

Transaksiyonel Analiz ve Sosyal Hizmet Bağlamında Bir Film Analizi: Evlilik Hikâyesi *

A Film Analysis in the Context of Transactional Analysis and Social Work: Marriage Story

Enise UÇAR¹, Mehmet GEDİK²

Yayın geçmişi:

Makale gelişi:
07.06.2023
Revizyon:
25.06.2023
Kabul tarihi:
07.08.2023
Yayımlanma tarihi:
30.09.2023

Anahtar kelimeler:

Transaksiyonel analiz,
Sosyal sorunlar,
Ego durumları,
Yaşam pozisyonları,
Sosyal hizmet uygulamaları,

Keywords:

Ego states,
Life positions,
Social problems
Transactional
Analysis,
Social work

Özet: Transaksiyonel Analiz, bireyin içinde bulunduğu duruma ait duygu, düşünce ve davranışların, ebeveyn ve çevre tarafından şekillendirildiğini ve sorunların çevreyle beraber bir dizi deneyimler sonucu meydana geldiğini savunmaktadır. Transaksiyonel Analizin bireyin mevcut yaşamının aksamasına neden olan bu çocukluk deneyimlerinin diğer bir ifade ile yaşam senaryolarının değişiminde yardımcı olma ve kişiler arası problemlere neden olan baskın yapılarını fark edebilmelerini sağlama olarak temelde iki amacı vardır. Yaklaşım temel olarak çocuk ego, ebeveyn ego, yetişkin ego durumu olmak üzere üç ego durumundan bahsetmektedir. Kuramda geçen temel kavramların mikro, mezo ve makro düzeyde Sosyal Hizmet disiplinine katkı sağladığı ve Sosyal Hizmet uygulama sürecine geniş bir perspektif kazandırdığı bilinmektedir. Çalışmada yer verilen boşanma sürecindeki çiftin ilişkilerini konu alan "Evlilik Hikayesi" isimli filmde çiftlerin başvurdukları ego durumları ve sonucunda oluşan iletişim problemleri ele alınmıştır. Film Eric Berne'nin Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı kapsamında ve nitel bir araştırma yöntemi olan doküman analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Filmdeki karakterlerin gösterdikleri tepkiler yaklaşım çerçevesinde incelenmiş ve sosyal hizmet disiplini çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda yapılan çalışma ile Transaksiyonel Analiz Yaklaşımının temel kavramlarına, kullanılan teknik ve yöntemlere yer verilerek yaklaşımın Sosyal Hizmet disiplini bağlamında ele alınması ve ilgili yapılacak olan çalışmalara fayda sağlanabilmesi amaçlanmıştır.

Abstract: Transactional Analysis argues that the feelings, thoughts and behaviors of the individual's situation are shaped by the parents and the environment, and that the problems occur as a result of a series of experiences with the environment. Transactional Analysis basically has two purposes: helping the individual to change the life scenarios of these childhood experiences, which cause disruption of his/her current life, and enabling them to realize their dominant structures that cause interpersonal problems. The approach basically talks about three ego states: child ego, parent ego, and adult ego state. It is known that the basic concepts in the theory contribute to the Social Work discipline working at micro, mezo and macro levels and provide a broad perspective in the Social Work practice process. In the movie named "Marriage Story", which is about the relationship of the couple in the divorce process, which is included in the study, the ego states of the couples and the communication problems that occur as a result are discussed. The film was analyzed within the scope of Eric Berne's Transactional Analysis Approach and with the document analysis method, which is a qualitative research method. The reactions of the characters in the movie were examined within the framework of the approach and evaluated within the framework of the social work discipline. With this study, it is aimed that the basic concepts of the Transactional Analysis Approach, the techniques and methods used are included, and that the approach will be discussed in the context of the Social Work discipline and that the relevant studies will be beneficial.

¹Öğrenci-İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İstanbul, Türkiye, enise.ucar@std.izu.edu.tr ORCID: 0009-0006-8537-8345

²Dr. Öğr. Üyesi- İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye, mehmet.gedik@izu.edu.tr , ORCID: 0000-0003-2421-5092

Giriş

Temelleri Eric Berne tarafından atılan Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı, belirli ego durumlarının incelenmesine dayanan hem kişilik ve ilişkiler teorisi hem de bir sosyal etkileşim teorisidir. Aynı zamanda Transaksiyonel Analiz bireylerin hayatlarında değişiklik yapmalarına yardımcı olmak için insanlar arasında nelerin olup bittiğini sorgulamanın da bir yoludur. Bu da iki yönlü bir etkileşim ve değişimle meydana gelmektedir (Lapworth & Sills, 2011, s. 1). Bireyler çevrelerinde bulunan kişilerle etkileşim haline girdikten ve göndermiş oldukları mesaj karşılık geldikten sonra transaksyon gerçekleşmiş olmaktadır (Danış, 2006, s. 48). Bu bilgiler ışığında Transaksiyonel Analiz Yaklaşımının temel amacının insan ilişkilerine anlam kazandırmak olduğu söylenebilir. Eric Berne tarafından ortaya çıkarılan Transaksiyonel Analiz Yaklaşımının geliştirilmesinde, Freud'un Psikanaliz teorisindeki kavramları etkili olmuştur. Berne'nin ortaya çıkarmış olduğu ebeveyn ego durumu, çocuk ego durumu ve yetişkin ego durumu Psikanaliz teorisindeki kavramlara (id, ego ve süper ego) benzemektedir (Massey, 1990, s. 177). Bu üç kavram her ne kadar birbirine benzese de aslında birbirinden oldukça farklılık taşımaktadır. Eric Berne, Psikanalizdeki üç kavramın (id, ego ve süperego) soyut olduğunu ve Psikanalizin somut gerçekliklerle ilgilenmediğini öne sürmüştür (Akkoyun, 1995, s.2).

Literatür incelendiğinde geçmiş çalışmaların, psikoloji, eğitim ve öğretim alanlarında olduğu görülmektedir. Ancak Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı perspektifinden sosyal hizmet alanında pek fazla çalışılmamıştır. Söz konusu çalışmanın ise Transaksiyonel Analiz yaklaşımı ve ego durumları kavramının sosyal hizmet disiplinine etkisini ortaya koymayı amaçlaması bakımından önem arz edeceği düşünülmektedir. Çalışmanın ilk bölümünde Transaksiyonel Analiz Yaklaşımının tanımı, temel kavramları, kullanılan teknik ve yöntemler hakkında ilgili literatür taramasına yer verilmiştir. İkinci bölümde ise Transaksiyonel Analiz Yaklaşımının Sosyal Hizmet disiplini açısından değerlendirilmesi yapılarak terapötik süreç, terapistin rolü, terapist danışan arasındaki ilişki ele alınmıştır. Üçüncü bölümde araştırmacının amaç ve yöntemi belirlenerek dördüncü bölümde filmin Transaksiyonel Analiz bağlamında değerlendirilmesi yapılmıştır.

1. Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı

Transaksiyonel Analiz 1960'lı yıllarda Eric Berne tarafından insanların psikolojik ve sosyal işleyiş süreçlerinin gelişimine yönelik oluşturulan bir teoridir (Kruse, 1985, s. 91). İletişim teorisi olan Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı kurama ismini veren transaksyon kavramından almıştır. Kavram bireyler arası iletişimde bir mesaj ve geri dönüt yani tepkiden oluşmaktadır. En az iki kişinin bir araya gelmesiyle oluşan etkileşimde karşıdaki kişiye gönderilen mesaj transaksiyonel uyaran olarak adlandırılırken alınan geri dönüt ise transaksiyonel yanıt olarak adlandırılmaktadır (Berne 2016, s. 14).

Eric Berne, Transaksiyonel Analiz Yaklaşımını insanlar arası gözlemlerden etkilenecek oluşturmaya başlamıştır. Örneğin, çocuğun markette istediği çikolatanın alınması için ağlaması, girdiği sınavda başarısız olan öğrencinin öfkelenmesi, çocuğunun okulundan gelen telefonla annenin sinirlenmesi birer transaksyon durumudur. Berne, günlük yaşamda sıklıkla karşılaştığımız bu gibi transaksyon durumlarıyla yaklaşımı oluşturmaya başladığı sıralarda yakından ilgilenmiştir (Zengin, 2019, s. 32).

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı, insanı olumlu olarak ele alan hümanist bir yaklaşımdır. İnsan davranışlarının farklılık gösterebileceğini ancak herkesin kendi özünde değerli olduğu ve farklılıklara saygı duyulmasını gerektiği görüşünü savunur. Yaklaşımına göre insan beyninde önemli bir hasar olmadığı sürece herkes düşünebilir, fikir üretebilir, gerçekleştirmek istediği şeylere kişinin kendisi karar verebilir ve davranışlarının sorumluluğunu alır (Sevim, 1996, s. 30). Aynı zamanda bireyler verdikleri kararlar üzerinde değişiklik sağlayabilecek kapasiteye sahiptirler ve değiştirebilirler.

Stewart'a (2000, s. 3) göre Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı üç varsayım üzerinde gelişmiştir. Bunlardan ilki "*Her insan iyidir.*" varsayımdır. Bu varsayımda bir insan diğer insandan ne daha iyidir ne de daha kötüdür yalnızca farklıdır. Herkesin sahip olduğu kendilik değeri vardır. Tüm bu farklılıklara rağmen her insan iyidir ve herkes birbiriyle eşittir. İkinci varsayım ise "*Herkes düşünme yetisine sahiptir.*" varsayımdır. Bu varsayımda önemli bir beyin hasarı olmayan herkes etrafında olup biten değişimi ve farklılıkları kavrayabilme yetisine sahiptir, herkes kendi kararlarını kendisi verebilir ve bunların sorumluluğunu alır. Yani sorunların çözümünde aktif rol oynayan kişinin kendisidir. Üçüncü varsayım ise "*Herkes kendi kaderini kararlaştırır, alınan kararlar daha sonra değiştirilebilir.*" varsayımdır. Bu varsayımda da şartlar ne olursa olsun, verilen tepki kişinin kendi kararı sonrası verilir. Verilen tepki üzerinde çevrenin az çok etkisi vardır. Ancak şartlar ne olursa olsun tepkinin nasıl ifade edileceği insanın kendi kararına bağlıdır. Bu kararlarda etkin rol oynayan yine kişinin kendisidir (Karababa, 2016, s. 37).

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı, günümüzde ruh sağlığı meslek elemanları tarafından sıklıkla çeşitli örgütlerde farklı amaçlarla kullanılmaktadır (Çelikel, 2021, s. 24). Bunlara psikoterapi ve aile danışmanlığı süreçleri örnek olarak verilebilir. Danışan ile kurulacak olan mesleki ilişkide temel amaç, danışanın var olan davranışları ve yaşamlarının yönü hakkında yeni kararlar almalarına yardımcı olmaktır. Bireyler aldıkları bu kararlar ile hayatlarındaki rutinlere karşılık yeni alternatifler öğrenirler. Bir başka deyişle terapinin özü, manipülatif oyun oynama ve kendi kendini yenilgiye uğratan bir yaşam senaryosunun yerine farkındalık ve kendiliğindenlik ile karakterize edilen özerk bir yaşam tarzı oluşturmaktır (Corey, 2009, s. 19).

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı burada ve şimdi etkileşimi üzerinde durur ve temelde dört tür analizi ele alır. Bunlar yapısal analiz, transaksiyonel analiz, oyun analizi ve yaşam senaryoları analizidir (Lapworth & Sills, 2011, s. 1). Bunlardan Transaksiyonel Analiz tanımlanacaktır.

1.1. Transaksiyonel Analizde Temel Kavramlar

1.1.1. Ego Durumları

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımının temelini oluşturan ve yaklaşımın odak noktası olan ego durumu bireylerle kurulacak ilişkilerde nasıl davranılması gerektiği konusunda önem arz etmektedir (Strzelczyk, 2015, s.27). Berne, ego durumu kavramını "davranış örüntülerine eşlik eden duygular sistemi" olarak tanımlamıştır (Sevim, 1996, s. 31). Aynı zamanda Berne, çocuk, ebeveyn ve yetişkin ego durumlarını kişiliğin temel yapısı olarak görmektedir (Zengin, 2019, s. 33). Bu ego durumları Ferud'un psikanaliz kuramında bulunan id, ego ve süperego kavramlarıyla benzerlik göstermekte ancak birçok konuda ayrıldığı noktalar da bulunmaktadır. Freud'un benlik durumlarıyla ilgili ortaya koymuş olduğu kavramlar kuramsal bir yapıyı ifade etmekteyken Berne'nin ortaya koymuş olduğu benlik durumları gözlemlenebilir bir dizi bilinçli davranışa karşılık gelmektedir (Woods, 2005, s. 207).

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımına göre üç tür ego durumu bulunmaktadır. Bunlar, "Anne-baba ego durumu", "Yetişkin ego durumu", "Çocuk ego durumu" dur (Kaya, 2020, s. 10).

1.1.1.1. Ebeveyn Ego Durumu

Ebeveyn ego durumumuz kişiliğimizin insanlara nasıl davranması gerektiği konusunda öğüt ve emirler veren kısmıdır (Dökmen, 1994, s. 60). Bu ego durumunda kullanılan genel ifadeler bakıldığında “-malı, -meli ifadeleri, sana söylemişim, komşular ne der, sana yardım edeyim, sıkma canını” gibi ifadeler örnek olarak verilebilir (Kayalar, 2002, s. 269). Eric Berne bu ego durumuna, bizim bakımımızı sağlayan kişilerin içselleştirilmesini temsil ettiği için “ebeveyn ego durumu” adını vermiştir (Ömür & Esgin, 2021, s. 13).

Çocuklar küçük yaşlardan itibaren, anne-babasının olaylara yönelik tutum ve davranışlarını gözlemler (Dökmen, 1994, s. 61). Ebeveynlerinin söylediği, seçtiği kelimeleri, tepkilerini, emir ve öfkelerini hafızasına kaydeder. Ebeveynlerinden aldıkları bilgilerin sorgusuz kabul edilip içselleştirildiği ve hafızaya kaydedildiği bu dönemde çocuğa yaklaşım oldukça önemlidir. Çocuk sevgi ile yaklaşıldığında sevgiyi, şiddet ile yaklaşıldığında ise şiddeti içselleştirebilmektedir. Yaşanan tüm olayları hafızasına kaydeden çocuk zamanla ebeveynleri ve çevresinde bulunan bireylerin verdiği tepkiler gibi tepki vermeye başlar. Örneğin öfke kontrol problemlerine sahip ve her daim saldırgan şekilde davranan bir anne baba ile yetiştirilen çocuk ileri ki yaşlarda ebeveynleri gibi saldırgan davranışlar gösterebilir, şiddete başvurabilir. Çevresinden gördükleri davranışları içselleştirip bu şekilde davranmaya eğilim gösterebilirler (Çelikel, 2021, s. 25).

Ebeveyn ego durumu "Koruyucu ve Eleştirici" olmak üzere iki şekilde ortaya çıkar (Sav, 2007, s.36). Koruyucu ebeveyn ego durumu karşımızdaki insan kaç yaşında olursa olsun onun sağlığını, çıkarlarını korumayı ve refahını arttırmayı amaçladığımız durumdur. Örneğin "sigarayı bırak, ceketini giy, dışarı çıkma, ders çalış." gibi. İkinci ego durumu ise eleştirici ebeveyn ego durumudur. Bu durumda ise, toplumsal kurallara uymayanları eleştirmeye ve gerektiğinde cezalandırmaya yöneliriz. Bu duruma "nasıl dikkatsizsin bak yine hata yaptın" örnek olarak verilebilir (Stewart & Joines, 1987, s. 25).

1.1.1.2. Çocuk Ego Durumu

Yaşamın ilk yıllarından beri meydana gelen dış olaylar ebeveyn egoya kaydoluyorken, aynı zamanda başka bir kayıt da tutulmaktadır. Bu kayıt ise çocuk egodur. Çocuklar görüp duydukları olaylara verdikleri tepkilerden oluşan iç olayların kayıtlarını çocuk egoya kaydederler (Karababa, 2016, s. 6-7).

Çocukların erken yaşlarda soyut düşünme becerileri gelişim göstermediği için, gözlemledikleri ya da yaşadıkları olayları gerçekçi bir şekilde anlamlandırmaları zorlaşmakta neredeyse pek de mümkün olmamaktadır. Fakat çocuklar yaşadıkları bu olayların kendilerinde hissettirdiği duyguları iyi bilirler (Adıgüzel, 2011, s. 96). Yani çocukken hissedilen duygular, deneyimlenen olaylar, düşünce ve davranışlar bilgi ve deneyim olarak çocuk egoda yerini alır. Bireyin arkadaşlarıyla beraber yapmış olduğu plan gerçekleşmediğinde arkadaşlarıyla konuşmaması, onlara küsmesi, gereğinden fazla büyük tepkiler vermesi onun çocuk egosunun oluşturduğu tepkilere örnek olarak verilebilir. Aynı zamanda "yapmam, bana ne, benimki seninkinden daha iyi/güzel, kimse benimle ilgilenmiyor/beni sevmiyor, senin yüzünden" gibi ifadeler de çocuk ego durumuna örnek olarak verilebilir (Kayalar, 2002, s. 269).

Çocukluk döneminde ihtiyaçların karşılanması bakım verenler tarafından gerçekleştirilmektedir. Bu dönemde ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kalan çocuk kendisini çaresiz ve anne babasına borçlu hissetmeye başlar. Onların takdirini kazanmak için yoğun bir çaba sarf eder. Bu yoğun

çaresizlik ve borçluluk hissi “iyi olmama” durumudur (Çelikel, 2021, s. 26). Kişi yetişkin olduğunda dahi bu iyi olmama durumunu sürdürebilir. Çaresizlik duygusu içinde olan çocuk bir diğer taraftan da yaratıcılık, merak, keşfetme, öğrenme arzusu gibi saf duygulara da sahiptir. Bu duruma bahçe hortumundan su içme, ilk defa bisiklete binme gibi örnekler verilebilir (Harris, 1969, s. 27).

Çocuk benlik durumu “Doğal Çocuk”, “Uslu Çocuk” ve “Asi Çocuk” olmak üzere üç bölüme ayrılmaktadır. Asi Çocuk, otoriteyi tanıyan ve ona karşı çıkan, zıt bir davranış sergiler. Buna örnek olarak annesinin yağmurlu havada şemsiyesini almasını istediği çocuğunun tam tersi davranış sergileyerek ısrarla şemsiyeyi almak istememesi verilebilir. Doğal çocuk ise herhangi bir otoriteyi tanımaz ve kendi istediği gibi bağımsız şekilde davranır. Bu duruma örnek olarak, çocuğun yağmurlu bir günde havanın yağmurlu olmasına bakmaksızın dışarı gömlek ile çıkması verilebilir. Uslu çocuk ise, kendi isteklerini bir yana bırakıp otoritenin istediği gibi davranır. Bu duruma örnek olarak, yağmurlu bir günde çocuğun annesinin sözünü dinleyip şemsiye alıp çıkması verilebilir (Dökmen, 1994, s. 64).

1.1.1.3. Yetişkin Ego Durumu

İnsanlar çocukluk döneminde yürümeye başladıklarında dış dünyaya olan bağılıktan kurtulurlar. Bu durum da özgürleşmenin ilk basamağıdır. Yürüme ile özgürleşmeye, anneden ayrılmaya başlayan çocuğun bulunduğu bu dönemde “Yetişkin Ego” durumu da ortaya çıkar. Yetişkin ego durumu yukarıda bahsi geçen ebeveyn ego durumundan ve çocuk ego durumundan farklıdır. Ve bireyin hayatını en az sorun ile sürdürebileceği en uygun ego durumudur. Çünkü bu ego durumunda birey yaşam içinde karşılaştığı sorunların üstesinden kendi becerileri ve öğrendikleri ile gelmekte, gerekli süreç ve olasılıkları kendisi değerlendirmektedir (Zengin, 2019, s. 36). Diğer ego durumlarından farklı olarak nesnelere işleyerek hayatta karşılaşılan problemlerin çözümüne yönelik yaşantılardan oluşmaktadır (Kayalar, 2002, s. 267). Örneğin bir arkadaşının ölümü karşısında insan üzülebilir, umutsuzluğa kapılabilir, kendi varlığını ve hayatın amacını sorgulayabilir. Bunların tümü yasin şimdi ve burada gerçekleşmesine yönelik verilen yetişkin ego durumu tepkileridir. Geçmişe değil, şimdiye yönelik olan yetişkin ego durumu çocuk ve ebeveyn ego durumundan da bu yönüyle ayrılmaktadır (Lapworth & Sills, 2011, s. 26).

Yetişkin ego durumu ebeveyn ego durumu ile çocuk ego durumu arasında denge konumundadır. Bir başka deyişle ebeveyn ego durumundan gelen beklentiler ile çocuk ego durumundan gelen talepler arasında denge görevi görmektedir (Keler, 2008, s. 22). Yetişkin ego durumu şu anda ve buradaki gerçeklere ilişkin duygu, düşünce ve davranışları içerir (Akkoyun, 1995, s. 3). En önemli işlevleri ise ebeveynlerinden aldıkları verileri incelemek, doğru olup olmadığını ve günümüzde halen geçerli olup olmadığını görmek, ardından kabul ya da reddetmektir (Harris, 1969, s. 29). İnsanın akılcı ve mantıklı tarafıdır. Olaylara gerçekçi bir gözle bakar ve değerlendirmeler yapar. Ani çıkışlar yapmak yerine, düşünür durumlara farklı açılardan bakar ve ona göre karar verir. Yetişkin ego durumuna yönelik davranışlara/hareketlere ise dik duruş, geri bildirim verme, dikkatli izleme/dinleme, sakin, güvenli, anlaşılır ve araştırıcı bir ses tonuyla konuşma örnek olarak verilebilir (Kayalar, 2002, s. 269).

1.1.2. Yaşam Pozisyonları

Bireyin çevresindeki kişilere ve kendine yönelik algılarını dayandırdığı duruma yaşam pozisyonları denilmektedir. Bu kavram, bireyin sadece kendisi ve çevresindeki kişiler ile ilgili düşünceleriyle sınırlı kalmayıp, bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik duygu, düşünce ve davranışları kapsamaktadır (Kayalar, 2002, s. 271). Kişinin çocukluk yıllarında yaşadığı olaylar şu an içinde bulunduğu durumu etkilemekte ve kişi küçük yaşlardan itibaren,

anne-babasının olaylara yönelik tutum ve davranışlarını gözlemlemektedir (Dökmen, 1994, s, 61). Bunun sonucunda ise dört tür yaşam pozisyonu oluşmuştur (Çelikel, 2021, s. 28).

1.1.2.1. Ben OK'im, Sen OK'sin

Yaşam pozisyonlarından ilkidir. En sağlıklı olan algı durumudur. Kendilik değerinin farkında olan ve etrafındaki diğer insanların değerli olduğu görüşüne sahip olan çocuklar bu pozisyona girmektedir. Bu pozisyonda bulunan kişi hem kendisine yönelik hem de başkalarına yönelik güven ve olumlu duygular içindedir. Yaşam içinde karşılıklı çıkan problemlerde yapıcı ve çözüm odaklıdır. Güven veren, sosyal, şefkatli, objektif, yaratıcı kişiler bu yaşam pozisyonunda bulunur. Ayrıca bu pozisyona sahip kişiler, bireyin kendisinin ve başkalarının varlığını olduğu gibi kabul edebilmesini sağlar (Karababa, 2016, s. 66).

1.1.2.2. Ben OK'im, Sen OK Değilsin

Çevresindeki yetişkinler tarafından örselenen uzun bir dönem kötü davranışlara maruz kalan çocuklar bu pozisyonda yer alır. Dayak yiyen, örselenen bu çocuklar sorunun bittiğini hissedip etrafı sakinleşip yalnız kaldıklarında rahatlama hissederler. Hissedilen bu duygu "Ben tamamım" duygusudur. Çocuk yaşadığı bu acılar ile "eğer beni yalnız bırakırsanız ben iyi olacağım, ben kendimle OK'im" anlamını oluşturur (Zümbül, 2021, s. 63).

