

**Кемеровский Центр профориентации**

**Методика ВОЛ**

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЛЕВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Кемерово  
2006 г.

## МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЛЕВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Волевая организация личности является одной из личностных характеристик, напрямую связанных с целеполаганием и операциональной стороной деятельности, т.е. с возможностями осознания и постановки личностных целей. Волевая организация личности отражает индивидуальные особенности личности в том, что касается способов и путей достижения поставленной цели, в том числе и в плане профессионального самоопределения.

Способность личности к выбору профессии связана со способностью личности к принятию решения, с осознанием профессиональной цели и способов ее достижения через саморазвитие и профессиональное самовоспитание. Выбор профессии – во многом волевой акт, который включает в себя следующие составляющие:

### 1. Ценностно-смысловая организация личности.

Сюда входят морально-этические и личностные ценности, которые личность имеет на данном конкретном этапе своего развития; осознание смысла жизни вообще и конкретной деятельности в частности; уровень организованности жизни; соответствие поведения ценностным и смысловым ориентирам.

### 2. Организация деятельности.

Этот показатель характеризует способность личности к структурированию, отделению главного от второстепенного в своих поступках.

### 3. Решительность.

Характеризует способность личности к быстрому перебору вариантов, выбору из них оптимального и реализации этого варианта поведения в жизни.

### 4. Настойчивость.

Характеризует устойчивость принятой личностью линии поведения.

### 5. Самообладание.

Свойство личности сохранять контроль над своими поступками и действиями в критических ситуациях.

### 6. Самостоятельность.

Этот показатель характеризует степень независимости личности от посторонних влияний, а также уровень умений, навыков и знаний, необходимых для достижения поставленной цели.

С точки зрения профессионального самоопределения, наиболее значимыми являются «ценностно-смысловая организация личности», «организация деятельности» и

«самостоятельность». При анализе результатов исследования волевой организации личности на эти факторы следует обратить особое внимание.

Цель методики.

1. Определение уровня волевой организации личности как компонента способности личности к принятию решения о выборе профессии.
2. Выявление структуры волевой организации личности в целях коррекции способности личности к осуществлению осознанного профессионального выбора.

## Инструкция к опроснику ВОЛ

Вам предлагается 105 утверждений, направленных на определение некоторых черт Вашего характера. Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое утверждение и поставьте знак «+», «+-», «-+», «-» в графе, наиболее соответствующей выбранному Вами варианту ответа «определенно да»; «скорее да, чем нет», «скорее нет, чем да», «определенно нет». Искренние ответы позволят получить о себе верное представление и в будущем учесть как слабые, так и сильные стороны характера. И, напротив, стремление показаться лучше, чем Вы есть на самом деле, обернется пустой тратой времени.

Благодарим за ответы!

### ВОПРОСЫ

1. Счастье - это когда повезет.
2. Я записываю в свой еженедельник (записную книжку), что сделать и к какому сроку.
3. После того, как я решился что-нибудь сделать, как правило, раскачиваюсь прежде чем начать.
4. Трудности на пути к цели, как правило, только умножают мои силы.
5. Часто поступаю по первому побуждению, по типу «сделано и будь, что будет».
6. Я обычно предпочитаю действовать известным способом, чем придумывать новые пути решения житейских задач.
7. В спорах о жизни я бываю чаще прав, чем мои друзья.
8. Я уже выбрал для себя дело, которому мог бы посвятить всю свою жизнь.
9. Мои планы на будущее редко оказываются реальными.
10. Я обычно слишком долго не могу решиться на какое-нибудь дело.
11. Часто из-за лени я откладываю начатую работу.
12. Я более других вспыльчив и раздражителен.
13. Обычно без посторонней помощи я не могу оторваться от какого-нибудь соблазна (чтение интересной книги, приятная беседа, волнующий телефильм ит.п.) и заняться нужным делом.
14. Обычно все у меня получается с первой попытки.
15. Я люблю читать литературу о жизни замечательных людей.
16. Мне удалось избавиться от некоторых вредных привычек (постоянно опаздывать, курить и т.п.).
17. Обо мне могут сказать, что я не из робкого десятка.

