



羅斯伯自尊感指標 (Rosenberg Self-esteem Scale)

以下是一些句子形容你對自己的感受。如果句子很表達你的感受請在1 (很同意)的格內作一個「O」號，如果你只是同意句子的形容便填 2 (同意) 的空格，不同意便填 3 (不同意) 的空格，很不同意的話請你填 4 (很不同意) 的空格。

	1 很同意	2 同意	3 不同意	4 很不同意
1. 整體來說，我滿意自己。				
2. 有時我會覺得自己一點好處都沒有。				
3. 我覺得自己有不少優點。				
4. 我能夠做到與大部份人的表現一樣好。				
5. 我認為自己沒有什麼可以值得自豪。				
6. 有時我十分覺得自己毫無用處。				
7. 我覺得自己是個有價值的人，最低限度我與其他人有一樣的價值。				
8. 我希望我能夠多一些尊重自己。				
9. 從各方面看來，我較傾向覺得自己是一個失敗者。				
10. 我用正面的態度看自己。				

計分方法及結果分析：

題號 2, 5, 6, 8, 9： 很同意 (1)； 同意 (2)； 不同意 (3)； 很不同意 (4)

題號 1, 3, 4, 7, 10： 很同意 (4)； 同意 (3)； 不同意 (2)； 很不同意 (1)

最後計算總分，愈高分愈高自尊。

香港數值：平均 22.2 分，standard deviation 4.3 (Yeung, 1998)