

Gli Stati dell'IO

EGOGRAMMA



Per la compilazione del questionario sugli Stati dell'Io sono necessarie alcune istruzioni e qualche attenzione:

ISTRUZIONI - Porre una crocetta in corrispondenza ad ogni frase sotto le colonne con i punteggi, valutando se, nella propria vita di tutti i giorni, alcuni atteggiamenti e modi di fare sono più o meno frequenti e alcune affermazioni più o meno condivisibili. Non saltare alcuna frase e non utilizzare le vie di mezzo.

Solo al termine della compilazione riportare nel quadro finale i punteggi attribuiti a ciascun comportamento scrivendo il punteggio stesso a fianco del numero che corrisponde a ciascuna frase del questionario.

Le diverse voci sono già state incolonnate secondo lo Stato dell'Io cui si riferiscono e dunque, facendo le somme alla fine, si otterrà il punteggio relativo all'energia che mettiamo in ciascuno Stato dell' Io.

Nell'ultima pagina, infine, si potranno visualizzare i diversi risultati tracciando per ciascuna colonna una riga in corrispondenza al punteggio ottenuto e indicato sulla scala graduata.

ATTENZIONI - L'attendibilità delle informazioni che si potranno trarre dal questionario dipenderà dalla sincerità e dalla cura con cui i punteggi sono stati attribuiti, si raccomanda quindi di riflettere con attenzione su ogni atteggiamento valutandone l'importanza nella vita attuale evitando, per quanto possibile, di esprimere valori relativi a ciò che si dovrebbe o si vorrebbe essere.

Lo scopo, infatti, è quello di fare una descrizione realistica della propria attuale personalità.

Si invita infine ad usare tutta la scala nell'attribuire i punteggi **1** e **5** non sono mancanze o esagerazioni, ma semplicemente comportamenti più o meno presenti.

		Quasi mai 1	Raramente 2	Qualche volta 3	Spesso 4	Quasi sempre 5
1	Anche se non me lo chiedono espressamente, offro volentieri il mio aiuto, mi piace fare favori anche non richiesti.					
2	Faccio facilmente delle critiche, osservazioni e precisazioni, Non mi piacciono le approssimazioni					
3	Sono una persona adattabile, mi accontento di quello che ho					
4	Mantengo la calma anche in situazioni di stress o conflitto					
5	Sono civile e cortese					
6	Non ho molti amici, meglio soli che accompagnati					
7	Amo l'attività fisica, il lavoro manuale, lo sport all'aria aperta.					
8	Riesco ad organizzarmi bene e a programmare il il mio tempo, Questo mi permette di essere tranquillo					
9	Da bambino sono stato cresciuto con severità e rigore.					
10	Sono indulgente e tollerante con gli errori.					
11	Mi piace spiegare, indicare, far capire, dare un contributo.					

		Quasi mai 1	Raramente 2	Qualche volta 3	Spesso 4	Quasi sempre 5
12	Nella vita mi baso su principi e valori che mi aiutano a capire i miei doveri e a stabilire cosa devo fare.					
13	Sono una persona competente, so farmi apprezzare.					
14	Mi piace vivere e divertirmi mi trovano spiritoso ed espansivo .					
15	Non mi fido degli altri, ho preso troppe fregature, adesso non mi beccano più.					
16	Temo di essere inopportuno e di disturbare. Preferisco non insistere troppo.					
17	Sono lavoratore disciplinato, serio e discreto.					
18	Quando mi trovo di fronte ad opinioni contrastanti, tendo ad esitare prima di esprimermi.					
19	Se sono criticato e trattato con poca considerazione mi sento ferito,ci resto male.					
20	Ci sono un sacco di pecoroni, io faccio quello che voglio e non guardo in faccia a nessuno.					
21	So rilassarmi, sto bene col mio corpo.					
22	Le opinioni e i consigli degli altri sono utili, poi io penso e decido con la mia testa.					

