

# 自己肯定感を向上させる「褒める」行為に着目した SNS の提案

村尾侑哉<sup>†1</sup> 小倉加奈代<sup>†1</sup>

**概要:** 近年、日本人の自己肯定感の低下が問題となっている。自己肯定感が低いと希望をもって行動しづらい傾向があるため、向上させる必要がある。そこで、本研究では自己肯定感を向上させるために褒め合う SNS を提案する。SNS 利用時に自分に対する発言を見えないようにすることで「あの人がこのような褒め言葉を言っていた」といった現実世界でのクチコミを誘発させる。本人から褒められるよりも第三者から間接的に褒められた際の効果は高くなるという仮説のもと、提案 SNS の有効性・有用性を実験により検証する。

## 1. はじめに

近年、「自己肯定感」という言葉がメディアや SNS で話題に上がることが多くなった。自己肯定感とは、自らのあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情や感覚を意味する言葉である[1]。また、類似概念として、「自尊心」や「自己効力感」がある[a]。自己肯定感を高い状態に保つことにより、自分を尊重するように他者や周囲も尊重できるようになる。結果として、他者からも尊重され、お互いに尊重し合える関係の構築が可能となる[2]。

自己肯定感は人生のあらゆる部分に影響を与えており、平和で豊かな日本にしながら、多くの不安を抱え、自信がなく、将来への希望を持たずに、つまらない、やる気が出ないと感じている若者の割合が増加している[3]。内閣府の調査[4]によると、「自分自身に満足している」及び「自分には長所があると感じている」という自己肯定感に関連する項目に対し、「そう思う」及び「どちらかといえばそう思う」と回答した者の割合はそれぞれ 45.1%と 62.3%であるが、諸外国ではそれぞれ 70%程度と 90%程度である。また、この調査結果は、自分の長所を理解できず、自己肯定できない可能性を示唆していると分析されている。加藤の分析[5]においても、日本の若者のみ「自己有用感」と「自分へ不満感」の相関が指摘されており、平成 25 年度から平成 30 年度までの調査結果で同じ特徴が継続している。

教育再生実行会議の提言文書[6]では、子供たちの自己肯定感が低く、自分に対して自信がないままでは、必要な資質・能力を十分に育てたことにはならず、この状況を改善するには、子供たちが自信をもって成長し、より良い社会の担い手となるよう、子供たちの自己肯定感を育む取組を進めていく必要があるとしている。また、子どもだけでなく大人も自己肯定感を持つことも重要とされ、さまざまな場面で子供の良いところを褒めたり認めたりすることが大切だと考えられている。さらに、国立青少年教育振興機構

の調査研究[7]によると、人に褒められることで社会を生き抜く資質・能力は高まると考えられており、社会を生き抜く資質・能力と最も相関が強かった人との関わりは、へこたれない力が「先生に褒められる」、自己肯定感が「友達に褒められる」、意欲とコミュニケーション力が「近所の人に褒められる」ことであった。このことから、先生や友達、近所の人といった周りの人から褒められることが大切であると考えられる。そして、親や先生が子供を褒めるだけでなく、友達や近所の人から褒められるきっかけをうまく創り出していくことが大切であると考えられている。

一般的に、子供の頃は親をはじめとした周囲の大人によって褒められる機会が多いが、年齢を重ねるにつれて褒められる機会は減少する。しかし、大人であっても褒められたい、認められたいという感情を抱き、承認欲求[8]として表出する。それに加え、大人であっても承認されると嬉しいと感じ、パフォーマンスが向上する[9]。

褒める行為や褒められた際には、自己肯定感の向上に限らず様々な良い効果がある。特に、印象形成に有効である。人は、他者がどんな人物であるかを外見や行動から特性を推論している[10], [11]。そのため、褒められている人に対する印象は好ましいものとなる。さらに、第三者の行動を話していても、相手が第三者の特性を知らないうちに話し手の特性として受け止めてしまう現象[12]が報告されている。そのため、褒めた人物に対する印象も好ましいものとなると考えられる。

