

## 行動調整におけるセルフモニタリング —認知行動的セルフモニタリング尺度の作成—

目白大学大学院心理学研究科 土田 恭史  
目白大学人間社会学部 福島 脩美

### 【要約】

認知行動的立場における行動コントロールにおいて、セルフモニタリングは行動に対するモニタリングだけでなく、モニタリングされた行動に対する認知も重要とされている。これまでの尺度は行動面のモニタリングを重視するもので、自己コントロールにおける認知的・行動的側面のセルフモニタリングを測定する尺度としては不十分なものであった。本研究では、従来の研究で検討されてこなかったモニタリングに対する認知的態度を含めたセルフモニタリング尺度の作成を目的とした。調査1で改訂版セルフモニタリング尺度および後藤アレキシサイミア尺度を元に新たなセルフモニタリング尺度を作成し、96名の対象者に実施した。因子分析の結果、「行動モニタリング ( $\alpha = .854$ )」、「環境モニタリング ( $\alpha = .768$ )」、「モニタリング認知 ( $\alpha = .779$ )」の17項目3因子が得られた。調査2ではこの尺度の妥当性を検討するため、自意識尺度と内省尺度との関連性について検討した。その結果、「行動モニタリング」、「環境モニタリング」、「モニタリング認知」因子はいずれも自意識尺度、内省尺度と有意な相関が認められた。以上のことより本尺度はセルフモニタリングを測定する尺度として妥当であると考えられた。

キーワード：セルフモニタリング，モニタリング認知，自己コントロール，自己調整，アレキシサイミア

### 【研究の背景と目的】

糖尿病 (Diabetes mellitus : 以下 DM) の治療は終わりがなくはてがえないといわれている。先が見えないことはそれだけに患者に大きな心理的な負担を強いるものであるといえるだろう。しかし DM の治療の大半は患者の生活管理にかかっており、これを自分で行わなくてはならない。すなわち、患者は長期にわたって、自分の生活を自らコントロールしていかななくてはならない。しかし、糖尿病の生活管理は、患者に自覚症状があまりないために、症状の軽減という外的強化が得られにくい場合が多い。したがって、生活習慣の自己コントロールは、症状や血糖値の減少といった外的強化だけではなく、むしろ、患者自身による自己強化、自己コントロールが大きく関与していると考えられる。

自己コントロールの理論のひとつである Bandura (1986) の自己調整 self regulation モデ

ルによると、行動の自己コントロールは、人が自分自身の行動をモニターし (自己観察)、その内容と自己の持つ何らかの基準と比較して行動を評価し (自己判断)、その結果に応じて行動を統制すること (自己反応) というプロセスをたどる。このプロセスは目標が達成されるまで、繰り返し行われる。自己コントロールのプロセスモデルは研究者によっていくつかのモデルがあるが、いずれも行動の自己コントロールにおいて、セルフモニタリングや問題の自己評価を重要視している点では共通しているといえるだろう (春木, 2004)。

さて、糖尿病患者の生活管理の例を出すまでもなく、行動の自己コントロールをよく行う人とそうでない人がいるというのは私たちの実感である。この行動のコントロールの違いに、セルフモニタリングの個人差が関連していることを指摘したのは Snyder (1974) であった。Snyder

によれば、セルフモニタリングの高い人は行動変容を起こしやすく、セルフモニタリングの低い人は行動を変容させるよりも、自分の信念に基づいた行動をとりやすいことを明らかにした (Snyder, 1974)。彼はこの個人差をセルフモニタリング傾向と命名した。そして、セルフモニタリングを自己の状態を覚知し行動調整を行う上での個人差と定義し、セルフモニタリング尺度を作成している (Snyder, 1974)。その後も Snyder のセルフモニタリング尺度は見直され、いくつかの尺度が作られている (Briggs et al., 1980; Lennox & Wolfe, 1984; 石原・水野, 1992; 岩淵, 1996)。これらのセルフモニタリング尺度は主に社会的な適切さに対する感受性の強さを測定する傾向が強いものであった。

