

## Øvelse 3

## Transaktionsanalyse – personlighedstest

Svar på nedenstående spørgsmål og find ud af, hvor din personlighed ligger i forhold til transaktionsanalysen. Giv dig selv point efter følgende skala:

Helt forkert (1) Overvejende forkert (2) Hverken/eller (3) Overvejende rigtigt (4) Helt rigtigt (5)

Udsagn	1	2	3	4	5
1. Jeg er god til at se mine egne fejl					
2. Jeg gør, hvad jeg kan for at hjælpe med at beskytte svage mennesker					
3. Jeg tilpasser mig altid de mennesker, jeg er sammen med					
4. Jeg er god til at planlægge					
5. Jeg har en god fantasi					
6. Jeg bliver ofte beskyldt for at nedvurdere andre mennesker					
7. Jer er modstander af, at de stærke virker dominerende over for de svage					
8. Jeg bryder mig ikke om at åbne mig over for andre mennesker, hvis jeg ikke kender dem godt					
9. Når jeg har truffet en beslutning, er jeg god til at holde fast i den og føre den ud i livet					
10. Jeg bliver ofte gal på de mennesker, jeg omgås, og så viser jeg det med det samme					
11. Jeg overvejer gerne et problem i lang tid for at finde den rigtige løsning					
12. Jeg har aldrig gjort egentligt oprør mod mine forældre					
13. Jeg kan godt lide at hjælpe andre mennesker					
14. Jeg er god til at generalisere og sætte andre mennesker i "kasse" efter, hvilken type de er					
15. Jeg omgås mange mennesker, som ikke kan klare sig uden min hjælp					
16. Jeg synes, at det er vanskeligt at slippe af med dårlige vaner som f.eks. at ryge eller spise for meget mad					

Udsagn	1	2	3	4	5
17. Folk kommer ofte til mig, fordi jeg er så god til at lytte til deres problemer					
18. Når jeg er på kursus, siger jeg faktisk aldrig læreren imod					
19. Når jeg har ansvaret for andre mennesker, sætter jeg nogle klare grænser for, hvad de må, og hvad de ikke må					
20. Jeg er god til at lave beregninger					
21. Hvis jeg bliver kritiseret for noget, jeg gør, vælger jeg ofte at trække mig i stedet for at svare igen					
22. Jeg er ret god til at kritisere, når der er noget, jeg ikke kan lide					
23. Følelsesmæssige argumenter mener jeg ikke har relevans i en saglig diskussion					
24. Jeg er næsten altid aktiv med et eller andet					
25. Jeg straffer mig selv, hvis jeg gør noget forkert					
26. Jeg har en del kreative evner, som jeg udfolder					
27. De fleste mennesker opfatter mig som en rolig og tænksom type					
28. Jeg kan godt føle mig seksuelt tiltrukket af et fremmed menneske					
29. Folk siger ofte om mig, at jeg er den stille type					
30. I diskussioner er det meget sjældent, at jeg begynder at råbe højt					
31. Hvis en person på gaden beder mig om hjælp, vil jeg som regel give vedkommende nogle penge					
32. Jeg føler ofte, jeg har mindreværdskomplekser					
33. Jeg bryder mig ikke om at snakke højt, hvis der er mange fremmede mennesker til stede					
34. Jeg elsker at få ros					
35. Det er sjældent, at jeg bliver rigtig ophidset, så det kan ses					
36. Jeg kan godt lide at arbejde med noget nyt, som jeg ikke kender til					
37. Jeg stiller store krav til mig selv og mine egne præstationer					
38. Hvis en person har det dårligt, forsøger jeg at trøste vedkommende					

