

Araştırma Makalesi

Covid-19 Pandemi Döneminde 18-65 Yaş Aralığındaki Yetişkinlerin Transaksiyonel Analiz Yaşam Pozisyonlarının Algıladıkları Yoğun Stres Düzeylerini Yordaması

Transactional Analysis Life Positions Predicting the Perceived Intense Stress Levels of Adults Aged 18-65 During the Covid-19 Pandemic Period

<p>Onur Emre KAYABAŞI Doktora Öğrencisi, Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık onuremrekayabasi@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-1158-7735</p>	<p>Muhammed BAHTİYAR Arş. Gör., Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık muhammedbahtiyar@duzce.edu.tr https://orcid.org/0000-0002-9110-3560</p>
---	--

Makale Geliş Tarihi	Makale Kabul Tarihi
10.03.2022	15.12.2022

Öz

Bu araştırmanın amacı Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres düzeylerinin transaksiyonel analiz yaşam pozisyonları tarafından yordayıcılığının olup olmadığını araştırmaktır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18-65 yaş aralığındaki 502 yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan yetişkinlerin %63.5'ini (n=319) kadın, %36.5'ini (n=183) erkek bireyler oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Yaşam Pozisyonları Ölçeği ve Yoğun Stres Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda algılanan yoğun stres düzeyi ile "Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin" pozisyonu (sağlıklı pozisyon) arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde, "Ben OKEY değilim, Sen OKEY'sin" pozisyonu (depresif pozisyon) arasında pozitif yönlü ve çok düşük düzeyde ve "Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin" (sağlıksız pozisyon) pozisyonu (paranoid pozisyon) pozisyonu ile algılanan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. "Ben OKEY'im, Sen OKEY değilsin" (paranoid pozisyon) pozisyonu ile algılanan yoğun stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda ise yaşam pozisyonlarından üçünün birlikte algılanan yoğun stresin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu üç yaşam pozisyonu Covid-19 döneminde 18-65 yaş aralığındaki bireyler tarafından algılanan yoğun stresin %16'sını açıklamaktadır. Sonuç olarak yetişkinlerin yoğun stresle baş etmede daha başarılı olması için sağlıklı yaşam pozisyonunda olabilmesi önemlidir. Yazarlar tarafından araştırmanın sonuçları doğrultusunda yetişkinlere yönelik psikolojik olarak güçlendirici, destekleyici ve önleyici nitelikte önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Covid-19 Pandemisi, Transaksiyonel Analiz, Yaşam Pozisyonları, Yoğun Stres

Abstract

The aim of this study is to investigate whether the intense stress levels perceived by adults between the ages of 18-65 are predicted by transactional analysis life positions during the Covid-19 pandemic period. Relational survey method, one of the quantitative research methods, was used in the study. The study group of the research consists of 502 adults between the ages of 18-65. Of the adults participating in the research, 63.5% (n=319) are female and 36.5% (n=183) are male. Life Positions Scale and Intense Stress Scale were used as data collection tools in the study. As a result of the study, there were a negative and low level between the perceived intense stress level and the "I am OK, You are OK" position(healthy position), the positive and very low level between the "I am not

Önerilen Atf /Suggested Citation

Kayabaşı, O. E., Bahtiyar, M., 2022 Covid-19 Pandemi Döneminde 18-65 Yaş Aralığındaki Yetişkinlerin Transaksiyonel Analiz Yaşam Pozisyonlarının Algıladıkları Yoğun Stres Düzeylerini Yordaması, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 57(4), 3466-3478.

OK, You are OK" position(depressive position), and positive and low level significant relationships between the "I am not OK, You are not OK" position(unhealthy position). There is no significant relationship between the "I'm OK, You are not OK" (paranoid position) position and the perceived intense stress level. As a result of the multiple linear regression analysis, it was found that three of the life positions were a significant predictor of the intense stress perceived together. These three life positions explain 16% of the intense stress perceived by individuals between the ages of 18-65 during the Covid-19 period. As a result, it is important for adults to be in a healthy lifestyle position to be more successful in coping with intense stress. In line with the results of the research, the authors made psychologically empowering, supportive and preventive suggestions for adults.

Keywords: Covid-19 Pandemic, Transactional Analysis, Life Positions, Intense Stress

1. Giriş

Transaksiyonel analiz (TA), sistemli bir kişilik ve psikolojik danışma kuramı olmakla birlikte zengin kavramsal altyapısı ve bakışıyla aynı zamanda bir çocuk gelişimi kuramı, bir iletişim kuramı ve bir psikopatoloji kuramı olarak da uygulamalarda kullanılabilir (Stewart ve Joines, 2019). Ego durumları modeli, transaksionlar, yaşam pozisyonları, yaşam kurgusu, temas iletileri, komutlar, raket duygular, zamanı yapılandırma ve psikolojik oyunlar gibi çeşitli kavramları bünyesinde bulundurmaktadır. Bu çalışmada TA'nın önemli kavramlarından biri olan yaşam pozisyonları kavramı ele alınmıştır. Bireylerin kendine ve başkalarına yönelik duygu, düşünce, davranış ve genel görüşünü içeren yapıya yaşam pozisyonu denir (Akkoyun, 2011). Literatürde temel yaşam pozisyonları, varoluşsal pozisyonlar ya da sadece pozisyonlar gibi farklı kavramlarla da ifade edilmektedir (Stewart ve Joines, 2019). TA'ya göre dört yaşam pozisyonu vardır. "Ben OKEY 'im, Sen OKEY 'sin", "Ben OKEY Değilim, Sen OKEY 'sin", "Ben OKEY 'im, Sen OKEY Değilsin" ve "Ben OKEY Değilim, Sen OKEY Değilsin" şeklindedir (İkiz, 2016).

Eric Berne'ye (1996) göre, çocukluk yaşantısında bireyler kendisi ve çevresindeki bireylerle ilgili bazı erken kararlar almaktadırlar. Bu kararlar bireyler farkında olmadan yaşamları boyunca ilişkilerinde ve tercihlerinde devam ederek hayatlarını etkilemektedir. Eric Berne (1996) önce bu erken çocukluk kararlarını içeren yaşam kurgusunun oluştuğunu, daha sonra ise yaşam pozisyonunun oluştuğunu belirtmektedir. Diğer yandan Steiner (1990) ise farklı olarak bireyin bebekliğinde annesiyle kurduğu bağın, ilişkinin ve iletişimin özelliklerine göre önce yaşam pozisyonunun daha sonra ise yaşam kurgusunun oluştuğunu ifade etmektedir (Stewart ve Joines, 2019).

"Ben OKEY 'im, Sen OKEY 'sin" yaşam pozisyonundaki kişiler kendilerini ve çevrelerindeki bireyleri olduğu gibi kabul ederler (Akkoyun, 2011). Bu pozisyondaki bireyler kendileriyle barışık, evrensel ve ahlaki standartları yüksek, güvene dayalı yakın ilişkiler kurabilen kişilerdir (Corey, 2009). TA'ya göre en sağlıklı ve muhtemelen kazanan bir yaşam kurgusuna sahip pozisyonudur (Stewart ve Joines, 2019). Steiner (1990) her bireyin hayata bu en sağlıklı pozisyonda başladığını belirtmektedir. "Ben OKEY Değilim, Sen OKEY 'sin" yaşam pozisyonu ise depresif pozisyon olarak tanımlanmaktadır (Kılıçarslan, 2019). Bu pozisyondaki bireyler çevresindeki bireylerle kendilerini mukayese ettiklerinde kendilerinin güçsüz olduklarını düşünmektedir. Kendi ihtiyaç ve arzularının önüne çevresindeki bireylerin ihtiyaç ve arzularını koyarak onları memnun etme eğilimine girme bu pozisyondaki bireylerin özelliklerindedir (Corey, 2009). "Ben OKEY 'im, Sen OKEY Değilsin" yaşam pozisyonu da genellikle etrafındaki kişileri eleştiren, baskı uygulamayı tercih eden, diğer bireylerin hatalarına tahammül edemeyen, etrafındaki insanlara sürekli ne yapmaları gerektiğini söyleyen bireylerin pozisyonudur (Wiesner, 2004). Bu pozisyon paranoid pozisyon olarak da anılmaktadır (Kılıçarslan, 2019). "Ben OKEY Değilim, Sen OKEY Değilsin" yaşam pozisyonu ise bireylerin kendilerine, çevrelerine ve hayata karşı ilgilerinin, umutlarının olmadığı, kendisine ya da etrafındaki bireylere zarar verebilecek davranışlara eğiliminin olabildiği pozisyonudur (Corey, 2009). Bireyin hem kendisine dair hem de dış dünyaya negatif, umutsuz ve güvenmeyen yargılarının olduğu yaşam pozisyonudur (İkiz, 2016). TA'ya göre en sağlıksız yaşam pozisyonudur (Stewart ve Joines, 2019).

Berne (1972) tüm bireylerde bu dört yaşam pozisyonunun her birinin yer edindiğini, ancak bir tanesinin daha baskın olabildiğini belirtmiştir. Bireyde baskın olan yaşam pozisyonu, onun kendisine ve insanlara dair bakışını, düşüncelerini, yorumlarını, tutumlarını ve davranışlarını yapılandırır (Harris, 2014). Bu noktadan hareketle bireylerin gündelik yaşamlarında karşılına çıkan zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etme yöntemlerinin baskın olan yaşam pozisyonlarına göre farklılıklar gösterebileceği düşünülmektedir. Örneğin, birey için önemli bir sınav öncesindeki stresle baş etmede "Ben OKEY 'im, Sen OKEY 'sin"

yaşam pozisyonu baskın olan bireyler daha olumlu, umutlu, dengeli bir bakışa sahip olup olası bir başarısızlıkla da daha güçlü ve sağlıklı bir şekilde baş edebilirler. Ancak diğer yaşam pozisyonları baskın olan bireyler stresle baş etmede olumsuz, umutsuz, önyargılı, dengesiz bir bakışa sahip olup olası bir başarısızlık durumuyla baş etmede daha fazla zorlanabilirler.

Günlük yaşamda sıklıkla kullanılan bir kavram olan stres, Latince “Estrica” sözcüğünden türemiştir ve başka anlamları da bulunmakla birlikte ilk anlam olarak gerilim, zorlanma, baskı anlamları içermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013). 17. yüzyılda mühendis Robert Hooke tarafından fiziksel yapıların dizaynı planlanırken bir kavram olarak ilk kez kullanılmıştır. Selye (1956) ise ilk defa insan fizyolojisiyle ilişkili olarak stresten bahsetmiştir. Farelerle hormonlar ile ilgili yaptığı deneyde, farelerin olumsuz koşullara maruz bırakıldığında fizyolojik tepki verdiklerini belirtmiştir. Farelerin verdiği bu fizyolojik tepkileri stres şeklinde ifade ederken, fizyolojik tepkilere neden olan tepki kaynaklarını da stresör şeklinde ifade etmiştir. Ayrıca Hans Selye (1956), her farenin aynı stresöre aynı tepkiyi vermediğini de çalışmasında belirtmiştir (Brosan ve Todd, 2018). 18. ve 19. yüzyılda stres kavramı genişletilerek nesnelere, bireylere, organlara ve ruhsal yapıya uygulanan güç, zorlama ve baskı gibi anlamlar kazanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2013). 20. yüzyıla geldiğimizde stres ile ilgili Cannon ve Selye’nin belirttiği fizyolojik stres (Şahin, 2010), Lazarus’un belirttiği psikolojik stres, Smelser’in belirttiği sosyal stres kavramları karşımıza çıkmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1991). 21. yüzyılda ise gelişen teknolojinin ve kentleşmenin bir sonucu olarak, insanların kalabalık kentlerde yaşamaları, trafik, okul, hızlı ve hareketli iş yaşamı gibi yoğunluklar ve koşuşturmalar nedeniyle psikolojik stres, yoğun stres gibi kavramların çalışılmasının önem kazandığı düşünülmektedir.

