

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

**ERGENLERDE TRANSAKSİYONEL ANALİZ EGO  
DURUMLARI, YAŞAM POZİSYONLARI VE İNSANİ  
DEĞERLER AÇISINDAN YALNIZLIK**

**Ali KARABABA**

**DOKTORA TEZİ**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**Konya-2016**



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Adı Soyadı                           | Ali Karababa  |
| Numarası                             | 128301053004  |
| Öğrencinin<br>Ana Bilim / Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  |
| Programı                             | Doktora   |
| Tez Danışmanı                        | Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ  |
| Tezin Adı                            | Ergenlerde Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Açısından Yalnızlık |

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



### DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

|            |   |  |
|------------|---|--|
| Öğrencinin | Adı Soyadı  | Ali Karababa   |
|            | Numarası  | 128301053004   |
|            | Ana Bilim / Bilim Dalı  | Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık |
|            | Programı  | Doktora  |
|            | Tez Danışmanı   | Doc. Dr. Bülent Dilmaç                                 |
| Tezin Adı  | Ergenlerde Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Açısından Yalnızlık |  |

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ..... başlıklı bu çalışma 12.08.2016 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

| Unvanı, Adı Soyadı           | Danışman ve Üyeler | İmza |
|------------------------------|--------------------|------|
| Doc. Dr. Bülent DILMAÇ       |                    |      |
| Prof. Dr. Behin KEŞİCİ       |                    |      |
| Yrd. Doç. Dr. Erkan FİLTİ    |                    |      |
| Doç. Dr. Öjlem KARAKUŞ       |                    |      |
| Yrd. Doç. Dr. Mustafa KILINÇ |                    |      |

## TEŞEKKÜR

Akademik gelişim yolculuğumun önemli duraklarından biri olan bu çalışma sürecinde, içtenliği ve hoşgörüsü hiç eksilmeyen, değerli görüş ve önerileri ile beni sürekli destekleyen ve yol gösteren, hocadan ziyade bir abi hassasiyetinde yaklaşım gösteren Sayın Hocam Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmama katkıda bulunan jürideki değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Şahin KESİCİ'ye, Sayın Doç. Dr. Özlem KARAKUŞ'a, Sayın Yrd. Doç. Dr. Mustafa KILINÇ'a ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Erkan EFİLTİ'ye teşekkürlerimi sunarım.

Bu uzun çalışma sürecinde ve tanıştığım ilk günden bu yana destekleriyle varlıklarını her zaman hissettiğim değerli arkadaşlarım Tuncay ORAL ve Aykut GÜNLÜ'ye teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamıma anlam veren AİLEME ne kadar teşekkür etsem azdır.

Ve ilham kaynağım Pınar ÇETİNER iyi ki varsın.

Aynı zamanda bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Proje Birimi'nin (BAP) 161410003 no'lu Doktora tez projesi olarak desteklenmiştir. Çalışma kapsamındaki destekleri için BAP'a teşekkürlerimi sunarım.



|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Adı Soyadı                           | Ali Karababa  |
| Numarası                             | 128301053004  |
| Öğrencinin<br>Ana Bilim / Bilim Dalı | Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  |
| Programı                             | Doktora   |
| Tez Danışmanı                        | Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ  |
| Tezin Adı                            | Ergenlerde Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Açısından Yalnızlık |

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı ergenlerde yalnızlığın Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler açısından incelenmesidir. Bu araştırma çerçevesinde ayrıca ergenlerin yalnızlık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 2014-2015 eğitim-öğretim yılında, Denizli ilinin Pamukkale ve Merkezefendi merkez ilçelerinde çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 683 ergenden (405 kız-278 erkek) oluşmaktadır. Araştırmaya tesadüfi örneklem yöntemi ile dahil edilen katılımcılara “ Kişisel Bilgi Formu”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Ölçeği”, “Yaşam Pozisyonları Ölçeği” ve “İnsani Değerler Ölçeği” sunulmuştur. Analizler SPSS 16.0 paket programı aracılığıyla .05 ve .01 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir. Veriler t-testi, ANOVA, Scheffe, Kruskal Wallis H-Testi, Mann Whitney U-Testi, korelasyon ve regresyon teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma bulguları, ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerlerin yalnızlık düzeyinde rol oynadığını göstermiştir. Ayrıca, araştırma bulgularında ergenlerin yalnızlık düzeyinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular alan yazınıyla ilişkisi içinde tartışılmış ve bazı önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yalnızlık, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları, İnsani Değerler, Ergen.



|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| Öğrencinin          | Adı Soyadı   | Ali Karababa   |
|                     | Numarası   | 128301053004   |
|                     | Ana Bilim / Bilim Dalı   | Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık |
|                     | Programı   | Doktora  |
|                     | Tez Danışmanı  | Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ                                 |
| Tezin İngilizce Adı | Loneliness in terms of Transactional Analysis, Life Positions and Human Values among Adolescents |  |

#### SUMMARY

Aim of this study is to examine loneliness in terms of Transactional Analysis ego states, life positions and human values among adolescents. Besides, within the framework of this general purpose, loneliness levels of adolescents were investigated to see if it differentiated according to adolescents' some demographic variables. The sample of the study consists of 683 adolescents (405 female-278 male), who were studying various high schools of Pamukkale and Merkezefendi central districts of Denizli city, during 2014-2015 education year. Participants who are randomly included to study, were administered "Personal Information Form", "UCLA Loneliness Scale", "Transactional Analysis Ego States Scale", "Life Positions Scale" and "Human Values Scale". Data analysis were conducted with SPSS 16.0 statistical package program in .01 and .05 significance levels. All data were analyzed by t-test, ANOVA, Scheffe, Kruskal Wallis H-Testi, Mann Whitney U-Testi, correlation and regression.

Study results show that, Transactional Analysis ego states, life positions and human values play a role in loneliness level among adolescents. Also in research findings, it was seen that loneliness level of adolescents differentiates according to some demographic variables. Implications of these findings are discussed and suggestions are presented within the context of literature.

**Key Words:** Loneliness, Transactional Analysis Ego States, Life Positions, Human Values, Adolescent.

## İÇİNDEKİLER

|   |           |
|---|-----------|
| Bilimsel Etik Sayfası .....   | ii        |
| Tez Kabul Formu .....   | iii       |
| Teşekkür .....  | iv        |
| Özet .....  | v         |
| Summary .....   | vi        |
| İçindekiler .....   | vii       |
| Tablolar Listesi .....  | ix        |
| Şekiller Listesi .....  | xi        |
| <b>BİRİNCİ BÖLÜM – Giriş .....</b>                                    | <b>1</b>  |
| 1.1. Problem Durumu .....   | 1         |
| 1.2. Araştırmanın Amacı .....   | 12        |
| 1.3. Araştırmanın Önemi .....   | 13        |
| 1.4. Araştırmanın Sayıltıları .....                                   | 14        |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                                | 15        |
| 1.6. Tanımlar .....   | 15        |
| <b>İKİNCİ BÖLÜM-Konu İle İlgili Kuramsal ve Kavramsal Açıklamalar</b> | <b>16</b> |
| 2.1. Yalnızlık .....  | 16        |
| 2.1.1. Yalnızlığın Tanımlanması .....                                 | 16        |
| 2.1.2. Yalnızlık Türleri .....  | 18        |
| 2.1.3. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Çerçeve .....                      | 21        |
| 2.1.3.1. Psikanalitik Yaklaşım .....                                  | 21        |
| 2.1.3.2. Etkileşimsel Yaklaşım .....                                  | 22        |
| 2.1.3.3. Bilişsel Yaklaşım .....                                      | 23        |
| 2.1.3.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım .....                           | 25        |
| 2.1.3.5. Varoluşçu Yaklaşım .....                                     | 26        |
| 2.1.3.6. Fenomonolojik Yaklaşım .....                                 | 28        |
| 2.1.4. Yalnızlığın Nedenleri ve Baş Etme Yolları .....                | 28        |
| 2.2. Transaksiyonel Analiz Ego Durumları .....                        | 35        |
| 2.2.1. Transaksiyonel Analiz .....                                    | 35        |
| 2.2.2. Ego Durumları .....  | 39        |
| 2.2.2.1. Ebeveyn Ego Durumu .....                                     | 42        |
| 2.2.2.2. Yetişkin Ego Durumu .....                                    | 44        |
| 2.2.2.3. Çocuk Ego Durumu .....                                       | 45        |
| 2.2.3. Yapısal Çözümleme .....  | 46        |
| 2.2.4. Fonksiyonel Çözümleme .....                                    | 48        |
| 2.2.5. Ego Durumları Etkileşimi .....                                 | 52        |
| 2.2.6. Transaksiyonlar .....  | 54        |
| 2.2.7. Sabitlik Hipotezi/Egogram .....                                | 58        |
| 2.2.8. Ego Durumlarının Yapısal Özellikleri .....                     | 59        |
| 2.3. Yaşam Pozisyonları .....   | 63        |
| 2.3.1. Ben OKEY değilim- Sen OKEY'sin .....                           | 64        |
| 2.3.2. Ben OKEY değilim- Sen OKEY değilsin .....                      | 65        |

|   |            |
|---|------------|
| 2.3.3. Ben OKEY'im- Sen OKEY değilsin .....                       | 65         |
| 2.3.4. Ben OKEY'im- Sen OKEY'sin .....                            | 66         |
| 2.4. İnsani Değerler.....   | 66         |
| 2.4.1. Değerlere İlişkin Yaklaşımlar .....                        | 71         |
| <b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM – Yöntem</b>                                      | <b>80</b>  |
| 3.1. Araştırmanın Modeli .....                                    | 80         |
| 3.2. Araştırmanın Evreni .....                                    | 80         |
| 3.3. Çalışma Grubu .....  | 81         |
| 3.4. Veri Toplama Araçları .....                                  | 81         |
| 3.4.1. Kişisel Bilgi Formu .....                                  | 81         |
| 3.4.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği .....                                | 81         |
| 3.4.3. Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Ölçeği .....           | 83         |
| 3.4.4. Yaşam Pozisyonları Ölçeği .....                            | 85         |
| 3.4.5. İnsani Değerler Ölçeği .....                               | 85         |
| 3.5. Verilerin Toplanması .....                                   | 86         |
| 3.6. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri .....          | 87         |
| <b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM – Bulgular</b>                                  | <b>89</b>  |
| <b>BEŞİNCİ BÖLÜM – Tartışma</b>                                   | <b>106</b> |
| 5.1. Yalnızlık-Transaksiyonel Analiz Ego Durumları İlişkisi ..... | 106        |
| 5.2. Yalnızlık-Yaşam Pozisyonları İlişkisi .....                  | 108        |
| 5.3. Yalnızlık-İnsani Değerler İlişkisi .....                     | 111        |
| 5.4. Yalnızlık-Demografik Değişkenler İlişkisi .....              | 114        |
| <b>ALTINCI BÖLÜM – Sonuç ve Öneriler</b>                          | <b>123</b> |
| 6.1. Sonuçlar .....   | 123        |
| 6.2. Öneriler .....   | 125        |
| <b>KAYNAKÇA</b> .....   | <b>127</b> |



## Tablolar Listesi

|                  |  |     |
|------------------|--|-----|
| <b>Tablo-1:</b>  | Rubenstein ve Shaver'ın (1982) Yalnızlığın Nedenleri Listesi   | 31  |
| <b>Tablo-2:</b>  | Milton Rokeach'ın Değer Sınıflaması .....  | 72  |
| <b>Tablo-3:</b>  | Ergenlerde Yalnızlık, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Değerleri .....                         | 90  |
| <b>Tablo-4:</b>  | Ergenlerde Transaksiyonel Analiz Ego Durumlarının Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....   | 91  |
| <b>Tablo-5:</b>  | Ergenlerde Yaşam Pozisyonlarının Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....   | 92  |
| <b>Tablo-6:</b>  | Ergenlerde İnsani Değerlerin Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları .....  | 94  |
| <b>Tablo-7:</b>  | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları .....  | 94  |
| <b>Tablo-8:</b>  | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....  | 95  |
| <b>Tablo-9:</b>  | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Okul Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....  | 95  |
| <b>Tablo-10:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....  | 96  |
| <b>Tablo-11:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....   | 96  |
| <b>Tablo-12:</b> | Yalnızlık Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları .....   | 96  |
| <b>Tablo-13:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Kardeşin Varlık Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları .....   | 97  |
| <b>Tablo-14:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....  | 97  |
| <b>Tablo-15:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Ailedeki Toplam Kişi Sayısı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....  | 98  |
| <b>Tablo-16:</b> | Yalnızlık Puanlarının Ailedeki Toplam Kişi Sayısı Değişkenine Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları .....                              | 98  |
| <b>Tablo-17:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları .....  | 98  |
| <b>Tablo-18:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları .....  | 99  |
| <b>Tablo-19:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Gerçekleştirilen Mann Whitney-U Testi Sonuçları ..... | 99  |
| <b>Tablo-20:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları .....  | 100 |

|                  |   |     |
|------------------|---|-----|
| <b>Tablo-21:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Gerçekleştirilen Mann Whitney-U Testi Sonuçları .....                  | 100 |
| <b>Tablo-22:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Ebeveyn Birliktelik Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları .....   | 101 |
| <b>Tablo-23:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları .....  | 101 |
| <b>Tablo-24:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....   | 102 |
| <b>Tablo-25:</b> | Yalnızlık Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları .....   | 102 |
| <b>Tablo-26:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Karşı Cins Duygusal Arkadaşın Varlık Durumuna Göre T-Testi Sonuçları .....   | 102 |
| <b>Tablo-27:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Sosyal İletişim Ağlarını Kullanma Sıklığı Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları .....  | 103 |
| <b>Tablo-28:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Sosyal İletişim Ağlarını Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Gerçekleştirilen Mann Whitney-U Testi Sonuçları ..... | 103 |
| <b>Tablo-29:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Okul Dışı Etkinliklere Katılma Durumuna Göre T-Testi Sonuçları .....   | 104 |
| <b>Tablo-30:</b> | Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Baskın Ego Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....   | 104 |
| <b>Tablo-31:</b> | Yalnızlık Puanlarının Baskın Ego Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları .....   | 104 |

## Şekiller Listesi

|                  |  |    |
|------------------|--|----|
| <b>Şekil-1:</b>  | Bilişsel Çelişki Modeli .....                              | 24 |
| <b>Şekil-2:</b>  | Yapısal Çizelge .....                                      | 40 |
| <b>Şekil-3:</b>  | İkinci Düzey Yapısal Analiz .....                          | 47 |
| <b>Şekil-4:</b>  | İkinci Düzey Fonksiyonel Ego Durumu Analizi .....          | 49 |
| <b>Şekil-5:</b>  | Birinci Düzey Tamamlayıcı Transaksiyon Örnekleri .....     | 55 |
| <b>Şekil-6:</b>  | İkinci Düzey Tamamlayıcı Transaksiyon Örneği .....         | 55 |
| <b>Şekil-7:</b>  | Birinci Düzey Kapalı Transaksiyon Örnekleri .....          | 56 |
| <b>Şekil-8:</b>  | İkinci Düzey Kapalı Transaksiyon Örnekleri .....           | 56 |
| <b>Şekil-9:</b>  | Açısal Gizil Transaksiyon Örneği .....                     | 57 |
| <b>Şekil-10:</b> | Dubleks Gizil Transaksiyon Örneği .....                    | 58 |
| <b>Şekil-11:</b> | Egogram Örneği .....                                       | 59 |
| <b>Şekil-12:</b> | Bulaşma Şekilleri .....                                    | 60 |
| <b>Şekil-13:</b> | Sabit Ego Durumları .....                                  | 61 |
| <b>Şekil-14:</b> | Ego Durumlarının Dışlanması Durumları .....                | 62 |
| <b>Şekil-15:</b> | Schwartz'ın Değerler Teorisine İlişkin Yapısal Model ..... | 74 |

# BİRİNCİ BÖLÜM

## Giriş

Bu bölümde, araştırmaya konu olan problem durumu açıklanmış daha sonra araştırmanın amacı, alt problemleri ve önemi belirtilmiştir. Son olarak da, araştırmanın sayıltıları ve sınırlılıkları ifade edildikten sonra araştırma kapsamında incelenecek olan temel kavramlara ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Sosyal bir varlık olarak insanoğlu, gelişiminin hangi sürecinde olursa olsun problemini anlatabileceği, mutluluğunu paylaşabileceği, zamanı birlikte yapılandırabileceği yaşam alanında başka bir kişinin varlığına her zaman ihtiyaç duyar. Bu ihtiyacın giderilememesi kişiyi bir takım sorunlarla karşı karşıya getirir. Bu sorunların en önemlilerinden biri de yalnızlık duygusudur. Modern çağda ulaşım imkânları, iletişim kolaylığı, örgütlenme olanakları kısacası sosyal hareketlilik hız kazanmasına rağmen beklenilenin aksine bu duyguyu yaşayan kişi sayısında artış göze çarpmaktadır. Fiziksel olarak insanlar arasındaki uzaklık azalırken duygusal mesafenin arttığı görülmektedir (Karagülle ve Çaycı, 2014; Yaşar, 2007). Bundan dolayıdır ki, birçok olumsuz yaşantının hem nedeni konumunda olan hem de olumsuz yaşantılara eşlik ederek mevcut durumun kötüleşmesinde rol oynayan yalnızlık kavramına artan ilgi şaşırtıcı olmayacaktır.

Yalnızlığın doğası üzerine bu ilgi felsefe, edebiyat ve teoloji alanlarında da görülmesine rağmen, yalnızlık kavramı ile ilgili bilimsel çalışmaların çok da uzun bir geçmişe sahip olduğu söylenemez. Yalnızlık üzerine ilk bilimsel rapor Fromm-Reichmann (1959) tarafından gerçekleştirilen psikanalitik bir incelemedir (Cacioppo ve Hawkley, 2009: 2). Bu çalışmayı Moustakas (1961) ve Rogers (1961) tarafından gerçekleştirilen sırasıyla varoluşsal ve fenomenolojik bakış açılarına sahip çalışmalar takip etmiştir. Bowlby'nin (1973) bağlanma üzerine yaptığı çalışma yalnızlığın kuramsal kavramsallaştırmalarının başlangıcını oluşturur. Daha sonraları ise Weiss (1973) ihtiyaçlar temelinde yalnızlığın duygu yönünü ön plana çıkararak; Peplau ve

Perlman (1982) ise bilişsel öğeler çerçevesinde konuya yaklaşarak yalnızlık kavramını bilimsel çerçevede değerlendirmişlerdir.

Alanyazın incelendiğinde, olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilen ve yaygın bir problem durumu olarak karşımıza çıkan yalnızlık kavramının, farklı perspektiflerden ele alınarak kavrama açıklık getirilmeye çalışıldığı görülmektedir. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı, bireyin sosyal ilişki ağına niceliksel veya niteliksel olarak önemli derecede bir yetersizlik meydana geldiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan bir tecrübe olarak tanımlamıştır. Onlara göre, birey içinde bulunduğu sosyal ilişki ağı ile bulunmak istediği sosyal ilişki ağı arasında bir uyumsuzluk algılandığında yalnızlık durumunu yaşar.

Yalnızlık Weiss (1973: 17) tarafından, ihtiyaç duyulan belli ilişki veya ilişki tarzlarının yoksunluğuna gösterilen bir tepki olarak tanımlanmıştır. Weiss, yalnızlıktan bahsederken hiçbir olumlu yanı olmayan kronik bir sıkıntı ifadesini kullanmıştır.

Yalnızlık Rogers (1994) tarafından, bireyin yaşam alanındaki kişiler ile arasında dikkate değer bir iletişimin var olmadığını algılandığında yaşadığı bir durum olarak değerlendirilmiştir.

De Jong-Gierveld (1998) yalnızlığı, bireyin sahip olduğu ile sahip olmayı arzu ettiği kişilerarası ilişkiler arasında fark hissettiğinde ve istediği ilişki ağını kurmada kendini kişisel olarak yetersiz algılandığında yaşadığı bir durum olarak değerlendirmiştir.

Young (1982) yalnızlığı, bilişsel-davranışçı yaklaşım çerçevesinde ele almış ve kişilerarası ilişkilerin vermiş olduğu sosyal pekiştirmelerin var olmamasına verilen bir tepki çerçevesinde değerlendirmiştir. Ona göre yalnızlık, doyum sağlayıcı sosyal ilişkilerin var olmaması ya da birey tarafından bu şekilde algılanması sonucunda ortaya çıkan psikolojik zorlanma belirtileridir.

Sullivan (1953) ise yalnızlığı, kişilerarası ilişkilerde yakınlık ihtiyacının karşılanamadığı durumda ortaya çıkan aşırı derecede hoş olmayan ve şiddetli bir deneyim olarak tanımlamıştır (Akt. Peplau ve Perlman, 1982: 5).

Yalnızlığı ciddi bir patolojik durum olarak değerlendiren ilk çalışmacı Frieda Fromm-Reichman'dır (1980). Ona göre yalnızlık, birey ile ailesi arasındaki tatmin edici fiziksel ilişkinin ve sevgi bağının kopması sonucunda gelişen erken çocukluk

dönemi tecrübesidir. Ona göre yalnızlık, o kadar acı verici ve etkili bir tecrübedir ki birey bu durumdan kurtulmak için elinden gelen her şeyi yapar. Fromm-Reichman, tek başına olmayı nesnel bir durum olarak değerlendirirken; yalnızlık duygusunu ise sancılı öznel bir tecrübe olarak ele almıştır.

Yukarıda, yalnızlık kavramının ele alındığı tanımlamaların üç noktada kesiştiği söylenilebilir. Birincisi, yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten kaynaklanır. Bir anlamda, bireyin gerçek sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu veya arzu ettiği sosyal ilişki ağı arasındaki uyumsuzluğun bir sonucudur. İkincisi, yalnızlık sosyal izolasyonla eş anlamlı olmayıp öznel bir deneyimdir. Son olarak üçüncüsü ise, her ne kadar yalnızlığın kişisel gelişimi desteklediği zamanlar olabilse de sonuçta yalnızlık itici, hoş olmayan ve acı veren bir tecrübedir (Perlman ve Peplau, 1984: 15-16).

Öznel ve olumsuz bir yaşantı olarak değerlendirilen yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinden aldığı doyum ve bunu algılama biçimi ile ilgilidir. Birey başka kişilerle çok az düzeyde ilişki kuruyor olabilir fakat ilişki düzeyinden memnunsu kendini yalnız hissetmeyecektir. Aksine, birey çok sayıda arkadaşı olduğu halde daha fazla sayıda ve yakınlıkta arkadaşına ihtiyaç duyup kendini yalnız hissedebilir (Burger, 2006; De Jong-Gierveld, Tilburg ve Dykstra, 2006: 486). Diğer bir ifadeyle yalnızlık, ilişkinin nicel özelliklerinden ziyade nitel durumu ile ilgili bir problem durumu olarak değerlendirilir.

Literatürde yalnızlığın öznel ve olumsuz bir yaşantı olduğuna dair kuramsal ve ampirik tutarlılıklar bulunmasına karşın, alt boyutlarının varlığına ilişkin görüş ayrılıklarının olduğu görülmektedir. Yalnızlık yaşantısının tek boyutlu olduğunu savunan görüş, farklı yoğunluklarda yaşanan bu duygunun bireyi tüm yaşamıyla etkileyen evrensel bir olgu olduğunu savunur (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). Yalnızlığı, tek başına olmaktan ziyade ihtiyaç duyulan ilişkinin veya ilişki ağının olmamasından kaynaklanan bir tecrübe olarak değerlendiren Weiss (1973), sosyal ve duygusal olmak üzere iki tür yalnızlıktan bahseder. Weiss, duygusal yalnızlığı bireyin aile, arkadaş, sevgili gibi yakın ilişkilerinde duygusal bağlanmayı yakalayamaması olarak açıklarken; sosyal yalnızlığı ise bireyin çevresinde yeteri kadar sosyal iletişim ağının olmaması sonucu yaşadığı bir durum olarak ifade eder.

Ona göre, bağlanmadaki yetersizlikler duygusal yalnızlığa sebep olurken; sosyal bütünleşmedeki yetersizlikler ise sosyal yalnızlığın nedeni konumundadır.

Young (1982) yalnızlığın üç farklı boyutunu vurgular. Bunlardan birincisi günlük-geçici yalnızlıktır. Bu yalnızlık türü kısa süreli ve ara sıra yaşanan yalnızlık duygu durumunu barındırır. İkincisi durumsal yalnızlıktır. Bu ise yeni bir yere taşınma, boşanma veya bir yakının ölümü gibi nedenlerle yaşanan yalnızlıktır. Bu yalnızlık türü, ilerleyen zamanlarda bireye ciddi şekilde acı veren bir yalnızlık türü olma olasılığını barındırır. Son olarak üçüncü yalnızlık türü ise sürekli yalnızlıktır. Bu yalnızlık türü bireyin iki yıl veya daha fazla süreçte tatmin edici sosyal ilişkilerden mahrum olması sonucu yaşadığı yalnızlıktır.

Farklı yoğunluk, şiddet ve sürede hissedilen yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında birçok faktör rol oynayabilmektedir. Öncelikle utangaçlık, içedönüklük, atılganlık eksikliği, sosyal beceri eksikliği gibi kişilik özelliklerinin (Perlman ve Peplau, 1984) yalnızlık duygusunun yaşanmasında önemli bir konuma sahip olduğu görülmektedir. İçinde bulunulan durumu anlamlandırmada rol oynayan bilişsel faktörler de (Peplau ve Perlman, 1982; Peplau, 1988) yalnızlık düzeyinde belirleyici bir işleve sahiptir. Ayrıca, yakın birisinin kaybı, boşanma, işten çıkarılma gibi beklenmedik olaylar ve zaman, uzaklık, gelir durumu, evlilik durumu vb. demografik faktörler de yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1981; Peplau, 1985; Perlman ve Peplau, 1998). Bununla birlikte, kültürel faktörler ve çocukluk çağı tecrübeleri de yalnızlık duygusunun yaşanmasında rol oynayabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984).

Peplau ve Perlman (1998) geliştirmiş oldukları “Bilişsel Çelişki Modeli”nde yalnızlık olgusunu açıklarken bireyleri yalnızlığa karşı savunmasız hale getiren kişilik özellikleri, sosyal beceri eksikliği, ayırt edici sosyal davranışlar gibi faktörleri zemin hazırlayıcı etmenler olarak ifade etmiştir.

Hem kişiliğin yapısal modelini hem de kişiliğin bir yansıması olarak bireylerin iletişimde nasıl bir tutum-davranış sergilediklerini ele alan yaklaşımlardan biri Eric Berne tarafından geliştirilen Transaksiyonel Analizdir (TA). İnsancıl bir yaklaşım olan TA, bir kişilik, iletişim ve psikoterapi teorisidir (Berne, 1961, 1966, 2001). Anti-deterministik bir dünya görüşüne sahip olan TA'nın temel felsefesi üç ifade üzerine kuruludur. Birincisi, tüm insanlar iyidir, her birey bir değere ve saygınlığa

sahiptir. İkincisi, herkes düşünme kapasitesine sahiptir. Son olarak ise, herkes kendi kaderini kendi kararlaştırır ve alınan bu kararlar daha sonra bireyin kendisi tarafından değiştirilebilir (Stewart, 2000: 3).

TA teorisinin temeli ego durumlarına dayanır. Berne (2001: 24), ego durumunu fenomenolojik olarak uyumlu duygular sistemi ve uyumlu bir dizi davranış biçimi olarak ifade etmiştir. Ego durumları, bireyin kişiliğinin yansıması olarak belirli bir zamanda ortaya çıkan düşünce, duygu ve davranışlarla ilişkili bir üçlü takımdır. Organik bir gerçekliğin psişik bir gerçekliğe dönüşmüş halini ifade eden ego durumları, bireyin çevresiyle ilişkileri sonucu ortaya çıkan kişisel yaşantılarından oluşur. Bu kişisel yaşantılar da bireyin benliğini meydana getirir. Bireyin benliği her an değişiklik gösterebilir. Benlikteki bu değişimlerde ego durumları olarak ortaya çıkmaktadır (Massey, 1996; Akt. Akkoyun, 2001: 17). Berne (2001), “Ebeveyn Ego Durumu”, “Yetişkin Ego Durumu” ve “Çocuk Ego Durumu” olmak üzere üç ego durumu tanımlamıştır.

Ego durumları yapısal ve fonksiyonel olmak üzere iki ayrı şekilde ele alınır. Ego durumlarının içeriği ile ilgilenen yapısal çözümleme duygu, düşünce ve davranışların ego durumlarına göre analizini ele alırken; fonksiyonel çözümleme ise bu içeriğin kişinin hem içsel hem de diğer insanlarla iletişimindeki süreci üzerinde durur. Bundan dolayıdır ki fonksiyonel çözümleme günlük yaşamda dışarıdan gözlenebilen durumlarla ilişkilidir. Birinci düzey yapısal analizde olduğu gibi birinci düzey fonksiyonel analizde de ego durumları Çocuk, Ebeveyn ve Yetişkin olmak üzere üçe ayrılır. İkinci düzey fonksiyonel çözümlemede ise, Ebeveyn ego durumu “Eleştirel Ebeveyn Ego Durumu” ve “Koruyucu Ebeveyn Ego Durumu”; yine Çocuk ego durumu “Doğal Çocuk Ego Durumu” ve “Uygulu Çocuk Ego Durumu” olarak ikiye ayrılırken, Yetişkin ego durumu ise herhangi bir bölüme ayrılmadan “Yetişkin Ego Durumu” kalarak toplam beş ego durumu bulunmaktadır (Akkoyun, 2001).

Ebeveyn ego durumu, bireyin yaşamının ilk beş yılında karşılaştığı ebeveyn figürleri ile yaşadığı tecrübeleri içeren duygu, düşünce ve davranış örüntüleri takımıdır (Akkoyun, 2001). Kişiliğin Ebeveyn yönü sorgulamadan kabul edilen olayların, kuralların, kanunların beyindeki muazzam koleksiyonudur (Harris, 2014: 47). Her birey için Ebeveyni kendine özgüdür ve ebeveyninin yaptığı her şey çocuk tarafından yorumlanmadan, düzenleme yapılmadan, içselleştirilip kaydedilir. Bu



yolculukta ses tonları, yüz ifadeleri, kucaklamalar, bağırmlar, hayır'lar gibi basit tepkilerin yanında; unutmaya evlat, asla yalan söyleme, israf en büyük günahdır, bir erkeğe asla güvenemezsin, eğer şunu yaparsan lanetlenirsin, işleyen demir ışıltar, merdivenin altından geçme gibi karmaşık bildirimler de kaydedici tarafından sürekli kayıt altına alınır (Harris, 2014). Eleştirel Ebeveyn ego durumu, toplumsal değerleri korumaya, bu değerlere uymayanları eleştirmeye ve gerektiğinde cezalandırmaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Eleştirel Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde yargılayıcı, güçlü, cezalandırıcı, görev yükleyici, inatçı, ilkeli, talep edici, kuralcı, eleştirici bir tutum ve davranış içerisinde olmasına neden olur (Akkoyun, 2001: 22; Dökmen, 2009: 79). Koruyucu Ebeveyn ego durumu ise çevremizdeki kişilerin yaşlarının kaç olduğu gözetilmeksizin onların sağlığını ve çıkarlarını korumaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Koruyucu Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde anlayışlı, cana yakın, ilgili, özen gösterici, bağışlayıcı, destekleyici, izin verici, endişeli, vefakâr, güvenilir, yardımsever, koruyucu, fedakâr, başkaları için bir şey yapma tutum ve davranışları içinde olmasına neden olur (Akkoyun, 2001: 22; Dökmen, 2009: 79).

Yetişkin ego durumu, şimdi buradaki gerçekliğe uygun olan ve diğer iki ego durumundan bağımsız duygu, düşünce ve davranış örüntüleri takımınıdır (Akkoyun, 2001). Çocuğun kendi bilinci ile gerçekleştirdiği kendini gerçekleştirme denemeleri Yetişkin ego durumunun başlangıcını oluşturur (Harris, 2014: 60). Kişiliğimizin akılcı yanını oluşturan Yetişkin ego durumu, algılama, bellekte tutma, veri-işleme ve benzeri bilişsel faaliyetleri yerine getirir. Yetişkin ego durumu sayesinde ne sadece toplumsal kuralları göz önünde bulundururuz ne de sadece kişisel ihtiyaçlarımızı dikkate alırız; bu yanımız sayesinde yargılayıcı ya da duygusal olmadan aklımızın onay verdiği davranışları sergileriz. Yetişkin yanımız doğru ya da sempatik olmak yerine gerçekçi olmaya çalışır (Dökmen, 2009: 84). Yetişkin ego durumu, yargılayıcı veya duygusal değil aklımızın onay verdiği gerçekçi mesajlar ile ilişkilidir. Şimdi burada odaklı Yetişkin ego durumu kişiliğin olguları, verileri, gerçekleri değerlendirilerek tepkide bulunan yönüdür (Akkoyun, 2001: 23; Dökmen, 2009: 84).

Çocuk ego durumu, bireyin yaşamın üstesinden gelebilmek için potansiyeli doğrultusunda kendisinin oluşturmuş olduğu ve çocukluğundan izler taşıyan duygu, düşünce ve davranış örüntüleri takımınıdır (Akkoyun, 2001). Dış olayların kaydı

Ebeveyn veri bankasına kaydolurken, aynı anda çocuğun görüp duyduğu durumlara verdiği tepkilerden oluşan iç olayların kaydı da yapılmaktadır. Görülen, duyulan, hissedilen ve anlaşılan veriler olan bu kayıtlar Çocuk ego durumunun bünyesindedir. Yoğunluk olarak duyguların yer aldığı Çocuk ego durumunda ayrıca yaratıcılık, merak, keşif, öğrenme arzusu, deneyimlemek, dokunmak, hissetmek dürtüsü ve ilk keşiflerin yaşattığı saf duygular da mevcuttur (Harris, 2014: 55). Doğal Çocuk ego durumu, kişiliğin eğitilmemiş yanını temsil eder ve Doğal Çocuk ego durumundan bireyin kendi fiziksel ihtiyaçlarını gözetken, spontan, içinden geldiği gibi davranan, sezgilerine güvenen, duyguları ve eğlenceyi ön planda tutan, kurallara esnek davranan mesajlar iletilir (Dökmen, 2009: 82; Kuzgun, 2013: 152). Doğal Çocuk ego durumu, dünyayı doğrudan ve ani bir tarzla tecrübe ettiğimiz yanımızdır (Solomon, 2003). Uygulu Çocuk ego durumu ise çalışkan, uslu ve asidir. Uygulu Çocuk ego durumu, bazen olumlu mesajlarla kendisi için önemli gördüğü kişilerin beklentilerine uygun davrandığı gibi; başkalarının ilgisini çekmeye çalıştığında veya içinde bulunduğu duruma daha fazla katlanamadığında istenilenin tam tersini yaparak veya sosyal engellere tepki göstererek yıkıcı ve isyankar olabilmektedir (Akkoyun, 2001: 23-24).

Berne, tüm ego durumlarının sağlıklı fonksiyonellik için önemli olduğunu ve hiçbir ego durumunun doğası gereği olumlu veya olumsuz olmadığını vurgular (Williams ve Williams, 1980). Üç ego durumunu yerine ve zamanına göre kullanmak sağlıklılık işaretidir. Ayrıca, Yetişkin ego durumundan diğer ego durumlarını uzlaştırmada ve koordine etmede yararlanılması sağlıklı iletişim için önemlidir. Yaş faktörü gözetilmeksizin, bireyler kişilerarası iletişimde ego durumlarından birisine uygun olarak tepkide bulunur. Örneğin, bir çocuk karınca gördüğünde korkuyor. Bu çocuğun karşısındaki kişi, karıncaların zararlı olmadığı ile ilgili mantıklı bir açıklama yaparsa Yetişkin ego durumundan mesaj vermiş olur. Eğer bu kişi, öncelikle çocuğu sakinleştirmek için koruyucu bir tavır sergilemişse Koruyucu Ebeveyn ego durumundan; karıncadan korkulur mu? Şeklinde şakacı bir yaklaşım takınırsa Doğal Çocuk ego durumundan bir mesaj iletmiş olur. Burada sağlıklı mesaj kişinin o güne kadar edindiği birikimleri kullanarak duruma uygun ego durumunu seçmesi ve bu ego durumundan mesaj iletmesidir. (Dökmen, 2009: 88).

Ego durumları arasındaki sınırların aşırı katı (dışlama) veya geçirgen (bulaşma) olması kişilerarası ilişkilerde bir takım sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Dışlama, bireyin ilişkilerde sadece tek bir ego durumu rolü sergilemesi iken; bulaşma ise ego durumlarının birbirine bulaşması sonucu her bir ego durumunun kendi fonksiyonunu yerine getirememesidir (Akkoyun, 2001).

Bu bilgiler ışığında, TA teorisi tarafından kavramsallaştırılan kişilik yapısının iletişim sürecindeki yansımalarının (Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Doğal Çocuk, Uygulu Çocuk) yalnızlık duygusu üzerinde rol olabileceği düşünülmektedir. Yine yalnızlık üzerinde etkili olabileceği düşünülen, bireyin kendisiyle ve diğer insanlarla iletişimine yön veren olgulardan biri yaşam pozisyonları kavramıdır. Temelde psikolojik bir durumu ifade eden yaşam pozisyonları, bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin görüşlerinin yanı sıra duygu, düşünce ve davranışları da barındırır. Yaşam pozisyonu bir kimsenin davranışlarını, almış olduğu kararlarını ve seçimlerini gerekçelendirmek üzere kullandığı kendisi ve başkaları ile ilgili temel anlayıştır (Akkoyun, 2001: 59-60).

Bir bireyin kendisine ve kendisi dışındaki diğer insanlara ilişkin kararları yaşamın ilk beş yılında belirginleşir. Bu kararlar bir yaşam pozisyonunun oluşumu için esastır. Genellikle, bir kişi bir yaşam pozisyonuna karar verdiği zaman terapi gibi bazı müdahaleler olmadığı sürece altta yatan kararlar doğrultusunda sabit bir yönelim vardır. Transaksiyonel Analiz 1. Ben OKEY değilim- Sen OKEY'sin, 2. Ben OKEY değilim- Sen OKEY değilsin, 3. Ben OKEY'im- Sen OKEY değilsin ve 4. Ben OKEY'im- Sen OKEY'sin olmak üzere dört temel yaşam pozisyonunun varlığını ileri sürer. Bu dört yaşam pozisyonu çocukluk çağındaki deneyimlerin bir sonucu olarak alınan kararlara dayanır ve dört yaşam pozisyonu da bireylerin kendilerini ve başkalarını nasıl hissettiğinin-değerlendirdiğinin temelini oluşturur (Corey, 2009).

Ben OKEY değilim-Sen OKEY'sin yaşam pozisyonu, erken çocukluğun evrensel pozisyonu ve bebeklik durumunun getirdiği mantıklı bir sonuç olarak değerlendirilir. Bu pozisyonda OK vardır çünkü birey temel ihtiyaçlarının giderilmesi için yetişkinlerden temas alır. OK olmama çocuğun kendisi ile ilgili yaptığı bir değerlendirmenin sonucudur (Harris, 2014: 77). Bu pozisyon depresif pozisyon olarak tanımlanır. Bu pozisyondaki kişiler kendilerini diğerleriyle

kıyasladıklarında kendilerini güçsüz hissederler. Tipik olarak bu tür insanlar, kendilerinin yerine başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet ederler ve kendilerini kurban edilmiş olarak görürler (Corey, 2009). Bu pozisyonda benim yaşamım değerli değildir duygusu baskındır (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Ben OKEY değilim-Sen OKEY değilsin yaşam pozisyonu, düş kırıklığının ve verimsizliğin pozisyonu olarak bilinir. İlk yılın sonunda bebek için rahatlık kaybolmaya başlamıştır ve bununla birlikte gelen zorluk, terk edilme ikinci yıl boyunca telafi edilmezse “Ben OKEY değilim-Sen OKEY değilsin” sonucuna varılır (Harris, 2014: 80). Bu pozisyondaki kişiler yaşamdaki ilgilerini kaybetmiş durumdadırlar ve yaşamı tamamen umutsuz (vaatsiz) olarak görebilirler. Kendi kendine zarar veren bu pozisyon gerçek dünya ile baş edemeyeceğine inanan insanların karakteristiğidir ve bu durum kişide aşırı geri çekilmeye, çocuksu davranışlara, başkalarını ve kendini yaralamaya hatta öldürmeye yol açacak şiddet davranışlarına yol açabilir (Corey, 2009).

Ben OKEY'im-Sen OKEY değilsin yaşam pozisyonundaki kişiler diğerlerine öfkelenerek, öğrenerek, hor görerek onların kötü olduğunu, kendilerinin ise iyi olduğunu oyunlarla pozisyonlarını güçlendirirler. Birey kendisinin iyi olduğuna dair duygusunu devam ettirmek için ezilmişlik ihtiyacı duyar (Corey, 2009). Bu pozisyondaki kişiler sürekli olarak öğüt veren, başkalarını eleştiren, başkalarının hatalarına hoşgörülü olmayan ve başkalarını ezmeye çalışan özelliklerle karakterize edilir (Wiesner, 2004; Akt. İşgör, Kaygusuz ve Özpolat, 2012: 285).

Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin yaşam pozisyonu bilinçli ve sözel bir karar iken; diğer pozisyonlar yaşamın erken yıllarında bilinçsizce alınan kararlardır. İlk üç pozisyon duyguları temel alırken bu pozisyon inanç, düşünce ve bir eylem iddiasını temel alır. Bu pozisyondaki kişilerin temel insani değerlere, saygınlığa, erdemliğe sahip olduğuna inanılır. Bu pozisyondaki kişinin iyilik noktası onun davranışından ziyade doğası-özü ile ilgili bir durumdur. Bu pozisyon güven ve açıklıkla karakterize edilir, bu pozisyondaki insanlar almaya ve vermeye isteklidirler ve başkalarını oldukları gibi kabul ederler. Bu pozisyondaki kişiler kendilerine ve çevresindeki kişilere yakındırlar (Corey, 2009).

Kişiler arasındaki ilişki düzeyini, tarzını belirleyen ve insanların ortak bir noktada buluşmasında rol oynayan önemli kavramlardan biri “değer”dir.

Rokeach'nın (1973) değeri, insan davranışı ile ilgilenen tüm bilimlerin ortak noktalarını net bir şekilde birleştirebilen bir kavram olarak değerlendirmesi, değer olgusunun merkezi önemini açıkça ortaya koymaktadır.

Kavramının araştırılma sürecinde, değerler ilkeleri, inançları, şemaları, standartları, ölçütleri, yönelimleri, amaçları ve bilişleri atfeden içsel yapılar olarak değerlendirilerek kavram farklı perspektiflerden ele alınmıştır. Bundan dolayıdır ki, değer kavramına yönelik farklı bakış açılarının ortaya konulması kavramın daha sağlam temellere indirgenmesi hususunda önemli olacağı düşünülmektedir.

Rokeach (1973) değer kavramını, belli bir varoluşsal yaşantı veya davranış tarzının kişisel veya sosyal olarak zıttı bir varoluşsal yaşantı ve davranış tarzına tercih edilebilirliğini ifade eden kalıcı inanç olarak tanımlamıştır. Rokeach (1973), bir bireyin sahip olduğu değerlerin toplam sayısının nispeten az; tüm insanların ise farklı aşamalarda aynı değerlere sahip olduğunu ifade etmiştir. Rokeach (1973) değerleri, önem açısından bireyde farklı derecelerde bulunan hiyerarşik bir örüntü olarak görmüştür.

Schwartz'a göre (1992) değer, belli durumların üstüne çıkan; olayların, kişilerin ve davranışın seçilmesinde ve değerlendirilmesinde kişiye rehberlik eden; değer öncelikleri sistemine göre bir değer diğer bir değerden önem üstünlüğüne göre düzenlenen arzu edilebilir yaşantı veya davranış biçimi ile ilgili inançtır. Schwartz, değerlerin kişisel tercihlerden başlayıp evrensel boyuta kadar uzanan geniş bir yelpazede var olduğunu belirtir. Kişide tek bir değer baskın olabileceği gibi kişi birden fazla değere de sahip olabilmektedir. Ona göre değerlerin kişiden kişiye farklılık göstermesi biyolojik farklılıklar, toplumsal yaşantılar ve kültürel faktörlerden kaynaklanmaktadır (Schwartz, 1992; Bardi ve Schwartz, 2003).

Dilmaç (1999; 2007) değer kavramını bir bireyin çevresindeki kişileri, kişilere ait özellikleri, istek ve niyetlerini, davranışlarını değerlendirirken yardım aldığı bir kriter ve insanı diğer canlılardan farklı kılan temel niteliklere sahip inançlar bütünü olarak tanımlarken; Erdem (2003) ise var olan belli bir davranışı, durumu bir diğerine tercih etme yönelimi olarak tanımlamaktadır.

Friedman, Kahn ve Borning'e göre (2006) değer, bireyin veya grubun yaşamında önemli gördüğü şeyleri yansıtan bir kavram iken; Hutcheon'a göre (1972) değerler idealler, normlar, arzu edilen şeyler veya iyi hakkında desteklenmiş inançlar

ile aynı anlama gelmez, onlar aksine davranış için bir kriter görevi görür (Akt: Cheng ve Fleischmann, 2010).

