

## Desenvolvimento de uma escala de auto-apreciação pessoal ou auto estima para utilização em contexto de saúde

José Luis Pais Ribeiro\*

**Resumo:** O objectivo do presente estudo é desenvolver uma escala breve e unidimensional de auto apreciação global do indivíduo ou de auto estima, que denominámos Escala de Auto Apreciação Global ou AAP. Recorreu-se aos itens da versão portuguesa da dimensão de apreciação pessoal da escala de auto conceito para estudantes universitários. Chegou-se assim a uma versão de sete itens. Estes itens da escala são livres de contexto e parecem ser bons representantes do auto conceito global ou auto estima. O estudo das propriedades métricas mostra bons valores de consistência interna (0,82), e o estudo da validade de construto mostra correlações mais elevadas com construtos próximos do que é avaliado pela AAP do que com os afastados. A análise factorial mostra a existência de um único factor. Em conclusão, parece ser uma escala aceitável para avaliar de forma rápida e fácil a auto estima

**Palavras chave:** Auto estima; avaliação; auto conceito

**Abstract:** Development of a self perception or self esteem scale to be used in the health field

The aim of the present study is to develop a brief and unidimensional scale to access the global self worth or self-esteem to be used in the health field, with the Portuguese name of Escala de Auto Apreciação Global or AAP. Item development is based in the self-worth dimension of *The Self-Perception Profile for College Students*. The scale developed includes seven items situational free and seems to be representative of the global self-concept or self esteem. Metric properties show good reliability (Cronbach alpha of .82), and Principal Component Analysis shows one dimension. Correlations of AAP with similar and different scales show convergent and divergent results in the adequate direction. Concluding, it seems that the scale developed in the present study can be used as a measure of self-esteem

**Key words:** self-esteem; assessment; self-concept

As variáveis de auto percepção ou de auto referência (que descrevem os julgamentos que as pessoas fazem sobre si próprias) são objecto de estudo da psicologia desde os seus primórdios. A denominação que têm recebido é ampla (auto conceito, auto estima, auto desenvolvimento, auto repre-

sentação, auto regulação, auto compreensão, etc) (Harter, 1999; Oosterwegel & Oppenheimer, 1993). O Auto-Conceito é, portanto, uma variável psicológica clássica considerada como um “factor com um papel determinante na integração da personalidade, na motivação do comportamen-

---

\* Prof. Associado da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação - Universidade do Porto. Rua do Campo Alegre, 1021-1055. 4169-004 PORTO. Tel: 965045590. e-mail: jlpr@fpce.up.pt

to e na saúde mental” (Burns, 1979,p.2) Pelham e Swann (1989) explicam que ao longo da história da psicologia tem havido desacordo acerca do que se entende por auto estima: Enquanto alguns autores defendem que ela é um sentimento global aplicado ao *self*, outros argumentam que a auto estima é uma abstracção cognitiva pura. A investigação destes autores aponta para que ambas as perspectivas apanham uma porção da realidade, no sentido em que parece que a percepção pessoal de mérito pessoal ou de auto estima é determinada por três factores distintos: sentimento positivo ou negativo acerca de si próprio; crenças específicas acerca de si próprio; o modo como enquadram estas crenças.

Harter (1996) salienta a existência de dois modos de entender ou de conceptualizar a auto estima (ou percepção de mérito pessoal): quer como um modelo global ou unidimensional, quer como um modelo multidimensional. Frequentemente chama-se ao primeiro (global ou unidimensional) “Auto Estima”, dado a sua avaliação tender a ser globalizante e livre de contexto, e ao segundo (multidimensional) “Auto Conceito” dado a sua avaliação ser mais dependente do contexto ou de conteúdos. Harter (1999) explica que se tem tornado cada vez mais importante distinguir entre auto avaliações que representam características globais do indivíduo daquelas que reflectem o sentimento de adequação perante domínios ou contextos específicos. Rosenberg (1979) defende que ambos os modelos de entender a auto estima existem no campo fenomenológico individual como entidades separadas e distintas, e que cada um deve ser estudado por si. Isto é mais importante até ao final da infância dado as crianças não terem a capacidade de fazer uma avaliação global do seu *self*. No entanto Rosenberg (1975), considera

