



Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak TA ve Değerler *

Ali Karababa ¹, Bülent Dilmaç ²

Öz

Bu araştırmanın amacı ergenlerde yalnızlığın Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler açısından incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu 2014-2015 eğitim-öğretim yılında, Denizli ilinin Pamukkale ve Merkezefendi merkez ilçelerinde çeşitli ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 683 ergenden (405 kız-278 erkek) oluşmaktadır. Araştırmanın katılımcılarına “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 korelasyon ve regresyon teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma bulguları ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerlerin yalnızlık düzeyinde rol oynadığını göstermiştir. 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

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 21.06.2016
Kabul Tarihi: 20.10.2016
Elektronik Yayın Tarihi: 29.11.2016

DOI: 10.15390/EB.2016.6739

Giriş

Yalnızlık kavramı üzerine gerçekleştirilen çalışmaların son yıllarda hız kazandığı görülmektedir. Günümüzde sosyal hareketlilik, iletişim kolaylığı düzeyindeki artış dikkate alındığında, beklenilenin aksine yalnızlık duygusu ile tanışan kişi sayısındaki artış kavram üzerindeki ilginin nedenini bir anlamda ortaya koymaktadır. Ayrıca, yalnızlık duygusunun birçok olumsuz yaşantının nedeni konumunda olması ve bu yaşantılara eşlik ederek mevcut durumun daha da kötüleşmesinde rol oynamasından dolayı da kavramın ciddiyeti fark edilmiştir.

Yalnızlık, bireyin sosyal ilişki doyumu ve ilişkinin algılanma biçimi ile ilişkili bir duygudur (Perlman ve Peplau, 1984). Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı, bireyin sosyal ilişki ağında niceliksel veya niteliksel olarak önemli derecede bir yetersizlik meydana geldiğinde ortaya çıkan, hoş olmayan bir tecrübe olarak tanımlamıştır. Yalnızlık Weiss (1973, s. 17) tarafından, ihtiyaç duyulan belli ilişki veya ilişki tarzlarının yoksunluğuna gösterilen bir tepki olarak ifade edilmiştir.

* Bu çalışma “Ergenlerde Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Açısından Yalnızlık” başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Türkiye, karababa_ali@hotmail.com

² Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Türkiye, bulentdilmac@gmail.com

Araştırma bulguları, farklı yoğunluk, şiddet ve sürede hissedilen yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında birçok faktörün rol oynayabildiğini ortaya koymuştur. Utangaçlık, içedönüklük, atılganlık eksikliği, sosyal beceri eksikliği gibi kişilik özellikleri (Perlman ve Peplau, 1984) ve içinde bulunulan durumu anlamlandırmada rol oynayan bilişsel faktörlerin yanında (Peplau, 1988; Peplau ve Perlman, 1982); 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 (Peplau, 1985; Perlman ve Peplau, 1998; Perlman ve Peplau, 1981). Ayrıca, kültürel faktörler ve çocukluk çağı tecrübeleri de yalnızlık duygusunun yaşanmasında rol oynayabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984).

Perlman ve Peplau (1998), yalnızlık olgusunu açıklarken bireyleri yalnızlığa karşı savunmasız hale getiren kişilik özellikleri, sosyal beceri eksikliği, ayırt edici sosyal davranışlar gibi özellikleri zemin hazırlayıcı etmenler olarak ifade etmiştir. İletişimdeki yaklaşım tarzının bireyin yalnızlık düzeyini etkileyebileceği (Perlman ve Peplau, 1984) göz önünde bulundurulduğunda, TA teorisi tarafından kavramsallaştırılan kişilik yapısının iletişim sürecindeki yansımalarının (Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Doğal Çocuk, Uygulu Çocuk) yalnızlık duygusu üzerinde rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Hem kişiliğin yapısal modelini hem de kişiliğin bir yansıması olarak bireylerin iletişimdeki tutumlarını-davranışlarını ele alan yaklaşımlardan biri Berne (1961) tarafından geliştirilen Transaksyonel Analizdir (TA). Anti-deterministik bir dünya görüşüne sahip olan TA teorisinin temeli ego durumlarına dayanır. Berne (2001, s. 24), ego durumunu fenomenolojik olarak uyumlu duygular sistemi ve tutarlı bir dizi davranış biçimi olarak ifade etmiştir. Ego durumları, bireyin kişiliğinin yansıması olarak düşünce, duygu ve davranışlarla ilişkili belirli bir zamanda ortaya çıkan bir üçlü takımdır. 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 iletişim sürecine yansımalarını inceleyen fonksiyonel çözümlemeye göre ego durumları "Eleştirel Ebeveyn Ego Durumu", "Koruyucu Ebeveyn Ego Durumu", "Doğal Çocuk Ego Durumu", "Uygulu Çocuk Ego Durumu" ve "Yetişkin Ego Durumu" olarak beş bölüme ayrılır (Akkoyun, 2001).

Kişiliğin Ebeveyn yönü sorgulamadan kabul edilen olayların, kuralların beyindeki muazzam koleksiyonudur (Harris, 2014, s. 47). Ebeveyn ego durumu Eleştirel Ebeveyn ve Koruyucu Ebeveyn olmak üzere iki bölüme ayrılır. Eleştirel Ebeveyn ego durumu, toplumsal değerleri korumaya, bu değerlere uymayanları eleştirmeye ve gerektiğinde cezalandırmaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Eleştirel Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde eleştirici, ciddi, hoşgörüsüz, talep edici, önyargılı, acımasız davranmasına sebep olur. Koruyucu Ebeveyn ego durumu ise, çevremizdeki kişilerin sağlığını ve çıkarlarını korumaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Koruyucu Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde düşünceli, hoşgörülü, yardımsever, anlayışlı, merhametli davranışlar sergilemesine neden olur (Akkoyun, 2001, s. 22; Dökmen, 2009, s. 79; Williams ve Williams, 1980).

