# Локус контроля: кто управляет вашей жизнью — вы или обстоятельства?






**Роман П.** | Магистр психол. наук
Дата: 07.02.2026

Под локусом контроля понимается способ приписывать успехи и неудачи себе или же внешним обстоятельствам. Данное понятие развивалось в рамках **теории личности Д. Роттера** для того, чтобы можно было прогнозировать и понимать поведение человека.

## Два полюса личности: Интерналы против Экстерналов

**Интернальные личности как правило любят все контролировать и ответственность за успех или неудачи они приписывают себе.** Например, человек с интернальным локусом контроля, когда идет и опаздывает на работу будет внутри себя грызть и винить за то, что он опаздывает. Или, когда что-то пошло не так в деятельности, он будет опять же винить себя. И с другой стороны человек с **экстернальным локусом контроля во всем винит обстоятельства.** По принципу: «Это не я опоздал на автобус, а водитель автобуса виноват, потому что он уехал раньше». Или: «Это не я забыл взять ключи от дома, а родственники забыли мне напомнить о том, что нужно взять ключи».

В целом чистых экстерналов или интерналов найти достаточно сложно, так как **это крайние полюса, которые находятся на континууме выраженности** того или иного типа. То есть один человек экстернал на 30%, но при этом интернал на 70%. А другой человек экстернал на 75%, а интернал на 25% и так далее. По большому счету большинство людей стараются гармонично сочетать в себе данные два типа с небольшой особенностью склоняться к одному из них.

Таким образом, человек с интернальным локусом контроля будет говорить: «Я – автор и хозяин своей жизни, мой успех результат моего труда, а мой провал – моя ошибка». А человек с экстернальным локусом контроля будет рассуждать так: «Так сложились обстоятельства. Успех в моей жизни это просто удача, а провал – злой рок, плохой начальник или экономический кризис».

## Психологический портрет: в чем сила и слабость каждой позиции?

Можно кратко сказать, что интерналы характеризуются высокой адаптвностью и склонностью к саморазвитию (обучению, самовоспитанию и т.д.), а экстерналы «легки на подъем», любят отдых, безответственны часто, невозмутимы, уровень тревожности – низкий. И вроде бы кажется, что плюсов у интерналов намного больше, но это не совсем так.

**Люди с чрезмерным интернальным локусом контроля могут заниматься «самоедством»,** то есть обвинять себя в том, в чем они совершенно не виноваты. Это приводит к выгоранию и изможднию психических функций. Такая форма самобичевания приводит к чрезмерной форме подверженности стрессам со стороны обстоятельств, например происходит банкротство фирмы, и они будут здесь себя винить, хотя они вообще никак не могли это проконтролировать. И, с другой стороны, чрезмерно выраженные экстерналы никогда не будут брать ответственность на себя, ленятся, проявляют невнимательность.

Поэтому считается, что идеально, когда уровень интернальности доминирует у человека не более, чем на 80%.

## Локус контроля и успех в карьере: почему работодатели ищут интерналов?

Интерналы обладают хорошим интеллектом, усидчивы, готовы в целом нести ответственность за все действия и именно эти качества ценят работодатели и нередко этим пользуются, взваливая на интерналов не их обязанности зная, что они не смогут отказать в связи с их личностными особенностями.

С другой стороны, интерналы не ждут указаний сверху, а действуют самостоятельно в пределах своих компетенций. Это в целом профессионально важное качество для большинства специалистов, типа врачей, программистов, бухгалтеров и т.д.

Но надо помнить, что **для работодателя «сверхинтернал» — идеальный сотрудник, но для самого человека это прямой путь в кабинет психотерапевта с выгоранием.**

## Феномен «Выученной беспомощности» и локус контроля

Нередко люди, сталкиваясь с проблемами, сдаются и не хотят что-то предпринимать. Причем даже тогда, когда появляется возможность все исправить – они ничего не делают, так как железобетонно убеждены, что ничего не поменяется. **Феномен «выученная беспомощность» был введен в 1967 году М. Селигманом** и становится все более распространённым.

При этом люди, у которых в большей степени выражен внутренний локус контроля способны легко выходить из состояния прокрастинации и не сдаются даже при череде неудач. Поэтому **интернальность – это антидот против депрессии и апатии.** Пока Вы уверены в том, что результат и успех зависит исключительно от Ваших усилий – Вы становитесь неуязвимы для кризисных обстоятельств.

## Заключение

Локус контроля поддается изменению и в целом **важно его смещать в сторону интернальности через осознанность и достижения в реальной жизни.** Так получив премию, награду, похвалу и т.д. постарайтесь заметить каким трудом Вам это досталось и мысленно похвалите себя за это достижение. Но также и не надо переусердствовать. **Если видите, что обстоятельства складываются определенным образом, на которые Вы никак не можете повлиять, то перестаньте тревожиться из-за этих обстоятельств и занимайтесь лишь тем, на что действительно вы можете повлиять.** Таким образом сохраните около 20% здорового «пофигизма».

А полный тест Дж. Роттера «Локус Контроля» Вы можете пройти по ссылке ниже.

Тест Дж. Роттера «Локус Контроля» (онлайн)

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте