

УДК 159.94.019 + 159.942

ББК Ю93-95 + Ю926-355

РАЗРАБОТКА РУССКОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ КРАТКОЙ ШКАЛЫ САМОКОНТРОЛЯ⁴

Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Бобров В.В.
E-mail: evgeny.n.osin@gmail.com

*Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики», г. Москва*

Представлены результаты валидизации русскоязычной версии краткой шкалы самоконтроля Р. Баумайстера на выборках сотрудников (N=591) и студентов (N=328). Шкала обладает высокой надежностью и демонстрирует предсказуемые связи с самоотчетными и объективными индикаторами успешности деятельности, а также с показателями психологического благополучия, личностных ресурсов, конструктивного мышления и совладания с трудностями. Статья подготовлена при поддержке РГНФ, проект № 15-06-10933.

Ключевые слова: самоконтроль, саморегуляция, академическая успешность.

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 с коллегами [4], самоконтроль – это способность изменять и адаптировать себя, свою личность, устанавливая более оптимальное соответствие между личностью и миром. Близким понятием является конструкт саморегуляции, теоретически разработанный в последние десятилетия как в работах зарубежных (Р. Баумайстера, М. Карвера и Ч. Шейера), так и отечественных авторов (О.А. Конопкина, Д.А. Леонтьева, Т.В. Корниловой, А.Б. Леоновой, В.И. Моросановой и др.). В настоящее время понятие самоконтроля используется в качестве объяснительного принципа для целого ряда форм поведения и является актуальной темой психологических исследований.

Понятие самоконтроля связывают с широким кругом феноменов: например, индивид демонстрирует самоконтроль, проявляя самодисциплину,

⁴ Статья подготовлена при поддержке РГНФ, проект № 15-06-10933.

следуя диетам и врачебным предписаниям, упорно стремясь к достижению результатов на работе, несмотря на приступы лени, выполняя данные другим обещания, воздерживаясь от пустой траты денег, сдерживая агрессивные импульсы и желание наговорить колкости, о которых он будет впоследствии сожалеть, вовремя останавливаясь в употреблении алкоголя, не разбалтывая секреты, рассказанные друзьями, проявляя способность противостоять вредным соблазнам и т.д. Р. Баумайстер с коллегами выделяют четыре базовые сферы, в которых проявляется конструкт самоконтроля: контроль мыслей, контроль эмоций, контроль импульсов и контроль достижений.

Благоприятные следствия самоконтроля были продемонстрированы в ряде исследований. Наиболее известным является эксперимент с 4-летними детьми, проведенный У. Мишелом в 1960-е годы [3]. В индивидуальном эксперименте детям предлагалось выбрать сладость (зефир, печенье или пирожное) и либо съесть ее сразу же, либо подождать 15 минут и получить двойную порцию лакомства. В последующих лонгитюдных замерах было показано, что дети, которые были готовы ждать дольше, проявляя способность откладывать вознаграждение и проявлять самоконтроль, впоследствии стали более успешными и благополучными индивидами: они лучше учились в школе (баллы SAT), имели более высокие академические достижения, более позитивные межличностные отношения, а также оптимальный индекс массы тела, меньше склонности к стрессу и употреблению наркотиков.

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, не позволяя досуговой активности мешать работе, в более эффективном использовании учебного времени, выборе подходящих курсов и умении удерживаться от эмоциональных отвлечений, вносящих помехи в работу. В исследовании Р. Вольфа и С. Джонсона [6] самоконтроль оказался единственной из 32 личностных характеристик (переменных), вносящих значимый вклад в академические достижения студентов университета.

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 (героину). Также было показано, что люди с хорошим самоконтролем лучше управляют своими финансами, воздерживаясь от излишних трат.

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 про-

блема возможных негативных следствий 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.

Четвертая 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 со связанной с самоконтролем склонностью воздерживаются от скоропалительных фраз и обидных выражений, сказанных сгоряча. В упомянутом выше исследовании У. Мишела с коллегами было показано, что способность откладывать вознаграждение в возрасте 4-х лет выступало надежным предиктором лучших межличностных отношений во взрослом возрасте. Другие исследования также показывают, что дети с хорошим самоконтролем имели больше шансов стать позднее более популярными. Также существует значительное количество исследований, подтверждающих, что плохой самоконтроль связан с делинквентным поведением.

Учитывая столь важные следствия 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, действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения [5]. Опросник получил широкое распространение и в настоящее время он является основным инструментом для измерения самоконтроля.

Англоязычная версия опросника демонстрирует хорошие показатели внутренней согласованности (α 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.

