Cosa penso di me
(adattamento italiano di Mario Di Pietro)

Queste domande sono utili per capire come tu ti senti e cosa pensi di certe situazioni che ti riguardano da vicino. Non ci sono risposte giuste o sbagliate: ognuno può pensarla diversamente. E` importante che tu risponda indicando quello che tu **pensi veramente**, e non quello che credi piacerebbe agli altri.

DATA COMPILAZIONE_____ SESSO M F

DATA DI NASCITA_____SCUOLA_____

CLASSE_____ _____

	E' Vero	Qualche Volta	E' Falso
1. Mi sento una persona che vale	☐	☐	☐
2. In qualche materia sono bravo	☐	☐	☐
3. Mi piace il mio aspetto fisico	☐	☐	☐
4. Quando sono con la mia famiglia mi sento soddisfatto di me	☐	☐	☐
5. I miei compagni mi fanno sentire come se non fossi abbastanza bravo	☐	☐	☐
6. Mi è capitato di dire una bugia	☐	☐	☐
7. Mi piace quasi tutto di me	☐	☐	☐
8. Non sono contento dei miei risultati scolastici	☐	☐	☐
9. Sono bravo negli esercizi di ginnastica	☐	☐	☐
10. All'interno della mia famiglia sono una persona che conta	☐	☐	☐
11.Ho paura di non piacere ai miei compagni	☐	☐	☐
12 Mi è capitato di non fare i compiti	☐	☐	☐
13.Vorrei essere diverso da come sono	☐	☐	☐
14. Quando il mio insegnante spiega vorrei riuscire a capire di più	☐	☐	☐
15. Se potessi cambierei il mio aspetto	☐	☐	☐
16. Ho desiderato di scappare da casa	☐	☐	☐
17. I miei amici ascoltano le mie idee	☐	☐	☐
18. Accetto di perdere al gioco	☐	☐	☐
19. Ho un'opinione negativa di me	☐	☐	☐
20. Sono orgoglioso dei miei voti scolastici	☐	☐	☐
21. Ho un viso simpatico	☐	☐	☐
22. Il mio comportamento rende infelici i miei genitori	☐	☐	☐
23. Sono soddisfatto di come mi comporto quando sono con i miei amici	☐	☐	☐
24. Metto in ordine la mia stanza anche senza che me lo ricordino	☐	☐	☐
25. Sono un ragazzo/a 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. Vorrei sentirmi più a mio agio quando sono con i miei amici	☐	☐	☐
30. Se mi arrabbiassi con un amico potrei rispondergli male	☐	☐	☐
31. Sono un bravo ragazzo/a	☐	☐	☐
32. Quando sono a scuola sono soddisfatto di me	☐	☐	☐
33. I miei occhi sono belli	☐	☐	☐

	E' Vero	Qualche Volta	E' Falso
34. I miei genitori hanno buone ragioni per essere orgogliosi di me	☐	☐	☐
35. Vorrei essere più bravo nel farmi degli amici	☐	☐	☐
36. Mi è capitato di imbrogliare per vincere un gioco	☐	☐	☐
37. Sono felice di essere quello che sono	☐	☐	☐
38. Vado male in molte materie	☐	☐	☐
39. Sono insoddisfatto del mio aspetto fisico	☐	☐	☐
40. La mia è una bella famiglia	☐	☐	☐
41. Vorrei piacere di più ai miei amici	☐	☐	☐
42. Qualche volta ho detto una parolaccia	☐	☐	☐
43. Penso di essere una persona che vale	☐	☐	☐
44. Sono abbastanza bravo nei compiti in classe	☐	☐	☐
45. Sono contento del mio corpo	☐	☐	☐
46. Mi piace come mi comporto quando sono in famiglia	☐	☐	☐
47. Sono un buon amico/a	☐	☐	☐
48. Quando combino un guaio faccio in modo che nessuno se ne accorga	☐	☐	☐
49. Mi sento un buono a nulla	☐	☐	☐
50. Vorrei essere più bravo a scuola	☐	☐	☐
51. Vorrei avere l'aspetto fisico di qualcun altro	☐	☐	☐
52. Credo che i miei genitori sarebbero felici se io fossi molto diverso da come sono	☐	☐	☐
53. Ho abbastanza amici	☐	☐	☐
54. Mi lavo sempre i denti dopo aver mangiato	☐	☐	☐
55. Non riesco a fare bene molte cose	☐	☐	☐
56. Penso che le mie pagelle scolastiche siano abbastanza buone	☐	☐	☐
57. Sono bravo negli sport	☐	☐	☐
58. La mia famiglia non è contenta di me	☐	☐	☐
59. Per me è facile fare nuove amicizie	☐	☐	☐
60. Mi arrabbio quando i miei genitori mi proibiscono qualcosa	☐	☐	☐

