

# QUESTIONARIO COMPLETO CON LE RISPOSTE

Etivity 3 – Susanna Berginc

## DESCRIZIONE INIZIALE

Grazie per aver scelto di partecipare a questo sondaggio, che mi servirà esclusivamente per una ricerca inerente il mio percorso universitario. I dati verranno estrapolati in modo del tutto anonimo e, in febbraio, vi invierò una relazione con le conclusioni finali.

Il sondaggio viene consigliato **dai 20 ai 99 anni**, e si concluderà il giorno 15 gennaio 2023 alle ore 23.

L'autostima nasce dal giudizio che diamo di noi stessi e si costruisce **fin dalla nascita**.

E' un pilastro fondamentale della nostra vita perché grazie ad essa **siamo in grado di far fronte alle difficoltà, di credere in noi stessi e di sapere che saremo in grado di creare e di realizzare progetti nuovi e complessi**.

Il mio augurio è che questo sondaggio non rimanga solo un gioco, ma che possa darvi degli spunti per una maggiore consapevolezza.

Attenzione: nelle prime 5 domande, in caso di risposta dubbia o di nessun ricordo collegato, viene richiesto di inserire la risposta di mezzo.

Buona vita, *Susanna Berginc*

---

## DOMANDA 1

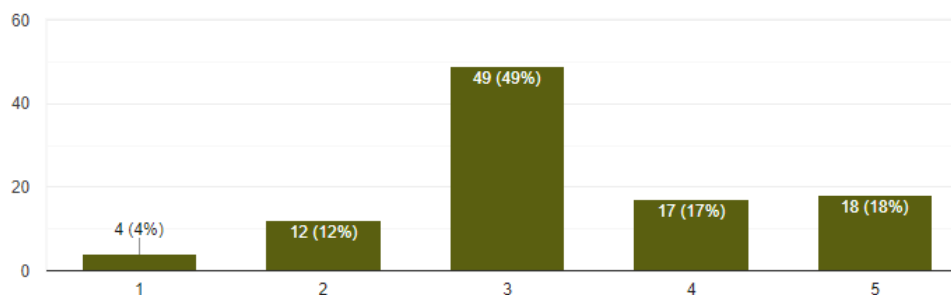
Risposte multiple: Da 1 (No, per nulla) a 5 (Si, completamente)

La risposta 3 viene data in caso di mancanza di ricordi riguardo la domanda.

Dai 0 ai 18 mesi si viene a formare la fiducia nel bambino. Da quello che ricordi, i tuoi genitori (o chi per essi) ti hanno trasmesso la sensazione di fiducia, prendendosi cura di te e facendoti sentire protetto/a in quei primi mesi di vita?

 Copia

100 risposte



## DOMANDA 2

Risposte multiple: Da 1 (No, per nulla) a 5 (Si, completamente)

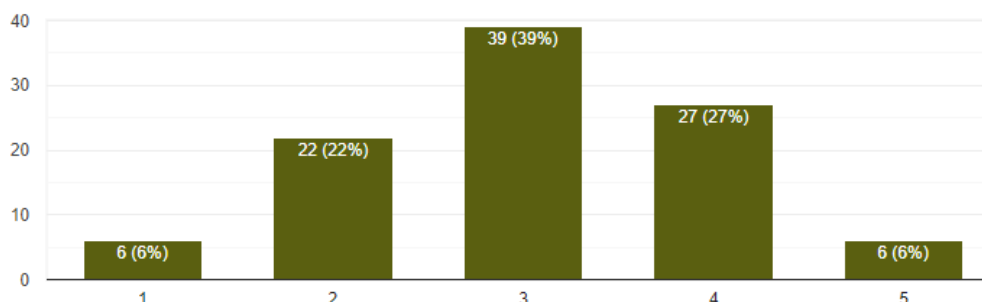
La risposta 3 viene data in caso di mancanza di ricordi riguardo la domanda.

Dai 18 mesi ai 3 anni si forma l'autonomia e, per ottenere ciò, il bambino dovrebbe essere lasciato libero di esprimersi anche se si impegna in giochi che sporcano, creano rumore, o comunque diversi dalle aspettative genitoriali.

 Copia

Credi che i tuoi genitori (o chi per essi) ti abbiano permesso di farlo?

