



Escala de Auto-estima Global

Autor: Rosenberg, M. (1989); Adaptação Portuguesa: Faria L. & Silva S. (1999)

Segue-se uma lista de afirmações respeitantes ao modo como se sente acerca de si próprio(a).

À frente de cada uma delas assinale com uma cruz (X), na respectiva coluna, a resposta que mais se lhe adequa.

- A** - Concordo totalmente
- B** - Concordo
- C** - Concordo parcialmente
- D** - Discordo parcialmente
- E** - Discordo
- F** - Discordo totalmente.

	A	B	C	D	E	F
Globalmente estou satisfeito(a) comigo próprio(a) (aeg01)						
Por vezes penso que nada valho (aeg02)						
Sinto que tenho um bom número de qualidades (aeg03)						
Sou capaz de fazer as coisas tão bem como a maioria das outras pessoas (aeg04)						
Sinto que não tenho muito de que me orgulhar (aeg05)						
Por vezes sinto-me de facto um(a) inútil (aeg06)						
Sinto que sou uma pessoa com valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros (aeg07)						
Gostaria de ter mais respeito por mim próprio(a) (aeg08)						
Em termos gerais inclino-me a achar que sou um(a) falhado(a) (aeg09)						
Adopto uma atitude positiva perante mim próprio(a) (aeg10)						