18. Любое дело я стараюсь довести до конца.
19. Часто в магазине я, неожиданно для себя, покупаю то, что мне понравилось, но не входило в мои финансовые планы.
20. Я легко заражаюсь настроением других людей.
21. Хорошо продуманные мною решения всегда оказывались правильными.
22. Я живу интересной и полноценной жизнью.
23. Я часто повторяю допущенные мною ошибки.
24. Я способен быстро изменить свое решение, если нашел его ошибочным или неоптимальным.
25. Я нередко охлаждаю к делу, которое еще совсем недавно казалось мне интересным.
26. Как правило мне без труда удается сохранить в секрете интересную новость.
27. посетив тяжело больного человека, я сам начинаю чувствовать себя как-будто нездоровым.
28. Мне хорошо знакомо чувство лени.
29. Я согласен с утверждением: «Надо не рассуждать о смысле жизни, а жить».
30. Я далеко не всегда анализирую причины своих промахов и неудач.
31. Я могу ради успеха пойти на риск, если даже не мала вероятность остаться в проигрыше.
32. у меня много заброшенных дел.
33. Завтра у меня ответственное мероприятие (урок, экзамен, доклад и т.д.). Часто с мыслью «еще успею» я начинаю заниматься чем-нибудь посторонним.
34. Чаще всего мне не нужны подталкивания и напоминания со стороны, чтобы довести начатое до конца.
35. Перед тем как что-нибудь предпринять, меня не одолевают никогда сомнения.
36. Мое будущее мне представляется еще очень неопределенным.
37. Я хотел бы в жизни добиться многого, но плохо представляю каким именно образом.
38. Когда мне необходимо с кем-то выяснить отношения, я долго буду оттягивать неприятный, но нужный разговор.
39. Я чаще всего добиваюсь желаемого.
40. Я вполне владею собой даже в опасных ситуациях.
41. Прежде чем решиться на что-нибудь ответственное я, как правило, выясняю достаточное количество мнений моих товарищей «за» и «против».
42. Бывают ситуации, в которых я испытываю неловкость.

43. От любого из нас в жизни мало что зависит.
44. Решаясь на что-нибудь ответственное я обычно действую согласно пословице: «не зная броду, не суйся в воду».
45. Я чаще бываю уверенный в себе.
46. При первой же неудаче у меня возникает желание отказаться от своих планов.
47. При разговоре с человеком, которого я стесняюсь или боюсь, я обычно так волнуюсь, что моя речь заметно изменяется.
48. Я довольно часто нуждаюсь в одобрении моих замыслов и поступков.
49. Мое упрямство иногда мешает мне.
50. Я могу сказать о себе, что я человек целеустремленный.
51. Мне чаще всего удается выполнять намеченное на день.
52. В новой незнакомой ситуации я, как правило, робею, теряюсь.
53. Я могу назвать себя человеком с твердым характером.
54. Я обладаю выдержкой и хладнокровием.
55. Я хотя считаюсь с авторитетным мнением, но все же ответственное решение принимаю сам.
56. Если мне дело очень нравится, оно у меня получается с первой попытки.
57. Я считаю что мои жизненные цели соответствуют особенностям моего ума и характера.
58. Довольно часто я не выполняю обещанного.
59. Даже в мелочах, я предпочитаю действовать наверняка, не рискуя.
60. Я часто бросаю трудную работу из-за того, что ломается мое терпение.
61. В стрессовых ситуациях (экзамен, ссора, свидание и т.п.) меня начинает трясти как в лихорадке.
62. Выслушав доводы и аргументы одной стороны, я обычно принимаю ее точку зрения, а после выслушивания другой спорящей стороны – хотел бы принять противоположную.
63. Мои чувства никогда не управляют мной помимо моего разума.
64. При попытке понять, что для меня в жизни главное, а что второстепенное, в голове не возникает ясной картины.
65. Глупо строить планы на выходные дни.
66. Когда я опаздываю на урок, занятие, совещание, мне обычно трудно бывает открыть дверь и зайти.
67. Упорство – черта моего характера.
68. Часто тревожные мысли одолевают меня настолько, что не дают уснуть.
69. Сталкиваясь с трудностями на пути к цели, я не спешу за советом к другим, а пытаюсь сам разрешить их.
70. До сих пор еще никому не удавалось вывести меня из терпения.
71. Я могу с такой страстью отдаваться любимому делу, что в эти моменты забываю обо всем на

свете.

