

Teresa Samek

Struktura osobowości w ujęciu Analizy Transakcyjnej

Streszczenie

Artykuł jest próbą uzupełnienia wiedzy na temat struktury osobowości w ujęciu analizy transakcyjnej. Zwraca się tu uwagę na pozytywne i negatywne aspekty poszczególnych stanów *ego*, składających się na osobowość każdego człowieka.

Zamieszczono także propozycję kwestionariusza do badania tak rozumianej struktury osobowości oraz egogram, umożliwiający wykreślenie profilu, charakterystycznego dla danej osoby.

Twórcą Analizy Transakcyjnej jest amerykański psycholog i psychiatra Eric Berne. Bardzo szybko teoria ta znalazła wielu zwolenników na całym świecie, także w Polsce. Jest to teoria osobowości prezentująca logicznie i prosto psychologiczny mechanizm funkcjonowania człowieka, tj. sposób, w jaki on myśli, odczuwa i działa w danej sytuacji, czyli zachowuje się tak, a nie inaczej. Każda osoba dysponuje pewnymi wzorami zachowań i zgodnie z nimi funkcjonuje. Wszelkie możliwe ludzkie zachowania (wyrażające się w mimice, pantomimie, wokalizacji i werbalizacji) Berne dzieli na trzy główne grupy, określając je jako stany *ego*. Szczegółowe informacje na temat struktury osobowości w ujęciu analizy transakcyjnej są obecnie dostępne w polskim piśmiennictwie, toteż w tej pracy koncentruję się głównie na zagadnieniach nie prezentowanych do tej pory i wykraczających poza ramy koncepcji stworzonej przez E. Berne'a.

Berne obserwował u swoich pacjentów zmiany zachowania, które pojawiały się nagle pod wpływem jakiegoś bodźca (słowa, uśmiechu, krzyku itp.) obejmując wyraz twarzy, intonację głosu, strukturę zdań, ruchy ciała, gesty, tiki, postawę, chód, a potem nagle znikwały. Odnosił wtedy wrażenie, że w zależności od sytuacji większość osób wygląda i zachowuje się tak, jakby było kilku różnych ludzi wewnątrz jednego człowieka. Czasem jedna, druga czy trzecia z tych „różnych osób” kierowała całą osobowością pacjenta. Berne

nazwał to zjawisko uzewnętrznianiem się określonych stanów osobowości, stanów *ego*. Zdaniem Berne'a istnieją trzy podstawowe stany *ego*:

1. *Exteropsyche*, czyli zbiór wczesnodziecięcych doświadczeń powstałych pod wpływem sytuacji zewnętrznych kontrolowanych przez rodziców. Znajdują tu odbicie przeżycia sterowane przez czynniki zewnętrzne, dlatego nazwa *exteroopsyche* oznaczająca pojęcie ja-Rodzic lub Rodzic.

2. *Neopsyche*, stan wyrażający wszystkie nabyte (stąd *neopsyche*) umiejętności i zdolności służące rozumieniu rzeczywistości i samego siebie. Znany pod nazwą ja-Dorośli lub Dorośli.

3. *Archaeopsyche*, stan *ego* pojawiający się w życiu człowieka najwcześniej, dlatego też *Archaeopsyche* zawiera wszystkie wrodzone wzorce popędów i reakcji emocjonalnych, takich jak: gniew, radość, smutek, głód, przyjemność, miłość, ból, pożądanie seksualne. Stan ten to ja-Dziecko lub Dziecko.

Stany Rodzic i Dziecko są strukturami bardziej skomplikowanymi niż jednolity stan ja-Dorośli. W stanie Rodzic wyróżnia się dwie formy: Rodzica Opiekunczego (Ochraniającego) i Rodzica Krytycznego (Karzącego). Rodzic Opiekunczy wspiera, akceptuje, pomaga, wybawia z kłopotów, zachęca, podpowiada, radzi. Rodzic Krytyczny jest despotyczny, wymagający, bezwzględny, rygorystyczny, nakazuje i zakazuje, oczekuje posłuszeństwa, przesładuje, nie dopuszcza do dyskusji itp. Niektórzy autorzy, np. D. Wasdell z Wielkiej Brytanii sugerują jeszcze istnienie super-Rodzica, czy Boga-Rodzica (za Boadella 1988). Super-Rodzic jest jakby przedłużeniem normalnego Rodzica i odpowiada jakiejś nadzwyczajnej, potężnej, znaczącej osobie o nadzwyczaj wysokim statusie. Wynika to zwykle z jej politycznej lub religijnej pozycji – albo obu naraz. Dla dzieci wychowanych w duchu bardzo represyjnie pojętego chrześcijaństwa postacią taką jest Bóg. Dzieci takie nie mówią „moi rodzice nie chcą, abym interesował się seksem”, mówią: „Pan Bóg nie chce, abym interesował się seksem”. Trudno jest powiedzieć Bogu „nie”, ponieważ jest wszechpotężny i wszystkowiedzący. Super-Rodzicami, obdarzonymi niezwykłą mocą mogą być także dyktatorzy, jak np. Stalin czy Hitler lub słynni guru, jak np. Bhagawan Shree Rejneesh. Ponieważ osoby takie traktowane są jak bogowie, uważam, że lepsze byłoby określenie Bóg – Rodzic (Boadella 1988, s.2). Tak więc stan ja-Rodzic jest interioryzacją nastawień i zachowań wszystkich osób znaczących dla danego dziecka, osób które służyły mu za postacie rodzicielskie. Stan Rodzica może się wyrażać zewnątrz lub wewnątrz.

