(169) 羅森伯格自信心量表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 請判斷以下敘述與你的真實情況是否相符,並在每項敘述下勾選出最合適的數字。 | 很同意 | 同意 | 不同意 | 很不同意 |
| 1. | 整體來說，我滿意自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 有時我會覺得自己一點好處都沒有。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 我覺得自己有不少優點。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 我能夠做到與大部份人的表現一樣好。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 我認為自己沒有什麼可以值得自豪。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 有時我十分覺得自己毫無用處。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 我希望我能夠多一些尊重自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 從各方面看來，我是較傾向覺得自己是一個失敗者。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 我用正面的態度看自己。 | 1 | 2 | 3 | 4 |