

## Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием

**Т.О. Гордеева\***,

ФГБОУ ВО МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия,  
*tamgordeeva@gmail.com*

**Е.Н. Осин\*\***,

НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия,  
*evgeny.n.osin@gmail.com*

**Д.Д. Сучков\*\*\***,

НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия,  
*Dsuchkov89@mail.ru*

**Т.Ю. Иванова\*\*\*\***,

НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия,  
*Tatiana.y.ivanova@gmail.com*

**О.А. Сычев\*\*\*\*\***,

Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет им. В.М. Шукшина, г. Бийск, Россия,  
*osn1@mail.ru*

**В.В. Бобров\*\*\*\*\***,

НИУ «Высшая школа экономики», Москва, Россия,  
*VVbobrov@hse.ru*

---

Под самоконтролем понимается способность индивида управлять своим поведением и эмоциями, обдуманно реагировать на происходящие события и прерывать действия, обусловленные нежелательными импульсами и эмоциями. В статье представлены два исследования, посвящённых валидации русскоязычной версии краткой шкалы самоконтроля Дж. Тангни, Р. Баумайстера и А.Л. Бун из 13 утверждений на выборках сотрудников (N=591) и студентов (N=328). С помощью конфирматор-

**Для цитаты:**

*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

\* *Гордеева Тамара Олеговна*, доктор психологических наук, доцент кафедры психологии образования и педагогики, факультет психологии, ФГБОУ ВПО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия, e-mail: tamgordeeva@gmail.com

\*\* *Осин Евгений Николаевич*, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии и ведущий научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия, e-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

\*\*\* *Сучков Дмитрий Дмитриевич*, младший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия, e-mail: Dsuchkov89@mail.ru

\*\*\*\* *Иванова Татьяна Юрьевна*, научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия, e-mail: Tatiana.y.ivanova@gmail.com

\*\*\*\*\* *Сычев Олег Анатольевич*, кандидат психологических наук, доцент, Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина, г. Бийск, Россия, e-mail: osn1@mail.ru

\*\*\*\*\* *Бобров Владислав Вячеславович*, младший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», Москва, Россия, e-mail: VVbobrov@hse.ru

ного факторного анализа показана одномерная структура шкалы. Шкала обладает высокой надежностью (альфа Кронбаха 0,84 и 0,79) и демонстрирует предсказуемые текущие и прогностические связи с самоотчетными и объективными индикаторами успешности учебной и профессиональной деятельности. Самоконтроль связан с показателями успешного функционирования и благополучия. Полученные связи сохраняют статистическую достоверность при контроле социальной желательности. Результаты свидетельствуют о том, что самоконтроль является важным личностно-мотивационным ресурсом, способствующим успешности в деятельности и психологическому благополучию.

**Ключевые слова:** самоконтроль, саморегуляция, личностные ресурсы, целеполагание, настойчивость, субъективное благополучие, академическая успешность.

### Самоконтроль как личностно-мотивационный ресурс

Умение индивида владеть собой, своим поведением и состояниями — важный личностно-мотивационный ресурс, характеризующий зрелую личность. Во многих культурах умение владеть собой ценится особенно высоко и воспитывается в детях с самого раннего детства. Под самоконтролем понимается способность индивида управлять своим поведением и эмоциями, обдуманно реагировать на происходящие события, воздерживаться от неадаптивного импульсивного поведения и прерывать действия, обусловленные нежелательными импульсами и эмоциями. В соответствии с широко распространенным определением Ф. Ротбаума и коллег [19], самоконтроль — это способность изменять и адаптировать себя, свою личность, устанавливая более оптимальное соответствие между личностью и миром.

Благоприятные последствия самоконтроля для человека и для общества были показаны в целом ряде исследований. Основные сферы, в которых проявляется конструкт самоконтроля — это контроль достижений, контроль мыслей, контроль эмоций и контроль импульсов (импульсивного поведения) [21]. Основные важные области позитивного влияния самоконтроля — это успешность в деятельности, контроль импульсивного поведения, психологическая адаптация, межличностные отношения и здоровье.

Наиболее известным исследованием, в котором была показана важность самоконтроля для успешности в деятельности является классический эксперимент с 4-летними детьми, проведенный У. Мишелом в 1960-е гг. [17]. Экспериментатор предлагал детям выбрать себе сладость по вкусу (зефир, печенье или пирожное) и принять решение: съесть ее сразу или подождать 15 минут и получить вторую такую же порцию лакомства. В последующих лонгитюдных замерах было показано, что дети, которые были готовы ждать дольше, проявляя способность откладывать вознаграждение и проявлять самоконтроль, впоследствии лучше учились в школе (баллы SAT) и демонстрировали более высокие академические достижения.

В исследовании Р. Вольфа и С. Джонсона [21] самоконтроль оказался единственной из 32 личностных переменных, вносившей значимый вклад в академические достижения студентов. Связь самоконтроля с академическими достижениями, очевидно, обусловлена тем, что люди с высоким самоконтролем

оказываются более успешными в своевременном выполнении заданий, в разделении сфер досуга и работы; они более эффективно используют учебное время, выбирают себе более подходящие курсы и умеют удерживаться от отвлекающих факторов, выступающих помехой для работы.

Другая важная область — контроль импульсивного поведения. Исследования показывают, что низкий самоконтроль — существенный фактор риска в отношении проблем, связанных с чрезмерным употреблением пищи и алкоголя, а также предиктор пристрастия к наркотикам [13]. Также было показано, что люди с хорошим самоконтролем лучше управляют своими финансами и умеют воздерживаться от лишних трат [15].

Третья область позитивного влияния самоконтроля — психологическая адаптация. Многие психологические проблемы и расстройства включают в себя проблемы с саморегуляцией. Связь психологических симптомов и самоконтроля может быть при этом двунаправленной. Эти связи подвергались наиболее интенсивному изучению, в том числе анализировалась проблема возможных негативных последствий слишком высокого контроля, который может сопровождать такие расстройства, как анорексия и обсессивно-компульсивные расстройства. Была показана связь агрессивного и антисоциального поведения у детей со слабым самоконтролем [13].

В исследовании Мишела дети с более высоким самоконтролем демонстрировали меньшую подверженность стрессу, более оптимальный индекс массы тела и были менее склонны к употреблению наркотиков [13]. Самоконтроль выступил надежным предиктором риска зависимости от курения, наркотических веществ и алкоголя в подростковом и старших возрастах, при контроле переменных IQ и социально-экономического статуса семьи, который является устойчивым предиктором этих рисков.

Было показано, что низкий уровень самоконтроля в детстве является предиктором проблем со здоровьем во взрослом возрасте [13].

Пятая область, в которой самоконтроль оказывает позитивное влияние — межличностные отношения. Ряд исследований показывают, что самоконтроль вносит вклад в построение более гармоничных отношений, что, по-видимому, связано с относящейся к самоконтролю склонностью воздерживаться от скоропалительных фраз и обидных выражений, сказанных сгоряча. Ряд авторов также показывают, что

дети с хорошим самоконтролем имеют больше шансов стать популярными в коллективе. Способность откладывать вознаграждение в детском возрасте выступает надежным предиктором качества межличностных отношений в период ранней зрелости [17], воспитания своего ребенка не в одиночку, а вместе с партнером [13].