Şimdi ve burada odaklı Yetişkin ego durumu aklımızın onay verdiği gerçekçi mesajlar ile ilişkilidir. Yetişkin ego durumu bireyin iletişimde mantıklı, gerçekçi, organize, verimli, düzenli davranışlar sergilemesine neden olur (Akkoyun, 2001, s. 23; Dökmen, 2009, s. 84; Williams ve Williams, 1980).

En doğal yanımız olan Çocuk ego durumu çocukluğumuzdan izler taşıyan duygu, tutum ve davranış örüntüleri takımıdır (Akkoyun, 2001). Çocuk ego durumu Doğal Çocuk ve Uygulu Çocuk olmak üzere ikiye ayrılır. Eğlenceyi, rahatlığa düşkünlüğü, spontanlığı ve otantikliği temsil eden Doğal Çocuk ego durumu yaşamı doğrudan ve ani bir tarzla tecrübe ettiğimiz yanımızdır (Solomon, 2003). Doğal Çocuk ego durumu kişinin iletişimde spontan, cesaretli, eğlenceli, enerjik, doğal bir tavır içerisinde olmasına sebep olurken (Dökmen, 2009, s. 82; Kuzgun, 2013, s. 152; Williams ve Williams, 1980); Uygulu Çocuk ego durumu ise kişinin iletişimde kaygılı, bağımlı, sınırlı, şikayetçi bir tavır içerisinde olmasına neden olur (Akkoyun, 2001, s. 23-24; Williams ve Williams, 1980).

Literatür, Koruyucu Ebeveyn ego durumundan yaklaşım sergileyen bireylerin çevresindekiler tarafından daha kolay kabullenildiğini; Eleştirel Ebeveyn ego durumundan yaklaşım sergileyen bireylerden ise kaçınıldığını ve bu bireylerin daha az affedildiğini ortaya koymuştur (Şamatacı, 2013). Uyumluluk ile Eleştirel Ebeveyn arasında da negatif yönlü bir ilişki görülmüştür (Ciucur, 2013). Eleştirel Ebeveyn ego durumunun kişiler arasında güven duygusunu azalttığı dikkati çekmektedir (Çatak, 2012). Ayrıca, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin ve Doğal ego durumlarının sağlıklı; Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarının sağlıksız ego durumları olarak değerlendirildiği göz önünde bulundurulduğunda (Stewart ve Joines, 1987); Eleştirel Ebeveyn ile Uygulu Çocuk ego durumlarının yalnızlığı destekleyeceği beklenebilir.

Yine yalnızlık üzerinde etkili olabileceği düşünülen bir diğer kavram yaşam pozisyonları olgusudur. Yaşam pozisyonu, çocukluk çağındaki deneyimlerin bir sonucu olarak alınan, kişilerin davranışlarını, kararlarını ve seçimlerini gerekçelendirmek üzere kullandığı kendisi ve başkaları ile ilgili temel anlayıştır (Akkoyun, 2001, s. 59-60). 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 (Berne, 1962).

Depresif pozisyon olarak da bilinen Ben OKEY değilim-Sen OKEY'sin yaşam pozisyonu içe yönelimli bir pozisyonudur. Bu pozisyondaki kişiler kendilerini diğerleriyle kıyasladıklarında kendilerinde güçsüzlük hissederler (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 (Harris, 2014, s. 80). Bu pozisyondaki kişiler yaşamdaki ilgilerini kaybetmiş durumdadırlar ve yaşamı tamamen umutsuz (vaatsiz) olarak görürler (Corey, 2009). Kişi diğerlerinin kötü olduğunu düşündüğü için hiç kimsenin kendine yardım etmeyeceğine inanır (Stewart ve Joines, 1987).

Ben OKEY'im-Sen OKEY değilsin yaşam pozisyonu dışa yönelimli bir pozisyonudur (Akkoyun, 2001). Bu pozisyondaki kişiler başkalarını eleştirmek, sürekli öğütler vermek, başkalarının hatalarına hoşgörülü olmamak, başkalarını aşağılamak gibi özelliklerle karakterize edilir (Wiesner, 2004'ten aktaran İşgör, Kaygusuz ve Özpolat, 2012). Bu pozisyonda senin yaşamın değerli değildir duygusu baskındır (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin yaşam pozisyonu bilinçli ve sözel bir karar iken; diğer pozisyonlar yaşamın erken yıllarında bilinçsizce alınan kararlardır. 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 pozisyondaki kişiler kendilerine ve çevresindeki kişilere yakındırlar (Corey, 2009). Bu pozisyonu benimsemiş bireyler güven verici, arkadaş canlısı, objektif, verimli, merhametli, kendine güvenen kişilerdir (Wiesner, 2004'ten aktaran İşgör vd., 2012).

Yaşam pozisyonu, bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki varoluşsal düşüncesidir (Corey, 2009). Sağlıklı varoluşsal düşünce Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin pozisyonundadır. Sahip olunan pozisyon bireyin davranışını şekillendirir. Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin pozisyonu "neden olmasın" üzerinde durur (Harris, 2014, s. 84-85) ve bu pozisyondaki kişiler sorunlarını yapıcı olarak çözebilen bireylerdir (İşgör vd., 2012). Bu pozisyondaki bireyler kendine ve başkalarına yakın (Corey, 2009) ve pozitif duygulanıma sahiptirler (Özpolat, İşgör ve Akbaba, 2013). Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin pozisyonundaki kişilerin aksine diğer üç pozisyondaki bireylerin "neden" üzerinde durdukları (Harris, 2014, s. 84-85), sorunlara yapıcı yaklaşmadıkları (İşgör vd., 2012) ve olumsuz duygulanıma sahip oldukları (Özpolat vd., 2013) göz önünde bulundurulduğunda, daha yüksek düzeyde yalnızlık duygusu yaşamaları beklenebilir.

