

**YETİŞKİN BİREYLERİN EGO DURUMLARI İLE ÖZ ŞEFKAT
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Osman TONĐUĐ

OCAK 2023

**YETİŞKİN BİREYLERİN EGO DURUMLARI İLE ÖZ ŞEFKAT
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜŐÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OSMAN TONGUÇ

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DALINDA
YÜKSEK LİSANS DERECEŐİ İÇİN GEREKLİ ÇALIŞMALAR
YERİNE GETİRİLMİŐTİR**

OCAK 2023

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

...../...../.....

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık
Öğrencinin Adı Soyadı:	Osman TONGUÇ
Tezin Adı:	Yetişkin Bireylerin Ego Durumları İle Öz Şefkat Düzeyleri Arasındaki İlişki
Tez Savunma Tarihi:	25.01.2023

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Ahmet ÖNCÜ
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	İmza
Tez Danışmanı:	Prof. Dr. Bilge UZUN	
2. Üye :	Doç. Dr. Berna GÜLOĞLU	
3. Üye :	Doç. Dr. Müge AKBAĞ	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad :

İmza :

ÖZET

YETİŞKİN BİREYLERİN EGO DURUMLARI İLE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

TONGUÇ, Osman

Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Raziye Bilge UZUN

Ocak 2023, 79 sayfa

Bu tez çalışmasında amaçlanan yetişkin bireylerin ego durumlarını ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma verileri 403 yetişkin bireyin cevaplarından sağlanmıştır. Çalışmada Arı (1989) tarafından geliştirilen Ego Durumları Ölçeği ve Neff (2003) tarafından geliştirilen, Akın ve ark. (2007) tarafından dilimize uyarlanan Öz Şefkat (Öz Duyarlılık) Ölçeğinden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama modeliyle yürütülen bu çalışmada verilerin analizi bağımsız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA, tek yönlü MANOVA ve korelasyon analizi ile yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ile her bir ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öz sevecenlik ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk ve doğal çocuk; paylaşımların bilincinde olma ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk ve doğal çocuk; bilinçlilik ile koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk ve doğal çocuk; özdeşleşme ile koruyucu ebeveyn ve yetişkin ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öz Şefkat, Ego Durumları

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EGO STATES AND SELF-COMPASSION LEVELS OF ADULT INDIVIDUALS

TONĐUĐ, Osman

Master's Program in Guidance and Psychological Counselling

Supervisor: Prof. Dr. Raziye Bilge UZUN

January 2023, 79 pages

The aim of this thesis is to examine the relationship between ego states and self-compassion among adults. The data of the study were obtained from the responses of 403 adult individuals. In this study, State Scale by Arı (1989) and Self Compassion Scale developed by Neff (2003) later adapted to Turkish language by Arkin et al. (2007) were used. In this study, which was carried out with the relational screening model, the analysis of the data was made with independent sample t-test, ANOVA, MANOVA and correlation analysis. As a result of the research, it was determined that there is a low-level of positive relationship between the self-compassion levels and each ego state of adult individuals. Also, it has been determined that there is a low-level of positive relationship between the self-compassion and critical parent, adult, adapted child and free child; being aware of their sharing and critical parent, nurturing parent, adult, adapted child and free child; consciousness and nurturing parent, adult, adapted child and free child; identification and nurturing parent and adult.

Keywords: Self Compassion, Ego States



Yoluma Işık Tutan Öğretmenlerime

TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamın konu belirlenmesi, yazım, istatistiksel analiz, sonuç ve tüm aőamalarında engin bilgileriyle yanımda olan, desteğini hiç esirgemeyen değerli tez danıőmanım Prof. Dr. Raziye Bilge UZUN'a teőekkürlerimi sunarım. Değerli görüőleriyle sağladıkları katkılardan dolayı Doç. Dr. Berna GÜLOğLU'na ve Doç. Dr. Müge AKBAğ'a teőekkürü bir borç bilirim.

Tüm yüksek lisans dönemim boyunca benden desteğini ve inancını esirgemeyen sevgili eőim Gamze TONęU'a teşekkür ederim, onun inancı ve duası olmasaydı böyle bir çalışma ortaya çıkmazdı.

Hayat boyu bana desteğini sunan ve inanan baőta ikizim őukran TONęU, annem, babam, ablalarım ve abilerim ile değerli eőlerine, kıymetli yeğenlerime desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Yüksek lisans dönemi boyunca desteklerini hissettiğim ve iőlerimi kolaylaőtıran değerli müdürüm Naciye İlknur BÜLÜ'e, teőekkürü bir borç bilirim.

Bir ömür dostluklarını hissettiğim sevgili kuzenlerime, arkadaşlarıma ve yaőamıma dokunan herkese teşekkür ederim.

Son olarak bu yolculuğa çıkmaya cesaret ettiğim ve sonuna ulaőabildięim için kendime teşekkür eder ve tüm insanlara öz şefkatli bir yaşam dilerim.

İÇİNDEKİLER

İNTİHAL.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
İTHAF.....	vi
TEŞEKKÜR.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
SEMBOLLER/KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
Bölüm 1: Giriş.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırma Soruları.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Tanımlar.....	5
Bölüm 2: Kuramsal Çerçeve.....	8
2.1 Öz Şefkat.....	8
2.1.1 Şefkat.....	8
2.1.2 Öz Şefkat Genel Tanımlanması.....	9
2.1.3 Öz Şefkat Bileşenleri.....	10
2.1.3.1 Öz Nezaket.....	10
2.1.3.1 Ortak İnsanlık.....	11
2.1.3.1 Bilinçli Farkındalık (Mindfulness/Fark'andalık).....	12
2.2 Transaksiyonel Analiz Ve Ego Durumları.....	13
2.2.1 Transaksiyonel Analiz Genel Tanımı.....	13
2.2.2 Ego Durumları.....	15
2.2.2.1 Ebeveyn Ego Durumu.....	15

2.2.2.2 Yetişkin Ego Durumu	16
2.2.2.3 Çocuk Ego Durumu	18
2.2.3 Ego Durumlarının Yapısal Ve Fonksiyonel Analizi	19
2.2.3.1 Yapısal Model (Yapısal Analiz)	19
2.2.3.2 Fonksiyonel Model (Fonksiyonel Analiz)	22
2.2.4 Ego Durumlarını Tanılama.....	26
2.2.5 Transaksiyonlar	27
2.2.6 Ego Durumları Patolojileri	28
2.2.6.1 Yapısal Patoloji.....	28
2.2.6.1.1 Bulaşma	29
2.2.6.1.2 Dışlama.....	30
2.2.6.2 Fonksiyonel Patoloji	31
Bölüm 3: Yöntem.....	33
3.1. Araştırma Modeli.....	33
3.2. Araştırmanın Evreni Ve Çalışma Grubu.....	33
3.3. Verilerin Toplanması	34
3.3.1. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1.1 Demografik Bilgi Formu	34
3.3.1.2 Öz Duyarlık Ölçeği	34
3.3.1.3 Ego Durumları Ölçeği	35
3.4. Verilerin Analiz İşlemleri	36
3.5. Sınırlamalar.....	37
Bölüm 4: Bulgular.....	39
4.1 Ölçme Araçlarına Ait Genel İstatistik Veri Sonuçları	39
4.2 Öz Şefkatin Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi	40
4.3 Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Değerlendirilmesi	42
4.4 Yetişkin Bireylerin Ego Durumlarının Demografik Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi	47

4.5 Yetişkin Bireylerin Ego Durumları İle Öz Şefkat Ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	50
4.6 Yetişkin Bireylerin Baskın Ego Durumlarının Demografik Değişkenler Ve Öz Şefkat Puan Ortalamalarına Göre Dağılımları	52
Bölüm 5: Tartışma ve Sonuçlar.....	57
5.1. Araştırma Sorularının Bulgularının Tartışılması.....	57
5.2. Sonuçlar	61
5.3. Öneriler	62
KAYNAKÇA.....	64
EKLER.....	72
EK A Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam formu.....	73
EK B Demografik Bilgi Formu.....	75
EK C Öz Duyarlık Ölçeği	76
EK Ç Ego Durumları Ölçeği.....	79

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	34
Tablo 2 Çalışmadaki Ölçekler Ve Alt Boyutlarının İstatistiki İncelenmesi	39
Tablo 3 Öz Şefkat Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi	42
Tablo 4 Öz Şefkat Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi.....	42
Tablo 5 Öz Şefkat Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi	42
Tablo 6 Öz Şefkat Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi	43
Tablo 7 Öz Şefkat Alt Boyutlarının Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi	44
Tablo 8 Öz Şefkat Alt Boyutlarının Katılımcıların Yaşlarına Göre İncelenmesi	44
Tablo 9 Öz Şefkat Alt Boyutlarının Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi	45
Tablo 10 Bilinçlilik Ve Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutlarına İlişkin Post-Hoc Testi Sonuçları.....	46
Tablo 11 Öz Şefkat Alt Boyutlarının Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi	47
Tablo 12 Ego Durumlarının Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi	48
Tablo 13 Ego Durumlarının Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi	48
Tablo 14 Ego Durumlarının Katılımcıların Yaşa Göre İncelenmesi	49
Tablo 15 Doğal Çocuk Ego Durumuna İlişkin Post-Hoc Testi Sonuçları	50
Tablo 16 Ego Durumlarının Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	50
Tablo 17 Ego Durumları İle Öz Şefkat Ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	51
Tablo 18 Baskın Ego Durumlarının Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	54

Tablo 19 Baskın Ego Durumlarının Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı	54
Tablo 20 Baskın Ego Durumlarının Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı	55
Tablo 21 Baskın Ego Durumlarının Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	56
Tablo 22 Katılımcıların Baskın Ego Durumlarının Dağılımı İle Baskın Ego Durumlarının Öz Şefkat Ortalamaları	56



ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1 Birinci Düzey Yapısal Çizim: Ego Durumları Modeli	19
Şekil 2 Ego Durumlarının Fonksiyonel Analizi.....	22
Şekil 3 İkinci Düzey Yapısal Model	26
Şekil 4 Bulaşma	30
Şekil 5 Dışlama	31
Şekil 6 Sabit (Dışlayan) Ego Durumları	31
Şekil 7 Fonksiyonel Patolojiler	32

KISALTMALAR LİSTESİ

TA : Transaksiyonel Analiz

E : Ebeveyn Ego

EE : Eleştirel Ebeveyn Ego

DE : Doğal Ebeveyn Ego

Y : Yetişkin Ego

Ç : Çocuk Ego

UÇ : Uygulu Çocuk Ego

DÇ : Doğal Çocuk Ego

DBF : Demografik Bilgi Formu

ÖDÖ : Öz Duyarlık Ölçeği

EGÖ : Ego Durumları Ölçeği

Bölüm 1

Giriş

Çalışmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırma soruları ve araştırmanın önemi anlatılmıştır.

1.1 Problem Durumu

Yetişkinlik dönemi bireyin biyolojik, ekonomik, kültürel ve psikolojik açıdan gelişip olgunlaştığı dönemdir. Bu dönem bireylerin 18 yaşına girmelerinden itibaren başlar (Aiken, 2002). Erikson'un gelişim evreleri göz önünde bulundurulduğunda yetişkinlik evresi bireyin çevresiyle yakınlık kurduğu, hayatına üretkenliği yerleştirdiği ve yaşamını bütünlüğe erdirdiği dönemleri içine almaktadır (Morsünbül, 2015). Psikolojik açıdan bireyin yetişkin olması ise bireyin kendi sorumluluğunu alması, kendi sosyal kabulünü oluşturması, yaşam problemleriyle baş edebilmesidir. Yetişkin birey kendi değer yargılarına önem gösterir, bunun yanında çevresiyle duygusal ve davranışsal ilişkilerinde dengeli bir tavır izler. Bu bireyler gerçekçi benlik algısına sahiptirler. Yetişkin bireyler kendilerinin fiziksel iyi oluşlarını sağlayabildikleri gibi aynı zamanda psikolojik olarak kendi yaşam kalitelerini yükseltebilme potansiyeline sahiptirler (akt; Bentley, 2007). Bireylerin iyilik halini güçlendirmeyi destekleyen yaklaşımlardan biri de kendilerine şefkatli yaklaşımlarıdır. Öz şefkat bireyin kendine yönelik şefkatli, duygularını tanıyan, kendine önem verdiği davranışlar içinde olmasıdır (Vatan, 2019; Yıldırım ve Sarı, 2018).

Öz şefkat bireyin yaşadığı olumsuz deneyimlere karşı kendi bütünlüğünü koruyabilmesi, kendisine karşı anlayışlı olmasıdır. Öz şefkatli birey kendini olumsuz deneyimler sonucu yaşadığı zor duygulara karşı korur. Birey kendine karşı öz şefkatli davranmayı başarabildiğinde, psikolojik iyi oluşunu sağlayarak yaşam kalitesini yükseltir. (Neff, 2003b). Öz şefkat ile birey eksik ya da olumsuz yönlerini, duygularını kabul eder, bu kabul onun psikolojik olarak yaşam kalitesini yükseltmesinde önemli bir rol oynar (Neff ve Lamb 2009). Psikolojik olarak yaşam kalitesi yüksek birey iç görüşünü geliştirerek kendisine ve çevresine karşı şefkatli davranır. Şefkat insanın çevresinde yaşanan durumlara merhamet duyabilmesidir.

Şefkat bireyin yaşamında önemli bir yer eden, psikolojik sağlığa olumlu etkileri olan, bireyin başkalarının acısını fark etmesiyle ve bu acıyı paylaşabilmesiyle oluşan bir duygudur. Bireyin kendisini olduğu gibi algılayıp, kabul ederek, şefkat duyma hali de öz şefkat olarak tanımlanmaktadır (Fulton ve Siegel, 2005; Goetz ve ark., 2010; Neff ve ark. 2007).

Neff (2003) birçok psikolojik sorunun çözümü ile birlikte psikolojik iyi oluşun da en etkili yollarından birinin öz şefkat olduğunu bildirmektedir. Öz şefkat bireyin yaşadığı zorluklar karşısında kendilerine acıyarak yaklaşması yerine, kendine anlayışlı bir tavırla harekete geçmesini sağlar. Buna göre öz şefkat yaklaşımı üç ana çerçevede ortaya konmaktadır. Bunlar bireyin karşılaşmış olduğu acı ve kayıplara karşı kendini eleştirmek yerine kendine nazik davranması, karşılaşmış olduğu başarısızlıkların ve acı deneyimlerinin yalnızca kendi deneyimi olmadığı bunların tüm insanların ortak paydasında olduğu, yaşadığı acı verici durumları bilinçli farkındalık içerisinde kabul etmesidir. Bu tanımlar çerçevesinde öz şefkat kavramının üç alt boyutu oluşmuştur. Bunlar öz nezaket, ortak insanlık, bilinçli farkındalık (mindfulness) olarak adlandırılan boyuttur. Öz şefkatin bu üç alt boyutu bir birlerinden etkilenir ve bir birlerini besleyerek öz şefkati ortaya çıkarırlar. Birey öz şefkatin alt boyutlarını kendi yaşamına ekleyerek hatalarına karşı kendine öz şefkatli davranır ve psikolojik olarak kaliteli bir şekilde yaşamına devam edebilir. (Neff ve ark. 2005, Neff, 2003a; Neff 2003b). Buna göre birey içselleştirdiği ebeveyn yapısından içsel çocuğuna sergilediği nezaket, kabul ve farkındalıkla öz şefkate ulaşabilir. Bu yaklaşım geleneksel kuramlardan biri olan Transaksiyonel Analiz ile değerlendirilebilir.

Transaksiyonel analiz (TA), insanların psikolojik olarak kaliteli bir yaşam sürmelerini sağlayacak önemli yaklaşımlardan biridir (Dusay, 1986). Bireyin değişmesini ve gelişmesini amaçlayan ve insanın özünü olumlu olarak gören insancıl bir kuram olarak öne çıkan TA bireyin vermiş olduğu kararları gözden geçirme ve değiştirme kapasitesinin olduğunu savunur ve insanların yeni kararlar verebilmeleri için onları yüreklendirir (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines, 2019). İnsanların yaşamlarında vermiş oldukları kararlarda çocukluk dönemlerinin önemli etkisi olduğunu düşünen TA yaklaşımı onları yeni kararlar vermeye cesaretlendirerek psikolojik olarak yaşam kalitelerini arttıracak değişimlere girmelerini amaçlar

(Altınbaş ve Gültekin, 2005). Çağdaş yaklaşımlardan biri olan öz şefkat yaklaşımı ile doğrusal olarak transaksiyonel analizin felsefesinde üç temel başlık yer almaktadır. Bunlar:

- İnsanlar okeydir
- Her insanın düşünebilme kapasitesi bulunmaktadır
- İnsanların alın yazıları kendi kendilerine vermiş oldukları kararlar sonucu oluşmaktadır ancak insanlar yeni kararlar vererek alın yazılarını değiştirebilme potansiyeline sahiptirler (Stewart, 1989).

Transaksiyonel analiz kuramı her insanı değerli, biricik ve önemli görmektedir. Kurama göre kimi zaman bireylerin bazı davranışları onaylanmayabilir. Ancak bireyin davranışının onaylanmaması onun varlığının bütününe olumsuz olduğu anlamına gelmez. TA insanlara yeterli, başarılı olabilme potansiyeli olan kişiler olarak bakmaktadır (Arı, 1989). TA'nın insanları değerli gören bu bakış açısı yapısal analiz olarak adlandırılmaktadır. Yapısal analiz insanın kendisini okey görmesinin yanında karşısındaki kişileri de okey görmesini, yani insanın ne kendisini nede karşısındakini eksik olarak görmemesi gerektiğini belirtmektedir. Steiner (1974) TA'nın "Ben Okeyim, Sen Okeysin" bakış açısını Erikson'un temel güven evresiyle eşleştirmektedir. Sonuç olarak TA tüm insanlığı değerli görmekte, yapılan hataların davranışların özelinde değerlendirilmesi gerektiğini düşünmektedir. Kuram her insanın hem kendisini hem de çevresindeki insanları değerli görmesi gerektiğini belirtmektedir. (Akkoyun, 2001; akt. Karababa; 2016, Akbağ, 2000).

Transaksiyonel Analiz insanın kişiliğini ego durumları adlı modele göre anlatmaktadır. TA'ya göre insanın kişiliği üç ego durumundan oluşmaktadır. Bunlar yetişkin ego durumu, ebeveyn ego durumu ve çocuk ego durumudur (Stewart, 2017). Çocuk ego durumu kişinin doğal isteklerini önünde herhangi bir filtre olmadan ortaya koymasıdır. Bu ego durumu genellikle dürtüsellik içermektedir. Ebeveyn ego durumu bireyin kurallara ve öğretilere sadık olduğu bu kural ve öğretileri hem korumaya çalıştığı hem de onlara uymak için elinden geleni yapmaya çalıştığı ego durumudur. Bu ego durumunda birey kurallara sıkı sıkıya bağlıdır. Yetişkin ego durumu bireyin şimdi ve burada davranışlarını içermektedir. Bu ego durumu çocuk ego durumu ve ebeveyn ego durumunu koordine etmektedir (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines, 2019). Sonuç olarak ebeveyn ego durumu bireyin değerleri

koruduğu, kurallara önem verdiği yapıdayken çocuk ego durumu daha çok kişinin isteklerinin ve eğlencenin ön plana çıktığı kişilik bölümümdür, yetişkin ego durumu ise bireyin hem kuralları göz önünde bulundurup hem de isteklerini doyurmaya çabaladığı gerçekçi yanıdır. Bu bakış açısı ego durumlarının psikoanalitik kuramın “id, ego, süperego” kavramlarıyla benzerliğini ortaya koymaktadır (Roberts, 1975).

Yukarıda anlatılan bilgiler TA ve öz şefkat bakış açılarının bireyi merkeze alan, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını önemseyen yapıda oldukları düşünülmektedir. Çalışmada bireyin yaşamının büyük bir bölümü olan yetişkinlik döneminde ki ego durumları ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı yetişkin bireylerin ego durumlarını ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca araştırmada yetişkin bireylerin öz şefkat ve ego durumları düzeylerinin cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, medeni durum değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek de amaçlanmıştır.

1.3 Araştırma Soruları

Bu araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- Yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri; cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, medeni duruma göre anlamlı farklılaşma göstermekte midir?
- Yetişkin bireylerin ego durumları; cinsiyet, eğitim düzeyi, yaş, medeni duruma göre anlamlı farklılaşma göstermekte midir?
- Yetişkin bireylerin ego durumları ile öz şefkat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4 Araştırmanın Önemi

Öz şefkat bireyin karşılaşmış olduğu acı ve ıstıraplara karşı kendini acımasızca eleştirmekten vazgeçmesi ve kendisine duyarlı olmasıdır (Neff ve ark., 2007). Öz şefkat düzeyi düşük olan bireyler kendilerine karşı olumsuz duygular içerisindedir. Öz şefkatli birey başarısızlıklarının gerekçelerini kabul ederek duygularına yönelir. Bireyin sağlıklı bir psikolojik yaşam sürmesinde önemli bir rol oynayan öz şefkat,

bireyin kendisini aşırı öz eleştirilerden korumasını sağlar. Kendini eleştirilerden koruyan bireyin gelişimi sağlıklı bir şekilde ilerleyecektir. İnsanların asıl amacı bireysel dönüşümlerini sağlayarak mutluluğu yakalamak olarak düşünülürse, öz şefkat bireyin zorlayıcı yaşantılara karşı dik durmasını, başarısızlıklardan ders çıkarmasını sağlayarak mutluluğu yakalamalarında önemli rol oynar. (Neff ve ark., 2007, Neff 2003b, Neff 2003b, Aktaş, 2017).

