

УДК 159.9

## Разработка пилотажной версии Теста самообладания

**Золотарева Алена Анатольевна**

Кандидат психологических наук, доцент,  
кафедра «Социальных, психологических и правовых коммуникаций»,  
Национальный исследовательский Московский  
государственный строительный университет,  
129337, Российская Федерация, Москва, Ярославское шоссе, 26;  
e-mail: alena.a.zolotareva@gmail.com

### Аннотация

В статье представлены первые результаты разработки новой методики под названием «Тест самообладания» (ТС), предназначенной для диагностики способности к овладению самим собой в различных жизненных обстоятельствах. ТС содержит 7 тестовых пунктов, сгруппированных в три шкалы: 1) личностное самообладание (способность к выдержке и хладнокровию в повседневной жизни); 2) событийное самообладание (способность к сохранению стойкости духа в трудных жизненных ситуациях); 3) экзистенциальное самообладание (способность к сохранению мудрости и гармонии с самим собой в любых обстоятельствах). Факторная структура ТС подтверждена с помощью методов эксплораторного и конфирматорного факторного анализа. В нескольких сериях исследований (на выборке в 575 респондентов) проведена проверка психометрических свойств теста. В частности, тест продемонстрировал хорошие психометрические показатели дискриминативности, внутренней согласованности, тест-ретестовой надежности и конструктивной валидности. В рамках проверки последней обнаружено, что ТС не дублирует существующие методики, оценивающие схожие с самообладанием параметры (например, тест самодетерминации К. Шелдона и Э. Деси, шкала самомониторинга М. Снайдера, шкала самоконтроля

Р. Баумайстера и др.). Обсуждаются ограничения теста, связанные с его социальной желательностью, а также дальнейшие перспективы применения разработанной методики в практике психологических исследований.

#### **Для цитирования в научных исследованиях**

Золотарева А.А. Разработка пилотажной версии Теста самообладания // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. № 1. С. 66-86.

#### **Ключевые слова**

Самообладание, Тест самообладания, личностное самообладание, событийное самообладание, экзистенциальное самообладание.

## **Введение**

Идея о создании методики, способной диагностировать столь нужное и сложное достижение человеческого рода, как самообладание, неслучайно родилась в нынешнее время – череду настоящих испытаний, посланных нам современным образом жизни, новыми, порой недостижимыми идеалами общества, наконец, просто нестабильной обстановкой в мире. Безусловно, сам феномен самообладания стар, как человечество. Однако удивителен тот факт, что при всей его очевидной научной ценности нам приходится иметь дело с добрым десятком его собратьев (речь идет о родственных ему понятиях наподобие самоконтроля, саморегуляции и др.), и при этом обходить стороной то начало, которое берет на себя ответственность за создание неповторимой гармонии между Я и контролирующей его сущностью.

В научной литературе невозможно встретить стройную, слаженную теорию самообладания, равно как и публикации последних лет по этой теме. Среди отдельных дефиниций есть совсем обобщенные, в которых самообладание – это власть человека над самим собой [Иванов, 1967]; есть более детализированные, называющие самообладанием способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, при этом проявляя рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции [Рудик, 1967]. Пожалуй, наи-

более разработанным принято считать определение, данное И.П. Ильиным. Для него самообладание предстает «собирающей волевой характеристикой, которая включает в себя выдержку, смелость и отчасти решительность, т.е. волевые качества, которые связаны с подавлением отрицательных эмоций, вызывающих нежелательные для человека побуждения» и зависят от соотношения между аффектом и интеллектом [Ильин, 2009, 187]. Последнее положение не ново для психологии и напоминает принцип «единства аффекта и интеллекта» Л.С. Выготского, предостерегающего исследователей от коренного порока традиционной психологии, суть которого – отрыв интеллектуальной стороны сознания от его аффективной, или волевой стороны [Выготский, 1983]. А еще раньше Р. Декарт высказывал идею о том, что самообладание, заключающее в своей основе союз воли и разума, определяется способностью человека управлять своими страстями и отличает его душевную силу от слабости [Декарт, 1989].

Нетрудно заметить в представленных взглядах некий редукционизм, выделивший самообладание как частное из волевой сферы личности. Между тем, оно совершенно не ограничивается одной лишь волевой инстанцией и далее, с легкой руки М. Хайдеггера, будет представлен взгляд на самообладание как на само-обладание [Хайдеггер, 2011]<sup>1</sup>. В этом новом слове в глаза бросается особый акцент на Самости, или Я того, кто берет в руки контроль над самим собой. Первые упоминания об этом удивительном «расколе» (а вернее, все же конгломерате) Самости и способности к управлению ею легко найти в трудах стоических философов. Помимо атараксии (от древне-греческого *αταραξία* – невозмутимость, хладнокровие, отрешенность), или безмятежности души (по-видимому, прародительницы самообладания в его современном звучании) стоики придавали особое значение пути ее достижения – автаркии (от древне-греческого *αὐτάρκεια* – самодостаточность, самообеспеченность, самостийность) как непревзойденной самобытности в свободе человека от любых внешних влияний [Римские стоики, 1995]. Позднее, в конце XX века, М. Фуко назовет эти две сущности единственно возможными формами работы по спасению самого себя. В его отождествлении самообладания и самоспасения скользит мысль о влечении человека к равновесию, которое возможно обрести лишь в состоянии отчужденности от мирских

---

<sup>1</sup> Здесь идет речь о намеренном написании М. Хайдеггером слова «само-обладание».

волнений и независимости по отношению к своему Я, ведь «спасаются для себя, сами и ради того, чтобы прийти не к кому иному, как к себе» [Фуко, 2007, 52].

В настоящей работе предпринята попытка создания новой методики – Теста самообладания (далее – ТС). В первом приближении под самообладанием здесь будет подразумеваться конгломерат Самости и контролирующего Я, призванный обеспечить гармоничное управление человеком своими чувствами, мыслями и действиями при сохранении собственной уникальности и независимости. Эти же сущности будут определять рабочую «формулу» самообладания, где оно равно сумме самостийности и сдержанности как двух начал в своем едином побуждении к состоянию «быть в ладу» с самим собой.

### Разработка тестовых пунктов

Первым шагом в создании ТС стало формирование банка тестовых пунктов. Пилотажную версию методики составил набор из 20 пар альтернативных утверждений, на разных полюсах которых расположились суждения о возможных проявлениях самообладания. Предполагалось, что в структуре теста будут четко определяться две шкалы. Первая шкала под названием «Сдержанность» должна была отражать способность к хладнокровию и выдержке, выбор отсроченных перспектив в ущерб сиюминутным желанием, а также «заморозку» чувств при столкновении со сложными жизненными ситуациями. Вторая шкала, определенная как «Самостийность», была призвана к демонстрации позиции «Я – хозяин своей жизни», в соответствии с которой человек берет на себя ответственность за происходящие в его жизни события; кроме того, в нее вошли утверждения, отражающие способность быть в диалоге и гармонии с самим собой.

В общей сложности в разработке пилотажной версии ТС приняли участие 575 респондентов (из них 282 мужчины и 293 женщины) в возрасте  $20,33 \pm 6,32$  лет. Среди участников исследования были респонденты как из студенческой выборки (253 студента Первого МГМУ им. И.М. Сеченова и 279 студентов, обучающихся в НИУ МГСУ), так и представители так называемой «взрослой» выборки (43 респондента, набранных по принципу «снежного кома»). Из них 66 респондентов, в том числе 17 мужчин и 49 женщин в возрасте  $24,79 \pm 12,73$  лет

заполнили анкету повторно спустя один месяц (51 респондент из студенческой выборки) и полгода (15 человек из «взрослой» выборки).

Всем участникам исследования была предъявлена следующая 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)».

Обработка данных проводилась в системах SPSS 22.0 и EQS 6.2. Описательная статистика по тестовым пунктам ТС и их корреляции с общим показателем представлены в табл. 1. Несмотря на заявленную негомогенность ТС данный этап анализа оказался решающим в отборе так называемых «эффективных» пунктов, поскольку наибольшую психометрическую ценность в данной методике, безусловно, будет представлять общий показатель самообладания.

**Таблица 1. Описательная статистика по ТС и корреляции пунктов с общим показателем**

Тестовые пункты	Среднее	Стандартное отклонение	Асимметрия (стандартная ошибка 0,102)	Экцесс (стандартная ошибка 0,203)	Коэффициент корреляции с суммой оставшихся пунктов
<i>Шкала самостийности:</i>					
(1) Я уверен в том, что могу контролировать свою жизнь. / Порой мне кажется, что моей жизнью правит судьба и я ничего в ней не могу изменить.	5,29	1,49	-0,84	-0,10	0,30
(2) Часто я принимаю решение спонтанно, не задумываясь о возможных альтернативах. / Столкнувшись с необходимостью принять решение, я обычно выясняю все альтернативы.	4,75	1,85	-0,53	-1,09	0,28
(5) В сложных жизненных ситуациях я всегда сам справлялся со своими проблемами. / В моей жизни бывали случаи, когда я не мог решить свои проблемы самостоятельно.	4,23	1,81	-0,08	-1,18	0,25
(6) Если я переживаю из-за чего-то, мне сложно переключиться на другие дела. / Когда я чем-то расстроен, я стараюсь занять себя другими делами.	3,25	1,96	0,51	-1,04	0,28
(7) Я способен самостоятельно контролировать собственные эмоции. / Мне часто бывает сложно справиться со своими эмоциями без посторонней помощи. *	5,33	1,69	-1,04	0,11	0,48
(9) Я не позволяю себе постоянно думать о проблемах и пребывать в плохом настроении. / Порой я нахожусь в плену своих негативных мыслей и чувств.	4,33	1,81	-0,14	-1,13	0,37
(12) Порой я не могу остановиться и делаю вещи, о которых впоследствии жалею. / Я всегда стараюсь остановиться и подумать, прежде чем что-либо делать. *	3,98	1,81	0,08	-1,18	0,45
(13) Если у меня что-то не получается, я продолжаю попытки достичь цели. / Когда я не могу что-то сделать, я обращаюсь за помощью к другим.	5,24	1,62	-0,82	-0,29	0,31
(16) Порой мне не удается ладить с самим собой. / Я живу в гармонии с собой. *	4,31	1,88	-0,13	-1,19	0,42
(17) Мои достижения полностью являются результатом моих усилий. / Мой успех в большей мере определяется жизненными обстоятельствами.	5,05	1,61	-0,60	-0,56	0,20