Çocukluk döneminde maruz kalınan şiddet ve istismar durumları çocukların kendilerini çaresiz, güçsüz ve öfkeli hissetmelerine neden olabilmektedir. Böyle bir birey, bu öfkeli durum üzerine hayatını sürdürebilir ve başkalarının iyi olmadığını sürekli olarak kendine kanıtlayabilir. Bu pozisyon da çevresindeki bireylere karşı güven eksikliği içerir ve kişinin yakın arkadaşlıklar veya ilişkiler kurmasını, sürdürmesini zorlaştırır (Solomon, 2003, s. 21).

1.1.2.3. Ben OK Değilim, Sen OK'sin

Bu pozisyondaki kişilerin kendilerine güveni bulunmamaktadır. Kendilerini başkalarıyla kıyasladıklarında güçsüz hissederler. Kendilerini kurban edilmiş olarak görürler ve depresif duygular içindedirler. İçeride kapanık, pasif, sosyalleşemeyen kişiler bu gruba girerler. Bu pozisyonda benim yaşamım değerli değildir duygusu hâkimdir (Karababa, 2016, s. 65).

1.1.2.4. Ben OK Değilim, Sen OK Değilsin

Ben OK Değilim, Sen OK Değilsin pozisyonunda bulunan bireyler kendilerine ve çevresindeki insanlara güvenmemekte, onları kabul etmemektedirler. Bu yaşam pozisyonundaki kişiler başkalarıyla iletişimde genellikle iş birliği yapmamakta, yaşadıkları cezalandırma ve örselenmeler sonucunda çevresindeki insanların iyi olmadığını inancına sahip olmaktadır (Hollins Martin, 2011, s. 591).

1.2. Transaksiyonel Analiz Terapisinde Kullanılan Teknik ve Yöntemler

Transaksiyonel Analiz terapisinde yapısal analiz, komutlar, yeniden karar verme çalışmaları, yüzleştirme, çift sandalye tekniği, oyun analizi, yaşam senaryosu analizi gibi pek çok teknik kullanılmaktadır (Zümbül, 2021, s. 70). Bu çalışmanın bu bölümünde yapısal analiz, transaksiyonel/işlemsel analiz, oyun analizi, yaşam senaryosu analizi ele alınacaktır.

1.2.1. Yapısal Analiz

Yapısal analiz belirli ego durumlarını ve içeriklerini tanımlayarak ebeveyn, yetişkin ve çocuk ego durumlarından hangisinde işlev gördüğünün farkına varmasına yardımcı olan analiz türüdür. Danışanlar geçmiş yaşantılarından burada ve şimdi gerçekliğini ayırır ve mevcut gerçeklik içine girerek deneyimlerler. Kendileri, başkaları ve dünya hakkındaki pek çok fikrin çocukluk yaşantılarından kalma geçmiş inançlar olduğu keşfedilir ve bu sayede mevcut davranış kalıplarını değiştirebilirler (Lapworth & Sills, 2011, s. 156).

Yapısal Analize masasında oturan ve gün boyu birçok farklı evrak ile ilgilenen bir iş adamını örnek olarak verebiliriz. Her gün birden fazla evrak (mektuplar, cevaplar, faturalar, personel kayıtları vb.) işiyle uğraşır, günün sonunda bu evrakları rastgele bir çöp kutusuna atmak yerine bir dosyaya koyar ve onları sistematik olarak takip eder. Örneğin; faturalar mali kayıtların olduğu dosyada saklanır ve bu dosyalama sistemi sayesinde kişi kayıtlarını işine yarayacak şekilde düzenler ve kolaylıkla bulabilir. Aynı şekilde Yapısal Analizin amacı da hafızamızda depolanan sayısız düşünce, anılar, duygu ve davranışları ego durumları çerçevesinde yararlı bir şekilde sınıflandırmaktır (Stewart & Joines, 1987, s. 30).

Yapısal Analizde kişilik yapısıyla ilgili iki tür problem ele alınmaktadır. Bunlar etkilenmiş görünüm – buluşma ve salt görünüm – dışlamadır. “Dışlama, bireyin ilişkilerde sadece tek bir ego durumu rolü sergilemesi iken; buluşma ise ego durumları arasındaki aşırı geçirgenlik sonucu ego durumlarının kendi fonksiyonlarını yerine getirmesine engel olmasıdır” (Steiner, 1974, s. 32). Etkilenmiş görünüm- buluşma da ebeveyn ve çocuk ego biri veya ikisi başka ego durumları ile iç içe girebilir (Widdowson, 2010, s. 137). Yetişkin ego durumuyla ebeveyn ego durumunun buluşmasına örnek olarak “Sadece kendi düşünce yapınla aynı olan insanlar ile ilişki kur, farklı düşünce yapısına sahip olanlar ile asla!” verilebilir. Yetişkin ego durumunun çocuk ego durumuyla buluşmasına bir örnek ise, “Hiç kimse beni sevmedi, herkes beni dışladı.” verilebilir. Salt görünümde ise bir ego durumu diğer ego durumundan tamamen ayrıdır. Burada üç tür dışlama durumundan söz edilebilir sabit ebeveyn, sabit çocuk ve sabit yetişkin. Sabit ebeveyn yetişkin ya da çocuğu dışlar. Tipik olarak iş odaklı ve göreve aşırı bağlı kişilerde ortaya çıkar. Bu kişiler genelde yargılayıcıdır. Başkalarına ihtiyaç duyar, başkalarını kendi ihtiyaçlarına göre sık sık olumsuz değerlendirir. Sürekli başkalarının duygularını dikkate almadan otoriter bir davranış kalıbı kullanır. Sabit çocuk temelde büyümeyi reddeder sabit ve sürekli çocuk olarak hareket eder. Düşünmez, karar vermez. Kendi davranışlarının sorumluluğundan kaçmak için bağımlı kalma eğilimindedir. Birey her zaman kendisi ile ilgilenecek birisini arar. Sabit yetişkin ego durumu ise, gerçek olayların içinde objektiftir, duygularını çok az belli eder, robot gibidirler (Altıntaş & Gültekin, 2014, s. 137).

1.2.2. Transaksiyonel Analiz

Toplumsal ilişki birimine transaksyon denir (Berne, 1964, s.29). İnsanlar buldukları ego durumu fark etmeksizin birbirlerine sürekli olarak transaksyon gönderirler (Kayalar, 2002, s. 269). İki ya da daha fazla insan bir toplulukta karşı karşıya geldiklerinde içlerinden bir kişi konuşmayı başlatır ya da diğerlerinin varlığını kabul ettiğini gösteren bir işaret verir. Topluluktaki diğer kişiler de bu uyarana karşı bir davranış gerçekleştirir veya yanıt verirler (Berne, 2011, s. 10). Gerçekleşen bu davranış veya yanıt sonucunda transaksyon oluşur. Temelde bütünlüğü/tamamlayıcı, kesişen, örtülü/gizil olmak üzere üç tür transaksyon vardır (Erskine, 2010, s. 271).

Bütünleyici/tamamlayıcı transaksyonlar, uyarıcı ile tepkinin tutarlı olması sonucu ortaya çıkan iletişim işlemidir. Yani bir ego durumundan gönderilen mesajla, karşı taraftan istediğimiz bir cevabın gelmesi durumudur. İşlemler tamamlayıcı olduğu sürece iletişim devam eder (Berne, 2011, s. 10). Örneğin;

- *Erkek : Hayatım yemek ne zaman hazır olur?*
- *Kadın : Yarım saat sonra.*

- *Yetişkin : Bugün çok hastayım. Buluşmamızı ertelese olur mu?*
- *Yetişkin : Geçmiş olsun. Sen daha iyi hissettiğinde tekrar konuşuruz.*

Kesişen transaksyonlar mesajı gönderen kişinin karşıdaki kişiden yani beklediği ego durumundan beklenen cevabı alamamasıdır. Burada iletişim kesilir. Bu durum da kişiler arası/toplumsal ilişkileri zorlaştırır (Berne, 2011, s. 10). Örneğin;

- *Erkek : Hayatım yemek ne zaman hazır olur?*
- *Kadın : Hemen yemek istiyorsan gelip bir işin ucundan tut.*

- *Çocuk: Anne kedim öldü.*
- *Anne : Hayatta her şeyin bir sonu vardır.*

- *Yetişkin : Bu akşam değişiklik yapıp yemeği dışarıda yiyelim mi?*
- *Ebeveyn : Yemeği yetiştiremediğim için bana laf mı sokuyorsun? Sizin dağınkılığınızı toplamaktan diğer işlere vakit mi kalıyor?*

Gizil/örtülü transaksyonlar, diğer transaksyonlara göre daha karmaşıktır. Bu transaksyon biri sosyal diğeri psikolojik olmak üzere iki mesaj içermektedir. Psikolojik mesaj genellikle sözel değildir ve neredeyse her zaman bilinç dışı ve ya kafa karıştırıcı olan gizli bir mesaj taşır (Erskine, 2010, s. 271). Örneğin;

- *Erkek: Ceketim nerede hayatım?*
- *Kadın: Nereye koyduysan oradadır. (Erkeğin ne kadar sorumsuz olduğu konusunda gizli bir mesaj verilir.)*
(Buluşmak için sözleşilen saatten yarım saat sonra)

- *Yetişkin A : Selam, ben geldim bekliyorum.*
- *Yetişkin B : Geciktiğim için özür dilerim. Benim programum biraz karıştı. Başka zaman görüşebilir miyiz?*
- *Yetişkin A : Peki sorun değil. Sonra konuşuruz.*

Buradaki örnekte görünürde yetişkin-yetişkin etkileşimi yaşanmıştır. Ancak ilk kişi zamanını planlayıp buluşma yerine zamanında gelip ve orada yarım saat bekledikten sonra buluşma planının iptal edilmesinden pek hoşnut olmayabilir.

Günlük hayatta meydana gelen iletişim problemleri transaksyonların gizil/örtülü ya da kapalı olmasından kaynaklanmaktadır. Örneğin “Beni yanlış anladın. Öyle ifade etmek istememiştim. Neden kızdığını anlayamadım” şeklinde gerçekleşen iletişim durumları transaksyonların kapalı olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum da kişiler arası iletişimin kesilmesine neden olmaktadır (Gültekin ve Acar, 2004, s. 32).

1.2.3. Oyun Analizi

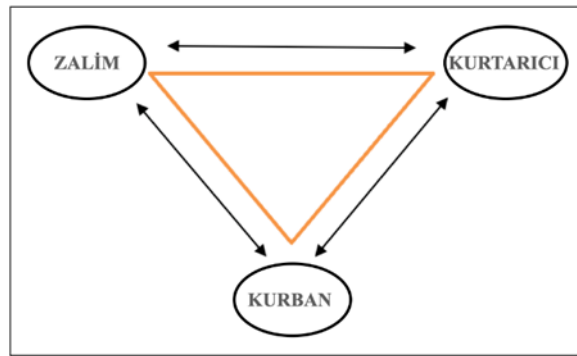
Oyunlar iyi tanımlanmış, öngörülebilir bir sonuca doğru ilerleyen bir dizi tamamlayıcı gizli işlemlerdir (Berne, 2011, s. 19). Eric Berne'e göre oyunlar, insanların yakınlık kurmaktan kaçmak ve yapılmasını istedikleri durumlar için insanları manipüle etmekte kullandıkları savunma stratejileridir. Berne uygulanan bu oyunların insanların yakın ilişkilerinde tahribata yol açtığını vurgular. Bu sebeptendir ki oyun analizi diğer insanlarla iletişimin doğasını anlamada önemli bir yöntemdir (Altıntaş & Gültekin, 2014, s. 139).

