

Test di autovalutazione dell'autostima

Il seguente test si è dimostrato utile nell'aiutare a diventare consapevoli del proprio livello di autostima. Così esaminando il totale e il parziale delle risposte di ognuno, è possibile trovare se una o più aree rappresentano punti di forza o di debolezza nell'osservazione di se stessi. Per esempio, se il punteggio nell'area fisica è relativamente basso, un'attenzione speciale potrebbe essere data nel trovare attività rivolte a recuperare l'autostima in quell'ambito. (Test riservato, elaborazione a cura dell'Istituto di psicologia del benessere ©, Ferrara 1993)

Legenda risposte

- | | | |
|---|--------------------|--------------------|
| 1 | No, anzi! | (disaccordo forte) |
| 2 | No, non proprio | (disaccordo) |
| 3 | Abbastanza | (valore medio) |
| 4 | Sì, molto spesso | (accordo) |
| 5 | Sì, è proprio vero | (accordo forte) |

Analisi risposte parziali

- | | | |
|---|---------------------|--------------|
| a | Eccessiva autostima | (da 46 - 50) |
| b | Buona autostima | (da 37 - 45) |
| c | Autostima media | (da 29 - 36) |
| d | Bassa autostima | (da 21 - 28) |
| e | Autostima nulla | (da 10 - 20) |

globali

- | |
|-----------------------|
| (totale da 181 - 200) |
| (totale da 145 - 180) |
| (totale da 113 - 144) |
| (totale da 81 - 112) |
| (totale da 50 - 80) |

Autostima corporea

1 2 3 4 5

- Mi piace il mio corpo _____
- Non ho paura di invecchiare _____
- Non mi spaventa essere al centro dell'attenzione _____
- Sento di avere fascino al di là di come sono fisicamente _____
- Vesto la giusta taglia _____
- Sono a mio agio quando mi riprendono con una foto o un video _____
- Sento positivo il mio peso _____
- Mi spoglio facilmente se sono in piscina o al mare _____
- Curo il mio corpo senza essere maniacale _____
- Non provo invidia né critico chi manifesta bellezza _____

totale _____

Autostima emozionale

1 2 3 4 5

- Verbalizzo le mie emozioni positive _____
- Non provo vergogna quando racconto miei episodi negativi _____
- Plango in pubblico senza vergognarmi né trattenermi _____
- Lodo verbalmente gli altri quando lo meritano _____
- Abbraccio chi mi è vicino emotivamente _____
- Spesso provo commozione _____
- Non mi vergogno di ridere _____
- Descrivo le mie emozioni così come le sento _____
- Non ho problemi quando devo dire no _____
- Non faccio complimenti quando sono ospite _____

totale _____

Autostima legata al pensiero e alla mente

1 2 3 4 5

- Oredo di avere idee interessanti _____
- Non mi trattengo quando devo dire ciò che penso _____
- Intervengo in pubblico _____
- Esprimo la mia idea anche quando va controcorrente _____
- Non sento sottomissione per nessuno _____
- Esprimo con garbo una critica _____
- Non provo disagio se devo parteggiare per qualcuno _____
- Generalmente alla base dei miei rapporti c'è fiducia _____
- Potendo scegliere preferisco i contatti faccia a faccia _____
- Conosco i miei limiti e non li nascondo _____

totale _____

Autostima legata all'azione

1 2 3 4 5

- Quando ho un'idea non esito ad agire _____
- Non ho dubbi quando decido _____
- Faccio il primo passo per chiarire un fatto con una persona _____
- Spesso provo entusiasmo _____
- Non esito se c'è da mettersi in gioco _____
- Propongo spesso e gli altri si uniscono a me _____
- Affronto i problemi in prima persona _____
- Non scarico sugli altri le mie responsabilità _____
- Non rimando un'attività anche quando è problematica _____
- Ho progetti per il mio futuro _____

totale _____

