

AUTOSTIMA

Valutazione e interventi di potenziamento

Dario Ianes
Centro Studi Erickson
Università di Bolzano
www.darioianes.it



Cornice concettuale Prospettiva cognitivo-comportamentale

**Il complesso di valutazioni e
sentimenti che abbiamo verso
molti aspetti della nostra persona**

(Ianes, Celi e Cramerotti, 2003)



**Cornice concettuale
Prospettiva
cognitivo-comportamentale**

**Valutazione del Sé percepito
di un individuo operata attraverso
un confronto con il Sé ideale**

(Pope, McHale e Craighead, 1992)

Sé percepito

**percezione che il soggetto ha delle abilità,
qualità, caratteristiche che possiede
(autoefficacia)**

Sé ideale

**immagine delle abilità, qualità o
caratteristiche che il soggetto
desidererebbe avere
(struttura motivazionale-identitaria)**



L'autostima si può definire come
DIFFERENZA
tra Sé ideale e Sé percepito

Autostima alta

limitata differenza tra Sé ideale e Sé percepito

Es. Un ragazzo che dà un alto valore al successo scolastico e ottiene buoni risultati

AUTOSTIMA ALTA

L'autostima **alta** viene considerata una visione "sana" di sé:

- se percepisce realisticamente pregi e difetti e non li valuta in modo ipercritico
- se la persona ha fiducia in sé e lavora per migliorare le proprie aree di debolezza, ma si "perdona" i propri fallimenti



L'autostima si può definire come
DIFFERENZA
tra Sé ideale e Sé percepito

Autostima bassa
elevata differenza tra Sé ideale e Sé percepito

Es. Un ragazzo che desidera essere molto popolare ma che ha pochissimi amici

AUTOSTIMA BASSA

L'autostima **bassa** può essere poco dannosa se influisce su poche aree del Sé

REAZIONI

- Esibire un comportamento di falsa sicurezza per dimostrare di "essere all'altezza"
- Ritirarsi in se stessi ed evitare il contatto con gli altri con la convinzione di essere prima o poi rifiutati

AUTOSTIMA E AREE DEL SE'

L'autostima pur essendo considerata una caratteristica globale e unitaria è in realtà costituita da varie dimensioni, ossia da aree di esperienza della nostra vita

VISIONE MULTIDIMENSIONALE

Familiare

Corporea

**Successo
scolastico**

**AUTOSTIMA
GLOBALE**

Valori

Relazionale

Socioeconomica

**Controllo
sull'ambiente**

Emozionale

AUTOSTIMA E AREE DEL SE'

Successo scolastico: prestazioni e capacità intellettive (facilità di apprendimento, ricordo, brillantezza nelle prove d'esame, ecc.)

Relazionale: successo e popolarità tra i compagni e gli adulti, simpatia, facilità nel contatto, nelle amicizie e nei rapporti affettivi

Familiare: grado di accettazione, cura, promozione dell'autonomia, valorizzazione, fiducia nelle proprie capacità, ecc.

Corporea: funzionalità ed estetica del corpo

AUTOSTIMA E AREE DEL SE'

Emozionale: capacità di controllo sulle emozioni, ricchezza e profondità dei sentimenti

Controllo sull'ambiente: capacità di determinare gli eventi e raggiungere obiettivi di varia natura, autonomia e libertà di autodeterminazione

Socioeconomica: reddito, livello culturale e situazione sociale generale

Valori: idee, convinzioni, ideali e fedi (religiose o laiche) che danno un significato all'esistenza

Pope et al. distinguono
4 AREE FONDAMENTALI
nella valutazione dell'autostima

AMBITO SOCIALE

o interpersonale

Es. rapporti di amicizia tra pari

Percezione del bambino rispetto a se stesso come amico degli altri

Es. Gli altri mi trovano simpatico?

Apprezzano le mie idee?

Mi fanno partecipare alle loro attività?

