

Chestionar: Stima de sine

Răspundeți cu spontaneitate și sinceritate la toate întrebările chestionarului. Citiți-le cu atenție și bifați răspunsul “DA”, când afirmația corespunde conduitei voastre obișnuite, respective răspunsul “NU”, când acesta nu ți se potrivește. Răspundeți cât mai repede posibil. Majoritatea celor care au folosit acest instrument de autoanaliză au reușit să răspundă în maxim 15 minute. La sfârșitul chestionarului verificați dacă ați răspuns la toți cei 60 de itemi. Răspunsurile se dau pe foaia de răspuns.

Nr.crt.	ITEMI	DA	NU
1	Mă înfurii cu ușurință.		
2	În general, părinții mă înțeleg atunci când discut cu ei.		
3	Mă descurajez cu ușurință la școală.		
4	Înfățișarea mea este apreciată ca plăcută, atrăgătoare.		
5	A deveni tu însuși înseamnă a-ți îndeplini dorințele.		
6	Mă simt bine în propria-mi piele.		
7	Ceilați nu-mi fac confidențe.		
8	Nu voi fi mulțumit de mine decât dacă voi realiza lucruri mari în viață.		
9	Mă simt neîndemânatec, inabil, nu știu ce să fac cu mâinile.		
10	Profesorii sunt mulțumiți de mine.		
11	Mă simt tensionat și agitat.		
12	Sunt fidel prietenilor mei.		
13	Nu știu să-mi organizez activitatea.		
14	Sunt încântat de corpul meu (de aspectul meu fizic).		
15	Singurul lucru care contează în viață este să câștigi mulți bani.		
16	Mă simt rareori intimidat.		
17	Nu-mi fac niciodată proiecte de viitor.		
18	Sunt adesea anxios.		
19	Corpul meu este bine proporționat.		
20	Am rezultate slabe la școală pentru că nu învăț suficient.		
21	În general, am încredere în mine.		
22	Țin cont de complimentele și criticile pe care mi le fac ceilalți.		
23	Mă simt mai bine atunci când folosesc stimulente: cafea, tutun, alcool		
24	Asimilez cu ușurință cunoștințele predate la ore.		
25	Mi-ar plăcea să devin o persoană importantă și apreciată.		
26	Îmi place să răspund la lecții.		
27	Cred că sunt prea gras(ă) / slab(ă)		
28	Îmi plac activitățile în grup.		
29	Rezultatele școlare slabe mă descurajează repede.		
30	Acord importanță felului în care mă îmbrac și în general ținutei mele.		
31	În general, am încredere în mine		
32	Cred că este plictisitoare compania mea.		
33	Capacitățile fizice îmi permit să mă adaptez cu ușurință la orice sport.		
34	Aș vrea să-mi asum responsabilități cât mai târziu cu putință.		
35	Cel mai adesea reflectez înainte de a acționa.		

36	Mă cert adesea cu ceilalți.		
37	Consider că fiecare om trebuie să fie util societății.		
38	La ore nu îndrăznesc să cer lămuriri atunci când nu înțeleg explicațiile.		
39	Aș dori să particip la acțiuni de solidaritate.		
40	Trec cu ușurință de la râs la lacrimi.		
41	Mă simt nestingherit atunci când sunt privit în timp ce dansez sau fac sport.		
42	Rețin bine când învăț.		
43	Nu mai cred în nimic!		
44	Sunt o persoană optimistă.		
45	Nu mă simt bine decât atunci când sunt singur.		
46	Am încredere în viitor.		
47	Deseori mă îngrijorează starea sănătății mele.		
48	La școală colegii îmi caută compania.		
49	Am impresia că, în ceea ce fac, reușesc mai puțin decât ceilalți.		
50	Când sunt într-un grup, îmi place să mă fac remarcat și apreciat.		
51	Nu fac niciun efort pentru a învăța mai bine.		
52	Nu mă consider frumos și nici suficient de atrăgător.		
53	Am influență asupra celorlalți.		
54	Îmi pierd cu ușurință calmul când mi se fac reproșuri.		
55	Scopul meu principal este de a avea o meserie care să-mi placă.		
56	Când sunt într-un grup nu-mi place să iau inițiativa.		
57	Sunt mulțumit de dezvoltarea mea fizică.		
58	Când mă aflu într-un grup încerc un sentiment de izolare.		
59	Unul din obiectivele mele de viitor este de a-mi întemeia o familie.		
60	Sunt mândru de rezultatele mele școlare.		

