

心理的ウェルビーイング (MIDUS-II version) 42 項目

●文章それぞれについて、どのくらい「そう思う」または「そう思わない」か、あてはまる数字 1 つに○をつけてください。

		どちらでもない						
		全く そう 思わ ない	そう 思わ ない	あ ま り そ う 思 わ ない	ど ち ら で も な い	や や そ う 思 う	そ う 思 う	非 常 に そ う 思 う
1	たとえ他の人と意見が反対であっても、私は自分の意見を言うことを恐れない	1	2	3	4	5	6	7
2	一般的に、私は目の前の状況を把握していると感じる	1	2	3	4	5	6	7
3	私は、自分の視野をひろげることにつながる活動に興味が*	1	2	3	4	5	6	7
4	たいていの人、私のことを誠実で情に厚いと思っている	1	2	3	4	5	6	7
5	私は、今、一日一日を生きているのであっ*	1	2	3	4	5	6	7
6	私は、自分の人生を振り返ってみて、結果として起きていることをうれしく思う	1	2	3	4	5	6	7
7	私はものを決めるとき、他のみんながすることに、影響されたりはしない	1	2	3	4	5	6	7
8	毎日の生活でやらなければならないこと*	1	2	3	4	5	6	7
9	自分や世の中についての考え方を換えさせるような新しい経験をすることは、大切だと思*	1	2	3	4	5	6	7
10	親密な関係を維持することは、私にとって*	1	2	3	4	5	6	7
11	私は、人生の方向や目的について、考えをもっている	1	2	3	4	5	6	7
12	一般的に、私は、自分自身に対して、自信があり肯定的だ	1	2	3	4	5	6	7

13 *	私は、強い意見を持つ人に影響されがちだ	1	2	3	4	5	6	7
14 *	私は、自分の周りの人や地域社会にあまりとけ込んでいない	1	2	3	4	5	6	7
15 *	振り返ってみると、過去何年も私は人間として本当には成長していない	1	2	3	4	5	6	7
16 *	自分の悩みをうちあける親友がほとんどいないので、私は孤独だとしばしば感じる	1	2	3	4	5	6	7
17 *	人生で何を成し遂げようとしているのか、私はよくわかっていない	1	2	3	4	5	6	7
18 *	知っている人の多くは、私に比べて、人生からより多くのものを得てきたと感じる	1	2	3	4	5	6	7
19	たとえ一般に合意されていることに反しても、私は自分の考えに自信をもっている	1	2	3	4	5	6	7
20	毎日の生活でいくつもある責任をやりくりすることに、私は長けている	1	2	3	4	5	6	7
21	私は、これまで人として、とても成長してきたと思う	1	2	3	4	5	6	7
22	家族や友だちと個人的なやりとりを、私は楽しむ	1	2	3	4	5	6	7
23 *	自分が日常していることは、些細ささいで、大切なことではないように、しばしば感じる	1	2	3	4	5	6	7
24	私は、自分の性格をおおかたにおいて好きだ	1	2	3	4	5	6	7
25 *	議論の分かれる事柄について、自分の意見を言うことが、私には難しい	1	2	3	4	5	6	7
26 *	自分の責務にしばしば押しつぶされそうになる	1	2	3	4	5	6	7
27	私にとって、人生とは、学び続け、変化し続け、成長し続けるものである	1	2	3	4	5	6	7
28	人は私のことを、「他の人のために時間を費やす面倒見のいい人だ」というだろう	1	2	3	4	5	6	7
29	私は、将来の計画をたて、それを実現させることに楽しみを見いだす	1	2	3	4	5	6	7
30 *	私は、自分が人生で成してきたことの多くに失望している	1	2	3	4	5	6	7

31 *	他の人が、私のことをどのように思うか心配しがちだ	1	2	3	4	5	6	7
32 *	自分にとって満足できるように生活をやりくりすることは、私には難しい	1	2	3	4	5	6	7
33 *	人生をとてよもよいものにしようとか、変えようとかすることは、とうの昔にあきらめた	1	2	3	4	5	6	7
34 *	心温まり信頼できる人間関係をもったことは、それほどない	1	2	3	4	5	6	7
35 *	自分自身に対する態度に関して、私は、おそらく他の人ほど肯定的ではない	1	2	3	4	5	6	7
36	私は、他の人が大切だと考える価値観ではなく、自分が大切だと考えることで自分を判断する	1	2	3	4	5	6	7
37	私は、自分の好みにとてよも合った生活環境やライフスタイルを作ることができている	1	2	3	4	5	6	7
38 *	慣れ親しんだやり方を変えないといけなないので、新しい環境は楽しめない	1	2	3	4	5	6	7
39	私は友だちを信頼できると自分でわかっているし、友だちは私を信頼できるとわかっている	1	2	3	4	5	6	7
40	目的を持たずに人生を放浪する人もいるが、私はそのような人間ではない	1	2	3	4	5	6	7
41	友だちや知人と自分を比べてみて、私は自分がどんな人間であるかということに満足を感じている	1	2	3	4	5	6	7
42 *	私は、ときどき、人生でなすべきことはすべてなしてきたかのように感じる	1	2	3	4	5	6	7

*反転項目

Autonomy 1 7 13(r) 19 25(r) 31(r) 36

Environmental mastery 2 8(r) 14(r) 20 26(r) 32(r) 37

Personal growth 3(r) 9 15(r) 21 27 33(r) 38(r)

Positive relations with others 4 10(r) 16(r) 22 28 34(r) 39

Purpose in life 5(r) 11 17(r) 23(r) 29 40 42(r)

Self-acceptance 6 12 18(r) 24 30(r) 35(r) 41.

得点の計算方法

回答選択肢を1～7点とし、6領域のサブスケールごとに合計点を求める。