TA ego durumları ve yaşam pozisyonları kişinin iletişimde nasıl bir tutum ve davranış içinde olacağını belirleyen etmenlerdir. Bu içsel yapılara göre birey kendini ifade ederken aynı zamanda başkalarının da kendine yönelik yaklaşımına şekil verebilmektedir. Bu iki yönlü yaklaşım kişiler arasındaki sosyal ve duygusal bağın düzeyini belirler. Daha olumlu yaklaşım sergileyen bireyler sosyal ağını genişletirken; istenmedik, hoş karşılanmayan tavır içerisinde olan bireyler ise çevresindeki kişileri kendisinden uzaklaştırabilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Ego durumları ile kuşaktan kuşağa aktarılan (Harris, 2014, s. 263) ve bireyin yaklaşımına yön veren bir diğer etmen ise değer kavramıdır. Değer, kişinin davranışlarının belirleyicisi konumunda olan inanç sistemidir (Schwartz, 1992). Kişiler arasındaki ilişki düzeyini, tarzını belirleyen ve insanların ortak bir noktada buluşmasında rol oynayan önemli kavramlardan biridir. Değer kavramını Rokeach (1973, s. 5), 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. Dilmaç (2007) ise değer kavramını insanı diğer canlılardan farklı kılan temel niteliklere sahip inançlar bütünü olarak kavramsallaştırmıştır.

Değerler toplumlararası geçerliliğe sahiptir. Değerlerin dayanışma aracı olması ve istenmeyen davranışları ortadan kaldırması özelliği ile (Silah, 2000) onun doğrudan yalnızlığı azaltmaya yönelik bir işlevinden bahsedilebilir. Değerler istenilen davranış standartlarıdır (Schwartz, 1992), bundan dolayıdır ki insani değerler çerçevesinde davranış sergileyen bireylerin başkalarıyla dışlanma ihtimalinin azalacağı beklenebilir. Bununla birlikte, insani değerlerin kontrol edilmiş öfke (Karababa ve Dilmaç, 2015), empati (Reeves, Bowman ve Cooley, 1989; Sağkal, 2011), benlik saygısı (Traş, 2013) gibi kişiler arasındaki ilişki düzeyini arttırabilecek, istenilen yaklaşım tarzları ile pozitif yönde; saldırganlık (Çokdolu, 2013), şiddet (Avcı, 2010), sürekli-içselleştirilmiş-dışsallaştırılmış öfke (Karababa ve Dilmaç, 2015), zorbalık (Kakçı, 2009) gibi kişilerarası ilişki düzeyini olumsuz etkileyebilecek istenmeyen yaklaşım tarzları ile negatif yönlü ilişki içinde olduğu görülmektedir. Litaretür göz önüne alındığında, insani değerlerin yalnızlık ile negatif yönde bir ilişki içerisinde olması beklenebilir.

Yalnızlık duygusunun en çok hissedildiği dönem ergenlik dönemidir (Brennan, 1982; Rubenstein ve Shaver, 1982). Yalnızlık ise sosyal ilişki temelli bir yaşantıdır (Weiss, 1973). Ergenlik döneminde, bireyler özellikle arkadaşları ile yoğun bir iletişim ve sosyalleşme içerisindedirler (Santrock, 2012, s. 304). Bu dönemde ergenlerin etkileşimi başlatma ve sürdürme biçimi, pro-sosyal davranış içinde olup olmadığı, olaylara yaklaşım biçimi, kendini tanıtmaya şekli kısacası kendilerini ifade etme tarzları onların sosyal ağını şekillendirebilmektedir (Wentzel, 1997). Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler bireyin iletişim sürecindeki yaklaşımına yön veren, kişiler arasındaki sosyal uzaklık düzeyini doğrudan etkileyebilen dinamiklerdir. Bu bağlamda, uygulayıcılara ve araştırmacılara rehberlik edeceği düşünülen bu araştırmada yalnızlık duygusunun en çok hissedildiği dönemde Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerlere göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır. Elde edilen sonuçların yalnızlık duygusuna yönelik önleme ve müdahale çalışmalarına ışık tutacağı ve alan yazındaki boşluğu doldurarak literatür birikimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırmanın amacı doğrultusunda, çalışma ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 2014-2015 eğitim-öğretim yılında, Denizli ilinin Pamukkale ve Merkezefendi merkez ilçelerinde on farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim görmekte olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 683 ergenden (405 kız-278 erkek) oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeylerinin belirlenmesinde, Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, iki yıl sonra Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından revize edilen ve Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Ucla Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 1 ile 5 arasında puanlanan 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken; en yüksek puan 80'dir. Ölçekten elde edilen puan yükseldikçe yalnızlık düzeyi de yükselir. Ölçeğin revize çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .94 olarak bulunmuştur; iki ay ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .73 olarak hesaplanmıştır (Russell vd., 1980). Türkçeye uyarlama çalışmasında, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanırken, beş hafta ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Pozisyonları Ölçeği: Katılımcıların yaşam pozisyonları düzeylerini belirlemek için Boholst (2002) tarafından geliştirilen ve İşgör vd. (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Pozisyonları Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek dört alt boyuta sahiptir: 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". 5'li likert tipi olan ölçek 20 maddeden oluşmaktadır. Her alt boyut beş maddeye sahiptir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .84, 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 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise tüm ölçek için .81, 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'dir. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı Ben OKEY değilim alt boyutu için .70, Sen OKEY değilsin alt boyutu için .70, Ben OKEY'im alt boyutu için .80 ve Sen OKEY'sin alt boyutu için ise .65 olarak bulunmuştur.

İnsani Değerler Ölçeği: Ölçek Dilmaç (2007) tarafından geliştirilmiştir. İnsani Değerler Ölçeği 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 boyut ve toplam 42 maddeden oluşmaktadır. İnsani Değerler Ölçeği, 1. Hiçbir zaman, 2. Nadiren, 3. Ara sıra, 4. Sık sık ve 5. Her zaman şeklinde derecelenmeye sahip 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekte puan artışı bireylerin daha yüksek insani değerlere sahip olduğunu gösterir. Ölçeğin güvenilirlik 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 bulunmuştur. Ayrıca tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bildirilmiştir. Yirmi gün ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenilirlik 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. Bu araştırmada iç tutarlılık katsayısı sorumluluk alt boyutu için .75, dostluk alt boyutu için .80, barışçı olma alt boyutu için .70, saygı alt boyutu için .74, dürüstlük alt boyutu için .72 ve hoşgörü alt boyutu için ise .76 olarak hesaplanmıştır.

Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Ölçeği: Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Ölçeği Arı (1989) tarafından geliştirilen, insanı niteleyen 95 sıfattan oluşan bir ölçektir. Ölçekteki her bir sıfat her ego durumu için 0-4 arasında değişen standart beş farklı değere sahiptir. Bu değerler altı kişilik bir hakem grubunun her bir sığata her ego durumu için verdikleri puanların ortalamalarıdır. Katılımcılar

serbest seçme tekniği ile herhangi bir sınırlama sayısı olmaksızın kendisinin bir özelliği olarak sıfatları işaretler. Ölçeğin elle hesaplanması zaman alıcı olduğundan bilgisayarla puanlanabilmesi için BASIC ortamında bir bilgisayar programı geliştirilmiştir.

Benzer ölçekler geçerliği çalışmaları Akkoyun ve Bacanlı (1988'ten aktaran Arı, 1989) tarafından Türkçeye uyarlanan "Gough ve Heilbrun Sıfat Tarama Listesi" ile gerçekleştirilmiştir. Her iki ölçekte benzer alt ölçeklerin korelasyon katsayıları Eleştirel Ebeveyn için $r = .87$, Koruyucu Ebeveyn için $r = .91$, Yetişkin için $r = .93$, Doğal Çocuk için $r = 0.76$ ve Uygulu Çocuk için $r = 0.70$ 'lik olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları uzman değerlendirmeleri arasındaki tutarlılık ve test-tekar test olmak üzere iki farklı yöntemle yapılmıştır. Uzman değerlendirmeleri arasındaki tutarlılık katsayıları Eleştirel Ebeveyn için $r = .95$, Koruyucu Ebeveyn için $r = .93$, Yetişkin için $r = .96$, Doğal Çocuk için $r = .89$ ve Uygulu Çocuk için ise $r = .91$ tutarlılık katsayıları elde edilmiştir. Test-tekar test çalışması güvenilirlik katsayıları 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 $r = 0.74$ olarak bulunmuştur (Arı, 1989).

İşlem

Araştırma verileri 2014-2015 eğitim-öğretim yılında, gönüllülük esasına dayalı olarak lise öğrencilerinden elde edilmiştir. Veri toplama araçları toplam 683 katılımcıya uygulanmıştır. Uygulama işleminden önce çalışmanın amacı ve veri toplama araçlarının cevaplanması noktaları açıklanmış ve uygulama işlemi sınıf ortamında araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Veri analizinden önce ölçekler kontrol edilmiş ve eksik ve hatalı formlar elimine edilmiştir. Analizler SPSS 16. programı aracılığı ile .05 ve .01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir. Veriler korelasyon ve aşamalı çoklu regresyon analizleri kullanılarak test edilmiştir.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle yalnızlık, Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler arasındaki korelasyonlar verilmiş ve ardından stepwise çoklu regresyon analizi ile Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler değişkenlerinin yalnızlığı yordayıp yordamadığı test edilmiştir.

Yalnızlık, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Arasındaki Korelasyonel Bulgular

Tablo 1. Yalnızlık, Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk ve Doğal Çocuk Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Yalnızlık	1.00					
2. Eleştirel Ebeveyn	,314*	1.00				
3. Koruyucu Ebeveyn	-,302*	-,905*	1.00			
4. Yetişkin	-,242*	-,200*	,347*	1.00		
5. Uygulu Çocuk	,296*	-,136*	,268*	-,154*	1.00	
6. Doğal Çocuk	-,205*	-,169*	-,157*	-,418*	-,686*	1.00

* $p < .01$

Tablo-1'deki 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 2. Yalnızlık, Ben OK değilim-Sen OK'sin Ben OK değilim-Sen OK değilsin Ben OK'im-Sen OK değilsin Ben OK'im-Sen OK'sin Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Yalnızlık	1.00				
2. Ben OK değilim-Sen OK'sin	,159*	1.00			
3. Ben OK değilim-Sen OK değilsin	,560*	,387*	1.00		
4. Ben OK'im-Sen OK değilsin	-,022	-,041	,385*	1.00	
5. Ben OK'im-Sen OK'sin	-,514*	,238*	-,508*	,355*	1.00

*p<.01

Tablo-2'deki 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. Yalnızlık, Sorumluluk, Dostluk, Barışçı Olma, Saygı, Hoşgörü ve Dürüstlük Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Yalnızlık	1.00						
2. Sorumluluk	-,254*	1.00					
3. Dostluk	-,457*	,309*	1.00				
4. Barışçı Olma	-,250*	,337*	,259*	1.00			
5. Saygı	-,224	,459*	,331*	,555*	1.00		
6. Hoşgörü	-,261*	,229*	,303*	,425*	,345*	1.00	
7. Dürüstlük	-,154*	,409*	,275*	,202*	,346*	,180*	1.00

*p<.01

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 ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Değişkenlerinin Yalnızlığı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Araştırmada regresyon eşitliğine ilişkin varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Transaksiyonel Analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler değişkenlerine ilişkin tolerans değerlerinin .47 ile .93; varyans artış faktörü (VIF) değerlerinin 2.14 ile 1.07 ve durum indeksi değerlerinin (CI) 7.40 ile 25.52 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Değerler göz önünde bulundurulduğunda, tolerans değerlerinin .20'den büyük olması; VIF değerlerinin 10'dan küçük olması ve CI değerlerinin ise 30'dan küçük olduğu dikkate alındığında koşulların sağlandığı söylenebilir (Büyüköztürk, 2009).

