



Jarostaw Jagieta

# Egogram EFP

(Wersja eksperymentalna)

**E**gogram jest w analizie transakcyjnej jedną z najbardziej popularnych metod oceny ważności poszczególnych stanów Ja danej osoby<sup>1</sup>. W literaturze przedmiotu istnieje szereg propozycji i rozwiązań, poczynając od graficznych histogramów, po specjalnej konstrukcji metody kwestionariuszowe. Dotyczy to zarówno projektów polskich<sup>2</sup>, jak i zagranicznych<sup>3</sup>. W tym ostatnim przypadku egogram służy często do wskazania podłoża i charakteru niektórych stanów psychopatologicznych lub zademonstrowaniu możliwości jego zastosowań w czasie prowadzonej psychoterapii<sup>4</sup>. Wspomniana metoda bywa wykorzystywana także w przypadkach podnoszenia kompetencji interpersonalnych czy podnoszenia sprawności organizacyjnej lub edukacyjnej<sup>5</sup>. Prezentowana zatem propozycja jest kolejnym rozwiązaniem zaprojektowanym w wersji przymiotnikowej. Zgromadzono w nim 138 określeń pogrupowanych w stany Ja: Rodzic Krytyczny, Rodzic Opie-

---

<sup>1</sup> <http://www.behavenet.com/capsules/treatments/ta/egogram.htm>;  
<http://www.analizatransakcyjna.pl/artukul/egogramy-i-hipoteza-stalosci-dr-john-m-dusay-1972/48>

<sup>2</sup> Por.: A. Bardzińska, A. Chaber, Z. Łęski, *Kwestionariusz Egogramu (wersja eksperymentalna)*, [w:] *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce pedagogicznej*, (red.) J. Jagieła, Wydawnictwo WSP Częstochowa, Częstochowa 1997, s. 181–185; M. Cichocka, A. Suchańska, *Analiza transakcyjna w teorii i praktyce psychologicznej*, „Psychoterapia”, cz. II, nr 3, 1989, s. 52–53, 56–58; D. Pankowska, *Nauczyciel w perspektywie analizy transakcyjnej*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2010, s. 371–373; T. Samek, *Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*, Centrum Terapii Alkoholizmu, Kraków 1991, s. 17–20; T. Samek, *Analiza transakcyjna*, Centrum Terapii Alkoholizmu, Wydawnictwo Zakonu Pijarów, Kraków 1993, s. 87–94.

<sup>3</sup> Por. J.M. Dusay, *Egograms and the 'Constancy Hypothesis'*, „Transactional Analysis Journal”, vol. 2, nr 3, 1972, s. 37–42; J.M. Dusay, *Egograms*, Harper & Row, New York 1977; S.B. Karpman, *Overlapping Egograms*, „Transactional Analysis Journal”, vol. 4, nr 4, 1974, s. 16–19.

<sup>4</sup> C. Marsh, B. Drennan, *Ego States and Egogram Therapy*, „Transactional Analysis Journal”, vol. 6, nr 2, 1976, s. 135–137; E.W. Schiff, *Symbiosis Illustrated By Egograms*, „Transactional Analysis Journal”, vol. 4, nr 4, 1974, s. 13–15; S. Thorne, S. Faro, *The Ego State Scale: A Measure of Psychopathology*, „Transactional Analysis Journal”, vol. 10, nr 1, 1980, s. 49–52.

<sup>5</sup> K. Kälin, P. Müri, *Kierowanie sobą i innymi. Psychologia dla kadry kierowniczej*, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, Kraków 1998, s. 38–53; R. Rogoll, *Aby być sobą. Wprowadzenie do analizy transakcyjnej*, PWN, Warszawa 1989, s. 23–25; M. Sękowska, M. Małkowicz, *Pokaż mi swój egogram... Analiza transakcyjna jako narzędzie badania stosunków interpersonalnych w organizacji*, „Personel”, nr 5, 2000, s. 26–30; E. Szymanowska, M. Sękowska, *Analiza transakcyjna w zarządzaniu*, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, Kraków 2000, s. 37–39.