100 risposte



### DOMANDA 3

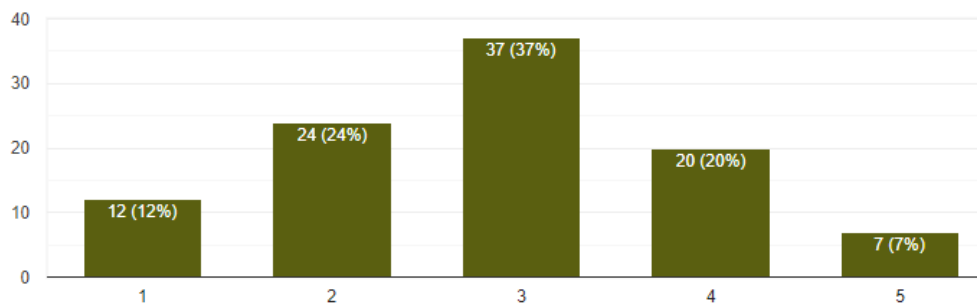
Risposte multiple: Da 1 (No, per nulla) a 5 (Si, completamente)

La risposta 3 viene data in caso di mancanza di ricordi riguardo la domanda.

Dai 3 ai 6 anni il gioco del bambino diventa più animato e talvolta può andare fuori controllo con conseguente intervento dei genitori. Questo fa sì che il bambino possa sentirsi a disagio in quanto non si è sentito all'altezza delle aspettative genitoriali. In quel periodo venivi lasciato libero/a di esprimerti (sempre con le dovute cautele) senza essere fortemente giudicato/a o represso/a dai tuoi genitori (o da chi per essi)?



100 risposte



### DOMANDA 4

Risposte multiple: Da 1 (No, per nulla) a 5 (Si, completamente)

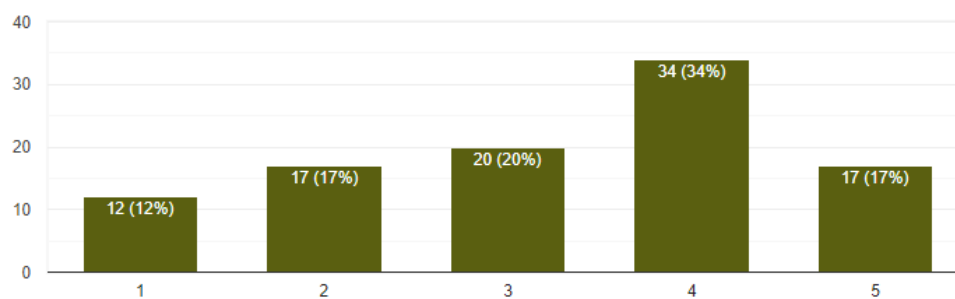
La risposta 3 viene data in caso di mancanza di ricordi riguardo la domanda.

Dai 6 agli 11 anni il bambino affronta la sfida della scuola, con nuove responsabilità e compiti che aumentano di difficoltà anno dopo anno. Questo lo porta a ricevere elogi (per i buoni risultati) oppure ad incorrere nel rischio di ricevere critiche o di essere ridicolizzato (per gli scarsi/inadeguati risultati).



In quegli anni ti sei sentito/a all'altezza delle richieste scolastiche?

100 risposte



## DOMANDA 5

Risposte multiple: Da 1 (No, per nulla) a 5 (Si, completamente)

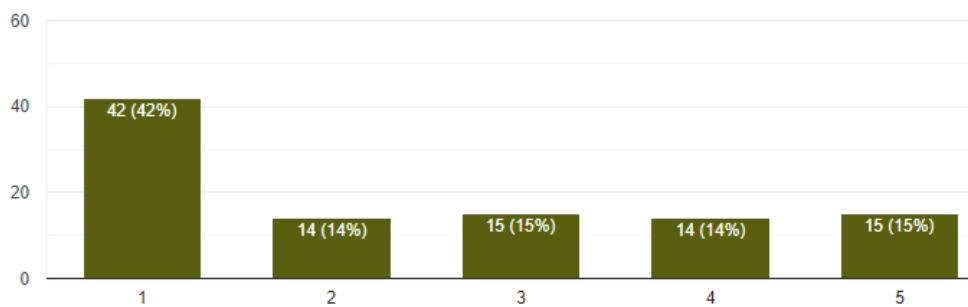
La risposta 3 viene data in caso di mancanza di ricordi riguardo la domanda.



Nell'adolescenza si cambia molto velocemente e l'unico modo per sostenere il cambiamento è quello di identificarsi con gli altri, smarcandosi nel contempo dal modello genitoriale. Se questo non accade, l'adolescente esce da questo periodo non sapendo bene cosa vuole fare e a chi vorrebbe assomigliare, oppure prende come sue le scelte dei genitori o di altre persone.