Na przykład nauczyciel uzewnętrzniając stan ja-Rodzic może stukać ołówkiem lub kijem w stół dla zwrócenia uwagi, tak jak robił to jego ojciec;

kiedy indziej poklepać kogoś po ramieniu, żeby mu dodać otuchy, tak jak obserwował to u swojej matki, a innym razem może zupełnie się nie odzywać nie chcąc zwracać na siebie uwagi, żeby się „nie wychylić”, bo jego dziadek twierdził, że to największa cnota.

Wewnętrzny wyraz Rodzica to „słyszenie rodzicielskich przekazów w swoich głowach” (Jongeward, James 1975). Te przekazy porównuje się często z nagraniem taśmą magnetofonową. Można ich doświadczać jako wewnętrznego dialogu, np. Rodzica z Dorosłym, a szczególnie Rodzica z Dzieckiem. Ten wewnętrzny dialog może wyrażać zezwolenie, zakaz, wsparcie, potępienie, osąd, próbę podporządkowania itp. Np. student jest proszony o zabranie głosu na zajęciach. Nauczyciel wie, że jest on odczytany i mógłby coś ciekawego powiedzieć, student jednak uparcie milczy, bo słyszy w głowie stary rodzicielski przekaz: „I cóż mądrego ty mógłbyś powiedzieć?” „Lepiej się nie ośmieszaj”. Inny student w takiej sytuacji może słyszeć w swojej głowie przekaz „nie bój się” lub „warto spróbować”.

Każda osoba, także pełniąca rolę rodzica w codziennym życiu, ma swoje własne trzy stany *ego*. Jeśli weźmiemy jako przykład pana Kozłowskiego, to mamy taką sytuację, że pan Kozłowski może wcielać we własny stan *ego* Rodzica również stany swoich rodziców: Rodzica, Dorosłego i Dziecko, a także swoich dziadków, opiekunów, starszego rodzeństwa itp.

Niektórzy rodzice czasami zachowują się względem swoich dzieci tak, jak ich rodzice zachowywali się w stosunku do nich: moralizują, krzyczą, lekceważą ich potrzeby, innym znów razem tłumaczą cierpliwie, dlaczego coś się dzieje, demonstrują zasadę działania jakiegoś mechanizmu, rozwiązują z dzieckiem bieżące problemy. Kiedy indziej zachowują się tak, jak wtedy kiedy sami byli dziećmi, narzekają, manipulują sytuacją, bawią się, chichoczą, żartują itp. Wynika z tego, że jeśli jakaś osoba, np. pan Kozłowski reaguje z pozycji swojego Rodzica, to jego zachowanie wywodzi się z każdego typu, przyjętego od którejkolwiek postaci rodzicielskiej. Typ Rodzica w jego własnym stanie *ego* Rodzic, najczęściej jest przejęty od dziadków.

Niekiedy czyjeś zachowanie może być podobne do typu Dorosłego u babki lub typu Rodzica u opiekunki, albo do typu Dziecka u ojca itp. Jongeward i James (1975) przytaczają tu dobry przykład Berne'a na wyjaśnienie tych pozornych zawiłości. Otóż panna młoda podaje pieczoną szynkę. Mąż pyta ją, dlaczego odkroiła koniec szynki. Żona mówi: moja matka zawsze tak robiła. Kiedy przychodzi teściowa, zięć pyta ją, dlaczego odcina koniec szynki. Teściowa mówi: bo moja matka zawsze tak robiła. Kiedy wreszcie przyjeżdża babka również pytają ją, dlaczego zawsze odkrawa końce szynki, a ona odpowiada; bo to był jedyny sposób, żebym ją mogła zmieścić w ron-

dlu. Ten przykład pokazuje, w jaki sposób niektóre tradycje i wierzenia kulturowe i „rodzinne skrypty” mogą się cofać o wiele pokoleń wstecz, chociaż ich przyczyny dawno już zostały zapomniane, bądź już i nie istnieją.