Udsagn	1	2	3	4	5
39. Jeg får ofte impulsive ideer, som jeg følger					
40. Jeg får ofte at vide, at jeg er lidt passiv i undervisningssammenhænge					
41. Hvis folk gør noget forkert, går jeg ind for, at de skal have en straf					
42. Jeg er nysgerrig over for de fleste nye ting inden for mit område					
43. Man siger ofte om mig, at jeg er genert					
44. Jeg bliver ked af det, når jeg ser andre mennesker græde					
45. Jeg vil godt kende alle sider af en sag, før jeg træffer en beslutning					
46. Jeg er vist en hjælpsom natur					
47. Jeg bryder mig ikke om at snakke til forsamlinger					
48. Der er en rationel begrundelse for min holdning til de fleste ting					
49. Når jeg gør noget forkert, skammer jeg mig over det					
50. Jeg føler, at jeg har medansvar for, at mine venner har det godt					
Samlet score =	point				

Nu har du svaret på 50 spørgsmål. På baggrund af disse svar kan du få en typeprofil af dig selv set ud fra en transaktionspsykologisk vinkel. Det er vigtigt at vide, at den profil, du får, ikke er en fast profil, men en profil, der i store træk kan tegne et billede af, hvordan du typisk vil fremtræde.

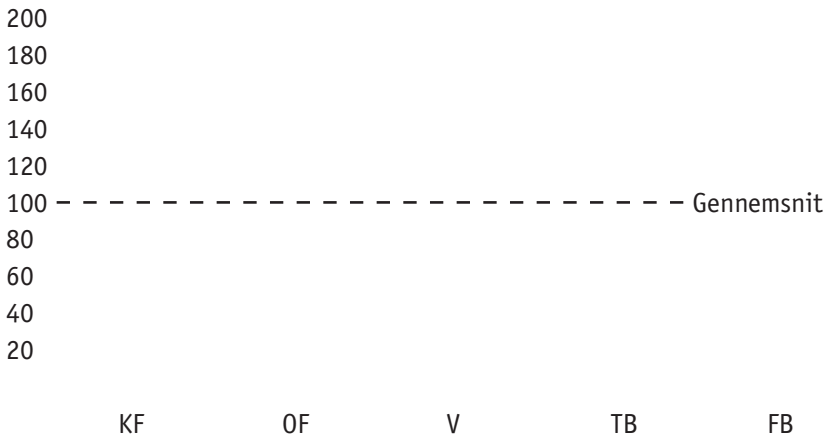
Udregning af din personlige ego-profil:

Læg dine point sammen opdelt på hver enkelt personlighedstype. Indsæt derefter summerne i ligningerne og udregn en score for hver personlighedstype. Denne score indtegnes i diagrammet på næste side.

1. Kritisk forælder (spm 1, 6, 14, 19, 22, 25, 32, 37, 41, 49)  
Dine svar \_\_\_\_\_ sum A  
Din KF (A/29X100) \_\_\_\_\_

2. Omsorgsfuld forælder (spm 2, 7, 13, 15, 17, 31, 38, 44, 46, 50)  
 Dine svar \_\_\_\_\_ sum A  
 Din OF (A/35X100) \_\_\_\_\_
3. Voksen (spm 4, 9, 11, 20, 23, 27, 30, 35, 45, 48)  
 Dine svar \_\_\_\_\_ sum A  
 Din V (A/33X100) \_\_\_\_\_
4. Tilpasset barn (spm 3, 8, 12, 18, 21, 29, 33, 40, 43, 47)  
 Dine svar \_\_\_\_\_ sum A  
 Dit TB (A/26X100) \_\_\_\_\_
5. Frie barn (spm 5, 10, 16, 24, 26, 28, 34, 36, 39, 42)  
 Dine svar \_\_\_\_\_ sum A  
 Dit FB (A/37X100) \_\_\_\_\_

Sæt dine tal ind i nedenstående diagram.  
 Lav søjler for hver jeg-tilstand (ikke kurver)



Kilde: Testen er udarbejdet af Jacob Munk og stammer fra et jobsøgningskursus arrangeret af Magistrenes Arbejdsløshedskasse. Gengivet i Brørup et al (1990).