### Шкала самоконтроля

Учитывая столь важные последствия самоконтроля для адаптации, успешного функционирования и психологического благополучия индивида, разработка методик для его диагностики представляется крайне важной задачей. В 2004 г. Дж. Тэнгни, Р. Баумайстер и А.Л. Бун предложили опросник самоконтроля как черты, включающей способность управлять своим поведением, эмоциями, желаниями и действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения [20]. Опросник получил широкое распространение и в настоящее время является основным самоотчетным инструментом для измерения самоконтроля в исследованиях во всем мире.

Англоязычная версия опросника демонстрирует хорошие показатели внутренней согласованности ( $\alpha$  Кронбаха для полной шкалы из 36 утверждений составляет 0,89, для краткой из 13 утверждений — 0,83–0,85) и ретестовой надежности (0,89 — для полной и 0,87 — для краткой версии опросника). В ходе двух исследований, проведенных авторами опросника на студенческих выборках, было показано, что высокие баллы по шкале самоконтроля коррелируют с рядом показателей, отражающих успешное функционирование и благополучие. Так, уровень самоконтроля был позитивно связан с успеваемостью студентов (корреляция со средним баллом в двух исследованиях составила 0,39;  $p < 0,001$  и 0,19;  $p < 0,01$ ). Высокий уровень самоконтроля был связан с лучшими показателями приспособленности (менее выраженный уровень психопатологии, соматизации, депрессии, гнева, тревоги, психотизма, обсессивно-компульсивного поведения, более высокая самооценка) и более развитым контролем импульсивного поведения (меньшими показателями склонности к перееданию и неконтролируемому поглощению пищи, к булимии и анорексии, а также к злоупотреблению алкоголем:  $r = 0,31$ ;  $p < 0,001$ ). Из переменных «Большой пятерки» самоконтроль (при контроле социальной желательности) был позитивно связан с сознательностью (добросовестностью) и эмоциональной стабильностью. Было также показано, что в случае допущенной ошибки индивиды с высоким самоконтролем склонны испытывать чувство вины и ответственности за произошедшее (а не обвинять других или преуменьшать важность случившегося) и не склонны к переживанию стыда, что соотносится с так называемым адаптивным стилем эмоционально-морального реагирования.

В контексте межличностных отношений высокий уровень самоконтроля был связан с более позитивной оценкой атмосферы в родной семье, меньшим уровнем семейного конфликта, надежным стилем привязанно-

сти, более развитыми навыками межличностного взаимодействия и более оптимальным эмоциональным реагированием (меньше реакций гнева и агрессии). Эти результаты, однако, не были воспроизведены во втором исследовании, и эффект не всегда имел место после контроля социальной желательности.

Тест на нелинейность самоконтроля не обнаружил никаких негативных последствий «сверхконтроля»; позитивные эффекты самоконтроля продолжали иметь место также после контроля показателей социальной желательности. Полученные результаты свидетельствуют о линейных эффектах самоконтроля, показывающих, что чем больше у индивида выражен самоконтроль, тем лучше для его успешности и психологического благополучия. Напротив, низкий самоконтроль является существенным фактором риска в отношении широкого спектра личностных и межличностных проблем.

Нами была проведена серия исследований с целью валидации русскоязычной краткой версии шкалы самоконтроля.

## Исследование 1

### Метод

#### Выборка

В исследовании участвовали сотрудники производственной компании из 6 регионов РФ ( $N = 591$ ). Выборка включала 66,7% мужчин и 33,3% женщин в возрасте от 18 до 68 лет (средний возраст 40,3 лет;  $SD = 11,8$  лет).

#### Инструменты

Для диагностики самоконтроля как мотивационно-личностного ресурса был подготовлен русский перевод краткой версии шкалы самоконтроля Дж. Тангни, Р. Баумайстера и А.Л. Бун. Изначально была создана расширенная версия опросника, включающая по несколько вариантов перевода одного и того же пункта, затем был осуществлен обратный перевод пунктов опросника на английский язык двумя русскоязычными психологами, свободно владеющими английским языком. В результате этой работы пункты были скорректированы и создан первый вариант русскоязычной шкалы самоконтроля. В результате первичной валидации проведенной в 2009–2010 гг. нами совместно с В.Ю. Шевяховой была предложена версия опросника, которая так же, как и английская версия, включает 13 утверждений (4 прямых и 9 обратных), согласие с каждым из которых оценивается по 5-балльной шкале.

Для оценки конструктивной валидности шкалы самоконтроля применялась батарея методик. Для оценки связи показателей самоконтроля и стойкого реагирования на жизненные трудности использовался краткий тест жизнестойкости ( $\alpha = 0,92$ ) Е.Н. Осина и Е.И. Рассказовой [10]; для оценки связи показателей самоконтроля и внутренних/внешних мотивов трудовой деятельности использовалась шкала трудовой мотивации Е.Н. Осина, Т.Ю. Ивановой и Т.О. Гордеевой [7]. Для оценки показателей конструктивного мышления личности использовались тест диспозиционного оптимизма Т.О. Гордеевой, О.А. Сычева, Е.Н. Оси-

на ( $\alpha=0,85$ ) [3], шкала общей самооффективности Р. Шварцера, М. Ерусалема, В. Ромека ( $\alpha=0,92$ ) [12] и показатель самооффективности на работе, измерявшийся с помощью четырех утверждений ( $\alpha=0,92$ ).

Для оценки связи самоконтроля с психологическим благополучием использовались шкалы позитивного и негативного аффекта ( $\alpha=0,87$  и  $0,92$ , соответственно) Е.Н. Осина [8] и шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера [9].

Для диагностики социальной желательности использованы две шкалы из опросника BFQ-2 в адаптации Е.Н. Осина с коллегами [6]: шкала эгоистической лжи ( $\alpha=0,81$ ), измеряющая самообман-приукрашивание, и шкала моралистической лжи ( $\alpha=0,74$ ), измеряющая управление впечатлениями.

*Статистическая обработка данных* в исследованиях 1 и 2 проводилась с помощью программ SPSS 20 и Mplus 7.3. Использовались методы сравнения выборок, корреляционный анализ и конфирматорный факторный анализ.

### Результаты

#### Факторная структура и надежность методики

Соответствие эмпирической структуры шкалы теоретической модели проверялось при помощи конфирматорного факторного анализа в системе Mplus 7.3 с использованием робастной статистики хи-квадрат Саторра–Бентлера (MLM). Метрика латентных переменных (факторов) задавалась через их

дисперсии, которые приравнялись к 1. Для оценки пригодности моделей использовались принятые критерии ( $CFI \geq 0,95$ ,  $RMSEA \leq 0,05$  — см. [14]).