Stan *ego*, jakim jest ja – Dziecko jest chyba najbardziej skomplikowaną strukturą. Berne wyróżnia tu trzy elementy składające się na całość struktury ja-Dziecko. Elementy te nazwane zostały odpowiednio: Dziecko Naturalne, Dziecko Twórcze (Mały Profesor) i Dziecko Przystosowane.

Dziecko Naturalne (Spontaniczne) u każdego człowieka jest tym, czym byłoby niemowlę, gdyby pozwolono mu swobodnie rozwijać się, gdyby nic nie wpływało na jego zmianę. Cechy charakterystyczne to uczuciowość, impulsywność, zmysłowość, brak krytycyzmu, ciekawość, lęklivość, pobłażliwość dla siebie samego, egocentryzm, buntowniczość i agresja. Dziecko Naturalne jest podobne do lubiącego przyjemność małego człowieka, reagującego czułością, gdy jego pragnienia są zaspokajane, a złością, gdy są lekceważone lub pomijane.

Dziecko Twórcze lub Mały Profesor jest intuicyjną mądrością dziecka. Inaczej nazywamy tę część osobowości Dzieckiem Twórczym. Wie ono, kiedy ma płakać, kiedy ma być spokojne, jak wywołać pożądane emocje u innych żeby coś dla siebie wygrać. Potrafi też dociekać, badać, eksplorować i eksperymentować jak ja-Dorosły u dojrzałego człowieka.

Dziecko Przystosowane z kolei robi to, czego żądają od niego rodzice i otoczenie społeczne. Jeśli tego nie robi, to daje mu do zrozumienia, że nie jest O.K. Berne mówi, że Dziecko Przystosowane podobne jest do manekina brzuchomówcy (Jongeward, James 1975). Wiele dzieci niepotrzebnie poddawane jest treningowi represyjnemu. Naturalność i spontaniczność dziecka zostaje nadmiernie zahamowana. Wzorce adaptacji do wymogów środowiskowych mogą być następujące:

a) Przystosowanie (pogodzenie się z oczekiwaniami wobec braku innych alternatyw).

b) Wycofanie (fizyczne i psychologiczne – np. unikanie ludzi bądź ucieczka w świat fantazji).

c) Odroczenie (odsunięcie w czasie, bez określenia terminu – np. niemożność ukończenia pracy na czas, odwlekanie rozpoczęcia pracy).

Zgodnie z tymi wzorcami Dziecko Przystosowane może albo przystosować się do tego, czego inni od niego oczekują, pogodzić się z tym, i wtedy mamy do czynienia z Dzieckiem Podporządkowanym albo Podległym. Jeśli nie przystosuje się wówczas obserwujemy przejawy Dziecka Zbuntowanego. Dziecko Zbuntowane ujawnia się u osób, które były pod wpływem silnego,

negatywnego Rodzica Krytycznego i doświadczają odrzucenia i braku akceptacji.

Wspomniany już autor D. Wasdell sugeruje istnienie jeszcze jednego, dodatkowego poziomu. Jest to poziom Niemowlęcia lub Płodu. Jego zdaniem „poziom ten formuje się w okresie przedjęzykowym, we wczesnym niemowlęctwie lub wręcz w czasie życia płodowego. W tym okresie wiele czynników wywiera głęboki wpływ na późniejszą osobowość. Jest to okres największej zależności od innych, największego stopnia zdrowej symbiozy. Jeśli jednak okres ten wskutek zakłóceń w najważniejszej fazie rozwoju zdominuje osobowość dorosłego człowieka, mamy do czynienia z sytuacją najbardziej niezdrowej symbiozy” (Boadella 1988 s.2).

W tym artykule chciałbym zwrócić uwagę na jedną rzecz: mianowicie na pozytywny i negatywny aspekt wszystkich stanów *ego*. Jest to bardzo ważne dlatego, że istnieje dużo nieporozumień, co do charakteru poszczególnych stanów. Ktoś mówi np. czy to prawda, że Rodzic Krytyczny jest wyłącznie krytyczny? – przecież nawet potocznie mówi się o tzw. „konstruktywnej krytyce”. A co z Rodzicem Opiekuńczym? – Powiedzenie typu „zagłaskać kota na śmierć”, czy też stwierdzenie, że „dobrymi chęciami wybrukowane jest piekło” dają wiele do myślenia. I tak, np. matki nadmiernie opiekuńcze uniemożliwiają dzieciom prawidłowy rozwój, wykształcenie się stanu ja-Dorosły. A więc, czy Rodzic opiekuńczy jest pozyteczny, czy wręcz szkodliwy?