Oyun analizinde terapist danışanın ilişki kalıplarını, oynadığı ve ya maruz kaldığı oyunları keşfeder. Terapi sürecinde dışsallaştırma veya kişinin içsel senaryosunu başkalarıyla birlikte canlandırması ile oyunlar dış dünyaya yansıtılır ve içsel çatışma geçici olarak durdurulabilir. Oyunların dışsallaştırılması ve içsel çatışmadaki bu azalma kafa karışıklığını gidermede yardımcı olmaktadır (Widdowson, 2010, s. 164).

İlk keşfedilen psikolojik oyun "Neden sen- iyi ama" şeklinde ortaya çıkar:

- Çok ödevim var nasıl yetiştireceğimi bilmiyorum.
- Neden bugün başlamıyorsun?
- İyi ama dün gece hiç uyumadım.
- O zaman neden yarın başlamıyorsun?
- İyi ama yarın bir arkadaşım ile buluşacağım.
- Neden hafta sonu yapmıyorsun?
- İyi ama ailemi ziyaret etmem gerek.

Bu oyun diğer kişiler pes edinceye kadar devam eder. Bir yetişkinin tavsiyesine başvurulmuş görünmesine rağmen kişi kendisine verilen tüm önerileri tıpkı küçük bir çocuk gibi reddetmiştir.



Şekil 1: Drama Üçgeni (Karpman, 1968)

Psikolojik oyunları çözümlemenin bir diğer yolu Karpman (1968) tarafından geliştirilmiş drama üçgenidir. Bu üçgen kurban, kurtarıcı ve zalim rollerinden oluşup oyun analizinde kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Kurban rolündeki kişiler varoluşsal koşullar karşısında güçsüzdürler ve kendilerini güçsüz olarak algırlarlar. Bu kişiler bir şey başarabilmek adına kurtarıcılarını beklemektedirler ve "Ben OK Değilim, Sen OK'sin" pozisyonundadırlar. Bu role çocuklarının dağınık olması sebebiyle evde yer bulamadığından sürekli şikâyet eden bir anne örnek olarak verilebilir. Anne burada psikolojik olarak kurban rolünü üstlenerek durumu kontrol etme

yeteneklerini ve gücünü göz ardı etmektedir. Öte yandan başka bir örneğe bakıldığında, depremde evi yıkılmış bir birey gerçek bir koşulun kurbanı olmaktadır. Bu iki örnek arasındaki ayırt edici özellik durumu değiştirmek veya etkilemek için sahip oldukları güç düzeyidir. (Lapworth & Sills, 2011, s. 120). Zalim rolündeki kişiler ise çevrelerindeki insanları aşağılamakta, küçük görmekte ve onların temel yaşam haklarını göz ardı etmektedirler (Stewart & Joines, 1987, s. 237). Bu kişiler içlerinde yoğun bir öfke duygusu taşımakta duydukları öfke ile başkalarını suçlamaktadırlar (Shmelev, 2015, s. 139). Kurtarıcı rolündeki kişiler ise mağdur yani kurban ile zalim arasında sorun çözücü görevini üstlenmektedir. Ancak bu tür bir görev kurban ve zalimin problem çözme becerilerini engelleyebilmektedir (Fulkerson, 2003, s. 12). Tüm bu roller göz önüne alındığında bireyler farklı zamanlarda bu üç rolden (kurtarıcı, zalim, kurban) birini üstlenebilir, durumlara ve kişilere göre farklı davranış sergileyebilirler.

1.2.4. Yaşam Senaryoları Analizi

Her bir birey bebeklik döneminden başlayarak kendi yaşam öyküsünü oluşturur. Çocukluk dönemine gelindiğinde ise bu yaşam öyküsüne daha fazla ayrıntılar eklenir ve ergenlik döneminde ise tekrar revize edilir. Transaksiyonel Analizde bu yaşam öyküsü, yaşam senaryosu olarak bilinmektedir (Stewart & Joines, 1987, s. 5). Yaşam senaryolarının oluştuğu bu süreçte bireyin aile içinde karşılaştığı durumlar, çocukluk yaşantıları yaşam senaryolarının oluşumunda önemli role sahiptir. Fakat en önemli rolü ebeveynler oluşturmaktadır. Nitekim bireyin aile içinde deneyimlediği iletişim ve davranış örüntülerinin (şiddete maruz kalma veya tanık olma vb.) ilerleyen yaşamını etkileyebileceği düşünülmektedir (Karabacak Çelik & Balcı Çelik, 2022, s. 913). Diğer bir deyişle yaşam senaryoları temelde çocukluk döneminde dünyadaki ihtiyaçlarımızın karşılanması amacıyla yapılan planlardır. Yaşam senaryosu analizi ise bir kişinin yaşam kalıbını tanımlama sürecinin bir parçasıdır. Analiz senaryonun oluşma sürecini, ihtiyaçların karşılanması için gerçekleştirilen hareketleri ve bireyin bunları haklı çıkarmak için başvurduğu yöntemleri görmesinde yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Berne (1972, s. 37)' e göre neredeyse her senaryoda “iyi adamlar”, “kötü adamlar” ve “kazananlar”, “kaybedenler” için roller vardır. Yaşam senaryoları analizinde kazananlar “prenseler veya prensler” kaybedenler ise “kurbağalar” olarak adlandırılır. Analizin amacı kurbağaları, prenses veya prenslere dönüştürmektir. Bunu yapmak için terapist danışanın senaryosundaki iyi adamların ve kötü adamların kimler olduğunu ve ayrıca nasıl bir kazanan olabileceğini bulmalıdır.

2. Transaksiyonel Analizin Sosyal Hizmet Açısından Değerlendirilmesi

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı bireyler arası ve bireylerin kendi içsel dünyalarında neler olup bittiğini sorgulamanın bir yoludur. Yaklaşımda iki yönlü bir işlem, iletişim söz konusudur. Bu işlemler bazen ifade edilen duygular, paylaşılan düşünceler olurken bazen de bir gülümseme ya da bir sessizlik olabilmektedir. Her türlü ilişkiyi işin merkezi olarak gören Transaksiyonel Analiz, terapist ile danışan arasındaki ilişkiyi de değişimin başlangıcı olarak tanımlamaktadır (Lapworth & Sills, 2011, s.1-4).

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımına göre etkili iletişimin gerçekleştirilmesi için kişinin kendisinin ve çevresinin beklentilerini analiz edebilmesi, bu beklentileri karşılamak için uygun iletişim süreçlerini seçebilmesi ve bu iletişim süreçlerini etkili bir şekilde uygulaması gerekmektedir. Kişilerarası iletişimde ego durumlarından (çocuk, yetişkin ve ebeveyn) birini içinde bulunduğu duruma uygun şekilde kullanamayan bireyler sağlıklı iletişim kuramazlar. Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı ise bu bireylerin hem kendi davranışlarının sonuçlarına ilişkin farkındalıklarını arttırmakta hem de sağlıklı iletişim kurma konusunda daha fazla iç görü kazanmalarını sağlamaktadır. Bu bağlamda Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı hem danışanların

hem de terapistlerin beklentilerini analiz edebilmelerinde oldukça etkili olan bir modeldir (Çelik ve Pesen, 2022, s. 203).

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı mikro ve mezo anlamda birey, çift, aile ve grupların ilişkiler içindeki sorunlarını incelemede, değerlendirmede ve çözüme ulaştırmada kullanılır. Yaklaşım sosyal hizmet disiplini uygulamalarında, psikoterapi ve danışmanlık alanlarında kullanılan bir yaklaşımdır. Sosyal hizmetin uygulama alanlarından da biri olan danışmanlık alanında odaklanılan önemli bir konu; evliliğinde sorun yaşayan eşlerin iletişim örüntüleridir (Sevim, 1996, s. 2). Eşler arasında oluşturulan etkileşim kalıpları ilişkinin yönetilmesinde rol oynamaktadır. Bu kalıpların yeni koşullara uyum sağlayabilmesi için hem açık hem de esnek olması gerekmektedir. Karı-koca ikili alt sistemi içindeki net olmayan sınırlar, akrabaların ve çocukların alt sisteme müdahale olması dolayısıyla evlilik ilişkilerinin bozulmasına neden olmakta bu durum da Transaksiyonel Analizin çalışma alanını oluşturmaktadır (Dixit & Ramachandran, 2019, s. 364).

Çiftler ile gerçekleştirilen Transaksiyonel Analiz terapileri çiftlerin baskın iletişim türlerinin belirlenmesine, işlevsiz olanların değiştirilmesine ve etkili iletişimin artırılmasına yardımcı olmaktadır. Bu yaklaşımın ardındaki düşünce, hangi ego durumunda iletişim kurdukları ve oluşan transaksiyonların farkına varmalarını sağlayarak iletişim örüntülerini geliştirmektir (Dixit & Ramachandran, 2019, s. 365). İletişim örüntülerini geliştiren kişi ilişkilerine yeni bir yön verecektir. Hiç şüphesiz bunların oluşabilmesi için kişinin olaylara ve çevresine yönelik bakış açısını değiştirmesi gerekmektedir. Bu bakış açısının değişiminde de Transaksiyonel Analiz yaklaşımının yöntem ve tekniklerinden faydalanılmaktadır. Terapistin bu yaklaşımdaki görevleri ise, danışanın yaşadığı problemlerin çözümünde karşılaştığı engelleri ortadan kaldırmak, çözüm esnasında ve sonrasında sahip olduğu güç kaynaklarını arttırmaktır. Bu sayede danışanın kendini güçlendirme kapasitesi artmaktadır.

Transaksiyonel Analiz çerçevesinde gerçekleştirilecek olan sosyal hizmet uygulaması, planlı değişim sürecinin ilk aşamasıyla başlar. Uygulamanın danışanların kendilerini rahat ve güvende hissettirecek bir yerde olması önemlidir. Bununla birlikte danışanların ihtiyaçlarına yönelik samimi bir ilgi göstermek sağlıklı bir güven ilişkisinin kurulmasını destekleyecektir. Uygulamanın başında çiftlere Transaksiyonel Analizin temel kavramları hakkında bilgi verilir. Bu bilgiler çiftlerin ilişkilerindeki problemleri daha iyi anlamalarına yardımcı olur (Sevim, 1996, s. 40). Bir sonraki aşama olan kontrat/anlaşma oluşturma aşamasında danışanlar terapist ile anlaşma yaparak kendileri adına birtakım şeyleri değiştirme taahhütünde bulunur. Yapılacak olan kontrat ya da anlaşmadaki ifadelerin pozitif ifadeler ile yapılması danışanın görüşmeye istekli katılımının sağlanması ve nihayetinde görüşmenin hedeflerine ulaşması konusunda oldukça önem arz etmektedir. Örneğin; “artık eşimle kavga etmeyeceğim” demenin yerine “artık eşime beklentilerimi açıkça ifade edeceğim ya da ondan ne istediğimi açıkça söyleyeceğim” demek daha uygundur. Negatif ifadeler ile yapılmış olan anlaşmalar uzun dönemde işlememektedir. Çünkü neyin olmayacağını hayal edilmesi oldukça zor hatta olası bile görünmemektedir. Buna karşın oluşturulacak hedeflerde neyin olacağını belirlemek, hedefin gerçekleştirilmesinde atılacak adımları somutlaştırmakta ve hedefe ulaşımı kolaylaştırmaktadır. Bununla birlikte anlaşma danışanların bulunduğu duruma uygun ve kaynakları dâhilinde uygulanabilir olmalıdır. Örneğin; yalnız kalma ihtiyacı yoğun olan bir eşin tüm gün yalnız kalmayı istemesi gerçekçi bir amaç olmayabilir ancak bunun yerine gün içerisinde belli saatlerde eşinden ayrı vakit geçirme ihtiyacını dile getirmesi daha gerçekçi bir durum olacaktır (Akbağ, 2007, s. 4).

Anlaşmanın yapılmasından sonra danışanların ihtiyaçlarının karşılanması noktasında uygulamada çeşitli teknikler kullanılır. Bunlar arındırma, karmaşayı giderme ve yeniden karar almaktır. Terapist danışanların ebeveyn, çocuk ego durumlarının yetişkin ego durumu ile

sağlıksız bir şekilde bir araya geldiğini fark ederse yetişkin ego durumunu bu durumdan arındırmaya çalışır. Bu sayede duygu, düşünce, davranışların temelindeki ihtiyaçlar ortaya çıkarılabilir. Yapılan bu uygulamalar ile şimdiki yetişkinin zihninde yaşadığı içsel karmaşa ortadan kaldırılmış olur böylece çevresiyle olan iletişimi sağlam temeller üzerine oturtulabilir. Son aşama olan yeniden karar alma aşamasında ise ego durumları, yaşam senaryoları, transaksionlar, başvuru psikolojik oyunların temelindeki karmaşalar anlaşılabilir, içsel karmaşalar çözümlenmiştir. Bu sayede yetişkin ego durumunun güçlendirilmesi aşamasına geçiş yapılmıştır. Bu aşamasının da tamamlanmasından ve danışanın belli bir farkındalık düzeyine ulaşmasından sonra uygulama sona erdirilir (Adıgüzel, 2011, s. 107).

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı ile ilgili tüm anlatılanlar göz önünde bulundurulduğunda belli bir farkındalık ve özerklik düzeyine ulaşan bireyler kendi duygu ve davranışlarının sorumluluğunu alır aynı zamanda ego durumlarını sorunlara yönelik uygun bir şekilde kullanabilir (Pitman, 1990, akt. Sevim, 1996, s. 39). Bu bağlamda bakıldığında yaklaşımın sosyal hizmet uygulamasında kullanılmasının, kişisel ve kişiler arası ilişkilerde ve iyilik hallerinin geliştirilmesi konusunda oldukça işlevsel olacağı düşünülmektedir.

2.1. Transaksiyonel Analizde Terapötik Süreç

2.1.1. Terapi Süreci

Terapi süreci planlaması danışan ile olan ilk temasta başlamakta ve sürecin sonuna kadar devam etmektedir. Planlamanın amacı ise her aşamada ne yaptığımızı ve neden yaptığımızı bilmemizi sağlamaktır. Transaksiyonel Analiz terapisinde terapi süreci birtakım aşamalardan geçilerek yapılmaktadır. İlk aşama olan alma aşamasında danışan ve terapist terapi yolculuğunu birlikte yapmanın uygun olup olmadığına karar verirler. İkinci aşama ise değerlendirme aşamasıdır. Bu aşamada sorunlar fark edilir ve buna yönelik değişme isteği ortaya çıkar. Üçüncü aşama olan tedavi sözleşmesi aşamasında danışan ne yapmak istediğini ve neyi keşfetmek istediğine yönelik terapist ile bir anlaşma yapar. Dördüncü aşama ise terapi yöntemini belirleme aşamasıdır. Bu aşamada sözleşmede oluşturulan amaçlara ulaşmak için nasıl bir yöntem uygulanması gerektiğine karar verilir. Beşinci aşama olan müdahale aşamasında ise uygulanmasına karar verilen yöntem harekete geçirilir. Son aşama olan sonlandırma aşamasında belirlenen amaçlara ulaşılarak terapi süreci sonlandırılır (Stewart, 2007, s. 16).

2.1.2. Terapötik Amaçlar

Transaksiyonel Analizin temel amacı, danışanın var olan davranışları ve yaşamlarının yönü hakkında yeni kararlar almalarına yardımcı olmaktır. Bireyler aldıkları bu kararlar ile hayatlarındaki rutinelere karşılık yeni alternatifler öğrenirler. Bir başka deyişle terapinin özü, manipülatif oyun oynama ve kendi kendini yenilgiye uğratan bir yaşam senaryosunun yerine farkındalık ve kendiliğindenlik ile karakterize edilen özerk bir yaşam tarzı oluşturmaktır (Corey, 2009, s. 19).

Transaksiyonel Analiz terapisi ile gerçekleştirilecek müdahalelerin danışanda oluşturmasının hedeflendiği temel değişimler vardır. Bunlardan ilki, kişiler arası ilişkileri anlamlı hale getirmek ve bunları geliştirmektir. Kişiler arası ilişkilerin anlamlı hale gelebilmesi ve dahi geliştirilebilmesi danışanın sorun çözme isteğine ve sorumluluk alabilmesine bağlıdır. Terapi sürecinde sorumluluk alabilen danışan, terapistle yol kat ederek kişiler arası ilişkilerini bir üst boyuta taşır. İkinci hedeflenen değişim ise, her insanın kendi transaksionlarını çözümlenmede yetkin hale gelmesine yardımcı olmak ve yetişkini kendi hayatında özgür kılmaktır (Zümbül, 2021, s. 68).

2.2. Transaksiyonel Analiz Uygulamaları

2.2.1. Danışmanın Rolü

Transaksiyonel Analiz terapisinde terapist, danışanın terapi süreci ve ihtiyaçları ile uyum sağlayan esnek bir rol üstlenmektedir. Terapistin önemli işlevlerinden biri danışanı terapi sürecinde sorumluluk almaya ve aktif bir rol üstlenmeye davet etmektir (Zümbül, 2021, s. 69). Bu durum da terapistin terapi sürecinin başında danışana terapide görevlerinin neler olduğunu, sürecin nasıl gerçekleşeceğini ve ne tür şeyler bekleyeceğini açıklamasıyla mümkündür. Görevler, sorumluluklar üzerinde anlaşma sağlamak terapi sınırlılıklarının oluşmasında etkilidir (Widdowson, 2010, s. 83).

Terapist danışanların geçmişte yaşadıkları olaylar ve benimsedikleri yaşam senaryoları sebebiyle aldıkları kararları yeniden gözden geçirmelerinde aynı zamanda çevrelerindeki insanlar ile ilişkilerinde uygulayabilecekleri stratejileri keşfetmelerinde destek olur (Corey, 2009, s. 20). Yani terapistin temel işi danışanın değişimi için gerekli olan araçları danışana sağlamaktır. Ancak bu araçlar sağlanırken danışanın bakış açısından terapistin güç, yetkinlik ve güvenilirlik derecesinin ne boyutta olduğu da önem arz etmektedir. Danışanın “Terapistim, ihtiyacım olan işi yapmam için bana yeterli güç ve güvenliği sağlayabilecek mi?” şeklinde olası bir düşüncesinin giderilmesinde terapistin danışan ile samimi ve içtenlikle ilgilenmesi etkili olacaktır. Çünkü danışanların terapistleri ile sağlıklı terapötik ilişkiyi kurmaları için anlaşıldığını, saygı duyulduğunu değer verildiğini vb. hissetmeye ihtiyacı vardır (Widdowson, 2010, s. 84). Ayrıca terapist danışanın daha gerçekçi bir bakış açısına sahip olması konusunda da yardımcı olur. Danışanın elde ettiği bu gerçekçi bakış açısı ve yetişkin egodan aldığı destek ile eski kararlar sorgulanır ve yeni kararlar alınmasında danışan cesaretlendirilir (Altıntaş & Gültekin, 2014, s. 132).

2.2.2. Danışan-Danışman Arasındaki İlişki

Terapi sürecinin ilk seansları oldukça önem arz etmektedir. Çünkü ilk seanslar sırasında danışan ve terapist arasında çalışma ittifakı oluşturulur. Bu sebepledir ki bu seanslar terapisinin sonucu için kritik öneme sahiptir. İlk seansların önemli noktalarından bir diğeri ise danışanın hikâyesini anlatmasına izin vermektir. Terapist de danışana kendisini anladığını ve güvende olduğunu hissettirerek dinlemelidir (Widdowson, 2010, s. 65). Bir sonraki aşamada ise danışanın hangi sebepler ile kendisine başvurduğunu, terapi hedeflerinin neler olduğunu tespit ederek danışan ile değişim konusunda yazılı bir sözleşme yapılır. Transaksiyonel Analiz yaklaşımında, danışan ile yapılan bu sözleşme onun duygu, düşünce ve davranış açısından değiştirmek istediği alanları özel olarak netleştirmeyi amaçlayan bir adımdır (Akbağ, 2007, s. 2). Böylece hem terapist hem de danışan birlikte ne üzerinde çalıştıklarını bilir ve buna göre hareket ederler (Schlegel, 1998, s. 282). Birlikte yapılan bu sözleşme ile danışana da sorumluluk verilerek terapi sürecinde aktif rol alması sağlanır. Danışan bu aşamadan itibaren değişmek için kendi motivasyonunu harekete geçirir ve değişime yönelik zihinsel bir yapı elde eder (Stewart, 2007, s. 121).

3. Araştırma

3.1. Amaç ve Yöntem

Bu çalışma, Noah Baumbach'ın yönetmenliğini yaptığı 2019 yılında vizyona giren ve içerisinde Akademi Ödülü'nün de bulunduğu farklı kategorilerde toplam on sekiz ödüle layık görülen, orijinal ismi “Marrige Story” olan Türkçe'ye “Evlilik Hikayesi” diye çevrilen filmin

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı kapsamında analiz edildiği betimsel bir çalışmadır. Söz konusu araştırmada nitel bir araştırma yöntemi olan doküman analizi ve film içerisindeki diyaloglardan yola çıkarak söylem analizi yöntemi kullanılmıştır.

Doküman analizi hem basılı hem de elektronik (bilgisayar tabanlı ve internet üzerinden iletilen) materyallerin gözden geçirilmek veya değerlendirilmek üzere kullanıldığı nitel bir araştırma yöntemidir. Bu materyaller araştırmacının müdahalesi olmadan kaydedilen metin ve resimleri içermektedir (Bowen, 2009, s. 27). Diğer bir tanıma göre ise doküman analizi, araştırılması hedeflenen yazılı ve görsel materyallerin titizlikle ve sistematik bir şekilde incelendiği nitel araştırma yöntemidir. Bu dokümanlara kitap ve broşürler, gazeteler, programlar, filmler, haritalar, günlükler, anket verileri örnek olarak verilebilir (Kıral, 2020, s. 173-174). Doküman analizi yönteminin film analizi yapan araştırmacılara verimlilik, zaman tasarrufu, kullanılabilirlik, maliyetinin az olması, aynı davranışları farklı zamanlarda tekrar izlenme imkânını sağlayabilmesi açısından fayda sağladığı bilinmektedir (Bowen, 2009, s. 27). Çalışmada tüm bu fayda ve kolaylıklar göz önüne alınarak yöntem olarak doküman analizi yöntemi seçilmiştir. Araştırmacı tarafından analiz sürecinde filmin tamamı izlenerek sahnelerin konu ile ilişkili olan dakikaları belirlenmiş ve not edilmiştir. Söz konusu araştırmada Transaksiyonel Analiz Yaklaşımının kavramlarının film analizi yöntemi ile tanıtılması, örneklendirilmesi ve sosyal hizmet disiplini bağlamında değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

4. Evlilik Hikâyesi Filminin Aileler ve Eşler ile Uygulamada İletişim Analizi

4.1. Evlilik Hikâyesi Filmi Hakkında

Evlilik Hikayesi filmi Noah Baumbach'ın senaristliğini ve yönetmenliğini yapmış olduğu 2019'da vizyona giren ABD yapımı filmidir. Orijinal dili İngilizce ve süresi 2 saat 17 dakikadır. Dram türünde olan filmde Adam Driver (Charlie), Scarlett Johansson (Nicole), Azhy Robertson (Henry), Laura Dern (Nora Fanshaw) ve Ray Liotta (Jay) rol almıştır.

Film, New York'ta yaşayan ve başarılı bir yönetmen olan Charlie (Adam Driver) ile Los Angeles'ta yaşayan ve oyunculuk yapan Nicole (Scarlett Johansson) 'ün boşanma sürecini, birbirlerine olan aşklarını, birbirlerinden zamanla uzaklaşmalarını ve bu süreçte aile yapılarında meydana gelen değişimleri ele almaktadır. Çift, tükenmek üzere olan evliliklerini kolay bir şekilde bitirmeyi planlamaktadırlar; ancak 8 yaşındaki çocukları Henry (Azhy Robertson) 'nin velayeti söz konusu olur ve durum daha karmaşık bir hale dönüşür. Filmin ilk dakikalarında Charlie ve Nicole birbirlerinin sevdikleri yönlerinden bahsetmektedirler. Birbirleri hakkında yazdıkları bu metinlerde, birbirlerini ne denli çok sevdikleri ve birbirlerine yaptıkları küçük şeylerin bile ne denli değerli olduğu görülmektedir.