自己肯定感についての調査や研究はこれまでに心理学の分野で数多くされてきた。しかし、情報技術を用いて自己肯定感を高める試みは、ほぼ存在しない。また、情報学の分野でも、褒める要素はあるものの、自己肯定感について言及している研究は少ない。言及されている研究についても指標を用いて測定しているものは、ほぼ存在しない。

本研究では、第三者の評価だからこそ情報の信憑性が向上する「クチコミ効果[13]」を活用する。自分に対する発言は閲覧できないが、自分以外の人が褒められている発言は

<sup>†1</sup> 岩手県立大学 ソフトウェア情報学部

a) 本論文では「自己肯定感」と同義として扱う。

閲覧が可能な SNS を提案する。提案 SNS により他者が褒められている発言を見ることにより、相手を知るきっかけとなり、好ましい印象を形成させることができる。また、自分に対する発言が見えないことにより、「あの人がこのような褒め言葉を言っていた」といった第三者からの噂によって褒められている内容を知ることができる。本人から褒められるよりも第三者から間接的に褒められた際の効果は高くなるという仮説のもと、提案システムの有効性・有用性を検証する実験を実施し、その結果について報告する。

## 2. 関連研究

### 2.1 自己肯定感に関する研究

豊田ら[14]は、大学生を対象に自尊心にどのような要因が関連するかについて検討、分析した。その結果、大学生の自尊心に関係する要因として、親子関係が上手くいっていること、運動能力または芸術的才能があること、友人から信頼されていること、機会さえあれば人の役に立つことができていること、容姿や性格への満足等があげられている。また、大学生の自尊心に関係しない要因として、性差、友達の数、他者判断に敏感になること等があげられている。

本研究では、大学生の自尊心について、友人関係や自己受容について該当する。友人関係や自己の性格への満足などの認識を変化させることが可能であると考えられる。褒める発言の可視化により、第三者からの印象を良くし、友人関係を良好なものにする。また、他者から褒められることにより、自己の良い内面に新たに気づくことができるようになる。その結果、自信をつけることにより、大学生の自尊心の向上になるのではないかと考える。

### 2.2 褒める行為に関する研究

平野[15]は、女子大学生を対象に、肯定的側面の自己評価と、他者の肯定的側面の評価の特徴を確認し、「他者を褒めること」「他者から褒められること」が、「自分を褒める」力の向上に繋がり得るかを検討した。その結果、他者からの肯定的評価を受け取ることを通して、自分自身への肯定的評価を高めることができる可能性が示唆されている。また、褒めることよりも、他者から褒められることが自らを褒める力に繋がり得ることが推察されている。そして、褒められることは、ポジティブ感情を喚起し、気づきへのプロセスに関与している。自己評価を他者から承認された際にはポジティブ感情に繋がることが示されており、逆に自分で評価できていなかった「強み」を他者から評価してもらえたことは、褒められた本人の気づきの体験となり、ポジティブ感情を喚起するとされている。また、他者を見た自分を知ることも気づきの体験につながると考えられている。

