

初步说明：

我们在这里提出的Serthual量表在葡萄牙语中得到了验证，这是2006年的第一次（有731人参加）。从统计学和心理学意义上看，结果都非常有趣。它们的特点是有10个维度，将罗杰斯的项目和图卢兹的项目混合在一起。然而，我们在2011年对2179人进行了第二次验证（努力平衡年龄/性别组，避免考虑不完整的文件）。第二次验证使我们有可能找到在第一个版本中获得的10个因素（或子因素），这些因素构成了你将看到的10个维度。皮埃尔-塔普、若昂-伊波利托和奥德特-努内斯

自尊心量表

S.E.R.T.H.U.A.L.

Tap, P.; Hipólito, J. & Nunes, O.

曼努埃尔

Nunes,O., Tap,P. ; Pires,M. ; Brites,R. ; Pires,P. ; Laneiro,T. ; Hipolito,J.

里斯本自治大学

索引

简介 6

1. 一般特征 8

 1.1 数据表 8

2.规模的构建 9

 2.1 一个新的自我尺度--S.E.R.T.H.UAL..... 10

 2.2 重要的方法学创新（不颠覆否定项）。 11

3. 统计学上的理由 14

 3.1 有效性 14

 3.2 忠诚度 15

 3.3 标准化 16

 3.3.1 样品的特征描述.....16

 3.3.2 规范性团体.....17

4.平衡的一般描述 19

5. 执行标准 23

 5.1 适用范围 23

 5.2 硬件 23

 5.3 申请说明 23

 5.4 计分和评级 25

6.对结果的解释 25

 6.1 量化评估 25

 6.2 定性评估 26

 6.2.1 积极的方面.....26

 6.2.2 消极层面.....27

表格列表

表1.维度和总量表的可靠性，使用分半法和Spearman-Brown校正。 15

表2：S.E.R.T.H.UAL的积极维度 16

表3. 克伦巴赫分数--S.E.R.T.H.UAL的负面维度..... 16

表4.按性别和年龄组划分的样本特征 17

表5.按性别和学历划分的样本特征 17

表6.S.E.R.T.H.UAL的10个维度的项目 20

数字索引

图1：按年龄和性别划分的N.E.T.E.S总分 11

图2.按年龄划分，没有负面项目逆转的N.E.T.E.S.得分..... 12

图3.按年龄划分，N.E.T.E.S.中正面和负面项目的差异（无反转）。 13

规范性表格 - 年龄组：

年龄组13-20岁 30

21-23岁年龄组 30

24-26岁年龄组 31

年龄组27-29岁 31

年龄组30-36岁 32

年龄组 37-44岁 32

45-52岁年龄组 33

53-60岁年龄组 33

61-70岁年龄组 34

年龄组 71-85岁 34

规范表 - 学术资格：

第4年的学校 35

六年级学校教育 35

九年级的学校教育 36

12年级 36

高等教育和研究生教育 37

简介

自尊量表，名为S.E.R.T.H.U.A.L.（*自尊的罗杰斯、塔普、伊波利托和UAL*），是对自尊概念深入研究的结果，已在葡萄牙人口中得到验证。它是在另外两个工具的基础上进行的一系列调查的结果，即罗杰斯自尊量表（Ro.S.E.S.）和新图卢兹自尊量表（N.E.T.E.S.）。

自尊的概念在心理学领域被广泛研究，但对其概念化、评价和基本概念有非常不同的意见。

为了更好地理解这个概念，并且由于这个工具以罗杰斯的“以人为本”理论为理论基础，在提出自尊的定义之前，有必要定义另一个与之相关的概念：*自我的概念*。

根据罗杰斯的观点，被感知的*自我*（或*自我概念*，或自我结构）被定义为“一个概念性的、有组织的、流动的但连贯的自我特征的配置，这些特征是可以被意识到的”（1954年，第56页）。这种配置是由对个人特征自我认知、来自与他人和环境关系的自我认知以及被认为具有积极或消极价值的理想所形成。（Rogers, 1951）。

今天，“自我”一词在美国仍以同样的定义被使用和研究。然而，一些欧洲研究人员指出，大多数人都发现很难达到“概念”一词所暗示的抽象程度。也有可能淡化情感和实践的动力以及个人内部和人际的过程。更多时候，我们谈论的是*自我形象*或*自我介绍*。这些作者还表示有兴趣用个人身份的说法来取代*自我概念*的说法。个人身份可以被定义为一个表征和感受的系统，一个人可以从中定义和认识自己，或者被他人定义和认识。与*自我概念*不同的是，不断有可能表明，个人身份是一个建构的地方，是与自己或与他人进行多重比较的结果。事实上，在个人的时间里，它不断地被索取，在永久性和连续性方面（保持自己）或在个人特征的变化方面（成为自己或成为另一个）。

但个人身份因多种身体、社会、职业和文化身份的衔接（内部和外部）而变得丰富和复杂。在某种程度上，自尊是个人身份的评价性维度。低水平的自尊可以是身份困难的指标，对个人身份的质疑，其暂时的贫困，等等。

