

УДК 159.9.07

ТЕСТ САМООБЛАДАНИЯ: ПСИХОМЕТРИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРИМЕНЕНИЯ

© 2018 г. А. А. Золотарева

Национальный исследовательский Московский государственный строительный университет (НИУ МГСУ);
129337, г. Москва, Ярославское шоссе, д. 26, Россия.

Кандидат психологических наук, доцент. E-mail: alena.a.zolotareva@gmail.com

Поступила 10.03.2017

Аннотация. Представлены результаты разработки и валидизации нового психодиагностического инструмента — Теста самообладания (ТС). В трех сериях исследований, направленных на распознавание факторной структуры теста и проверку его психометрических свойств, приняли участие 678 респондентов (среди них 325 мужчин и 353 женщины) в возрасте от 16 до 68 лет ($M = 30.32$, $SD = 10.86$). С помощью процедур кластерного, эксплораторного и конфирматорного факторного анализа подтверждена трехшальная структура ТС: 1) шкала личностного самообладания диагностирует способность к выдержке и хладнокровию в повседневных жизненных обстоятельствах; 2) шкала событийного самообладания измеряет способность к сохранению стойкости духа в сложных или непредсказуемых жизненных ситуациях; 3) шкала экзистенциального самообладания оценивает способность к достижению гармонии между самим собой и окружающим миром при любых обстоятельствах. Обнаружено, что Тест самообладания имеет хорошие показатели дискриминативности, внутренней согласованности и ретестовой надежности, а также демонстрирует прогнозируемые корреляционные связи с общими баллами по опроснику “Стиль саморегуляции поведения” В.И. Моросановой, тесту самодетерминации К. Шелдона и Э. Деси, шкале самомониторинга М. Снайдера, шкале самоконтроля Дж. Тангни, Р. Баумайстера и А. Бун, шкале самообладания из опросника волевого самоконтроля А.Г. Зверкова и Е.В. Эйсмана. Описана процедура внедрения в тест пунктов-филлеров для коррекции эффектов социальной желательности, ранее обнаруженных с помощью опросника социальной желательности Д. Паулуса. Полученные результаты свидетельствуют о том, что Тест самообладания — валидный и надежный психодиагностический инструмент для измерения самообладания, который может применяться в научных и практических целях, в т.ч. в ситуациях с высокой социальной желательностью.

Ключевые слова: самообладание, личностное самообладание, событийное самообладание, экзистенциальное самообладание, самоконтроль, саморегуляция.

DOI: 10.7868/S020595921701010X

В 60–70-х гг. прошлого столетия знаменитый психолог У. Мишел провел серию исследований, которые в широких научных кругах получили название “зефирного теста” (*Marshmallow test*). Суть этих исследований сводилась к тому, что У. Мишел и его коллеги пытались зафиксировать связь между способностью ребенка к так называемому “отсроченному удовольствию” и его благополучием во взрослой жизни. Первый такой “зефирный тест” состоялся в детском саду *Bing Nursery School*, расположенном в Стэнфордском университете, и охватил более 600 детей в возрасте от четырех до шести лет. Детей приглашали в комнату, в которой им предлагали на выбор любое угощение (зефир, печенье или пирожное) и разрешали немедленно съесть лакомство, оговаривая тот факт,

что, если ребенок сможет потерпеть пятнадцать минут, то экспериментатор удвоит вознаграждение. Среди всех приглашенных детей оказалось примерно треть тех, кто выдержал испытание отложенного удовольствия и не поддавался искушению немедленно съесть предложенное угощение. Во время эксперимента эти дети самостоятельно придумывали приемы отвлечения себя от искушения, например, представляли воображаемых друзей, закрывали руками глаза, отворачивались от соблазнительного лакомства и т.д. [25]. Спустя годы У. Мишел обнаружил, что у детей, противостоявших тогда соблазну, жизнь сложилась более благополучно, нежели у поддавшихся искушению сверстников (данные выводы были сделаны по их SATам, или стандартизированным тестам

для приема в американские высшие учебные заведения [27], уровню образования [12], индексу массы тела [32] и результатам МРТ [26]).

“Зефирный тест” затронул одну из самых важных проблем в психологии, а именно проблему самообладания как искусства овладения своими мыслями, чувствами и поступками. В настоящее время собрано немало доказательств того, что самообладание (обычно в русскоязычных исследованиях фигурируют термины “самоконтроль” и “саморегуляция”) играет главную роль в достижении академических успехов [19], лечении различных зависимостей [24], формировании близких отношений с другими людьми [18] и т.д.¹

Сам термин “самообладание” произошел от стоического понятия *ἐγκράτεια*, означающего “*пребывать в собственной власти, быть господином над самим собой*” [2, с. 414]. Первое время в философской науке самообладание выступало своего рода мерилom человеческих достоинств. Например, Аристотель в своем знаменитом труде “Никомахова этика” развивал учение о добродетелях как “золотой середине” между избытком и недостатком того или иного чувства и в качестве самого явственного примера приводил именно самообладание — то самое среднее между бесчувственностью, хладнокровностью и распушенностью, необузданностью в потворстве своим желаниям. Если “*благоразумным называют за то, что человек не страдает при отсутствии удовольствий, и за воздержание от них*” [1, с. 118], то распушенными Аристотель называл “*не тех, кто наслаждается запахом яблок, роз или воскурений, но, скорее тех, кто наслаждается запахом мира и яств; распушенные наслаждаются именно этим потому, что запахи напоминают им о предметах их влечения*” [1, с. 116]. Кроме того, словом *ἐγκράτεια* в христианской морали обозначалась также добродетель воздержания, о которой в писании говорится, что “*Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою [лучше] завоевателя города*” [Прит. 16:32] и “*Что город разрушеный, без стен, то человек, не владеющий духом своим*” [Прит. 25:28].

¹ Согласно классическому определению Е.П. Ильина самообладание, как собирательная волевая характеристика, включающая в себя выдержку, смелость и решительность, а также направленная на подавление отрицательных эмоций и нежелательных побуждений, тесно связано с самоконтролем и саморегуляцией [6]. В зарубежных исследованиях понятие self-control, происходящее от греческого слова *ἐγκράτεια* и обозначающее в дословном переводе на русский язык “самообладание, сдержанность, умение владеть собой”, трактуется как способность изменять самого себя с целью приведения собственных реакций в соответствие с общественными идеалами, моральными устоями и прочими социальными ожиданиями [15].