## Продолжение таблицы 1

Тестовые пункты	Среднее	Стандартное отклонение	Асимметрия (стандартная ошибка 0,102)	Экцентриситет (стандартная ошибка 0,203)	Коэффициент корреляции с суммой оставшихся пунктов
<i>Шкала сдержанности:</i>					
(3) Я способен сохранять выдержку и хладнокровие в любой ситуации. / Порой в сложных ситуациях я не могу сохранять спокойствие и холодный ум. *	4,09	1,90	-0,70	-1,27	0,47
(4) Я легко теряю самообладание. / Я всегда стараюсь держать себя в руках. *	4,95	1,75	-0,69	-0,61	0,48
(8) В трудные моменты я поддаюсь отчаянию и теряю стойкость духа. / Я стойко сношу любые удары судьбы. *	4,53	1,69	-0,37	-0,89	0,50
(10) Другие думают обо мне, что я слабовольный человек. / Меня считают человеком с железной самодисциплиной.	4,77	1,44	-0,50	-0,22	0,23
(11) Мне всегда удается сохранять спокойствие и здравый рассудок. / Я довольно вспыльчивый и несдержанный человек. *	4,39	1,79	-0,27	-1,07	0,56
(14) В неопределенных ситуациях я теряюсь и не могу совладать со своим страхом. / Я способен преодолевать свой страх в непредсказуемых ситуациях. *	4,82	1,59	-0,46	-0,76	0,41
(15) Если мои желания не совпадают с возможностями, я откладываю их исполнение до лучших времен. / Когда у меня возникает какое-либо желание, я стремлюсь исполнить его любой ценой.	3,63	1,89	0,14	-1,26	-0,13
(18) Когда ситуация становится сложной, я предпочитаю выйти из нее. / В сложных жизненных ситуациях я всегда пытаюсь найти выход.	5,24	1,50	-0,96	0,36	0,31
(19) Я могу держать при себе свои истинные чувства. / Мне бывает сложно скрывать свои чувства.	4,96	1,99	-0,64	-1,00	0,31
(20) Иногда я не могу удержаться от соблазна, даже если знаю, что поступаю неправильно. / Я способен сопротивляться соблазну при любых обстоятельствах.	3,60	1,81	0,31	-1,00	0,27

*Примечание:* В скобках указаны порядковые номера тестовых пунктов, в соответствии с которыми они расположились в пилотажной версии методики. Для вычисления коэффициентов корреляции использовался непараметрический коэффициент корреляции г-Спирмена. Все коэффициенты корреляции значимы на уровне  $p \leq 0,001$ . Звездочкой отмечены эффективные тестовые пункты.

На основании коэффициентов корреляции каждого пункта с суммой остальных пунктов сразу был произведен отсев «неработающих» пунктов, к которым причислились все те тестовые пункты, коэффициенты корреляции которых с общим показателем были ниже 0,4. Дальнейшая работа велась с ТС, состоящим из 8 тестовых пунктов.

## Факторная структура ТС

Когда перед исследователем стоит задача разработки негомогенной шкалы, оптимальным методом отбора эффективных тестовых пунктов признается



процедура эксплораторного факторного анализа [Батулин, 2009]. Тот факт, что данному этапу предшествовал отбор «работающих» пунктов с помощью анализа коэффициентов корреляции каждого пункта с суммой оставшихся пунктов, претендует на допущение о получении первого «чистового» варианта ТС для оценки его факторной структуры.

При проведении эксплораторного факторного анализа методом главных компонент с косоугольным вращением и нормализацией по Кайзеру было обнаружено двухфакторное решение, разбившее шкалу на два фактора, которые в сумме объясняют 51,5% дисперсии. Адекватность применения метода факторного анализа подтвердилась значением критерия выборочной адекватности Кайзера-Мейера-Олкина (0,82) и значимостью критерия сферичности Бартлетта (902,58,  $df = 28$ ,  $p \leq 0,001$ ). В табл. 2 представлены подробные результаты проверки факторной структуры ТС с помощью эксплораторного факторного анализа.

**Таблица 2. Структура ТС по результатам эксплораторного факторного анализа**

Тестовые пункты	Факторная нагрузка
<i>Первый фактор. Доля дисперсии – 38,1%.</i>	
(5) Мне всегда удается сохранять спокойствие и здравый рассудок. / Я довольно вспыльчивый и несдержанный человек.	+ 0,82
(2) Я легко теряю самообладание. / Я всегда стараюсь держать себя в руках.	+ 0,75
(3) Я способен самостоятельно контролировать собственные эмоции. / Мне часто бывает сложно справиться со своими эмоциями без посторонней помощи.	+ 0,72
(8) Я способен сохранять выдержку и хладнокровие в любой ситуации. / Порой в сложных ситуациях я не могу сохранять спокойствие и холодный ум.	+ 0,62
(6) Порой я не могу остановиться и делаю вещи, о которых впоследствии жалею. / Я всегда стараюсь остановиться и подумать, прежде чем что-либо делать.	+ 0,50
<i>Второй фактор. Доля дисперсии – 13,4%.</i>	
(7) В неопределенных ситуациях я теряюсь и не могу совладать со своим страхом. / Я способен преодолевать свой страх в непредсказуемых ситуациях.	+ 0,82
(4) В трудные моменты я поддаюсь отчаянию и теряю стойкость духа. / Я стойко сношу любые удары судьбы.	+ 0,79
(1) Порой мне не удается ладить с самим собой. / Я живу в гармонии с собой.	+ 0,53

*Примечание:* В скобках указаны порядковые номера эффективных тестовых пунктов, в соответствии с которыми они расположились в новой версии методики.

В первый фактор вошли 3 пункта из шкалы сдержанности и 2 пункта из шкалы самостийности, причем факторные нагрузки этих пунктов не позволяют увидеть очевидный приоритет какой-либо шкалы в данном факторе. Подобная картина наблюдается и во втором факторе, который вместил в себя 2 пункта из шкалы

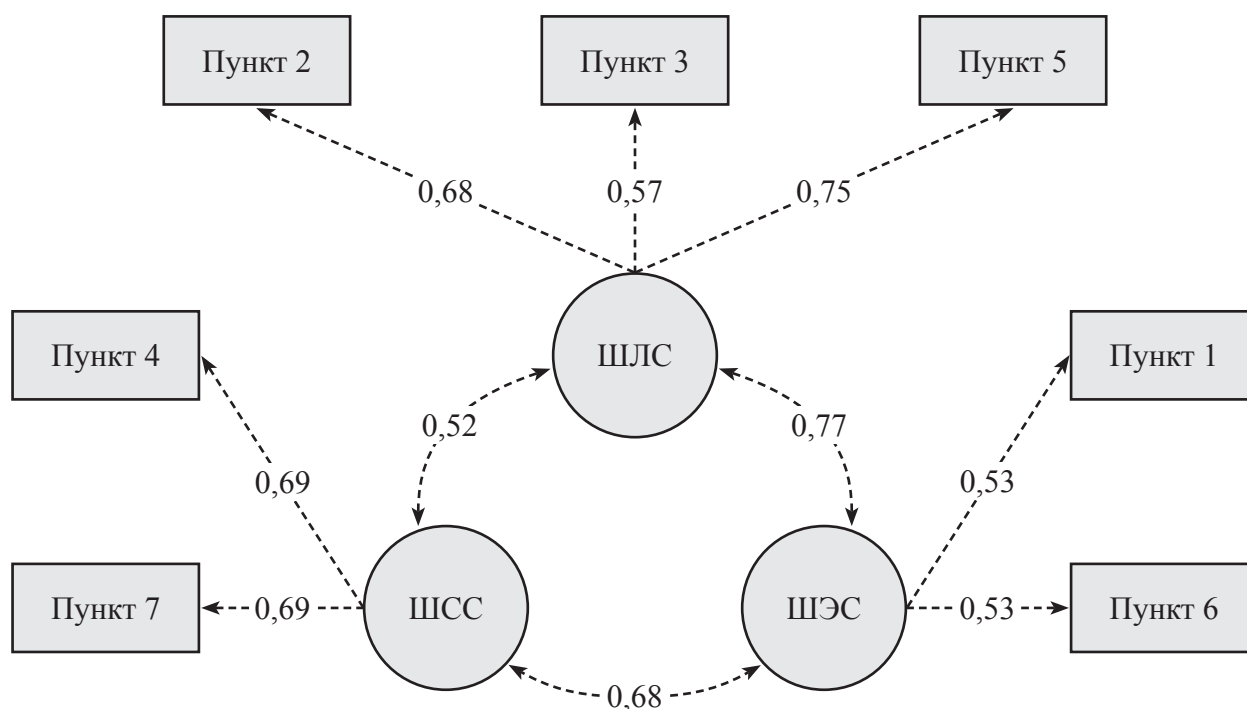
сдержанности и 1 пункт из шкалы самостийности. Как видно, из обнаруженных данных крайне сложно сделать какие-либо точные выводы о структуре ТС. Возможно, это связано с условными границами между самостийностью и сдержанностью в том смысле, что первая должна непременно подчеркивать тот или иной оттенок второй и никак не быть здесь независимой. В то же время нельзя исключать другие варианты, объясняющие путаницу с непонятной эмпирической моделью ТС (например, структура методики может на самом деле являться гомогенной либо «скрытой» в силу своей сложности и наличия латентных переменных).

Тогда для дальнейших поисков оптимальной структуры ТС было принято решение исследовать тестовые пункты с помощью кластерного анализа, поскольку в отличие от ранее проведенного эксплораторного факторного анализа он использует всю дисперсию исходных переменных. В качестве метода кластерного анализа был выбран метод групповых связей, метрика различия вычислялась с помощью квадрата расстояния Евклида. В первом кластере (пункты 2, 3, 5, 8) угадывается *личностное самообладание*, отличительной особенностью которого является перманентная способность к выдержке и хладнокровию как некое относительно стабильное достижение, независимое от пространственно-временных координат. Вторым кластер (пункты 4 и 7) хорошо интерпретируется как *событийное самообладание*, подчеркивающее способность человека к обращению к здравому смыслу в трудных или неопределенных жизненных ситуациях. Третий кластер (пункты 1 и 6) можно обозначить как *экзистенциальное самообладание*, проявляющееся в мудрости и способности сохранять гармонию при встрече с препятствием.

Следующим этапом в распознавании структуры ТС стала проверка обнаруженных моделей с помощью конфирматорного факторного анализа с применением метода максимального правдоподобия. Первая подвергшаяся проверке двухфакторная модель ТС, полученная посредством эксплораторного факторного анализа, показала неудовлетворительные показатели соответствия исходным данным ( $\chi^2 = 72,854$ ,  $df = 19$ ,  $p \leq 0,001$ ; CFI = 0,939; RMSEA = 0,070; 90% CI [0,053; 0,087]). Немного лучшие данные продемонстрировала трехфакторная модель ТС, обнаруженная с помощью кластерного анализа, однако и эти показатели оставались далеки от идеальных параметров ( $\chi^2 = 44,632$ ,  $df = 17$ ,  $p \leq 0,001$ ; CFI = 0,969; RMSEA = 0,053; 90% CI [0,034; 0,073]). По-



сколькx пункт № 8 («Я способен сохранять выдержку и хладнокровие в любой ситуации / Порой в сложных ситуациях я не могу сохранять спокойствие и холодный ум») входил сразу в два фактора (а именно в шкалы личностного и событийного самообладания), было принято решение исключить его из теста. Путаница могла возникнуть из-за того, что один полюс суждения оценивает самообладание как черту личности, способной в любых обстоятельствах сохранять контроль над собой, а другой предъявляет к этой способности особые условия в виде усложнения жизненных обстоятельств. Безусловно, не всегда спокойный и разумный по жизни человек сможет взять себя в руки в непредвиденной ситуации, равно как и однократная резкая мобилизация собственных ресурсов не означает дальнейшего «пожизненного» самообладания. Наконец, новая модель продемонстрировала отличное соответствие данным ( $\chi^2 = 12,159$ ,  $df = 11$ ,  $p \leq 0,001$ ; CFI = 0,998; RMSEA = 0,014; 90% CI [0,000; 0,047]), стандартами которых признаны следующие показатели:  $\chi^2/df < 2$ ; CFI > 0,90; RMSEA < 0,05 [Pacini, Epstein, 1999].



**Рисунок 1. Результирующая модель ТС**

*Примечание:* ШЛС – шкала личностного самообладания; ШСС – шкала событийного самообладания; ШЭС – шкала экзистенциального самообладания.

В результирующей модели, представленной на рис. 1, три фактора, имеющие взаимные достаточно высокие корреляционные связи, определяют структуру окончательной версии ТС. Первый фактор, или *Шкала личностного самообладания*, диагностирует склонность к хладнокровию и выдержке в стабильных жизненных ситуациях (основным маркером данного типа самообладания является слово «всегда»). Второй фактор, составляющий *Шкалу событийного самообладания*, оценивает способность сохранять стойкость духа в трудных жизненных ситуациях (ключевым моментом здесь выступает характеристика наличных обстоятельств, их восприятие как сложных или непредсказуемых). Третий фактор, ставший *Шкалой экзистенциального самообладания*, измеряет некую духовную ипостась, или гармонию, сквозь которую человек пребывает в ладу с самим собой. Иначе говоря, представленные в ТС шкалы диагностируют характерологические (где главную роль играет волевой нрав человека), ситуативные (с их предельной неопределенностью текущего или предстоящего положения дел) и сущностные (в силу непрременной мудрости) основы самообладания.

### Надежность и валидность ТС

Крайне лаконичная структура ТС (всего по два-три тестовых пункта на каждую шкалу) неизбежно нуждается в строгой и тщательной проверке всех своих психометрических свойств. Первыми среди них должны выступать такие показатели, как дискриминативность (коэффициент  $\delta$ -Фергюсона) и внутренняя согласованность (коэффициент  $\alpha$ -Кронбаха), которые одинаково важны для качества теста и потому лишь в сочетании дают необходимый эффект: «работающая» методика должна с равным успехом как дифференцировать испытуемых, так и предоставлять хорошо интерпретируемые данные [Батурин, 2009]. Так, ТС демонстрирует высокие значения дискриминативности и приемлемые коэффициенты внутренней согласованности, первые из которых в соответствии с международными стандартами должны превышать показатель 0,9, а вторые – 0,6 [American Educational Research, 1999]. Не менее важным доказательством надежности ТС являются и приемлемые показатели критерия половинного расщепления Гуттманна (Guttman Split-Half), раскрывающие

эквивалентность разных частей теста. Безусловно, параметры надежности-согласованности ТС далеки от идеальных, однако вполне оправдывают себя в отношении двух- и трехпунктовых шкал методики.

Устойчивость ТС во времени фиксировалась с помощью оценки его ретестовой надежности. Для того, чтобы нивелировать различные эффекты искажения (например, эффект научения, когда респонденты в ходе первого тестирования повторяют свои оценки при повторном проведении исследования, или, напротив, эффект созревания, когда временной промежуток между двумя предъявлениями теста настолько длинен, что у респондента может измениться измеряемое свойство), было принято решение о двукратном замере надежности-устойчивости ТС с разницей в тестированиях в месяц и полгода. Помимо этого, для исключения возможного влияния возраста респондентов на стабильность как самообладания, так и средства его диагностики, были сформированы две выборки, представляющие студентов, или молодых людей, чьи личностные особенности и жизненные позиции еще могут быть пластичными в силу постоянного и активного приобретения нового опыта, а также так называемых «взрослых», или респондентов более старшего возраста, с уже устоявшимися чертами характера и жизненными стилями. В обоих срезах ТС удалось продемонстрировать хорошие показатели ретестовой надежности, которые подтверждают его способность воспроизводить свои данные с течением определенного времени.

В табл. 3 подробно представлены все коэффициенты дискриминативности и надежности ТС.

**Таблица 3. Показатели дискриминативности и надежности ТС**

№	Шкалы	Дискриминативность (δ-Фергюсона)	Надежность-согласованность		Надежность-устойчивость	
			α-Кронбаха	Guttman Split-Half	Студенческая выборка (спустя месяц)	«Взрослая» выборка (спустя полгода)
1	Шкала личностного самообладания	0,97	0,71	0,68	0,74	0,78
2	Шкала событийного самообладания	0,96	0,61	0,61	0,79	0,77
3	Шкала экзистенциального самообладания	0,98	0,55	0,55	0,73	0,89
Общий показатель		0,98	0,74	0,72	0,87	0,85

*Примечание:* Для подсчета коэффициентов надежности-устойчивости использовался непараметрический коэффициент корреляции г-Спирмена.

Другой, не менее важный психометрический показатель адекватности диагностического средства – его валидность. Как правило, оптимальным выбором является проверка конвергентной валидности, рассчитывающей степень близости связи между методиками, предположительно измеряющими один и тот же феномен либо родственные ему конструкты. В соответствии с современными психометрическими стандартами необходимый уровень коэффициентов корреляции между сверяемыми феноменами должен варьироваться в пределах от 0,5 до 0,7 [American Educational Research, 1999].

Критерием отбора методик для проверки конвергентной валидности ТС стало их отношение к так называемым Self-сущностям, или конструктам, назначающим Самость ответственной за контроль и регуляцию тех или иных чувственных, мыслительных и поведенческих проявлений. Итак, помимо ТС в диагностический комплекс вошли следующие методики:

1. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой диагностирует различные проявления индивидуальной саморегуляции [Моросанова, 2001]. Методика содержит утверждения, измеряющие особенности планирования, моделирования, программирования, оценивания результатов, гибкости и самостоятельности как компонентов саморегуляции. В данном исследовании использовался общий балл по шкале.

2. Тест самодетерминации К. Шелдона и Э. Деси в адаптации Е.Н. Осина предназначен для измерения способности индивида определять ход собственной жизни [Osин, 2010]. Методика содержит альтернативные утверждения, диагностирующие автономию (уверенность в возможности выбора в жизненных ситуациях) и самовыражение (переживание жизни как соответствующей собственным желаниям, потребностям и ценностям). В работе использовался общий показатель самодетерминации.