仁平[16]は、講義と調査や実験の実習で毎回共通に扱われるテーマである「褒め」についての知見をまとめた。

まず、褒めには心理学的にはいくつもの機能があり、次のとおりである。①フィードバック:自分の行為や現在が望ましいものであるかどうかを知らせる。②強化:報酬や罰として働くことで望ましい行為や状態を方向づけ、促進し、望ましくない行為や状態を抑制する。③モチベーション調整:特定の行為のモチベーションを高めたり、維持したりする。④感情調整:ほめられてうれしいなど、感情を喚起したり変化させたりする。⑤関係調整:ほめられた相手に対する好感度が変化するなど、相手との関係に影響する。⑥自尊心形成:長期的にわたって自分への関心が感じられることで、自分を大事にしようとする「自尊心」が形成される。⑦アイデンティティ確認:ほめの内容によって、自分はどのような人間かアイデンティティを確認させ、ときには自分の新しい定義を与える。⑧治療:ほめによって、自分の中でトラウマとなっている点が解消されるなど治療的なはたらき。以上の8項目が褒めに関する機能であるとされている。褒められて嬉しい大きな要素の一つが、褒められるという表面的報酬ではなく、褒めの背景として相手が自分に対して深い「関心」を持っていることがあるという点であると筆者は述べている。次に、褒められて嬉しい要因として、次のものがあげられている。①関心:相手による持続的な関心を感じる。②信憑性:褒められて嬉しい要因で、最も多数の要素に共通している要因である。非言語情報が褒めの内容が一致している、本人ではなく第三者からその人物が褒めていたと聞かされる「間接的な褒め」などが信憑性を裏付ける要素となる。③治療的效果:自分がマイナスの状況にあるときのほめや、トラウマになっている部分を癒されたと感じられる褒めなどがある。④自己能力の確認:信頼して委任されることや、潜在的な能力を褒められることが挙げられる。⑤新しい自己の発見及び新しいアイデンティティの獲得:新しい自己を発見させ、ときには新しいアイデンティティを獲得させてくれるような褒めは、最も嬉しい褒めの一つであるが、頻度が少ない。以上が褒められて嬉しい要因である。逆に、褒められたのに嬉しくない主な要因については次のとおりである。①非信憑性:ほめの「信憑性」の有無は、うれしくなかった要素に共通している要因である。②背後の意図:お世辞や、自分を操作しようとする意図が背後に見えるときには、褒めはうれしくないことになる。③相手との関係:ほめられたのにうれしくない要素として頻度が高いのが、「嫌いな相手からのほめ」である。④非随伴性:だれでもほめる人物からのほめ、容易な達成をほめられた、偶然成功したことなのにほめられたなど、結果や努力とほめの関連性が低い場合、ほめはうれしくない。⑤その他:事実との乖離、不適切さ、嬉しくない部分の褒め、限定性、安易な比較などの要因も嬉しくない要素の背景にある要因になっている。以上が褒められたのに嬉しくない主な要因である。特に信憑性の有無により、褒められた際の嬉しさが真逆になってしまうため、扱いに注意が必要である

と筆者は述べている。

本研究では、他者から褒められることにより、自身への自己肯定感を高め、褒められたことによる本人の気付きの体験を提供することが可能であると考えます。また、褒められることにより、嬉しい等の感情を喚起し、褒め合いによる良好な友人関係を築くことが可能となると考えます。また、褒められて嬉しい要因としてあげられている「信憑性」について、本人ではなく、第三者からその人物が褒めていたと聞かされる「間接的な褒め」があげられている。そこで、本研究では、「間接的な褒め」を誘発させるシステムを構築することにより、褒めの信憑性を高める。これにより、直接的に褒めるシステムより効果が高くなると期待できる。

### 2.3 褒めるシステムを用いた研究

吉田ら[17]は、数ある職業のなかでもストレス反応が多くなりやすい看護師の職場環境を改善するため、「いいね！」シールの導入が、職場の有効性を高め、看護師のストレス反応を軽減し得るかを検証した。看護師一人当たり平均使用枚数は19.4枚であった。シールには感謝や承認の言葉を書いたものが多く、結果として、看護師の心理的ストレス反応が低下した。

根本ら[18]は、参加者が自らの課題に取り組むためのゲームを設計するワークショップを設計・実施し、ワークショップ中に発案されたアイデアをゲームにして実行に移すことができるシステムを提案した。ハッシュタグと呼ばれる文字列を決め、ルール内容と各行動に対するポイントをウェブフォーム上に記入することで Twitter を利用したゲームを作ることができる。プラットフォームに実装された内の一つに「褒め褒め」というゲームがある。「他人の良いことや自分自身の善い行いをツイートすることで、他人や自らの良いことを気づきあい、共有しあうことで世界平和に寄与する」というコンセプトであり、実装されたゲームの中でも参加人数に対するツイート数が最多であった。

若林ら[19]は、囲碁初心者の動機付けを目的とした着手を褒めるシステムを提案している。プロトタイプの評価実験にて、システムによる明確な動機付けの向上が確認されなかった。理由として褒め方が単調であった点があげられている。その後 AI や過去の自分と比較しながら褒めることにより、プレイヤーが達成したことをわかりやすく伝え、自己効力感を向上させることができるようシステムを改良した。改良したシステムの評価実験により、被験者の半数で動機付けの向上が見られ、システムの有効性が示唆されている。