Alle soglie dei vent'anni avevi chiaro cosa veramente volevi fare da grande, chi volevi diventare?

100 risposte

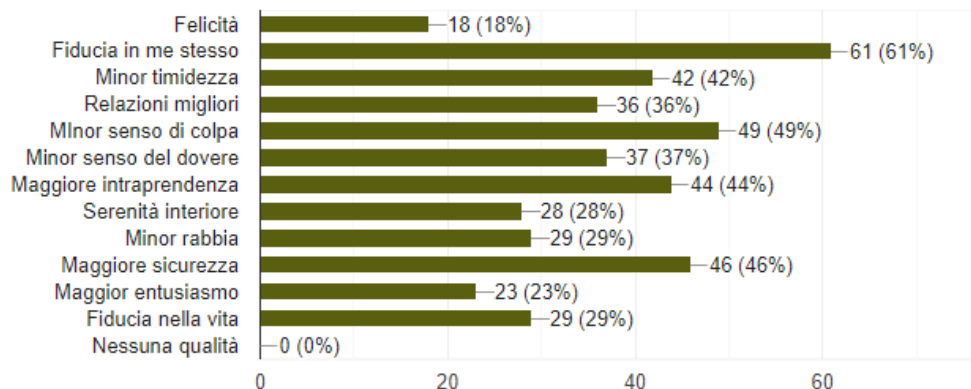


## DOMANDA 6

Più risposte possibili, a scelta libera.

Se i tuoi genitori (o chi per essi) si fossero comportati come tu avresti voluto, che qualità / stati d'animo aggiuntivi pensi avresti acquisito ?

100 risposte



### DOMANDA 7

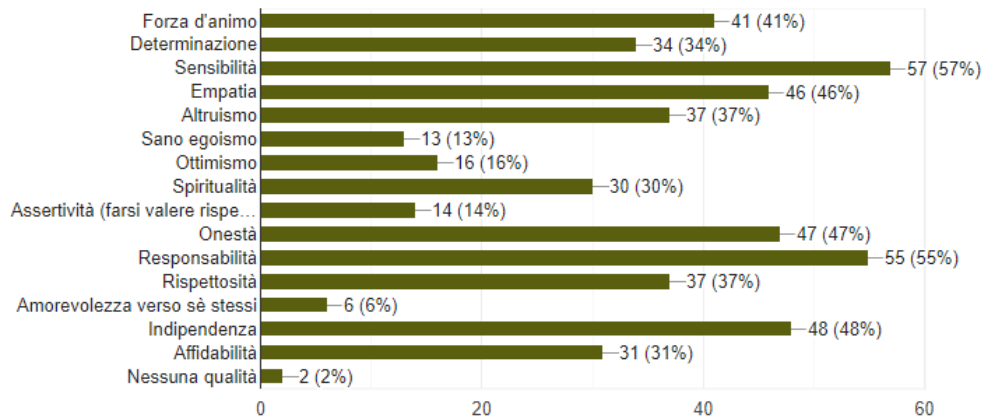
Più risposte possibili, a scelta libera.

Potrebbe essere che quello che hai vissuto nei primi 15-20 anni della tua vita ti abbia permesso di divenire chi sei oggi?

[Copia](#)

Scegli quelle qualità che secondo il tuo giudizio hai sviluppato in quegli anni, a seguito delle difficoltà che hai patito.

100 risposte



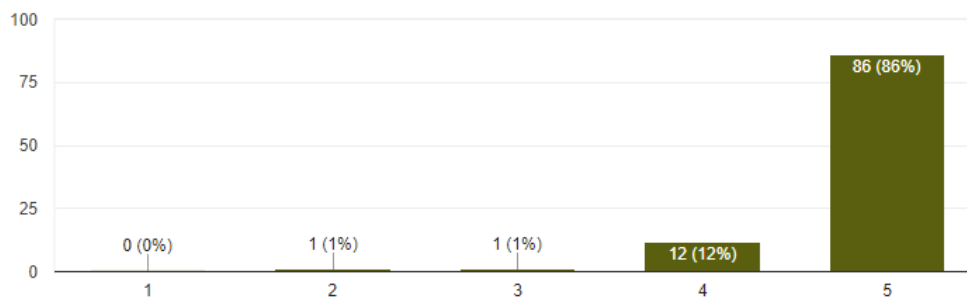
### DOMANDA 8

Risposte multiple: Da 1 (No, per nulla) a 5 (Sì, completamente)

Secondo il tuo parere, una buona autostima permette di vivere la vita in modo migliore?

