

Autostima

QUESTIONARIO AUTOSTIMA (CHE COSA PENSO DI ME)

Il questionario è costituito da una “scala Likert” di trenta risposte con oggetti di quattro punti - a **Auto - stima Scale** partire dal assolutamente d'accordo al totale disaccordo. Istruzioni: Di seguito è riportato un elenco di dichiarazioni che trattano con il generale sentimento su di te. Leggi le seguenti affermazioni e dai una delle quattro risposte possibili a seconda di quanto credi che siano “vere” per te. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma è importante valutare ogni affermazione sulla base delle sensazioni che provoca in te. Rispondi con sincerità. Per dare le risposte, basta

barrare la casella posta a fianco **Auto - stima Scale** della frase che, di volta in volta, corrisponde ai sentimenti che l'affermazione suscita in te. A ogni affermazione si può rispondere:

Se sei assolutamente d'accordo, SA. Se sei d'accordo con l'affermazione, A. Se non accetti, D. Se fortemente in disaccordo, SD.

		Quasi sempre	Qualche volta	Quasi mai
1.	Mi piace quasi tutto di me			
2.	Mi arrabbio facilmente			
3.	Sono una persona che vale			
4.	Il mio aspetto fisico piace agli altri			
5.	Raramente provo imbarazzo di fronte agli altri			
6.	Realizzare se stessi significa fare ciò che si vuole			
7.	Esercito un'influenza sugli altri			
8.	Ho una cattiva opinione di me			
9.	Mi sento bene unicamente quando sono solo			
10.	Dico cose che non sono vere			
11.	Sono una persona interessante			
12.	In genere chi sta con me si annoia			
13.	Sono una brava persona			
14.	In generale ho fiducia in me stesso			
15.	Non me la prendo se perdo a un gioco			
16.	Sono felice di essere quello che sono			
17.	Sono fedele nelle amicizie			
18.	Non riesco in molte cose			
19.	Mi piace che gli altri mi riconoscano in un gruppo			
20.	Gli altri dubitano di me			
20.	Mi sento un fallimento			
21.	Vorrei essere una persona migliore			
22.	Non sono orgoglioso di niente riguardo me stesso			
23.	Quando mi rimproverano rimango paralizzato			
24.	Ho fiducia nel mio avvenire			
25.	Sono fiero del mio corpo			