72. Я редко опаздываю на занятия (на работу).
73. Когда дело сделано, я часто продолжаю сомневаться: «Не лучше ли было поступить иначе».
74. У меня не всегда получается с первого раза, но все же я достигаю намеченную цель.
75. В остроконфликтных ситуациях я обычно «срываюсь» (на слезы, крик или грубость).
76. В отношениях с товарищами я чаще бываю в роли подчиненного, чем руководителя.
77. Достоинства моего характера – моя личная заслуга.
78. Если бы спросили сейчас: «А каков должен быть разумный итог вашей жизни?» - я бы затруднился ответить.
79. Мне очень не хватает собранности и аккуратности в делах.
80. Уверенность в себе у меня заметно исчезает по мере приближения очень важного мероприятия (урока, экзамена, ответственного выступления и т.п.).
81. Нередко, даже когда мне говорят, что дальнейшие действия бессмысленны, я тем не менее добиваюсь своего.
82. Как правило, я хозяин своего настроения.
83. Мне легче живется, когда кто-нибудь из руководства контролирует каждый мой шаг.
84. В своих поступках я полностью независим от других.
85. Я могу отнести себя к тем людям, которые ясно видят свое жизненное призвание.
86. Я соблюдаю режим дня даже в свободное от учебы или работы время.
87. Если у меня возникает какая-то трудность, то я обычно не «тяну время», а быстро приступаю к ее разрешению.
88. Я не из тех людей, которые прощают себе незаконченность в делах.
89. Чаще всего мне удается подавить в себе даже сильное чувство, если оно противоречит моим нравственным принципам.
90. Жить мудрыми мыслями других лучше, чем своими.
91. Мое мнение невозможно поколебать даже в трудной для меня ситуации.
92. Меня в жизни интересует то одно, то другое и трудно отдать чему-либо предпочтение.
93. Часто мои желания и планы оказывались выше моих возможностей.
94. Я часто испытываю чувство неуверенности в успехе начатого дела.
95. У меня лени больше, чем у других.
96. Мои собственные эмоции мне часто мешают в жизни.
97. Я довольно часто делаю что-нибудь со всеми за компанию, даже когда не очень хотел бы это делать.
98. Я иногда откладываю очень важное начатое дело.
99. Я хотел бы в корне изменить свою жизнь.

100. Я очень сожалею, когда у меня час-другой в день уходит неизвестно на что.
101. Отвечая на эти вопросы мне нетрудно выбирать между «да» и «нет».
102. Я часто, не закончив одного дела, хватаюсь за другое, не закончив другого – за третье и т.п.
103. Мне, как правило, удается заставлять себя делать малоприятное, но полезное в будущем деле.
104. При разногласиях в споре я скорее всего принимаю точку зрения большинства.
105. Когда я занят чем-нибудь ответственным, мое внимание можно отвлечь.

### Инструкция к ключу опросника ВОЛ

Пользуясь предлагаемой таблицей-ключом, вы можете самостоятельно подсчитать результат исследования общего уровня и особенностей вашей волевой саморегуляции. № в таблице обозначает номер утверждения в опроснике, знак «+» - ответ «да»; «+ -» - «скорее да, чем нет»; «- +» - «скорее нет, чем да»; «-» - ответ «нет».

Цифры таблицы обозначают полученные баллы.

Обведите, пожалуйста, кружочком цифру, соответствующую вашему ответу на каждое утверждение. Например, если вы на утверждение №8 ответили «скорее нет, чем да», обведите цифру 1. Это будет означать, что вы за данный ответ получили 1 балл.

Сложите теперь баллы по вертикали и получите значения С1, С2 и т.д.

С1 – количество баллов, полученных по шкале «Ценностно-смысловая организация личности»

С2 – баллы по шкале «Организация деятельности»

С3 – баллы по шкале «Решительность»

С4 – баллы по шкале «Настойчивость»

С5 – баллы по шкале «Самообладание»

С6 – баллы по шкале «Самостоятельность»

С7 – баллы по шкале «Ложь»

Общее количество полученных баллов условно характеризует уровень развития волевых качеств личности, т.е. интенсивность ВОЛ (силу воли), и получается путем сложения шкальных оценок

$$\text{ВОЛ} = \text{С1} + \text{С2} + \text{С3} + \text{С4} + \text{С5} + \text{С6}$$

Баллы, полученные по шкале «Ложь», в эту сумму не входят.



