

# Опросник для самооценки терпеливости

Ответьте, согласны ли вы с предложенными вам утверждениями. Если согласны, то рядом поставьте знак «+», если не согласны, то знак «-».

1. Если я устаю при выполнении трудной работы, то сразу бросаю её.
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.
7. Когда на уроке физкультуры устаю, то быстро перестаю выполнять упражнения.
8. Я редко бросаю скучную работу, не доведя её 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 тяжёлую 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 всё перетрут»; работать надо с умом, а не переутомляться.

## **Ключ**

1 балл начисляется за ответы  
«да» по позициям **4, 5, 8,**  
**10,11, 12,13,16,17**

и за ответы «нет» по позициям  
**1,2, 3, 6, 7, 9, 14, 15, 18**

Подсчитывается общая сумма баллов. Оценка своей терпеливости низкая, если отвечающий набирает до **6 баллов** включительно, и высокая, если набирает **12 баллов**.