Filmde adı geçen ve ana karakterlerden biri olan Nicole, dört kişilik bir ailede büyümüş, çocukluğunu ve gençliğini çoğunlukla Los Angeles'ta oyuncuların, yönetmenlerin arasında geçirmiştir. Annesi ve kız kardeşi ile yakın bir ilişkiye sahiptir. Filmde Charlie, Nicole'ün iyi bir dinleyici olduğundan, ailede yaşanan problemlerde her zaman doğru olanı yaptığından ve çok iyi dans edebilen, dürüst, cesur biri olduğundan bahsetmektedir. Ayrıca Nicole oğlu Henry ile oldukça kaliteli zaman geçiren ve onun ihtiyaçlarıyla yakından ilgilenen ilgili bir annedir. Charlie ise kendi imkânlarıyla Indiana'dan New York'a taşınmış, kendi kendine yetişmiş, alkolik anne ve babadan şiddet görmüştür. Filmde Nicole, Charlie'yi yılmayan, başkalarının fikirlerine göre hareket etmeyen, hedefleri doğrultusunda kararlılıkla ilerleyen, ne istediğini bilen, kendi kendine yetebilen, rekabetçi ve düzenli biri olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca Charlie baba olmaktan hoşlanan, Nicole gibi çocuğuyla ilgilenen ilgili bir ebeveendir.

19-20'li yaşlarına kadar Los Angeles'ta yaşamını sürdüren başka bir kişi ile ilişkisi olan Nicole, New York'a bir uzay filminde rol almak için yönetmenle görüşmeye gitmektedir. Filmin yapımcısı Nicole'ü oynaması için bir oyuna davet eder. Oyun esnasında Nicole'ün dikkatini Charlie çeker ve tanışırlar. Filmde Nicole bir önceki ilişkisinde kendisini "bir ölü" olarak tanımlamakta ve ilişkinin ne denli sorunlar içerdiğine dikkat çekmektedir; fakat Charlie ile tanıştıktan sonra kendisinin aslında bir ölü olmadığını ifade eder. Nicole rol aldığı ve tanındığı filmde sonra kariyer hayatını Los Angeles'ta ilerletebilme imkânına sahip iken Charlie için New York'a gelir, Charlie'nin tiyatro grubuna girer ve kariyerine orada devam eder. Tiyatroya ilk girdiği zamanlarda tüm övgüleri kendisi alan Nicole zaman geçtikçe bu övgüleri tiyatro topluluğu almaya başlar. Nicole kendisinin giderek küçüldüğünü, bu durumu başlarda problem etmediğini fakat daha sonradan kendi hayatı yerine Charlie'nin hayatını beslediğini fark eder. Daha sonra geçmişe yönelik düşünmeye başlar ve kendisinin aslında kendine ait olmadığını da farkına varır. Örneğin; evlendikleri zaman Charlie'nin New York'taki evine taşınan Nicole'den ev seçimine, evin tasarımına, mobilyalara, eşyalara dair fikir alınmamış, evdeki tüm eşyalar Charlie'nin zevkine göre oluşturulmuştur. Ayrıca Los Angeles'a dönme fikri hiç konuşulmamış, Nicole ailesini sadece tatillerde ziyaret etmiştir. Her ne zaman Los Angeles'a geri dönme konusu açılrsa Charlie Nicole'ü atlatmış ve bu fikre sıcak bakmamıştır. Daha sonra Nicole'e Los Angeles'ta rol alması için dizi teklifinde bulunulmuş ve Nicole bunu kendi hayatını oluşturmak için bir fırsat olarak değerlendirmiştir. Konuyu eşi Charlie'ye açan Nicole eşinden beklediği desteği alamamış, aksine Charlie dizi teklifini tiyatroya yönlendirmesi için istekte bulunmuştur. Yaşanan tüm bu olaylardan sonra Nicole aslında Charlie'nin kendisini hiçbir zaman görmediğini, kendisinin ayrı bir birey olduğunu kabul etmediğini fark etmiş ve ayrılık kararı almıştır.

4.2. Evlilik Hikayesi Film Analizi

4.2.1. Ebeveyn Ego Örnekleri

Eric Berne ebeveyn ego durumumuzu kişiliğimizin insanlara nasıl davranmamız gerektiği konusunda öğüt ve emirler veren kısmı şeklinde tanımlamaktadır (Altıntaş & Gültekin, 2014, s. 131). Bununla birlikte ebeveyn ego durumunun iki alt başlığı olan koruyucu ebeveyn ego durumu ve eleştirel ebeveyn ego durumuna da dikkat çekmektedir (Sav, 2007, s. 36). Filmin ilk dakikalarında Nicole ve Charlie birbirlerinin sevdikleri yönlerinden bahsetmektedirler. 01.00-01.10 dakikaları arasında Charlie'nin konuşmasında "*Nicole, bir çıkış yolu bulamadığımda beni ne zaman zorlayacağını ve rahat bırakacağını bilir.*" ifadeleri geçmektedir. Burada Nicole, eşi Charlie'ye karşı tıpkı bir ebeveyn gibi ne yapması gerektiği ve ne yapmaması gerektiği konusunda yol gösterici olmaktadır. Bu tarz davranışlar koruyucu ebeveyn rolündeki bireylerin davranışları olmaktadır. Bu rol içerisinde olan bireyler sevdikleri ve değer verdikleri kişilerin yaşadıkları veya yaşayacakları sorunları engelleyerek onları korumaya çalışırlar. Aynı dakikalar içerisinde Charlie, eşi Nicole hakkında "*Hepimizin saçını o keser.*" demektedir. Ayı şekilde Nicole, Charlie ile çocuğu gibi ilgilenmekte, yetişkin ego durumu yerine ebeveyn ego durumuyla hareket etmektedir. Filmin 16.40-16.50 dakikaları arasına bakıldığında ise, annesi Nicole'e "*Evimde olduğunuz sürece kalkma saati altı buçuktur. Ve sen ne yapmak istediğine karar verene kadar benim istediklerimi yapacaksın.*" diyerek kendi otoritesini kızı üzerinde oluşturmaya çalışmaktadır. Filmin 01.08.50 dakikasında geçen sahnede Charlie'nin "*Ellerini yıka, sifonu çek*" gibi çocuğuna emirler vermesi eleştirel ebeveyn ego durumuna örnek olarak verilebilir. Aynı şekilde filmin ilerleyen kısımlarında Charlie'nin yemek siparişi verirken seçim yapamaması ve eşi Nicole'ün duruma dâhil olup Charlie yerine seçim yapması tam bir ebeveyn ego duruma örnektir. 01.33.25 dakikada ise Nicole, eşi Charlie'ye boşanma süreciyle ilgili aralarında çözebilecekleri bir teklifte bulunmaktadır. Charlie bu teklife karşılık "*Hatırlayacağın gibi daha önce aynı söylemiştim.*" diyerek tıpkı bir ebeveyn gibi davranış sergilemekte ve kavga ederek yüksek sesle birbirlerine bağırma başladıkları gözlemlenmektedir. 01.36.40

dakikada tarafların birbirlerine yönelik suçlayıcı şekilde konuştukları, birbirlerini aslında ebeveynlerine benzettikleri ve sahip oldukları tüm kötü huyları ebeveynlerinden aldıkları gibi nefret söylemleri gözlenmektedir. Bu tartışmaların beraberinde Charlie, eşi Nicole'e dönerek *"Tembelsin, her şeyi ben topluyorum. Bebek gibi arkamı ben topluyorum."* demekte ve tıpkı bir ebeveyn gibi eşine yönelik şikâyette bulunmaktadır.

4.2.2. Çocuk Ego Örnekleri

Çocukluk döneminde yaşanan olaylar ve bu olaylara eşlik eden duygu, düşünce ve davranışlar çocuk ego durumunu oluşturmaktadır. Çocuk benlik durumu "Doğal Çocuk", "Uslu Çocuk" ve "Asi Çocuk" olarak üç bölüme ayrılmaktadır (Dökmen, 1994, s. 63). Filmin 05.06-05-15 dakikaları arasında Nicole, Charlie ve oğulları Henry'nin birlikte oyun oynadıkları gözlenmektedir. Oyun oynadıkları sırada Charlie oyunu kaybetmiş ve *"Bu çok moral bozucu, hep kaybediyorum ya"* diyerek çocuk ego durumuna yönelik bir davranış sergilemiştir. Filmin ilerleyen dakikalarında Nicole, avukatı Nora (Laura Dern)'ya boşanma sürecinden önce yaşadıklarını aktarmaktadır. Yaşadıklarını aktarırken eşi Charlie'nin ne kadar zeki ve yetenekli olduğundan ve ona sunduğu fikirlerin Charlie gibi zeki ve yetenekli biri tarafından kabul edilmesinin gururunu okşadığından söz etmektedir. Nicole'ün bu durumu küçük bir çocuğun anne babasından onay alarak varlığını ispat etmeye çalışmasına benzetilebilir. 39.35 dakikada boşanma tebligatını gören Charlie'nin boşanma konusunda kararsız kalması ve ne istediğini bilememesi çocuk ego durumuna örnek olarak verilebilir. 56.10 dakikada Charlie ve oğlu Henry arabada cadılar bayramında Henry'nin giyeceği kostüm hakkında konuşmaktadırlar. Babası Henry için hazırladığı kostümü giymesini isterken Henry kendi giymek istediği kostümü söylemekte ve bu konuda fikrini açıkça ve kolaylıkla ifade etmektedir. Bu durum doğal çocuk ego durumuna örnek olarak verilebilir. Filmin 01.39.25 dakikasında ise Nicole ve Charlie tartışmakta ve Nicole eşi Charlie'ye *"Beni, seni sevdiğim kadar sevmedin."* diyerek karşılığını bulamadığı sevgiye yönelik serzenişte bulunmaktadır. Charlie'nin ise Nicole'e *"Henry'nin iyi bir durumda olacağını bilsem senin bir hastalıktan veya araba kazasında ölmeni isterdim."* şeklinde cevap vermesi yaralanmış bir çocuğun yaralama isteği yani çocuk ego durumuna örnek olarak verilebilir.

4.2.3. Yetişkin Ego Örnekleri

Yetişkin ego durumu kişiliğimizin rasyonel ve gerçekçi tarafıdır. Toplumsal kurallar ile bireysel ihtiyaçlarımız arasında denge görevini üstlenmektedir. Evlilik Hikâyesi filminde Charlie ve Nicole genellikle yetişkin ego durumunda davranışlar sergilemektedirler. Fakat içinde buldukları değişken durumlarda ebeveyn ego durumu ve çocuk ego durumuna da geçiş yapmaktadırlar. Filmin ilk dakikalarında Nicole Charlie'den başkalarının fikirlerine göre hareket etmeyen, kendi kendine yetebilen, Nicole'ün değişen ruh halleri karşısında boyun eğmeyen, ne istediğini bilen biri olarak söz etmektedir. Charlie ise Nicole'den iyi bir dinleyici olduğundan, ailede yaşanan problemlerde her zaman doğru olanı yaptığından, dürüst ve cesur biri olarak söz etmektedir. Filmde boşanma sürecinde olan çiftin yaşadıkları sorunu akıl ve mantık doğrultusunda çözüme kavuşturmak istemesi ve arabulucuyu bu sistemin içine dâhil etmeleri yetişkin ego durumuna örnek olarak gösterilebilir. Filmin 29.40 dakikasında Nicole'ün avukatı Nora ile aralarında geçen konuşmada *"Ama çocuklar kendilerine ait oluyor, sanki vücuttan ayrıldıkları andan itibaren senden uzaklaşma süreçleri başlıyor."* şeklinde cevap vermekte ve çocukların anne babadan ayrı birer birey olduklarını kabul etmektedir. 01.40.25 dakikada ise Nicole ve Charlie'nin yaşadıkları büyük kavgadan sonra bir yetişkin gibi birbirlerinden özür diledikleri gözlemlenmektedir.

