

Analiza ego stanja

Za svako pitanje navedeno je nekoliko izbora. Za svako pitanje napravite dva izbora. Dajte dva boda za izbor koji vas NAJBOLJE opisuje i jedan bod za izbor koji je sljedeći najbolji. Ostale ostavite praznima.

Primjer:

- 2 a. NAJBOLJI izbor
 1 b. Sljedeći NAJBOLJI izbor

1. Ako zanemarimo prihod, karijeru bih volio/voljela ostvariti:
 - a. Kao vlasnik i direktor vlastitog poduzeća
 - b. Na poslovima konzultanta, savjetnika
 - c. U bliskoj suradnji s ljudima
 - d. Ovako kako to činim sada i u smjeru kamo idem

2. Drugim se ljudima sviđam zato što:
 - a. Znaju da se mogu na mene osloniti ako je potrebno
 - b. Se brinem se o njima kao osobama
 - c. Sam iskrena/a i izravan/a prema njima
 - d. Obično uživam u onome što radim

3. Kada članovi obitelji ili prijatelji postanu zabrinuti:
 - a. Pokazujem suosjećanje, ali ne nudim savjet
 - b. Pažljivo ih slušam, ali ne nudim savjet ako to ne traže
 - c. Nastojim ih oraspoložiti predlažući da rade nešto zabavno
 - d. Savjetujem im kako da riješe problem

4. Kada me netko napadne da sam napravio/la nešto loše, obično:
 - a. Hladne glave saslušam o čemu se radi prije nego išta kažem
 - b. Učinim što je potrebno da popravim stvar bez da se uzrujam
 - c. Ispričam se zbog greške i nastojim raditi bolje
 - d. Objasnim kako i zašto se greška dogodila

5. Kada razmišljam o Vladi i političarima:
 - a. Zgrožen/a sam općim neredom koji su napravili
 - b. Glasam po svom uvjerenju i ne brinem se dalje oko toga
 - c. Shvaćam kako malo mogu učiniti u vezi toga
 - d. Ljut/a sam zbog nekih idiotskih zakona koji su prošli

6. Mnogi moji problemi postoje zato što:
 - a. Ne mogu natjerati druge da rade što bi trebali
 - b. Ne mogu natjerati druge da brinu o sebi
 - c. Nemam dovoljno hrabrosti i povjerenja u sebe
 - d. Ne mogu uvjeriti druge da me puste da radim stvari na svoj način

7. Kad netko radi nešto za što mislim da je pogrešno, obično:
 - a. Pokažem pravi način kako se to radi
 - b. Nastojim pomoći da vidi što je ispravno
 - c. Pitam je li uzeo u obzir druge načine
 - d. Kažem što će se dogoditi ako tako radi

8. Općenito govoreći, većina uspješnih ljudi:
- _____ a. Puno radi i ispunjava svoje dužnosti
 - _____ b. Znaju tko su i što žele
 - _____ c. Imaju dovoljno hrabrosti i povjerenja u sebe da stvari rade na svoj način
9. Općenito govoreći, ljudi koji najbolje znaju iskoristiti život:
- _____ a. Spremni su pomoći drugima
 - _____ b. Rješavaju probleme u životu na vrlo praktičan način
 - _____ c. Ne zabrinjavaju se oko malih problema
10. Mnogi bi ljudi bili zdraviji da:
- _____ a. Vode više računa o svojoj fizičkoj kondiciji
 - _____ b. Manje brinu o drugim stvarima i više vode računa o samima sebi
 - _____ c. Više prihvaćaju i vole sebe
11. Kad netko napravi pogrešku, trebao/la bi:
- _____ a. Učiti iz svoje pogreške i ne ponoviti ju
 - _____ b. Shvatiti da svatko može pogriješiti
 - _____ c. Oprostiti si pogrešku
12. Nalaziš se u situaciji da moraš pričuvati tri četverogodišnjaka na dva sata dok su njihove majke u kupovini. Ti ćeš:
- _____ a. Pomoći im da nađu nešto zabavno što će raditi
 - _____ b. Promatrati ih i paziti da se ne povrijede
 - _____ c. Baciti se na zemlju i igrati se s njima
13. Nekoliko si tjedana planiralo/la zabavni vikend s prijateljima. U zadnji trenutak oni nazovu i kažu da su odlučili ne ići. Vjerojatno ćeš:
- _____ a. Otići na vikend i naći nešto čime ćeš se zabaviti i bez njih
 - _____ b. Odgoditi svoje planove i biti pomalo razočaran/a
 - _____ c. Pokušati ih uvjeriti da promijene svoje planove i ipak odu s tobom
14. Na zabavi netko slučajno prospe sladoled po tvojoj odjeći. Ti ćeš:
- _____ a. Očistiti sladoled najbolje što možeš i nastaviti uživati u zabavi
 - _____ b. Otići kući presvući se ili otići sa zabave čim prije možeš
 - _____ c. Biti ljut/a na osobu koja je toliko nespretna
15. Drugi bi te opisali kao osobu koja je:
- _____ a. Jaka, čvrsta, odlučna
 - _____ b. Informirana, pametna, spremna pomoći
 - _____ c. Draga, ljubazna, puna razumijevanja
 - _____ d. Izravna, samouvjereni, dobro organizirana
 - _____ e. Živa, spontana, zabavna
 - _____ f. Spremna pomoći, suradljiva, spremna na kompromis
 - _____ g. Bistra, pomalo buntovna, nezavisna

