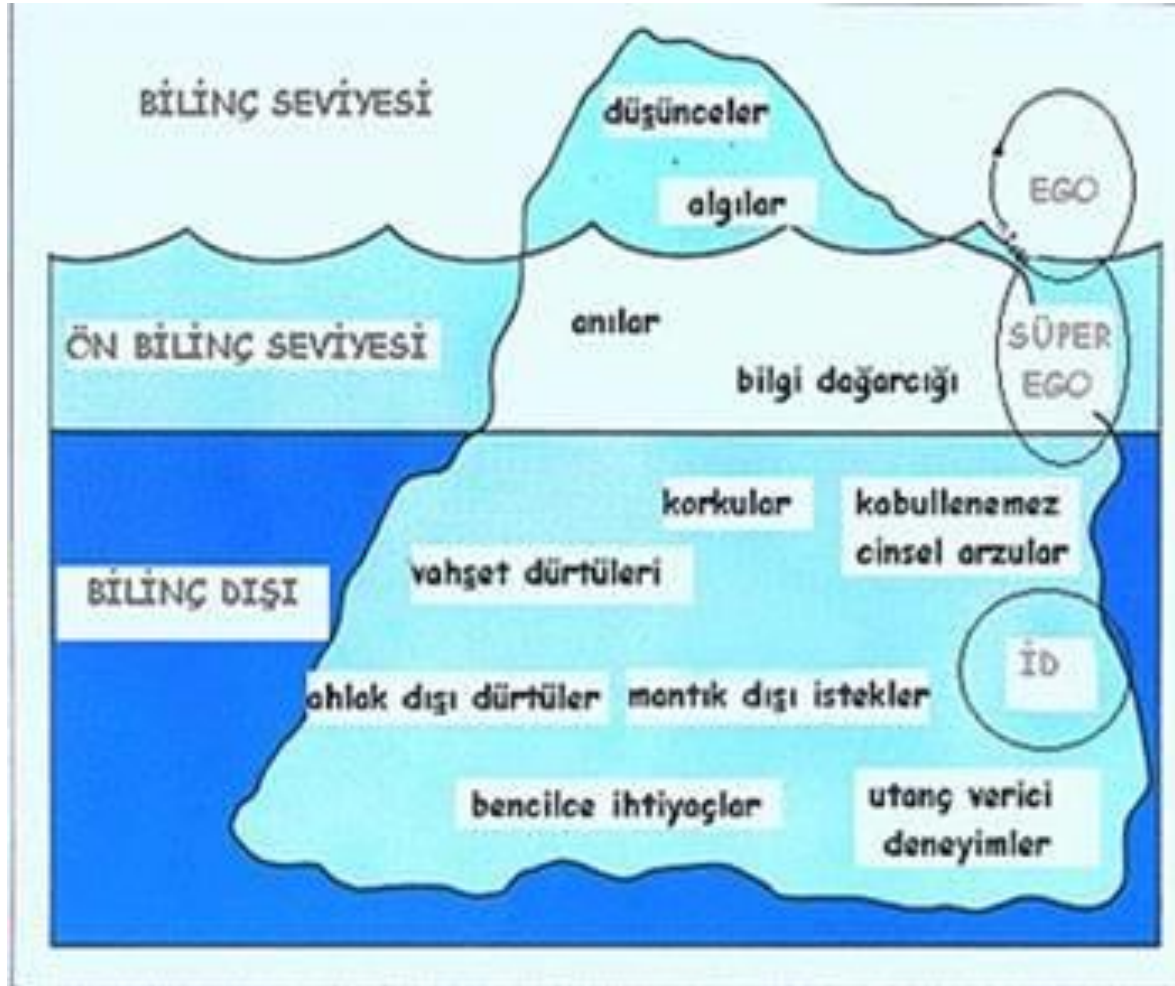




TRANSAKSİYONEL ANALİZ





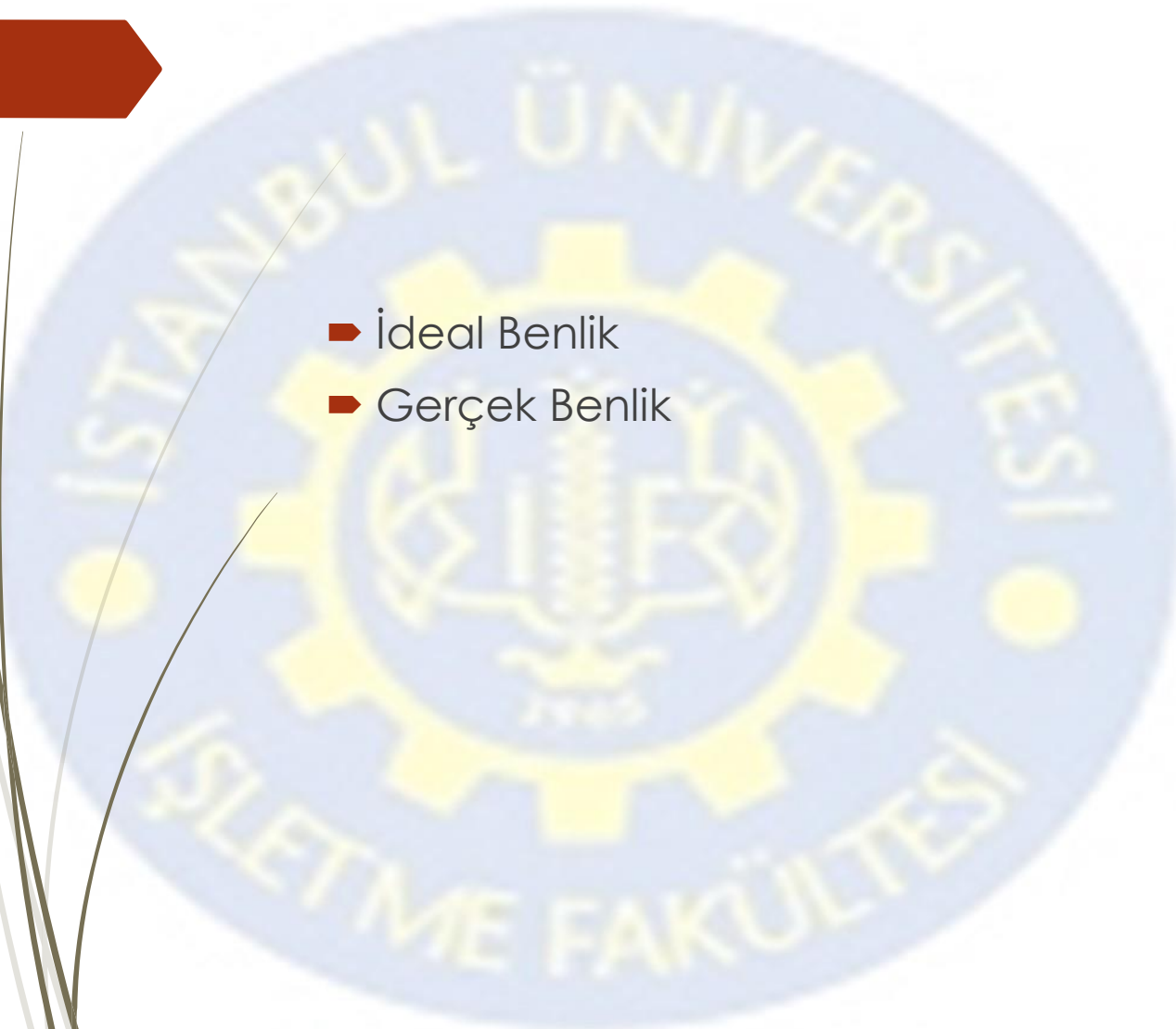
Id: das Es

Superego: das Über-Ich

Ego: *das Ich*

3-Benlik

- Benlik, kişinin "ben kimim?" sorusuna verdiği yanıttır. Bireyin kendisini tanıma, kendi ile ilgili düşüncelerini ve kanılarını bilme ve değerlendirme biçimi olan benlik, tüm düşüncelerin, duyguların, algılamaların birbiri ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgudur.
- Maddi Benlik
- Sosyal Benlik
- Ruhsal Benlik

- 
- The logo of the Faculty of Business Administration at Istanbul University is a circular emblem. It features a blue outer ring with the text "İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ" at the top and "İŞLETME FAKÜLTESİ" at the bottom. Inside the ring is a yellow gear. At the center of the gear is a stylized tree with a crown on top, and the year "1945" is inscribed below the tree.
- İdeal Benlik
 - Gerçek Benlik

Freud Yapısalcı Kuram

- İd
- Ego (Ben)
- Süperego (Üst Ben)

Freud'un yaklaşımı id, ego ve süperegonaun bireyin kişiliğindeki farklı yansımalarını incelemektedir. İd, ego ve süperegodaan herhangi birinin kişilik üzerinde etkili olması durumunda üç tür kişilik tipinin ortaya çıktığı ifade edilir.

- Erotik Tip
- Obsesif Tip
- Narsist Tip

TRANSAKSİYONEL ANALİZ

ERIC BERNE

Üç ben var benden içeri.....



TRANSAKSİYONEL ANALİZ

Kişilerarası İlişkilerde Benlik Durumları

► Ebeveyn Benliği

Koruyucu Benlik, Eleştirici Benlik

► Çocuk Benliği

İçimizdeki çocuk: Doğal çocuk, uslu çocuk, asi çocuk

► Yetişkin Benliği

Olayları rasyonel ve objektif bir şekilde değerlendirme.

| | Anababa | Yetişkin | Çocuk |
|------------|--|--|---|
| Sözcükler | <p>Daima Asla Böyle yapma Bunu yapma Yapmak zorundasın Yapmalısın Asla unutmama Kuralları hatırla Başkaları ne düşünür Bizim zamanımızda Bırak yardım edeyim Korkma Yanıyorsun Kendin açıkla Ağlama Kibar ol Sessiz ol Dinle</p> | <p>İnanıyorum ki Kim Ne Ne zaman Nerede Nasıl Hangi Diğer bir deyişle Olasılıkla sıkça Niyetim Bunun nedeni Tepkim şöyle oldu Ne düşünüyorsun Gerçek Deneyelim Bulalım</p> | <p>Bence Korkunç Yardım et Müthiş Ayy... İstiyorum Yapamam Süper Aptalca Ne güzel</p> |
| Ses Tonu | <p>Eleştiren Patronvari Teşvik edici Otoriter Rahatlatici Sert Sempatik Koruyucu</p> | <p>Açık Sorgulayıcı Rahat gerçekçi Duygudan uzak Uyumlu Normal tonda</p> | <p>Alaycı Cilveli Ağlamaklı Bağırان Heyecanlı Uysal Duygulu Sevecen İtaatkar</p> |
| Beden Dili | <p>Parmağıyla göstererek Beğenmeyen bakış Kaş çatma Ciddi bir ifade Kucaklama Sırtını sıvazlama Başını okşama Çapraz Kollar Gözlüklerinin üstün- den bakma</p> | <p>Göz teması Başı sallama Dik duruş Sakin Sorun bir bakış Dikkatli bir ifade Düşünceli Uyanık Rahat Avuç içleri açık</p> | <p>Gülerek İki büklüm Oturarak Utangaç bakışlı Ağlamaklı Büyük gözler Surat buruşturma Etrafında dolaşma Surat asma</p> |



Transactional Basis

- Id – Pleasure Principle
- Ego- Realistic Principle
- Super-Ego- Ethical Principle

KAYGI

İd ve Ego arasındaki bitmek bilmez savaş...

3 Kişilik Tipi

- Narsist Kişilik
- Obsesif Kişilik
- Erotik Kişilik



Transaksiyonel Analiz

Eric Berne tarafından 1950'li yıllarda ortaya konulmuştur.

Transactional Analysis: ~Essential Principles

- **Bireylerin etkileşimleri işlemlerden oluşur**
- **Bu etkileşimler etki ve tepkiyi içerirler.**

Transaksiyonel Analiz:

3 Benlik Durumu:

- Ebeveyn
- Yetişkin
- Çocuk



Bizler işlemlerimizde:

- Çocuk
- Yetişkin
- Ebeveyn olabiliriz.
- Birey bir benlik durumundan diğerine geçebilir. Dolayısıyla farklı benlik rollerini sergileyebilirler.

(T.A.) Ebeveyn

- Koruyucu
- Eleştirel



(T.A.) Yetişkin

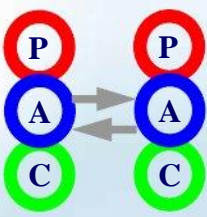
- Olan duruma gore rasyonel tepkiler verir.



(T.A.) Çocuk

- Bilinçsiz bir şekilde çocuk davranışları sergiler Primitive
- Dürtüsel
- Sürekli isteyen
- Yaratıcı





Benlik Durumları



Öğüt veren, Eleştiren, Gelenekler, Yapmalıyım, Yapmalısın

**Koruyucu
Ebeveyn**

Avutan, Sempati, Tavsiye, Yönlendiren, Dikkat Eden



Adult

Objektif, Rasyonel, Problem Çözen, Az duygusal



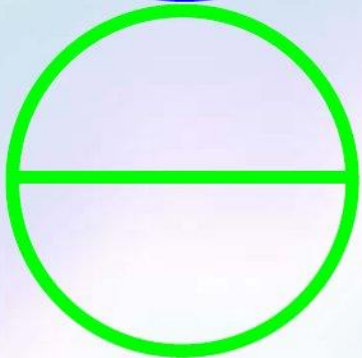
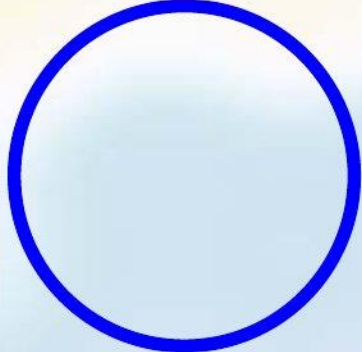
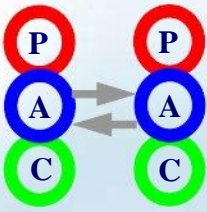
**Uyarlanmış
Çocuk**

Manipülatif, İtaatkar, Beklentilere Uyum Sağlayan

**Doğal
Çocuk**

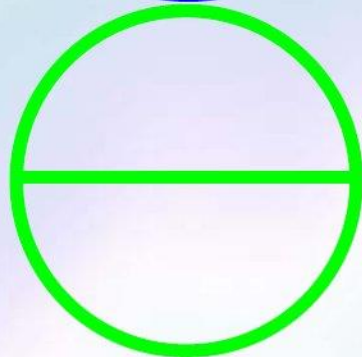
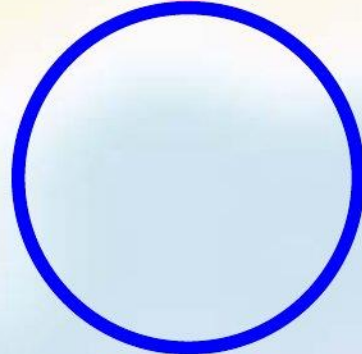
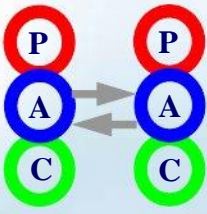
Asi, Dürtüsel, Doğal, Eğlenceli, Şakacı

Benlik Durumları



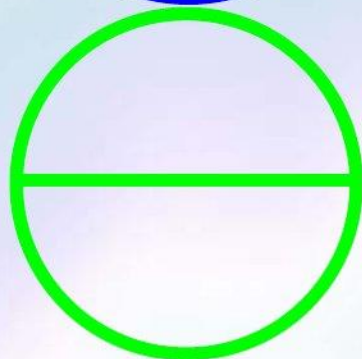
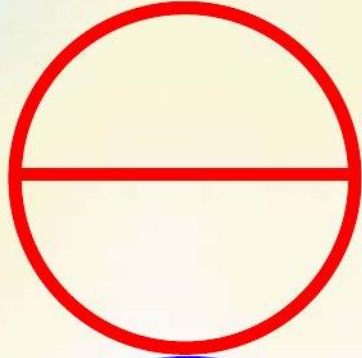
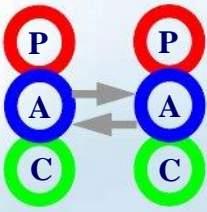
- Raporu bu hafta bitirebilir misin??
- Ne? Mümkmün değil, bu en az iki hafta alır?
- Beni şaşırttın açıkcası. Senin adına kötü bir performans.

Benlik Durumları



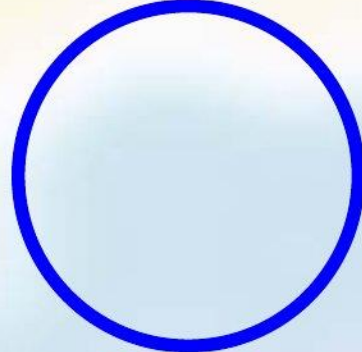
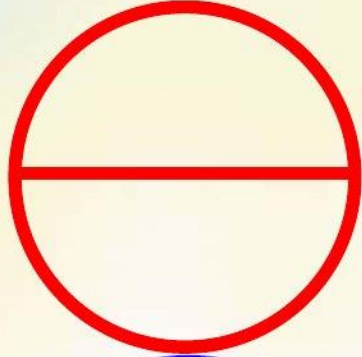
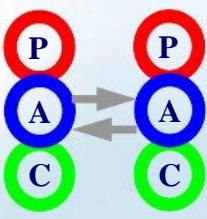
- Sadece sana yardım etmeye çalışıyorum
- İzin ver masanı temizleyeyim

Benlik Durumları



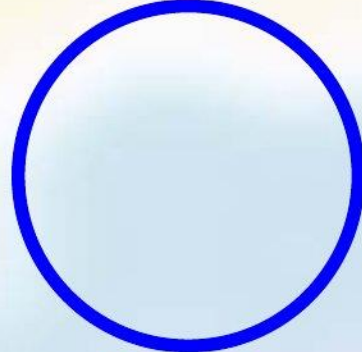
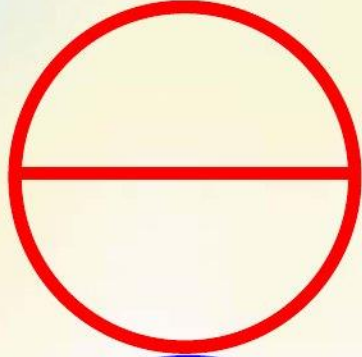
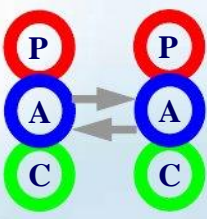
- Alternatifleriniz neler?
- Anlaşmaya varamaz mıyız?
- Bu davranışın sebebi sonuçları ne olabilir?

Benlik Durumları



- İsteddiğiniz bir şey var mı efendim?
- Özür dilerim, geliştirmeye çalışacağım.
- Sen olmasan ne yapardım?

Benlik Durumları



- Kurallara hiç kimse uymuyor?
- Hadi okulu kıralım bugün, şimdi kim girecek derse?

Transaksiyonel Analiz

- Üç temel kavram: Ebeveyn (P), Yetişkin (A) ve Çocuk (C)
- Transaksiyonlar: P, A ve C arasında
- P < -- > P
- A < -- > A
- C < -- > C
- 9 olası transaksyondan bahsedilebilir.

Üç Benlik Durumu

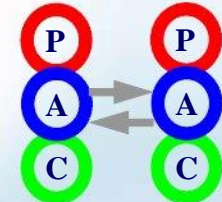
- Ebeveyn- "Benim yaptığım gibi yap"
- Çocuk- "Ne yapmalıyım?"
- Yetişkin- "Sana karşı dürüst olacağım"

(T.A.) Transactions

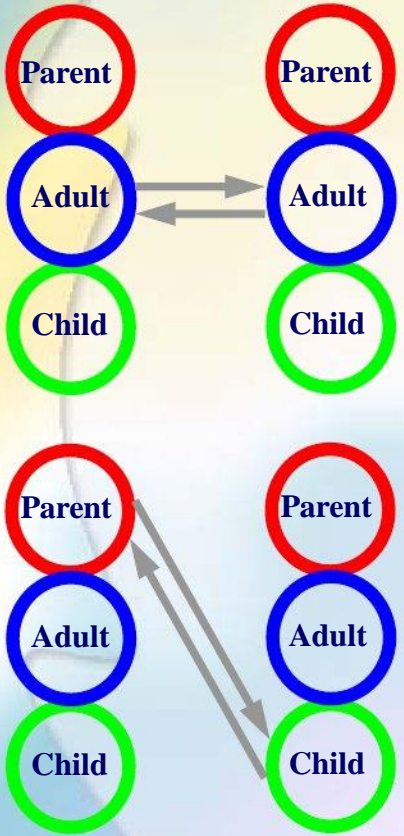
Transaksiyon Türleri:

