

## Опросник "Уровень субъективного контроля" (УСК)

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 и может способствовать дальнейшему изучению широкого круга проблем общей и в особенности прикладной психологии личности. Эта характеристика полностью отвечает и теоретическим представлениям, сложившимся в отечественной психологии, в которой исследованию и формированию сознательной, активной деятельности личности всегда придавалось первостепенное значение.

Всего опросник УСК состоит из 44 пунктов.

В целях повышения достоверности результатов опросник сбалансирован по следующим параметрам:

- 1) 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.

В отличие от шкалы Роттера опросник включены пункты, измеряющие интернальность-экстернальность в межличностных и семейных отношениях. Для медико-психологических исследований в него включены пункты, измеряющие УСК в отношении болезни и здоровья.

Для увеличения спектра возможных применений опросника он сконструирован в двух вариантах, различающихся форматом ответов испытуемых. Вариант А, предназначенный для исследовательских целей, требует ответа по 6-балльной шкале “—3, —2, —1, +1, +2, +3”, в которой ответ “+3” означает “полностью согласен”, “—3”—“совершенно не согласен” с данным пунктом. Вариант Б, предназначенный для клинической психодиагностики, требует ответов по бинарной шкале “согласен—не согласен”.

Как показали исследования, проведенные на нормальных испытуемых—студентах, ответы на все пункты опросника имеют достаточный разброс: ни одна из половин шкалы не выбиралась реже, чем на 15% случаев. Результаты заполнения опросника отдельным испытуемым преобразуются в стандартную систему единиц—стендов и могут быть наглядно представлены в виде профиля субъективного контроля.

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  $I_o$ .** 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 шкале  $I_o$  соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые 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 являются результатом случая или действий других людей.

**2. Шкала интернальности в области достижений  $I_d$ .** Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что всего хорошего, что было и есть в их жизни, они добились сами и что они способны с успехом преследовать свои цели и в будущем. Низкие показатели по шкале  $I_d$  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  $I_n$ .** 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  $I_n$  свидетельствуют о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

**4. Шкала интернальности в семейных отношениях  $I_c$ .** Высокие показатели по этой шкале означают, что человек считает себя ответственным за события его семейной жизни. Низкий  $I_c$  указывает на то, что субъект считает не себя, а своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

**5. Шкала интернальности в области производственных отношений  $I_p$ .** Высокий  $I_p$  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  $I_p$  указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам—руководству, товарищам по работе, везению—невезению.

**6. Шкала интернальности в области межличностных отношений  $I_m$ .** Высокий показатель  $I_m$  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  $I_m$ , 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 к болезни  $I_z$ .** Высокие показатели  $I_z$  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  $I_z$ : считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, первым делом врачей.

## Ключи к шкалам УСК

Обработку заполненных бланков следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя ответы на пункты в столбцах “+” со своим знаком и ответы на пункты в столбцах “—” с обратным знаком.

### 1. Шкала Ио

+: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44.

—: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33,

35, 38, 40, 41, 43.

### 2. Шкала Ид: +: 12, 15, 27, 32, 36, 37.

—: 1, 5, 6, 14, 26, 43.

### 3. Шкала Ин: +: 2, 4, 20, 31, 42, 44.

- : 7, 24, 33, 36, 40, 41

### 4. Шкала Ис: +: 7, 24, 33, 36, 40, 41

. -: 7, 14, 26, 28, 41

### 5. Шкала Ип: . +: 19, 22, 25, 31, 42.

-.: 1, 9, 10, 24, 30

### 6. Шкала Им. +; 4, 27.

-.: 6, 38

### 7. Шкала И. +: 13, 34.

—: 3, 23.

## Перевод сырых баллов в стены

	Ио	Ид	Ин	Ис	Ип	Им	Из
	от до	от до	от до	от до	от до	от до	от до
1	—13 2 —14	—36 —11	.—36. -8	—30—12:	—30 —5	.—12 —7	—12 —6
2	—13 —3	—10—7	—7 —4	—11 —8	-4 —1	—6 —5	—5 —4
3	—2 - 9	—6 —3	—3 0	—7 —5	0 3	—4 -3	—3 -2
4	10 21	—2 1	1 4	—4 —1	4 7	—2 —1	-.1 0
8	22 32	2 5	5 7	0 3	8 11	0 1	1 2
6	33 44	6 9	8 11	4 6	12 15	2 4	3 4
7	45 56	10 14	12 15	7 10	16 19	5 6	5 6
8	57 68	15 18	16. 19	11 13	20 23	7 8	7 8

<b>9</b>	<b>69 79</b>	<b>19 22</b>	<b>20 23</b>	<b>14 17</b>	<b>24 27</b>	<b>9 10</b>	<b>9 10</b>
<b>10</b>	<b>80 132</b>	<b>23 36</b>	<b>24 36</b>	<b>18 30</b>	<b>28 30</b>	<b>11 12</b>	<b>11 12</b>

Для перевода сырого бала шкал опросника УСК в стандартное значение (стен), найдите в верхней строке нужную шкалу и двигайтесь по столбцу вниз, до строки с интервалом значений, в который попадает подсчитанный вами сырой балл. В крайнем левом столбце найденной строки указан соответствующий стен. К примеру, если сырой балл по шкале Ис равен 8, мы в столбце Ис находим интервал 7—10 и в левом столбце данной строки указано значение стена —7.

### **ОПРОСНИК УСК.**

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое из утверждений, приведенных ниже и отметьте на бланке ответов, используя одну из градаций 7-балльной шкалы: полностью не согласен (-3), -2, -1, 0, 1,2, полностью согласен (3).

- 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 настроения 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 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 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.

### Опросник "Уровень субъективного контроля" (УСК)

Ваши данные \_\_\_\_\_

#### Инструкция

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
-----------------------	----	----	----	---	---	---	---	--------------------

Номер вопроса	-3	-2	-1	0	1	2	3
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.							