

Na ile jesteś produktywny i jak osiągnąć więcej?

Kwestionariusz psychometryczny Analizy Transakcyjnej Erica Berne

Dla

Jan Kowalski

Manager

2026-09-08

Interpretacja wyników

Przez większość czasu jesteś w postawach:

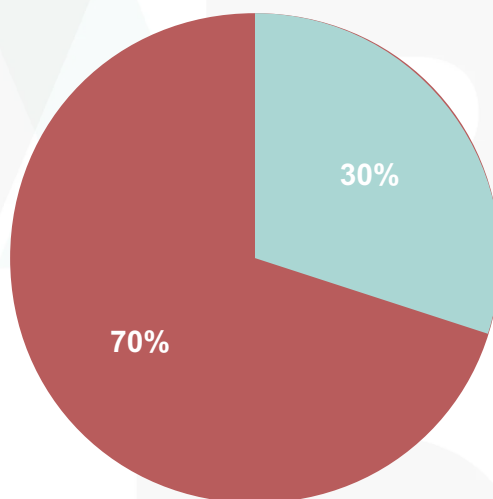
- Postawa dominująca, uaktywniająca się **najczęściej**: **Rodzic krytyczny** - postawa mało produktywna, jest to największy potencjał do poprawy, patrz opis poniżej
- Postawa uaktywniająca się w stopniu **umiarkowanym**: **Dorosły** - postawa produktywna

W jakim stopniu jesteś produktywny?

Osiągnięto poziom 1 z 3

Występuje potencjał do poprawy.

Zawartość procentowa postawy produktywnnej Dorosłego wynosi 30%. Do optymalnej zawartości postawy produktywnnej Dorosłego w Twoim życiu brakuje 51%.



Legenda

- Zawartość postawy produktywnnej **Dorosłego** w Twoim życiu
- Zawartość postaw nieproduktywnych w Twoim życiu

Postawa dominująca, uaktywniająca się najczęściej

Rodzic krytyczny

Postawa mało produktywna

Charakterystyka postawy rodzica krytycznego

Prowadzi śledztwo pomimo, że zna fakty, aby przyłapać innych na kłamstwie. Jest przekonany (często w dobrej wierze), że ma zawsze rację, słuszność. Wydaje nakazy, zakazy, polecenia, komenderuje. Radzi innym jak mają postąpić. Ocenia zachowanie innych. Wpędza w poczucie winy.

Wskaźniki behawioralne

- **Słowa:** powinieneś, musisz, nie wolno, zabraniam, należy, wypada, wiem na pewno, zawsze, nigdy.
- **Głos, ton:** ostry, surowy, krytyczny, kategoryczny, ironiczny, rozdrażniony, pogardliwy.
- **Ekspresja:** ściągnięte brwi, grożenie palcem, groźne spojrzenie, ręce na biodrach, nogi w rozkroku; gesty wyrażające: groźbę, odrazę, niezadowolenie.
- **Postawa:** krytyczna, wymagająca, nieugięta, konsekwentna.

Jak dojść do postawy produktywnej [Dorosłego](#), patrz opis postawy [Dorosły](#).

Postawa uaktywniająca się w stopniu umiarkowanym

Dorosły

Gratulacje — postawa najbardziej produktywna

Charakterystyka postawy dorosłego

Nie jest zdominowany przez żadną ze stron, zna potrzeby dziecka i jest świadomy zasad rodzica, a także niezależnie podejmuje decyzje. Podejmuje działania i bierze za nie odpowiedzialność. Pokazuje konsekwencje (rzeczywistość). Nie ocenia ludzi i nie poucza ich.

Wskaźniki behawioralne

- **Słowa:** prawdopodobnie, sądę, przypuszczam, warto, nie warto, logicznie, nie logicznie, jak?, co?, ile?, dlaczego?, w porównaniu z czym?
- **Głos, ton:** rzeczowy, beznamiętny, jednostajny, spokojny.
- **Ekspresja:** ruchy celowe, efektywne, gesty wyrażające: skupienie, spokój, otwartość.
- **Postawa:** praktyczna, uważna, analizująca, oddająca rzeczywistość, racjonalna.

Wyrażasz się poprzez

- Reakcje racjonalne.
- Zdania odwołujące się do logiki.
- Zdania odwołujące się do namysłu nad faktami.

Stosujesz komunikaty bezpośrednie, precyzyjne i jasne.

Opisujesz konsekwencje (rzeczywistość), oceniasz szanse, wskazujesz na zależności czy uwarunkowania.

Przykłady

*„Byłoby lepiej...”, „im bardziej...tym...”, „jeśli...”, „Gdzie, kiedy, jak, dlaczego?”
„Moim zdaniem...”, „Myślę, że...”, „Patrząc na dane...”, „Biorąc pod uwagę fakty...”,
„Zastanówmy się wspólnie nad...”, „To, że... oznacza że...”.*

Kontrolujesz i zwracasz uwagę na mowę ciała

- mimika: stonowana
- ton głosu: spokojny
- postawa: otwarta
- spojrzenie: naturalny kontakt wzrokowy
- gesty: spokojne

Dla dalszego rozwoju kompetencji i zachowań produktywnych, Architekt Efektywności BAP zaleca Kompetencje Cyfrowe z zakresu poniższych aplikacji:

Kliknij w wybraną aplikację, aby rozwinąć swoje kompetencje.

- Generator kompetencji w zarządzaniu
- Analiza pracy codziennej i nadawanie kompetencji
- Kim jesteś w zespole? Poznaj swoją rolę. Kwestionariusz psychometryczny Raymonda Meredith Belbina
- Kim jesteś, jak pracujesz i żyjesz? - kwestionariusz psychometryczny DISC (DISA)