

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 _____ N. REGISTRO DI CLASSE _____

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

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

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

%ile	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	
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

%ile	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	
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