a auto estima (*self-esteem*) um dos aspectos do auto conceito, a par com a estabilidade do auto conceito e a identificação com o grupo. Semi-define auto estima como “sentimento global de mérito pessoal” (“*global feeling of self-worth*”) (p.99). Noutro texto, Simmons, Rosenberg e Rosenberg (1973) afirmam que a auto estima é uma das dimensões da auto imagem. Neste texto os autores defendem que “a auto imagem pode ser vista como uma atitude para com um objecto: e tal como todas as atitudes inclui várias dimensões (p, 329). Quatro das dimensões da auto imagem são a auto consciência, a estabilidade, a auto estima, e a percepção do *self*. Neste texto definem auto estima como a “atitude global, positiva ou negativa para consigo próprio” (p.329)

Mais especificamente Harter (1986) explica que se podem identificar muitos modelos de auto conceito, que ela agrupa em cinco abordagens. Abordagens que defendem que o auto conceito é unidimensional (tipo *melting pot*) e cuja avaliação deve ser feita recorrendo a itens que cobrem uma grande variedade de domínios como escola, amizades, família, etc, e em que cada domínio tem igual valor. A soma destes itens de diferentes domínios forneceria uma medida de auto conceito (indiferenciada, e por isso, de auto estima).

Uma segunda abordagem considera o auto conceito multidimensional: Ou seja, não haveria um auto conceito, haveria sim vários auto conceitos referentes a várias dimensões, independentes entre si.

Uma terceira abordagem considera o auto conceito hierárquico. Nesta perspectiva, o auto conceito ou auto estima seria uma categoria de topo sob a qual se organizariam outras categorias, em pirâmide, tanto mais detalhadas ou específicas quanto mais baixo estivessem na hierarquia. Uma quarta abordagem considera o auto

conceito uma avaliação global que se distingue da primeira que se referiu porque não é constituída a partir de juízos sobre domínios específicos, antes, é uma avaliação fenomenológica geral de mérito pessoal.

Finalmente, uma quinta abordagem considera que o auto conceito é multidimensional, onde cada domínio deve ser avaliado por si, a que se junta uma avaliação genérica, independente de domínio. É nesta perspectiva de auto conceito que se coloca Harter.

Pelham e Swann (1989) distinguem as perspectivas específicas do *self* (*specific self-views*), da auto estima, reconhecendo embora que aquelas são, provavelmente, os tijolos constituintes da auto estima. A importância da existência de perspectivas particulares ou específicas para a auto estima de um indivíduo dependerá da importância que cada um desses atributos terá para ele, de quanta certeza tem de que possui o atributo, e da comparação entre a perspectiva actual e a ideal desse atributo.

Newman e Harter desenvolveram e publicaram em 1986 o *The self-Perception Profile for College Students*, que constitui um perfil de auto conceito. Esta escala adopta o modelo da quinta abordagem referida acima e foi estudada para população Portuguesa por Pais Ribeiro 1994b. É constituída, na sua versão original, por 54 itens distribuídos por 13 sub escalas com quatro itens cada, excepto uma que tem seis. O questionário fornece um perfil constituído com as notas das sub escalas, em que cada uma é suposto ser um domínio relevante para a vida do estudante universitário, mais uma sub escala que constitui uma apreciação global independente de domínios (Newman & Harter, 1986). A adaptação Portuguesa conservou 52 dos 54 itens em 12 sub escalas (Pais Ribeiro 1994b)

A sub escala que constitui uma apreciação global, com seis itens na versão original e sete na versão Portuguesa (Pais Ribeiro, 1994b) difere das outras sub escalas pelo facto de pedir uma apreciação global, independente de domínios ou de conteúdos, enquanto os restantes itens pedem uma apreciação sobre domínios ou conteúdos específicos. É esta sub-escala que constitui objecto deste estudo.