İnsanların psikolojik yapısını ego durumları aracılığıyla inceleyen TA, bireylerin işlevselliklerini ve davranış sistemlerini ortaya koymaktadır. TA kuramı bireylerin duygu-düşünce- davranış sistemlerine odaklanarak bireyin yaşamlarındaki zorlayıcı durumlara karşı değişim içerisinde olabilme kapasitelerinin olduğunu belirtir. TA kuramının temelini oluşturan ego durumları modeline göre bireyler yetişkin, ebeveyn ve çocuk ego durumlarına sahiptirler. İnsanlar iletişime geçebilmek için karşılıklı olarak bu ego durumlarından faydalanırlar. TA kuramı bireyin içerisinde olduğu ego durumlarından faydalanarak zorlayıcı yaşam döngüleri içerisinde farkındalık sağlamalarını ve mutluluğu yaşayabilecekleri dönüşümler içerisinde girebilmelerini sağlayacaktır (Stewart ve Jonies, 2017; Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Yukarıda verilen bilgiler ışığında iki bakış açısında da önemli amaçlardan birinin de bireyin zorlayıcı yaşam döngülerine karşı kendilerini dönüştürmek olduğu düşünülebilir. Bu çalışma yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ile içerisinde buldukları ego durumlarının ilişkisini incelemektedir. Bu çalışmanın sonucunda elde edilecek verilere ile psikolojik danışma ortamında bireylerin ego durumları ve öz şefkat düzeyleri arasında ilişkiden faydalanılarak onların bireysel dönüşümlerine katkı sağlayabilecektir. Alan yazına bakıldığında Öz şefkat ve Ego durumları kavramları ile ilgili ayrı ayrı çalışmalar yapılmıştır. Ancak bu iki kavramın bir birlerine olan etkilerini inceleyen çalışma bulunmamaktadır. Sonuç olarak yapılan bu çalışmanın psikolojinin önemli kavramlarından olan öz şefkat ve ego durumları arasında bir köprü kurabileceği, bu sayede alan yazına katkılar sağlayarak yeni çalışmalara kapılar açacağı düşünülmektedir.

1.5 Tanımlar

Bu bölümde tez çalışmasında yer alan kavramların genel tanımları yapılacaktır.

Öz Şefkat: Bireyin yaşamış olduğu acı verici ve zor duygulara karşı kabul edici davranması, yaşadığı üzücü durumlara karşı sevdiklerine gösterdiği gibi kendine de nezaketli davranması, bu durumların tüm insanların ortak deneyimi olduğunu düşünerek kendisine şefkat göstermesidir (Neff 2004; Öz Pulat ve Günaydın, 2018). Yapılan çalışmada katılımcıların öz şefkat düzeyleri farklı değişkenlere göre öz duyarlık ölçeğinden yararlanılarak belirlenmiştir.

Şefkat: Bireyin çevresinde yaşanan acılara, zor yaşantılara ve üzücü durumlara karşı ortak insanlık penceresinden bakarak duyarlı ve empatik tavırlar sergilemesidir (Condon ve Baret, 2013).

Öz Nezaket: Bireyin yaşamış olduğu zorluklar ya da zor duygulara karşın tüm bunların sorumluluklarını alarak kendisine saygılı ve nazik davranmasıdır (Reyes, 2012).

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness/Fark'andalık): İnsan zihninin içinde bulunmuş olduğu ana gelmesidir. Mindfulness kavramı insan zihninin bilinçli olarak anda kalması tanımını yansıtan 'far etmek' ve 'anda kalmak' kelimelerinin harmanlanması ile 'Fark'andalık' olarak tanımlanmaktadır (Uzun, 2020b).

Ortak İnsanlık: Bireyin yaşamış olduğu zorlayıcı duygular, acılar ve problemler karşısında tüm bunların insanlar tarafından yaşanılabilen ve ortak bir deneyim olduğunu fark etmesidir (Neff ve Dahm, 2013).

Transaksiyonel Analiz: Bireyi iletişim, gelişim ve psikopatoloji gibi alanlarda inceleyen bir alandır. Bu kuram bireyleri insancıl bakış açısıyla ele alan bir iletişim kuramıdır. Eric Berne'ün geliştirdiği ve dilimizdeki karşılığı 'İşlemsel Çözümleme Yaklaşımı' olan Transaksiyonel Analiz (TA) yaklaşımı insan ilişkilerinin analizinde kullanılmaktadır (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines, 2019; Tüfekçi, 2008).

Ego Durumları: TA'nın İnsanların kişilik yapısını incelemede kullandığı ve kişiliği üçe bölerek ele almış olduğu yapıdır. Bireyin farklı yer ve zamanlarda, benzer durumlara vermiş olduğu kendi içerisinde uyumlu duygu, düşünce ve davranışlarıdır. Ego durumları çocuk, ebeveyn ve yetişkin olarak üçe ayrılmaktadır (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines, 2019). Tez çalışmamızda bireylerin ego durumu düzeyleri belirlenmiştir. Ego durumları düzeyleri Arı (1989) tarafından geliştirilen ego durumları ölçeğinden yararlanılarak belirlenmiştir.

Ebeveyn Ego Durumu: Bireyin bakım vereninden almış olduğu duygu, düşünce ve davranış kalıplarına uygun davranmasıdır. Birey bu ego durumunda kurallara, ebeveyn rolündeki kişilerin söylemlerine önem gösterir (Akkoyun, 2001). Ebeveyn ego durumları düzeyleri Arı (1989) tarafından geliştirilen ego durumları ölçeğinden yararlanılarak belirlenmiştir. Belirlenen ebeveyn ego durumu düzeyleri çalışmada değişken olarak kullanılmıştır.

Çocuk Ego Durumu: Bireyin çocukluk döneminde yaşamış olduğu yaşam deneyimleri sonucu ortaya çıkan duygu, düşünce, davranış kalıplarınıdır. Birey çocukluk dönemine benzer hisler içerisinde o dönemin benzeri davranışlar sergiler (Harris, 2014). Çocuk ego durumları düzeyleri Arı (1989) tarafından geliştirilen ego durumları ölçeğinden yararlanılarak belirlenmiştir. Belirlenen çocuk ego durumu düzeyleri çalışmada değişken olarak kullanılmıştır.

Yetişkin Ego Durumu: Bireyin şimdi ve burada bakış açısıyla oluşturmuş olduğu akılcı düşünceleri içerisinde barındıran ego durumudur. Birey olaylara, dış dünyadan ve eski yaşantılarından almış olduğu bilgileri kendi düşünce dünyasında harmanlayarak öznel bakış açısıyla tepkiler vermektedir (Stewart ve Joines, 2019). Yetişkin ego durumları düzeyleri Arı (1989) tarafından geliştirilen ego durumları ölçeğinden yararlanılarak belirlenmiştir. Belirlenen yetişkin ego durumu düzeyleri çalışmada değişken olarak kullanılmıştır.

Transaksiyon: Bireyin ego durumlarından birinden bir başka bireyin herhangi bir ego durumuna ulaşan iletilerle karşılıklı iletişimsel etkileşimin gerçekleşme durumudur (Stewart ve Joines, 2019).

Bölüm 2

Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde öz şefkat ve transaksiyonel analiz ego durumları detaylı bir biçimde aktarılmaktadır.

2.1 Öz Şefkat

Öz şefkat bireyin başkalarına göstermiş olduğu şefkatli yaklaşımı kendisine de göstermesidir. Türkçe'ye öz nezaket, öz anlayış, öz duyarlılık ve öz şefkat olarak çevrilen “self compassion” kavramı çalışmamız boyunca öz şefkat olarak tanımlanacaktır (Yağbasanlar, 2017; Neff, 2003a). Çalışmamızda öncelikle şefkat kavramı açıklanacak ardından öz şefkat kavramı geniş çerçevede anlatılacaktır.

2.1.1 Şefkat. Öz Şefkat teriminin temeli olan Şefkat kavramı başkalarına karşı duyarlı olarak insanların psikolojik ya da duygusal sorunlara yönelik geliştirmiş olduğu bir yanıttır. (Deniz ve ark., 2008; Chödrön, 2001). Şefkat bir başkasının ıstırabını görerek ıstırabın geçmesini istemek ve onun özgür olabilmesini dilemektir (Germer, 2018). Şefkat kişinin bir başkasının acısını görmezden gelerek kaçmak yerine bu acıyı kendi içinde hissettiğinde kendiliğinden ortaya çıkar. Bireyin acı yaşayan kişiye yargılayıcı olmayan bir tavırla açık fikirli olarak yaklaşması şefkatin göstergesidir (Neff, 2004).

Acı, ıstırap ve kedere verilen bir yanıt olarak şefkat içerisinde empati, cömertlik ve kabulü barındırarak acının varlığını kabul ederek acıların iyileşmesini istemektir (Atalay, 2019). Gerçek şefkat bireyin doğru ya da yanlış kavramlarından uzaklaşarak yaşamda yer eden ölüm, hastalık, sıkıntı ve acılara yaklaşmasıdır (Chödrön, 2001). Dalai Lama (2002)'ya göre şefkat düzeyi yüksek bireyler acılara açık yüreklilikle yaklaştığından dolayı çevrelerindeki veya kendilerinin acılarına karşı daha dayanıklıdırlar. Şefkat kavramı bireyin diğerlerine aktardığı şefkat, diğerlerinin bireye aktardığı şefkat ve bireyin kendisine gösterdiği şefkat olarak ortaya çıkmaktadır (Gilbert ve Irons, 2005).

Sonuç olarak şefkat acıyı tanımak, acının evrensel olduğunu bilmek, empati kurarak sıkıntıyı tanımak ve ortaya çıkan zor duygularla baş ederek acıyı hafifletebilmek için motivasyon sahibi olabilmektir. İnsanlara karşı duyulan empati

sonucu acının insanın doğasında olduğunu bilerek onların çektiği ıstıraba yardım edebilme motivasyonunu şefkat sağlar (Strauss ve ark., 2016).

2.1.2 Öz şefkat genel tanımlanması. Kimi kaynaklarda öz şefkat (Germer, 2018), kimi kaynaklarda da öz duyarlık olarak kullanılan (Akın ve ark., 2007).) Öz şefkat kavramı, (self-compassion) acı, başarısızlık ya da ıstıraplarla karşılaşan bireyin kendini acımasızca eleştirmek yerine kendine nazik ve anlayışlı olmak, kendini izole ederek yalnızlaşmak yerine büyük insanlık deneyiminin parçası olarak görmek ve acı verici duyguların aşırı özdeşleştirilmesine karşı bilinçli farkındalık içerisinde olabilmektir (Neff ve ark., 2007). Öz şefkat insanın acı, yetersizlik, başarısızlık ve ıstırap ile karşı karşıya kaldığı zamanlarda kendine karşı nazik ve sevecen davranması, yaşamda karşılaştığı olumsuzlukları kabul ederek bu tür yaşantıların insan olmakla alakalı olduğunu bilmesidir (Neff, 2003a).

Kişisel yetersizlik ve yaşamın getirdiği zorlukları göz önünde bulundurup aynı zamanda benlikle ilişki kurmanın bir yolu olan öz şefkat bireyin kendine karşı yargılama, izolasyon ve ruminasyon gibi olumsuz tutumlar yerine olumlu öz tutumlar geliştirmesidir (Neff, 2003a; Neff ve McGehee 2010). Öz şefkat aynı zamanda bireyin zor deneyim ve acılara açık olmasını bu deneyimleri yok saymak yerine kendine yönelik nezaketli bir şekilde acılarına yaklaşmasıdır. Bireyin acı ve ıstıraplarına yaklaşması onları dindirerek başarısızlık, yetersizlik ve acılarına yargısız bir şekilde bakmasını sağlamaktadır (Neff, 2003a). Bir bakıma öz şefkat insanın başarısızlıklarının gerçekliğini kabul ederek ortaya çıkan olumsuz duygu ve düşüncelere dikkatli bir şekilde yaklaşmasıdır (Neff ve ark., 2009)

Yaşamın doğasında olan acılardan, zorluklardan ve ıstıraplardan kaçmak ve onlardan kurtulmaya çalışmak bu duyguların daha da kalıcı olmasını sağlar. İnsanlar genellikle bu duygulardan kurtulmayı çabalarken kendini yargılamak, cezalandırmak ve rencide etme yollarını seçmektedirler. Duygusal acıyla mücadele etmek acının içerisine saplanmaya ve orada kalıcı olmaya sebep olabilmektedir. Öz şefkat insanın bu zorlayıcı duygularla baş etmeye çabalayıp mücadeleye girmek yerine kendine anlayışlı bir şekilde yaşamın getirmiş olduğu acıları kabul ederek tanıklık etmesidir. Aslında öz şefkat bireyin çevresindekilere yöneltmiş olduğu şefkati kendisine de yöneltmesidir (Germer 2018). Kişinin başarısızlık ve zorlukları insan olmanın normal bir parçası olarak kabul etmesi bireyin öz şefkat düzeyini yükseltecektir (Neff ve McGehee, 2010). Öz şefkatli kişiler hata ve güçlüklerle karşı

karşıya kaldıklarında bu tür durumların insana özgü olduğunu bilerek kendilerine şefkat gösterirler (Kurtoğlu Ve Başgöl, 2020). Öz şefkat bireyin acımasız bir şekilde kendini eleştirmesinin önüne geçmeyi amaçlar (Neff 2003a).

2.1.3 Öz şefkat bileşenleri. Öz şefkatin üç temel bileşeni vardır bunlar; bireyin kendini sert özeleştirir ve yargılama yerine kendine öz nezaket tanıma, deneyimlerini ayırarak izole olmak yerine deneyiminin ortak insanlığın parçası olduğunu görebilme ve kişinin acı verici duygu ve düşüncelerini aşırı özdeşleştirmek yerine bilinçli bir farkındalıkta (mindfulness) olmasıdır. Öz şefkatin bu boyutları kavramsal olarak birbirlerinden farklı noktalarda bulunmakla beraber birbirlerini besler niteliktedirler (Neff, 2003b).

2.1.3.1 Öz nezaket. Öz nezaket bireyin kendine karşı yıkıcı eleştirici ve yorumlardan vazgeçmesidir. Öz nezaket bireyin kendini eleştirmekten vazgeçmesinin yanı sıra sevdiklerine karşı takınmış olduğu nazik tavrı kendisine de yöneltmesidir (Bayer ve Dost, 2018). Bireyler genellikle olumsuz olaylar yaşadıklarında kendilerini sakinleştirip anlamak yerine kendilerine kötü davranma eğilimindedirler. Kötü davranma eğilimi kimi zaman bireyin kendi kontrolü dışındaki olaylarda dahil ön plana çıkararak, bireyin kendini sakinleştirerek anlaması yerine soruna odaklanmasına neden olmaktadır. İnsanın zorluklarla karşı en güçlü dayanaklarından biri de öz şefkatin önemli bileşenlerinden olan öz nezakettir. Öz nezaket bireyin kendinde eksiklikler fark ettiğinde kendine karşı nazik ve destekleyici olmasıdır. Aslında öz nezaket insanın mükemmelliği yakalamasının imkânsızlığını fark ederek kendine karşı destekleyici olması, her an çözüm modunda olmaktan sıyrılarak kendini dinleyebilmesidir (Neff ve Trich, 2013). Öz nezaketli davranan birey kendini dinlerken yaşamış olduğu olumsuz duygu, düşünce ve davranışlara karşı empatik davranışlar sergiler, kendine karşı affedici davranır ve duyarlı bir şekilde kendini dinler (Gilbert ve Irons, 2005).

İnsan, kendisine karşı yürütmüş olduğu acımasız iç savaşı sonlandırdığında bu savaşın ne denli yıkıcı olduğunu görebilir. Bu yıkıcı tahribatın ortadan kaldırılmasının yolu da insanın kendine karşı samimi bir şekilde nazik olması ve kendisiyle barışmasıdır. Öz nezaket bu barışı önce kendine nezaketle göstermek, ardından zorlukları düzenleme yoluna gitmek yani acı ve başarısızlık durumlarında kendini anlamaktır (Atalay, 2019). Kendini yıkıcı şekilde eleştirerek bir iç savaş veren bireyin bu savaş içindeyken yaşamış olduğu acının asıl kaynağı kendisine karşı

gerçekleştirdiği yıkıcı davranışlardır (Brown, 2020). Kendine karşı öz nezaket sunan birey ise bu iç savaşa girmek yerine kendini destekler ve kendine karşı anlayışlı davranır, kendine saldırmak yerine zor zamanlarında kendini koşulsuz olarak kabul eder (Neff ve Costigan, 2014). Sonuç olarak öz nezaket bireyin yaşamış olduğu krizler sonucunda kendini acımasızca eleştirmek yerine şefkatli ve anlayışlı tavırlar sergilemesidir. Birey kendine nezaketli davranışlar sergilediğinde kendini suçlu ya da aşağılanmış hissetmez, aksine acısını karşı anlayışlı olur ve yapıcı çözümler araştırma eğilimine girer (Basser, LFlett, Gordon, A Davis ve Richard, 2003).

2.1.3.2 Ortak insanlık. Hayatlarında olumsuzluk yaşayan bireyler genellikle diğer insanlardan daha büyük problemler yaşadıklarını, kendi durumlarının en kötüsü olduğunu ve haksızlığa uğradıklarını düşünme eğilimindedirler. Öz şefkatin bir diğer bileşeni olan ortak insanlık deneyimi tüm insanların kusurlu yaşantılar yaşayabileceğini, hata ve işlevsiz davranışlarda bulunabileceğini bilerek olaylara bakabilmesidir. Bu bakış açısı başarısızlıkların sadece insan olmanın bir parçası olduğunu bilerek insanların daha az yalıtılmış hissetmesini sağlar. İnsanın dünyanın sonu olarak gördüğü birçok olaya karşı ortak acıyı hissetmesi, izole olmak yerine ortak insanlığı görmesi öz şefkatin önemli bir boyutudur (Neff ve Trich, 2013) Budizm felsefesine göre insan yaşantıları bir biriyle son derece bağımlıdır. Ancak insanlar çoğu zaman bu bağlantıyı göremezler, kendilerini ve yaşantılarını diğer bireylerden farklı görme eğilimine girerler (Brown, 2010). Kişi kendini bu ortak insanlık çerçevesinin bir parçası olarak görür ve yaşamış olduğu acıların, kaygıların, başarısızlıkların ya da kayıplarında bu çerçevenin içerisinde olduğunu kabul ederse kendini topundan izole etmek yerine yaşamış olduğu bu deneyimlere karşı sağlıklı tutumlar içine girer (Neff, 2003b). Öz şefkatin ortak insanlık bileşeni bireye tüm insanların hatalar yapabileceğini, başarısızlıklar yaşayabileceğini, mükemmel olamayacağını gösterir (Neff ve Tirch, 2013).

Ortak insanlık boyutundan bakınca öz şefkat insan olmanın aynı zamanda kusurlu olabilmek anlamında geldiğini de görebilmektir. Başarısızlık, hayal kırıklıkları ve kusurların insanlık deneyiminin bir parçası olduğunu bilmektir. Acılara bu çerçeveden bakabilmek acının büyüyüp şiddetlenmesinin önüne geçerek bireyin diğer insanlardan soyutlanmasını engelleyecektir (Neff ve Vonk, 2009). İnsan hayatı her zaman planları doğrultusunda ilerlemeyebilir. Her insan kimi zaman başarısızlıklar, kimi zaman hayal kırıklıkları, kimi zaman acılar yaşayabilir. Bireyin

zorlayıcı ve acı veren deneyimleri karşısında kendini insanlardan soyutlaması, yaşadığı deneyimleri ortak insanlığın bir parçası görmek yerine kendine mal etmesi onun toplumdan izole olmasına ve kendine acımasına neden olacaktır. Öz şefkatli birey ise bu acıları karşılarken yaşadığı tüm bu olumsuzlukların insanlığın ortak deneyimlerinden biri olduğunu kabul eder ve kendini diğer insanlardan ayırmaz (Neff ve ark., 2007; Kıcalı, 2015). Sonuç olarak ortak insanlık deneyimi kişinin yaşamış olduğu olumsuz durumun yalnızca kendi yaşadığı deneyim olmadığını kabul etmesidir. Bireyin bu kabulü sağlayarak yaşamış olduğu acılara veya kayıplara karşı kendini sert eleştirmek yerine bu deneyimi tüm insanların yaşayabileceği çerçevede kabul etmesidir. İnsan deneyimlerinin ortak insanlığın bir parçası olduğunu kabul ettiğinde yaşam doyumunu yükselterek hayatına devam edebilecektir (Neff, 2003a, 2003b).

2.1.3.3 Bilinçli farkındalık (mindfulness - fark'andalık). İnsanın kendine şefkat verebilmesinin önemli bir koşulu da acının farkında olması ve onu kabul edebilmesidir. Bundan dolayı mindfulness, öz şefkat için önemli bir gerekliliktir. Acının farkında olabilmek bireyin acı verici düşünce ve duygulardan kaçmak yerine tatsız olsa dahi tüm deneyimlere açık olmasıdır (Neff ve Tirch, 2013). Uzun'a (2020a) göre mindfulness kavramının Türkçe karşılığı 'an farkındalığı' yansıttığını düşünülen fark'andalık kelimesidir. Fark'andalık zihnin içinde bulunan zamana bilinçli ve yargısız bir biçimde çağırılmasıdır. Türkçe alan yazınında farkındalık kelimesi ile de kullanılan mindfulness bireyin zihinsel süreçlerden uzaklaşarak anlık deneyimlerini nesnel bir bakış açısıyla görmesidir. Bu bakış açısıyla amaç insanların o anki deneyimlerini kendilerini yargılamaktan vazgeçerek kabul etmeleridir (Uzun ve Çakır, 2019). Fark'andalık, bireyin kendisine acı veren deneyimler yaşadığında bu acılardan kaçmaya çalışmaması, aksine bu acı verici duygu ve düşünceleri kabul etmesidir. Birey yaşamış olduğu deneyimleri yok saymak, bastırmak ya da kendini yargılamak yerine bu deneyimleri kabul eder. Bireyin yaşamış olduğu bu kabul hali öz şefkatin en önemli bileşenlerindedir (Yağbasanlar, 2017).

