

**Проверьте, насколько высамоорганизованы  
(тесты и опросники определения уровня самоорганизации)**

**ТЕСТ «САМООЦЕНКА СИЛЫ ВОЛИ»**

Тест разработан и описан Н.Н. Обозовым (1997) и предназначен для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли.

***Инструкция.***

На приведенные 15 вопросов можно ответить: «Да»; «не знаю» или «бывает», «случается»; и «Нет». Если Вы ответили:

- «Да», то за это присваивается – 2 балла;
- «не знаю» или «бывает», «случается» - 1 балл;
- «Нет» - 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 необходимо сразу суммировать набираемые баллы.

***Текст опросника***

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относите ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение

срочной и важной работы. Так ли это?

15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

### ***Обработка и интерпретация результатов***

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

- **от 0 до 12 баллов** — у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить. Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.
- **от 13 до 21 баллов** — у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда — настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах.
- **от 22 до 30 баллов** — у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако, помните что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

## **ОПРОСНИК ДЛЯ САМООЦЕНКИ ТЕРПЕЛИВОСТИ**

Методика разработана и описана Е.П. Ильиным и Е.К. Фешенко и предназначена для самодиагностики терпеливости.

### ***Инструкция***

Для работы с этой методикой (для регистрации результатов) Вам понадобятся чистый листок бумаги и карандаш (ручка). На листке бумаги проставьте номера вопросов от 1 до 18. Ответьте, согласны ли вы с предложенными утверждениями. Если согласны, то на листке рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если не согласны - знак «—».

### ***Текст опросника***

1. Если я устаю при выполнении трудной работы, то сразу ее бросаю.
2. У меня не хватает терпения дочитать до конца скучный рассказ.
3. Я очень не люблю стоять в длинных очередях и часто ухожу из них, не достояв до конца.
4. Я могу долго терпеть боль, например, когда болит зуб.
5. Обычно я могу долго переносить жажду.
6. Я бы не выдержал длительной голодовки, например, чтобы похудеть, вылечиться от болезни.
7. Когда на уроке физкультуры я устаю, то быстро перестаю выполнять упражнения.
8. Я редко бросаю скучную работу, не доведя ее до конца.
9. Обычно мне трудно заставить себя работать «через не могу».
10. Я не бросаю работу на половине пути, несмотря на усталость.

11. Мне нравится такая физическая работа, в которой я должен пересилить себя, чтобы выполнить задание.
12. Я с уверенностью могу сказать, что я терпеливый.
13. Несмотря на усталость, я стараюсь изо всех сил поддерживать при беге высокий темп.
14. Меня раздражает, когда на остановке приходится долго ждать транспорт, даже когда я не тороплюсь.
15. Я нетерпелив к боли.
16. Я не хочу считать себя слабовольным, поэтому каждый раз стараюсь довести тяжелую физическую работу до конца.
17. Я действую по принципу: «Взялся за гуж, не говори, что не дюж»,
18. Я не считаю, что «терпение и труд все перетрут»; работать надо с умом, а не переутомляться.

### ***Обработка и интерпретация результатов***

За все ответы «Да» (знак «+») по позициям: 4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17 и все ответы «Нет» (знак «-») по позициям: 1, 2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18 начисляется по одному баллу.

Затем подсчитывается общая сумма (все ответы вместе) баллов.

Если Вы набрали:

- **до 6 баллов** включительно – то Ваша терпеливость низкая. Вы нетерпеливый человек, для Вас ждать – значит мучаться. Однако, помните о чем гласит народная мудрость «Терпение и труд – все перетрут».
- **7-11 баллов** – то Ваша терпеливость средняя. Вы легко адаптируетесь к делам и общению, однако не забывайте, что начатое дело всегда надо доводить до конца.
- **12 баллов и больше** - то Ваша терпеливость высокая. Вы терпеливый человек, однако, не стоит понапрасну тратить свою энергию.

### **ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ УПОРСТВА**

Методика разработана и описана Е.П. Ильиным и Е.К. Фешенко и предназначена для самодиагностики упорства.

#### ***Инструкция***

Для работы с методикой (для регистрации результатов) Вам понадобятся чистый листок бумаги и карандаш (ручка). На листке бумаги проставьте номера вопросов от 1 до 18. Ответьте, согласны ли вы с предложенными утверждениями. Если согласны, то на листке рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если не согласны, то знак «—».

#### **Текст опросника**

1. Если это необходимо, я до конца выполняю даже скучную, однообразную работу.
2. Обычно я работаю до тех пор, пока есть желание.