AMBITO SCOLASTICO

Percezione di se stesso come studente

Es. Sono bravo in maniera adeguata (rispetto ai miei compagni, a quanto mi viene richiesto dagli insegnanti, a quello che desiderano i miei genitori)?

AMBITO FAMILIARE

Percezione di se stesso come componente della propria famiglia

Es. Sono apprezzato in famiglia? Sono certo dell'amore dei miei genitori e dei miei fratelli?

AMBITO CORPOREO

Percezione del proprio aspetto fisico e delle proprie capacità

Es. Sono soddisfatto del modo in cui il mio corpo appare e delle sue prestazioni?

- Ragazze interessate più agli aspetti estetici
- Ragazzi interessati più alle prestazioni atletiche



AUTOSTIMA GLOBALE



**Autovalutazione integrata
di tutte le componenti del Sé**
Es. Sono bravo... mi piace la maggior
parte di me stesso

AUTOSTIMA E STILE ATTRIBUTIVO

L'autostima è quindi strettamente collegata allo stile attributivo di una persona, ossia a quel processo cognitivo attraverso il quale si cerca di attribuire una causa agli eventi, di interpretare i fatti che si verificano nell'ambiente

AUTOSTIMA E LOCUS OF CONTROL

BIAS EDONICO

Le attribuzioni sono tendenzialmente di tipo

INTERNO in caso di **successo**: riesco perché sono bravo, mi sono impegnato

ESTERNO in caso di **fallimento**: non riesco perché sono stato sfortunato o perché il compito è difficile

AUTOSTIMA E STILE ATTRIBUTIVO

Se attribuisco la responsabilità del mio insuccesso a una **situazione specifica**, sulla quale ho un certo controllo (es. poco studio) la mia autostima non ne risulterà necessariamente compromessa.

Se invece attribuisco l'insuccesso a una **causa globale**, fuori dal mio controllo (es. per la matematica sono negato, non sono intelligente) la percezione di me stesso sarà molto negativa con una forte incidenza sulla mia autostima.

VALUTARE L'AUTOSTIMA:

- Test TMA (Test di valutazione multidimensionale dell'autostima)
- Basic SE (Valutazione dell'autostima di base negli adulti)

TMA

**Test di valutazione
multidimensionale
dell'autostima**

di Bruce A. Bracken

Caratteristiche principali

- È adatto per bambini e adolescenti di età compresa tra i **9 e i 19 anni**.
- È un test di facile somministrazione e interpretazione.
- È possibile somministrarlo individualmente o a gruppi.

Chi può somministrare il TMA?

- Psicologi e pedagogisti
- Insegnanti
- Educatori

Non ci sono limiti di tempo per la compilazione; in genere il tempo impiegato è di 20-30 minuti. Può essere completato anche in assenza di esaminatore.

Validazione del test

- Ideato, creato e standardizzato negli Stati Uniti è stato validato e tarato anche sulla popolazione italiana (Bergamini e Pedrabissi).
- Differenze con la taratura americana:
 - In Italia i maschi del campione avevano maggiore autostima rispetto alle femmine.
 - In Italia la zona di residenza incide come variabile.
 - In Italia si è tenuto conto del livello socioculturale della famiglia di provenienza.

MODELLO GERARCHICO MULTIDIMENSIONALE DELL'AUTOSTIMA



Le 6 scale del TMA

- Scala delle relazioni interpersonali
- Scala della competenza di controllo dell'ambiente
- Scala dell'emotività
- Scala del successo scolastico
- Scala della vita familiare
- Scala del vissuto corporeo

Istruzioni per la compilazione

Leggete le seguenti affermazioni e date una delle quattro risposte possibili a seconda di quanto credete che siano "vere" per voi. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma è importante valutare ogni affermazione sulla base delle sensazioni che provoca in voi. Rispondete con sincerità. Per dare le risposte, basta sbarrare la casella posta sotto la frase che, di volta in volta, corrisponde ai sentimenti che l'affermazione suscita in voi. A ogni affermazione si può rispondere:

Assolutamente
vero

Vero

Non è vero

Non è assolutamente
vero

Scala delle relazioni interpersonali

(Esempi di item)

- Di solito con me ci si diverte molto
- La gente non sembra molto interessata a parlare con me
- Sono troppo timido
- Piaccio alla maggior parte della gente
- Gli altri mi evitano
- Spesso mi sento lasciato fuori
- Ho molti amici
- Gli altri mi dicono i loro segreti

Scala della competenza di controllo dell'ambiente (Esempi di item)

- Sono onesto
- Ho un buon senso dell'umorismo
- Sono troppo pigro
- Sono sfortunato
- Ho fiducia in me stesso
- Sembra che io sia sempre nei guai
- So far valere le mie ragioni quando è necessario
- Gli altri credono che diventerò qualcuno

Scala dell'emotività

(Esempi di item)

- Ho paura di molte cose
- Sono orgoglioso di me stesso
- Mi sento amato
- A volte non mi piaccio
- Vorrei essere qualcun altro
- Sono contento di me così come sono
- Non sono felice come sembro
- Ci sono molte cose che vorrei cambiare di me
- Mi piace la vita

Scala del successo scolastico

(Esempi di item)

- In genere vado bene alle prove
- Imparo con facilità
- Pare che io non abbia mai buone idee
- Studiare è difficile per me
- Non sono molto creativo
- Sono bravo in matematica
- Di solito studio sodo
- A scuola mi sento a disagio
- Non sono capace di pensare molto in fretta

Scala della vita familiare

(Esempi di item)

- La mia famiglia mi fa sentire amato
- I miei genitori credono in me
- Vorrei cambiare la mia famiglia con quella di qualcun altro
- Mi diverto con la mia famiglia
- I miei genitori mi amano così come sono
- La mia casa non è un luogo felice
- Ai miei genitori non piace avermi intorno
- La mia casa è calda e accogliente

Scala del vissuto corporeo

(Esempi di item)

- Mi sento bene
- Sono attraente
- Non sono in forma
- Mi piace il mio aspetto
- Riesco bene nella maggior parte degli sport
- Non mi piace il modo in cui mi stanno gli abiti
- Cambierei il mio aspetto se potessi
- Sono brutto/a
- Ho un aspetto grazioso

Applicazioni del TMA

■ Applicazioni cliniche e nella scuola

- Test diagnostico approfondito per l'individuazione di soggetti con problemi di autostima.
- Strumento di screening (per conoscere le tendenze e le caratteristiche di una popolazione giovanile, per dare indicazioni a insegnanti e genitori su alcune aree di difficoltà, per prevenire l'insuccesso scolastico e i comportamenti a rischio, per l'orientamento scolastico).
- Interviste cliniche e interventi terapeutici.