Первой проверялась однофакторная теоретическая модель 1 и двухфакторная модель 2, включавшая два коррелирующих фактора, соответствующих прямым и обратным утверждениям. Модель 3 представляла собой бифакторную структуру [см., например: 18] и включала фактор самоконтроля, а также два фактора, отражающих систематическую ошибку, связанную с прямым и обратным направлением утверждений, и не коррелирующих друг с другом и с общим фактором.

Показатели соответствия моделей данным представлены в табл. 1. Неудовлетворительное соответствие данным модели 1 объясняется наличием прямых и обратных утверждений, однако низкие показатели модели 2 позволяют предполагать наличие единого фактора. Наилучшее соответствие данным показала модель 3, факторы которой учитывают как единый фактор, так и систематическую ошибку, связанную с направлением утверждений.

Все утверждения в модели 3 (рис. 1) показали статистически достоверные факторные нагрузки на общий фактор самоконтроля. Показатель внутренней согласованности ( $\alpha$  Кронбаха) для шкалы составил 0,84. Распределение суммарных баллов было близким к нормальному виду (доверительные интервалы для значений асимметрии и эксцесса: [0,31; 0,51] и [-0,46; 0,06] соответственно).

Т а б л и ц а 1

Показатели соответствия конфирматорных моделей, исследование 1

Модель	df	$\chi^2$ , p	CFI	RMSEA (90% CI)
Модель 1 (один фактор)	65	450,43; p < 0,001	0,775	0,100 (0,092; 0,109)
Модель 2 (два фактора)	64	234,68; p < 0,001	0,901	0,067 (0,058; 0,076)
Модель 3 (три фактора)	52	128,50; p < 0,001	0,956	0,050 (0,039; 0,061)

*Примечание:* df — число степеней свободы; CFI — сравнительный индекс соответствия; RMSEA — корень среднеквадратической ошибки аппроксимации с 90% доверительным интервалом.

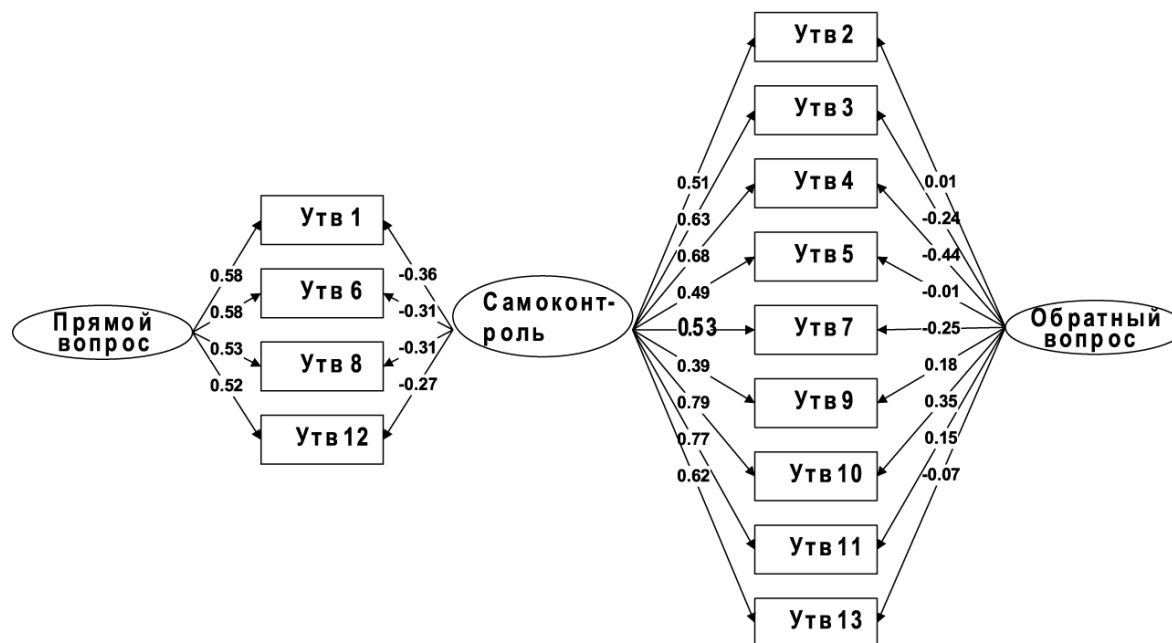


Рис. 1. Факторная модель Шкалы Самоконтроля (N = 591)

С помощью коэффициента корреляции Спирмена были выявлены слабые связи самоконтроля с уровнем образования ( $r = 0,10$ ;  $p < 0,05$ ) и должностным статусом ( $r = 0,11$ ;  $p < 0,01$ ), что свидетельствует о более высоком уровне образования и должностного статуса у людей, способных к более высокому самоконтролю.

Гендерные различия были крайне слабыми (размер эффекта  $d$  Коэна<sup>1</sup> составил 0,12) и статистически незначимыми; не было обнаружено связей самоконтроля с возрастом. Описательные статистики по шкале для выборки сотрудников даны ниже в табл. 5 и могут использоваться в качестве норм при применении шкалы в организационном контексте.

#### Конструктивная валидность методики

Данные о связи самоконтроля с мотивами, побуждающими профессиональную деятельность сотрудников, свидетельствуют о том, что самоконтроль позитивно связан с наиболее благоприятными типами мотивации — внутренней, интегрированной и идентифицированной мотивацией осуществляемой деятельности и негативно — с проблемными типами мотивации — интроецированной и экстернальной мотивацией, а также с амотивацией как ощущением отсутствия смысла выполняемой деятельности (табл. 2).

Для изучения конструктивной валидности мы также проанализировали связи шкалы самоконтроля с показателями теста жизнестойкости, теста диспозиционного оптимизма, шкалы общей самооффективности, шкалы позитивного и негативного аффекта, шкалы удовлетворенности жизнью, опросником эгоистической и моралистической лжи. Результаты корреляционного анализа представлены в табл. 3.

Статистически значимые показатели коэффициентов корреляции самоконтроля с указанными методиками говорят в пользу конструктивной валидности шкалы. В связи с тем, что корреляции конструкторов с позитивным содержанием могут быть завышены из-за эффектов социальной желательности, мы проконтролировали последние путем расчета частных корреляций, представленных в последнем столбце табл. 3. Частные корреляции использовались для того, чтобы оценить связь самоконтроля с другими переменными при фиксированном уровне социальной желательности, тем самым исключая обусловленную ею общую дисперсию.

Представленные в табл. 3 результаты показывают, что индивиды с высоким самоконтролем отличаются высокими показателями жизнестойкости. Это означает, что они имеют определенную систему представлений о себе, мире и отношениях с ним, позволяющую

Т а б л и ц а 2

#### Коэффициенты корреляции Пирсона шкалы самоконтроля со шкалами трудовой мотивации (N=591)

Шкала	Самоконтроль	Самоконтроль, контроль соц.желательности
Внутренняя	0,33***	0,20***
Интегрированная	0,31***	0,17***
Идентифицированная	0,29***	0,15***
Интроецированная	0,01	-0,11**
Экстернальная	-0,30***	-0,27***
Амотивация	-0,31***	-0,32***

Примечание. Уровень значимости: «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» —  $p < 0,001$ .

