

## Czy sprawujesz kontrolę nad swoim życiem?

Często ludzie szufladkują się do kategorii osób, które niewiele mogą i ich życiowe działania nie zależy od nich. Taki typ człowieka określa się mianem „zewnątrzsterownego” w przeciwieństwie do osób przekonanych o własnej wysokiej wartości i możliwości wpływania na swoje sukcesy życiowe. Ten typ osób określa się jako „wewnątrzsterowne”.

Lp.	PYTANIE	TAK	NIE
1.	Czy uważasz, że większość problemów rozwiązuje się sama, jeśli pozostawić je swojemu biegowi?		
2.	Czy uważasz, że możesz sprawić by nie złapało Cię przeziębienie?		
3.	Czy uważasz, że niektórzy ludzie to urodzeni szczęściarze?		
4.	Czy otrzymywanie dobrych stopni lub ocen jest dla Ciebie ważne		
5.	Czy często „dostaje” Ci się za coś, co nie było Twoją winą?		
6.	Czy uważasz, że jeśli ktoś wystarczająco dużo się uczy, jest w stanie zdać każdy egzamin?		
7.	Czy masz na ogół wrażenie, że i tak nie warto się starać, bo wszystko wychodzi nie tak, jak powinno?		
8.	Czy masz poczucie, że jeśli dzień dobrze się zaczął, to tak już będzie do końca dnia niezależnie od tego, co zrobisz?		
9.	Czy uważasz, że w większości przypadków rodzice słuchają, co ich dzieci mają do powiedzenia?		
10.	Czy wierzysz w siłę sprawczą dobrych chęci?		
11.	Czy z reguły nie widzisz powodu, dla którego zostałeś ukarany?		
12.	Czy trudno Ci wpłynąć na zmianę zdania swoich znajomych?		
13.	Czy sądzisz, że doping kibiców ma większe znaczenie dla wygranej niż szczęście drużyny?		
14.	Czy Twoim zdaniem nakłonienie rodziców do zmiany zdania na jakikolwiek temat było prawie niemożliwe?		
15.	Czy uważasz, że rodzice powinni pozwalać dzieciom na podejmowanie samodzielnych decyzji?		
16.	Czy masz poczucie, że kiedy coś Ci nie wyszło, niewiele możesz zrobić, by to naprawić?		
17.	Czy sądzisz, że niektórzy ludzie to po prostu urodzeni sportowcy?		
18.	Czy większość Twoich rówieśników jest silniejsza od Ciebie?		
19.	Czy uważasz, że dobrym sposobem na problemy jest po prostu o nich nie myśleć?		
20.	Czy jesteś przekonany/a, że sam/a wybierasz swoich przyjaciół?		
21.	Czy znajdując czterolistną koniczynę wierzysz, że przyniesie Ci szczęście?		
22.	Czy często miałeś/aś poczucie, że odrobienie zadania bądź jego brak miało istotny wpływ na otrzymywane przez Ciebie oceny?		
23.	Czy uważasz, że niewiele możesz zrobić, gdy ktoś z Twoich znajomych złości się na Ciebie?		
24.	Czy kiedykolwiek nosiłeś/aś przy sobie talizman albo maskotkę „na szczęście”?		
25.	Czy wierzysz, że to, czy jesteś lubiany/a czy nie zależy od tego, jak postępujesz?		
26.	Czy kiedykolwiek rodzice pomagali Ci, kiedy o to prosiłeś?		
27.	Czy masz poczucie, że zwykle inni wściekają się na Ciebie bez powodu?		
28.	Czy masz na ogół wrażenie, że dzięki temu co zrobiłeś dzisiaj, możesz w jakimś stopniu wpłynąć na to, co będzie jutro?		
29.	Czy wierzysz, że jeśli coś złego ma się stać, to i tak się stanie i nic na to nie poradzisz?		
30.	Czy uważasz, że każdy może dopiąć swego, jeśli tylko usilnie się stara?		

31.	Czy na ogół masz wrażenie, że w domu nie ma sensu próbować stawiać na swoim?		
32.	Czy masz poczucie, że dobre rzeczy są wynikiem ciężkiej pracy?		
33.	Jeżeli ktoś chce być Twoim wrogiem czy masz poczucie, że niewiele możesz zrobić by to zmienić?		
34.	Czy uważasz, że łatwo nakłonić znajomych do zrobienia czegoś, co chcesz, by zrobili?		
35.	Czy często miewasz wrażenie, że w domu nie liczą się z Twoimi preferencjami kulinarnymi?		
36.	Czy uważasz, że niewiele możesz poradzić, gdy ktoś cię nie lubi?		
37.	Czy będąc w szkole miałeś/aś wrażenie, że przykładanie się do nauki jest bezcelowe, bo inni i tak są bystrzejsi od Ciebie?		
38.	Czy należysz do osób, które wierząc, że planując przyszłość czynimy ją lepszą?		
39.	Czy masz na ogół wrażenie, że twoje zdanie nie jest istotne w podejmowaniu decyzji w gronie rodzinnym?		
40.	Czy sądzisz, że lepiej być sprytnym niż szczęściarzem?		

**Odpowiedzi:**

Jeśli zaznaczyłeś według poniższego klucza otrzymujesz 1 punkt.

Numer pytania	Wybrana odpowiedź TAK	Wybrana odpowiedź NIE
1	1	0
2	0	1
3	1	0
4	1	0
5	1	0
6	0	1
7	1	0
8	1	0
9	0	1
10	0	1
11	1	0
12	1	0
13	0	1
14	1	0
15	0	1
16	1	0
17	1	0
18	1	0
19	1	0
20	0	1
21	1	0
22	0	1
23	1	0
24	1	0
25	0	1
26	0	1
27	1	0
28	0	1
29	1	0
30	0	1
31	1	0
32	0	1
33	1	0
34	0	1
35	1	0
36	1	0
37	1	0
38	0	1
39	1	0
40	0	1

SUMA PUNKTÓW: .....

Wyniki:

- 0-8- wynik mieszczący się w tym przedziale uzyskuje przeciętnie co trzeci respondent. Oznacza to, że jesteś osobą wewnątrzsterowną, głęboko przekonaną o tym, że samemu sprawujesz kontrolę nad swoim życiem. Przekonanie to przekłada się na wysoką odporność psychiczną, w konsekwencji- na dobre radzenie sobie ze stresem.
- 9-16- większość respondentów plasuje się w tym właśnie przedziale punktowym. Oznacza to, że masz poczucie sprawowania kontroli nad swoim życiem w pewnych jego aspektach, zaś w innych ta kontrola wydaje się być poza Tobą. Możesz np. uważać, że w sprawach zawodowych samemu budujesz relacje i świetnie sobie radzisz, ale sfera rodzinna czy towarzyska jest poza Twoim wpływem i nie masz nad tym kontroli. Zawsze wtedy, gdy czujesz że na daną sytuację nie masz wpływu, maleje Twoja odporność psychiczna i rośnie podatność na stres.
- 17-40- około 15 % respondentów uzyskuje taki właśnie wynik. Jeżeli należysz do tej grupy, to jesteś osobą zewnątrzsterowną. Uważasz, że Twoim życiem kieruje los, przeznaczenie, inni ludzie itd. Zewnątrzsterowność oznacza niski poziom odporności psychicznej, a w rezultacie wyższy stopień narażenia na negatywne oddziaływanie stresu na Twój organizm.