Değerlerimizi düşündüğümüzde güvenlik, bağımsızlık, akıl, başarı, iyilik, eğlence gibi hayatımızda bizim için önemli olan kavramlar aklımıza gelir. Her birimiz hayatımızda değişen önem derecelerinde birçok değere sahibizdir. Belli bir değer biri için çok önemli olabilirken bir başkası için önem arz etmeyebilir. Kişinin içinde bulunduğu topluma veya gruba uyum sağlaması için ne tür davranışlarda bulunması gerektiği noktasında kişiye rehberlik eden değer kavramı, bu işleviyle bireylerin daha huzurlu ve mutlu olmasını sağlar (Rokeach, 1973).

Bireyin tüm yaşamını derinden etkileyen bir olgu olarak değer, her gün farklı durumlarda yaşadığımız gerçekliğin önemli bir parçasıdır. Kişinin tercihleri sonucu meydana gelen değer olgusu onun yaşamına yön verirken aynı zamanda insani varoluşunun anlamına da katkıda bulunur. Tercihler sonucu oluşan bu yapı bağlı bulunulan gruptan ayrı düşünülemez. Bireyin belli konulara yoğunluğunun oluşmasında, bilişsel yapılar üretmede, çevremizdeki kişileri, nesnelere anlamlandırmasında bireye yardımcı olan değerler yaşamın her noktasında tercihlerimizde etkili olan istek duyulan bir kavramdır (Özensel, 2003).

Tüm bireylerce iyi, arzulanan olma özelliğini barındıran ve toplumlar arası geçerliliğe sahip değerler, grubun büyük bir çoğunluğu tarafından uzlaşılan ve paylaşılan gerçek davranış standartlarıdır. Değerler, bireyin uzun yıllardır devam eden davranışlarına rehberlik eden standartlar olarak işlev görürler. Sosyal kontrol ve baskı araçları olan değerler, kişileri doğruya karşı cesaretlendirir. Bunun yanında değerler, toplumca hoş karşılanmayan davranışları engeller ve hangi davranışların yasaklanmış olduğunu belirtir. Dayanışma aracı olarak da işlev gören değerler, toplumda ortak bütünlüğü sağlayan ve devam ettiren faktörlerden birisidir (Silah, 2000: 154-165).

Yalnızlık duygusunun en çok hissedildiği dönem ergenlik dönemidir (Brennan, 1982; Rubenstein ve Shaver, 1982). Bireylerin bu dönemde biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal olarak büyük bir değişimle karşı karşıya kaldığı düşünüldüğünde bu durum şaşırtıcı olmayacaktır. Değişen bedenine uyum süreci, bireyselleşme çabaları, kimlik arayışı, cinselliğin ayırımına varma, sosyal rol arayışı, psikolojik olarak bağımsızlık kazanma isteği gibi bireyin yaşadığı ani ve keskin değişimler ergenliği

zorlu bir gelişim dönemi haline getirmektedir. Bu değişimler bazen doğrudan nedeni konumunda bazen de farklı nedenlerden dolayı yaşanan yalnızlık duygusuna eşlik edince başlı başına zorlu bir süreç olan ergenlik dönemi daha da riskli bir duruma gelebilmektedir (Brennan, 1982). Tek başına dahi bireyin tüm yaşamı üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip yalnızlık duygusu mutsuzluk, keder, korku, düşmanlık, öfke vb. olumsuz duyguları da beraberinde getirebilmektedir (McWhirter, 1990). Ayrıca gerçekleştirilen araştırmalar, ergenlik döneminde yaşanan yalnızlığın intihar olasılığı (Batıgün, 2005; Page ve ark., 2006; Ellevli, 2012), düşük yaşam doyumu (Çivitçi, Çivitçi ve Fiyakalı, 2009), bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı (McWhirter, 1990; Derdiyok, 2015), internet bağımlılığı (Batıgün ve Hasta, 2010), düşük akademik başarı (Ponzetti ve Gate, 1981; Yıldırım, 2000), şiddet eğilimi (Avcı ve Yıldırım, 2014), fiziksel sağlık problemleri (Hawkley, Burleson, Berntson ve Cacioppo, 2003) ve depresyon (Yaacob, Juhari, Talib ve Uba, 2009) gibi yaşantıların nedeni konumunda olduğunu bildirmiştir. Bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkileri görülen bu denli önemli bir kavram üzerinde rol oynayabilecek faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda, araştırma kapsamında incelenmek istenen problem durumu “Ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler yalnızlığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilebilir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmayla, ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerlerin yalnızlığı yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Buna bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

1. Ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumları yalnızlığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
2. Ergenlerde yaşam pozisyonları yalnızlığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
3. Ergenlerde insani değerler yalnızlığı anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
4. Ergenlerin yalnızlık düzeyi bazı demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf, doğum sırası, kardeş varlığı, kardeş sayısı, ailedeki toplam kişi sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, algılanan ebeveyn tutumu, ebeveyn birliktelik durumu, yaşanan yer, algılanan akademik başarı, karşı cins duygusal

arkadaşın varlık durumu, iletişim ağlarını kullanma sıklığı, okul dışı etkinliklere katılma durumu ve baskın ego durumu) anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde ulaşım imkânları, iletişim kolaylığı, örgütlenme olanakları kısacası sosyal hareketlilik hız kazanmasına rağmen beklenenin aksine yalnızlık duygusunu yaşayan kişi sayısında artış göze çarpmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014; Yaşar, 2007). Bu duygu ile tanışan kişi sayısındaki yükseliş riskinin yanında, başlı başına olumsuz bir yaşantı olan yalnızlık, beraberinde intihar, depresyon, şiddet eğilimi, internet bağımlılığı, fiziksel sağlık problemleri vb. olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilmektedir. Bundan dolayıdır ki, hem kişisel hem de toplumsal sağlığı tehdit eden yalnızlık kavramının ele alınması ve bu duygu üzerinde rol oynayabilecek faktörleri belirlemeye çalışarak kavrama açıklık getirilmeye çalışılması önemlidir.

Weiss (1973) tarafından ihtiyaç duyulan belli ilişki veya ilişki tarzlarının yoksunluğuna gösterilen bir tepki olarak değerlendirilen yalnızlık, sosyal ilişki temelli bir sorundur. Bu araştırmayla, ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerlerin ilişki temelli bu istenilmeyen yaşantıyı yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler doğrudan bireyin iletişim sürecindeki durumunu açıklamaya, temellendirmeye dayanan kavramlar olduğu düşünüldüğünde, bu araştırma sonucu doğrudan yalnızlık duygusunda rol oynayan somut verilerin ortaya konulmasını sağlayacaktır.

Yalnızlığı kavramsallaştırmaya çalışan farklı teorilerin bakış açılarının kesiştiği noktalardan biri, yalnızlığın itici, hoş olmayan ve acı veren bir tecrübe olduğu düşüncesidir (Perlman ve Peplau, 1984: 15-16). Literatürün yalnızlıkla intihar olasılığı (Batıgün, 2005; Page ve ark., 2006; Ellevli, 2012), düşük yaşam doyumu (Çivitçi ve ark., 2009), bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı (McWhirter, 1990; Derdiyok, 2015), internet bağımlılığı (Batıgün ve Hasta, 2010), düşük akademik başarı (Ponzetti ve Gate, 1981; Yıldırım, 2000), şiddet eğilimi (Avcı ve Yıldırım, 2014), fiziksel sağlık problemleri (Hawkey ve ark., 2003) ve depresyon (Yaacob ve ark., 2009) gibi birçok olumsuz kavramla pozitif yönde ilişki bulgusu ortaya koyması



kavramın ciddiyetine vurgu yapmaktadır. Kavramın ciddiyeti fark edilmiştir ki literatürde yalnızlık üzerine birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Fakat, alan yazında Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler ile yalnızlık arasında ilişkiyi ortaya koymaya yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bundan dolayıdır ki, bu çalışmanın hem alan yazına katkı sağlayarak bu alandaki boşluğu dolduracağı hem de diğer araştırmalara ışık tutacağı beklenmektedir.

Yalnızlık duygusunun en çok hissedildiği dönem ergenliktir (Brennan, 1982; Rubenstein ve Shaver, 1982). Biyolojik, bilişsel ve sosyo-duygusal köklü değişimlerin yaşandığı ergenlik birey için başlı başına zor ve karmaşık bir dönemdir. Yeni bedenine uyum süreci, bireyselleşme ve bir grupta kendine yer edinme çabaları, kimlik arayışı gibi durumlar ergenliği zorlu bir dönem haline getirmektedir. Bundan dolayıdır ki, yalnızlık duygusunun en çok ergenlik döneminde hissedilmesi şaşırtıcı olmayacaktır (Brennan, 1982). Ergenlik dönemine özgü bu değişimler bazen yalnızlığın nedeni konumunda olabilmekte bazen de farklı bir sebepten kaynaklanan yalnızlık duygusuna eşlik edebilmektedir. Bu sebeple, birey için ergenlik dönemi daha zorlu bir süreç haline gelebilmekte ve bu süreç bireyi daha olumsuz yaşantılara sürükleyebilmektedir. Yalnızlık duygusunun en çok hissedilen gelişim döneminde bulunan bireylerle kavramın aydınlatılmaya çalışılması önemlidir.

Bu çalışmanın temel amacı yalnızlık duygusuna zemin hazırlayan faktörlerin belirlenmesidir. Araştırma bulguları doğrultusunda, bireyin psikolojik ve fiziksel durumunu doğrudan olumsuz etkileyen yalnızlık duygusunu azaltmaya ve önlemeye yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

1. Araştırmadaki katılımcıların kendilerine yöneltilen UCLA Yalnızlık Ölçeği, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği, İnsani Değerler Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'na doğru ve samimi cevaplar verdiği varsayılmaktadır.

### 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma; Denizli ilinin Pamukkale ve Merkezefendi merkez ilçelerindeki farklı türlerdeki on bir lisede öğrenim gören 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencilerinden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş 405'i kız ve 278'i erkek olmak üzere toplam 683 öğrenci ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen veriler 2014-2015 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.

3. Bu araştırma sonuçları; UCLA Yalnızlık Ölçeği, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Ölçeği, Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve İnsani Değerler Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ve Kişisel Bilgi Formu'nun uygulanmasından elde edilen veriler ile sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

**Yalnızlık:** Bireyin sosyal ilişki ağında niceliksel veya niteliksel olarak önemli derecede bir yetersizlik meydana geldiğinde ve birey içinde bulunduğu sosyal ilişki ağı ile bulunmak istediği sosyal ilişki ağı arasında bir uyumsuzluk algıladığında yaşadığı acı verici bir duygudur (Peplau ve Perlman, 1982).

**Transaksiyonel Analiz Ego Durumları:** Fenomenolojik olarak belli bir duruma ilişkin duyguların tutarlı sistemi; operasyonel olarak tutarlı davranış örüntüleri takımı; pragmatik olarak ise ilgili davranış örüntüleri takımını güdüleyen duygular sistemidir (Berne, 1961).

**Yaşam Pozisyonları:** Temelde psikolojik bir durumu ifade eden yaşam pozisyonları, bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin görüşlerinin yanı sıra duygu, düşünce ve davranışları da barındıran, bireyin davranışlarını, kararlarını ve seçimlerini gerekçelendirmek üzere kullandığı temel anlayıştır (Akkoyun, 2001: 59-60).

**Değer:** Belli bir varoluşsal yaşantı veya davranış tarzının kişisel veya sosyal olarak zıttı bir varoluşsal yaşantı ve davranış tarzına tercih edilebilirliğini ifade eden kalıcı inançtır (Rokeach, 1973).

## İKİNCİ BÖLÜM

### Konu İle İlgili Kuramsal ve Kavramsal Açıklamalar

#### 2.1. Yalnızlık

##### 2.1.1. Yalnızlığın Tanımlanması

Yalnızlığın doğası felsefe, teoloji ve edebiyat gibi farklı alanlarda da tartışılmış olmasına rağmen, bilimsel olarak ele alınması nispeten kısa bir geçmişe sahiptir. Yalnızlık üzerine ilk bilimsel rapor Frieda Fromm-Reichmann (1959) tarafından gerçekleştirilen psikanalitik bir incelemedir (Cacioppo ve Hawkley, 2009: 2). Bu çalışmayı Moustakas (1961) ve Rogers (1961) tarafından gerçekleştirilen sırasıyla varoluşsal ve fenomenolojik bakış açılarına sahip çalışmalar takip etmiştir. Bowlby'nin (1973) bağlanma üzerine yaptığı çalışma yalnızlığın kuramsal kavramsallaştırmalarının başlangıcını oluşturur. Daha sonraları ise, Weiss (1973) ihtiyaçlar temelinde yalnızlığın duygu yönünü ön plana çıkararak; Peplau ve Perlman (1982) ise bilişsel öğeler çerçevesinde konuya yaklaşarak yalnızlık kavramını bilimsel çerçevede değerlendirmiştir.

Olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilen ve yaygın bir problem durumu olarak karşımıza çıkan yalnızlık kavramına ilişkin çalışmalarda son yıllarda bir artış gözlenmektedir. Yalnızlık kavramına yoğun bir şekilde eğilen Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı, bireyin sosyal ilişki ağında niceliksel veya niteliksel olarak önemli derecede bir yetersizlik meydana geldiğinde ortaya çıkan ve hoş olmayan bir tecrübe olarak tanımlamıştır. Onlara göre, birey içinde bulunduğu sosyal ilişki ağı ile bulunmak istediği sosyal ilişki ağı arasında bir uyumsuzluk algıladığında yalnızlık durumunu yaşar.

De Jong-Gierveld (1998) yalnızlığı, bireyin sahip olduğu ile sahip olmayı arzu ettiği kişilerarası ilişkiler arasında fark hissettiğinde ve istediği ilişki ağını kurmada kendini kişisel olarak yetersiz algıladığında yaşadığı bir durum olarak değerlendirmiştir.

Yalnızlık Weiss (1973: 17) tarafından, ihtiyaç duyulan belli bir ilişki veya ilişki tarzlarının yoksunluğuna gösterilen bir tepki olarak tanımlanmıştır.

Young (1982) yalnızlığı bilişsel-davranışçı yaklaşım çerçevesinde ele almış ve kişilerarası ilişkilerin vermiş olduğu sosyal pekiştirmelerin var olmamasına gösterilen bir tepki olarak değerlendirmiştir. Ona göre yalnızlık, doyum sağlayıcı sosyal ilişkilerin var olmaması ya da birey tarafından bu şekilde algılanması sonucunda ortaya çıkan psikolojik zorlanma belirtileridir.

Rogers (1994), yalnızlığı bireyin yaşam alanındaki kişiler ile arasında dikkate değer bir iletişimin var olmadığını algıladığında yaşadığı bir durum olarak ifade etmiştir.

Sadler ve Johnson (1980) için yalnızlık, bireyin kendi dünyasının temel ilişki ağında bir bozukluğun var olduğunu ifade eden öz-farkındalığın farklı bir formunu oluşturan bütünsel ve akut duyguyu içeren bir tecrübe biçimidir.

Sullivan'a (1953) göre yalnızlık ise, kişilerarası ilişkilerde yakınlık ihtiyacının karşılanamadığı durumda ortaya çıkan, aşırı derecede hoş olmayan ve şiddetli bir deneyimdir (Akt. Peplau ve Perlman, 1982: 5).

Rook (1984) yalnızlığı, bireyin kendini yabancı hissettiği, yanlış anlaşıldığı veya başkaları tarafından kabul edilmediğini hissettiğinde ayrıca sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlık için fırsat yaratan etkinliklerde gerek duyulan sosyal partnerlerin olmadığı durumlarda ortaya çıkan kalıcı duygusal bir rahatsızlık şeklinde kavramsallaştırmıştır. Ona göre yalnızlık, tek başına kalmakla aynı anlama gelmemektedir. Tek başına olma, kişisel bir tercih olabilmektedir. Bazı insanlar tek başına zaman geçirmeyi seçerler çünkü bu şekilde geçirdikleri zamanı kendileri için eğlenceli bir deneyim olarak görürler (Akt. Ellevli, 2012: 45).

Klein (1980) dış faktörlerden bağımsız olarak bireyin arkadaşlarıyla birlikteyken ve ilgi görürken dahi yaşadığı içsel yalnızlıktan söz etmektedir. Ona göre bu içsel yalnızlık, sürekli olarak ulaşılması imkansız mükemmel içsel duruma ulaşma arzusunun bir sonucudur. Herkesin belli düzeyde yaşayabileceği böylesi bir yalnızlık, bebeklik döneminde yaşanan psikotik kaygılardan kalan paranoid ve depresif kaygılardan kaynaklanmaktadır (Akt. Duy, 2003: 16).

Yalnızlığın kavramsallaştırılmasına ilişkin yukarıda ifade edilen bakış açılarının üç noktada kesiştiği söylenilebilir. Birincisi, yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizlikten kaynaklanır. Bir anlamda, bireyin gerçek sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu veya arzu ettiği sosyal ilişki ağı arasındaki uyumsuzluğun bir

sonucudur. İkincisi, yalnızlık sosyal izolasyonla eş anlamlı olmayıp öznel bir deneyimdir. Son olarak üçüncüsü ise, her ne kadar yalnızlığın kişisel gelişimi desteklediği zamanlar olabirse de sonuçta yalnızlık itici, hoş olmayan ve acı veren bir tecrübedir (Perlman ve Peplau, 1984: 15-16).

Öznel ve olumsuz bir yaşantı olarak değerlendirilen yalnızlık, gerçekleştirilen toplumsal etkileşim ve bu etkileşimin kalitesi üzerine algılarımızla ilgilidir. Birey başka kişilerle çok az düzeyde ilişki kuruyor olabilir fakat ilişki düzeyinden memnunsu kendini yalnız hissetmeyecektir. Aksine, birey çok sayıda arkadaşı olduğu halde daha fazla sayıda ve yakınlıkta arkadaşına ihtiyaç duyup kendini yalnız hissedebilir (Burger, 2006; De Jong-Gierveld ve ark., 2006: 486).

Özetle, yukarıda görüldüğü üzere yalnızlığı kavramsallaştırmaya ilişkin farklı bakış açıları verilmiştir. Sıklıkla bu tanımlar yalnızlığa belli bir kuramsal çerçeveden yaklaşılır. Örneğin, davranışçı kuramcılar sosyal pekiştirmenin var olmamasına bir yanıt olarak yalnızlığı ele alırken; bilişsel kuramcılar ise sahip olunan sosyal ilişkiler ile arzulanan arasındaki çelişkinin algılanmasını vurgularlar. Ayrıca, Fromm-Reichmann ve Sullivan gibi psikodinamik yönelimli kuramcılar yakınlık-ilişki ihtiyacının giderilememesine odaklanırlar. Yalnızlığa ilişkin tanımlar değişiklik göstermesine rağmen, çoğunun ileri sürdüğü tanımların ortak noktası yalnızlığın sosyal eksiklikten kaynaklanan, istenmeyen, subjektif bir tecrübe olmasıdır.

### **2.1.2. Yalnızlık Türleri**

Araştırmacılar, yalnızlığın evrensel görünümünü araştırmış olmalarına rağmen, aynı zamanda yalnızlık kavramının farklı tiplerini ortaya koyma çabalarında da bulunmuşlardır. Yalnızlık duygusunun farklı boyutları yalnızlığın olumlu-olumsuz doğası, kaynağı ve süresi çerçevesinde ele alındığı görülmektedir (Perlman ve Peplau, 1984).

Zimmerman (1785/1786) pozitif ve negatif olmak üzere yalnızlığın iki farklı tipini ileri sürmüştür. *Pozitif yalnızlık*, bireyin ibadet, meditasyon gibi durumlar için yaşamın günlük sıkıntılarında kendini gönüllü olarak geri çekmesi ile ilişkilendirilmiştir. *Yalnızlığın olumsuz tipi* ise bireyin çevresindeki kişilerle ilişki ağının kuramaması durumu ile bağdaştırılmıştır, bu durum gerçek yalnızlığı ifade etmektedir (Akt. De Jong-Gierveld ve ark., 2006: 486).

Yalnızlığın pozitiflik ve negatiflik boyutu Moustakas'ın (1961) çalışmalarında da kendini gösterir. Moustakas, varoluşsal yalnızlıkla yalnızlık kaygısını ayırt etmiştir. Ona göre *varoluşsal yalnızlık*, bireyin kendisiyle yüzleştiği dönemleri içeren ve bireysel gelişim için bir yol sağlayan insan yaşamının kaçınılmaz bir parçasıdır. Varoluşsal yalnızlık mükemmel bir oluşum için bireye olumlu tecrübeler sağlayabilir. Aksine, *yalnızlık kaygısı* kişiler arasındaki temel yabancılaşmadan kaynaklanan olumsuz bir tecrübedir (Perlman ve Peplau, 1984: 16).

Weiss'in (1973) yalnızlık tipolojisinde yalnızlık sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere ikiye ayrılır. *Duygusal yalnızlık*, bireyin samimi ilişkilerinde duygusal bağlanmayı yakalayamamasından kaynaklanır. Yakın birisinin kaybı, boşanma gibi durumlar duygusal yalnızlığın olası nedenleri olabilmektedir. Weiss, duygusal yalnızlığı çocukluk dönemine ait terk edilme korkusunun anımsaması olarak da değerlendirir. *Sosyal yalnızlık* ise bireyin çevresinde yeteri kadar sosyal ilişki ağının olmamasından kaynaklanır. Taşınma, iş kaybı, dışlanma, toplumsal faaliyetlere katılmama gibi durumlar bu yalnızlık türüne zemin hazırlayabilmektedir. Duygusal yalnızlığın belirtileri kaygı, aşırı yalnızlık duygusu, korku hassasiyeti ve diğerlerinin düşmanca veya sevecen niyetini yanlış yorumlama eğilimidir. Sosyal yalnızlığın semptomları ise can sıkıntısı, memnuniyetsizlik ve marjinalliktir. Sosyal yalnızlığın aksine duygusal yalnızlık sonrası birey daha yoğun ve olumsuz sorunlarla karşılaşabilmektedir.

Sadler ve Johnson (1980) kişilerarası, sosyal, kültürel ve kozmik olmak üzere dört farklı yalnızlık alt boyutundan bahseder. Kişinin benliğine dair mesajlar içeren bu dört farklı yalnızlık türü, bir anlamda kişisel dünyamızı şekillendiren ilişkilerimizdeki olumsuzlukları işaret eden öz-farkındalıktır. En karmaşık yalnızlık türü olan *kozmetik yalnızlık*, bireyin evrenden, doğadan ve tanrıdan bağının kopması sonucu yaşadığı yabancılaşmadır. Bu yalnızlık türü bireylere, tüm ulusa ve belli bir çağa da özgü olabilir. *Kültürel yalnızlık*, bireyin kültüründen, mirasından, değerlerinden, temel yaşantılarından, geleneksel amaçlarından kopması sonucu yaşadığı yalnızlık olgusudur. Bu yalnızlık türünün nedenleri arasında göç, hızlı sosyal değişimler, devrimler, sürgün edilme gibi durumlar gösterilebilir. *Sosyal yalnızlık*, bireyin ait olduğu sosyal çevreye yabancılaşması, uzaklaşması, içinde bulunduğu sosyal çevre tarafından soyutlanması sonucunda yaşadığı yalnızlık

türüdür. Ötekileşme, kaçınma, mahkum olma, bakım evinde olma, emeklilik, istifa etme, yüksek derecede sosyal hareketlilik, toplumun dağılması gibi durumlar bu yalnızlık türüne neden olabilmektedir. Son olarak *kişilerarası yalnızlık* ise bireyin kendini diğer kişilerden uzak tutması veya farklı olarak algılaması sonucu yaşadığı yalnızlıktır.

Young (1982) yalnızlığın üç farklı boyutunu vurgular. Bunlardan birincisi *günlük-geçici yalnızlıktır*. Bu yalnızlık türü kısa süreli ve ara sıra yaşanan yalnızlık duygu durumunu barındırır. İkincisi *durumsal yalnızlıktır*. Bu ise yeni bir yere taşınma, boşanma veya bir yakının ölümü gibi nedenlerle yaşanan yalnızlıktır. Bu yalnızlık türü, ciddi şekilde acı veren bir yalnızlık türü olma olasılığını barındırır. Son olarak üçüncü yalnızlık türü ise *sürekli yalnızlıktır*. Bu yalnızlık türü bireyin iki yıl veya daha fazla süreçte tatmin edici sosyal ilişkilerden mahrum olması sonucu yaşadığı yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık uzun süreli olduğunda sürekli yalnızlığa dönüşür. Durumsal yalnızlığa gerekli dikkatin verilmesi ve müdahale edilmesi bu yalnızlık türünün sürekli yaşanan yalnızlık boyutuna geçmesine engel olacaktır.

Özodaşık (1989) yalnızlığı fiziksel yalnızlık, kendi isteği ile gerçekleşen yalnızlık, kınama, yabancılaşma ve gerçek yalnızlık olmak üzere beş farklı şekilde ele almaktadır. *Fiziksel yalnızlık*, bireyin çevresinden herhangi bir uyarı almadan tek başına yaşamasıdır. Bu durum uzun süreli yaşandığında duygusal yalnızlığa ve davranış bozukluklarına yol açabilmektedir. *Kendi isteği ile gerçekleşen yalnızlık*, bireyin kendi isteği doğrultusunda çevresiyle ilişkilerini en aza indirmesidir. *Kınama*, bireyin içinde yaşadığı toplumun diğer üyeleriyle ortak noktaların çok fazla olmamasından dolayı toplum tarafından dışlanarak yalnızlığa itilmesidir. *Yabancılaşma*, kişinin toplumun standartlarını benimsemeyerek oluşturduğu kendi yaşam tarzını sürdürmeye devam ederek toplumdaki uzaklaşmasıdır. *Gerçek yalnızlık* ise psikolojik bir yalnızlığı ifade etmektedir. Bu tip bir yalnızlık yaşayan bireyler, çevrenin kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğunu, kendi değerlerinin toplum tarafından paylaşılmadığını düşünerek kendilerini kimsesiz hissederler (Akt. Özatça, 2009: 33).

### **2.1.3. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Çerçeve**

#### **2.1.3.1. Psikanalitik Yaklaşım**

Alan yazın incelendiğinde, Freud'un yalnızlıkla ilgili doğrudan herhangi bir değerlendirmesinin olmamasına rağmen, yalnızlık olgusuna ilişkin en erken psikolojik tartışmaların psikanalitik yaklaşımdan etkilendiği görülmektedir. Yalnızlığın teori boyutunda psikanalitik araştırmacılar, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde ebeveyn ile kurulan yakın ilişkiye önem vermişlerdir (Peplau, 1985).

Yalnızlık üzerine gerçekleştirilen ilk çalışmanın Zilboorg (1938) tarafından ortaya konulduğu ileri sürülmektedir. Zilboorg, yaptığı çalışmalar sonucunda patolojik olduğunu ileri sürdüğü yalnızlık olgusuyla kendini beğenmişlik, benmerkezcilik ve düşmanlık kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Ayrıca Zilboorg, bahsedilen üç kişilik özelliğinin bebeklik döneminde hatalı ebeveyn tutumundan kaynaklandığını ifade eder (Akt. Peplau, 1985: 270). Yalnızlıkla tek başına olmayı birbirinden ayıran Zilboorg, tek başına olmayı geçici ve daha normal bir durum olarak görürken, yalnızlığın daha acı verici ve bireyin kalbini kemiren bir kurt gibi baskın olduğunu ifade eder (Akt: Peplau ve Perlman, 1982).

Sullivan (1953) yalnızlığı, kişilerarası ilişkilerde yakınlık ihtiyacının karşılanamadığı durumda ortaya çıkan aşırı derecede hoş olmayan ve şiddetli bir deneyim olarak tanımlamıştır. Ona göre, ilerleyen yıllarda yaşanan yalnızlık duygusunun kökleri bebeklik dönemine dayanır. Sullivan (1953), ilk olarak bebeklik döneminde hissedilen ve yetişkinlik döneminde de kendini gösteren kişilerarası yakınlık kurma gereksiniminin her bireyde var olduğunu ileri sürer. Evrensel niteliğe sahip bu ihtiyaç, yaşam sürecindeki gelişim dönemlerinde farklı şekilde giderilmeye çalışılır. Bebeklik döneminde anne ile kurulan sağlıklı ilişki ile; erken çocukluk döneminde oyun arkadaşları ile; son çocukluk ve ön ergenlik döneminde hem cins arkadaşlar ile; ergenlikte karşı cins ile kurulan ilişkiler ile; yetişkinlikte ise seçilen eşle bu ihtiyaç giderilmeye çalışılır. Bu dönemlerde karşılanamayan yakınlık kurma ihtiyacı yalnızlıkla sonuçlanır. Ona göre, ergenlikle birlikte tecrübe edilen yalnızlık duygusu daha olumsuz şekilde yaşanmaya başlar. Özellikle ergenler yalnızlığın itici gücüne daha savunmasızdırlar (Peplau, 1982; Geçtan, 2014).



Yalnızlığı ciddi bir patolojik fenomen olarak değerlendiren ilk çalışmacı Frieda Fromm-Reichman'dır (1980). Ona göre yalnızlık, birey ile ailesi arasındaki tatmin edici fiziksel ilişkinin ve sevgi bağının kopması sonucunda gelişen erken çocukluk dönemi tecrübesidir. Ona göre yalnızlık o kadar acı verici ve etkili bir tecrübedir ki birey bu durumdan kurtulmak için elinden gelen her şeyi yapar. Fromm-Reichman, tek başına olmayı nesnel bir durum olarak değerlendirirken; yalnızlık duygusunu ise sancılı öznel bir tecrübe olarak ele almıştır.

Yalnızlığın patolojik yönüne vurgu yapan Klein (1980), bireyin çevresinde kişiler olsa bile yaşadığı içsel yalnızlığa değinmiştir. Klein'e göre içsel yalnızlık, bireyin ulaşılması olası olmayan mükemmel bir içsel duruma ulaşma isteğinin bir sonucu olarak yaşanan yalnızlıktır. Herkesin belli düzeyde yaşayabileceği böylesi bir yalnızlık, bebeklik döneminde yaşanan psikotik kaygılardan kalan paranoid ve depresif kaygılardan kaynaklanmaktadır (Akt. Duy, 2003: 16).

Fromm, yalnızlığın kişinin bireyselleşme sürecinin sonuçlarından biri olduğunu ifade eder. Ona göre, insana güvenlik sağlayan temel bağlardan insan uzaklaştıkça yalnızlığını ve ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar. Yalnızlık bireyde çaresizlik ve kaygı yaratır. Sorumluluklarından habersiz, dünyadan korkmadan yaşayan birey, bireyselleştiğinde dünyanın tehlikeleriyle karşı karşıya kalır ve tek başına kalır (Geçtan, 2014).

Erken bağlanma ve yetişkin yalnızlığı üzerine önemli çalışmalar gerçekleştiren araştırmacılardan biri de Bowlby'dir (1973). Bowlby, yalnızlık mekanizmasının insanın hayatta kalmasına katkıda bulunan bir tepki örneği olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre, bebek ile annesi arasındaki derin biyolojik bağın bozulması yalnızlık tecrübesine yol açacaktır. Hojat (1998), erken çocukluk dönemini daha sağlıklı geçiren bireylerin ileriki gelişim dönemlerinde daha az yalnızlık ve kaygı duygusuna, daha yüksek öz-saygı düzeyine ve daha iyi akran ilişkilerine sahip olduğunu belirtmiştir.

### **2.1.3.2. Etkileşimsel Yaklaşım**

Etkileşimsel yaklaşımın öncüsü Weiss (1973: 17) yalnızlığı, ihtiyaç duyulan belli bir ilişki veya ilişki tarzlarının yoksunluğuna gösterilen bir tepki olarak ifade etmiştir. Ona göre, yalnızlığa neden olan durum tek başına olmaktan ziyade ihtiyaç

duyulan ilişkinin veya ilişki ağının olmamasından kaynaklanan bir tecrübedir. Weiss, yalnızlıktan bahsederken hiçbir olumlu yanı olmayan kronik bir sıkıntı ifadesini kullanmıştır.

Weiss'in (1974) yalnızlık tipolojisi, sosyal ilişkilerin altı temel koşulu olarak adlandırdığı kendi analizinin bir sonucudur. Bu altı temel koşul: Bağlanma, sosyal birliktelik, güvenilir bağlılık duygusu, değeri sağlama, büyütme fırsatı ve rehber olmadır. Weiss, tekli iletişimin bu altı koşulu sağlamayacağını bundan dolayı tatmin edici sosyal yaşamın farklı tipte ilişki ağını gerekli kıldığını ifade etmiştir (Akt. Peplau, 1985: 273).

Weiss'in (1973) etkileşim kuramına göre yalnızlık, hem kişisel özelliklerin hem de durumsal tehditlerin birleşiminin bir sonucudur. Weiss (1973)'e göre yalnızlık, subjektif tecrübenin belirtileri konusunda kesin ve güvenilir belirtiler bulunmayan, genel olarak karmaşık, bireye özgü ve normal bir deneyimdir. Weiss, bireyin içinde bulunduğu yalnızlık yaşantısının doğrudan gözlemlenemeyeceğini ancak kişinin kendi duygu ve düşünceleri hakkında yaptığı açıklamalar ve değerlendirmeler sonucunda bir karara varılabileceğini ifade etmiştir.

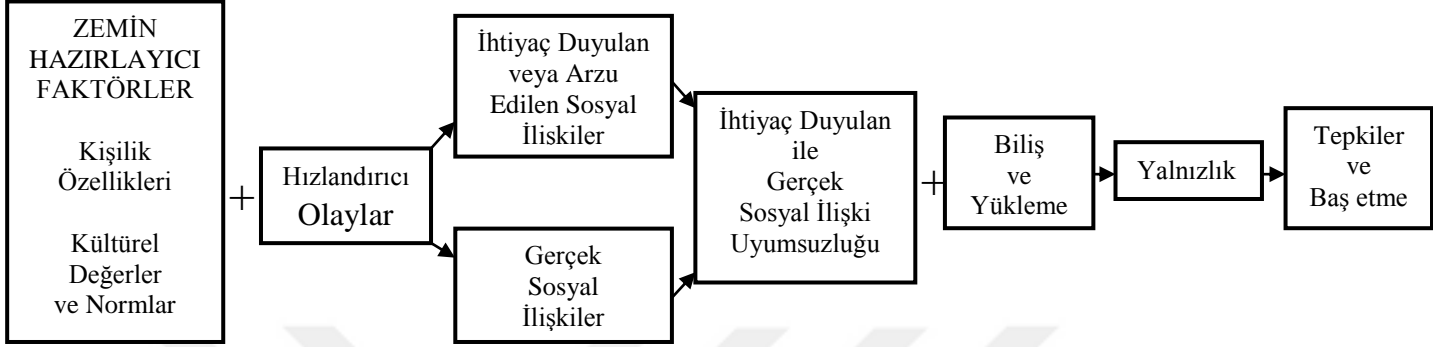
Weiss (1973) sosyal ve duygusal olmak üzere iki farklı yalnızlık türünün var olduğunu ifade eder. Weiss, duygusal yalnızlığı bireyin aile, arkadaş, sevgili gibi yakın ilişkilerinde duygusal bağlanmayı yakalayamaması olarak açıklarken; sosyal yalnızlığı ise, bireyin çevresinde yeteri kadar sosyal iletişim ağının olmaması olarak açıklar. Bağlanmadaki yetersizlikler duygusal yalnızlığa sebep olurken; sosyal bütünleşmedeki yetersizlikler ise sosyal yalnızlığa zemin hazırlar.

### **2.1.3.3. Bilişsel Yaklaşım**

Yalnızlık tecrübesini ağırlıklı olarak bilişsel süreçlerle aydınlatmaya çalışan bilişsel yaklaşımın öncüleri L. A. Peplau ve D. Perlman'dır. Peplau ve Perlman (1998) yalnızlık olgusunu "Bilişsel Çelişki Modeli (Cognitive Discrepancy Model)" (Şekil-1) ile açıklamaya çalışmışlardır. Bilişsel çelişki modelinin merkezindeki düşünce, yalnızlık bireyin sahip olduğu gerçek sosyal ilişkileri ile onun ihtiyaç duyduğu veya arzu ettiği sosyal ilişkileri arasında önemli bir uyumsuzluk ortaya çıktığında yaşanan bir durumdur. Örneğin, evlenmek isteyen bir kişi hala tek başına ise yalnızlık yaşayacaktır. Bu modele göre, yalnızlık tecrübesi subjektif bir olgu

olmasına rağmen, yalnızlıkla ilgili genel elementler tanımlanabilir (Perlman ve Peplau, 1998).

### Şekil-1: Bilişsel Çelişki Modeli



Kaynak: Perlman ve Peplau, 1998.

Bilişsel Çelişki Modelinde yalnızlığa neden olan faktörler iki grupta ele alınmaktadır. Gruplardan biri, bireyleri yalnızlığa karşı daha savunmasız hale getiren zemin hazırlayıcı faktörleri içerirken; diğer grup ise yalnızlığın başlangıcını tetikleyen olayları içerir. Kişilik ve davranıştaki bireysel farklılıklar ve kültürel değerler-normlar yalnızlığa sebep olan zemin hazırlayıcı etkenlerdendir. Örneğin, aşırı utangaçlık, sosyal beceri eksikliği gibi bireysel farklılıklar tatmin edici sosyal ilişkilerin oluşmasını engelleyerek yalnızlık safhasının oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir. Aileye sadakati, gruba uyumu destekleyen Asya, Afrika, Latin Amerika kültürlerinin aksine, sosyal bağlar pahasına bireysel bağımsızlığı destekleyen Amerikan kültürü içinde yetişmiş bir birey tek başına olmayı diğer kültürdeki bireylerden daha farklı değerlendirecektir. Ayrıca, zaman, para, uzaklık gibi bireyin mevcut sosyal durumu da yalnızlığı etkileyebilmektedir. Örneğin, çok fazla seyahat gerektiren mesleklere sahip bireylerin belli bir gruba ait olmaları zorlaşabilmektedir. İkinci grupta ise, yakın birisinin kaybı, işten ayrılma, başka bir yerleşim yerine taşınma gibi sosyal ilişkileri bozarak yalnızlığın başlangıcını tetikleyen durumlar bulunmaktadır. Yalnızlık bu durumlardan daha fazla etkilenebilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982; Perlman ve Peplau, 1998).

Bilişsel çelişki modeli ayrıca gösterir ki bireyin içinde bulunduğu durum hakkındaki, algıları, düşünceleri (sosyal kıyaslama ve nedensel yükleme gibi bilişsel süreçler) yalnızlığı etkiler. Eğer bireyler kendi durumlarını akranlarından daha

kötü olarak değerlendirdiklerinde veya yalnızlığın nedenlerini kişisel yetersizliklerine yüklemeye bulurlarsa yalnızlığın yoğunluğu artabilmektedir. Şekil-1, bireylerin yalnız olmaya ilişkin tepkilerindeki farklılıklara dikkat çeker (Perlman ve Peplau, 1998).

Özetle, bilişsel çelişki modeline göre, yalnızlık çarpıtılmış sosyal algıların ve yüklemelerin sonucu olarak görülür. Yalnızlık tek başına olmakla aynı anlama gelmez. Ulaşılmak istenen ile algılanan kişilerarası ilişki arasındaki çelişkiler yalnızlık duygusunu ortaya çıkarır ve devam ettirir (Peplau ve Perlman, 1982).

#### **2.1.3.4. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım**

Yalnızlık kavramını bilişsel-davranışçı yaklaşım çerçevesinde ele alan Young (1982) yalnızlığı, kişilerarası ilişkilerin vermiş olduğu sosyal pekiştirmelerin var olmamasına gösterilen bir tepki olarak değerlendirmiştir. Ona göre yalnızlık, doyum sağlayıcı sosyal ilişkilerin var olmaması ya da birey tarafından bu şekilde algılanması sonucunda ortaya çıkan psikolojik zorlanma belirtileridir.

Young (1982) yalnızlığa neden olan otomatik düşünceler üzerine araştırmalar yapmış ve bu yalnızlık duygusunun bireylerin akılcı olmayan inançlarının ele alınmasıyla ortadan kaldırılabileceğini belirtmiştir. Young (1982: 402) yalnızlığa neden olan bu düşünceleri on iki başlık altında toplamıştır:

1. *Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Duymak:* Bireyler tek başına oldukları zamanlarda kendileriyle ilgili bir takım şeylerin yolunda gitmediğine dair düşünceye kapılırlar. Yalnız kalmaktan korkarak her zaman tek başlarına olacaklarını iddia ederler. Tek başına bir şey yapmak istemezler ve kendilerini soyutlanmış hissederler.

2. *Düşük Benlik Kavramı:* Yalnızlık yaşayan bireylerin birçoğu kendilerini sevecek birisi olarak görmezler. Kendilerine yönelik algıları çirkin, soğuk, sıkıcıdır ve bu şekilde devam edeceğini düşünürler.

3. *Sosyal Kaygı:* Sosyal ilişkilerde kendilerini küçük duruma düşürmekten korkarlar. Çevresindeki kişiler tarafından reddedileceklerine inanırlar.

4. *Sosyal Uygunsuzluk:* Başkaları tarafından sevilmediklerini düşünürler ve iletişim becerilerinin yeterli olmadığına inanırlar.

5. *Güvensizlik:* Çoğu insanın sadece kendini düşündüğüne inanırlar, başkalarına güvenmedikleri için arkadaşlık kurmaktan çekinirler.

6. *Sınırlama*: Yalnız bireyler anlaşılmadıklarını düşünerek hislerini ve düşüncelerini dile getirmenin yanlış olduğu kanısındadırlar.

7. *Eş Seçiminde Sorunlar*: Yalnızlık duygusu içinde olan kişiler karşı cins tarafından sürekli olarak yıpratıldıklarını düşünürler. Karşı cinsle ilişkiyi başlatma ve sürdürme konusunda yetersizdirler ve kendilerine uygun olmayan arkadaş veya eş seçiminde bulunurlar.

8. *Yakınlıktan Uzaklaşma*: Yalnız bireyler, geçmişte yaşadıkları incinme ve hayal kırıklıklarını tekrar yaşayacaklarına dair bir kaygı içerisindedirler ve kendilerinde bir takım şeylerin yolunda gitmediğine dair bir düşünce hakimdir. Daha önceki hatalarını düzeltmeyeceklerine inandıkları için tekrar kırılmaktansa yalnız kalmayı tercih ederler.

9. *Cinsel Kaygı*: Yalnızlık duygusu yaşayan bireyler iyi bir partner olamadıklarını düşünürler. Birlikteliğin sürmesinde cinsel ilişkinin karşı taraf açısından önemli bir kriter olduğunu düşündüğü için cinsel ilişkiden kaçınırlar.

10. *Duygusal Bağlanma Kaygısı*: Yalnız bireyler, arkadaşlarını veya sevgililerini duygusal açıdan tatmin edemediklerine inanırlar, çevresindeki kişilerin duygusal isteklerini karşılama konusunda kaygılıdırlar.

11. *Güvensiz Pasiflik*: Yalnız bireyler, ilişkilerdeki sorunların kendilerinden kaynaklandığını düşünürler. Pasiflik, ilişkide atılganlığın olmaması anlamına gelir. Birey karşı tarafın kendisini anlamasını arzu eder.

12. *Gerçekçi Olmayan Beklentiler*: Yalnızlık yaşayan bireyler arkadaşlarına veya partnerlerine karşı yüksek beklenti içerisindedirler. Karşı tarafın hatalarına karşı tahammülü olmayan bireyler hayal kırıklığı yaşamaktansa yalnız kalmayı tercih ederler.

### **2.1.3.5. Varoluşsal Yaklaşım**

Varoluşsal yaklaşım otantik bir yaşam sürmek üzerine odaklanan ve yaşamda ölümün de var olduğunun farkında olan çok felsefi bir psikolojidir. Bu yaklaşıma göre, insanlar dünyaya tek gelir, yaşamı tek başına geçirir ve nihayetinde tek ölür. İnsanlar bu gerçeklikle yüzleşerek daha otantik bir yaşam sürerler ve çevresindeki her şeye ilişkin daha çok farkındalık sahibi olurlar. Bu düşünce, insan olmanın öznel tecrübesinin asla başkalarınca gerçekten anlaşılmayacağını ifadesidir. İnsanlar

başkalarını anlayabilir fakat kişinin yaşadığı tecrübenin aynısı asla olamaz. Bu durum çocuk sahibi olmak veya ölmek gibi temel yaşam olaylarında görülebilir. Hiç kimse gerçekten böyle olayların kişisel tecrübesini anlayamaz fakat en fazla olarak yaşadıkları tecrübe diğerlerinininkine benzeyebilir. Varoluşsal yaklaşım yalnızlığı bir başlangıç noktası olarak ele almasından dolayı diğer yaklaşımlardan ayrılır (Corey, 2008).

Yalnızlık tecrübesine ilişkin varoluşsal yaklaşım, yalnızlığın öznel bir deneyim olduğu düşüncesine odaklanarak fenomenolojik bakış açısı üzerine inşa edilir ve yalnızlığın aşamalarından ziyade yalnızlık duygusunu tanımlamaya odaklanır. Bu yaklaşıma göre yalnızlık olumlu bir deneyimdir ve tamamen acıdan da arınık değildir. Bireyin kendini içinde bulunduğu iletişim ağından kurtarabilme başarısı özgürlük ve bağımsızlıkla sonuçlanır. Bu iletişim ağından uzaklaşma beraberinde yalnızlığı getirir. Bireyin kendini yaratmasının doğasında derin yalnızlık mevcuttur (Yalom, 1999).