## Egogram EFP

kuńczy, Dorosły, Dziecko Przystosowane, Dziecko Naturalne, jak również uwzględniono *Ethos* i *Pathos*, jako elementy zintegrowanego Dorosłego. Cenną pomocą okazało się tu jedno z opracowań prezentujące zestawienie najbardziej typowych przymiotników dotyczących wybranych stanów Ja w wersji funkcjonalnej<sup>6</sup> zawartych w Teście Przymiotnikowym (ACL). Nie ono jednak stanowiło o ostatecznej wersji rozwiązania. Inne odmiany tego testu różnią się bowiem w zakresie poszczególnych skal tak znacząco, iż skłoniło to autora do arbitralnych rozstrzygnięć i własnych wyborów<sup>7</sup>. Nie bez znaczenia były tu także względy translatorskie wyrażające się potrzebą najprecyzyjniejszego (na ile jest to tylko możliwe) przetłumaczenia poszczególnych określeń na język polski. Biorąc pod uwagę pewne kryteria, o jakich nie będzie tu mowa, uwzględniono również na końcu optymalny i nieoptymalny rozkład wyników. Należy mieć nadzieję, że poniższy egogram, choć zaproponowany w wersji eksperymentalnej, bez koniecznych w takich wypadkach procedur standaryzacyjnych, dzięki swojej prostocie i łatwości zastosowania może być podstawą do dalszych badań oraz stanowić użyteczny element szkoleń w zakresie analizy transakcyjnej.

### Egogram EFP (wersja eksperymentalna)

Poniżej przedstawiono listę określeń. Podkreśl te, które najlepiej opisują Ciebie.

1. krytyczny	47. dokładny	93. nieobojętny
2. czuły	48. uzależniony	94. sprawny
3. czujny	49. naturalny	95. nieporadny
4. śmiały	50. uprzedzający się	96. pasjonat
5. niespokojny	51. tolerancyjny	97. uczciwy
6. wymagający	52. racjonalny	98. silny
7. delikatny	53. spieszący się	99. uczynny
8. zdolny	54. zadowolony	100. konsekwentny
9. uczuciowy	55. nieugięty	101. gderający
10. apatyczny	56. rozumiejący innych	102. zapalczywy
11. odpowiedzialny	57. realistyczny	103. uprzejmy
12. kategoryczny	58. zahamowany	104. radykalny
13. wyrozumiały	59. zmysłowy	105. przychylny
14. komunikatywny	60. surowy	106. systematyczny
15. zależny	61. bezinteresowny	107. zażenowany
16. artystyczny	62. rozsądny	108. wesoły
17. otwarty	63. rozkapryszony	109. uprzykrzający

<sup>6</sup> K.B. Williams, J.E. Williams, *The assessment of Transactional Analysis ego states via the Adjective Checklist*, „Journal Of Personality Assessment”, vol. 44 (2), 1980, s. 120–129.

<sup>7</sup> Por. Ch.E., Schaefer, *The development of Transactional Analysis scale for the Adjective Check List*, „The Journal of Psychology”, nr 94, 1976, s. 59–63.

18. dominujący	64. spontaniczny	110. wspierający
19. szczodry	65. przodujący	111. uporządkowany
20. efektywny	66. ciepły	112. obronny
21. butny	67. zdystansowany	113. fantazjujący
22. dynamiczny	68. nerwowy	114. nieustępliwy
23. oceniający	69. nieskrępowany	115. solidaryzujący się
24. łagodny	70. władczy	116. staranny
25. skuteczny	71. troskliwy	117. podległy
26. niezdarny	72. uważny	118. niewymuszony
27. radosny	73. trwożliwy	119. przesądny
28. taktowny	74. ryzykowny	120. wielkoduszny
29. energiczny	75. lojalny	121. rozumny
30. pomocny	76. żądający	122. poganiany
31. logiczny	77. subtelny	123. usatysfakcjonowany
32. narzekający	78. pojętny	124. bezkompromisowy
33. pobudliwy	79. bierny	125. empatyczny
34. współczujący	80. wrażliwy	126. badawczy
35. niepobłażliwy	81. powściągliwy	127. zakompleksiony
36. życzliwy	82. stanowczy	128. atrakcyjny
37. metodyczny	83. pobłażliwy	129. zasadniczy
38. zmieszany	84. konkretny	130. nieegoistyczny
39. dowcipny	85. podporządkowujący się	131. sensowny
40. swarliwy	86. natchniony	132. rozgrymaszony
41. chwający innych	87. przewyższający innych	133. żywiołowy
42. zorganizowany	88. łaskawy	134. przywódca
43. wycofany	89. operatywny	135. serdeczny
44. obdarzony wyobraźnią	90. hardy	136. opanowany
45. uparty	91. impulsywny	137. niespokojny
46. sympatyczny	92. wartościujący	138. swobodny