İnsanlar bir zorluk veya acı ile karşılaştıklarında hızlıca bu acıları gidermeye, onlardan kurtulmaya ve hızlıca çözüm aramaya çabalarlar. Fark'anda bakış açısı ise bireyi şimdi ve buraya odaklar. Bireyin zorlayıcı deneyimlerine karşı ruminasyon içerisine girmesini engelleyerek, öncelikle yaşadığı deneyimin zihnine, bedenine ve ruhuna olan etkilerine odaklanmasını sağlar (Atalay, 2018). Fark'andalık ile birey

zorlayıcı ve acı verici olsa dahi o andaki gerçek deneyiminden uzaklaşmaz ve acı veren deneyimin varlığını kabul eder. Birey ancak yaşadığı deneyimin veya acıyı fark ettiği zaman kendine şefkatli davranabilecektir (Neff ve Trich, 2013). Fark'andalık ile amaçlanan bireyin içerisinde bulunan, düşünce ve davranışlarına hâkim olan otomatik pilotunu devreden çıkarmaktır. Bireye hâkim olan otomatik pilot onun ya geçmişe gömülmesine ya da geleceğiyle ilgili endişeler içerisinde girmesine sebep olmaktadır. Fark'andalık ise bireyin tüm bunlardan sıyrılarak, kendini yargılamadan şimdiki ana odaklanmasıdır (Güçlü, 2001). Ayrıca fark'andalık yalnızca şimdiki ana odaklanmak değil aynı zamanda şimdi ve burada fark edilen bireyin deneyimleri kabul etmesidir (Atalay, 2018).

2.2. Transaksiyonel Analiz Ve Ego Durumları

Bu bölümde Transaksiyonel Analiz (TA) kuramının genel tanımı, ego durumları, ego durumlarının yapısal ve fonksiyonel analizi ayrıntılı olarak anlatılacaktır.

2.2.1 TA genel tanımı. Transaksiyonel Analiz bireyin değişimini ve gelişimini amaçlayan bir kişilik kuramıdır. Bir psikoterapi kuramı olarak Transaksiyonel Analiz insanların psikolojik yapısının nasıl olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Stewart ve Joines, 2019). Eric Berne tarafından ortaya konan TA bireyler arası ilişkinin yapısını ve önemini ortaya koymaktadır (Akbağ, 2000). İnsanı yapısal olarak olumlu gören TA psikoloji biliminin iletişim, gelişim, kişilik, patoloji ve terapi alanlarıyla ilgili bilgileri içeren insancıl bir kuramdır (Akkoyun, 2011). Uluslararası Transaksiyonel analiz derneği ise TA'yı insanın bireysel olarak gelişimi ve değişimini sağlamayı amaçlayan sistematik ve bireysel bir kuram olarak tanımlamaktadır (Stewart, 2017).

Transaksiyonel Analiz kuramının temelleri Eric Berne'ün orduda geçen yıllarında atılmıştır. Berne 1940 yılında Freud'un yakın çalışma arkadaşlarından olan Paul Federn'den Psikanaliz dersleri almış ancak ikinci dünya savaşının başlamasıyla orduya katılarak eğitimine ara vermek zorunda kalmıştır. Berne orduda geçen yıllarında sezgi konusuna yönelerek bu konuda araştırmalar yapmış ve makaleler yayımlamıştır. Berne yaptığı çalışmaların sonucunda ego durumlarını ortaya koymuş ve Transaksiyonel analiz kuramının temellerini atmıştır (Altınbaş ve Gültekin, 2005). TA tarihsel olarak dört aşamada gelişmiştir. İlk aşamada ego

durumlarını tanımlayan Berne danışanın geçmiş tarihinden etkilenerek içerisinde bulunduğu ego durumunun gelecek davranışlarına ve problemlerine referans olacağını düşünmüştür. İkinci aşamada ise insanların yaşamlarında sergilemiş oldukları psikolojik oyunları ortaya koymuştur. Üçüncü aşamada yaşam yazgısı ve yazgı analizine yönelen TA dördüncü aşamada duygusal yapılara yönelerek Gestalt terapisi, grup terapisi ve psikodrama da yer alan teknikler ile de çalışmıştır (Dusay ve Dusay, 2010).

TA felsefesi insanlar, yaşam ve değişimin amacı konusunda ortaya konan üç temel varsayımdan oluşmaktadır. Birinci varsayıma göre tüm insanlar okeydir. TA felsefesinin en önemli varsayımlarından biri olan bu bakış açısına göre her insan anlamlı ve değerlidir. İnsanın kendini ben olarak kabulü ve karşısındaki bireyin varlığına saygı duyarak onu sen olarak kabul etmesidir. Yani her insanın özü davranışlarından daha önemlidir. Davranışlarını kabul etmesem de senin özün okeydir, bakış açısına dayanan bu varsayım hiçbir insanın bir diğerinden ne üstün ne de aşağı olmadığını savunmaktadır. TA'nın ikinci varsayımına göre ise beyninden bir hasar durumu hariç tüm insanların düşünmek için kapasitelerinin vardır ve her birey istediklerine karar verme sorumluluğunu taşımaktadır. Sonuç olarak insanlar kendi kararlarının sonuçlarını yaşamaktadırlar. Üçüncü TA varsayımı ise insanların kararlar alarak kendi kaderlerini belirlediklerini ancak bu kararların değişmez kararlar olmadığıdır. Bireyin çevresi ya da bulunduğu şartlar onu bazı kararlar almaya zorlasa da o kararları almak bireyin kendi tercihidir. İnsanlar kendi duygu ve davranışlarından kendileri sorumlu olduğu gibi yeni kararlar alarak hayatlarını değiştirebilirler. Bu üç varsayıma dayanarak TA'nın Kontrat yöntemi ve açık iletişim olarak iki ilkesi ortaya çıkmıştır. Kontrat yöntemi her bireyin alacağı sorumlulukların olduğunu, olaylar karşısında herkesin birlikte sorumlu olmasıdır. Açık iletişim ilkesi ise tüm insanlara okey olarak bakmaktadır ve herkesin düşünebildiği görüşünü varsaymaktadır (Stewart ve Joines,2019).

TA felsefesinin önemli kavramlarından biri de temas iletileridir. İnsanların hayatta kalabilmelerini sağlayan yeme, içme gibi fiziksel ve duygusal ihtiyaçları vardır. Duygusal ihtiyaçlardan önemli bir ihtiyaçta sosyal etkileşimin en küçük birimi olan bireyin temas ihtiyacıdır. Temas kişinin varlığının kabul edilmesi, diğer insanlar tarafından tanınmasıdır. Bireyler karşılıklı iletişimle bir birleriyle temasa geçer bu temas karşılıklı olarak temas iletileri alış verişidir. Berne göre (2001) insan

davranışlarının temelinde temas ihtiyacı yatmaktadır. Transaksiyonel analiz temas ihtiyaçlarının en sade ve tanınma birimi olarak temas iletilerini göstermektedir. Bireyler arası temas olumlu ya da olumsuz, koşullu veya koşulsuz olabilir. Bireyin temas iletilerin ihtiyacı vardır ve temas içerisinde olamadığı zaman yoksunluk çeker. Bern (2001) en kötü temas iletilerinin dahi temasın olmamasından daha iyi olduğunu belirtmiştir. Bireyin dışarıdan almış olduğu temaslar sözel ve sözel olmayan temas şeklinde bireye aktarılmaktadır. Bireyin çocuklukta aldığı temaslar ne kadar tutarlı olursa birey sağlıklı iletişim kurabilecek yapıda büyüyecektir. (Stewart ve Joines, 2019; Akkoyun, 2001; Akkoyun, 1995).

TA bireyler arası ilişkinin temelini ise ego durumlarını yerleştirmektedir. Bireyler arası bu ilişkinin sağlıklı yürütülmesinin temeli kişinin bulunduğu duruma uygun ego durumunda olmasıdır (Alisinanoğlu ve Köksal, 2000).

2.2.2 Ego durumları. Transaksiyonel analizin temelini oluşturan ego durumları bireyin kişiliğini üçe ayırarak ele almıştır. Bunlar ebeveyn ego durumu, çocuk ego durumu ve yetişkin ego durumlarıdır. Bu sınıflandırma ego durumlarının birinci düzey ya da kabaca sınıflandırılmasıdır. Berne ego durumlarını “aynı anda oluşan tutarlı düşünme, hissetme ve davranış biçimleri” olarak ele almıştır (Berne, 2015; Akkoyun, 2001). Bireylerin içerisinde buldukları ego durumları bir rol değildir. İnsanların doğal olarak sahip oldukları ve her bir ego durumunun özelliklerini asgari düzeyde taşıdıkları yapılardır (akt. Tüfekçi, 2008). Bir ego durumunun içerisinde düşünce, duygu ve davranışlar bulunmakla beraber her üçü de birbirleriyle ilişkilidir. (Stewart ve Joines, 2019).

2.2.2.1. Ebeveyn ego durumu. Ebeveyn ego durumu bireylerin ebeveynleri, bakım verenleri, bireyi büyüten tüm dış kaynaklardan aldığı algıları, tutumları ve de öğretici şeklinde ortaya koymuş olduğu davranışlardan oluşmaktadır. Ebeveyn ego durumundaki bireyin yaşamındaki ebeveyn figürünün düşünce, duygu ve davranış örüntülerine benzer bir yaşam tarzı vardır (Akkoyun, 2001). Bu ego durumunda birey bakım vereni gibi düşünür, davranır ve hisseder. Ebeveyn ego durumu bireyin fiziksel ya da duygusal ebeveyninin tutumları ve davranış kalıplarını içermektedir (Stewart ve Joines, 2019). Ebeveyn ego durumu bireyin geçmiş yaşantılarından beslenir. Bireyin ebeveyn ego durumdayken yaşama bakış açısı anne ve baba ya da bakım verenlerinden ödünç almış olduğu duygu, düşünce ve davranışları içermektedir (Solomon, 2003). Ebeveyn ego durumu baskın olan bireyler dışarıdan

eleştirici, otoriter ve koruyucu bir yapıda gözükse de aslında içlerinde ebeveynlerinden öğrendiği bilgileri harekete geçirmeye ve sürdürmeye çalışan bir çocuk ego durumu vardır (Jongeward ve James, 1984).

İnsanların hayatında yer alan ebeveyn ya da ebeveyn rolünü üstlenen kişiler bireyin yaşamındaki ilk yıllarda önemli konumdadır. Ebeveyn konumundaki kişinin öğretmiş olduğu veya gösterdiği tüm davranışlar birey tarafından herhangi bir sorgulama ya da düzenleme olmadan bireyin ego durumuna kaydedilir. Kaydedilmiş olan bu bilgiler bireyin yaşamındaki kararlarına, inançlarına ya da seçimlerinde büyük rol oynar (Harris, 2012). Yaşamının ilk yıllarında dışarıdan maruz kaldığı olayları kaydeden birey bu kayıtları çoğu zaman bakım verenleri arasındaki iletişimlerden almaktadır. Bu kayıtlar genellikle “ meli, malı” cümlelerinden oluşan öğüt, görev ya da emir içerikli, bireyi kontrol altında tutan ve egonun hazzını erteler niteliktedir (Roberts, 1975). Birey yaşam becerilerini kullandığı esnada ağırlıklı bu kayıt ve kalıplarından faydalaniyorsa ebeveyn ego durumundadır (Akkoyun, 2001).

Berne'e (1986) göre ebeveyn ego durumunda olan bireyin zihninde yaptığı davranışları yönlendiren, davranışların iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış olduğunu değerlendiren bir ses vardır. Bu ses aynı ebeveynlerin olduğu gibi bireye buyruklar vererek davranışların kontrol edilmesini sağlar (akt: Arı ve Bacanlı, 1996). Ebeveyn ego durumu aktif olan birey bunu iki şekilde dışa vurur. Ebeveynlerinin davranış ve düşünce kalıplarını aynı şekilde taklit eden birey pasif ve edilgen durumdadır. Ebeveynlerinin davranışlarını taklit etmekten öteye geçerek anane ve babasının istekleri çerçevesinde kendini arzuladığı şekilde ortaya koyan ego durumunda ise birey aktif durumdadır (Berne, 2020).

Bireyin kişiliğin içerisinde bulunan ebeveyn ego durumu kayıtları genellikle bireyin “Nasıl yapmalıyım?” sorularına cevap verir. Bu sorunun cevapları çocuğun yetiştirilme sürecinde ebeveynlerinden öğrendiklerini depoladığı alanda bulunur. Bu depo insan yaşamının kurallarını kaydını bulunduran geniş bir yapıdır. Sert kurallarla büyüyen çocuk ebeveyn ego durumunda barındırdığı verileri değiştirmeden bu güne uygularken, destekleyici bir aile yapısında büyümüş çocuk bu kuralları olayın şartlarına uygulayarak kuralların kendi yaşamına katkıda bulunmasını sağlar. Aslında katı kurallarla büyümüş bir çocuk ebeveyn ego durumunun kurallarını hiç esnetmeyecek ve o kurallar çerçevesinin dışına çıkamayacaktır. Destekleyici aile

düzeninde yetişen çocuk ise ebeveyn ego durumunda depolanmış kuralları yetişkin ego durumu tarafından güncelleyerek kullanacaktır (Harris, 2014).

2.2.2.2 Yetişkin ego durumu. Yaşamında şimdi ve buradanın hâkim olduğu yetişkin ego durumundaki bireyler içerisinde buldukları durumlara karşı etkin tepkiler verebilirler. Bu etkin tepkileri verirken yaşamış oldukları duygu, düşünce, ön görüşü ve inançları bir arada değerlendirerek karar verirler (Akkoyun, 1993). Bireyin yaşamını sürdürmesinde önemli bir yeri olan yetişkin ego durumuna sahip olan kişi dış dünyadan almış olduğu verileri kendi içerisinde işleyerek kendi davranış örüntülerini oluşturur (Berne, 2015). Şimdi ve burada tepkilerinin verildiği sırada ortaya çıkan duygu, düşünce ve davranış örüntülerini içerisinde barındıran yetişkin ego durumunun bireyin yaşıyla herhangi bir ilişkisi yoktur. Birey davranışlarını ortaya koyarken gerçeği olasılıklarla değerlendirerek sorgular (Jongeward ve Jones, 2019). Kişiliğin akılcı yanını oluşturan yetişkin ego durumu bireyin algılama, bellekte tutma, veri-işleme ve benzeri bilişsel işlemleri gerçekleştirir. İnsanlar yetişkin ego durumları sayesinde yargılayıcı ya da duygusal yanlarına teslim olmadan akılcı davranışlar ortaya koyabilirler (Deniz, 2002).

İnsanlar şimdi ve buradaki problemleri çözerken yetişkin ego durumuna ihtiyaç duyarlar. Yetişkin ego durumu bu esnada içerisinde bulunduğu topluma uyabilmek için ebeveynlerden bir takım kurallar alırken spontan, yaratıcı ve duygusal davranışlarını da çocuk ego durumundan alırlar (Stewart ve Joines, 2019). Yetişkin ego durumu bireyin geçmişi ve içerisinde bulunduğu anla ilgilendirir. Aslında birey yetişkin ego durumunda ebeveyn ego durumu ile çocuk ego durumları arasında objektif bir yol oluşturur ve bu ego durumlarının davranışlarını düzenler. (James ve Jongeward, 2016). Bu ego durumu çocuk ego durumunun merhametine teslim olmadığı gibi ebeveyn ego durumunun sınırları, kuralları ya da kısıtlılıkları tarafından kontrol edilmez. Yetişkin ego durumu her iki ego durumundan gelen bilgi ya da mesajları alır ve kendi süzgecinden geçirerek doğru veya yanlışlığına karar verir. Bu kararlar doğrultusunda olaylara karşı tutumlarını oluşturur (Roberts, 1975). Aslında yetişkin ego durumunda olan birey sahip olduğu tüm becerileri bir arada kullanarak davranır (Stewart ve Joines, 2019).

Sosyal iletişimde yalnızca yetişkin ego durumu söz sahibi değildir, ancak ebeveyn ve çocuk ego durumlarının ne zaman devreye gireceğini belirler (Verney, 2009). Yetişkin ego durumun işleyişinde bozulmalar ve tahribatlar çocuk ve ebeveyn

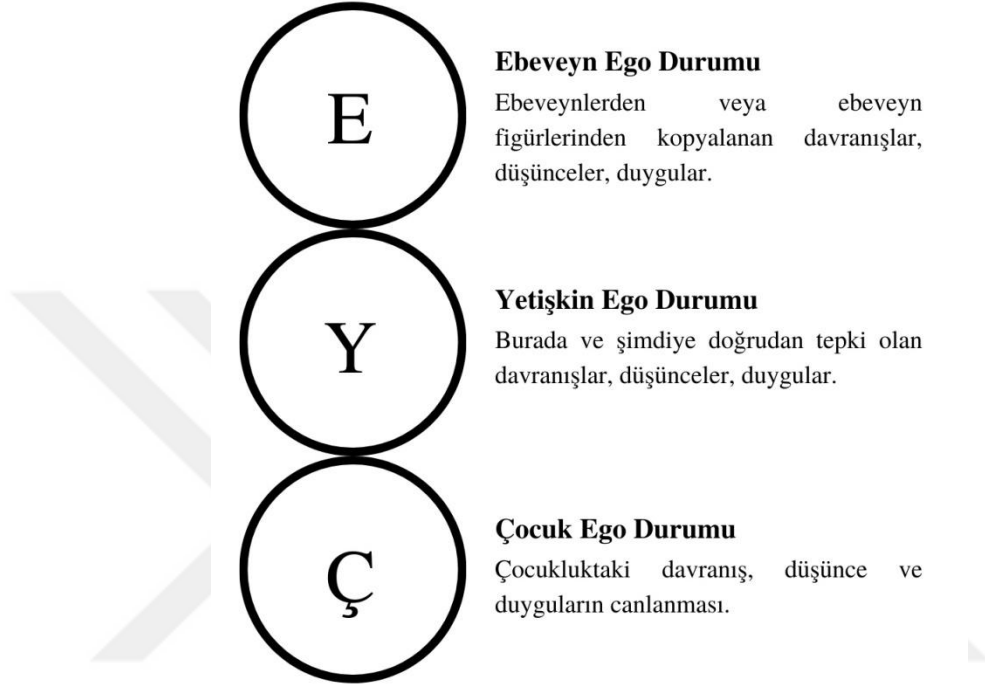
ego durumunun kontrolü ele almasına, yetişkin ego durumunu programlamalarına neden olur. Bireyde yetişkin ego durumunun kontrol kaybı sonucu olaylara uygun olmayan tepkilerin gelişmesine sebep olur (Deniz, 2022). Arı'ya göre (1989) yetişkin ego durumunun tahribatı sağlıksız ilişkilerin temel nedeni haline gelir. TA kuramının temel amacı da tahrip olan ego durumunu onarmak ve tekrar düzenlemektir.

2.2.2.3 Çocuk ego durumu. Her insanın içinde tıpkı çocukluğundaki gibi hisseden, düşünen ve davranan küçük bir çocuk yanı vardır. İnsanların çocuk yanları tarafından ortaya koymuş oldukları duygu, düşünce ve davranış kalıpları çocuk ego durumunu oluşturur (Nelson-Jones, 2012). Çocuk ego durumu bireylerin çocukluk döneminde yaşamış oldukları yaşam deneyimi üzerinden öğrenmiş oldukları duygu, düşünce ve davranışlar sergilediği ego durumudur. Bireyin hissettiği, gördüğü, duyduğu ya da düşündüğü tüm durumları tamamen doğal dürtülerle karşılamış olduğu ego durumudur (Harris, 2014). Yani birey tıpkı çocukluğunda davranmış olduğu davranış yapısını yinelemektedir (Stewart ve Joines, 2019). Kısaca çocuk ego durumu bireyin yaşamla baş edebilmek için kendi potansiyelinden ortaya koymuş olduğu hem çocukluğundan etkilenen duygu, düşünce ve davranış kalıplarıdır (Akkoyun, 2001).

Kişinin çocukluk döneminde hissetmiş olduğu duygular, ebeveynleri ile olan etkileşimleri ve diğer insanlarla kurmuş olduğu temas çocuk ego durumuna bilgi ve tecrübe olarak kaydedilir. Bu dönemde çocuğun içerisinde yaşadığı ve hissettiği olaylar çocuk ego durumuna kaydedilerek bireyin doğal dürtüleriyle ortaya koymuş olduğu davranışların zeminini oluşturur (Harris, 2012). Aslında burada bahsedilen çocukluk kavramı bireyin yaşamı boyunca sürekli kendini korumaya yönelik olan yaşantıları kastedilmektedir. Birey yaşam boyu kendi varlığını koruyabilmek için uyarıcılar olarak ya da bu uyarıcılara tepkilerde bulunarak kendi varlığını koruyabilme çabasında olur. Kişinin yaşamına hem yeni yaşantıların eklenmesiyle hem de çocukluktan edindiği tecrübelerle kendini koruma çabası çocuk ego durumu olarak yaşam boyu devam eder (Akkoyun, 2001).

Çocuk ego durumunda olan birey kişilik olarak gelişmemiş ya da çocuksu davranışlar sergilemez, bir kişinin yaşı, cinsiyeti veya eğitim durumu ne olursa olsun çocuk ego durumunda olabilir (Dökmen, 2009). Birey bu ego durumundayken çocukken hissettiklerini, düşündükleri ya da davranışlarını kaydeder ve tekrarlar. Bu

kayıtlarını da çevresine vermiş olduğu tepkilerde kullanır (Akkoyun, 2001). Bireyin duygusal bakış açısının baskın olmasının yanı sıra yaratıcılık, öğrenme, keşfetme gibi istekleri de çocuk ego durumunun önemli özelliklerindedir (Harris, 2014). Sonuç olarak çocuk ego durumu bireyin spontanlık, yaratıcılık ve sezgisel güçlerini kullanmış olduğu ego durumudur (Stewart ve Joines, 2019).