В период Нового времени добродетель самообладания была эталоном воспитания. Дж. Локк призывал современников к тому, чтобы юных воспитанников с самого раннего детства обучали выдержке, привычка к которой закладывает основы будущей жизнеспособности и счастья взрослого человека [7]. Постепенно, начиная с Викторианской эпохи, добродетель самообладания стала идти бок о бок с кодексом поведения джентльмена. Во многих описаниях подлинного “героя времени” викторианской культуры наряду с его порядочностью, верностью, учтивостью, мужественностью и другими добродетелями встречаются упоминания о постоянном подавлении им своих чувств [4]. Размышления Ф. Ницше в “Веселой науке” очень тонко передают настроения того времени: “*Те моралисты, которые прежде всего и поверх всего рекомендуют человеку взять себя в руки, навлекают тем самым на него своеобразную болезнь: постоянную раздражительность, сопровождающую его при всех естественных побуждениях и склонностях, словно некий зуд. Что бы отныне ни толкало его, ни влекло, ни прельщало, ни побуждало, изнутри или извне — вечно этому брюзге кажется, будто теперь его самообладанию грозит опасность: он больше не доверяется никакому инстинкту, никому свободному взмаху крыл, но постоянно пребывает в оборонительной позе, вооруженный против самого себя, напряженно и недоверчиво озираясь вокруг, вечный вахтер своей крепости, на которую он обрек себя*” [9, с. 640]. Немного позже психоаналитики XX века проинтерпретировали презрение к самообладанию как попытку человека сбросить с себя маску подавления желаний и инстинктов [11].

Наконец, американский психолог Р. Баумайстер смог объединить стоическое восхищение и викторианское пренебрежение к самообладанию в своей концепции самоконтроля как ограниченного ресурса [15]. В одном из его экспериментов студенты, съевшие немного шоколадного печенья накануне решения геометрической головоломки, пытались справиться с задачей, на самом деле не имеющей решения, в два раза дольше, чем студенты, которые вместо свежей выпечки ели редис [13]. В другом эксперименте участникам показывали грустный фильм о том, как гибнут гигантские морские черепахи. Экспериментаторы делили всех участников на три группы: одну группу просили скрывать эмоции при просмотре фильма, другой группе по инструкции необходимо было, наоборот, активно выражать свои эмоции с помощью мимики, наконец, контрольной группе разрешили вести себя свободно. Затем всем участникам эксперимента были выданы ручные тренажеры, которые нужно было сжимать настолько долго, насколько

они сами могли выдержать нагрузку. С этим заданием справилась лишь контрольная группа, тогда как участники, пытающиеся либо скрыть, либо намеренно обнаружить свои эмоции, сдавались намного раньше, что привело авторов эксперимента к заключению о том, что усилия, прикладываемые к контролю собственных эмоций, истощают силу воли [14]. Результаты этих экспериментов, по сути, подтверждают, что в основе самообладания лежит не что иное, как баланс (от франц. *balance* — весы), проявляющийся в эффективном распределении усилий человека между тем, что требует от него жизнь, и тем, чего он сам хочет. Собственно, в исследованиях последних лет уже можно встретить данные о том, что только самообладание позволяет современному человеку соблюдать баланс между личной жизнью, работой и отношениями с другими людьми [22; 35].

В настоящий момент мировая психология активно разрабатывает методы диагностики самообладания, сфокусированные на поиске той самой Аристотелевской “золотой середины”. В зарубежной науке с этой задачей успешно справляется целый ряд тестов, среди которых наиболее известна краткая шкала самоконтроля Дж. Тангни, Р. Баумайстера и А.Л. Бун [33], имеющая адаптированную на русский язык версию [3]. Однако недавно группа американских психологов под руководством Э. Картера опубликовала данные мета-анализа, в результате которого опровергла теорию самоконтроля Р. Баумайстера, что, в свою очередь, поставило под сомнение валидность шкалы самоконтроля [16]. Тем самым, разработка валидного и надежного метода диагностики самообладания, ставшая целью представленного в данной статье исследования, до сих пор сохраняет научную ценность.

МЕТОДИКА

Методика и процедура исследования. Для разработки методики, получившей название “Тест самообладания” (далее — ТС) была проведена серия исследований, реализованных в три этапа. Первый этап был ознаменован созданием пилотажной версии теста, подвергшейся проверке психометрических показателей. “Эффективные” тестовые пункты, оставшиеся в структуре ТС и прошедшие проверку надежности и валидности, предъявлялись респондентам второго этапа исследования вместе с инструментом для оценки социальной желательности теста. Наконец, на третьем этапе исследования ТС был дополнен пунктами-филлерами, а респондентов просили заполнить

тест дважды, в том числе с инструкцией на фальсификацию данных. Все респонденты принимали анонимное участие в исследовании, исключение составила выборка ретеста (в ней все участники исследования получили обратную связь по результатам тестирования).

Участники исследования. В общей сложности в разработке и проверке психометрических свойств ТС приняли участие 678 респондентов (среди них 325 мужчин и 353 женщины) в возрасте от 16 до 68 лет ($M = 30.32$, $SD = 10.86$). Участниками первого этапа исследования ($N = 575$) явились студенты Первого МГМУ им. И.М. Сеченова ($N = 253$), НИУ МГСУ ($N = 279$), а также респонденты, набранные по принципу “снежного кома” ($N = 43$). Для оценки ретестовой надежности ТС 66 респондентов из этой выборки были протестированы повторно (из них 51 респондент проходил повторное тестирование спустя месяц после первого замера, 15 респондентов — спустя полгода). Во втором этапе исследования приняли участие 46 респондентов, в том числе студенты МПСУ ($N = 22$) и сотрудники Омской телевизионной компании ($N = 24$). Выборку третьего этапа исследования ($N = 57$) представили члены коллегий адвокатов г. Омска ($N = 46$) и сотрудники агентства “Аэрофлайт” ($N = 11$).

Инструменты. На первом этапе исследования помимо ТС в диагностический комплекс для оценки конвергентной валидности теста вошли следующие инструменты:

1. *Опросник “Стиль саморегуляции поведения” В.И. Моросановой* предназначен для изучения различных аспектов индивидуальной саморегуляции [8]. Методика содержит 46 утверждений с четырьмя градациями предпочтений, позволяющих измерять особенности планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, гибкости и самостоятельности как компонентов саморегуляции. Для данного исследования использовался только общий балл по шкале.

2. *Тест самодетерминации К. Шелдона и Э. Деси в адаптации Е.Н. Осина* позволяет диагностировать способность индивида определять ход собственной жизни [30]. Шкала содержит 20 пар альтернативных утверждений, измеряющих автономию (уверенность в возможности выбора в жизненных ситуациях) и самовыражение (переживание жизни как соответствующей собственным желаниям, потребностям и ценностям). В работе использовался только общий показатель самодетерминации.