Questionario *Cosa penso di me* – modulo di scoring

Autostima generale			
N.	E' vero	Qualche volta	E' falso
1	2	1	0
7	2	1	0
13	0	1	2
19	0	1	2
25	2	1	0
31	2	1	0
37	2	1	0
43	2	1	0
49	0	1	2
55	0	1	2
			Somma = …..

Autostima scolastica			
N.	E' vero	Qualche volta	E' falso
2	2	1	0
8	0	1	2
14	0	1	2
20	2	1	0
26	0	1	2
32	2	1	0
38	0	1	2
44	2	1	0
50	0	1	2
56	2	1	0
			Somma = …..

Autostima corporea			
N.	E' vero	Qualche volta	E' falso
3	2	1	0
9	2	1	0
15	0	1	2
21	2	1	0
27	0	1	2
33	2	1	0
39	0	1	2
45	2	1	0
51	0	1	2
57	2	1	0
			Somma = …..

Autostima familiare			
N.	E' vero	Qualche volta	E' falso
4	2	1	0
10	2	1	0
16	0	1	2
22	0	1	2
28	2	1	0
34	2	1	0
40	2	1	0
46	2	1	0
52	0	1	2
58	0	1	2
			Somma = …..

Autostima interpersonale			
N.	E' vero	Qualche volta	E' falso
5	0	1	2
11	0	1	2
17	2	1	0
23	2	1	0
29	0	1	2
35	0	1	2
41	0	1	2
47	2	1	0
53	2	1	0
59	2	1	0
			Somma = …..

Scala di controllo			
N.	E' vero	Qualche volta	E' falso
6	0	1	2
12	0	1	2
18	2	1	0
24	2	1	0
30	0	1	2
36	0	1	2
42	0	1	2
48	0	1	2
54	2	1	0
60	0	1	2
			Somma = …..

Il punteggio della scala di controllo non contribuisce al punteggio dell'autostima; quando supera i 15 punti, il questionario non viene considerato valido.

Cosa penso di me – norme per i maschi

	Autostima generale			Autostima scolastica			Autostima corporea			Autostima familiare			Autostima interpersonale			
%ile	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	%ile
95	20	19	19	20	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	95
90	20	19	19	19	19	18	20	20	20	20	20	20	19	20	20	90
80	19	18	18	18	17	16	19	18	19	19	19	19	18	18	18	80
50	16	15	15	15	13	11	17	15	15	17	16	15	15	15	16	50
20	12	11	12	11	10	6	13	9	10	15	12	12	11	10	12	20
10	10	9	10	10	8	4	10	7	9	13	10	10	9	9	11	10
5	8	7	9	8	5	2	8	6	7	11	9	7	7	6	9	5

Cosa penso di me – norme per le femmine

	Autostima generale			Autostima scolastica			Autostima corporea			Autostima familiare			Autostima interpersonale			
%ile	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	3^ - 5^ primaria	Sec di I grado	Sec di II grado	%ile
95	20	19	19	20	19	19	20	20	18	20	20	20	20	20	20	95
90	19	19	18	19	19	18	20	19	16	20	20	19	19	19	19	90
80	19	18	17	18	18	17	19	18	14	20	19	18	18	18	18	80
50	16	14	12	14	13	12	16	14	11	17	17	15	15	15	14	50
20	12	11	9	10	9	9	13	8	8	15	14	11	10	10	11	20
10	9	8	8	9	7	6	10	6	5	14	11	10	8	8	9	10
5	6	6	6	6	5	3	7	3	4	11	9	8	6	6	7	5