

SUPPLEMENTARY MATERIALS

SKRÓCONA SKALA SAMOREGULACJI (SSS)

Instrukcja: Poniżej znajdują się zdania dotyczące różnych sytuacji. Oceń, na ile dane stwierdzenie do Ciebie pasuje. Zaznacz jedną odpowiedź w każdym wierszu.

Skala odpowiedzi:

- 1 – *Nigdy tak nie mam*
- 2 – *Rzadko tak mam*
- 3 – *Często tak mam*
- 4 – *Zawsze tak mam*

1. Są dni, gdy cały czas czuję się podenerwowany/-a.
2. Kiedy już wiem, jaki cel chcę osiągnąć, planuję, jak go zrealizować.
3. Kiedy mam siedzieć spokojnie, to po chwili zaczynam się wiercić.
4. Łatwo wpadam w złość.
5. Zanim coś zaplanuję, zastanawiam się, jakie to może mieć konsekwencje.
6. Nie mogę przestać się ruszać.
7. Wściekam się nagle i bez ważnego powodu.
8. Zastanawiam się nad swoimi błędami, bo chcę się upewnić, że się nie powtórzą.
9. Trudno jest mi skupić się na tym, co mam do zrobienia.
10. Złoszczę się tak bardzo, że czuję, że zaraz wybuchnę.
11. Poświęcam czas na myślenie o tym, jak osiągnąć swoje cele.
12. Gdy się uczę lub nad czymś pracuję, inne rzeczy rozpraszają mnie i wybijają z rytmu.

SHORT SELF-REGULATION SCALE (SSRS)

Instruction: Below are sentences describing various situations. Rate how well a given statement applies to you. Select one answer on each line.

Question response categories:

- 1 – *Almost never*
- 2 – *Rarely*
- 3 – *Often*
- 4 – *Almost always*

1. There are days when I'm on edge all the time.
2. Once I have a goal, I make a plan how to reach it.
3. I get very fidgety after a few minutes if I am supposed to sit still.
4. I have difficulty controlling my temper.
5. I consider what will happen before I make a plan.
6. I can't seem to stop moving.
7. I fly off the handle for no good reason.
8. I think about my mistakes to make sure they don't happen again.
9. I have difficulty keeping attention on tasks.
10. I get so frustrated that I often feel like a bomb ready to explode.
11. I spend time thinking about how to reach my goals.
12. Little things throw me off when I am working/studying.

Table S1

Descriptive statistics of psychological variables and the results of the Shapiro-Wilk normality test

Variable	Min	Max	M	SD	Skewness	Kurtosis	W
Study 1							
Self-regulation	18	47	32.41	5.86	-.06	-.47	.99**
Emotional dimension	4	16	10.73	2.88	-.47	-.44	.96***
Cognitive dimension	6	16	11.62	2.27	-.18	-.51	.98***
Behavioral dimension	4	16	10.05	2.83	-.09	-.58	.97***
Hyperactivity	2	8	5.45	1.77	-.34	-.85	.93***
Behavioral attention	2	8	4.61	1.56	.14	-.59	.95***
Study 2							
Self-regulation	23	48	35.24	4.95	.06	-.30	.99**
Emotional dimension	4	16	11.92	2.57	-.66	.07	.95***
Cognitive dimension	8	16	12.06	1.92	.13	-.23	.96***
Behavioral dimension	6	16	11.26	2.41	-.04	-.52	.98***
Hyperactivity	2	8	5.95	1.52	-.35	-.65	.93***
Behavioral attention	2	8	5.31	1.45	-.06	-.44	.95***
Study 3							
Self-regulation	20	45	34.27	4.59	-.35	.06	.99**
Emotional dimension	5	16	11.41	2.39	-.46	-.14	.97***
Cognitive dimension	6	16	12.14	1.96	-.38	.10	.97***
Behavioral dimension	4	16	10.72	2.38	-.38	-.16	.97***
Hyperactivity	2	8	5.69	1.53	-.50	-.33	.93***
Behavioral attention	2	8	5.03	1.41	-.15	-.47	.95***
Self-esteem	10	40	29.52	6.01	-.58	.22	.97***
Positive orientation	10	40	28.68	5.74	-.54	.10	.97***
Satisfaction with life	5	35	22.19	6.29	-.58	-.15	.97***
Trait anxiety	25	76	43.52	9.99	.38	-.59	.97***
General self-efficacy	14	40	30.18	4.75	-.42	.54	.98***
Aggression	37	120	71.97	17.32	.35	-.29	.99**
Physical aggression	9	43	18.32	6.45	.90	.68	.94***
Verbal aggression	6	25	14.94	3.95	.13	-.64	.98**
Anger	7	33	17.44	5.92	.35	-.53	.98***
Hostility	8	37	21.27	6.10	.05	-.51	.99*

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Table S2

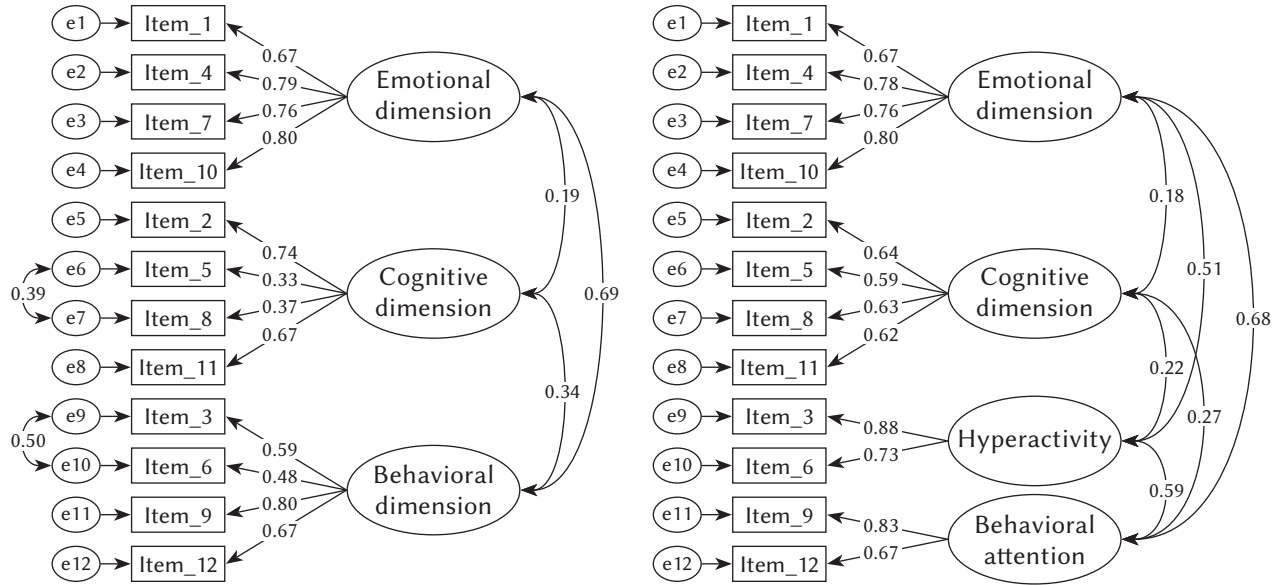
*Model matrix obtained on the basis of oblique direct
Oblimin rotation*

Item no.	Factors			
	1	2	3	4
9	.98			
12	.50			
4		.82		
7		.78		
10		.76		
1		.56		
6			.83	
3			.74	
2				.65
11				.63
8				.53
5				.46

Figure S1

Confirmatory factor analysis (CFA) models for the short version of the Self-Regulation Scale

Study 1



Study 2