罗杰斯（1954）还引入了一个在自我概念化中变得非常重要，甚至是基本的区别：真实的或感知的自我和理想的自我，或者更好地说，理想的自我之间的区别（Grummon, 1969）。对作者来说，感知的自我和期望的自我之间的差距将是一个人感到自尊水平的指标。

如果来自多方面的理想和价值观介入了我们应该成为的理想化形象的构建，这个理想化形象并不与我们希望成为的存在相混淆，它既不完美也不理想，但它会煽动我们操作一些变化（身体、道德、智力、职业等等）。但自尊不仅是真实的自我和期望的自我之间良好衔接的结果，它还直接取决于自我感知和归属的自我与他人感知和归属的自我之间的关系（Tap, 1988）。因此，自尊是被感知的真实自我、预测的、理想的、期望的自我和归属的自我（定型的或特定的归属）之间衔接的复杂和可变的产物。

根据Tap和Vasconcelos(2004)的说法，自尊被定义为一种主观体验，它被口头表达并伴随着有意义的行为。它的基础和变化取决于这个人与自己和他人的关系。¹

根据Pires (2004)²，人们在他们所处的不同环境中对自己的表述，是影响他们体验周围事物的一个因素。这种表述包括一个评价的部分，基于所有主观的生活经验。

同样，其他对自尊主题感兴趣的作者（Coll, Marchesi & Palácios, 2004）也认为，自我认知/评价的动态与个人历史有关，整合了成功和失败的经验，以及在人际环境中，即与重要人物建立的关系中的接受和情感支持。

在他为《L'estime de soi》一书所作的序言中。发展的观点"(Bolognini and Prêteur, 1998)，Tap提醒我们，自尊的概念同时意味着测量(评价)和价值化(价值)。事实上，自我评价测试假定一个人有可能分析和测量他或她的行为中存在的具体感受和情绪的强度，有可能积极或消极地判断他或她的态度、关切、行动、潜力或项目

¹ 特别是见本书中关于自尊的章节。

² Pires, M. (2004). 添加性和自尊：比较研究。在第六届全国健康心理学大会上发表的论文。里斯本：卡洛斯特-古尔班基安基金会。

。因此，这种测量意味着对有关自己的判断（例如：“我对自己感觉很好”或“我太害羞”）的价值，或多或少有清晰的认识。

自尊作为心理功能的一个组成部分，在各种变量的动态中起着根本性的作用，这些变量使人们能够坚持自己的身份，制定管理引发压力的情况的策略，发展社会融合技能，并阐述一个赋予生命意义的存在项目。

因此，积极的自尊取决于一个人如何调动不同的策略和努力来实现良好的个人、职业和社会融合。

然而，在我们看来，自尊概念的测量不应该被简化，因为它是多维度的复杂。在构成个人身份的这一组成部分的不同维度上，对个人如何感知和评价自己的评估比核实一般的自尊更有意义。

因此，SERTHUAL量表包括五个积极的和五个消极的维度，一旦进行分析，将提供一个与自我认知有关的人的概况。

1.一般特征

1.1 数据表

鉴定	
姓名：	自尊量表 - S. E. R. T.H. U. A. L (罗杰斯自尊心，踢踏舞，Hipólito & UAL)
测试的作者：	Tap, P.; Hipólito, J. & Nunes, O.
手册的作者：	Nunes, O.; Tap, P.; Pires, M.; Brites, R.; Pires, P.; Laneiro.T.; Hipólito, J.
行政管理：	个人或集体
持续时间。	10至15分钟
人口：	13岁至85岁

2.规模的构建

S.E.R.T.H.UAL量表源自罗杰斯自尊量表（Ro.S.E.S.）和新图卢兹自尊量表（N.E.T.E.S.）。

罗杰斯自尊量表（Ro.S.E.S.）是罗杰斯在《心理治疗与人格改变》（1954）一书中报告的一项研究中首次使用的量表的翻译。在这项研究中，罗杰斯和迪蒙（1954）想看看与对照组相比，一组接受过治疗的人在自我认知和感知的自我与期望的自我之间是否存在差异。

根据罗杰斯（1954）的说法，该量表的应用是基于这样的假设：人有能力感知自己并对这些感知进行排序，以及对他或她认为可取或不可取的特征和情绪状态进行排序，从而形成一个理想自我的概念。这是一个Q-sort测试，让人面对大量的评价性判断（100个），从与给定目标最相似的到最不同的，他们必须将这些判断排成九堆。

从这个测试中，作者选择了74个问题，用于构建一个新的量表，测量感知的自我和期望的自我之间的差距，从而确定个人一致性的水平。它由两个不同的部分组成：第一个部分由74个项目组成，指的是个人对自己的看法。每个人根据他们对自己的看法，在1（非常不同意）到5（非常同意）之间标出一个数字；第二部分由完全相同的74个项目组成，遵循同样的程序。在这里，目的是让人根据他们希望如何看待自己来标记数字。

