

■ 에고그램 프로파일 셀프테스트

아래의 표의 내용을 읽은 후, 다음의 보기에서 골라 기호<3,2,1,0>를 비어있는 난에 기입해 주십시오. 평소의 자신의 언동을 생각해 내면서 깊이 생각하지 말고 가벼운 마음으로 답해 주십시오.

정말 그렇다	대체적으로 그렇다	가끔 그럴 때도 있다	별로 그렇지 않다
3	2	1	0

1	상대발을 깔보는 경향이 있다.					
2	남의 단점을 지적하기 보다는 장점을 잘 칭찬한다.					
3	능률적으로 일을 척척 해낸다.					
4	발랄하고 자유롭고 천진난만하다.					
5	불쾌한 일이 있어도 참는다.					
6	남의 무례한 태도를 보면 화가 치밀어 주의를 주고 싶어진다.					
7	남으로 부터 부탁받는 일이 많다.					
8	현실을 잘 보고 행동한다.					
9	표현에는 감정이 풍부하다.					
10	어느 쪽인가 하면 소극적이다.					
11	책임감이 강하다.					
12	남을 생각해 주는 마음이 강해 지나치게 간섭하는 경향도 있다.					
13	"누가", "어디서", "왜"라는 시의 말을 자주 쓴다.					
14	주위 사정을 생각하지 않고, 하고 싶은 말을 솔직하게 한다.					
15	주위 사람의 안색이나 평가에 신경을 쓴다.					
16	좋고 나쁨을 확실히 가려서 행동한다.					
17	곤경에 빠진 사람을 보면 즉시 도와주고 싶어진다.					
18	계획을 세우지 않고는 행동하지 않는다.					
19	제멋대로의 성품이다.					
20	조심성이 많아 자신의 생각을 입에 담지 못한다.					
21	아이들이나 아랫사람에게 사리를 분간해서 행동하도록 지도한다.					
22	남의 의견을 대범하게 받아들인다.					
23	이야기 도중에 감정적으로 되는 일이 없다.					
24	무슨 일이건 흥미를 나타내고 호기심이 강하다.					

정말 그렇다		대체적으로 그렇다		가끔 그럴 때도 있다		별로 그렇지 않다	
3		2		1		0	
25	일이 제대로 되지 않았을 때, 남을 책망하기보다는 자신의 탓으로 돌린다.						
26	OO을 해야 된다고 자신의 생각을 남에게 강요하는 경향이 있다.						
27	남이 실패를 했다 해도 그것을 선의적으로 받아들일 수 있다.						
28	남의 이야기를 정확히 들을 수 있다.						
29	남이 어떻게 생각하든 신경을 쓰지 않는 타입이다.						
30	비관적(悲觀的)으로 생각하는 경향이 있다.						
31	정해진 규칙이나 룰은 엄격히 지킨다.						
32	부탁 받으면 다소 그것이 고생스럽다 해도 받아들인다.						
33	침착하게 상대의 얼굴을 보면서 이야기 한다.						
34	이성적(理性的)으로 결정하지 않고 직감으로 정한다.						
35	실패했을 때에는 솔직하게 사과한다.						
36	이상이나 목표가 높아서 그것이 낮은 사람에게는 뭐라고 한마디하고 싶다.						
37	남의 이야기에 공감할 줄 안다.						
38	사물을 정확히 판단하는 편이다.						
39	불쾌한 일이 있어도 곧 잊어버린다.						
40	다른 사람들이 결정한 일에 따른다.						
41	자신의 의견에 대해선 신념을 가지고 주장한다.						
42	남의 어려운 일을 기꺼이 도와주는 일이 많다.						
43	항상 냉정하고 이성적이다.						
44	잠시라고 그냥 있으면 불안하다.						
45	남들이 즐거워도 자신은 그다지 즐거워 하지 않는 편이다.						
46	남의 실패나 결정을 용서하지 않는 경향이 있다.						
47	남을 위해 봉사활동을 하는 것을 좋아한다.						
48	어떤 것이 손해이고 어떤 것이 이익인가를 즉시 알 수 있다.						
49	생각할 겨를 없이 행동해 버린다.						
50	남들이 능력이나 실력 이상으로 크게 보인다.						
합산(아래로 숫자를 합계합니다. 반드시 검산해 주십시오.)							