しかし、私たちがセルフモニタリングを行うとき、自分の行動が社会的に適しているのみをモニタリングしているとは限らない。Kanfer & Hagerman (1981) によると、セルフモニタリングを行うときは、自己産出的な行動、環境要因についてモニタリングしているといわれる。また春木 (1982) によれば、行動コントロールには言語的・認知的な意識作用も影響するとしており、セルフモニタリングを行うことは自分自身の行動を観察するだけではなく、行動に関連した事柄を認知する側面を含むといえる。加えて、観察された行動の認知と評価がセルフモニタリング行動そのものの発生と関連していることから (Bandura, 1977)、セルフモニタリングは行動を観察するだけではなく、観察された行動に対する認知的過程も含まれるものとして考える必要がある。つまりセルフモニタリングは、行動や環境といった外的状況に対するモニタリングだけでなく、観察された行動を認知し、自分のこととして考える、内省的な意識過程を含むと考えられる。したがって、セルフモニタリングを測定しようとするとき、このようなモニタリング認知の側面を抜きにして、外的状況への適応に対するセルフモニタリングを中心に測定しようとすることは必ずしも十分ではないと思われる。

セルフモニタリングは態度変容にかかわるだけでなく (水野, 1994)、学習場面における行動パフォーマンスの向上にも関連していること

が指摘されていることから (小堀・上淵, 2001)、セルフモニタリングの個人差は自己呈示だけでなく、一般的な行動コントロールとも関連していると考えられる。また、セルフモニタリング法による介入によって糖尿病患者の血糖コントロールが改善したという報告もあり (根本, 2003; 金・坂野, 1996)、行動コントロールにおけるセルフモニタリングが一定の機能を果たすことが明らかになっている。しかし現在のところ、セルフモニタリング尺度は自己呈示研究において開発されたものがほとんどであり、モニタリングの認知にかかわると考えられる内省的な意識過程について検討した尺度はまだない。そのため、この意識過程を含んだセルフモニタリングの測定を目的とした尺度の作成が必要だと思われる。

以上の仮説に基づいて、本研究では、これまでのセルフモニタリング尺度では考慮されていなかった、モニタリングされたことを自分のこととして認知する内省能力を追加したセルフモニタリング尺度を作成し、その信頼性と妥当性について検討することを目的とする。

## 研究1

### セルフモニタリング尺度の作成

#### 1. 目的

自己調整モデルによると、セルフモニタリングとは状況や自分の行動のさまざまな側面について選択的に注意を向け、そこで生じていることについて情報を収集する過程と考えられている。つまり、セルフモニタリングの個人差を仮定する場合、Snyder の考えた社会的感受性の個人差だけではなく、自分にとってその状況がどのような意味を持つかを把握し、自分に何が生じているかを覚知することも含まれると考えられる。セルフモニタリングを行う個人差が存在することは、セルフモニタリングを行う能力、つまり、自らの状態を覚知しようとする傾向の違いと関連するとも考えられる。したがって、より一般的な行動の自己調整においては、行動的側面をモニタリングするだけでなく、モニタリングされたことを認知する、内省的な意識過程も、セルフモニタリングにおいては重要なものになると考えられる。

このような自己の状態に対する認知の頻度は、逆から考えれば、自分の内的状態の覚知が難しい傾向と関連しているといえる。このような自己の状態の認知することが難しい傾向としてアレキシサイミア傾向 (alexithymia : 失感情) が挙げられる。アレキシサイミアとは、Sifneos が心身症の患者に典型的に見られる心理的特性として提唱した概念であり、自分自身の感情を適切な言葉を使って表現することができないことを中心とする一連の特性群のことである (Sifneos, 1986 ; 福西, 2000)。こうした自己の感情覚知に乏しい傾向は、自己の内面や行動を内省的に振り返ることを阻害することが考えられ、自己の状態を適切に認知することを阻害すると考えられる。本研究で検討しようとしている、モニタリングされた内容を自分のこととして認知する能力の指標として、いわゆるアレキシサイミア傾向の観点から検討することは有用であるといえるだろう。