Nouvelle Échelle d'Estime de Soi de Toulouse（法语，N.E.T.E.S.），源自图卢兹自尊量表（E. T. E. S. : Oubrayrie, Safont, Tap, 1991 ; Oubrayrie, Leonardis & Safont, 1994）。

在开发图卢兹自尊量表时，作者受到现有量表的启发（Coopersmith, 1959; Rosenberg, 1965; Fitts, 1965; Harter,

1982)，但这些量表不允许对情绪控制和未来自我评价领域进行调查。该量表由60个项目组成，分为五个分量表：情感自我（ES）、学业自我（SS）、社会自我（SS）、心理自我（PS）和未来自我（FS）。

新图卢兹自尊量表（N.E.T.E.S.）也由60个项目组成（Tap, Hipólito, Nunes & Santos, 2004）：30个项目允许直接进行积极评价（如“我对自己有信心”），30个项目具有消极意义，这意味着答案的颠倒（如“我在活动中容易气馁”）。

该人被要求用1到5的李克特式量表来回答每个项目（1=完全不同意，5=完全同意）。最终的自尊得分从最低分10分到最高分50分不等。

这两个工具，罗杰斯自尊量表和新的图卢兹自尊量表，都在葡萄牙人口中得到了验证（Tap, Hipólito, Melo & Tecedero, 2004），在一项调查中³，其目的不仅是验证量表，也是为了证明在因素分析之后，在计算最终得分时，有必要不对负面项目进行倒置，这一程序将在后面讨论。

2.1 一个新的自我尺度--"S.E.R.T.H. UAL "

根据从731名参与者的样本中获得的数据，对之前的两个量表进行了比较，从而决定开发一个新的葡萄牙自尊量表，结合之前量表的优点。

使用因子分析的统计程序，对回答两个量表的参与者的分数的主要组成部分进行了评估，确定了10个主要维度，其中5个是积极的（A=一般自我满意，B=社会规范性扩张。C=社会个人成熟度，D=心理和智力发展，E=社会、学术和职业发展）和五个负面维度（F=自我否定和自我贬低，G=关系紧张，H=异常紊乱，I=情绪紧张，J=自我厌恶）。

从两个量表的所有项目中选出因子权重最高的项目（等于或大于.60），纳入S.E.R.T.H.UAL。

³ Tap, P. Hipólito, J., Melo, C. & Tecedero, M. (2004年)。第5届全国健康心理学大会，图卢兹评分和罗杰斯评分：吸烟者和非吸烟者的比较。“不断变化的世界中的健康心理学”。里斯本。

2006年，名为S. E. R. T. H. UAL (Rogers, Tap, Hipólito & UAL Self-Esteem) 的新自评量表在⁴。它由60个项目组成：30个积极项目，整合为五个积极维度，30个消极项目，整合为五个消极维度。

2.2 重要的方法学创新（不颠覆否定项）。

对于熟悉心理评估技术的读者来说，似乎有必要指出，S. E. R. T. H. UAL量表（以及在其构建中使用的两个量表，即罗杰斯自尊量表和新图卢兹自尊量表），在测试的组织中使用了一种全新的技术，我们将从技术和科学的角度证明这一点。

在大多数自我评价量表中，作者显然选择了直接测量所研究的态度或能力的项目。在自尊的情况下，选择的项目倾向于重视人："我有一个良好的自我形象"。然而，这些项目也可以反过来唤起一个负面的评价，即贬值。例如："我不喜欢我的身体"。当结果被转录以获得自尊的总分（价值或结果）时，负面项目被颠倒过来⁵

。我们相信我们可以证明，无论从心理学还是技术角度来看，消除消极自尊（转化为低积极自尊）是一个错误。

让我们以图卢兹地区（法国）对2184名12至20岁的青少年的自尊心进行的研究为例。使用经典的技术（反转消极的项目以获得积极的总分），我们根据性别和年龄得到以下曲线（图1、2和3）。这个结果很有意思，表明"青春期危机"在15岁时达到顶峰。