Geleneklerin bozulması bireyciliğin ortaya çıkması olarak görülebilir. İnsanların yaşamları artık belli bir sınıf veya grup tarafından yönlendirilmemektedir. Bu gelişim, bireysel bir topluma doğru daimi bir ilerleme anlamına gelmektedir. Odak nokta, ailelerin veya toplumun doğrularından ziyade bireysel doğrular üzerinedir. Birey yaşamı nasıl yaşayacağına karar vermekte özgürdür aynı zamanda inandığı ve inanmadığı şeyi de seçmekte özgürdür (Sonderby, 2013). Sosyolog Anthony Giddens (1991) bunu varoluşsal ayırım olarak değerlendirir ve ona göre bu durum ahlaki alanın eksikliğine bir tepki olarak modern toplumda ortaya çıkan bir olgudur. İnsanlar istediği şeye inanmakta özgürdürler fakat bu özgürlük inanılan şeye emin olmama kaygısını ortaya çıkarır (Akt. Sonderby, 2013). Bu durum varoluşsal yazar Clark E. Moustakas (1961) tarafından yalnızlık kaygısı olarak açıklanır. Moustakas'a (1961: 25) göre, yalnızlık kaygısı çağdaş toplumda ortaya çıkan yaygın bir durumdur. Birey, artık yediği yiyeceklerle, giydiği kıyafetle alakalı samimiyet duygusuna sahip değildir. Birey artık ailesinin, toplumunun hayati ihtiyaçlarının yaratımında ve üretiminde doğrudan katılmamaktadır. Modern insan komşularının arkadaşlığına, desteğine ve korumasına olumlu bakmamaktadır. O ayrıca, modern yaşamı gerçek etkileşimsiz şahsi olmayan şehir yaşamı olarak tanımlar. Yalnızlık

kaygısı, bireyi gerçek yalnızlıkla yüzleşmesini, hayata dair sorgulamalar yapmasını engelleyen bir durumdur.

Moustakas yalnızlık kaygısı ile varoluşsal kaygıyı birbirinden ayırır. Moustakas (1961: 24) varoluşsal yalnızlığı insan yaşamının gerçek ve organik gerçekliği olarak ele alır, ki orada kimsesizliğin uzun dönemleri olmaksızın hem acı hem de mükemmel yatarım vardır. Varoluşsal yalnız insan, izole olmuş ve yalnız olarak tamamen kendisinin farkındadır aksine yalnızlık kaygısı içerisinde olan bir kişi ise tamamen kendisinden uzaklaşmıştır.

#### **2.1.3.6. Fenomonolojik Yaklaşım**

Klinik gözlemlerinden yola çıkan Rogers (1994) yalnızlığı bireyin yaşam alanındaki kişiler ile arasında dikkate değer bir iletişimin var olmadığını algıladığında yaşadığı bir durum olarak değerlendirmiştir. Rogers (1961) yalnızlık sonucuna varmak için birçok kriter olduğunu belirterek, kendisinin yalnızlık yaşayan danışanlarında ve diğer kişilerde gördüğü iki önemli element olduğunu ileri sürmüştür. Bunlardan ilki bireyin kendisinden ve benliğinden uzaklaşmasıdır. İkincisi ise, gerçek ilişkiyi kurabileceğimiz kişilerin çevremizde olmamasıdır.

Rogers (1994)'e göre bireyler çevresindeki kişilerin kendi kişiliklerini tam olarak anlayamayacaklarına inandıkları için kişiliklerini gizlerler ve başkaları tarafından takdir görecektir şekilde davranış sergilerler. Birey bilinçli veya bilinçsiz bu savunmalardan vazgeçtiğinde sahip olduğu benlik ortaya çıkar. Bu durum bireyin en derin yalnızlığı yaşamasına neden olur. Birey savunma ve maskelerle benliğini gizlemeye devam ettiği sürece yalnızlığı artar. Rogers, kişinin değerli olmadığı için sevilmeceğine, çevresi tarafından kabul görmeyeceğine dair inancını değiştirdiği takdirde içinde bulunduğu yalnızlıktan kurtulabileceğini ifade eder. Rogers, yalnızlıktan kurtulma noktasında samimi, kabul edici, önyargısız özellikteki etkileşim gruplarının önemli role sahip olduğunu ileri sürer.

#### **2.1.4. Yalnızlığın Nedenleri ve Baş Etme Yolları**

*Kişilik özellikleri* yalnızlık duygusunda rol oynayan temel faktörlerden biridir. Perlman ve Peplau (1998) yalnızlığı kavramsallaştırdıkları Bilişsel Çelişki Modelinde kişiliği yalnızlığa zemin hazırlayan bir etken olarak ifade etmiştir. Jones

ve arkadaşları (1981) yalnızlığın kişisel belirleyicilerini araştırdıkları çalışmalarında sosyal becerilerdeki yetersizlik, utangaçlık, düşük bireysel farkındalık gibi değişkenlerin yalnızlık düzeyinde önemli rol oynadığını bildirmişlerdir (Akt: Perlman ve Peplau, 1984). Bununla birlikte literatürde yalnızlık duygusunda rol oynayan faktörleri araştıran birçok çalışma düşük benlik saygısı (Şentürk, 2010), dışsal kontrol odağı (Yıldız, 2013), atılganlık eksikliği (Russell ve ark., 1980), mükemmelliyetçilik (Karayel, 2011) gibi kişilik değişkenlerinin yalnızlığın önemli bir nedeni konumunda olduğunu ortaya koymaktadır.

Yalnız insanlar ilişkinin başlatılması ve sürdürülmesi noktasında kendinde problem oluşturan sosyal beceri eksikliği gibi belli ayırt edici sosyal davranışlar belirtmişlerdir. Örneğin, yalnız öğrenciler arkadaş çevresi kurmada, kendilerini tanıtmada, gruba katılmada, partilere katılmada, çevresindeki kişileri sosyal aktivitelere çağırmada sorunlar yaşadıklarını bildirmişlerdir (Horowitz, French ve Anderson, 1982; Akt. Perlman ve Peplau, 1984: 23). Jones (1982) laboratuvarında yeni tanışmış kişileri gözlemlediğinde, yalnız katılımcıların yanındaki kişilere daha az soru sorduğunu, sürekli konuyu değiştirdiklerini ve kendi başına kalmayı tercih ettiklerini fark etmiştir. Genel olarak Jones, yalnız bireyleri kendi odaklı ve cevap vermeye istekli olmayan kişiler olarak karakterize etmiştir.

*Çocukluk çağı tecrübeleri* de bireyin ileriki yaşamında yalnızlık yaşayıp yaşamayacağı noktasında belirleyici olabilmektedir. Özellikle, yalnız bireylerin çocukluk yıllarında soğuk, daha az merhametli, daha az güvenilir, uyumsuz ebeveynlere sahip oldukları tespit edilmiştir. Aksine yalnızlık yaşamayan bireylerin ebeveynleriyle ilgili sıcak, yardımsever gibi daha olumlu ifadeler kullandıkları görülmüştür (Peplau, 1985). Bazı çalışmalar, yalnız olmayan gençlere göre yalnız gençlerin popüler olmak için çabalamada aileleri tarafından daha fazla ret ve daha az cesaretlendirmeye karşılaştıklarını ortaya koymuştur. Bunun yanında, yalnız ergenlerin duygusal desteğin olmadığı, soğuk iklimin, şiddetin, disiplinsizliğin, mantıksızlığın hakim olduğu ailelerden geldiği görülmüştür. Ayrıca, yalnız bireylerin boşanmış aile çocukları olma ihtimalleri çok daha fazladır (Brennan ve Auslander, 1979; Akt. Perlman ve Peplau, 1984: 24).

*Durumsal faktörler* de kişileri yalnızlığa karşı hazırlayabilir. Para, zaman, uzaklık gibi faktörler kişileri yalnızlığa karşı savunmasız hale getirebilmektedir.



Örneğin, çocuğuna bakıcı bulma imkanı olmayan, dar gelirlili, tek yaşayan bir birey sahip olduğu şartlar ona sosyal aktivitelere katılma imkanı vermeyebilir. Yine çok ağır bir çalışma temposuna sahip bir öğrenci yeni arkadaşlıklar kurma ve sürdürme şansına sahip olamayabilir. Durumsal faktörler ayrıca bireylerin tatmin edici sosyal ilişkilerini sürdürme olasılığını azaltabilir. Örneğin, kısıtlı kaynaklara sahip iş ortamındaki bireyleri doğrudan rekabete iten ortamlar kişilere birbirini destekleyici ilişkiler içerisinde olma olasılığına izin vermez. Stresli bir ortama sahip aileler olumlu etkileşim içinde olmaları zordur. İfade edilen bu örnekler, bireyin doğrudan kontrolü dışındaki durumsal faktörlerden yalnızlığın etkilenebildiğini ortaya koymaktadır (Perlman ve Peplau, 1984).

*Kültürel faktörler* de yalnızlıkta rol oynayabilmektedir. Örneğin sosyologlar Amerikan toplumunda sosyal hareketlilik ve şehirleşme gibi durumların yalnızlığa katkıda bulunduğunu ileri sürmüştür. Slatter (1970) Amerikan toplumunun temel probleminin bireysellik olduğunu ileri sürer. Ona göre tüm Amerikalıların toplum, bağlılık, katılım arzusu vardır fakat bireyselliğe olan bağlılıkları bahsedilen temel sosyal ihtiyaçları engellemektedir. Slatter, herkesin kendi kaderinin peşinden koşması gerektiği fikrinin hakim olduğu bir toplumda insanların daha fazla yalnızlığı, sıkılmışlığı, iletişimsizliği yaşayacağını ifade etmiştir (Akt. Perlman ve Peplau, 1984: 25). Bir araştırmada, hafta sonu akşamları yalnız kalan öğrencilerin hafta içi akşamları yalnız kalma durumlarına göre daha fazla yalnızlık yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bunu sebebi ise o toplumda hafta sonu akşamlarının sosyalleşme zamanı görülmesi olarak ifade edilmiştir (Perlman ve Peplau, 1984).

*Bilişsel faktörler* de yalnızlıkta rol oynamaktadır. Bireyin içinde bulunduğu durumu anlamlandırma biçimi, sahip olduğu iletişim ağını değerlendirmesi, sahip olduğu ile arzu ettiği sosyal ilişki farkına yönelik bilgi işleme süreci bireyin yalnızlık düzeyinde etkili olabilmektedir. Ayrıca, yalnızlık ortaya çıktıktan sonra yoğunluğu kısmen düşünme süreçlerine bağlıdır. Örneğin, kasabaya yeni taşınmış biri orada yeni olmasının arkadaşlık kurmasına neden olacağına yönelik düşüncesi, onu sosyal yaşamını güçlendirmek için cesaretlendirebilir. Aksine, kendisinin çirkin ve sevilmecek birisi olduğuna inanan bir kişi ise yeni arkadaşlıklar kurmaktan kendini alıkoyacaktır. Yalnızlık sadece düşüncede değildir fakat insanların içinde buldukları durum hakkındaki düşünceleri yalnızlığı etkileyebilir (Peplau, 1988).

*Beklenmedik olaylar* (yakın birisinin kaybı, boşanma, işten çıkarılma, alışkın olunan durumdan başka bir yere taşınmak, herhangi bir sağlık sorunundan dolayı hastaneye yatmak veya eve kapanmak vb.) bireyin devam eden tatmin edici ilişki durumunu ortadan kaldırarak bireylerin yalnızlık duygusu ile karşılaşmalarına neden olabilmektedir (Rubenstein ve Shaver, 1982: 213).

*Demografik faktörlerin* de yalnızlık üzerinde etkisi literatürde görülmektedir. Yalnızlığın cinsiyet, yaş, gelir durumu, evlilik durumu gibi demografik değişkenlerden etkilendiğini ortaya koyan araştırmaların yanında bunun tersi sonuçlara da ulaşan çalışmalar bulunmaktadır. Cinsiyet faktörünün genel olarak etkisinin tutarlı olmadığı; yalnızlığın en çok ergenlik döneminde görüldüğü ve artan yaşla birlikte düştüğü; evli bireylerin evli olmayanlara göre daha az yalnızlık yaşadığı; hiç evlenmemiş, boşanmış ve eşi vefat etmiş kişiler arasında yalnızlık düzeyinde tutarlı sonuçlar görülmediği; sosyo-ekonomik durumu düşük bireylerin yalnızlığı daha çok hissettiğine yönelik araştırma bulgularının literatürde daha yüksek tutarlılık düzeyinde olduğu görülmüştür (Perlman ve Peplau, 1981; Peplau, 1985; Perlman ve Peplau, 1985; Perlman ve Peplau, 1998).

Rubenstein ve Shaver (1982: 213) yalnızlığın arkasında yatan nedenleri beş kategoride değerlendirmiştir:

**Tablo-1: Rubenstein ve Shaver'ın (1982) Yalnızlığın Nedenleri Listesi**

| <i>Bağımsız Olmak</i>   | <i>Yabancılaşma</i>             | <i>Tek Başına Olmak</i> | <i>Tek Edilmişliğe İtilmek</i> | <i>Yer Değiştirme</i>         |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Eşe sahip olmamak       | Farklı hissetmek                | Boş bir eve gelmek      | Eve hapsedilmek                | Evden çok uzak olmak          |
| Sevgiliye sahip olmamak | Yanlış anlaşılma                | Yalnız olmak            | Hastanelik olmak               | Yeni bir iş veya okulda olmak |
| Eşten ayrılma           | İhtiyaç duyulmamak              |                         | Hareket edememek               | Çok sıklıkla taşınmak         |
|                         | Yakın arkadaşlara sahip olmamak |                         |                                | Sıklıkla seyahat etmek        |

Kaynak: Rubenstein ve Shaver (1982: 213)

Yukarıda da görülebileceği üzere, yalnızlığa neden olan problemler değişkenlik göstermektedir. Bu değişkenliğin farkında olmak, insanların yalnızlıkla nasıl mücadele edeceğini anlamak ve etkili müdahaleleri tasarlamak açısından

önemlidir. Ayrıca, yalnızlığın sebeplerinin farklılık gösterebileceğinin farkında olunması, ilişkinin başlatılması, sürdürülmesi ve sona ermesi ile ilgili problemlerin ayırt edilmesi noktasında da yararlı olacaktır. Her birey tarafından farklı şekilde yaşanan yalnızlık tecrübesi, bu duyguyu azaltmada kullanılan müdahaleleri de farklılaştırmaktadır (Perlman ve Peplau, 1998).

Yalnızlığa ilişkin müdahaleler genellikle üç amaca sahiptir. Birincisi, yeterli sosyal ilişkileri geliştirerek bireylerin yalnızlıklarının üstesinden gelmelerini sağlamak. Bir diğeri, bireylerin yalnızlıkla daha etkili mücadele etmelerini sağlamak, örneğin boşanma sonrası. Son olarak ise, yüksek risk gruplarında müdahaleler gerçekleştirerek yalnızlığı önlemeye çalışmak (Peplau, 1988).

Literatür yalnızlığın ortadan kaldırılmasına yönelik farklı yaklaşımlar ortaya koymuştur (Perlman ve Peplau, 1981; Rook ve Peplau, 1982; Rook, 1984):

1. *Sosyal beceri eğitimi*: Bu eğitim programları model alma, rol yapma, video cihazları ile kendini gözlemleme ve ev ödevleri gibi davranışsal teknikleri kullanır. Danışanlara ilişkiyi başlatma, telefonda akıcı konuşma, iltifatları alma-verme, sessizliği ele alma, fiziksel çekiciliği arttırma gibi beceriler öğretilir. Eğitim, gruplar halinde ve en fazla on hafta olarak sürdürülür. Genel olarak, uygulayıcı danışanın bir davranış örneğini gruba gösterir ve daha sonra bu davranış üzerine tartışma başlatılır.

2. *Bilişsel davranışçı yaklaşım*: Bilişsel davranışçı teknikler ilişkiyi başlatmanın yanı sıra sonlandırma ve geliştirmeye yönelik sorunların ortadan kaldırılmasıyla ilgilidir. Bu yaklaşımın hassas noktası danışanlara otomatik düşüncelerini tanımlarını sağlamayı ve onların gerçeklerden ziyade test edilebilir hipotezler olduğunu var saymalarını öğretmektir. Örneğin, yeni bir ortamda sosyal kaygı yaşayan bir birey, otomatik olarak “kendimi aptal yerine koyacağım” şeklinde bir düşünceye sahip olarak böyle bir durumdan kaçınabilir. Terapist burada danışana, deneysel olarak bu düşüncesini test etmesi için cesaretlendirir, geçmişte kaç kez gerçekten aptalca davrandığını araştırarak, kaç tane insanın gerçekten davranışından dolayı onu rahatsız ettiğini sorarak bu gibi benzeri durumlarla düşüncesini sorgulamasına neden olur. Danışan otomatik düşüncelerini test etme süreci ile bu tutarsızlıklarını keşfedebilir.

3. *Sosyal destek grupları*: Yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin sosyal destek grupları ile etkileşime girmesini sağlayarak yalnızlıklarının azaltılması amaçlanır.

4. *Terapötik müdahale*: Yalnızlığın tek bir nedene bağlı olmaması yalnızlıkla baş etme stratejilerini de çeşitlendirmektedir. Uygun şekilde yönetildiği takdirde birçok strateji yararlı olabilir. Öncelikli olarak müdahaleler yalnız bireyin spesifik problemine uygun hale getirilmelidir. Örneğin, bir lise öğrencisi genel olarak temel sosyal becerilere ihtiyaç duyabilirken, eşinden yeni boşanmış birisi geçici sosyal desteğe ihtiyacı olabilir. Yalnızlıkla baş etme yöntemleri, yalnız bireylerin içinde bulunduğu sıkıntının nedeni için onun kendi anlamlandırmaları göz önünde bulundurulmalıdır. Bireyin o anki içinde bulunduğu yalnızlık durumu iyi analiz edilmelidir. Birey kişisel faktörünü abartabilir ve yalnızlığın durumsal nedenlerinin önemini yanlış anlayabilir. Bir başka önemli nokta, yalnız bireyler kendi dünyalarını daha olumlu algılamaları için cesaretlendirilmelidir. Olumsuz algılamaları dizginlemek bireylerin yalnızlığın üstesinden gelmesine yardımcı olabilir.

Perlman ve Peplau (1981) bireylerin yalnızlıkla baş etme konusunda yazılarında aşağıdaki üç noktayı vurgulamışlardır:

1. *Bireyin arzu edilen sosyal ilişki seviyesinin değiştirilmesi*: Yalnızlık düzeyi seviyesinin azaltılması konusunda bu yöntem için üç yol ileri sürülmüştür. İlk yol uyumdur, zamanla bireylerin beklenen ve arzu edilen sosyal ilişki düzeyleri onların elde ettiği seviyelerde birleşme eğilimi gösterir. İkincisi görev seçimidir, birey yalnız olduğu zamanlarda yapmaktan zevk alacağı etkinlikler bulur. Kısa vadede bu durum, bireyin sadece toplulukla eğlenebileceği aktiviteleri seçmekten ziyade yalnızken yapılabilecek eğlenceli görevleri ve aktiviteleri seçerek başarılabılır. Son yol ise standartları değiştirmektir, arzu edilen sosyal ilişki seviyesini azaltmak için kullanılan bu teknik bir arkadaş olarak kabul edilebilir kişi için standartlarını değiştirmektir.

2. *Bireyin gerçek sosyal ilişki ağının değiştirilmesi ve geliştirilmesi*: Muhtemelen, yalnızlığın üstesinden gelmek için çoğu doğrudan ve tatmin edici yöntemler kişilerin sosyal ilişkilerini geliştirmek içindir. Bu durum, yeni ilişkiler oluşturularak, var olan sosyal ilişki ağını genişleterek veya kişilerin yerini tutacak evcil hayvanlar vb. oluşturularak yapılabilir.

3. *Sosyal eksikliğin algılanan öneminin azaltılması*: Bu konu üzerine dört olasılık tanımlanabilir. Birincisi, yalnız insanlar var olan sosyal ilişki durumu ile arzu edilen arasındaki çelişkiyi basit olarak inkar edebilir. İkincisi, yalnız insanlar sosyal

ilişkinin değerini düşürebilir ve yalnızlık olumlu bir gelişim tecrübesidir şeklindeki cümlelere katılarak içinde bulunduğu zor durumu mantıksallaştırabilir. Üçüncüsü, yalnız kişiler yalnızlık kaynaklı olumsuz sonuçları alternatif yollarla ihtiyaçlarını tatmin ederek azaltmayı deneyebilir. Son olasılık ise, yalnız insanlar yalnızlığın olumsuz etkisini azaltmak için tasarlanmış davranışlarla meşgul olabilirler.

Her gün milyonlarca insanın tek başına olduğunu bilmek önemlidir. Onların yalnızlıkları heba edilmiş olanaklardan, arkadaşlık fırsatlarını kaybetmekten veya bazen katlanılmaz derecede hissedilen derin bir iç acıdan gelebilir. Eğer biz yalnızlığın bazı temel özelliklerinin farkında olursak başkalarının yanı sıra kendimizde de yalnızlığı tanımak için daha iyi bir pozisyonda oluruz. Yalnız insanlar mutsuz insanlar değildir. Yalnızlığın yoğunluğunu azaltmak, çoğu insanın rüyasında bile görmediği yaşam kalitesine yol açabilir (Booth).

Booth, yalnızlıkla baş etme konusunda 10 maddelik bir strateji bildirmiştir:

1. Yalnızlık yaşayan danışanların beklentilerine odaklanmak. Onlar arkadaşlarından veya ailelerinden imkansız derecede şeyler mi beklemektedirler? Devam eden hayal kırıklığından kurtulmak için ilişkilerinden mantıklı olabilecek şeyler ile ilgili gerçekçi beklentiler gereklidir.

2. Danışanların, duygularını tam olarak tanımlamalarına yardımcı olmak. Çoğu yalnız birey duygularını yanlış tanımlar. Örneğin, bazı yalnız kişiler yalnızlığı depresyon olarak ifade ederler. Eğer bu durum devam ettirilirse daha sonra kişiler durumlarını abartarak depresifmiş gibi davranmaya başlarlar.

3. Danışanların yalnızlıkla tek başına olmanın aynı şey olmadığını anlamalarını sağlamak. Tek başına olmak sağlıklı olabilir. Hepimiz kendimizden beklenilenin en iyisini ortaya koymak için yalnız kalmaya ihtiyaç duyabiliriz.

4. Danışanların yalnızlıklarını kendilerinin yöneteceğini anlamalarını sağlamak. Diğer bir deyişle, yalnızlık ve beraberinde gelen doğal kaygı, bireylerin yaşamlarını yönetmek zorunda değildir. Onlar onu kontrol etmeyi anlamaya başladıktan sonra verimlilik artırılabilir.

5. Danışanların yaşamlarını yeniden çerçevlendirmelerine yardım etmek. Örneğin, yaşamlarında yakın bir ilişkiye sahip olma alternatiflerini araştırmak.

6. Uygun ve etkili etkileşim becerilerini öğrenmenin önemini anlamalarına yardım etmek.

7. Danışanların kişilerarası sorunlarını ve çatışmalarını çözmeye yönelik daha etkili stratejiler öğrenmelerine yardımcı olmak.

8. Danışanların mutsuzlukları için hem kendilerini hem de başkalarını suçlama ve kendisiyle dalga geçme yönelimini fark etmelerini sağlamak.

9. Danışanların yaşamlarında empatiyi öğrenmelerine yardımcı olmak. Yalnız insanlar narsistirler. Onlar daha gerçekçi bir yolla kendilerini görüntülemeyi öğrenmeye ihtiyaç duyabilir.

10. Danışanlara yalnızlıklarını azaltma olasılığı olan görevleri-ödevleri uygulamanın önemini anlamalarına yardımcı olmak. Örneğin, gelecek hafta süresince yeni biriyle tanışma ev ödevi, ardından bunu yapmak için en iyi yollar ile ilgili uygun tartışmalar, onların kendilerini iyileştirme sürecinde önemli bir metot olabilir. Girişimin nasıl gittiği hakkında geri bildirim, farkındalığın ve değişimin önemli noktalarındandır.

## **2.2. Transaksiyonel Analiz Ego Durumları**

### **2.2.1. Transaksiyonel Analiz**

Freudyen bir psikanalist ve psikiyatrist olarak eğitim görmüş Eric Berne ve meslektaşları tarafından geliştirilen “Transaksiyonel Analiz (TA)” ya da “İşlemsel Çözümleme Yaklaşımı” bir kişilik ve psikoterapi teorisidir. İnsancıl bir yaklaşım olarak Transaksiyonel Analiz, hem kişiliğin yapısal modelini hem de fonksiyonel-davranışsal bir model ortaya koyar (Berne, 1961, 1966, 2001). Psikanalizin zaman alıcı, karmaşık ve danışanlarla iletişime geçmede zayıf olduğunu düşünen Eric Berne, psikanalizden uzaklaşarak danışanlarının yaşamlarında önemli değişimler yapmak amacıyla yoğunluğunu TA teorisine vermiştir. TA özellikle grup tedavisi için geliştirilmiş kavramlar ve tekniklerle psikanalizin bir uzantısı olarak gelişmiştir (Dusay, 1986).

TA'nın tarihsel gelişimi dört aşamada ele alınabilir. İlk aşama, düşünme, hissetme ve davranma üzerine açıklayıcı bir perspektif sağlayan ego durumlarının (Ebeveyn, Yetişkin, Çocuk) Bern tarafından tanımlanmasıyla başlamıştır. Berne, danışanın sesi, jest-mimikleri ve kelimeleri gibi şimdi ve burada fenomenini gözlemleyerek kişiliği çalışmaya karar vermiştir. Eric Berne, bu gözlemlenebilir

kriterlerin bireyin geçmiş tarihi hakkında sonuç çıkarmak ve gelecek problemlerini tahmin etmek için bir temel sağladığını düşünüyordu. İkinci aşama transaksionlara ve oyunlara odaklanır. Bu ikinci aşama süresince, TA barındırdığı anlaşılır kavramlardan dolayı ve insanların kendi oyunlarını tanıyabildikleri için popüler olmuştur. Bu aşamada duygulara çok az önem verildiği için TA öncelikle bilişsel bir yaklaşım olarak görülmüştür. Üçüncü aşamada, TA dikkatini yaşam yazgısına ve yazgı analizine vermiştir. 1970'ten günümüze kadar ki olan zamanı kapsayan dördüncü aşama ise Gestalt terapi, grup terapisi ve psikodramada da kendini gösteren tekniklerin TA'ya dahil edilmesiyle karakterize edilir. TA bu süreçte daha aktif olarak ve duygusal yapılara doğru hareket ederek bilişsel faktörlere ve iç görüye yaptığı erken vurguyu dengelemeye çalışmıştır (Dusay ve Dusay, 1989: 448).

Anti-deterministik bir dünya görüşüne dayanan TA, insanoğlunun alışılmışın dışına çıkma ve yeni amaçlar-davranışlar seçme kapasitesine sahip olduğu inancını benimser. Fakat, bu durum bizim sosyal güçlerin etkisinden uzak olduğumuz anlamına gelmez. TA bizim çevremizdeki önemli kişilerin talepleri ve beklentileri tarafından etkilendiğimizi de kabul eder. Bu etkilenme özellikle bireylerin çevrelerindeki kişilere daha yüksek düzeyde bağlı olduğu erken çocukluk döneminde alınan kararlarda kendini gösterir. TA'ya göre bizler hayatta kalmak için hem fiziksel hem de psikolojik olarak yaşamın bazı noktalarında kararlar alırız. Fakat alınan bu erken kararlar gözden geçirilebilir ve sorgulanabilir ayrıca onlar artık hizmet etmiyorsa yenileriyle değiştirilebilir (Corey, 2009).

Stewart'a (2000) göre TA'nın felsefi varsayımları üç ifadeyle özetlenebilir:

1. *Tüm insanlar iyidir.* Herkes bir değere ve saygınlığa sahiptir. Öncelikli olarak bu durum bir davranıştan ziyade bir varoluş ifadesidir. Herkes ne yaparsa yapsın ya da kim olursa olsun değerlidir. Her insanın eşit olduğuna inanmak herkese aynı tarzda davranmak değildir ama herkesin varlığını kabul etmek demektir. Herkes insan olarak bir diğerinden ne iyidir ne de kötüdür sadece farklıdır. Bu farklılıklara rağmen her insan OKEY'dir.

2. *Herkes düşünme kapasitesine sahiptir.* Önemli bir beyin hasarına sahip olmayan herkes çevrelerindeki ve kendilerindeki değişimleri kavrayabilme kapasitesine sahiptir. Tüm psikolojik sorunlar uygun yaklaşımla ve bireye gerekli bilgiler verildiğinde kişinin kendisi tarafından çözümlenebilir.

3. Herkes kendi kaderini kararlaştırır ve alınan bu kararlar daha sonra değiştirilebilir. İçinde bulunduğumuz ortam ve kişiler bizim üzerimizde az ya da çok bir etkide bulunabilir. Ancak koşullar ne olursa olsun nasıl bir tepkide bulunacağımıza biz karar veririz.

Steiner'e (1979) göre TA teorisi diğer kişilik kuramlarından şu üç temel farkla ayrılır (Akt. Kaçar, 2008: 68):

1. Her birey duygusal açıdan gelişmek ve özerklik kazanmak için bir potansiyele sahiptir.
2. Her birey karşı karşıya kaldığı durumlarda bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bir seçimde bulunur.
3. Her birey hayat akışını değiştirme potansiyeline sahiptir.

Transaksiyonel Analiz'de Eric Berne (1961) insan davranışının temelinde temas ihtiyacının olduğunu belirterek teorisini buna dayandırmaktadır. Beslenmesinin, altının değiştirilmesinin, okşama ve dokunma ihtiyaçlarının ihmal edildiği bebeklerin psikolojik ve fiziksel gelişimlerdeki gerilikleri ve hatta ölümlü sonuçlanmaları da fark ederek dokunmanın bireyler üzerindeki hayati değerini gözlemleyen Berne, bunun temelde varlığın onanması ihtiyacını karşıladığını ileri sürmektedir. Ona göre *temas iletisi*, sözlü veya sözsüz duyu organlarına hitap edilen, bireyin varlığını onamaya yarayan bir mesajdır. Bu durum birisiyle merhabalaşmak, konuşmak da olabilir; güzel bir resme bakmak, müzik dinlemek, yiyecek yemek, bir grubun içerisinde bulunmak da olabilir.

Davranışın ortaya çıkmasında çok çeşitli unsurlar yatmakla birlikte bu unsurların temelinde başkalarıyla ilişki kurma ihtiyacı yatar. İnsanlar biyolojik varlıklarını sürdürebilmek için diğer insanlarla ve çevreyle fiziksel veya psikolojik temas kurarak varlıklarının onanması ihtiyacını hissederler. Bebeklikte yaşam için gerekli olan temel ihtiyaç daha çok sıvazlanmak iken zamanla bu durum yerini dış çevreden uyarıcılar almaya ve psikolojik olarak sıvazlanmaya bırakır (Akkoyun, 2001).

Berne herkesin gereksinim duyduğu altı tür açlıktan bahsetmesine karşın günümüzde benimsenen sınıflamaya göre uyarılma, tanınma ve yapılandırma olmak üzere üç tür açlığımız bulunmaktadır. En temeli olan *uyarılma açlığı*, beynimizin belli bir bölgesinde bulunan uyarılma sistemimizin düzenli olarak uyarıcılara ihtiyaç



duymasıdır. *Tanınma açlığı*, başkalarının bizim varlığımızı görmesi ve hissetmesi ihtiyacıdır. *Yapılandırma açlığı* ise bireyin yaşama imzasını atarak kendi veya başkalarının hayatında etki yaratabilme ihtiyacıdır (Akkoyun, 2001).

Zamanı veya yaşamı yapılandırarak da yapılandırma açlığımızı gidermeye çalışırız. Berne'e göre (1961) bir birey anını en pasiften aktife doğru sırasıyla geri çekilme, törenler, vakit geçirme, etkinlik, oyunlar ve samimiyet olmak üzere altı yoldan birisini kullanarak yapılandırır. *Geri çekilme*, bireyin kimseyle iletişim kurmadığı temas iletisi ihtiyacını kendi kendisiyle giderdiği durumdur. *Törenler*, bireyin belli bir anı nasıl yapılandıracağını düşünmeye gerek kalmadan kültürün bize sunduğu kalıplarla otomatik olarak bize ne yapılacağını gösteren temas iletisi protokolleridir. *Vakit geçirme*, bireylerin birbirlerinin psikolojik varlıklarını dikkate almadan yoğun temas iletileri vermeksizin daha çok birbirlerinin fiziksel varlıklarını onaylayarak zamanı yapılandırma şeklidir. *Etkinlik*, kişilerin ortak bir amaca yönelik olarak etkileşim içinde çalışarak zamanı yapılandırmalardır. *Oyunlar*, gizil bir mesajla başlatılarak sürdürülen ve farkında olmadan kişisel bir programlamaya dayalı zamanı yapılandırma türüdür. *Samimiyet* ise en doyurucu temas iletilerinin sağlandığı psikolojik oyunların var olmadığı zamanı yapılandırma şeklidir.

Yapılandırma açlığı ile uyarılma açlığı yaşama etkileri açısından eşdeğerdedirler. Uyarılma ve tanınma açlığı duyusal ve duygusal açıktan kaçma gereksinmesini açığa vuran ve kişiyi biyolojik çürümeye sürükleyebilecek durumlardır. Yapılandırma açlığı ise sıkıntıdan kaçma gereksinmesini açığa vurur. Toplumdaki her bireyin temel amacı diğer bireylerle karşılıklı ilişki yürütüp en yüksek doyum elde etmektir. Birey ne kadar çok girişken olursa o kadar fazla doyum elde edebilir. Toplumsal ilişkiyle elde edilen doyumun bireye yararı aşağıdaki durumlarla ilişkilidir (Berne, 2001):

1. Gerilimden kurtulma
2. Zararlı durumlardan kaçınma
3. Okşanma gereksinmesinin karşılanması
4. Yerleşmiş bir dengenin sağlanması.

### 2.2.2. Ego Durumları

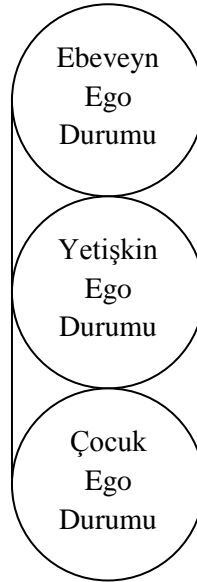
Transaksiyonel Analiz teorisinin ilk ortaya çıktığı zamanlarda, Berne insanları dinlerken ve gözlemlerken onların değiştiğini fark etmiştir. Berne insanların kelime dağarcıkları, yüz ifadeleri, el hareketleri, duruş ve bedensel işlevlerinin eş zamanlı olarak tümünden bir değişim yaşadığını gözlemlemiştir. Bu değişimler sonucunda kişilerin yüzü kızarmakta, kalpleri hızlı çarpmakta ya da nefes alımları hızlanmaktadır (Harris, 2014: 45). Bu tür değişimleri biz çevremizde de gözleyebiliriz: Otobüsü son anda yakalayarak mutlu olan birinde, çok az bir puanla taktir alamadığı için ağlayan bir ergende, istediği oyuncak alınmayınca göz yaşlarına boğulan bir çocukta... Aynı biyolojik donanımlara sahip bu kişilerdeki değişimler farklıdır. Peki içeride değişen nedir? Değişim dereden başlayıp, nereye kadar gitmektedir? Teorinin başlarında Eric Berne'in peşinde koştuğu bu sorular olmuştur. Berne terapi süreçlerinde hastalarının üç değişik ve belirgin kişiliğe büründüğünü gözlemlemiştir. Bunlar, ilk olarak duyguların ön planda olduğu bir çocuk, sorgulanmayan bilgilerin var olduğu ebeveyn ve son olarak mantıklı bir yetişkin. Berne daha sonraki çalışmalarında bu üç durumun tüm bireylerde var olduğunu varsayımını destekledi. Berne kişilerde gözlemlediği bu üç farklı davranış ve biliş örüntülerini "ego durumları" olarak nitelendirmiştir (Harris, 2014: 46). Berne (2001: 24), ego durumunu fenomenolojik olarak uyumlu duygular sistemi ve uyumlu bir dizi davranış biçimi şeklinde tanımlamıştır. Berne, kişiliği oluşturan üç ego durumu tanımlamıştır: Birincisi uygulamada dışruhsal, konuşma dilinde "Ebeveyn Ego Durumu (E)" olarak adlandırılan, ana-baba ilişkilerine benzeyen ego durumları; ikincisi, uygulamada yeniruhsal, konuşma dilinde "Yetişkin Ego Durumu (Y)" olarak adlandırılan ve gerçeğin nesnel olarak değerlendirilmesine bağımsız olarak yöneltmiş ego durumları; son olarak ise uygulamada eskiruhsal, konuşma dilinde "Çocuk Ego Durumu (Ç)" olarak adlandırılan, geçmişteki ilk çocukluk yıllarını yansıtan davranışları sergileyen ego durumlarıdır.

Kişiliğin ayrı bir yerinde bulunmayan ego durumları bir nesneden ziyade bir yaşantıya verilen isimdir. Bu varoluş halleri rol değil psikolojik gerçekliklerdir. Berne'nin "Çocuk, Ebeveyn, Yetişkin" kavramları Freud'un "İd, Süperego, Ego" gözlenemeyen, varsayımsal kavramlarından farklı olup bireyde bireysel kimlikleri

ortaya koyan fenomenolojik gerçeklerdir (Berne, 1961: 24). Durum geçmişteki yaşantıların kaydedilmiş verilerin yeniden oynatılması ile üretilir ayrıca gerçek insanları, gerçek zamanı, gerçek mekanı, gerçek kararları ve gerçek duyguları barındırır. Her bireyin kayıtları kendine özgü olduğundan dolayı ego durumlarının içeriği de her bireyde farklı olacaktır (Harris, 2014: 47).

Yukarıda bahsedilmek istenen gerçek, yaşam sürecindeki her bireyin belirli bir zamanda ve mekanda Ebeveyn, Yetişkin veya Çocuk ego durumunu sergileyebileceğidir. Her birey kendi anne ve babasının ego durumlarını kendi algıladığı biçimde bir dizi ego durumunu içinde barındırır, konuşma diliyle “Her kişi kendi anne-babasını içinde taşır.” diyebiliriz. Her birey uygun ego durumunu eyleme geçirebilirse nesnel bilgi süreçlerinin üstesinden gelebilir, konuşma diliyle “Herkesin yetişkin bir yanı vardır.” diyebiliriz. Ayrıca, her bireyin eski yılların davranışlarını içinde taşıyıp uygun zamanda bu eski davranışların eyleme geçtiğini, konuşma diliyle ise “Her birey içinde küçük bir kız ya da erkek taşır.” ifadesini söyleyebiliriz (Berne, 2001: 24).

## Şekil-2: Yapısal Çizelge



Kaynak: Berne, 2001: 25.

Yukarıdaki şekilde, bir bireyin tüm kişiliğini ortaya koyan Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk ego durumları birbirlerinden belirgin biçimde, özenle ayrılmışlardır ve bu

ego durumları çoğu kez birbirine zıt tutumlar içindedirler. Ego durumları olağan fizyolojik olgulardır. İnsan beyni ruhsal yaşamın organı ya da düzenleyicisidir. Onun ürettikleri ego durumları biçiminde düzenlenir ve saklanır. Her türlü ego durumunun insan organizması için kendine özgü bir değeri vardır. Kişiliği oluşturan her üç ego durumu da yaşamın sürdürülebilmesi ve yaşam açısından büyük önem taşımaktadır. İçlerinden biri sağlıklı dengeyi bozduğunda bu önem ve değer hemen kendini belli eder. Ayrıca, üç ego durumu da sağlıklı ve verimli bir yaşam içinde eşit yerlerini korurlar (Berne, 2001: 29).

Ego durumlarını anlamak, TA teorisini anlamak için temeldir. Ego durumları, bireyin kişiliğinin yansıması olarak belirli bir zamanda ortaya çıkan düşünce, duygu ve davranışlarla ilişkili bir üçlü takımdır. Tüm transaksyonel analistler kişiliğin önemli tarafını kapsayan ve TA terapisinin gerekli ve ayırt edici karakteristikleri olarak görülen ego durumlar ile çalışır. Her bir birey Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk temel ego durumu üçlüsüne sahiptir ve bireyler o anki ego durumuyla davranış ahengi sergileyerek sürekli olarak bir ego durumundan diğerine geçerler (Stewart ve Joines, 1987).

Duygu, düşünce ve davranışları içeren ego durumları Berne (1961) tarafından “bir ego durumu, fenomenolojik olarak belli bir duruma ilişkin duyguların tutarlı sistemi; operasyonel olarak tutarlı davranış örüntüleri takımı; pragmatik olarak ise ilgili davranış örüntüleri takımını güdüleyen duygular sistemidir.” şeklinde ifade edilmiştir. Organik bir gerçekliğin psikik bir gerçekliğe dönüşmüş halini ifade eden ego durumları, bireyin çevresiyle ilişkileri sonucu ortaya çıkan kişisel yaşantılarından oluşur. Bu kişisel yaşantılarda bireyin benliğini meydana getirir. Bireyin benliği her an değişiklik gösterebilir. Benlikteki bu değişimlerde ego durumları olarak ortaya çıkmaktadır (Massey, 1996; Akt. Akkoyun, 2001: 17).

Berne (1961) üç ego durumunun da bazı özellikler taşıdığını ifade eder:

1. Her bir ego durumu ayrı organize olmuş davranışlar örüntüsü sergilediği için psiko-fizyolojinin ve psiko-patolojinin olduğu kadar nöro-fizyolojinin de alanına girer.

2. Her bir ego durumu bireyin içinde bulunduğu sosyal ortama göre davranışsal tepkiler sağlayabildiği için uyum sağlayıcı özelliğe sahiptir.

3. Verilen tepkiler doğal büyümenin ve önceki yaşantıların sonucu olarak uyarlanabilmektedir.

4. Yaşantılarla ilgili fenomenlerde aracılık ederler.

Berne (1961) ego durumlarının tanımlanabilmesi için yukarıda belirtilen dört özelliğin dikkate alınması gerektiğini belirtmiştir. Klinik bir tanımlamanın ancak davranışsal, sosyal, tarihsel ve fenomenolojik tanımlama sırasıyla gerçekleştirilebileceğini belirtmiştir. *Davranışsal tanımlama*, bireyin kullandığı ses tonu, kelimeler, beden duruşu, jest ve mimiklerinin dikkate alınmasıyla yapılan tanımlamadır. *Sosyal tanımlama*, bireyin çevresindeki kişilerle etkileşimi incelenerek yapılan tanımlamadır. *Tarihsel tanımlama*, bireyin geçmiş yaşamının araştırılmasıyla gerçekleştirilen tanımlamadır. *Fenomonolojik tanımlama* ise bireyin kendi yaşantısını inceleyerek geçmişte yaşadığı bir duygunun veya yaşantının benzer bir olayda tekrarlandığının fark edilmesiyle gerçekleştirilen tanımlamadır.

Ego durumları yapısal ve fonksiyonel olmak üzere iki ayrı şekilde ele alınır. Ego durumlarının içeriği ile ilgilenen yapısal çözümleme, duygu, düşünce ve davranışların ego durumlarına göre analizini ele alırken; fonksiyonel çözümleme ise bu içeriğin kişinin hem içsel hem de diğer insanlarla iletişimindeki süreci üzerinde durur. Yapısal çözümlemede nadiren üçüncü düzey analiz yapılırsa da genel olarak hem yapısal hem de fonksiyonel çözümlemede birinci ve ikinci düzey olmak üzere iki şekilde analiz yapılmaktadır. Birinci düzey yapısal ve fonksiyonel çözümlemede ego durumları Çocuk, Ebeveyn ve Yetişkin olmak üzere üçe ayrılır.

#### **2.2.2.1. Ebeveyn Ego Durumu**

Bireyin yaşamında karşılaştığı ebeveyn figürlerinin duygu, düşünce ve davranış örüntüleri takımındır (Akkoyun, 2001). Kişiliğin Ebeveyn yönü Harris (2014: 47) tarafından, insanın kabaca yaşamındaki ilk beş yılı olarak değerlendirilen çocukluk yaşlarında, sorgulamadan kabul edilen, dayatılmış olayların beyindeki kayıtların muazzam bir koleksiyonu şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Herkesin yaşamının ilk beş yılında uyarıcıları aldığı bir ebeveyni olmuştur. Her birey için ebeveyni kendine özgüdür ve ebeveyninin yaptığı her şey çocuk tarafından yorumlanmadan, düzenleme yapılmadan, içselleştirilip kaydedilir. Sadece annesiz babadan alınan veriler değil, aynı zamanda akranları ve diğer otorite figürleri ile

yaşadığı tecrübeler de ebeveynine kaydolur. Önemli olan, gelen kuralların iyi veya kötü olması değil çocuk için güvenli bir kaynaktan gelip olduğu gibi kaydedilmesidir. Çocukluk döneminde bu kayıt kesindir, kimse bunları silemez ve bu kayıtlar hayat boyunca oynatılmaya hazırdır (Harris, 2014).