そこで調査1では、Lennox & Wolfe (1984, ただし岩淵, 1996 による) の改訂版セルフモニタリング尺度と後藤ら (1999) によるアレキシサイミア尺度を元に新たに尺度を作成し、尺度の信頼性について検討した。

## 2. 手続き

まず、改訂版セルフモニタリング尺度 (Lennox & Wolfe, 1984 ; 岩淵, 1986)、およびアレキシサイミア尺度である後藤アレキシサイミア尺度 Galex (後藤ら, 1999) を元に、28 項目 5 件法の尺度を作成した。なお、後藤ら (1999) の Galex は「体感・感情の認識言語化不全」と「内省・空想不全」の2因子からなるもので、感情覚知の度合いを測定する上で適した尺度である。尺度作成にあたっては改訂版セルフモニタリング尺度の項目と、「体感・感情の認識言語化不全」を中心に項目を選定した。

作成したセルフモニタリング傾向尺度を都内4年制大学のカウンセリング演習の授業中に実施した。回答はその場で行い、回答後に回収を求めた。対象者は大学生および大学院生 94 名 (男性 25 名, 女性 69 名) であった。分析にあたっては、得られたデータについて因子分析 (主因子法, プロマックス回転) を行った。

## 3. 結果と考察

セルフモニタリング尺度の因子分析 (主因子法, プロマックス回転) の結果, 以下の3因子 (17 項目) が得られた (Table 1)。

第1因子は「いろんな場面に合わせて、自分の行動を変えていくことは苦手である (逆転)」、「ある場面で求められていることがわかれば、それに合わせて自分の行動を調整していくことはたやすい」など、その場に合わせて自分の行動を調整する傾向を示すものと考えられたため、「行動モニタリング」因子とした。

第2因子は「起こった出来事に対して考えをめぐらせる方だ」、「自分の行動がその場に適しているか、細かくチェックする方だ」といった、外的状況に対して精緻にモニタリングを行う傾向を示す項目によって構成されていたため、環境をモニタリングし分析的に捉える傾向として、「環境的モニタリング」因子とした。

第3因子はいずれも逆転項目によって構成されているが、「自分の気持ちが今どうなのかわからなくてとまどうことが多い (逆転)」、「自分のからだの調子がどうなっているのかわからないことの方が多い (逆転)」など、感情状態や体感といった自己状態の認知が行われにくい傾向を示す項目によって構成された。いずれの得点も逆転して計算されていることを考慮して、「モニタリング認知」因子とした。この因子は数値をすべて逆転して分析を行ったため、この因子の得点が高いほど、自己状態のモニタリングの結果について認知的であることを示す。また、それぞれの因子の信頼性係数 ( $\alpha$ ) は  $\alpha = .76 \sim .85$  といずれも十分信頼性のある数値であった。

以上の結果から、「行動モニタリング」、「環境モニタリング」、「モニタリング認知」の3因子構造を持つ本尺度は、行動的・環境的側面のモニタリングの個人差だけでなく、モニタリングされた内容に対する認知的側面を含めたセルフモニタリングの個人差を測定する尺度として、一定の信頼性と妥当性もつと考えられた。

### 調査2

#### セルフモニタリング尺度の妥当性の検討

##### 1. 目的

調査1では従来のセルフモニタリング尺度が

検討していた行動的、環境的モニタリングだけでなく、モニタリングに対する認知的態度を含めたセルフモニタリングを測定する尺度を作成した。作成した尺度には十分な信頼性があり、また、行動面、環境面、認知面の3要素を持つ構成概念妥当性を持つ尺度であると考えられたが、調査2では、さらに本セルフモニタリング尺度の並存的妥当性を検討するために、自意識尺度、内省尺度との相関関係を検討した。

