

以下の文章を読んで、あなた自身にどのくらいあてはまるかを判断してもらいます。

数字の一つに○をしてお答え下さい。

	1	2	3	4	5	6	7				
	全く そう思わない	そう思わない	やや そう思わない	どちらでもない	少し そう思う	そう思う	強く そう思う				
1 自分の見た目を魅力的だと思えるときには、 自分をいい感じだと思う。					1	2	3	4	5	6	7
2 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
3 課題や技術において他の人よりもうまくやると、 自分に価値があると感じる。					1	2	3	4	5	6	7
4 私の自尊心は、私が自分の見た目をどう思うか ということとは関係がない。					1	2	3	4	5	6	7
5 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
6 他の人々が私について否定的な意見を持っていたとしても、 私は気にしない。					1	2	3	4	5	6	7
7 私の家族の人達や友人達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
8 他の人と良い関係を持つことができないと感じたとき にはいつも、自分に価値があるという気持ちが損なわれる。					1	2	3	4	5	6	7
9 他の人が私を尊敬しないなら、私は自分を尊敬する ことができない。					1	2	3	4	5	6	7
10 私の価値は家族や友人たちとの関係の質に影響されない。					1	2	3	4	5	6	7

11 自らのモラルにしたがっているときにはいつでも
自尊心が高揚する。 1 2 3 4 5 6 7

	全くそう 思わない			どちらとも いえない			強く そう思う
--	--------------	--	--	---------------	--	--	------------

12 ある課題において他の人よりも自分がよくできたと知ると、
自尊心が上がる。 1 2 3 4 5 6 7

13 自分をどう思うかは、私が学校でどれだけ優秀であるかと
いうこととは結びついていない。 1 2 3 4 5 6 7

14 もしも私が倫理的なきまりにしたがって生きていないと
すれば、私は自分を誇りに思えないだろう。 1 2 3 4 5 6 7

15 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

16 私の家族や友人たちが私のことを誇りに思ってくれるとき、
自分に価値があるという気持ちが増す。 1 2 3 4 5 6 7

17 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

18 友達と仲良くやっていると思うときには、自分を
いい感じだと思う。 1 2 3 4 5 6 7

19 学校でよくできることは、私に自尊の気持ちを与えて
くれる。 1 2 3 4 5 6 7

20 他の人よりもよくできることは、私に自尊の気持ちを
与えてくれる。 1 2 3 4 5 6 7

21 自分の見た目がよくないと思うときには、自分の価値が
損なわれると感じる。 1 2 3 4 5 6 7

22 学業上でうまくやっているとわかると、自分を
いい感じだと思う。 1 2 3 4 5 6 7

23 私が自分自身をどう思うかは、他の人が自分を
どう思っているかということに全く影響されない。 1 2 3 4 5 6 7

24 家族や友人達に愛されていると感じない時、私の自尊心は下がる。	1	2	3	4	5	6	7
	全くそう 思わない		どちらとも いえない			強く そう思う	
25 私の価値は、他の人と張り合っているときにどれだけうまくやれるかということに影響される。	1	2	3	4	5	6	7
26 私の価値は、他の人との関係をどれだけよく保っているかということに影響される。	1	2	3	4	5	6	7
27 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
28 もしも非倫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
29 私を気遣ってくれる家族や友人達がいることは、私の自尊心にとって重要である。	1	2	3	4	5	6	7
30 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がない。	1	2	3	4	5	6	7
31 グループの調和を保つことができないとき、自分は駄目だと思う。	1	2	3	4	5	6	7
32 私の価値は、競争的な課題においてどれだけうまくやるかということに影響される。	1	2	3	4	5	6	7
33 学業成績が十分でないときはいつでも、私は自分を駄目だと思う。	1	2	3	4	5	6	7
34 私の自尊心は、自分が道徳的・倫理的なきまりに従っているかどうかで決まる。	1	2	3	4	5	6	7
35 私の自尊心は、他の人が私に対して持っている意見によって決まる。	1	2	3	4	5	6	7

