

A blurred background image showing several people in business attire holding up white cards with large black question marks. The focus is on the text overlaid on the image.

Локус контроля

Или как управлять своей жизнью



**«Хочешь быть
счастливым —
будь им!»**

Козьма Прутков

Локус контроля Роттера

- Понятие **локуса контроля** («локус» с латыни переводится как «место») – это одно из понятий современной психологии, которое было введено в науку Джулианом Роттером.
- Работая над концепцией поведения человека в социуме, он пришел к выводу, что каждый индивидум воспринимает события, протекающие в его жизни абсолютно по-разному. Одни считают, что они управляют своей жизнью, другие, наоборот, уверены, что жизнь или судьба распоряжается человеком. Введенное им понятие получило название локус контроля Роттера.
- В понимании современной психологии это имеет огромное значение в формировании личности человека.

Локус контроля

- **На бога надейся, а сам не плошай,**
гласит мудрая народная пословица.
- **Локус контроля** — психологический фактор, характеризующий тот или иной тип личности. Представляет собой склонность человека приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты своей деятельности внешним силам (экстернальный, внешний локус контроля), либо собственным способностям и усилиям (интернальный, внутренний локус контроля).

Формализованная модель поведения человека Д.Б.Роттера




Локус контроля — устойчивое, характеризующее человека как личность представление о том, в какой степени результаты его деятельности зависят от него самого или от складывающихся обстоятельств.

- 1) *внутренний локус контроля*
- 2) *внешний локус контроля*


ЛОКУС КОНТРОЛЯ



- 
- В 1954 году психолог Джулиан Роттер предположил, что наше поведение контролируется путем поощрений и наказаний, и что именно полученные эмоции от этих последствий оказывают большое влияние на человека.
 - В 1966 году Роттер опубликовал шкалу, предназначенную для измерения и оценки внешнего и внутреннего локуса контроля.

Интерналы и экстерналы

Внутренний локус контроля свойственен для людей, которые считают, что они могут контролировать и управлять своей жизнью. Такие люди верят, что все события в их жизни происходят, в основном, от их собственных действий: например, при получении результатов тестирования, люди с внутренним локусом контроля будут хвалить или винить свои способности и себя. Люди, которые идентифицируют себя как человека с интернальным локусом контроля, как правило, принимают больше ответственности за свои действия, каким бы ни был конечный результат. Они не обращают внимания на внешнее влияние на свою деятельность, работать в команде им тяжело, они доверяют только себе и своим ощущениям.

- 
- Большинство людей *не относятся к крайним типам* «чистых» интерналов и «чистых» экстерналов, а располагается между двумя этими полюсами, т.е. у каждого человека присутствуют как признаки интернальности, так и признаки экстернальности. Вопрос лишь в соотношении этих признаков.

Локус контроля

Если *грёбаный* чайник обжёт твою руку, ты опоздал на важную встречу из-за *медленного поезда* метро, а *козёл-начальник* не ценит тебя как сотрудника, поздравляю — у тебя **внешний локус контроля**.

Локус контроля — понятие в психологии, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи внутренним, либо внешним факторам (т. е. внутренний и внешний локус контроля соответственно).

С этим можно и нужно бороться, ведь иначе ты превращаешься в ноющее и беспомощное существо, неспособное самостоятельно добиваться каких-либо серьёзных целей и эффективно решать свои проблемы.

И если не обращать на это внимание, то ведь может случиться так, что внешний локус контроля будет характерной чертой не только индивидов, но и целого государства, и в его проблемах будут виноваты не ленивые и слабые граждане, не охреневшие коррумпированные чиновники, а весь остальной мир.

Хм... Пойдите-ка...



Опросник УСК (уровень субъективного контроля) Джулиана Роттера

Локус
контроля



