

Éléments d'analyse transactionnelle

:

.

/

2004

I - التحليل التعاملي .

1 - تعريف .

2 - بنية الشخص .

II - التعاملات .

III - مواقف الحياة المتوقعة

IV - الخلاصة ...

- التحليل التكاملي :-

(Eric Berne)

- تعريف :-

، أي منهجية

لتحليل بنية الشخصية ، ولتحليل العلاقات بين الأشخاص و القوانين المتبناة في علاقات التواصل .

(Etats du Moi) :

I - بنية الشخص أو حالات الأنا :-

: :

Parent

Adulte

Enfant

1- الولي :-

C'est le domaine de L'acquis

:

. (PC) Parent Critique ou Normatif

. (PN) Parent Nourricier

:

- ملاحظة :-

:

2- الراشد :

:

- ملاحظة :

3- الطفّل :

- مميّزاته :

()

(...)

:

. L'Enfant Adapte

.

.

(

. L'Enfant Nature

" "

" "

)
- ملاحظة :

)

() .()

خلاصة القول :

() (1)

(2)

التعاملات :

- تعريف : التعامل عبارة عن وحدة إتصال (شفاهي أو غير شفاهي) بين شخصين ، يكون أحيانا بسيطاً أو مستتراً .

I- التعامل البسيط ، المتوازي ، المتكامل ، المائل أو المتقاطع :

	* نفس الحالة	التعامل المتوازي
	* حالة الأنا (الطفل) حالة الأنا (الراشد)	التعامل المائل
يحدث الإتصال (بين حالة أنا معينة تجيبها حالة أنا غير مقصودة ، وهذا يسبب سوء تفاهم وكثيرا من النزاعات والمشاكل .	* حالة الأنا (الطفل) حالة الأنا (الولي) الذي يجيب لحالة الأنا (الراشد) * حالة الأنا (الولي) يتوجّه حالة الأنا (الولي) الذي يجيب : (الطفل)	التعامل المقاطع

II- التعامل المستتر:

()
Recadrage :

()
()
.. () ()
()

- ملاحظة :
إن لكل حالة أنا إنتساب لوضعية معينة ، وعند تبادل الآراء هناك وضعيات معينة ينبغي توظيفها أو تجنيدها بدلا من أخرى .

ماهي إذا هذه المواقف ؟
وماذا نفعل في كل حالة منها ؟

- مواقف الحياة المتوقعة -

(04)

() .

...

I - الموقف الأول :

- ما أتصوره عن نفسي .	- ما أتصوره عن حالة الآخر .
- الكفاءة - أحقق ما أنجزه - إذا فشلت أحاول أن أتعرف على السبب - أنا شخص إيجابي (+)	- الكفاءة - هو أيضا يحقق كل ما ينجزه - هو أيضا يطبق نفس الطريقة - هو أيضا شخص إيجابي (+)

- ملاحظة : هذه الحالة (++) تبين أننا نرضى بحالتنا وحالة الآخرين ، وبالتالي كل تعامل ممكن .

- * حالة ولي مع ولي لتبادل آراء ، توصيات ، نقد ...
 - * حالة راشد مع راشد لتبادل معلومات ، تحاليل ...
 - * حالة طفل مع طفل لتبادل أفكار للتسلية ، للأحلام ...
- التواصل هنا مباشر دون أفكار مسبقة ، المرسل والمرسل إليه متساويين .

II - الموقف الثاني :

- ما أتصوره عن نفسي .	- ما أتصوره عن حالة الآخر .
- أنا كفو - أنجح في كل ما أمارسه - أنا مقتنع وراض عن نفسي - أنا كامل الأوصاف - إذا إيجابي (+) - أنا ولي	- هو دنيء / غبي - لا يساوي شينا - أضيع وقتي معه - ليس له صفات حميدة - وبالتالي سلبي (-) - هو طفل

(- +)

- ملاحظة :

:

في حالة النقد :

III - الموقف الثالث :

(+)	(-)

(+ -)

- ملاحظة :

IV - الموقف الرابع :

(-)	(-)

- ملاحظة :

...