图 1.按年龄和性别划分的N.E.T.E.S.总体分数

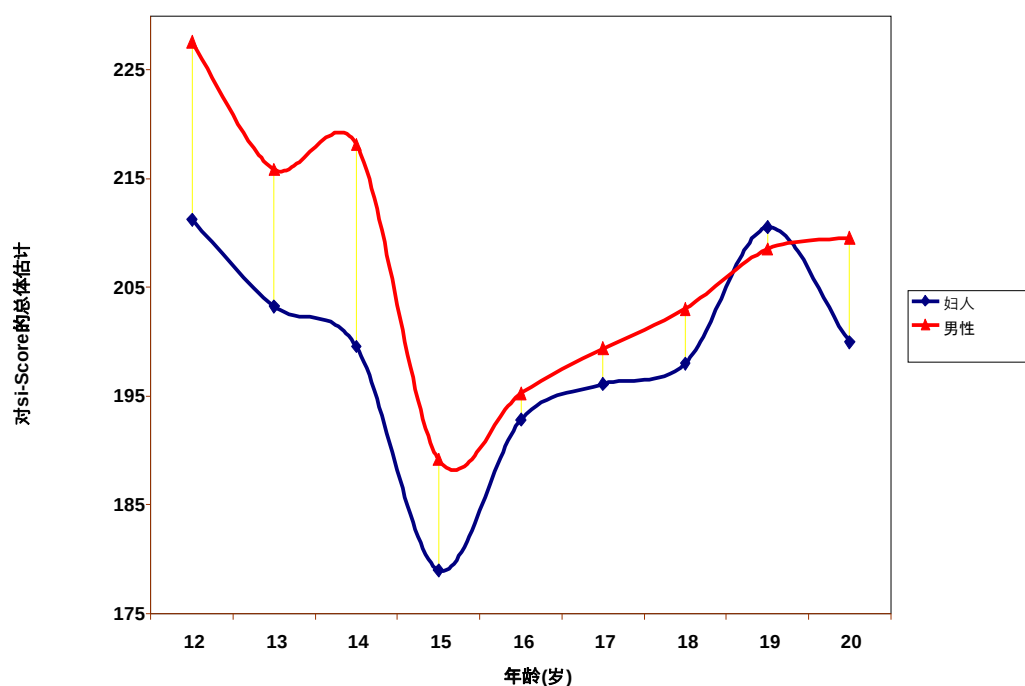
⁴ Tap, P., Hipolito, J., Pires, P., Brites, R. & Pires, M. (2006) A new self-esteem scale (S.E.R.T.H.UAL) 。第6届全国健康心理学大会："健康、幸福和生活质量"。法罗：阿尔加维大学。

⁵

例如，如果在

"我很容易生气

"这个项目中，人们分配的数值是5（5分制），被认为是最大的负面，那么将分配数值1，被认为是最小的正面。如果分数是4，为负数，2将被记为正数。然后我们可以把所有项目的分数加起来（正反颠倒），得到一个总体的积极自尊分数。



注：n=2184

另一方面，如果不倒置负分，分别测量积极和消极的自尊，就会得到以下两条曲线（图2）。

图 2.按年龄划分，不颠倒消极项目的N.E.T.E.S.得分



如果我们区分正向得分（几乎总是较高）和负向得分，我们显然会得到一条与负向元素的价值颠倒的方法相对类似的曲线（图1）。然而，明显的差异涉及所获数据的质量意义。

图 3.正面和负面（非反面）N.E.T.E.S.项目之间的差异，按年龄划分



因此，从心理学的角度来看，这里介绍的技术，包括分别研究正负分数，计算差值以获得最终结果，是比较正确的。在所举的例子中，我们看到15岁的人在积极项目中的得分与其他人相似，但在消极项目中感到更多的参与，显示出明显高于其他群体的得分。

除了这些定性的 "心理" 论据外，还有重要的统计论据。在用经典反转技术开发的研究中，主成分分析得到了四个因素。其中两个因子只由倒置的项目组成。因子1（解释14.94%的方差， $\alpha = .$

88）由30个倒置项目中的21个组成。因子4（解释了3.76%的方差， $\alpha = .70$ ）包含所有其他的反转项目。这意味着逆转负面项目并不能消除共同贬值的特征。我们在几个样品中经常观察到这种类型的结果。

因此，只要初步的因素分析表明，积极和消极的项目产生不同的因素，并且不相互混合，那么在分析中把积极和消极的项目分开似乎更可取。这正是自尊量表的情况，特别是这里提到的三个量表（Ro.S.E.S、N.E.T.E.S和S.E.R.T.H.UAL）。

3. 统计学上的理由

3.1 有效性

在心理测量学中，效度是最重要的保证标准之一，因为它赋予了测试高度的客观性，并使得确定“测试在多大程度上实际测量了它所要测量的东西”成为可能（Anastasi & Urbina, 2000, 第22页）。在验证S.E.R.T.H.UAL的情况下，内部有效性被确定。

内部有效性

我们已经看到，S.E.R.T.H.UAL量表是对属于上述两个量表的项目进行统计分析的结果，也是在一大批参与者的回答基础上进行比较分析的结果，这使我们能够验证在两个量表中获得的结果之间的一致性。

由于这些工具有相同的目的，即评估自尊，而且两个参考量表都有很高的内部效度，我们认为建构效度很高。

为了进行统计验证，S.E.R.T.H.UAL被应用于1279名参与者的参考样本。获得的数据经过了探索性的主成分分析过程，并进行了Varimax旋转。这一程序旨在确认构成量表的积极和消极项目之间的差异和自然分离。结果显示存在四个因子，两个由正面项目组成，两个由负面项目组成，这证实了假设。鉴于这种分离，我们认为对两组项目进行独立的程序是合适的。因此，对量表的正面项目进行了主成分分析，并对其负面项目进行了同样的分析。

对量表的阳性项目进行的主成分分析表明存在3个因子。

第一个正因子由10个项目组成，解释了30.05%的方差（内部一致性： $r = .78$ ）。由于这个因素的规模及其对总方差的影响，我们对构成该因素的项目进行了第二次主成分分析，并进行了瓦尔马克斯旋转。这项分析显示存在两个子因素：第一个由五个项目组成，解释了42.99%的方差（ $r = .76$ ）；第二个由五个项目组成，解释了12.06%的方差（ $r = .79$ ）。

第二个正因子由11个项目组成，解释了6.69%的方差，（ $r = .79$ ）。还对该因子的项目进行了第二次主成分分析，并进行了Varimax旋转，结

果显示存在两个子因子：第一个因子由五个项目组成，解释了35.91%的方差（ $r^2 = .71$ ）；第二个因子由六个项目组成，占8.64%的方差（ $r^2 = .71$ ）。

第三个正因子由七个项目组成，解释了4.95%的方差（ $r^2 = .72$ ）。

关于量表负面项目的分析，主成分分析与Varimax旋转显示存在三个因素。

第一个负因子由18个项目组成，解释了31.93%的方差（ $r^2 = .92$ ）。由于这个因素的规模及其对总方差的影响，我们对包括该因素在内的项目进行了第二次主成分分析，并进行了瓦尔马克斯旋转。这项分析显示存在两个子因素：第一个由12个项目组成，解释了42.31%的方差（ $r^2 = .90$ ）；第二个由6个项目组成，解释了6.84%的方差（ $r^2 = .80$ ）。由于构成第一个子因素的项目的规模和对方差的影响，还对这些项目进行了带有Varimax旋转的第三个主成分分析。该分析显示存在两个子因子，一个由七个项目组成，解释了47.88%的方差（ $r^2 = .86$ ），另一个由五个项目组成，解释了7.25%的方差（ $r^2 = .79$ ）。

第二个负因素由7个项目组成，解释了6.53%的方差（ $r^2 = .67$ ），第三个负因素由5个项目组成，解释了4.71%的方差（ $r^2 = .68$ ）。

因此，通过这一统计过程，我们得到了一组10个因素，作为创建构成量表的10个维度的基础。在由六个或更多项目组成的因子中，选择因子权重最高的五个项目纳入S.E.R.T.H.UAL的最终版本。

3.2 忠诚度

我们选择了分半法来计算可靠性，它提供了两半测试之间的相关系数（“人为”分出的效果，在一个等分的过程中）。我们还通过Spearman-Brown公式进行了校正（表1）。

表 1.维度和总量表的可靠性，采用分半法，用Spearman-Brown校正。

	方法		N
	分割半	斯皮尔曼-布朗	
积极的方面	0.75	0.86	1279
消极的层面	0.64	0.78	1279
满刻度	0.71	0.83	1279

我们还通过获得Cronbach's *alpha*系数来统计评估总量表的内部一致性，该系数等于0.86，是一个高值。由于该测试由两类项目组成，即有一组五个积极维度和一组五个消极维度，我们还评估了这些 "子量表 "的内部一致性（表2和表3）。

表 2.Cronbach's scale - S.E.R.T.H.UAL的积极维度

尺寸	
整体自我满意度	.84
社会规范性的扩展	.62
社会-个人的成熟度	.77
身体和智力的提高	.76
社会、学术和职业提升	.60
积极自尊的一般指数	.91

3.Cronbach's scale - S.E.R.T.H.UAL的负面维度

尺寸	
否认和自我贬低	.82
关系的紧张程度	.73
异常情况	.65
情绪紧张	.67
自我厌恶	.66
负面自尊的一般指数	.86

因此，该量表一般具有令人满意或较高的可靠性，使其成为一个稳定的工具，其项目方面。

3.3 标准化

3.3.1 样品的特征描述

用于该量表统计验证的样本由1279名男女参与者组成（607名男性和672名女性），年龄在13至85岁之间。我们试图保持每个年龄组的受试者比例大致相同（表4）。

表 4.按性别和年龄组划分的样本特征

年龄组	男性 N %		妇女 N %		总数 N %	
13-20年	65	11%	78	12%	143	11%
21-23岁	57	9%	93	14%	150	12%
24-26岁	61	10%	60	9%	121	9%
27-29岁	44	7%	54	9%	98	8%
30-36岁	59	10%	79	12%	138	11%
37-44岁	65	11%	55	8%	120	9%
45-52岁	66	11%	64	10%	130	10%
53-60岁	66	11%	76	11%	142	11%
61-70岁	61	10%	52	8%	113	9%
71-85岁	63	10%	61	9%	124	10%
总数	607		672		1279	

这个样本也可以从教育水平的角度来描述（表5）。

表 5.按性别和学历划分的样本特征

学术资格	男性 N %		妇女 N %		总数	
四级	90	15%	94	14%	184	14%
第6年	41	7%	32	5%	73	6%
9年级	107	18%	77	11%	184	14%
12年级	157	26%	193	29%	350	27%
学士学位	27	4%	34	5%	61	5%
文凭	121	20%	188	28%	309	24%
其他	64	10%	54	8%	118	9%

