

Приложение 10. Опросник для оценки уровня субъективного контроля (УСК) (англ. *Locus of Control Scale*)
<https://doi.org/10.21638/11701/9785288062360.App10>

Инструкция: Прочитайте нижеперечисленные утверждения, оцените и отметьте в соответствующей графе справа, насколько вы согласны или не согласны с каждым из них, используя следующую шкалу:

- +3 — Совершенно согласен
- +2 — В общем согласен
- +1 — Скорее согласен
- 0 — Ни да ни нет
- 1 — Скорее не согласен
- 2 — Не согласен
- 3 — Совершенно не согласен

Утверждения	+3	+2	+1	0	-1	-2	-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 друг к другу							
3. Болезнь — дело случая: если уж суждено заболеть, ничего не поделаешь							
4. Люди оказываются одиноками из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим							
5. Осуществление моих желаний часто зависит от 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 со мной							
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается 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							

Утверждения	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
12. То, что многим людям кажется удачей и 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 к 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. 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 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 определять, что и как делать							
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коем случае не является причиной моих болезней							
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успехов 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 я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого человека							
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными							
29. То, что со мной случается, — это дело моих собственных рук							
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе							

Утверждения	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3
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 виноваты другие люди, чем я сам							
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его 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 людей							
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения							

Рекомендуемые источники

1. *Lange R. V., Tiggemann M.* Dimensionality and reliability of the Rotter I-E locus of control scale // *J. Pers Assess.* 1981 Aug. Vol. 45(4). P. 398–406.
2. *Бажин Е. Ф., Голынкина Е. А., Эткинц А. М.* Метод исследования уровня субъективного контроля // *Психолог. журн.* 1984. Т. 5 №3. С. 152–162.