





2. Užduoties atsakymo rakte apibrauk skaičių pagal teiginio atsakymą. Suskaičiuok bendrą įvertį – apibrauktų skaičių sumą.

Atsakymų raktas	Tikrai taip	Taip	Beveik taip	Beveik ne	Ne	Tikrai ne
1 teiginys	1	2	3	4	5	6
2 teiginys	6	5	4	3	2	1
3 teiginys	6	5	4	3	2	1
4 teiginys	1	2	3	4	5	6
5 teiginys	1	2	3	4	5	6
6 teiginys	1	2	3	4	5	6
7 teiginys	1	2	3	4	5	6
8 teiginys	1	2	3	4	5	6
9 teiginys	6	5	4	3	2	1
Suma:						
Iš viso:						

- 3 Kai suskaičiuoji apibrauktus skaičius, pažymėk ✓ lentelėje intervalą, į kurį patenka tavo įvertis. Perskaityk reikšmę ir rekomendaciją.

Įverčių suma 28–31

Labai eksternališka asmenybė

Įverčių suma 32–34

Eksternališka asmenybė

Įverčių suma 35–37

Silpnai eksternališka-internališka, arba ambiterналиška, asmenybė

Įverčių suma 38–40

Internališka asmenybė

#### Jeigu surinkai daugiau nei 38 taškus

Internališka asmenybė – žmogus su vyraujančiu įsitikinimu, kad visa, kas jam ar su juo atsitinka, priklauso nuo jo paties gebėjimų, savybių ir elgesio. Kontrolės vieta – vidinės savybės.

Daugeliu atvejų vidinės kontrolės jausmas gali būti geras dalykas. Tai reiškia, kad tiki, jog tavo veiksmai turi įtakos. Tu tiki savo gebėjimu kontroliuoti įvykių eigą, neturi poreikio kaltinti kitus. Neigiami gyvenimo įvykiai tau neatrodo nulemti išorinių aplinkybių. Tu imiesi veiksmų, kad ištaisytum sunkią situaciją, pavyzdžiui, kreipiesi paramos į kitus.

**Svarbu:** Tu supranti, kad gali savo pastangomis puikiai atlikti savo užduotis, testus ir darbus, suprasti ir išmokti sudėtingą pamoką.

Tu drąsiai išbandai įdomias veiklas, o aplinkiniai žavisi tavo savijauta ir tuo, kad dabar esi savo likimo šeimininkas.





Įverčių suma 14–27

Itin eksternališka asmenybė

Įverčių suma 28–31

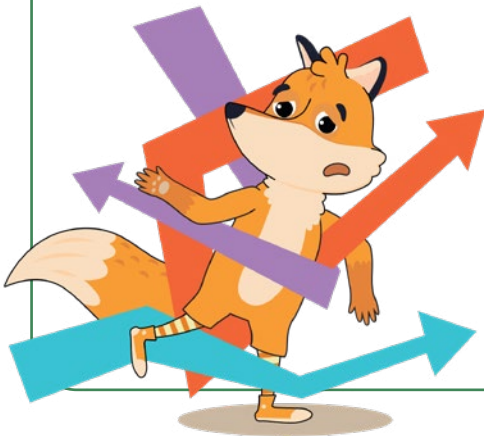
Labai eksternališka asmenybė

Įverčių suma 32–34

Eksternališka asmenybė

Įverčių suma 35–37

Silpnai eksternališka-internališka, arba ambitališka, asmenybė



### Jeigu surinkai mažiau nei 37 taškus

Eksternališka asmenybė – žmogus su vyraujančiu įsitikinimu, kad viskas priklauso ne nuo jo savybių, elgesio ar gebėjimų. Kontrolės vieta – išorinės jėgos ir kiti žmonės.

Tu mažiau pasikliauji savo jėgomis, linksti manyti, kad tavo veiklos ir gyvenimo įvykių priežastys yra išorės jėgos, atsitiktinumai, likimas ir pan.

Manai, kad tavo pastangos neturi didelės įtakos pasiekimams. Streso metu (manai, kad negali jo kontroliuoti) pasirenki atsiriboti nuo situacijos, jos vengti arba susidoroti su ja pasitraukdamas (-a).

Svarbu – gali kontrolės vietą perkelti iš išorės į savo rankas:

- prisiimk atsakomybę už situacijos rezultatą, neperkelk kaltės kam nors kitam;
- gerbk nesėkmes – tai būdas mokytis; prisimink, ką darei, ir pastebėk savo klaidingus žingsnius;
- perimk įvykių valdymą į savo rankas ir pasakyk: „ryžtas, o ne sėkmė padės man pasiekti būsimus tikslus!“;
- bendradarbiauk su pagalbos specialistais.

Kuo stipresnis darysis tavo vidinės kontrolės jausmas, tuo daugiau džiaugsmo rasi gyvenime. Daugiau nebeturėsi poreikio kaltinti kitus ir drįsi užsiimti įdomia veikla, o aplinkiniai žavėsis tavo savijauta ir tuo, kad dabar esi savo likimo šeimininkas.