4.2.4. Yaşam Pozisyonları Örnekleri

Bireyin çevresindeki kişilere ve kendine yönelik algılarını dayandırdığı duruma yaşam pozisyonları denilmektedir. Kişinin çocukluk döneminde yaşadığı olaylar şimdi ki yaşamına etki etmektedir. Temelde dört yaşam pozisyonu bulunmaktadır. Bunlar; Ben OK'im, Sen OK'sin, Ben OK Değilim, Sen OK'sin, Ben OK'im, Sen OK Değilsin, Ben OK değilim, Sen OK değilsin (Kayalar, 2002, s. 271).

Filmin 06.40 dakikasında Nikole Charlie'den *"O ne istediği konusunda gayet net ve açıktır. Benim belirsizliğimin aksine."* diyerek Charlie'nin OK olduğuna fakat kendisinin OK olmadığına işaret etmektedir. 01.36.40 dakikalarda taraflar birbirlerine yönelik suçlayıcı ifadelerde bulunurlar. Charlie, eşi Nicole'e dönerek *"Tembelsin, her şeyi ben topluyorum. Bebek gibi arkamı ben topluyorum."* diyerek kendisinin ne kadar düzenli ve temiz olduğunu, eşi Nicole'ün ise tam tersi yönde olduğunu vurgulamaktadır. Yani Charlie'nin burada içinde bulunduğu yaşam pozisyonu Ben OK'im, Sen OK Değilsin olmaktadır. 1.38.06 dakikada ise Nicole ve Charlie kavga ederlerken Charlie *"En iyi oyunculuk günlerin geride kaldı. Artık yine vasatsın."* der ve buna karşılık Nicole ise *"Beni kendimden şüphe ettirdin. Sen kötü bir adamsın"* demektedir. Burada Nicole kendisinin bir şey bir şey başaramadığına inandırılmak istenen kurban rolündedir. Buna karşılık Charlie *"Los Angeles'dan çıkmak için beni kullandın"* der ve burada kendisi kurban rolüne geçmeye çalışır. Sonrasında eşini aldatmasını kendince haklı sebeplere dayandırmaya çalışan Charlie'nin, ben OK'im sen OK değilsin yaşam pozisyonuna geçtiği gözlenmektedir.

4.2.5. Transaksiyon Örnekleri

Transaksiyon kişiler arası iletişimin temelidir. İki kişinin sahip olduğu belli ego durumları arasında meydana gelen iletişim şeklidir. İnsanlar buldukları ego durumu fark etmeksizin birbirlerine sürekli olarak transaksiyon gönderirler. Temelde bütünleyici/tamamlayıcı, kesişen ve örtülü/gizil olmak üzere üç tür transaksiyon vardır (Kayalar, 2002, s. 270). Filmin 35.00 dakikasında Charlie, Nicole'ün annesinin evine gelir ve kazanmış olduğu ödül hakkında Nicole ile konuşmaktadır.

Charlie: Uçaktan inince bir mesaj geldi. Ama henüz kimseye söyleme hala bir sır.

Nicole: Tamam.

Charlie: MacArthur ödülünü kazanmışım.

Nicole: Charlie! Aman Tanrım bu harika ben söyleyeceğim çünkü sen söyleyemezsin. Ama bu bir dahi ödülü. Sen bir dâhisin. Senin adına çok sevindim. Bunu hak ettin. (Sevinir ve Charlie'ye sarılır.)

Charlie: O senin de ödülün. Hepsini birlikte başardık.

Nicole: Teşekkür ederim Charlie ama o senin tadını çıkar.

(Charlie cevap vermez ve Nicole'ün yüzü asılır)

Konuşmanın başlangıcında Charlie ve Nicole arasında yetişkin-yetişkin ego durumuna örnek olacak bir iletişim söz konusudur ve iletişimlerinde tamamlayıcı transaksiyon görülmektedir. Ancak konuşmanın ilerleyen kısmında Nicole ödülü sadece Charlie'nin hak ettiğine dair bir konuşma yapar ve Charlie buna karşılık vermeyerek Nicole'ün yüzü asılmaktadır. Konuşmanın sonunda Charlie'nin Nicole'e cevap vermemesi psikolojik düzeyde "evet söylediğine katılıyorum" mesajını vermektedir ve bu durumda Gizil/Örtülü Transaksiyon durumuna geçiş yaşanmaktadır.

Filmin 01.10.55 dakikasında Charlie ve Nicole telefonda konuşmaktadırlar.

Charlie: Buraya mı taşınyorsun sen?

Nicole: Bir avukat buldun mu?

Charlie: Evet, Henry taşınacağını söylüyor.

Nicole: Avukatın Nora'yı aradı mı?

Charlie: Bizim hakkımızda konuşmak istiyorum.

Nicole: Biz kimiz ki?

Filmin 01.34.25 dakikasında Charlie ve Nicole kavga etmektedirler.

Nicole: Bizi Los Angeles'a 1 yıllığına getirebilecek teklifi reddettin.

Charlie: İsteddiğim bir şey değildi ki, zaten harika bir tiyatro topluluğumuz ve harika bir hayatımız vardı doğrusu farklı bir şeyi düşünmedim.

Nicole: Senin karındım benim mutluluğumu da düşünmeliydin!

Charlie: Yapma ama sen mutluydun olmadığına şimdi karar verdin!

Her iki konuşmanın başlangıcından sonuna kadar kişi gönderilen mesaja karşılık karşıdaki kişiden yani beklediği ego durumundan beklenen cevabı almamaktadır. Kesişen transaksiyona örnek olan bu konuşma ile iletişim kesilmekte bu durum da kişiler arası/toplumsal ilişkileri zorlaştırmaktadır.

Filmin ilerleyen dakikalarında kavga devam etmektedir.

Nicole: Şu an işim burada, ailem burada.

Charlie: Pilot bölüm diziye dönüştüğü için Henry nin burada okula gitmesine karar verdim. Bunu çekimler bittiğinde New York'a döneceğimizden emin olduğum için yaptım.

Nicole: Hayatım hiç öyle demedik tahminin böyle olabilir ama bunu hiç açıkça söylemedik.

Charlie: Söyledik ne zaman söylediğimi bilmiyorum ama söyledik. (Nicole'ün sözünü keserek)

01.35.00-01.35.25 dakikaları arasında geçen bu sahnede ise kesişen transaksiyon bulunmaktadır. Fakat bu konuşma Transaksiyonel Analizin önemini özetler niteliktedir. Çünkü Charlie ve Nicole mevcut olan beklentilerini birbirlerine açıkça anlatmadıkları için bir iletişimsizlik örneği yaşamaktadırlar. Bu durumda kişiler arası iletişimde Transaksiyonel Analizin önemini açıkça ortaya koymaktadır.

5. Tartışma

Bu çalışma, Transaksiyonel Analiz Yaklaşımının temel kavramlarının daha iyi anlaşılması ve yaklaşımın Sosyal Hizmet disiplini bağlamında ele alınması adına hazırlanmıştır. Bu kapsamda "Evlilik Hikâyesi" filmi Eric Berne'nin Transaksiyonel Analiz yaklaşımının temel kavramları çerçevesinde analiz edilerek somutlaştırılmıştır. Film genel olarak değerlendirildiğinde; bireylerin günlük hayatında farklı zaman, mekân ve olaylarda üç farklı ego durumundan birini mutlaka kullandığı ve bu ego durumlarının transaksiyonlara zemin hazırladığı konusunda izleyicilere ve araştırmacılara etkili bir örnek teşkil etmektedir. Filmde Nicole ve Charlie tükenmekte olan evliliklerini kolay bir şekilde bitirmeyi planlamaktadırlar. Filmin ilk dakikalarında birbirlerinin sevdikleri yönlerinden övgüyle bahseden yetişkin ego durumundaki çiftin, Los Angeles'a taşındıkları evde yaptığı tartışmada Yetişkin-Çocuk, Yetişkin Ebeveyn ego durumları arasında geçiş yaptıkları görülmektedir. Başlarda birbirlerini incitmeden evliliklerini sonlandırmayı planlayan çiftin yerini, birbirlerinin hatalarını her fırsatta dile getiren, eleştiren, yargılayan çift almıştır. Nicole ve Charlie arasında geçen konuşmalarda "Ben OK'im, Sen OK Değilsin" yaşam pozisyonuna örnek verilebilecek birçok sahnenin olduğu da görülmektedir. Filmin ilerleyen sahnelerinde çiftler genellikle kesişen/çapraz, gizil/örtülü transaksiyonlara başvurmakta ve mevcut olan beklentilerini birbirlerine açıkça ifade edemedikleri için bir iletişimsizlik örneği yaşamaktadırlar. Bu durumun da insan ilişkilerinin bozulmasına sebep

olabileceği açıktır. Buradan çıkarılabilecek sonuç tamamlayıcı transaksyonların kişiler arası iletişimde ne denli önemli ve etkili olduğudur.

Literatür incelendiğinde hikâye ve filmlerin Transaksiyonel Analiz çerçevesinde ele alındığı çalışmaların olduğu görülmüştür. Başay, Öğretir Özçelik'in (2018) yaptığı çalışmada Kaşağı hikâyesi Transaksiyonel Analiz kapsamında incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda aile içi iletişim çatışmalarının benzer bir biçimde ebeveyn-çocuk arasındaki iletişime de yansıdığı ve çocukların ruh sağlığı gelişimlerini olumsuz etkileyeceği kanısına varılmıştır. Zengin'in (2019) yaptığı çalışmada ise Ters Yüz filminin Transaksiyonel Analiz kapsamında incelemesi yapılmıştır. Bu çalışmaya göre birey çocuk, ebeveyn ve yetişkin ego durumundan herhangi birini farkında olarak ya da olmayarak hayatının her anında kullanmaktadır; ancak bu noktada önemli olan iletişim anında hangi ego durumunu kullandığıdır. Baloğlu'nun (2018) yaptığı çalışmada ise Masumiyet filmi Transaksiyonel Analiz çerçevesinde ele alınmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda ebeveyn-çocuk iletişim biçimlerinin çocuğun gelişimi üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Bireylerin farklı zaman, mekan ve olaylarda mevcut ego durumlarına göre verdikleri tepkiler sonucu transaksyonların olduğu çalışmanın literatür kısmında belirtilmiştir. Bu transaksyon çeşitlerinden olan kesişen ve gizil transaksyonlarda mesajı gönderen kişi karşıdaki kişiden yani beklediği ego durumundan beklediği cevabı alamamakta ve iletişim kesilmektedir. Bu durum da kişiler arası/toplumsal ilişkileri zorlaştırmaktadır (Berne, 2011, s. 10). Yaklaşım ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında bazı ortak yönler dikkat çekmektedir. Bunlar kesişen ve gizil transaksyonlar sonucu çiftler arasında iletişim örüntülerinin bozulması ve bu durumun dolaylı ve ya doğrudan çocuğa yansıtılmasıdır. Bunun sonucunda ebeveynlerin çocukları ile kurdukları iletişim biçimlerinin çocukların sağlıklı gelişimlerinde ve bağlanma stilleri üzerinde etkisinin büyük olduğu görülmüştür.

6. Sonuç ve Değerlendirme

Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı bireysel ve grup uygulamalarını içeren bireylerin hem kendileriyle hem çevreleriyle olan iletişimlerine dikkat çeken oldukça kapsamlı bir yaklaşımdır. Hümanist bir yaklaşım olan Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı, insanların kendi istedikleri şekilde yaşayabildiklerini ve kendilerinin karar verebildiğini savunur; fakat bu kararların verilebilmesi için kişinin öncelikle yetişkin ego durumunu ortaya çıkarması gerekmektedir (Sevim, 1996, s. 30).

