

Attività 5. Test sull'autostima



IL DOCENTE

- Avvia l'attività
- Osserva i ragazzi mentre compilano il test e fornisce aiuto e supporto in caso di bisogno
- Restituisce un feedback a ciascun allievo rispetto al risultato del test

GUIDA ALL'ATTIVITÀ

Gli elementi fondamentali dell'autostima sono:

- **cognitivi**: la definizione e caratterizzazione di sé in termini descrittivi (aspetto fisico, abilità e competenze in diversi ambiti e relazioni);
- **affettivi**: l'insieme di sentimenti positivi e negativi che si provano nei confronti di sé stessi;
- **valutativi**: il modello o schema di competenza legato al confronto con gli altri o a livelli di rendimento ideali e i sentimenti e le emozioni che accompagnano l'autovalutazione.

Gli indicatori comportamentali e cognitivi più utili su cui si possono invitare ragazze e ragazzi a riflettere sono:

- credere in sé stessi e nel proprio valore;
- avere fiducia nella propria capacità di affrontare le difficoltà e di cambiare;
- comprendere le proprie fragilità e accettarle;
- riconoscere e dare valore alla propria unicità indipendentemente dai condizionamenti esterni;
- volersi bene a prescindere dai risultati ottenuti;
- essere disposti a rischiare e a sbagliare (imparando a considerare l'errore come opportunità di crescita e arricchimento personale);
- scegliere di relazionarsi con persone che offrono stima, rispetto e amore;
- stare in ascolto di sé stessi e degli altri accettando i limiti, gli ostacoli, le possibilità che le relazioni stesse offrono.

Attività 5. Test sull'autostima

OBIETTIVO indagare il livello di autostima

MODALITÀ compilazione del test in autonomia; colloquio successivo con il docente tutor

Durante l'adolescenza spesso si fa fatica a rispondere a domande come: Chi sono? Cosa voglio? Sarò veramente felice nel mio futuro? Quando, quanto, e come?

Ti proponiamo di compilare il test **Cosa penso di me**. È uno strumento utile che ti aiuterà nei processi decisionali, facendoti riflettere soprattutto sul concetto di autostima.

L'autostima è il risultato di alcuni elementi - cognitivi, affettivi, valutativi - a cui diamo più o meno rilevanza. Sviluppare una buona autostima ti aiuta a credere in te e nel tuo valore, a comprendere le tue fragilità e ad accettarle, in generale a volerti bene qualsiasi siano i risultati che ottieni.

COSA PENSO DI ME*Quasi sempre Qualche volta Quasi mai*

1. Mi piace quasi tutto di me	
2. Sono insoddisfatto dei miei risultati scolastici	
3. Sono troppo goffo	
4. Sono un membro importante della mia famiglia	
5. Ho paura di non piacere ai miei coetanei	
6. Faccio almeno un po' di compiti tutti i giorni	
7. Sono una persona che vale	
8. Me la cavo bene in italiano	
9. Mi piace il mio aspetto	
10. Sono soddisfatto di me quando sono con la mia famiglia	
11. I miei compagni mi fanno sentire come se non fossi abbastanza in gamba	
12. Dico cose che non sono vere	
13. Vorrei essere qualcun altro	
14. Vorrei riuscire a capire di più quando l'insegnante spiega	
15. Vorrei essere alto come altre persone della mia età	
16. Desidero andarmene da casa	
17. I miei amici ascoltano le mie idee	
18. Non me la prendo se perdo a un gioco	
19. Ho una cattiva opinione di me	
20. Sono orgoglioso del mio lavoro a scuola	
21. Ho un viso simpatico	