Kişiliğin bu yönünde, çocuğun anne-babasından duyduğu tüm uyarılar, kurallar, kanunlar kaydedilir. Bu yolculuk çocuğun anne-babasıyla ilk sözsüz iletişiminden başlayarak çocuğun kelimeleri anlayacak hale gelene kadar sürer. Bu yolculukta ses tonları, yüz ifadeleri, kucaklamalar, bağırmlar, hayır'lar gibi basit tepkilerin yanında; unutmaya evlat, asla yalan söyleme, israf en büyük günahdır, bir erkeğe asla güvenemezsin, eğer şunu şunu yaparsan lanetlenirsin, işleyen demir ısıldar, merdivenin altından geçme gibi karmaşık bildirimler de kaydedici tarafından sürekli kayıt altına alınır (Harris, 2014).

Kişilikte bulunan ebeveyn verisinin büyük bir kısmı insanın şimdiki yaşamında “Nasıl yapmalı?” sorusunun cevabı niteliğindedir. Çiviye nasıl çakmalı? Yatağı nasıl yapmalı? Çorba nasıl içilir? Nasıl yapmalı verisi ebeveynlere bakılarak kazanılan geniş bir veri bankasıdır. İleriki yaşlarda Yetişkin ego durumu Ebeveyn verisini değerlendirebilecek kapasiteye ulaştığında kullanılan eski yollar değişen gerçeğe daha kolay uyum sağlayabilecek yenileriyle değiştirilebilir. Çocukluk yıllarında alınan talimatlar katı ise eski verilerin yenilenmesinde güçlük yaşanacağı için işe yaramasalar bile onlara daha çok bağlanılıp “ya böyle ya hiç” şeklinde bir davranış kalıbı geliştirilebilir (Harris, 2014).

Her insanın beyninde yaşama dair binlerce kural kaydı olduğunu düşündüğümüzde kişiliğin Ebeveyn ego durumunun ne denli muazzam bir veri deposu olduğunu ve bizim için değerini anlarız. Bu verilerin çoğu “asla”, “her zaman”, “hiçbir zaman unutmaya” gibi şartlar ile desteklenmiştir. Bu kurallar daha ileriki yıllarda ortaya çıkan kompülsiyonların tuhaf ve eksantrik davranışların kaynağıdır. Ebeveyn verisinin bir yük veya bir nimet olması bugüne uygunluğuna, Yetişkin ego durumu tarafından güncellenip güncellenmediğine bağlıdır (Harris, 2014).

Ebeveyn veri deposunun oluşturulması için anne-babaların dışında televizyon izleyen bir çocuk da gördüklerini kaydeder. Seyrettiği şeyler öğrenilmiş bir hayat kavramıdır. Seyrettiği programlar şiddet yüklü ise şiddeti, sevgi yüklü ise sevgiyi

kaydedecektir. Eğer anne-babası da Şiddeti destekliyorsa o güne kadar biriktirdiği tım haksızlıklara karşı Şiddet kullanmak üzere ifte izin almış olacaktır (Harris, 2014).

### **2.2.2.2. Yetişkin Ego Durumu**

Őimdi buradaki gerçekliğe uygun olan ve diğer iki ego durumundan bağımsız duygu, dűŐune ve davranıŐ őruntleri takımıdır (Akkoyun, 2001). YaklaŐık on aya kadar çocuğun yaŐamı çevresindeki uyarıcılara dűŐunmeden verdiği tepkilerden oluŐurken, artık onuncu aydan itibaren hareket edebilmenin gűcünü deneyimleyerek nesneleri idare edebilir, oyuncaklarını keŐfe baŐlayabilir ve kendini hareketsizliğe hapishanesinden kurtararak özgürleŐebilir duruma gelmektedir. Çocuđun kendi bilinci ile gerçekleŐtirdiđi kendini gerçekleŐtirme denemeleri YetiŐkin ego durumunun baŐlangıcını oluŐturur. YetiŐkin ego durumu ilk yıllarda kırılıgandır, Ebeveyn ego durumundan gelen komutlar ve ocuk ego durumunun korkusu ile kolayca yenik dűŐer. Ama her Őeye rağmen YetiŐkin ego durumu tım engellere rağmen giderek olgunlaŐır ve hayatta kalır. Öncelikle uyarıcı bilgi parçacıklarına bۆlmekle ilgili olan YetiŐkin ego durumu veriyi daha önceki deneyimlerini temel alarak iŐleyen bir bilgisayardır (Harris, 2014: 60).

KiŐiliđimizin akılcı yanını oluŐturan YetiŐkin ego durumu algılama, bellekte tutma, veri-iŐleme ve benzeri biliŐsel faaliyetleri yerine getirir. YetiŐkin ego durumu sayesinde ne sadece toplumsal kuralları gۆz nűnde bulundururuz ne de sadece kiŐisel ihtiyaçlarımızı dikkate alırız; bu yanımız sayesinde yargılayıcı ya da duygusal olmadan aklımızın onay verdiği davranıŐları sergileriz. YetiŐkin yanımız doğru ya da sempatik olmak yerine gerçekçi olmaya çalıŐır (Dőkmen, 2009: 84).

YetiŐkin ego durumunun en önemli iŐlevi Ebeveyn ego durumundaki veriyi incelemek, dođruluđuna, bugűne uygunluđuna bakarak kabul etmek veya reddetmektir. Ayrıca, duyguların bugűne uygunluđuna bakarak Ebeveyn ve ocuk ego durumlarını incelemek için özgür olmak ister. Örneđin, kۆpeđine araba çarpınca “Bana dođruyu sۆylemiŐler sokakta arabalar tehlikeliymiŐ.” diyen bir ocuk Ebeveyn ego durumunun verisinin gűvenilir olduđunu anlar. Ebeveyn ego durumu verilerinden hangilerinin geçerli hangilerinin geçersiz olduđuna iliŐkin saptama çalıŐmaları yapan YetiŐkin ego durumu, aynı Őekilde ocuk ego durumu verilerini de

değerlendirip hangi duyguların ifade edilmesinin güvenli hangi duyguların değil olduğunu inceler. Yetişkin ego durumu sürekli olarak eski verileri inceler, incelediği verileri onaylar ya da reddeder ve gelecek kullanım için yineler. Yetişkin ego durumu tarafından gerçekleştirilen bu işlem sorunsuz yürüyorsa, öğretilen ile gerçek arasında çatışma çıkmıyorsa Yetişkin ego durumu özgürdür ve yaratıcıdır. Yaratıcılık Çocuk ego durumunun olduğu kadar Yetişkin ego durumunun da merakından doğar (Harris, 2014: 65).

### **2.2.2.3. Çocuk Ego Durumu**

Bireyin yaşamın üstesinden gelebilmek için potansiyeli doğrultusunda kendisinin oluşturmuş olduğu ve çocukluğundan izler taşıyan duygu, düşünce ve davranış örüntüleri takımındır (Akkoyun, 2001). Dış olayların kaydı Ebeveyn veri bankasına kaydolurken aynı anda çocuğun görüp duyduğu durumlara verdiği tepkilerden oluşan iç olayların kaydı da yapılmaktadır. Görülen, duyulan, hissedilen ve anlaşılan veriler olan bu kayıtlar Çocuk ego durumunun bünyesinde. Yaşamın ilk yıllarında bağımlı, beceriksiz, sakar ve sözcük dağarcığı zayıf olan küçük çocuk deneyimlerinde tepkilerinin çoğu duygularıdır. Örneğin anne veya babası tarafından kendisine yöneltilmiş ters bir bakışın “Bu benim hatam.”, “Yine.”, “Her zaman böyle olur.”, Hep de böyle olacak.”, “Sonsuza kadar.” gibi kendisi hakkında vardığı yargılar olumsuz verilere eklenecektir (Harris, 2014: 55).

Yaşamın ilk yıllarındaki bu çaresizlik döneminde çocuk bir yandan öğrenmek, keşfetmek, bilmek, kırmak, duygularını ifade etmek, hareket etmek ile ilgili tüm duyguları deneyimlemek isterken; bir yandan da özellikle de ebeveynlerinin taktirini kazanarak ödül almak ister (Harris, 2014: 55).

Yoğunluk olarak duyguların yer aldığı Çocuk ego durumunda ayrıca yaratıcılık, merak, keşif, öğrenme arzusu, deneyimlemek, dokunmak, hissetmek dürtüsü ve ilk keşiflerin yaşattığı saf duygular da mevcuttur. Küçük çocuğun yaşamındaki ilkler, bahçe hortumundan ilk su içiş, elektrik düğmesini çevirince ışıkların söndüğü anı ilk kez yaşamak, ilk köpük banyosunda denizaltıcılık oynamak gibi durumları tekrar tekrar yaşamak Çocuk ego durumunun kayıtları arasındadır (Harris, 2014: 55).

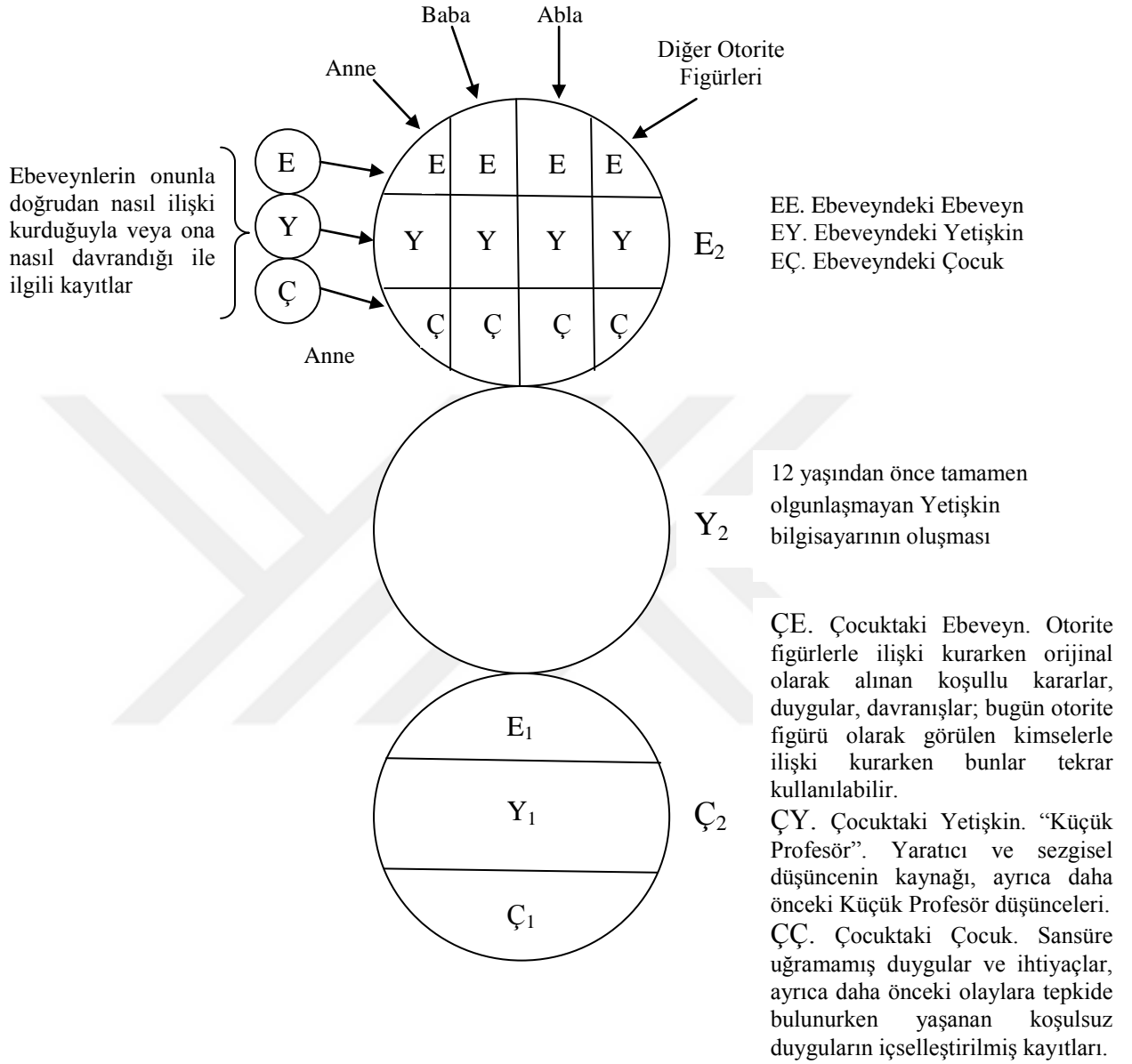


Çocuk ego durumu kişiliğimizin az gelişmiş veya çocuksu yanı olarak değerlendirilmemelidir. Kişilerin yaşı, eğitim düzeyi, cinsiyeti ne olursa olsun her birey Çocuk ego durumunu sergileyebilir (Dökmen, 2009: 82).

### **2.2.3. Yapısal Çözümleme**

Bir ego durumundaki duygu, düşünce ve davranış örüntüsünü tanımlama ve diğer ego durumlarından ayırt etme işlemine yapısal çözümleme denir. Ego durumlarının içeriği ile ilgilenen yapısal çözümleme, birinci düzeyde yukarıda ifade edilen ego durumlarının açıklamalarıyla ilgilidir. İkinci düzey yapısal çözümlemede daha ayrıntılı bilgilerle çalışılmaktadır. Ego durumlarının ileri düzeyde analizi yeni ego durumlarının varlığını ortaya koymaz çünkü bunlar var olan ego durumlarının alt parçalarıdır (Nelson-Jones, 1982). Birinci düzey yapısal çözümlemede E, Y ve Ç olarak gösterilen ego durumları ikinci düzey yapısal analizde sırasıyla E<sub>2</sub>, Y<sub>2</sub> ve Ç<sub>2</sub> olarak ifade edilir.

Şekil-3: İkinci Düzey Yapısal Analiz



Kaynak: Woollams, Brown ve Huige, 1977: 489; Akt. Akkoyun, 2001: 19.

Şekil-3'te çevremizdeki otorite figürlerinden alınan tutum ve algılamaların kopya edilerek saklanmasıyla oluşan *Ebeveyn* ego durumuna ait dört anlamlı figür ve bu figürlerin duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili kayıtlar yer almaktadır. Örnekte, bireyin yaşamında etkin olan otorite figürlerinin (anne, baba, abla vb.) her birinin Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk malzemeleri bireyin Ebeveyn ego durumunun içeriğini oluşturmaktadır. Bu yaşantılar ikinci düzey analizde her bir figüre ilişkin

olarak Ebeveyn'deki Ebeveyn, Ebeveyn'deki Yetişkin ve Ebeveyn'deki Çocuk olarak adlandırılır.

Şimdi-burada tepkilerini verirken ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranışların yer aldığı **Yetişkin** ego durumu, sadece dış kaynaklı gerçekleri değerlendirmeyen aynı zamanda Ebeveyn ve Çocuk ego durumlarının içeriğini de gerçekçi şekilde değerlendirir. Örnekte, çocuğun E<sub>2</sub>'sinde "Yolda karşıdan karşıya geçerken sağına ve soluna bak!" şeklinde bir ebeveyn emri varsa birey bu mesajı aklını kullanarak yeniden değerlendirebilir ve kendi güvenliği için uygun bir mesaj olduğuna karar verirse bu mesaj o zaman Y<sub>2</sub>'de yer alacaktır.

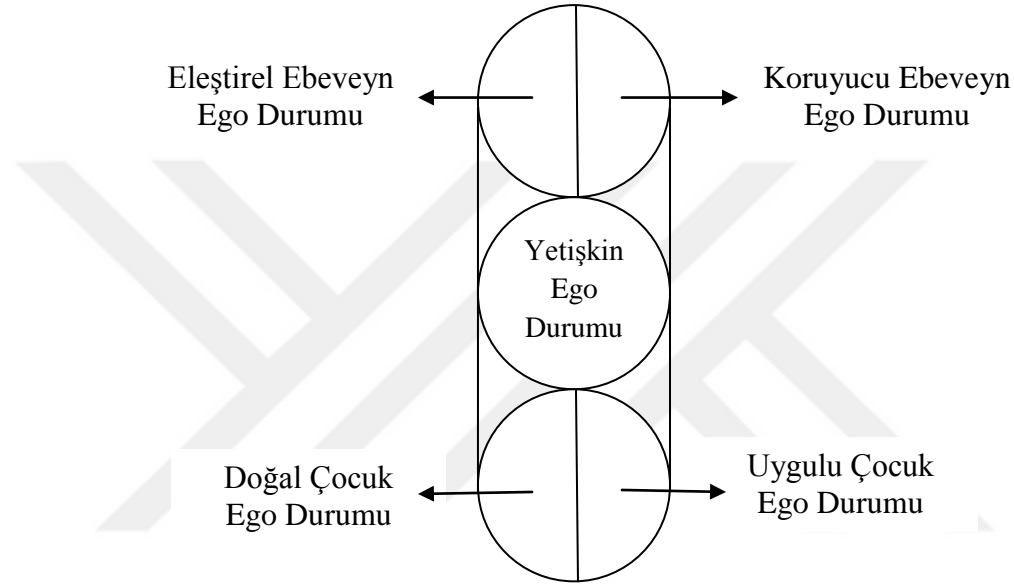
Bireyin yaşamla mücadelesi sırasında verdiği öznel tepkileri sırasında yaşadığı duygu ve düşünceleri kapsayan **Çocuk** ego durumu, ikinci düzey yapısal analizde Ebeveyn (E<sub>1</sub>), Yetişkin (Y<sub>1</sub>) ve Çocuk (Ç<sub>1</sub>) olmak üzere üç alt bölümde incelenir. Bebeklerin dünyaya geldiklerinde beraberinde getirdikleri fizyolojik etmenler, doğuştan gelen ihtiyaçlar, sansürlü duygularının yanında çok erken yaşlarda dış olaylara verdikleri narsistik spontan tepkileri de Ç<sub>1</sub>'de yer alır. Çocuklar yeterli bilgiye sahip olmadan da doğru sonuçlara varmalarını sağlayan sezgisel düşünme kapasitesi geliştirirler. Problem çözme stratejileri olarak da ifade edilen bu bilme yeteneği Y<sub>1</sub>'de yer alır. Buna doğumdan itibaren oluşmaya başladığı düşünülen küçük profesör adı verilir. Çocukların çevresindeki kişilerce neler yapması ve yapmaması gerektiği konusunda verilen çoğunlukla da çelişkili ve mantıksız olan öğütler çocuklar tarafından içselleştirilir. Büyüklerin beklentilerine tepki vermek için otomatikleşen bu tepkiler sırasındaki duygu ve düşünceler E<sub>1</sub>'de yer alır.

#### **2.2.4. Fonksiyonel Çözümleme**

Yapısal çözümleme ego durumlarının içeriği ile ilgilenirken; fonksiyonel çözümleme ise bu içeriğin kişinin hem içsel hem de diğer insanlarla iletişimindeki süreci üzerinde durur. Bundan dolayıdır ki fonksiyonel çözümleme günlük yaşamda dışarıdan gözlenebilen durumlarla ilişkilidir. Stewart ve Joines (1987) yapısal modeli saklanan anıların ve stratejilerin bir sınıflaması olarak değerlendirirken, fonksiyonel modeli ise gözlenen davranışların sınıflandırılması olarak ele almıştır (Akt. Akkoyun, 2001: 24). Tıpkı birinci düzey yapısal analizde olduğu gibi birinci düzey fonksiyonel analizde de ego durumları Çocuk, Ebeveyn ve Yetişkin olmak

üzere üçe ayrılır. İkinci düzey Fonksiyonel Çözümlemede ise Ebeveyn ego durumu “Eleştirel Ebeveyn Ego Durumu” ve “Koruyucu Ebeveyn Ego Durumu”; yine Çocuk ego durumu “Doğal Çocuk Ego Durumu” ve “Uygulu Çocuk Ego Durumu” olarak ikiye ayrılırken, Yetişkin ego durumu ise herhangi bir bölüme ayrılmadan ”Yetişkin Ego Durumu” kalarak toplam beş ego durumu bulunmaktadır.

#### Şekil-4: İkinci Düzey Fonksiyonel Ego Durumu Analizi



Kaynak: Stewart ve Joines, 1987: 21.

*Eleştirel Ebeveyn ego durumu*, toplumsal değerleri korumaya, bu değerlere uymayanları eleştirmeye ve gerektiğinde cezalandırmaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Birey sadece başkalarını değil kendisini de eleştirebilir veya cezalandırabilir. Birey kişiliğinin bu ego durumunu kullanarak, çevresinden özellikle de anne-babasından öğrendiği ve doğru olarak kabul ettiği toplumsal kuralları yaşatmayı ve gelecek kuşaklara aktarmayı amaç edinir. Eleştirel Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde yargılayıcı, güçlü, cezalandırıcı, görev yükleyici, inatçı, ilkeli, talep edici, kuralcı, eleştirici bir tutum ve davranış içerisinde olmasına neden olur (Akkoyun, 2001: 22; Dökmen, 2009: 79).

“Büyüklerin karşısında bacak bacak üstüne atılmaz.”, “Bir daha benimle böyle konuşursan fena olur.”, “Daha yaşın kaç sen bunu nereden bileceksin.”, “Sınıfta

sadece benimle konuşacaksın diğer gruba selam bile vermeyeceksin.” türündeki mesajlar bu ego durumunu ortaya koyan ifadelerdir.

Eleştirel Ebeveyn ego durumu diktatör, otoriter, talep eden, baskın, kusur bulan, zorlayıcı, hoşgörüsüz, dır dır eden, dik kafalı, ön yargılı, sert, ciddi gibi kişiliğe atfedilen sıfatlarla ilişkilidir (Williams ve Williams, 1980).

**Koruyucu Ebeveyn ego durumu**, çevremizdeki kişilerin yaşlarının kaç olduğu gözetilmeksizin onların sağlığını ve çıkarlarını korumaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Koruyucu Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde anlayışlı, cana yakın, ilgili, özen gösterici, bağışlayıcı, destekleyici, izin verici, endişeli, vefakâr, güvenilir, yardımsever, koruyucu, fedakâr, başkaları için bir yapma tutum ve davranışları içinde olmasına neden olur (Akkoyun, 2001: 22; Dökmen, 2009: 79).

“Okulda beslenmeni yapmayı unutma.”, “Sen bugün çok kötü görünüyorsun ben senin yerine bu işi tamamlarım.”, “Hava yağmurlu arabayı dikkatli kullan.”, “Okuldan sonra sinemaya gideceğiz sen de bize katılsana.” türündeki mesajlar bu ego durumunu yansıtan ifadelerdir.

Kişiliğimizin hem Koruyucu hem de Eleştirel Ebeveyn ego durumları çevremizdeki kişilere nasıl davranmaları gerektiği konusunda öğütler, emirler veren bölümleridir. Bireyler bu ego durumlarından başkalarına mesajlar göndermekle beraber küçük yaşlardan itibaren hayatlarında otorite olarak kabul ettikleri kişilerden aldıkları ve belleklerine yerleştirdikleri mesajları, emirleri kendilerine de tekrarlayabilirler. Örneğin, bireyler çoğunun kaynağını hatırlamadıkları “Vaktini boşa harcama.”, “Derli toplu ol.” türünden mesajları kendilerine yollayıp bunlara uymadıklarında huzursuzluk hissederler. Kökeni Ebeveyn ego durumları olan mesajlar bazen geliştirici, bazen kısıtlayıcı, hatta yanlış olabilir (Dökmen, 2009: 80).

Koruyucu Ebeveyn ego durumu şefkatli, düşünceli, hoşgörülü, cömert, nazik, yardımsever, kibar, takdir eden, sempatik, anlayışlı, bencil olmayan, sıcakkanlı gibi kişiliğe atfedilen sıfatlarla ilişkilidir (Williams ve Williams, 1980).

**Yetişkin ego durumu**, temelde bireyin diğer iki ego durumunun ihtiyaçlarını karşılamaya yarar. Yetişkin ego durumundan yargılayıcı veya duygusal değil aklımızın onay verdiği gerçekçi mesajlar iletilir. Şimdi ve burada odaklı Yetişkin ego durumu kişiliğin olguları, verileri, gerçekleri değerlendirerek tepkide bulunan yönüdür. Gerçeğe uygun ve problemleri çözmeye yönelik davranışların kaynağıdır.

Nöro-fizyolojik kaynaklı bağımsız olarak çalışan Yetişkin ego durumu, kendi kendini harekete geçirememekte diğer ego durumlarının uyarılarıyla harekete geçmektedir (Akkoyun, 2001: 23; Dökmen, 2009: 84).

“Gökyüzü siyah bulutlarla kaplı yağmur yağabilir.”, “Verimli ders çalıştığın takdirde başarılı olabilirsin.”, “Dakikada yüz adım atıyorsan iki bin adım için yirmi dakika yürümelisin.”, “Bu ilaçtan günde üç tane alman gerekiyorsa sekiz saat ara ile almalısın.” türünden mesajlar Yetişkin ego durum kökenli tepkilerdir.

Yetişkin ego durumu dikkatli, becerikli, açık fikirli, etkili, sağduyulu, mantıklı, sistemli, düzenli, dakik, tutarlı, gerçekçi, akılcı, heyecansız gibi kişiliğe atfedilen sıfatlarla ilişkilidir (Williams ve Williams, 1980).

**Doğal Çocuk ego durumu**, kişiliğin eğitilmemiş yanını temsil eder ve Doğal Çocuk ego durumundan bireyin kendi fiziksel ihtiyaçlarını gözeten, spontan, içinden geldiği gibi davranan, sezgilerine güvenen, duyguları ve eğlenceyi ön planda tutan, kurallara esnek davranan mesajlar iletilir (Dökmen, 2009: 82; Kuzgun, 2013: 152). Doğal Çocuk ego durumunun baskın olduğu bireyler kendini kontrol edemeyen ve şımarık olarak nitelendirilen kişilerdir (Kuzgun, 2013: 152).

Doğal Çocuk ego durumu, dünyadaki ebeveyn figürlerine tepkide bulunmaktan uzak durarak meraklı, sempatik, içinden geldiği gibi hareket eden tavırlar sergiler (Akkoyun, 2001: 23). Doğal Çocuk zevkine düşkündür, sürekli kendisiyle ilgilenmekten hoşlanır. “Vay be!”, “Hadi!”, “Seninle konuşmak istemiyorum canım böyle istiyor.”, “Öğretmenim artık derse ara versek.”, “Şu film çok güzele benziyor hadi sinemaya izlemeye gidelim.” türünden mesajlar bu ego durumundandır.

Doğal Çocuk ego durumu dünyayı doğrudan ve ani bir tarzla tecrübe ettiğimiz yanımızdır. Kendi Doğal Çocuk yanımızla iyi bir bağlantı kurmak, samimi bir ilişkiye sahip olmak için önemli bir unsurdur. Doğal Çocuk ego yanımızla daha az temas içerisinde olacak yolları benimsediğimizde yaşamımızda sahip olabileceğimiz samimiyet miktarını azaltırız (Solomon, 2003).

Doğal Çocuk ego durumu maceracı, sevgi dolu, sanatçı ruhlu, enerjik, coşkulu, heyecanlı, şakacı, hayalperest, doğal, eğlence düşkünü, seksi, spontan, girişken gibi kişiliğe atfedilen sıfatlarla ilişkilidir (Williams ve Williams, 1980).

**Uygulu Çocuk ego durumu**, Doğal Çocuktan farklı olarak sanki ebeveynleri onu dinliyormuş veya kontrol ediyormuş gibi otoritenin istediği şekilde mesajlar

iletilir (Akkoyun, 2001: 23). Ebeveyn bazen olumlu bazen de olumsuz iletişim kanallarıyla çocuğunu kendi istediği yönde davranmaya zorlar. Bunun karşısında çocuk zamanla içinden geldiği gibi davranmaktan vazgeçerek otorite figürlerinin istediği gibi biri olmaya yani “uygulu” olmaya başlar (Harris, 2014).

Mantıklı veya mantıksız olsun otoritenin zorladığı eylemleri yapma eğilimi gösteren Uygulu Çocuk bazen de ebeveyn figürlerinin herhangi birini örnek alarak davranışlar sergileyebilir. Doğal Çocuk tepkileri hem şimdi-burada tepkisi olarak hem de geçmişteki bir tepkinin tekrarı olarak gözlenebilir, aralarındaki farklılık tepkinin başka bir kimseye uymaya yönelik olup olmamasıdır. Uygulu Çocuk ego durumu çalışkan, uslu ve asidir. Uygulu Çocuk, bazı durumlarda başkalarının beklentisine uymayarak isyankar bir tutum sergileyebilir. Bazı TA uzmanları İsyankar Çocuğu ayrı bir işlev grubu olarak sınıflandırabilmektedir (Akkoyun, 2001: 23). “Peki öğretmenim istediğiniz ödevi hemen yaparım.”, “Tamam arkadaşlar siz nerede isterseniz orada buluşalım.”, “Burası kütüphane sessiz olmalıyız.” gibi mesajlarla kendisi için önemli gördüğü kişilerin beklentilerine uygun davrandığı gibi; başkalarının ilgisini çekmeye çalıştığında veya içinde bulunduğu duruma daha fazla katlanamadığında istenilenin tam tersini yaparak sosyal engellere tepki göstererek yıkıcı olabilmektedir.

Uygulu Çocuk ego durumu kaygılı, duygusuz, tartışmacı, küstah, sakar, şikayet eden, kafası karışık, bağımlı, telaşlı, utangaç, karamsar, sinirli gibi kişiliğe atfedilen sıfatlarla ilişkilidir (Williams ve Williams, 1980).

### **2.2.5. Ego Durumları Etkileşimi**

Ego durumları olağan fizyolojik olgulardır. İnsan beyni ruhsal yaşamın düzenleyicisidir. İnsan beyninin ürettikleri ego durumları biçiminde düzenlenir ve saklanır. Her bir ego durumunun insan organizması için kendine özgü bir değeri vardır. Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk her üç kişiliğin görünümü de yaşamın sürdürülebilmesi ve yaşam açısından büyük önem taşır. İçlerinden biri çözümlenmenin ve yeniden düzenlemenin ortaya koyduğu sağlıklı dengeyi bozduğunda bu önem ve değer kendini belli eder (Berne, 2001).

Berne, tüm ego durumlarının sağlıklı fonksiyonellik için önemli olduğunu ve hiçbir ego durumunun doğası gereği olumlu veya olumsuz olmadığını vurgular

(Williams ve Williams, 1980). Örneğin, bir çocuk bir karınca gördüğünde korkuyor. Bu çocuğun karşısındaki kişi, karıncaların zararlı olmadığı ile ilgili mantıklı bir açıklama yaparsa Yetişkin ego durumundan mesaj vermiş olur. Eğer bu kişi, öncelikle çocuğu sakinleştirmek için koruyucu bir tavır sergilemişse Koruyucu Ebeveyn ego durumundan; karıncadan korkulur mu? Şeklinde şakacı bir yaklaşım takınırsa Doğal Çocuk ego durumundan bir mesaj iletmış olur. Burada sağlıklı mesaj kişinin o güne kadar edindiği birikimleri kullanarak duruma uygun ego durumunu seçmesi ve bu ego durumundan mesaj iletmesidir.

Üç ego durumunu yerine ve zamanına göre kullanmak sağlıklılık işaretidir. Ego durumları arasındaki sınırların aşırı katı veya geçirgen olması kişilerarası ilişkilerde bir takım sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Katılık bireyin ilişkilerde sadece tek bir ego durumu rolü sergilemesi iken; geçirgenlik ise, ego durumlarının birbirine bulaşması sonucu her bir ego durumunun kendi fonksiyonunu yerine getirememesidir (Dökmen, 2009: 88).

Diğer ego durumlarını koordine etmesi için Yetişkin ego durumundan yararlanılması önemlidir. Çünkü, Yetişkin ego durumu bizim bilgi işlem merkezimizdir. Bu ego durumu, gördüğümüz, duyduğumuz, düşündüğümüz bilgiyi doğru bir şekilde işleyebilen, sadece bizim önyargılı düşüncelerin ve çocuksu duyguların dışında gerçeklere dayalı problemlere çözümler üretebilen kişiliğimizin bir parçasıdır. Diğer ego durumları arasında yaşanan herhangi bir çatışmada kişinin yaşanan çatışmayı olumlu şekilde çözebilmesi için Yetişkin ego durumunun hakemlik yapmasına izin vererek sağlıklı çözüm yolları üretilebilir (Solomon, 2003). Örneğin, yarınki ders için yetiştirmek zorunda olduğumuz ödevimizi yapmak üzereyken arkadaşlarımızın bizi dışarıya oyun oynamaya çağırdıklarını düşünelim. Muhtemelen Doğal Çocuk yanınız “Bırak ödevi git dışarıda oyna ve eğlen diyor.” Aynı zamanda Eleştirel Ebeveyn yanımızdan ise kendimize “Vaktini dışarıda boşa harcama ödevini yapmalısın.” türünde mesajlar göndeririz. Yetişkin yanımıza kulak verdiğimizde ise Eleştirel Ebeveyn ve Doğal Çocuk yanımızdan gelen mesajları dikkate alarak muhtemelen “Zamanının bir kısmını bitirmek zorunda olduğun ödevde bir kısmını da arkadaşlarınla oyun oynamaya ayır.” diyecektir. Herhalde bu çözüm en akılcı ve gerçekçi olandır; çünkü her iki ihtiyacımızı da sağlıklı şekilde karşılamış olacaktır.



### 2.2.6. Transaksiyonlar

Sosyal iletişimin en temel birimi olarak ele alınan transaksiyon, Berne (1961) tarafından iki kişinin belli ego durumları arasında gerçekleşen, bir uyarıcı ve bir tepkiden oluşan bir iletişim birimi olarak tanımlanmıştır. Kişilerarası ilişkilerdeki transaksiyonların işlem ele alınarak incelenmesine ise Asıl Transaksiyonel Analiz denir.

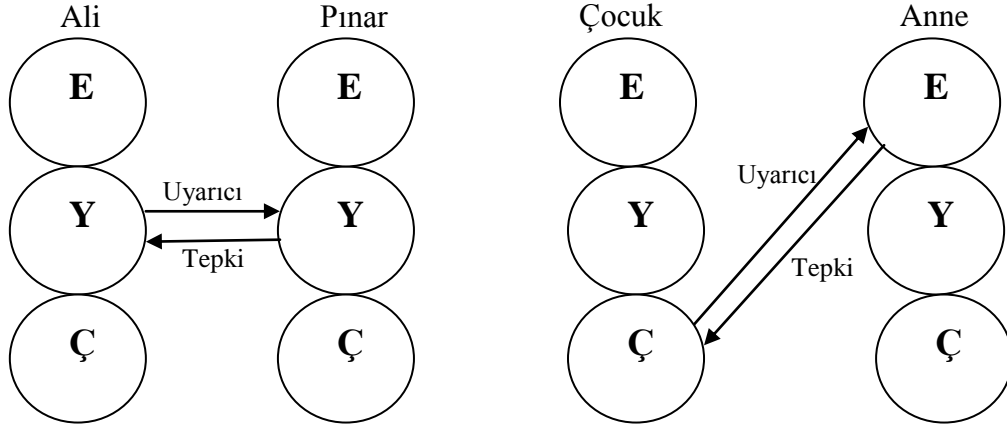
TA'da tanınma birimi olarak ele alınan *stroke* sosyal etkileşimin temel birimidir. Stroke alışverişi bir transaksiyonu oluşturur. Bundan dolayıdır ki, zamanı yapılandırma biçimleri transaksiyonlar olarak düşünülebilir. Transaksiyonlar esnasında herhangi bir anda bir kişinin üç ego durumundan birisine başat olarak enerji yüklenir veya katekt olur (Nelson-Jones, 1982: 67).

Eric Berne (1961) tamamlayıcı, kapalı ve gizil olmak üzere üç farklı transaksiyonun var olduğunu belirtmiştir.

***Tamamlayıcı transaksiyonlar***, iletişim içinde olan iki bireyden her birinin yalnızca bir ego durumundan hareket ettiği ve uyarıcıyı gönderen bireyin karşısındaki kişide hedeflediği ego durumundan tepki aldığı transaksiyonlardır. Tamamlayıcı transaksiyonlarda birey karşısındaki kişi hangi ego durumundan uyarıcı göndermişse o ego durumundan tepkide bulunur. Dokuz olası tamamlayıcı transaksiyon şekli vardır (EE, YY, ÇÇ, EY, EÇ, YE, YÇ, ÇE, ÇY).

Eric Berne üç iletişim kuralının var olduğunu belirtir. Bunlardan birincisi, transaksiyonlar tamamlayıcı olduğu sürece iletişim kesintiye uğramayacak devam edecektir (Berne, 2001). Şekil-5'teki örnekleri dikkate aldığımızda, hem Pınar hem de Anne kendisine yöneltilen ego durumundan tepkide bulunduğu için iletişim kesintiye uğramamaktadır.

### Şekil-5: Birinci Düzey Tamamlayıcı Transaksiyon Örnekleri

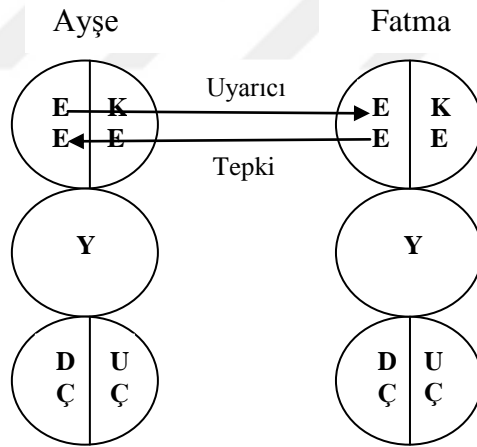


A: Yağmur yağacağa benziyor.  
P: Hava durumunda söylediler.

Ç: Ödevimi yapamıyorum.  
A: Hadi gel birlikte çözmeye çalışalım.

Birinci düzeyde olduğu gibi ikinci düzeyde de tamamlayıcı transaksiyonlar gerçekleşebilmektedir (Şekil-6).

### Şekil-6: İkinci Düzey Tamamlayıcı Transaksiyon Örneği



A: Şimdiki gençler saygı nedir bilmiyorlar.

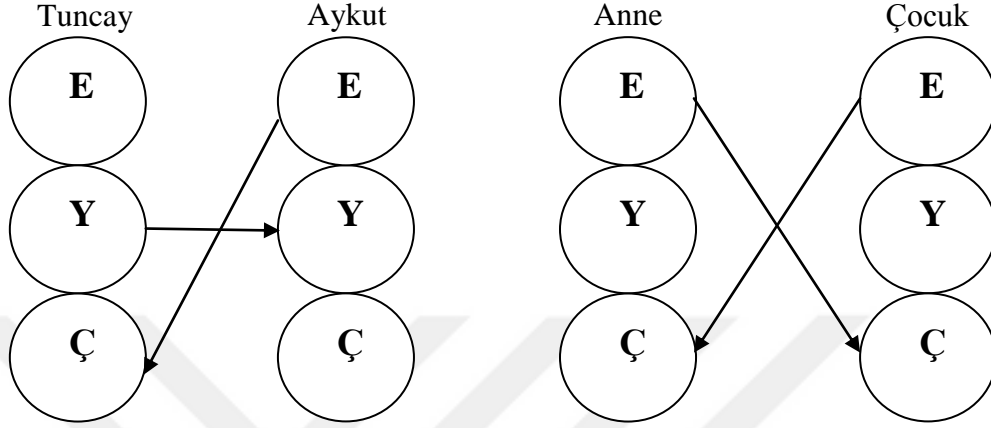
F: Sadece saygı mı insani değerler adına hiçbir şey yok.

**Kapalı transaksiyonlar**, iletişim içinde olan iki bireyden her birinin yalnızca bir ego durumundan hareket ettiği fakat uyarıcıyı gönderen bireyin karşısındaki kişide hedeflediği ego durumundan tepki almadığı transaksiyonlardır.

Berne'in ikinci iletişim kuralı, transaksiyonlar kapalı olduğu sürece iletişim kesintiye uğrayacaktır ifadesidir (Berne, 2001). Gerçekte yetmiş iki çeşit kapalı transaksiyon olmasına rağmen bunların çok azı gerçek yaşamda kullanılmaktadır (Nelson-Jones, 1982: 69). Şekil-7'deki örnekleri dikkate aldığımızda, Tuncay Aykut'un Yetişkin ego durumundan, anne ise çocuğunun Çocuk ego durumundan

teпки beklerken; Aykut Ebeveyn, çocuk ise yine Ebeveyn ego durumundan tepkide bulunarak iletişimi kesintiye uğratmıştır.

### Şekil-7: Birinci Düzey Kapalı Transaksiyon Örnekleri

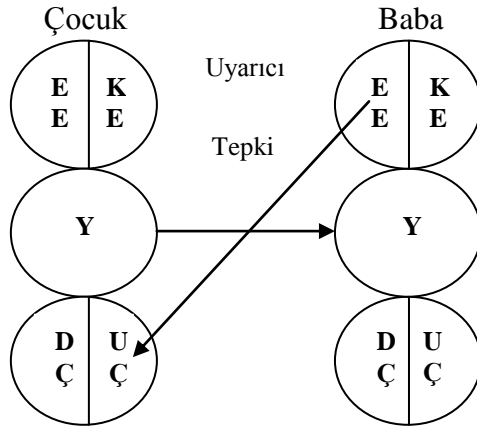


T: Ödevin son teslim tarihi ne zaman?  
A: Neden hiçbir şeyi not etmezsin.

A: Kahvaltını güzel yapmalısın.  
Ç: O halde sen neden hiç yapmıyorsun.

Birinci düzeyde olduğu gibi ikinci düzeyde de kapalı transaksionlar gerçekleşebilmektedir (Şekil-8).

### Şekil-8: İkinci Düzey Kapalı Transaksiyon Örneği



Ç: Yarın maça gidelim mi?

A: Sanırım sınav soruları futbol ile ilgili, ne maçı otur matematik sınavına çalış.

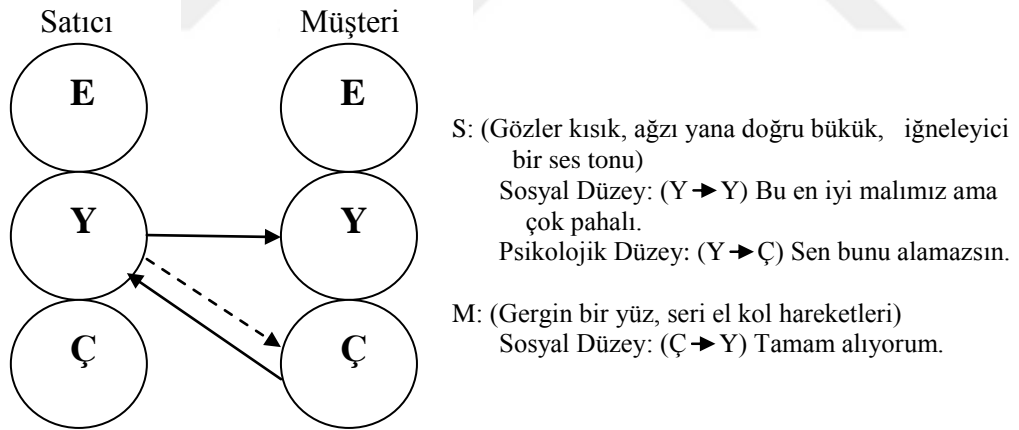
**Gizil transaksionlar**, iletişimde bulunan iki bireyden yalnızca birisinin ya da her ikisinin de iki ego durumundan harekete geçtiği ve aynı anda hem psikolojik hem de sosyal iki farklı mesajın birlikte yer aldığı transaksionlardır. Gizil transaksionlarda açıkça ifade edilen sosyal mesaj ile açıkça söylenmeyen fakat sözsüz olarak iletilen psikolojik mesaj birbiriyle benzerlik göstermez. İki den fazla

ego durumunu ve iki farklı mesajı aynı anda barındırması nedeniyle karmaşık olan gizil transaksionlar hem kapalı hem de tamamlayıcı transaksionları içermektedir. Ancak kapalı bir transaksionu barındırmasına rağmen karşıdaki kişinin beklentisi karşılandığı için iletişim devam edebilmektedir (Akkoyun, 2001).

Berne'in üçüncü iletişim kuralı, bir gizil transaksionun davranışsal sonucunu sosyal düzey değil psikolojik düzey belirler ifadesidir (Berne, 2001). Gizil transaksionlarda psikolojik mesajlar kesik çizgi, sosyal mesajlar ise düz çizgi ile ifade edilir. Üç ego durumunun işe koşulduğu transaksionlar "Açısal Gizil Transaksion"; dört ego durumunun işe koşulduğu transaksionlar ise "Dubleks Gizil Transaksion" olarak adlandırılır.

Hem psikolojik hem de sosyal mesajın uyarıcıyı gönderen kişinin aynı ego durumundan kaynaklanan ve karşıdaki kişinin farklı ego durumlarını hedefleyerek psikolojik ve sosyal mesaj oklarının bir açığı oluşturduğu transaksionlara açısız gizil transaksionlar denir (Akkoyun, 2001: 42).