Evlilik Hikâyesi filminde çatışma yaşayan ve sonucunda boşanma sürecine giren Nicole ve Charlie kendileriyle yüzleştikleri dönemdedirler. Her ne kadar içinde buldukları zorlu süreci bir yetişkin ego durumuyla çözmeye çalışsalar da evliliğin zaman içerisinde uğradığı değişim ve sahip oldukları asıl ego durumlarının yol açtığı tartışmalar, iletişim problemleri bu durumu zorlaştırmıştır. Çalışmanın analiz kısmında da görüldüğü gibi filmde Transaksiyonel Analiz temel kavramlarına yönelik birçok örnek ele alınmıştır. Filmde Nicole'in ve Charlie'nin çocukluk döneminde yaşadıkları olayların farklı ego durumlarının oluşmasına yol açması ve bunun şimdiki yaşam tarzının belirlenmesinde rol oynaması içinde buldukları durumun temelini oluşturmaktadır. Marriage Story filmindeki ana karakterler gibi günümüzde de birçok çift aynı problemlerle karşılaşmakta ve bunun gibi ego durumlarından kaynaklanan problemlerin çözümünde Transaksiyonel Analizin etkili olacağı düşünülmektedir.

Transaksiyonel Analiz hem kişilik hem de sosyal etkileşim dinamikleri ile ilgilendiği için aile ve eşler arasındaki sorunları çözmeye etkili olacağı düşünülmektedir. Nitekim Andromico (2009) Transaksiyonel Analiz terapisinin aile terapisi ve grup terapisindeki etkisini incelemiş ve evlilik tatminindeki artışın kontrol grubuna göre anlamlı olduğu sonucuna varmıştır. Salamat ve

ark. (2007) yaptığı çalışmada ise Transaksiyonel Analiz becerileri eğitiminin evlilikteki çatışmaların azaltılması üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmada eğitimin eşler arasındaki tatmini, samimiyeti arttırdığı ve evlilik içi çatışmaları azalttığı sonucu ortaya çıkmıştır. Rosental ve Roney (1976) tarafından evli eşler ile yapılan çalışmada ise olumlu mesaj alma ve verme dengesinin anlamlı bir şekilde arttığı, olumsuz mesaj alma verme dengesinde ise azaldığı sonucuna varılmıştır (Sevim, 1996, s. 42).

Literatüre bakıldığında Transaksiyonel Analizin evlilik terapisi, çift terapisi gibi sosyal hizmet uygulama alanlarında, ilişki içerisinde çıkan sorunların çözümünde etkili bir terapi olduğu sonucuna varılabilir. Bireyler evliliğin de ötesinde öncelikle bireysel sorunlarının çözümü üzerine çalışmalıdırlar. Yetişkin ego düzeyine ulaşabilme, farkındalık ve işlevselliğin artırılması ve nihayetinde otonom bir yaşam tarzının geliştirilmesi gerekmektedir. Bu amaçlar Transaksiyonel Analizin amaçları olduğu kadar Sosyal Hizmet disiplininin de amaçları arasında yer almaktadır. Nitekim Sosyal Hizmet disiplini içerisinde sosyal hizmet uzmanları danışanların bireysel veya sosyal problemlerinin çözümünde -başkalarının haklarını ihlal etmemek koşulu ile- potansiyellerini güçlendirmek adına yeni kararlar almalarında yardımcı olmaktadır. Çünkü Sosyal Hizmet insanın kendi yaşamı üzerinde denetim sahibi olmasına ve karar vermesine olanak sağlamayı amaçlamaktadır (Cılga, 2004, s.32). Aynı zamanda sosyal hizmet; sosyal değişme ve kalkınmayı, sosyal içermeyi, insanların güçlendirilmesi ve özgürleşmesini hedefleyen uygulama temelli bir meslek ve akademik bir disiplindir (IFSW, 2018). Sosyal hizmet uzmanları danışanların aldıkları bu yeni kararlar ile güçlenerek otonom/bağımsız bir yaşam tarzı oluşturmalarında da yol gösterici olmakta ve insan refahını arttırmak için bireyleri ve sistemleri bir araya getirmektedir. Danışanlar bu sayede pasif bir şekilde “bir senaryoda yer almak” yerine kendileri “kendi senaryolarını yazmayı” öğrenmektedirler.

Sonuç olarak Transaksiyonel Analiz yaklaşımının Sosyal Hizmet bağlamında değerlendirildiği bu çalışma, başka çalışmalara ilham olabilir, kuram ve yaklaşımların daha iyi anlaşılabilmesi adına araştırmacılar tarafından kaynak olarak kullanılabilir.

Kaynakça

- Adıgüzel, İ. B. (2011). *Transaksiyonel Analiz Kuramı ve Sosyal Çalışma Uygulamasında Kullanımı*. Detay Yayıncılık. Sosyal Hizmet Kuramları I. 93-110.
- Akbağ, M. (2007). Psikolojik Danışma/Terapi Sürecinde Kontrat. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 26 (26) , 1-9.
- Akkoyun, F. (1995). Transaksiyonel Analiz ve Yetişkin Olmak. *Ankara University Journal Of Faculty Of Educational Sciences (JFES)*, 28(1), 1-11.
- Altıntaş, E., & Gültekin, M. (2014). *Psikolojik Danışma Kuramları*. Nobel Yayınları.
- Andromico, M.P. (2009). The Chronological Elevator. A Redecision Model for Roth the TA Therapist. Western Institute for Group and Family Therapy. *Journal Of Family Psychology*, 32, 731-802.
- Baloğlu, U. (2018). Masumiyet Filminde Çocuk, Televizyon ve Bağlanma İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 22 (1), 1-30.
- Başay, A. C. & Öğretir-Özçelik, A. D. (2018). “Kaşağı” Adlı Hikâyenin Aile İçi İletişim ve İletişim Çatışmaları Açısından İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6 (1), 429-456.

- Bayam, İ. (2023). Transaksiyonel Analiz. *Genç Uzmanlar*. 1-13.
- Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. Grove Press, Inc New York. <https://124.im/FWULY> adresinden erişildi.
- Berne, E. (1972). *What Do You Say After You Say Hello*. Bantam Book. New York.
- Berne, E. (2011). *Games People Play: The Basic Handbook of Transactional Analysis*. Tantor eBooks. <https://124.im/dli> adresinden erişildi.
- Berne, E. (2016). *İnsanların Oynadığı Oyunlar*. İstanbul: Koridor Yayınları.
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative research journal*, 9(2), 27-40.
- Cılga, İ. (2004). *Bilim ve Meslek Olarak Türkiye’de Sosyal Hizmet*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Y.O. Yayınları.
- Corey, G. (2009). Transactional Analysis. *Corey G., Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.
- Çelikel, B. (2021). Transaksiyonel Analiz Yaklaşımı Bağlamında Bir Film Analizi: Ölü Ozanlar Derneği. *Sosyal Sağlık Dergisi*. 1(1), 21-44.
- Çelik, M., & Pesen, A. (2022). An Experimental Study: Does the Transactional Analysis Theory-Based Psycho-Education Program Affect Students’ Communication Skills?. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(65), 201-214.
- Danış, M.Z. (2006). Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 45-53.
- Dixit & Ramachandran (2019). Transactional Analysis: A marital therapy. *Indian Journal of Health and Well-being*, 10(10-12), 362-367.
- Dökmen, Ü. (1994). *İletişim Çatışmaları ve Empati*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Erskine, R. G. (2010). *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns*. Routledge.
- Fulkerson, M. (2003). Integrating the Karpman Drama Triangle with Choice Theory and Reality Therapy. *International Journal of Reality Therapy*, 23(1).
- Global Social Work Statement of Ethical Principles. Erişim Tarihi: 20.08.2023 Erişim Adresi: <https://www.ifsw.org/global-social-work-statement-of-ethical-principles/>
- Gültekin, F., & Acar, N. V. (2004). Transaksiyonel Analizin Türk Kültürüne Uygulanabilirliği: Kültür Açısından Eleştirel Bakış. *Eğitim ve Bilim*, 29(133).
- Harris, T. A. (1969). *I'm OK, You're OK*. Random House.
- Hollins Martin, C. J. (2011). Transactional Analysis: A Method of Analysing Communication. *British Journal Of Midwifery*, 19(9), 587-593.

- Karababa, A. (2016). *Ergenlerde Transaksiyonel Analiz Ego Durumları, Yaşam Pozisyonları ve İnsani Değerler Açısından Yalnızlık*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Karabacak Çelik, A. & Balcı Çelik, S. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Flört Şiddetinin Yordanmasında Ego Durumları ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Rolünün İncelenmesi. *TEBD*, 20(3), 911-929.
- Karpman, S. (1968) 'Fairy Tales and Script Drama Analysis', *Transactional Analysis Bulletin*, 7 (26): 39-43.
- Kaya, G. (2020). *Çalışanların Benlik Durumları ile Yaratıcı Davranış Düzeyleri Arasındaki İlişki: Gümrük Çalışanları Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Kayalar, A. G. M. (2002). Transaksiyonel Analizin Etkili Takım Oluşturmada Kullanılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Keler, H. (2008). *Liseli Ergenlerin Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.
- Kıral, B. (2020). Nitel Bir Veri Analizi Yöntemi Olarak Doküman Analizi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 170-189.
- Kruse, T. L. (1985). Teaching Transactional Analysis in a Senior Center. *Journal of Applied Gerontology*, 4(2), 90-104.
- Lapworth P. & Sills C. (2011). *An Introduction to Transactional Analysis: Helping People Change*. SAGE Publications.
- Massey, R. F. (1990). Berne's Transactional Analysis as a Neo-Freudian/Neo-Adlerian Perspective. *Transactional Analysis Journal*, 20(3), 173-186.
- Ömür, E. & Esgin, A. (2021). Transaksiyonel Analiz Ego Durumları Açısından Evlilik Uyumu/Doyumunun İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 11-24.
- Salamat, M., Zamani, A.R., & Alahyari, T. (2007). The Effect of Training Communicative Skills by Using Transactional Analysis Method on Decreasing Marital Conflicts. *Applied Psychology*, 1(3), 29-42.
- Sav, İ. (2007). *Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Schlegel, L. (1998). What is Transactional Analysis?. *Transactional Analysis Journal*, 28(4), 269-287.
- Sevim, A. S. (1996). *Transaksiyonel Analize Dayalı Bir Eğitim Programının Evli Çiftlerin Ego Durumları ve Evlilik Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenlere Etkisi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Shmelev, I. (2015). Beyond the Drama Triangle: The Overcoming Self. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 12(2), 133-149.
- Solomon, C. (2003). Transactional Analysis Theory: The Basics, *Transactional Analysis Journal*, 33(1), 15-22.
- Steiner, C. (1974). *Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts*, Grove Press, New York.
- Stewart, I. (2000). *Transactional Analysis Counseling in Action* (2. bs.). https://books.google.com.tr/books?id=r7DJDgDXYNgC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false adresinden erişildi.
- Stewart, I. (2007). *Transactional Analysis Counseling in Action* (3. bs.). Sage Publications. <https://124.im/uG1HX> adresinden erişildi.
- Stewart, I., Joines, V., & TA, T. (1987). *A New Introduction to Transactional Analysis*. Nottingham, UK: Lifespace.
- Strzelczyk, D. (2015). Transactional Analysis as a Method to Test the Quality of Life of a Family. *Pedagogika Rodziny*, 5(1), 27-38.
- Yönder, M. (2012). *Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Transaksiyonel Analiz Kuramına Göre Ego Durumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Düzce.
- Widdowson, M. (2010). *Transactional Analysis: 100 Key Points and Techniques*. Routledge.
- Woods, K. (2005). Correlations Between Psychoanalysis and Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*, 35(2), 205-210.
- Zengin, E. (2019). Transaksiyonel Analiz Ego Durumlarının İletişime Etkisi Bağlamında “Ters Yüz” Filminin Analizi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 30-51.
- Zümbül, S. Transaksiyonel Analiz Terapisine Kapsamlı Bakış: Bir Derleme Çalışması. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 5(1), 51-80.

ETİK ve BİLİMSEL İLKELER SORUMLULUK BEYANI

Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara ve bilimsel atıf gösterme ilkelerine riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Toplumsal Politika Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazarlarına aittir.