3. Шкала самомониторинга М. Снайдера в адаптации Е.А. Полежаевой позволяет изучать тенденцию к тактическому управлению впечатлением о себе, которое включает конструирование и усовершенствование своего социального образа [Полежаева, 2006].

4. Шкала самоконтроля Р. Баумайстера в адаптации Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, Д.Д. Сучкова, Т.Ю. Ивановой и В.В. Боброва диагностирует уве-

ренность в собственной способности контролировать свои импульсы, осознанно управлять своим поведением, проявляя волевую регуляцию при достижении значимых целей [Гордеева, Осин, Сучков, Иванова, Бобров, 2015].

5. Опросник волевого самоконтроля А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана оценивает меру овладения собственным поведением в различных ситуациях, а также способности управлять своими действиями, состояниями и побуждениями [Зверков, Эйдман, 1990]. Методика содержит две шкалы, измеряющие настойчивость (силу намерений человека и его стремление к завершению начатого дела) и самообладание (уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний). В исследовании использовалась только шкала самообладания.

В табл. 4 подробно представлены коэффициенты корреляций шкал ТС с показателями данных методик.

**Таблица 4. Показатели конвергентной валидности ТС**

№	Шкалы	ШЛС	ШСС	ШЭС	Общий показатель
1	Саморегуляция	0,28*	0,29*	0,28*	0,36*
2	Самодетерминация	0,17*	0,22*	0,27*	0,28*
3	Самомониторинг	0,01	0,26*	0,06	0,12*
4	Самоконтроль	0,39*	0,26*	0,36*	0,45*
5	Самообладание	0,40*	0,30*	0,30*	0,44*

*Примечание:* Звездочкой отмечены коэффициенты корреляции, значимые на уровне  $p \leq 0,001$ . Для вычисления коэффициентов корреляции использовался непараметрический коэффициент корреляции г-Спирмена.

Основным ожиданием при проверке конвергентной валидности ТС было обнаружение слабых, но все же вполне уверенных в себе корреляционных связей между его шкалами и хотя бы некоторыми показателями «родственных» методик. В целом, данные ожидания вполне оправдались и даже помогли прояснить некоторые существенные особенности шкал, входящих в структуру ТС.

*Самообладание и саморегуляция.* Шкалы ТС продемонстрировали скромные и равномерные (по нагрузкам на каждую шкалу) корреляционные связи с показателем саморегуляции. Феноменологический «разрыв» между саморегуляцией и самообладанием видится в разных эталонах достижения: если в первом случае энергия человека направлена на победоносные результаты той или иной деятельности, то в последнем формула успеха определяется тем

послевкусием гармонии, что остается после всех мероприятий по овладению своим Я. Кроме того, пункты опросника, направленного на диагностику саморегуляции, построены на типичных жизненных ситуациях и зачастую акцентируют внимание на конкретных аспектах поведения или деятельности в них (например, суждение «Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных расходов») [Моросанова, 2001]. Безусловно, включение в ТС пунктов, характеризующих ситуацию неожиданного столкновения с жизненными препятствиями, само по себе работает на снижение силы связи между показателями саморегуляции и самообладания.

*Самообладание и самодетерминация.* Наибольший вклад во взаимную связь данных конструктов внесла Шкала экзистенциального самообладания. Эта закономерность вполне очевидна, поскольку самодетерминация, по мнению К. Шелдона, автора оригинальной версии методики ее диагностики, как способность и потребность иметь выбор помимо управления собственными ресурсами может также включать в себя отказ от их контроля [Sheldon, 1995]. Именно вариативность, или свобода выбора в отношении осуществления контроля над Я роднит самообладание и самодетерминацию. Операциональные расхождения, видимо, лежат в большей нагрузке Шкалы самодетерминации на измерение Самости, или автономии в авторской концепции, по сравнению с ТС. Если в последнем лишь один пункт непосредственно оценивает самобытность человека в условиях какого-либо сдерживания себя, то в первой методике доля таких пунктов составляет половину шкалы и, скорее, характеризует контроль над жизненными обстоятельствами, нежели над самим собой (например, в качестве иллюстрации этого предположения выступает пара альтернативных суждений «Я всегда чувствую, что делаю то, что я выбираю сам» и «Я часто делаю не то, что я сам хотел бы выбрать») [Osin, 2010].

*Самообладание и самомониторинг.* Единственным показателем, «ответственным» за взаимную связь между этими феноменами, является Шкала событийного самообладания. В описании самомониторинга автором шкалы его диагностики М. Снайдером фигурирует ключевая характеристика феномена в виде наличия или отсутствия у человека стремления к тактическому управлению впечатлением, которое включает в себя максимально возможное ус-



вершенствование своего социального образа [Snyder, 1974]. Возможно, событийные основы самообладания, определяющие образ мыслей, чувства и поведение в трудных или непредсказуемых ситуациях, могут быть придуманы и проиграны ради их последующей интериоризации в истинные источники благополучия. На первый взгляд парадоксальные, некоторые пункты в Шкале самомониторинга удивительным образом способны оценить ситуативность самообладания (например, суждение «Иногда со стороны кажется, что я испытываю более глубокие эмоции, чем есть на самом деле») [Полежаева, 2006].

