

**ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG**

Leia cada frase com atenção e faça um círculo em torno da opção mais adequada.

- 1) Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo tanto quanto as outras pessoas.  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente
- 2) Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente
- 3) **Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.**  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente
- 4) Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente
- 5) **Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.**  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente
- 6) Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente
- 7) No conjunto, eu estou satisfeito comigo.  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente
- 8) **Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.**  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente
- 9) **Às vezes eu me sinto inútil.**  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente
- 10) **Às vezes eu acho que não presto para nada.**  
(1) Discordo totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo totalmente

Para obter um escore para cada respondente da escala, atribui-se 1 para "Discordo Totalmente", 2 para "Discordo", 3 para "Concordo" e 4 para "Concordo Totalmente". Antes de somar os itens, os em negrito (3, 5, 8, 9 e 10) devem ser invertidos.

Para inverter os itens, sua pontuação deve ser alterada (1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Ou é possível fazer a inversão realizando a operação 5 - pontuação do item.

**IMPORTANTE:** Para aplicar a escala, remova o negrito. Todos os itens devem ter a mesma aparência.

O escore que é obtido pela pessoa que respondeu à escala é chamado escore bruto. Para ser interpretado, é preciso examinar uma tabela de normas. Em função da idade (e se for o caso, do sexo) do respondente, selecione uma das tabelas a seguir.

As tabelas estão organizadas por faixa etária. Uma delas (Tab. 2) está também dividida por sexo; as demais não. O critério para dividi-las por faixas etárias e, em um caso por sexo, não foi arbitrário. Foram realizadas análises estatísticas para verificar diferenças de autoestima entre faixas etárias. Mais

**Tabela 1**

NORMAS PARA FAIXAS ETÁRIAS DE 10 A 12 ANOS  
E DE 13 A 15 ANOS, DE AMBOS OS SEXOS

Faixa etária de 10 a 12 anos (n = 112)		Faixa etária de 13 a 15 anos (n = 395)	
Percentil	Escore bruto	Percentil	Escore bruto
5	22	5	23
10	24	10	24
20	25	15	25
30	26	25	26
45	27	35	27
50	28	45	28
55	29	50	29
65	30	60	30
70	31	70	31
75	32	75	32
85	33	80	33
90	35	85	34
95	36	90	35
		95	37
M 28,6		M 29,3	
DP 4,08		DP 4,13	

**Tabela 2**

NORMAS PARA HOMENS E MULHERES DA FAIXA ETÁRIA  
DE 16 A 19 ANOS (ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS)

Mulheres (n = 256)		Homens (n = 196)	
Percentil	Escore bruto	Percentil	Escore bruto
5	13	5	15
10	14	10	19
15	16	15	23
20	18	20	24
25	20	25	26
30	22	30	27
35	24	35	28
40	26	45	29
45	27	50	30
50	28	55	31
55	29	60	32
60	30	70	33
65	31	75	34
70	32	80	35
80	33	85	36
85	34	90	37
90	35	95	38
95	37		
M 26,4		M 29,1	
DP 7,77		DP 6,69	

**Tabela 3**

NORMAS PARA A FAIXA ETÁRIA DE 20 A 30 ANOS  
(ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS), DE AMBOS OS SEXOS (N = 192)

Percentil	Escore bruto
5	10
10	11
20	12
25	13
30	14
35	15
40	16
45	17
50	18
55	19
60	20
65	21
70	22
75	23
80	25
85	27
90	29
95	31
	<b>M 18,9</b>
	<b>DP 6,78</b>

**Tabela 4**

NORMAS PARA A FAIXA ETÁRIA DE 18 A 50 ANOS (NÃO ESTUDANTES),  
DE AMBOS OS SEXOS (N = 492)

Percentil	Escore bruto
5	20
10	24
20	28
25	29
30	30
35	31
40	32
45	33
50	34
55	35
60	36
65	37
70	37
80	38
95	39
	<b>M 32,9</b>
	<b>DP 6,04</b>