## 2. 手続き

対象者は都内4年制大学に通う大学生および大学院生82名(男性22名,女性60名)であった。作成したセルフモニタリング尺度とあわせて、自意識尺度(菅原,1984)、内省尺度(佐藤・落合1995)を同時に実施した。質問紙の実施にあたっては、授業時間中にその場で実施し、回収した。

使用した尺度についてであるが、自意識尺度は「私的自意識」、「公的自意識」の2因子からなる尺度である。「私的自意識」は自分の内面や気分など、外からは見えない、自己の側面に注意を向ける程度の個人差を示すものであり、公的自意識は、自分の外見や他者に対する行動など、外から見える自己の側面に注意を向ける程度の個人差を示すものである(菅原,1984)。たとえば私的自意識の強い人は態度と行動の一貫性が高い傾向があり、セルフモニタリング傾向との関連が明らかになっている。

また、内省尺度(佐藤・落合,1995)は「内省する機会の少なさ」と「嫌悪的側面直視への抵抗」の2因子からなる尺度である。自分自身を見つめるだけでなく自分の中の好ましくない属性に対するかかかわり方という点を含めて内省とし、その程度を測定する尺度である。この得点が高いほど内省に対する抵抗性が高いとされている。

## 3. 結果と考察

従来のセルフモニタリングは主にSnyder(1974)の議論を中心に、社会的感受性を軸として議論されてきた。今回はセルフモニタリングの基底にあると考えられる、自分自身の感情や状態に関する認知の強さを含めた尺度として

作成したため、自己の内省傾向を反映した結果になることが予想された。

まず、セルフモニタリング尺度の各因子と自意識尺度および内省尺度との相関分析の結果を表に記した(Table 2)。

Pearsonの相関係数の結果、全体の得点とは私的自意識と正の相関、内省尺度の2因子とはともに有意な負の相関が見られた。公的自意識については有意な相関が得られたのは「体感・感情覚知」因子のみであった。公的自意識は他者からどのように評価されているかについての社会的な適切さに関する意識であり、行動調整因子と相関が見られることが予測された。しかし、私的自意識尺度との相関が高いことから考えると、本尺度は、従来のセルフモニタリング尺度の測定していた社会的感受性を測定するものではなく、自分の行動や外的状況に対して内省的にモニタリングしようとする傾向について測定する尺度となっていると考えられた。

次に、各下位因子について検討した。まず「行動モニタリング」因子から検討する。「行動モニタリング」因子は主に自己の行動を周囲の文脈に合わせて調整する項目である。分析の結果、これは「私的自意識」と有意な正の相関( $r=.24$ )、内省尺度とは「内省する機会の少なさ」( $r=-.031$ )、「嫌悪的側面直視への抵抗」( $r=-.49$ )有意な負の相関が見られた。特に「嫌悪的側面直視の抵抗」因子との相関係数が高かった。内省尺度における「嫌悪的側面直視の抵抗」は、自己の内面のいやな面を直視し乗り越えることへの抵抗性を示す因子であり、「行動モニタリング」における自己の行動についてモニタリングをし、行動を調整しようとする傾向との関連が強く出た結果と考えられた。この下位因子の特徴を反映したものといえるだろう。また、「私的自意識」は自らの行動に対する意識の高さを示す側面を持つと考えられ、「行動モニタリング」因子との有意な正の相関が見られたのであろう。

次に「環境モニタリング」因子も「行動モニタリング」因子同様、「私的自意識」との有意な正の相関( $r=.46$ )、「内省にする機会の多さ」因子と有意な負の相関( $r=-.48$ )が見られたことから、この因子が、外的状況における自己

