

\*\* 自尊心に関する簡易テスト \*\*

No.	自尊心尺度テスト	あてはまらない	ややあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる	スコアの計算
1	少なくとも人並みには価値のある人間である	1	2	3	4	5	( )
2	色々な良い素質を持っている	1	2	3	4	5	( )
3 ※	自分は、敗北者だと思うことがある	1	2	3	4	5	( )
4	自分は物事を人並みにはうまくやれる	1	2	3	4	5	( )
5 ※	自分には自慢できるところがあまりない	1	2	3	4	5	( )
6	自分に対して肯定的である	1	2	3	4	5	( )
7	だいたいにおいて、自分に満足している	1	2	3	4	5	( )
8 ※	もっと自分自身を尊敬できるようになりたい	1	2	3	4	5	( )
9 ※	自分は全くだめな人間だと思うことがある	1	2	3	4	5	( )
10 ※	何かにつけて、自分は役に立たない人間だと思う	1	2	3	4	5	( )

合計( )

該当する点数を右端の( )に記入してください。

※(このマーク)がついた3,5,8,9,10に関しては、1→5、2→4、4→2、5→1に点数を変換してください。

自尊心スコアは10~50点となります。このスコアが高ければ高いほど、自尊心が高いということになります。

ちなみに1657人の日本人の平均値は31点でした。

\*\* 自尊心に関する簡易テスト \*\*

No.	自尊心の随伴性尺度テスト	全くそうは思わない	そう思わない	ややそう思わない	どちらともいえない	ややそう思う	そう思う	強くそう思う
1	どれだけ私の顔の特徴に魅力があると思うかによって、自尊心が影響を受ける	1	2	3	4	5	6	7
2	他の人たちが私のことをどう考えようと気にしない	1	2	3	4	5	6	7
3	もしも非論理的なことをしたら、自尊心は下がるだろう	1	2	3	4	5	6	7
4	もしも私がグループ内の関係の調和を壊したら、私は自分の価値を認めることができない	1	2	3	4	5	6	7
5	私の家族や友人が私を愛してくれていると知ると、自分をいい感じだと思う	1	2	3	4	5	6	7
6	他の人々が私について否定的な意見を持ったとしても、私は気にしない	1	2	3	4	5	6	7
7	間違っているとわかっていることをやると、自尊心を失う	1	2	3	4	5	6	7
8	課題や技術において、他の人よりうまくやると、自分に価値があると感じる	1	2	3	4	5	6	7
9	私の自尊心は、自分の外見を魅力的と思うかどうかとは関係ない	1	2	3	4	5	6	7
10	グループの調和を保ことが出来ない時、自分はだめだと思う	1	2	3	4	5	6	7
11	私を気遣ってくれる家族や友人がいることは、私の自尊心にとって重要である	1	2	3	4	5	6	7
12	ある課題において、他の人よりもよくできたと知ると、自尊心が上がる	1	2	3	4	5	6	7
13	私の自尊心は、学業成績によって影響される	1	2	3	4	5	6	7
14	自分をどう思かは、私が学校でどれだけ優秀であるということとは関係ない	1	2	3	4	5	6	7

2,6,9,14に関しては、7→1, 6→2, 5→3, 3→5, 2→6, 1→7と変換してください。

<随伴性の領域>

①競争性(8,12) ②外見的魅力(1,9) ③関係性調和(4,10) ④他者からの評価(2,6) ⑤倫理性(3,7) ⑥人的支援(5,11) ⑦学業(13,14)

\*\*\* 自尊心に関する簡易テスト \*\*\*

No.	思いやり指標 と 自己イメージ指標テスト	全くこころがけていない	ややこころがけていない	どちらともいえない	ややこころがけている	とてもよくこころがけている
1	人の役に立つ	1	2	3	4	5
2	一目置かれる存在になる	1	2	3	4	5
3	先入観にとらわれない	1	2	3	4	5
4	助言をする時は、その人のためになるようよく考える	1	2	3	4	5
5	人の立場になって考える	1	2	3	4	5
6	怠け者だと思われないようにする	1	2	3	4	5
7	自分の良い所を人に気がついてもらえるようにする	1	2	3	4	5
8	気が利く人だと思われるようにする	1	2	3	4	5
9	人が傷つくようなことをしないようにする	1	2	3	4	5
10	人が困るようなことをしないようにする	1	2	3	4	5
11	自分を好きになってもらう	1	2	3	4	5
12	人と真摯に向き合う	1	2	3	4	5
13	自分の考えを押し付けない	1	2	3	4	5
14	頼りがいのある人だと思われるようにする	1	2	3	4	5
15	恥をかくことを避ける	1	2	3	4	5
16	人の成長の機会を奪わないようにする	1	2	3	4	5
17	人に嫌われないようにする	1	2	3	4	5
18	自分が正しいことを人に認めてもらう	1	2	3	4	5
19	親切な人だと思われるようにする	1	2	3	4	5
20	早合点しないようにする	1	2	3	4	5
21	人の気持ちをよく考える	1	2	3	4	5
22	気配りのできる人だと思われるようにする	1	2	3	4	5

思いやり指数得点は、1,3,4,5,9,10,12,13,16,20,21 の 11 項目の平均値を取る。

自己イメージ指数の特典は、2,6,7,8,11,14,15,17,18,19,22 の 11 項目の平均値を取る。

思いやり指数平均値

男性：3.66      女性：3.84

自己イメージ指数

男性：3.27      女性：3.39

\*\* 自尊心に関する簡易テスト \*\*

No.	セルフハンディキャッピング 指標テスト	全くあてはまらない	あてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	あてはまる	非常によくあてはまる
1	本を読もうとする時、物音や空想で集中できなくなりやすい	1	2	3	4	5	6
2	他人の期待にこたえられない時、理由づけしようとする	1	2	3	4	5	6
3	人より体調が悪いことが多い	1	2	3	4	5	6
4	ぎりぎりまで物事を先に延ばすほうである	1	2	3	4	5	6
5 ※	どんなことでも、いつもベストを尽くす	1	2	3	4	5	6
6	自分をもっと努力すれば、もっとうまくできると思う	1	2	3	4	5	6
7	人に負けたり、うまくいかなかったりしても、あまり傷つかないですむように、人とは張り合わないことにしている	1	2	3	4	5	6
8	食べすぎたり飲みすぎたりすることがよくある	1	2	3	4	5	6
9	失敗するとよく状況のせいにしたくなる	1	2	3	4	5	6
10	一日か二日の軽い病気なら、時には病気であることを楽しんでしまうこともある	1	2	3	4	5	6

5に関しては、1→6, 2→5, 3→4, 4→3, 5→2, 6→1 と変換してください。