A Auto Apreciação Global refere-se ao sentimento geral que o indivíduo tem acerca de si próprio (*self*). A expressão que traduzimos por Auto Apreciação Global deriva da tradução do termo utilizado por Newman e Harter, *self-worth*. A tradução do termo *worth* para português seria valor, mérito, importância, significado, etc. Ou seja é um sentimento genérico que o indivíduo tem de si próprio. Tal como fazem Harter (1986; 1999) e Pelham e Swann (1989) utilizaremos como sinónimos auto estima e percepção de mérito pessoal (*self-esteem* e *self worth*), que sumariemos como Auto Apreciação Global.

Como se referiu acima na quinta abordagem ao construto de auto conceito, o *The self-Perception Profile for College Students* adopta uma perspectiva estrutural do auto conceito, ou seja, o auto conceito resulta da soma dos auto conceitos parciais, podendo igualmente ser apresentado como um perfil de auto conceitos por domínio. A Escala de Auto Apreciação Pessoal (AAP) não se debruça sobre um domínio em particular e, por essa razão é susceptível de ser considerada uma escala de avaliação do auto conceito geral ou de auto estima.

A avaliação da atitude para consigo próprio, que é o que se pretende avaliar com a Escala de Auto Apreciação Pessoal, é uma dimensão importante para a psicologia da saúde. No entanto as escalas tra-

dicionais são normalmente muito extensas e exigem muito tempo para serem passadas. É útil desenvolver uma escala breve que faça esta avaliação. Uma escala clássica desenvolvida com o objectivo de facilitar a sua administração, de consumir pouco tempo e ser unidimensional, é a escala de Rosenberg (*The Self-Esteem Scale*, Rosenberg, 1965). É uma das escalas mais utilizadas: Inclui 10 itens que originalmente eram classificados como uma escala de Gutman, mas que tem sido classificada como uma escala ordinal com entre quatro e sete alternativas de resposta por item.

Assim, é objectivo do presente estudo desenvolver uma escala de auto-estima de

Global do *The self-Perception Profile for College Students* adaptada por Pais Ribeiro 1994b.

Esta sub escala, que aqui é tratada como uma escala autónoma inclui sete itens, em que a resposta é dada numa de quatro alternativas: primeiro, pela escolha de uma de duas afirmações antagónicas (“algumas pessoas gostam de ser como são” *versus* “outras pessoas gostariam de ser diferentes”), sendo a escolhida aquela com a qual o sujeito se identifica. Depois, o sujeito deve centrar-se nessa afirmação escolhendo uma de duas situações: identificação exacta com a afirmação ou apenas aproximação (“sou mesmo assim” ou “sou mais ou menos assim”).

SOU MESMO ASSIM	SOU MAIS OU MENOS ASSIM				SOU MAIS OU MENOS ASSIM	SOU MESMO ASSIM
*	*	Algumas pessoas gostam de ser como são	<b>MAS</b>	Outras pessoas gostariam de ser diferentes	*	*

aplicação rápida que facilite a sua utilização em contexto de saúde. Baptizámos esta escala de Escala de Auto Apreciação Pessoal (AAP), que se apresenta em anexo.

## Método

### Participantes

Os participantes constituem uma amostra de conveniência, de 609 pessoas jovens, 47% do sexo masculino (idade  $M= 19,99$   $DP=3,87$ ; entre 16 e 41 anos ) e 53% do sexo feminino (idade  $M= 19,79$   $DP= 3,09$ ; entre 16 e 30 anos de idade) que participaram voluntariamente no estudo.

### Material

O desenvolvimento da presente escala foi feito a partir da sub escala de Apreciação

Cada item é cotado de 1 a 4, indicando o valor mais baixo, baixa apreciação pessoal ou auto estima, e o mais elevado, elevada apreciação pessoal ou auto estima. Parte dos itens são formulados pela positiva e outra parte pela negativa. O resultado é apresentado como uma única nota. A nota pode variar entre 7 e 28, com o valor mais elevado correspondendo a uma apreciação pessoal mais favorável. A escala pode ser aplicada a indivíduos com mais de 16 anos.