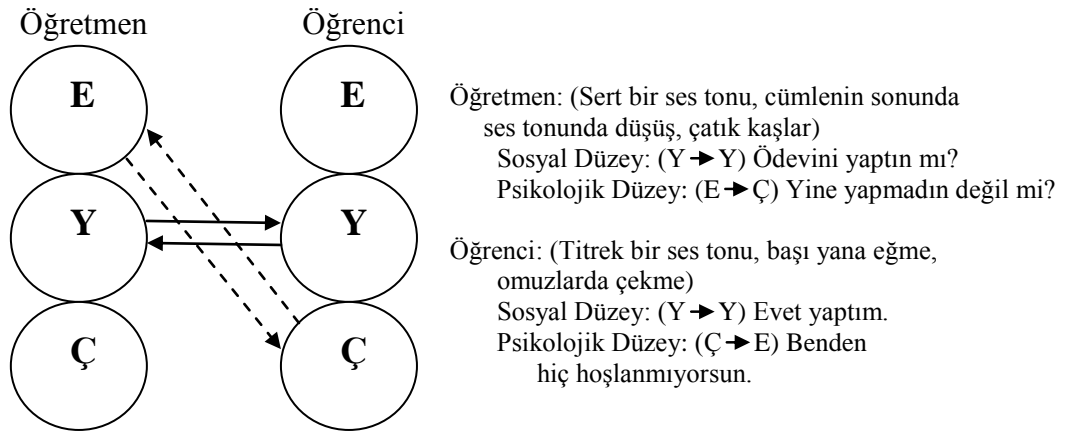
#### Şekil-9: Açısız Gizil Transaksion Örneği



Kaynak: Akkoyun, 2001.

Sosyal ve psikolojik mesajların birbirini tamamladığı ve birisi işitilen diğeri hissedilen olmak üzere iki tamamlayıcı transaksionun bulunduğu transaksionlara dubleks gizil transaksionlar denir. Burada iletişim hem sosyal hem de psikolojik düzeyde devam edecektir (Akkoyun, 2001).

### Şekil-10: Dupleks Gizil Transaksiyon Örneği



Kaynak: Akkoyun, 2001.

Eric Berne (1972) teorik açıdan 6480 dupleks ve 36 açılal gizil transaksyonun mevcut olduğunu fakat iletişimde bunların en fazla altı kadarının kullanıldığını ifade eder.

#### 2.2.7. Sabitlik Hipotezi/Egogram

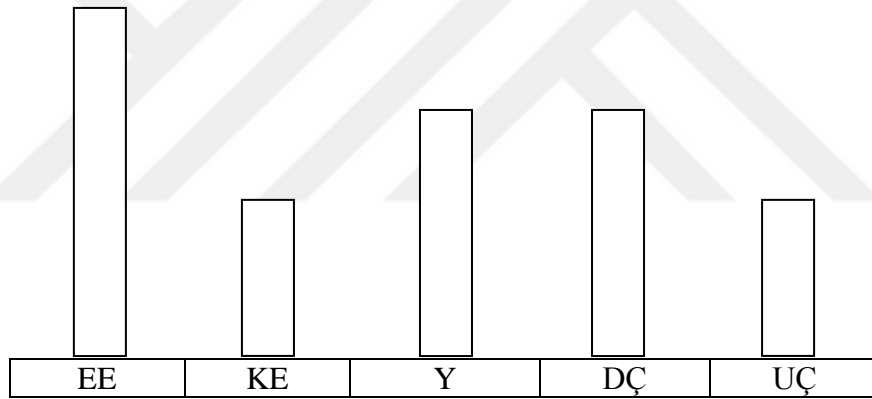
Dusay (1972) tarafından ortaya konulan sabitlik hipotezine göre, birey ego durumlarında akışkan bir şekilde hareket eden ve miktarının sabit olduğu kişisel enerjiye sahiptir. Basitçe “(E+Y+Ç) enerjisi= 1” şeklinde psiko-fizyolojik eşitlik olarak ifade edilen sabitlik hipotezinde, bir ego durumunda enerji artışı meydana geldiğinde psişik enerjide yer değiştirme meydana geleceği için diğer ego durumlarında bir enerji azalması gözlenecektir. Bireyler günlük yaşamda o an için beş ego durumunun birinden kaynaklanan düşüncelerini, hislerini, davranışlarını ifade ederek iletişim içerisinde olurlar. Dusay, bireyin sahip olduğu psişik enerjinin yüzde kaçının her bir ego durumundan ne kadar harcadığının bilinebileceğini ifade eder.

Egogram ise Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Doğal Çocuk ve Uygulu Çocuk sırasıyla olmak üzere, göreceli olarak bir kimsenin başkasıyla ilişki kurarken harcadığı gözlenen enerjinin grafik olarak çizimidir. Egogram, ego durumlarından gönderilen uyarıcıların yoğunluğunu ve frekanslarını göstermektedir. Psişik enerji gözlenebilen davranışlarda ortaya çıktığı için egogram fonksiyonel analizde ego durumlarında gözlenen enerji miktarını ifade eder. Egogram yalnızca

belli bir durumda kişinin hangi ego durumunun aktif olduğunu değil, bireyin tüm kişiliğini gösterir (Akkoyun, 2001: 32-34).

Bir etkileşim esnasında kişinin ego durumlarında bulunan enerji miktarı sütun grafiğiyle resmedilir (bkz. Şekil-11). En fazla enerjinin mevcut olduğu ve bireyin en çok hangi ego durumuna göre tepkide bulunduğunu en uzun sütun ifade eder. Değişim ve gelişim noktasında kişisel gelişim sağlayan egogram aynı zamanda, bireyin kişiliğinde var olan olası problem tiplerini, zayıf ve güçlü yönlerini ortaya koyar. Bununla birlikte her ne kadar olması gereken bir egogram şekli olmasa da, egogram şeklinde bir sütunun diğerlerine göre çok yüksek veya alçak olması durumunda, bireyin bazı noktalarda güçlük yaşayabileceğini söylemek mümkündür (Gültekin ve Voltan-Acar, 2004: 31).

**Şekil-11: Egogram Örneği**



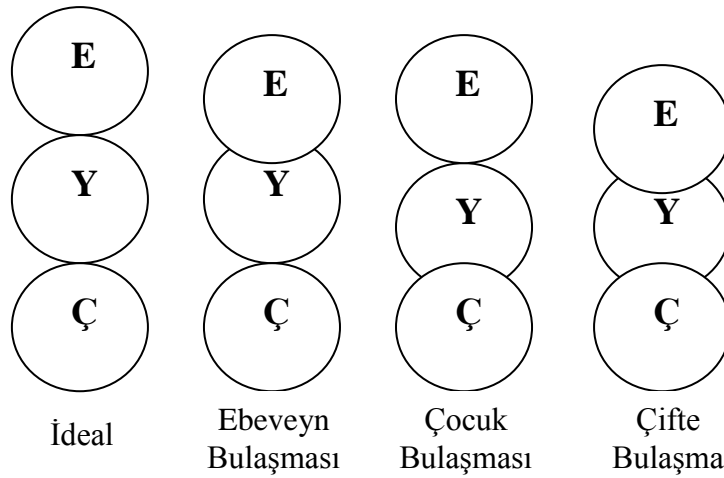
Yukarıdaki egogram örneği göz önünde bulundurulduğunda, kişinin iletişimde en fazla Eleştirel Ebeveyn ego durumunda, daha sonra Yetişkin ve Doğal Çocuk ego durumlarında ve en düşük düzeyde de Koruyucu Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarında olduğu söylenilebilir.

### **2.2.8. Ego Durumlarının Yapısal Özellikleri**

Tüm bireyler Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk yapılarına sahip oldukları için birbirine benzemektedirler. Bunun yanında her birey Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk yapısındaki kayıtlar, içerik ve çalışma düzenleri ile bu yapıların işlevleri açısından benzersizdir (Harris, 2014).

Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk olmak üzere üç yapıdan oluşan her birey bu yapıları birbirinden ayrı tutması gerekir. Ego durumları arasındaki sınırlar bozulduğunda, yapılar birbirinden ayrı olmadığında ortaya çıkan probleme **bulaşma** denir. Ebeveyn ego durumundaki kayıtların Yetişkin ego durumuyla karışması sonucu ortaya çıkan duruma **Ebeveyn bulaşması (önyargı)** denir. Bu bulaşma şeklinde geçmişte kalmış, değerlendirilmemiş Ebeveynin şuan gerçekmiş gibi yaşanması söz konusudur. “Beyaz tenliler siyah tenlilerden daha iyidir.”, “Sağ eli kullanmak sol eli kullanmaktan daha iyidir.”, “Sarışınlar aptaldır.” gibi inanışlar gerçeklik durumu değerlendirilmeden önyargı temelli transaksyonlarla dışa vurulur. Çocuk ego durumundaki kayıtların Yetişkin ego durumuyla karışması sonucu ortaya çıkan duruma **Çocuk bulaşması** denir. Bu bulaşma şeklinde şimdiki zamana uygun olmayan duygular ve geçmişe ait deneyimlerin dışa vurumu söz konusudur. En yaygın belirtileri halüsinasyon, sanrı, fobidir. “Bazı insanlar benim beynimi kontrol ediyorlar.”, “Bu dünya korkunç.” şeklinde ifadelerin gerçekmiş gibi yaşandığı görülür. Hem Ebeveyn hem de Çocuk ego durumu aynı anda Yetişkin ego durumuna bulaşması sonucu ortaya çıkan bulaşma şekline ise **çifte bulaşma** denir. Bu bulaşma şeklinde Yetişkin kayıtlarının Ebeveyn inançlarıyla karışması ve bu durum aynı zamanda çocuğun yaşantısı haline gelmesi söz konusudur (Akkoyun, 2001: 53; Harris, 2014: 138-139).

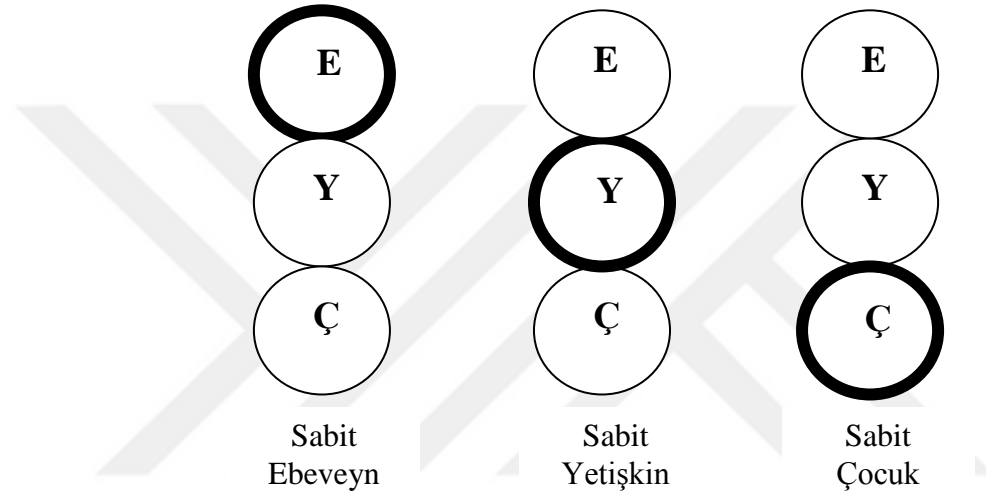
### Şekil-12: Bulaşma şekilleri



Kaynak: Stewart ve Joines, 1987: 50.

Nasıl farklılaştığımızı açıklayan diğer bir işlevsel bozukluk ise **dışlamadır**. Dışlama, serbest enerjinin bir veya iki ego durumunun göz ardı edilerek diğer ego durumu veya durumlarına aktarılmasıdır. Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında diğer iki ego durumunun dışlanarak tek ego durumunun hakim olduğu duruma **sabit ego durumu** denir. Örneğin, başkalarını eğlendirmek isteyen sanatçılar diğer iki ego durumunu dışlayarak sabit Çocuk ego durumunu sergilemeleri.

### Şekil-13: Sabit Ego Durumları

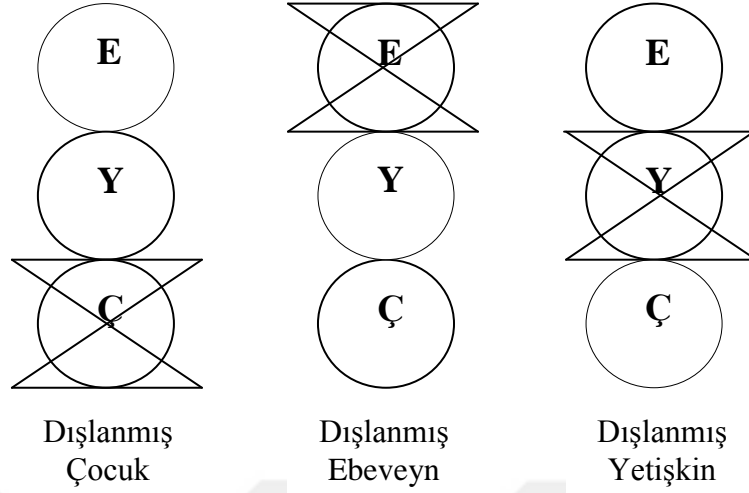


Kaynak: Stewart ve Joines, 1987: 55.

İki ego durumunun dışlanarak tek bir ego durumunun egemenliğinin yanında herhangi bir ego durumunun dışlanarak yalnızca iki ego durumunun enerjisinin harekete geçirildiği duruma ise **ego durumu dışlanması** denir. Ebeveyn ego durumunu dışlayan bir birey kendi kurallarını göz önünde tutarak çevresinde olanları kendi istediği gibi düzenlemeye çalışır. Yetişkin ego durumunu dışlayan bir kişi gerçeği test etme davranışını sergileyemez, tuhaf davranışlar sergileyebilirler ve psikotik tanısı alabilirler. Çocuk ego durumunu dışlayan bir birey ise duygusuz tavırlar sergiler. Uyumlu davranışlarından dolayı taktir görseler de arkadaş, sevgili olarak pek tercih edilmezler (Akkoyun, 2001: 54-55).



#### Şekil-14: Ego Durumlarının Dışlanması Durumları



Kaynak: Stewart ve Joines, 1987: 54.

Ego durumları ilk oluşmaya başladığında sınırları gevşektir. Farkındalığımız arttıkça sınırlar belirginleşir ve istediğimiz ego durumundan enerjimizi harekete geçiririz. Enerji akışı hızlı olan bireyler yavaş olanlara göre iyi bir şekilde düzenlendiği takdirde eğlenme, düşünme ve ahlaklı davranma gibi tepkilere geçme konusunda daha etkili oldukları için uyum sağlayıcı davranışlar sergileyebilirler. Ego durumları arasında geçirgenlik durumu iki farklı sorunu ortaya çıkarır, birincisi gevşek ego sınırları diğeri ise katı ego sınırlarıdır. Gerçekle bağlantının olmadığı, ruhsal enerjinin kontrol edilemediği gevşek ego sınırlarında düşünce ve davranış arasındaki tutarsızlıklar kendini gösterir. Bir veya iki ego durumunun dışlandığı katı ego sınırları ise esnek olmayan, kompulsif kişilikleri ortaya çıkarır (Berne, 1961; Akkoyun, 2011: 56-57).

Ego durumları sınırlarında bir hasar meydana geldiğinde de bireyde fonksiyonel sorunlar gözlenebilmektedir. Geçmişte yaşanmış bir hasar iyileşmediğinde birey o yaşanan olaya karşı daha hassas hale gelmektedir. Birey, bu hasarı oluşturan olaya benzer durumlarla karşı karşıya kaldığında acı noktaların uyarılmasıyla mantıksız duygu ve davranışlar sergileyebilmektedir (James, 1986: Akt. Akkoyun, 2001: 57).

### 2.3. Yaşam Pozisyonları

Temelde psikolojik bir durumu ifade eden yaşam pozisyonları, bireyin kendisine ve başkalarına ilişkin görüşlerinin yanı sıra duygu, düşünce ve davranışları da barındırır. Yaşam pozisyonu bir kimsenin davranışlarını, almış olduğu kararlarını ve seçimlerini gerekçelendirmek üzere kullandığı kendisi ve başkaları ile ilgili temel anlayıştır (Akkoyun, 2001: 59-60). Berne'e göre (1962), birey çevresiyle ilişkisi sonucu kendisini ve çevresini olumlu veya olumsuz algılamasına bağlı olarak varoluşsal açıdan bir yaşam pozisyonu (OKEY olma durumu) belirler.

Steiner (1974) yaşanan ilk yaşam pozisyonunun "Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin" olduğunu belirterek bu pozisyonu Erikson'un temel güven duygusuyla eşdeğer kabul etmiştir (Akt. Akkoyun, 2001: 60). Harris (2014) fiziksel doğumla birlikte psikolojik doğumun da gerçekleştiğini belirtir. Doğumla birlikte kucaklanan, rahatlatılmaya çalışılan bebeğin ilk yaşantısı "Ben OKEY'im" şeklindedir. İlk yılın sonunda verilen karar "Ben OKEY değilim- Sen OKEY'sin" yapısıdır fakat bu geçici bir karardır. İkinci yılın sonunda bu karar ya onaylanır ya da "Ben OKEY'im- Sen OKEY değilsin" kararıyla değiştirilir. İlk iki yıl süresince çocuk özellikle annesinden temas iletileri alıp almama durumuna göre yaşadığı duyguları sürekli olarak kaydeder. Temas iletileri aldığıda "Ben OKEY'im" almadığıda ise "Ben OKEY değilim" şeklinde bir yapı oluşturur. Çocuk bir kere bir yapı oluşturduğunda bu öngörüğü temel alarak daha sonra da bu yapıdan yola çıkmaktadır. Doğal gelişim sürecinde her birey ilk çocukluk döneminde duygusal olarak dört yaşam pozisyonunu yaşar. Bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili daha fazla bilgi toplamasıyla, yetişkin ego durumunun gelişimiyle "Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin" pozisyonunu bilinçli olarak seçebilmektedir (Akkoyun, 2001).

"Ben OKEY'im- Sen OKEY'sin" pozisyonu bireyin kendisinin ve başkalarının varlığını olduğu gibi kabul edebilmesini sağlar. Bu pozisyon olumsuz koşulsuz temas iletileri dışındaki tüm temas iletilerini kapsayan ve zamanın samimiyet şeklinde yapılandırılmasını öngörür. Ego durumlarının yapısında meydana gelen bulaşma şeklindeki bozukluklar OKEY olmamayı doğurur. OKEY olmama yapısına sahip herhangi bir pozisyon psikolojik oyunların temelini oluşturur (Akkoyun, 2001).

Bir kişinin kendisi, kendi dünyası ve başkalarıyla olan ilişkileri hakkındaki kararları yaşamın ilk beş yılında belirginleşir. Bu kararlar bir yaşam pozisyonunun oluşumu için esastır. Genellikle, bir kişi bir yaşam pozisyonuna karar verdiği zaman terapi gibi bazı müdahaleler olmadığı sürece altta yatan kararlar doğrultusunda sabit bir yönelim vardır. Transaksiyonel Analiz 1. “Ben OKEY değilim-Sen OKEY’sin”, 2. “Ben OKEY değilim-Sen OKEY değilsin”, 3. “Ben OKEY’im-Sen OKEY değilsin” ve 4. “Ben OKEY’im-Sen OKEY’sin” olmak üzere dört temel yaşam pozisyonunun varlığını ileri sürer. Bu dört yaşam pozisyonu çocukluk çağındaki deneyimlerin bir sonucu olarak alınan kararlara dayanır ve dört yaşam pozisyonu da bireylerin kendilerini ve başkalarını nasıl hissettiğinin, değerlendirdiğinin temelini oluşturur (Corey, 2009).

“Ben OKEY’im-Sen OKEY değilsin”, “Ben OKEY değilim-Sen OKEY’sin” ve “Ben OKEY değilim-Sen OKEY değilsin” pozisyonları yaşamın erken yıllarında bilinçsizce alınan pozisyonlar iken; “Ben OKEY’im-Sen OKEY’sin” pozisyonu ise bilinçli ve sözel bir karardır. İlk üç pozisyon duyguları temel alırken “Ben OKEY’im-Sen OKEY’sin” pozisyonu inanç, düşünce ve bir eylem iddiasını temel alır. İlk üç pozisyon “neden” ile ilgilenirken “Ben OKEY’im-Sen OKEY’sin” pozisyonu ise “neden olmasın” üzerinde durur. Yaşamın erken yıllarında karşılaştırılan pozisyonların hangi durumlarda karar alındığı hakkında çok fazla bilgi sahibi olmadan “Ben OKEY’im-Sen OKEY’sin” pozisyonu hakkında çok fazla bir şey söyleyemeyiz (Harris, 2014: 84-85).

### **2.3.1. Ben OKEY değilim-Sen OKEY’sin**

Doğum ve bebeklik durumunun getirdiği mantıklı bir sonuç olarak değerlendirilen bu pozisyon, erken çocukluğun evrensel pozisyonudur. Bu pozisyonda OK vardır çünkü temel ihtiyaçlarının giderilmesi için çocuk yetişkinlerden temas alır. OK olmama çocuğun kendisi ile ilgili yaptığı bir değerlendirmenin sonucudur. Çocuk çevresindeki yetişkin figürlere göre fiziksel küçüklük, onlara bağımlılık ve acizlik açısından kendisini kaçınılmaz olarak aşağı ve aciz konumda algılamaktadır (Harris, 2014: 77).

Bu pozisyon depresif pozisyon olarak tanımlanır. Bu pozisyondaki kişiler kendilerini diğerleriyle kıyasladıklarında güçsüzlük duygusuna kapılırlar. Tipik

olarak bu tür insanlar, kendilerinin yerine başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet ederler ve kendilerini kurban edilmiş olarak görürler (Corey, 2009). Bu pozisyonda benim yaşamım değerli değildir duygusu baskındır (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

### **2.3.2. Ben OKEY değilim-Sen OKEY değilsin**

Birinci yılın sonunda çocuk yavaş yavaş özgürlüğünü kazanmaya başlar, artık yerinden alınmak zorunda değildir yürümeye başlamıştır. Bebek gerektiği için yerinden kaldırılıyorsa temas artık kesilmeye başlamıştır. Çocuk kendi başına hareket etmeye başladıkça yaralanmalar ve cezalar artar. İlk yılda var olan rahatlık kaybolmuştur. Eğer bu temasın kaybolması, terk edilme, zorluk ikinci yıl boyunca telafi olmadan devam ederse çocuk “Ben OKEY değilim-Sen OKEY değilsin” sonucuna varır (Harris, 2014: 80).

Düş kırıklığının ve verimsizliğin pozisyonu olarak bilinen bu pozisyon, yararsız pozisyon olarak da ifade edilir. Bu pozisyondaki kişiler yaşamdaki ilgilerini kaybetmiş durumdadırlar ve yaşamı tamamen umutsuz (vaatsiz) olarak görebilirler. Kendi kendine zarar veren bu pozisyon gerçek dünya ile baş edemeyeceğine inanan insanların karakteristiğidir ve bu durum kişide aşırı geri çekilmeye, çocuksu davranışlara, başkalarını ve kendini öldürmeye veya yaralamaya yol açacak şiddet davranışlarına yol açabilir (Corey, 2009). Bu pozisyondaki kişiler sorumsuz, isyankâr, ihmalkar, aşırı yemek yiyen, alkol bağımlılığı olan, mutsuz, paranoyak gibi özelliklerle karakterize edilirler (Wiesner, 2004; Akt. İşgör ve ark., 2012: 285).

### **2.3.3. Ben OKEY'im-Sen OKEY değilsin**

Çevresindeki yetişkinler tarafından uzun süre kötü davranışlara, tutumlara maruz kalan çocuklar “Ben OKEY'im-Sen OKEY değilsin” pozisyonuna geçer. Bu pozisyonda “OK olma” durumu vardır, peki bu nereden kaynaklanmaktadır. Uzun süre dayak yiyen, örselenen çocuk yalnız kaldığında bir rahatlama hisseder. Bu iyi hissetme duygusu çocuk tek başına kaldığında “Ben OK'im” duygusudur (Harris, 2014: 82).

Bu pozisyondaki kişiler problemlerini başkalarına atfeden, onları suçlayan, eleştiren ve aşağılayan kişilerdir. Bu pozisyondaki kişiler diğerlerine öfkelenerek,

iğrenerek, hor görerek onların kötü olduğunu, kendilerinin ise iyi olduğunu oyunlarla pozisyonlarını güçlendirirler. Kendisinin iyi olduğuna dair duygusunu devam ettirmek için ezilmişlik ihtiyacı duyar (Corey, 2009). Bu pozisyondaki kişiler sürekli olarak öğüt veren, başkalarını eleştiren, başkalarının hatalarına hoşgörülü olmayan ve başkalarını ezmeye çalışan özelliklerle karakterize edilirler (Wiesner, 2004; Akt. İşgör ve ark., 2012: 285). Bu pozisyondaki kişiler kendilerinin başına gelenlerden başkalarını sorumlu tutarlar ayrıca kendi yaşamının diğerlerininkinden daha değerli olduğu duygusu baskındır (Corey, 2005; Akt. İşgör ve ark., 2012).

#### **2.3.4. Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin**

Bu pozisyondaki kişilerin temel insani değerlere, saygınlığa, erdemliğe sahip olduğuna inanılır. Bu pozisyondaki kişinin iyilik noktası onun davranışından ziyade doğası-özü ile ilgili bir durumdur. Bu pozisyon güven ve açıklıkla karakterize edilir, bu pozisyondaki insanlar almaya ve vermeye isteklidirler ve başkalarını oldukları gibi kabul ederler. Bu pozisyondaki kişiler kendilerine ve çevresindeki kişilere yakındırlar. Bu pozisyonda kaybedenler değil sadece kazananlar vardır (Corey, 2009). Bu pozisyondaki kişiler kendine güvenen, verimli, objektif, cana yakın, pozitif, dışa dönük, merhametli bireylerdir (Wiesner, 2004; Akt. İşgör ve ark., 2012: 285). Bireyler mantıklı bir şekilde davrandıkları sürece kendileri ve başkalarıyla alakalı problemlerini yapıcı şekilde çözebilir ve beklentilerini gerçekleştirebilir (İşgör ve ark., 2012).

#### **2.4. İnsani Değerler**

Tarihsel olarak psikolojik, sosyal, ekonomik ve politik olguyu araştıran sosyal bilimciler için değer kavramı önemli bir faktör konumunda olmuştur (Hitlin, 2003). Bu sebeple, insan iletişimi ve sosyal sistemlerdeki değerlerin rolü üzerine teorik tartışmaların ve empirik araştırmaların sosyo-psikolojik ve sosyolojik literatürde çok sayıda bulunması şaşırtıcı olmayacaktır (Bilsky ve Schwartz, 1994). Rokeach'nın (1973) değeri, insan davranışı ile ilgilenen tüm bilimlerin ortak noktalarını net bir şekilde birleştirebilen bir kavram olarak değerlendirmesi, değer olgusunun merkezi önemini açıkça ortaya koymaktadır.

Bir psikolog olarak Rokeach (1973) değeri, davranışın soyut temel düzenleyicisi olarak kavramsallaştırarak, değerleri diğer sosyo-psikolojik yapılardan ayırt etmiştir. Sosyologlar ve antropologlar da benzer düşünceleri tekrarlayarak, değerleri insanların olayları, kişileri ve durumları değerlendirmek için kullandıkları bir kriter olarak ele almışlardır (Schwartz, 1992). Değer kavramının genel doğasına ilişkin, Rokeach (1973) kalıcı inanç, Schwartz (1992) arzu edilebilir durum ötesi amaçlar, Hofstede (1980) genel eğilimler, Kahle (1985) ise, uyarıcılara verilen genel yanıtlara rehberlik eden ve yanıtları depolayan en soyut sosyal biliş türü olarak ifade etmiştir.

Değer kavramının araştırılma sürecinde, değerler ilkeleri, inançları, şemaları, standartları, ölçütleri, yönelimleri, amaçları ve bilişleri atfeden içsel yapılar olarak değerlendirilerek, kavram farklı perspektiflerden ele alınmıştır. Bundan dolayıdır ki, değer kavramına yönelik farklı bakış açılarının ortaya konulması kavramın daha sağlam temellere indirgenmesi hususunda önem arz edeceği düşünülmektedir.

Rokeach (1973) değer kavramını, belli bir varoluşsal yaşantı veya davranış tarzının kişisel veya sosyal olarak zıttı bir varoluşsal yaşantı ve davranış tarzına tercih edilebilirliğini ifade eden kalıcı inanç olarak tanımlamıştır.

Schwartz'a göre (1992) değer, belli durumların üstüne çıkan; olayları, insanları ve davranışın seçilmesinde ve değerlendirilmesinde kişiye rehberlik eden; değer öncelikleri sistemine göre bir değer diğer bir değerden önem üstünlüğüne göre düzenlenen arzu edilebilir yaşantı veya davranış biçimi ile ilgili inançtır.

Dilmaç (1999; 2007) değer kavramını bir bireyin çevresindeki kişileri kişilere ait özelliklerini, istek ve niyetlerini, davranışlarını değerlendirirken yardım aldığı bir kriter ve insanı diğer canlılardan farklı kılan temel niteliklere sahip inançlar bütünü olarak tanımlarken; Erdem (2003) ise var olan belli bir davranışı, durumu bir diğerine tercih etme yönelimi olarak tanımlamaktadır.

Friedman ve arkadaşlarına göre (2006) değer, bireyin veya grubun yaşamında önemli gördüğü şeyleri yansıtan bir kavramdır. Hutcheon'a göre (1972) değerler, idealler, normlar, arzu edilen şeyler veya iyi hakkında desteklenmiş inançlar ile aynı anlama gelmez, onlar aksine davranış için bir kriter görevi görür (Cheng ve Fleischmann, 2010).

Değeri Kluckhohn (1952; Akt. Hills, 2002: 4) mevcut durum, yöntem ve davranış ile ilgili seçimi etkileyen, bir grubun yapısını veya bir bireyin ayırt edici yönünü vurgulayan arzu edilen bir kavram, Williams (1979) ise istenilebilirlik kriteri olarak ele almıştır.

Rokeach (1973) sahip olunan değerlerin kişileri birçok farklı noktada etkilediğini ifade eder, şöyle ki değerler:

1. Bireyi sosyal içerikli konularda, durumlarda belli bir pozisyon almaya yöneltir.
2. Bireyi, belli bir politik veya dini ideolojinin diğerine tercih etmesi noktasında etkiler.
3. Bireyin kendini ifade etmesine rehberlik eder.
4. Bireyin kendini ve başkalarını değerlendirmesinde ve yargılamaında değerler ölçüt rol oynar.
5. Kişiler arasında ahlak standartlarını belirler.
6. Bireyin başkalarını etkilemesinde ve ikna etmesinde kullanılır.
7. Psiko-analitik çerçevede kişisel veya sosyal olarak kabul edilemeyen tutum, inanç ve davranışların nasıl mantığa bürünebileceği noktasında kişilere yardımcı olur.

Değerlerimizi düşündüğümüzde güvenlik, bağımsızlık, akıl, başarı, iyilik, eğlence gibi hayatımızda bizim için önemli olan kavramlar aklımıza gelir. Her birimiz hayatımızda değişen önem derecelerinde birçok değere sahibizdir. Belli bir değer biri için çok önemli olabilirken bir başkası için önem arz etmeyebilir. Temel değerleri kavramsallaştırmaya yönelik en yararlı yollarla ilgili fikir birliği 1950'lerden sonra aşamalı olarak ortaya çıkmaya başlamıştır. Birçok araştırmacı ve teorisyenin yazılarından temel değerlerin ana özelliklerini şu şekilde özetleyebiliriz (Allport, Vernon ve Linzey 1960; Rokeach, 1973; Shwartz, 1992; Fitcher, 1999):

- Değerler inançlardır. Değerler objektif ve katı fikirlere bağlı olmayıp duygularla birlikte hareket eden bilişsel yapılardır. Değerler etkinleştirildiğinde duygudan ilham alır.
- Değerler motivasyonel yapılardır. Onlar kişilerin elde etmek için mücadele verdiği arzu edilen amaçlara atıfta bulunur.

- Değerler belli davranışların ve durumların sınırlarının üstündedir. Onlar soyut amaçlardır. Değerlerin soyut doğası onları genellikle belli olay, nesne veya durumları ilgilendiren norm ve davranışlardan ayırır.

- Değerler olayların, politikaların, kişilerin seçiminde ve değerlendirilmesinde kişilere rehberlik eder.

- Değerler karşılıklı olarak birbirilerinin görece önemlilik durumlarına göre düzenlenir. Kişilerin değerleri bireysel olarak onları karakterize eden düzenlenmiş değer öncelikleri sistemini oluşturur.

- Birbiri ile ilişki halinde bulunan değerler takımı davranışa rehberlik eder. Herhangi bir tutum veya davranış tipik olarak çoklu değer sisteminin sonucu olabilir.

Tüm bireylerce iyi, arzulanır olma özelliğine sahip ve toplumlar arası geçerliliği olan değerler, grubun büyük bir çoğunluğu tarafından uzlaşılan ve paylaşılan gerçek davranış standartlarıdır. Değerler, bireyin uzun yıllardır devam eden davranışlarına rehberlik eden standartlar olarak işlev görürler. Sosyal kontrol ve baskı araçları olan değerler, kişileri doğruya karşı cesaretlendirirler. Bunun yanında, toplumca hoş karşılanmayan davranışları engellerler ve hangi davranışların yasaklanmış olduğunu belirtirler. Dayanışma aracı olarak da işlev gören değerler, toplumda ortak bütünlüğü sağlayan ve devam ettiren faktörlerden birisidir (Silah, 2000: 154-165).

Bireyin tüm yaşamını derinden etkileyen bir olgu olarak değer, her gün farklı durumlarda yaşadığımız gerçekliğin önemli bir parçasıdır. Kişinin tercihleri sonucu meydana gelen değer olgusu, onun yaşamına yön verirken aynı zamanda insani varoluşunun anlamına da katkıda bulunur. Tercihler sonucu oluşan bu yapı bağlı bulunan gruptan ayrı düşünülemez. Bireyin belli konulara yoğunluğunun oluşmasında, bilişsel yapılar üretmede, çevremizdeki kişileri, nesnelere anlamlandırmasında bireye yardımcı olan değerler yaşamın her noktasında tercihlerimizde etkili olan istek duyulan bir kavramdır (Özensel, 2003). Değeri pratik yönelim olarak ele alan Cevizci'ye (2002) göre, nerede olursa olsun değer söz konusu olduğunda orada mutlaka kişiselliğin de var olduğunu belirtir. Ona göre, değer her zaman olan ile olması gerekeni ayırt eder. Bir kriter olarak var olan değer, öznenin nesneye yüklediği bir niteliktir.



Değerler sosyal bilim araştırmalarında önemli bir sosyo-psikolojik yapı olmuştur. Bireyin karar vermesini harekete geçiren ve bu süreci açıklayan görüş geniş çapta kabul edilmiş ve değerler insanın ve sosyal dinamiklerin araştırılmasında açıklayıcı ve yordayıcı anahtar bir rol olarak kabullenilmiştir (Schwartz, 1999). Psikolojik, sosyolojik, örgütsel davranış ve siyaset bilim literatürü değerlerin birçok bireysel ve örgütsel davranışları açıkladığını ve temelini oluşturduğunu bildirmişlerdir. Psikoloji alanında, değerler kişilik tipleri ile ilişkili bulunmuştur (Allport ve ark., 1960). Sosyolojide, değerler toplumun topluluk bilincinin tanımlanmasında etkili bir kavram olarak düşünölmüştür. Örgütsel davranışta değerler, strateji ve örgütsel bağlılık üzerine kurumsal kararları etkileyen bir kavram olarak değerlendirilmiştir. Politik bilimde ise değerler hükümet ile ilgili politikalara, politik partilere ve kuruluşlara ilişkin tutumların önemli yordayıcıları olarak değerlendirilmiştir (Schwartz, 1999). Değerler, sosyal davranış, tutum, ideoloji, değerlendirmeler, ahlaki yargılar ve başkalarına kendini savunma ayrıca diğerlerini etkileme girişimleri olarak bahsedilen hemen hemen tüm davranış çeşitlerinin belirleyici etkenidir (Rokeach, 1973).

Değerler, kişinin en iyi yönünü ortaya çıkarmayı ve onun kişiliğini tümöyle geliştirerek, bireyi mükemmelliğe ulaşmasını sağlamaya çalışır (Aydın ve Gürlü, 2013: 3). Tutarlı duygu, düşünce ve davranış örneklerini gösterme eğilimindeki bireysel farklılık boyutları olarak değerlendirilen kişilik özellikleri (McCrea ve Costa, 1990), değerler ile bazı farklılıklar göstermektedir (Graumann ve Willig, 1983; Rokeach, 1973; Akt. Bilsky ve Schwartz, 1994: 165):

- Kişilik özellikleri tipik olarak gözlenebilen davranış örnekleri tanımlamaları olarak görölürken; değerler bireylerin olayların, kişilerin ve davranışın arzu edilebilirliğini yargılamak için kullandıkları kriterdir.

- Kişilik özellikleri bireylerin kendilerini ortaya koyma derecesi açısından değişirken; değerler, bireylerin belli amaçlara atfettiği önem açısından değişiklik gösterir.

- Kişilik özellikleri, bireylerin niyetlerine bakılmaksızın kişilerin hoşlandıkları şeylerden gelen tahmini davranışları tanımlarken; değerler bireylerin kasıtlı amaçlarını işaret eder.

İnsani değerler toplumda önemli bir pozisyona sahiptir. Değerler bireylerin önceliklerini, tercihlerini, ilkelerini tanımlayan bilişsel yapılardır. Ayrıca değerler etkili kültürel elementlerdir ki toplumu oluşturan bireylerin bakış açılarındaki temel yapı taşlarını oluşturur. Değerlerin bireyler tarafından korunması onların yıllarca devam etmesini sağlayacak aksi takdirde kaybolmasına neden olacaktır. Bu değerlerin kalıcılığı bireylerin bu değerleri genel kabulüne ve bunları özümsemesine bağlıdır. Fakat kültürlerarası farklılık gösteren değerlerle birlikte tüm kültürlerde kabul görmüş evrensel ve ahlaki değerlerde mevcuttur. Saygı, dürüstlük, kibarlık, cömertlik, sabır, hoşgörü gibi değerler tüm dünyada kabul edilmiş insani değerlerdir. Bu değerler olmadan toplumun uzun bir süre ayakta kalması mümkün olmayacaktır (Schwartz, 2006).

Değerler kişilerin ve toplumların hayatlarında işaret levhaları gibidir, tehlikeli eğimlerde, kaygan zeminlerde hazır bulunuşluk yaratıp kişilere yol gösterirler. Bu levhalara uyulmadığında bireylerin olumsuzluklarla karşılaşması kaçınılmazdır. İşaret levhaları doğuştan getirilmez öğrenilebilir ve öğretilir olgulardır. Değerlerin aktarımı ve hayata geçirilmesi ne kadar güçlü olursa bireylerin, grupların hedeflere ulaşma ihtimali o kadar yüksektir (Aydın ve Gürler, 2013: 6-7).

#### **2.4.1. Değerlere İlişkin Yaklaşımlar**

Rokeach'nın (1973) alan yazına temel yeniliği, inançların, tutumların ve değerlerin açıkça farklılaştığı inanç sistemi modelini ortaya koymasıdır. Bir psikolog olarak Rokeach (1973) değeri, davranışın soyut temel düzenleyicisi olarak kavramsallaştırarak, değerleri diğer sosyo-psikolojik yapılardan ayırt etmiştir. Değer kavramını, belli bir varoluşsal yaşantı veya davranış tarzının kişisel veya sosyal olarak zıttı bir varoluşsal yaşantı ve davranış tarzına tercih edilebilirliğini ifade eden kalıcı inanç olarak tanımlamıştır. Rokeach (1973), bir bireyin sahip olduğu değerlerin toplam sayısının nispeten az; tüm insanların ise farklı aşamalarda aynı değerlere sahip olduğunu ifade etmiştir. Rokeach (1973) değerleri, önem açısından bireyde farklı derecelerde bulunan hiyerarşik bir örüntü olarak görmüştür.

Rokeach (1973) sınıflandırmasında toplam 36 değeri araçsal ve amaçsal olarak iki kategoride işlevselleştirmiştir. Kişinin hayatında ulaşmak istediği durumlar amaçsal; amaçsal değerlere ulaşmak için benimsenen eylemler ise araçsal değerleri

temsil eder. Rokeach ayrıca, araçsal değerleri ahlaki ve yeterlilik olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Ahlaki değerler kişilerarası boyutta (atfedicilik, yardımseverlik vb.) değerlendirirken; yeterlilik değerleri ise içsel boyutta (hayal gücü kuvvetli, mantıklılık vb.) ele alınmıştır. Benzer şekilde, Rokeach amaçsal değerleri de kişisel ve sosyal olarak iki grupta değerlendirmiştir. Kişisel değerler, birey merkezli durumları (öz-saygı, bilgelik vb.) içerirken; sosyal değerler, toplum merkezli durumları (özgürlük, eşitlik vb.) içerir.

**Tablo-2: Milton Rokeach'ın Değer Sınıflaması**

| AMAÇSAL DEĞERLER       |                 | ARAÇSAL DEĞERLER  |                     |
|------------------------|-----------------|-------------------|---------------------|
| <i>Sosyal</i>          | <i>Kişisel</i>  | <i>Ahlaki</i>     | <i>Yeterlilik</i>   |
| Rahat Bir Hayat        | İç Huzur        | Hırslı            | Hayal Gücü Kuvvetli |
| Heyecanlı Bir Hayat    | Gerçek Sevgi    | Açık Görüşlü Olma | Bağımsızlık         |
| Başarma Hissi          | Ulusal Güvenlik | Yeteneklilik      | Entelektüel         |
| Barış İçinde Bir Dünya | Zevk            | Neşe              | Mantıklılık         |
| Güzellikler Dünyası    | Kurtuluş        | Temiz             | Sevecenlik          |
| Eşitlik                | Özsaygı         | Cesaret           | İtaatkarlık         |
| Aile Güvenliği         | Sosyal Onay     | Affedicilik       | Kibar               |
| Özgürlük               | Gerçek Dostluk  | Yardımseverlik    | Sorumluluk          |
| Mutluluk               | Bilgelik        | Dürüstlük         | Öz-kontrol          |

Kaynak: Rokeach (1973).

Schwartz (1992) değeri, yaşam sürecinde bireye yol gösteren ilkeler ve olayları-durumları değerlendirmesinde ona rehberlik eden arzu edilebilir amaçlar olarak ele alır. Schwartz, değerlerin kişisel tercihlerden başlayıp evrensel boyuta kadar uzanan geniş bir yelpazede var olduğunu belirtir. Ona göre, kişide tek bir değer baskın olabileceği gibi çok daha fazla değer de etkin rol oynayabilmektedir. Ona göre, değerlerin önceliği biyolojik farklılıklar, toplumsal yaşantılar ve kültürel faktörlerden dolayı bireylerde farklılaşmaktadır (Schwartz, 1992; Bardi ve Schwartz, 2003).

Schwartz (1992) değerleri amaçlar olarak görür. Schwartz'a (1992) göre, değerlerin amaç olarak değerlendirilmesi, değerlerin bireye ve bir gruba hizmet ettiği yönünde bir düşüncenin sonucudur. Schwartz değerleri, üç evrensel gereksinimin bilişsel yansımaları olduğunu belirtmiş ve bireylerin amaçlarına ulaşabilmeleri için bu gereksinimlerin değerler biçiminde ifade edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Schwartz, tarafından ifade edilen gereksinimlerin birincisi, biyolojik organizmalar

olarak bireysel ihtiyaçlar; ikincisi, kişilerarası etkileşimin gerektirdiği gereksinimler ve son olarak ise toplumların sorunsuz ilerlemesi ve hayatta kalması için gereksinimler.

Schwartz (1992), yukarıda belirtilen üç gereksinime bağılı olarak geliştirdiği teorisinde değerleri on farklı boyutta ele almıştır. Schwartz, bireylerin sahip olduğı değer sistemlerinin içerik ve yapısına odaklanan değerler teorisi, tüm değerler arasında çatışmalar ve uyumlardan kaynaklanan bütünleşmiş bir yapı ortaya koyar:

**1. Güç:** Sosyal güç, prestij, otorite, refah, sosyal tanınma, kişiler ve kaynaklar üzerinde kontrol.

**2. Başarı:** Başarılı olmak, yetkinlik, hırs, etkililik, sosyal standartlara göre yetkinliği ispatlayarak kişisel başarı kazanma.

**3. Hazcılık:** Yaşamdan zevk almak, keyif, kendisi için duygusal memnuniyet.

**4. Uyarılma:** Heyecan, yaşamda yenilik, cesur olma.

**5. Öz-yönelim:** Yaratıcılık, özgürlük, bağımsızlık, merak, kendi amaçlarını seçme.

**6. Evrenselcilik:** Doğa ile bütünlük, çevreyi korumak, güzel ve barış içinde bir dünya, eşitlik, sosyal adalet, açık fikirlilik.