PREZENTAREA CHESTIONARULUI STIMEI DE SINE

Scala Toulouse a stimei de sine (E.T.E.S) a fost elaborată în 1991 de N.Oubrayrie, C.Safont și M. DeLeonardis și publicată în 1994 în revista de psihologie aplicată. În alcătuirea ei, autorii s-au inspirat din scalele uni și multidimensionale deja existente. Ea a fost concepută astfel încât să permită reflectarea percepției, mai mult sau mai puțin pozitivă, pe care subiectul o are în raport cu sine, poate identifica anumite rezonanțe afective ce însoțesc autoevaluarea identității sub aspect multiplu: *sinele emoțional- S.E, sinele social- S.S, sinele fizic-S.F, sinele școlar-S.Sc., sinele prospective-S.P.*

Cei 60 de itemi ai scalei, afirmații cu răspuns forțat dihotomic, elaborați într-o manieră empirică și repartizați în mod egal la nivelul celor 5 subscale, reflectă conținutul dimensiunilor considerate după cum urmează:

a. *Sinele emoțional* - exprimă reprezentarea controlului emoțiilor și al stăpânirii impulsivității. Controlul afectelor permite o mai bună organizare a activității, ușurează planificarea și elaborarea realist scopurilor și strategiilor prin care acestea pot fi atinse. Exemplu de itemi: “Sunt adesea anxios”.

b. *Sinele social* –capacitatea de comunicare și de adaptare în colectiv, aceasta condensează reprezentarea interacțiunilor cu ceilalți (părinți, colegi, prieteni) și a sentimentului de recunoaștere socială. Exemplu: “Îmi place să mă fac remarcat și să fiu recunoscut în cadrul unui grup”.

c. *Sinele fizic*- reprezintă autoaprecierea pe care o are subiectul față de aparența sa fizică (aspect corporal, abilități fizice, sănătate). La 13-14 ani există un interes sporit față de înfățișarea proprie, cu impact deosebit în construirea identității de sine. Exemplu: “Mă simt prea gras/slab”.

d. *Sinele școlar* - reflectă percepția pe care subiectul o are asupra propriilor lui competențe, obiectivabile în comportamentele și performanțele sale școlare.

Exemplu de itemi: ” Mă descurajez cu ușurință când obțin rezultate slabe la școală”.

e. *Sinele prospectiv*- vizează reprezentările subiectului asupra sinelui așa cum va fi acesta în viitor; în construirea acestei subclase autorii au plecat de la ipoteza conform căreia la puber și adolescent planul de viitor primește inserția în lumea adultă și participarea la activitățile proprii vârstei adulte. De aceea autorii au propus itemi care să corespundă rolurilor jucate de adult.

Exemplu: “Aș vrea să-mi asum responsabilități cât mai târziu posibil”.

După totalizarea punctajului pentru fiecare sine, se va calcula valoarea globală a stimei de sine și se va verifica corespondența valorii globale obținute, conform unei grile de interpretare a scorurilor.

	DA	NU	COTA PARȚIALĂ
Sinele fizic	4,14,19,30,33,57	9,23,27,41,47,52	
Sinele emoțional	6,16,21,31,35,44	1,11,18,40,49,54	
Sinele școlar	10,24,26,42,48,60	3,13,20,29,38,51	
Sinele social	2,12,22,28,50,53	7,32,36,45,56,58	
Sinele prospectiv	8,37,39,46,55,59	5,15,17,25,34,43	
STIMA DE SINE / VALOARE GLOBALĂ			

FIȘĂ DE INTERPRETARE A SCORURILOR

COMPONENTELE STIMEI DE SINE	STIMA DE SINE – VALOARI PARȚIALE		
	<i>Subestimare</i>	<i>Apreciere obiectivă</i>	<i>Supraestimare</i>
Sinele fizic	0-6 puncte	7-11 puncte	Peste 11 puncte
Sinele emoțional	0-5 puncte	6-10 puncte	Peste 10 puncte
Sinele școlar	0-4 puncte	5-9 puncte	Peste 9 puncte
Sinele social	0-7 puncte	8-11 puncte	Peste 11 puncte
Sinele prospectiv	0-6 puncte	7-10 puncte	Peste 10 puncte
STIMA DE SINE -VALOARE GLOBALĂ	0-21puncte	22-48 puncte	Peste 48 puncte