

## ОПРОСНИК УРОВНЯ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ (УСК)

Данный личностный опросник предназначен для диагностики интернальности – экстернальности, т.е. степени готовности человека брать на себя ответственность за то, что происходит с ним вокруг него. Разработан на основе шкалы Дж. Роттера в НИИ им. Бехтерева и опубликован Е.Ф. Бажиным с соавторами в 1984г.

В основу определения *УСК* личности положены 2 предпосылки:

1. Люди различаются между собой по тому, как и где они локализуют контроль над значительными для себя событиями. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный и интернальный. В первом случае человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом действия внешних сил — случая, других людей и т. д. Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своей собственной деятельности. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от экстернального к интернальному типу.

2. Локус контроля, характерный для индивида, универсален по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми ему приходится сталкиваться. Один и тот же тип контроля характеризует поведение данной личности в случае неудач и в сфере достижений, причем это в равной степени касается различных областей социальной жизни.

Выделение личностной характеристики, описывающей то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, а в какой - пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств, обосновано существующими эмпирическими исследованиями.

Исследования показали, что самооценка человека зависит от его типа субъективного контроля. Люди с низким общим уровнем субъективного контроля (экстерналы) характеризуют себя как эгоистичных, зависимых, нерешительных, несправедливых, суевливых, враждебных, неуверенных, неискренних, несамостоятельных, раздражительных.

Люди с высоким уровнем субъективного контроля (интерналы) считают себя, наоборот, добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, способными, дружелюбными, честными, самостоятельными, невозмутимыми. Это подтверждает гипотезу о том, что уровень субъективного контроля связан с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящее, с его самоуважением и социальной зрелостью.

## Текст опросника

**ИНСТРУКЦИЯ.** Вам предлагается ряд высказываний. Если Вы согласны с высказыванием, то в бланке для ответов поставьте под его номером "+", если нет, то "-".

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, То ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, то сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе, в институте часто зависят больше от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя), чем от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мною случается, – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

### Бланк для ответов

1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		11.	
12.		13.		14.		15.		16.		17.		18.		19.		20.		21.		22.	
23.		24.		25.		26.		27.		28.		29.		30.		31.		32.		33.	
34.		35.		36.		37.		38.		39.		40.		41.		42.		43.		44.	

### Обработка и интерпретация результатов.

Обработка результатов теста включает несколько этапов.

*Первый этап* заключается в подсчете «сырых» баллов по 7-ми шкалам с помощью нижеприведенного ключа.

#### **Показатели (шкалы) УСК:**

##### **1. Шкала общей интернальности (Ио)**

Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, следовательно, чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по этой шкале, соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их является результатом случая или действий других людей.

##### **2. Шкала интернальности в области достижений (Ид)**

Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они добились сами всего хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели и в будущем. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам - везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

##### **3. Шкала интернальности в области неудач (Ин)**

Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неудачах, неприятностях и страданиях. Низкие показатели, свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

##### **4. Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис)**

Высокие показатели здесь, означают, что человек считает себя ответственным за события его семейной жизни. Низкий показатель, указывает на то, что он считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

### **5. Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип)**

Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. д. Низкий показатель, указывает на то, что он склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, товарищам по работе, везению - невезению.

### **6. Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им)**

Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию и т. д. Низкий показатель, напротив, указывает на то, что он не считает себя способным активно формировать свой круг общения и склонен считать свои отношения результатом действия своих партнеров.

### **7. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из)**

Высокие показатели, свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низким показателем, считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя во многом ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низкими показателями считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей.

*Второй этап* состоит в переводе «сырых» баллов в стены (т.е. стандартные оценки). Стены представлены в 10-бальной шкале и дают возможность сравнить результаты различных исследований.

**Таблица для перевода «сырых» баллов в стены**

Ио			Ид			Ин			Ип		
от	до	=	от	до	=	от	до	=	от	до	=
-132	-13	1	-36	-10	1	-36	-7	1	-30	-11	1
-13	-2	2	-10	-6	2	-7	-3	2	-11	-7	2
-2	10	3	-6	-2	3	-3	1	3	-7	-4	3
10	22	4	-2	2	4	1	5	4	-4	0	4
22	33	5	2	6	5	5	8	5	0	4	5
33	45	6	6	10	6	8	12	6	4	7	6
45	57	7	10	15	7	12	16	7	7	11	7
57	69	8	15	19	8	16	20	8	11	14	8
69	80	9	19	23	9	20	24	9	14	18	9
80	132	10	23	36	10	24	36	10	18	30	10

Ис			Им			Из		
от	до	=	от	до	=	от	до	=
-30	-4	1	-12	-6	1	-12	-3	1
-4	0	2	-6	-4	2	-3	-1	2
0	4	3	-4	-2	3	-1	1	3
4	8	4	-2	0	4	1	3	4
8	12	5	0	2	5	3	4	5
12	16	6	2	5	6	4	5	6
16	20	7	5	7	7	5	7	7
20	24	8	7	9	8	7	9	8
24	28	9	9	11	9	9	11	9
28	30	10	11	12	10	11	12	10

*Третий этап* предполагает построение «профиля УСК» по семи шкалам.

Отложите свои семь результатов (стенгов) на семи десятибалльных шкалах и отметьте так же норму, соответствующую 5,5 стенов.

1. Ио	1	5,5	10
2. Ид	1	5,5	10
3. Ин	1	5,5	10
4. Ип	1	5,5	10
5. Ис	1	5,5	10
6. Им	1	5,5	10
7. Из	1	5,5	10
норма			

### Анализ результатов

Проанализируйте количественно и качественно Ваши показатели УСК по 7-ми шкалам, сравнивая полученный профиль с нормой. Отклонение в право (>5,5 стенов) свидетельствуют об инфернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение в лево от нормы (< 5,5 стенов) свидетельствуют об экстернальном типе УСК.

### Ключ:

1. Ио – шкала общей интернальности.

«+» - 2,4,11,12,13,15,17,19,20,22,25,27,29,30,31,32,34,36,37,39,42,44

«-» - 1,3,5,6,7,8,9,10,14,16,18,21,23,24,26,28,33,35,38,40,41,43

2. Ид - шкала интернальности в области достижений

«+» - 12,15,27,32,36,37

«-» - 1,5,6,14,26,43

3. Ин - шкала интернальности в области неудач

«+» - 2,4,20,31,42,44

«-» - 7,24,33,38,40,41

**4. Ис - шкала интернальности в области семейных отношений**

«+» - 2,16,20,32,37

«-» - 7,14,26,28,41

**5. Ип - шкала интернальности в области производственных отношений**

«+» - 19,22,25,36,37,42

«-» - 1,9,10,26,30,43

**6. Им – шкала интернальности в области межличностных отношений**

«+» - 4,27

«-» - 6,38

**7. Из - шкала интернальности в отношении здоровья и болезни**

«+» - 13,34

«-» - 3,23