

Считаешь ли ты себя хозяином своей судьбы?

Выяснить этот вопрос помогает следующая шкала (Новики, Стрикленд, Маршалл), ориентированная в первую очередь на учащихся – подростков. Она определяет локус контроля – важный показатель личности человека, введенный Джулианом Роттером для характеристики того, насколько человек считает происходящее в его жизни зависящим от него. Индивиды с внутренним локусом контроля склонны считать людей ответственными за их успехи и провалы. Напротив, люди с внешним локусом контроля склонны списывать успехи и провалы на удачу, шанс или судьбу. Локус контроля оказывается тесно связанным не только с психологическим, но и физическим здоровьем индивида.

Пожалуйста, для каждого из приведенных ниже вопросов выбери, какой ответ, да или нет, более точно описывает твою позицию:

1. Верить ли ты, что большинство проблем разрешатся сами собой, если только ты не наделаешь глупостей?
2. Верить ли ты, что ты можешь избежать заболевания простудой?
3. Правда ли, что некоторые люди просто рождаются везунчиками?
4. Чувствуешь ли ты обычно, что получение хороших оценок важно для тебя?
5. Часто ли тебя обвиняют в том, в чём ты не виноват(а)?
6. Верить ли ты, что если человек достаточно прилежно учится, он(а) может сдать любой предмет?
7. Считаешь ли ты, что обычно нет смысла сильно стараться, поскольку всё равно в итоге никогда не получается как надо?
8. Считаешь ли ты, что если дела с утра идут хорошо, день будет удачным, что бы ты ни делал(а)?
9. Считаешь ли ты, что родители по большей части прислушиваются к тому, что хотят сказать дети?
10. Верить ли ты, что желания могут сбываться сами по себе?
11. Когда тебя наказывают, кажется ли тебе наказание совершенно незаслуженным?
12. Бывает ли тебе обычно трудно переубедить друзей?
13. Помогают ли болельщики любимой команде больше, чем удача?
14. Считаешь ли ты, что практически невозможно в чём бы то ни было переубедить твоих родителей?
15. Верить ли ты, что родители должны позволять детям принимать самостоятельные решения?
16. Считаешь ли ты, что когда ты делаешь что-то неправильно, у тебя мало шансов это исправить?
17. Верить ли ты, что у большинства людей либо есть спортивные способности от рождения, либо нет?
18. Правда ли, что большинство твоих сверстников сильнее тебя?
19. Считаешь ли ты, что лучший способ иметь дело с большинством проблем – просто не думать о них?
20. Считаешь ли ты, что у тебя есть множество возможностей выбирать себе друзей?
21. Верить ли ты, что если найдёшь клевер с четырьмя листочками, он принесёт тебе удачу?
22. Считаешь ли ты, что выполнение или невыполнение домашней работы влияет каким-то образом на твои оценки?
23. Считаешь ли ты, что если твой сверстник злится на тебя, ты практически ничего не можешь с этим сделать?
24. Был ли у тебя когда-нибудь талисман удачи?
25. Верить ли ты, что то, нравишься ты людям или нет, зависит от твоих поступков?
26. Помогали ли тебе обычно твои родители, если ты их просил(а) об этом?
27. Чувствовал ли ты обычно, когда люди злились на тебя, что у них для этого нет никаких причин?
28. Чувствуешь ли ты обычно, что ты можешь сделать что-то сегодня, чтобы изменить то, что случится завтра?
29. Верить ли ты, что если что-то плохое случится, то оно непременно случится, как бы ты ни пытался это предотвратить?
30. Думаешь ли ты, что люди могут достигнуть желаемого, если они просто продолжают пытаться?
31. Считаешь ли ты по большей части бесполезным занятием пытаться отстаивать свою точку зрения перед домашними?
32. Считаешь ли ты, что когда случается что-то хорошее, оно случается благодаря упорному труду?
33. Считаешь ли ты, что если кто-то из твоих сверстников становится твоим врагом, ты мало что можешь сделать, чтобы изменить эту ситуацию?
34. Считаешь ли ты, что легко организовать друзей сделать то, что ты хочешь, чтобы они сделали?
35. Чувствуешь ли ты, что дома тебя особо не спрашивают о том, чем тебя кормить?
36. Считаешь ли ты, что если ты кому-то не нравишься, ты мало что с этим можешь поделать?
37. Чувствовал ли ты обычно, что практически бесполезно было стараться в школе, потому что большинство других детей были просто умнее тебя?
38. Считаешь ли ты себя человеком, который верит, что планирование позволяет улучшить ситуацию в будущем?
39. Считаешь ли ты, что по большей части от тебя мало что зависит в решениях, которые принимаются в твоей семье?
40. Думаешь ли ты, что умным быть лучше, нежели удачливым?

Подсчёт: Прибавь по 1 баллу за выбор ответа «да» на каждый из следующих вопросов: 1, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 27, 29, 31, 33, 35, 36, 37, 39, затем по 1 баллу за отрицательный ответ на каждый из оставшихся 16 вопросов. Сложи.

Интерпретация:

Внешний локус контроля: 16-40 (более 1,50 стандартного отклонения выше среднего)

Промежуточные оценки: 7-15 (от 0,75 стандартного отклонения ниже среднего до 1,50 стандартного отклонения выше среднего)

Внутренний локус контроля: 0- 6 (более 0,75 стандартного отклонения ниже среднего)

Внешний локус контроля: Оценка выше 15 показывает, что ты сильно веришь в то, что события находятся вне твоего контроля. Иными словами, ты не ощущаешь особой связи между твоим поведением и твоими результатами. Это означает, что у тебя относительно пониженная склонность гордиться своими успехами или винить себя в своих неудачах. Вместо этого, ты считаешь что успехи и провалы – в основном вопрос шанса и удачи.

Промежуточные оценки (7-15): Оценка в этом диапазоне означает, что у тебя непоследовательные взгляды относительно того, в какой степени ты контролируешь свою судьбу. Вероятно, ты веришь, что действительно контролируешь свою судьбу в некоторых сферах своей жизни, в то время как в других у тебя мало контроля.

Внутренний локус контроля: Оценка ниже 7 показывает, что ты твёрдо веришь в свою способность определять свои результаты. Твой внутренний локус контроля означает, что ты обычно не приписываешь свои успехи и провалы удаче, неудаче или случайным факторам. Вместо этого, ты чувствуешь, что ты можешь влиять на ход того, что случается с тобой. Внутренний локус контроля связан со сравнительно большей устойчивостью к стрессу.