

## ANEXO IV

Data: 12/09/2022

### ESCALA DE AUTO-ESTIMA DE ROSENBERG

Para cada item abaixo, indicar apenas uma alternativa, fazendo um "x" na categoria apropriada. De acordo como você se sente indique a melhor alternativa.

|                                                                                                          | 4.Concordo plenamente | 3.Concordo | 2.Discordo | 1.Discordo plenamente |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|------------|-----------------------|
| 1.De uma forma geral (apesar de tudo), estou satisfeito comigo mesmo (a).                                |                       |            | x          |                       |
| 2.As vezes, eu acho que não sirvo para nada (desqualificado ou inferior em relação aos outros).          |                       | x          |            |                       |
| 3.Eu sinto que eu tenho um tanto (um número) de boas qualidades.                                         |                       |            | x          |                       |
| 4.Eu sou capaz de fazer coisas tão bem quanto a maioria das outras pessoas (desde que me ensinadas).     |                       |            | x          |                       |
| 5.Não sinto satisfação nas coisas que realizei. Eu sinto que não tenho muito do que me orgulhar.         | x                     |            |            |                       |
| 6.As vezes, eu realmente me sinto inútil (incapaz de fazer as coisas).                                   |                       | x          |            |                       |
| 7.Eu sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano igual (num mesmo nível) às outras pessoas.  |                       | x          |            |                       |
| 8.Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo (dar-me mais valor).                                    | x                     |            |            |                       |
| 9.Quase sempre eu estou inclinado (a) a achar que sou um(a) fracassado(a).                               |                       | x          |            |                       |
| 10.Eu tenho uma atitude positiva (pensamentos, atos e sentimentos positivos) em relação a mim mesmo (a). |                       |            | x          |                       |

#### Afirmativas 1, 3, 4, 7, 10

- 0 a) Concordo plenamente
- 1 b) Concordo
- 2 c) Discordo
- 3 d) Discordo plenamente

#### Afirmativas 2, 5, 6, 8, 9

- 3 a) Concordo plenamente
- 2 b) Concordo
- 1 c) Discordo
- 0 d) Discordo plenamente

**SCORE = 21**

< 15 – Autoestima normal

> 15 – Baixa autoestima

