

自尊量表

填表注意事项：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，在最符合您情况的数字上划“√”（1-非常符合；2-符合；3-不符合；4-非常不符合）。**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。请您注意要保证每个问题都做了回答，且只选一个答案。

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

注：*表示反向计分。

该量表由 10 个条目组成，设计中充分考虑了测定的方便。受试者直接报告这些描述是否符合他们自己。分四级评分，1 表示非常符合，2 表示符合，3 表示不符合，4 表示很不符合。总分范围是 10—40 分，分值越高，自尊程度越高。本量表已被广泛应用，它简明、易于评分，是对自己的积极或消极感受的直接评估。