В контексте межличностных отношений высокий уровень самоконтроля был связан с более позитивной оценкой семейной атмосферы (в родной семье), меньшим уровнем семейного конфликта, надежным стилем привязанности, более развитыми навыками межличностного взаимодействия и более оптимальным эмоциональным реагированием (меньше реакций гнева и агрессии). Эти данные, однако, не были воспроизведены во втором исследовании и эффект не всегда имел место после контроля социальной желательности. Р. Баумайстером и коллегами 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 т.н. адаптивным стилем эмоционально-морального реагирования.

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 версии шкалы самоконтроля Р. Баумайстера. В настоящей статье представлены результаты валидации краткой версии опросника из 13 утверждений (4 прямых и 9 обратных), которые оцениваются по 5-балльной шкале ответа.

В работе использовано две выборки. Выборка сотрудников производственной компании из 6 регионов РФ ($N = 591$), заполнявших опросник анонимно в электронном виде включала 66,7% мужчин и 33,3% женщин в возрасте от 18 до 68 лет (средний возраст 40,3 лет). Выборка студентов 1-2 курсов естественно-научных специальностей ($N = 328$) включала 43,6% мужчин и 56,4% женщин в возрасте от 16 до 20 лет (средний возраст 18,2 лет). Для соотнесения с объективными показателями успеваемости студенты указывали свои настоящие имена на отдельных бланках, подписывая бланки опросников псевдонимом.

Структура опросника проверялась с помощью конфирматорного факторного анализа (пакет Mplus 7.3, использованы робастные статистики MLM). Однофакторная модель показала неудовлетворительное соответствие данным, что является ожидаемым, в силу наличия в опроснике прямых

и обратных утверждений. Бифакторная модель, в которую, помимо общего фактора самоконтроля, были введены два не коррелирующих с ним и друг с другом фактора систематической ошибки, соответствующие прямым и обратным пунктам, показала наилучшее соответствие данным как на выборке сотрудников ($CFI = 0,956$, $RMSEA = 0,049$, 90% доверительный интервал: 0,039–0,060), так и на выборке студентов ($CFI = 0,905$, $RMSEA = 0,059$, 90% доверительный интервал: 0,043–0,074). Все 13 утверждений демонстрировали статистически достоверные ($p < 0,001$) нагрузки на общий фактор самоконтроля на обеих выборках.

Внутренняя согласованность шкалы (α Кронбаха) составила 0,83 на выборке сотрудников и 0,79 на выборке студентов. Распределения были близки к нормальному виду: значения асимметрии и эксцесса лежали в пределах 0,5 на обеих выборках. При этом средние показатели на выборке сотрудников ($M = 44,97$, $SD = 7,77$) оказались существенно более высокими, чем на студенческой выборке ($M = 36,52$, $SD = 8,10$). Большая величина различий ($d = 1,1$, $p < 0,001$) может объясняться эффектами социальной желательности и свидетельствует о необходимости учёта условий предъявления методики при разработке и использовании норм.

Для оценки валидности опросника использовались дополнительные методики. На выборке сотрудников социальная желательность контролировалась с помощью шкал эгоистической и моралистической лжи опросника BFQ-2 В. Барбаранелли и др. в адаптации Е.Н. Осина [2]. В число других методик входили краткий тест жизнестойкости (Осин, Рассказова, 2013), тест диспозиционного оптимизма (Гордеева, Осин, Сычев, 2010), шкала позитивного и негативного аффекта (Осин, 2012), шкала общей самооффективности (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996).

Шкала самоконтроля показала значимые связи с показателями других личностных ресурсов: жизнестойкости ($r = 0,64$), диспозиционального оптимизма ($r = 0,42$), общей самооффективности ($r = 0,41$). Сотрудники с высоким уровнем самоконтроля испытывали больше позитивных эмоций ($r = 0,33$) и меньше негативных эмоций ($r = -0,34$) на работе, сообщали о том, что более успешно справляются с повседневными должностными обязанностями ($r = 0,41$; $r = 0,26$ при контроле социальной желательности). Все эти связи оставались статистически достоверными ($p < 0,001$) при контроле социальной желательности. Не было обнаружено статистически достоверных связей самоконтроля с показателями возраста или пола.

Половина респондентов студенческой выборки (специальность: химия, $N = 156$) заполняли шкалу в рамках лонгитюдного исследования, результаты которого частично представлены в предыдущей публикации (Гордеева, Осин, 2012: эмпирическое исследование 1). Исследование проводилось на 1 курсе в начале весеннего семестра (после первой экзаменационной сессии), второй замер – год спустя. 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 3 лет может объясняться эффектом пропущенных данных: студенты, отчисленные за академическую неуспеваемость на протяжении последующих 3 лет обучения ($N = 27$) имели более низкие показатели самоконтроля на первом курсе ($t = 2,03$, $p < 0,044$). Предиктивная валидность самоконтроля относительно средних баллов по двум последующим сессиям ($r = 0,25$ и $r = 0,19$, $p < 0,05$) была показана и на другой когорте студентов [1].

