

## Тест «Сила воли»

1. В состоянии ли Ты завершить работу, которая тебе неинтересна, но необходимо её выполнить?
2. Преодолеваешь ли Ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что – то трудное или не совсем приятное?
3. Если попадаешь в сложную, конфликтную ситуацию, в состоянии ли Ты взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на неё объективно?
4. Если друзья предложат тебе закурить, выпить сможешь ли Ты им сказать – НЕТ?
5. Найдёшь ли Ты силы встать утром раньше обычного, хоть можно было и поспать дольше?
6. Останешься ли Ты на месте дорожного происшествия, чтобы рассказать сотрудникам ДПС МВД России о том, свидетелем чего Ты оказался?
7. Выполняешь ли Ты своё обещание?
8. Если посещение зубного врача, хирурга вызывает у тебя чувство страха... сумеешь ли Ты найти в себе силы и преодолеть свой внутренний страх?
9. Будешь ли Ты проходить очень болезненные процедуры, обследование которые рекомендует Тебе лечащий врач?
10. Сдержишь ли Ты спешно данное тобою слово или обещание, даже если выполнение его принесёт тебе дополнительные хлопоты?
11. Без колебаний ли Ты пойдёшь вместе с друзьями в гости к незнакомому тебе человеку, или в поход, всей компанией?
12. Строго ли Ты придерживаешься намеченного тобой расписания дня?
13. Относишься ли Ты осторожно, неодобрительно к тому, кто не возвращает взятые ненадолго у тебя вещи (флешку, книгу, СД-диск, фотоаппарат и т. п.)?
14. Даже самая интересная телепередача не сможет отнять Твоё время, что бы отложить выполнение работы по дому?
15. Сможешь ли Ты прервать разговор в резкой форме, ссору, и замолчать, какими бы обидными ни оказались обращённые к тебе слова?

Ответ:

«Да»

«Иногда случается» («не знаю», «затрудняюсь ответить»)

«Нет»

Варианты количества баллов, набранных Тобой.

«Да» - 2 балла;

«Иногда случается» («не знаю», «затрудняюсь ответить») – 1 балл;

«Нет» - 0 баллов.

**0 – 12 баллов.** С силой воли дела у Тебя обстоят неважно. Ты просто делаешь то, что легче и интереснее, даже если это в чём – то может навредить тебе. К обязанностям относишься нередко «спустя рукава», что бывает причиной разных неприятностей для тебя. Твоя позиция выражается известным выражением: «Что – мне больше всех надо?». Ты не откажешься попробовать закурить выпить на предложение друзей, знакомых. Твою обязанность, любую просьбу Ты воспринимаешь, чуть ли не как принуждение, вопреки твоему желанию. Дело не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайся взглянуть на себя с учётом такой оценки. Может быть, это поможет тебе изменить своё отношение к окружающим и кое – что «переделать, изменить» в твоём характере. Если удастся – от этого Ты только выиграешь.

**13 – 21 балл.** Сила воли у тебя средняя. Если сталкиваешься с препятствием, то начинаешь действовать, чтобы преодолеть его, но если увидишь обходной путь, тут же воспользуешься им. Ты не переусердствуешь, но и данное слово – держишь. Не совсем приятную работу стараешься выполнить, хоть можешь и побурчать при этом. Ты можешь твёрдо аргументировать свой отказ на встречное предложение – закурить, выпить. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмёшь. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к тебе друзей, что не с лучшей стороны характеризует тебя в глазах окружающих. Если хочешь достичь в жизни большего, тренируй свою волю.

**22 – 30 баллов.** С силой воли у тебя всё в порядке. На тебя можно положиться – Ты не подведёшь. Тебя не страшат, ни новые поручения, ни те дела, которые других пугают. Тебе под силу отказаться от предложения друзей, знакомых попробовать закурить, выпить. Правда, тебе трудно обосновать свой отказ, но иногда твоя твёрдая и непримиримая позиция по принципиальным для тебя вопросам досаждают окружающим. **Сила воли** – это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.