Żeby wyjaśnić te wątpliwości został wyraźnie określony zakres pozytywnych i negatywnych aspektów poszczególnych stanów *ego*. Podejmę teraz próbę scharakteryzowania tych aspektów. Przyjrzyjmy się po kolei wszystkim stanom wchodzącym w skład osobowości człowieka.

1. Stan ja-Rodzic lub Rodzic

Rodzic Krytyczny negatywny (Rk-) zmusza, nakazuje, prześladowa, wymusza, poniża, wywołuje poczucie małej wartości, odrzuca. Rodzic Krytyczny pozytywny (Rk+) daje normy i wzorce wartości. Rodzic Opiekuńczy negatywny (Ro-) odbarcza od poczucia odpowiedzialności, ratuje wyręczając innych, uniemożliwia rozwój Dorosłego; jest jak „matka – kwoka”, która skrywa pisklęta pod skrzydłami lub rodzic ustawiający „szklany kloz” – ochronny parawan, uniemożliwiający zetknięcie się ze wszystkimi aspektami życia i wypracowanie własnych postaw oraz sposobów radzenia sobie w życiu, umiejętności rozwiązywania problemów z pozycji Dorosłego.

2. Stan ja-Dorosły

Dorosły negatywny to chłodny intelektualista, racjonalista, wyłączający stany Dziecka i Rodzica, nie biorący pod uwagę uczuć swoich i innych ludzi, wręcz uciekający od uczuć, sygnalizujący lęk przed emocjonalnością. Dorosły pozytywny zdobywa informacje, gromadzi fakty, wartościuje wybory, współpracuje z Rodzicem i Dzieckiem, weryfikuje informacje, decyduje, organizuje, stara się być obiektywny.

3. Stan ja-Dziecko

Jak już powiedziano wcześniej, to zbiór kilku podstruktur. Wyróżnia się;

a) Dziecko Spontaniczne (Naturalne)

– w swoim negatywnym aspekcie (Dzs-) ujawnia takie cechy, jak: egoizm, impulsywność, brak krytycyzmu, podatność na zranienia.

– aspekt pozytywny (Dzs+) cechuje się naturalnością, spontanicznością, szczerością, ekstrawertywnością, autentycznością; Dziecko Naturalne pozytywne mówi „chodź bawić się ze mną”.

b) Dziecko Twórcze (Kreatywne, Mały Profesor)

– aspekt negatywny wyraża się w tym, że to Dziecko może być irracjonalne, może być negatywnym manipulatorem, może uciekać z realnego świata w fantazjowanie, konfabulacje, zniekształcanie rzeczywistości (Dzt-).

– pozytywny aspekt (dzt+) przewiduje, posługuje się intuicją, jest ciekawe świata, posiada inwencję, eksperymentuje, eksploruje, jest dociekliwe i samodzielne.

c) Dziecko Przystosowane,

w zależności od wzorca adaptacyjnego, może się przejawiać jako: Dziecko Podporządkowane pozytywne lub negatywne albo Dziecko Zbuntowane – zarówno w aspekcie pozytywnym, jak i negatywnym. I tak;

– Dziecko Podporządkowane negatywne (Dzpp-) bezwzględnie podporządkowuje się, jest stłamszone, zaszczute, bierne, konformistyczne, z poczuciem winy i dużym poziomem lęku. Wykorzystuje zachowania, które umożliwiają mu uzyskanie pomocy i opieki oraz możliwość zrzucenia odpowiedzialności na innych. Jest Dzieckiem Podległym.

– Dziecko Podporządkowane pozytywne (Dzpp+) natomiast jest zdyscyplinowane, taktowne, akceptujące reguły, to „dyplomata”, uznający i szanujący autorytety. Automatycznie stosuje zachowania, które pozwalają mu uzyskać to, czego potrzebuje. Mówi: „Tak, proszę Pana”. Jest Dzieckiem Adaptacyjnym (Przystosowanym).

– Dziecko Zbuntowane negatywne (Dzzb-) wyraża się w krańcowym i irracjonalnym odrzucaniu wszelkich autorytetów, łamaniu norm, braku zdolności akceptowania jakichkolwiek reguł i dyscypliny, krzykliwym i prowokującym zachowaniem (jest tu wiele cech charakterystycznych dla osobowości psychopatycznej).

– Dziecko Zbuntowane pozytywne (Dzzb+) charakteryzuje się nonkonformizmem, własnym zdaniem na każdy temat, oporem przed próbą wtłoczenia w jakieś ramy i schematy, przeciwstawieniem się podporządkowywaniu totalitarnym systemom itp.

Tabelaryczne zestawienie pozytywnych i negatywnych cech wyróżnionych stanów *ego* zamieszczono w aneksie (załącznik 1).

Gdybyśmy chcieli uwzględnić dodatkowe elementy struktury osobowości wyróżnione przez Wasdella i Boadellę zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym aspekcie wyglądałyby one następująco;

* Stan Super-Rodzic (Bóg-Rodzic):

– aspekt negatywny to „pełna przemocy, nadęta, megalomańska postawa, bliska psychopatycznej. Cechy te znajdziemy u takich postaci, jak Hitler, Stalin, Bhagawan Shree Rejneesh czy mafijni ojcowie chrzestni” (Boadella 1988 s.2).

– pozytywny aspekt charakteryzuje się osiąganiem stanu niezwyklej siły, której nigdy nie używa się do zniewalania innych, osiąganiem maksymalnego wglądu w istotę rzeczy, zjawisk, funkcjonowania człowieka i wszechświata, utożsamianego z uzyskiwaniem stanu tzw. oświecenia.

* Stan Niemowlęcia (lub Płodu) wyznaczony jest przez energię „napływającą do brzucha z łożyska, poprzez pępowinę. Płód gromadzi w sobie łądunek emocjonalny matki. Kiedy ten emocjonalny pokarm jest pozytywny, przyswaja go tak, jak krew płynącą przez pępowinę a potem mleko płynące z piersi, kiedy jest negatywny, kiedy jest to lęk lub złość, płód musi nauczyć się nie przyswajać go. Praca terapeutyczna polegać będzie na usunięciu tego szkodliwego bagażu” (Boadella 1988 s.3).

Każdy człowiek może reagować w określonych sytuacjach w różny sposób. W zależności od rodzaju zachowania obserwujemy uaktywnianie się poszczególnych stanów *ego* (*ja*), na które człowiek, jak pisze Rogoll „rozdziela swoją energię duchową. Można to w prosty sposób przedstawić graficznie przy pomocy egogramu. W ten sposób w każdej chwili możemy uzmysłowić sobie i innym, jak w danym momencie wygląda rozkład sił poszczególnych stanów *ja* oraz czy, kiedy i jak dalece zmieniamy profil struktury swojej osobowości. Energia duchowa jednostki jest stała. Jakiś stan *ja* może otrzymać więcej energii, ale kosztem innego stanu” (Rogoll 1989 s.22).

W kontekście tego, co zostało przedstawione jako pewne *novum* w spojrzeniu na strukturę osobowości w analizie transakcyjnej, a dotyczące pozytywnego i negatywnego aspektu poszczególnych aspektów stanów *ego*, autorka przedstawia propozycję kwestionariusza (załącznik 2) i egogramu (załącznik 4).

Wartości liczbowe uzyskuje się, obliczając odnośne skale (załącznik 3). Górny diagram (wartości powyżej zera) obrazuje pozytywny aspekt stanów *ego*, natomiast dolny – aspekt negatywny. Pozwala to na porównanie pozytywnych i negatywnych aspektów w aktualnym wzorcu osobowości, co może stanowić punkt wyjścia w pracy terapeutycznej.

Załącznik 1. Tabelaryczne zestawienie pozytywnych i negatywnych aspektów wyróżnionych stanów ego