3. Мне нравится решать трудные задачи, головоломки, все то, что называют «трудным орешком».
4. Даже если в работе не все получается, стараюсь продолжать начатое дело.
5. Я много раз пытался планировать свой день, но не смог выполнить намеченного.
6. По возможности я избегаю трудной работы.
7. Если у меня что-то не получается, я делаю это еще и еще раз.
8. Установив распорядок дня, я тщательно его соблюдаю, даже когда мне этого не хочется.
9. При затруднении я часто начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатую работу.
10. Если мне кто-то не позволяет сделать то, что я хочу, я все равно стараюсь выполнить задуманное.
11. Когда что-то не ладится, я нетерпелив и готов послать все к черту.
12. Когда я играю в шахматы или другую игру, то сопротивляюсь до последней возможности.
13. В споре я чаще всего не стараюсь переубедить других.
14. Всегда стараюсь до конца выполнить порученное мне дело, несмотря на возникающие трудности.
15. Я всегда отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
16. При решении трудной задачи я стараюсь сам разобраться в ней, а не надеюсь на помощь других.
17. В споре я обычно тушуюсь перед напором оппонента.
18. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу работать сколько угодно, даже если мне будут мешать.

### ***Обработка и интерпретация результатов***

За все ответы «Да» (знак «+») по позициям: 1, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18 и все ответы «Нет» (знак «-») по позициям: 2, 5, 6, 9, 11, 13, 17 начисляется по одному баллу.

Затем подсчитывается общая сумма (все ответы вместе) баллов.

Если Вы набрали:

- **до 6 баллов** включительно – то Ваше упорство низкое и Вы неупорный человек. Скорее всего, Ваша сила в мягкости и уступчивости. Однако, помните что усидчивость, настойчивость и целеустремленность существенно помогают учиться. Другими словами, упорство – залог успешности в учебе и деятельности.
- **7-11 баллов** – то Ваше упорство среднее. Это отнюдь не значит что Вам не под силу серьезные дела. Наоборот, взвешенный и сбалансированный подход к учебе и делу отличает Вас от других.
- **12 баллов и больше** - то Ваше упорство высокое. Вы упорный во всех своих начинаниях и делах. Однако, не забывайте о том, что «один в поле не воин» и не стоит тратить энергию по пустякам.

## **ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ НАСТОЙЧИВОСТИ**

Методика разработана и описана Е.П. Ильиным и Е.К. Фешенко и предназначена для самодиагностики настойчивости.

### ***Инструкция***

Для работы с методикой (для регистрации результатов) Вам понадобятся чистый листок бумаги и ручка (карандаш). На листке бумаги проставьте номера вопросов от 1 до 18. Ответьте, согласны ли вы с предложенными утверждениями. Если согласны, то на листке рядом с номером вопроса поставьте знак «+», если не согласны, то знак «—».

### **Текст опросника**

1. Я уже определил свою цель на будущее и готовлюсь к ее достижению.
2. Я систематически стремлюсь к намеченной цели, какой бы далекой она ни была.
3. У меня обычно пропадает желание добиваться далекой цели, если что-нибудь этому препятствует.
4. Даже при неудачах я уверен, что все равно добьюсь своего.
5. Я стараюсь не ставить перед собой очень далеких целей, так как считаю, что легче жить сегодняшним днем.
6. Я несколько раз пытался заниматься самосовершенствованием, но из этого так ничего и не вышло.
7. Неудачи выбивают меня из колеи, и я отказываюсь от намерения достичь чего-нибудь значительного.
8. Если уж я поставил перед собой важную для меня цель, то меня трудно остановить.
9. Поражение побуждает меня действовать с удвоенной силой.
10. Я много раз пытался спланировать свою неделю, но так и не смог выполнить намеченного из-за плохой самоорганизованности.
11. При возникновении трудностей я начинаю сомневаться, стоит ли продолжать начатое.
12. Мне часто бывает трудно довести дело до конца, особенно если для этого требуются недели и месяцы.
13. Мои близкие считают меня одержимым.
14. Я испытываю большое удовлетворение, когда добиваюсь намеченного вопреки имевшимся трудностям.
15. Я часто бросаю на половине пути начатые дела, теряя к ним интерес.
16. Я умею ждать и терпеть, поэтому отдаленные цели меня не пугают.
17. Препятствия лишь раззадоривают меня, делают мои решения более твердыми.
18. Лень, а не сомнения в успехе вынуждает меня слишком часто отказываться от достижения цели.

### ***Обработка и интерпретация результатов***

За все ответы «Да» (знак «+») по позициям: 1, 2, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17 и все ответы «Нет» (знак «—») по позициям: 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 18 начисляется по одному баллу.

Затем подсчитывается общая сумма (все ответы вместе) баллов.

Если Вы набрали:

- **до 6 баллов** включительно – у Вас низкая настойчивость - Вы не настойчивый человек и это часто Вас подводит. Это легко исправить. Если Вы периодически будете ставить перед собой определенные цели и прилагать усилия по их достижению, то успехи не за горами.
- **7-11 баллов** – у Вас настойчивость средняя. Прежде всего, Вам следует помнить, что вода тоже камень точит.
- **12 баллов и больше** - у Вас высокая настойчивость – Вы настойчивый человек. Однако, не переусердствуйте и помните, что назойливость и надоедливость являются производными от настойчивости.