SLCS

Escala de autoapreço e autocompetência (SLCS)

A SLCS mede duas dimensões distintas da autoestima: o sentimento de valor pessoal (autoapreço) e a perceção da própria competência (autocompetência). Este questionário ajuda a diferenciar os aspetos afetivos e cognitivos da autoestima e pode ser útil na avaliação clínica, na investigação ou no acompanhamento terapêutico de adolescentes e adultos.

Número de perguntas	16 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Self-Liking and Self-Competence Scale
Público-alvo	Adolescentes, adultos
Autores	Romin W. Tafarodi, William B. Swann (1995)
Categoria	Autoestima

Pré-visualização das 16 perguntas

Tenho tendência a desvalorizar-me.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 | 5 - Concordo totalmente

Sou muito eficaz naquilo que faço.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 | 5 - Concordo totalmente

Sinto-me muito bem comigo próprio/a.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 | 5 - Concordo totalmente

Consigo quase sempre alcançar aquilo a que me proponho.

1 - Discordo totalmente | 2 | 3 | 4 | 5 - Concordo totalmente

Sinto-me seguro/a do meu valor pessoal.

1 - Discordo totalmente	2	3	4	5 - Concordo totalmente

Cotação e interpretação

As respostas são cotadas numa escala de Likert de 5 pontos (de «Discordo totalmente» a «Concordo totalmente»). As pontuações são somadas para obter duas subescalas: «autoapreço» e «autocompetência» (8 itens cada). Uma pontuação elevada indica um forte autoapreço ou uma forte autocompetência, consoante a subescala.