		Quasi mai 1	Raramente 2	Qualche volta 3	Spesso 4	Quasi sempre 5
23	Nelle discussioni trovo facilmente il modo per dire agli altri cosa dovrebbero fare.					
24	Mi preoccupo di alzare il morale delle persone e di migliorare il loro umore.					
25	In caso di litigio o conflitto di opinioni cerco di appianare le cose, sono conciliante					
26	Tendo a prendere le situazioni in mano, a risolverle con la mia autorità					
27	Mi so districare anche nelle situazioni più complesse, sono diplomatico nel trovare soluzioni.					
28	Mi piace concedermi piaceri, insisto nel soddisfare i miei desideri anche se vanno contro quelli degli altri.					
29	Non mi vengano a parlare dei limiti di velocità, io guido benissimo.					
30	Mi dico che non faccio abbastanza, dovrei fare di più.					
31	Nelle attività di gruppo sono un buon compagno di lavoro, collaboro con dedizione ed efficienza.					
32	Non esprimo le mie opinioni apertamente se qualcuno si può irritare.					
33	Guardo cosa fanno gli altri, mi paragono e non mi pare di essere bravo come loro.					

		Quasi mai 1	Raramente 2	Qualche volta 3	Spesso 4	Quasi sempre 5
34	Nella vita ho dovuto lottare con le unghie e con i denti contro tutti. Adesso tocca a me fare quello che voglio.					
35	Sono intuitivo e creativo, invento soluzioni originali.					
36	Ascolto con attenzione e tranquillità quando si criticano me o le mie idee, sono disposto a cambiare le mie opinioni.					
37	Sono esigente nei miei confronti e in quelli degli altri, ho il senso di responsabilità.					
38	Ho paura di essere duro, meglio non far soffrire, non opprimere gli altri.					
39	Le persone sanno di poter contare su di me per qualsiasi cosa.					
40	Sono convinto che bisogna essere seri, fare il proprio dovere e rimboccarsi le maniche.					
41	Non mi fermo alle prime impressioni e all'intuito, preferisco verificare i fatti e cercare le informazioni più utili.					
42	Esprimo i miei sentimenti, piango, mi arrabbio, gioisco.....					
43	Mi piace fare i dispetti, scherzi e provocazioni, insomma mettere un po' in difficoltà gli altri e riderci sopra.					
44	Arrossisco e mi sento in imbarazzo in diverse situazioni.					

		Quasi mai 1	Raramente 2	Qualche volta 3	Spesso 4	Quasi sempre 5
45	Cerco di arrivare in orario, se ritardo mi preoccupa.					
46	Io sono uno che non si fa influenzare. In genere gli altri vogliono farti fare ciò che serve a loro, ma io vado per la mia strada.					
47	Mi trovano caloroso, spontaneo sorridente.					
48	Sono di umore stabile e non mi irrita anche se la situazione mi ci spinge.					
49	Mi danno fastidio le persone indecise, si tirano indietro e poi si lamentano.					
50	Visto che sono comprensivo finisco per accollarmi più lavoro degli altri.					
51	Quando le cose vanno male, so consolarmi e incoraggiarmi. Lo faccio anche con gli altri.					
52	Penso che bisogna fare le cose al meglio, con ordine e precisione.					
53	Nelle discussioni non mi importa se ho ragione o torto, l'importante è trovare la via migliore.					
54	Sono vivace, impulsivo, mi entusiasmo facilmente.					
55	Sono un solitario, ma non me lamento né mi metto a fare smancerie per avere amici. Se mi vogliono sono così.					7

		Quasi mai 1	Raramente 2	Qualche volta 3	Spesso 4	Quasi sempre 5
56	Sono abitudinario, quando trovo un posto che mi piace torno sempre li					
57	Non amo esibire le mie qualità, preferisco che gli altri le notino da soli.					
58	Amo essere apprezzato e so farmi benvolere.					
59	Quando compro qualcosa ho bisogno di avere accanto qualcuno che mi consiglia e mi aiuta a scegliere.					
60	Do il meglio di me quando c'è una competizione e c'è da fargliela vedere a qualcuno.					
61	Sono curioso, mi piace mettere il naso dappertutto, sono impertinente.					
62	Sono uno che fa programmi, decido prima cosa fare e non mi lascio sorprendere dalle emergenze					
63	La vita richiede responsabilità e serietà, non mi stancherò mai di dirlo.					
64	Le persone si rivolgono a me perché sanno che sono sempre a disposizione per un consiglio e una buona parola.					
65	Mi occupo degli altri o faccio del volontariato, sono sensibile a chi sta peggio di me.					
66	Bisogna essere rigorosi e coerenti con sé stessi e con gli altri, essere indulgenti porta alla mediocrità.					