Tablo 4. Ergenlerde Transaksiyonel Analiz Ego Durumlarının Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH _B	Beta	t	p	F	R	R ²
1	(Sabit)	21,070	1,654		12,740				
	Eleştirel Ebeveyn	8,329	,000	,314	8,626	,000	74,408	,314	,10
2	(Sabit)	-5,424	3,054		-1,776				
	Eleştirel Ebeveyn	9,574	,000	,361	10,520	,000	93,217	,464	,22
	Uygulu Çocuk	,000	,000	,345	10,054	,000			
3	(Sabit)	42,551	9,835		4,326				
	Eleştirel Ebeveyn	-4,610	,000	-,017	-,214	,831			
	Uygulu Çocuk	,000	,000	,408	11,376	,000	73,194	,494	,24
	Koruyucu Ebeveyn	,000	,000	-,427	-5,122	,000			
4	(Sabit)	,40,565	3,265		12,424				
	Uygulu Çocuk	,000	,000	,406	11,731	,000	109,92	,494	,24
	Koruyucu Ebeveyn	,000	,000	-,411	-11,881	,000			

*p<.01

Tablo-4'teki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, regresyon analizinin dört aşamada tamamlandığı görülmektedir. Birinci aşamada, Eleştirel Ebeveyn ego durumunun toplam varyansın %10'unu açıkladığı görülmektedir ($R=.31$, $R^2=.10$, $F_{(1-681)}= 74,408$, $p<.01$). İkinci aşamada, Uygulu Çocuk ego durumu analize dahil olduğunda açıklanan toplam varyans %22'ye yükselmiştir ($R=.46$, $R^2=.22$, $F_{(2-680)}= 93,217$, $p<.01$). 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 ($R=.49$, $R^2=.24$, $F_{(3-679)}= 73,194$, $p<.01$). Dördüncü aşamada, Eleştirel Ebeveyn ego durumu analizden çıkmış ve Uygulu Çocuk ve Koruyucu Ebeveyn ego durumları üçüncü modelde olduğu gibi birlikte toplam varyansın %24'ünü açıkladığı görülmektedir ($R=.49$, $R^2=.24$, $F_{(4-678)}= 73,194$, $p<.01$). Değişkenler arası ilişkilerin yönlerine baktığımızda, Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarının yalnızlığı pozitif yönde ve Koruyucu Ebeveyn ego durumunun ise negatif yönde yalnızlığı yordadığı görülmektedir.

Tablo 5. Ergenlerde Yaşam Pozisyonlarının Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH _B	Beta	t	p	F	R	R ²
1	(Sabit)	13,92	1,237		11,248				
	Ben Ok değilim Sen Ok değilsin	,835	,047	,560	17,619	,000	310,433	,560	,31
2	(Sabit)	37,67	2,923		12,886				
	Ben Ok değilim Sen Ok değilsin	,600	,052	,402	11,508	,000	212,251	,620	,38
	Ben Ok'im Sen Ok'sin	-,502	,057	-,310	-8,869	,000			
3	(Sabit)	36,96	2,909		12,704				
	Ben Ok değilim Sen Ok değilsin	,467	,065	,313	7,164	,000	147,414	,628	,39
	Ben Ok'im - Sen Ok'sin	-,625	,067	-,386	-9,318	,000			
	Ben Ok değilim Sen Ok'sin	,305	,091	,130	3,363	,001			

*p<.01

Tablo-5'teki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı görülmektedir. Birinci aşamada Ben OK değilim-Sen OK değilsin yaşam pozisyonunun toplam varyansın %31'ini açıkladığı görülmektedir ($R=.56$, $R^2=.31$, $F_{(1-681)}= 310,433$, $p<.01$). İkinci aşamada, Ben OK'im-Sen OK'sin yaşam pozisyonu analize dahil olduğunda açıklanan toplam varyans %38'e yükselmiştir. ($R=.62$, $R^2=.38$, $F_{(2-680)}= 212,251$, $p<.01$). Üçüncü aşamada, Ben OK değilim-Sen OK'sin yaşam pozisyonu analize dahil olduğunda açıklanan toplam varyans %39'a yükselmiştir. ($R=.63$, $R^2=.39$, $F_{(3-679)}= 147,414$, $p<.01$). Değişkenler arası ilişkilerin yönlerine baktığımızda, Ben OK değilim-Sen OK değilsin ve Ben OK değilim-Sen OK'sin yaşam pozisyonlarının yalnızlığı pozitif yönde ve Ben OK'im-Sen OK'sin yaşam pozisyonunun ise negatif yönde yalnızlığı yordadığı görülmektedir.

Tablo 6. Ergenlerde İnsani Değerlerin Yalnızlığı Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH _B	Beta	t	p	F	R	R ²
1	(Sabit)	63,479	2,151		29,511		179,890	,457	,21
	Dostluk	-1,010	,075	-,457	-13,412	,000			
2	(Sabit)	69,074	2,540		27,199		100,097	,477	,23
	Dostluk	-,929	,077	-,421	-12,054	,000			
	Barışçı olma	-,302	,075	-,141	-4,034	,000			

* $p<.01$

Tablo-6'daki analiz sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı görülmektedir. Birinci aşamada dostluk insani değerinin toplam varyansın %21'ini açıkladığı görülmektedir ($R=.46$, $R^2=.21$, $F_{(1-681)}= 179,890$, $p<.01$). İkinci aşamada, barışçı olma insani değeri analize dahil olduğunda açıklanan toplam varyans %23'e yükselmiştir ($R=.48$, $R^2=.23$, $F_{(2-680)}= 100,097$, $p<.01$). Değişkenler arası ilişkilerin yönlerine baktığımızda, dostluk ve barışçı olma insani değerlerinin yalnızlığı negatif yönde yordadığı görülmektedir.

Tartışma

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, araştırma bulgusu Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarının pozitif yönde; Koruyucu Ebeveyn ego durumunun ise negatif yönde yalnızlığı yordadığını ortaya koymuştur. 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 düzeyi artmaktadır.

