

Inventario dell'autostima

Questo questionario esplorativo descrive le componenti dell'autostima: senso del proprio valore, fiducia nelle proprie capacità, bisogno di approvazione, confronto con gli altri, critica interiore e tendenza a sminuire i propri successi. Il profilo aiuta a distinguere una compromissione globale dell'autostima da una mancanza di fiducia in un ambito preciso, e a orientare il lavoro sull'autocritica o sul senso di impostura.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Self-Esteem Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Autostima

Anteprima delle 24 domande

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Ho la sensazione di valere poco.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Dubito di riuscire in ciò che intraprendo.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Ho bisogno che gli altri mi dicano che ho fatto bene per convincermene.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Mi confronto con gli altri e mi sento inferiore.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nella vita di tutti i giorni, con quale frequenza Le capita?

Quando sbaglio, mi parlo con durezza.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nella vita di tutti i giorni. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il profilo distingue il senso del proprio valore, più globale, dalla fiducia nelle proprie capacità, più legata alle situazioni. Le aree «Critica interiore» e «Sminuire i propri successi» indicano ciò che mantiene un'autostima fragile nella vita quotidiana.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Valore personale — 10 / 16

La sensazione di valere come persona, indipendentemente dai successi.

Da esplorare: i momenti in cui la persona si sente senza valore, l'origine di questa visione di sé, ciò che apprezza comunque di sé.

Confronto con gli altri — 10 / 16

Tendenza a misurarsi con gli altri, il più delle volte a proprio svantaggio.

Da esplorare: le persone e gli ambiti di confronto (aspetto fisico, successo, vita sociale), il peso dei social network.

Sminuire i propri successi 10 / 16

Difficoltà a riconoscere i propri successi e le proprie qualità, attribuiti alla fortuna o alle circostanze (senso di impostura).

Da esplorare: il modo in cui la persona spiega i propri successi, la sua reazione ai complimenti, la paura di essere «smascherata».

Critica interiore 8 / 16

Dialogo interiore severo: giudicarsi duramente, sminuirsi, non riuscire a consolarsi.

Da esplorare: le parole esatte della critica interiore, da dove vengono, il modo in cui la persona parlerebbe a un amico nella stessa situazione.

Fiducia nelle proprie capacità 7 / 16

La sensazione di essere in grado di affrontare le situazioni, di imparare e di riuscire in ciò che si intraprende.

Da esplorare: gli ambiti in cui il dubbio è più forte (lavoro, relazioni, compiti pratici), le rinunce che comporta.

Bisogno di approvazione 7 / 16

Dipendenza dal giudizio e dall'opinione degli altri per sentirsi bene o legittimati.

Da esplorare: le persone il cui parere conta di più, ciò che la persona fa per piacere, la sua reazione alle critiche.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale