

〔原 著〕

## ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討

筑波大学心理学系：桜井 茂男

### Investigation of the Japanese version of Rosenberg's Self-esteem Scale

Shigeo Sakurai

わが国でも欧米と同様に、自尊感情 (self-esteem: 自尊心と訳されることもある) についての研究および自尊感情をひとつの変数として用いた研究はじつに多い。こうした研究で頻繁に用いられるのが、Rosenberg(1965)の自尊感情尺度である。

彼は自尊感情を「ひとつの特殊な対象、すなわち自己 (the self) に対する肯定的または否定的な態度」と捉えた。そして、このような自尊感情には、かなり異なった2つの側面のあることを指摘した (星野, 1970)。ひとつは、個人が自分は「とてもよい (very good)」と感じる側面であり、もうひとつは、自分は「これでよい (good enough)」と感じる側面であるという。Rosenberg(1965) は、自らの自尊感情尺度を作成するに当たり、前者の他人に対する「自信」や「優越感」を意味するような自尊感情ではなく、後者の「自己受容」を意味するような自尊感情を対象にした。10項目で作成された当該尺度は多様な妥当性の検討を経て、現在でも多くの研究で使用されている。ローゼンバーグの自尊感情尺度を使用する際には、上記で指摘した特徴について十分理解しておく必要がある。

さて本論文では、星野 (1970) によるローゼンバーグ自尊感情尺度の日本語訳をもとに、それをよりわかりやすい表現に修正し、新たな日本語版を作成する。さらに、その信頼性と妥当性を検討する。とくに妥当性については、できるだけ多くの変数との相関を求めて詳しく検討したい。

これまでの当該日本語版尺度 (星野, 1970; 山本・松井・山成, 1982) についての妥当性の

検討は十分とはいえない (星野 (1970) の日本語訳は、当初尺度としては検討されていない)。確かに、多くの研究で使用されているため、その都度尺度の妥当性は高まっているとも言えようが、本来は尺度作成時にしっかり検討しておく必要がある。

### 方 法

**被調査者** 大学生361名 (男子121名, 女子240名)。再検査法による信頼性を検討するために、このうちの79名には4カ月後に自尊感情尺度が再度実施された。また、妥当性の検討のために、表2に示されているような、かなりの人数の大学生 (都合およそ900名) に自尊感情尺度と、1つあるいはそれ以上の妥当性を検討するための尺度が実施された。

**質問紙** (1) ローゼンバーグの自尊感情尺度の日本語版 星野 (1970) の日本語訳をもとに、できるだけ日本語としてわかりやすい表現に修正した。実際の質問項目は表1ならびに付録1に示されている。10項目で構成されており、逆転項目が半数 (5項目) 含まれている。評定は、「はい」「どちらかといえばはい」「どちらかといえばいいえ」「いいえ」の4段階評定を用いた。得点化は、「はい」が4点、「どちらかといえばはい」が3点、「どちらかといえばいいえ」が2点、「いいえ」が1点で、逆転項目についてはこの反対 (例えば、「はい」が1点) にした。10項目による尺度得点の理論的範囲は、10点~40点である。

(2) 妥当性の検討に用いられた11種類の尺度

①Locus of Control 尺度 鎌原・樋口・清水 (1982) による尺度を用いた。18項目で構成されている。わが国ではよく用いられる尺度のひとつである。4段階評定で、得点が高いほど内的統制が強いことを示す。自尊感情とは正の相関が予想される。

②有能感尺度 桜井 (1993) による尺度を用いた。8項目で構成されている。6段階評定で、得点が高いほど有能感が高いことを示す。自尊感情とは正の相関が予想される。

③自己決定感尺度 桜井 (1993) による尺度を用いた。8項目で構成されている。6段階評定の尺度で、得点が高いほど自己決定感が高いことを示す。自尊感情とは正の相関が予想される。

④同一性地位判別尺度 加藤 (1983) の尺度を用いた。「現在の自己投入」「過去の危機」「将来の自己投入の希求」という3つの下位尺度で構成されており、4項目ずつの合計12項目からなる尺度である。6段階評定で、得点が高いほど、現在自己投入をしており、これまでに危機を感じたことがあり、将来へ向けての自己投入の希求が強いことを示す。自尊感情とはいずれも正の相関が予想される。ただ、「過去の危機」との相関係数は高くないかもしれない。なぜならば、危機経験が強くない場合、一方では同一性が確立され自尊感情の高い者がおり、他方では同一性が確立されない自尊感情の低い者がいると予想されるからである。

