**Методика «Уровень субъективного контроля».**

Насколько Вы способны отвечать за свою жизнь проверим с помощью этой методики.

**Инструкция:** ставьте «+», если Вы согласны с утверждением, и «-«, если Вы не согласны.

**Утверждения**

1. Трудно бывает понять, почему люди поступают так, а не иначе.

2. Большинство случаев происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.

3. Болезнь- дело случая; сели уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.

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

5. Осуществление желаний часто зависит от везения.

6. Бесполезно принимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства влияют на счастье не меньше, чем отношения друг с другом.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мною.

9. В сложных обстоятельствах я всегда предпочитаю подождать, пока проблемы разрешаться сами собой.

10. Мои отметки в школе больше зависят от случайных обстоятельств (от настроения учителя), чем от моих поступков.

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 лил лекарства.

14. Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они ни старались, наладить свои отношения они всё 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 случайно или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперёд, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше зависят от моих усилий и уровня подготовленности.

20. В конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я всегда предпочитаю принимать решения и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

**Ответы**

Сложите положительные ответы на вопросы - 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22 и отрицательные на вопросы 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21.

А теперь вычтите из полученного значения сумму отрицательных ответов на вопросы - 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22 и положительных на вопросы - 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21.

**От 4 до 22 баллов** – вы обладаете высоким уровнем субъективного контроля, стремитесь полностью отвечать за свою жизнь и поведение. Это очень сложно, но вызывает уважение. Главное для вас – не вините себя за то, что действительно не в вашей власти было исправить.

**От – 1 до 10 баллов** – за что-то берётесь отвечать, а что-то оставляете на волю случая и других людей. Это наиболее распространённая позиция, она удобна. Возникают лишь вопросы: правильно ли вы оцениваете ситуацию? Хорошо ли вы различаете проблемы, которые можно и которые находятся вне вашей компетенции?

**От – 22 до – 2 баллов** – вам есть над чем, задуматься. Возможно, вы не видите связи между своими действиями и значимыми событиями своей жизни, не считаете себя способными контролировать их развитие и полагаете, что большинство их является хозяином вашей жизни? И согласны ли те люди, на которых вы возлагаете ответственность за себя, нести такую тяжёлую ношу?