Т а б л и ц а 3

#### Коэффициенты корреляции Пирсона шкалы самоконтроля с показателями жизнестойкости, самооффективности, психологического благополучия и лжи (N=591)

Шкала	Самоконтроль	Самоконтроль, контроль соц. желательности
Жизнестойкость	0,64***	0,55***
Общая самооффективность	0,41***	0,25***
Самооффективность на работе	0,41***	0,26***
Диспозиционный оптимизм	0,42***	0,35***
Удовлетворённость жизнью	0,21***	0,15***
Позитивный аффект	0,33***	0,22***
Негативный аффект	-0,34***	-0,24***
Эгоистическая ложь	0,49***	—
Моралистическая ложь	0,38***	—

Примечание. Уровень значимости: «\*\*\*» —  $p < 0,001$ .

<sup>1</sup>  $d$  Коэна — показатель размера эффекта, отражающий величину различий средних в единицах общего стандартного отклонения. Принято считать, что величина  $d$  в пределах 0,2–0,3 отражает слабый эффект, около 0,5 — умеренный и от 0,8 до бесконечности — сильный эффект.

щие им стойко совладать со стрессами и трудными жизненными ситуациями, а также воспринимать их как менее значимые.

Сопоставление данных по шкале самоконтроля с показателями конструктивного мышления, характеризующими когнитивные составляющие мотивации субъекта, проявляющимися при реализации разного рода продуктивных деятельностей показывает, что люди с высоким самоконтролем отличаются более высокой общей и профессиональной самооэффективностью, т. е. верой в то, что они способны справиться с трудными жизненными и профессиональными задачами; также у них больше выражен диспозиционный оптимизм, т. е. они обладают позитивными ожиданиями относительно будущего, веря, что их будущее будет скорее наполнено хорошими событиями, чем плохими.

Самоконтроль сотрудников организации также оказался связан с показателями психологического благополучия, а именно, с более высокой удовлетворенностью жизнью, более выраженными позитивными и менее выраженными негативными эмоциями. Можно предположить, что самоконтроль является предиктором психологического благополучия, его источником, поскольку умение регулировать свои импульсивные желания помогает воздерживаться от вредного и опасного для жизни поведения, проявляя способность противостоять вредным соблазнам, вести более спокойный и здоровый образ жизни.

Вероятно, самоконтроль выступает неким буферным, адаптивным механизмом, помогающим личности активно совладать с трудными жизненными ситуациями, проявляя упорство, настойчивость и жизнестойкость. Данное исследование не позволило нам проверить эти гипотезы, но они были предложены и проверены нами во втором исследовании, реализованном на студенческих выборках.

## Исследование 2

### Метод

#### *Выборка*

В исследовании участвовали 2 группы студентов естественно-научных специальностей: 166 студентов-химиков и 162 студента-биолога. Объединенная выборка (N=328) включала 43,6% мужчин и 56,4% женщин в возрасте от 16 до 20 лет (средний возраст — 18,4 лет; SD=3,03).

#### *Процедура исследования*

Студенты заполняли батарею опросников в бланковой форме, в часы лекционных занятий. Исследование со студентами-химиками носило лонгитюдный характер, оно проводилось на 1-м курсе в начале весеннего семестра, второй замер — год спустя. Студенты-биологи заполняли опросник в рамках срезового исследования в осеннем семестре 2-го курса.

#### *Инструменты*

Для оценки конструктивной валидности использовалась схожая, но несколько расширенная батарея

методик. Для оценки связей показателей шкалы самоконтроля с целеполаганием и самоорганизацией студенты-химики в первом замере заполняли опросник самоорганизации деятельности (ОСД) Е.Ю. Мандриковой [5] и тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [4]. Для оценки когнитивно-мотивационных переменных, отражающих особенности конструктивного мышления личности в ситуациях успехов и неудач, использовался опросник «Стиль объяснения успехов и неудач» (СТОУН) Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, В.Ю. Шевяковой [2].

Для оценки связи самоконтроля с показателями физического здоровья использовалась шкала Общей оценки здоровья (General Health Questionnaire, GHQ, перевод и адаптация Е.Н. Осина) [16].

Во втором замере для диагностики связи самоконтроля с уровнем настойчивости использовался опросник упорства А. Даквортс (адаптация Т.О. Гордеевой, готовится к публикации). Для диагностики характерных типов реагирования личности на трудные и стрессовые жизненные ситуации использовался опросник копинг-стратегий COPE Ч. Карвера и М. Шейера [11] и оценивалась академическая самооэффективность как вера в будущий успех (с помощью показателей шансов успешно сдать ближайшую сессию и получить диплом).

На выборке студентов-биологов изучались связи шкалы самоконтроля с показателями настойчивости и самоорганизации, с использованием шкалы упорства А. Даквортс, а также вопрос, касающийся субъективной оценки самоорганизации. Для анализа связи самоконтроля с личностными факторами использовались шкалы «Большой пятерки» опросника BFQ-2 [6], в котором каждая из пяти черт операционализирована в виде двух содержательно близких субшкал. Также с помощью опросника BFQ-2 оценивалась социальная желательность (2 шкалы).

С целью выяснения связей самоконтроля с показателями успешности, оценивались показатели объективной успеваемости, субъективной оценки успеваемости и самооценки интеллекта.

### Результаты

#### *Факторная структура и надежность методики*

В исследовании 2 использовалась та же последовательность шагов по структурной валидации, что и в исследовании 1. Параметры полученных моделей представлены в табл. 4. Однофакторная модель показала лучшее соответствие исходным данным, чем в исследовании 1, однако двухфакторная модель соответствовала данным хуже, а бифакторная — не сходилась. Для однофакторной модели мы обнаружили мощный индекс модификации, касающийся ковариации ошибок утверждений 2 и 6. Добавление этого индекса модификации сняло проблемы со сходимостью бифакторной модели. Еще один выраженный индекс модификации касался ковариации ошибок утверждений 1 и 2.

Итоговая бифакторная модель с двумя модификациями (модель 4) показала отличное соответствие

Т а б л и ц а 4

Показатели соответствия конфирматорных моделей, исследование 2

Модель	df	$\chi^2, p$	CFI	RMSEA (90% CI)
Модель 1 (1 фактор)	65	151,38; $p < 0,001$	0,858	0,064 (0,051; 0,077)
Модель 2 (2 фактора)	64	140,78; $p < 0,001$	0,874	0,061 (0,047; 0,074)
Модель 3 (3 фактора)	–	–	–	–
Модель 4 (3 фактора)	50	80,85; $p < 0,01$	0,949	0,044 (0,025; 0,061)

Примечание: df – число степеней свободы; CFI – сравнительный индекс соответствия, RMSEA – корень среднеквадратической ошибки аппроксимации с 90% доверительным интервалом.