Şekil 1. Birinci düzey yapısal çizim: ego durumları modeli (Stewart ve Joines, 2019).

2.2.3 Ego durumlarının yapısal ve fonksiyonel analizi. Ego durumları Yapısal model ve fonksiyonel model olmak üzere ikiye ayrılır (Akbağ, 2000). Yapısal model ego durumlarının içeriği ile ilgilenirken fonksiyonel model bunların nasıl kullanıldığını göstermektedir (Stewart ve Joines, 2019). Yapısal analiz modeli bireyin diğer bireylerle olan ilişkisini incelerken, fonksiyonel analiz modeli bireyin kendisiyle olan ilişkisini ele almaktadır (Akkoyun, 2001).

2.2.3.1 Yapısal model (yapısal analiz). Yapısal analiz bireyin içerisinde bulunduğu duygu, düşünce ve davranış kalıplarının tanımlanması ve diğer ego durumlarından ayırt edilerek incelenmesidir. Yapısal analiz olarak adlandırılan bu model ego durumlarının içeriğiyle, ne olduğuyla ilgilenir. Yapısal model yeni birinci düzey ego durumlarını daha da ayrıntılandırarak ikinci düzey yapısal analizle ego durumlarını inceler. Birinci düzeydeki E, Y, Ç olarak anlatılan ego durumları yapısal modelde E2, Y2 ve Ç2 olarak ortaya konmuştur. Bunlar ego durumlarının

yeniden tanılanması değil var olan ego durumlarının ayrıntılanmasıdır (Nelson-Jones, 2012). Aslında TA'nın ikinci düzey yapısal modeli bir tür dosyalama sistemi şeklinde çalışmaktadır. Bireyin kişiliğinin anlaşılabilmesi için duygu, düşünce ve davranışları birer dosya olarak kategorize edilir. (Akkoyun, 2001).

İkinci düzey ebeveyn ego durumu, birinci düzeyde anlatılırken bireyin dış kaynaklarda alarak oluşturmuş olduğu tutum ve davranışlar olarak belirtilmiştir. Yapısal modelde ebeveyn ego durumu bireyin ebeveynlerinin duygu düşünce ve davranışlarının bireyin belleğinde oluşturmuş olduğu takımlardır. Aslında bu takımlar çocukların ebeveynlerinin söylediklerini hiç sindirmeden doğrudan doğruya, olduğu gibi, kalıplarla içe almasıdır. Ebeveyn hatırlatan, emirler veren ve tanımlar oluşturan yapıdadır. Kimi zaman anne, baba kimi zaman büyük anne, büyük baba kimi zaman da öğretmenler ebeveyn rolünde olabilirler. Bireyin hayatındaki bu ebeveynlerin her birinin ebeveyn, çocuk ve yetişkin ego durumlarına sahip olduğunu düşünürsek ikinci düzey ebeveyn ego durumunun yapısı Şekil 2'de olduğu gibi ortaya çıkmaktadır. Şekil 3'te yapısal modeldeki ebeveyn ego durumunun tamamı E₂ olarak adlandırılacak olursak E₂ nin yetişkini, ebeveyni ve çocuğu Y₂, E₂,Ç₂ olarak kodlanır (Stewart ve Joines, 2019).

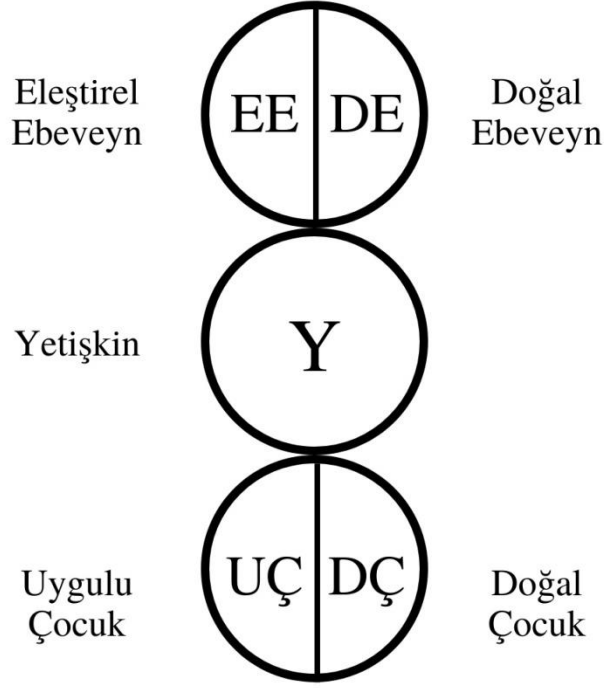
Ebeveynin içindeki ebeveyn (E₃) kişinin ebeveyn rolünün içine almış olduğu emir kalıplarıdır. Kişi bu emirleri çevresindeki ebeveynlerden toplar ve kendi ebeveyn ego durumunun içine alır. Ebeveyndeki ebeveynin içinde yer alan mesajlar, kodlar ya da emirler nesilden nesile aktarılmaktadır. Ebeveyndeki yetişkin (Y₃) ise kişinin kendi içindeki ebeveyn ego durumundan duymuş olduğu gerçeğin ne olduğunu bildiren ifadelerdir. Bu ifadeler kimi objektif durumlar için geçerliliğini korusa da bazıları ebeveynlerin yanlış bilgi kalıplarını, bazıları da doğruluğunu yitirmiş düşünce yapılarını ortaya koymaktadır. Son olarak Ebeveyn içinde yer alan çocuk (Ç₃) ego durumu kişinin ebeveyn konumundaki bireylerin sahip olduğu çocuk ego durumunu temsil etmektedir. Kişi ebeveynlerini ebeveyn ego durumunu içine almış olduğunda aynı zamanda onların çocukluk duygu, düşünce ve davranış kalıplarını içine almış olur (Stewart ve Joines, 2019).

İkinci Düzey Yetişkin Ego durumu, bireyin şimdi ve buradaya karşılık olarak oluşturmuş olduğu duygu, düşünce ve davranışlardır. Yani yetişkin yapısal dosyalama sistemi içerisinde bir dosya olarak bireyin erişkin olarak problem çözme becerileri ile gerçekliği test etme stratejilerini oluşturur. Yetişkin ego durumu sadece

dış dünyaya ilişkin doğruları ayırt edici bir yapıda değildir. Aynı zamanda çocuk ve ebeveyn ego durumlarının içeriklerini ayırt etme görevindedir. Yetişkin ego durumu ebeveyn ve çocuktan gelen mesajları değerlendirir, yaşama uygunluğu hakkında anlamlılığını araştırdıktan sonra kararlar verir. Bu kararlar yapısal modelde (Y₂) dosyasını oluşturmaktadır (Stewart ve Joines, 2019).

İkinci Düzey Çocuk Ego Durumu, bireyin çocukluk döneminde kaydetmiş olduğu duygu, düşünce ve davranışlarının depolanmış olduğu yapıdır. Çocukluk döneminden gelen binlerce anı farklı şekillerde depolanmaktadır. Kimi TA yazarları bu anıları yaşa göre sıralamıştır. Ancak genellikle çocuk ego durumu (Ç₂) çocuğun içindeki ebeveyn, yetişkin ve çocuk olarak kategorize edilmiştir. Çocukluk döneminde bireylerin temel ihtiyaç ve isteklerini bildirmeleri çocuğun içindeki çocuk (Ç₁), tüm bu istekleri en iyi şekilde nasıl elde edebileceğine ilişkin kuralları çocuğun içindeki ebeveyn (E₁), problem becerilerini ortaya koyması ise ebeveynin içindeki yetişkini (Y₁) oluşturmaktadır (Stewart ve Joines, 2019).

Çocuktaki ebeveyn (E₁) çocuğun ebeveynlerinden öğrenmiş olduğu mesajları kendi zihinsel yapılarında dönüştürerek sihirli birer çözüm aracı haline getirirler. Bu mesajlar ve sihirli çözümler çocuğun ebeveyn ego durumuna yerleşmektedir. Daha sonra birey büyüyüp yetişkin hale geldiğinde çocuk dosyasından bu sihirli çözümleri bulabilir. İşte bu dosya çocuğun içindeki ebeveynidir. Çocuktaki yetişkin veya küçük profesör (Y₁) olarak adlandırılan dosya ise çocuğun şimdi ve burada oluşturmuş olduğu problem çözme stratejilerini göstermektedir. Çocuklar kimi zaman dünyayı keşfetme yolculuğunda çevrelerindeki erişkinlerin mantıklı olarak ele aldıkları bakış açısı yerine sezgi ve anlık izlenimlerine göre hareket ederler. Hatta bazı zamanlarda erişkinlerden daha hızlı öğrenme kapasitesine sahip olurlar. Çocukların sahip olduğu bu yetenekleri yapısal modelde “küçük profesör” ya da Ç₁ olarak ele alınmaktadır. Çocuktaki çocuk Ç₁ ise çocukluk döneminde bireyin yaşından daha da geriye giderek yapmış olduğu davranışları erişkinlik döneminde de hatırlayarak tekrarlamasıdır. Yani bireyin çocuk yapısının içerisinde daha da küçük bir çocuk yer almaktadır. Kimi yetişkin bireylerin içerisindeki çocuk ego durumunun içerisinde fazlaca çocuk ego durumu vardır, terapiler de çocuğun içindeki çocuklar bir tür matruşka gibi açılarak bireyin içerisinde yer aldığı çocuğun içindeki çocuk yapısı araştırılmaktadır. (Stewart ve Joines, 2019).



Şekil 2. Ego durumlarının fonksiyonel analizi (Stewart ve Joines, 2019).

2.2.3.2 Fonksiyonel model (fonksiyonel analiz). Bireylerin ego durumlarını kullanım biçimleri ve ifade şekilleri inceleyen fonksiyonel model insanların dışarıdan gözlenebilir davranışları ile ilgilenmektedir, Bu model bireylerin gözlenebilir davranışlarını ele alarak sınıflandırma yapmaktadır (Stewart Ve Joines, 2019; Akbağ, 2000). Fonksiyonel analiz modeli insanların ego durumlarını oluşturan özelliklerini harekete geçirmeleriyle ilgili olan ve bundan dolayı dışarıdan gözlenebilir davranışlarla ilgilenen analiz modelidir. İkinci düzey fonksiyonel sınıflandırmaya göre ego durumları kendi içinde sınıflandırılmaktadır. Ebeveyn ego durumu, eleştirel ebeveyn ve doğal ebeveyn olarak ikiye ayrılmaktadır. Çocuk ego durumu ise uygulu çocuk ve doğal çocuk olarak bölünmüştür (Stewart ve Joines, 2019).

Eleştirel Ebeveyn Ego Durumu, kontrol edici ebeveyn olarak da adlandırılan bu ego durumu aşırı koruyan, görev yükleyen, ceza veren, cezalandıran ve güçlü bir yapıya sahiptir. Eleştirel ebeveynin amacı toplumsal değerleri korumak, bu değerlere uymayanları eleştirmek ve gerektiğinde güç kullanarak bu değerleri ayakta tutmayı amaçlar (Akkoyun, 2001). Yapılan araştırmalarda eleştirel ebeveyn ego durumu baskın bireyler genellikle kolay öfkelenir, başkalarının duygularını aldırılmaz, daha çok kendi fikir ve düşüncelerini önemser yapıda hükmedici kişilerdir (akt: Arı ve Bacanlı, 1996).

Eleştirel ebeveyn tarafından yetiştirilen çocuklar genellikle temelsiz düşünceler ve tekrarlayıcı davranış kalıplarıyla yetiştirilmektedirler. Bu tür ebeveynlerin en büyük amacı çocuklarının hayatlarını bu davranış kalıplarıyla yürütmelerini sağlamaktır. Bu davranış kalıpları oluşturulup çocuğa aktarıldığı süreçte ebeveynler eleştirici, kızgın, baskıcı ve talep edici davranışlar içerisinde bulunurlar. Bu tutum ve davranışlar çocukların eleştirel ebeveyn ego durumunun oluşmasına zemin hazırlar. (Arı,1989). Yararlı eleştirel ebeveyn ise etrafındakilerin ve kendinin haklarını hiç çekinmeden ve ısrarla savunur, adaletli bir yapıya sahiptir (Akkoyun, 2001).

Koruyucu ebeveyn ego durumu, bu ego durumuna sahip bireyler çevrelerine karşı merhametli, karşılarındaki insanlara karşı merhametli ve empatik, çevrelerindeki bireylerin duygularını önemseyen bir yapıdadırlar. Koruyucu ebeveyn ego durumunda olan kişi diğer insanlara karşı anlayışlı ve destekleyici, sevecen, koruyucu bir bakış açısıyla onların çocuk ego durumlarına seslenmektedir (Arı, 1989: 26). İnsan ilişkilerinde güvenilir ve besleyici olan bu bireyler ilişkide oldukları kişilere karşı özenli davranışlar içerisinde dirler (Stewart ve Joines, 2021).

Yapılan araştırmaların sonucunda koruyucu ebeveyn ego durumu baskın bireyler içerisinde buldukları toplumun değerlerine bağlı, diğer insanlarla iletişim esnasında nazik, sadık ve saygılı, sorumluluk sahibi bireylerdir (Arı, 1989). Merhametli ve kapsayıcı olan bu ego durumundaki bireyler aynı zamanda koruyucu ve kaygı düzeyleri yüksek insanlardır (Akkoyun, 2001). Sonuç olarak çocuklarına karşı koruyucu yapıda olan anne ve babalar onları yaratıcı, kibar, düşünceli, saygılı ve doğal bir yapıda yetişmelerine zemin hazırlarlar. Yetişme sürecinde çocuklarına karşı istikrarlı davranışlarda bulunur, onları destekler, över, başarısızlıklar durumunda sakinleştirirler (Roberts, 1975).

Doğal çocuk ego durumu, yaşamını özgür bir yapıda sürdüren doğal çocuk kendini olduğu gibi ifade edebilir, dışarıya karşı doğal tepkiler verir (Akkoyun, 2001). Spontan bir yapıya sahip olan doğal çocuk farklı duygular içerisine girdiği durumlara doğal tepkilerle karşılık vermektedir. Doğal çocuk ego durumuna sahip birey yapmak istediği şeyleri kendine uygun zamanlarda yapabileme özgürlüğünü kendine vererek kendi ihtiyaçlarını, isteklerini ve kurallarını göz önünde bulundurarak davranır (Roberts, 1975). Berne doğal çocuk ego durumunu kişiliğin ebeveyn figüründen etkilenmemiş yanı olarak tanımlar. Ebeveynden etkilenmeyen doğal çocuk bebeklerin davranışlarında olduğu gibi tepkilerini içten, kaba ve doğal

olarak verecektir. Aslından doğal çocuk yaşamın yaratıcı ve yaşamı güzelleştirici parçasıdır (Arı, 1989).

Doğal çocuk bireyin dünyayı ani ve spontan bir tarzla algıladığı yanıdır. Bireyin ne kadar doğal çocuk yanıyla ilişkisi artarsa o derece samimi ilişkilerde bulunduğu görülür. Doğal çocuk yanından uzaklaşan bireyin yaşamında samimiyet miktarı azalacaktır (Solomon, 2003). Doğal çocuk ego durumuna sahip bireyler dışarıdan maceracı, coşkulu, enerjik, heyecanlı, hayalperest, girişken, sevgi dolu ve şakacı gibi sıfatlarla anılan bireylerdir (Williams ve Williams, 1980). Bireylerin doğal çocuk yanları onların başkaldırı ve özerk davranışlar içerisinde olabilmelerine imkân sağlar. Bu özerk davranışlar yetişkin ego durumunun özerkliğinden farklı olarak daha çok haz odaklıdır (Berne, 2015). Yapılan araştırmalarda doğal çocuk ego durumuna sahip bireyler kendini sınırlandıramayan, kendi hazlarına düşkün ve kendi hazları doğrultusunda çevrelerini yönlendiren kişilerdir (Arı, 1989).

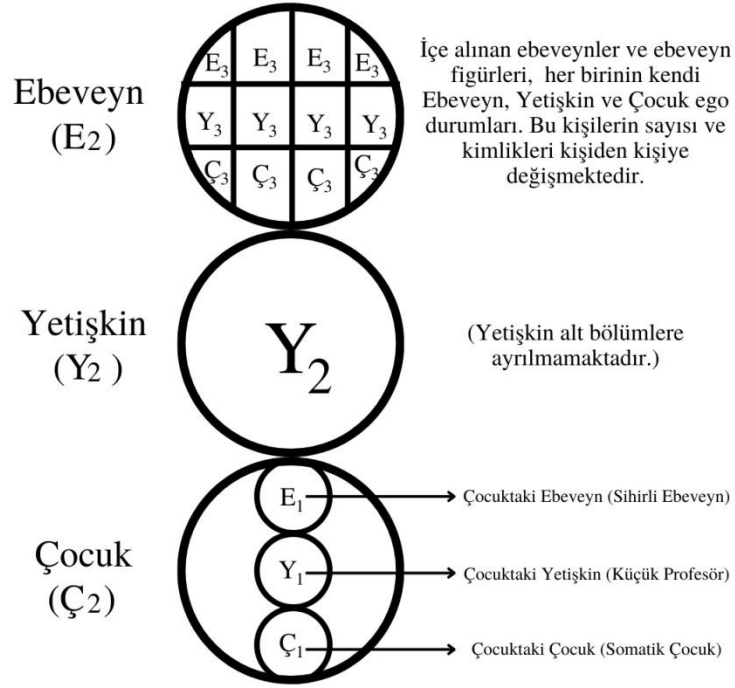
Uygulu çocuk ego durumu, bu ego durumuna sahip bireyler yaşamlarını sürdürürken dışarıdan bir gözün onların davranışlarını izlediğini ve takip ettiğini düşünürler (Akkoyun, 2001). Uygulu çocuk yetiştirme sürecinden ebeveyninden aldığı mesajları dinler ve bu mesajlara uyum sağlar (Solomon, 2003). Uygulu çocuk ego durumunda olan bireyler dışarıdan kaygılı, bağımlı, kafası karışık, karamsar, utangaç görüldüğü gibi kimi zaman da küstah, duygusuz, sinirli, şikâyet eden tavırlar sergiler (Williams ve Williams, 1980). Çünkü uygulu çocuk ego durumu kimi zamanlarda da beklenmedik şekilde isyan eder, aslında bu isyan otoritenin kendinden istediği davranışın tam tersi olarak ortaya çıkar. Kimi TA otoriteleri isyankar çocuğu ayrı bir ego durumu olarak görse de, verilen isyan tepkileri otoriteden dolayı olduğu için uygulu çocuk olarak ele alınabilir (Akkoyun, 2001; Akbağ, 2000).

Ebeveynler çocuklarına aktarmak istedikleri mesajları yetiştirme sürecindeki çocuğa kimi zaman olumlu kimi zaman olumsuz kanallarla vererek onu kendi isteğine göre davranmaya zorlar. Bu zorlamalar sonucunda çocuğun doğal istek ve dürtülerini zamanla bırakarak otoritenin istediği bir insana dönüşür (Harris, 2014). Genel olarak çevremizi gözlemleyecek olursak toplumda uygulu çocuk ego durumu baskın bireylerin çoğunlukta olduğunu görürüz. Doğal çocuğun istekleri ve duygularına göre davranma, spontanlık gibi eğilimleri insanların ebeveynleri, öğretmenleri, amirleri ya da patronları tarafından engellenmektedir. Engellemelerden

dolayı insanlar ebeveyn ya da patron rolündeki insanların söylediklerine itaat ederek uygulu çocuk rolüne bürünürler (Gültekin ve Voltan Acar, 2004).

Yetişkin Ego Durumu, fonksiyonel analize göre bölünmemiştir. Kişinin erişkin bir insan olarak şimdi ve buradaki tepkileridir (Stewart, 2017). Yetişkin ego durumu yukarıda ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır.

Ego durumlarının işlevleri bireylerin etkili bir şekilde baş edip etmemesine göre yararlı ego durumu ve yararsız ego durumu olarak ikiye ayrılır. Yararlı koruyucu ebeveyn karşısındaki bireye saygılı bir şekilde şimdi ve buradaki ihtiyacını araştırır. Yararsız koruyucu ebeveyn ise başkalarının yerine onların işini yapar, ya aşırı izin verici bir tutum izler ya da fazlaca koruyucu yapıdadır. Yararlı eleştirel ebeveyn kendisinin ve çevresindeki bireylerin haklarını koruma yönünde net, güçlü ve ısrarcı tavırlar sergiler. Yararsız eleştirel ebeveyn ise karşısındaki bireyin duygu veya düşüncesine bakmaksızın kendi dışındaki fikirlerin tümünü eleştirici tavırlar takınır. Yararlı uygulu çocuk kendisi için önemli gördüğü insanların beklentilerine uygun davranarak isteklerine ulaşır. Yararsız uygulu çocuk ise başkalarının ilgisini çekmeyi amaçlar, bu ilgiyi çekebilmek için karşısındakini incitmekten geri durmaz. Yararlı doğal çocuk spontandır ve içinden geçenleri karşındakine söylemekten çekinmez, eğlencelidir, çevresindekileri incitmez ve derin ilişkilere girebilir. Yararsız doğal çocuk ise spontanlığı ya da içinden geçenleri davranışa geçirdiği esnada kendisine zarar verici davranışlarda bulunabilirler (Akkoyun, 2001).



Şekil 3. İkinci düzey yapısal model (Stewart ve Joines, 2019).

