

●あなたのここ1週間のお気持ちについてお尋ねします。

以下に示したような言葉は、ここ1週間のあなたの気持ちの状態にどれくらい当てはまりますか？

0：全くあてはまらない～3：非常にあてはまる

として、当てはまる程度の数字に○をつけてください。

	全くあてはまらない				非常にあてはまる				
	0	1	2	3	0	1	2	3	
1. 落ち着かない……	0	1	2	3	17. 悲しい……	0	1	2	3
2. 楽しい……	0	1	2	3	18. 快い……	0	1	2	3
3. 生気がない……	0	1	2	3	19. 緊張した……	0	1	2	3
4. いらいらしている	0	1	2	3	20. 無気力な……	0	1	2	3
5. 落ち込んでいる…	0	1	2	3	21. 気が立っている…	0	1	2	3
6. 活動的な……	0	1	2	3	22. 不安な……	0	1	2	3
7. うんざりした……	0	1	2	3	23. 機敏な……	0	1	2	3
8. こわい……	0	1	2	3	24. 落ち着いた……	0	1	2	3
9. ゆったりした……	0	1	2	3	25. 嫌悪感がある……	0	1	2	3
10. 嫌な……	0	1	2	3	26. 満ち足りた……	0	1	2	3
11. 気力に満ちた……	0	1	2	3	27. 気が休まらない…	0	1	2	3
12. 気が減入った……	0	1	2	3	28. ふさいでいる……	0	1	2	3
13. びくびくしている	0	1	2	3	29. 腹が立っている…	0	1	2	3
14. さわやかな……	0	1	2	3	30. 気分ののらない…	0	1	2	3
15. 不機嫌な……	0	1	2	3	31. おびえている……	0	1	2	3
16. くつろいだ……	0	1	2	3	32. 不快な……	0	1	2	3
					33. エネルギッシュな	0	1	2	3

### 質問紙例の尺度得点の計算

尺度得点は、各尺度について該当する項目の平均値を求めてください。  
質問紙例を用いる場合の各尺度の項目番号は以下の通りです。

尺度名	項目番号・項目
恐怖	8 怖い
	13 びくびくしている
	22 不安な
	31 おびえている
怒り	4 いらいらしている
	15 不機嫌な
	21 気が立っている
	29 腹が立っている
悲しみ	5 落ち込んでいる
	12 気が滅入った
	17 悲しい
	28 ふさいでいる
嫌悪	7 うんざりした
	10 嫌な
	25 嫌悪感がある
	32 不快な
喜び	2 楽しい
	14 さわやかな
	18 快い
	26 満ち足りた
エネルギー覚醒+	6 活動的な
	11 気力に満ちた
	23 機敏な
	33 エネルギーッシュな
エネルギー覚醒-	3 生気がない
	20 無気力な
	30 気分ののらない
緊張覚醒+	1 落ち着かない
	19 緊張した
	27 気が休まらない
緊張覚醒-	9 ゆったりした
	16 くつろいだ
	24 落ち着いた