

TRANSAKSİYONEL ANALİZ

Temeli, Felsefesi ve İşlevleri

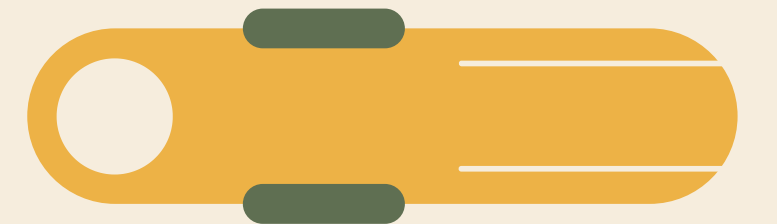
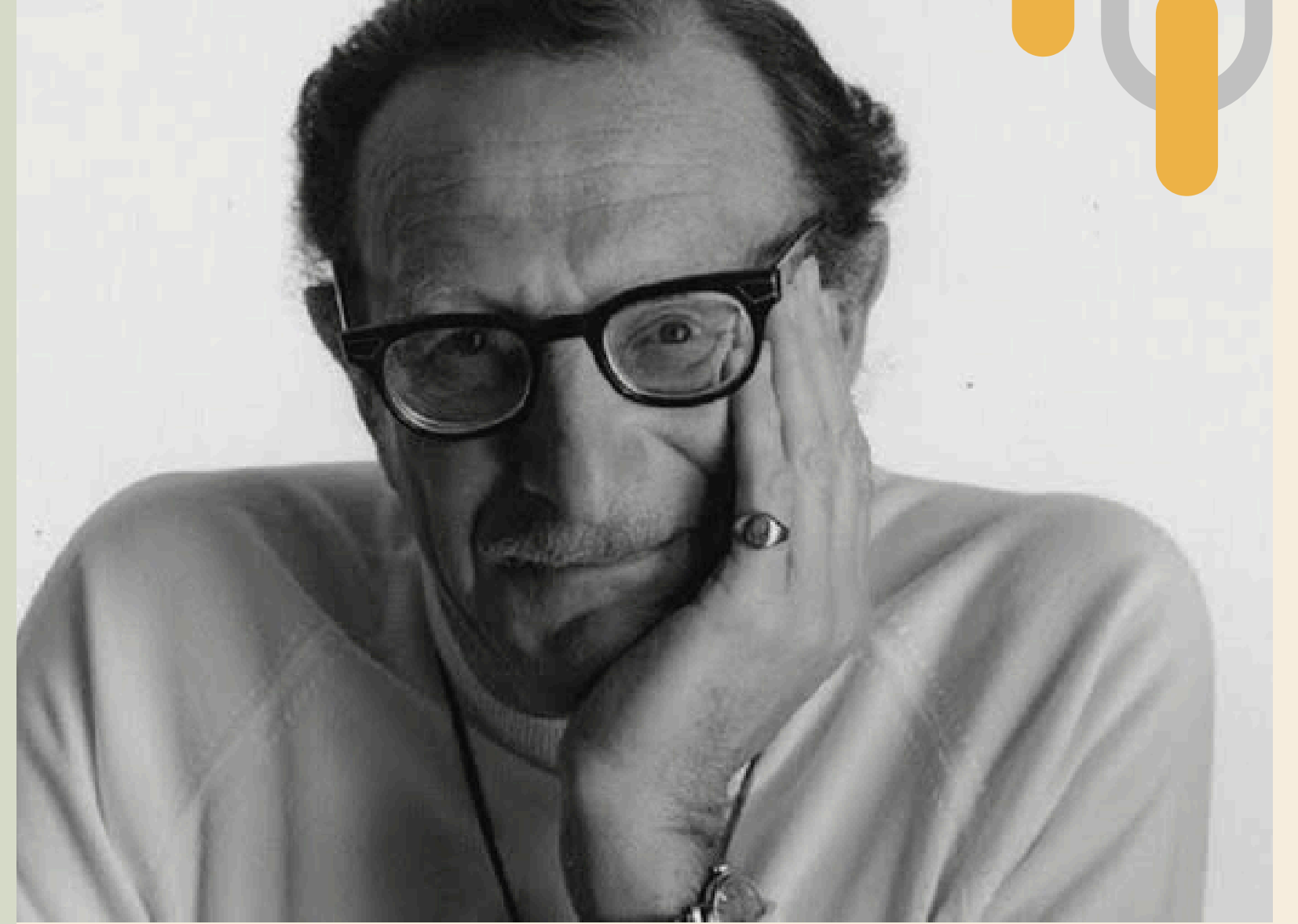
Nimet Babiroğlu Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Aralık,2024



TRANSAKSIYONEL ANALİZ NEDİR?

Transaksiyonel Analiz (TA), Kanadalı psikiyatrist Eric Berne tarafından geliştirilen ve bireyler arasındaki iletişim dinamiklerini, davranış ve psikolojik süreçleri anlamaya yönelik bir kuramdır. TA, iletişimdeki "transaksiyon" kavramından yola çıkar. Bir transaksiyon, bir bireyin diğerine bir uyarıcı göndermesi ve buna bir yanıt alması ile oluşur. Bu yaklaşım, bireylerin kendileri ve başkalarıyla olan etkileşimlerini anlamalarına ve geliştirmelerine olanak sağlar.





Eric Berne'e göre, bireyler kendi yaşam senaryolarını belirlerken üç temel ilkeye dayanır:

- İnsanlar doğuştan değerli ve yeterlidir.
- Her birey düşünme yeteneğine sahiptir.
- Kendi yaşam senaryolarını şekillendiren bireyler, aldıkları kararları istedikleri zaman değiştirme özgürlüğüne sahiptir.



TA'NIN TEMELİ



TA, üç temel kişilik durumu olan Ebeveyn, Yetişkin ve Çocuk (Ego Durumları) üzerinden insan davranışlarını analiz eder. Bu durumlar, bireylerin düşünce, his ve davranışlarını şekillendiren içsel yapıları ifade eder. Bu ego durumlarının sağlıklı şekilde dengelenmesi, bireyin daha bilinçli bir yaşam sürmesini sağlar.

Ebeveyn Ego Durumu

Kişinin geçmişte otorite figürlerinden öğrendiği tutum ve davranışları yansıtır. Bu durum koruyucu veya eleştirel biçimde kendini gösterebilir.

Yetişkin Ego Durumu

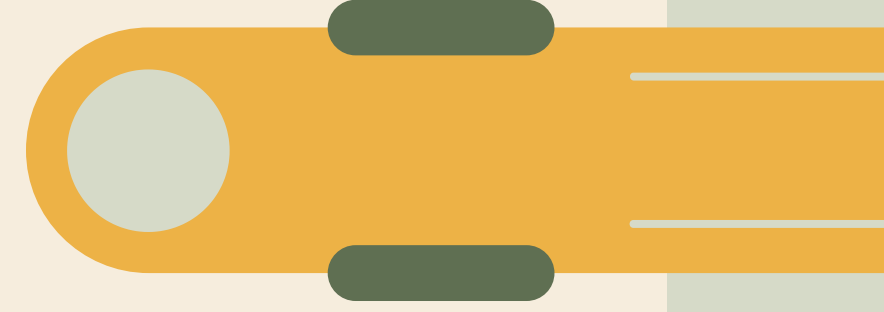
Gerçekçi ve analitik bir durumu temsil eder; mevcut koşullara uygun mantıklı tepkiler verir.

Çocuk Ego Durumu

Kişinin duygusal, yaratıcı ve sezgisel yönlerini içerir; doğal veya uyarlanmış şekilde ortaya çıkabilir.



FELSEFESİ



Transaksiyonel Analiz (TA) felsefesi, insanların doğuştan itibaren değerli, yeterli ve değişim kapasitesine sahip olduğu temel varsayımıyla şekillenir. Bu felsefe, bireylerin kendileri ve çevresindekilerle ilişkilerinde sorumluluk alarak daha sağlıklı bir yaşam sürdürebileceğine inanır.

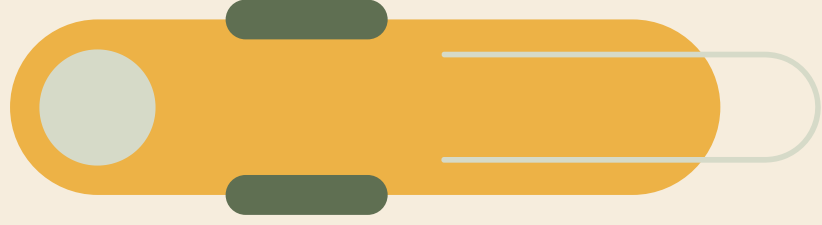


"Ben iyiyim - Sen iyisin" yaklaşımı, hem bireyin kendine hem de çevresindekilere olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmasını teşvik eder. Bu pozitif yaklaşım, bireyler arasında eşitlikçi ve şeffaf bir iletişim zemini oluşturur. Eric Berne, bu felsefeyi günlük yaşamda uygulanabilir hale getirmek için TA'yı sadeleştirmiş ve evrensel bir dil yaratmıştır.

İŞLEVLERİ

Transaksiyonel Analiz (TA), bireylerin hem kendi iç dünyalarını hem de diğer insanlarla olan ilişkilerini anlamalarına, geliştirmelerine ve daha sağlıklı bir iletişim kurmalarına yardımcı olur. TA, psikoterapi, eğitim, yönetim ve kişisel gelişim gibi farklı alanlarda işlevseldir.





SONUÇ

**Transaksiyonel Analiz,
bireylerin hem içsel hem de
ilişkisel süreçlerinde anlamlı
değişimler yaratma
potansiyeline sahiptir. Hem
bireysel farkındalık hem de
sağlıklı iletişim becerileri
geliştirmek isteyenler için TA,
yapılandırılmış ve etkili bir
yaklaşım sunar.**