2.2.4 Ego durumlarını tanılama. Berne (2001) ego durumlarını dört kategoride tanılamıştır. Bunlar davranışsal tanılama, sosyal tanılama, tarihsel tanılamadır. Sağlıklı bir klinik tanılama için bu kategorilerin sırasıyla gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Bu kategorilerden ilk ve en önemlisi olan davranışsal tanılamamanın yapılmasının ardından diğerleri yapılan analizi kontrol etme işlevi yürütmektedir. Tanılama kategorilerini sırasıyla açıklayacak olursak;

Davranışsal tanılama, bireyin hangi ego durumuna sahip olduğu kararlaştırılırken davranışlarının göz önüne alınmasıdır. Bireyin kurduğu cümleler, beden duruşu, tepkileri ya da ses tonu sahip olduğu ego durumu için ipuçları vermektedir.

Sosyal tanılama, kişinin diğer insanlarla olan etkileşimine bakılarak sahip olduğu ego durumunun ortaya konmasıdır. Burada başkalarının bireye karşı takınmış olduğu davranışların kaynağının, bireyin onlara karşı davranışlarından kaynaklandığı kabul edilmektedir. Birey gönderdiği ego durumu mesajına karşılık uygun ego durumu mesajı alacaktır.

Tarihsel tanılama, bireyin geçmiş yaşam öyküsünün incelenerek şimdi ve buradaki davranışlara etkisi incelenir. Bireye çocukluğuyla ilgili, ebeveyn ve

ebeveyn figürleri ile ilgili sorular sorularak içerisinde bulunduğu ego durumu ile ilişkisi araştırılır.

Fenomenolojik tanılama, Berne (2001) tarafından kişinin geçmiş yaşantılarını tekrar canlandırmasıyla içerisinde bulunduğu ego durumu hakkında bilgiler edinilebileceğini belirtmiştir. Bireyin geçmiş anılarında hissetmiş olduğu bir duyguyu benzer bir yaşantıda tekrar yaşamasıyla fenomenolojik ipuçları ortaya çıkmaktadır (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines, 2019).

2.2.5 Transaksiyonlar. Berne'e göre (2001) bireyler arası iletişimin temel yapı taşı olan transaksiyonlar uyarıcı ve tepkiden oluşan bir sistemdir (Akkoyun, 2001). Bir ya da birden fazla kişi karşısındaki bireylerle iletişimi başlattığında, karşıdan yanıt almasıyla transaksiyon meydana gelir. Transaksiyonel dilde iletişimin başlatılması uyarıcı, iletişime verilen yanıt ise tepki olarak nitelendirilmektedir (Stewart ve Joines, 2019). Bireyin çocuk, yetişkin ve ebeveyn ego durumu ile karşı tarafındaki kişi ya da kişilerin çocuk, yetişkin ve ebeveyn ego durumlarının etkileşmesi sonucu transaksiyonlar oluşur. Oluşan bu transaksiyonlar tamamlayıcı, karşıt ve gizil transaksiyonlar olmak üzere üçe ayrılmaktadır (akt. Tüfekçi, 2008).

Tamamlayıcı transaksiyonlar, ilişkiyi kuran iki tarafında verilen mesajları doğru algılayıp bu mesajlara uygun cevaplar vermesi durumudur. Kişiler arası sağlıklı ilişkinin temelinde tamamlayıcı transaksiyonlar vardır (Berne, 2020). Tamamlayıcı transaksiyon bireyler arası iletişimde cevap verilmesi istenilen ego durumundan cevap alındığında gerçekleşmektedir. Örneğin birey karşı tarafın çocuk ego durumuna ulaşmak istiyor, bu iletişimde ebeveyn ego durumunu kullanıyorsa ve karşı tarafın çocuk ego durumundan sinyal alıyorsa tamamlayıcı transaksiyon meydana gelmiştir (Hay, 2019). Tamamlayıcı transaksiyon iletişime geçen bireylerin transaksiyonları arasındaki vektörlerin birbirine paralel olduğu ve karşılıklı tepkilerin alındığı transaksiyonlardır. (Stewart ve Joines, 2019).

Çapraz (kapalı) transaksiyonlar, bireyin tepki almayı hedeflediği ego durumu yerine farklı bir ego durumundan tepki almasıdır. Bu tür transaksiyonlar gerçekleştiğinde iletişim sağlıklı bir şekilde gerçekleşmez. İnsanların sosyal ilişkilerde en çok karşılaştığı iletişim sorunlarından biridir (Berne, 2015). Çapraz transaksiyon, tamamlayıcı transaksiyonun tam tersi özellikleri taşımaktadır. Çapraz transaksiyon ile iletişime geçen bireylerin transaksiyon vektörleri birbirini keser şekilde uzanmaktadır. Hedef ego durumu gelen transaksiyona karşılık vermemektedir

(Stewart ve Joines, 2019). Bu şekilde gerçekleşen iletişimde bir noktada sekteye uğramalar oluşacak ve kırılmalar yaşanacaktır (Hay, 2019).

Gizil transaksiyonlar, kişinin aynı anda iki mesajı iletme çabasına girdiği transaksiyon türüdür. Birincisi açık mesaj veya sosyal düzeyde olan mesaj, ikincisi kapalı mesaj veya psikolojik düzeyde gerçekleşen mesajdır. Açık mesajlar genellikle yetişkin-yetişkin mesajlar olarak gerçekleşirken, kapalı mesajlar çocuk-ebeveyn veya ebeveyn-çocuk olarak gerçekleşen transaksiyon türleridir (Stewart ve Joines, 2019). Gizil transaksiyonda iletişime geçen bireyler iletişim esnasında iki ego durumunu birden kullanarak psikolojik ve sosyal mesajları ayrı ayrı verirler. Gizil transaksiyonlar hem açık mesajları, hem de kapalı mesajları içerisinde barındırdığından karmaşık bir iletişim türü olarak ortaya çıkmaktadır (Akkoyun, 2001).

2.2.6. Ego durumları patolojileri. İnsanların ego durumlarının yapısında ya da fonksiyonlarında ortaya çıkan yetersizlikler onların temas ihtiyaçlarını karşılamalarını engeller. Berne'e göre (2001) ego durumları arasında geçişkenlik ve sınırlar vardır (Akkoyun, 2001). Bu bölümde ego durumları arasında geçişkenlik yapısal ve fonksiyonel olarak incelenecektir.

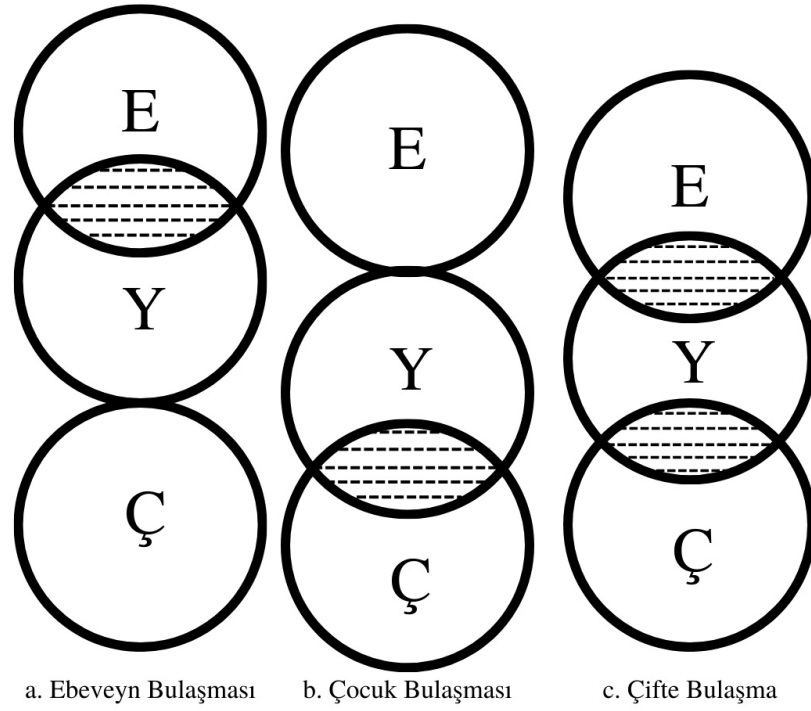
2.2.6.1 Yapısal patoloji. Her bir ego durumunun içeriği diğer ego durumlarından son derece farklıdır. Bu farklılığın yanında bireyler ego durumları arasında geçişler yapabilir. Berne (2001) bireyin psişik enerjisinin bir ego durumundan diğerine geçmesini sağlayan yapıya ego durumu sınırları demektedir. Bireyin ego sınırlarını kullanarak ego durumlarını yerine ve zamanına göre kullanabilmesi sağlıklı bir iletişim için önem arz etmektedir. Birey ego durumları arasında sağlıklı geçişkenliğe izin verirse toplum ve çevreye uyumu kolaylaşır. Aksi durumda kişi her olaya yalnızca ebeveyn, yetişkin ya da çocuk ego durumu ile yaklaşır, ego durumları arasında katı sınırlar koyarsa toplumsal uyumda zorlanır. Ego durumları arasında ki geçişler egonun içerisinde bulunduğu duruma göre ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır. Bazı insanlarda ego durumları arasında bu geçişkenlik mekanizması sağlıklı bir şekilde işleyemez. Kimileri içerisinde buldukları ego durumundan hiç çıkamazken kimileri de bazı ego durumlarına hiç giremez. Bu durum dışlama ve bulaşma olarak adlandırılan yapısal patolojidir (Stewart ve Joines, 2019; Dökmen, 2000; Akkoyun, 2001).

2.2.6.1.1 *Bulaşma*. Bireylerin ego durumları arasındaki sınırlarda bozulma meydana geldiğinde, kişinin yetişkin ego durumu ile ebeveyn ego durumu, çocuk ego durumu ya da her iki ego durumu içerikleri arasında bulaşmalar meydana gelebilir. Bu durumda yetişkinin sınırları aşılmış olur. Bulaşmayı ebeveyn bulaşması, çocuk bulaşması ya da çifte bulaşma olarak üçe ayırabiliriz (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines, 2019).

Ebeveyn Bulaşması, bireyin ebeveyn ego durumunda yer alan bilgileri yaşamın gerçekliği ile karıştırdığı durumdur. Kişi ebeveyninden gelen kalıpları, yetişkin ego durumu ile oluşan gerçekliği ile karıştırdığında ebeveyn bulaşması meydana gelir. Kişi ebeveyn tarafından almış olduğu öğreti ve kalıpları gerçek gibi algılamaktadır. Berne bireyin bu algılarını önyargılar olarak adlandırmaktadır. Birey ‘İnsanlara güvenilmez’, ‘dünya kötü bir yerdir’, ‘bu işi asla başaramazsın’ gibi ifadelerin gerçek olduğunu düşünerek önyargılar oluşturmaktadır. Bu ön yargılar bireyin yetişkin ego durumuna ebeveyn ego durumunun bulaştığını göstermektedir (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines,2019)

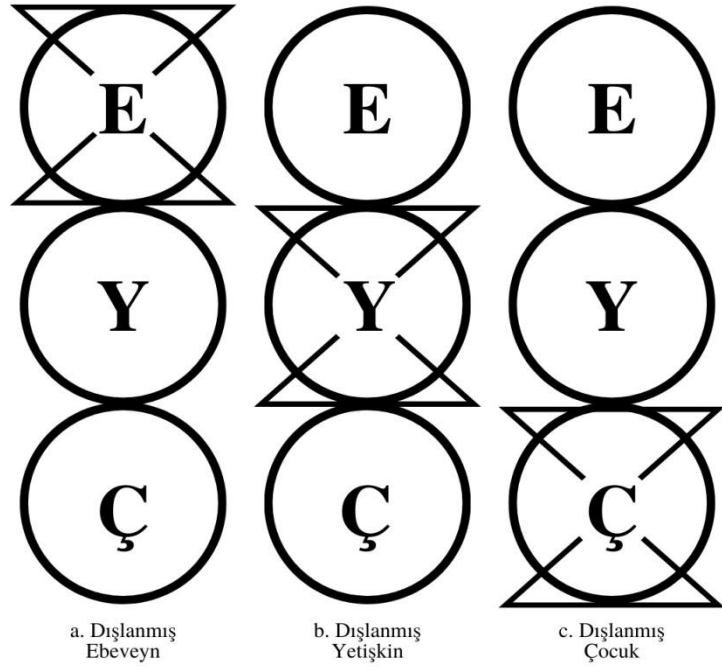
Çocuk Bulaşması, bireyin geçmiş yaşantılarında yaşamış olduğu tecrübelerini şimdiki zamana getirmesidir. Birey çocukluğundaki duygularını, düşüncelerini ya da davranış modellerini erişkinlik yıllarına taşır. Aslında birey geçmiş dönem inançlarını şimdiki zamanda tekrar eder. Birey yetişkin ego durumundayken çocukluk döneminde almış olduğu bir kuralı tekrar canlandırıyor, çocukluk duygularının sonucu olarak harekete geçiyor ve bunların gerçek olduğunu zannediyorsa çocuk ego durumu yetişkin ego durumuna bulaşmıştır diyebiliriz. Bu bulaşma sonucu bireyin batıl inançları, fobileri ya da sanrıları ortaya çıkar. ‘İnsanlar benden nefret ediyor’, ‘asla sigarayı bırakamam’, ‘hayvanlar korkutucudur’ gibi ifadeler çocuk bulaşmasına örnektir (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines, 2019).

Çifte Bulaşma, Bireyin ebeveyninden gelen verileri ile çocukluk yaşantılarından gelen inançlar yetişkin ego durumunda birleşmesi çifte bulaşmadır. Çifte bulaşma içerisinde olan birey ebeveyninden gelen bir kalıbı canlı tutarak çocukluk dönemi inancıyla bu duruma inanır, bu inancını ise gerçek zannetmektedir (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines, 2019).

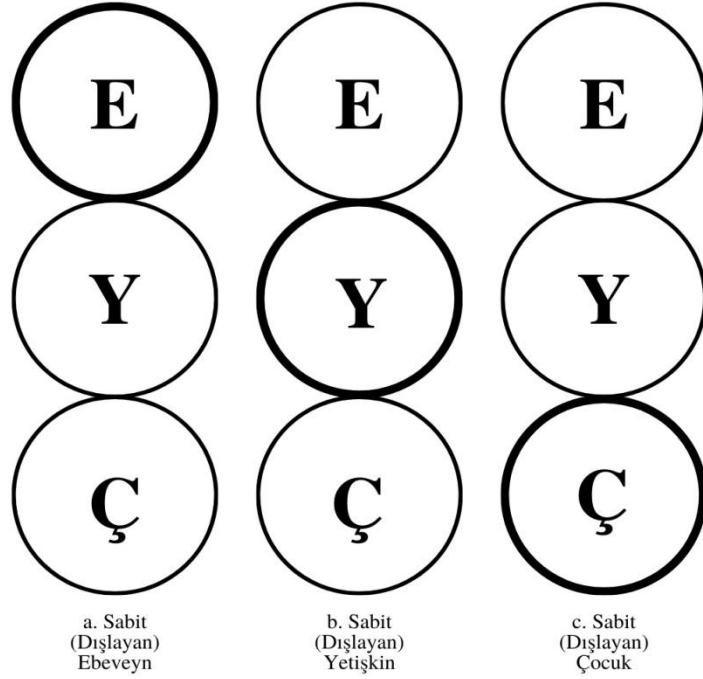


Şekil 4. Bulaşma (Stewart ve Joines, 2019).

2.2.6.1.2 *Dışlama*. Berne insanların bir veya iki ego durumunu kapatarak, diğer ego durumunun kişinin hayatının bazı dönemlerinde baskın olduğunu belirtmiştir. Bu durum dışlama olarak tanımlanan yapısal bir patolojidir. Dışlama bireyin ego durumlarına yönelik enerjisini ego durumlarına dağıtmak yerine yalnızca bir ya da iki ego durumuna yöneltmesidir. Tüm enerji yalnızca bir ego durumuna yöneltildiği durum ise sabit veya dışlayıcı ego durumu olarak nitelendirilmektedir. Ebeveyn ego durumunu dışlayan bireyler çevrenin koymuş olduğu kurallara uymazlar. Bu kuralların yerine kendi normlarına göre kurallar oluştururlar. Yetişkin ego durumunu dışlayan bireyler gerçeğin doğruluğunu sınamak yerine ebeveyn ya da çocuk ego durumlarından gelen mesajlara yönelirler. Çocuk ego durumunu dışlayan bireyler ise duygularını ifade etmekte zorlanırlar. Bu kişiler duygularını ifade edememenin yanında şimdi - burada duygularını yaşamaz ve dışarıdan soğuk insanlar olarak nitelendirirler (Akkoyun, 2001; Stewart ve Joines, 2019).



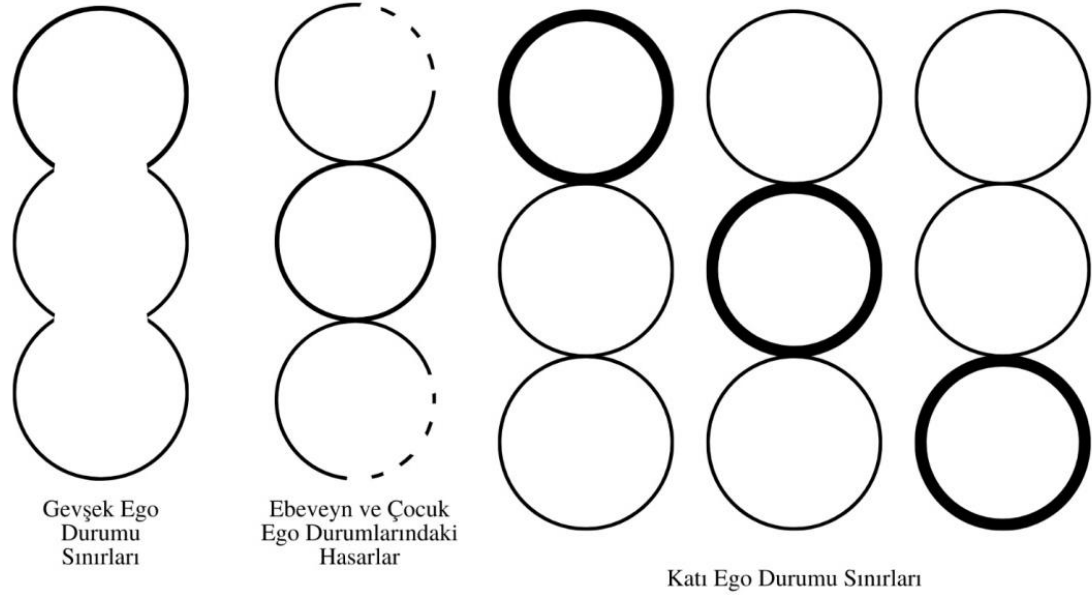
Şekil 5. Dışlama (Stewart ve Joines, 2019).



Şekil 6. Sabit (Dışlayan) ego durumları (Stewart ve Joines, 2019).

2.2.6.2. Fonksiyonel patoloji. Berne'e göre (2001) ego durumları arasında meydana gelen enerji akışında farklılıklar vardır. Bu sınır ego durumlarının olduğu dönemde tüm bireylerde gevşektir. Büyümenin gerçekleşmesiyle beraber bireylerde sınırların netleşmesi ve farkındalıklarının artarak istedikleri ego durumuna geçişi

sağlamaları beklenir. Ancak bazı bireyler ego durumları arası geçişi sağlıklı bir şekilde düzenleyebilirken, bazıları da ego durumları arasında geçişkenliği sağlamakta güçlük çekerek işlevsel davranışlarda bulunmakta zorlanırlar. Fonksiyonel patoloji olarak ego durumlarının geçirgenliği ikiye ayrılmaktadır. Gevşek ego durumuna sahip bireylerin düşünce, görüntü ve davranışları arasında tutarsızlıklar olup duruma göre yön değiştiren bireyler oldukları gözlenmektedir. Katı ego durumları olan bireyler ise ego durumlarının birinden diğerine geçişte zorlanmaktadır. Fonksiyonel patolojilerden bir diğeri ise ego durumlarının sınırlarında hasar olmasıdır. Birey geçmişte yaşadığı bazı yaşantılardan dolayı bazı uyaranlara karşı aşırı hassas duygular içerisinde olarak mantıksız tavırlar sergileyebilir. Bireyin 'O anda aklım başımdan gitti' gibi cümleler kurduğu durumlar ego sınırları arası hasarlardan meydana gelmektedir (Akkoyun, 2001).



Şekil 7. Fonksiyonel Patolojiler (Akkoyun, 2001).

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölüm araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve katılımcı grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve araştırmanın sınırlılıklarını içermektedir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada bir durum tespiti amaçlanmıştır, bundan dolayı ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modellerinde amaçlanan geçmişte ortaya çıkmış ya da halen devam eden durumları betimlemektir. Araştırma konusunun kapsamış olduğu bireyler, durumlar ya da nesnelere, herhangi bir değişikliğe uğratılmadan ve araştırmacı tarafından sonuca yönelik etki içermeden kendi koşulları içerisinde mevcut durumu ortaya koymaktır. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişkenin beraber ortaya çıkan değişimlerinin var olup olmadığını, eğer varsa derecelerini ortaya koyar (Karasar, 2016). Araştırmada yetişkin bireylerin transaksyonel analiz ego durumları ile öz şefkat düzeyleri arasında ilişki durumu tespit edilmeye çalışılmıştır.