### Procedimento

Os participantes foram informados que o questionário é anónimo e confidencial. A par do questionário total, respondem igualmente a um conjunto de questionários utilizados para verificar a validade de construto. Preenchem ainda um questioná-

rio sobre dados demográficos. O questionário foi preenchido autonomamente sem vigilância do autor. Após o preenchimento devolviam o questionário ao autor.

**Resultados**

Pais Ribeiro 1994b, ao estudar a equivalência entre a escala de Newman e Harter (1986) original e a versão resultante da tradução verificou que, na globalidade, a versão portuguesa emergente é funcionalmente equivalente à versão original, tanto para a escala global como para as sub escalas em que a AAP está incluída.

Analisando a relação da escala AAP com a versão portuguesa da escala total de 52 itens e 12 dimensões ou sub escalas, mais a nota global, apresentada no quadro 1, verifica-se que a sub escala adoptada como medida de auto estima neste estudo, a AAP, explica cerca de 2/3 da variância da escala total. A matriz de correlações mostra ainda que esta sub escala ou dimensão é a que

tende a exibir maior correlação (ou que explica mais variância) de todas as outras sub escalas.

Perante os factos referidos parece possível e útil adoptar a AAP como uma forma reduzida de avaliação do auto conceito global ou de auto estima.

**Consistência Interna**

A consistência interna da AAP avaliada com o teste Alfa de Cronbach é de 0,82, com correlações item resultado total da AAP, corrigidas para sobreposição, a variar entre 0,38 e 0,74, com a maioria dos resultados na casa dos 0,50 e 0,60.

**Validade de Construto**

A validade de construto foi inspeccionada primeiro pela análise de componentes principais e depois por recurso à correlação entre o presente teste ou escala e outros testes que avaliam construtos mais semelhantes ou mais diferentes. Simultaneamente é comparada com a correlação entre a adaptação portuguesa do *The self-*

**Quadro 1- correlação entre dimensões ou sub escalas de auto conceito entre si e com nota global. Em negrito salienta-se a correlação da AAP com as restantes dimensões de auto conceito.**

	<b>AAP</b>	CR	CAC	CI	CAT	AP	AI	AS	RP	RA	H	M
TOT.	<b>0,79</b>	0,57	0,60	0,64	0,47	0,59	0,59	0,67	0,42	0,55	0,33	0,34
<b>AAP</b>		<b>0,37</b>	<b>0,51</b>	<b>0,46</b>	<b>0,23</b>	<b>0,44</b>	<b>0,37</b>	<b>0,54</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,24</b>
CR			0,41	0,54	0,28	0,18	0,22	0,30	0,11	0,23	0,20	0,06
CAC				0,70	0,12	0,22	0,19	0,18	0,17	0,16	0,07	0,17
CI					0,20	0,23	0,30	0,21	0,14	0,20	0,13	0,14
CAT						0,39	0,17	0,29	0,06	0,28	0,03	0,02
AP							0,24	0,31	0,20	0,31	0,09	0,16
AI								0,50	0,14	0,38	0,23	0,15
AS									0,23	0,46	0,25	0,14
RP										0,07	0,16	0,19
RA											0,10	0,02
H												0,04

TOT- escala total; AAP-Escala de Auto Apreciação Global; CR- criatividade; CAC-competência académica; CI-competência intelectual; CAT- competência atlética; AP-aparência; AI- amizades íntimas; AS-aceitação social; RP-relações com os pais; RA-relações amorosas; H-humor; M-moralidade.

*Perception Profile for College Students* e os mesmos testes.

#### Análise de componentes principais da AAP

A análise de componentes principais dos sete itens da AAP, adoptando a regra Kaiser, mostra um factor que explica 46,86% da variância total.

