

Transakční analýza, jejímž autorem je Eric Berne a která vznikla v 60. letech v USA, integruje propracovanou teorii osobnosti a teorii komunikace a soustředí se na praktické využití (psychoterapie, edukace, poradenství). Vychází z psychodynamického, kognitivně-behaviorálního a humanistického přístupu, původně byla technikou skupinové psychoterapie. Berne v roce 1961 publikoval *Transakční analýzu v psychoterapii*, kde poprvé představil koncept TA a teorii her a popsal také ego-stavy Rodič-Dospělý-Dítě. Stěžejním dílem byla potom kniha *Jak si lidé hrají* (1964), jelikož zde byl položen základ celé teorie TA. Po smrti Berneho se dále rozvíjela díky jeho spolupracovníkům (C. Steiner, F. English, J. L. Schiff, R. a M. Gouldingovi), navazuje na něj také T. A. Harris knihou *Já jsem OK, ty jsi OK* (1967).

TA pomáhá klientům dosáhnout změn v chování a prožívání, pomáhá jim porozumět, jak jejich osobnost funguje, klient díky ní může pochopit, jak funguje jeho komunikační styl (i styl ostatních) a následně si vědomě může volit svoje reakce. Práce s klienty pak stojí na rovnocenném vztahu, základem je předpoklad, že se klient naučí věřit sám sobě, myslet sám za sebe, dávat najevo vlastní pocity a samostatně se rozhodovat. TA nalézá využití v individuální, párové i skupinové terapii. Cílem je zdravý pozitivní rozvoj osobnosti a rozvoj autonomie.

Klíčové pojmy TA:

Životní pozice - základní představy o sobě a o ostatních, vzniklé na základě zkušeností (především z raného dětství), pro každého je typická jedna z pozic, která následně ovlivňuje prožívání, myšlení a chování

- Já jsem OK - Ty jsi OK, Já nejsem OK - Ty jsi OK, Já jsem OK - Ty nejsi OK, Já nejsem OK - Ty nejsi OK

Stroke (pohlazení) - jednotka potřeby sociální interakce a prostředek k uspokojení hladu po podnětech

- Kladné (úsměv, pochvala), záporné, nepodmíněné ("Mám tě rád, jaký jsi."), podmíněné ("Mám tě rád, když jsi poslušný.")

Ego-stavy - základní jednotka teorie osobnosti, soubor vzájemně propojených myšlenek, pocitů a způsobů chování

- Rodič, Dítě, Dospělý

Transakce - základní jednotka komunikace (podnět a reakce; komunikace pak jako řetězec transakcí), např. komplementární, zkřížené, skryté

Životní scénář - nevědomý životní plán vytvořený v dětství na základě vnitřních prožitků a konfrontace s realitou, např. oběť, zachránce, pronásledovatel

Psychologické hry - dysfunkční způsob interpersonálního chování, vždy na základě skrytého motivu, tendence opakovat stejné způsoby chování, např. alkoholik, ano ale

Kontraktování, dohody - vytváření oboustranných rovnocenných dohod terapeut - klient (pacient)

Motivace - na základě metafory tří hladů

- Po struktuře (strukturalizace času a životního prostoru), pozici (tendence zůstávat v zajetých životních pozicích), podnětech (tendence vyhledávat uspokojující)

Eitan G. Abramowitz & Moshe S. Torem (2018) The Roots and Evolution of Ego-State Theory and Therapy, International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 66:4, 353-370, DOI: 10.1080/00207144.2018.1494435

<http://www.ta-cata.cz/transakcni-analyza/>

Smékal, V. (2001). Transakční analýza: Příručka. Dostupné z: http://is.muni.cz/el/1423/podzim2004/PSY749/PRIRUCKA_TA.pdf [posl. akt. nevedeno][cit. 27. 4.2014].

Analýza studií měřících účinnost TA u různých klientských/pacientských skupin

1) Forghani, M. GhanBari Hashem Abadi. The Effect of Group Therapy With Transactional Analysis Approach on Emotional Intelligence, Executive Functions and Drug Dependency. Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences. 2016,10(2):e2423

- Skupinová terapie pomocí TA
- Emoční inteligence (Bar-on test), exekutivní funkce (Stroop), drogová závislost (test na látky v krvi)
- „quasi-experimental study“ – pretest, posttest, case-control stages
- 30 pacientů z rehabilitačního centra random rozdělených na 2 skupiny
- 12 sezení
- Nalezen pozitivní a signifikantní efekt u TA skupiny

2) Dindoost L., Nejadkarim E., Zare Zardini L., Salimi H. The effect of transactional analysis group training in psychological hardiness among married women. Journal of Research and Health, 2019; 9(1): 37-44

- Hardiness – odolnost vůči těžkostem v životě
- Quasi-experiment – pretest, posttest, control group
- 30 vdaných žen, které navštěvovaly Counseling Centre (poradnu)
- Pomocí samplingu rozděleny do 2 skupin
- Dotazník na hardiness (Personal Views Survey Questionnaire)
- 12 TA sezení
- Signifikantní zlepšení hardiness u skupiny, která chodila na TA (kontrolní skupina se dokonce zhoršila oproti pretestu)

3) Haghghi Cheli A., Mohtashami J., Zadehmodares S., Arabborzu Z. The Effect of Transactional Analysis Group Behavioral Therapy on Infertile Women's Marital Satisfaction. Crescent Journal of Medical and Biological Sciences, 2019, 6(3), 375-380

- 30 neplodných žen z gynekologického oddělení
- Quasi-experiment
- Randomizovaně rozděleny do kontrolní a experimentální skupiny
- Pretest, posttest
- 4 týdny TA – 8 sezení
- ENRICH Couple Scale – škála, kterou měřili spokojenost
- Signifikantní zlepšení po TA intervenci

- 4) Ohlsson, T. (2002). **Effects of Transactional Analysis Psychotherapy in Therapeutic Community Treatment of Drug Addicts.** *Transactional Analysis Journal*, 32(3), 153–177. <https://doi.org/10.1177/036215370203200304>
- 10 sledovaných terapeutických komunit během 8 let
 - Celkem 105 klientů
 - Průměrný počet terapií = 67
 - Klienti s více než 80 terapiemi se zlepšili více než ti, kteří jich absolvovali méně
 - Terapeuti s vyšší kvalifikací v TA dosahovali u klientů lepších výsledků
- 5) Van Rijn, B., & Wild, C. (2016). **Comparison of Transactional Analysis Group and Individual Psychotherapy in the Treatment of Depression and Anxiety: Routine Outcomes Evaluation in Community Clinics.** *Transactional Analysis Journal*, 46(1), 63–74. <https://doi.org/10.1177/0362153715615115>
- Porovnání 13 skupinových a 13 individuálních terapií TA
 - Testy PHQ-9 a GAD 7
 - Průměrný počet skupinové terapie = 12,9
 - Průměrný počet individuální terapie = 13,5
 - Zlepšení bylo pozorováno u pacientů ve skupinové i individuální formě terapie