Lazarus (1966) stresi insan ve hayvan davranışlarını önemli düzeyde olumsuz yönde etkileyen ve olumsuz yaşantılarla kendini gösteren bir olgu olarak açıklamaktadır. Baltaş ve Baltaş (2013) ise stresi bireylerin hem fizyolojik hem de psikolojik sınırlarının zorlanması sonucu ortaya çıkan ve yaşamsal etkinliklerini etkileyen bir durum olarak tanımlamaktadır. Lin ve Yusoff (2013) ise stresin kötü veya olumsuz olarak algılanmasının doğru olmadığını, stresin olumlu ya da olumsuz stres olarak ayrılması gerektiğini ifade etmişlerdir. Olpin ve Hesson (2012) stresi kişinin bünyesindeki bir yük olarak tanımlamış; eğer kişi bu yükü kaldırabilecek düzeyde yeterli güce ve kapasiteye sahip sağlıklı bir bireyse stresin olumlu, bunun tersi durum söz konusu ise stresin olumsuz olduğunu ortaya koymuştur.

Stres kuramları kapsamında bakıldığında ise fizyolojik stres kuramının stresi “tepki”, nedensel kuramın baskı ve zorlanmaya neden olan “uyarıcı”, etken ve etkileşim kuramının da “tepki ve uyarıcı arasındaki etkileşim” olarak ele aldığı ifade edilmektedir (Yöndem, 2015). Bireyin günlük yaşamda karşılaştığı psikolojik strese neden olan etmenlerin modellenebilmesi oldukça zordur. Birdenbire ortaya çıkan, beklenmeyen ve hem kişisel hem sosyal yaşamı zorlayıcı stres etmenleri ise bireyde daha yoğun stres durumlarına sebep olmaktadır (Dickerson ve ark., 2008). Yoğun stres altında olan bireylerin ise yaşadıkları karmaşık zihinsel ve duygusal durum nedeniyle etkili davranış sergileme ve sorun çözme becerilerinde yetersizlikler ortaya çıkmaktadır (Yöndem, 2015). Brosan ve Todd (2018) ise stres semptomlarını baş ağrısı, boyun ve omuzlarda gerginlik, sindirim problemleri, endişe, gerginlik ve sinirlilik hâli, depresif duygudurumu, kolay öfkelenme ve basit hatalar yapma, konsantrasyon sorunları yaşama şeklinde belirtmektedir.

Aldwin (2007) stresin kaynaklarının içsel-dışsal yaşantılar ya da çevresel olaylar olabileceğini belirtmektedir. Joos (2020) pandemi dönemlerinin bireylerde travmatik sonuçları olduğunu ve bireylerin stres, kaygı düzeylerinin yükseldiğini ifade etmiştir. Lazarus ve Cohen (1977) ise felaket, afet, salgın gibi ani gelişen, öngörülemeyen, birden fazla kişiye aynı anda etkileyen olayların neden olduğu stres türünün birinci tip stres olduğunu belirtmektedir. İkinci tip stres daha az kişiyi etkileyen önemli yaşam olayları (kayıp, yas, boşanma gibi), üçüncü tip sıradan, günlük yaşamsal aktivitelerle ilgili stres (iş ortamı, ailesel anlaşmazlık gibi) ve dördüncü tip ise fiziksel çevreden kaynaklı, çok sık maruz kalındığı için hayatın işleyişine yerleşen ve daha az fark edilen ortam stresleridir (gürültü, trafik gibi). Lazarus ve Cohen (1977) tarafından tanımlanan birinci tip stres türünden hareketle, Aralık 2019 yılında Çin’de ilk kez görülen ve hızla dünyaya yayılan, Türkiye’de de Mart 2020 itibarıyla görülen Covid-19 virüsünün neden olduğu pandemi dönemi, tüm insanlar için yoğun bir stres kaynağı olarak görülebilir. Ayrıca bu bağlamda Covid-19 pandemisi sonucu oluşan risk faktörleri (hastalık, ölüm gibi) nedeniyle insanlarda değişen güvenlik algısı ve gündelik yaşamda meydana gelen zorunlu değişikliklerle (maske, mesafe,

evde kalma, uzaktan çalışma gibi) birlikte günlük rutinin dışına çıkılması (Aşkın ve ark., 2020) bireysel farklılıklara bağlı olarak bireylerde farklı yoğunlukta strese neden olabilir (Kaya, 2020).

Son dönemde yapılan çalışmalar Covid-19 pandemisinin bireylerdeki yoğun stresi artırdığını göstermektedir (Gritsenko ve ark., 2020; Sorokin ve ark., 2020). Bu araştırmanın amacı Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres düzeylerinin TA'nın önemli bir kavramı olan yaşam pozisyonları tarafından yordayıcı gücünün olup olmadığını incelemektir. Bireyler için bir stres kaynağı olduğu düşünülen Covid-19 pandemisi döneminde, bireylerin algıladıkları farklı düzeylerdeki yoğun stresin bireylerin yaşam pozisyonlarına göre nasıl ilişkisel örüntüler oluşturduğunu ve yaşam pozisyonlarının algılanan yoğun stres üzerindeki yordayıcılığını incelemenin ilgili literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

2. Yöntem

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2011). Çalışmada Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres düzeylerinin TA yaşam pozisyonları tarafından yordayıcı gücünün olup olmadığı incelenmesi amaçlanmış ve aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H1= Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres düzeyleri ile "Ben OKEY'in, Sen OKEY'sin" yaşam pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2= Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres düzeyleri ile "Ben OKEY değilim, Sen OKEY'sin" yaşam pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3= Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres düzeyleri ile "Ben OKEY'im, Sen OKEY değilsin" yaşam pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4= Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres düzeyleri ile "Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin" yaşam pozisyonu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5= Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres düzeyleri TA yaşam pozisyonları tarafından yordanmaktadır.

2.1. Çalışma Grubu

Çalışma grubu 18-65 yaş arası yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan yetişkinlerin %63.5'ini (n=319) kadın, %36.5'ini (n=183) erkek bireyler oluşturmaktadır. Ayrıca %60.4'ünün (n=303) evli, %39.6'sının (n=199) bekâr olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılanların %18.5'i (n=93) 18-24 yaş aralığında, %44.4'ü (n=223) 25-35 yaş aralığında, %14.7'si (n=74) 36-45 yaş aralığında, %17.5'i (n=88) 46-55 yaş aralığında ve %4.8'i (n=24) 56-65 yaş aralığındaki kişilerden oluşmuştur. Katılımcıların eğitim durumlarına göre ise %3.0'ı (n=15) ilköğretim, %9.6'sı (n=48) lise, %11.2'si (n=56) üniversite öğrencisi, %9.6'sı (n=48) ön lisans, %55.8'i (n=280) lisans, %9.0'ı (n=45) yüksek lisans ve %2.0'ı (n=10) doktora derecesi mezunu oldukları görülmektedir. Çalışmada örneklem seçme yöntemlerinden ise basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya gönüllülük esasıyla katılım sağlanmıştır.