本研究では、褒める際に現実世界でシールを用いるのではなく、SNS に書き込むことにより、デジタル上での実現が可能となる。また、シールを利用する場合は褒める人から褒められた人にしか情報が伝わらない。そこで他者にも褒められた内容を伝えることにより、伝達される情報の拡大を期待できる。そして、本研究では既存の SNS を利用し

ない。独自の褒め合う環境を構築し、実装することで「自分に対する発言は見えない」といった様々なカスタマイズが可能となる。

## 3. 「褒める行為」に着目した SNS

### 3.1 SNS 概要

本研究では、自己肯定感を向上させるためのグループ内のユーザ同士で褒め合う SNS を提案する。提案 SNS では、ユーザは他者を褒める内容のみを投稿する。また、褒め合いが可視化されているため、誰が、誰に対して褒めているのかを閲覧することができる。しかし、自分自身が褒められている投稿は見るできない。これは、SNS 参加者同士が気軽に褒め合い、「あの人がこのような褒め言葉言っていた」といったクチコミを誘発させるためである。

図 1 に、ユーザ A, B, C の 3 人を例に提案システムの利用例を示す。ユーザ A はユーザ B を褒めるメッセージを提案 SNS に投稿する。ユーザ B 以外の人はユーザ A の投稿メッセージを閲覧することができる。投稿されたメッセージを閲覧した C はユーザ B に「ユーザ A があなたのことを褒めていた」と、現実世界でクチコミをおこなう。ユーザ B, C も同様にメッセージを送ることができ、メッセージを送られた側の人以外がメッセージを閲覧することができる。

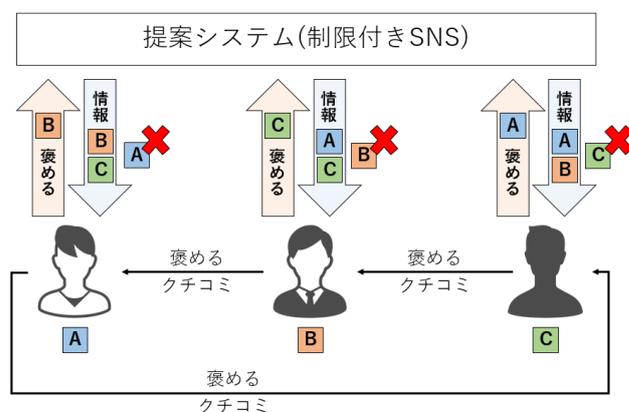


図 1 提案システムの利用例

### 3.2 提案 SNS の機能

提案 SNS は、ログイン機能、投稿機能、投稿一覧表示機能の 3 種類を有している。ログイン機能の画面を図 2 に示し、投稿機能及び投稿一覧表示機能の画面を図 3 に示す。機能の詳細は以下のとおりである。

#### (1) ログイン機能

ログイン機能は、個人を特定するために使用する。ログインには Google アカウントを用いる。

#### (2) 投稿機能

投稿機能は褒める相手の名前と褒める内容を入力し、投稿する。まず、名前をシステムが用意したグループ内の人物一覧から選択する。次に、褒める内容をキーボードから

入力する。最後に、送信ボタンを押すことで投稿が完了する。

### (3) 投稿一覧表示機能

投稿機能にて、投稿処理が完了すると、投稿一覧に表示される。投稿一覧に表示される内容は、「発言者」「褒められた人」「褒め言葉」「投稿時間」の4種類である。また、「褒められた人」が自分自身である投稿は閲覧できない。