Ключ к опроснику ВОЛ

№	+, +-, -+; -	№	+, +-, -+; -	№	+, +-, -+; -	№	+, +-, -+; -	№	+, +-, -+; -	№	+, +-, -+; -	№	+, +-, -+; -
1	0; 1; 2; 3	2	3; 2; 1; 0	3	0; 1; 2; 3	4	3; 2; 1; 0	5	0; 1; 2; 3	6	0; 1; 2; 3	7	3; 2; 1; 0
8	3; 2; 1; 0	9	0; 1; 2; 3	10	0; 1; 2; 3	11	0; 1; 2; 3	12	0; 1; 2; 3	13	0; 1; 2; 3	14	3; 2; 1; 0
15	3; 2; 1; 0	16	3; 2; 1; 0	17	3; 2; 1; 0	18	3; 2; 1; 0	19	0; 1; 2; 3	20	0; 1; 2; 3	21	3; 2; 1; 0
22	3; 2; 1; 0	23	0; 1; 2; 3	24	3; 2; 1; 0	25	0; 1; 2; 3	26	3; 2; 1; 0	27	0; 1; 2; 3	28	0; 1; 2; 3
29	0; 1; 2; 3	30	0; 1; 2; 3	31	3; 2; 1; 0	32	0; 1; 2; 3	33	0; 1; 2; 3	34	3; 2; 1; 0	35	3; 2; 1; 0
36	0; 1; 2; 3	37	0; 1; 2; 3	38	0; 1; 2; 3	39	3; 2; 1; 0	40	3; 2; 1; 0	41	0; 1; 2; 3	42	0; 1; 2; 3
43	0; 1; 2; 3	44	3; 2; 1; 0	45	3; 2; 1; 0	46	0; 1; 2; 3	47	0; 1; 2; 3	48	0; 1; 2; 3	49	0; 1; 2; 3
50	3; 2; 1; 0	51	3; 2; 1; 0	52	0; 1; 2; 3	53	3; 2; 1; 0	54	3; 2; 1; 0	55	3; 2; 1; 0	56	3; 2; 1; 0
57	3; 2; 1; 0	58	0; 1; 2; 3	59	0; 1; 2; 3	60	0; 1; 2; 3	61	0; 1; 2; 3	62	0; 1; 2; 3	63	3; 2; 1; 0
64	0; 1; 2; 3	65	0; 1; 2; 3	66	0; 1; 2; 3	67	3; 2; 1; 0	68	0; 1; 2; 3	69	3; 2; 1; 0	70	3; 2; 1; 0
71	3; 2; 1; 0	72	3; 2; 1; 0	73	0; 1; 2; 3	74	3; 2; 1; 0	75	0; 1; 2; 3	76	0; 1; 2; 3	77	3; 2; 1; 0
78	0; 1; 2; 3	79	0; 1; 2; 3	80	0; 1; 2; 3	81	3; 2; 1; 0	82	3; 2; 1; 0	83	0; 1; 2; 3	84	3; 2; 1; 0
85	3; 2; 1; 0	86	3; 2; 1; 0	87	3; 2; 1; 0	88	3; 2; 1; 0	89	3; 2; 1; 0	90	0; 1; 2; 3	91	3; 2; 1; 0
92	0; 1; 2; 3	93	0; 1; 2; 3	94	0; 1; 2; 3	95	0; 1; 2; 3	96	0; 1; 2; 3	97	0; 1; 2; 3	98	0; 1; 2; 3
99	0; 1; 2; 3	100	3; 2; 1; 0	101	3; 2; 1; 0	102	0; 1; 2; 3	103	3; 2; 1; 0	104	0; 1; 2; 3	105	0; 1; 2; 3
	C1=		C2=		C3=		C4=		C5=		C6=		C7= C1-6

Бланк ответов ВОЛ

ФИО \_\_\_\_\_ школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

№		№		№		№		№		№		№	
1		2		3		4		5		6		7	
8		9		10		11		12		13		14	
15		16		17		18		19		20		21	
22		23		24		25		26		27		28	
29		30		31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40		41		42	
43		44		45		46		47		48		49	
50		51		52		53		54		55		56	
57		58		59		60		61		62		63	
64		65		66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75		76		77	
78		79		80		81		82		83		84	
85		86		87		88		89		90		91	
92		93		94		95		96		97		98	
99		100		101		102		103		104		105	
	C1=		C2=		C3=		C4=		C5=		C6=		C7= C1-6

Кемеровский Центр профориентации

**МЕТОДИКА ВОЛ**  
**(волевые особенности личности)**

**Предназначена для использования профконсультантами, школьными психологами и другими специалистами, занимающимися практической психологией**

Кемерово  
2006г.

## Интерпретация данных к тесту ВОЛ (волевые проявления личности)

### 1. Шкала С7 – шкала лжи.

а) 23 и более, до 45 баллов – высокая самооценка, она характерна демонстративной личности, истероидам. В поведении характерна высокая самоуверенность, самонадеянность, высокий уровень желания выглядеть лучше, чем есть в действительности. Все поведение – игра. Характерно отсутствие чувства вины. Личность ориентирована на высокие оценки от референтных лиц.

При баллах 35 – 45 – анкета не обрабатывается, т.к. слишком высокая демонстративность.

б) Низкие оценки – от 23 до 0 баллов – низкая самооценка. При результатах 0 – 10 баллов, анкета не обрабатывается.

Характерное: личностная недостаточность, самобичевание, циничное самоуничужение до суицида, неуверенность в себе, фрустрированность, высокое чувство вины, астеничность, несостоятельность в саморазвитии.