*Самообладание и самоконтроль.* Корреляционная связь между общими показателями по ТС и Шкале самоконтроля достигла заветной отметки в 0,5 (при округлении коэффициента корреляции), которая, с одной стороны, утверждает несомненную схожесть между самообладанием и самоконтролем, с другой стороны, своей отдаленностью от максимальной критической отметки, равной 0,7, достаточно демонстративно подчеркивает тот факт, что эти феномены не суть одно и то же. Американский психолог Р. Баумайстер, создатель оригинальной версии Шкалы самоконтроля, определяет данный конструкт как черту, определяющую способность управлять своим поведением, эмоциями, желаниями и воздерживаться от импульсивного поведения [Tangney, Baumeister, Woone, 2004]. Определение самоконтроля как черты накладывает отпечаток на его связь с самообладанием: наибольшую нагрузку в этой связи дает Шкала личностного самообладания, которая оценивает феномен именно с позиции черты, или характерологической основы личности. Впрочем, даже некоторые пункты Шкалы самоконтроля созвучны с суждениями ТС (например, в первом есть утверждение «Я никогда не позволяю себе терять контроль над собой», а в последнем оно представлено суждением «Я всегда стараюсь держать себя в руках») [Гордеева, Осин, Сучков, Иванова, Бобров, 2015].

Наконец, особый интерес представляет анализ связи ТС со шкалой самообладания, взятой из опросника волевого самоконтроля А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдмана. Как и в предыдущем случае, наибольший вклад во взаимную связь между изучаемыми феноменами внесла Шкала личностного самообладания. Об этом даже свидетельствуют схожие формулировки некоторых пунктов (например, то, что в Опроснике волевого самоконтроля звучит как «При

необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева», в ТС выражается в альтернативе между «Мне всегда удается сохранять спокойствие и здравый рассудок» и «Я довольно вспыльчивый и несдержанный человек») [Зверков, Эйдман, 1990]. Однако ТС не дублирует Шкалу самообладания и в отличие от нее, по большей части помещающей диагностируемого человека в ситуацию работы над чем-либо (а вернее, столкновения с различными помехами во время исполнения этого дела), стремится охватить не только хладнокровие и выдержку в текущих обстоятельствах, но также стойкость духа в жизненных испытаниях и силу гармонии в происходящих переменах.

### Заключение

В заключение необходимо сделать несколько замечаний относительно первых результатов разработки ТС, проверки его структуры и психометрических свойств. Пилотажная версия ТС представляет собой композицию из семи пар альтернативных суждений, диагностирующих три типа самообладания (личностный, событийный и экзистенциальный). В этом формате методика благополучно прошла проверку своей структуры, надежности и валидности.

Несомненно, для дальнейшего успешного внедрения ТС в практику психологических измерений необходимо учитывать его ограничения, которые уже сейчас вполне явно видны. Первое и самое грозное из них – социальная желательность теста, поскольку самообладание, безусловно, является одним из наиболее привлекательных человеческих достоинств. Преодолением этого недостатка должна стать тщательная проверка и, при необходимости, коррекция социальной желательности ТС. Другое ограничение видится в необычайной сложности природы самообладания, которая может по-разному себя проявлять в тех или иных обстоятельствах. Возможно, на других, более специфических выборках (к примеру, лиц с повышенными требованиями к самообладанию в силу их профессиональной принадлежности или сложной жизненной ситуации), методика будет вести себя иначе.

В остальном ТС заявляет весьма обоснованные претензии на диагностику самообладания не только в научных и практических, но также психотерапевти-

ческих целях. Ведь сложно спорить с тем, что осознание собственных ресурсов в овладении самим собой уже отчасти является свершившимся фактом самообладания. Кроме того, переход от рабочей «формулы» самообладания к идее о трех его типах стал своего рода неожиданной эмпирической находкой, требующей отдельных научных изысканий. Эти шаги станут перспективой будущих исследований на пути к окончательному выходу в свет новой методики.

### Библиография

1. Батурин Н.А., Мельникова Н.Н. Технология разработки тестов: часть II // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Психология». 2009. № 42 (175). С. 11-25.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6 т. Т. 5: Основы дефектологии. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
3. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Сучков Д.Д., Иванова Т.Ю., Бобров В.В. Разработка русскоязычной версии краткой шкалы самоконтроля // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике: в 2 т. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. Т. 1. С. 88-95.
4. Декарт Р. Страсти души. М.: Мысль, 1989. Т. 1. 654 с.
5. Зверков А.Г., Эйдман Е.В. Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК) // Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции. М.: Издательство МГУ, 1990. С. 116-126.
6. Иванов П.И. Общая психология. Ташкент: Укитувчи, 1967. 543 с.
7. Ильин Е.П. Психология воли. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
8. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. М.: Наука, 2001. 192 с.
9. Полежаева Е.А. Шкала самомониторинга и ее применение в отечественных исследованиях // Психологическая диагностика. 2006. № 1. С. 3-32.
10. Римские стоики: Сенека. Эпиктет. Марк Аврелий. М.: Республика, 1995. 463 с.
11. Рудик П.А. Психология. М.: Физкультура и спорт, 1967. 230 с.
12. Фуко М. Герменевтика субъекта. СПб.: Наука, 2007. 677 с.

13. Хайдеггер М. Бытие и время. М.: AD MARGINEM, 2011. 452 с.
14. Osin E., Boniwell I. Self-determination and well-being. Poster presented at the 4<sup>th</sup> International Self-Determination Conference. Chent, Belgium, 2010.
15. American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. Standards for educational and psychological testing. Washington, DC: American Educational Research Association, 1999. 101 p.
16. Pacini R., Epstein S. The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon // Journal of personality and social psychology. 1999. Vol. 76 (6). P. 972-987.
17. Sheldon K.M. Creativity and self-determination in personality // Creativity research journal. 1995. Vol. 8. P. 25-36.
18. Snyder M. Self-monitoring of expressive behavior // Journal of personality and social psychology. 1974. Vol. 30. P. 526-537.
19. 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.