22. Sono causa di infelicità per i miei genitori	
23. Sono soddisfatto di me quando sono con i miei amici	
24. Se mi arrabbiassi con un amico potrei dirgli brutte parole	
25. Sono una persona interessante	
26. Sono troppo lento nel finire i compiti di scuola	
27. Vorrei che il mio peso fosse diverso	
28. Sono un buon figlio	
29. Sono un tipo solitario	
30. Metto in ordine la mia stanza senza che mi venga ricordato	
31. Sono una brava persona	
32. Sono soddisfatto di me quando sono a scuola	
33. Ho un bel sorriso	
34. I miei genitori hanno buone ragioni per essere orgogliosi di me	
35. Vorrei essere più bravo a farmi degli amici	
36. Se proprio volessi vincere a un gioco potrei anche infrangere qualche regola	
37. Sono felice di essere quello che sono	
38. A scuola ho un rendimento piuttosto mediocre	
39. Sono insoddisfatto del mio aspetto	
40. La mia è una delle migliori famiglie del mondo	
41. Vorrei avere avuto degli amici che mi apprezzassero	
42. Vado a letto senza protestare quando è ora	
43. Non riesco in molte cose	
44. Penso che le mie pagelle scolastiche siano abbastanza buone	
45. Me la cavo bene negli sport e nei giochi che mi piacciono	

46. La mia famiglia è scontenta di me	
47. Posso fare amicizia facilmente con chi voglio	
48. Mi arrabbio quando i miei genitori non mi lasciano fare qualcosa che desidero veramente	
49. Mi sento un fallimento	
50. Vorrei essere uno studente migliore	
51. Vorrei essere come qualcun altro	
52. Credo che i miei genitori sarebbero felici se io fossi molto diverso	
53. Ho abbastanza amici	
54. Mi lavo i denti dopo ogni pasto	
55. Non sono orgoglioso di niente riguardo a me stesso	
56. Sono abbastanza bravo in matematica	
57. Ho un corpo ben fatto	
58. Non mi piace come mi comporto quando sono in famiglia	
59. Sono un buon amico	
60. Preferirei che fosse qualcun altro a essere accusato di qualcosa che ho fatto io	

PUNTEGGIO

quasi sempre = 2

qualche volta = 1

quasi mai = 0

Per le frasi indicate con i numeri tra parentesi il punteggio deve essere calcolato in modo inverso:

quasi sempre = 0

qualche volta = 1

quasi mai = 2

Scala globale:

1, 7, (13), (19), 25, 31, 37, (43), (49), (55)

Scala professionale:

(2), 8, (14), 20, (26), 32, 38, 44, (50), 56

Scala corporea:

(3), 9, (15), 21, (27), 33, (39), 45, (51), 57

Scala familiare:

4, 10, 16, (22), 28, 34, 40, (46), (52), (58)

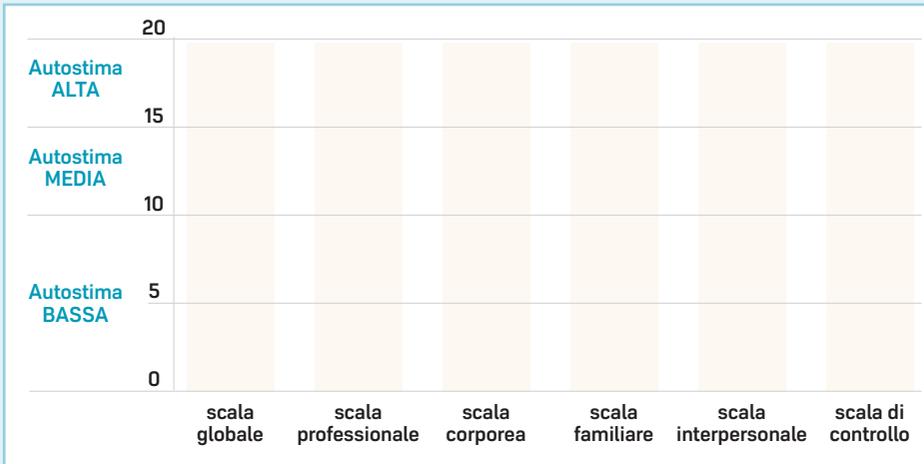
Scala interpersonale:

(5), (11), 17, 23, (29), (35), (41), 47, 53, 59

Scala di controllo:

6, (12), 18, (24), 30, 36, 42, (48), 54, (60)

I punteggi alti indicano buoni livelli di autostima.



Fonte: A. Pope, S. McHale, E. Craighead, *Migliorare l'autostima. Un approccio psicopedagogico per bambini e adolescenti*, Erickson, Trento 1992.



TIRIAMO LE FILA

Come giudichi il risultato del test? Su quali aspetti vorresti eventualmente lavorare?
Quali comportamenti vorresti migliorare?