- الخلاصة :-

:

(+ -)

(- +)

.

)

(+ -)

.(

(+ -)

:

.(

) ++

(1

.(

) - +

(2

:

(+ ⇌

(- +)

(3

/

()

*

. + +



(- +)

+ +

*

++

...

:

++

*

(+ -)

(- +)

استبيان

حل نفسك بنفسك

رقم	_____ : 0 : / 1 : / 2 : / 3 :	0	1	2	3
1	لدي ميول لحماية الآخرين .				
2	قبل الشروع في أي نشاط أنتظر رأي الآخرين .				
3	إني مندفع .				
4	أحدد أهدافي قبل أن أسلك سلوكا معيناً				
5	إني من أنصار التربية الخلقية .				
6	أجد نفسي في موقف مدافع (حامي) .				
7	لدي حدس .				
8	أتفوه بالكلام الفاحش بسهولة .				
9	أكتسب ميزة التنظيم .				
10	لا أتمتع بالإرتياح في جسدي .				
11	أقوم بتأجيل لحظة موقف جديد .				
12	أستحسن تنويه الآخرين لأساعدهم .				
13	رأبي في الآخرين يبدو صحيحاً .				
14	أفرض رأبي على الآخرين .				
15	لا آخذ قراراً إلا إذا فحصت كل المعلومات .				
16	أرتدي ثياب مريح .				
17	أرغب في دعم الآخرين .				
18	ضروري أن أعمل بجدية لكي أنجح .				
19	أخشى النزاع .				
20	طبعي غضوب .				
21	لدي ميول للتضحية من أجل الآخرين .				
22	أتخوف من الأفكار المسبقة .				
23	أدخل كلياً في موقف نزاعي .				
24	الآخرون أمهر مني .				
25	لا يمكن أي محادثة مع بعض الأشخاص .				
26	أعطي أهمية لآراء الآخرين .				
27	الترغبة تفرض علي قانونها .				
28	لا بد من مساعدة الآخرين لتحقيق سعادتهم .				

29	أعتقد أنّ تصرف بعض الأشخاص غير ملائم .
30	لا أطرح رأيي إلا بعد أن يطلبوه مني .
31	في الحياة لا أتجرأ إلا إذا كنت متيقناً .
32	لدي د راية في استماع معلومات وآراء الآخرين .
33	كلّ موقف جديد يعجبني .
34	لدي ميول لنقد تصرف الآخرين .
35	لكي لا أفرح الآخرين أستطيع أن أخفي الحقيقة .
36	لدي حكم صحيح على الآخرين .
37	ما أعمله لا يهمّ الآخرون .
38	أحسن أنني معني بمشاكل الآخرين .
39	أحاول حلّ مشاكلي بنفسني .
40	أرتبك عند اتخاذ القرار .

تقييم الأجوبة :

سجّل على الجدول النقاط المحصّل عليها لكلّ سؤال ، ثمّ أحسب المجموع المناسب لكلّ حالة أنا :

40	37	30	24	19	11	10	2	الأسئلة	طفل
								النقاط	متكيف
3	7	8	16	20	23	27	33	الأسئلة	طفل
								النقاط	ثائر
4	9	15	22	26	31	32	39	الأسئلة	راشد
								النقاط	ولي
5	13	14	18	25	29	34	36	الأسئلة	ناقد
								النقاط	ولي
1	6	12	17	21	28	35	38	الأسئلة	حاضن
								النقاط	

تحليل

حالة الطفل :

الطفل المتكيف : إذا تحصلتم على رقم مرتفع لدى الطفل المتكيف (16) ، فإنكم لا تشعرون بالإرتياح وتعيشون في عالم معادي ، ويبدو لكم محيطكم عدواني ، خطير غير متفهم وتتأكدون من هذه الحقيقة وتتقبلوها فلتتفاعلو معها ! عبّروا عن رأيكم ولا تخشوا من أي عقوبة ، وبعد كلّ هذا ربّما ترضون ذلك ؟

الطفل الثائر : إذا تجاوزتم النقطة 16 في حالة الطفل الثائر فإنكم قريبون جدا من جسمكم وتحبون أن يتمتع هذا الأخير بالحياة ، إهتمامكم الأول هو أن تعيشوا كما تريدون ، دون إعتراض أيّا كان ، وإذا سمح شخص ما لنفسه بـ... فردّ فعلكم يكون قوي وغضوب تتصرفون وفق اندفاعكم الطبيعي ... اللعب واللهو قبل كلّ شيء .