の位置づけについてのモニタリングを行う傾向を反映した因子であることが確認された。

「モニタリング認知」因子は、「公的自意識」( $r = -.30$ )、および内省尺度における「嫌悪的側面食指への抵抗」因子( $r = .40$ )と、有意な負の相関が見られた。公的自意識の高さは、自分の感情や状態を覚知することよりも、周囲の評価を強く気にする傾向を示すものであり(鍋田ら, 1988)、自己の状態を認知することよりも外的状況に合わせようとする意識の強さと考えられる。「モニタリング認知」因子は、自分の状態に対する認知の敏感さに関する因子と考えられるため、「公的自意識」と有意な負の相関が見られたのであろう。さらに「嫌悪的側面直視への抵抗」因子と中程度の負の相関が見られたことから、本尺度における「モニタリング認知」因子がモニタリングされた内容を直視し、自分のこととして認知する傾向を反映したものと考えることができるだろう。これは、セルフモニタリングを行う上で、自意識の強さや、内省傾向が関連するとして本尺度の作成意図を反映したものと考えられた。以上のことより本セルフモニタリング尺度の並存的妥当性が認められると考えられた。

### 【総合考察】

本研究は行動調整におけるセルフモニタリングを測定するための尺度を作成した。

一般に行動の自己調整は、自己観察—自己評価—自己反応のプロセスをたどる。自己調整におけるセルフモニタリングは行動調整に関する情報の収集過程であるとともに、行動の調整をプランニングする過程である。それは行動や環境のみを対象にするのではなく、自己selfを含めたモニタリング過程である。そもそも行動を自己調整することは、行動レベルでの調整行動でだけでなく、課題に対するその人の感情や価値付けや動機付けが大きく影響しており(Bandura, 1986)、行動的側面だけでなく、内面的な意識過程が行動に影響する。また、行動に対するセルフモニタリングの個人差の測定にあたっては、行動を観察するだけでなく、モニタリングされた内容に対してどのように認知するか、セルフモニタリングをどの程度行うかとい

うことも検討される必要があると考えられた。そのため、その場における適切な行動を行っているかといったモニタリングだけでなく、自分の状態を内省的にとらえ、自分のこととして認知していく、認知過程も測定することが不可欠と考え、これまでの行動的・環境的側面に対するセルフモニタリングだけでなく、内面的な、認知過程を含めたセルフモニタリング尺度を作成した。

調査1では、これまでの尺度を元に新たなセルフモニタリング尺度を作成し、因子分析を行った。その結果、3因子構造が得られた。第一因子は「行動モニタリング」、つまり外的状況に合わせて自分の行動を調整する態度であり、第2因子の「環境モニタリング」はより意識的にモニタリングを行い、自分のおかれた状況について分析的に捉えようとする態度である。これらは行動面でのセルフモニタリングを測定する因子と考えられた。また第3因子である「モニタリング認知」因子は、モニタリングされた内容に対して意識的になり、場合によっては自分のいやな面にも意識を向けようとする認知的態度の強さである。これは内面に対するセルフモニタリングを測定するものであると考えることができるだろう。

また、調査2で尺度の並存的妥当性について、自意識尺度および内省尺度との相関を元に検討した。その結果、尺度全体として私的自意識尺度、内省尺度と有意な相関が見られた。このことから本尺度は、行動調整を行うために自己の行動や内面を意識的にモニタリングしようとする傾向を測定する側面を持った尺度であると考えられた。

なお、今回の調査は大学生を対象としており、たとえば高齢者中心である慢性疾患患者を対象にした場合でも、同様の因子構造が得られるかどうかについては検討の余地がある。今後、健常者だけでなく、慢性疾患患者も対象として本尺度の信頼性、妥当性について検討することは今後の課題である。

認知行動療法では、セルフモニタリングによって記録され、意識化された内容は、それが具体的であり、治療の標識行動を類似している限りにおいて、外的な強化、あるいは自己強化を

