

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DELL'AUTOSTIMA

A cura di: **dr.ssa Manuela Rugolotto**
Psicologa, psicoterapeuta, life coach

Leggi attentamente l'affermazione e a fianco metti una crocetta:

vero V abbastanza vero AV falso F

Affermazione	Vera – Abb.	Vera – Falsa
1. Mi sento capace di affrontare le diverse situazioni della vita	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
2. Ho tante amiche fidate	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
3. Cerco l'approvazione degli altri per sentirmi capace	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
4. Le persone stanno volentieri con me	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
5. Mi sembra di non essere considerata abbastanza	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
6. Ho sempre timore delle novità	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
7. Credo che le persone possano giudicarmi	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
8. Accetto che gli altri non la pensino come me	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
9. Credo di dare una immagine infantile	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
10. Per sentirmi bene ho bisogno di fare le cose precise	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
11. Sono in grado di assumermi delle responsabilità	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
12. Sono cercata dalle persone	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
13. Spesso mi sento in colpa	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
14. Vorrei che gli altri capissero di cosa ho bisogno	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
15. Per stare bene non devo litigare con nessuno	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
16. Mi comporto in modo da poter far felici gli altri	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
17. Soffro quando non mi sento capita	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
18. Capisco che non posso andare bene a tutti	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
19. Sono in grado di dire il mio pensiero in buon modo ma fermo	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
20. Non ci rimuginano se qualcuno mi risponde male	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
21. Accetto che gli altri possano non amarmi	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>
22. A volte mi vergogno di me, non mi piaccio	V <input type="checkbox"/>	AV <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>

Dopo aver compilato con le crocette, rileggi, osserva dove hai posizionato la crocetta e fai le tue osservazioni.

Se desideri un calcolo con alcune mie riflessioni, basta che tu mi invii un foglio con il numero della domanda (senza testo) e la sigla corrispondente della tua risposta: V AV F
a percorsi@manuelarugolotto.it