3.3.2 规范性团体

从基线样本中，形成了规范组，即其结果构成反应规范的参与者组。规范组是根据性别、年龄和学历组成的。

常模表显示了各组在S.E.R.T.H.U.A.L.量表的10个维度中的每个维度所获得的结果，并转换为百分位分数。将原始分数转换为百分位数可以使受试者分布在其分数分布的中心周围，根据常模组的平均值改变这种分布，这样每个受试者都将与他们的参照组进行比较（Cronbach, 1996）。

本手册中包含了规范表，可供参考以进行定量评估。

4.平衡的一般描述

S.E.R.T.H.UAL量表由60个项目组成，当事人必须根据他/她的自我感觉对自己进行定位。这些数值以李克特式量表排序（数值范围从1，相当于"完全不同意"，到5，相当于"完全同意"）。

这60个项目通过主成分分析的统计程序（随后是瓦里马克斯旋转）被分成10个主要维度，5个积极的和5个消极的，我们现在将对其进行命名和描述。

积极的方面

A =

总体上的自我满意：这个人报告说对他/她自己很乐观和积极，对他/她自己有很好的评价，对他/她自己感觉很好，很自信，并表现出自我主张的需要。

B=社会规范性扩展：该人表示希望在生活中取得巨大成就，并在社会中承担一定的角色；他/她希望参加团结运动；他/她喜欢在群体中的陪伴和关系。

C = **社会-**

个人成熟度：一个人的责任感占主导地位；他/她喜欢做决定并执行，具有理性和宽容，情感成熟；渴望满足上级。

D =

身体和智力的自我价值：此人认为自己有令人愉悦的体格，对自己的身体和发展感到自豪；认为自己有性吸引力；表现出雄心壮志；重视自己的智力。

E =

社会、学术和职业价值化：此人态度和善，对他人表示赞赏；勤奋工作，善于交际；对自己的未来有信心；对自己的职业和/或学术/学校成绩满意。

消极的层面

F =

否认和自我贬低：当事人认为自己是个失败者，没有希望，没有人能帮助他/她，他/她不尊重自己；他/她很冷漠，无法应对各种事件。

G =

关系紧张：该人觉得别人躲着他/她；他/她孤立自己，在团体中不太活跃，认为自己没有吸引力；他/她认为自己不如别人，别人不信任他/她。

H =

异常障碍：此人没有什么个人价值或榜样；对性行为表现出激动和不安全感；情绪紊乱；认为自己不值得信任；不重视自己。

I =

情绪紧张：这个人不能控制自己的攻击性，他们冲动、愤怒、紧张、紧张；他们有成瘾的个性；他们对自己的结果感到灰心。

J =

自我厌恶：此人感到不安全；以自我为中心，害怕失败，不欣赏自己正在做或已经做的事情；内心挣扎，觉得无法应对危机和困难。

表6显示了构成每个维度的要素。

表 6.S.E.R.T.H.UAL的10个维度的项目

积极的方面	积极的因素
-------	-------

A = 整体自我满意度	7- 我很乐观 20- 我对自己有一个积极的态度 21- 我很有主见 38- 我对自己感觉良好 45- 我对自己有信心 49- 我对自己有良好的评价
B= 社会规范性扩张	40- 如果我成功了，我将对自己感到满意。 在我的生活中做伟大的事情 43- 我对我的友谊非常忠诚。 47- 我喜欢集体活动 51- 我认为每个人都应该承担起责任 在社会中的作用 52- 我想参加声援运动 54- 在工作/大学中，其他人正在寻找 我的公司
C= 社会-个人的成熟度	2- 我是一个负责任的人 10- 我通常设法把我的 决定并坚持执行 14- 我是一个理性的人 16- 我是宽容的 28- 我觉得自己在感情上很成熟 41- 我的老板/老师们很满意 与我
D= 心理和智力的改善	8- 我有性吸引力 17- 我很有野心 31- 我很聪明 37- 我有一个令人愉快的身体外观 44- 我为自己的身体感到骄傲 58- 我对我的身体发展方式感到满意。
E= 社会、学术和职业欣赏	5- 我一般喜欢人 24- 我很善良 27- 我是个好工人 34- 我很善于交际 53- 我对自己的未来有信心 60- 我对我的专业/学校成绩感到满意
消极的层面	负分

F= 自我否定和贬低	9- 我觉得没有人帮助我。 12- 我觉得很冷漠 15- 我觉得我无法应付事情。 19- 我不尊重自己 23- 我是一个失败者 32- 我感到无望
G= 关系的紧张程度	39- 其他人对我产生怀疑 50- 当人们在 我的公司 55- 我觉得我在做更糟糕的事情 比起其他 56- 我有一个不吸引人的身体外观 57- 在小组中，我喜欢采取小的主动。 59- 在团体中，我感到被孤立。
H= 异常失调	3- 我没有什么自己的价值观和标准。 11- 我的决定不是由我做出的 自己的 25- 我害怕性生活 29- 我真的很难过 33- 我是一个不能被信任的人。 35- 我没有价值
I= 情绪紧张	4- 我发现很难控制自己的攻击性。 13- 我很冲动 36- 我很容易生气 42- 我认为我很紧张，很紧张。 46- 为了感觉更好，我使用刺激物，如咖啡、烟草、酒精等。 48- 工作/学业表现不佳 我很容易灰心丧气
J= 自我厌恶	1 - 我经常为我所做的事情自责。 6- 我最困难的战斗是与自己的战斗。 18- 我避免面对危机或困难 22- 我很难做决定 26- 我害怕在我真正想要的东西上失败。 30- 我对自己感觉不好