3. *Шкала самомониторинга М. Снайдера в адаптации Е.А. Полежаевой* измеряет тенденцию

к тактическому управлению впечатлением о себе, которое включает конструирование и усовершенствование своего социального образа [10]. Опросник состоит из 25 утверждений с дихотомической шкалой ответов.

4. *Полная версия шкалы самоконтроля Дж. Тангни, Р. Баумайстера и А. Бун в адаптации Т.О. Гордеевой и др.* диагностирует уверенность в собственной способности контролировать свои импульсы, осознанно управлять своим поведением, проявляя волевую регуляцию при достижении значимых целей [3]. Методика содержит 38 утверждений с пятью градациями предпочтений.

5. *Опросник волевого самоконтроля А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана* предназначен для диагностики меры овладения собственным поведением в различных ситуациях и способности управлять своими действиями, состояниями и побуждениями [5]. Методика включает в себя две шкалы, измеряющие настойчивость (силу намерений человека и его стремление к завершению начатого дела) и самообладание (уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний). В работе использовалась только шкала самообладания, состоящая из 13 утверждений с дихотомической шкалой ответов.

Кроме того, участники второго этапа исследования помимо ТС заполняли *опросник социальной желательности BIDR Д. Паулса в адаптации Е.Н. Осина*, который измеряет склонность к необоснованно позитивным самоописаниям [29]. Методика содержит 60 утверждений с семью градациями предпочтений, диагностирующих как сознательное искажение ответов (шкалой управления впечатлениями), так и неосознанные установки респондента (шкалами самообмана и защитного отрицания).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Разработка ТС. Теоретической основой ТС выступили ранее озвученные философские и психологические идеи, в соответствии с которыми феноменологические проявления самообладания описываются в таких понятиях, как выдержка, смелость, решительность, хладнокровие, самостоятельность и т.д. [6]. Пилотажную версию ТС составил набор из 20 пар альтернативных суждений с семью градациями предпочтений (в каждой паре тестовых пунктов респонденту было необходимо выбрать только одно утверждение, наиболее ему соответствующее, и оценить его, пользуясь следующей шкалой: 1 – *скорее соответствует*, 2 – *соответствует*, 3 – *полностью соответствует*, либо выбрать 0, если оба утверждения, на его взгляд, одинаково верны).

Предварительный анализ позволил исключить из пилотажной версии ТС неэффективные тестовые пункты, которые показали низкие ($< .4$) коэффициенты корреляции с суммой оставшихся пунктов (например, пара суждений “Иногда я не могу удержаться от соблазна, даже если знаю, что поступаю неправильно / Я способен сопротивляться соблазну при любых обстоятельствах”). Так, в первую “рабочую” версию ТС вошла композиция из 8 эффективных тестовых пунктов (с вариативным разбросом коэффициентов корреляции от .41 до .56).

Факторная структура ТС. Структура ТС проверялась сразу несколькими методами, а именно методами эксплораторного факторного анализа и кластерного анализа, реализованными в программном пакете *SPSS for Windows v. 22.0*. (все последующие вычисления, связанные с проверкой надежности,

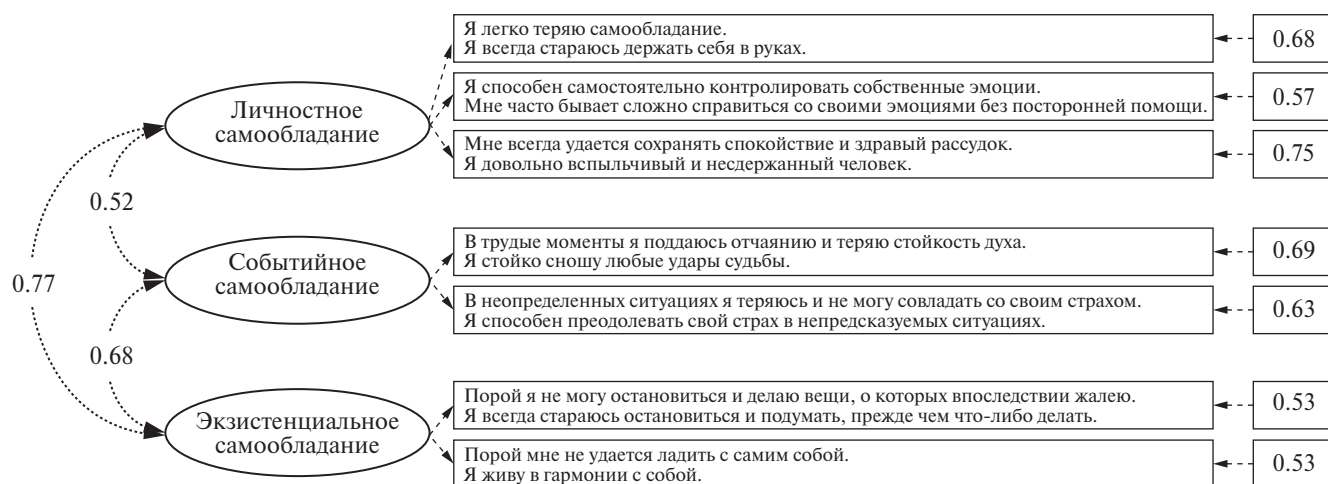


Рис. 1. Факторная структура ТС.

валидности и социальной желательности ТС проводились в данном программном пакете), а также методом конфирматорного факторного анализа с помощью программного пакета *EQS for Windows v. 6.1*. В первую очередь был проведен эксплораторный факторный анализ методом главных компонент с косугольным вращением и нормализацией по Кайзеру, который обнаружил двухфакторное решение, объясняющее 51.5% дисперсии (значение критерия выборочной адекватности Кайзера–Мейера–Олкина составило .82 при значимом показателе критерия сферичности Бартлетта, равном 902.58 ($df=28$), $p < .001$). Однако оба фактора трудно поддавались интерпретации, что, скорее всего, являлось свидетельством “скрытой” структуры ТС.

Следующим шагом в распознавании структуры теста стало проведение кластерного анализа методом групповых связей (мера связи – квадрат расстояния Евклида), который предложил трехшкальную структуру методики. В первом кластере, получившем название *личностного самообладания*, объединились пункты, диагностирующие способность к выдержке и хладнокровию как стабильную личностную черту. Второй кластер хорошо интерпретировался как *событийное самообладание*, подчеркивающее способность человека к обращению к здравому смыслу в сложных или неопределенных жизненных ситуациях. Наконец, третий кластер был обозначен как *экзистенциальное самообладание*, проявляющееся в мудрости и способности сохранять гармонию при встрече с препятствием.