В качестве дополнительных методик студенты в первом замере заполняли опросник «Стиль объяснения успехов и неудач» (Гордеева, Осин, Шевяхова, 2009), шкалу удовлетворенности жизнью Э. Динера (Осин, Леонтьев, 2008), тест смысложизненных ориентаций (Леонтьев, 1992), опросник самоорганизации деятельности (ОСД: Мандрикова, 2011). Во втором замере (спустя год) студенты заполняли также опросник копинг-стратегий СОРЕ Ч. Карвера и М. Шейера (Рассказова, Гордеева, Осин, 2013). Самоконтроль был положительно связан с осмысленностью жизни ($r = 0,50$, $p < 0,001$), оптимистической атрибуцией успехов (контроль: $r = 0,22$, $p < 0,01$) и неудач (постоянство и широта: $r = -0,37$, $p < 0,001$) удовлетворённостью жизнью (как текущей, так и год спустя: $r = 0,37$ и $r = 0,31$, $p < 0,001$), с оценкой академической самоэффективности год спустя ($r = 0,28$, $p < 0,01$).

Показатели шкалы самоконтроля были значимо позитивно связаны со всеми 5 показателями опросника ОСД: настойчивостью ($r = 0,61$, $p < 0,001$), целеустремлённостью ($r = 0,46$, $p < 0,001$), планомерностью ($r = 0,43$, $p < 0,001$), фиксацией на структурировании деятельности ($r = 0,27$, $p < 0,01$) и самоорганизацией с помощью внешних средств ($r = 0,17$, $p < 0,05$). Год спустя студенты с высоким уровнем самоконтроля сообщали о том, что им более свойственны продуктивные копинг-стратегии, такие как активный копинг ($r = 0,35$, $p < 0,001$), планирование ($r = 0,35$, $p < 0,001$), подавление конкурирующей деятельности ($r = 0,28$, $p < 0,01$), и менее свойственны непродуктивные копинг-стратегии – поведенческий уход ($r = -0,41$, $p < 0,001$) и отрицание ($r = -0,25$, $p < 0,05$).

На другой части студенческой выборки (специальность: биология, $N = 161$) были получены позитивные связи самоконтроля с успеваемостью по химии ($r = 0,28$, $p < 0,001$) и с самооценкой собственной учебной успешности по сравнению с однокурсниками ($r = 0,52$, $p < 0,001$). На этой группе студентов также изучались связи шкалы самоконтроля с показателями опросников упорства (grit) А. Даквортс (адаптация Т.О. Гордеевой, готовится к печати) и BFQ-2. Балл по шкале самоконтроля был значимо положительно связан с показателем упорства ($r = 0,63$) по шкале А. Даквортс, а также с показателями добросовестности (субшкалами упорства и скрупулёзности: $r = 0,57$ и $r = 0,32$, $p < 0,001$) и эмоциональной стабильности (субшкалами контроля эмоций и контроля импульсов: $r = 0,35$ и $r = 0,29$, $p < 0,001$) опросника BFQ-2. Связи с показателями социальной желан-

тельности (субшкалы эгоистической и моралистической лжи) также оказались статистически достоверными ($r = 0,35$, $p < 0,001$ и $r = 0,24$, $p < 0,01$).

Эти результаты свидетельствуют о том, что русскоязычная краткая версия шкалы самоконтроля обладает теоретически предсказуемой структурой и демонстрирует достаточно высокую надёжность для исследовательских и диагностических целей. О валидности методики свидетельствуют связи показателя самоконтроля с текущими самоотчётными показателями успешности в профессиональной и учебной деятельности, а также прогностическая валидность относительно объективных показателей академической успешности у студентов, подтверждённая на трёх независимых выборках. Согласно полученным данным, индивиды с высоким уровнем самоконтроля демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия (баланс аффекта, удовлетворённость жизнью, осмысленность жизни), склонны к более конструктивному объяснению успехов и неудач, более организованны и упорны в достижении своих целей, а также прибегают к более конструктивным стратегиям совладания с трудностями. Полученные связи сохраняют статистическую достоверность при контроле социальной желательности.

Эти результаты хорошо согласуются с данными исследований Р. Баумайстера и коллег и свидетельствуют о том, что русскоязычная краткая версия шкалы самоконтроля может быть рекомендована как для исследовательских целей, так и для решения практических задач в рамках комплексной психодиагностики личности и мотивации.

Статья подготовлена при поддержке РГНФ, проект № 15-06-10933. Мы благодарим Н.Е. Кузьменко и О.Н. Рыжову за помощь в организации исследований на студенческих выборках, а также В.Ю. Шевяхову, принявшую участие в первых этапах разработки шкалы.