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki 18 yaş üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireyler oluşturmuştur. 18 yaş altı bireyler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya farklı meslek dallarından, farklı eğitim düzeylerine sahip 18 yaş üstü 403 birey katılmıştır. Katılımcıların 253'ü (%62.8) kadın ve 150'si (%37.2) erkeklerden oluşmaktadır. Çalışmaya 416 birey katılmış ancak yaş aralığı dışında olan ya da spss veri analizleri açısından uç değerlerde olan 13 bireyden alınan veriler dikkate alınmayarak 403 yetişkin bireyin verdiği cevaplardan oluşan veri seti ile işlemler yapılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgi form aracılığıyla elde edilen cinsiyetleri, eğitim durumları, yaş aralıkları ve medeni halleri ayrıntılı bir şekilde gösterilmiştir.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	253	62,8
	Erkek	150	37,2
	Toplam	403	100,0
Medeni Durum	Bekar	211	52,4
	Evli	192	47,6
	Toplam	403	100,0
Eğitim Düzeyi	Lise ve altı	37	9,2
	Lisans	275	68,2
	Lisansüstü	91	22,6
	Toplam	403	100,0
Yaş	18-25 Yaş	97	24,1
	26-40 Yaş	251	62,3
	41-65 Yaş	55	13,6
	Toplam	403	100,0

3.3 Verilerin Toplanması

Araştırma sürecinde katılımcılardan onay alınarak demografik bilgi formu, Öz Duyarlık Ölçeği (Öz şefkat ölçeği olarak da bilinmektedir), Ego Durumları Ölçekleri uygulanmıştır.

3.3.1 Veri toplama araçları. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Demografik bilgi formu, Öz Duyarlık Ölçeği, Ego Durumları ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçları ayrıntılı bir şekilde anlatılmıştır.

3.3.1.1 Demografik bilgi formu. Demografik bilgi formu literatür ve bilgi birikimlerine dayanarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu form araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni hallerini içermektedir. Bu bilgiler araştırmanın amacına yönelik belirlenmiştir. (Bakınız Ek1).

3.3.1.2 Öz duyarlık ölçeği. Öz Duyarlık Ölçeği (self compassion scale) 2003 yılında Kristin Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Akın, Akın ve Abacı (2007) Tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek İngilizceden Türkçeye bazı kaynaklarda da öz şefkat ölçeği olarak çevrilmiştir (Meriç 2020). Bu ölçek bireyin kendi hakkında

bilgiler vererek öz duyarlık düzeyini ölçmeyi amaçlar. Öz Duyarlık Ölçeği 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı-özdeşleşmedir. Ölçeğin tamamının güvenilirlik oranı .93 olarak tespit edilmiş olup, öz sevecenlik .85, öz yargılama .88, paylaşımların bilincinde olma .88, izolasyon .80, farkındalık .85 ve aşırı özdeşleşme alt boyutu .88 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin bu alt boyutlarının faktör yükleri .57 ile .81 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışması üzerinde yapılan analizler sonucunda da 26 madde ve 6 alt boyut ortaya çıkmıştır. Ölçek 5’li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir, “hiçbir zaman (1)”, “nadiren (2)”, “sık sık (3)”, “genellikle (4)” ve “her zaman (5)” şeklinde puanlanır. Ölçek puanı hesaplanırken 8 madde (2,4,7,9,11,17,20) ters kodlanır ve verilen tüm cevaplar olumluya çevrilir. Ölçeğin cevaplanma süresi 10-15 dakika sürmektedir. Ölçekten alınan ortalama puan arttıkça öz şefkat düzeyinin artmaktadır (Akın ve ark. 2007).

Akın ve ark. (2007) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılan ölçeğin uyarlama çalışması lisans öğrencilerinden oluşan örneklem ile yürütülmüştür. Araştırma sonuçları üzerine yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek orijinal form ile uyumlu çıkmıştır. Öz duyarlık ölçeğinin dilsel eşdeğerliği olduğu tespit edilmiş, geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılık kat sayıları .72 ile .80 arası, test-tekrar test sonucunda elde edilen güvenilirlik kat sayıları .59 ile .69 arası, düzeltilmiş madde korelasyonları .48 ile .71 arası tespit edilmiş olup çalışmanın uygulandığı %27’lik alt ve üst tüm grupların farklarının anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri .60 olarak bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ölçek güvenilir ve geçerli bulunmuş ve ölçeğin orijinal formuyla uyumlu sonuçlar gösterdiği tespit edilmiştir (Akın ve ark. 2007).

3.3.1.3 Ego durumları ölçeği. Arı (1989) tarafından oluşturulan ve insanı tanımlayan 95 sıfattan oluşan ölçek katılımcılardan serbest olarak herhangi bir kısıtlama olmaksızın kendilerine uygun sıfatları seçmelerini ister. Ölçek elle puanlamak mümkün olduğu gibi geliştirilen bir bilgisayar programı aracılığıyla puanlamak da mümkündür. Ölçek geliştirilirken İlk olarak Türkçe sözlükler taranmış Türkçede insanı niteleyen 228 sıfat belirlenmiştir. Daha sonra belirlenen 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. Bu sürecin sonunda hakemlerden sekiz ve üstünde kredi alan 141 sıfattan yeni bir sıfat listesi ortaya konmuştur. Ortaya çıkan bu 141 sıfat TA kuramıyla ilgili doktorada ders vermiş veya çalışma yapmış altı hakeme verilerek her sıfatı beş ego durumu için beşli likert tipi (0 – 4) bir ölçek üzerinde değerlendirmeleri istenmiştir. Yapılan bu değerlendirme hakemler tarafından bir birlerinden bağımsız olarak gerçekleştirilmiştir. Ardından, altı hakemin bir ego durumu için belirli bir sığata verdiği puanlar toplanarak hakem sayısına bölünmüş, böylece o sıfatın ilgili ego durumunu temsil edebileceği ortalama puan elde edilmiştir. Belirlenen sıfatın diğer ego durumlarını temsil edebileceği ortalama puanlar da aynı yöntemle ortaya konmuştur. Sonuç olarak her bir hakemin değerlendirmesi sonucu, herhangi bir ego durumundan 3,6 ve üstünde ortalama puan alan sıfatlar ölçeğe alınmış ve 95 sıfattan oluşan “Ego Durumları Ölçeği” oluşturulmuştur (Arı, 1989).

Ölçeğin güvenilirliği ölçülürken iki farklı yöntem kullanılmıştır. Bu yöntemler uzman değerlendirmeleri arasındaki tutarlılığın tespit edilmesi ve test tekrar test yöntemidir. Ego Durumları Ölçeğini geliştirme çalışmalarının ikinci aşamasında hakemlerin her ego durumu için verdikleri puanlar arasındaki korelasyon, “sınıf içi korelasyon” tekniği ile hesaplanmıştır. Hakem değerlendirmelerinin sonucu hesaplanmış ve Eleştirel Ebeveyn Ego Durumu için .95, Koruyucu Ebeveyn Ego Durumu için .93, Yetişkin Ego Durumu için .96, Doğal Çocuk Ego Durumu için .89 ve Uygulu Çocuk Ego Durumu için .91 tutarlılık katsayıları elde edilmiştir. İkinci aşamada ise test tekrar test yöntemi uygulanmıştır. İki uygulamadan elde edilen ego durumu puanlarında Eleştirel Ebeveyn Ego Durumu için .78, Koruyucu Ebeveyn için $r = 0.83$, Yetişkin Ego Durumu için .81, Doğal Çocuk Ego Durumu için .77 ve Uygulu Çocuk Ego Durumu için ise .74'lük tutarlılık katsayıları elde edilmiştir (Arı, 1989).

3.4 Verilerin Analiz İşlemleri

Bu çalışmada kullanılan Ego Durumları Ölçeği'nin Arı (1989) tarafından belirlenmiş kendine özgü bir puanlama sistemi vardır. Bu puanlamanın daha kolay yapılabilmesi için bir bilgisayar programı geliştirilmiş ve bu program sonucunda elde edilen ego durumları puanları SPSS programına aktarılmıştır. Araştırmadaki tüm

analiz işlemlerinde SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 26.0 programı kullanılmıştır.

Yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerinin cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem *t* testi; eğitim durumu ve yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi) yapılmıştır. ANOVA sonrası grup puan ortalamaları arasındaki farkın hangi gruplar arası olduğunu belirleyebilmek için post hoc olarak LSD testi uygulanmıştır.

Yetişkin bireylerin öz şefkat ölçeğinin alt boyutları ortalamalarının cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA (Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi) uygulanmıştır. MANOVA sonrası grup puan ortalamaları arasındaki farkın hangi gruplar arası olduğunu belirleyebilmek için post hoc olarak LSD testi uygulanmıştır.

Yetişkin bireylerin her bir ego durumuna ilişkin puan ortalamalarının cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve yaş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA (Tek Yönlü Çok Değişkenli Varyans Analizi) uygulanmıştır. MANOVA sonrası grup puan ortalamaları arasındaki farkın hangi gruplar arası olduğunu belirleyebilmek için post hoc olarak LSD testi uygulanmıştır.

Yetişkin bireylerin her bir ego durumuna ilişkin puan ortalamaları ile öz şefkat düzeyleri ve öz şefkat ölçeğinin her bir alt boyutuna ilişkin puan ortalamaları arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek için Çoklu Korelasyon Analizi (Pearson Momentler Çarpımı) yapılmıştır.

Yapılan tüm analizlerin gerektirdiği önkoşullar analizler öncesi kontrol edilmiş ve her bir analiz için gereken ilgili koşullarının tümünün sağlandığı tespit edilmiştir. Tüm verilerin anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ düzeyinde sınanmıştır.

3.5. Sınırlamalar

- Araştırma da elde edilen sonuçlar yalnızca örneklem grubu ile elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.

- Araştırmanın sonuçları yalnızca örneklem grubunun cevaplarıyla sınırlıdır.
- Araştırmada elde edilen veriler Demografik Bilgi Formu, Öz Duyarlık Ölçeği ve Ego Durumları Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.



Bölüm 4

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde ölçme araçlarıyla ilgili genel veri sonuçları, öz şefkat düzeyinin ve öz şefkat ölçeği alt boyutlarının demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi, yetişkin bireylerin ego durumları ile öz şefkat ve alt boyutları arasındaki ilişki ve yetişkin bireylerin baskın ego durumlarının demografik değişkenler ve öz şefkat ortalamalarına göre dağılımı yer almaktadır.

4.1 Ölçme Araçlarına Ait Genel İstatistik Veri Sonuçları

Bu bölümde elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit edebilmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Bu değerler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

Çalışmadaki Ölçekler Ve Alt Boyutların İstatistiksel İncelenmesi

	\bar{x}	Ss	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
EGÖ - Eleştirel Ebeveyn	54.79	25.81	0.41	-0.06
EGÖ - Koruyucu Ebeveyn	94.31	45.24	0.01	-0.90
EGÖ - Yetişkin	93.62	44.74	0.09	-0.84
EGÖ -Uygulu Çocuk	68.31	32.18	0.12	-0.69
EGÖ -Doğal Çocuk	61.05	33.23	0.32	-0.73
ÖDÖ -Öz Şefkat Ortalama	3.10	0.22	-0.05	-0.21
ÖDÖ -Öz Sevecenlik	2.96	0.44	-0.33	0.41

Tablo 2 (devam)

ÖDÖ -Öz Yargılama	3.10	0.40	0.5	1.19
ÖDÖ - Paylaşımların Bilincinde Olma	3.47	0.81	-0.19	-0.57
ÖDÖ - İzolasyon	3.04	0.59	0.04	-0.50
ÖDÖ - Bilinçlilik	3.22	0.50	-0.30	0.02
ÖDÖ -Aşırı Özdeşleşme	2.82	0.90	0.12	-0.54

EGÖ: Ego Durumları Ölçeği; ÖDÖ: Öz Duyarlık (Öz Şefkat) Ölçeği

Çalışmada uygulanan ego durumları ölçeği ve öz duyarlık ölçekleri ve altboyutları bağlamında Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri hesaplanmıştır. Verilerin Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında puanlanması verilerin normal dağılmış olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bazı araştırmalar da Skewness (Çarpıklık) değerlerinin +3 ile -3, Kurtosis (basıklık) değerlerinin +10 ile -10 arasında olmasının çalışma verilerinin normal dağıldığını belirtmektedir (Kline, 2013). Bu doğrultuda Tablo 2 incelendiğinde verilerin normal dağıldığı görülmektedir. Veriler normal dağıldığından çalışmada analizler parametrik testler aracılığıyla yapılmıştır.

4.2 Öz Şefkat Düzeyinin Yaş, Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerini cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

Tablo 3

Öz Şefkat Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

		N	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Öz Şefkat	Kadın	253	3.13	.23	4.28	401	.00
	Erkek	150	3.03	.20			

Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre araştırmaya katılan kadınlar ile araştırmaya katılan erkeklerin öz şefkat düzeyleri ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($t=4.28$, $Ss=401$, $p<.05$). Elde edilen bu sonuca göre, araştırmaya katılan kadınların öz şefkat düzeyleri ortalamaları, araştırmaya katılan erkeklerin öz şefkat düzeyleri ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Öz Şefkat Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre İncelenmesi

		N	\bar{x}	Ss	t	sd	p
Öz Şefkat	Bekar	253	3.11	.23	.89	401	.37
	Evli	150	3.09	.22			

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerini medeni durum değişkenine göre karşılaştırmak amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Uygulanan bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre araştırmaya katılan kadınlar ile araştırmaya katılan erkeklerin öz şefkat düzeyleri ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($t=.89$, $Ss=401$, $p>.05$).

Tablo 5

Öz Şefkat Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi

		N	\bar{x}	Ss	F	sd	p
Öz Şefkat	18-25 Yaş	97	3.09	0.23	1.15	400	0.31
	26-40 Yaş	251	3.11	0.22			
	41-65 Yaş	55	3.06	0.23			

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerini yaş değişkenine göre karşılaştırmak amacıyla Anova testi uygulanmıştır. Uygulanan Anova testi

sonuçlarına göre araştırmaya katılan 18-25 yaş, 26-40 yaş, 41-65 yaş arası gruplanan yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ortalamaları arasında, gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($F=3.61, p<.05$).

Tablo 6

Öz Şefkat Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine Göre İncelenmesi

		N	\bar{x}	Ss	F	sd	p	Fark
	Lise ve altı	37	3.05	0.27		2		3>1
Öz Şefkat	Lisans	275	3.09	0.21	3.61	400	0.028	3>2
	Lisans Üstü	91	3.15	0.23				3>1 3>2

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin öz şefkat düzeylerini eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırmak amacıyla Anova testi uygulanmıştır. Uygulanan anova testi sonuçlarına göre araştırmaya katılan lise ve altı, lisans, lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ortalamaları arasında, gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=3.61, p<.05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla LSD testinden yararlanılmıştır. Elde edilen verilere göre eğitim düzeyi lisansüstü olan bireylerin öz şefkat düzeyleri eğitim düzeyi lisans, lise ve altı olan yetişkin bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

4.3 Öz Duyarlık Ölçeği (Öz Şefkat Ölçeği) alt boyutlarının Yaş, Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi

Bu bölüm yetişkin bireylerin öz şefkat alt boyutlarının bir takım demografik değişkenlere göre değerlendirilmesiyle oluşmaktadır, her bir tablo ayrı ayrı demografik değişkenleri yansıtmaktadır.

Tablo 7

Öz Şefkat Alt Boyutlarının Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

	Kadın		Erkek		F	p
	Ort	Ss	Ort	ss		
Aşırı Özdeşleme	2.89	.86	2.71	.96	3,65	.05
Bilinçlilik	3.19	.50	3.27	.51	2,19	.14
İzolasyon	3.04	.59	3.03	.59	0,07	.79
Paylaşım Bilincinde Olma	3.54	.80	3.35	.81	5,21	.02
Öz Yargılama	3.15	.38	3.02	.41	9,38	.00
Öz Sevecenlik	3.01	.42	2.87	.45	9,82	.00

Tablo 7’de Öz şefkat ölçeğinin alt boyutlarından Aşırı Özdeşleme Bilinçlilik, İzolasyon, Paylaşım Bilincinde Olma, Öz Yargılama, Öz Sevecenlik boyutlarıyla cinsiyet değişkenleri arasındaki farklılıkları öğrenebilmek amacıyla Manova (Tek yönlü varyans analizi) analizinden faydalanılmıştır. Elde edilen verilere göre araştırmaya katılan kadın ve erkek yetişkin bireylerin Aşırı Özdeşleşme, Bilinçlilik, İzolasyon alt boyutu puanlarıyla aralarında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir. ($\lambda=.88$; $F_{AÖ}=3.65$, $F_B=2.19$, $F_I=0.07$; $p>0.05$). Manova analizine göre yetişkin bireylerin Paylaşım Bilincinde Olma, Öz Yargılama, Öz Sevecenlik cinsiyetlerine göre alt boyutları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yetişkin bireylerden kadınların paylaşım bilincinde olma alt boyutu puanlarının erkeklere göre daha yüksektir ($p<.05$; $3.54>3.35$; $F=5.21$). Yetişkin bireylerden kadınların öz yargılama düzeyleri erkeklere göre daha yüksektir ($p<.05$; $3.15>3.02$; $F=9.38$). Yetişkin bireylerden kadınların öz sevecenlik alt boyutu puanlarının erkeklere göre daha yüksektir ($p<0.05$; $3.01>2.87$; $F=9.82$).

Tablo 8

Öz Şefkat Alt Boyutlarının Katılımcıların Yaşlarına Göre İncelenmesi

	18-25 Yaş		26-40 Yaş		41-65 Yaş		F	p
	Ort	Ss	Ort	ss	Ort	ss		
Aşırı Özdeşleme	2.99	.87	2.80	.92	2.62	.83	3.18	.04
Bilinçlilik	3.13	.43	3.24	.53	3.28	.49	1.91	.14

Tablo 8 (devam)

	18-25 Yaş		26-40 Yaş		41-65 Yaş		F	p
	Ort	Ss	Ort	ss	Ort	ss		
İzolasyon	3.15	.58	3.03	.59	2.86	.55	4.39	.01
Paylaşım Bilincinde Olma	3.33	.76	3.52	.84	3.51	.76	1.90	.15
Öz Yargılama	3.07	.37	3.11	.41	3.12	.39	.53	.58
Öz Sevecenlik	2.89	.54	2.98	.40	2.98	.40	1.33	.26

Tablo 8’de Öz şefkat ölçeğinin alt boyutlarından Aşırı Özdeşleme Bilinçlilik, İzolasyon, Paylaşım Bilincinde Olma, Öz Yargılama, Öz Sevecenlik boyutlarıyla yaş değişkenleri arasındaki farklılıkları öğrenebilmek amacıyla Manova (Tek yönlü varyans analizi) analizinden faydalanılmıştır. Analizler sonucu Wilks' Lambda istatistiğine bakıldığında $p=0.31$ olarak gözlenmiştir. Bu sonuca göre yetişkin bireylerin Aşırı Özdeşleme Bilinçlilik, İzolasyon, Paylaşım Bilincinde Olma, Öz Yargılama, Öz Sevecenlik alt boyutlarıyla 18-25 yaş, 26-40 yaş, 41-65 yaş değişkenleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı söylenebilir ($\lambda=.96$; $F_{AÖ}=3.18$, $F_B=1.91$, $F_i=4.39$, $F_{PBO}=1.90$, $F_{ÖY}=.53$, $F_{Ös}=1.33$; $p>.05$).

Tablo 9

Öz Şefkat Alt Boyutlarının Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre İncelenmesi

	Lise ve altı		Lisans		Lisansüstü		F	p
	Ort	Ss	Ort	ss	Ort	ss		
Aşırı Özdeşleme	3.14	0.88	2.78	0.90	2.83	0.92	2.47	0.09
Bilinçlilik	2.93	0.61	3.24	0.48	3.28	0.52	7.09	0.00
İzolasyon	3.17	0.52	3.02	0.59	3.05	0.64	1.03	0.36
Paylaşım Bilincinde Olma	3.16	0.89	3.45	0.77	3.70	0.86	6.41	0.00
Öz Yargılama	3.10	0.48	3.11	0.39	3.09	0.40	0.11	0.90
Öz Sevecenlik	2.84	0.53	2.96	0.45	3.02	0.37	2.10	0.12

Tablo 9’da Öz şefkat ölçeğinin alt boyutlarından Aşırı Özdeşleme Bilinçlilik, İzolasyon, Paylaşım Bilincinde Olma, Öz Yargılama, Öz Sevecenlik boyutlarıyla

eğitim düzeyleri değişkenleri arasındaki farklılıkları öğrenebilmek amacıyla Manova (Tek yönlü varyans analizi) analizi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin Aşırı zdeşleme, İzolasyon, z Yargılama, z Sevecenlik alt boyutları puanlarının yetişkin bireylerin lise ve altı, Lisans, Lisansüstü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($\lambda=.94$; $F_{AÖ}=2.47$, $F_t=1.03$, $F_{ÖY}=.11$, $F_{ÖS}=2.10$, $p>.05$). Çalışma sonucunda yetişkin bireylerin eğitim durumu değişkenleri ile Bilinçlilik ve Paylaşımların Bilincinde olma alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($\lambda=.94$; $F_B=7.09$, $F_{PB}=6.41$; $p<.05$). Bu farkın hangi gruplarda olduğunun tespiti amacıyla LSD post hoc testinden yararlanılmıştır.

Tablo 10

Bilinçlilik Ve Paylaşımların Bilincinde Olma Alt Boyutlarına İlişkin Post-Hoc Testi Sonuçları

			Fark	p
Bilinçlilik	lise ve altı	lisans	-.31*	0.00
		lisansüstü	-.35*	0.00
	lisans	lise ve altı	.31*	0.00
		lisansüstü	-0.04	0.53
	lisansüstü	lise ve altı	.35*	0.00
		lisans	0.04	0.53
Paylaşımların bilincinde olma	lise ve altı	lisans	-.28*	0.04
		lisansüstü	-.53*	0.00
	lisans	lise ve altı	.28*	0.04
		lisansüstü	-.24*	0.01
	lisansüstü	lise ve altı	.53*	0.00
		lisans	.24*	0.01

Tablo 10'a bakıldığında eğitim durumu lise ve altı olan yetişkin bireylerin bilinçlilik alt boyutu eğitim durumu lisans ve lisansüstü olanlardan daha düşüktür. Bir başka deyişle eğitim durumu lisans olanlar lise ve altı olanlara göre, aynı Şekilde eğitim durumu lisansüstü olanlar lise ve altı olanlara göre bilinçlilik alt boyutunda daha yüksek puanlar almıştır ($p<.05$).