Далее обнаруженные структурные вариации проверялись с помощью конфирматорного факторного анализа с применением метода максимального правдоподобия. Модель 1 (двухфакторная структура ТС, полученная посредством эксплораторного факторного анализа), показала неудовлетворительные показатели соответствия исходным данным ($\chi^2 = 72.854$, $df = 19$, $p < .001$, $CFI = .939$, $RMSEA = .070$, 90% CI от .053 до .087). Немного лучшие данные продемонстрировала Модель 2 (трехфакторная структура ТС, обнаруженная с помощью кластерного анализа), однако и эти показатели оставались далеки от идеальных параметров ($\chi^2 = 44.632$, $df = 17$, $p < .001$, $CFI = .969$, $RMSEA = .053$, 90% CI от .034 до .073). Поскольку пункт № 8 (“Я способен сохранять выдержку и хладнокровие в любой ситуации / Порой в сложных ситуациях я не могу сохранять спокойствие и холодный ум”) имел одинаковые нагрузки сразу на два фактора (а именно факторы личностного и событийного самообладания), было принято решение исключить его из теста. В таком виде Модель 3 (трехшкальная структура ТС, состоящая

из 7 пунктов) продемонстрировала приемлемое соответствие данным ($\chi^2 = 12.159$, $df = 11$, $p < .001$, $CFI = .998$, $RMSEA = .014$, 90% CI от .000 до .047). В результирующей модели, представленной на рис. 1, три фактора, имеющие взаимные достаточно высокие корреляционные связи, определили факторную структуру окончательной версии ТС.

Дискриминативность и надежность ТС. Для проверки дискриминативности и надежности ТС было проведено несколько измерений. Прежде всего, был рассчитан коэффициент δ -Фергюсона для трех шкал и общего показателя по тесту: для шкалы личностного самообладания δ составила .97, для шкалы событийного самообладания – .96, для шкалы экзистенциального самообладания и общего балла по ТС – .98. Оценка одномоментной надежности теста осуществлялась с помощью вычисления коэффициента α -Кронбаха (α составила .71 / .61 / .55 / .72, соответственно). Наконец, особое внимание было уделено проверке рететовой надежности ТС, измеренной двукратно (спустя месяц и полгода после первичного тестирования). В обоих случаях шкалы ТС обнаружили хорошие показатели устойчивости во времени (коэффициенты корреляции r -Спирмена для разных шкал и замеров составили от .73 до .89). Таким образом, ТС продемонстрировал убедительные доказательства своей дискриминативности и надежности.

Конвергентная валидность ТС. Проверка конвергентной валидности ТС осуществлялась при сопоставлении баллов, полученных по шкалам теста, с показателями методик, направленных на диагностику схожих феноменов (в табл. 1 представлены соответствующие коэффициенты корреляции). Так, общий балл по ТС был положительно связан со всеми исследуемыми параметрами, а именно с *саморегуляцией* ($r = .36$, $p < .001$), *самодетерминацией* ($r = .28$, $p < .001$), *самомониторингом* ($r = .12$, $p < .001$), *самоконтролем* ($r = .45$, $p < .001$) и *самообладанием* ($r = .44$, $p < .001$). Похожую матрицу корреляционных связей продемонстрировали и шкалы теста, на основании чего можно сделать вывод об удовлетворительных показателях конвергентной валидности ТС.

Социальная желательность ТС. При проверке социальной желательности ТС было обнаружено, что общий балл теста положительно связан со шкалами *самообмана* ($r = .73$, $p < .001$), *управления впечатлениями* ($r = .35$, $p < .05$), *защитного отрицания* ($r = .54$, $p < .001$), а также с общим показателем по *Опроснику социальной желательности* ($r = .67$, $p < .001$).

Таблица 1. Показатели конвергентной валидности ТС

Шкалы ТС	Общие показатели по схожим методикам				
	Саморегуляция	Самодетерминация	Самомониторинг	Самоконтроль	Самообладание
Шкала личностного самообладания	.28***	.17***	.01	.39***	.40***
Шкала событийного самообладания	.29***	.22***	.26***	.26***	.30***
Шкала экзистенциального самообладания	.28***	.27***	.06	.36***	.30***
Общий балл по ТС	.36***	.28***	.12***	.45***	.44***

Примечание. *** – $p < .001$ (для вычисления коэффициентов корреляции использовался непараметрический коэффициент корреляции r -Спирмена).

Таблица 2. Результаты коррекции социальной желательности ТС

№	Пункты	Различия между ответами	Попарные корреляции
1.	<i>Между любовью и расчетом я однозначно выберу первое при выборе партнера. / Мне кажется, что браки по расчету гораздо прочнее тех, что заключаются по любви.</i>	1.34	.06
2.	Порой я не могу остановиться и делаю вещи, о которых впоследствии жалею. / Я всегда стараюсь остановиться и подумать, прежде чем что-либо делать.	4.71***	.01
3.	Я способен самостоятельно контролировать собственные эмоции. / Мне часто бывает сложно справиться со своими эмоциями без посторонней помощи.	3.48***	.09
4.	<i>Не зря говорят, что надежда умирает последней. / В плохие времена я не надеюсь на чудо, а готовлюсь к худшему.</i>	2.58**	.18
5.	Мне всегда удастся сохранять спокойствие и здравый рассудок. / Я довольно вспыльчивый и несдержанный человек.	5.17***	–.05
6.	В трудные моменты я поддаюсь отчаянию и теряю стойкость духа. / Я стойко сношу любые удары судьбы.	5.20***	.14
7.	<i>Любой человек заслуживает второго шанса, если он признает свою ошибку. / Вряд ли я смогу верить тому, кто однажды уже совершил промах.</i>	3.19***	.01
8.	Я легко теряю самообладание. / Я всегда стараюсь держать себя в руках.	5.27***	0.26*
9.	В неопределенных ситуациях я теряюсь и не могу совладать со своим страхом. / Я способен преодолевать свой страх в непредсказуемых ситуациях.	5.09***	0.12
10.	Порой мне не удается ладить с самим собой. / Я живу в гармонии с собой.	5.11***	0.09

Примечание. * – $p < 0.05$, ** – $p < 0.01$, *** – $p < 0.001$. Курсивом выделены пункты-филлеры. Значимость различий между ответами устанавливалась с помощью непараметрического критерия T -Уилкоксона, их попарные корреляции высчитывались с помощью непараметрического коэффициента корреляции r -Спирмена.