Литература

1. Гордеева, Т. О. Особенности мотивации достижения и учебной мотивации студентов, демонстрирующих разные типы академических достижений (ЕГЭ, победы в олимпиадах, академическая успеваемость) / Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5, № 24. – С. 4. – <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n24/708-gordeeva24.html#e3>.
2. Осин, Е. Н. Операционализация пятифакторной модели личностных черт на российской выборке / Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова, Ю. Ю. Неяскина, Л. Я. Дорфман, Л. А. Александрова // Психологическая диагностика (в печати).
3. Mischel, W. The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification / W. Mischel, Y. Shoda, P. K. Peake // Journal of Personality and Social Psychology – 1988. – V 54. – P. 687–696.
4. Rothbaum, F. Changing the world and changing the self: A two - process model of perceived control / F. Rothbaum, J. R. Weisz, & S. S. Snyder // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – V. 42(1). – P. 5–37.
5. Tangney, J. P. High Self – Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology,

Better Grades, and Interpersonal Success / J. P. Tangney, R. F. Baumeister & A. L. Boone // *Journal of Personality*. – 2004. – V. 72(2). – P. 271–324.

6. Wolfe, R. N. Personality as a predictor of college performance / R. N. Wolfe & S. D. Johnson // *Educational and Psychological Measurement* – 1995. – V. 55(2). – P. 177-185.

УДК 159.922.7/.8 + 37.02 + 159.947.07

ББК Ю941.5-723

РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ «ШКАЛЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩИХСЯ КОЛЛЕДЖЕЙ»

Гордеева Т.О.¹, Сычев О.А.², Гижицкий В.В.¹, Гавриченко Т.К.¹

E-mail: tamgordeeva@gmail.com

¹*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова,
г. Москва*

²*Алтайская государственная академия образования
имени В.М.Шукишина, г. Бийск*

В статье представлены результаты разработки методики диагностики внутренней и разных типов внешней мотивации учебной деятельности школьников, теоретической основой которой является теория самодетерминации Э. Диси и Р. Райана и потребностная модель мотивации Т.О. Гордеевой. Методика позволяет оценивать три типа внутренней мотивации (мотивация познания, достижения и саморазвития), четыре типа внешней мотивации (мотивация самоуважения и уважения родителями, интроецированная и экстерналиная мотивация) и амотивацию.

Ключевые слова: опросник мотивации, мотивация учебной деятельности школьников, внутренняя мотивация, внешняя мотивация.

Мотивационные переменные играют важную роль в осуществлении эффективной учебной деятельности, запуская, направляя и регулируя ее выполнение. На неоднородность учебной мотивации (мотивов) и, соответственно, необходимость оценки качества учебной мотивации указывала Л.И. Божович, которая выделила два типа мотивов учебной деятельности – порождаемые самой учебной деятельностью, связанные с содержанием и процессом учения (познавательные или внутренние мотивы) и широкие социальные мотивы, порождаемые системой отношений, существующих между учащимся и окружающим его социумом.

В современной российской психодиагностике продолжают использоваться методики диагностики учебной мотивации с неустановленной валидностью и надежностью, базирующиеся на феноменологическом подходе к мотивации, в рамках которого выделяется множество разноплановых

Министерство образования и науки Российской Федерации
Южно-Уральский государственный университет
Факультет психологии

Ю9.я43
С568

СОВРЕМЕННАЯ
ПСИХОДИАГНОСТИКА РОССИИ.
ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИЗИСА

Сборник материалов III Всероссийской конференции
по психологической диагностике

Том 1

Ответственный редактор Н.А. Батурин

Челябинск
Издательский центр ЮУрГУ
2015

ББК Ю9.я43
С568

Выполнено по проекту
«III Всероссийская конференция по психологической диагностике
«Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса»
(грант Российского гуманитарного научного фонда № 15-06-14122)

Редакционная коллегия:

Н.А. Батури́н (отв. редактор), Е.Л. Солдато́ва, С.А. Белоусова,
Н.В. Гафарова

Рецензенты:

д.пс.н., проф. Горелова Г.Г., д.б.н., к.пс.н., проф. Башкатов С.А.

Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса:
С568 сборник материалов III Всероссийской конференции по
психологической диагностике: в 2 т. / редколлегия: Н.А. Батури́н (отв.
ред.) и др. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – Т. 1. –
380 с.

ISBN 978-5-696-04704-1 (т. 1)

ISBN 978-5-696-04705-8

В сборнике представлены материалы III Всероссийской конференции ведущих психологов Российской Федерации. Материалы, вошедшие в сборник, посвящены актуальным проблемам и вопросам психодиагностики.

Сборник предназначен для психологов, педагогов, аспирантов и студентов факультетов психологии. Отпечатано с авторских оригиналов.

ББК Ю9.я43

ISBN 978-5-696-04704-1 (т. 1)

ISBN 978-5-696-04705-8

© Издательский центр ЮУрГУ, 2015