

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

- 作者： 莫里斯 羅斯伯 (Morris Rosenberg)
- 譯者： 楊家正博士
- 目標： 量度自尊感
- 量表簡介： 1962 年，莫里斯 羅斯伯 (Morris Rosenberg) 設計此量表。那時主要量度高中學生的自尊感；及後，此量表亦曾廣為不同職業的成年人作自尊感指標。
- 計算方法： 自尊感低的人會於問卷第一、三、四、七及十題選擇“不同意”或“很不同意”，及於第二、五、六、八及九題選擇“同意”或“很同意”。“很同意”為 1 分，“很不同意”為 4 分。首先將所有負面提問 (即第二、五、六、八及九題) 的分數逆轉 (即“很同意”為 4 分，“很不同意”為 1 分)，把十題的分數加起作指標。
- 本地的數值： Mean 22.2 Standard deviation 4.3 (參閱 Yeung, 1998)

### 量表範本

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「✓」號，如果你只是同意句子的形容便 ✓2 (同意) 的空格，不同意便 ✓3 (不同意) 的空格，很不同意的話請你 ✓4 (很不同意) 的空格。

|                                  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|                                  | 很<br>同<br>意              | 同<br>意                   | 不<br>同<br>意              | 很<br>不<br>同<br>意         |
| 1. 整體來說，我滿意自己。                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 有時我會覺得自己一點好處都沒有。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得自己有不少優點。                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我能夠做到與大部份人的表現一樣好。             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我認為自己沒有什麼可以值得自豪。              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 有時我十分覺得自己亮無用處。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我希望我能夠多一些尊重自己。                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 從各方面看來，我是較傾向覺得自己是一個失敗者。       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我用正面的態度看自己。`                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 參考書目

Yeung, K.C. (1998) The dynamics of interparental conflict and adolescent's behavior problems. Ph.D. Thesis, University of Hong Kong, Hong Kong. (Unpublished Ph.D. Thesis)