إذا كان هذا الرقم المرتفع مرفوقا برقم ضعيف في حالة " الراشد " (أقل من 8) ، من الأفضل البحث عن أيّ مهمّة لتشتغلوا كمنظمين في مؤسسة سياحية ، إنكم مهيؤون لشيء آخر ما عدا العمل ، ومن المفروض أنكم ستجدون هذا الفحص (الرائز) مملا .

حالة الراشد :

إذا تحصلتم على أقل من 8 نقاط ، فإنكم تسيرون حسب الحدس في زمن أصبحت فيه الأشياء أكثر علمية وعقلانية !
إنّ عدم تنظيمكم سينجم عنه مشاكل كثيرة ... عليكم بالإرتياح .

- إذا تحصلتم على أكثر من 16 نقطة ، فإنكم منظمون فعلا وتعرفون كيف تجدون الحلول لكلّ مشاكلكم بكلّ موضوعية ، إنكم أخصائيين في المنطق .
لكن في حالة حصولكم على نقطة مرتفعة (+ 16) في حالة الأنا " الولي الحاضن " فعليكم بالعمل ، لأنّه كلّ من أراد الإنضمام إليكم تصبح المهمّة صعبة جدا ..

إذا كنتم رؤساء جماعات فنسبة التداول بين أعوانكم مهمّ جدًا... ويتبين لكم ضرورة تغيير عنصر ما لديكم .

حالة الولي :

حالة الولي الناقد : إذا تحصّلتكم على أكثر من 16 نقطة لستم " متساهل " ، إنكم تنتمون لنمط " الأب السائط " أي قاسي . زملائكم وأعوانكم لم يجدوا في جواركم أيّ إرتياح ويصعب عليهم " التعامل مع شخص يظنّ أنّه على حقّ وينتقد ولا يؤمن إلا بنفسه " ، هناك قيم أخرى، هل أنتم متيقّنون أنّ لكم دائما الحق ؟ كونوا لينين ، وثقوا في الآخرين ، استمعوا إلى آرائهم ، وتقبّلوا الفوارق . إذا تحصّلتكم على أقلّ من 8 نقاط ← تجهلون كلّ القيم والمقاييس ، وتكيّفكم مع الجماعة ليس واضحا .

حالة الولي الحاضن : (يحاول حماية الغير ، والحصول على المحبة ، يتحلّى بالتعاطف ، وهو أبوي) . إذا تحصّلتكم على أكثر من 15 نقطة ، فإنكم تتحلّون بروح طيّبة ، تعطفون على الناس ، تساندوهم وتحتضنوهم ، تحبّبون فكرة إحتياج الغير إليكم . إذا أخفق أيّ شخص في أداء مهمّة فتسرعون لتعويضه . فإنكم أبويين ، تستحسنون حبّ الآخرين إزاءكم ، لكن ... حذار ، إنّ عاطفتكم تكاد تظهر " ثقيلة " وربّما زملائكم ليسوا " أطفالا " ومن الأفضل أنّهم يتكفّلون بأنفسهم خاصّة إذا منحتموهم أكثر مسؤولية (خاصّة وأنكم ترفضون التفويض خشية من عدم الإتيان) . شيء من الأنانية سيريحكم ويساعد الآخرين على أخذ أشغالهم على عاتقهم . إذا تحصّلتكم على أقلّ من 8 نقاط ، تظنّون أنّ الإنفعالية عيب أثناء أيّ تعامل ما بين الأشخاص ، اهتمامكم بالغير جدّ ضعيف ، إنكم أنانيين ، كلّ واحد لا بدّ أن يتحمّل مسؤوليته . « الانسان حيوان مفترس لغيره » يصعب علينا تغييره .