## **The development of a pilot version of the Self-Possession Scale**

**Alena A. Zolotareva**

PhD in psychology, Associate Professor,  
Department of Social, Psychological and Legal Communications,  
National Research University Moscow  
State University of Civil Engineering,  
129337, 26 Yaroslavskoe highway, Moscow, Russian Federation;  
e-mail: alena.a.zolotareva@gmail.com

### **Abstract**

This article describes the first results of development of a new measure called Self-Possession Scale (SPS) that is designed to assess the extent to which a person

may or may not be keeping a grip on oneself in different circumstances. The SPS includes 7 test items grouped together in three scales: 1) personal self-possession (i.e., ability to self-control and composure in everyday life); 2) eventual self-possession (i.e., ability to maintain fortitude in difficult situations); 3) existential self-possession (i.e., ability to preserve the wisdom and harmony with itself in all circumstances). The exploratory and confirmatory factor analysis highlighted the existence of three factors. Evidence for the psychometric features of the scale is presented in a series of studies (the subjects were 575 respondents). Particularly, the scale shows good psychometric features of discriminativeness, internal consistency, test-retest reliability and construct validity. The construct validation showed that the SPS does not duplicate existing scales evaluating the similar parameters (i.e., the Self-Determination Scale by K. Sheldon and E. Deci, the Self-Monitoring Scale by M. Snyder, the Self-Control Scale by R. Baumeister, etc.). In conclusion, the author makes a few remarks about the limitations of scale associated with its social desirability, and future properties for psychological research.

#### **For citation**

Zolotareva A.A. (2016) Razrabotka pilotazhnoi versii Testa samoobladaniya [The development of a pilot version of the Self-Possession Scale]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical and Critical Reviews and Current Research], 1, pp. 66-86.

#### **Keywords**

Self-possession, Self-Possession Scale, personal self-possession, eventual self-possession, existential self-possession.

### **References**

1. *American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. Standards for educational and psychological testing* (1999). Washington, DC: American Educational Research Association Publ.
2. Baturin N.A., Mel'nikova N.N. (2009) Tekhnologiya razrabotki testov: chast' II [Technology of test development: part II]. *Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarst-*

- vennogo universiteta. Seriya Psikhologiya* [Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology], 42 (175), pp. 11-25.
3. Descartes R. (1987) *Oeuvres de Descartes*. (Russ. ed.: Dekart R. (1989) *Strasti dushi*. Moscow: Mysl' Publ.)
  4. Foucault M. (1982) *L'herméneutique du sujet*. (Russ. ed.: Fuko M. (2007) *Germenevtika sub"ekta*. Saint Petersburg: Nauka Publ.)
  5. Gordeeva T.O., Osin E.N., Suchkov D.D., Ivanova T.Yu., Bobrov V.V. (2015) Razrabotka russkoyazychnoi versii kratkoi shkaly samokontrolya [Development of the Russian-language version of the Brief Self-Control Scale]. *Sovremennaya psikhodiagnostika Rossii. Preodolenie krizisa: sbornik materialov III Vserossiiskoi konferentsii po psikhologicheskoi diagnostike: v 2 t.* [Modern psychodiagnostics of Russia: overcoming the crisis: sourcebook of the III All-Russian Conference on psychodiagnostics: in 2 v.], Vol. 1, pp. 88-95.
  6. Heidegger M. (2006) *Sein und Zeit*. (Russ. ed.: Khaidegger M. (2011) *Bytie i vremya*. Moscow: AD MARGINEM Publ.)
  7. Il'in E.P. (2009) *Psikhologiya voli* [The psychology of the will]. St. Petersburg: Piter Publ.
  8. Ivanov P.I. (1967) *Obshchaya psikhologiya* [General psychology]. Tashkent: Ukituvichi Publ.
  9. Morosanova V.I. (2001) *Individual'nyi stil' samoregulyatsii: fenomen, struktura i funktsii v proizvol'noi aktivnosti cheloveka* [Individual style of self-regulation: the phenomenon, structure and functions in human voluntary activity]. Moscow: Nauka Publ.
  10. Osin E., Boniwell I. (2010) *Self-determination and well-being. Poster presented at the 4<sup>th</sup> International Self-Determination Conference*. Chent, Belgium.
  11. Pacini R., Epstein S. (1999) The relation of rational and experiential information processing styles to personality, basic beliefs, and the ratio-bias phenomenon. *Journal of personality and social psychology*, 76 (6), pp. 972-987.
  12. Polezhaeva E.A. (2006) Shkala samomonitoringa i ee primenenie v otechestvennykh issledovaniyakh [Scale of self-monitoring and possibilities of its application]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological diagnostics], 6, pp. 3-32.



13. *Rimskie stoiki: Seneka. Epiktet. Mark Avrelii* [The Roman Stoics: Seneca, Epicetetus, Marcus Aurelius] (1995). Moscow: Republic Publ.
14. Rudik P.A. (1967) *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow: Fizkul'tura i sport Publ.
15. Sheldon K.M. (1995) Creativity and self-determination in personality. *Creativity research journal*, 8, pp. 25-36.
16. Snyder M. (1974) Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 30, pp. 526-537.
17. Tangney J.P., Baumeister R.F., Boone A.L. (2004) High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72 (2), pp. 271-324.
18. Vygotskii L.S. (1983) *Sobranie sochinenii v 6 t. T. 5: Osnovy defektologii* [The collected works in 6 vol. Vol. 5: The fundamentals of defectology]. Moscow: Pedagogika Publ.
19. Zverkov A.G., Eidman E.V. (1990) Diagnostika volevogo samokontrolya [The psychodiagnostics of the volitional self-control]. *Praktikum po psikhodiagnostike. Psikhodiagnostika motivatsii i samoregulyatsii* [Workshop on psychodiagnostics. The psychodiagnostics of motivation and self-regulation]. Moscow: Moscow State University, pp. 116-126.