Tablo 10' daki verilere göre paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda tüm gruplar arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Buna göre eğitim düzeyi lise ve altı olan yetişkin bireylerin paylaşımların bilincinde olma puanları hem lisans hem lisansüstü olanlara göre daha düşük çıkmıştır. Eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü gruplar arası fark incelendiğinde paylaşımların bilincinde olma alt boyutu puanları lisansüstü lehine sonuçlanmıştır. Yani eğitim düzeyi lisansüstü olanların paylaşımların bilincinde olma alt boyutu puanları eğitim düzeyleri lisans olanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 11

Öz Şefkat Alt Boyutlarının Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi

	Bekâr		Evli		F	p
	Ort	ss	Ort	ss		
Aşırı Özdeşleme	2.94	0.89	2.70	0.90	7.06	0.01
Bilinçlilik	3.20	0.50	3.25	0.52	1.21	0.27
İzolasyon	3.13	0.57	2.94	0.60	10.68	0.00
Paylaşım Bilincinde Olma	3.42	0.79	3.54	0.84	2.04	0.15
Öz Yargılama	3.07	0.40	3.14	0.41	2.97	0.09
Öz Sevecenlik	2.95	0.48	2.98	0.40	0.52	0.47

Tablo 11 Öz şefkat ölçeğinin alt boyutlarından Aşırı Özdeşleme Bilinçlilik, İzolasyon, Paylaşım Bilincinde Olma, Öz Yargılama, Öz Sevecenlik boyutlarıyla medeni durum değişkenleri arasındaki farklılıkları öğrenebilmek amacıyla Manova (Tek yönlü varyans analizi) yapılmıştır. Elde edilen verilere göre araştırmaya katılan Bekâr ve Evli yetişkin bireylerin Bilinçlilik, Paylaşım Bilincinde Olma, Öz Yargılama, Öz Sevecenlik alt boyutu puanlarıyla aralarında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($\lambda=.96$; $F_B=1.21$, $F_{PBO}=2.04$, $F_{Öy}=2.97$, $F_{Ös}=0.52$; $p>.05$). Manova analizine göre yetişkin bireylerin medeni durumuna göre Aşırı Özdeşleşme ve izolasyon alt boyutu anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yetişkin bireylerden bekarların aşırı özdeşleşme alt boyutu puanlarının evlilere göre daha yüksektir

($p<.05$; $2.94>2.70$; $F=7.06$). Yetişkin bireylerden bekarların izolasyon alt boyutu puanları evlilere göre daha yüksektir ($p<.05$; $3.13>2.94$; $F= 10.68$).

4.4 Yetişkin Bireylerin Ego durumlarının Yaş, Cinsiyet, Medeni Durum, Eğitim Düzeyi Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi

Bölüm 4.4 te yetişkin bireylerin bir takım demografik değişkenlere göre değerlendirilmesi ayrı ayrı tablolar şeklinde verilmiştir.

Tablo 12

Ego Durumlarının Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

	Kadın		Erkek		F	p
	Ort	Ss	Ort	ss		
Eleştirel ebeveyn	55.48	25.99	53.65	25.57	0.47	0.49
Koruyucu ebeveyn	96.42	44.78	90.76	45.96	1.47	0.23
Yetişkin	94.43	43.75	92.27	46.48	0.22	0.64
Uygulu Çocuk	70.44	32.10	64.73	32.12	2.98	0.09
Doğal Çocuk	62.39	34.14	58.80	31.63	1.10	0.30

Tablo 12’de Yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk Ego durumlarının cinsiyet değişkenlerine göre farklılıklarını öğrenebilmek amacıyla Manova (Tek yönlü varyans analizi) uygulanmıştır. Elde edilen verilere göre yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk ego durumları puanları kadınlarda ve erkeklerde anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($\lambda=.94$; $F_{EE}=0.47$, $F_{KE}=1.47$, $F_Y=.22$, $F_{UÇ}=2.98$, $F_{DÇ}=1.10$; $p>.05$).

Tablo 13

Ego Durumlarının Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi

	Bekar		Evli		F	p
	Ort	Ss	Ort	ss		
Eleştirel ebeveyn	54.27	26.94	55.38	24.58	0.18	0.67
Koruyucu ebeveyn	94.34	46.71	94.28	43.71	0.00	0.99

Yetişkin	92.81	45.73	94.53	43.73	0.15	0.70
Uygulu Çocuk	68.81	34.02	67.77	30.12	0.10	0.75

Tablo 13 (devam)

	Bekar		Evli		F	p
	Ort	Ss	Ort	ss		
Doğal Çocuk	61.74	34.19	60.29	32.23	0.19	0.66

Tablo 13'te Yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk Ego durumlarının medeni durum değişkenine göre farklılıklarını öğrenebilmek amacıyla Manova (Tek yönlü varyans analizi) analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk ego durumları puanları yetişkin bireylerden bekar ve evlilerde anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($\lambda=.98$; $F_{EE}=0.18$, $F_{KE}=0$, $F_Y=0.15$, $F_{UÇ}=0.10$, $F_{DÇ}=0.19$; $p>.05$).

Tablo 14

Ego Durumlarının Katılımcıların Yaşa Göre İncelenmesi

	18-25 Yaş		26-40 Yaş		41-65 Yaş		F	p
	Ort	Ss	Ort	ss	Ort	ss		
Eleştirel ebeveyn	54.03	27.20	55.67	25.99	52.20	22.55	0.46	0.63
Koruyucu ebeveyn	97.78	46.39	95.17	45.21	84.27	42.76	1.69	0.19
Yetişkin	94.65	46.09	94.86	44.66	86.23	42.77	0.87	0.42
Uygulu Çocuk	70.00	32.70	69.29	32.42	60.87	29.63	1.73	0.18
Doğal Çocuk	66.68	34.37	60.65	33.38	52.99	29.01	3.06	0.04

Tablo 14'te Yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk Ego durumlarının yaş değişkenine göre farklılıklarını öğrenebilmek amacıyla Manova (Tek yönlü varyans analizi) analizi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk ego durumları puanlarının yetişkin bireylerin 18-25 yaş, 26-40 yaş, 41-65 yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür ($\lambda=.94$; $F_{EE}=0.46$, $F_{KE}=1.69$, $F_Y=.87$, $F_{UÇ}=.18$, $p>.05$). Çalışma sonucunda yetişkin bireylerin yaş değişkenlerinden bazılarında anlamlı

bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($\lambda=.94$; $F_{DÇ}=.04$; $p<.05$). Bu farkın hangi gruplarda olduğunun tespit etmek amacıyla LSD post hoc testinden yararlanılmıştır.

Tablo 15

Doğal Çocuk Ego Durumuna İlişkin Post-Hoc Testi Sonuçları

			Fark	p
Doğal Çocuk	18-25	26-40	6.03	0.13
		41-65	13.68*	0.01
	26-40	18-25	-6.03	0.13
		41-65	7.65	0.12
	41-65	18-25	-13.68*	0.01
		26-40	-7.65	0.12

Tablo15'e bakıldığında 18–25 yaş arası yetişkin bireylerin Doğal Çocuk ego durumu puanları 41-65 yaş arası yetişkin bireylere göre anlamlı derecede daha fazla olduğu görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 16

Ego Durumlarının Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

	Lise ve altı		Lisans		Lisansüstü		F	p
	Ort	Ss	Ort	ss	Ort	ss		
Eleştirel Ebeveyn	52.50	26.72	53.80	25.97	58.75	24.86	1.42	0.24
Koruyucu Ebeveyn	89.12	45.77	94.46	45.60	95.96	44.30	0.30	0.74
Yetişkin	86.48	45.51	93.42	45.17	97.18	43.23	0.76	0.47
Uygulu Çocuk	64.27	32.29	68.33	32.44	69.90	31.59	0.40	0.67
Doğal Çocuk	61.58	37.40	60.52	33.16	62.46	31.98	0.12	0.89

Tablo 16'da Yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk Ego durumlarının eğitim düzeyleri değişkenlerine göre farklılıklarını öğrenebilmek amacıyla Manova (Tek yönlü varyans analizi) analizi yapılmıştır. Elde edilen verilere göre yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk ego durumları puanları lise ve altı, lisans, lisansüstü eğitim düzeyine sahip yetişkin

bireylerde anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($\lambda=.96$; $F_{EE}=1.42$, $F_{KE}=.30$, $F_Y=.76$, $F_{UÇ}=.40$, $F_{DÇ}=.12$; $p>.05$).

4.5 Yetişkin Bireylerin Ego Durumları İle Öz Şefkat Ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu bölümde yetişkin bireylere uygulanan öz şefkat ölçeğinden elde edilen öz şefkat ortalama puanı ve alt boyutlarının oluşturduğu puanlar ile Ego Durumları puanları arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek amacıyla Pearson momentler çarpımı Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır.

Tablo 17

Ego Durumları İle Öz Şefkat Ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		Eleştirel Ebeveyn	Koruyucu Ebeveyn	Yetişkin	Uygulu Çocuk	Doğal Çocuk
Öz şefkat	r	.100*	.167**	.141**	.151**	.176**
	p	0.045	0.001	0.004	0.002	0.000
	N	403	403	403	403	403
Öz sevecenlik	r	.131**	.166**	.156**	.139**	.176**
	p	.009	.001	.002	.005	.000
	N	403	403	403	403	403
Öz yargılama	r	.009	.025	.024	.021	-.013
	p	.864	.619	.638	.677	.789
	N	403	403	403	403	403
Paylaşımların bilincinde olma	r	.104*	.236**	.237**	.167**	.190**
	p	.037	.000	.000	.001	.000
	N	403	403	403	403	403
İzolasyon	r	-.032	-.079	-.091	-.047	-.028
	p	.527	.111	.067	.344	.573
	N	403	403	403	403	403
Bilinçlilik	r	.096	.214**	.224**	.142**	.177**
	p	.054	.000	.000	.004	.000
	N	403	403	403	403	403

Tablo 17 (devam)

		Eleştirel Ebeveyn	Koruyucu Ebeveyn	Yetişkin	Uygulu Çocuk	Doğal Çocuk
	r	-.048	-.123*	-.156**	-.048	-.064
Aşırı özdeşleme	p	.336	.014	.002	.335	.200
	N	403	403	403	403	403

Tablo 17 incelendiğinde, verilerin sonuçlarına göre yetişkin bireylerin Öz şefkat düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmektedir. Veri analizlerine göre öz şefkat ile eleştirel ebeveyn ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.10$, $p<.05$); öz şefkat ile koruyucu ebeveyn ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.16$, $p<.01$); öz şefkat ile yetişkin ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.14$, $p<.01$); öz şefkat ile uygulu çocuk ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.15$, $p<.01$); öz şefkat ile doğal çocuk ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.17$, $p<.01$) ilişki ortaya çıkmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre yetişkin bireylerin Öz sevecenlik düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öz sevecenlik ile eleştirel ebeveyn ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.13$, $p<.01$); öz sevecenlik ile koruyucu ebeveyn ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.16$, $p<.01$); öz sevecenlik ile yetişkin ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.15$, $p<.01$); öz sevecenlik ile uygulu çocuk ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.13$, $p<.01$); öz sevecenlik ile doğal çocuk ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.17$, $p<.01$) ilişki vardır.

Ortaya çıkan sonuçlara göre araştırmaya katılan yetişkin bireylerin öz yargılama düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre paylaşımların bilincinde olma ile eleştirel ebeveyn ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif

yönlü ($r=0.10$, $p<.05$); paylaşımların bilincinde olma ile koruyucu ebeveyn ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.23$, $p<.01$); paylaşımların bilincinde olma ile yetişkin ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.23$, $p<.01$); paylaşımların bilincinde olma ile uygulu çocuk ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.16$, $p<.01$); paylaşımların bilincinde olma ile doğal çocuk ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.19$, $p<.01$) ilişki elde edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen diğer verilerden elde edilen sonuçlara göre yetişkin bireylerin izolasyon düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında herhangi bir ilişki elde edilememiştir.

Araştırma sonuçlarından yetişkin bireylerin bilinçlilik düzeyleri ile eleştirel ebeveyn ego durumu arasında herhangi bir ilişki çıkmamıştır. Yetişkin bireylerin bilinçlilik düzeyleri ile koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bilinçlilik ile koruyucu ebeveyn ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.21$, $p<.01$); bilinçlilik ile yetişkin ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.22$, $p<.01$); bilinçlilik ile uygulu çocuk ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.14$, $p<.01$); bilinçlilik ile doğal çocuk ego durumu arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=.17$, $p<.01$) ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Son olarak yetişkin bireylerin aşırı özdeşleşme düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, uygulu çocuk ve doğal çocuk ego durumu arasında herhangi bir ilişki çıkmamıştır. Yetişkin bireylerin aşırı özdeşleşme düzeyleri ile koruyucu ebeveyn, yetişkin ego durumları düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre aşırı özdeşleşme ile koruyucu ebeveyn ego durumu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ($r=.12$, $p<.05$); aşırı özdeşleşme ile yetişkin ego durumu arasında düşük düzeyde negatif yönlü ($r=.15$, $p<.01$) ilişki olduğu ortaya konmuştur.

4.6 Yetişkin Bireylerin Baskın Ego Durumlarının Demografik Değişkenler Ve Öz Şefkat Puan Ortalamalarına Göre Dağılımları

Aşağıda yer alan tablo 18’de yetişkin bireylerin baskın ego durumlarının demografik değişkenler ve öz şefkat puan ortalamalarına göre dağılımı yer almaktadır.

Tablo 18

Baskın Ego Durumlarının Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet		Baskın Ego Durumu				
		Eleştirel Ebeveyn	Koruyucu Ebeveyn	Yetişkin	Uygulu Çocuk	Doğal Çocuk
Kadın	N	7	147	89	3	7
	%	2.8	58.1	35.2	1.2	2.8
Erkek	N	9	67	68	1	5
	%	6	44.7	45.3	0.7	3.3

Tablo 18 incelendiğinde araştırmaya katılan kadınların % 2.8 inin baskın ego durumu eleştirel ebeveyn, %58.1 inin baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, %35.2 sinin baskın ego durumu yetişkin, %1.2 sinin baskın ego durumu uygulu çocuk %2.8 inin baskın ego durumunun doğal çocuk ego durumu olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan erkeklerin %6 sının baskın ego durumu eleştirel ebeveyn, %44.7 sinin baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, %45.3 ünün baskın ego durumu yetişkin, % 0.7 sinin baskın ego durumu uygulu çocuk, %3.3 ünün baskın ego durumu doğal çocuk ego durumu olduğu görülmüştür.

Tablo 19

Baskın Ego Durumlarının Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Medeni Durum		Baskın Ego Durumu				
		Eleştirel Ebeveyn	Koruyucu Ebeveyn	Yetişkin	Uygulu Çocuk	Doğal Çocuk
Evlili	N	9	96	81	2	4
	%	4.7	50	42	1	2.1
Bekar	N	7	118	76	2	8
	%	3.3	55.9	36	0.9	3.8

Tablo 19'a bakıldığında araştırmaya katılan evlilerin %4.7 sinin baskın ego durumu eleştirel ebeveyn, %50 inin baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, %42 sinin baskın ego durumu yetişkin, %1 inin baskın ego durumu uygulu çocuk %2.1 inin baskın ego durumunun doğal çocuk ego durumu olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan bekârların %3.3 ünün baskın ego durumu eleştirel ebeveyn, %55.9 unun baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, %36 sının baskın ego durumu yetişkin, %0.9 unun baskın ego durumu uygulu çocuk, %3.8 inin baskın ego durumu doğal çocuk ego durumu olarak bulunmuştur.

Tablo 20

Baskın Ego Durumlarının Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımı

		Baskın Ego Durumu				
Yaş		Eleştirel Ebeveyn	Koruyucu Ebeveyn	Yetişkin	Uygulu Çocuk	Doğal Çocuk
18-25	N	3	59	28	1	6
	%	3.1	60.8	28.9	1	6.2
26-40	N	10	131	105	1	4
	%	4	52.2	41.8	0.4	1.6
41-65	N	3	24	24	2	2
	%	5.5	43.6	43.6	3.6	3.6

Tablo 20 ye göre araştırmaya katılan 18-25 yaş arası bireylerin %3.1 inin baskın ego durumu eleştirel ebeveyn, %60.8 inin baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, %28.9 inin baskın ego durumu yetişkin, %1 inin baskın ego durumu uygulu çocuk %6.2 sinin baskın ego durumunun doğal çocuk ego durumu olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan 26-40 yaş arası bireylerin %4 ünün baskın ego durumu eleştirel ebeveyn, %52.2 sinin baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, %41.8 inin baskın ego durumu yetişkin, %0.4 ünün baskın ego durumu uygulu çocuk, %1.6 sinin baskın ego durumu doğal çocuk ego durumu olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan 41-65 yaş arası bireylerin ise %5.5 inin baskın ego durumu eleştirel ebeveyn, %43.6 sinin baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, %43.6 sinin baskın ego durumu yetişkin, %3.6 sinin baskın ego durumu uygulu çocuk, %3.6 sinin baskın ego durumu doğal çocuk ego durumu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 21

Baskın Ego Durumlarının Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

		Baskın Ego Durumu				
Eğitim Durumları		Eleştirel Ebeveyn	Koruyucu Ebeveyn	Yetişkin	Uygulu Çocuk	Doğal Çocuk
Lisansüstü	N	6	37	44	1	3
	%	6.6	40.7	48.4	1.1	3.3

Tablo 21 (devam)

Lisans	N	10	155	100	2	8
	%	3.6	56.4	36.4	0.7	2.9
Lise ve altı	N	0	22	13	1	1
	%	0	59.5	35.1	2.7	2.7

Tablo 21'e göre araştırmaya katılan Lisans Üstü mezunu bireylerin % 6.6 sının baskın ego durumu eleştirel ebeveyn, % 40.7 sinin baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, % 48.4 ünün baskın ego durumu yetişkin, % 1.1 inin baskın ego durumu uygulu çocuk % 3.3 ünün baskın ego durumunun doğal çocuk ego durumudur. Araştırmaya katılan Lisans mezunu bireylerin % 3.6 sının baskın ego durumu eleştirel ebeveyn, % 56.4 ünün baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, %36.4 ünün baskın ego durumu yetişkin, % 0.7 sinin baskın ego durumu uygulu çocuk, % 2.9 unun baskın ego durumu doğal çocuk ego durumu olarak dağılmıştır. Araştırmaya katılan Lise ve öncesi mezunu bireylerin ise % 59.5 inin baskın ego durumu koruyucu ebeveyn, % 35.1 inin baskın ego durumu yetişkin, % 2.7 sininin baskın ego durumu uygulu çocuk, % 2.7 sininin baskın ego durumu doğal çocuk ego durumu olduğu görülmektedir.

Tablo 22

Katılımcıların Baskın Ego Durumlarının Dağılımı İle Baskın Ego Durumlarının Öz Şefkat Ortalamaları

Baskın Ego Durumu		N	Öz Şefkat Ortalamaları
Eleştirel Ebeveyn	F	16	3.02
	%	4	
Koruyucu Ebeveyn	F	214	3.11
	%	53.1	
Yetişkin	F	157	3.09
	%	39	
Uygulu Çocuk	F	4	2.96
	%	1	
Doğal Çocuk	F	12	3.06
	%	3	

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerden 16 sının (% 4) baskın ego durumu eleştirel ebeveyn ve öz şefkat puan ortalamaları 3.02; 214 ünün (% 53.1) baskın ego durumu koruyucu ebeveyn ve öz şefkat puan ortalamaları 3.11; 157 sinin (% 139) baskın ego durumu yetişkin ve öz şefkat puan ortalamaları 3.09; 4 ünün (% 1) baskın ego durumu Uygulu ocuk ve öz şefkat puan ortalamaları 2.96; 12 sinin (% 3) baskın ego durumu Doğal ocuk ve öz şefkat puan ortalamaları 2.96.



Bölüm 5

Tartışma Ve Sonuçlar

Bu araştırmada yetişkin bireylerin transaksiyonel analiz ego durumları ile öz şefkatleri arasında ilişki incelemiştir. Çalışmanın bu bölümünde yetişkin bireylerin ego durumlarının bir takım demografik değişkenlere göre incelenmesi ile yetişkin bireylerin öz şefkat ve alt boyutlarının bir takım demografik değişkenlere göre incelenmesi tartışılmıştır. Son olarak da yetişkin bireylerin öz şefkat ve alt boyutları ile ego durumları arasındaki ilişki konularının tartışılmıştır. Bölüm sonuçlar ve öneriler başlıklarıyla tamamlanmıştır.

5.1 Araştırma Sorularının Bulgularının Tartışılması

Bu çalışmada yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ile ego durumları arasında ilişki araştırılmıştır. Bunun yanında yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ile ego durumları yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu değişkenlerine göre veriler elde edilmiştir. Katılımcılardan elde edilen veriler benzer araştırmalardan faydalanılarak değerlendirilmiştir.

Yapılan çalışmada yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri demografik değişkenlere göre değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde yetişkin kadınların toplam öz şefkat ortalamalarının yetişkin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan birçok araştırmada da kadınların öz şefkat düzeylerin erkeklerin öz şefkat düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Neff 2003a; Pınar Dilmaç, 2020; Çevik ve Kırmızı 2020).