引き起こすための弁別刺激として機能すると考えられている (Bellack, 1976)。坂野 (1997) によると, 慢性疾患の治療について, 「行動が慣例化されると, その行動が, どのような場面で, どのように行われているか, またどのような結果になっているかについて気がつくことは決して多くない」という。その場合, 「たとえ望ましい行動や態度がみられたとしても, 何か問題を感じたときには望ましい行動等に気がつくことが少なく, むしろ, 日常生活のすべてに問題があるように感じることの方が多い」という。そのような場合, 「患者自身が自己の行動を観察したり, 記録, 評価することで患者が自分自身の行動を客観的な事実として理解できるように働きかけることがひとつの介入法になる」として, セルフモニタリングを促進することが慢性疾患患者の治療において有効であると述べている。これは, セルフモニタリングが慢性疾患患者の行動コントロールや, 行動変容において重要な役割を果たすことを示しているといえるが, たとえば慢性疾患患者の行動の自己コントロールにおいてセルフモニタリングがどのような機能を果たすかについてはまだ十分に研究がなされていない。そこで, 今後は糖尿病の血糖コントロールにおけるセルフモニタリングの影響について, 本尺度を用いて, 検討していきたい。

#### 【文献】

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall
- Bellack, A.S. (1976) A comparison of self-reinforcement and self monitoring in a weight reduction program. *Behavior Therapy*, 7, 68-75
- Briggs, S. R., Cheek, J. M. & Buss, A. H. 1980. An analysis of the Self-Monitoring Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 679-686.
- 福西勇夫 (2000). ストレス関連疾患としての生活習慣病—アレキシサイミアの観点からの考察 岡堂哲雄・小玉正博 (編) 現代のエスプリ別冊 生活習慣の心理と病気 至文堂 Pp.148-157.
- 後藤和史・小玉正博・佐々木雄二 (1999). アレキシサイミアは一次元的特性なのか?—2因子モデルアレキシサイミア質問紙の作成—筑波大学心理学研究, 21, 163-172.
- 春木豊 (1982). 行動学序説 (1) 早稲田大学大学院文学研究科紀要 28, 1-14.
- 春木豊 (編) (2004). 人間の行動コントロール論 川島書店
- 石原俊一・水野邦夫 (1992). 改訂セルフ・モニタリング尺度の検討 心理学研究, 63, 47-50.
- 岩淵千明 (1996). 自己表現とパーソナリティ 大淵憲一・堀下一也 (編) パーソナリティと対人行動 対人行動学研究シリーズ5 誠信書房, Pp.53-75.
- Kanfer, F.H. & Hagerman, S. (1981). The role of self regulation,. In Rehm, L.P. (Ed.) *Behavior therapy for depression: Present status and future directions*. New York: Academic Press.
- 金外淑・坂野雄二 (1996). 慢性疾患患者に対する認知行動的介入 (心身医学における新しい方法論としての行動学) 心身医学, 36, 27-32.
- 小堀友子・上淵寿 (2001). 情動のモニタリング操作が学習に及ぼす影響 教育心理学研究, 49, 339-370.
- Lennox, R. & Wolfe, R. (1984). Revision of the Self Monitoring Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1349-1364.
- 水野邦夫 意に反した行動をした後の態度および感情状態の変化—セルフモニタリングとの関連— 性格心理学研究, 2, 38-46.
- 鍋田恭孝・菅原健介・片山信吾・川越裕樹 (1988). 神経症とその周辺 (2) 精神医学, 30, 1297-1304.
- 根本仁見 (2003). 糖尿病の自己管理継続のための援助—セルフモニタリング実施調査より日本看護学会論文集, 成人看護, 2, 34, 174-176.
- 坂野雄二 (1997). さまざまな認知行動療法 岩本隆茂・大野裕・坂野雄二 (共編) 認知行動療法の理論と実際 培風館, Pp.57-68.
- 佐藤有耕・落合良行 (1995). 大学生の自己嫌

- 悪感に関連する内省の特徴 筑波大学心理学研究, 17, 61-66
- Sifneos, P.E. (1973). The prevalence of alexithymic characteristic patients. *Psychother Psychosom*, 22, 255-262.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526-537.
- Snyder, M. & Gangestad, S. (1986). On the nature of self-monitoring: Matters of assessment, matters of validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 125-139.
- 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.