**Klucz:**

**Rodzic Krytyczny:** 1, 6, 12, 18, 23, 29, 35, 40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 76, 82, 87, 92, 98, 104, 109, 114, 119, 124, 129, 134.

**Rodzic Opiekun:** 2, 7, 13, 19, 24, 30, 36, 41, 46, 51, 56, 61, 66, 71, 77, 83, 88, 93, 99, 105, 110, 115, 120, 125, 130, 135.

**Dorosły:** 3, 8, 14, 20, 25, 31, 37, 42, 47, 52, 57, 62, 67, 72, 78, 84, 89, 94, 100, 106, 111, 116, 121, 126, 131, 136.

**Dziecko Przystosowane:** 5, 10, 15, 21, 26, 32, 38, 43, 48, 53, 58, 63, 68, 73, 79, 85, 90, 95, 101, 107, 112, 117, 122, 127, 132, 137.

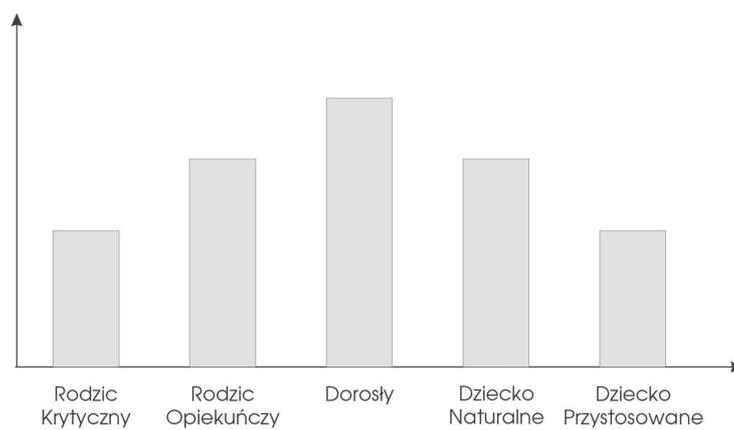
**Dziecko Naturalne:** 4, 9, 16, 22, 27, 33, 39, 44, 49, 54, 59, 64, 69, 74, 80, 86, 91, 96, 102, 108, 113, 118, 123, 128, 133, 138.

**Ethos:** 11, 28, 75, 97.

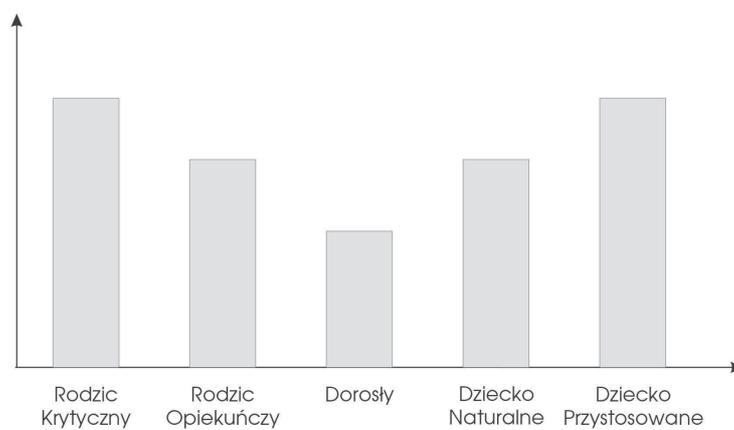
**Pathos:** 17, 34, 81, 103.

## Egogram EFP

Orientacyjny optymalny rozkład wyników



Orientacyjny nieoptymalny rozkład wyników



Uwaga: pojęcia *Ethosu* i *Pathosu* dotyczą analizy drugiego stopnia, stąd należy traktować je jako element dodatkowy, wyrażający korzystne stany zintegrowanej osobowości, nie uwzględnione jednak na powyższych wykresach.