2.2. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri elektronik ortamda Google Formlar aracılığıyla 5-15 Aralık 2020 tarihleri arasında elde edilmiştir. Araştırmaya destek olan katılımcılardan kurayla seçilen 5 katılımcıya kitap hediye edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Yaşam Pozisyonları Ölçeği

Araştırmada 18-65 yaş arası yetişkinlerin TA yaşam pozisyonlarını belirlemede Boholst (2002) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması ise İşgör ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan "Yaşam Pozisyonları Ölçeği" kullanılmıştır. 20 maddeden oluşan ve 4 alt boyutlu olan bu ölçek 5'li likert tipi geliştirilmiştir. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84, Ben OKEY'im alt boyutu için .97, Sen OKEY'sin alt boyutu için .94, Ben OKEY Değilim alt boyutu için .96, Sen OKEY Değilsin alt boyutu için ise .94

olarak belirtilmiştir. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .81, Ben OKEY'im alt boyutu için .75, Sen OKEY'sin alt boyutu için .80, Ben OKEY Değilim alt boyutu için .73, Sen OKEY Değilsin alt boyutu .72 olarak belirtilmiştir (İşgör ve ark., 2012). Ölçekteki 1, 2, 9, 10 ve 17 numaralı maddeler "Ben OKEY'im" alt boyutunu, 5, 6, 13, 14 ve 19 numaralı maddeler "Ben OKEY Değilim" alt boyutunu, 3, 4, 11, 12 ve 18 numaralı maddeler "Sen OKEY'sin" alt boyutunu ve 7, 8, 15, 16 ve 20 numaralı maddeler "Sen OKEY Değilsin" alt boyutunu oluşturmaktadır. Bu alt boyutlardan hareketle katılımcıların baskın yaşam pozisyonları "Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin", "Ben OKEY Değilim, Sen OKEY'sin", "Ben OKEY'im, Sen OKEY Değilsin" ve "Ben OKEY Değilim, Sen OKEY Değilsin" yaşam pozisyonları ilgili alt boyutların puanları toplanarak belirlenmiştir.

2.3.2. Psikolojik Yoğun Stres Ölçeği

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek olan "Psikolojik Yoğun Stres Ölçeği" Freedy ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Ünal-Karagüven (2009) tarafından yapılmıştır. Yaşanan travmatik olayı takip eden iki ay içerisinde uygulanarak olaya ilişkin travmatik etkiyi belirlemeye yönelik bir ölçektir. Bu ölçek 9 maddeden oluşan, 3'lü likert tipi ve 0 ile 18 puan arasında bir değere ulaşılan belirti tarama listesi şeklindedir. Ölçek bireylerin içsel durum ve bireyler arası iletişime ilişkin yakınlıklarını değerlendirmek amacıyla oluşturulmuştur. İki alt boyutlu ve tüm maddeler tek değişkeni ölçtüğü için tek boyutlu olarak da kullanılabilirliği belirtilmiştir. Cronbach's alfa güvenilirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmış ve orijinal forma çok yakın olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri toplam grup ve alt gruplar için .78 ile .82 arasında değişmektedir. Ayrıca ölçeğin güvenilirlik analizlerinde standart ölçüm hatası tekniği kullanılmış ve 2 puan olarak bulunmuştur (Ünal-Karagüven, 2009).

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın etik kurul onayı Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından 2020/221 karar sayılı ve 03.12.2020 tarihli onay ile verilmiştir. Veriler Microsoft Excel 2010 programı aracılığıyla SPSS 25.0 programına aktarılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada veri toplama işleminden sonra, veri analizi öncesinde çok değişkenli istatistiksel işlemler için kayıp değer analizi ve normallik testi yapılmıştır. Elde edilen verilerdeki eksik veya yanlış doldurulan 26 veri değerlendirme dışı bırakılmıştır. Basıklık çarpıklık katsayılarından, histogramlar ve Kolmogorov-Smirnov gibi testler verilerin normal dağılımını test etmek için kullanılabilir (Çokluk ve ark., 2014). Çalışmada tek değişkenli normalliğe ilişkin elde edilen betimsel istatistikler Tablo 1.'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Tek Değişkenli Normalliğe İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Yoğun Stres Düzeyi	502	16.04	.17	.262	-.383
Ben (+), Sen (+)	502	36.92	.20	-.314	.362
Ben(-), Sen(+)	502	27.17	.15	-.139	1.109
Ben (+), Sen(-)	502	32.21	.15	.661	1.968
Ben(-), Sen (-)	502	22.46	.21	.776	.947

Tablo 1 incelendiğinde çarpıklık basıklık değerlerinin ± 2.00 aralığında olmasından dolayı veri analizinde parametrik testler kullanılmıştır (George ve Mallery, 2010).

3. Bulgular

Çalışma grubunun yaşam pozisyonları alt boyutlarından elde edilen yaşam pozisyonları puanları ile algıladıkları yoğun stres puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi testi yapılmış ve sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Yaşam pozisyonları ile algılanan yoğun stres arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analizi sonuçları

	Algılanan Yoğun Stres	Ben(+), Sen(+)	Ben(-), Sen(+)	Ben(+), Sen(-)	Ben(-), Sen(-)
Algılanan Yoğun Stres	1				
Ben(+), Sen(+)	-.263**	1			
Ben(-), Sen(+)	.119**	.401**	1		
Ben(+), Sen(-)	.079	.238**	-.080	1	
Ben(-), Sen(-)	.395**	-.486**	.292**	.443**	1

**p<0,01

Tablo 2'ye bakıldığında Covid-19 pandemi döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres düzeyleri ile yaşam pozisyonları arasında pozitif yönde veya negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Algılanan yoğun stres düzeyi ile “Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin” yaşam pozisyonu ($r = -.26, p < .01$) arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır. Ayrıca algılanan yoğun stres düzeyi ile “Ben OKEY değilim, Sen OKEY'sin” yaşam pozisyonu ($r = .11, p < .01$) arasında pozitif yönlü çok düşük düzeyde, algılanan yoğun stres düzeyi ile “Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin” yaşam pozisyonu ($r = .39, p < .01$) arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Algılanan yoğun stres düzeyi ile “Ben OKEY'im, Sen OKEY değilsin” yaşam pozisyonu ($r = .079, p > .05$) arasında ise anlamlı ilişki yoktur.