Stany ego		Aspekty	
		pozytywne (+)	negatywne (-)
R O D Z I C	Krytyczny	Daje normy i wzorce wartości	Zmusza, nakazuje, prześladuje, poniża, wywołuje poczucie małej wartości, odrzuca
	Opiekuńczy	Wspiera, dodaje odwagi, zachęca, opiekuje się, szanuje godność i wolność innego człowieka, uczy tolerancji, wskazuje drogę do autonomii	Zwalnia z poczucia odpowiedzialności, „ratuje” wyręczając innych, uniemożliwia rozwój Dorosłego
D O R O S Ł Y	Dorosły	Zdobywa informacje, gromadzi fakty, wartościuje wybory, współpracuje z Rodzicem i Dzieckiem, weryfikuje informacje, podejmuje decyzje, jest obiektywny	Chłodny intelektualista, racjonalista, wyłącza stany Dziecko i Rodzic, sygnalizuje lęk przed emocjonalnością, brak zdolności do empatii
D Z I E C K O	Spontaniczne (Naturalne)	Spontaniczność, szczerość, ekstrawertywność, autentyczność, ekspresja, zabawa	Egoizm, impulsywność, brak krytycyzmu, podatność na zranienia
	Twórcze (Kreatywne Mały Profesor)	Może być irracjonalne, ucieka od realnego świata w fantazje i konfabulacje zniekształcając rzeczywistość, manipulator, skłonność do posługiwania się grami	Przewiduje, posługuje się intuicją, jest ciekawe świata, z inwencją, eksperymentuje, bada, jest samodzielne i dociekliwe
	Przystosowane	Zdyscyplinowane, taktowne, akceptujące normy społeczne i reguły, „dyplomata”, uznaje i szanuje autorytety, potrafi osiągnąć swój cel mając na uwadze uwarunkowania społeczne	
	Podległe		Stłamszone, zaszczone, bierne, konformistyczne, z poczuciem winy i dużym poziomem lęku, zrzuca odpowiedzialność na „okoliczności” i innych ludzi, manipuluje (nieświadomie) otoczeniem
	Zbuntowane	Nonkonformizm, własne zdanie na każdy temat, opór przed włączeniem w schematy, oryginalność, niekonwencjonalność, dążenie do autonomii, przeciwstawianie się systemom totalitarnym	Łamanie wszelkich norm, aspołeczność, cechy psychopatyczne

Załącznik 2. Zaznacz odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoją osobowość

Wyszczególnienie	Fałsz 0	Raczej fałsz 1	Raczej prawda 2	Prawda 3
1	2	3	4	5
1. Podoba mi się, kiedy rodzice akceptują niezwykłą pomysłowość swoich dzieci.				
2. Niedobrze jest, kiedy dzieci zbyt szybko dorastają.				
3. Życzliwa i rzeczowa krytyka jest konstruktywna.				
4. Dzieci powinny bezwzględnie i we wszystkim słuchać starszych.				
5. Sądzę, że warto jest opierać się na rzetelnych, sprawdzonych informacjach.				
6. Liczy się tylko rozum.				
7. Fantastycznie jest wyszaleć się.				
8. Często złoszczę się, gdy coś nie idzie po mojej myśli.				
9. Często posługuję się wiedzą intuicyjną.				
10. Kiedyś spotkam swojego księcia.				
11. Uważam, że grzeczne dziecko może wiele osiągnąć.				
12. Uważam, że wszyscy powinni bezwzględnie podporządkowywać się wyższym autorytetom.				
13. Nie zgadzam się na „szufladkowanie” i przyklejanie ludziom etykietek.				
14. Przepisy są po to, aby je łamać.				
15. Chętnie pomagam starszkom przejść przez ulicę.				
16. Nie powinno się dawać dzieciom zbyt dużo swobody z uwagi na ich bezpieczeństwo.				
17. Krytyczne uwagi kompetentnej osoby są twórcze i rozwijające.				
18. Źle jest, kiedy pozwala się dzieciom kwestionować zdanie rodziców.				
19. Każdy ma prawo mieć własny punkt widzenia rzeczy i spraw.				
20. Emocje całkowicie przeszkadzają w efektywnej pracy.				
21. Byłbym głęboko nieszczęśliwy, gdybym nie mógł dzielić radości z innymi ludźmi.				

1	2	3	4	5
22. Uważam, że jestem więcej wart niż większość ludzi.				
23. Potrafię rozruszać każde towarzystwo.				
24. Najbardziej ze wszystkiego lubię marzyć.				
25. Jestem pewien, że rodzice bardziej kochają te dzieci, które nie sprawiają kłopotów.				
26. Lepiej jest siedzieć cicho i nie wychylać się.				
27. Niedobrze jest dać się wtłoczyć w jakikolwiek totalitarny system.				
28. Silniejszy ma zawsze rację.				
29. Mógłbym opiekować się chorymi dziećmi.				
30. Kiedy choć na chwilę spuści się dziecko z oka, to może ono zrobić sobie coś złego.				
31. Poprzez pochlebstwa oddajemy innym „nie-dźwiedzią przysługę”.				
32. Dzisiejsza młodzież jest wprost okropna.				
33. Warto jest zawsze wysłuchać, co inni mają do powiedzenia, zanim się podejmie ostateczną decyzję.				
34. Zaangażowanie emocjonalne utrudnia życie.				
35. Z ufnością, pokazuję się ludziom takim, jakim naprawdę jestem.				
36. Lubię, gdy wszystko kręci się wokół mnie.				
37. Zawsze mam w zanadrzu coś nowego do zaproponowania.				
38. Cieszę się, kiedy mogę popsuć innym szyki.				
39. Jestem skłonny zgodzić się z opinią innych „dla świętego spokoju”.				
40. Nikomu nie należy ufać całkowicie.				
41. Trzeba umieć przeciwstawiać się jawnej niesprawiedliwości.				
42. Robienie innym na złość to duża frajda.				
43. Cieszę się, gdy mogę się na coś przydać.				
44. Nie należy obarczać innych nadmierną odpowiedzialnością.				
45. W życiu należy kierować się ściśle określoną hierarchią wartości.				
46. Gdyby to ode mnie zależało, zmusiłbym wszystkich wałkoni do solidnej pracy.				