5.应用标准

5.1 适用范围

S.E.R.T.H.UAL，允许个人或团体申请，适用于13至85岁的人。

根据不同的个体特征，应用该比例尺所需的总时间在10至15分钟之间不等。一次性实施量表是很方便的，不会中断。

这种自我填充的工具可以分析个人的自尊水平，获得三个一般水平：积极的自尊指数、消极的自尊指数和一般的自尊指数，这是由积极和消极指数之间的差异产生的。

这些结果还可以将该人与常模进行比较，将其结果与常模样本的百分比进行对照。

5.2 设备

以下是应用自尊量表的必要条件。

- 答题纸
- 报价单和简介
- 一支铅笔
- 手册

该手册包括关于量表构建和发展的理论信息、自尊量表的描述、应用规范、评分和各自对结果的解释、规范样本的特征、各自的表格和保证量表的标准。

5.3 申请说明

与其他心理测试一样，应遵循适当的一般应用程序。

从环境上讲，应用的房间应该有一个舒适的温度和良好的照明。家具应包括适当的椅子和桌子。应提前准备好材料，并为会议精心准备供应。应确保有足够的答题纸（在集体报名的情况下），并确保每人有两支铅笔（以便在其中一支无法使用的情况下，不必中断完成刻度）。应通过鼓励对任务采取真诚和自发的态度来促进激励。人对任务的参与度低，会导致答案出现偏差。

尽管这个量表的应用很简单，但必须向审查员适当介绍应用说明。他或她必须确保人们了解如何填写量表，否则就重复填写，注意不要增加本手册中没有的说明，也不要歪曲那些说明。虽然填表没有时间限制，但技术人员必须注意很长的填表时间，努力了解困难和可能的偏差。一旦申请开始，人们应该默默地填写答卷，不要被技术人员打断或干预。

1. 在一开始，就应该寻求要填表的人的注意。然后，应该对工具的目的做一个简单的一般性解释，以确保回答的积极性和真实性。
2. 应事先提供铅笔和答题纸，并说明：

请检查你是否有这样的表（显示），如果有，请在表的顶部填写所要求的细节：姓名、年龄和教育⁶。

3. 在填写完个人资料后，如果是集体申请，则要大声宣读阶梯指令。在个人应用的情况下，当事人可以默读说明书，由技术人员在场并注意澄清任何疑点。

下面是一份声明清单。考虑到1（非常不同意）和5（非常同意），请根据你目前对自己的看法，逐一打勾（用叉）。尽量如实回答所有问题。没有正确或错误的回答。完成测试没有时间限制。

6

注意：在搜索应用的情况下，可以删除不必要的标识符或那些可能会损害响应的匿名性的标识符。

一旦对方完成了，考官应该检查所有的项目是否都已完成。如果没有，考官应要求对方填空，从而澄清困难，要适当谨慎。

5.4 计分和评级

这个量表使我们能够获得个人的自尊，获得一个由量表的每个维度的分数组成的个人档案。它还允许我们将个人结果与常模样本的结果进行比较，以百分比为单位。

个人对量表中每个项目所赋予的价值应输入评分表的相应维度，这样就可以计算出每个项目的平均分和总分。从这些结果中，可以发展出存在于同一张纸上的一般积极自尊指数和一般消极自尊指数的个人概况，以及由积极和消极指数之差产生的一般自尊指数。

在每个维度上获得的结果还可以通过各自的参考表与规范性样本进行比较。该人在每个维度上获得的平均分将被转换为一个百分比的分数，这使得该人可以与他/她的参照组进行比较。

6.对结果的解释

自尊量表允许两种类型的评价：一种是定量的，即个体间的，一种是定性的，即个体内的。这些结果使我们能够通过一般的积极自尊指数、一般的消极自尊指数和一般的自尊指数来获取和了解自尊水平，这是积极和消极之间的差异结果。

6.1 量化评估

这种评价使我们能够将每个人与他或她的参照群体联系起来，在自尊的每个维度上进行定位。它是通过将所获得的结果与常态样本组的结果进行比较，以百分比分数的方式进行（概况表）。

6.2 定性评估

它是一种个人内部的分析，从人的个人档案中发展出来。它使我们能够知道哪些领域在人的自我认知中是最重要的，无论是在自尊的积极或消极方面，并从这个分析中发展出积极自尊的一般指数和消极自尊的一般指数的概况。

