

TRANSAKSİYONEL ANALİZDE YETİŞKİN EGO DURUMU

Yetişkin ego durumu, duygulardan arındırılmış mantıklı ve çözüm odaklı, şimdiye dayalı düşünen yanımızdır.



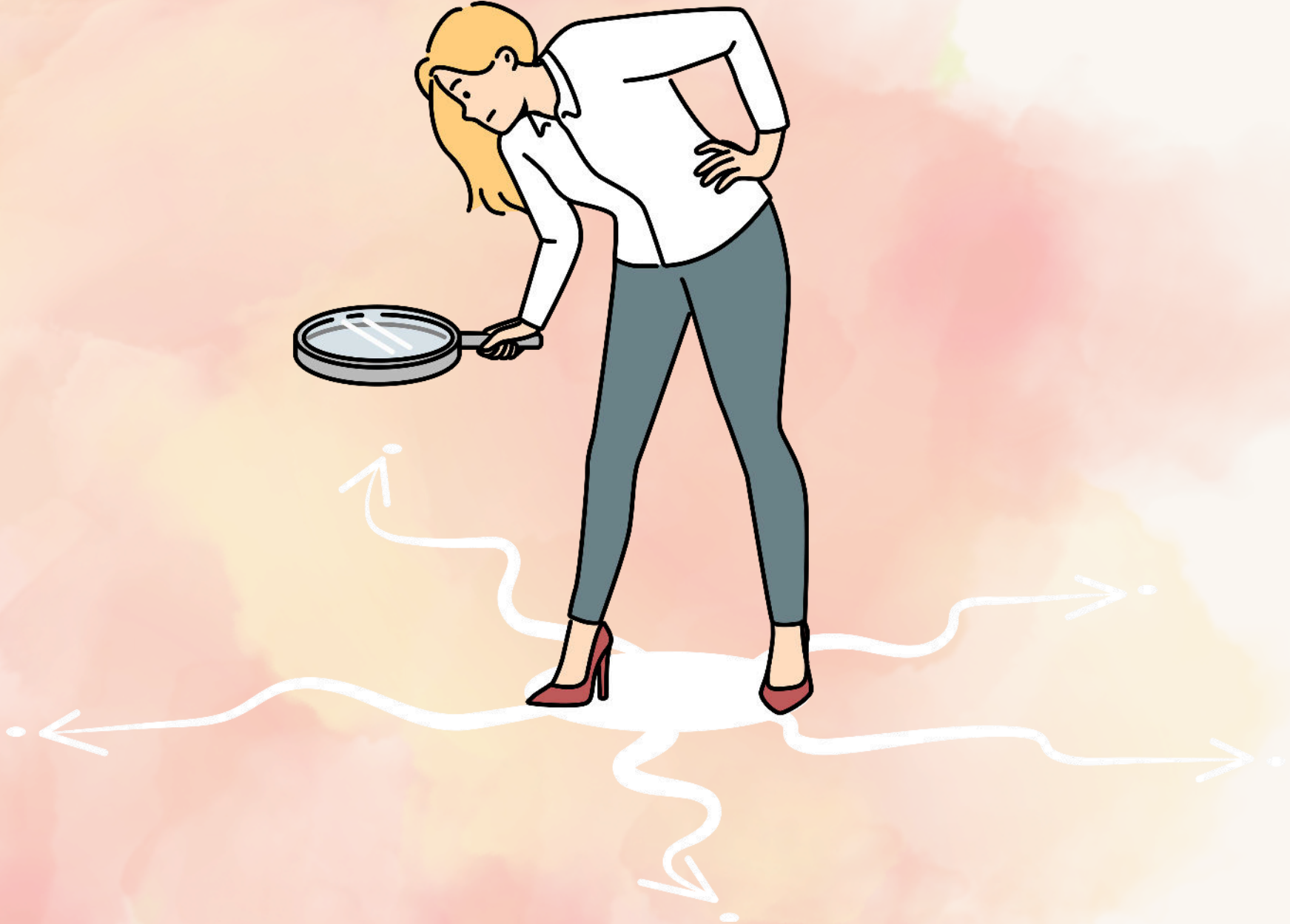
YETİŞKİN EGO DURUMU ÖZELLİKLERİ

Kişi hem kendisi hem de çevresiyle dengeli ve sağlıklı bir iletişim kurar.



YETİŞKİN EGO DURUMU ÖZELLİKLERİ

Sorunlara çözüm bulmak için en etkili yolu arar.



YETİŞKİN EGO DURUMU ÖZELLİKLERİ

Olaylara ve durumlara önyargılar olmaksızın yaklaşır.



YETİŞKİN EGO DURUMU ÖZELLİKLERİ

Şimdi ve burada'ya odaklıdır. Geçmişten veya gelecekte etkilenmez.



YETİŞKİN EGO DURUMU ÖZELLİKLERİ

Geçmiş deneyimlerden ve çevreden gelen bilgiyi mantıllı bir şekilde değerlendirir ve en uygun davranışı seçer.



YETİŞKİN EGO DURUMU ÖZELLİKLERİ

Değişen durumlara ve yeni bilgilere açık bir şekilde adapte olur.



Örnek Durum;



Yeni bir araba almak istiyorsunuz.

Yetişkin Ego: İhtiyaçlarınızı belirler. Bu aracı ne için kullanacağım, hangi özelliklere ihtiyacım var? Marka, görünüm ya da reklamların etkisinden çok fiyat-performans analizi yapar. Uzun vadeli maliyeti(yakıt tüketimi, bakım) değerlendirir ve ona göre seçim yapar.

Örnek Durum;



Bir arkadaşınız size kırıldığını söylüyor.

Yetişkin Ego: Savunmaya geçmeden, arkadaşınızı dinler: "Neden böyle hissettiğini anlamak istiyorum."

Durumu değerlendirir ve gerektiğinde hatasını kabul eder ."Haklısın, yanlış yaptım. Bunu düzeltmek için ne yapabilirim."

Örnek Durum;



Evde bir anlaşmazlık yaşıyor. (ör: kimin hangi işi yapacağı konusunda)

Yetişkin Ego: Duygusal tepki vermeden herkesin bakış açısını dinler. Çözüm önerirken herkese adil davranır: "Sen bunu yapmayı öneriyorsun, diğer kişi ise bunu. Ortak bir çözüm bulabiliriz. Gerçeklere dayanarak mantıklı bir görev dağılımı yapar.