Çalışma sonuçlarına göre yetişkin bireylerden 18-25 yaş arası, 26-40 yaş arası ve 41-65 yaş arası bireylerin öz şefkat ortalamaları puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yapılan çeşitli araştırmalarda da öz şefkat ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. (Pınar Dilmaç, 2020; Daşçı, 2022; Ünal 2021).

Araştırmadan elde edilen verilere göre yetişkin bireylerin lise ve altı, lisans ile lisansüstü bireylerin öz şefkat puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi lisansüstü olan bireylerin öz şefkat ortalama puanları eğitim düzeyi lisans ya da lise ve altı olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yetişkin bireylerin medeni durumlarına göre öz şefkat ortalama puanları incelendiğinde evli ve bekârların öz şefkat ortalama puanları arasında anlamlı bir

fark tespit edilememiştir. Öztürk (2017) ve Çoban (2021) tarafından yapılan araştırmalarda da yetişkin bireylerin öz şefkat düzeyleri ile medeni durumları arasında ilişki bulunmamıştır.

Bu çalışma kapsamında ayrıca yetişkin bireylerin öz şefkat ölçeği alt boyutlarına göre veriler elde edilmiş ve bu veriler yetişkin bireylerin demografik özelliklerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen verilere göre yetişkin bireylerden erkek ve kadınların paylaşım bilincinde olma, öz Yargılama, öz sevecenlik ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Küçük (2020) ile İkiz ve Totan (2012) tarafından yapılan araştırmalarda da bu alt boyutların cinsiyet değişimini ile herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmada aşırı özdeşleşme, bilinçlilik, izolasyon alt boyutları anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sonuçlara göre; kadınların izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutu ortalama puanları erkeklere göre, erkeklerin bilinçlilik alt boyutu puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Çetin (2022) ile Tel ve Sarı (2016) tarafından yapılan araştırmalarda da kadınların aşırı özdeşleşme puanları erkeklerden daha yüksek, Önder ve Yılmaz (2020) ile Solak (2020) tarafından yapılan çalışmalarda da kadınların izolasyon ortalama puanları erkeklere göre daha yüksek, Tel ve Sarı (2016) ile Kuzu (2011) tarafından yapılan araştırmalarda da erkeklerin bilinçlilik alt boyutu ortalama puanları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur.

Yetişkin bireylerin öz şefkat ölçeği alt boyutlarından herhangi biri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark elde edilememiştir. Küçük (2020) tarafından yapılan çalışma sonuçları da aynı sonuçları göstermektedir.

Öz şefkat ölçeği alt boyutları eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde; yetişkin bireylerin Aşırı Özdeşleşme, İzolasyon, Öz Yargılama, Öz Sevecenlik alt boyutları puanlarının yetişkin bireylerin lise ve altı, Lisans, Lisansüstü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Eğitim durumu değişkenleri ile bilinçlilik ve Paylaşımların Bilincinde olma alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir katılımcılardan eğitim durumu lisans olanlar, lise ve altı olanlara göre, aynı şekilde eğitim durumu lisansüstü olanlar lise ve altı olanlara göre bilinçlilik alt boyutunda daha yüksek puanlar almıştır. Paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda tüm gruplar arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Eğitim düzeyi lise ve altı olan yetişkin bireylerin paylaşımların bilincinde olma puanları hem lisans hem lisansüstü olanlara göre daha düşük çıkmıştır. Eğitim

düzeyi lisansüstü olanların paylaşımların bilincinde olma alt boyutu puanları eğitim düzeyleri lisans olanlardan daha yüksektir.

Son olarak katılımcıların öz şefkat ölçeği alt boyutları ortalama puanlarının medeni durumlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan Bekâr ve Evli yetişkin bireylerin Bilinçlilik, Paylaşım Bilincinde Olma, Öz Yargılama, Öz Sevecenlik alt boyutu puanları arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Küçük (2020) tarafından yetişkin bireylerle yapılan çalışmada da bu alt boyutlarla anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Katılımcılardan yetişkin bireylerin medeni durumuna göre aşırı özdeşleşme ve izolasyon alt boyutu anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yetişkin bireylerden bekârların aşırı özdeşleşme ve İzolasyon alt boyutu puanlarının evlilere göre daha yüksektir. Literatür incelendiğinde Farklı çalışmalarda benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir (Peker, 2017; Küçük, 2020).

Araştırmada kullanılan ego durumları ölçeği ile bireylerin ego durumları düzeyleri elde edilmiştir. Elde edilen verilerin katılımcıların demografik değişkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Katılımcıların eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları puanları kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ömür (2021) ve Turhal (2010) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların ebeveyn, koruyucu ebeveyn, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Katılımcıların ego durumu puanları medeni durumlarına göre karşılaştırıldığında katılımcıların eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Turhal (2010) tarafından öğretmen ve öğrenciler ile yapılan tez çalışmasında da ego durumları ile medeni durum arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Yetişkin bireylerin ego durumu puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde; eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk ego durumları puanlarının yetişkin bireylerin 18-25 yaş, 26-40 yaş, 41-65 yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ancak 18-25 yaş arası yetişkin bireylerin doğal Çocuk ego durumu puanları 41-65 yaş arası yetişkin bireylere göre anlamlı derecede daha fazladır.

Son olarak katılımcıların yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk ego durumları puanları lise ve altı,

lisans, lisansüstü eğitim düzeyine sahip yetişkin bireylerde anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Öz sarı ve Çetin'in (2019) futbolcularla yapmış oldukları çalışmada da ego durumları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tez çalışmasına katılan yetişkin bireylerin ego durumları ile öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleme amacıyla bireyleri ego durumları puanları ile öz şefkat ortalamaları ve öz şefkat ölçeği alt boyutları puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların Öz şefkat düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında ilişki bulunmuştur. Yetişkin bireylerin öz şefkat puan ortalamaları ile eleştirel ebeveyn ego durumu puanları, koruyucu ebeveyn ego durumu ortalama puanları, yetişkin ego durumu ortalama puanları, uygulu çocuk ego durumu ortalama puanları, doğal çocuk ego durumu ortalama puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır.

Katılımcıların öz sevecenlik düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre; öz sevecenlik ortalama puanları ile eleştirel ebeveyn ego durumu puanları, öz sevecenlik ortalama puanları ile koruyucu ebeveyn ego durumu ortalama puanları, öz sevecenlik ortalama puanları ile yetişkin ego durumu ortalama puanları, öz sevecenlik ortalama puanları ile uygulu çocuk ego durumu ortalama puanları, öz sevecenlik ortalama puanları ile doğal çocuk ego durumu ortalama puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır.

Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin öz yargılama düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında herhangi bir ilişki çıkmamıştır.

Yetişkin bireylerin paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre paylaşımların bilincinde olma ortalama puanları ile eleştirel ebeveyn ego durumu ortalama puanları arasında, paylaşımların bilincinde olma ortalama puanları ile koruyucu ebeveyn ego durumu ortalama puanları, paylaşımların bilincinde olma ortalama puanları ile yetişkin ego durumu ortalama puanları, paylaşımların bilincinde olma ortalama puanları ile uygulu çocuk ego durumu ortalama puanları, paylaşımların bilincinde olma ortalama puanları ile doğal çocuk ego durumu ortalama puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır.

Katılımcıların cevapladığı Öz şefkat ölçeği alt boyutlarından elde edilen veri sonuçlarına göre yetişkin bireylerin izolasyon düzeyleri ile eleştirel ebeveyn, koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında herhangi bir ilişki elde edilememiştir.

Yetişkin bireylerin bilinçlilik düzeyleri ortalama puanları ile eleştirel ebeveyn ego durumu ortalama puanları arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Yetişkin bireylerin bilinçlilik düzeyleri puanları ile koruyucu ebeveyn, yetişkin, uygulu çocuk, doğal çocuk ego durumları düzeyleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişki bilinçlilik ortalama puanı ile koruyucu ebeveyn ego durumu ortalama puanı arasında , bilinçlilik ortalama puanı ile yetişkin ego durumu ortalama puanı arasında , bilinçlilik ortalama puanı ile uygulu çocuk ego durumu ortalama puanı arasında, bilinçlilik ortalama puanı ile doğal çocuk ego durumu ortalama puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki vardır.

Katılımcıların aşırı özdeşleşme düzeyleri ile ego durumları arasındaki ilişki incelendiğinde. Aşırı özdeşleşme düzeyleriyle eleştirel ebeveyn, uygulu çocuk ve doğal çocuk ego durumu arasında herhangi bir ilişki çıkmamıştır. Yetişkin bireylerin aşırı özdeşleşme düzeyleri ile koruyucu ebeveyn, yetişkin ego durumları düzeyleri arasında ilişki çıkmıştır. Buna göre aşırı özdeşleşme ortalamaları ile koruyucu ebeveyn ego durumu ortalamaları arasında, aşırı özdeşleşme ortalamaları ile yetişkin ego durumu ortalamaları arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki vardır.

5.2 Sonuçlar

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar;

- Araştırma da elde edilen öz şefkat ölçeği sonuçlarına göre yetişkin bireylerin öz şefkat ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermiştir. Yetişkin kadın bireylerin erkek bireylere göre öz şefkat ortalamaları daha yüksek çıkmıştır.
- Araştırmanın yaş bölümüne bakıldığında öz şefkat düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı görülmektedir.
- Katılımcıların eğitim durumu sonuçlarına göre lisansüstü eğitim düzeyinde olan bireylerin öz şefkat ortalamaları diğer bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.
- Çalışmada evli bireyler ile bekâr bireylerin öz şefkat düzeyleri karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

- Araştırmada ego durumları ölçeğinin ortaya koymuş olduğu sonuçlara göre yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk ego durumları puanları kadınlarda ve erkeklerde anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
- Katılımcıların Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk ego durumları puanları yetişkin bireylerden bekâr ve evlilerde anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.
- Yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk ego durumları puanlarının yetişkin bireylerin 18-25 yaş, 26-40 yaş, 41-65 yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bu sonuçların yanında 18–25 yaş arası yetişkin bireylerin Doğal Çocuk ego durumu puanları 41-65 yaş arası yetişkin bireylere göre anlamlı derecede daha fazla olduğu görülmektedir.
- Araştırmada yetişkin bireylerin Eleştirel Ebeveyn, Koruyucu Ebeveyn, Yetişkin, Uygulu Çocuk, Doğal Çocuk ego durumları puanları lise ve altı, lisans, lisansüstü eğitim düzeyine sahip yetişkin bireylerde anlamlı bir farklılık göstermemiştir.
- Tez çalışmasında Öz şefkat düzeyleri ile ego durumları düzeyleri arasında ilişki bulunmuştur. Yetişkin bireylerin öz şefkat puan ortalamaları ile eleştirel ebeveyn ego durumu puanları, koruyucu ebeveyn ego durumu ortalama puanları, yetişkin ego durumu ortalama puanları, uygulu çocuk ego durumu ortalama puanları, doğal çocuk ego durumu ortalama puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir

5.3 Öneriler

Yapılan tez çalışmasının evreni yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Oldukça geniş olan bu çalışma evreni yetişkin bireylerin ego durumları ile öz şefkat düzeyleri hakkında bilgi verse de ileri de daha özel gruplara yönelik yapılacak çalışmalarla sonuçlar desteklenebilir.

Bu çalışmada Nicel araştırma yöntemleri kullanılmış olup Ego durumları ölçeği ve Öz duyarlık ölçeğinden yararlanılmıştır. Alan yazın araştırıldığında problem durumlarını oluşturan her iki başlık içinde farklı ölçekler olduğu

görülmüştür. İleri de yapılacak araştırmalarda konuyla ilgili farklı ölçekler ya da nitel araştırmalar ile elde edilecek veriler alana önemli katkılarda bulunabilecektir.

Araştırmaya katılan bireylerin ağırlıkla kadın olduğu, lisans ve üzeri bireylerin çoğunlukta olduğu ve baskın ego durumunun daha çok koruyucu ebeveyn ego durumu ile yetişkin ego durumunda olduğu tespit edilmiştir. İleride yapılacak çalışmalarda tüm bu açılardan evreni daha çok yansıtacak örneklemelere ulaşılabilmesi araştırma bulgularını daha da genişletebilecektir.

Çalışmanın sonuçları yetişkin bireylerin öz şefkat durumları ve ego durumlarına ilişkin geniş sonuçlar vermiştir. Bu sonuçların psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanlara yol gösterici olabileceği, yapılacak müdahalelerde bireylerin terapi süreçlerine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Tez çalışmasının sonucunda ortaya çıkan sonuçlar ile çalışmayı okuyan bireylerin kendi ego durumları üzerine düşünmelerini, öz şefkat kavramının farkına varabilecekleri düşünülmektedir. Tüm bunların sonucunda bireylerin yaşamlarına ilişkin farkındalıkları oluşabilecek veya bireysel ya da grupla terapiye başvurmalarında düşünce sahibi olmaları sağlanabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma sonucu elde edilen sonuçlar kullanılarak yeni müdahale yöntemleri, grup çalışmaları ve psikoeğitim çalışmaları oluşturulabilir. İleride yapılacak çalışmalar Bireylerin öz şefkat düzeyleri ve baskın ego durumlarını içerisinde barındıran psikoeğitim çalışmaları düzenlenebilir.

Kaynakça

- Aiken, L. R. (2002). *Human Development in Adulthood*. USA: Kluwer Academic Publishers.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Akkoyun, F. (1993). Saygı kavramına transaksiyonel analiz (ta) açısından bakış. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(4), 16-22.
- Akkoyun, F. (1995). Transaksiyonel analiz ve yetişkin analiz ve yetişkin olmak. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 28(1), 1-11.
- Akkoyun, F. (2001). *Transaksiyonel Analiz: Psikolojide İşlemsel Çözümleme Yaklaşımı*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Alisinanoğlu, F. ve Köksal, A. (2000). Gençlerin ben durumları (ego state) ve empatik becerilerin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 11-16.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. İstanbul: Alfa Akademi.
- Arı, R. (1989). *Üniversite Öğrencilerinin Baskın Ben Durumları İle Bazı Özlük Niteliklerinin, Ben Durumlarına, Atılganlık ve Uyum Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arı, R. ve Bacanlı, H. (1996). TA ben durumları ölçeği. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 131-149.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı*. İstanbul: İnkılap.

- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygularla baş etme sanatı*. İstanbul: İnkılap yayın evi.
- Bayar, Ö. ve Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3); 689-704.
- Bentley, E. (2007). *Adulthood*. New York, Routledge: Psychology Press.
- Berne, E. (2001). *Transactional analysis in psychotherapy*. London: Souvenir Press.
- Berne, E. (2015). *İnsanların Oynadığı Oyunlar*. 1. Baskı. (Çev. Handan Ünlü Haktanır). İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735-1752.
- Brown, B. (2020). *Mükemmel Olmamanın Hediyeleri*. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Chödörn, P. (2001). *Start Where You Are: A Guide to Compassionate Living*. Boston: Shambala.
- Condon, P. ve Feldman Barrett, L. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817-821.
- Çetin, K. (2022). *Üniversite öğrencilerinin travma ile başa çıkabilme algısı ile öz şefkat ve yaşam stresi arasındaki ilişkinin karma yöntemle incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Çevik, O. Ve Kırmızı, C. (2020). Z Kuşağında Bilinçli Farkındalığın Öznel Mutluluğa Etkisi: Öz Şefkatin Aracı Rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 20, 183-202.
- Çoban, Y. (2021). *Öz-Şefkat ile İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(2), 128-139.
- Deniz, M. E. (2002). *Üniversite öğrencilerinin karar verme stratejileri ve sosyal beceri düzeylerinin TA- baskın ben durumları ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırılması olarak incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya

- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Dökmen, Ü. (2009). *İletişim Çatışmaları Ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dusay, J. M. (1986). Transactional analysis. I. L. Kutash & A. Wolf (Ed.), *Psychotherapist's casebook* (ss. 413–423). San Francisco: Jossey-Bass.
- Dusay, J. M., & Dusay, K. M. (2010). Transactional analysis. R. J. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 405–453). Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Fulton, P. R. & Siegel, R. D. (2013). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and psychotherapy* (ss. 36-56). New York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2018). *Öz Şefkatli Farkındalık*. Çev. Handan Ünlü Haktanır. İstanbul: Diyojen.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 263-325.
- Goetz, J. L., Keltner, D. and Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136 (3), 351-374.
- Güçlü N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1); 91-109.
- Gültekin, F., ve Voltan-Acar, N. (2004). Transaksiyonel analizin Türk kültürüne uygulanabilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 29 (133), 28-38
- Harris, T. A. (2014). *Ben Ok'im – Sen Ok'sin* (Çev. Ed. M. Şahin). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.
- Hay, J. (2019). *Transactional Analysis For Trainers*. Hertford: Sherwood Publishing.
- İkiz, E. Ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.

- Jongeward, D. & James, M. (2019). *Kazanmak İçin Doğarız*. (Çev. B, Konur) İstanbul: Sola Unitas.
- Karababa, A. (2016). *Ergenlerde transaksyonel analiz ego durumları, yaşam pozisyonları ve insani değerler açısından yalnızlık*. (Yayınlanmamış doktora tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kıcalı, Ü.Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kline, R. B. (2013). *Beyond significance testing: Statistical reforms in the behavioral sciences*. Washington DC: American Psychological Association.
- Kurtoğlu, M. ve Başgöl, Ş. S. (2020). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 55-56.
- Kuzu, S. (2011). *Öğretmen adaylarının kaynaştırma eğitime yönelik tutumları ve öz duyarlık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal Of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism In The Human Sciences*, 9(2), 27.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4 (3), 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S. (2007). Self-Compassion And Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Ed.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (ss. 78–106). California: New Harbinger Publications.
- Neff, K.D. & Costigan, A.P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness, *Psychologie in Österreich* 2 (3), 114-119
- Neff, K.D. and Dahm K.A. (2013). Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: Ostafin B., Robinson M., Meier B. (Ed) *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York: Springer.
- Neff, K.D., Lamb, L.M. (2009). Self-Compassion. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (ss. 864-867). Blackwell Publishing.
- Nelson-Jones, R. (2012). *Danışma Psikolojisi Kuramları* (Çev. Akkoyun, F.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Ömür, E. (2021). Ömür, E. ve Esgin, A. (2021). *Transaksiyonel analiz ego durumları açısından evlilik uyumu/doyumunun incelenmesi*. Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi, 5(1), 11-24.
- Özpulat F, Günaydın N. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Öz-Duyarlılıkları ve Hemşirelik Mesleğine İlişkin Düşünceler. *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 12; 41-60.
- Özsarı, A. ve Çetin, M. (2019). *Amatör Futbolcuların Görev ve Ego Yönelimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Eğitim Araştırmaları Dergisi ,5 (2) , 99-109.
- Öztürk, Ş. (2017). *İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinde Öz-anlayış ile İşe Bağlı Gerginlik Düzeyleri arasındaki İlişki*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.

- Peker, E. (2017). *Çocukluk Çağı Travmaları, Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Biçimi ve Öz-Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pınar, Ş. D. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-Şefkat düzeylerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Reyes, D.M. (2012). Self-compassion: a concept analysis. *Journal of Holistic Nursing: Official Journal of the American Holistic Nurses' Association*, 30 (2), 81-89.
- Roberts, D., L. (1975). Treatment of cultural scripts. *Volume of Selected Articles From the Transactional Analysis Journal*. 183 – 189.
- Solak, D. C. (2020). *Okullarda farklı kademelerde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve öz-şefkat düzeyinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Solomon, C. (2003). Transactional analysis theory: The basics. *Transactional Analysis Journal*, (1)33, 15-22.
- Stewart, I. (1989). *Transactional Analysis Counseling In Action*. California: Sage Publications.
- Stewart, I. (2017). *Günümüzde Ta: Transaksiyonel Analize Yeni Bir Giriş*. İstanbul: Eksi Kitaplar.
- Stewart, I. ve Joines, V. (2021). *Günümüzde TA: Transaksiyonel Analiz'e Yeni Bir Giriş*. (Çev. Ed. Füsün Akkoyun). Ankara: Serbest Kitaplar.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R. & Jones F, (2016) What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*,47,15-27
- Tabachnik, B. G. & Fidel, S. L. (2012). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Pearson.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumunu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (1), 292-304.

- Turhal, E. (2010). *Çalgı Eğitiminde Öğretmen Öğrenci İletişiminin Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından İncelenmesi: Bir Anadolu Güzel Sanatlar Lisesi Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Tüfekçi, S. (2006). *Romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka ilişkin tutumları ve kişilik özellikleri: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir değerlendirme* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tüfekçi, S. (2008). *Romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka ilişkin tutumları ve kişilik özellikleri: transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir değerlendirme*. (Yayımlanmamış doktora tezi) Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, B. (2020a). *En Uzun Yollar Tek Adımla Başlar*. İstanbul: İnkılap Yayıncılık.
- Uzun, B. (2020b). Farkandalık ve özgüven. Z. Kızıltepe (Ed.), *Çocuklarda Öz Güven Hakkında Her Şey*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Uzun, B. Ve Çakır, G. (2019). Farkandalık (mindfulness) ve kabul temelli terapiler. Z. Karataş ve Y. Yavuzer (Ed.), *Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları Örnek Uygulamalarla Temel Ve Güncel Kuramlar* (ss. 616-648). Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
- Ünal, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Vatan, S. (2019). Duygu düzenlemenin şah damarı: Öz-şefkat. *Pivolka*, 9(31), 2-4.
- Verney, J. (2009). Mindfulness and the adult ego state. *Transactional Analysis Journal*, 39(3), 247-255
- 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.

Yağbasanlar, O. (2017) Kavramsal Bir Bakış: Öz-Şefkat. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* 6(2), 88-101.

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517.

