

# Test „Ocena siły własnej woli”

Odpowiedz na pytania najbardziej obiektywnie: „tak”, „nie”, „nie wiem” (lub „czasami”, „przypadkowo”).

1. Czy jesteś w stanie zakończyć rozpoczętą pracę, która cię nie interesuje, niezależnie od tego, czy pozwala ci na to czas i okoliczności?
2. Czy jesteś w stanie przewyciężyć bez specjalnego wysiłku własną niechęć, kiedy należy coś zrobić, wykonać (np. pójść do szkoły w sobotę na dodatkowe zajęcia)?
3. Kiedy wpadasz w konflikt np. w szkole, czy jesteś w stanie popatrzeć na sytuację z dystansem, z maksymalnym obiektywizmem?
4. Jeśli musisz przejść na dietę, czy jesteś w stanie przestrzegać jej zaleceń?
5. Czy to, co zaplanujesz wieczorem na następny dzień, zaczynasz realizować już od rana?
6. Czy jeśli byłbyś świadkiem wypadku, zostajesz na miejscu zdarzenia i składasz zeznania?
7. Czy szybko odpisujesz na otrzymane listy?
8. Jeśli boisz się wizyty u stomatologa czy lotu samolotem, czy zdarza ci się odłożyć te sprawy na inny termin?
9. Czy będziesz przyjmował nieprzyjemne lekarstwo, które przepisał ci lekarz?
10. Czy wypełnisz każde poleczone zadanie, wiedząc, że zajmie ci ono wiele czasu i sprawi wiele trudności?
11. Czy bez wahania wybierasz się w podróż do nieznanego miasta lub kraju?
12. Czy przestrzegasz reżimu dnia: czasu wstawania, godzin posiłków, zajęć, wypełnienia prac domowych?
13. Czy w terminie oddajesz książki do biblioteki?
14. Czy interesujący program może odciągnąć cię od pilnej pracy, którą masz do wykonania?
15. Czy jesteś w stanie przerwać spór i zamilknąć nawet wtedy, kiedy padają pod twoim adresem nieprzyjemne słowa i oskarżenia?

## Podsumowanie punktów

„Tak” – 2; „nie wiem” – 1; „nie” – 0.

## Opracowanie rezultatów

**0–12 pkt** – Posiadasz słabą wolę. Wykonujesz pracę, która jest dla ciebie łatwa i interesująca. Nie lubisz do końca wypełniać powierzonych obowiązków, co w konsekwencji może ci zaszkodzić. Przemawia przez ciebie egoizm.

**13–19 pkt** – Posiadasz średnią siłę woli. Jeśli masz jakiś problem, to będziesz go próbował rozwiązać. Ale jeśli pojawi się tylko furtka do ominięcia go, postarasz się to zrobić. Nieprzyjemne prace potrafisz wykonywać nawet w trudnych warunkach, np. wieczorem. Ale dobrowolnie nie bierzesz na siebie zbędnych obowiązków. Tak więc nie powierza ci się odpowiedzialnych funkcji. Jeśli chcesz osiągnąć w życiu sukces – trenuj własną wolę.

**22–30 pkt** – Masz silną wolę. Można na tobie polegać – nie zawiedziesz. Nie ma dla ciebie spraw trudnych i nie do wykonania.