1	2	3	4	5
47. Każdy ponosi konsekwencje swoich działań.				
48. Ze wszystkim można się uporać, jeśli tylko jest się sprawnym intelektualnie.				
49. Uważam, że życie jest cudowne.				
50. Gdy ktoś mi dokuczy, odpłacam mu pięknym za nadobne.				
51. Świat jawi mi się jako nadzwyczaj interesujący.				
52. Kiedy ktoś nade mnie na odcisk, wiem jak się odegrać.				
53. Najważniejszą sprawą w życiu jest dyscyplina i porządek.				
54. Zwykle czuję się winny, gdy coś idzie nie tak.				
55. Czasem trzeba umieć powiedzieć „nie”.				
56. Dokładnie rozumiem i akceptuję powiedzenie „cel uświęca środki”.				
57. Uważam, że zycliwa zachęta potrafi zdziałać wiele dobrego.				
58. Im dłużej dzieci pozostają przy rodzicach, tym lepiej.				
59. Wszyscy powinni stosować się do powszechnie obowiązujących wymogów społecznych.				
60. Nikt i nic nie jest w stanie naruszyć moich poglądów i zasad.				
61. Z każdej sytuacji można znaleźć jakieś wyjście, jeśli tylko wszechstronnie rozważy się jakiś problem.				
62. Prawdziwa mądrość życiowa zasadza się wyłącznie na intelekcie.				
63. Bardzo lubię, kiedy ktoś robi mi miłą niespodziankę.				
64. Przede wszystkim trzeba troszczyć się o siebie.				
65. Lubię eksperymentować.				
66. Potrafię osiągnąć to, co chcę, znając słabości innych.				
67. Każdy powinien znać podstawy „savoir-vivru” i „bon-tonu”.				
68. Trzeba być zawsze czujnym, gdyż w życiu czyha na nas wiele niebezpieczeństw.				

1	2	3	4	5
69. Nie należy się niczemu ślepo podporządkowywać.				
70. Lepiej, żeby mi nikt nie wchodził w drogę, kiedy za wszelką cenę chcę osiągnąć to, co sobie zaplanowałem.				
71. Często wspieram i dodaję otuchy innym.				
72. Trzeba być pobłażliwym i wyrozumiałym, kiedy ktoś popełnia błędy.				
73. Powinno się wymagać od innych tego, czego wymagamy od siebie.				
74. Tylko osoba wzbudzająca silny respekt może mieć prawdziwy autorytet.				
75. Poprawne rozwiązanie problemu daje mi dużą satysfakcję.				
76. Prawdziwy geniusz interesuje się tylko sprawami naukowymi.				
77. Potrafię zadbać o przyjemności dla swego ciała i ducha.				
78. Reaguję czasem szybciej, niż zdążę pomyśleć.				
79. To, co oryginalne i niepowtarzalne fascynuje mnie najbardziej.				
80. Dobrze jest podkoloryzować szarą rzeczywistość, nawet jeśli nie do końca odpowiada to faktom.				
81. Chętnie korzystam z porad ludzi, których darzę szacunkiem.				
82. Wiele można by w życiu osiągnąć, gdyby nie niesprzyjające okoliczności.				
83. Konformizm u innych, często budzi we mnie sprzeciw.				
84. Złości mnie powoływanie się na autorytety.				