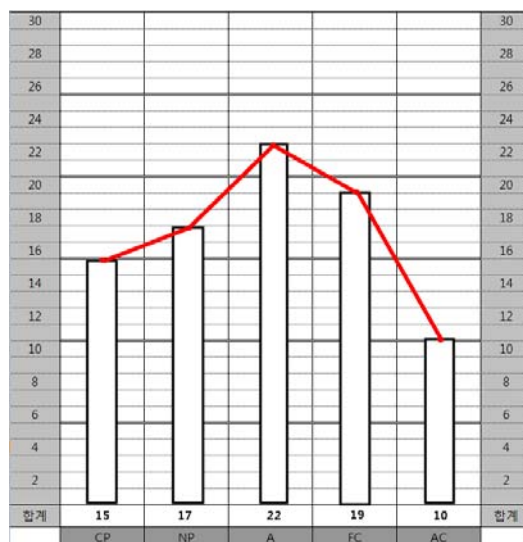
CP NP A FC AC

■ 에고그램[Egogram]

1. 셀프테스트의 합산한 결과값 CP, NP, A, FC, AC 각각에 해당하는 막대그래프를 그리세요.
2. 막대그래프의 상단의 중심점값을 연결하세요.

30						30
28						28
26						26
24						24
22						22
20						20
18						18
16						16
14						14
12						12
10						10
8						8
6						6
4						4
2						2
합계						합계
	CP	NP	A	FC	AC	

예시>



■ 자신의 에고그램 읽기

높은 자아 상태 → 일차적 개성		낮은 자아 상태 → 아차적 개성	
높은 CP	- 중심선보다 높을수록 이상을 추구한다. - 양심적이며 책임감이 강하고 권위적 - 분별력이 높아 규율 바르고 질서 잡는다. - 리더십은 강하나 상대방에게 자기 주장을 강요하거나 비판적인 경우가 많아 인간관계는 부드럽지 못한 경우가 많다.	낮은 CP	- 융통성이 있어 타인이나 사회를 비판하거나 공격하지 않는다. - 수용적 무비판적이다. - 무원칙하여 맺고 끊는 것이 불분명하다. - 신념도 약하여 쉽게 타협하며, 책임감 결여, 적당주의에 흐른다.
높은 NP	- 높을수록 마음이 부드러운 모성적인 온화한 면을 나타낸다. - 다른 사람을 도와주고 동정적이다. - 그 사람의 인간적인 그릇(포용력과 관용적 자세)이다. - 너무 높으면 정에 흐르고, 상대방을 의존적으로 만들기 쉽다.	낮은 NP	- 냉정하고 인간미가 없어 타인에게 냉담하다. - 폐쇄적이고 타인에게 그다지 관심이 없고 동정심이 약하다. - 아이들이나 부항게 쌀쌀하고 상대방을 거부하거나 배척하는 경향이 있다. - 쓸쓸해 한다.
높은 A	- 높을수록 합리적, 이성적, 객관적, 논리적 특징을 나타낸다. - 관제탑으로 환경감지 능력이 높다. - 업무도 계획적으로 하는 현실형이다. - 너무 높으면 몰 인간적이고 타산적이라는 느낌을 줄 수가 있다.	낮은 A	- 충동적, 무계획적, 비합리적이어서 생각하는 것이 고역이다. - 현실 인식이 왜곡될 수 있다. - 그때그때 일을 처리하여 업무의 일관성이 약해 신뢰를 받기 어렵다. - 열 받지 않으려는 노력이 요구된다.
높은 FC	- 높을수록 적극적 자발적 순진무구하다. - 자기 중심으로 천진난만하다. - 호기심이 왕성하고 정력적이기도 하다. - 너무 높으면 자기 충족적, 충동적으로 무책임한 면이 나타날 수 있다.	낮은 FC	- 자기 감정을 억제한다. - 향락적인 사람을 좋아하지 않는다. - 사물이나 감정을 즐기지 못한다. - 억압된 기분과 스트레스에 사로 잡혀서 에너지가 부족하다.
높은 AC	- 온건한 성품으로 겸손하며 인내심이 강하고 성실하다. - 높을 수록 순응하고 신중하며, 감정을 억제하는 특징을 나타낸다. - 무리해서라도 주위의 기대나 욕구에 부응하기 때문에 내부에 불만은 축적 - 타인의 말, 표정에 신경을 쓰기 때문에 걱정이 많고 불안해 하는 특징이 있다.	낮은 AC	- 비협조적, 독선적인 경향을 강하게 나타낸다. - 완고하고 융통성이 없다. 타인에게 이용당하지 않는다. - 집단생활 속에서 협조심이 약하다. - 특히 FC가 상당히 높고 AC가 낮은 경우, 자기 중심적이 되어 본인은 편하게 생활하나 타인에게 스트레스를 주기 쉽다.