[Copia](#)

100 risposte



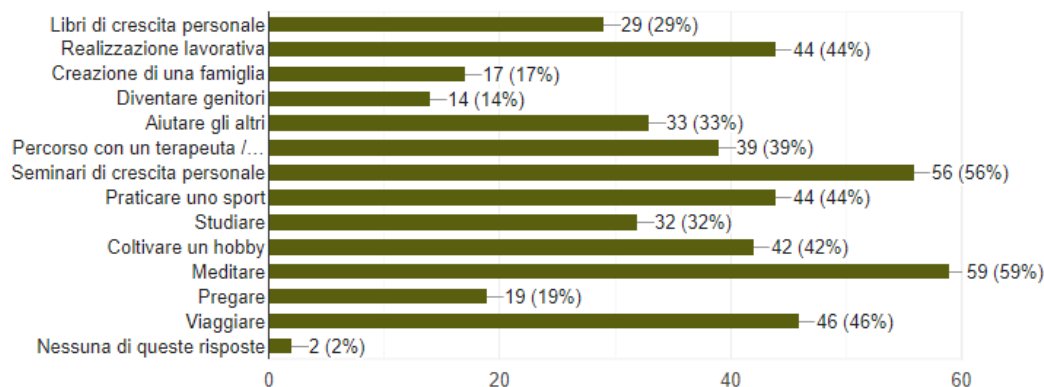
### DOMANDA 9

Più risposte possibili, a scelta libera.

Cosa reputeresti utile per migliorare od aumentare l'autostima?

[Copia](#)

100 risposte



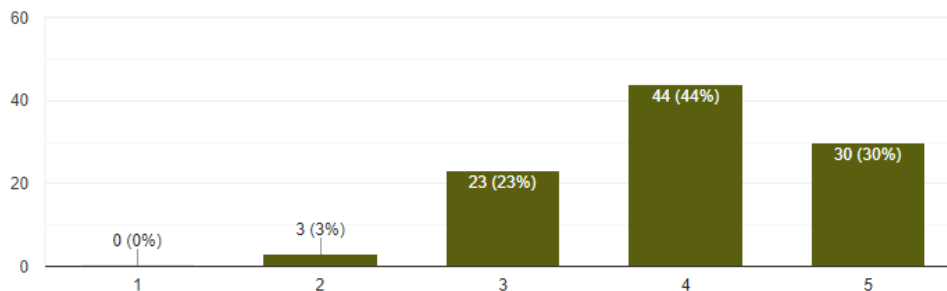
## DOMANDA 10

Risposte multiple: Da 1 (No, per nulla) a 5 (Si, completamente)

Quanto potrebbe cambiare la tua vita se decidessi di praticare / utilizzare uno o più degli strumenti sopra citati?



100 risposte



## DOMANDA 11

Risposta libera

Se credi che questo questionario sia stato utile per avere maggior chiarezza dentro di te, oppure per chiarire certi passaggi della tua vita, descrivi brevemente le tue impressioni. Grazie (36 risposte ricevute)

- *Mi sono resa conto che certi strumenti li ho e li utilizzo, ma non quanto servirebbe*
- *Fermarsi a rivedere il percorso della vita con suggerimenti su cosa guardare è stato molto d'aiuto.*
- *Da quando sono diventata buddista ho migliorato la mia vita in modo esponenziale...non è solo una religione ma anche una filosofia di vita vera e propria che sto studiando con impegno...ti promette felicità duratura ed è proprio vero!*
- *Mi sarebbero piaciute molte piu' domande 😊*
- *E' evidenziato che le mancanze dei genitori in età prescolare ha portato non solo insicurezza , ma anche empatia e comprendere il disagio altrui*
- *E' sta un'ulteriore conferma che non ricordo nulla di quand'ero piccola*
- *Non ha fatto chiarezza ma grazie per averci provato*
- *Sono cose che conoscevo già!! Ho fatto un grande lavoro per giungere a queste consapevolezza.... e non è mai finita...*
- *Qualsiasi cosa è utile per crescere*
- *Non credo che il questionario in se' mi sia stato utile... penso che sarebbe più utile la sua interpretazione*
- *Con il tempo ho migliorato la mia autostima anche a seguito di percorsi di Crescita Personale*
- *Senz'altro!*
- *Credo sia un modo per considerare in modo strutturato idee e pratiche che considero a volte non nell'insieme*
- *Qualsiasi mezzo scelto può aiutare nella crescita personale se ci impegniamo e ci crediamo. Quindi si, può aiutare a evidenziare i lati forti e quelli più da coltivare.*
- *Interessante la riflessione sulle età e sugli step di crescita, grazie!*
- *È stato utile, sono domande che non credo di essermi mai posta, e mi ha dato consapevolezza di me stessa.*
- *Non avendo mai dovuto subire aspettative, non ho avuto motivo di dubitare delle mie capacità. Mi stimo il giusto.*
- *Sono convinta che per avere una migliore autostima bisogna lavorare molto su se stessi, concedendosi tempo per fare quello che ci piace e che amiamo di più, chiedendo aiuto a professionisti del settore ed impegnandosi in uno sport e/o in attività che rinforzino fisico, mente e anima.*
- *Il fatto di sapermi arrangiare e difendere sin da piccola mi ha aiutato tantissimo nella vita.*
- *È stato utile per capire cosa devo fare x raggiungere il cambiamento x la mia autostima*