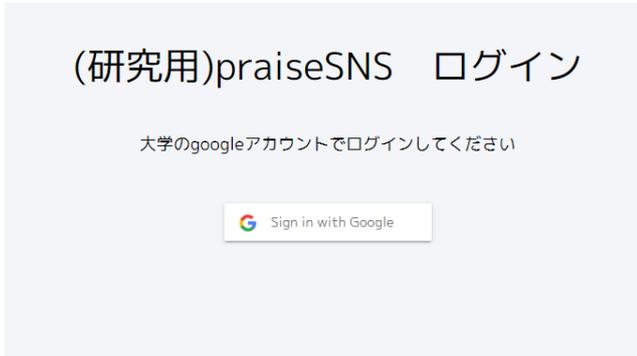


図 2 ログイン機能の画面



図 3 投稿機能及び投稿一覧表示機能の画面  
(左：ユーザ A の画面，右：ユーザ B の画面)

## 4. 実験

本研究では、提案システムが自己肯定感の向上に有効であるかを検証する。

### 4.1 対象

「褒める」という行為は、相手を認知している必要があるため、大学生の所属集団を対象とした。所属集団は主に研究室に所属している人々である。

### 4.2 前提

実験協力者に実験の内容を説明する際に「自己肯定感」について言及しない。これは、真意を説明すると被験者が真意について意識してしまい、正確な実験結果にならない恐れがあるためである。

### 4.3 仮説

本研究での仮説は以下の通りである。

- 褒められると自己肯定感が向上する
- 直接褒められるより、間接的に褒められた方が効果的

### 4.4 仮説の検証方法

仮説の検証方法として、自分に対する褒めが見えない SNS(実験群)と自分に対する褒めが見える SNS(統制群)を比較する。また、システムの利用前、利用中、利用後で自己肯定感を測定し、自己肯定感の推移を観測する。なお、SNS の利用中は、1 週間ごとに自己肯定感の測定を行う。実験期間が 1 週間に満たない場合は SNS 利用中の測定は行わない。

### 4.5 自己肯定感の測定方法

自己肯定感の測定方法として、Rosenberg の自尊感情尺度(以下、自尊感情尺度と略す) [20]を用いる。自尊感情尺度は複数の邦訳版が存在しているが、山本らの邦訳版が最も使用されている[21]ため、本研究では山本らが邦訳した自尊感情尺度[22], [23]を採用する。

### 4.6 予備実験

#### (1) 期間

4日(2020年12月2日 19:00 ~ 2020年12月5日 18:59)

#### (2) 参加者

筆者が所属する大学の学生: 男性6名(21~22歳)

#### (3) 目的

提案 SNS が自己肯定感の向上に有効であるかを検証するにあたって、以下の項目を調査した。

- 発言数はどの程度あるか
- 現実世界でのクチコミは起こったかどうか
- SNS の機能や使いやすさ

#### (4) 取得データ

発言数は SNS のログから取得する。また、現実世界でのクチコミが起こったか及び SNS の機能や使いやすさについてはアンケートにて調査する。

#### (5) 使用システムの振り分け

実験群: 3人, 統制群: 3人

#### (6) 手順

予備実験では 1 日目に 1 時間程度の説明時間を設ける。参加者に 30 分程度説明する。その後、事前アンケートを行う。アンケート後に簡単なタスクを 20 分実施する。タスクを終えた後は各自解散となり、SNS を 3 日利用する。最終日の SNS 利用終了後に事後アンケートを行う。

#### (7) タスク

目的は、主に褒めるきっかけを作ることである。実験協力者は筆者の知人であり、それぞれが日常的に対面で接触しておらず、実験期間が 4 日と短い。そのため、褒めづらいのではないかと考えた。タスクの内容は、4 人でスマホを使ってグループディスカッションを 20 分行う。また、タスク参加者以外の人は、タスク参加者 4 人のそれぞれの良

かったところをメモし、後日提案 SNS に書き込む。

## (8) 結果

発言数の変化を図 4 に示す。4 日間の合計で 28 回の発言を確認することができた。

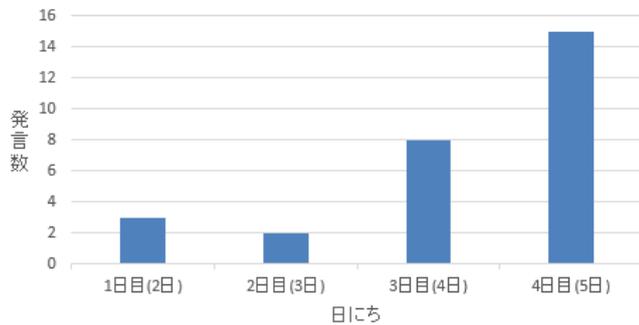


図 4 発言数の結果

現実世界でのクチコミについて、結果的には起こらなかった。ただし、「他の人から褒められている」と他の実験参加者から教えてもらったが、内容までは知ることはなかったという回答が得られた。