**7. İyilikseverlik:** Dürüstlük, yardımseverlik, bağışlayıcılık, sorumluluk sahibi olma, sadık olma.

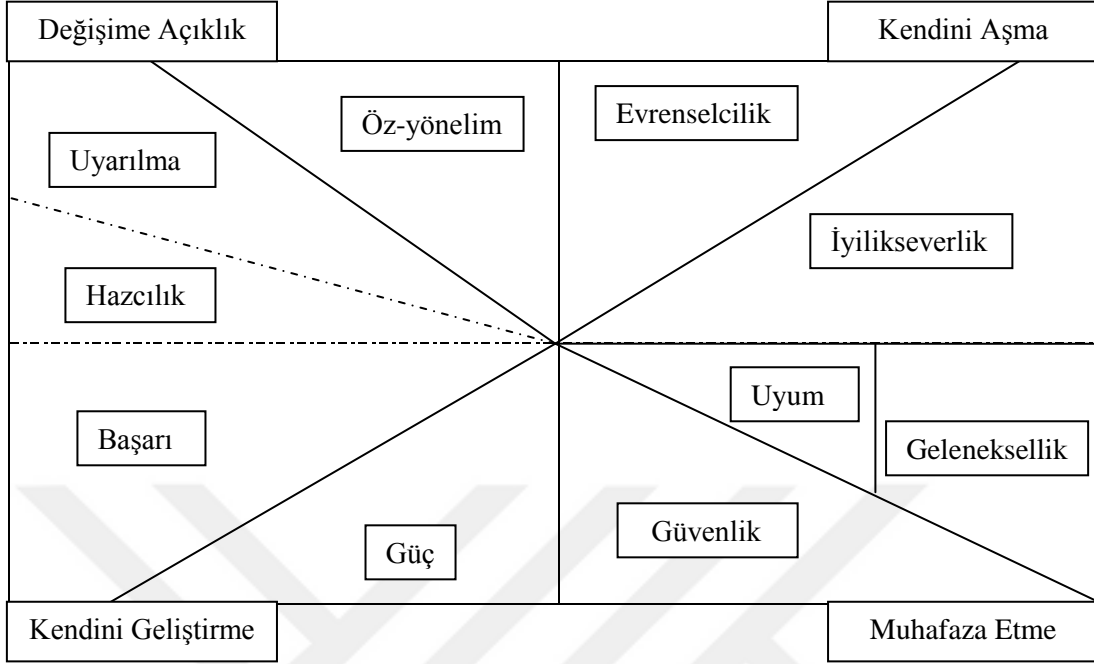
**8. Geleneksellik:** Saygı, alçakgönüllülük, yaşamın sundukları ile yetinmek, dindar olmak, geleneklere saygı duymak.

**9. Uyum:** Nazik olmak, itaatkar olma, öz-disiplin, ebeveynlere ve yaşlılara saygı duymak.

**10. Güvenlik:** Emniyet, sosyal düzen, aile güvenliği ve ulusal güvenlik, temizlik, toplumsal düzen.

Schwartz'ın (1992) teorisi, değerlerin içeriği ile ilgili açıklamalarının yanında değer tipleri arasındaki dinamik ilişkileri de ortaya koyar. Her bir değer boyutunun ortaya koyduğu davranış diğer değer boyutları ile uyumlu veya çatışma halinde olabilecek psikolojik, nesnel ve sosyal sonuçlara sahiptir. Değerler arasındaki uyumluluk ve çatışma durumu ilişkisinin total şekli, değerler sisteminin dairesel bir yapıya bürünmesine sebep olur.

**Şekil-15: Schwartz'ın Değerler Teorisine İlişkin Yapısal Model**



Kaynak: Schwartz (1992).

Schwartz (1992), on farklı değer boyutunu karşılıklı zıtlık ve uyumluluk esasına göre iki ana boyut üzerinde gruplandırmaktadır. Bu iki ana boyuttan ilki Değişime Açıklık-Muhafaza Etme, diğeri ise Kendini Aşma-Kendini Geliştirme olarak adlandırılmıştır. Değişime Açıklık, “Öz-yönelim” ve “Uyarılma”; Muhafaza Etme, “Güvenlik”, “Uyum” ve “Geleneksellik”; Kendini Aşma, “İyilikseverlik”, “Evrenselcilik”; Kendini Geliştirme “Güç”, “Başarı” değerlerinden oluşmaktadır. “Hazcılık” ise hem Değişime Açıklık hem de Kendini Geliştirmenin ortak noktasına sahiptir.

Değeri, belli bir durumu bir başka duruma tercih etmek olarak tanımlayan Hofstede (1980), bireyin içinde bulunduğu durumda nasıl davranacağını tahmin etmek için kişinin özelliklerinin yanında içinde bulunduğu durumun da dikkate alınması gerektiğini belirtmiştir. Hofstede (1980) bireyin belli uyarıcılara aynı tepkiler verdiğini ifade etmiş ve bu durumu temelinde kültür ve değer kavramlarının yer aldığı zihinsel program ile açıklamıştır. Zihinsel programda kayıtlı olan değerler kalıtsal, toplumsal ve bireysel etkileşim yoluyla şekillenmektedir.

Hofstede'ye (1980) göre, değerler rasyonel değildir ve yaşamın ilk yıllarında programlanmıştır. Birbiri ile sürekli etkileşim halinde olan değerler birleşerek kişinin

sahip olduğu değerler sistemini oluşturur. Hofstede, ahlaki süreçte bireyin algılarının, yargılarının ve davranışlarının dört kültürel boyuttan etkilendiğini ifade eder:

**1. Güç Aralığı:** Bir toplumun üyelerinin kuruluşta, örgütte veya herhangi bir topluluktaki gücün eşit olarak dağıtılmadığına yönelik inancıdır. Güce sahip olmak başkaları üzerinde etkiye sahip olma anlamına gelir.

**2. Belirsizlikten Kaçınma:** Toplumun yelerinin belirsizlik ve anlam karmaşasından dolayı kendilerini rahatsız hissetmeleridir. Bu durum onları daha kesin doğrulara yönelmesine sebep olabilmektedir.

**3. Erkeksilik-Kadınsılık:** Bu boyut toplumda cinsiyete yüklenen rolleri ifade eder. Başarı, gç, kahramanlık gibi durumlar erkeksilikle ilişkilendirilirken; kişiler arası samimi ilişki, alçakgönüllülük gibi durumlar ise kadınsılıkla ilişkilendirilmesidir.

**4. Bireyselcilik-Toplulukçuluk:** Toplumdaki kişiler arasındaki ilişki durumunu gösteren boyuttur. Bireyselciliğin n planda olduğu toplumlarda kişiler arası ilişki, yardım duygusu, güven, uyum gibi nitelikler zayıf düzeyde olup kişilerin kendi ilgilerine göre hareket etmesi, duygusal bağımsızlık ön plandadır. Aksine, toplulukçu grupta ilişki düzeyinin yüksek seviyede olması, yardımlaşma duygusu, gruptaki diğer bireylerin ihtiyaçlarının göz önünde bulundurulması gibi özellikler üst derecede gözlemlenir.

Graves (1970), değerleri varoluşsal bir yaklaşımla ele almış ve hiyerarşik bir sistem içinde değerlendirmiştir. Ona göre, her sistemin kendine özgü değerleri vardır, bu sistemlerin her birinde denge durumunu başaran birey bir üst sisteme geçecektir, aksi taktirde uyum sağlayamayan birey bir önceki sisteme geri döner. Her sistemde o denge durumuna özgü değer, güdü, düşünce, duygulanım, tercih ve psikolojik nitelikler mevcuttur. Bulunduğu sisteme uyum sağlayan birey, kendi değer yargılarını şekillendirmeye başlayacaktır. Birey, içinde bulunduğu değer sistemine uygun bir hayat tarzı yaratmakta ve o yaşam tarzına göre yönelimini gerçekleştirmektedir.

Graves (1970), hiyerarşik bir düzen içerisinde varoluş düzeylerini yedi boyutta sınıflandırmıştır:

**1. Tepkisel Var Olma:** Değerlerin tepkilere göre şekil aldığı bu düzeyde, fizyolojik gereksinimleri gidermek temel önceliktir.

**2. Geleneksel Var Olma:** Güvenlik ihtiyacının bir değer olarak var olduğu bu düzeyde, bilinçdışı düzeyde bir var olma çabası vardır ve kişiler nesillerinin devamı çabası içerisinde dirler.

**3. Ben Merkezli Var Olma:** Başkalarının üzerinde egemenlik kurarak ihtiyaçların karşılanmasına bağlı olarak değerlerin şekillendiği bu düzeyde, birey benliğinin farkına varır.

**4. Özverili Var Olma:** Tanrının belirlediği değerlerin ön planda tutulduğu bu düzeyde, kişide geçici yaşamdan ziyade ölümden sonraki kalıcı dünya için bir şeyler yapma isteği baskındır.

**5. Materyalist Var Olma:** Dünyanın bilinmeyen yönlerini keşfederek onu yönetme isteğinin ön planda olduğu bu düzeyde, hırs, para, şöhret, statü, bilimsellik, güç gibi durumlar baskın değerlerdir.

**6. Toplumsal Var Olma:** Toplumun ihtiyaçlarının ve toplumun kendisinin bir bütün olarak ön planda olduğu bu düzeyde, iletişim, saygınlık, yardımlaşma, hoşgörü, sevgi gibi insani değerler ön plandadır.

**7. Varoluş:** Bilginin ve kozmik gerçekliğe bağlı olarak değer sisteminin olduğu bu düzeyde, toplumun çıkarı, farklı değerlere saygı, esnek olmayan kurallara itiraz, bağımsızlık gibi durumlar ön plandadır.

Allport, Vernon ve Lindzey (1960), kişilerin yaşam amaçlarının belirlenmesinde rol oynayan ve yaşam tarzına yön veren altı boyutlu değerler sistemi fikrini ileri sürmüştür:

**Estetik Değer:** Güzellik, ahenk ve simetrinin ön planda olduğu bu boyutta, bireyler karşılaştıkları durumlara estetik olarak yaklaşma eğilimindedirler.

**Teorik Değer:** Rasyonelliğin, eleştirinin ve gözlemin ön planda olduğu bu boyutta, bireylerin araştırmacı ve bilimsel yönü gelişmiştir.

**Dini Değer:** Evreni anlamanın ön planda olduğu bu boyutta, bireyler olayları, durumları dini açıdan değerlendirme eğilimindedirler.

**Siyasi Değer:** Sahip olunan güç ile kişilerin ve çevrenin üzerinde egemenlik kurmanın ağır bastığı bir boyuttur.

**Sosyal Değer:** Öz verili olmanın, sevginin, dostluğun, yakın ilişki kurmanın ön planda olduğu boyutta, bireylerin gerçek amacı insani değerler çerçevesinde samimi ilişkiler kurarak gerçek sevgiyi elde etmektir.

**Ekonomik Değer:** Maddi olarak kendini iyi hissetmenin ön olduğu bu boyutta, kişilerin temel amacı ekonomik güce sahip olmak ve maddi açıdan ön planda olmaktır.

Kahle (1985), insani değerlerin sosyalleşme sürecinde geliştiğini ifade etmiştir. Kahle ayrıca, insani değerlerin sosyal yapıdaki farklı pozisyon ve deneyimlere göre değiştiğini belirtir. Ona göre, aynı toplumda yaşayan ve aynı karakteristik özelliklere sahip olan kişilerin farklı davranışlar sergilemelerinin nedeni kişilerin farklı kişisel değerlere sahip olmasıdır. Kahle (1983; Akt. Ünal ve Erciş, 2006), değerleri sekiz grupta değerlendirmiştir:

**1. Kendine Saygı:** Bireyin yaptıkları ile gurur duyması ve kendine güvenmesidir.

**2. Güvenlik:** Kişilerin ekonomik ve psikolojik olarak kendini güvende hissetmesidir.

**3. Başkaları İle Sıcak İlişkiler Kurma:** Bireyin başkaları ile iyi ilişkiler içinde olması ve tercih edilen biri olmayı arzu etmesidir.

**4. Başarma Duygusu:** Bireyin istediği hedeflere ulaşabilme isteğidir.

**5. Tatmin Olma:** Yeteneklerini en iyi şekilde kullanabilme isteğidir.

**6. Başkalarından Saygı Görme:** Başkalarından değer görmesidir.

**7. Ait Olma Duygusu:** Diğerleri ile yakın ilişki kurma ve yardım alma isteğidir.

**8. Hayattan Zevk Alma:** Eğlenceli bir yaşam sürdürme isteğidir.

Kişilik özellikleri ile değer boyutları arasında bağlantı kuran Kahle, yukarıda belirtilen değer boyutlarını içe dönük ve dışa dönük olmak üzere iki grupta toplamıştır. Kendine saygı, başkaları ile sıcak ilişkiler kurma, tatmin olma, hayattan zevk alma ve başarıma duygusu değerleri içe dönük grupta toplanırken; ait olma duygusu, güvenlik ve başkalarından saygı görme değerleri dışa dönük grupta toplanmıştır (Kahle, Sharon ve Homer, 1986). Kahle, değerlerin içedönük boyutuna sahip kişilerin sorunlarını çözmeye iç dünyalarının önemli bir role sahip olduğunu belirtirken; değerlerin dışadönük boyutuna sahip bireylerin ise yeteneklerini kullanmadıklarını ve kadenci olduklarını ifade etmiştir (Shao, 2002; Akt. Ünal ve Erciş, 2006).



Spranger (1928) bireylerin sahip olduğu değerlerine göre kişiliklerini ortaya koymaya çalışmış ve değerleri altı grupta ele almıştır (Akt: Güngör, 2000):

**1. Bilimsel Değer:** Gerçeğin, bilginin, eleştirel yaklaşımın ön planda olduğu bu değer boyutuna sahip bireyler akılcı, entelektüel olarak adlandırılır.

**2. Ekonomik Değer:** Yararlılık ve pratikliğin ön planda olduğu bu değer boyutuna sahip kişiler maddi değerlere yaşamda önem verilmesi gerektiğini ifade eder.

**3. Estetik Değer:** Sanat toplum için bir zorunluluktur ve hayatı olayların bir çeşitliliği olarak düşünen bireylerin sahip olduğu bu değer boyutunda, simetri, uyum, şekil, düzen ve estetik ön plandadır.

**4. Sosyal Değer:** Daha çok içten, samimi ve insancıl yaklaşıma sahip bireylerin sahip olduğu bu değer boyutunda, insan sevgisi, bencil olmama, yardımlaşma ön plandadır.

**5. Politik Değer:** Liderlik, kişisel güç, şöhret ve yetkinlik gibi kavramların ön planda olduğu bu boyut başkalarını yönetmekten zevk alan kişilerde daha baskındır.

**6. Dini Değer:** Dünya ve evren ile ilgili genel inançlara dair değerlerin ön planda olduğu bu boyutta ise, bireyler evreni bir bütün olarak değerlendirirler ve din uğruna dünyevi hazları feda edebilirler.

Dilmaç, Arıca ve Cesur (2014) gerçekleştirmiş oldukları çalışmalar sonucunda değerleri dokuz grupta değerlendirmiştir:

**1. Toplumsal Değerler:** Bu değer grubunda yardımseverlik, tevazu, nezaket, saygı ve hoşgörü ön plandadır.

**2. Kariyer Değerleri:** Bu grupta ise kalite, eğitim ve kariyer ön plana çıkar.

**3. Entelektüel Değerler:** Beden sağlığı, akıl sağlığı, bilgi, başarı gibi kavramlar bu değer grubunu karşılamaktadır.

**4. Maneviyat:** İbadet, din, iman, iç huzur ön plandadır.

**5. Materyalistik Değerler:** Para, mal/mülk, statü gibi maddi amaç ve araçlar bu değer grubunu oluşturur.

**6. İnsan Onuru:** Namus, şeref/onur, adalet gibi kavramlar ön plana çıkar.

**7. Romantik Değerler:** Bu değer grubunda ise aşk, haz/zevk, eş/sevgili ön plandadır.

**8. Özgürlük:** Bağımsızlık, emek, kültür gibi kavramlar bu değer grubuna karşılık gelmektedir.

**9. Fütüvvet:** Cömertlik, cesaret gibi kavramlar bu boyutta ön plana çıkar.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve araştırmadaki istatistiksel analiz ile ilgili bilgi verilmektedir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmayla, ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerlerin yalnızlığı yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca araştırmada, ergenlerde yalnızlığın çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, bağımlı-bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik olarak araştırmada “İlişkisel Tarama Modeli” kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha fazla sayıda değişken arasında birlikte değişim var olup olmadığını var ise derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir. İlişkisel tarama modelinde aralarında ilişki aranacak değişkenler, ilişkisel çözümlenmeye imkan verecek şekilde ayrı ayrı sembolleştirilir. Bu model türünde, korelasyon ve karşılaştırma türü olmak üzere değişkenler arasındaki ilişkiler iki şekilde yapılmaktadır. Korelasyon türünde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği ve değişim var ise bunun nasıl olduğu tespit edilmeye çalışılır. Karşılaştırmada ise neden sonuç ilişkileri kestirilmeye çalışılır. Bağımlı ve bağımsız değişken vardır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkene göre bir değişme olup olmadığı araştırılır (Karasar, 2012: 81-84).

#### 3.2. Araştırmanın Evreni

Bu araştırmanın evrenini Denizli ilinin Pamukkale ve Merkezefendi merkez ilçelerinde 2014-2015 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören tüm ortaöğretim kurumu öğrencileri oluşturmaktadır.

### **3.3. Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubu, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Denizli ilinin Pamukkale ve Merkezefendi merkez ilçelerinde öğrenim gören ve araştırmaya basit tesadüfi örneklem yöntemi ile dahil edilen 405 kız ve 278 erkek olmak üzere toplam 683 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler Erbakır Fen Lisesi, Aydem Fen Lisesi, Denizli Anadolu Lisesi, Hasan Tekin Anadolu Lisesi, Türk Eğitim Vakfı Anadolu Lisesi, Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Mustafa Kaynak Anadolu Lisesi, Denizli Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Dr. Bekir Sıddık Müftüler Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Servergazi İMKB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerden elde edilmiştir.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veriler;

- Kişisel Bilgi Formu
- UCLA Yalnızlık Ölçeği
- Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Ölçeği
- Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve
- İnsani Değerler Ölçeği uygulanarak elde edilmiştir.

#### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Demografik değişkenler ile ilgili bilgi toplamak üzere, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf, doğum sırası, kardeş varlığı, kardeş sayısı, ailedeki toplam kişi sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, algılanan ebeveyn tutumu, ebeveyn birliktelik durumu, yaşanılan yer, algılanan akademik başarı, karşı cins duygusal arkadaşın varlık durumu, iletişim ağlarını kullanma sıklığı, okul dışı etkinliklere katılma durumu ve baskın ego durumu demografik değişkenleri yer almaktadır.

#### **3.4.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği**

Araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin belirlenmesinde, Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, iki yıl sonra Russel ve arkadaşları

tarafından (1980) tekrar gözden geçirilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Ucla Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır.

İkinci versiyonun ölçüt geçerliği çalışmalarına baktığımızda, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Ölçeği arasında .62, Costello-Comrey Depresyon Ölçeği arasında .55 ve Costello-Comrey Anksiyete Ölçeği ile ise .32 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulgusuna ulaşıldığı görülmektedir. Ayrıca, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden elde edilen puanlar ile boşluk, depresyon, umutsuzluk, terk edilmişlik, dışlanmışlık ve içine kapanıklık duygu durumları arasında .40 korelasyonun üzerinde pozitif yönlü anlamlı ilişki sonuçları ortaya konulmuştur. Türkçeye uyarlama çalışmasında Demir (1989) tarafından yapılan ölçüt geçerliği çalışmalarında, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden elde edilen yalnızlık puanları ile Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanterinin Sosyal İçedönüklük alt ölçeğinden elde edilen puanlar arasında sırasıyla .77 ve .82 düzeyinde ilişki sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ölçeğin özgün formu için gerçekleştirilen güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .96; iki ay ara ile yapılan test-tekrar test çalışmasında ise .73 düzeyinde sonuca ulaşılmıştır (Russell ve ark., 1978). Ölçeğin ikinci versiyonu için gerçekleştirilen güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur; iki ay ara ile yapılan test-tekrar test çalışmasında ise .73 düzeyinde sonuca ulaşılmıştır (Russell ve ark., 1980). Demir (1989) tarafından gerçekleştirilen güvenirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısı ölçeğin .96 olarak belirtilmiştir. Beş hafta ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirlik çalışmasında .94 düzeyinde bir korelasyon bulunmuştur. Ölçeğin hem geliştirme hem de uyarlama çalışmalarında geçerlik ve güvenirlik bulguları göz önünde bulundurulduğunda UCLA Yalnızlık Ölçeğinin hissedilen yalnızlık duygusunun düzeyinin belirlenmesinde etkin bir ölçme aracı olduğu görülmektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği, “1. Ben bu durumu hiç yaşamam, 2. Ben bu durumu nadiren yaşarım, 3. Ben bu durumu bazen yaşarım ve 4. Ben bu durumu sık sık yaşarım” şeklinde 4’lü likert tipi bir derecelemeyle sahip bir ölçektir. Ölçekte yer alan her bir madde sosyal ilişkilerle ilgili bir duygu veya düşünce içermekte ve bireyin bu duygu veya düşünceyi ne sıklıkta yaşadığını ifade etmesi istenmektedir. Ölçek 10’u olumsuz (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18 ), 10’u olumlu ( 1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 ) olmak üzere 20 maddeden oluşmaktadır. Puanlama yapılırken olumlu ifadeler

tersine puanlanmaktadır (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Ucla Yalnızlık Ölçeğinden elde edilebilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten elde edilen yüksek puan yalnızlık duygusunun daha çok hissedildiğine, düşük puan ise daha düşük seviyede yalnızlık duygusunun hissedildiğini ortaya koymaktadır.

### **3.4.3. Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Ölçeği**

İnsanı niteleyen 95 sıfattan oluşan ölçek Arı (1989) tarafından geliştirilmiştir. Katılımcıdan serbest seçme tekniği ile herhangi bir sınırlama sayısı olmaksızın kendisinin bir özelliği olarak gördüğü sıfatları işaretlemesi istenir. Ölçekteki her bir sıfatın her ego durumu için 0-4 arasında değişen standart beş ayrı değeri bulunmaktadır. Bu değerler altı kişilik bir hakem grubunun her bir sıfata her ego durumu için verdikleri puanlarının ortalamalarıdır.

İşaretlenen her sıfatın beş ego durumu için hakemlerden aldığı puanlar toplanarak beş ayrı toplam puana ulaşılır. Daha sonra bu puanlar her ego durumu için ölçekten alınabilecek en yüksek puana (katsayıya) bölünür. Bu işlemde elde edilen beş ego durumu puanı toplanır ve her bölme sonucunun bu genel toplama bölünmesiyle her ego durumunun bir bütün içindeki oranlarını gösteren ego durumu puanları elde edilir. Ölçeğin elle puanlaması zaman alıcı olduğundan zaman ve emek açısından kolaylık sağlaması bakımından bilgisayarla puanlanabilmesi için BASIC ortamında bir bilgisayar programı yazılmıştır. Bilgisayarla puanlamada işaretlenen sıfatların numaralarını vermek yeterli olmaktadır.

EDÖ, belli aşamalardan geçerek geliştirilmiştir. İlk aşamada Türkçe sözlükler taranarak Türkçede insanı niteleyen 228 sıfat belirlenmiştir. Daha sonra bu sıfatlar, Türk Dili, Psikolojik Danışma, Sosyal Hizmetler ve Halkla İlişkiler konusunda uzman on hakeme verilerek günlük dilde kullanılan ve insanı niteleyen sıfatları işaretlemeleri, eklemeyi düşündükleri sıfatlar varsa belirtmeleri istenmiştir. Sonuç olarak hakemlerden sekiz ve üstünde kredi alan 141 sıfattan yeni bir sıfat listesi oluşturulmuştur. İkinci aşamada elde edilen bu 141 sıfat TA kuramıyla ilgili doktora ders vermiş veya çalışma yapmış altı hakeme verilerek her sıfatı beş ego durumu için beşli likert tipi (0 – 4) bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir. Hakemler bu değerlendirmeyi tamamen birbirlerinden bağımsız olarak yapmışlardır. Daha sonra, altı hakemin bir ego durumu için belirli bir sıfata verdiği puanlar

toplanarak hakem sayısına bölünmüş, böylece o sıfatın ilgili ego durumunu temsil edebileceği ortalama puan elde edilmiştir. Söz konusu sıfatın diğer ego durumlarını temsil edebileceği ortalama puanlar da aynı yöntemle bulunmuştur. Böylece hakemlerin değerlendirmeleri sonucu, herhangi bir ego durumundan 3,6 ve üstünde ortalama puan alan sıfatlar ölçeğe alınmış ve sonuçta 95 sıfattan oluşan “Ego Durumları Ölçeği” elde edilmiştir (Arı, 1989).

Bu aşamadan sonra ölçeğin geçerlik çalışmalarına geçilmiş, geçerlik çalışmasında mantıksal ve istatistiksel yaklaşımdan yararlanılmıştır. Mantıksal geçerlik ile ilgili çalışmada uzman kanısına başvurulmuştur. TA konusunda doktora düzeyinde ders vermiş veya çalışma yapmış sekiz uzman, ölçeği oluşturacak sıfatların seçiminde görünüş ve kapsam geçerliği açısından yardımcı olmuşlardır. Ayrıca ölçeği oluşturan sıfatların puanlanmasında yararlanan altı hakemin değerlendirmeleri arasındaki yüksek tutarlılık, EDÖ'nün mantıksal geçerliği için önemli bir kanıt sayılmıştır (Arı, 1989).

EDÖ'nün yapı geçerliğini kontrol etmek amacıyla ölçeğin beş ego durumu arasındaki ilişki, TA'daki beş ego durumunun teorik tanımlarıyla karşılaştırılmıştır. Ego durumlarının teorik tanımları dikkate alınarak aralarındaki korelasyonun miktarı ve yönü incelendiğinde, elde edilen sonuçların tutarlı olduğu görülmüştür. EDÖ'nün benzer ölçekler geçerliği ise, Akkoyun ve Bacanlı (1988) tarafından Türkçeye uyarlanan “Gough ve Heilbrun Sıfat Tarama Listesi” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Her iki ölçeğin benzer alt ölçekleri arasında Eleştirel Ebeveyn için  $r = 0.87$ , Koruyucu Ebeveyn için  $r = 0.91$ , Yetişkin için  $r = 0.93$ , Doğal Çocuk için  $r = 0.76$  ve Uygulu Çocuk için  $r = 0.70$ 'lik korelasyon katsayıları bulunmuştur (Arı, 1989).

Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili çalışmalar, uzman değerlendirmeleri arasındaki tutarlılık ve test tekrarı olmak üzere iki farklı yöntemle yapılmıştır. Ego Durumları Ölçeği'ni geliştirme çalışmalarının ikinci aşamasında hakemlerin her ego durumu için verdikleri puanlar arasındaki korelasyon, “sınıf içi korelasyon” tekniği ile hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar sonucu hakem değerlendirmeleri arasında Eleştirel Ebeveyn için  $r = 0.95$ , Koruyucu Ebeveyn için  $r = 0.93$ , Yetişkin için  $r = 0.96$ , Doğal Çocuk için  $r = 0.89$  ve Uygulu Çocuk için ise  $r = 0.91$  tutarlılık katsayıları elde edilmiştir. Williams ve Williams (1980), aynı yöntemle Eleştirel Ebeveyn için  $r = 0.93$ , Koruyucu Ebeveyn için  $r = 0.93$ , Yetişkin için  $r = 0.95$ , Doğal Çocuk için  $r =$

0.94 ve Uygulu Çocuk için ise  $r= 0.89$  tutarlılık katsayılarını rapor etmişlerdir (Arı, 1989).

Uzman değerlendirmeleri arasındaki korelasyonun yüksek oluşu, ayrıca sonuçların Williams ve Williams'ın (1978) elde ettikleri sonuçlara çok yakın olması EDÖ'nin güvenilirliği için önemli bir kanıt olarak kabul edilmiştir. Güvenirlik çalışmasının ikinci aşaması, testin tekrarı yöntemi ile yapılmıştır. İki uygulamadan elde edilen ego durumu puanları arasında Eleştirel Ebeveyn için  $r= 0.78$ , Koruyucu Ebeveyn için  $r= 0.83$ , Yetişkin için  $r= 0.81$ , Doğal Çocuk için  $r= 0.77$  ve Uygulu Çocuk için ise  $r= 0.74$ 'lük tutarlılık katsayıları elde edilmiştir (Arı, 1989).

#### **3.4.4. Yaşam Pozisyonları Ölçeği**

Katılımcıların yaşam pozisyonları düzeylerini belirlemek için Boholst (2002) tarafından geliştirilen ve İşgör, Özpolat ve Kaygusuz (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan “Yaşam Pozisyonları Ölçeği” kullanılmıştır. 5'li likert tipi olan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyutta 5'er madde olmak üzere ölçek toplam dört alt boyuttan (1. “Ben OKEY değilim-Sen OKEY'sin”, 2. “Ben OKEY değilim-Sen OKEY değilsin”, 3. “Ben OKEY'im-Sen OKEY değilsin” ve 4. “Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin”) oluşmaktadır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 olarak hesaplanırken, Ben OKEY değilim alt boyutu için .96, Sen OKEY değilsin alt boyutu için .94, Ben OKEY'im alt boyutu için .97 ve Sen OKEY'sin alt boyutu için ise .94 iç tutarlılık katsayılarına ulaşılmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .81 olarak hesaplanırken, Ben OKEY değilim alt boyutu için .73, Sen OKEY değilsin alt boyutu için .72, Ben OKEY'im alt boyutu için .75 ve Sen OKEY'sin alt boyutu için ise .80 olarak bulunmuştur.

#### **3.4.5. İnsani Değerler Ölçeği**

Araştırmada katılımcıların insani değerler düzeyinin belirlenmesinde Dilmaç (2007) tarafından geliştirilen “İnsani Değerler Ölçeği (İDÖ)” kullanılmıştır. Ölçek, 1.Sorumluluk (7 madde), 2.Dostluk (7 madde), 3.Barışçı olma (7 madde), 4.Saygı (7 madde), 5.Hoşgörü (7 madde) ve 6.Dürüstlük (7 madde) olmak üzere altı boyuttan ve toplam 42 maddeden oluşmaktadır. İnsani Değerler Ölçeği, 1. Hiçbir zaman, 2. Nadiren, 3. Ara sıra, 4. Sık sık ve 5. Her zaman şeklinde derecelemeyle sahip 5'li



likert tipi bir ölçektir. Ölçekte puanların artması bireylerin daha yüksek insani değerlere sahip olduğunu gösterir.

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında her alt boyut için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) sorumluluk alt boyutu için .73, dostluk alt boyutu için .69, barışçı olma alt boyutu için .65, saygı alt boyutu için .67, dürüstlük alt boyutu için .69 ve hoşgörü alt boyutu için ise .70 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bildirilmiştir. Ayrıca, yirmi gün ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirlik katsayıları sorumluluk alt boyutu için .73, dostluk alt boyutu için .91, barışçı olma alt boyutu için .80, saygı alt boyutu için .88, dürüstlük alt boyutu için .75, hoşgörü alt boyutu için .79 ve tüm ölçek için ise .87 olarak hesaplanmıştır.

### **3.5. Verilerin Toplanması**

Araştırma verileri 2014-2015 eğitim-öğretim yılı ikinci döneminde Denizli ili Pamukkale ve Merkezefendi merkez ilçelerinde bulunan Erbakır Fen Lisesi, Aydem Fen Lisesi, Denizli Anadolu Lisesi, Hasan Tekin Anadolu Lisesi, Türk Eğitim Vakfı Anadolu Lisesi, Cumhuriyet Anadolu Lisesi, Mustafa Kaynak Anadolu Lisesi, Denizli Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Dr. Bekir Sıddık Müftüler Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Servergazi İMKB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerden elde edilmiştir. Araştırma grubundan veri toplama işlemi öncesinde ilk olarak Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğünden izin alınmış olup daha sonra okullardan randevu alınmıştır. Katılımcılardan veri toplama işlemi sınıf ortamında araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Veri toplama uygulamasına geçmeden önce katılımcılara araştırmacının amacı, kullanılan ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağı hususunda gerekli ön bilgiler verilmiş ve gönüllülük esas alınmıştır. Uygulama işlemi yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Ölçekler analize dahil edilmeden önce geçersiz (eksik işaretleme ve içten yanıtlanmayan) ölçme aracı olarak belirlenen formlar araştırma verilerine dahil edilmemiştir.

### 3.6. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri

Bu araştırmayla, ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerlerin yalnızlığı yordamadaki rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca, ergenlerde yalnızlık çeşitli demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır. Araştırmanın bu amacı doğrultusunda, katılımcıların cevaplamış oldukları veri toplama araçları incelenerek eksiksiz olanlar analize tabi tutulmuştur. Veri toplama araçlarından elde edilen veriler SPSS 16.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programına aktarılıp .05 ve .01 anlamlılık düzeyinde istatistiki analizleri yapılmış ve elde edilen veriler çözümlenmiştir.

Araştırmada katılımcıların yalnızlık, Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler değişkenleri arasındaki ilişki düzeyinin ve yönünün belirlenmesinde ‘‘Pearson Korelasyon’’ analizi kullanılmıştır.

Araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin iki ilişkisiz grup (cinsiyet, kardeşin varlık durumu, karşı cins duygusal bir arkadaşa sahip olup olmama, okul dışı etkinliklere katılıp katılmama) ortalamaları arasındaki farkın manidar olup olmadığının tespit edilmesi noktasında ‘‘Bağımsız Grup T-Testi’’ analizi kullanılmıştır.

Araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin üç ya da daha çok grup (baskın ego durumu, okul türü, sınıf, yaş, doğum sırası, kardeş sayısı, ailedeki toplam kişi sayısı, algılanan akademik başarı) ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığının tespit edilmesi noktasında ‘‘Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova)’’ ve farklılığın kaynağının tespiti için ise ‘‘Scheffe Testi’’ kullanılmıştır.

Araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin normallik varsayımının karşılanamadığı gruplarda (anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, algılanan ebeveyn tutumu, ebeveyn birliktelik durumu, yaşanılan yer, sosyal iletişim ağlarını kullanma sıklığı) ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığının tespiti için ‘‘Kruskal Wallis H-Testi’’ ve anlamlı bulunan farklılıklarda farklılığın kaynağını bulmak için ise ‘‘Mann Whitney U-Testi’’ kullanılmıştır.

Araştırmada transaksiyonel analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerlerin yalnızlığı yordayıp yordamadığının tespit edilmesinde ‘‘Aşamalı Regresyon Analizi (Stepwise)’’ kullanılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, ergenlerde yalnızlık düzeyinin Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler açısından incelenmesine ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ayrıca ergenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf, doğum sırası, kardeşin varlık durumu, kardeş sayısı, ailedeki toplam kişi sayısı, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, algılanan ebeveyn tutumu, ebeveyn birliktelik durumu, yaşanan yer, algılanan akademik başarı, karşı cins duygusal arkadaşın varlık durumu, iletişim ağlarını kullanma sıklığı, okul dışı etkinliklere katılma durumu ve baskın ego durumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analiz sonuçları da bu bölümde yer almaktadır.

Tablo-3'teki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, yalnızlık ile Eleştirel Ebeveyn ( $r = .31, p < .05$ ) ve Uygulu Çocuk ( $r = .30, p < .05$ ) ego durumları arasında pozitif yönde; Koruyucu Ebeveyn ( $r = -.30, p < .05$ ), Yetişkin ( $r = -.24, p < .05$ ) ve Doğal Çocuk ( $r = -.21, p < .05$ ) ego durumları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo-3'teki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, yalnızlık ile Ben OK değilim-Sen OK'sin ( $r = .16, p < .05$ ), Ben OK değilim-Sen OK değilsin ( $r = .56, p < .05$ ) yaşam pozisyonları arasında pozitif yönde; Ben OK'im-Sen OK'sin ( $r = -.51, p < .05$ ) yaşam pozisyonu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca, yalnızlık ile Ben OK'im-Sen OK değilsin ( $r = -.02, p > .05$ ) yaşam pozisyonu arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tablo-3'teki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, yalnızlık ile sorumluluk ( $r = -.25, p < .05$ ), dostluk ( $r = -.46, p < .05$ ), barışçı olma ( $r = -.25, p < .05$ ), saygı ( $r = -.22, p < .05$ ), hoşgörü ( $r = -.26, p < .05$ ) ve dürüstlük ( $r = -.15, p < .05$ ) insani değerleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca sorumluluk, dostluk, barışçı olma, saygı, hoşgörü ve dürüstlük insani değerlerinin birbirleri ile aralarında pozitif yönde anlamlı ilişki bulgusuna ulaşılmıştır.

**Tablo-3: Ergenlerde Yalnızlık, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Arasındaki İlişkileri Gösteren Korelasyon Değerleri**

| Değişkenler                               | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7     | 8      | 9      | 10    | 11    | 12    | 13    | 14    | 15    | 16 |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| <b>Yalnızlık (1)</b>                      | 1      |        |        |        |        |        |       |        |        |       |       |       |       |       |       |    |
| <b>Eleştirel E. (2)</b>                   | ,314*  | 1      |        |        |        |        |       |        |        |       |       |       |       |       |       |    |
| <b>Koruyucu E. (3)</b>                    | -,302* | -,905* | 1      |        |        |        |       |        |        |       |       |       |       |       |       |    |
| <b>Yetişkin (4)</b>                       | -,242* | -,200* | ,347*  | 1      |        |        |       |        |        |       |       |       |       |       |       |    |
| <b>Uygulu Ç. (5)</b>                      | ,296*  | -,136* | ,268*  | -,154* | 1      |        |       |        |        |       |       |       |       |       |       |    |
| <b>Doğal Ç. (6)</b>                       | -,205* | -,169* | -,157* | -,418* | -,686* | 1      |       |        |        |       |       |       |       |       |       |    |
| <b>Ben OK değilim Sen Ok'sin (7)</b>      | ,159*  | -,062  | ,039   | -,184* | ,128*  | ,028   | 1     |        |        |       |       |       |       |       |       |    |
| <b>Ben OK değilim Sen Ok değilsin (8)</b> | ,560*  | ,386*  | -,437* | -,425* | ,064   | ,077*  | ,387* | 1      |        |       |       |       |       |       |       |    |
| <b>Ben OK'im Sen Ok değilsin (9)</b>      | -,022  | ,154*  | -,163* | -,011  | -,199* | ,108*  | -,041 | ,385*  | 1      |       |       |       |       |       |       |    |
| <b>Ben OK'im Sen OK'sin (10)</b>          | -,514* | -,338* | ,370*  | ,326*  | -,141* | ,022   | ,238* | -,508* | ,355*  | 1     |       |       |       |       |       |    |
| <b>Sorumluluk (11)</b>                    | -,254* | -,085* | ,204*  | ,274*  | -,072  | -,140* | ,018  | -,247* | ,073   | ,339* | 1     |       |       |       |       |    |
| <b>Dostluk (12)</b>                       | -,457* | -,299* | ,297*  | ,035   | -,141* | ,182*  | ,084* | -,201* | ,057   | ,322* | ,309* | 1     |       |       |       |    |
| <b>Barışçı Olma (13)</b>                  | -,250* | -,352* | ,433*  | ,246*  | ,166*  | -,186* | ,065  | -,414* | -,154* | ,371* | ,337* | ,259* | 1     |       |       |    |
| <b>Saygı (14)</b>                         | -,224* | -,347* | ,442*  | ,266*  | ,165*  | -,212* | ,130* | -,299* | -,002  | ,412* | ,459* | ,331* | ,555* | 1     |       |    |
| <b>Hoşgörü (15)</b>                       | -,261* | -,389* | ,407*  | ,173*  | ,060   | -,031  | ,162* | -,418* | -,332* | ,299* | ,229* | ,303* | ,425* | ,345* | 1     |    |
| <b>Dürüstlük (16)</b>                     | -,154* | -,086* | ,133*  | ,156*  | -,094* | -,007  | ,005  | ,379   | ,013   | ,148* | ,409* | ,275* | ,202* | ,346* | ,180* | 1  |

\*p< .05

**Tablo-4: Ergenlerde Transaksiyonel Analiz Ego Durumlarının Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

| Model | Yordayıcı Değişkenler | B       | Standart Hata | Beta  | t       | P    | R    | R <sup>2</sup> |
|-------|-----------------------|---------|---------------|-------|---------|------|------|----------------|
| 1     | (Sabit)               | 21,070  | 1,654         |       | 12,740  |      | ,314 | ,10            |
|       | Eleştirel Ebeveyn     | 8,329   | ,000          | ,314  | 8,626   | ,000 |      |                |
| 2     | (Sabit)               | -5,424  | 3,054         |       | -1,776  |      | ,464 | ,22            |
|       | Eleştirel Ebeveyn     | 9,574   | ,000          | ,361  | 10,520  | ,000 |      |                |
|       | Uygulu Çocuk          | ,000    | ,000          | ,345  | 10,054  | ,000 |      |                |
| 3     | (Sabit)               | 42,551  | 9,835         |       | 4,326   |      | ,494 | ,24            |
|       | Eleştirel Ebeveyn     | -4,610  | ,000          | -,017 | -,214   | ,831 |      |                |
|       | Uygulu Çocuk          | ,000    | ,000          | ,408  | 11,376  | ,000 |      |                |
|       | Koruyucu Ebeveyn      | ,000    | ,000          | -,427 | -5,122  | ,000 |      |                |
| 4     | (Sabit)               | ,40,565 | 3,265         |       | 12,424  |      | ,494 | ,24            |
|       | Uygulu Çocuk          | ,000    | ,000          | ,406  | 11,731  | ,000 |      |                |
|       | Koruyucu Ebeveyn      | ,000    | ,000          | -,411 | -11,881 | ,000 |      |                |

Model 1:  $F_{(1-681)} = 74,408$ ,  $p < .01$

Model 2:  $F_{(2-680)} = 93,217$ ,  $p < .01$

Model 3:  $F_{(3-679)} = 73,194$ ,  $p < .01$

Model 4:  $F_{(2-680)} = 109,923$ ,  $p < .01$

\* $p < .01$

Tablo-4'teki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, aşamalı regresyon analizinin dört aşamada tamamlandığı görülmektedir. Birinci aşamada, sadece Eleştirel Ebeveyn ego durumu toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır ( $R = .31$ ,  $R^2 = .10$ ,  $F_{(1-681)} = 74,408$ ,  $p < .01$ ). Regresyon katsayısı incelendiğinde, Eleştirel Ebeveyn ego durumunun yalnızlık ile pozitif ilişki içinde olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, ergenlerin Eleştirel Ebeveyn ego durumu düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

İkinci aşamada, Uygulu Çocuk ego durumu analize dahil olduğunda açıklanan toplam varyans %22'ye yükselmiştir ( $R = .46$ ,  $R^2 = .22$ ,  $F_{(2-680)} = 93,217$ ,  $p < .01$ ). Regresyon katsayısı incelendiğinde, Uygulu Çocuk ego durumunun yalnızlık ile pozitif ilişki içinde olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, ergenlerin Uygulu Çocuk ego durumu düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

Üçüncü aşamada, Koruyucu Ebeveyn ego durumu analize dahil olduğunda açıklanan toplam varyansın %24'e yükseldiği ve bu açıklama oranına Eleştirel Ebeveyn ego durumunun anlamlı katkısının olmadığı görülmektedir ( $R=.49$ ,  $R^2=.24$ ,  $F_{(3-679)}= 73,194$ ,  $p<.01$ ). Regresyon katsayısı incelendiğinde, Koruyucu Ebeveyn ego durumunun yalnızlık ile negatif ilişki içinde olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, ergenlerin Koruyucu Ebeveyn ego durumu düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

Dördüncü aşamada, Eleştirel Ebeveyn ego durumu analizden çıkarılmış Uygulu Çocuk ve Koruyucu Ebeveyn ego durumları bir önceki modelde olduğu gibi birlikte toplam varyansın %24'ünü açıkladığı görülmektedir ( $R=.49$ ,  $R^2=.24$ ,  $F_{(2-680)}= 109,923$ ,  $p<.01$ ).

Sonuç olarak, ergenlerin yalnızlık düzeylerinin %24'ünün Koruyucu Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumları tarafından açıklandığı görülmektedir.

