenen durumların çoğu, yetenek eksikliğinin, ihmalin, tembelliğin ve benzeri nedenlerin sonucudur.					
19. İnsan, yaşamında olabilecek şeyleri kendi kontrolü altında tutabilir.					
20. Çoğu durumda yazı-tura atarak da isabetli kararlar verilebilir.					
21. İnsanın ne yapacağı konusunda kararlı olması, kadere güvenmesinden daima iyidir.					



	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Tamamen uygun
22. İnsan fazla bir çaba harcamasa da, karşılaştığı sorunlar kendiliğinden çözülür.					
23. Çok uzun vadeli planlar yapmak her zaman akıllıca olmayabilir, çünkü bir çok şey zaten iyi ya da kötü şansa bağlıdır.					
24. Bir çok hastalık insanı yakalar ve bunu önlemek mümkün değildir.					
25. İnsan ne yaparsa yapsın, olabilecek kötü şeylerin önüne geçemez.					
26. İnsanın istediğini elde etmesinin talihle bir ilgisi yoktur.					
27. İnsan kendisini ilgilendiren bir çok konuda kendi başına doğru kararlar alabilir.					
28. Bir insanın başına gelenler, temelde kendi yaptıklarının sonucudur.					
29. Halk, yeterli çabayı gösterse siyasal yolsuzlukları ortadan kaldıracaktır.					
30. Şans ya da talih hayatta önemli bir rol oynamaz.					
31. Sağlıklı olup olmayı belirleyen esas şey insanların kendi yaptıkları ve alışkanlıklarıdır.					
32. İnsan kendi yaşamına temelde kendisi yön verir.					
33. İnsanların talihsizlikleri yaptıkları hataların sonucudur.					
34. İnsanlarla yakın ilişkiler kurmak, tesadüflere değil, çaba göstermeye bağlıdır.					
35. İnsanın hastalanacağı varsa hastalanır; bunu önlemek mümkün değildir.					
36. İnsan bugün yaptıklarıyla gelecekte olabilecekleri değiştirebilir.					
37. Kazalar, doğrudan doğruya hataların sonucudur.					
38. Bu dünya güç sahibi bir kaç kişi tarafından yönetilmektedir ve sade vatandaşın bu konuda yapabileceği fazla bir şey yoktur.					
39. İnsanın dini inancının olması, hayatta karşılaşacağı bir çok zorluğu daha kolay aşmasına yardım eder.					
40. Bir insan istediği kadar akıllı olsun, bir işe başladığında şans yaver gitmezse başarılı olamaz.					
41. İnsan kendine iyi baktığı sürece hastalıklardan kaçınabilir.					
42. Kaderin insan yaşamı üzerinde çok büyük bir rolü vardır.					
43. Kararlılık bir insanın istediği sonuçları almasında en önemli etkidir.					
44. İnsanlara doğru şeyi yaptırmak bir yetenek işidir; şansın bunda payı ya hiç yoktur ya da çok azdır.					
45. İnsan kendi kilosunu, yiyeceklerini ayarlayarak kontrolü altında tutabilir.					
46. İnsanın yaşamının alacağı yönü, çevresindeki güç sahibi kişiler belirler.					
47. Büyük ideallere ancak çalışıp çabalayarak ulaşılabilir.					

© Her hakkı saklıdır. Dr. İhsan Dağ

