

## Тест по определению развития волевых качеств

### **Инструкция:**

С помощью приведенной ниже анкеты оцените уровень развития своих волевых качеств. Ответьте на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Отвечая на вопрос, обведите кружком букву ответа, который соответствует вашему поведению.

**1. Делаете ли вы по утрам зарядку?**

- a. Регулярно.
- б. Время от времени.
- в. Не делаю.

**2. Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?**

- а. Всегда.
- б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.
- в. Нет.

**3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?**

- а. Да, в любой ситуации.
- б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
- в. Не умею.

**4. Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?**

- а. Всегда.
- б. Иногда решаюсь на это.
- в. Никогда.

**5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?**

- а. Да.
- б. Иногда.
- в. Практически никогда.

**6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддерживание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?**

- а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
- б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
- в. Не сформированы.

**7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?**

- а. Да.
- б. Делаю это не регулярно.
- в. Практически никогда этого не делаю.

**8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?**

- а. Практически всегда.
- б. Только иногда.
- в. Практически никогда этого не делаю.

**9.** Способны ли вы длительно ,в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?

- а. Да.
- б. В редких случаях.
- в. Нет.

**10.** Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию ?

- а. Достаточно отчетливо.
- б. От случая к случаю.
- в. Не проявляю.

**11.** Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?

- а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
- б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
- в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.

**12.** Есть ли у вас программа самовоспитания?

- а. Да.
- б. Определенной программы нет, но есть некоторые наметки.
- в. Никакой программы нет.

**13.** Доводите ли вы свои дела до конца?

- а. Да.
- б. Не все дела довожу до конца.
- в. Очень редко довожу начатое до конца.

**14.** Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?

- а. Чаще всего планирую.
- б. Иногда планирую.
- в. Практически никогда не планирую.

**15.** Умеете ли вы сдерживать свои чувства?

- а. В основном умею.
- б. Иногда не сдерживаюсь.
- в. Как правило, не сдерживаюсь.

**16.** Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?

- а. Как правило, умею.
- б. Не всегда умею.
- в. Не умею.

**17.** Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?

- а. Да.
- б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.
- в. Не пытаюсь.

**18. Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?**

- а. Делаю.
- б. Делаю очень мало.
- в. Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете **2 балла**, “б” - **1 балл**, “в” - **0 баллов**.

Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера. Если вы набрали более **30 баллов**, уровень развития волевых качеств **очень высокий**; **20-30 баллов** - **низкий**; **10-20** - **волевые качества практически не развиты**.

**Е.С. Климов,**  
**доктор психологических наук**