SNS の使いやすさについて、を図 5 に示す。スコアについて、スコアが低いほど SNS が使いづらく、高いほど使いやすい。

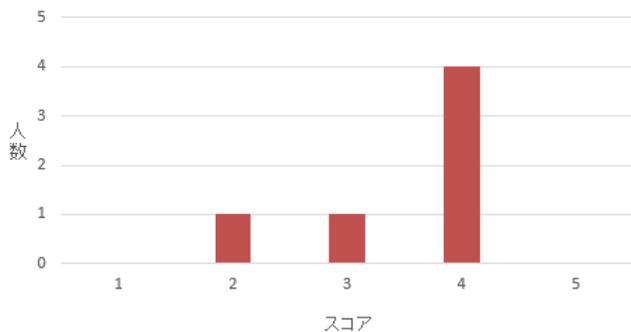


図 5 SNS の使いやすさ

SNS の使いやすさスコアで 4 と回答した実験協力者から、「Google アカウントを使用することでログインの手間が省けた」、「相手を褒める際に、褒める相手を一覧から選ぶことはわかりやすかった」、「褒めるためならシンプルでわかりやすい」という意見を得た。さらに改善点として「自分宛での発言は色が変わると良いかもしれない」という意見もあった。

SNS の使いやすさスコアで 3 と回答した実験協力者から、「期間が短い上、会わない人は褒める事が難しかった」という意見を得た。

SNS の使いやすさスコアで 2 と回答した実験協力者から、「脈絡もなく相手を褒めることになり、また、相手に伝わっていない可能性が高いため積極的に利用できたと思えない」といった意見を得た。さらに改善点として、「複数人を対象に褒めることが出来る機能があれば良いかもしれない」という意見を得た。その一方で、「普段褒める機会が少ない

と自認しており、褒める機会を増やすという結果には繋がった」という肯定的な意見も見られた。

## 5. おわりに

本研究では、自己肯定感の向上を目的とした褒め合う SNS を提案した。自分に対する発言が見えないため、「あの人がこのような褒め言葉を言っていた」といったクチコミを誘発させる狙いがある。予備実験を 4 日間実施し、調査を行った。結果として、クチコミによって内容を知ることにはなかった。しかし、「他の人から褒められている」という情報のやり取りがあったことがわかった。また、システムはシンプルである一方、使いづらいという意見もあった。今後、結果を分析し、自己肯定感の向上を検証するための本実験を実施する予定である。

