

自尊量表

自尊量表(self-esteem scale, SES)是由 Rosenberg 于 1965 年编制的最初用以评定青少年关于自我价值和自我接纳的总体感受的量表,是我国心理学界使用最多的自尊测量工具。

一、指导语

这个量表是用来了解您是怎样看待自己的。请仔细阅读下面的句子,选择最符合您情况的选项,每个题目有非常符合、符合、不符合、很不符合 4 个选项。请注意,这里要回答的是您实际上认为您自己怎样,而不是回答您认为您应该怎样。答案无正确与错误或好与坏之分,请按照您的真实情况来描述您自己。

二、题项列表

1. 我感到我是一个有价值的人,至少与其他人在同一水平上。
2. 我感到我有许多好的品质。
3. 归根结底,我倾向于觉得自己是一个失败者。
4. 我能像大多数人一样把事情做好。
5. 我感到自己值得自豪的地方不多。
6. 我对自己持肯定态度。
7. 总的来说,我对自己是满意的。
8. 我希望我能为自己赢得更多尊重。
9. 我确实时常感到自己毫无用处。
10. 我时常认为自己一无是处。

三、评分规则

1. 计分方式

(1) 正向计分:1,2,4,6,7 题,“很不符合”记 1 分、“不符合”记 2 分、“符合”记 3 分、“非常符合”记 4 分;

(2) 反向计分:3,5,8,9,10 题,“很不符合”记 4 分、“不符合”记 3 分、“符合”记 2 分、“非常符合”记 1 分。

2. 评判标准

将各题得分相加得出总分,分值越高,自尊程度越高。

四、结果解释

(1) 15 分以下:自尊水平很低,做任何事情都对自己没信心,对自己的表现失望,需要引起注意,应该采取一定措施提高自己自尊心。

(2) 15~19 分:自尊水平比较低,难以摆正自己的态度,不能够正确地接纳自己,认为自己不如别人,回避挑战,自尊心不足。

(3) 20~29 分:自尊水平正常,你现在的自尊心处于中等的水平,能够正确地对待自

己和接纳自己,不抱怨,有自己的见解和想法,交往良好。

(4) 30~34分:自尊水平较好,做事情都很有信心、不受别人的影响,能够很好地接纳自己,认为自己是是有价值的,有爱心的,人际关系良好。

(5) 35分及以上:自尊水平很高,对自己能够完全接纳,生活有快乐感,有爱心,乐于帮助别人,人际交往很好。