Таблица 3. Половые различия по шкалам ТС

Шкалы ТС	Мужчины ($N = 325$)		Женщины ($N = 353$)		t -критерий ($df = 676$)
	M	SD	M	SD	
Шкала личностного самообладания	15.39	3.79	14.07	4.21	4.29 ($p < .001$)
Шкала событийного самообладания	10.14	2.49	8.75	2.84	6.74 ($p < .001$)
Шкала экзистенциального самообладания	8.79	2.99	7.97	2.93	3.62 ($p < .001$)
Общий балл по ТС	34.32	7.12	30.78	7.71	6.19 ($p < .001$)

Примечание. Для вычисления средних значений (M) и стандартных отклонений (SD) использовался параметрический критерий t -Стьюдента для независимых выборок.

Однако при введении в текст ТС пунктов-филлеров социальная желательность резко снизилась². Так, при сопоставлении данных двух замеров (первый из которых протекал естественно, а второй — с просьбой респондентам сфальсифицировать собственные ответы с учетом повышения их привлекательности) было обнаружено, что искренние и социально желательные ответы респондентов не только значимо отличаются друг от друга, но и обнаруживают практически полную несогласованность изменений друг с другом (в табл. 2 представлены подробные результаты коррекции социальной желательности ТС). Исключение составила лишь пара суждений “Я легко теряю самообладание. / Я всегда стараюсь держать себя в руках”, однако данный пункт был оставлен в структуре ТС, поскольку корреляционная связь между искренним и социально желательным ответами на него слишком слаба ($r = .26$, $p < .05$), чтобы нанести ущерб социальной желательности всего теста. Тем самым, дополненная пунктами-филлерами версия ТС является устойчивой к эффектам искажения реальности.

Половые и возрастные различия по ТС. При вычислении тестовых норм по ТС было обнаружено, что мужчины по сравнению с женщинами демонстрировали более высокие показатели по шкале личностного самообладания ($t = 4.29$, $df = 676$, $p < .001$), шкале событийного самообладания ($t = 6.74$, $df = 676$, $p < .001$), шкале экзистенциального самообладания ($t = 3.62$, $df = 676$, $p < .001$), а также по общему баллу по ТС ($t = 6.19$, $df = 676$, $p < .001$). В табл. 3 представлены средние значения для шкал ТС.

² В последние годы наиболее частым решением проблемы социальной желательности психодиагностических методик стала техника “*filler items*” (в переводе с английского *filler* — наполнитель, заполнитель), заключающаяся во внедрении в исходную версию теста пунктов, направленных на отвлечение внимания респондентов от мишени диагностики [17].

Значимые корреляционные связи между самообладанием и возрастом респондентов были установлены лишь по шкале экзистенциального самообладания ($r = 0.09$, $p < 0.05$).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Основным результатом представленного исследования явилась новая психодиагностическая методика диагностики самообладания. Анализ психометрических возможностей ТС показал, что он обладает, как минимум, базовым набором свойств валидного и надежного теста, а именно ясной факторной структурой, позволяющей дифференцировать три компонента в структуре самообладания, а также хорошими показателями дискриминативности, надежности и валидности входящих в него шкал³. Репрезентативность выборки исследования обеспечила возможность разработки тестовых норм для ТС, с помощью которых любой исследователь может сделать вывод о личностных, ситуативных и мировоззренческих особенностях самообладания у того или иного респондента (инструкция и ключи к тесту представлены в Приложении). Кроме того, в силу своей краткости тест позволяет проводить экспресс-диагностику самообладания в условиях как индивидуальной психодиагностической сессии, так и массовых популяционных исследований.

Перспективы применения ТС открываются также в связи с его устойчивостью к эффектам социальной желательности, что, по мнению израильского психолога Л. Узиэля, является неременным условием для проведения исследований в области психологии самообладания [34]. Тем самым, круг

³ Выводы о валидности и надежности шкал ТС были сделаны на основе сопоставления полученных в данном исследовании результатов с признанными психометрическими стандартами, предъявляемыми к структуре [21], надежности [28] и валидности [20] психодиагностических методик.

психодиагностических задач, для решения которых может быть использован ТС, расширяется до ситуаций с высокой социальной желательностью (например, при приеме на работу, в конкурсных отборах и других значимых для респондентов обстоятельствах).

Отдельного комментария заслуживает тот факт, что в представленном исследовании мужчины набрали более высокие баллы по всем шкалам ТС по сравнению с женщинами. Этот факт противоречит результатам исследований зарубежных психологов, в которых, напротив, мужчины менее склонны к самообладанию, нежели женщины [31]. Типичным объяснением такого эффекта считается концепция Д. Робба, в соответствии с которой мужчины, поскольку у них в принципе более высокий уровень тестостерона в крови, чем у женщин, более подвержены агрессивным всплескам и, как следствие, менее способны к самообладанию [там же]. Несмотря на то, что ТС нуждается в дальнейших психометрических проверках с учетом выявленного противоречия, в его оправдание уже сейчас можно привести результаты исследований А. Лог, обнаружившей, что в детстве мальчики действительно менее склонны к самообладанию, нежели девочки, однако эти различия нивелируются в зрелом возрасте [23]. Возможно, это также объясняет тот факт, что шкала экзистенциального самообладания стала единственным показателем ТС, подверженным возрасту респондентов.

Наконец, в заключение следует отметить несколько чрезвычайно важных, на наш взгляд, линий для дальнейших научных испытаний ТС. Во-первых, совершенно необходимым представляется проверка психометрических свойств теста в клинических популяциях, особенно в группах лиц, склонных к потере самообладания (например, при шизофрении, расстройствах аддиктивного спектра и т.д.). Во-вторых, ТС должен быть апробирован на выборках лиц, столкнувшихся с острой необходимостью в самообладании (типичными примерами подобных обстоятельств служат сложные жизненные ситуации, связанные со смертью близких людей, потерей работы, лишением свободы и др.). В-третьих, кажется крайне важной оценка прогностических свойств ТС, т.е. его возможности предсказывать степень прочности самообладания в тех или иных жизненных событиях. Будучи реализованными, эти линии научного анализа представят более строгую и тщательную проверку психометрических возможностей и перспектив новой методики диагностики самообладания.