16. Kad razmišljam o sebi, vidim da:

- a. Često kritiziram tuđe stavove i ponašanje
- b. Drugi dolaze k meni po savjet
- c. Pokazujem iskreno zanimanje za tuđe osjećaje
- d. Dobar sam slušač, slušam što drugi govore
- e. Jako se puno zabavljam
- f. Nisam toliko samouvjeren/a koliko bih želio/la biti
- g. Volim diskutirati o kontroverznim temama

17. Vjerujem da je moja najbolja osobina:

- a. Moja sposobnost da stvari odradim kako treba
- b. Moja volja da pomognem drugima
- c. Moja ljubaznost u ophođenju s ostalima
- d. Moja sposobnost da procijenim situaciju i donesem odluku
- e. Moja sposobnost da uživam u životu i drugim ljudima
- f. Moja lojalnost ljudima, idejama i uvjerenjima
- g. Moja sposobnost da se brinem o samom/samoj sebi

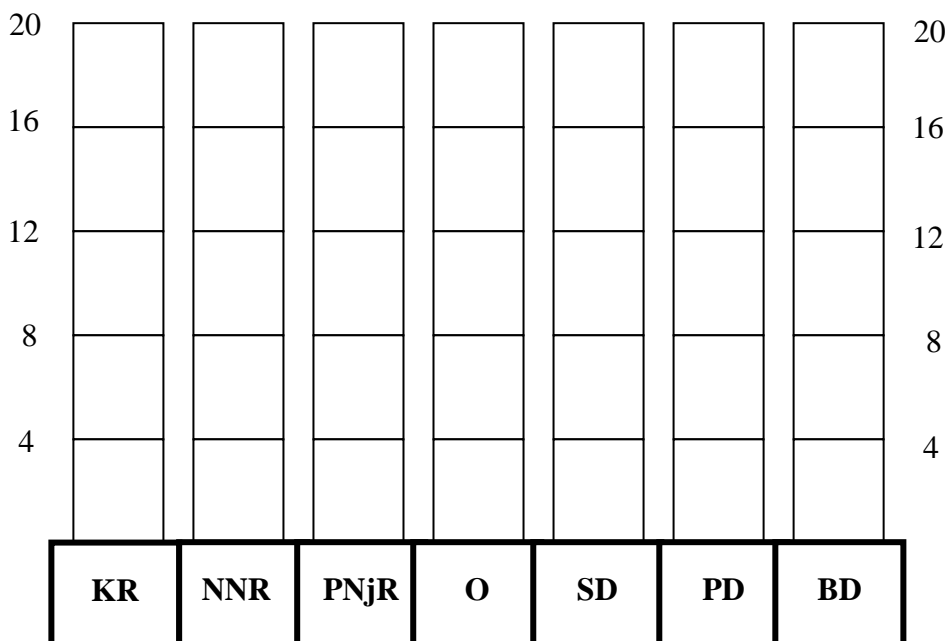
U tablicu niže pored odgovarajućih slova izbora upišite bodove koje ste dali za pojedine odgovore. Na primjer, ako ste na prvo pitanje dali 2 boda za B i 1 za C odgovor, upišite:

1	A	B	2	C	1	D			
---	---	---	---	---	---	---	--	--	--

Na kraju u koloni UKUPNO zbrojite sve bodove u koloni.

	KR	NNjR	PNjR	O	SD	PD	BD
1	A	B	C	D			
2		A	B	C	D		
3			A	B	C	D	
4				A	B	C	D
5	A				B	C	D
6	A	B				C	D
7	A	B	C				D
8	A			B		C	
9		A		B			C
10	A	B	C				
11	A	B	C				
12			A	B	C		
13					A	B	C
14					A	B	C
15	A	B	C	D	E	F	G
16	A	B	C	D	E	F	G
17	A	B	C	D	E	F	G
UKUPNO:							

EGOGRAM:



KR – Kritički Roditelj
NNjR – negativni Njegujući Roditelj
PNjR – pozitivni Njegujući Roditelj
O – Odrasli
SD – Slobodno Dijete
PD – Preposlušno Dijete
BD – Buntovno Dijete