данным. Нагрузки всех утверждений на общий фактор самоконтроля были статистически достоверными и достаточно высокими (в диапазоне 0,28–0,66). Мы объяснили появление индексов модификации эффектом установки: шкале самоконтроля в батарее предшествовало несколько вопросов, сформированных единым блоком вопросов и содержащих только прямые утверждения. Утверждение 2 было первым обратным в блоке, что и приводило к возникновению дополнительной систематической ошибки.

Показатель надежности ( $\alpha$  Кронбаха) для шкалы самоконтроля составил 0,79. Распределение баллов по шкале было достаточно близким к нормальному виду (доверительные интервалы для значений асимметрии и эксцесса: [-0,51; -0,24] и [0,80; 1,32] соответственно).

Описательные статистики по шкале самоконтроля (по обоим исследованиям) представлены в табл. 5. Средние показатели на студенческой выборке были

существенно более низкими, чем на выборке сотрудников ( $d=1,1$ ;  $p<0,001$ ). Большая величина этих различий может объясняться эффектами социальной желательности. В пользу этого предположения говорят сильные различия по средним показателям эгоистической лжи ( $d=1,30$ ;  $p<0,001$ ) и моралистической лжи ( $d=1,14$ ;  $p<0,001$ ); направление этих различий соответствует различиям, полученным для шкалы самоконтроля, а размеры эффекта оказываются более высокими. Исследователи и практики, использующие методику при интерпретации баллов, должны учитывать условия предъявления методики. Гендерные различия вновь оказались крайне слабыми ( $d=0,05$ ) и статистически не значимыми.

**Конструктивная валидность методики**

Результаты корреляционного анализа связей шкалы самоконтроля с показателями других методик представлены в табл. 6.

Т а б л и ц а 5

Описательная статистика шкалы самоконтроля

	Вся выборка			Женщины			Мужчины		
	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
Сотрудники (исследование 1)	591	44,97	7,77	197	45,60	7,34	394	44,65	7,97
Студенты (исследование 2, все)	328	36,52	8,10	185	36,36	8,24	143	36,73	7,93

Т а б л и ц а 6

Корреляционные связи самоконтроля с благополучием и успешным функционированием (студенты, выборка 1)

Шкала	Надежность ( $\alpha$ Кронбаха)	Связь самоконтроля	
		Текущая (N=156)	Год спустя (N=104)
Удовлетворенность жизнью	0,71; 0,81	0,37***	0,31**
Общий опросник здоровья: наличие симптомов (GHQ)	0,89	-0,19*	
СТОУН: Оптимист. атрибуции успехов	0,84	0,19**	
СТОУН: Оптимист. атрибуции неудач	0,80	0,35**	
СТОУН: Оптимист. атрибутивный стиль	0,79	0,39***	
Диспозиционный оптимизм	0,85; 0,84	0,10	0,15
Осмысленность жизни (СЖО)	0,90	0,50***	
СЖО: процесс жизни	0,78	0,40**	
СЖО: цели в жизни	0,83	0,49**	
СЖО: результативность жизни	0,76	0,30**	
СЖО: локус контроля	0,56	0,33**	
Жизнестойкость (общая)	0,92	0,47***	
Жизнестойкость: вовлеченность	0,84	0,40**	
Жизнестойкость: контроль	0,84	0,46**	

Шкала	Надежность ( $\alpha$ Кронбаха)	Связь самоконтроля	
		Текущая (N=156)	Год спустя (N=104)
Жизнестойкость: принятие риска	0,72	0,41**	
ОСД: настойчивость	0,78	0,61***	
ОСД: целеустремленность	0,83	0,46***	
ОСД: планомерность	0,91	0,43***	
ОСД: фиксация на структурировании	0,60	0,27**	
ОСД: внешние средства самоорганизации	0,67	0,17*	
Шкала настойчивости	0,70		0,55***
Шкала сосредоточенности интересов	0,74		0,48***
Общий показатель упорства (Даквортс)	0,77		0,60***
Академическая самоэффективность	–		0,28**
СОРЕ: позитивная реинтерпретация	0,77		0,14
СОРЕ: мысленный уход	0,40		0,02
СОРЕ: фокусирование на эмоциях	0,88		-0,08
СОРЕ: получение социальной поддержки	0,82		0,09
СОРЕ: активное совладание	0,77		0,35***
СОРЕ: отрицание	0,68		-0,22**
СОРЕ: обращение к религии	0,92		0,04
СОРЕ: юмор	0,89		0,02
СОРЕ: поведенческий уход от проблемы	0,73		-0,41***
СОРЕ: сдерживание действия	0,57		0,07
СОРЕ: получение эмоциональной поддержки	0,66		0,05
СОРЕ: злоупотребление веществами	0,91		-0,12
СОРЕ: принятие ситуации	0,74		0,08
СОРЕ: подавление конкурирующей активности	0,79		0,28**
СОРЕ: планирование	0,76		0,35**

Примечание. Уровень значимости: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,001$ .

Данные по субшкалам методик ОСД, СЖО, жизнестойкости и опросника упорства свидетельствуют о том, что самоконтроль положительно связан с показателями настойчивости, целеполагания, планирования и самоорганизации. Полученные связи сохраняют статистическую достоверность при контроле социальной желательности. На второй выборке студентов была воспроизведена прямая связь самоконтроля с обеими субшкалами по шкале упорства Даквортс.

Индивиды с высоким уровнем самоконтроля склонны к более конструктивному мышлению при анализе различных жизненных ситуаций, что проявляется в общей и академической самоэффективности, а также склонности к оптимистическому объяснению позитивных и негативных жизненных событий, интернальности при объяснении успехов и неудач. Это означает, что они объясняют позитивные ситуации как контролируемые, стабильные (постоянные) и широкие (универсальные), в то время как негативные ситуации воспринимаются ими как узкие, носящие временный характер и также контролируемые. Год спустя студенты с высоким уровнем самоконтроля демонстрировали более высокую академическую самоэффективность. Высокий самоконтроль у студентов также сочетается с меньшей выраженностью болезненных симптомов и более высокой субъективной оценкой со-

стояния здоровья по опроснику GHQ, что может быть следствием лучшего контроля за угрожающим здоровьем поведением.

У студентов-первокурсников показатель самоконтроля был позитивно связан со средним баллом по следующей экзаменационной сессии ( $r=0,17$ ;  $p<0,05$ ).

Отсутствие статистически достоверных связей самоконтроля с показателями академической успеваемости на протяжении последующих трех лет может объясняться эффектом пропущенных данных: студенты-химики, отчисленные за академическую неуспеваемость на протяжении первых трех лет обучения (N=27) имели более низкие показатели самоконтроля на первом курсе, по сравнению с успешными студентами ( $d=0,43$ ;  $t=2,03$ ;  $p<0,044$ ). Предиктивная валидность шкалы самоконтроля относительно средних баллов по двум последующим сессиям ( $r=0,25$  и  $r=0,19$ ,  $p<0,05$ ) была показана на другой когорте студентов-химиков (эмпирическое исследование 2 [см.: 1]). На выборке студентов-биологов мы получили позитивные связи самоконтроля с усредненной успеваемостью за все предшествующие сессии и с самооценкой собственной учебной успешности по сравнению с однокурсниками (табл. 7).

Из черт «Большой пятерки» самоконтроль был связан с компонентами добросовестности. Это оз-



Корреляционные связи самоконтроля с благополучием и успешным функционированием  
 (студенты, выборка 2)

Шкала	N	Надежность ( $\alpha$ Кронбаха)	Связь самоконтроля	
			Парная	При контроле соц. желательности
Успеваемость объективная	154	–	0,28***	0,32***
Субъективная оценка: успеваемость	155	–	0,35***	0,30***
Субъективная оценка: интеллект		–	0,19*	0,12
Субъективная оценка: самоорга-низация		–	0,52***	0,46***
Грит: сосредоточенность интересов	70	0,75	0,41***	0,44***
Грит: настойчивость		0,80	0,60***	0,53***
Грит: общий показатель		0,80	0,63***	0,59***
СТОУН: Оптимизм в ситуациях успеха	90	0,83	0,23*	0,15
СТОУН: Оптимизм в ситуациях неудачи		0,62	0,38***	0,37**
СТОУН: Общий показатель оптим. атрибутивного стиля		0,75	0,40***	0,35**
Удовлетворенность жизнью	159	0,83	0,21**	0,10
ВFQ-2 Экстраверсия: Динамизм	145	0,87	0,11	0,01
ВFQ-2 Экстраверсия: Доминантность		0,68	0,19*	0,15
ВFQ-2 Дружелюбие: Эмпатия		0,81	0,00	-0,04
ВFQ-2 Дружелюбие: Вежливость		0,84	0,08	-0,02
ВFQ-2 Добросовестность: Скрупулезность		0,68	0,32***	0,33***
ВFQ-2 Добросовестность: Упорство		0,82	0,57***	0,52***
ВFQ-2 Стабильность: Контроль эмоций		0,59	0,35***	0,25**
ВFQ-2 Стабильность: Контроль импульсов		0,76	0,29***	0,24**
ВFQ-2 Открытость: Открытость культуре		0,78	0,10	0,05
ВFQ-2 Открытость: Открытость опыту		0,85	-0,04	-0,11
ВFQ-2 Ложь: Эгоистическая желательность		0,75	0,35***	–
ВFQ-2 Ложь: Моралистическая желательность		0,54	0,24**	–

Примечание. Уровень значимости: «\*» –  $p < 0,05$ ; «\*\*» –  $p < 0,01$ ; «\*\*\*» –  $p < 0,001$ .

начает, что индивиды с высоким самоконтролем склонны проявлять такие личностные черты, как надежность, склонность к упорядоченности, скрупулезности, дотошности и точности, склонность проверять и дорабатывать свою работу, а также проявлять упорство в запланированной деятельности и достижении намеченного результата. Также, в соответствии с данными авторов оригинального варианта методики, шкала самоконтроля связана с показателями эмоциональной стабильности. То есть люди с высоким самоконтролем способны лучше осуществлять контроль над собственными эмоциями, тревогой, умеют контролировать свое настроение, а также такие состояния, как раздражение, недовольство, гнев, т. е. они умеют «держат себя в руках». Наконец, в полном соответствии с данными авторов оригинального варианта методики, шкала самоконтроля оказалась не связана с показателями шкал открытости опыту, дружелюбия и экстраверсии/энергичности.

Связи с показателями социальной желательности (субшкалы эгоистической и моралистической лжи) оказались статистически достоверными, но более слабыми, чем на выборке сотрудников в исследовании 1.

Год спустя индивиды с высоким самоконтролем были склонны проявлять более конструктивные стратегии реагирования на неудачу, что следует из связей показателей самоконтроля и шкал опросника

COPE. Так, чем выше уровень самоконтроля, тем в большей мере, сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями, человек склонен обращаться к стратегиям активного совладания, планирования дальнейших шагов, направленных на разрешение проблемы, отказываться от занятий конкурирующими делами и тем меньше склонен отрицать наличие проблемы и демонстрировать ее избегание.

## Обсуждение

Русскоязычная краткая версия шкалы самоконтроля обладает теоретически предсказуемой структурой и демонстрирует достаточно высокую надежность. О валидности методики свидетельствуют связи показателя самоконтроля с текущими самооценочными показателями успешности в профессиональной и учебной деятельности. Показана прогностическая валидность шкалы относительно объективных показателей академической успешности у студентов, подтвержденная на трех независимых выборках.

Конструктивная валидность методики подтверждается связями самоконтроля с показателями успешного функционирования, подтвержденными на нескольких выборках испытуемых. Индивиды с высоким уровнем самоконтроля более целеустремлены,

организованны и упорны в достижении своих целей. Они также прибегают к более конструктивным стратегиям совладания с трудностями, чаще используя такие стратегии, как активный копинг, планирование, подавление конкурирующей деятельности, и реже обращаясь к непродуктивным стратегиям — поведенческому уходу и отрицанию.

Люди с высоким уровнем самоконтроля демонстрируют более высокий уровень эмоциональной стабильности и психологического благополучия, который оценивался через показатели удовлетворенности жизнью, позитивного и негативного аффекта и осмысленности жизни. Безусловно, наши результаты носят корреляционный характер, поэтому они не могут быть доказательством того, что самоконтроль способствует психологическому благополучию и продуцирует другие обнаруженные нами позитивные эффекты. Однако, исходя из теоретических соображений о природе конструкта самоконтроля, мы полагаем, что такого рода объяснение является весьма правдоподобным.

Наши результаты свидетельствуют также о том, что для лиц с высоким уровнем самоконтроля свойственно более конструктивное мышление при анализе различных жизненных ситуаций, которое

проявляется в склонности к оптимистическому объяснению позитивных и негативных жизненных событий, интернальности при объяснении успехов и неудач, общей, академической и профессиональной самооффективности. При этом связь показателей самоконтроля и конструктивного мышления может быть двунаправленной. Возможно, что выраженный самоконтроль помогает поверить в будущее и оценивать происходящие события как более управляемые и контролируемые, но возможно, что развитое конструктивное мышление помогает индивиду справляться с импульсами и контролировать свое поведение и достижения. (Авторы: Если снова перебор небольшой перебор по объему, то можно убрать эти два предложения).

Данные, полученные на разных выборках испытуемых, участвовавших в адаптации методики самоконтроля, хорошо соотносятся друг с другом. Полученные результаты валидации методики хорошо согласуются с данными исследований Дж. Тангни и др. и свидетельствуют о том, что русскоязычная версия шкалы самоконтроля может быть рекомендована как для исследовательских целей, так и для решения практических задач в рамках комплексной психодиагностики личности и мотивации.

Приложение

### Бланк Краткой шкалы самоконтроля

*Инструкция:* В столбце, находящемся справа от списка утверждений опросника, пожалуйста, отметьте, насколько верно каждый из пунктов описывает Вас (привычное для Вас состояние).

1	2	3	4	5
Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Нечто среднее	Скорее согласен	Совершенно согласен
Мне хорошо удается сопротивляться соблазнам.				
Я с трудом отказываюсь от дурных привычек.				
Я ленивый (ая).				
Бывает, что я говорю неуместные вещи.				
Выбирая между приятным и полезным, я выбираю приятное.				
Я умею отказываться от того, что для меня вредно.				
Мне бы хотелось лучше контролировать себя.				
Я произвожу впечатление очень дисциплинированного человека.				
Поговорка «семь раз отмерь, один раз отрежь» – не про меня.				
Иногда я не могу доделать работу, потому что отвлекаюсь на более приятные дела.				
Мне бывает трудно сконцентрироваться.				
Мне удается ставить и достигать долгосрочные цели.				
Иногда я делаю что-то, хотя и знаю, что этого делать не стоит.				

Прямые пункты: 1, 6, 8, 12. Обратные пункты: 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13. Ответы на обратные пункты переводятся в шкалу 5 4 3 2 1 перед подсчетом суммарного балла.

Нормы для выборки сотрудников (N=591): M=44,97, SD=7,77.

Нормы для выборки студентов (N=328): M=36,52, SD=8,10.

### Финансирование

Статья подготовлена в ходе проведения исследования (проект № 15-09-0265) в рамках программы «Научный фонд Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ)» в 2015 г.; исследование 1 проведено при поддержке РФНФ, проект № 15-06-10933, исследование 2 (часть 2) проведено при поддержке РФНФ, проект № 16-36-00037.

### Литература

1. Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Особенности мотивации достижения и учебной мотивации студентов, демонстрирующих разные типы академических достижений (ЕГЭ, победы в олимпиадах, академическая успеваемость) [Электронный ресурс] // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 24. С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 25.12.2015). doi: 0421200116/0040
2. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Шевяхова В.Ю. Диагностика оптимизма как стиля объяснения успехов и неудач: Опросник СТОУН. М.: Смысл, 2009. 152 с.
3. Гордеева Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии Теста диспозиционного оптимизма (LOT) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 36–64.
4. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992. 16 с.
5. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 87–111.
6. Операционализация пятифакторной модели личностных черт на российской выборке / Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, Ю.Ю. Неякина, Л.Я. Дорфман, Л.А. Александрова // Психологическая диагностика. 2015. № 3. С. 80–104.
7. Осин Е.Н., Иванова Т.Ю., Гордеева Т.О. Автономная и контролируемая профессиональная мотивация как предикторы субъективного благополучия у сотрудников российских организаций // Организационная психология. 2013. Т. 3. № 1. С. 8–29.
8. Осин Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2012. Т. 9. № 4. С. 91–110.
9. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.
10. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. 2013. № 2. С. 147–165.
11. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О., Осин Е.Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10. № 1. С. 82–118.
12. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология, 1996. № 7. С. 71–76.
13. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety / T.E. Moffitt, L. Arseneault, D. Belsky, N. Dickson, R.J. Hancox, H. Harrington, M.R. Sears // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2011. Vol. 108(7). P. 2693–2698. doi: 10.1073/pnas.1010076108
14. Brown T.A. Confirmatory factor analysis for applied research. 2nd ed. N.Y.: Guilford Press, 2015. 462 p.
15. Debt Out of Control: The Links Between Self-Control, Compulsive Buying, and Real Debts / A. Achziger, M. Hubert, P. Kenning, G. Raab, L. Reisch // Journal of Economic Psychology. 2015. Vol. 49. № 6. P. 141–149. doi:10.1016/j.joep.2015.04.003
16. Goldberg D.P. Manual of the General Health Questionnaire. Windsor, England: NFER Publishing, 1978.
17. Mischel W., Shoda Y., Peake P.K. The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification // Journal of Personality and Social Psychology. 1988. Vol. 54. P. 687–696. doi: 10.1037/0022-3514.54.4.687
18. Modeling general and specific variance in multifaceted constructs: A comparison of the bifactor model to other approaches / F.F. Chen, A. Hayes, C.S. Carver, J.P. Laurenceau, Z. Zhang // Journal of Personality. 2012. Vol. 80(1). P. 219–251. doi: 10.1111/j.1467-6494.2011.00739.x
19. Rothbaum F., Weisz J.R., Snyder S.S. Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control // Journal of Personality and Social Psychology. 1982. Vol. 42(1). P. 5–37. doi: 10.1037/0022-3514.42.1.5
20. Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success // Journal of Personality. 2004. Vol. 72(2). P. 271–324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
21. Wolfe R.N., Johnson S.D. Personality as a predictor of college performance // Educational and Psychological Measurement. 1995. Vol. 55(2). P. 177–185. doi: 10.1177/0013164495055002002

# Self-Control as a Personality Resource: Assessment and Associations with Performance, Persistence and Well-Being

**T.O. Gordeeva\***,

Moscow State University named after M.V. Lomonosov, Moscow, Russia,  
*tamgordeeva@gmail.com*

**E.N. Osin\*\***,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,  
*evgeny.n.osin@gmail.com*

**D.D. Suchkov\*\*\***,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,  
*Dsuchkov89@mail.ru*

**T. Yu. Ivanova\*\*\*\***,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,  
*Tatiana.y.ivanova@gmail.com*

**O.A. Sychev\*\*\*\*\***,

the Shukshin Altai State Humanities Pedagogical University, Biysk, Russia,  
*osn1@mail.ru*

**V.V. Bobrov\*\*\*\*\***,

National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia,  
*VVbobrov@hse.ru*

Self-control is one's ability to control one's own behavior and emotional expression, to react to external events in a deliberate manner, and to interrupt actions motivated by undesirable impulses or affects. We present two studies aimed to validate a Russian-language version of the 13-item Brief Self-Control Scale by J.P. Tangney, R.F. Baumeister and A.L. Boone in samples of employees (N=591) and students (N=328). Confirmatory factor analysis supported a one-dimensional structure. The scale shows high internal consistency (alpha 0,79-0,84) and predictable associations with self-report and objective indicators of current and future academic and work performance. Self-control is positively associated with positive functioning (i.e., intrinsic motivation, goal-setting, persistence, conscientiousness, hardiness, productive coping strategies, optimistic attributional style, self-efficacy), emotional stability, and subjective well-being. These associations hold when social desirability is controlled. The results suggest that self-control is an important personality and motivational resource which results in higher performance and psychological well-being.

**Keywords:** self-control, self-regulation, personality resources, persistence, goal-setting, subjective well-being, academic success.