ВЫВОДЫ

Результаты разработки новой методики диагностики самообладания свидетельствуют в пользу того, что ТС — валидный, надежный и защищенный от эффектов социальной желательности психодиагностический инструмент, позволяющий помимо общего показателя самообладания измерять три его структурных компонента: 1) личностное самообладание (способность к выдержке и хладнокровию в повседневных жизненных обстоятельствах); 2) событийное самообладание (способность к сохранению стойкости духа в трудных или непредсказуемых жизненных ситуациях); 3) экзистенциальное самообладание (способность к сохранению гармонии между самим собой и окружающим миром при любых обстоятельствах).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аристотель*. Сочинения в четырех томах. Т. 4 / Пер. с древнегреч.; Общ. ред. А.И. Доватура. М.: Мысль, 1983.
2. *Гартман Н.* Этика / Перевод с нем. А.Б. Глаголева. СПб.: Владимир Даль, 2002.
3. *Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Сычев О.А., Бобров В.В.* Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // Культурно-историческая психология. 2016. Т. 12. № 2. С. 46–58. doi: 10.17759/chp.2016120205
4. *Зброжек Е.В.* Викторианство в контексте культуры повседневности // Известия Уральского государственного университета. 2005. Т. 35. № 9. С. 28–44.
5. *Зверков А.Г., Эйрман Е.В.* Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК) // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции / Под ред. А.И. Зелиненко и др. М.: Издательство МГУ, 1990. С. 116–126.
6. *Ильин Е.П.* Психология воли. СПб.: Питер, 2009.
7. *Локк Дж.* Сочинения в трех томах. Т. 3. / Ред. И.С. Нарский, А.Л. Субботин; Пер. с англ. и лат. М.: Мысль, 1988.
8. *Моросанова В.И.* Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001.
9. *Ницше Ф.* Сочинения в 2 т. Т. 1. / Сост., ред. изд., вступ. ст. и примеч. К.А. Свасьяна; Пер. с нем. М.: Мысль, 1996.
10. *Полежаева Е.А.* Шкала самомониторинга и ее применение в отечественных исследованиях // Психологическая диагностика. 2006. № 1. С. 3–32.

11. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / Пер. с англ. В. Светлова. М.: Академический Проект, 2008.
12. Ayduk O.N., Mendoza-Denton R., Mischel W., Downey G., Peake P.K., Rodriguez M.L. Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity // *Journ. of Personality and Social Psychology*. 2000. V. 79. № 5. P. 776–792. doi: 10.1037/0022-3514.79.5.776.
13. Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D.M. Ego depletion: Is the active self a limited resource? // *Journ. of Personality and Social Psychology*. 1998. V. 74. № 5. P. 1252–1265. doi: 10.1037/0022-3514.74.5.1252.
14. Baumeister R., Tierney J. Willpower: Rediscovering the greatest human strength. Penguin Books, 2012.
15. Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D.M. The strength model of self-control // *Current Directions in Psychological Science*. 2007. V. 16. № 6. P. 351–355. doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.
16. Carter E.C., Kofler L.M., Forster D.E., McCullough M.E. A series of meta-analytic tests of the depletion effect: Self-control does not seem to rely on a limited resource // *Journ. of Experimental Psychology: General*. 2015. V. 144. № 4. P. 796–815. doi: 10.1037/xge0000083.
17. Domino G., Domino M.L. Psychological testing: An introduction (2nd edition). Cambridge: Cambridge University Press, N.Y., 2006.
18. Fitzsimons G.M., Finkel E.J. Outsourcing self-regulation // *Psychological Science*. 2011. V. 22. № 3. P. 369–375. doi: 10.1177/0956797610397955.
19. Galla B.M., Plummer B.D., White R.E., Meketon D., D'Mello S.K., Duchworth A.L. The Academic Diligence Task (ADT): Assessing individual differences in effort on tedious but important schoolwork // *Contemporary Educational Psychology*. 2014. V. 39. № 4. P. 314–325. doi: 10.1016/j.cedpsych.2014.08.001.
20. Gefen D., Straub D.W., Boudreau M.C. Structural equation modeling and regression: guidelines for research practice // *Communications of the Association for Information Systems*. 2000. V. 4. № 7. P. 1–77.
21. Hu L., Bentler P.M. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives // *Structural Equation Modeling*. 1999. V. 6. P. 1–55. doi: 10.1080/10705519909540118.
22. Kuhnle C., Hofer M., Kilian B. Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents // *British Journal of Educational Psychology*. 2012. V. 82. № 4. P. 533–548. doi: 10.1111/j.2044-8279.2011.02042.x.
23. Logue A.W. Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1995.
24. Maisto S.A., Caddy G.R. Self-control and addictive behavior: Present status and prospects // *International Journal of the Addictions*. 1981. V. 16. № 1. P. 109–133. doi: 10.3109/10826088109038814.
25. Mischel W. The marshmallow test: Mastering self-control. Little, Brown and Company, 2014.
26. Mischel W., Ayduk O., Berman M.G., Casey B.J., Gotlib I.H., Jonides J., Kross E., Teslovich T., Wilson N.L., Zayas V., & Shoda Y. “Wilpower” over the life span: decomposing self-regulation // *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2011. V. 6. № 2. P. 252–256. doi: 10.1093/scan/nsq081.
27. Mischel W., Shoda Y., Rodriguez M.L. Delay of gratification in children // *Science*. 1989. V. 244. № 4907. P. 933–938. doi: 10.1126/science.2658056.
28. Nunnally J.C. Psychometric Theory. N.Y.: McGraw-Hill, 1978.
29. Osin E. Social desirability in positive psychology: Bias or desirable sociality? // *Understanding Positive Life. Research and Practice on Positive Psychology* / T. Freire (Ed.). Lisboa: Climepsi Editores, 2009. P. 421–442.
30. Osin E., Boniwell I. Self-determination and well-being / Poster presented at the 4th International Self-Determination Conference. Chent, Belgium, 2010.
31. Robb D.L. An investigation of self-control and its relationship to ethical attitudes in criminal justice personnel // *Dissertation Abstracts International*. 2002. V. 62. № 12. P. 4343.
32. Schlam T.R., Wilson N.L., Shoda Y., Mischel W., Ayduk O. Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later // *The Journ. of Pediatrics*. 2013. V. 162. № 1. P. 90–93. doi: 10.1016/j.jpeds.2012.06.049.
33. Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success // *Journ. of Personality*. 2004. V. 72. № 2. P. 271–324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
34. Uziel L. Rethinking social desirability scales: From impression management to interpersonally oriented self-control // *Perspectives on Psychological Science*. 2010. V. 5. № 3. P. 243–262. doi: 10.1177/1745691610369465.
35. Visserman M.L., Righetti F., Kumashiro M., Van Lange P.A.M. Me or us? Self-control promotes a healthy balance between personal and relationship concerns // *Psychological and Personality Science*. Online publication, 30th August, 2016. P. 1–11. doi: 10.1177/1948550616662121.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТЕСТ САМООБЛАДАНИЯ

Инструкция. Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Вам необходимо выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и оценить его, пользуясь следующей шкалой: 1 — скорее, соответствует, 2 — соответствует, 3 — полностью соответствует (либо выберите 0, если оба утверждения, на Ваш взгляд, одинаково верны).