## 参考文献

- [1] 自己肯定感 - Wikipedia, <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AA%E5%B7%B1%E8%82%AF%E5%AE%9A%E6%84%9F>, (参照 2020-12-14).
- [2] 自己肯定感 とは\_ 一般社団法人日本セルフエスティーム普及協会, <https://www.self-esteem.or.jp/selfesteem/>, (参照 2020-09-03).
- [3] 今、なぜ日本で自己肯定感が求められているのか? \_ 一般社団法人日本セルフエスティーム普及協会, <https://self-esteem.or.jp/selfesteem/%e4%bb%8a%e3%80%81%e3%81%aa%e3%81%9c%e6%97%a5%e6%9c%ac%e3%81%a7%e8%87%aa%e5%b7%b1%e8%82%af%e5%ae%9a%e6%84%9f%e3%81%8c%e6%b1%82%e3%82%81%e3%82%89%e3%82%8c%e3%81%a6%e3%81%84%e3%82%8b%e3%81%ae%e3%81%8b/>, (参照 2020-09-03).
- [4] 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査 (平成 30 年度) - 内閣府, <https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/h30/pdf-index.html>, (参照 2020-01-29).
- [5] 平成 25 年度我が国と諸外国の若者の意識に関する調査報告書 (PDF 版) - 内閣府, [https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/thinking/h25/pdf\\_index.html](https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/thinking/h25/pdf_index.html), (参照 2020-01-30).
- [6] 自己肯定感を高め、自らの手で未来を切り拓く子供を育む教育の実現に向けた、学校、家庭、地域の教育力の向上 (第十次提言)-教育再生実行会議 提言 | 教育再生実行会議, [https://www.kantei.go.jp/jp/singi/kyouikuseisei/pdf/dai10\\_1.pdf](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/kyouikuseisei/pdf/dai10_1.pdf), (参照 2020-09-03).
- [7] 子供の頃の体験がはぐくむ力とその成果に関する調査研究-国立青少年教育振興機構, [http://www.niye.go.jp/kanri/upload/editor/117/File/00\\_report.pdf](http://www.niye.go.jp/kanri/upload/editor/117/File/00_report.pdf), (参照 2020-09-03).
- [8] 承認欲求 - Wikipedia, <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%89%BF%E8%AA%8D%E6%AC%B2%E6%B1%82>, (参照 2020-09-06).
- [9] 太田肇. 承認の効果に関する研究: 派遣社員を対象として. 同志社政策研究, 4: pp.96-107, 2010.
- [10] 印象形成の特徴 \_ 認知心理学, <https://kagaku-jiten.com/cognitive-psychology/formation/impression-formation.html>, (参照 2020-12-14).
- [11] ULEMAN, James S.; ADIL SARIBAY, S.; GONZALEZ, Celia M. Spontaneous inferences, implicit impressions, and implicit theories. Annu. Rev. Psychol., 59: pp.329-360, 2008.

- [12] Skowronski, J. J., Carlston, D. E., Mae, L., & Crawford, M. T. Spontaneous trait transference: Communicators take on the qualities they describe in others. *Journal of personality and social psychology*, 74.4: 837, 1998.
- [13] クチコミ効果とは - コトバンク,  
<https://kotobank.jp/word/%E3%82%AF%E3%83%81%E3%82%B3%E3%83%9F%E5%8A%B9%E6%9E%9C-22637>, (参照 2020-09-03).
- [14] 豊田加奈子, 松本恒之. 大学生の自尊心と関連する諸要因に関する研究. 東洋大学人間科学総合研究所紀要, 創刊号, pp. 38-54, 2004.
- [15] 平野真理. 他者をほめること・他者からほめられることを通じた自己の肯定的評価—日本人女子大学生に効果的なレジリエンス教育にむけて—. 東京家政大学研究紀要= Bulletin of Tokyo Kasei University, 59. 1: pp. 61-70, 2019.
- [16] 仁平義明. ほめられてなぜうれしいか, ほめられたのになぜうれしくないか:「ほめ研究ゼミ」の教育. 白鷗大学教育学部論集, 10. 2: pp. 377-401, 2016.
- [17] 吉田えり, 山田和子, 森岡郁晴. 看護師のストレス反応に対する「いいね!」シール導入の効果. 産業衛生学雑誌, B15002, 2015.
- [18] 根本啓一, 高橋正道, 林直樹, 水谷美由起, 堀田竜士, 井上明人. ゲーミフィケーションを活用した自発的行動支援プラットフォームの試作と実践. 研究報告グループウェアとネットワークサービス (GN), 2013, 2013. 17: 1-8.
- [19] 若林広志, 伊藤毅志. 囲碁初心者の動機づけを目的とした着手を褒めるシステム. 研究報告ゲーム情報学 (GI), 2020. 2: pp. 1-8, 2020.
- [20] Rosenberg, M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- [21] 小塩真司, 岡田涼, 茂垣まどか, 並川努, 脇田貴文. 自尊感情平均値に及ぼす年齢と調査年の影響. 教育心理学研究, 62. 4: pp. 273-282, 2014.
- [22] 堀 洋道 監修, 山本 真理子 編:心理測定尺度集 I, サイエンス社 pp. 29-31, 2001.
- [23] 山本真理子, 松井豊, 山成由紀子. 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理学研究, 30. 1: pp. 64-68, 1982.