Applicazioni del TMA

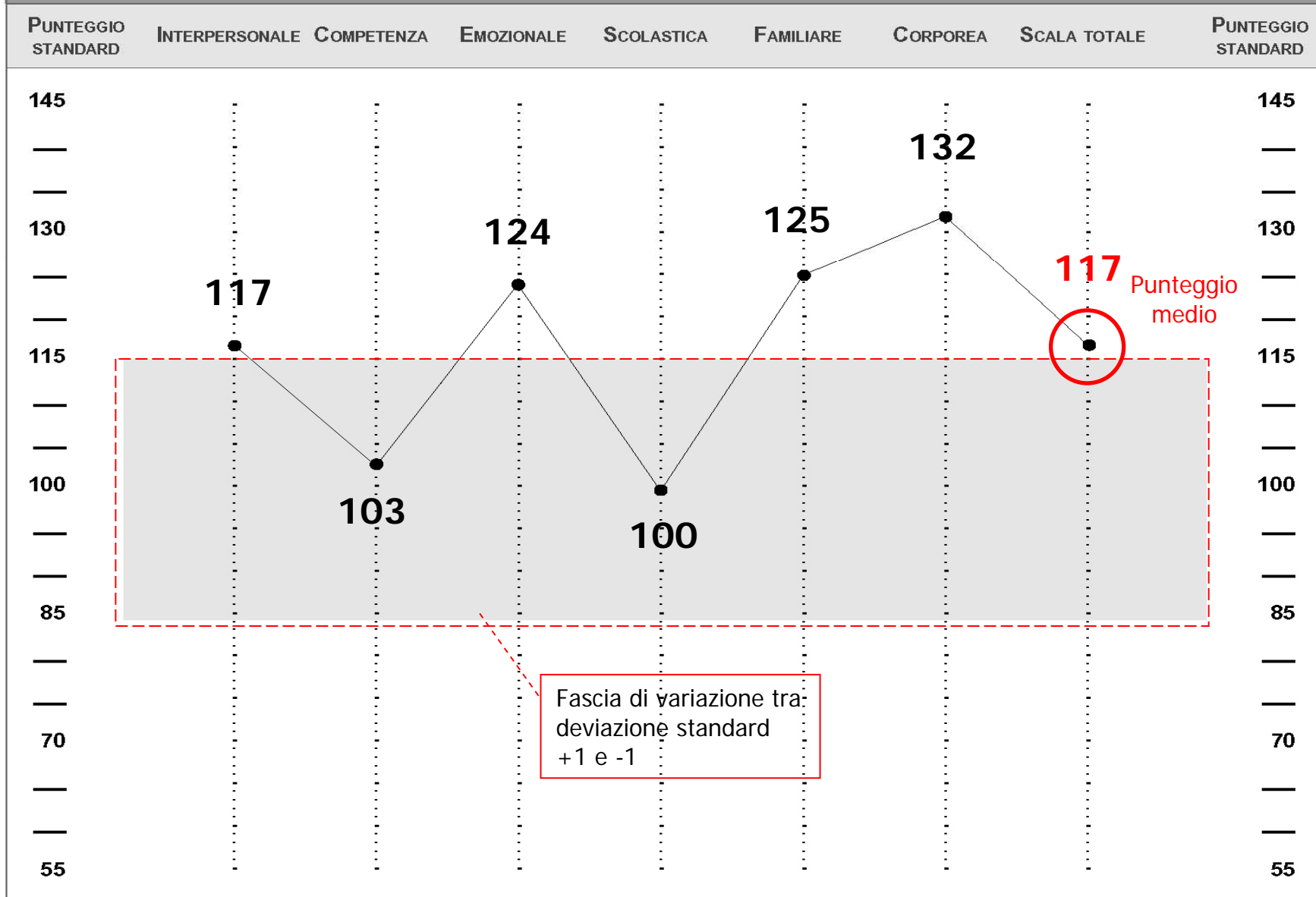
■ Applicazioni nella ricerca

- Utile per progetti di ricerca volti a esaminare la relazione tra autostima multidimensionale e altri costrutti psicologici (ad es., il concetto di sé, l'autoefficacia, ecc.)

Interpretazione dei punteggi

- **Interpretazione basata sulle norme:** permette di considerare la situazione del soggetto in relazione al campione di standardizzazione.
- **Interpretazione intraindividuale:** è basata sul livello globale di adattamento del soggetto per determinare se esistono aree specifiche che deviano significativamente dal suo livello globale di funzionamento.