- *Non molto perché nei primi anni di vita non hai ricordi ma può essere utile per chi diventa genitore per i suoi figli*
- *Utile per riflettere sul passato*
- *Mi ha fatto riflettere soprattutto sulle qualità che ho sviluppato proprio nei primi 20 anni della mia vita*
- *Sinceramente no, le domande risalgono a periodi della vita di cui si fa fatica ad averne la consapevolezza, per il resto rimangono un po' generiche.*
- *Questionario che mi ha dato molti spunti di riflessione, soprattutto quanto sia importante l'adolescenza e il rapporto con i genitori.*
- *Aiuta la riflessione*
- *Questo questionario porta a riflettere.....grazie*
- *Sono consapevole dei limiti dei miei genitori, come tanti genitori hanno, per questo la mia vita continua a stare nelle mie mani e tocca a me migliorarla, sentirmi sempre più in pace e soddisfatta per ciò che sono*
- *Il questionario mi ha fatto fare un tuffo nel Passato. Riconosco che sono molto cambiata da allora, sono più tranquilla, fiduciosa, forte. Sento che ho ancora molto lavoro da compiere per sviluppare Autostima e realizzarmi come creatura umana e nel lavoro di operatrice shiatsu, per obbedienza a mia madre sono diventata ragioniera ed ho sempre fatto l'impiegata ma non è questo il mestiere che mi dà soddisfazione. Grazie per gli spunti di riflessione e... Buone feste.*
- *Ottimo strumento di riflessione facendo un'analisi in vari momenti cardine dei passaggi evolutivi. Utilissima la domanda di che cosa ti aiuta a migliorare.. Ottimo spunto per il nuovo Anno! ☐ Grazie Susanna!*
- *Secondo me questo è un percorso. A volte è più interessante il viaggio piuttosto che la destinazione*
- *"Utile per aumentare l'autostima" sarebbero secondo me tutte le risposte.... basta sceglierne qualcuna. Non sento di aver espresso qualcosa di significativo nelle mie risposte. Penso che nella vita bisogna provare tante volte rapporti, cose, luoghi nuovi per potersi scoprire e superare vecchi limiti e dolori. Nella mia vita mi ha aiutato di vivere in gruppo con altri, di pensare agli altri, di aiutare altri, di riflettere e di prendere meno sul personale quello che succede. Se avessi pensato troppo alla terrificante violenza nella mia infanzia mi sarei ristretta. Oggi credo che la vita non sia innanzitutto un percorso di realizzazione individuale o di coppia. Siamo tutti legati su questa terra, facciamo parte di un qualcosa di molto più grande di noi e se non riusciremo a superare dei limiti della nostra infanzia(pe. autostima) in questa vita... li supereremo altrove. Importante che ci siano sempre amore, tante domande e ascolto e ricchezza dentro di noi.*
- *Ciao. Sento che personalmente l'ultimo quesito è stato il più "utile" nel mio caso. Su cosa/dov e "Direzionarmi". Grazie Susanna*
- *A questo questionario ho risposto a domande emozionali che riguardano la mia vita infantile e adolescenziale che non "ricordavo". Mi sono chiarita alcuni aspetti del mio carattere che forse sono frutto degli insegnamenti dei miei genitori. A questo punto cercherò di lavorare molto su di me per potermi migliorare. Il questionario è stato molto utile.*
- *Difficile sintetizzare una vita in poche domande ma questionario molto interessante!*
- *certamente ti fa analizzare la tua vita*