#### Correlação da AAP com outros testes

É suposto que: a) a correlação entre a AAP e os testes que lhe são próximos seja mais elevada do que aquela com os que avaliam construtos mais distantes; b) é desejável a magnitude da correlação entre a versão total de 52 itens do *The self-Perception Profile for College Students* com os mesmos testes seja semelhante à da AAP, c) a correlação entre a AAP e os outros testes deve apresentar uma magnitude variada.

O quadro 2 mostra as correlações entre a AAP e o *The self-Perception Profile for College Students* e os seguintes testes: Locus de Controlo de Saúde (Pais Ribeiro, 1994<sup>a</sup>); Auto-Eficácia Geral (Pais Ribeiro, 1995); Percepção Geral de Saúde; Acontecimentos de Vida; Percepção de Suporte Social (Pais Ribeiro, 1999), Saúde Mental medida com A adaptação portuguesa do *Mental Health Inventory* (Pais Ribeiro, 2001).

As correlações exibidas no quadro mostram que a variância explicada pela AAP varia consoante as escalas escolhidas para comparação. Ela prediz cerca de 50% da variância da única escala de auto referên-

cia utilizada (escala de Auto Eficácia Geral), explica cerca um terço da variância das escalas de Saúde Mental e de Percepção de Apoio Social, explica cerca de 16% da escala de Percepção Geral de Saúde, explica cerca de 2% da variância dos Acontecimentos de Vida. A correlação é estatisticamente significativa com todas as escalas.

Comparando as correlações entre a nota total da versão Portuguesa da *The self-Perception Profile for College Students* de 52 itens e a da AAP verifica-se que a magnitude das correlações é idêntica, ou seja a AAP faz uma avaliação do auto conceito global de forma idêntica, do ponto de vista métrico, à do *The self-Perception Profile for College Student*. Tal permite afirmar que a AAP é um instrumento adequado para uma avaliação rápida da auto estima em contexto de saúde.

Salientamos a última afirmação, ou seja que esta escala é um bom instrumento de avaliação do *self* em saúde, admitindo que, por exemplo no contexto da educação esta substituição não seja adequada.

De salientar no entanto que a AAP não é passível de substituir em absoluto o *The self-Perception Profile for College Students* na medida em que esta última fornece um perfil que permite identificar as dimensões mais fortes ou mais frágeis do auto conceito individual. Ou seja enquanto esta permite apreciar um perfil, a AAP apenas fornece uma imagem global, grosseira, da apreciação pessoal, de magnitude idêntica, mas com efeitos diagnósticos sobre o auto

**Quadro 2 - correlação entre as escalas em estudo e as escalas de comparação**

	LC	AE	PGS	AV	Social	MHI
SPPCS	0,08	0,68**	0,36**	-0,14*	0,60**	0,58**
AAP	0,08	0,69**	0,39**	-0,13*	0,63**	0,59**

\*p<0,02; \*\*p<0,0001; SPPCS- The self-Perception Profile for College Students; AAP- Escala de Auto-Apreciação Pessoal; LC-Locus de controlo de saúde; AE-Auto-Eficácia Geral; PGS-Percepção Geral de Saúde; AV-Acontecimentos de Vida; Social- Percepção de Suporte Social; MHI-Escala de Saúde mental

conceito imprecisos. Mas o *The self-Perception Profile for College Students* fornece, também, uma nota global. A AAP substitui com economia esta nota global.

## Conclusão

A AAP é uma escala breve, fácil de ser aplicada, e que dá uma imagem global do modo como o indivíduo se avalia sem referência a contexto. Avalia o que a literatura tem denominado de Auto Estima.

