

QUESTIONARIO di AUTOVALUTAZIONE

(Analisi transazionale)

Leggi attentamente le domande e rispondi il più sinceramente possibile (non come ti piacerebbe essere ma come realmente sei) con la "frequenza" che ritieni abituale in quella circostanza. Inserisci una crocetta nella colonna corrispondente alla frequenza che vuoi indicare.

		MAI 0	QUALCHE VOLTA 1	FREQUENTE- MENTE 2	SEMPRE 3
1	Le tue opinioni ti appaiono più vere (solide) di quelle degli altri?				
2	Passi molto tempo a cercare informazioni prima di prendere una decisione?				
3	Ti piace che gli altri abbiano bisogno di te?				
4	In una discussione imponi le tue opinioni agli altri?				
5	Determini prima di tutto i risultati delle tue azioni?				
6	Agisci seguendo i tuoi impulsi?				
7	Pensi che le cose andassero meglio una volta?				
8	Trovi nei tuoi sogni degli elementi di risposta alle domande che ti poni?				
9	Ti senti maldestro?				
10	I tuoi vestiti sono comodi?				
11	L'ignoto ti attira?				

		MAI 0	QUALCHE VOLTA 1	FREQUENTE- MENTE 2	SEMPRE 3
12	Aspetti di avere l'opinione degli altri prima di intraprendere un'azione?				
13	Sei protettivo nei confronti degli altri?				
14	Ti senti perduto?				
15	Credi di poter far percepire una cosa desiderandola moltissimo?				
16	Esprimi la tua collera?				
17	Hai il senso dell'organizzazione?				
18	Dai aiuto anche senza che te lo si chieda?				
19	Sei critico verso gli altri?				
20	Ti cimenti in una situazione nuova?				
21	Accetti le opinioni degli altri?				
22	Hai il senso del sacrificio per la tua famiglia ed i tuoi amici?				
23	Aspetti che si chieda il tuo parere prima di esprimerti?				
24	Giochi dei tiri agli altri?				
25	Credi che nella vita si debba penare per riuscire?				
26	Provi piacere a giocare con i bambini?				
27	Aiuti gli sconosciuti in difficoltà?				
28	Prendi misure di sicurezza nelle situazioni sconosciute?				
29	Stai male nella tua pelle?				
30	Sei creativo?				
31	Sei interessato alla soluzione dei problemi?				
32	Rimandi a domani ciò che puoi fare oggi stesso?				

		MAI 0	QUALCHE VOLTA 1	FREQUENTE- MENTE 2	SEMPRE 3
33	Ti piace fare la felicità delle persone malgrado loro?				
34	Pensi di saper giudicare gli altri a prima vista?				
35	Ti adatti alle situazioni nuove o strane?				
36	Tu sei intuitivo?				
37	L'indifferenza degli altri nei tuoi confronti ti pesa?				
38	Rimetti in discussione le idee ricevute?				
39	I bambini ti danno fastidio?				
40	Prendi in considerazione i problemi degli altri anche se non ti riguardano direttamente?				
41	Ti piace lavorare con le tue mani?				
42	Cerchi di piacere?				
43	Continui a discutere anche se sei d'accordo?				
44	Familiarizzi con gli altri?				
45	Cerchi di consolare gli altri?				
46	Trovi ridicolo il comportamento degli altri?				
47	Sai veramente ciò che vuoi?				
48	Ti piace occuparti dei bambini?				
49	C'è una parte di te che crede nel soprannaturale?				
50	Adatti i tuoi obiettivi secondo le tue possibilità?				
51	Hai dei principi morali solidi?				
52	Hai la tremarella?				
53	Visualizzi le situazioni ed i luoghi futuri?				

		MAI 0	QUALCHE VOLTA 1	FREQUENTE- MENTE 2	SEMPRE 3
54	Indovini ciò che pensano gli altri?				
55	Esiti molto prima di prendere una decisione?				
56	Sei sensuale? Utilizzi i sensi -sensitività?				
57	Metti a posto gli oggetti che gli altri hanno lasciato in disordine?				
58	Prospetti parecchie soluzioni differenti?				
59	Ti senti bene nel tuo corpo?				
60	Giudichi gli altri frettolosamente?				

TABELLA DEI RISULTATI

GENITORE CRITICO		GENITORE NUTRIZIONALE		ADULTO		BAMBINO SPONTANEO		PICCOLO PROFESSORE		BAMBINO ADATTATO	
Domanda	valore	Domanda	valore	Domanda	valore	Domanda	valore	Domanda	valore	Domanda	valore
1		3		2		6		8		9	
4		13		5		10		11		12	
7		18		17		16		15		14	
19		22		21		20		24		23	
25		27		28		26		30		29	
34		33		31		41		35		32	
39		40		38		42		36		37	
46		45		47		44		48		43	
51		49		50		56		53		52	
60		57		58		59		54		55	
Totali		Totali		Totali		Totali		Totali		Totali	

Riporta ora i valori nell'istogramma sottostante per avere un'idea grafica del tuo carattere.

30						
29						
28						
27						
26						
25						
24						
23						
22						
21						
20						
19						
18						
17						
16						
15						
14						
13						
12						
11						
10						
9						
8						
7						
6						
5						
4						
3						
2						
1						
	GENITORE CRITICO	GENITORE NUTRIZIONALE	ADULTO	BAMBINO SPONTANEO	PICCOLO PROFESSORE	BAMBINO ADATTATO