**For citation:**

Gordeeva T.O., Osin E.N., Suchkov D.D., Ivanova T.Yu., Sychev O.A., Bobrov V.V. Self-Control as a Personality Resource: Assessment and Associations with Performance, Persistence and Well-Being. *Kul'turno-istoricheskaya psikhologiya = Cultural-historical psychology*, 2016. Vol. 12, no. 2, pp. 46–58. (In Russ., abstr. in Engl.). doi: 10.17759/chp.2016120205

\* *Gordeeva Tamara Olegovna*, PhD in Psychology, associate professor, Department of Educational Psychology, Psychological Faculty, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia, *tamgordeeva@gmail.com*

\*\* *Osin Evgenii Nikolaevich*, PhD in Psychology, associate professor, Psychology Department; leading research fellow, International laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, *evgeny.n.osin@gmail.com*

\*\*\* *Suchkov Dmitri Dmitrievich*, Junior research fellow, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, *Dsuchkov89@mail.ru*

\*\*\*\* *Ivanova Tatyana Yurievna*, Research fellow, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, *Tatiana.y.ivanova@gmail.com*

\*\*\*\*\* *Sychev Oleg Anatol'evich*, PhD in Psychology, associate professor, Shukshin Altai State Humanities Pedagogical University, Biysk, Russia, *osn1@mail.ru*

\*\*\*\*\* *Bobrov Vladislav Vyacheslavovich*, Junior research fellow, International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, *VVbobrov@hse.ru*

## Acknowledgements

This work was supported by National Research University Higher School of Economics (project № 15-09-0265) and RHF (projects №№ 15-06-10933 and 16-36-00037).

## References

1. Gordeeva T.O., Osin E.N. Osobennosti motivatsii dostizheniya i uchebnoi motivatsii studentov, demonstriruyushchikh raznye tipy akademicheskikh dostizhenii (EGE, pobedy v olimpiadakh, akademicheskaya uspevaemost') [Electronnyy resurs] [Particularities of achievement motivation of students demonstrating different types of academic achievements (USE, win in competitions, GPA)]. *Psikhologicheskije issledovaniya* [Psychological Studies], 2012. Vol. 5, no. 24, p. 4. URL: <http://psystudy.ru> (Accessed 25.12.2015). doi: 0421200116/0040.
2. Gordeeva T.O., Osin E.N., Shevyakhova V.Yu. Diagnostika optimizma kak stilya ob"yasneniya uspekhev i neudach: Oprosnik STOUN [Diagnostics of optimism as attributional style in positive and negative situations]. Moscow: Publ. Smysl, 2009. 152 p.
3. Gordeeva T.O., Sychev O.A., Osin E.N. Razrabotka russkoyazychnoi versii Testa dispozitsionnogo optimizma (LOT) [Elaboration of Russian version of Life Orientation Test]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 2010, no. 2, pp. 36–64.
4. Leont'ev D.A. Test smyslozhiznennykh orientatsii (SZhO) [The test "Purpose in life"]. Moscow: Publ. Smysl, 1992. 16 p.
5. Mandrikova E.Yu. Razrabotka oprosnika samoorganizatsii deyatel'nosti (OSD) [Elaboration of activity's self-organization questionnaire]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 2010, no. 2, pp. 87–111.
6. Osin E.N., Rasskazova E.I., Neyaskina Yu.Yu., Dorfman L.Ya., Aleksandrova L.A. Operatsionalizatsiya pyatifaktornoj modeli lichnostnykh chert na rossijskoi vyborke [Operationalization of Big Five model of personality in Russian sample]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 2015, no. 3, pp. 80–104.
7. Osin E.N., Ivanova T.Yu., Gordeeva T.O. Avtonomnaya i kontroliruemaya professional'naya motivatsiya kak prediktory sub"ektivnogo blagopoluchiya u sotrudnikov rossijskikh organizatsii [Autonomous and controlled professional motivation as a predictor of subjunctive well-being in employees of Russian organizations]. *Organizatsionnaya psikhologiya* [Organizational psychology], 2013. Vol. 3, no. 1, pp. 8–29.
8. Osin E.N. Izmerenie pozitivnykh i negativnykh emotsii: razrabotka russkoyazychnogo analoga metodiki PANAS [The measure of positive and negative affects: elaboration of Russian version of PANAS]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2012. Vol. 9, no. 4, pp. 91–110.
9. Osin E.N., Leont'ev D.A. Aprobatsiya russkoyazychnykh versii dvukh shkal ekspres-otsenki sub"ektivnogo blagopoluchiya [Approbation of Russian versions of two subjunctive well-being scales]. *Materialy III Vserossiiskogo sotsiologicheskogo kongressa* [Proceedings of the Third all Russia Congress of Sociology]. Moscow: Publ. Institut sotsiologii RAN, Rossiiskoe obshchestvo sotsiologov, 2008.
10. Osin E.N., Rasskazova E.I. Kratkaya versiya testa zhiznestoikosti: psikhometricheskie kharakteristiki i primeneniye v organizatsionnom kontekste [Short version of the test of hardiness: psychometric properties and application in organizational context]. *Vestnik MGU. Seriya 14: Psikhologiya* [Moscow University Psychology Bulletin], 2013, no. 2, pp. 147–165.
11. Rasskazova E.I., Gordeeva T.O., Osin E.N. Koping-strategii v strukture deyatel'nosti i samoregulyatsii: psikhometricheskie kharakteristiki i vozmozhnosti primeneniya metodiki COPE [Coping in the structure of activity and self-regulation: psychometric properties and application of COPE questionnaire]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki* [Psychology. Journal of Higher School of Economics], 2013. Vol. 10, no. 1, pp. 82–118.
12. Shvartser R., Erusalem M., Romek V. Russkaya versiya shkaly obshchei samoeffektivnosti R. Shvartsera i M. Erusalema [Russian version of the General Self-Efficacy Scale by Schwarzer and Jerusalem]. *Inostrannaya psikhologiya* [Foreign Psychology], 1996, no. 7, pp. 71–76.
13. Moffitt T.E., Arseneault L., Belsky D., Dickson N., Hancox R.J., Harrington H., Sears M.R. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011. Vol. 108(7), pp. 2693–2698. doi: 10.1073/pnas.1010076108
14. Brown T.A. Confirmatory factor analysis for applied research. 2nd ed. N.Y.: Guilford Press, 2015. 462 p.
15. Achtziger A., Hubert M., Kenning P., Raab G., Reisch L. Debt Out of Control: The Links Between Self-Control, Compulsive Buying, and Real Debts. *Journal of Economic Psychology*, 2015. Vol. 49, no. 6, pp. 141–149. doi:10.1016/j.joep.2015.04.003.
16. Goldberg D.P. Manual of the General Health Questionnaire. Windsor, England: NFER Publishing; 1978.
17. Mischel W., Shoda Y., Peake P.K. The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988. Vol. 54, pp. 687–696. doi: 10.1037/0022-3514.54.4.687
18. Chen F.F., Hayes A., Carver C.S., Laurenceau J.P., Zhang Z. Modeling general and specific variance in multifaceted constructs: A comparison of the bifactor model to other approaches. *Journal of Personality*, 2012. Vol. 80(1), pp. 219–251. doi: 10.1111/j.1467-6494.2011.00739.x.
19. Rothbaum F., Weisz J.R., Snyder S.S. Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. Vol. 42(1), pp. 5–37. doi: 10.1037/0022-3514.42.1.5.
20. Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 2004. Vol. 72(2), pp. 271–324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
21. Wolfe R.N., Johnson S.D. Personality as a predictor of college performance. *Educational and Psychological Measurement*, 1995. Vol. 55(2), pp. 177–185. doi: 10.1177/0013164495055002002.