⑤教師効力感尺度 桜井 (1992, 1997) および Sakurai (1994) による尺度のうちから、「個人的な教授効力感」尺度を用いた。10項目で構成されている。6段階評定の尺度であり、得点が高いほど個人的な教授効力感が高いことを示す。自尊感情とは低い正の相関が予想される。一般的な自己効力感尺度とは高い正の相関が予想されるが、本尺度のように教授行為に限定された特殊な効力感を測定する尺度とは、かなり低い正の相関が見られるに留まるであろう。

⑥日常的出来事尺度 外山・桜井 (1999) による尺度を用いた。6つの下位尺度からなり、肯定的な出来事のグループと否定的な出来事の

グループに大別できる。肯定的なグループに属するのは、「自己に関する肯定的出来事」と「対人関係に関する肯定的出来事」の2つの下位尺度である。否定的な出来事のグループに属するのは、「自己に関する否定的出来事」「対人関係に関する否定的出来事」「大学生活に関する否定的出来事」「私生活に関する否定的出来事」の4つの下位尺度である。自己に関する出来事と対人関係に関する出来事については、肯定的な出来事と否定的な出来事がペアになっている（項目は全く同じではない）。否定的な出来事というのは、いわゆる“ストレス（いやな出来事）”である。評定は、最近数カ月間における経験頻度（「全然なかった（0点）」～「よくあった（4点）」の5段階評定）とその嫌悪性または良好性（「非常に嫌だった（-3点）」～「どちらともいえない（0点）」～「非常によかった（+3点）」の7段階評定）について行われた。本研究では、項目ごとに両評定値を掛け合わせ、それを各下位尺度ごとに足しあげた得点を用いられた。肯定的な出来事に関する下位尺度では得点が高いほど肯定的な経験が強い（多い）ことを示し、否定的な出来事に関する下位尺度では得点が高いほど否定的な経験が強い（多い）ことを示している。自尊感情とは、肯定的な出来事のグループとは正の相関、否定的な出来事のグループとは負の相関が予想される。

⑦シャイネス尺度 桜井・桜井 (1991) の尺度を用いた。21項目で構成されており、5段階評定の尺度である。得点が高いほどシャイ（内気、引っ込み思案）であることを示す。自尊感情とは負の相関が予想される。

⑧自己意識尺度 菅原 (1984) の自己意識尺度日本語版を用いた。7段階評定の尺度で、公的自己意識が11項目、私的自己意識が10項目で構成されている。得点が高いほど、公的自己意識（他者から見える自己の側面に注意を向けやすい傾向）あるいは私的自己意識（自分からしか見ることができない自己の内面に注意を向けやすい傾向）が高いことを示す。自尊感情とは、欧米ではいずれも負の相関が予想され、その予測が支持されているが、わが国（例えば、押見、

1992)では無相関が見いだされている。欧米で負の相関を予想するのは、いずれの自己意識も自己のある側面に注意を向け過ぎる傾向を測定しており、そうすることは自尊感情の高い(健康な)者には生じないと考えるからである。

⑨ストレス反応尺度 外山(1997)による尺度を用いた(付録2参照)。「不機嫌・怒り感情」「身体的反応」「不安・抑うつ感情」「無力的認知・思考」の4つの下位尺度で構成されている。それぞれ5項目(4段階評定)からなり、得点が高いほどストレス反応が強いことを示す。自尊感情とは負の相関が予想される。

⑩抑うつ尺度 Zung(1965)が開発し、福田・小林(1973)が日本語訳した尺度を用いた。20項目で構成されており、4段階評定である。得点が高いほど抑うつ傾向が強いことを示す。自尊感情とは負の相関が予想される。

⑪絶望感尺度 Beck et al.(1974)が開発し、桜井(1987)および桜井・桜井(1992)が日本語訳した尺度を用いた。20項目で構成されており、4段階評定である。得点が高いほど絶望感の高いことを示す。自尊感情とは負の相関が予想される。

なお、自尊感情との関連の予想については、伊藤(1994)のレビュー等を参考にした。

手続き 上記の尺度がすでに紹介した多様な被調査者集団に実施された。自尊感情尺度はいずれの被調査者集団にも共通であったが、妥当性を検討する尺度については1つ実施された被調査者集団もあれば、2つ以上実施された被調査者集団もあった。表2に妥当性の検討に用いられた各尺度の正確な被調査者数が示されている。また、信頼性のひとつである安定性を検討するために、79名の被調査者には同じ自尊感情尺度が4カ月後に再度実施された。

