



Imaginea de sine

Imaginea de sine sau „cum ne vedem”, se referă la modul în care ne percepem propriile noastre caracteristici fizice, emoționale, cognitive, sociale și spirituale.

Stima de sine reprezintă componenta afectivă a sinelui și se referă la autoevaluările negative sau pozitive ale persoanei.

Procesul formării stimei de sine:

evaluare pozitivă → expectanțe de reușită → tonus ridicat → încredere → succes → satisfacție

Chestionar: Scala Rosenberg – stima de sine

Nr.	Itemi	Acord puternic	Acord	Dezacord	Dezacord puternic
1.	Simt că sunt o persoană de valoare, cel puțin pe plan de egalitate cu ceilalți.				
2.	Simt că am o serie de calități bune.				
3.	Per total, înclin să cred că sunt un eșec.				
4.	Sunt capabil să fac lucruri, la fel de bine ca și cei mai mulți dintre oameni.				
5.	Simt că nu am prea multe de care să fiu mândru.				
6.	Iau o atitudine pozitivă față de mine însumi.				
7.	Pe ansamblu, sunt mulțumit de mine însumi.				
8.	Aș vrea să pot avea mai mult respect pentru mine însumi.				
9.	Uneori simt că sunt inutil.				
10.	De multe ori cred că nu sunt bun la nimic.				

Cotare

Scala cuprinde 10 itemi cu 4 posibilități de răspuns între total dezacord (1 punct) și total acord (4 puncte). Itemii 2,5,6,8,9 se cotează invers. Scorurile pot fi cuprinse între 10 și 40; scorurile ridicate indică o stimă de sine scăzută. Coeficientul Cronbach = 0,89, raportat de autor, indică o bună consistență internă iar fidelitatea test - retest e cuprinsă în studiile autorului între 0,85 (la o săptămână interval) și 0,88 (la două săptămâni interval). Coeficientul de fidelitate obținut în cazul aplicării pe un eșantion inițial de 5024 de elevi de liceu și gimnaziu a fost de 0,77. S-au semnalat corelații negative semnificative între nivelul stimei de sine și anxietate ($r=-0,64$) și între nivelul stimei de sine și depresie ($r=-0,54$).

10-16 puncte - stimă de sine scăzută, 17-33 puncte - stimă de sine medie, 34-40 puncte - stimă de sine înaltă.