- Tamamlayıcı
- Çapraz
- Gizli

Transactions

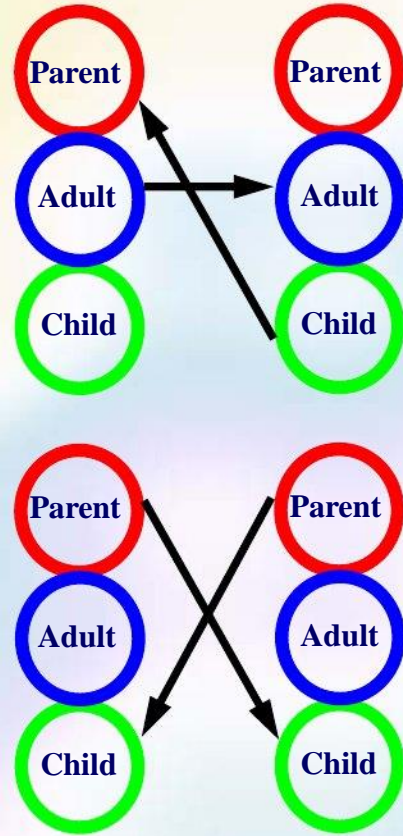


Tamamlayıcı



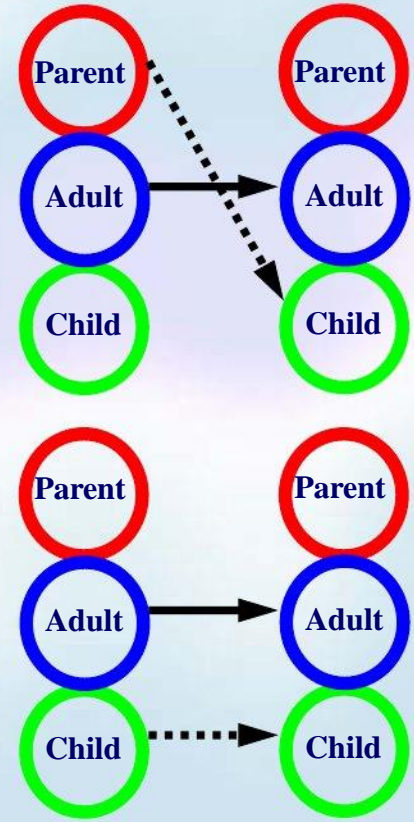
Expected Response
No Conflict

Çarpıraz



Produce Conflict
Stop Communication
Hurt Feelings

Gizli



Non Verbal
Psychological Level

Social Level



(T.A.) Transaksiyonlar

Tamamlayıcı:

'Saat kaç?'

'3.'

Transaksiyon Çeşitleri (Con..)

- Çapraz: En fazla zorluğun yaşandığı transaksiyon çeşididir.

(T.A.) Transactions

Gizli Transaksiyon

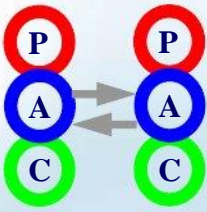
'Saat kaç?'

'Sence ne vakti?'

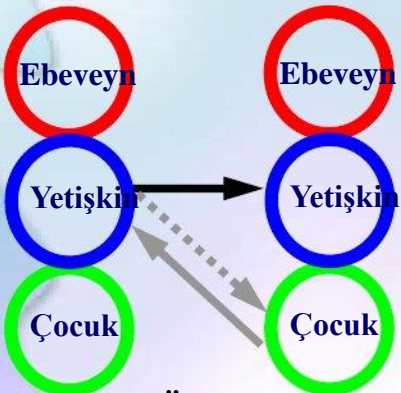
'Birazcık eğlenme vakti?'

'Kesinlikle!'