## Referências bibliográficas

- Burns, R. (1979). *The self concept*. London. Longman.
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance and enhancement of the self-concept in children. In: J. Suls & A Greenwald (Edts.) *Psychological perspectives on the self* (Vol.3, pp.137-181). Hillsdale. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self-concept. In. B. Braecken (Edt.) *Handbook of self-concept: Developmental social and clinical considerations* (pp.1-37). New York: John Wiley & Sons. INC.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Newman, J., & Harter, S. (1986). *Manual for the self-profile for college students*. Denver: University of Denver.
- Oosterwegel, A. & Oppenheimer, L. (1993). *The self-system: developmental changes between and within self-concepts*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associate, Publishers
- Pelham, B, & Swann, W. (1989). From self-conceptions to self-worth: on the sources and structure of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672-680
- Pais Ribeiro, J.L. (1994a). Reconstrução de uma escala de locus-de-controlo-de-saúde. *Psiquiatria Clínica*.15(4),207-214
- Pais Ribeiro, JL. (1994b). Adaptação do *the self-perception profile for college students* à população portuguesa como instrumento de utilização no contexto da psicologia da saúde. In: L. Almeida e I. Ribeiro (Org.). *Avaliação Psicológica: Formas e contextos* (pp.129-138).Braga: APPORT.
- Pais Ribeiro, JL (1995) Adaptação de uma escala de avaliação da auto-eficácia geral. In: L. Almeida e I. Ribeiro (Edts.). *Avaliação Psicológica: formas e contextos*. (pp.163-176). Braga: APPORT
- Pais Ribeiro, J.L (1999) Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). *Análise Psicológica*, 3(XVII),547-558
- Pais Ribeiro, J.L. (2001) Mental Health Inventory: Um Estudo de Adaptação. *Psicologia: Saúde & Doenças*, 2(2),77-99.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1975). The dissonant context and the adolescent self-concept. In: S. E. Dragastin & G. H. Elder, Jr. *Adolescence in the life cycle*. (pp. 97-116). New York: John Wiley & Sons.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books
- Simmons, R., Rosenberg, F. & Rosenberg, M. (1973). *American Sociological Review*, 38, 553- 568.

### Escala de auto apreciação pessoal

Vamos apresentar um conjunto de frases que permitem às pessoas descrever-se a si próprios por comparação com as outras pessoas. Não há respostas boas ou más, certas ou erradas porque as pessoas diferem muito entre si.

Em primeiro lugar deve decidir se é a frase do lado esquerdo da folha que o descreve melhor ou se é a do lado direito. Uma vez

escolhida a frase que melhor o descreve, deve decidir se você “é mesmo assim”, ou se “é mais ou menos assim”. Depois de se decidir marca uma cruz sobre o círculo que se vê dentro do quadrado respectivo. Para cada conjunto de quatro quadrados relativos a cada par de frases”**só deve assinalar um quadrado**. Uma vez vai colocar a cruz do lado direito e outras do lado esquerdo, mas nunca deve colocar na mesma linha do lado direito e esquerdo ao mesmo tempo.

SOU MESMO ASSIM	SOU MAIS OU MENOS ASSIM				SOU MAIS OU MENOS ASSIM	SOU MESMO ASSIM
*	*	Algumas pessoas gostam de ser como são	MAS	Outras pessoas gostariam de ser diferentes	*	*
*	*	Algumas pessoas estão muitas vezes desiludidas consigo próprias	MAS	Outras pessoas normalmente sentem-se satisfeitas consigo próprias	*	*
*	*	Algumas pessoas gostam da maneira como conduzem a sua vida	MAS	Outras pessoas, muitas vezes, não gostam da maneira como conduzem a sua vida	*	*
*	*	Algumas pessoas preferiam ser diferentes	MAS	Outras pessoas estão muito contentes por serem como são	*	*
*	*	Algumas pessoas habitualmente gostam de si mesmo como pessoa	MAS	Outras pessoas muitas vezes não gostam de si mesmo como pessoas	*	*
*	*	Algumas pessoas não estão satisfeitas com a maneira como fazem as suas tarefas	MAS	Outras pessoas estão bastante satisfeitas com a maneira como fazem as suas tarefas	*	*
*	*	Algumas pessoas estão muitas vezes descontentes consigo mesmo	MAS	Outras pessoas estão habitualmente bastante contentes consigo mesmo	*	*

**MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO**

Escala de Auto Apreciação Pessoal de J. Pais Ribeiro (2004)