

Inventário de autoestima

Este questionário exploratório descreve as componentes da autoestima: sentimento de valor pessoal, confiança nas próprias capacidades, necessidade de aprovação, comparação com os outros, crítica interior e tendência para minimizar os próprios êxitos. O perfil ajuda a distinguir uma fragilidade global da autoestima de uma falta de confiança numa área específica, e a direcionar o trabalho para a autocrítica ou para o sentimento de impostor.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	6 minutos
Idioma	Português
Nome original	Self-Esteem Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Autoestima

Pré-visualização das 24 perguntas

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Sinto que não valho grande coisa.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Duvido de que consiga fazer bem aquilo a que me proponho.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Preciso que os outros me digam que fiz bem para ter a certeza.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Comparo-me com os outros e sinto que fico a perder.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No dia a dia, com que frequência isto se aplica a si?

Quando cometo um erro, critico-me duramente.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no dia a dia. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O perfil distingue o sentimento de valor pessoal, mais global, da confiança nas próprias capacidades, mais ligada às situações. Os domínios «Crítica interior» e «Minimizar os êxitos» indicam o que mantém uma autoestima frágil no dia a dia.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Crítica interior 9 / 16

Discurso interior severo: julgar-se com dureza, rebaixar-se, não saber confortar-se.

A explorar: as palavras exatas da crítica interior, de onde vêm, a forma como a pessoa falaria com um amigo na mesma situação.

Minimizar os êxitos 9 / 16

Dificuldade em reconhecer os próprios êxitos e qualidades, atribuídos à sorte ou às circunstâncias (sentimento de impostor).

A explorar: a forma como a pessoa explica os seus êxitos, a sua reação aos elogios, o medo de ser «desmascarada».

Comparação com os outros 8 / 16

Tendência para se comparar com os outros, geralmente em seu desfavor.

A explorar: as pessoas e as áreas de comparação (aparência, sucesso, vida social), o lugar das redes sociais.

Necessidade de aprovação 6 / 16

Dependência do olhar e da opinião dos outros para se sentir bem ou legítimo.

A explorar: as pessoas cuja opinião mais conta, o que a pessoa faz para agradar, a sua reação às críticas.

Confiança nas próprias capacidades 5 / 16

O sentimento de ser capaz de enfrentar as situações, de aprender e de conseguir aquilo a que se propõe.

A explorar: as áreas em que a dúvida é mais forte (trabalho, relações, tarefas práticas), as desistências que provoca.

Valor pessoal 4 / 16

O sentimento de ter valor enquanto pessoa, independentemente dos êxitos.

A explorar: os momentos em que a pessoa se sente sem valor, a origem desta visão, o que, apesar de tudo, aprecia em si.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”



Tiago S. - Psicólogo do trabalho