**Методика «Уровень Субъективного Контроля (УСК)».**Методика выявляет личностную характеристику, описывающую то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, а в какой — пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств.

Опросник УСК состоит из 44 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

I) по интернальности-экстернальности — половина из пунктов опросника сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая половина сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;

2) по эмоциональному знаку — равное количество пунктов опросника описывают эмоционально позитивные и эмоционально негативные ситуации;

3) по направлению атрибуций — равное количество пунктов сформулировано в первом и третьем лице.

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности таким образом, что включают в себя обоб­щенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частым ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности, дифференцированные по эмоциональному знаку этих ситуаций, и ряд ситуационно-специфических показателей.

Диагностирует Уровень Субъективного Контроля личности при социальном взаимодействии и может использоваться при отборе персонала для работы с людьми. Методика УСК - предназначена для оценки сформированного уровня субъективного контроля личности. Методика УСК описание может применяться в клинической психодиагностике, при профотборе, семейной консультации. Показатели методики УСК организованы в соответствии с иерархической структурой системы регуляции деятельности и включают в себя все шкалы индивидуального УСК личности.

Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера. С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализуют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач.

В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Люди с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Методика выявляет личностную характеристику, описывающую то, в какой степени человек ощущает себя активным субъектом собственной деятельности, а в какой — пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств.

Показатели опросника УСК организованы в соответствии с принципом иерархической структуры системы регуляции деятельности таким образом, что включают в себя обоб­щенный показатель индивидуального УСК, инвариантный к частым ситуациям деятельности, два показателя среднего уровня общности, дифференцированные по эмоциональному знаку этих ситуаций, и ряд ситуационно-специфических показателей.

*1. Шкала общей интернальности Ио -*уровень субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями.

*2. Шкала интернальности в области достижений Ид* – определение ответственности за успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам или самому субъекту.

*3. Шкала интернальности в области неудач Ин* – склонность приписывать ответственность в ситуации неуспеха себе или же внешним обстоятельствам.

*4. Шкала интернальности в семейных отношениях Ис -*принятие ответственности за семейную ситуацию на себя или перекладывание ее на партнера.

*5. Шкала интернальности в области производственных отношений Ип* – определение своих действий как важного фактора в организации собственной производственной деятельности.

*6. Шкала интернальности в области межличностных отношений Им*- контроль неформальных отношений с другими людьми, способность вызывать к себе уважение и симпатию.

*7. Шкала интернальности в отношении здоровья к болезни Из* – принятие ответственности за свое здоровье.



Опросник уск

пол\_\_\_\_\_\_\_ возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ профессия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Инструкция***: Прочитав каждое утверждение, решите для себя согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с порядковым номером предложения знак "+" (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак "-". Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

*Ответьте пожалуйста на поставленные вопросы, используя (отмечая на бланке) одну из градаций 7-балльной шкалы*:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полностью не согласен | -3 | -2 | -1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Полностью согласен |

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 к друг другу.

3. Болезнь - дало случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим. к окружающим.

5. Осуществление моих желаний часто зависит везения.

6.Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию 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 мной.

9. Как правило руководство оказывается более эффективно, когда полностью контролируются действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настрояения учителя), чем от моих собственных усилий. .

11. Когда я строю планы, то я 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 помочь больше здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить семейную жизнь они все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16 Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что немало е зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени 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 своем деле.

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 отношениях в семье.

27. Если уж очень захочу, то смогу расположить к себе любого.

28. На подрастающее поколение влияет так немало разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной 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 проявлял достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты 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 разрешаться 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 принять 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.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, лени и мало зависело от везения или невезения.

Сводная таблица результатов по опроснику уск

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ио | Ид | Ин | Ис | Ип | Из | Им |
| 1 | 3 | -2 | 1 | 2 | -3 | 2 | 2 |
| 2 | 1 | 2 | -2 | 1 | 2 | 2 | -1 |
| 3 | 2 | 3 | 1 | -3 | -2 | -1 | -1 |
| 4 | -2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | -1 |
| 5 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | -1 | 0 |
| 6 | -1 | -1 | -3 | -1 | -1 | 2 | 0 |
| 7 | 2 | 2 | -1 | 2 | 1 | -1 | 0 |
| 8 | -3 | 0 | 2 | -3 | 1 | 0 | 2 |
| 9 | -2 | 2 | -2 | -2 | -1 | -3 | 1 |
| 10 | 3 | 1 | 2 | -1 | 2 | -2 | 2 |
| 11 | 2 | 3 | 1 | 0 | 1 | -1 | 3 |
| 12 | 1 | 0 | 2 | 0 | -2 | 2 | -2 |
| 13 | 3 | -1 | 1 | -2 | 1 | 2 | -1 |
| 14 | 2 | -2 | 1 | -1 | -1 | 3 | -1 |
| 15 | -3 | 1 | 0 | 2 | -3 | -2 | -2 |
| 16 | -1 | 1 | 1 | -1 | -2 | -1 | 0 |
| 17 | 2 | 2 | 2 | -1 | -2 | -1 | 3 |
| 18 | 1 | -2 | 1 | -1 | 0 | 2 | 2 |
| 19 | -2 | 1 | 3 | -1 | 0 | 1 | 1 |
| 20 | -3 | -2 | 1 | 2 | -1 | 1 | -1 |
| 21 | -1 | 1 | 2 | 3 | -2 | 2 | -2 |
| 22 | 2 | -1 | -1 | 0 | -1 | 1 | -2 |
| 23 | 3 | 2 | -1 | 2 | -2 | -2 | 1 |
| 24 | 2 | 3 | -2 | -3 | 0 | 0 | 2 |
| 25 | 0 | 2 | -3 | 0 | -1 | -1 | 3 |
| 26 | -1 | 1 | -2 | 2 | 0 | 0 | 2 |
| 27 | 2 | 0 | 2 | 1 | -1 | -1 | 0 |
| 28 | -3 | -1 | 3 | -2 | -2 | -2 | -1 |
| 29 | 0 | -3 | 2 | -2 | -1 | -1 | -1 |
| 30 | -1 | -2 | 1 | -1 | -1 | 0 | 0 |