(1) Между любовью и расчетом я однозначно выберу первое при выборе партнера.	3	2	1	0	1	2	3	Мне кажется, что браки по расчету гораздо прочнее тех, что заключаются по любви.
(2) Порой я не могу остановиться и делаю вещи, о которых впоследствии жалею.	3	2	1	0	1	2	3	Я всегда стараюсь остановиться и подумать, прежде чем что-либо делать.
(3) Я способен самостоятельно контролировать собственные эмоции.	3	2	1	0	1	2	3	Мне часто бывает сложно справиться со своими эмоциями без посторонней помощи.
(4) Не зря говорят, что надежда умирает последней.	3	2	1	0	1	2	3	В плохие времена я не надеюсь на чудо, а готовлюсь к худшему.
(5) Мне всегда удается сохранять спокойствие и здравый рассудок.	3	2	1	0	1	2	3	Я довольно вспыльчивый и несдержанный человек.
(6) В трудные моменты я поддаюсь отчаянию и теряю стойкость духа.	3	2	1	0	1	2	3	Я стойко сношу любые удары судьбы.
(7) Любой человек заслуживает второго шанса, если он признает свою ошибку.	3	2	1	0	1	2	3	Вряд ли я смогу верить тому, кто однажды уже совершил промах.
(8) Я легко теряю самообладание.	3	2	1	0	1	2	3	Я всегда стараюсь держать себя в руках.
(9) В неопределенных ситуациях я теряюсь и не могу совладать со своим страхом.	3	2	1	0	1	2	3	Я способен преодолевать свой страх в непредсказуемых ситуациях.
(10) Порой мне не удается ладить с самим собой.	3	2	1	0	1	2	3	Я живу в гармонии с собой.

Обработка результатов. Для подсчета баллов необходимо перевести симметричную шкалу (3210123) в восходящую (1234567) или нисходящую (7654321) асимметричную шкалу. В восходящую шкалу переводятся пункты 2, 6, 8, 9, 10, в нисходящую шкалу — пункты 3, 5. Затем подсчитываются баллы по шкале личностного самообладания (пункты 3, 5, 8), шкале событийного самообладания (пункты 6, 9), шкале экзистенциального самообладания (пункты 2, 10), а также суммируется общий балл самообладания. Пункты 1, 4, 7 являются филлерами и не участвуют в обработке данных.

Интерпретация. При интерпретации результатов ТС можно ориентироваться на следующие тестовые нормы и характеристики:

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<i>Шкала личностного самообладания</i>		
менее 11 баллов	от 11 до 19 баллов	свыше 19 баллов
Подверженность стрессам повседневной жизни. Риск внезапной утраты контроля над самим собой сохраняется даже в привычных обстоятельствах.	Сдержанность, умеренность. Потеря самообладания происходит только в ситуации хронического стресса.	Уверенность в собственных силах, настойчивость, упорство. Способность к самообладанию проявляется в широком репертуаре различных жизненных обстоятельств.

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<i>Шкала событийного самообладания</i>		
менее 7 баллов	от 7 до 12 баллов	свыше 12 баллов
Страх неизвестности, склонность к паникерству и пассивности, избегание неопределенных или сложных жизненных ситуаций.	Присутствие самообладания в непривычных ситуациях. Чувства растерянности и беспомощности возникают при столкновении с чрезмерными ситуативными нагрузками.	Принятие сложности и непредсказуемости окружающего мира. Контроль над своими чувствами, мыслями и поступками сохраняется в ситуациях любой сложности.
<i>Шкала экзистенциального самообладания</i>		
менее 6 баллов	от 6 до 11 баллов	свыше 11 баллов
Психологическая незрелость, ощущение хаоса. Власть над самим собой и своей жизнью воспринимается как тяжелое бремя.	Потребность в гармонии и порядке. Экзистенциальные переживания провоцируют либо уход в отрицание ответственности, либо переход к ее принятию.	Мудрость, осознанность, интуитивное постижение окружающего мира. Самообладание является жизненной философией.
<i>Общий показатель самообладания</i>		
менее 25 баллов	от 25 до 40 баллов	свыше 40 баллов
Нереальная связь с миром (предрасположенность к зависимостям), потребность в контроле извне. Потеря самообладания колеблется в своих проявлениях от пристрастности и импульсивности до заторможенности, смирения и кротости.	Чуткое отношение к своим потребностям. Душевное равновесие достигается путем постоянного включения "внутреннего цензора".	Переживание реальности, ощущение гармонии, интуитивное постижение мира. Признание собственных противоречий сочетается со стремлением к целостности и совершенству.

THE SELF-POSSESSION SCALE: PSYCHOMETRIC FEATURES AND PERSPECTIVES OF APPLICATION

A.A. Zolotareva

Moscow State University of Civil Engineering (NRU MGSU); 129337, Moscow, Yaroslavskoe shosse, 26, Russia.
Ph.D. (psychology), assistant professor. E-mail: alena.a.zolotareva@gmail.com

Received 10.03.2017

Abstract. The article describes the development and validation of a new measure called the Self-Possession Scale. The evidence for the factor structure and psychometric properties of the test is presented in the three series of studies with data from a sample of 678 subjects (325 males and 353 females) aged 16–68 ($M = 30.32$, $SD = 10.86$). Cluster, exploratory, and confirmatory factor analysis verified the three-factor solution: 1) personal self-possession (i.e., the ability to maintain moderation and composure in circumstances of everyday life); 2) eventual self-possession (i.e., the ability to maintain fortitude in difficult or unpredictable life situations); 3) existential self-possession (i.e., the ability to achieve harmony between oneself and the outside world in all circumstances). It was shown that the Self-Possession Scale shows good discriminatory power, internal reliability and test-retest reliability, and demonstrates the predicted correlations with total scores on questionnaire "Style of Behavior Self-Regulation" by V.I. Morosanova, Self-Determination Scale by K. Sheldon and E. Deci, Self-Monitoring Scale by M. Snyder, Self-Control Scale by J. Tangney, R. Baumeister and A. Boone, Self-Control Subscale from the questionnaire of volitional self-control by A.G. Zverkov and E.V. Eydman. We described the procedure of introducing the filler items for the correction of the social desirability, previously measured Balanced Inventory of Desirable Responding by D. Paulhus.

The results provide support for the Self-Possession Scale as a valid and reliable scale for measuring self-possession, which can be used in scientific and practical purposes, including the situations with high social desirability (e.g., when applying for a job, in the competitive selection, etc.).

Keywords: self-possession, personal self-possession, eventual self-possession, existential self-possession, self-control, self-regulation.

