

セルフコントロール尺度短縮版

それぞれの項目は、あなたにどのくらいあてはまりますか。以下の1～5の数字をつけて、あなたにあてはまる程度を教えてください。

	全くあてはまらない	とてもあてはまる
1. 悪いクセをやめられない	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
2. だらけてしまう	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
3. 場にそぐわないことを言うてしまう	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
4. 自分にとってよくないことでも、楽しければやってしまう	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
5. 自分にとってよくない誘いは、断る	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
6. もっと自制心があればよいのと思う	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
7. 誘惑に負けない	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
8. 自分に厳しい人だと言われる	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
9. 集中力がない	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
10. 先のことを考えて、計画的に行動する	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
11. よくないことと知りつつ、やめられない時がある	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
12. 他にどのような方法があるか、よく考えずに行動してしまう	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
13. 趣味や娯楽のせいで、やるべきことがそっちのけになることがある	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	

(項目番号 1, 2, 3, 4, 6, 9, 11, 12, 13 は反転項目)

Brief Self-Control Scale (BSCS)を邦訳したもの。原典は下記のとおり。

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), 271-324.

***** ご使用の際は、下記の引用をお願いいたします。*****

尾崎由佳・後藤崇志・小林麻衣・沓澤岳 (2016). セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討 心理学研究 87(2), 144-154.

doi.org/10.4992/jjpsy.87.14222