1. 상대방계

CP ↔ NP

A

FC ↔ AC

2. 의미

- CP(Critical Parent) : 비판적 부모

- NP(Nurturing Parent) : 양육적 부모

- A(Adult) : 성인

- FC(Free Child) : 자유로운 아동

- AC(Adapted Child) : 순응하는 아동

■ 자기성찰 → 반응 포인트 찾기

- 바람직한 모습을 명확히
- 높은 것을 낮추는 것보다, 낮은 것을 높이도록 활성화
- 구체적인 실천행동으로 계획
- 바로 실천 Just Do It!!!

비판적 부모 자아상태(CP)	
개선 강화 방법 (예)	CP를 성장 촉진시키는 행동 요목 (예)
▶ 자기 의견을 분명히 주장한다. (내 생각은 이렇다, 내 뜻은 이렇다, 나는 이런 대접을 받고 싶다 등) ▶ 의식적으로 목표를 높이 설정한다. (어떤 결과를 내도록 하겠다, 무엇을 실천하겠다 등 주변 사람들에게 공식 선언한다) ▶ 불만을 참지 말고 표출한다. (CP가 악한 사람들은 할말을 참고 삭이는 경향이 있다, 부하나 자식의 잘못을 즉석에서 꾸짖는다, 내 감정이 어떻다고 솔직히 표현한다) ▶ 자신의 태도를 분명히 한다. - 시간약속, 금전문제, 자신의 기호 등 (나는 시간 안지키는 것을 싫어한다, 그 문제를 분명히 하자, 나는 무슨 음식을 좋아한다 등 나는 무엇을 좋아하고 싫어한다, 내 입장이 어떻다, 내 태도는 이렇다하고 분명히 밝힌다)	1. 약속을 지킨다. 2. 주어진 업무는 확실히 해낸다. 3. 책임을 갖고 행동한다. 4. 목표를 확실히 갖는다. 5. 일단 결정된 일은 완수한다. 6. 자신을 절대시 한다. 7. 공사를 구분하여 행동한다. 8. 자신에게 엄격히 한다. 9. 등을 곧바로 편 채로 움직인다. 10. 좋지 않은 행위에는 곧 주의를 준다. 11. 가훈이나 원칙을 만든다. 12. 타인의 평가를 확실히 한다. 13. 동작을 시원스럽게 한다. 14. 사물의 옳고 그름을 명확히 한다. 15. 흑백을 명확히 가린다.

양육적 부모 자아상태(NP)	
개선 강화 방법 (예)	NP를 성장 촉진시키는 행동 요목 (예)
▶ 상대 입장을 헤아려 반응한다. (당신 요즘 이런 심정이겠군, 그 일 때문에 마음이 아프지 등) ▶ 상대방 입장을 살펴서 미리 얘기해 준다. ▶ 상대방에게 관심을 쏟는다. (애기는 잘 크고 있나, 집안은 별일 없고 건강은 괜찮지, 반복되는 일이 힘들지는 않고, 애들교육과 집안살림 때문에 마음고생이 많은 줄 내가 다 알고 있어 등) ▶ 미리챙겨주고 선물한다. (돌, 입학, 졸업 등에 간단한 선물을 한다.) ▶ 봉사활동을 한다. (망년회, 동창회, 환영회 등 발벗고 나서서 어떤 일을 해본다, 불쌍한 사람을 돕는다) ▶ 좋은 쪽으로 생각하고 칭찬한다. (그런 면이 당신다운 점이야, 멋있는데, 내가 미처 생각하지 못한 점이야 등)	1. 아이들과 부하에게 상냥한 말을 건넨다. 2. "잘했구나"하며 격려한다. 3. 상대방 입장에서 생각해 준다. 4. 상대의 장점을 파악하려고 한다. 5. 상대방의 용기를 북돋아 준다. 6. 어린이에게 스킨십을 행한다. 7. 봉사 활동을 한다. 8. 사람에 대한 좋고 싫어하는 편견을 갖지 않는다. 9. 관대한 애정으로 대한다. 10. 친절함 마음가짐으로 행동한다. 11. 상대의 이야기를 친근감있게 듣는다. 12. 모성적인 풍부함을 갖는다. 13. 타인에게 의뢰 받으면 기분 좋게 받아들인다. 14. 자녀와 타인을 잘 보살펴준다. 15. 사회 봉사활동에 앞장서서 참가한다.