		Quasi mai 1	Raramente 2	Qualche volta 3	Spesso 4	Quasi sempre 5
67	So gestire le mie emozioni, sono freddo quando serve.					
68	Non mi faccio troppe domande, se devo scegliere seguo l'istinto.					
69	I miei capi con me non hanno vita facile, li metto io in difficoltà.					
70	Gli altri in genere mi sembrano più a loro agio di me.					
71	Non sono un chiacchierone, lascio la precedenza agli altri, dico la mia se me lo chiedono.					
72	Scelgo gli abiti con cura ed attenzione, so vestirmi in maniera adeguata ad ogni occasione.					
73	Agli appuntamenti arrivo in anticipo, odio farmi aspettare e fare brutta figura.					
74	Quando mi si vuole imporre qualcosa è la volta che non la faccio.					
75	Non temo di essere al centro dell'attenzione, mi mostro con facilità e anzi confesso che un po' mi piace esibirmi.					
76	Conosco le mie reazioni e quello che mi da fastidio, prima di reagire valuto cos'è meglio fare					
77	Chi sbaglia deve pagare, è così che si insegna il senso critico					

		Quasi mai 1	Raramente 2	Qualche volta 3	Spesso 4	Quasi sempre 5
78	Sono una persona libera dalle convenzioni e dalle consuetudini, io seguo la mia natura.					
79	Questi ragazzi fanno proprio bene a divertirsi finchè possono.					
80	Anche se mi pare di darmi un gran daffare, alla fine resto abbastanza solo, in questa società nessuno ti presta attenzione.					
81	Guido con prudenza e rispetto il codice della strada.					
82	Sono intimidito dalle persone forti e sicure.					
83	Sono attento agli altri, lascio lo spazio nei parcheggi, rispetto le file e le precedenza, mi viene automatico.					
84	Mi trovo a dover combattere contro autoritarismi e sopprusi. La gente si lascia mettere i piedi in testa ma non io					

Ecco, ora al termine della compilazione, potete riportare, nel quadro successivo, i punteggi attribuiti a ciascun comportamento. Annotateli a fianco del numero che corrisponde a ciascuna frase del questionario. Le diverse voci sono già state incolonnate secondo lo Stato dell'IO cui si riferiscono e dunque, facendo le somme alla fine, si otterrà il punteggio relativo all'energia che mettiamo in ciascuna parte della personalità.

**Genitore
normativo**

<i>domande</i>	<i>punteggi</i>
2	
9	
12	
23	
26	
37	
40	
49	
52	
63	
66	
77	
totale	

**Genitore
affettivo**

<i>domande</i>	<i>punteggi</i>
1	
10	
11	
24	
25	
38	
39	
50	
51	
64	
65	
79	
totale	

Adulto

<i>domande</i>	<i>punteggi</i>
4	
8	
13	
22	
27	
36	
41	
48	
53	
62	
67	
76	
totale	

**Bambino
Naturale**

<i>domande</i>	<i>punteggi</i>
7	
14	
21	
28	
35	
42	
47	
54	
61	
68	
75	
78	
totale	

**Bambino
Adattato
adeguato**

<i>domande</i>	<i>punteggi</i>
5	
17	
18	
31	
32	
45	
57	
58	
71	
72	
81	
83	
totale	

**Bambino
Adattato
sottomesso**

<i>domande</i>	<i>punteggi</i>
3	
16	
19	
30	
33	
44	
56	
59	
70	
73	
80	
82	
totale	

**Bambino
Adattato
Ribelle**

<i>domande</i>	<i>punteggi</i>
6	
15	
20	
29	
34	
43	
46	
55	
60	
69	
74	
84	
totale	

**Genitore
normativo**

**Genitore
affettivo**

Adulto

**Bambino
Naturale**

**Bambino
Adattato**
adeguato

**Bambino
Adattato**
sottomesso

**Bambino
Adattato**
Ribelle

60
55
50
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--