

Краткая шкала самоконтроля
(Дж. Тангни и др. в адаптации Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин и др.)

Краткая шкала самоконтроля (Brief Self-Control Scale, BSCS) предназначена для исследования самоконтроля как черты, включающей способность управлять своим поведением, эмоциями, желаниями и действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения.

Источник; Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Д.Д. Сучков, Т.Ю. Иванова, О.А. Сычев, В.В. Бобров. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием // Культурно-историческая психология, 2016. № 2.

Инструкция: Прочитайте утверждения и для каждого из них выберите, пожалуйста, ответ, наиболее точно описывающий вас (привычное для вас состояние).

Утверждения	Совершенно не согласна	Скорее не согласна	Нечто среднее	Скорее согласна	Совершенно согласна
Мне хорошо удается сопротивляться соблазнам					
Я с трудом отказываюсь от дурных привычек.					
Я ленивая.					
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.					

Низкий уровень - 13-27 баллов
Средний уровень - 28-45 баллов
Высокий уровень - 46-65 баллов

Интерпретация

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

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 самооэффективности. 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.