REFERENCES

1. *Aristotel'*. Sochineniya v chetyreh tomah. T. 4 / Per. s drevne-grech.; Ed. A.I. Dovatura. Moscow: Mysl', 1983. (in Russian).
2. *Gartman N.* Jetika / Perevod s nem. A.B. Glagoleva. St. Petersburg: Vladimir Dal', 2002. (in Russian).
3. *Gordeeva T.O., Osin E.N., Suchkov D.D., Ivanova T. Yu., Sychev O.A., Bobrov V.V.* Samokontrol' kak resurs lichnosti: diagnostika i svyazi s uspeshnost'yu, nastoychivost'yu i blagopoluchiem [Self-Control as a Personality Resource: Assessment and Associations with Performance, Persistence and Well-Being]. Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya [Cultural-historical psychology]. 2016. V. 12. № 2. P. 46–58. (in Russian).
4. Viktorianstvo v kontekste kul'tury povsednevnosti. Izvestiya Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. 2005. V. 35. № 9. P. 28–44. (in Russian).
5. *Zverkov A.G., Jejzman E.V.* Diagnostika volevogo samokontrolja (oprosnik VSK). Praktikum po psihodiagnostike. Psihodiagnostika motivacii i samoreguljacii / Ed. A.I. Zelenko i dr. Moscow: Izdatel'stvo MGU, 1990. P. 116–126. (in Russian).
6. *Il'in E.P.* Psihologija voli. St. Petersburg: Piter, 2009. (in Russian).
7. *Lokk Dzh.* Sochineniya v treh tomah. T. 3. Ed. I.S. Nar-skij, A.L. Subbotin; Per. s angl. i lat. Moscow: Mysl', 1988. (in Russian).
8. *Morosanova V.I.* Individual'nyj stil' samoreguljacii: fenomen, struktura i funkcii v proizvol'noj aktivnosti cheloveka. Moscow: Nauka, 2001. (in Russian).
9. *Nicse F.* Sochineniya v 2 t. V. 1. Sost., Ed., vstup. st. i primech. K.A. Svas'jana; Per. s nem. Moscow: Mysl', 1996. (in Russian).
10. *Polezhaeva E.A.* Shkala samomonitoringa i ee primenenie v otechestvennyh issledovanijah. Psihologicheskaja diagnostika. 2006. № 1. P. 3–32. (in Russian).
11. *Horni K.* Nashi vnutrennie konflikty. Konstruktivnaja teori-ja nevroza. Per. s angl. V. Svetlova. Moscow: Akademicheskij Proekt, 2008. (in Russian).
12. *Ayduk O.N., Mendoza-Denton R., Mischel W., Downey G., Peake P.K., Rodriguez M.L.* Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity // Journ. of Personality and Social Psychology. 2000. V. 79. № 5. P. 776–792.
13. *Baumeister R.F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D.M.* Ego depletion: Is the active self a limited resource? // Journ. of Personality and Social Psychology. 1998. V. 74. № 5. P. 1252–1265.
14. *Baumeister R., Tierney J.* Willpower: Rediscovering the greatest human strength. Penguin Books, 2012.
15. *Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D.M.* The strength model of self-control // Current Directions in Psychological Science. 2007. V. 16. № 6. P. 351–355.
16. *Carter E.C., Kofler L.M., Forster D.E., McCullough M.E.* A series of meta-analytic tests of the depletion effect: Self-control does not seem to rely on a limited resource // Journ. of Experimental Psychology: General. 2015. V. 144. № 4. P. 796–815.
17. *Domino G., Domino M.L.* Psychological testing: An introduction (2nd edition). Cambridge: Cambridge University Press, N.Y., 2006.
18. *Fitzsimons G.M., Finkel E.J.* Outsourcing self-regulation // Psychological Science. 2011. V. 22. № 3. P. 369–375.
19. *Galla B.M., Plummer B.D., White R.E., Meketon D., D'Mello S.K., Duchworth A.L.* The Academic Diligence Task (ADT): Assessing individual differences in effort on tedious but important schoolwork // Contemporary Educational Psychology. 2014. V. 39. № 4. P. 314–325.
20. *Gefen D., Straub D.W., Boudreau M.C.* Structural equation modeling and regression: guidelines for research practice // Communications of the Association for Information Systems. 2000. V. 4. № 7. P. 1–77.
21. *Hu L., Bentler P.M.* Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives // Structural Equation Modeling. 1999. V. 6. P. 1–55.
22. *Kuhnle C., Hofer M., Kilian B.* Self-control as predictor of school grades, life balance, and flow in adolescents // British Journal of Educational Psychology. 2012. V. 82. № 4. P. 533–548.
23. *Logue A.W.* Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1995.
24. *Maisto S.A., Caddy G.R.* Self-control and addictive behavior: Present status and prospects // International Journal of the Addictions. 1981. V. 16. № 1. P. 109–133.
25. *Mischel W.* The marshmallow test: Mastering self-control. Little, Brown and Company, 2014.
26. *Mischel W., Ayduk O., Berman M.G., Casey B.J., Gotlib I.H., Jonides J., Kross E., Teslovich T., Wilson N.L., Zayas V., & Shoda Y.* "Wilpower" over the life span: decomposing self-regulation // Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2011. V. 6. № 2. P. 252–256.
27. *Mischel W., Shoda Y., Rodriguez M.L.* Delay of gratification in children // Science. 1989. V. 244. № 4907. P. 933–938.
28. *Nunnally J.C.* Psychometric Theory. N.Y.: McGraw-Hill, 1978.
29. *Osin E.* Social desirability in positive psychology: Bias or desirable sociality? // Understanding Positive Life. Research and Practice on Positive Psychology / T. Freire (Ed.). Lisboa: Climepsi Editores, 2009. P. 421–442.
30. *Osin E., Boniwell I.* Self-determination and well-being / Poster presented at the 4th International Self-Determination Conference. Chent, Belgium, 2010.
31. *Robb D.L.* An investigation of self-control and its relationship to ethical attitudes in criminal justice personnel // Dissertation Abstracts International. 2002. V. 62. № 12. P. 4343.
32. *Schlam T.R., Wilson N.L., Shoda Y., Mischel W., Ayduk O.* Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later // The Journ. of Pediatrics. 2013. V. 162. № 1. P. 90–93.
33. *Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L.* High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success // Journ. of Personality. 2004. V. 72. № 2. P. 271–324.
34. *Uziel L.* Rethinking social desirability scales: From impression management to interpersonally oriented self-control // Perspectives on Psychological Science. 2010. V. 5. № 3. P. 243–262.
35. *Visserman M.L., Righetti F., Kumashiro M., Van Lange P.A.M.* Me or us? Self-control promotes a healthy balance between personal and relationship concerns // Psychological and Personality Science. Online publication, 30th August, 2016. P. 1–11.