Araştırma sonucu ergenlerde yalnızlık duygusunda Eleştirel Ebeveyn ego durumunun rol oynadığını ortaya koymuştur. Eleştirel Ebeveyn ego durumu, toplumsal değerleri korumaya, bu değerlere uymayanları eleştirmeye ve gerektiğinde cezalandırmaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Eleştirel Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde eleştirici, ciddi, hoşgörüsüz, talep edici, önyargılı, acımasız davranmasına sebep olur (Akkoyun, 2001, s. 22; Dökmen, 2009, s. 79). Araştırma bulgusunda Eleştirel Ebeveyn'den sonra ergenlerin yalnızlık puanlarında Uygulu Çocuk ego durumunun da rol oynadığı görülmüştür. Uygulu Çocuk ego durumu ise kaygılı, sinirli, sakar, tartışmacı, çekingen, karamsar, şikayetçi gibi kişilerarası ilişkilerde yapıcı bir etkiye sahip olmayan tutum ve davranışlarla karakterize edilir (Williams ve Williams, 1980). Araştırmadaki analiz sonucu yordayıcı değişkenlerden ergenlerde yalnızlık duygusuna katkıda bulunan son ego durumunun Koruyucu Ebeveyn ego durumu olduğunu göstermiştir. Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarının aksine, Koruyucu Ebeveyn ego durumu kişilerin sağlığını ve çıkarlarını korumaya yönelik mesajlarla ilişkilidir. Koruyucu Ebeveyn ego durumu bireyin iletişimde düşünceli, hoşgörülü, yardımsever,

anlayışlı, merhametli davranışlar sergilemesine neden olur (Akkoyun, 2001, s. 22; Dökmen, 2009, s. 79). Koruyucu Ebeveyn ego durumundan yaklaşım sergileyen bireylerin başkaları tarafından daha olumlu karşılanabilme ihtimalinden dolayı, onların kabullenilmeme, tanınmama ve sosyal dışlanma gibi durumları yaşama olasılığının azalacağı söylenebilir. Dolayısıyla, bu bireylerin yalnızlık duygusu yaşamaması beklenebilir. Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumları çerçevesinde, bireyin iletişim tarzı göz önünde bulundurulduğunda yapıcı iletişimden uzak bir noktada olduğu görülmektedir. Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumları doğrultusunda sergilenen tutum ve davranışlarla bireyin istenilen sosyal iletişim ağına ve duygusal yakınlığa sahip olması beklenemez. Ayrıca, herhangi bir çatışma veya anlaşmazlık durumunda, Koruyucu Ebeveyn ego durumunun aksine Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarının ortaya koyduğu eleştirel, inatçı, karamsar, sinirli, küstah vb. davranışlar kişilerin ortak bir noktada buluşmasını da engelleyebilir.

Alan yazın incelendiğinde, yukarıda belirtilen araştırma bulguları ile doğrudan ilişkili olan 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 ortaya koyan araştırma sonuçları çalışma bulgusunu dolaylı olarak desteklediği söylenebilir. Alan yazındaki çalışmaların sınırlılığından dolayı farklı örneklem grubu ile gerçekleştirilen çalışmalarla da mevcut araştırma sonucu değerlendirilmiştir. Ciucur (2013) ego durumları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada, Eleştirel Ebeveyn ile uyumluluk arasındaki negatif yönlü bir ilişki bulgusu araştırma sonucunu desteklemektedir. Ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada, Keler (2008) 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 mevcut araştırma sonucu destekleyen iki önemli bulguya ulaşmıştır: İlk olarak, bireylerin karşı cins ile ilişkilerinde partnerlerini Eleştirel Ebeveyn ego durumundan algılama eğilimleri arttıkça affetme düzeyleri azalmakta ve kaçınma düzeyleri artmaktadır; ikincisi ise, bireylerin partnerlerini Koruyucu Ebeveyn ego durumunda algılama eğilimleri arttıkça affetme düzeyleri artmakta, kaçınma düzeyleri azalmaktadır. Ümmet (2012) ego durumları ile özgecilik davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve özgecilik davranışının tek yordayıcısının Koruyucu Ebeveyn ego durumu olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Literatür göstermiştir ki, kişiler arasındaki sosyal ve duygusal bağı güçlendiren, uyumu kolaylaştıran davranış biçimlerinin Koruyucu Ebeveyn ile pozitif; Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumları ile ise pozitif yönlü bir ilişkisi mevcuttur. Buradan hareketle, Eleştirel Ebeveyn ve Uygulu Çocuk ego durumlarının aksine Koruyucu Ebeveyn ego durumu yönelimli davranış sergileyen kişilerin çevresindekilerce kabul düzeyleri daha yüksek; sonucunda ise yalnızlık düzeylerinin ise daha düşük düzeyde olması araştırma sonucunda da olduğu gibi öngörülebilir bir sonuçtur.

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 Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin pozisyonunun rol oynadığı görülmüştür. Ben OKEY değilim-Sen OKEY değilsin yaşam pozisyonu, düş kırıklığının ve verimsizliğin pozisyonu olarak bilinir (Harris, 2014, s. 80). Bu pozisyondaki kişiler yaşamdaki ilgilerini kaybetmiş durumdadırlar ve yaşamı tamamen umutsuz (vaatsiz) olarak görürler (Corey,