## 結果と考察

10項目の項目内容、項目平均、項目標準偏差は表1に示されている。4段階評定(1~4点)の真ん中は2.50であり、大きくはずれた平均は見当たらない。平均の最低値は項目No8の1.99、

最高値は項目No7の3.10である。いずれの平均も真ん中(2.50)から±0.60の範囲にある。項目標準偏差も0.72~0.98の間にあり、適度にばらついているといえる。極端に小さい値、大きい値は見られない。

つぎに因子分析を行った。主因子法により3因子を抽出し、その固有値の変化を見たところ、4.25, 1.07, 0.85という結果であった。第1因子と第2因子の間に明らかなギャップが認められる。単因子構造が確認できたといえる。なお、10項目による $\alpha$ 係数は.84であった。十分な内的一貫性が認められた。

そこで、原版通りの10項目をもって日本語版自尊感情尺度の尺度項目とした。尺度平均は27.93、標準偏差は5.51、尺度の得点範囲は理論通り10~40であった。ほんのわずかが高得点側に傾斜している。男女別に分析すると、男子は平均が28.41、標準偏差が6.69、女子は平均が27.69、標準偏差が4.83であった。等分散の検定を行うと有意であったため( $F(120, 239) = 1.92, p < .01$ )、ウェルチの方法で平均の差の検定を行うと、男女の間に有意差は見られなかった( $t(184.96) = 1.04, ns$ )。

つぎに、信頼性のもうひとつの指標である安定性について検討した。4カ月後の再検査との相関係数は.77( $p < .01, n = 79$ )と比較的安定していた。先の $\alpha$ 係数とともに、本尺度の信頼性は高いことが確認できた。

表2には妥当性を検討するための11種類の尺度との相関係数が示されている。自尊感情尺度との正の相関が予想される尺度群と負の相関が予想される尺度群に分けて見ていく。まず、正の相関が予想される尺度群では、同一性地位尺度の「過去の危機」下位尺度との-.15( $ns$ )という相関係数を除き、すべて有意な正の相関係数が算出されている。過去の危機下位尺度とは正の相関があってもよいはずであるが、負の方向の相関係数が得られた。このことは、いまの大学生が危機をあまり経験せず同一性を確立し、その結果自尊感情も高くなっていることを物語っているように思われる。ただ、もしかすると危機をあまり経験しない分だけ自尊感情は高く

表1 自尊感情尺度の項目内容と平均 (M) および標準偏差 (SD)

No	項目内容	M	SD
1.	私は自分に満足している。	2.41	0.91
2.	私は自分がだめな人間だと思う。(R)	2.73	0.86
3.	私は自分には見どころがあると思う。	2.67	0.76
4.	私は、たいいていの方がやれる程度には物事ができる。	3.12	0.72
5.	私には得意に思うことがない。(R)	3.09	0.91
6.	私は自分が役立たずだと感じる。(R)	2.96	0.89
7.	私は自分が、少なくとも他人と同じくらいの価値のある人間だと思う。	3.10	0.73
8.	もう少し自分を尊敬できたらと思う。(R)	1.99	0.94
9.	自分を失敗者だと思いがちである。(R)	2.78	0.98
10.	私は自分に対して、前向きな態度をとっている。	3.08	0.84

注) (R)は逆転項目であることを示す。

表2 妥当性を検討するために用いられた質問紙尺度との相関係数

尺度名 (出典; 被調査者数)	相関係数
<b>自尊感情尺度と正の相関が予想される尺度</b>	
Locus of Control (鎌原・樋口・清水, 1982; n=75)	.38**
有能感 (桜井, 1993; n=89)	.64**
自己決定感 (桜井, 1993; n=89)	.46**
同一性地位 (加藤, 1983; n=89)	
現在の自己投入	.33**
過去の危機	-.15
将来の自己投入の希求	.41**
教師効力感 (桜井, 1992; Sakurai, 1994; n=169)	.16*
日常的な肯定的出来事 (外山・桜井, 1999; n=406)	
自己に関する肯定的出来事	.52**
対人関係に関する肯定的出来事	.40**
<b>自尊感情尺度と負の相関が予想される尺度</b>	
シャイネス (桜井・桜井, 1991; n=49)	-.30*
公的自己意識 (菅原, 1984; n=89)	-.19
私的自己意識 (菅原, 1984; n=49)	.17
ストレス反応 (外山, 1997; n=406)	
不機嫌・怒り感情	-.45**
身体的反応	-.39**
不安・抑うつ感情	-.45**
無力的認知・思考	-.48**
全ストレス反応	-.54**
抑うつ (福田・小林, 1973; n=406)	-.72**
抑うつ (福田・小林, 1973; n=100)	-.71**
絶望感 (桜井, 1987; 桜井・桜井, 1992; n=100)	-.74**
日常的な否定的出来事 (外山・桜井, 1999; n=406)	
自己に関する否定的出来事	-.51**
対人関係に関する否定的出来事	-.17**
大学生活に関する否定的出来事	-.31**
私生活に関する否定的出来事	-.19**

注) \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ .

ても脆弱かもしれない。この点は今後の検討の余地がある。

また、教師効力感尺度との相関係数も.16( $p < .05$ )と被調査者数が多いために有意ではあるが数値は小さい。これは先に予想した通り、教授活動に限定された特殊な効力感であるために、一般レベルの自尊感情とは小さい相関しか得られなかったものと解釈できる。

有能感尺度との.64( $p < .01$ )という相関係数は、同じような概念を測定する尺度同士の相関係数としてはやや低いように思えるが、じつは冒頭にも説明したように、ローゼンバーグの自尊感情尺度は「自己受容」を主に測定しており、桜井(1993)の有能感尺度は「自信」を主に測定しているために、このような相関係数に落ち着いたものと考えられる。

日常的な肯定的出来事尺度では、自己に関するそれも、対人関係に関するそれも、中程度以上の正の相関を示している。自尊感情が高いために肯定的な出来事を多く感じるのか、肯定的な出来事を多く感じるために自尊感情が高いのか、その因果関係は定かではないが、両者にかなり強い相関があることは確かである。

つぎに、自尊感情尺度との負の相関が予想される尺度群の結果を見てみよう。表2の下方を見ると、公的自己意識および私的自己意識との相関係数を除き、残りすべての尺度と有意な負の相関が認められる。自己意識尺度との相関は押見(1992)の指摘と同じである。欧米では負の相関が得られるのであるが、私的自己意識とは正の方向の相関係数が得られている。自尊感情の高い者のほうがどちらかといえば私的自己意識が高いということである。ただ、被調査者数が49とかなり少ないので、もっとデータを収集して検討する必要がある。公的自己意識についても同様のことがいえる。

有意な負の相関のなかでも、抑うつと絶望感の相関係数は-.70台で、かなり強い相関である。精神的に不健康な者は自尊感情が低いことが明らかである。ストレス反応との相関係数も全体で-.54とかなり強い。それに比べると、日常的な否定的出来事との相関は被調査者数が多

いのでいずれも有意であるが、-.51~-0.17の範囲にあり、下位尺度による差が大きいといえよう。自己に関する否定的な出来事は-.51と強い相関であり、自己に関する肯定的な出来事のそれ(.52)と同程度である。いずれも“自己”に関する出来事であり、ローゼンバーグの自尊感情が“自己”についての肯定的あるいは否定的な態度であるという定義からするともっともな結果である。ただ、対人関係の否定的な出来事は-.17と弱い。先に見た対人関係の肯定的な出来事とは.40とかなり強い。対人関係に関する出来事の影響の違いがどこから来るものなのか、今後検討をする必要がある。私生活に関する否定的な出来事との相関も弱い(-.19,  $p < .01$ )。

妥当性についての検討結果を総合して見ると、予想はおおかた支持されており、ローゼンバーグ自尊感情尺度の日本語版の妥当性はかなり高いといつてよいであろう。先の信頼性の高さも考慮すると、この日本語版尺度は有用な尺度であると判断できる。ただ、今回の妥当性の検討は大学生だけを対象にしており、しかも自己評定式の質問紙だけを用いているため、さらに多様な被調査者を対象に、多様な方法を用いて妥当性の検討をしていくことが望まれる。

## 引用文献

- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. 1974 The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861-865.
- 福田一彦・小林重雄 1973 自己評価式抑うつ性尺度の研究 精神神経学雑誌, 75, 673-679.
- 星野命 1970 感情の心理と教育 児童心理, 24, 1445-1477.
- 伊藤忠弘 1994 自尊心概念及び自尊心尺度の再検討 東京大学教育学部紀要, 34, 207-215.
- 鎌原彦雅・樋口一辰・清水直治 1982 Locus of Control 尺度の作成と、信頼性、妥当性の検討 教育心理学研究, 30, 302-307.