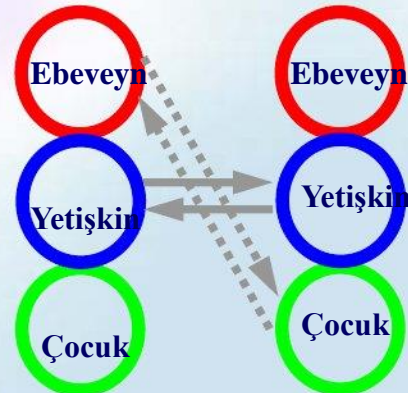
Gizli Transaksiyon



- Sözel Olmayan İletişim
- Çatışmaya sebep olabilir.
- İletişim sürecinin sekteye uğramasına sebep olur.



1. Ürünler bitmek üzere
2. Hemen bir tane almalıyım!!



1. Lütfen odama gelir misin?
2. Şuan meşgulüm.

Dört Yaşam Pozisyonu

1. Ben OK'im, Sen OK'sin
2. Ben OK değilim, Sen OK Değilsin
3. Ben OK'im, Sen OK Değilsin
4. Ben OK değilim, Sen OK'sin

Thomas A. Harris, M.D.


SPIRE
BOOKS
\$1.95

**I'M OK—
YOU'RE OK**

America's #1 Bestseller
Changing The Lives Of Millions!

TA Life Positions

Ben OK değilim, sen OK değilsin

Ben OKEY deęilim-Sen OKEY deęilsin yařam pozisyonu, dűř kırıklıęının ve verimsizlięin pozisyonu olarak bilinir. Bu pozisyondaki kiřiler yařamdaki ilgilerini kaybetmiř durumdadırlar ve yařamı tamamen umutsuz (vaatsiz) olarak gűrűrler. Kiři dięerlerinin kűtű olduęunu dűřűndűęű ięin hię kimsenin kendine yardım etmeyeceęine inanır.



TA Life Positions

- **Ben OK değilim, sen OK'sin**

Depresif pozisyon olarak da bilinen Ben OKEY değilim-Sen OKEY'sin yaşam pozisyonu içe yönelimli bir pozisyondur. Bu pozisyondaki kişiler kendilerini diğerleriyle kıyasladıklarında kendilerinde güçsüzlük hissederler (Corey, 2009). Bu pozisyonda benim yaşamım değerli değildir duygusu baskındır.



TA Life Positions

- **Ben OK'im, sen OK değilsin `**
- Ben OKEY'im-Sen OKEY değilsin yaşam pozisyonu dışa yönelimli bir pozisyondur. Bu pozisyondaki kişiler başkalarını eleştirmek, sürekli öğütler vermek, başkalarının hatalarına hoşgörölü olmamak, başkalarını aşağılamak gibi özelliklerle karakterize edilir. Bu pozisyonda senin yaşamın değeri değildir duygusu baskındır.



-
- Çocuk için BEN OK'İM-SEN OK DEĞİLSİN pozisyonu hayat kurtaran bir karardır. Kendisi ve toplum için trajik olan kısım ise bu kararı alanların, içlerine bakmayı reddetmeleridir. Kendisine olmakta oladaki payı konusunda objektif olamaz. Her zaman "onların suçu"dur. "Onların hepsinin" ... islah olmayan caniler bu pozisyonadırlar. Ne yaparlarsa yapsınlar OK olduklarından emindirler ve her durumda tüm hata diğerlerine aittir

TA Life Positions

Ben OK'im, sen
OK'sin`

We're making
good progress
here'



-
- Ben OKEY'im-Sen OKEY'sin yaşam pozisyonu bilinçli ve sözel bir karar iken; diğer pozisyonlar yaşamın erken yıllarında bilinçsizce alınan kararlardır. Bu pozisyondaki kişilerin temel insani değerlere, saygınlığa, erdemliğe sahip olduğuna inanılır. Bu pozisyondaki kişinin iyilik noktası onun davranışından ziyade doğası-özü ile ilgili bir durumdur. Bu pozisyondaki kişiler kendilerine ve çevresindeki kişilere yakındırlar. Bu pozisyonu benimsemiş bireyler güven verici, arkadaş canlısı, objektif, verimli, merhametli, kendine güvenen kişilerdir.

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

Shakespeare