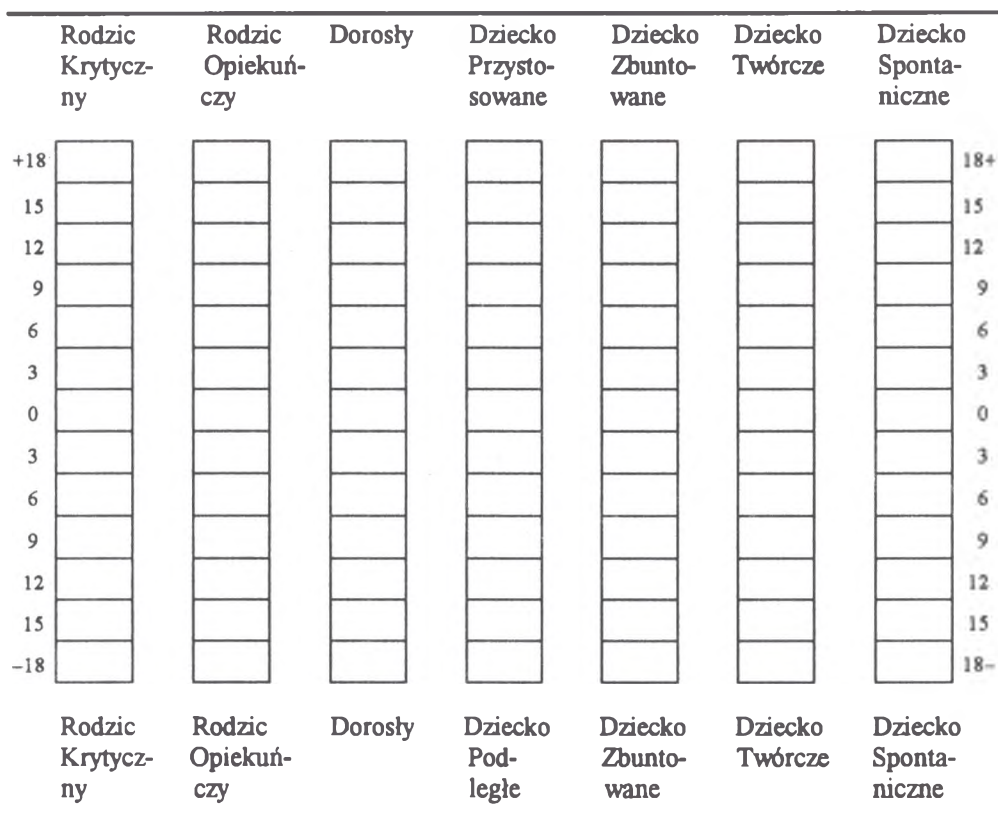
Załącznik 3. Pozytywne aspekty stanów ego (górną część wykresu) – klucze

Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p
3		1		5		11		13		9		7	
17		15		19		25		27		23		21	
31		29		33		39		41		37		35	
45		43		47		53		55		51		49	
59		57		61		67		69		65		63	
73		71		75		81		83		79		77	
Rodzic Krytyczny		Rodzic Opiekun- czy		Doro- sły		Dziecko Przysto- sowane		Dziecko Zbunto- wane		Dziecko Twórcze		Dziecko Sponta- niczne	

Negatywne aspekty stanów ego (dolną część wykresu) – klucze

Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p	Nr pyt.	p
4		2		6		12		14		10		8	
18		16		20		26		28		24		22	
32		30		34		40		42		38		36	
46		44		48		54		56		52		50	
60		58		62		68		70		66		64	
74		72		76		82		84		80		78	
Rodzic Kry- tyczny		Rodzic Opiekun- czy		Doro- sły		Dziecko Pod- ległe		Dziecko Zbunto- wane		Dziecko Twórcze		Dziecko Sponta- niczne	

Załącznik 4 Egogram — graficzny obraz stanów ego



Literatura

- Berne E., *W co ludzie grają*, PWN, Warszawa 1987
- Boadella D., *Dynamika związku uczuciowego*, w: Santorski J. (red.), *Biul. Inf. Stow. Radiestetów*, Bydgoszcz 1988
- Boadella D., *Przeptywy życia*, J.Santorski & Co., Warszawa 1992
- Cichocka M., Suchańska A., *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce psychologicznej*, cz.1-3, *Psychoterapia* 1989, 2 i 3
- Ernst K., *Szkolne gry uczniów*, WSiP, Warszawa 1991
- Harris A.T., *W zgodzie z sobą i z tobą*, PAX, Warszawa 1987
- Jankowski K., *Analiza transakcyjna*, w: Wardaszko-Łyskowska (red.), *Terapia grupowa w psychiatrii*, PZWL, Warszawa 1980
- Jongeward D., James M., *Winning with People*, Addison-Wesley Publishing Co., London 1975
- Rogoll R., *Aby być sobą*, PWN, Warszawa 1989
- Samek T., *Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*, Kraków 1991
- Sęk H., *Spoleczna psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa 1991
- Tomkiewicz A., *Czy możemy siebie zrozumieć*, WiZ nr 1, 1992

Teresa Samek

Structure of Personality in Transactional Analysis

Summary

This paper is a trial to complement the topic concerning personality structure in Transactional Analysis concept. It is a view of positive and negative aspects of the Ego states. There is a questionnaire proposition of investigation of personality structure and the Egogram – which allows to draw characteristic personality profile of the subject.