- 加藤厚 1983 大学生における同一性の諸相とその構造 教育心理学研究, 31, 292-302.
- 押見輝男 1992 自分を見つめる自分—自己フォーカスの社会心理学—サイエンス社
- Rosenberg, M. 1965 *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- 桜井茂男 1987 大学生の絶望感および抑うつに及ぼす原因帰属の影響 日本心理学会第51回大会発表論文集, 591.
- 桜井茂男 1992 教育学部生の教師効力感〈小講演〉日本教育心理学会第34回総会発表論文集, L1.
- 桜井茂男 1993 自己決定とコンピテンスに関する大学生用尺度の試み 奈良教育大学教育研究所紀要, 29, 203-208.
- Sakurai, S. 1994 *Teacher efficacy and teacher training*. Paper presented at the 23rd International Congress of Applied Psychology in Madrid, Spain.
- 桜井茂男 1997 現代に生きる若者たちの心理—嗜癖・性格・動機づけ—風間書房
- 桜井茂男・桜井登世子 1991 大学生用シャイネス (shyness) 尺度の日本語版の作成と妥当性の検討 奈良教育大学紀要, 40, 235-242.
- 桜井茂男・桜井登世子 1992 大学生における絶望感および抑うつ傾向と原因帰属様式の関係 奈良教育大学教育研究所紀要, 28, 103-108.
- 菅原健介 1984 自意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み 心理学研究, 55, 184-188.
- 外山美樹 1997 ストレス反応に及ぼす生活ストレスと自尊感情の影響—ネガティブ, ポジティブの生活ストレス尺度を作成して—筑波大学人間学類平成8年度卒業論文.
- 外山美樹・桜井茂男 1999 大学生における日常的出来事と健康状態の関係—ポジティブな日常的出来事の影響を中心に—教育心理学研究, 47, 374-382.
- 山本真理子・松井豊・山成由紀子 1982 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研究, 30, 64-68.
- Zung, W. W. K. 1965 A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

付録1 自尊感情尺度

自分の気持ちにもっともよく当てはまる数字を○で囲んでください。

	い	い	え	どちらか といえ ば	ど ちら か とい え ば	は	い	は	い
1. 私は自分に満足している。		1		2		3		4	
2. 私は自分がだめな人間だと思う。(R)		1		2		3		4	
3. 私は自分には見どころがあると思う。		1		2		3		4	
4. 私は、たいていの人がやれる程度には物事ができる。		1		2		3		4	
5. 私には得意に思うことがない。(R)		1		2		3		4	
6. 私は自分が役立たずだと感じる。(R)		1		2		3		4	
7. 私は自分が、少なくとも他人と同じくらいの価値のある人間だと思う。		1		2		3		4	
8. もう少し自分を尊敬できたらと思う。(R)		1		2		3		4	
9. 自分を失敗者だと思いがちである。(R)		1		2		3		4	
10. 私は自分に対して、前向きな態度をとっている。		1		2		3		4	

注) (R)は逆転項目であることを示す。

得点は右側の選択された数字のとおりである(ただし、逆転項目は逆に得点化する)。

付録2 ストレス反応尺度

次の質問について、「全くあてはまらない」-1, 「少しあてはまる」-2, 「かなりあてはまる」-3, 「非常にあてはまる」-4, の中から自分にあてはまるものを1つ選んで○をして下さい。

	全 く あ て は ま ら な い	少 し あ て は ま る	か な り あ て は ま る	非 常 に あ て は ま る
1. 腹立たしい気分だ。(A)	1	2	3	4
2. 頭痛がする。(B)	1	2	3	4
3. さびしい気持ちだ。(C)	1	2	3	4
4. 何もやる気がしない。(D)	1	2	3	4
5. 気持ちがむしゃくしゃしている。(A)	1	2	3	4
6. 体がだるい。(B)	1	2	3	4
7. 悲しい。(C)	1	2	3	4
8. 体から力がわいてこない。(D)	1	2	3	4
9. いらいらする。(A)	1	2	3	4
10. つかれやすい。(B)	1	2	3	4
11. 泣きたい気分だ。(C)	1	2	3	4
12. ひとつのことに集中することができない。(D)	1	2	3	4
13. だれかに怒りをぶつきたい。(A)	1	2	3	4
14. 肩がこる。(B)	1	2	3	4
15. 心が暗い。(C)	1	2	3	4
16. 勉強が手につかない。(D)	1	2	3	4
17. 不機嫌でおこりっぽい。(A)	1	2	3	4
18. 食欲がない。(B)	1	2	3	4
19. 不安を感じる。(C)	1	2	3	4
20. 難しいことを考えることができない。(D)	1	2	3	4

注) ( )内のAは不機嫌・怒り感情, Bは身体的反応, Cは不安・抑うつ感情, Dは無力的認知・思考を示す。

得点は右側の選択された数字のとおりである。