SEZIONE V – PROFILO DEI PUNTEGGI OTTENUTI NELLE VARIE SCALE



→ Visualizzazione grafica dei livelli di autostima nelle scale del TMA

Classificazioni dell'autostima corrispondenti a fasce di punteggi standard

| Fasce di punteggio | Classificazione |
|--------------------|-----------------------|
| > 135 | Estremamente positiva |
| 126-135 | Molto positiva |
| 116-125 | Lievemente positiva |
| 86-115 | Nella media |
| 76-85 | Lievemente negativa |
| 66-75 | Molto negativa |
| < 66 | Estremamente negativa |

Interpretazione intraindividuale (Giulio, 10 anni)

| SCALE DEL TMA | PUNT. DELLE SCALE (standard) | DIFFER. | DIFFER. CRITICA (p=0,05) | CLASSIFICAZIONE DELLA DIFFER. |
|------------------|------------------------------|---------|--------------------------|-------------------------------|
| ■ Interpersonale | 117 | 0 | 11 | Nella media |
| ■ Competenza | 103 | -14 | 13 | Lato debole |
| ■ Emozionale | 124 | +7 | 10 | Nella media |
| ■ Scolastica | 100 | -17 | 11 | Lato debole |
| ■ Familiare | 125 | +8 | 7 | Punto di forza |
| ■ Corporea | 132 | +15 | 10 | Punto di forza |

Punteggio della scala totale = 701

Punteggio medio delle scale = (701/6) 117

VALUTARE L'AUTOSTIMA:

- Test TMA (Test di valutazione multidimensionale dell'autostima)
- Basic SE (Valutazione dell'autostima di base negli adulti)

Basic SE

Basic Self-Esteem Scale **Valutazione dell'autostima di base negli** **adulti**

di Forsman, Johnson, Ugolini, Bruzzi e Raboni

Caratteristiche principali del test

- È adatto dai **18 anni in su**.
- È possibile somministrarlo individualmente o a gruppi (5-7 minuti).
- È possibile l'autosomministrazione.
- È un test di facile interpretazione.
- È stato validato e adattato alla popolazione italiana (a cura di Ugolini, Bruzzi e Raboni).
- È una scala di valutazione dell'autostima di base.

Cos'è l'autostima di base?

- È l'autostima che si sviluppa durante l'infanzia attraverso le relazioni del bambino con figure significative e che si stabilizza nell'adulto come caratteristica di personalità indipendente dalle competenze o dai successi raggiunti o dall'approvazione altrui. Tende ad essere stabile, nonostante le possibili fluttuazioni dovute all'acquisizione di obiettivi e mete significative nel corso della vita o agli eventuali insuccessi.

Differenze tra la Basic SE e altre scale di valutazione dell'autostima

- La Basic SE non contiene item riferiti alle competenze, al successo e all'approvazione degli altri. Si propone di misurare l'autostima indipendentemente da queste componenti.
- Le altre scale danno valutazioni troppo sensibili a eventi di vita recenti o non discriminano tra chi ha un'elevata autostima e coloro che tendono a dare di sé un'immagine di questo tipo, mentre in realtà sono caratterizzati da una grande fragilità interiore, come ad es. i narcisisti.

Istruzioni per la compilazione

- Nel foglio seguente troverete una lista di affermazioni, per ognuna di esse indicherete il vostro grado di accordo o disaccordo nel seguente modo:

- Segnate 1 se siete "totalmente in disaccordo"
- Segnate 2 se siete "parzialmente in disaccordo"
- Segnate 3 se siete "né d'accordo né in disaccordo"
- Segnate 4 se siete "parzialmente d'accordo"
- Segnate 5 se siete "totalmente d'accordo"

Non esistono risposte giuste o sbagliate, ciascun risponde secondo il proprio grado di accordo o disaccordo.

Alcuni item della Basic SE

- Riesco ad esprimere liberamente ciò che provo.
- Non mi sento mai inferiore alle persone che conosco.
- Piaccio facilmente.
- Non mi fido delle mie sensazioni.
- A volte mi sento così giù che niente sembra essere importante.
- Mi sento a mio agio quando sono con le altre persone.
- Spesso sento il bisogno di spiegare agli altri il perché delle mie azioni.
- Sono soddisfatto di essere la persona che sono.
- Mi sento inferiore ad alcuni dei miei amici.

Analisi dei punteggi

- Una prima analisi del livello di autostima è già possibile a partire dai punteggi grezzi, confrontandoli con le medie del campione normativo facendo riferimento alla fascia d'età e genere corretta.
- In seguito è possibile trasformare i punteggi grezzi in punteggi percentili e punti z attraverso le apposite griglie presentate nel manuale (procedura utile per confrontare i risultati con altri test).

Interpretazione dei punteggi

- Un alto punteggio, superiore al 75° percentile, rispecchia un individuo equilibrato, con sentimenti positivi verso sé e gli altri; consapevole dei propri limiti e capace di esprimere le sue emozioni.
- Un punteggio basso, inferiore al 25° percentile, descrive una persona che trova difficile esprimere bisogni, emozioni e istinti di base, positivi o negativi, profondamente insoddisfatta di sé e del proprio modo di relazionarsi con gli altri, con forti sentimenti di inutilità, inferiorità e apatia.

Riassumendo...

- Il TMA e la Basic SE sono due scale per la valutazione dell'autostima, la prima rivolta a ragazzi dai 9 ai 19 anni e la seconda agli adulti.
- Esse consentono di ottenere una valutazione del livello di autostima della persona, utile, assieme ad altri strumenti, per mettere in atto delle procedure operative di intervento.

Promuovere l'autostima: linee di intervento

Approccio psicologico cognitivo-comportamentale:

- Intervenire sull'individuo e sui suoi processi cognitivi attraverso:
 1. **Il problem-solving interpersonale** (es. aiutare il bambino a rendersi conto che c'è un problema; a fermarsi a pensare; a decidere un obiettivo; a pensare alle soluzioni possibili; a pensare alle conseguenze di ciascuna soluzione; a scegliere la soluzione migliore; a fare un piano graduale per attuare la soluzione)

Promuovere l'autostima: linee di intervento

- 2. Il dialogo interno** (es. aiutare i bambini a monitorare se stessi – osservare le loro attività mentali “interne”, come la tendenza a pensare a se stessi in modo autosvalutante; insegnare loro a valutare il proprio comportamento manifesto o non manifesto, cioè determinare se i loro pensieri o comportamenti si conformano a certi standard; istruire i bambini a rinforzare se stessi per il loro comportamento)

Promuovere l'autostima: linee di intervento

- 3. Lo stile di attribuzione** (es. aiutare il bambino a comprendere cosa sono le attribuzioni e come tali autoaffermazioni influenzino il dialogo interno e molti altri ambiti del funzionamento psicologico)
- 4. L'autocontrollo** (es. fornire al bambino alcuni esempi di situazioni che richiedono l'autocontrollo; parlare loro delle regole; rendere i bambini consapevoli che esistono delle convenzioni sociali (script); parlare dell'importanza di fare progetti e portarli a termine)

Promuovere l'autostima: linee di intervento

5. **La modificazione degli standard cognitivi** (es. incoraggiare il bambino a usare i pensieri autocritici e gli stati emotivi spiacevoli come segnali interni per capire che necessita di modificare gli standard)
6. **La comprensione interpersonale** (es. aiutare il bambino a tener conto delle percezioni, dei sentimenti e dei pensieri altrui)

Promuovere l'autostima: linee di intervento

- 7. Le abilità di comunicazione** (es. insegnare al bambino le abilità di comunicazione fungendo da "modello", esemplificando l'abilità per il bambino; fornire un feedback circa l'esecuzione dell'abilità; discutere di eventuali difficoltà e suggerire delle modalità di problem-solving per gestirle)
- 8. L'immagine corporea** (es. aiutare il bambino a rendersi conto di come viene percepito dagli altri e delle potenziali conseguenze del suo comportamento).

Promuovere l'autostima: linee di intervento

Approccio psico-educativo:

- Programmi mirati allo sviluppo dell'autostima

