

A 4.1. Dezvoltare abilități emoționale, consiliere socială, suport emoțional/ psihologic, consiliere vocațională

Instrumente/ tehnici de lucru specifice pentru dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială și vocațională adaptate la nevoile de servicii psiho-sociale de sprijin ale preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă

**INSTRUMENTE PENTRU DEZVOLTAREA DE ABILITĂȚI
EMOȚIONALE, CONSILIEREA SOCIALĂ ȘI VOCAȚIONALĂ A
COPILOR DIN GRUPUL ȚINTĂ**

**TEHNICI SPECIALE DE ANALIZĂ A NEVOILOR DE DEZVOLTARE
PERSONALĂ**

Chestionar „Stima de sine”

Categoria de vârstă la care este aplicabil instrumentul 11 – 16 ani
Scala Toulouse a stimei de sine (E.T.E.S), instrument apt de a identifica anumite rezonanțe afective ce însoțește autoevaluarea identității sub aspect multiplu:

sinele emoțional - S.E,

sinele social - S.S,

sinele fizic - S.F,

sinele școlar - S.Sc.,

sinele prospectiv - S.P.

CONSEMN:

Răspundeți cu spontaneitate și sinceritate la toate întrebările chestionarului. Citiți-le cu atenție și bifați răspunsul DA, când afirmația corespunde conduitei dvs. obișnuite, respectiv răspunsul NU, când aceasta nu vi 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 !

Foie de răspuns

Numele și prenumele..... Vârsta.....
Sex: M / F Clasa..... Scoala
Data completării.....

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.	Ceialți nu-mi fac confidențe.		
8.	Nu voi fi mulțumit de mine decât dacă voi realiza lucruri mari în viață.		
9.	Mă simt neîndemânat, 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.		



PROIECT COFINANȚAT DIN FONDUL SOCIAL EUROPEAN PRIN PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014-2020

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 (slab)		
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 reacționa.		
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 răs 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 nici un 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.		



SOCIETATEA NAȚIONALĂ SPIRU HARET
PENTRU EDUCAȚIE, ȘTIINȚĂ ȘI CULTURĂ



INSPECTORATUL ȘCOLAR
AL JUDEȚULUI GIURGIU



Prezentarea chestionarului Stimei de sine Interpretarea rezultatelor

Scala Toulouse a stimei de sine (E.T.E.S) a fost elaborată în 1991 de N. Oubrayrie, C. Safont și M. De Leonardis 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 prospectiv - 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, facilitează planificarea și elaborarea realistă 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). Se știe că, la 13-14 ani, există un interes sporit față de înfățișarea proprie (the look), 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 ușurința 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 privește 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.

Notă: Pentru calcularea cotelor s-a acordat câte un punct răspunsurilor afirmative și negative la întrebările înscrise în tabelul de mai jos:

	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	
Sine prospectiv	8, 37, 39, 46, 55, 59	5, 15, 17, 25, 34, 43	
Valoare globală:	Stima de sine /		

Fișă de interpretare a scorurilor

Componentele stimei de sine	Stima de sine- valori parțiale		
	Subestimare	Apreciere obiectivă	Supraestimare
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
Sine prospectiv	0 - 6 puncte	7 - 10 puncte	peste 10 puncte

Stima de sine- valoare globală	0- 21 puncte	22 - 48 puncte	peste 48 puncte
---------------------------------------	--------------	----------------	-----------------

Stima de sine -Tabel cu centralizarea rezultatelor obținute la nivelul grupului țintă

Notă: se vor trece rezultatele obținute de către fiecare elev: la începutul și la sfârșitul proiectului

Nr. crt.	Nume și prenume elev	Cota parțială- semnificație										Valoarea globală semnificație	
		Sinele fizic		Sinele emoțional		Sinele școlar		Sinele social		Sinele prospectiv			
		Test	Retest	Test	Retest	Test	Retest	Test	Retest	Test	Retest	Test	Retest
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Sursa: https://www.academia.edu/7875552/3_Chestionar_Stima_de_sine

Expert sprijin psiho-social

Victoria Stan