**Tablo-5: Ergenlerde Yaşam Pozisyonlarının Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

| Model | Yordayıcı Değişkenler            | B      | Standart Hata | Beta  | t      | P    | R    | R <sup>2</sup> |
|-------|----------------------------------|--------|---------------|-------|--------|------|------|----------------|
| 1     | (Sabit)                          | 13,916 | 1,237         |       | 11,248 |      | ,560 | ,31            |
|       | Ben Ok değilim - Sen Ok değilsin | ,835   | ,047          | ,560  | 17,619 | ,000 |      |                |
| 2     | (Sabit)                          | 37,667 | 2,923         |       | 12,886 |      | ,620 | ,38            |
|       | Ben Ok değilim - Sen Ok değilsin | ,600   | ,052          | ,402  | 11,508 | ,000 |      |                |
|       | Ben Ok'im Sen Ok'sin             | -,502  | ,057          | -,310 | -8,869 | ,000 |      |                |
| 3     | (Sabit)                          | 36,957 | 2,909         |       | 12,704 |      | ,628 | ,39            |
|       | Ben Ok değilim - Sen Ok değilsin | ,467   | ,065          | ,313  | 7,164  | ,000 |      |                |
|       | Ben Ok'im Sen Ok'sin             | -,625  | ,067          | -,386 | -9,318 | ,000 |      |                |
|       | Ben Ok değilim Sen Ok'sin        | ,305   | ,091          | ,130  | 3,363  | ,001 |      |                |

Model 1:  $F_{(1-681)}= 310,433$ ,  $p<.01$

Model 2:  $F_{(2-680)}= 212,251$ ,  $p<.01$

Model 3:  $F_{(3-679)}= 147,414$ ,  $p<.01$

\* $p<.01$

Tablo-5'teki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, aşamalı regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı görülmektedir. Birinci aşamada, sadece Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonu toplam varyansın %31'ini açıklamaktadır ( $R=.56$ ,  $R^2=.31$ ,  $F_{(1-681)}= 310,433$ ,  $p<.01$ ). Regresyon katsayısı incelendiğinde, Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonunun yalnızlık ile pozitif ilişki içinde olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, ergenlerin Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonu düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

İkinci aşamada, Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu analize dahil olduğunda açıklanan toplam varyans %38'e yükselmiştir ( $R=.62$ ,  $R^2=.38$ ,  $F_{(2-680)}= 212,251$ ,  $p<.01$ ). Regresyon katsayısı incelendiğinde, Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonunun yalnızlık ile negatif ilişki içinde olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, ergenlerin Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

Üçüncü aşamada ise Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu analize dahil olduğunda açıklanan toplam varyans %39'a yükselmiştir ( $R=.63$ ,  $R^2=.39$ ,  $F_{(3-679)}= 147,414$ ,  $p<.01$ ). Regresyon katsayısı incelendiğinde, Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonunun yalnızlık ile pozitif ilişki içinde olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, ergenlerin Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır.

Sonuç olarak, ergenlerin yalnızlık düzeylerinin %39'unun Ben Ok'im-Sen Ok'sin, Ben Ok Değilim-Sen Ok değilsin ve Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonları tarafından açıklandığı görülmektedir.



**Tablo-6: Ergenlerde İnsani Değerlerin Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

| Model | Yordayıcı Değişkenler | B      | Standart Hata | Beta  | t       | P    | R    | R <sup>2</sup> |
|-------|-----------------------|--------|---------------|-------|---------|------|------|----------------|
| 1     | (Sabit)               | 63,479 | 2,151         |       | 29,511  |      | ,457 | ,21            |
|       | Dostluk               | -1,010 | ,075          | -,457 | -13,412 | ,000 |      |                |
| 2     | (Sabit)               | 69,074 | 2,540         |       | 27,199  |      | ,477 | ,23            |
|       | Dostluk               | -,929  | ,077          | -,421 | -12,054 | ,000 |      |                |
|       | Barışçı olma          | -,302  | ,075          | -,141 | -4,034  | ,000 |      |                |

Model 1:  $F_{(1-681)} = 179,890$ ,  $p < .01$

Model 2:  $F_{(2-680)} = 100,097$ ,  $p < .01$

\* $p < .01$

Tablo-6'daki analizler göz önünde bulundurulduğunda, aşamalı regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı görülmektedir. Birinci aşamada, sadece dostluk insani değeri toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır ( $R = .46$ ,  $R^2 = .21$ ,  $F_{(1-681)} = 179,890$ ,  $p < .01$ ). Regresyon katsayısı incelendiğinde, dostluk insani değerinin yalnızlık ile negatif yönde ilişki içinde olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, ergenlerin dostluk insani değer düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

İkinci aşamada, barışçı olma insani değeri analize dahil olduğunda açıklanan toplam varyans %23'e yükselmiştir ( $R = .48$ ,  $R^2 = .23$ ,  $F_{(2-680)} = 100,097$ ,  $p < .01$ ). Regresyon katsayısı incelendiğinde, barışçı olma insani değerinin yalnızlık ile negatif yönde ilişki içinde olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle, ergenlerin barışçı olma insani değer düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

Sonuç olarak, ergenlerin yalnızlık düzeylerinin %23'ünün dostluk ve barışçı olma insani değerleri tarafından açıklandığı görülmektedir.

**Tablo-7: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları**

| Cinsiyet | N   | $\bar{x}$ | SS    | S.d. | t     | p    |
|----------|-----|-----------|-------|------|-------|------|
| Kız      | 405 | 34,22     | 9,55  | 681  | -2,43 | ,015 |
| Erkek    | 278 | 36,10     | 10,45 |      |       |      |

\* $p < .05$

Tablo-7'de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, kız ve erkek ergenlerin aritmetik ortalamaları arasındaki

fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t = -2,43$ ;  $p < .05$ ). Başka bir deyişle, ergenlerin yalnızlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo-8: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

| Puan      | Yaş       | f, x ve ss Değerleri |           |       |         | ANOVA Sonuçları |      |        |      |      |
|-----------|-----------|----------------------|-----------|-------|---------|-----------------|------|--------|------|------|
|           |           | N                    | $\bar{X}$ | SS    | Var.K.  | KT              | S.d. | KO     | F    | p    |
| Yalnızlık | 14-15 yaş | 181                  | 34,98     | 10,47 | G.Arası | 23,791          | 2    | 11,895 | ,120 | ,887 |
|           | 16-17 yaş | 387                  | 34,87     | 9,90  | G. İçi  | 67665,137       | 680  | 99,508 |      |      |
|           | 18-19 yaş | 115                  | 35,39     | 9,42  | Toplam  | 67688,928       | 682  |        |      |      |
|           | Toplam    | 683                  | 34,99     | 9,96  |         |                 |      |        |      |      |

\* $p < .05$

Tablo-8’de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda yaş değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F(2, 680) = ,120$ ;  $p > .05$ ).

**Tablo-9: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Okul Türü Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

| Puan      | Okul Tür | f, x ve ss Değerleri |           |       |         | ANOVA Sonuçları |      |         |       |      |
|-----------|----------|----------------------|-----------|-------|---------|-----------------|------|---------|-------|------|
|           |          | N                    | $\bar{X}$ | SS    | Var.K.  | KT              | S.d. | KO      | F     | p    |
| Yalnızlık | Anadolu  | 285                  | 34,48     | 9,83  | G.Arası | 241,755         | 2    | 120,877 | 1,219 | ,296 |
|           | Fen      | 229                  | 34,89     | 9,75  | G. İçi  | 67447,174       | 680  | 99,187  |       |      |
|           | Meslek   | 169                  | 35,99     | 10,45 | Toplam  | 67688,928       | 682  |         |       |      |
|           | Toplam   | 683                  | 34,99     | 9,96  |         |                 |      |         |       |      |

\* $p < .05$

Tablo-9’da görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda okul türü değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F(2, 680) = 1,219$ ;  $p > .05$ ).

**Tablo-10: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Sınıf Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

|           |           | f, x ve ss Değerleri |           |       |         | ANOVA Sonuçları |     |        |       |      |
|-----------|-----------|----------------------|-----------|-------|---------|-----------------|-----|--------|-------|------|
| Puan      | Sınıf     | N                    | $\bar{X}$ | SS    | Var.K.  | KT              | Sd  | KO     | F     | p    |
| Yalnızlık | 9. Sınıf  | 191                  | 34,58     | 10,51 | G.Arası | 298,036         | 3   | 99,345 | 1,001 | ,392 |
|           | 10. Sınıf | 199                  | 36,02     | 9,74  | G. İçi  | 67390,892       | 679 | 99,250 |       |      |
|           | 11. Sınıf | 154                  | 34,48     | 9,79  | Toplam  | 67688,928       | 682 |        |       |      |
|           | 12. Sınıf | 139                  | 34,66     | 9,70  |         |                 |     |        |       |      |
|           | Toplam    | 683                  | 34,99     | 9,96  |         |                 |     |        |       |      |

\*p< .05

Tablo-10'da görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda sınıf değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F_{(3, 679)} = 1,001$ ;  $p > .05$ ).

**Tablo-11: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

|           |             | f, x ve ss Değerleri |           |       |         | ANOVA Sonuçları |     |         |       |      |
|-----------|-------------|----------------------|-----------|-------|---------|-----------------|-----|---------|-------|------|
| Puan      | Doğum Sıra  | N                    | $\bar{X}$ | SS    | Var.K.  | KT              | Sd  | KO      | F     | p    |
| Yalnızlık | İlk çocuk   | 285                  | 35,37     | 9,87  | G.Arası | 911,849         | 3   | 303,950 | 3,091 | ,027 |
|           | İkinci ç.   | 291                  | 33,92     | 9,65  | G. İçi  | 66777,079       | 679 | 98,346  |       |      |
|           | En küçük ç. | 52                   | 38,13     | 10,61 | Toplam  | 67688,928       | 682 |         |       |      |
|           | Tek ç.      | 55                   | 35,67     | 10,87 |         |                 |     |         |       |      |
|           | Toplam      | 683                  | 34,99     | 9,96  |         |                 |     |         |       |      |

\*p< .05

**Tablo-12: Yalnızlık Puanlarının Doğum Sırası Değişkenine Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları**

| Doğum Sırası   | İlk Çocuk | İkinci Çocuk | En Küçük Çocuk | Tek Çocuk |
|----------------|-----------|--------------|----------------|-----------|
| İlk Çocuk      | -         | ,382         | ,333           | ,998      |
| İkinci Çocuk   | ,382      | -            | ,048*          | ,697      |
| En Küçük Çocuk | ,333      | ,048*        | -              | ,649      |
| Tek Çocuk      | ,998      | ,697         | ,649           | -         |

\*p< .05

Tablo-11'de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının doğum sırası değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda doğum sırası değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F_{(3, 679)} = 3,091$ ;  $p < .05$ ). Başka bir deyişle, ergenlerin yalnızlık düzeyleri doğum sırası değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Doğum sırası farklarının hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tablo-12'deki Scheffe testinin sonuçlarına göre: En küçük çocuk olarak dünyaya gelen ergenlerin ikinci çocuk olarak dünyaya gelen ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo-13: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Kardeşin Varlık Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları**

| Kardeşin Varlığı | N   | $\bar{x}$ | SS    | S.d. | t     | p    |
|------------------|-----|-----------|-------|------|-------|------|
| Evet             | 623 | 34,90     | 9,89  | 681  | -,727 | ,467 |
| Hayır            | 60  | 35,88     | 10,74 |      |       |      |

\*p< .05

Tablo-13'de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının kardeşin varlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, kardeşi olan ve kardeşi olmayan ergenlerin yalnızlık aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t = -,727; p> .05).

**Tablo-14: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

| Puan      | Kardeş Sayısı | f, x ve ss Değerleri |           |       |         | ANOVA Sonuçları |      |         |       |      |
|-----------|---------------|----------------------|-----------|-------|---------|-----------------|------|---------|-------|------|
|           |               | N                    | $\bar{x}$ | SS    | Var.K.  | KT              | S.d. | KO      | F     | p    |
| Yalnızlık | Kardeş yok    | 62                   | 35,84     | 10,70 | G.Arası | 703,668         | 3    | 234,556 | 2,378 | ,069 |
|           | 1 kardeş      | 409                  | 34,17     | 9,79  | G. İçi  | 66985,261       | 679  | 98,653  |       |      |
|           | 2 kardeş      | 172                  | 36,30     | 9,94  | Toplam  | 67688,928       | 682  |         |       |      |
|           | 3 ve üzeri    | 40                   | 36,45     | 10,13 |         |                 |      |         |       |      |
|           | Toplam        | 683                  | 34,99     | 9,96  |         |                 |      |         |       |      |

\*p< .05

Tabloda görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda kardeş sayısı değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $F_{(3, 679)} = 2,378$ ; p> .05).

**Tablo-15: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Ailedeki Toplam Kişi Sayısı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

| Puan      | Kişi Sayısı | f, x ve ss Değerleri |           |       | ANOVA Sonuçları             |           |      |         |       |      |
|-----------|-------------|----------------------|-----------|-------|-----------------------------|-----------|------|---------|-------|------|
|           |             | N                    | $\bar{x}$ | SS    | Var.K.                      | KT        | S.d. | KO      | F     | p    |
| Yalnızlık | 2-3 kişi    | 87                   | 36,99     | 9,86  | G.Arası<br>G. İçi<br>Toplam | 1047,113  | 2    | 523,556 | 5,342 | ,005 |
|           | 4-5 kişi    | 557                  | 34,42     | 9,69  |                             | 66641,816 | 680  | 98,003  |       |      |
|           | 6 ve üzeri  | 39                   | 38,64     | 12,64 |                             | 67688,928 | 682  |         |       |      |
|           | Toplam      | 683                  | 34,99     | 9,96  |                             |           |      |         |       |      |

\*p< .05

**Tablo-16: Yalnızlık Puanlarının Ailedeki Toplam Kişi Sayısı Değişkenine Göre Anlamli Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları**

| Kişi Sayısı | 2-3 kişi | 4-5 kişi | 6 ve üzeri |
|-------------|----------|----------|------------|
| 2-3 kişi    | -        | ,080     | ,687       |
| 4-5 kişi    | ,080     | -        | ,037*      |
| 6 ve üzeri  | ,687     | ,037*    | -          |

\*p< .05

Tablo-15’de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının ailedeki toplam kişi sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ailedeki toplam kişi sayısı değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F_{(2, 680)} = 5,342$ ;  $p < .05$ ). Başka bir deyişle, ergenlerin yalnızlık düzeyleri ailedeki toplam kişi sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Ailedeki toplam kişi sayısı farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tablo-16’daki Scheffe testinin sonuçlarına göre: Aile içerisinde toplam kişi sayısı 6 ve üzeri olan ergenlerin ailedeki toplam kişi sayısı 4-5 olan ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo-17: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları**

| Puan      | Eğitim Durumu | N   | SO     | $x^2$ | s.d. | p    |
|-----------|---------------|-----|--------|-------|------|------|
| Yalnızlık | Okur-yazar    | 10  | 404,35 | 7,160 | 4    | ,128 |
|           | İlkokul       | 203 | 365,72 |       |      |      |
|           | Ortaokul      | 94  | 326,94 |       |      |      |
|           | Lise          | 159 | 346,16 |       |      |      |
|           | Üniv. ve üstü | 217 | 320,41 |       |      |      |
|           | Toplam        | 683 |        |       |      |      |

\*p< .05

Tablo-17’de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H-Testi sonucunda, anne eğitim durumu değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2_{(4)} = 7,160$ ;  $p > .05$ ).

**Tablo-18: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları**

| Puan      | Eğitim Durumu | N   | SO     | $\chi^2$ | S.d. | p    |
|-----------|---------------|-----|--------|----------|------|------|
| Yalnızlık | Okur-yazar    | 5   | 424,60 | 9,886    | 4    | ,042 |
|           | İlkokul       | 140 | 380,65 |          |      |      |
|           | Ortaokul      | 64  | 299,57 |          |      |      |
|           | Lise          | 176 | 331,03 |          |      |      |
|           | Üniv. ve üstü | 298 | 338,05 |          |      |      |
|           | Toplam        | 683 |        |          |      |      |

\* $p < .05$

**Tablo-19: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklaştığını Belirlemek Üzere Gerçekleştirilen Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

| Eğitim Durumu | Okur-yazar | İlkokul | Ortaokul | Lise  | Üniv. ve üstü |
|---------------|------------|---------|----------|-------|---------------|
| Okur-yazar    | -          | ,720    | ,097     | ,256  | ,361          |
| İlkokul       | ,720       | -       | ,006*    | ,028* | ,035*         |
| Ortaokul      | ,097       | ,006*   | -        | ,286  | ,159          |
| Lise          | ,256       | ,028*   | ,286     | -     | ,710          |
| Üniv. ve üstü | ,361       | ,035*   | ,159     | ,710  | -             |

\* $p < .05$

Tablo-18’de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H-Testi sonucunda, baba eğitim durumu değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2_{(4)} = 9,886$ ;  $p < .05$ ). Başka bir deyişle, ergenlerin yalnızlık düzeyleri baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Baba eğitim durumu arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tablo-19’deki Mann Whitney-U testinin sonuçlarına göre: Babasının eğitim durumu ilkököl olan ergenlerin ortaokul, lise, üniversite ve üstü olanlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo-20: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları**

| Puan      | Ebeveyn Tutumu   | N   | SO     | $\chi^2$ | S.d. | p    |
|-----------|------------------|-----|--------|----------|------|------|
| Yalnızlık | Demokratik       | 281 | 315,92 | 28,266   | 5    | ,000 |
|           | Baskıcı-otoriter | 51  | 443,78 |          |      |      |
|           | Aşırı koruyucu   | 85  | 365,95 |          |      |      |
|           | İlgisiz          | 9   | 480,11 |          |      |      |
|           | Hoşgörülü        | 191 | 323,18 |          |      |      |
|           | Tutarsız         | 66  | 379,20 |          |      |      |
|           | Toplam           |     | 683    |          |      |      |

\*p< .05

**Tablo-21: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Algılanan Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Gerçekleştirilen Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

| Anne-Baba Tutumu | Demokratik | Baskıcı-Otoriter | Aşırı koruyucu | İlgisiz | Hoşgörülü | Tutarsız |
|------------------|------------|------------------|----------------|---------|-----------|----------|
| Demokratik       | -          | ,000*            | ,033*          | ,014*   | ,739      | ,020*    |
| Baskıcı-otoriter | ,000*      | -                | ,019*          | ,590    | ,000*     | ,087     |
| Aşırı koruyucu   | ,033*      | ,019*            | -              | ,085    | ,105      | ,646     |
| İlgisiz          | ,014*      | ,590             | ,085           | -       | ,022*     | ,158     |
| Hoşgörülü        | ,739       | ,000*            | ,105           | ,022*   | -         | ,050     |
| Tutarsız         | ,020*      | ,087             | ,646           | ,158    | ,050      | -        |

\*p< .05

Tablo-20’de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H-Testi sonucunda, algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2_{(5)} = 28,266$ ;  $p < .05$ ). Başka bir deyişle, ergenlerin yalnızlık düzeyleri algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Algılanan ebeveyn tutumu arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tablo-21’deki Mann Whitney-U testinin sonuçlarına göre: Ebeveynleri tarafından demokratik tutumla yetiştirildiğini algılayan ergenlerin baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu, ilgisiz ve tutarsız olarak algılayan ergenlere göre daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, ebeveynleri tarafından baskıcı-otoriter tutumla yetiştirildiğini algılayan ergenlerin aşırı-koruyucu ve hoşgörülü olarak algılayan ergenlere göre; ilgisiz olarak

algılayan ergenlerin ise hoşgörülü olarak algılayan ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo-22: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Ebeveyn Birliktelik Durumu Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları**

| Puan      | Aile Durumu    | N   | SO     | $\chi^2$ | S.d. | p    |
|-----------|----------------|-----|--------|----------|------|------|
| Yalnızlık | Evli           | 631 | 340,28 | 1,774    | 2    | ,412 |
|           | Boşanmış       | 37  | 381,47 |          |      |      |
|           | Anne veya baba | 15  | 316,87 |          |      |      |
|           | Vefat etmiş    |     |        |          |      |      |
|           | Toplam         | 683 |        |          |      |      |

\*p< .05

Tablo-22’de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının ebeveyn birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H-Testi sonucunda, ebeveyn birliktelik durumu değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2_{(2)} = ,412$ ;  $p > .05$ ).

**Tablo-23: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Yaşanılan Yer Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları**

| Puan      | Eğitim Durumu | N   | SO     | $\chi^2$ | S.d. | p    |
|-----------|---------------|-----|--------|----------|------|------|
| Yalnızlık | Anne-baba     | 558 | 340,63 | 1,768    | 3    | ,622 |
|           | Sadece anne   | 37  | 331,58 |          |      |      |
|           | Sadece baba   | 9   | 285,44 |          |      |      |
|           | Yurt          | 79  | 363,01 |          |      |      |
|           | Toplam        | 683 |        |          |      |      |

\*p< .05

Tablo-23’de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H-Testi sonucunda, yaşanılan yer değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $\chi^2_{(3)} = 1,768$ ;  $p > .05$ ).



**Tablo-24: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

| f, x ve ss Değerleri |         |     |           |       |          | ANOVA Sonuçları |      |          |        |      |
|----------------------|---------|-----|-----------|-------|----------|-----------------|------|----------|--------|------|
| Puan                 | Başarı  | N   | $\bar{x}$ | ss    | Var.K.   | KT              | S.d. | KO       | F      | p    |
| Yalnızlık            | Kötü    | 40  | 40,40     | 12,43 | G. Arası | 3878,413        | 3    | 1292,804 | 13,757 | ,000 |
|                      | Normal  | 235 | 37,26     | 10,05 | G. İçi   | 63810,515       | 679  | 93,977   |        |      |
|                      | İyi     | 329 | 33,42     | 9,10  | Toplam   | 67688,928       | 682  |          |        |      |
|                      | Çok iyi | 79  | 32,05     | 9,46  |          |                 |      |          |        |      |
|                      | Toplam  | 683 | 34,99     | 9,96  |          |                 |      |          |        |      |

\*p< .05

**Tablo-25: Yalnızlık Puanlarının Algılanan Akademik Başarı Değişkenine Göre Anlamlı Şekilde Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları**

| Akademik Başarı | Kötü  | Normal | İyi   | Çok iyi |
|-----------------|-------|--------|-------|---------|
| Kötü            | -     | ,310   | ,000* | ,000*   |
| Normal          | ,310  | -      | ,000* | ,001*   |
| İyi             | ,000* | ,000*  | -     | ,738    |
| Çok iyi         | ,000* | ,001*  | ,738  | -       |

\*p< .05

Tablo-24'te görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda algılanan akademik başarı değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F(3, 679) = 13,757$ ;  $p < .05$ ). Başka bir deyişle, ergenlerin yalnızlık düzeyleri algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Algılanan akademik başarılar arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tablo-25'teki Scheffe testinin sonuçlarına göre: Akademik başarısını kötü ve normal olarak algılayan ergenlerin iyi ve çok iyi olarak algılayanlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo-26: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Karşı Cins Duygusal Arkadaşın Varlık Durumuna Göre T-Testi Sonuçları**

| Arkadaşın Varlığı | N   | $\bar{x}$ | SS    | S.d. | t     | p    |
|-------------------|-----|-----------|-------|------|-------|------|
| Evet              | 154 | 33,62     | 8,91  | 681  | -1,95 | ,052 |
| Hayır             | 529 | 35,39     | 10,22 |      |       |      |

\*p< .05

Tablo-25’te görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının karşı cins duygusal arkadaşın varlık durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, karşı cins duygusal arkadaşı olan ve olmayan ergenlerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t = -1,95$ ;  $p > .05$ ).

**Tablo-27: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Sosyal İletişim Ağlarını Kullanma Sıklığı Değişkenine Göre Kruskal-Wallis H-Testi Sonuçları**

| Puan      | Kullanım Sıklığı | N   | SO     | $\chi^2$ | S.d. | p    |
|-----------|------------------|-----|--------|----------|------|------|
| Yalnızlık | Hiçbir zaman     | 25  | 425,74 | 15,138   | 2    | ,001 |
|           | Bazen            | 235 | 372,17 |          |      |      |
|           | Her zaman        | 423 | 320,29 |          |      |      |
|           | Toplam           | 683 |        |          |      |      |

\* $p < .05$

**Tablo-28: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Sosyal İletişim Ağlarını Kullanım Sıklığı Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Gerçekleştirilen Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

| Kullanım Sıklığı | Hiçbir zaman | Bazen | Her zaman |
|------------------|--------------|-------|-----------|
| Hiçbir zaman     | -            | ,176  | ,010*     |
| Bazen            | ,176         | -     | ,001*     |
| Her zaman        | ,010*        | ,001* | -         |

\* $p < .05$

Tablo-27’de görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının sosyal iletişim ağlarını kullanma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal-Wallis H-Testi sonucunda, sosyal iletişim ağlarını kullanma sıklığı değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $\chi^2_{(2)} = 15,138$ ;  $p < .05$ ). Başka bir deyişle, ergenlerin yalnızlık düzeyleri sosyal iletişim ağlarını kullanma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Sosyal iletişim ağlarını kullanma sıklığı arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tablo-28’deki Mann Whitney-U testinin sonuçlarına göre: Sosyal iletişim ağlarını her zaman kullanan ergenler hiç kullanmayan ve bazen kullanan ergenlere göre daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo-29: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Okul Dışı Etkinliklere Katılma Durumuna Göre T-Testi Sonuçları**

| Katılma Durumu | N   | $\bar{x}$ | SS    | S.d. | t      | p    |
|----------------|-----|-----------|-------|------|--------|------|
| Evet           | 485 | 33,63     | 9,21  | 681  | -5,697 | ,000 |
| Hayır          | 198 | 38,31     | 10,94 |      |        |      |

\*p< .05

Tablo-29’da görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının okul dışı etkinliklere katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda, okul dışı etkinliklere katılan ve katılmayan ergenlerin aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t = -5,697$ ;  $p < .05$ ). Başka bir deyişle, ergenlerin yalnızlık düzeyleri okul dışı etkinliklere katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Okul dışı etkinliklere katılan ergenlerin katılmayanlara göre daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

**Tablo-30: Ergenlerde Yalnızlık Puanlarının Baskın Ego Durumu Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

| Puan      | Baskın Ego   | f, x ve ss Değerleri |           |       |          | ANOVA Sonuçları |      |          |        |      |
|-----------|--------------|----------------------|-----------|-------|----------|-----------------|------|----------|--------|------|
|           |              | N                    | $\bar{x}$ | ss    | Var.K.   | KT              | S.d. | KO       | F      | p    |
| Yalnızlık | Eleştirel E. | 50                   | 44,56     | 14,28 | G. Arası | 10360,281       | 4    | 2590,070 | 30,632 | ,000 |
|           | Koruyucu E.  | 308                  | 32,65     | 8,09  | G. İçi   | 57328,648       | 678  | 84,556   |        |      |
|           | Yetişkin     | 91                   | 35,00     | 9,37  | Toplam   | 67688,928       | 682  |          |        |      |
|           | Uygulu Ç.    | 37                   | 45,38     | 11,66 |          |                 |      |          |        |      |
|           | Doğal Ç.     | 197                  | 34,26     | 8,59  |          |                 |      |          |        |      |
|           | Toplam       | 683                  | 34,99     | 9,96  |          |                 |      |          |        |      |

\*p< .05

**Tablo-31: Yalnızlık Puanlarının Baskın Ego Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Şekilde Farklaşp Farklaşmadığına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları**

| Baskın Ego Durumu | Eleştirel Ebeveyn | Koruyucu Ebeveyn | Yetişkin | Uygulu Çocuk | Doğal Çocuk |
|-------------------|-------------------|------------------|----------|--------------|-------------|
| Eleştirel E.      | -                 | ,000*            | ,000*    | ,997         | ,000*       |
| Koruyucu E.       | ,000*             | -                | ,334     | ,000*        | ,454        |
| Yetişkin          | ,000*             | ,334             | -        | ,000*        | ,982        |
| Uygulu Çocuk      | ,997              | ,000*            | ,000*    | -            | ,000*       |
| Doğal Çocuk       | ,000*             | ,454             | ,982     | ,000*        | -           |

\*p< .05

Tablo-30’da görülebileceği üzere, yalnızlık aritmetik ortalamalarının baskın ego durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda baskın ego durumu

değişkenine göre aritmetik ortalamalar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F_{(4, 678)} = 30,632$ ;  $p < .05$ ). Başka bir deyişle, ergenlerin yalnızlık düzeyleri baskın ego durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Baskın ego durumu arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tablo-31'deki Scheffe testinin sonuçlarına göre: Baskın ego durumu Eleştirel ebeveyn ve Uygulu Çocuk olan ergenlerin baskın ego durumu Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin ve Doğal Çocuk olan ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### 5.1. Yalnızlık-Transaksiyonel Analiz Ego Durumları İlişkisi

Araştırma bulgusu yalnızlık ile Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumları arasında pozitif yönde; Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin ve Doğal Çocuk ego durumları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca ego durumlarının yalnızlığı yordamasına ilişkin dört aşamada tamamlanan analiz sonucuna göre, ilk adımda analize dahil olan Eleştirel Ebeveyn ego durumu ve ikinci adımda analize dahil olan Uygulu Çocuk ego durumu pozitif yönde; üçüncü adımda analize dahil olan Koruyucu Ebeveyn ego durumunun ise negatif yönde yalnızlığı yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Son adımda ise Uygulu Çocuk ve Koruyucu Ebeveyn ego durumlarının birlikte ergenlerin yalnızlık oranını açıkladığı görülmüştür. Araştırma bulgusu doğrultusunda söylenilebilir ki ergenlerde Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumu düzeyi arttıkça; Koruyucu Ebeveyn ego durumu düzeyi ise azaldıkça ergenlik döneminde sıklıkla hissedilen yalnızlık duygusu düzeyi artmaktadır.

Araştırma sonucu ergenlerde yalnızlık duygusunda Eleştirel Ebeveyn ego durumunun rol oynadığını ortaya koymuştur. Bireyin hem kendisiyle hem de diğer insanlarla iletişim sürecine odaklanan fonksiyonel çözümlenmeye göre, bir anlamda kişiler ego durumlarına göre kendilerini dışa vururlar ve kişisel roller içerisinde bulunurlar. Eleştirel Ebeveyn ego durumu, toplumsal değerleri korumaya, bu değerlere uymayanları eleştirmeye ve gerektiğinde cezalandırmaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Eleştirel Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde yargılayıcı, güçlü, cezalandırıcı, görev yükleyici, inatçı, ön yargılı, hoşgörüsüz, talep edici, kuralcı, eleştirici bir tutum ve davranış içerisinde olmasına neden olur (Akkoyun, 2001). Günlük yaşam içerisinde bu tarz davranışlarda bulunan kişilerin çevresiyle çatışma yaşama, dışlanma, terk edilme ihtimali daha yüksek olduğu düşünüldüğünde bu durum onların yalnızlık duygusu yaşamalarına da neden olabileceği söylenebilir.

Araştırma bulgusunda Eleştirel Ebeveynden sonra Uygulu Çocuk ego durumunun da yalnızlık duygusunda pozitif yönde rol oynadığı görülmüştür.

Eleştirel Ebeveyn ego durumunun yalnızlığa etkisinde olduğu gibi kaygılı, duygusuz, tartışmacı, küstah, sakar, şikayet eden, kafası karışık, bağımlı, telaşlı, utangaç, karamsar, sinirli vb. kişilerarası ilişkilerde yapıcı bir etkiye sahip olmayan yaklaşımlarla karakterize edilen (Williams ve Williams, 1980) Uygulu Çocuk ego durumundan davranışlar sergileyen kişilerin de çevresiyle uyum sağlayamaması şaşırtıcı olmayacaktır.

Araştırmadaki analiz sonuçları, yordayıcı konumda olan diğer iki ego durumunun aksine Koruyucu Ebeveyn ego durumunun yalnızlığı negatif yönde yordadığını göstermektedir. Koruyucu Ebeveyn ego durumu kişilerin sağlığını ve çıkarlarını korumaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Koruyucu Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde anlayışlı, cana yakın, ilgili, özen gösterici, bağışlayıcı, destekleyici, izin verici, endişeli, vefakâr, güvenilir, yardımsever, koruyucu, fedakâr bir tutum içinde olmasına neden olur (Akkoyun, 2001: 22). Koruyucu Ebeveyn ego durumu rolünde yaklaşım sergileyen kişilerin başkaları tarafından daha olumlu karşılanmasından dolayı dışlanmaları, terk edilmeleri, grup tarafından kabullenilmemeleri gibi durumların ortaya çıkma ihtimali azalacağından yalnızlık duygusu yaşama ihtimalinin de azalması beklenebilir.

Yalnızlık kişinin ilişkilerinde içtenliği ve duygusallığı yakalayamaması olarak değerlendirilir (Weiss, 1973). Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumları temelinde bireyin iletişim tarzı göz önünde bulundurulduğunda empatiden uzak saldırganlığa yakın bir noktada olduğu söylenebilir. Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumu doğrultusunda sergilenen tutum ve davranışlarla bireyin bu duygusallığı ve istenilen sosyal iletişim ağını yakalaması beklenmemelidir. Ayrıca, Koruyucu Ebeveyn ego durumunun aksine Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarının ortaya koyduğu eleştirici, inatçı, karamsar, sinirli, küstah vb. davranışlar, yaşanan herhangi bir çatışma ve uyumsuzluğun giderilmesi noktasında kişilerin ortak bir noktada buluşmasını da engelleyecektir.

Alan yazın incelendiğinde yukarıda belirtilen araştırma bulgularını doğrudan destekleyen bir çalışmaya ulaşılmamıştır. Fakat, kişilerarası ilişkilerde yakınlığı arttıran, olumlu-yapıcı değişkenlerle Koruyucu Ebeveyn ego durumunun pozitif; Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarının ise negatif yönlü ilişki halinde olduğunu belirten literatürdeki araştırma sonuçlarının çalışma bulgusunu dolaylı

olarak desteklediği söylenebilir. Alan yazındaki Transaksiyonel Analiz ego durumları üzerine gerçekleştirilen çalışmaların sınırlılığında dolayı farklı örneklem grubu ile gerçekleştirilen çalışmalarla da araştırma sonucu değerlendirilmiştir. Ciucur (2013) ego durumları ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, Eleştirel Ebeveyn ile uyumluluk arasında negatif yönlü bir ilişki bulgusuna ulaşması araştırma sonucunu desteklemektedir. Keler (2008) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, Eleştirel Ebeveyn ego durumu ile korkulu bağlanma arasında pozitif yönlü ve Uygulu Çocuk ego durumu ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Şamatacı (2013) gerçekleştirdiği çalışmada bireylerin karşı cins ile ilişkilerinde partnerini Eleştirel Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimi arttıkça affetme düzeyinin azaldığı, kaçınma düzeyinin arttığı; Koruyucu Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimi arttıkça ise affetme düzeyinin arttığı, kaçınma düzeyinin azaldığı bulgusunu tespit etmiştir. Ümmet (2012) insanların birbirlerini önemsemeleri, herhangi bir karşılık beklemeden bir başkasına yardımcı olmaları anlamına gelen özgecilik davranışı ile ego durumları arasında ilişkiyi incelediği araştırmasında, sadece Koruyucu Ebeveyn ego durumunun özgecilik davranışının pozitif yönde yordayıcısı olduğunu ortaya koyması araştırma bulgusu ile dolaylı olarak paralellik göstermektedir.

## **5.2. Yalnızlık-Yaşam Pozisyonları İlişkisi**

Araştırma bulgusu yalnızlık ile Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin ve Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonları arasında pozitif yönde; Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yalnızlık ile Ben Ok'im-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ayrıca, araştırma bulgusu Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin ve Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonlarının pozitif yönde; Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonunun ise negatif yönde yalnızlığı yordadığını ortaya koymuştur. Araştırma bulgusu doğrultusunda söylenilebilir ki ergenlerde benimsenen Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin ve Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonları yalnızlık düzeyini artırırken; Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu ise yalnızlık düzeyini azaltmaktadır.

Ergenlerde yalnızlık duygusunda rol oynayan en güçlü yaşam pozisyonu Ben Ok'im-Sen Ok'sin pozisyonu olmuştur. Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonundaki kişiler başkalarını oldukları gibi kabul eden, kendilerine ve çevresindeki kişilere yakın, onlarla olumlu bir şekilde zamanı yapılandırabilen niteliklere sahiptirler. Bu pozisyondaki kişilerin kendine güvenen, verimli, objektif, cana yakın, pozitif, dışa dönük, merhametli (Wiesner, 2004; Akt. İşgör ve ark., 2012: 285) gibi özelliklerle karakterize edildiği göz önünde bulundurulduğunda araştırma bulgusu beklenildiği gibidir. Yakınlıktan hoşlanan, kendine güvenen, çevresine karşı duyarlı-olumlu bir bireyin sağlıklı bir ilişkinin başlatılması ve sürdürülmesi noktasında problem yaşama ihtimali düşüktür. Bundan dolayıdır ki bu pozisyondaki bireylerin daha az yalnızlık yaşamaları veya hiç yalnızlık duygusu hissetmemeleri şaşırtıcı değildir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusunu doğrudan destekleyecek çalışmalara rastlanmamıştır. Alan yazında bazı araştırmalar, Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonuna yakın değişken olarak kabul edilebilecek (Boholst ve ark., 2005) güvenli bağlanma (olumlu benlik-olumlu başkaları modeli) ile yalnızlık arasında negatif yönde ilişki bulgularına ulaşmışlardır (Erözkan, 2004; Haliloğlu, 2008; Karakuş, 2012). Yalnızlık ile güvenli bağlanma arasında ortaya konulan negatif yönlü araştırma bulgularının araştırma sonucunu dolaylı olarak desteklediği söylenebilir.

Araştırma bulgusu, Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonunun ardından ergenlerde yalnızlık duygusunda rol oynayan en güçlü pozisyonun Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonu olduğunu ifade etmektedir. Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonundaki kişiler yaşamdaki ilgilerini, değerlerini, enerjilerini kaybetmiş durumdadırlar. Gerçek dünya ile baş edemeyeceğini düşünen bu pozisyondaki kişiler için hayat yaşamaya değer görülmez. Bu pozisyondaki kişilerin sorumsuz, mutsuz, paranoyak, kendine ve başkalarına zarar verebilen, ihmalkar (Corey, 2009; Wiesner, 2004; Akt. İşgör ve ark., 2012: 285) gibi özelliklerle karakterize edildiği göz önünde bulundurulduğunda araştırma bulgusu beklenileni desteklemektedir. Hem kendisine hem de başkalarına ilişkin algısı olumlu olmayan bireyin bir başkası veya başkalarıyla ilişkiyi-iletişimi sağlıklı bir şekilde başlatması ve sürdürmesi muhtemel görünmemektedir. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusunu doğrudan destekleyecek çalışmalara



rastlanmamıştır. Alan yazında bazı araştırmalar, Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonuna yakın değişken olarak kabul edilebilecek (Boholst, Boholst ve Mende, 2005) korkulu bağlanma (olumsuz benlik-olumsuz başkaları modeli) ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki bulgularına ulaşmışlardır (Goossens, Marcoen, Hees ve Woestijne, 1998; Erözkan, 2004). Yalnızlık ile korkulu bağlanma arasında ortaya konulan pozitif yönlü araştırma bulgularının araştırma sonucunu dolaylı olarak desteklediği söylenebilir.

Araştırma bulgusu ergenlerde yalnızlık duygusunda rol oynayan son değişkenin Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu olduğunu bildirmiştir. Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonundaki kişilerde yaşamlarının değerli olmadığı düşüncesi hakimdir (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Depresif pozisyon olarak da ifade edilen bu pozisyondaki kişiler kendilerini başkaları ile kıyasladıklarında güçsüzlük duygusu hissederler (Corey, 2009). Bu pozisyondaki kişiler her ne kadar başkaları hakkında olumlu değerlendirmelere sahip olsa da kendilerine ilişkin olumsuz bir bakış açısına sahiptir. Bundan dolayıdır ki özgüveni düşük, ilişkilerde başkalarına bağımlı bir bireyin sosyal ve duygusal arkadaşlıklarında dengeli bir ilişki sürdürmesi beklenemez. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusunu doğrudan destekleyecek çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat, Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonuna saplantılı bağlanma (olumsuz benlik-olumlu başkaları modeli) değişkeni yakın bir değişken olarak kabul edildiğinde (Boholst ve ark., 2005); Erözkan'ın (2004) ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmasında ulaştığı yalnızlık ile saplantılı bağlanma arasında pozitif yönlü bir bulgunun araştırma sonucunu dolaylı olarak desteklediği söylenebilir.

Yalnızlık ile Ben Ok'im-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonu arasında pozitif yönlü ilişki beklentisinin aksine araştırma bulgusu bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Ben Ok'im-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonuna sahip bireyler problemlerini başkalarına atfederek, onları suçlayıcı, eleştirici, aşağılayıcı davranışlar sergileyen özelliklere sahiptirler. Bu pozisyona sahip bireyler başkalarının hatalarına hoşgörülü olmayan, kendisinin iyi olduğuna dair duygusunu oyunlarla güçlendiren, başkalarını ezmeye çalışan kişiler olarak karakterize edilir (Wiesner, 2004; Akt. İşgör ve ark., 2012: 285; Corey, 2005). Bundan dolayıdır ki bu kişilerin çevresiyle sağlıklı ve doyum sağlayıcı bir ilişki ağının içinde olması

beklenmemektedir. Beklenilenin aksine, gerçekleştirilen araştırmada Ben Ok'im-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonunun yalnızlık üzerinde pozitif yönde katkısının olmaması birkaç açıdan değerlendirilebilir. İlk olarak, bireyler kendi benliklerine ilişkin olumlu algılarından dolayı yalnızlık hissetmeyebilirler. Yine kendi özelliklerine ve yeterliliklerine ilişkin olumlu tutumlarından dolayı hem çevrenin kendisine hem de kendisinin çevresine karşı olumsuz yaklaşımı onun iletişim ağından uzaklaşmasına engel olmayabilir. İki değişken arasındaki ilişkiyi ortadan kaldıran ara bir değişkenin varlığı düşünülebilir. Yukarıda da değinildiği gibi kendilerini sürekli olarak haklı göstermek isteyen bu pozisyondaki kişiler yalnızlık duygusu yaşasalar bile bilinçli veya bilinçsiz bu durumu gizleyebilirler. Literatür incelendiğinde araştırma bulgusunu doğrudan destekleyecek çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat, Ben Ok'im-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonuna yakın değişken olarak kabul edilebilecek kayıtsız bağlanma (olumlu benlik-olumsuz başkaları modeli) değişkeni ile gerçekleştirilen çalışmalar çerçevesinde araştırma bulgusu değerlendirilebilir (Boholst ve ark., 2005). Karakuş (2012) ergenlerle gerçekleştirdiği araştırmada yalnızlık ile kayıtsız bağlanma arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymaması araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir. Bunun yanında, Erözkan (2004) yalnızlık ile kayıtsız bağlanma arasındaki ilişkiyi lise ğrencilerinde araştırdığı çalışmasında iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir.

### **5.3. Yalnızlık-İnsani Değerler İlişkisi**

Araştırma sonucu yalnızlık ile insani değerler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma bulguları göstermiştir ki, dostluk ve barışçı olma insani değerleri negatif yönde yalnızlığın önemli bir yordayıcısıdır. Araştırma bulgusu doğrultusunda ifade edilebilir ki, ergenlerde insani değerler düzeyi arttıķa ergenlik döneminde sıklıkla hissedilen yalnızlık duygusu düzeyi azalmaktadır. Değerlerin doğası gereği, toplumda ve kişiler arasında ortak bütünlüğü sağlayan ve devam ettiren önemli davranış standartları olduğu düşünüldüğünde bu araştırma sonucu şaşırtıcı olmayacaktır. Değerler genel olarak, bir durumu diğerine tercih etme eğilimi olarak tanımlanır (Erdem, 2003). Arkadaşlık, saygı, dürüstlük, barışçı olma vb. değerlerin bir araya gelmesi sonucu oluşan insani

değerler, bireylerin daha olumlu iletişim kanalları ile birbirlerine yaklaşmalarını sağlayarak kişiler arasındaki paylaşım düzeyini arttırabilmektedir (Dilmaç, 2007).

Literatür incelendiğinde yukarıda ifade edilen araştırma sonucunu doğrudan destekleyecek bir çalışmaya ulaşılamamış olmasına rağmen, araştırma bulgusuyla dolaylı olarak paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır. Izgar ve Beyhan (2015) 8. Sınıf öğrencileri ile gerçekleştirdikleri deneysel çalışmada, değerler eğitimi programının öğrencilerin demokratik tutum ve davranışlarına olumlu yönde katkı sağladığı bulgusunu elde etmiştir. Çokdolu (2013) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık düzeyi üzerinde adalet, doğru davranış, paylaşmak, sabır, liderlik, sorumluluk, saygı, yardımseverlik, dostluk ve dürüstlük insani değerleri çerçevesinde hazırlanan karakter eğitimi programının etkisini incelemiştir. Araştırma bulgusu, karakter eğitimi programının öğrencilerin saldırganlık düzeyinin azalmasında rol oynadığını ortaya koymuştur. Avcı (2010) katılımcı grubunun ergenler olduğu çalışmasında saldırganlık ve şiddet ile ahlaki turum arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir. Karababa ve Dilmaç (2015) ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada, insani değerler ile öfke duygusunun olumlu şekilde ifade edilmesi arasında pozitif yönde bir ilişki sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma bulguları göstermektedir ki, insani değerler bireyin iletişimde daha olumlu, istendik tutum ve davranış içerisinde bulunmasını sağlamaktadır. Bu sebeple, daha sağlıklı iletişim kanallarını kullanan bireylerin çevre veya karşısındaki kişi tarafından kabulü çok daha kolay olacağı için, bu bireylerin hem nicelik hem de nitelik açısından zamanı yapılandırabilecekleri kişi veya kişileri bulma olasılığının daha yüksek olacağı beklenmektedir.

Araştırma bulgusu yalnızlığın en önemli yordayıcısının dostluk insani değeri olduğunu ortaya koymuştur. Dostluk, duygu ve düşünce yönünden çok iyi anlaşılan kişilerin birbirine karşı iyi ve kötü günlerinde destek ve yardımcı olmalarıdır (Çelik, 2008). Sosyal bir varlık olarak insan bir başkasının varlığına her zaman ihtiyaç duyar. Özellikle zor günlerinde böyle bir kişinin varlığının farkında olması ona güven verir ve onu mutlu eder. Bireyin ebeveynlerinden uzaklaşıp arkadaşlarına yöneldiği bir dönemde, çevresinde merhametli, çıkar gözetmeyen, vefalı, güven veren, yardımsever, nezaket sahibi vb. özelliklere sahip kişilerin ihtiyacını daha çok hissedecektir. Bundan dolayıdır ki, bu tür insani özelliklere sahip dostluk değeri

yüksek bireylerin başkalarına dışlanma, kabul edilmeme olasılığının düşük düzeyde olacağı söylenebilir. İnsani değerler yararlı şeyler yapmaları için kişileri cesaretlendiren ve kişiler arasında sosyal dayanışmayı sağlayan önemli faktörlerdir. Her birey veya her grup kendisine yararlı olan, destek veren, kendisinin haklarını koruyan, kendisini tehlikelerle karşı karşıya getirmeyen vb. kişi veya kişilerin yaşam alanlarında olmasını tercih eder. Örneğin, bireyin iletişim halinde olduğu bir kişi sorumluluklarının farkında olmayıp bireye zorluklar çıkarıyorsa; iyi veya kötü günde destek vermiyorsa; sırlarını başkaları ile paylaşıyorsa; düşüncelerine saygı göstermeyip eleştiriyorsa; dostça davranmıyorsa bireyin bu kişi ile iletişim kurma ihtimali çok düşük diğer kişinin ise bu özellikleri ile yakınlık kurabileceği birisini bulma ihtimali yine düşük düzeyde olacaktır.

Ayrıca araştırma bulgusu, dostluk insani değerinden sonra yalnızlık düzeyinde yordayıcı konumda olan diğer bir değişkenin barışçı olma insani değeri olduğunu bildirmiştir. Barışçı olma, bireylerin sorunlarını olumlu yollarla birlikte çözmeye çalışması, adaletin esaslarına saygı göstermesi, insan haklarına değer vermesi anlamına gelir. Barışçı yaşama, ön yargılı olmadan insanların onuruna saygı göstermeyi içerir (Harris ve Morrison, 2003: 12; Akt. Sağkal, 2011). Barışçı olma insani değeri bireyleri anlaşmazlıklarını olumlu bir şekilde çözmeye yönelttiği, birbirlerine saygı duymayı öngördüğü düşünüldüğünde bireylerin ortak noktada buluşma ihtimali yükselecektir. Alan yazında araştırma bulgusunu doğrudan destekleyen çalışmalara ulaşılamadığından, araştırma bulgusunu dolaylı olarak destekleyen çalışmalarla sonuç değerlendirilmiştir. Sağkal (2011-2015) sırasıyla 6. sınıf ve 9. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmalarda, barış temelli eğitim programının saldırganlık ve şiddet eğilimlerini azalttığı, sosyal problem çözme becerilerini geliştirdiği, empati düzeylerini arttırdığı ve olumlu sınıf ikliminin oluşmasını sağladığı bulgularına ulaşmıştır. Yine, Damirchi (2014) 7. sınıf öğrencilerinde çatışma çözme ve iletişim becerilerine olumlu katkısı ile; Tapan (2006) 8. sınıf öğrencilerinde çatışma çözme becerilerine olumlu etkisi ile; Coşkuner (2008) 5. sınıf öğrencilerinde saldırganlığın azalması ile ve Shapiro, Burgoon, Welker ve Clough (2002) ergenlerde saldırganlık eğilimlerinin azalması ile sonuçlandırdıkları çalışmalarda barış temelli eğitim programının olumlu yansımalarını ortaya koymuştur. Görülmektedir ki, barışçı olma insani değeri

kişilerarası iletişimde saldırganlık, öfke, şiddet gibi olumsuz yaklaşımların düzeyini azaltırken; empati, problem çözme becerisi, çatışma çözme becerisi gibi olumlu yaklaşımların düzeyini arttırmaktadır. Olumlu iletişim kanallarının kullanılması bireyler arasındaki sosyal ağı genişlettiği ve duygusal mesafeyi azalttığı düşünüldüğünde yalnızlık duygusu düzeyinde azalma beklenebilir. Fichter (1999), kişilerin başkaları tarafından sosyal olarak kabul gören davranışları değerler sayesinde ortaya koyabileceklerini ifade etmiştir. O ayrıca, bireylerin sosyal rolleri benimsemesinde ve role uygun davranmasında değerlerin etkinliğini vurgulamıştır. Bundan dolayıdır ki, başkaları tarafından onay görece davranışlar içerisinde bulunan ve sosyal rollere uygun olarak hareket eden bireyin, içinde bulunduğu gruba uyumu çok daha kolay olacaktır. Bu durum çift yönlü olarak da değerlendirilebilir: Şöyle ki, bireyin genel doğrular içinde hareket etmesi hem kendini içinde bulunduğu gruptan farklı hissetmemesine neden olacak hem de başkalarının onu benimsemesi çok daha kolay olacaktır. İçinde bulunduğu gruba uyum sağlayan bireyin hem niceliksel hem de niteliksel olarak yalnızlık duygusunu hissetme olasılığının daha düşük düzeyde olacağı söylenebilir.

#### **5.4. Yalnızlık-Demografik Değişkenler İlişkisi**

Yalnızlık ile demografik değişkenler arasındaki sonuçlara bakıldığında, yalnızlık ile cinsiyet, doğum sırası, ailedeki toplam kişi sayısı, baba eğitim durumu, algılanan ebeveyn tutumu, algılanan akademik başarı, sosyal iletişim ağlarını kullanım sıklığı, okul dışı etkinliklere katılma durumu ve baskın ego durumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu; yaş, okul türü, sınıf, kardeşin varlık durumu, kardeş sayısı, anne eğitim durumu, ebeveyn birliktelik durumu, yaşanan yer ve karşı cins duygusal arkadaşın varlık durumu değişkenleri ile anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

Analiz sonuçlarında yalnızlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre, erkek ergenlerin yalnızlık düzeyleri kız ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç birçok değişimin yaşandığı ergenlik döneminde toplumun ve ailenin beklentilerinin cinsiyete göre farklılaşması temelinde değerlendirilebilir (Demir, 1990; Akt. Duyan ve ark., 2008). Erözkan (2004), Duyan ve arkadaşları (2008), Medved ve Kerestes (2011) ergenlerle gerçekleştirdikleri

çalışmalarda, araştırma bulgusu ile paralellik gösteren sonuçlara ulaşmışlardır. Literatür incelendiğinde yalnızlık ile cinsiyet arasında tutarlı bir ilişkiden söz etmek mümkün görünmemektedir. Araştırma bulgusunun aksine alan yazında, yalnızlık ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin var olmadığını ortaya koyan araştırmaların yanında (Demirtaş, 2007; Erözkan, 2009); kız ergenlerin erkek ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşan araştırmalar da (Karakuş, 2012; Pavlova ve Bannikov, 2015) mevcuttur.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların geniş bir yaş yelpazesinden ziyade daha dar bir yaş grubundan olduğu dikkate alındığında araştırma sonucu beklenildiği gibidir. Yaş grubu skalasının sınırlı olması beraberinde benzer yaşantıları da getirebilmektedir. Erözkan'ın (2009) alışması araştırma sonucunu desteklerken; Yılmaz'ın (2012) alışmasında aynı bulguyu görememekteyiz. Yılmaz (2012) 14, 15, 16 ve üzeri yaş gruplarındaki yalnızlık ortalamalarını karşılaştırdığı çalışmasında, 15 yaş grubunda bulunan ergenlerin 16 yaş grubundakilere göre daha fazla yalnızlık düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu sonucun örnekleme grubunun spesifik bir niteliğinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırma bulgularında okul türü değişkenine göre yalnızlık puanlarının anlamlı Şekilde farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde araştırma bulgusunu destekleyen çalışmaların yanında (Erözkan, 2009); farklı bulgulara ulaşan araştırmalar da karşımıza çıkmaktadır (Yılmaz, 2012). Yılmaz'ın (2012) meslek lisesindeki öğrencilerle genel liseye devam eden öğrencilerin yalnızlık düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, meslek lisesine devam eden öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı Şekilde, Karayel'in (2011) alışmasında da okul türüne göre yalnızlık puan ortalamaları karşılaştırıldığında meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının yüksekliğine dair bir eğilim söz konusudur. Her ne kadar mevcut çalışmada da, okul türüne göre yalnızlık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı çıkmasa da meslek liselerindeki öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Meslek liseleri, Anadolu liselerine yerleşemeyen öğrencilerin gitmek zorunda kaldıkları ğretim kurumları olarak dşnldğinde bu durum onların okula

bağıllık düzeylerini olumsuz olarak etkileyecektir. Kendini bağılı bulunduğu okula ait hissetmeyen öğrencilerin daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşayacağı söylenebilir.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeylerinin sınıf faktöründen etkilenmediğı görülmüştür. Erözkan (2009) beş farklı liseden elde ettiği veri analizinde, ergenlerin yalnızlık düzeylerinin sınıf bazında anlamlı bir fark göstermediğı bulgusuna ulaşmıştır. Duyan ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında da araştırma bulgusunu destekler sonucu görmekteyiz. Erözkan (2004) ve Karayel'in (2011) çalışmalarına baktığımızda ise birbirinin zıttı sonuçlarla karşılaşmaktayız. Erözkan (2004) 9. sınıf öğrencilerin en çok yalnızlık duygusu yaşadığı bulgusunu ortaya koyarken; Karayel (2011) 12. sınıf öğrencilerinde yalnızlığın daha çok hissedildiğı bulgusuna ulaşmıştır. Mevcut araştırma bulgusu her ne kadar anlamlı olmasa da en yüksek yalnızlık puanının 10. sınıf öğrencilerinde olduğunu göstermektedir. Görüldüğü üzere, ergenlerin yalnızlık puanları ile sınıf düzeyleri arasında tutarlı bir ilişkiden söz etmek mümkün görünmemektedir.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeyleri doğum sırası değişkenine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Doğum sırası farklarının hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda, en küçük çocuk olarak dünyaya gelen ergenlerin ikinci çocuk olarak dünyaya gelen ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Ailedeki en küçük çocuk çok fazla şımartıldığı ve nazlı büyütüldüğü için bağımsızlığını kazanması ve kendi çabasıyla bir şeyler elde etme cesaretini kazanması zorlaşmaktadır. İkinci çocuk doğduğu andan itibaren anne ve babasının sevgisini en büyük çocukla paylaştığı için sosyallik duygusu gelişmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2012: 55-56). Bu yaşantı durumları karşılaştırıldığında, ikinci çocuk olarak dünyaya gelen bireyin en küçük çocuk olarak dünyaya gelen bireye göre iletişimde girişkenlik düzeyinin daha yüksek olacağı düşünüldüğünde, ikinci çocuk ve en küçük çocuk olarak dünyaya gelen bireylerin yalnızlık düzeylerinde karşılaşılan farklılık şaşırtıcı olmayacaktır.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeylerinin kardeşin varlık durumu ve kardeş sayısı değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Körler'in (2011) çalışmasında da kardeşe sahip olup olmama durumunun yalnızlık üzerinde rol oynamadığını görmekteyiz. Dönemin karakteristiğinden dolayı bireylerin ilişki öncelikleri kardeşten ziyade arkadaş olduğu düşünüldüğünde sonuç şaşırtıcı

olmayacaktır. Mevcut araştırma bulgusunun aksine alan yazın incelendiğinde kardeş sayısı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu karşımıza çıkmaktadır (Demirtaş, 2007; Duyan ve ark., 2008; Körler, 2011). Bu durumun, kardeş sayısının artışı ile anne ve babanın ergen bireye yeterli zaman ayıramamasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeyleri ailedeki toplam kişi sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Aile içerisinde toplam kişi sayısı 6 ve üzeri olan ergenlerin ailedeki toplam kişi sayısı 4-5 olan ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki yalnızlık düzeylerine bakıldığında ise en yüksek yalnızlık puanının aile içerisinde en fazla sayıda bireyi barındıran grupta olduğu görülmektedir. Yılmaz'ın (2012) çalışmasında da her ne kadar yalnızlık düzeyi ailedeki kişi sayısına göre anlamlı şekilde farklılaşmasa da en yüksek yalnızlık puanı mevcut çalışma bulgumuzda olduğu gibi ailede en fazla bireye sahip grupta görülmektedir. Bu durumun ebeveynlerin ve kardeşlerin bireye yeteri kadar zaman ayıramamasından kaynaklanabileceği varsayılmaktadır.

Araştırma bulgularında ergenlerin yalnızlık düzeylerinin anne eğitim durumu değişkeninden etkilenmediği görülürken; baba eğitim durumu değişkeninin ergenlerde yalnızlık üzerinde anlamlı bir rol oynadığı dikkati çekmektedir. Rolün yönüne baktığımızda, babasının eğitim durumu ilkököl olan ergenlerin ortaokul, lise, üniversite ve üstü olanlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada her ne kadar anne eğitim durumu değişkeninin yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülse de, ergenlerin yalnızlık ortalamaları karşılaştırıldığında en düşük yalnızlık ortalaması annesi üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip ergenlerde olduğu dikkati çekmektedir. Ergenlik döneminde çocukların anne-babaları ile kuracağı sosyal ve duygusal bağda ebeveynlerin ergenlik dönemi ile ilgili farkındalık düzeyleri, iletişim beceri düzeyleri, zamanı daha olumlu yapılandırma düzeyleri gibi faktörler önem kazanmaktadır. Bu faktörlerin düzeyi eğitim durumu düzeyi ile paralel olduğu düşünüldüğünde araştırma bulgusu şaşırtıcı olmayacaktır. Literatürde anne-baba eğitim durumu faktörünün ergenlerin yalnızlık düzeyindeki etkisinin araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgusunda olduğu gibi genel olarak anne-



babaların eğitim düzeyi ile çocuklarının yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki eğilimi karşımıza çıkmaktadır. Duyan ve arkadaşlarının (2008) lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etki eden faktörleri araştırdıkları çalışmalarında, ergenlerin yalnızlık puanlarının anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Duyan ve arkadaşları (2008) anne-babası üniversite mezunu olan ergenlerin daha alt düzey eğitim durumuna sahip ergenlere göre daha düşük düzeyde yalnızlık puanlarına sahip olduğunu bildirmişlerdir. Anne-baba eğitim durumu düzeyi ile ergen yalnızlığı arasındaki negatif yönlü ilişki eğilimi Körler (2011) ve Yılmaz'ın (2012) çalışmalarında da kendini göstermektedir.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık puanlarının algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Farkın kaynağına bakıldığında, ebeveynleri tarafından demokratik tutumla yetiştirildiğini algılayan ergenlerin baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu, ilgisiz ve tutarsız olarak algılayan ergenlere göre daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, ebeveynleri tarafından baskıcı-otoriter tutumla yetiştirildiğini algılayan ergenlerin aşırı-koruyucu ve hoşgörülü olarak algılayan ergenlere göre; ilgisiz olarak algılayan ergenlerin ise hoşgörülü olarak algılayan ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Demokratik bir yaklaşımı benimseyen ebeveynler çocuklarının birey olduğunu kabul ederek onun kendini gerçekleştirmesine destek olurlar. Çocuklarından karşılıklı sevgi beklemeden her türlü ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Ebeveynler çocuklarının aile içinde bir değerinin olduğunu farkındadır ve bu doğrultuda davranışlarını şekillendirirler. Ne çok katı ne de aşırı hoşgörülü bir yaklaşımdan ziyade dinleyici, açıklayıcı bir tutumla çocuğuna karşı tutarlı bir yaklaşım içindedirler (Yavuzer, 2003). Bu tür bir yaklaşım ergenlik dönemindeki bireyin anlaşıldığını hissetmesi ve anne-baba ile ergen arasında sağlıklı iletişim için önemlidir. Bu yaklaşım sadece ebeveyn ile ergen arasındaki bağı güçlendirmez aynı zamanda ergenin başkalarıyla da sağlıklı ilişkiler kurmasını destekler (Kulaksızoğlu, 2002: 83-84). Bu bilgiler ışığında, en ideal yaklaşımı benimseyen ebeveynlere sahip ergenlerin en az yalnızlık düzeyine sahip olması şaşırtıcı olmayacaktır. Yavuzer (2003: 126) bireylerin benlik saygısının yükselmesinde ve kişilerarası ilişkilerde yetkinliğe ulaşmasında ebeveynlerin çocuklarıyla ilişkilerinde baskıcı olmayan, esnek, dengeli ve hoşgörülü tutumlarının

önemli olduğunu belirtmesi araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir. Çalışmamızdaki yalnızlık ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi Karayel'in (2011) çalışmasında da görmekteyiz. Araştırma bulgusunun aksine Demirtaş (2007) ergen bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında yalnızlık ile anne-baba tutumları arasında anlamlı bir farka ulaşamamıştır.

Araştırma bulguları göstermiştir ki ergenlerin yalnızlık düzeyleri ebeveyn birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Her ne kadar yalnızlık puanlarında anlamlı bir farklılık görülme de mevcut araştırmada en yüksek yalnızlık düzeyinin anne-babası boşanmış; en düşük yalnızlık düzeyinin ise anne-babası ile birlikte yaşayan ergenlerde olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmada anne-babası boşanmış ergenlerin en yüksek yalnızlık düzeyine sahip olması bulgusu, boşanma sonucu ebeveynleri ile ortaya çıkan duygusal mesafe sonucunda bireylerin yüksek düzeyde reddedilmişlik duygusu yaşayabilmeleri ile açıklanabilir (Johnson, Joseph, LaVoie ve Mahoney, 2001; Akt. Çivitci ve ark., 2009). Ayrıca bu durum, boşanma ile birlikte aile ilişkilerinin etkililiğinin azalması; ergenlerin boşanma sonucu oluşan yeni yaşantılarına uyum sağlayamamaları; anne veya babalarının yorucu hayat temposundan dolayı çocuklarına yeterli zaman ayıramamaları; kendilerini anne-babası boşanmamış ergenlerle kıyasladıklarında soyutlanmış olduklarını hissetmeleri ile açıklanabilir. Körler (2011) de çalışmasında yalnızlık ile ebeveyn birliktelik durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemiş ve anlamlı bir farka ulaşamamış olmasına rağmen mevcut araştırma bulgusunun benzeri bir yalnızlık puan sıralaması elde etmiştir. Antognoli-Toland (2000) da ergen yalnızlığı ile aile ilişkileri arasındaki karşılaştırmayı incelemiş ve tek ebeveynle ve karma aile ile yaşayan ergenlerin, anne-babası ile birlikte yaşayan ergenlere göre daha fazla yalnızlık yaşadıklarını tespit etmiştir. Ayrıca literatürde anne-babası boşanmış ergenler ile boşanmamış ergenlerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmaları incelediğimizde, anne-babası boşanmamış ergenlerin daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür (Çivitci ve ark., 2009; Akyol, 2013). Anne-babası boşanmış bireyler sadece yalnızlık duygusu açısından değil daha birçok psikolojik değişken açısından anne-babası boşanmamış bireylere göre dezavantajlı durumdadırlar (Garnefski ve Diekstra, 1997; Çivitci ve ark., 2009). Literatür

bulguları göstermiştir ki ailelerin parçalanması çocuk ve ergenler üzerinde olumsuz sonuçlar yaratabilmektedir.

Araştırmada anne-babasıyla yaşayan, sadece annesiyle yaşayan, sadece babasıyla yaşayan ve yurttan kalan ergenlerin yalnızlık düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirilirken gruptaki frekans sayıları da göz önünde bulundurulmalıdır. Yalnızlık sosyal izolasyonla eş anlamlı olmayıp öznel bir deneyimdir. İlk bakışta yurttan kalan bireylerin çevrelerindeki kişi sayısı itibarı ile daha az yalnızlık düzeyine sahip olacağı yönünde bir beklenti içerisine girilebilir. Fakat yalnızlık bireyin çevresindeki kişilerin nicel varlığından çok gerçekleştirilen etkileşimin kalitesi üzerine algısıyla ilgilidir. Birey çok az kişi ile çok az düzeyde ilişki kuruyor olabilir fakat ilişki düzeyinden memnunsu kendini yalnız hissetmeyecektir. Aksine, birey çok sayıda arkadaşı olduğu halde daha fazla sayıda ve yakınlıkta arkadaşına ihtiyaç duyduğunda veya duygusal bağı yakalayamamışsa kendini yalnız hissedebilir (Burger, 2006; De Jong-Gierveld ve ark., 2006: 486).

Görülmüştür ki, ergenlerin yalnızlık puanları algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Farkın kaynağına bakıldığında, akademik başarısını kötü ve normal olarak algılayan ergenlerin iyi ve çok iyi olarak algılayanlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda ergenlerde akademik başarı düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğu söylenebilir. Duyan ve arkadaşları (2008), Demirtaş (2007) ve Körler'in (2011) çalışmalarını incelediğimizde de yalnızlık ile akademik başarı düzeyi arasındaki ters yönlü ilişki karşımıza çıkmaktadır. Bu durum iki açıdan değerlendirilebilir: Birincisi, genel olarak öğrenciler görece başarı seviyesi düşük öğrencilerle paylaşım içinde bulunmak istemeyebilir. İkincisi ise akademik başarısızlık durumu, öğrencilerin benlik algılarını, arkadaşlarına ve çevresindeki kişilere yönelik tutumunu olumsuz etkileyerek öğrencilerin başkalarıyla iletişim ve paylaşım içinde olmayı tercih etmesine sebep olabilir.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeylerinin karşı cins duygusal bir arkadaşına sahip olup olmama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Ergenlikte bireylerin ilişki öncelikleri aileden akran gruplarına yönelmiştir. Yapılan

bir araştırmada ergenlerin %72'sinin kendileriyle aynı cinsiyetten akranlarıyla vakit geçirmeyi tercih ettikleri ortaya konulmuştur (Metha ve Strough, 2010; Akt. Santrock, 2012: 167). Mevcut araştırma bulgusu ergenlerin büyük bir çoğunluğunun birinci önceliğinin karşı cinsten ziyade hemcinsleri olması ile açıklanabilir. Bunun yanında biliyoruz ki karşı cinse yönelmenin, karşı cins tarafından onaylanıp onaylanmamanın, karşı cins ile ilgili konuların sohbetlerin önemli bir bölümünü oluşturması ergenlik döneminin temel özelliklerindedir. Araştırmada iki grup arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen karşı cins duygusal bir arkadaşa sahip olan ergenlerin olmayanlara göre daha düşük düzeyde yalnızlık puan ortalamasına sahip olması beklenildiği gibidir.

Araştırma bulguları ergenlerin yalnızlık düzeylerinin sosyal iletişim ağlarını kullanma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Farkın kaynağına bakıldığında sosyal iletişim ağlarını her zaman kullanan ergenler hiç kullanmayan ve bazen kullanan ergenlere göre daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bu durum, sosyal iletişim ağının etkileşimli yapısı ve mobil iletişim araçlarının zaman ve mekan gözetmeksizin iletişime olanak sağlayarak kişilerin ilişkilerini desteklemesi ve yeni arkadaşlıklar içinde bulunmasına imkan sağlaması ile açıklanabilir.

Araştırma sonucu düzenli olarak sosyal etkinliklere katılan ergenlerin katılmayanlara göre anlamlı şekilde daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal etkinlikler sayesinde bireyin kendisinin sahip olduğu ilgileri paylaşan kişilerle iletişim ve paylaşım içerisinde olması yalnızlık düzeyinin azalmasında etkili olabilir.

Araştırma bulgularında görülmüştür ki ergenlerin yalnızlık düzeyleri baskın ego durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Değişimin yönü, baskın ego durumu Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk olan ergenlerin baskın ego durumu Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin ve Doğal Çocuk olan ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu şeklindedir. Eleştirel Ebeveyn ego durumu iletişimde yargılayıcı, güçlü, cezalandırıcı, görev yükleyici, inatçı, ön yargılı, hoşgörüsüz, talep edici, kuralcı, eleştirici özelliklerle karakterize edilirken (Akkoyun, 2001); Uygulu Çocuk ego durumu kaygılı, duygusuz, tartişmacı, küstah, sakar, Őikâyet eden, kafası karışık, bağımlı, telaşlı, utangaç, karamsar, sinirli özelliklerle

karakterize edilir (Williams ve Williams, 1980). Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumları temelinde bireyin iletişim tarzı göz önünde bulundurulduğunda empatiden uzak saldırganlığa yakın bir noktada olduğu söylenebilir. Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumu doğrultusunda sergilenen tutum ve davranışlarla bireyin duygusallığı ve istenilen sosyal iletişim ağını yakalama ihtimalinin düşük olduğu söylenebilir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. SONUÇLAR

Araştırma bulgusu yalnızlık ile Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumları arasında pozitif yönde; Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin ve Doğal Çocuk ego durumları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, araştırma bulgusu Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarının pozitif yönde; Koruyucu Ebeveyn ego durumunun ise negatif yönde yalnızlığı yordadığını ortaya koymuştur.

Araştırma bulgusu yalnızlık ile Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin ve Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonları arasında pozitif yönde; Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yalnızlık ile Ben Ok'im-Sen Ok değilsin yaşam pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ayrıca, araştırma bulgusu Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin ve Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonlarının pozitif yönde; Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonunun ise negatif yönde yalnızlığı yordadığını ortaya koymuştur.

Araştırma sonucu yalnızlık ile insani değerler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma bulguları göstermiştir ki, dostluk ve barışçı olma insani değerleri negatif yönde yalnızlığın önemli bir yordayıcısıdır.

Analiz sonuçlarında ergenlerde yalnızlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Farkın yönü incelendiğinde, erkek ergenlerin yalnızlık düzeyleri kız ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeylerinin sınıf faktöründen etkilenmediği görülmüştür. 9, 10, 11 ve 12 sınıflarda öğrenim gören ergenlerin yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeylerinin doğum sırası değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Doğum sırası farkları hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda, en küçük çocuk olarak dünyaya gelen ergenlerin ikinci çocuk olarak dünyaya gelen ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgularında okul türü değişkenine göre yalnızlık puanlarının anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeylerinin kardeşin varlık durumu ve kardeş sayısı değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırmada bulgularında görülmüştür ki ergenlerin yalnızlık düzeyleri ailedeki toplam kişi sayısı değişkenine göre anlamlı bir şekilde değişmektedir. Aile içerisinde toplam kişi sayısı 6 ve üzeri olan ergenlerin ailedeki toplam kişi sayısı 4-5 olan ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgularında ergenlerin yalnızlık düzeylerinin anne eğitim durumu değişkeninden etkilenmediği görülürken; baba eğitim durumu değişkeninin ergenlerde yalnızlık üzerinde anlamlı bir rol oynadığı dikkati çekmektedir. Rolün yönüne baktığımızda, babasının eğitim durumu ilkökul olan ergenlerin ortaokul, lise, üniversite ve üstü olanlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık puanlarının algılanan ebeveyn tutumu değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Farkın kaynağına bakıldığında, ebeveynlerinin demokratik tutuma sahip olduğunu algılayan ergenlerin baskıcı-otoriter, aşırı koruyucu, ilgisiz ve tutarsız olarak algılayan ergenlere göre daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, ebeveynleri tarafından baskıcı-otoriter tutuma maruz kaldığını algılayan ergenlerin aşırı-koruyucu ve hoşgörülü olarak algılayan ergenlere göre; ilgisiz olarak algılayan ergenlerin ise hoşgörülü olarak algılayan ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

Araştırma sonucu düzenli olarak sosyal etkinliklere katılan ergenlerin katılmayanlara göre anlamlı şekilde daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırma bulguları göstermiştir ki ergenlerin yalnızlık düzeyleri ebeveyn birliktelik durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılık göstermemektedir. Araştırmada anne-babasıyla yaşayan, sadece annesiyle yaşayan, sadece babasıyla yaşayan ve yurttan kalan ergenlerin yalnızlık düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Gör÷lmüştür ki, ergenlerin yalnızlık puanları algılanan akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Farkın kaynağına bakıldığında, akademik başarısını kötü ve normal olarak algılayan ergenlerin iyi ve çok iyi olarak algılayanlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu gör÷lmüştür.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeylerinin karşı cins duygusal bir arkadaşına sahip olup olmama durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı gör÷lmüştür.

Araştırma bulguları ergenlerin yalnızlık düzeylerinin sosyal iletişim ağlarını kullanma sıklığı değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Farkın kaynağına bakıldığında sosyal iletişim ağlarını her zaman kullanan ergenler hiç kullanmayan ve bazen kullanan ergenlere göre daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu gör÷lmüştür.

Araştırmada ergenlerin yalnızlık düzeylerinin baskın ego durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Farklılaşmanın yönü, baskın ego durumu Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk olan ergenlerin baskın ego durumu Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin ve Doğal Çocuk olan ergenlere göre daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğu şeklindedir.

## **6.2. ÖNERİLER**

1. Araştırmada ergenlik döneminde hissedilen yalnızlık duygusuna zemin hazırlayabilecek faktörlerin belirlenmesine yönelik nicel bir araştırma yolu takip edilmiştir. Ergenliğin başlı başına çalkantılı bir süreç olarak adlandırıldığı göz önünde bulundurulduğunda, ergen yalnızlığının daha derin bir çerçevede ortaya konulmaya ihtiyacı olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, konunun daha iyi anlaşılması noktasında nitel araştırma yöntemleri veya karma araştırma metotları ile gerçekleştirilecek çalışmaların yararlı olacağı önerilebilir.



2. Araştırmada Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler değişkenlerinin ergenlerde yalnızlık duygusunda rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Araştırmacıların yalnızlık ile farklı değişkenler (bireyin iletişim sũrecinde nasıl var olduğunu temellendiren dinamikler) arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yœnelik geręekleřtirecekleri çalışmaların konunun daha net anlaşılmasında etkili olacağı dũřœnũlmektedir.

3. Araştırma bulgusu ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumlarının yalnızlık dũzeyindeki rolũnũ ortaya koymuştur. Bundan dolaydır ki bireylerin hem kişilik yapılarına hem de kişiliğin bir yansıması olarak iletişimde nasıl bir tutum-davranış sergilediklerine yœn farkındalık sahibi olmaları œnemlidir. Eğitim kurumlarında bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına imlan verecek çalışmalara yer verilmelidir.

4. Yine araştırmanın œnemli bulgularından biri insani değerlerin yalnızlık dũzeyinde oynadığı roldür. İnsani değerlerin bireyleri sağlıklı bir temelde buluşturmadaki işlevi belirgindir. Bu bağlamda, insani değerlerin daha çok kişi tarafından ve daha yũksek dũzeyde benimsenmesi noktasında eğitim kurumlarının “değerler eğitimi” çalışmalarına daha duyarlı olmalarının œnemli olacağı dũřœnũlmektedir.

5. Ergenlerde yalnızlık dũzeyinin anne-baba tutumlarına gœre anlamlı şekilde farklılaştığı gœz œnũnde bulundurulduğunda, ebeveynlerin çocuklarına yœnelik tutum ve davranışları konusunda farkındalık kazanmaları için eğitim kurumlarında anne-baba tutumları konusunda seminerler dũzenlenebilir.

6. Bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkileri gœrũlen yalnızlığın farklı œrneklem grupları ile ele alınmasının yalnızlık kavramının daha net ortaya konulması noktasında yararlı olacağı dũřœnũlmektedir.

7. Araştırma bulguları yalnızlık ile ebeveyn birliktelik durumu ve yaşanılan yer değişkenleri arasında her ne kadar anlamlı bir sonuç ortaya koymasa da, yurt ortamında yaşayan œęrencilerin ve anne-babası boşanmış œęrencilerin yalnızlık dũzeylerinin diğer gruplardaki œęrencilere gœre daha yũksek olduğu gœrũlmektedir. Bundan dolaydır ki bu grupta yer alan œęrencilere ve velilere okul rehberlik servisleri tarafından gerekli çalışmaların yapılmasının œnemli olacağı dũřœnũlmektedir.

## KAYNAKÇA

Akkoyun, F. (2001). *Transaksiyonel analiz: Psikolojide işlemsel çözümlene yaklaşımı*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Allport, G. W., Vernon, E. & Linzey, G. (1960). *A study of values*. Boston: Houghton-Mifflin.

Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Alfa Basım Yayın.

Antognoli-Toland, P. L. (2000). Adolescent loneliness: Testing a predictive model. *Journal of Theory Construction & Testing*, 4(1), 7-13.

Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı öznlük niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Avcı, A. (2010). *Eğitimde şiddet olgusu lise öğrencilerinde şiddet, saldırganlık ve ahlaki tutum ilişkisi Küçükçekmece İlçesi örneği*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Avcı, Ö. H. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168.

Aydın, M. Z. ve Gürler, Ş. A. (2013). *Okulda değerler eğitimi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Bardi, A. & Schwartz, S. H. (2003). Values and Behavior: Strength and Structure of Relations. *Personality Social Psychology Bulletin*, 29, 1207-1220.

Batıgün, A. D. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 29-39.

Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.

Berne, E. (1961). *Transactional analysis in psychotherapy*. New York: Grove Press.

Berne, E. (1962). Classification of positions. *Transactional Analysis Journal*, 1(3), 23.

- Berne, E. (1966). Principles of group treatment. New York Oxford University Press.
- Berne, E. (1972). *What do you say after you say hello?* <http://books.google.com/books>.
- Berne, E. (2001). *Hayat denen oyun* (Çev. S. Sargut). İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Bilsky, W. & Schwartz, S. H. (1994). Values and personality. *European Journal of Personality*, 8, 163-181.
- Boholst, F. A. (2002). A life position scale. *Transactional Analysis Journal*, 32(1), 28-32.
- Boholst, F. A., Boholst, G. B. & Mende, M. M. B. (2005). Life positions and attachment styles: A canonical correlation analysis. *Transactional Analysis Journal*, 35(1), 62-67.
- Booth, R. <http://www.gracepointwellness.org/site/article/292-perspectives-vol-1-no-4-importance-of-understanding-loneliness>.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss* (Vol. 2 Separation: Anxiety and anger). New York: Basic Books.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescences. L. Peplau, D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, (pp. 269-290). New York. John Wiley.
- Cacioppo, J. T. & Hawkley, L. C. (2009). *Loneliness*. Chicago Center for Cognitive & Social Neuroscience University of Chicago.
- Cheng, A. S. & Fleischmann, K. R. (2010). Developing a meta-inventory of human values. *Asist, October*, 22–27.
- Ciucur, D. (2013). The ego states and the “big five” personality factors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 581-585.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Corey, G. (2009). Transactional analysis. <http://www.acadiau.ca/>.
- Coşkuner, E. (2008). *Barış eğitimi programının öğrenci şiddeti üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Çelik, G. (2008). *Dostluk ve eğitimi*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

Çivitci, N., Çivitci, A. ve Fiyakalı, N. C. (2009). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış olan ergenlerde yalnızlık ve yaşam doyumu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 493-525.

Çokdolu, N. (2013). *Karakter eğitimi programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çatışma çözme ve saldırganlık düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Damirchi, E. S. (2014). *Barış eğitimi programının yedinci sınıf öğrencilerinin çatışma çözme ve iletişim becerilerine etkisi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.

De Jong-Gierveld, J., Tilburg, T. V. & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. Vangelisti, A. & Perlman, D. (Eds.), *Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485-500). Cambridge: Cambridge University Press.

Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.

Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Derdiyok, E. B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve alkol kullanmaları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim öğrencilerine insani değerler eğitiminin verilmesi ve eğitimin ahlaki olgunluk ölçeği ile sınılanması*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Dilmaç, B. (2007). *Bir grup fen lisesi öğrencisine verilen insanî değerler eğitiminin insanî değerler ölçeği ile sınılanması*. Doktora tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Dilmaç, B., Arıca, O. T. & Cesur, S. (2012). A Validity and Reliability Study on the Development of the Values Scale in Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1661-1671.

Dökmen, Ü. (2009). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Dusay, J. M. (1972). Egograms and the “Constancy Hypothesis”. *Transactional Analysis Journal*, 2, 37–41.
- Dusay, J. M. (1986). Transactional analysis. I. L. Kutash & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapist’s casebook* (pp. 413–423). San Francisco: Jossey-Bass.
- Dusay, J. M., & Dusay, K. M. (1989). Transactional analysis. R. J. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 405–453). Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifçi, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Ellevli, S. (2012). *Ergenlerde intihar olasılığının yordayıcıları: Yalnızlık, öfke ifade biçimleri, suçluluk ve utanç duyguları*. Yüksek lisans tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Erdem, A. R. (2003). Üniversite kültüründe önemli bir unsur: Değerler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(4), 55-72.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim-Online*, 8(3), 809-819.
- Fichter, J. (1999). *Sosyoloji nedir?* (Çev. N. Çelebi). Konya: Selçuk Üniversitesi Yayınları.
- Fromm-Reichmann, F. (1980). Loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (338-361). New York: International Universities Press.
- Garnefski, N. & Diekstra, R. F. (1997). Adolescents from one parent, stepparent and intact families: Emotional problems and suicide attempts. *Journal of Adolescence*, 20, 201-208.
- Goossens, L., Marcoen, A., Hees, S. V. & Woestijne, O. V. D. (1998). Attachment style and loneliness in adolescence. *European Journal of Psychology of Education*, 8(4), 529-542.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.

Graves C. W. (1970). Levels of existence: An open system theory of values. *Journal of Humanistic Psychology*, 10, 131-155.

Gültekin, F. ve Voltan-Acar, N. (2004). Transaksiyonel Analizin Türk kültürüne uygulanabilirliği: Kültür açısından eleştirel bakış. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 28-38.

Güngör, E. (2000). *Değerler psikolojisi üzerine araştırmalar*. İstanbul: Ötüken Yayınları.

Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya İli Örneği)*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.

Harris, T. A. (2014). *Ben ok'im – sen ok'sin* (Çev. Ed. M. Şahin). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.

Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G. & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 105-120.

Hills, M. D. (2002). Kluckhohn and Strodtbeck's values orientation theory. *Online Readings in Psychology and Culture*, 4(4), 1-14. <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1040>.

Hitlin, S. (2003). Values as the core of personal identity: Drawing links between two theories of self. *Social Psychology Quarterly*, 66(2), 118-137.

Hojat, M. (1998). Satisfaction with early relationships with parents and psychosocial attributes in adulthood: Which parents contributes more? *The Journal of Genetic Psychology*, 159(2), 203-220.

Hofstede, G. (1980). *Culture's consequence*. Beverly Hills CA: Sage.

Izgar, G. ve Beyhan, Ö. (2015). Değerler eğitimi programının ilköğretim okulu 8. sınıf öğrencilerinin demokratik tutum ve davranışlarına etkisi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 439-470.

İnanç, B. Y. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

İşgör, Y. İ., Kaygusuz, C. ve Özpolat, A. R. (2012). Life positions scale language equivalence, reliability and validity analysis. *Social and Behavioral Sciences*, 47, 284-291.

Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. Peplau, L.A. & Perlman, D. (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (238-252). New York: Wiley-Inter-science.

Kaçar, B. (2008). *Lise öğrencilerinin karar stratejileri ve transaksyonel analiz ego (Ben) durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kahle, L. R. (1985). Social values in the eighties: A special issue. *Psychology & Marketing*, 2(4), 231-237.

Kahle, L. R., Sharon, E. B. & Homer, P. (1986). Research in brief alternative measurement approach to consumer values: The list of values and values life style. *Journal of Consumer Research*, 3(3), 405-409.

Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *İlköğretim-Online*, 14(3), 1149-1158.

Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC*, 4(1), 1-9.

Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karayel, G. K. (2011). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak mükemmelliyetçilik*. Yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Keler, H. (2008). *Liseli ergenlerin transaksyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kuzgun, Y. (2013). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. L. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality* (pp.139-153). New York: Guilford.

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature with implications for counseling and research. *Journal of Counseling and Development*, 68, 417-422.

Medved, A. & Kerestes, G. (2011). Loneliness in early adolescence: Gender and age differences and links with social relations. *Drustvena Istrazivanja*, 20(2), 457-478.

Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. New Jersey: Prentice-Hall.

Nelson-Jones, R. (2012). *Danışma psikolojisi kuramları* (Çev. Akkoyun, F.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Özatça, A. (2009). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Özensel, E. (2003). Sosyolojik bir olgu olarak değer. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(3), 217-239.

Page, R. M., Yanagishita, J., Suwanteerangkul, J., Zarco, E. P., Mei-Lee, C. & Miao, N. F. (2006). Hopelessness and loneliness among suicide attempters in school-based samples of taiwanese, philippine and thai adolescents. *School Psychology International*, 27(5), 583-598.

Pavlova, T. & Bannikov, G. (2015). Loneliness and hopelessness in teenagers. *European Psychiatry*, 30(1), 1796.

Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.

Peplau, L. A. (1985). Loneliness research: Basic concepts and findings. I. G. Sarason & B. R Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and applications* (pp. 269-286). Boston: Martinus Nijhoff Publishers.

Peplau, L. A. (1988). *Loneliness: New Directions in Research*. Proceedings of the 3rd National Conference on Psychiatric Nursing, June, 127-142, Montreal, Quebec, Canada.

Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationship in disorder* (pp. 31-55). London: Academic Press.

Perlman, D. & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp. 13-46). U.S. Government Printing Office.



Perlman, D. & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, (571-581).

Ponzetti, J. & Gate, R. M. (1981). Sex differences in the relationship between loneliness and academic performance. *Psychological Reports*, 48, 759-768.

Rogers, C. R. (1961). Ellen West – and loneliness. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 1, 94-101.

Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları* (Çev. H. Erbil). Ankara: EkinYayınları.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. NewYork: The Free Press.

Rook, K. S. & Peplau, L. A. (1982). Perspectives on helping the lonely. L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 351-378). New York: Wiley.

Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39, 1389-1407.

Rubenstein, C. & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206–223). New York: Wiley.

Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.

Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.

Sadler, W. A. & Johnson, T. B. (1980). From loneliness to anomia. J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.). *The anatomy of loneliness* (34-64). New York: International Universities Pres.

Sağkal, A. S. (2011). *Barış eğitimi programının ilköğretim 6. sınıf öğrencilerinin saldırganlık eğilimleri, empati düzeyleri ve barışa ilişkin görüşleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Sağkal, A. S. (2015). *Barış eğitimi programının 9. sınıf öğrencilerinin şiddete yönelik tutumları, sosyal problem çözme becerileri ve sınıf iklimi üzerindeki etkisi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (Çev. Edt. Ç. M. Siyez). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Schwartz, S. (1992). Universals in The Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. *Advances In Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.

Schwartz, S. H. (1999). The theory of cultural values and some implications for work. *Applied Psychology: An International Review*, 48(1), 23-47. DOI: 10.1111/j.1464-0597.1999.tb00047.x

Schwartz, S. H. (2006). *Basic Human Values: Theory, Measurement, and Applications*. <http://segr-did2.fmag.unict.it/allegati/convegno%207-8-10-05/schwartzpaper.pdf>.

Shapiro, J. P., Burgoon J. D., Welker, C. J., & Clough, J. B. (2002). Evaluation of the peacemakers program: School-based violence prevention for students in grades four through eight. *Psychology in the Schools*, 39(1), 87-100.

Silahl, M. (2000). *Sosyal psikoloji*. Ankara: Gazi Büro Kitapevi.

Solomon, C. (2003). Transactional analysis theory: The basics. *Transactional Analysis Journal*, (1)33, 15-22.

Sonderby, L. C. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrative Social Sciences*, 3(1), 1-29.

Stewart, I. & Joines, V. (1987). *TA Today: A new introduction to Transactional Analysis*. England: Life Publishing. <https://tr.scribd.com/doc/206144770/TA-Today>.

Stewart, I. (2000). *Transactional analysis counseling in action* (2. bs.). <http://books.google.com/books> adresinden erişildi.

Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Şentürk, S. S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tapan, Ç. (2006). *Barış eğitimi programının öğrencilerin çatışma çözme becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliik davranışının transaksiyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ünal, S. ve Erciş, A. (2006). Pazarın satın alma tarzlarına ve kişisel değerlere göre bölümlendirilmesi. *Marmara Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 11(1), 359-383.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Williams, R. M. Jr. (1979). Change and stability in values and value systems: A sociological perspective. M. Rokeach (Ed.), *Understanding human values* (pp.15-46). New York: The Free Press.

Williams, K. B. & Williams, J. E. (1980). The assessment of transactional analysis ego states via the adjective checklist. *Journal of Personality Assessment*, 44(2), 120-129.

Yavuzer, H. (2003). *Yaygın anne-baba tutumları: Ana baba okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yılmaz, M. G. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yaacob, S. N., Juhari, R., Talib, M. A. & Uba, I. (2009). Loneliness, stress, self-esteem and depression among Malaysian adolescents. *Jurnal Kemanusiaan Bil. 14, Dis*, 85-95.

Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.

Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167-176.

Yıldız, R. (2013). *Ergenlerde yalnızlığın sır saklama ve denetim odağı açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 379-406). New York: Wiley.