Çalışmada TA yaşam pozisyonlarının algılanan yoğun stresi yordayıp yordamadığına bakılması için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılması gerekmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizinin doğru sonuçlar verebilmesi bazı şartların oluşması gerekmektedir. Bunlar en az aralık ölçeğinde olan değişkenlerin normal dağılması, değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olması, değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmaması ve yordamada tahmini değerlerle gözlenen değerler arasındaki farkların normal dağılım göstermesidir (Can, 2014). Bu varsayımların yaşam pozisyonlarından “Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin”, “Ben OKEY değilim, Sen OKEY'sin” ve “Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin” ile algılanan yoğun stres arasında sağlandığı test edildikten sonra çoklu doğrusal regresyon analizi işlemi gerçekleştirilmiştir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinin sonuçları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3: Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	12.934	2.056		6.291	.000**		
Ben(+), Sen(+)	-.141	.053	-.165	-2.676	.008	-.263	-.119
Ben(-), Sen(+)	.113	.063	.102	1.807	.071	.119	.081
Ben(-), Sen(-)	.233	.048	.286	4.848	.000	.395	.212

R=.410 R²=.168F₃₋₄₉₈=33.563 p=.000

**p<.01

Tablo 3'de görüldüğü gibi, katılımcıların yaşam pozisyonlarının covid-19 döneminde algıladıkları yoğun stres ile ilişki gücünü yordamak amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda; “Ben OKEY'im, Sen OKEY'sin”, “Ben OKEY değilim, Sen OKEY'sin” ve “Ben OKEY değilim, Sen

OKEY değilsin” yaşam pozisyonlarının birlikte algılanan stres düzeyleri ile anlamlı bir ilişki ($R=.410$, $R^2=.168$) olduğu bulunmuştur ($F(3-498)= 33.563$, $p<.01$). Söz konusu üç yaşam pozisyonu birlikte algılanan yoğun stres düzeyindeki değişimin %16’sını açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin algılanan yoğun stres düzeylerindeki görelî önem sırası “Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin” ($\beta=.286$), “Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin” ($\beta=.102$) ve “Ben OKEY’im, Sen OKEY’sin” ($\beta=-.165$). Regresyon katsayılarının anlamlılık testlerine bakıldığında yordayıcı değişkenlerden sadece “Ben OKEY’im, Sen OKEY’sin” ($p<.01$) ve “Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin” ($p<.01$) algılanan yoğun stres üzerinde anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Çalışmada yaşam pozisyonları ve algılanan yoğun stres arasındaki korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında Covid-19 döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stres ile “Ben OKEY’im, Sen OKEY’sin” pozisyonun negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Harris’in (2014) belirttiği gibi bu en sağlıklı yaşam pozisyonunda olan bireylerin tarafsız, özgüveni yüksek, üretken, güvenilir, merhametli ve arkadaş canlısı olma gibi özelliklerinin bu süreçte algıladıkları stres düzeylerinde koruyucu bir faktör olduğu düşünülebilir. Bu pozisyondaki kişilerin kendileriyle ilgili ve çevreleriyle ilgili olumlu ve dengeli bir bakış açısına sahip olmaları, yaşanan süreci gerçekçi bir bakış açısıyla görmelerine ve karşılaştıkları bu olumsuz yaşam olayına karşın etkili başa çıkma stratejileri kullanmalarına, psikolojik iyi oluşlarını sürdürebilmelerine ve dolayısıyla daha az yoğun stres algılamalarına neden olmuş olabilir. Ayrıca “Ben OKEY’im, Sen OKEY’sin” pozisyonun yaşam doyumunu en fazla açıklama gücüne sahip pozisyon olduğu düşünüldüğünde (Karababa, 2019), yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin stresli bir olayla baş etme güçlerinin daha fazla olacağı düşünülebilir. “Ben OKEY’im, Sen OKEY’sin” pozisyonunda olan bireylerin varoluşsal düşünce altyapılarının sağlıklı olması (Harris, 2014), onları stresli durumlara karşı psikolojik iyi oluşlarını korumada güçlendirici bir faktör olarak görülebilir. Diğer yandan bu yaşam pozisyonundaki bireylerin, duygu yönetim becerileri (Gökmen ve Çakır, 2019) ve hayata umutlu bakabilme eğilimleri bu süreçte hissettikleri duyguları daha kolay yönetebilmelerine, duygularının farkında olabilmelerine ve geleceğe yönelik olumlu bakabilmelerine neden olduğu için zorlu yaşam olaylarında daha az yoğun stres algılamaları beklenebilir.

“Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin” pozisyonu ise algılanan yoğun stres düzeyi ile pozitif yönlü ve çok düşük düzeyde bir ilişki göstermiştir. “Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin” pozisyonundaki kişiler diğerlerine göre kendilerini güçsüz hissediler ve genellikle depresif durumdadırlar (Stewart ve Joines, 2019). Bu yaşam pozisyonunda bireyin kendisini diğer insanlardan güçsüz ve yetersiz hissetmesi (İkiz, 2016), kaybeden ve mağdur durumunda olması (Stewart ve Joines, 2019), depresif duygu durumuyla anılması bireyin stresle baş edebilmesinin önündeki engel olarak düşünülebilir. Karababa (2019) çalışmasında “Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin” pozisyonundaki bireylerin yaşam doyumunun daha az olduğunu, Karababa ve Dilmaç (2016) yalnızlık duygusunu daha yüksek düzeyde yaşadıklarını ve Özpolat ve ark., (2013) ise diğer pozisyonlara göre daha negatif duygudurumlarına sahip olduklarını bulmuştur. Stres ile depresyonun pozitif yönde ilişkili olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (Calvete ve ark., 2012; Slavich ve ark., 2020). Konur (2018) çalışmasında madde bağımlılığı tanısı almış bireylerden “Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin” pozisyonundaki bireylerin daha fazla depresif hissettiklerini bulmuştur. Bir başka deyişle “depresif pozisyon” (Kılıçarslan, 2019) olarak da bilinen ve dış denetim odaklı, özgüven algısı düşük olan bu yaşam pozisyonundaki bireylerin ani, beklenmedik stresörlere karşı içsel, öz desteğe dayalı bir savunma mekanizması oluşturması zor olabilir. Başka bir deyişle zorlu yaşam olaylarına karşı sıkıntı toleransı bu pozisyonundaki bireylerde daha düşük düzeyde olabilir. Dolayısıyla “Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin” yaşam pozisyonunda olan bireylerin Covid-19 gibi zorlu yaşam olaylarında daha fazla yoğun stres algılayabilecekleri söylenebilir.

“Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin” yaşam pozisyonu ile algılanan yoğun stres arasında ise yine pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. TA’ya göre, umutsuzluğun ve hayal kırıklığının pozisyonu (İkiz, 2016) olan bu pozisyonun diğer pozisyonlara göre yoğun stres algılaması beklenen bir durumdur. Bu yaşam pozisyonunda olan bireylerin isyankârlık, üzüntü, paranoya özellikleri (Wiesner, 2004) ve tatmin edici olmayan yaşam durumları algılanan yoğun stres ile olan bu pozitif yönlü ilişkiyi açıklayabilir. Bu yaşam pozisyonundaki bireyin kendisinin sevilmeyecek bir birey olduğuna inanması ve ona göre diğer insanların da güvenilemeyecek kişiler olması (Stewart ve Joines, 2019), kimsenin

kendisine yardım edemeyeceğine dair güçlü bir inancının olması, yaşanan olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmede bu pozisyondaki bireylerin yetersiz kalmasına neden olmuş olabilir. Hem kendisine hem de çevresine son derece olumsuz ve reddedici bir tavır olan bu bireylerin, stres odaklarına karşı daha savunmasız oldukları, stresli durumlarla baş etmede yeterli psikolojik sağlamlığa veya psikolojik iyi oluşa sahip olmadıkları düşünülmektedir.

“Ben OKEY’im, Sen OKEY değilsin” yaşam pozisyonu ile algılanan yoğun stres düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, paranoid pozisyon olarak da adlandırılan (Stewart ve Joines, 2019) bu pozisyonda, bireyin narsistik eğilimlerini ortaya koyması ve kendini tüm insanlardan bir adım önde, güçlü görmesi, stresli durumlara karşı kendine bir kalkan oluşturabilmesi ve stresli durumları küçümsemesiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bu pozisyondaki bireylerde olabileceği düşünülen büyüklenmeci narsistik eğilimler algılanan stresin yok sayılmasını, görmezden gelinmesini sağlayabileceği söylenebilir.

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda ise yaşam pozisyonlarından üçünün (Ben OKEY’im, Sen OKEY’sin, Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin, Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin) değişkeninin birlikte algılanan yoğun stresin anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu üç yaşam pozisyonu Covid-19 döneminde 18-65 yaş aralığındaki bireyler tarafından algılanan yoğun stresin %16’sını açıklamaktadır. Doğrudan yaşam pozisyonlarının yoğun stresi yordayıp yordamadığına yönelik bir çalışmaya literatürde rastlanmamıştır. Birçok araştırmacı çalışmalarında Covid-19 döneminde bireylerin bireysel farklılıklara göre değişen düzeylerde stres yaşadıklarını bulmuşlardır (Duan ve Zhu, 2020; Göksu ve Kumcağız, 2020; Wang ve ark., 2020). Bireylerin baskın yaşam pozisyonlarının onların savunma mekanizmalarını kullanabilme düzeylerini, zorlu olay ve durumlarla baş etme becerilerini ve kullandıkları yöntemleri etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu noktadan hareketle yaşam pozisyonu gibi bireyin yaşam kurgusunu belirlediği düşünülen (Steiner, 1990) bir kavramın zorlayıcı bir yaşamsal olayda bireyin algılayacağı yoğun stresin bir boyutunu açıklaması beklenen bir durum olarak görülebilir.

Sonuç olarak TA, yaşam pozisyonları kavramıyla bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik tutum ve davranışlarına çeşitli yorumlar getiren bir yaklaşımdır (Stewart ve Joines, 2019). Bireylerin yaşam pozisyonları, onların zorlu yaşam olayları ile baş etme mekanizmalarını etkileyebilmektedir. Çalışmada “Ben OKEY’im, Sen OKEY’sin”, “Ben OKEY değilim, Sen OKEY’sin” ve “Ben OKEY değilim, Sen OKEY değilsin” yaşam pozisyonlarının algılanan yoğun stresle ilişkili olduğu ve bu üç yaşam pozisyonunun Covid-19 döneminde 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerin algıladıkları yoğun stresin yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Sağlıklı yaşam pozisyonunda olan bireylerin algıladıkları yoğun stresin daha az, depresif ve sağlıksız yaşam pozisyonunda olan bireylerin algıladıkları yoğun stresin daha fazla olduğu ifade edilebilir. Ayrıca yaşam pozisyonlarından üçünün yetişkinler tarafından algılanan yoğun stresin bir bölümünü açıklaması, bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilgili olan duygu, düşünce, davranış ve tutumlarının sıkıntıyı tolere edebilme becerisini doğrudan ya da dolaylı olarak etkilemesini akla getirmektedir. Bireylerin yaşam pozisyonları onların yaşam kurgularını etkilemekte (Steiner, 1990), dolayısıyla yaşamlarında karşılaştıkları benzer olayları nasıl yorumlayıp anlamlandıracaklarını şekillendirmektedir. Covid-19 pandemisi gibi yaşamın alışlagelmiş normal akışını değiştiren ve birçok insanı etkileyen olayda bireylerin yaşam pozisyonlarından hangisinde oldukları algılanan yoğun stresle baş etme becerisini etkileyebilecektir. Bu noktadan hareketle yetişkinlerin yoğun stresle baş etmede daha başarılı olması için sağlıklı yaşam pozisyonunda olabilmesi önemlidir. Buna destek olma adına yetişkinlere yönelik güçlendirici, destekleyici ve önleyici nitelikte TA temelli psikoeğitim programları, küçük grup uygulamaları, sunum veya seminer uygulamaları alanda çalışan psikolojik danışmanlar tarafından yüz yüze ya da online ortamda gerçekleştirilebilir. Sağlıklı olmayan yaşam pozisyonlarındaki bireylere yönelik olarak da yoğun stresin yol açabileceği psikolojik sorunlarla baş etme becerilerini geliştirme konusunda psikolojik yardım sunulması amacıyla ihtiyaç duyulması halinde bireysel ya da grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir.