성인 자아상태(A)	
개선 강화 방법 (예)	A를 성장 촉진시키는 행동 요목 (예)
▶ 생활 계획을 짜서 생활한다. (가계부를 쓴다, 지출 및 예상 활동 계획비를 미리짚다, 계획대로 행동한다, 일기를 쓴다 등) ▶ TV오락프로를 줄이고 정치,경제,사회,문화, 역사 등의 프로를 본다. (사물을 다각도로 본다, 신문도 사설을 먼저본다) ▶ 자신의 위치를 객관화시키고 목표를 분명히 하여 실천한다. ▶ 문제를 객관적으로 파악한 후 행동한다. ▶ 문제를 사전에 점검하고 세부 행동 계획을 짰 후 실행에 옮긴다. ▶ 상대방의 말을 무조건 믿거나 또는 부정하는 태도가 아니라 객관화시켜서 음미하고 정리해 본다.	1. 교통기관의 시간표를 기입해 둔다. 2. 감정기복을 일으키지 않고 냉정히 이야기한다. 3. 계획을 잘 세워 실행한다. 4. 확실히 예산을 세워 행동한다. 5. 사물을 명확히 판단하도록 한다. 6. 주변상황에 주의를 기울인다. 7. 주관적이 아니고 객관적으로 생각한다. 8. 무엇이든 계획을 세워 행동한다. 9. 가능성을 추정하도록 노력한다. 10. 사실에 근거하여 생각하는 습관을 갖는다. 11. 찬부양쪽의 의견을 묻는다. 12. 감정적으로 되지 않도록 한다. 13. 5W1h(육하원칙)로 묻는다. 14. 사이를 두고 이야기한다. 15. 사물을 공정하게 본다.

자유로운 아동 자아상태(FC)	
개선 강화 방법 (예)	FC를 성장 촉진시키는 행동 요목 (예)
▶ 즐거운 일을 즐겨 해본다. (아이들과 볼링, 전자오락, 농구 등을 같이 함) ▶ TV의 오락프로 등을 보며 같이 웃고 같이 행동 해 본다. (노래를 불러본다, 개그맨 흉내를 낸다 등) ▶ 기분대로 행동해 본다. (길거리에서 학생들과 봉어빵을 먹는다, 자기 기분에 도취되어 떠들어 본다 등) ▶ 공상과 상상을 즐긴다. (재벌이 되어본다, 10년 전으로 젊은 시절로 돌아간다) ▶ 농담, 유머 등을 즐긴다. ▶ 예능을 즐긴다. (그림, 시, 시조, 노래 등에 빠져본다)	1. 마음에 여유를 갖는다. 2. 예술에 심취하여 풍요로운 마음을 갖는다. 3. 대자연을 접해본다. 4. 많은 사람들에게 많은 이야기를 듣는다. 5. 최선을 다 할 수 있는 일을 갖는다. 6. 자질구레한 일에 구애 받지 않는다. 7. 사물에 대한 강한 호기심을 갖는다. 8. 생각을 하면 곧 행동에 옮긴다. 9. 적극적으로 행동한다. 10. 마음 내키는 대로 하고 싶은 일을 한다. 11. 태도, 감정을 그대로 나타낸다. 12. 명랑하고 원만한 대인관계를 갖는다. 13. 언제나 생기 발랄하다. 14. 자신의 의견을 적극적으로 피력한다. 15. 낙관적으로 생각하고 행동한다.

순응하는 아동 자아상태(AC)	
개선 강화 방법 (예)	AC를 성장 촉진시키는 행동 요목 (예)
▶ 지는 것이 이기는 것이라는 생각을 갖는다. (그래 네 말이 맞다, 그렇겠다, 아 그런 점은 그렇겠구나 등) ▶ 상대방의 말에 귀를 기울이고 상대의 뜻에 따라준다. (상대중심, 상대입장, 상대심정이 되어 자신의 입장을 드러내지 않는다) ▶ 상대의 뜻에 따라 행동한다. (상대가 먹고 싶은것, 상대가 가고 싶은곳, 상대가 하고 싶은 행동에 따라 주고 그것이 좋구나, 네 기분이 좋으니 내 기분도 좋다는 식의 대응을 해본다) ▶ 감수성을 길러 상대의 기분을 헤아린다. (상대 입장에서 그 사람의 기분을 먼저 헤아리고 상대가 무엇을 원하는지를 포착하여 반응한다, 안색이 안 좋은것 보니 기분이 그게 아닌 모양 인데 내가 어떻게 해줄까 등)	1. 타인의 이야기에 귀를 기울인다. 2. 자신의 기분을 조절한다. 3. 상대방의 마음에 들도록 노력한다. 4. 적당히 자신을 억제한다. 5. 항상 주위를 배려한다. 6. 타인의 눈과 생각을 의식한다. 7. 스스로 동료의식을 높인다. 8. 상대 의견을 순수하게 들어준다. 9. 풍파를 일으키는 일은 하지 않는다. 10. 세부적인 일까지 신경을 쓴다. 11. 타인이 정한 사항에 따른다. 12. 내신 불만이라도 표면에 나타내지 않는다. 13. 불쾌한 감정을 웃는 얼굴로 나타낸다. 14. 주위를 의식하고 체면을 차린다. 15. 타인의 비위를 맞춘다.