

ТЕСТ «ОЦЕНКА ТРУДОЛЮБИЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ»

При ответе на вопросы теста необходимо выбрать один из трех вариантов ответа.

1. Часто ли вы выполняете работу, которую вполне можно было бы передать другим:

- а) да;
- б) редко;
- в) очень редко.

2. Как часто из-за занятости вы обедаете наспех:

- а) часто;
- б) редко;
- в) очень редко.

3. Как часто ту работу, которую вы не успели выполнить днем, вы выполняете вечером:

- а) редко;
- б) периодически;
- в) часто

4. Что для вас характерно:

- а) вы работаете больше других;
- б) вы работаете как все;
- в) вы работаете меньше всех за счет организованности.

5. Можно ли сказать, что физически вы были бы более крепким и здоровым, если бы были менее усердны в учебе или на работе:

- а) да; б) трудно сказать;
- в) нет.

6. Замечаете ли вы, что из-за усердия в работе, учебе вы мало времени уделяете общению с друзьями:

- а) да;
- б) трудно сказать;
- в) нет.

7. Не характерно ли для вас то, что уровень работоспособности в последнее время стал несколько падать:

- а) да;
- б) ответить затрудняюсь;
- в) нет.

8. Замечаете ли вы, что в последнее время теряете и интерес к знакомым и друзьям, которые не связаны с вашей учебой, работой:

- а) да;
- б) ответить затрудняюсь;
- в) нет.

9. Подстраиваете ли вы свой образ жизни под нужды учебы, работы:

- а) да;
- б) когда как;
- в) скорее всего, нет.

10. Способны ли вы заставить себя работать в любых условиях:

- а) да;
- б) когда как;
- в) нет.

11. Раздражают ли вас люди, которые отдыхают, в то время как вы работаете:

- а) да;
- б) когда как;
- в) нет.

12. Как часто вы увлечены работой, учебой:

- а) часто;
- б) периодически;
- в) редко.

13. Были ли в последнее время у вас ситуации, чтобы вы не могли заснуть, думая о своих проблемах по учебе или работе:

- а) часто;
- б) периодически;
- в) редко.

14. В каком темпе вам присуще работать:

- а) медленно, но качественно;
- б) когда как;
- в) быстро, но не всегда качественно.

15. Работаете ли вы во время каникул, отпуска:

- а) чаще всего да;
- б) иногда;
- в) нет.

16. Что для вас характерно с точки зрения профессионального самоопределения:

- а) я давно выбрал для себя профессию и стремлюсь профессионально самосовершенствоваться;
- б) я точно знаю, какая профессия мне больше всего подходит, но для того чтобы овладеть ею, нет подходящих условий;
- в) я еще не решил, какая профессия мне подходит.

17. Что бы вы предпочли:

- а) иметь очень интересную и творческую работу, пусть даже не всегда высокооплачиваемую;
- б) работу, где требуется трудолюбие и упорство, высокооплачиваемую;
- в) работу, не требующую большого напряжения и сил, но достаточно прилично оплачиваемую.

18. Считали ли вас родители, учителя человеком усидчивым и прилежным:

- а) да;
- б) когда как;
- в) нет.

При подсчете суммарного числа баллов ответы оцениваются: а) 3 балла, б) 2 балла, в) 1 балл

Ответы на тест

Суммарное число баллов	Уровень трудолюбия и работоспособности	
18 - 25	1	очень низкий уровень
26 - 28	2	низкий
29 - 31	3	ниже среднего
32 - 34	4	чуть ниже среднего
35 - 37	5	средний уровень
38 - 40	6	чуть выше среднего
41 - 43	7	выше среднего

44 – 46	8	высокий уровень
47 – 50	9	очень низкий уровень
51 - 54	10	наивысший

Однако следует иметь в виду, что лучшие результаты - это 7-й, 8-й уровни, 9-й - очень высокий и 10-й наивысший уровни трудолюбия и работоспособности часто характеризуется как "работоголизм", то есть чрезмерное усердие в работе. Это нередко приводит к стрессовым ситуациям и даже истощению нервной системы. Поэтому, развивая в себе трудолюбие и работоспособность, важно, как и во всем, знать меру и не превращаться в "работоголика"!