Kaynakça

- Akkoyun, F. (2011). *Transaksiyonel Analiz: Psikolojide İşlemsel Çözümleme Yaklaşımı* (4. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective*. Guilford Press.

- Aşkın, R., Bozkurt, Y., & Zeybek, Z. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 19(37), 304-318. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1166182>
- Baltaş, Z., & Baltas, A. (2013). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (36. bs.). Remzi Kitabevi.
- Berne, E. (1996). *Transactional Analysis In Psychotherapy*. Souvenir Press.
- Boholst, F.A. (2002). A Life Position Scale. *Transactional Analysis Journal*, 32(1), 28-32. International Transactional Analysis Association. <https://doi.org/10.1177/036215370203200105>
- Brosan, L., & Todd, G. (2018). *Stres: Yaşanmış Örnekler, Pratik Öneriler, Uygulamalar* (2. bs.). Kuraldışı Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem Akademi.
- Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2012). Transactional relationships among cognitive vulnerabilities, stressors, and depressive symptoms in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(3), 399-410. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9691-y>
- Can, A. (2014). *Spss ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi* (2. bs.). Pegem Akademi.
- Corey, G. (2009). *Transactional Analysis*. <https://www.acadiau.ca>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik* (2. bs.). Pegem Yayınları.
- Dickerson, S. S., Mycek, P. J., & Zaldivar, F. (2008). Negative social evaluation, but not mere social presence, elicits cortisol responses to a laboratory stressor task. *Health Psychology*, 27(1), 116-121. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.1.116>
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the Covid-19 epidemic. *The Lancet*, 7(4), 300-302. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1991). Coping and emotion. In A. Monat, & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping: An Anthology* (pp. 207-227). Columbia University Press.
- Freedy, J. R., Saladin, M. E., Kilpatrick H. S., & Saunders, B. E., (1994). Understanding acute psychological distress following natural disaster. *Journal of Traumatic Stress*, 7, 257-273. <https://doi.org/10.1007/BF02102947>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *Spss For Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update* (10th ed.). Pearson.
- Gökmen, G., & Çakır, S. G. Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal bağlılık, duyguları yönetme, yaşam pozisyonları, temas engelleri ve koşulsuz kendini kabul ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 1-7. <http://static.dergipark.org.tr/article-download/ea17/1d2e/bdee/5e28464616120.pdf>
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 463-479. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44397>
- Gritsenko V., Skugarevsky, O., Konstantinov, V., Khamenka, N., Marinova, T., Reznik, A., & Isralowitz, R. (2020). COVID 19 fear, stress, anxiety, and substance use among russian and belarusian university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00330-z>
- Harris, T. (2014). *Ben Ok'im – Sen Ok'sin* (M. Şahin, Çev.). Okuyan Us Yayıncılık.
- İkiz, F. E. (2016). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar ve Yenilikçi Yaklaşımlar*. Nobel Yayıncılık.
- İşgör, İ.Y., Kaygusuz, C., & Özpolat, A.R. (2012). Life positions scale language equivalence, reliability and validity analysis. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47(2012), 284-291.

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.652>

- Joos, A. (2020). Psychosomatic medicine and covid-19 pandemic. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 263-264. <https://doi.org/10.1159/00050764>
- Karababa, A. (2019). Life positions as predictor of life satisfaction among university students. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 530-539. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2019.19.46660-448635>
- Karababa, A., & Dilmaç, B. (2016). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak ta ve değerler. *Eğitim ve Bilim*, 41(187), 63-77. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.6739>
- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.64325>
- Kılıçarslan, S. (2019). Transaksiyonel analiz. Z. Karataş & Y. Yavuzer (Eds.), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Örnek Uygulamalarla Temel ve Güncel Kuramlar* (2. bs., ss. 377-412). Pegem Akademi.
- Konur, N. T. (2018). *Madde bağımlılığı tanısı almış bireylerde yaşam pozisyonları ile depresyon arasında ontolojik iyi oluşun aracılık rolünün incelenmesi* (Tez No. 529215) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and The Coping Process*. McGrawHill.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In I. Altman, & J. F. Wohlwill (Eds.), *Human Behavior and Environment* (pp. 89-127). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9>
- Lin, H. J., & Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *International Medical Journal*, 20(6), 672-676. https://www.researchgate.net/publication/259186979_Psychological_Distress_Sources_of_Stress_and_Coping_Strategy_in_High_School_Students/link/00b4952a4154a6c939000000/download
- Olpin, M., & Hesson, M. (2012). *Stress Management For Life A Research Based Experimental Approach*. Centage Learning Publication.
- Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y., & Akbaba, S. (2013). Analysis of the relation between university students' life positions and their positive-negative affectivity. *Journal of Studies in Social Sciences*, 5(1), 135-145. <https://infinitypress.info/index.php/jsss/article/view/329>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. Mc Gran-Hill Book Company.
- Slavich, G. M., Giletta, M., Helms, S. W., Hastings, P. D., Rudolph, K. D., Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2020). Interpersonal life stress, inflammation, and depression in adolescence: Testing social signal transduction theory of depression. *Depression and Anxiety*, 37(2), 179-193. <https://doi.org/10.1002/da.22987>
- Sorokin, M. Y., Kasyanov, E. D., Rukavishnikov, G. V., Makarevich, O. V., Neznanov, N. G., Lutova, N. B., & Mazo, G. E. (2020). Structure of anxiety associated with the COVID-19 pandemic in the Russian-speaking International Journal of Mental Health and Addiction sample: results from on-line survey. *MedRxiv*, 1-14. <https://doi.org/10.1101/2020.04.28.20074302>.
- Steiner, C. (1990). *Scripts people live: Transactional analysis of life scripts*. Grove Press. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=84BitzMMIPYC&oi=fnd&pg=PR13&dq=Scripts+people+live:+Transactional+analysis+of+life+scripts&ots=VtPOWVSdVV&sig=SIHF3mErLNo-AKNyXsB92_IXL0I&redir_esc=y#v=onepage&q=Scripts%20people%20live%3A%20Transactional%20analysis%20of%20life%20scripts&f=false
- Stewart, I. & Joines, V. (2019). *Günümüzde TA: Transaksiyonel Analiz'e Yeni Bir Giriş* (3. bs.) (F. Akkoyun, Çev. ed.). Serbest Kitaplar.

- Şahin, N. H. (2010). *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (3. bs.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Ünal-Karagüven, M. H. (2009). Reliability and Validity Study of Turkish Psychological Distress Scale. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research (EJER-EAD)*, 36, 179-192. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=8e5bcd5b-4cb9-40ab-85f7-5d58822aff18%40sessionmgr4008>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (covid-19) epidemic among the general population in china. *Environmental Research and Public Health*, 17, 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wiesner, V. (2004). *An examination of the relationships between affective traits and existential life positions* (Publication No. 3145018) [Doctoral dissertation, University of North Texas]. Proquest Dissertations and Theses Global. <https://search.proquest.com/docview/305137116?accountid=165780>
- Yöndem, Z. D. (2015). *Kişilik dinamikleri ve stresle baş etme* (3. bs.). Efil Yayınevi.

Research Article

Covid-19 Pandemi Döneminde 18-65 Yaş Aralığındaki Yetişkinlerin Transaksiyonel Analiz Yaşam Pozisyonlarının Algıladıkları Yoğun Stres Düzeylerini Yordaması

Transactional Analysis Life Positions Predicting the Perceived Intense Stress Levels of Adults Aged 18-65 During the Covid-19 Pandemic Period

<p>Onur Emre KAYABAŞI Doktora Öğrencisi, Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık onuremkayabasi@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-1158-7735</p>	<p>Muhammed BAHTİYAR Arş. Gör., Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık muhammedbahtiyar@duzce.edu.tr https://orcid.org/0000-0002-9110-3560</p>
---	--

Extensive Summary

Although transactional analysis (TA) is a systematic theory of personality and psychological counseling, it can also be used as a theory of child development, a theory of communication and a theory of psychopathology with its rich conceptual infrastructure and perspective (Stewart & Joines, 2019). The structure that includes the feelings, thoughts, behaviors and general views of individuals towards themselves and others is called life position (Akkoyun, 2011). There are four life positions according to TA. "I am OK, you are OK", "I am not OK, you are OK", "I am OK, you are not OK" and "I am not OK, you are not OK" (İkiz, 2016).

Lazarus (1966) explains stress as a phenomenon that affects human and animal behaviors negatively and manifests itself with negative experiences. Baltaş and Baltaş (2013), on the other hand, define stress as a situation that occurs as a result of pushing both the physiological and psychological limits of individuals and affects their vital activities. Lin and Yusoff (2013), on the other hand, stated that it is not correct to perceive stress as bad or negative, and stress should be separated as positive or negative stress. Olpin and Hesson (2012) defined stress as a burden within the person; It has been revealed that if the person is a healthy individual with sufficient strength and capacity to bear this burden, stress is positive, and if the opposite is the case, stress is negative. Joos (2020) stated that pandemic periods have traumatic consequences in individuals and that individuals' stress and anxiety levels increase.

Recent studies show that the Covid-19 pandemic increases the intense stress in individuals (Gritsenko et al., 2020; Sorokin et al., 2020). The aim of this study is to examine whether the intense stress levels perceived by adults aged 18-65 during the Covid-19 pandemic period have a predictive power by life positions, which is an important concept of TA. Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the research (Büyüköztürk, 2011). The study group consists of adults aged 18-65 years. Of the adults participating in the research, 63.5% (n=319) are female and 36.5% (n=183) are male. Simple random sampling method, which is one of the sample selection methods, was used in the study. Life Positions Scale (İşgör et al., 2012) and Psychological Intensive Stress Scale (Ünal-Karagüven, 2009) were used as data collection tools in the study. Research data were obtained online.

As a result of the study, the perceived intense stress level and the "I am OK, you are OK" position (healthy position) are negatively and low-level, and the "I am not OK, you are OK" position (depressive position) There were positive and low-level significant relationships between the low level and the "I am not OK, you are not OK" (unhealthy position) position. There is no significant relationship between the "I am OK, you are not OK" (paranoid position) position and the perceived intense stress level. As a

result of the multiple linear regression analysis, it was found that three of the life positions were a significant predictor of the intense stress perceived together. These three life positions explain 16% of the intense stress perceived by individuals between the ages of 18-65 during the Covid-19 period.

As final, TA is an approach that brings various interpretations to the attitudes and behaviors of individuals towards themselves and others with the concept of life positions (Stewart & Joines, 2019). Life positions of individuals can affect their coping mechanisms with difficult life events. It can be stated that individuals in a healthy life position perceive less intense stress, while individuals in depressive and unhealthy life positions perceive more intense stress. In addition, the fact that three of the life positions explain some of the intense stress perceived by adults suggests that the feelings, thoughts, behaviors and attitudes of the individual related to himself and his environment directly or indirectly affect his ability to tolerate distress. Individuals' life positions affect their life constructs (Steiner, 1990), thus shaping how they interpret and make sense of similar events they encounter in their lives.

In an event that changes the usual normal flow of life and affects many people, such as the Covid-19 pandemic, which life position individuals are in may affect their ability to cope with the intense stress perceived. From this point of view, it is important for adults to be in a healthy life position in order to be more successful in coping with intense stress. In order to support this, TA-based psychoeducation programs, small group practices, presentations or seminars for adults can be carried out face-to-face or online by psychological counselors working in the field. Individual or group psychological counseling can be applied to individuals in unhealthy life positions, if needed, in order to provide psychological assistance to improve their ability to cope with psychological problems that can be caused by intense stress.