

## 状態自尊感情尺度

これは、あなたが「いま」この瞬間に考えていることを測るためのものです。  
普段ではなく「いま」の自分が考えていることです。以下の文章を読んで、  
「あてはまる=5」から「あてはまらない=1」までの該当する番号に○をつけて答えて下さい。

- 1 いま、自分は人並みに価値のある人間であると感じる
- 2 いま、自分には色々な良い素質があると感じる
- 3 いま、自分は敗北者だと感じる (\*)
- 4 いま、自分は物事を人並みにうまくやれていると感じる
- 5 いま、自分には自慢できるところがないと感じる (\*)
- 6 いま、自分に対して肯定的であると感じる
- 7 いま、自分にはほぼ満足を感じる
- 8 いま、自分はだめな人間であると感じる (\*)
- 9 いま、自分は役に立たない人間であると感じる (\*)

注) (\*) は逆転項目