2009). Ayrıca, Ben OK değilim-Sen OK değilsin pozisyonundaki kişilerin sorumsuz, mutsuz, paranoyak, saldırgan, ihmalkar (Corey, 2009; Wiesner, 2004'ten aktaran İşgör vd., 2012) gibi özelliklerle karakterize edildiği göz önünde bulundurulduğunda araştırma bulgusu şaşırtıcı değildir. Hem kendisine hem de başkalarına ilişkin olumlu algıya sahip olmayan bireyin bir başkası veya başkalarıyla ilişkiyi-iletişimi sağlıklı bir şekilde başlatması ve sürdürmesi muhtemel değildir. Araştırma bulgusu, Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin pozisyonunun ardından ergenlerde yalnızlık duygusunda rol oynayan bir diğer pozisyonun Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu olduğunu ifade etmektedir. Bu pozisyonundaki kişilerin temel insani değerlere, saygınlığa, erdemliğe sahip olduğuna inanılır. Bu pozisyonundaki kişiler kendilerine ve çevresindeki kişilere yakındırlar (Corey, 2009). Bu pozisyonu benimsemiş bireyler güven verici, arkadaş canlısı, objektif, verimli, merhametli, kendine güvenen kişilerdir (Wiesner, 2004'ten aktaran İşgör vd., 2012). Sosyal, kendine güvenen ve özgeci bir bireyin sağlıklı bir ilişkinin başlatılması ve sürdürülmesi noktasında problem yaşama ihtimalinin düşük olacağı beklenebilir. Araştırma bulgusu ergenlerde yalnızlık duygusunda rol oynayan son değişkenin Ben Ok değilim-Sen Ok'sin yaşam pozisyonu olduğunu bildirmiştir. Depresif pozisyon olarak da bilinen Ben OKEY değilim-Sen OKEY'sin yaşam pozisyonu içe yönelimli bir pozisyonudur. Bu pozisyonundaki kişiler kendilerini diğerleriyle kıyasladıklarında kendilerinde güçsüzlük hissederek (Corey, 2009; Harris, 2014, s. 77). Bu pozisyonda benim yaşamım değerli değildir duygusu baskındır (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Bu pozisyonundaki 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 bulgularını doğrudan destekleyecek çalışmalara rastlanmamıştır. Yaşam pozisyonları ile bağlanma stilleri arasındaki doğrusal ilişki göz önünde bulundurulduğunda (Boholst, Boholst ve Mende, 2005); korkulu bağlanma-saplantılı bağlanma ile yalnızlık arasındaki pozitif yönlü ilişki (Erözkan, 2004; Goossens, Marcoen, Hees ve Woestijne, 1998) ve güvenli bağlanma ile yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki (Erözkan, 2004; Haliloğlu, 2008; Karakuş, 2012;) bulgularının araştırma sonucunu dolaylı olarak desteklediği söylenebilir.

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 arttıkça yalnızlık duygusu düzeyi azalmaktadır. Değerlerin doğası gereği, toplumda ve kişiler arasında ortak bütünlüğü oluşturan 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, sevgi, adalet, arkadaşlık gibi değerlerin bir araya gelmesi sonucu oluşan insani değerler, daha olumlu iletişim kanalları ile kişiler arasındaki uyumu sağlayarak paylaşım düzeyini arttırabilmektedir (Dılmaç, 1999).

Literatür incelendiğinde, araştırma sonucunu doğrudan destekleyen 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 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 tutum arasında negatif yönlü bir ilişkinin varlığını tespit etmiştir. Karababa ve Dılmaç (2015) ergenlerle gerçekleştirdikleri çalışmada, insani değerler ile öfke duygusunun olumlu ifadesi arasında pozitif yönde bir ilişki sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma bulguları göstermektedir ki, insani değerler bireyin iletişimde daha olumlu tutum ve davranışa sahip olmasını sağlamaktadır. Bu sebeple, daha sağlıklı iletişim kanallarını kullanan bireylerin çevre veya kişi tarafından kabulü daha kolay olacağı için, bu bireylerin yalnızlık duygusunu yaşama ihtimalinin daha düşük olduğu söylenilebilir.

Araştırma bulgusu yalnızlığın en önemli yordayıcısının dostluk insani değeri olduğunu ortaya koymuştur. Dostluk, duygu ve düşünce yönünden iyi anlaşılan kişilerin birbirlerine iyi ve kötü günde destek olmalarıdır (Çelik, 2008). Sosyal bir varlık olarak insan bir başkasının varlığına her zaman ihtiyaç duyar. Özellikle bireyin zor günlerinde böyle bir kişinin varlığının farkında olan birey kendini daha güvende hissedebilir. Bireyin ebeveynlerinden ziyade arkadaşlarına yöneldiği bir dönemde, çevresinde merhametli, vefalı, güvenilir, yardımsever, nezaket sahibi vb. özelliklere sahip kişilerin ihtiyacını daha çok hissedecektir. Bundan dolayıdır ki, dostluk değerine sahip bireylerin yalnızlık duygusunu yaşama ihtimalinin daha düşük olacağı söylenebilir.

Araştırma bulgusu, dostluk insani değerinden sonra yalnızlık düzeyinde rol oynayan en güçlü insani değer 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, s. 12'den aktaran Sağkal, 2011). Barışçı olma insani değeri bireyleri anlaşmazlıklarını olumlu bir şekilde çözmeye yönelttiği, birbirlerine saygı duymayı öğördüğü düşünüldüğünde bireylerin ortak noktada buluşma ihtimali yükselecektir. Alan yazında araştırma bulgusunu doğrudan destekleyen çalışmalara ulaşamadığından, araştırma bulgusunu dolaylı olarak destekleyen çalışmalarla sonuç değerlendirilmiştir. Sağkal (2011, 2015) 6. sınıf ve 9. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmalarda, barış temelli eğitim programının saldırganlık ve şiddet eğilimlerini azalttığı, sosyal problem çözme becerilerini geliştirdiği, empati düzeyini arttırdığı ve olumlu sınıf ikliminin oluşumunu 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 sonuçlanan çalışmalar 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 kişiler arasındaki sosyal ağı genişlettiği ve duygusal mesafeyi azalttığı düşünüldüğünde yalnızlık duygusu düzeyinde azalma beklenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, ergenlerde yalnızlığın yordayıcılarına odaklanan bu çalışma göstermiştir ki Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn ve Uygulu Çocuk Transaksiyonel Analiz ego durumları, Ben Ok değilim-Sen Ok değilsin, Ben Ok değilim-Sen Ok'sin ve Ben Ok'im-Sen Ok'sin yaşam pozisyonları ve dostluk ve barışçı olma insani değerleri yalnızlığın anlamlı yordayıcılarıdır. Mevcut araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Araştırmanın sınırlılıkları birkaç noktada ifade edilebilir. İlk olarak, araştırmanın verileri sadece Denizli İlinin Pamukkale/Merkezefendi merkez ilçelerinden elde edilmiştir. İkincisi, veriler kendini ifade etmeye dayalı ölçme araçları ile toplanmıştır. Son olarak ise araştırmanın katılımcıları liseye devam eden öğrenciler ile sınırlıdır. Araştırmanın sınırlılıkları sonuçların yorumlanmasında önemli bir yere sahiptir. Dolayısıyla bundan sonraki araştırmalarda, yalnızlık kavramının farklı değişken, analiz ve örneklerle değerlendirilmesi önemli görülmektedir. Araştırma bulguları ergenlerde Transaksiyonel Analiz ego durumlarının yalnızlık düzeyindeki rolünü ortaya koymuştur. Bundan dolayıdır ki bireylerin kişilik yapıları ve onun bir yansıması olarak iletişimdeki tutum ve davranışları hakkında farkındalık sahibi olmaları önemlidir. Eğitim kurumları özellikle psikolojik danışmanlar öğrencilerin farkındalıklarını arttıran çalışmalara ağırlık verebilir. Ergenlere yönelik psikolojik danışmanlar tarafından TA ego durumları çerçevesinde iletişim konulu seminerler düzenlenebilir. Araştırmanın bulgularından biri insani değerlerin yalnızlık düzeyindeki rolüdür. Daha spesifik olarak ise dostluk ve barışçı olma insani değerlerinin sahip olduğu etkidir. İnsani değerlerin iletişimde bireyler arasında sağlıklı iletişim kanallarının oluşmasında bir işleve sahip olduğu açıktır. Bu bağlamda, eğitim kurumlarının değerler eğitimi çalışmalarına duyarlı olmalarının önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, dostluk ve barışçı olma temelli eğitim programlarını içeren araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynakça

- Akkoyun, F. (2001). *Transaksiyonel analiz: Psikolojide işlemsel çözümleme yaklaşımı* (2. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2003). *Psikolojik danışma kuramları* (1. bs.). İstanbul: Alfa Basım Yayın.
- Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi* (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.
- 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. (2001). *Hayat denen oyun* (S. Sargut, Çev.). İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Boholst, F. A. (2002). A life position scale. *Transactional Analysis Journal*, 32(1), 28-32.
- Boholst, F. A., Boholst, G. B. ve Mende, M. M. B. (2005). Life positions and attachment styles: A canonical correlation analysis. *Transactional Analysis Journal*, 35(1), 62-67.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescences. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* içinde (s. 269-290). New York: John Wiley.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (10. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ciucur, D. (2013). The ego states and the "big five" personality factors. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 581-585.
- Corey, G. (2009). *Transactional analysis*. <http://www.acadiau.ca/> adresinden erişildi.
- Coşkun, E. (2008). *Barış eğitimi programının öğrenci şiddeti üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çatak, E. (2012). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin yöneticilerinde gözlemledikleri ego durumları ile örgütsel güven arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, G. (2008). *Dostluk ve eğitimi* (Yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Çokdol, 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.
- Demir, A. (1989). U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Dilmaç, B. (1999). *İlköğretim öğrencilerine insani değerler eğitiminin verilmesi ve eğitimin ahlaki olgunluk ölçeği ile sınıması* (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 sınıması* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dökmen, Ü. (2009). *İletişim çatışmaları ve empati* (41. bs.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- 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.

- Goossens, L., Marcoen, A., Hees, S. V. ve Woestijne, O. V. D. (1998). Attachment style and loneliness in adolescence. *European Journal of Psychology of Education*, 8(4), 529-542.
- 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* (M. Şahin, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.
- 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.
- 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.
- Kakçı, K. (2009). *İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin ahlaki olgunluk düzeyleri ile duygu zorbalık eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *İlköğretim-Online*, 14(3), 1149-1158.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Keler, H. (2008). *Liseli ergenlerin transaksiyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kuzgun, Y. (2013). *Rehberlik ve psikolojik danışma* (12. bs.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özpolat, A. R., İşgör, İ. S. ve Akbaba, S. (2013). Analysis of the relation between university students' life positions and their positive-negative affectivity. *Journal of Studies in Social Sciences*, 5(1), 135-145.
- Peplau, L. A. (1985). Loneliness research: Basic concepts and findings. I. G. Sarason ve B. R Sarason (Ed.). *Social support: Theory, research and applications* içinde (s. 269-286). Boston: Martinus Nijhoff Publishers.
- Peplau, L. A. (1988). Loneliness: New directions in research. *Proceedings of the 3rd National Conference on Psychiatric Nursing* içinde (s. 127-142). Montreal: Quebec.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (s. 1-18). New York: Wiley.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. S. Duck ve R. Gilmour (Ed.). *Personal relationship in disorder* içinde (s. 31-55). London: Academic Press.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. L. A. Peplau ve S. Goldston (Ed.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* içinde (s. 13-46). U.S. Government Printing Office.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 571-581.
- Reeves, T. G., Bowman, J. T. ve Cooley, S. L. (1989). Relationship between the client's moral development level and empathy of the counseling student. *Counselor Education and Supervision*, 28, 299- 304.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.
- Rubenstein, C. ve Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. L. A. Peplau ve D. Perlman (Ed.). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (s. 206-223). New York: Wiley.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.

- 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* (Ç. M. Siyez, Çev.). 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.
- Shapiro, J. P., Burgoon J. D., Welker, C. J., ve 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.
- Silah, M. (2000). *Sosyal psikoloji*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Solomon, C. (2003). Transactional analysis theory: The basics. *Transactional Analysis Journal*, (1)33, 15-22.
- Stewart, I. ve Joines, V. (1987). *TA Today: A new introduction to Transactional Analysis* (1. bs.). England: Life Publishing. <https://tr.scribd.com/doc/206144770/TA-Today> adresinden erişildi.
- Şamatacı, G. (2013). *Romantik ilişkilerde affetme: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir inceleme* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tapan, Ç. (2006). *Barış eğitimi programı'nın öğrencilerin çatışma çözme becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Traş, Z. (2013). *Ergenlerde benlik saygısının ana baba tutumları ve değerler açısından incelenmesi*. 1. Ulusal Değerler Eğitimi Kongresi'nde sunulmuş sözlü bildiri, Konya, Türkiye.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksiyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi* (Doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Wentzel, K. R. (1997). Student motivation in middle school. The role of perceived pedagogical caring. *Journal of Educational Psychology*, 89, 411-419.
- Williams, K. B. ve Williams, J. E. (1980). The assessment of transactional analysis ego states via the adjective checklist. *Journal of Personality Assessment*, 44(2), 120-129.