Table 1 認知行動的セルフモニタリング尺度因子分析結果

	F1 : 行動モニ タリング	F2 : 環境モニ タリング	F3 : モニタリ ング認知
いろんな人や場面に合わせて、自分の行動を変えていくことは苦手である (*)	.910		
ある場面で求められていることがわかれば、それにあわせて自分の行動を調整していくことはたやすい	.807		
ある場面で他のことが求められていることに気がつけば、それに応じて自分の行動を調整していくことができる	.712		
他の人に与えたいと思う印象どおりに付き合い方を調整していくことができる	.696		
自分が置かれたどんな場面でも、そこで求められていることにあうように行動することができると思う	.637		
自分の気持ちを話すことは簡単にできる	.479		
起こった出来事について、細かく考えをめぐらせるほうだ		.860	
いろいろなことに対して、その理由を考えるほうだ		.751	
結論だけでなく、その理由や過程を知りたいと思うほうだ		.570	
自分の行動がその場に適しているか、細かくチェックするじょうだ		.506	
何か適切でないことを言ってしまったとき、相手の目を見てそのことを大体見分けることができる		.496	
ある出来事がな起こったのかをわざわざ考えようとは思わない (*)		.457	
自分の行動と気持ちがどう関係しているのかわからないことがある (*)			.791
自分の気持ちが今どうなのかわからなくてとまどうことが多い (*)			.771
自分でもわからない気持ちがわいてくることが多い (*)			.599
自分でもなんだかよくわからない身体のある感じがする (*)			.570
自分のからだの調子がどうなっているのかわからないことのほうが多い (*)			.566
信頼性係数 ( $\alpha$ )	.854	.768	.779
寄与率 因子間相関	22.39	16.75	8.22
F2	.237 **		
F3	.188	-.135	

Table 2 認知行動的セルフモニタリング尺度と自意識尺度、内省尺度の相関係数 (N=82)

	セルフモニタリング 尺度	行動 モニタリング	環境 モニタリング	モニタリング 認知
公的自意識	- 0.06	- 0.01	0.18	- 0.30**
私的自意識	0.28*	0.24*	0.46*	- 0.14
内省する機会の少なさ	- 0.47**	- 0.31**	- 0.48**	- .016
嫌悪的側面直視への抵抗	- 0.49**	- 0.42**	- 0.15	- 0.40**

\*:  $p < .05$ , \*\*:  $p < .01$



## The development of the cognitive behavioral self monitoring scale.

Takashi Tsuchida Mejiro University, Graduate School of Psychology

Osami Fukushima Mejiro University, Faculty of Human Science

Mejiro journal of Psychology.2007 vol.3

### Abstract

The purpose of this study was to development the scale for self-monitoring on self-control, and to examine reliability and validity. This scale was created in order to measure the tendency of self monitoring to own behaviors and the cognitive attitude for self monitoring, based on the revised edition self monitoring scale and the Goto alexithymia scale. By factor analysis, we identified three factors for self monitoring. It was obtained " monitoring own behavior ( $\alpha=.854$ )", "monitoring of environment ( $\alpha=.768$ )", and " cognitive attitude for self monitoring ( $\alpha=.779$ )." In second study, to examine the validity of this scale, it was analyzed the relevance of this scale and the self-consciousness scale, the scale of introspection. Consequently, this scale was correlated significantly each scales. It was thought that this scale was appropriate to measure self-monitoring.

**Key words** : self monitoring, cognitive attitude for self monitoring, self control, self regulation alexithymia