尽管我们从总体上提出了一些解释结果的准则，但这一过程必须始终以个人的生活史和个人特征为基础进行。

6.2.1 积极的方面

A - 总的自我满意度

在这个维度上得分高的人被认为对自己有乐观和积极的看法，自信，并有明确的需求来证明自己和他人。

B - 社会规范性的扩展

在这个维度上得分高的人，显示出对实现一般非常重要的目标和在社会中发挥作用的渴望。他/她寻求参与团结运动，重视人际关系和团体关系。

C - 社会-个人的成熟度

这个维度上的高分表明，这个人对自己的看法和责任感，他/她不仅喜欢做决定，而且喜欢把决定做完。他们重视理性思考和宽容，并表现出情感上的成熟。他/她常常喜欢满足上级的要求。

D - 智力和心理的改善

这个维度的高分表明，这个人以极其积极的方式看待自己的身体，无论是在身体属性方面（觉得自己的身体有性吸引力和自豪），还是在智力能力方面（如雄心或智慧）。

E - 社会、学术和职业发展

在这个维度上得分高的人认为自己是善良的、感恩的、努力工作的和善于交际的。他们表现出对未来的信心，对自己的专业、学业和学校表现感到满意。

6.2.2 消极层面

F - 否认和自我贬低

在这个维度上得分高的人认为自己是个无用的人，没有希望。他们觉得没有人能帮助他们，他们没有自尊心，感觉很冷漠。他/她认为自己无法应对生活事件。

G - 关系的紧张程度

这个维度上的高分表明，这个人认为自己没有吸引力，觉得别人会避开他们。他们倾向于将自己与他人隔离开来，在群体环境中不太活跃，并认为自己没有吸引力，不如别人，别人不能信任他们。

H - 异常情况

这个维度上的高分表明，这个人被认为没有什么价值观和原则或个人榜样。他们在情感上受到干扰，在性方面表现出恐惧感。他/她对自己完全贬低，他/她认为自己不值得任何人信任。

I - 情绪紧张

在这个维度上得分高的人感到他们不能控制自己的攻击性，经常冲动和愤怒，并有紧张和焦虑的感觉。他们有一种上瘾的个性，经常对自己的结果感到灰心。

J--自我厌恶

这个维度的高分显示出这个人被认为是非常不安全的，有极端被动和缺乏能量的感觉。他们暴露出对失败的持续恐惧，不断贬低自己的成就。他们感到无法解决内部冲突，无法应对危机情况或困难。

表：21-23岁年龄组

[illegible]

第32页 表：30-36岁年龄组

[illegible]

表：37-44岁年龄组

[illegible]

第33页 表：45-52岁年龄组

[illegible]

表：53-60岁年龄组

[illegible]

8.参考书目

Anastasi, A. & Urbina, S. (2000). *实验心理学*。阿雷格里港。Artmed。

Coll, C., Marchesi, A. & Palacios, J. (2004) 。 *Desenvolvimento Psicológico e Educação: Psicologia de Educação Escolar* (3ª Ed.) 阿雷格里港。Artmed。

Cronbach, L. (1996). *心理测试的基本原理*。阿雷格里港。Artmed。

Grummon, D. L. (1969).在治疗动机的个体中, 时间依赖性的人格变化。在C.Rogers & R. Dymond (Eds.), *Psychotherapy and Personality Change* (6th Ed.).芝加哥: 芝加哥大学出版社 (最初出版于1954年)。

Oubrayrie, N.; Safont, C. & Tap, P. (1991) 个人身份和社会智力。关于 (社会) 自尊。Liege, *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*.9-10, 63-76

Oubrayrie N., Leonardis, M., & Safont, C. (1994) 。一个评估自尊的工具: ETES。 *欧洲应用心理学杂志*, 44 (4) , 309-317。

Pires, M. (2004) *Aditividade e Auto-Estima: 研究比较*。在第五届全国健康心理学大会上发表的论文。里斯本: 卡洛斯特-古尔班基安基金会。

Rogers, C. and Dymond, R. (1969). *心理治疗和人格改变*》(第六版) 芝加哥: 芝加哥大学出版社 (最初出版于1954年)。

Rogers, C. (1951). *以客户为中心的治疗*。Boston: Houghton Mifflin.

Tap, P., Hipolito, J., Pires, P., Brites, R. & Pires, M. (2006) 一个新的自尊量表 (SERTHUAL) 。第6届全国健康心理学大会: "健康、幸福和生活质量"。法罗: 阿尔加维大学。

Tap, P. & Vasconcelos, M. de L.(2004). *不稳定和心理上的脆弱性*。法语-葡萄牙语的比较。科英布拉: 比萨亚-巴雷托基金会。

Tap, P., Hipólito, J., Nunes, O. & Santos, R. (2004).罗杰斯自尊量表 (UAL) 和新图卢兹自尊量表--NETES的葡萄牙语验证。 *欧洲青少年研究协会第九届会议*。波尔图。

Tap, P. (1998).序言。在M. Bolognini和Y. Prêteur (Aut). *自尊: 发展的观点*, 心理学的基本文本。日内瓦: Delachaux et Niestlé。

Tap P. (1988). *皮格马利翁协会？社会融合和个人成就*。巴黎：杜诺。