Чувство самонедостаточности может быть связано с физическими и психическими недостатками.

### 2. Шкала С6 – шкала самостоятельности.

а) 28 и более баллов – высокая степень выраженности самостоятельности.

В поведении характерно: нонконформизм, наличие своего мнения, отстаивание его, независимость, невозмутимость, малая ориентация на других, чрезмерный эгоцентризм, глубокая интроверсия. Например, у эпилептоидов, доминирующих невротиках.

б) От 0 до 28 – низкая степень выраженности самостоятельности.

Характерны в поведении: большая зависимость, конформизм, зависимость в поведении, податливость, поиск покровительства, не рвутся к власти, исполнители, инфантильные натуры, не умеют отстаивать свои взгляды, защищать их, характерна беспомощность, безинициативность, несмелость, нерешительность. Например, у пассивных невротиков, психастеников, астеников, меланхоликов. В разговоре закрывают лицо, рот, бояться открыться. Это безвольные люди.

### 3. Шкала - С5 – шкала самообладания.

а) Высокие баллы (26 – 45) – показатель высокого самоконтроля в мыслительной и эмоциональной сфере, в сфере мотивов и желаний, влечений. Способны к

эффективному общению со своим «я».

Редка борьба мотивов, высокая степень умения говорить с самим собой.

Характерны: высокая самооценка при умении критиковать себя, смелость, спокойствие, уверенность в себе даже в опасных ситуациях, владение своими пугническими эмоциями, эмоциональная стабильность, выдержка, хладнокровие.

б) Низкие оценки (0 – 28) – показатель низкой самооценки в интеллектуальной и эмоциональной сфере, импульсивность, неустойчивость к стрессам, тем более к дистрессам.

В стрессовых ситуациях теряют самоконтроль, особенно в сфере эмоций, нетерпеливы, холеричны, несдержанны в своих проявлениях, наивны, капризны, в поведении характерна детская позиция, высокая тревожность, нейротизм.

#### **4. Шкала – С4 – шкала настойчивости.**

а) Высокие оценки (28 – 45) – это показатель способности к завершению действий практической направленности личности, потребности в действии при достижении цели, стремление к завершенности.

В поведении характерны: привычка доводить все до конца, высокая долговременная память, обязательность, высокое чувство долга, стойкость, упорство, высокая способность преодолевать трудности.

Ни усталость, ни соблазн не отвлекут такого человека от дел. Он способен все это преодолевать. Способен выдерживать длительное напряжение в физическом и умственном труде, энергичен, последователен, умеет ждать, уверен в себе.

б) Низкие оценки (0 – 28) – показатель хронической разбросанности, распыленности, охлаждения к делу, незавершенность, безответственность, т.к. неустойчив интерес к делу. В поведении характерна игра в «казанскую сироту», отсутствие интереса к собеседнику, неуверенность, расслабленность, ипохондричность, склонность к нейротизму, астеничны. Быстро истощаются, неработоспособны. Напряженная работа им не подходит, т.к. психическая энергия быстро истощается. Раздражительны, нетерпеливы, непостоянны, характерны аффекты, из-за чего склонны к гипертонии.

#### **5. Шкала С3 – решительность**

а) Высокие оценки (29,3 – 45) – в поведении характерны склонность к риску до авантюризма, высокие притязания, спортивная злость в делах, взвешенность поступков, расчет в риске.

Это апсихостеники, они в меру ипохондричны, это экстравертированные люди, бесстрашные. Аффективная сфера у них устойчивая.

б) Низкие оценки (0 - 29,3) – такие люди психастеничны, торможение доминирует над возбуждением, они нерешительны. Характерен в поведении страх ответственности, робость, вечные колебания. После принятия решения сомнения возрастают. В мышлении характерна персеверация. Застенчивы, эмоционально

напряжены, боязливы, робки, всего бояться, характерен настрой на неудачу, неуспех, замкнуты, интровертированы, переживания продолжительные.

#### **6. Шкала С2 – организованность, упорядоченность.**

а) Высокие оценки (24 – 45) – характерна высокая ответственность, прогнозирование своих поступков, умение предвидеть последствия своих действий, может их корректировать, планировать, обдумывать, анализировать. То же самое по отношению к средствам и способам достижения цели. Эмоционально-аффективная сфера очень устойчива, характерна эмоциональная зрелость. В общении с другими соблюдает всегда дистанцию, требователен к себе, нет срывов, в поведении надежен, слова и поступки едины, интровертирован, педантичен. Это сильный человек с высокой исполнительской дисциплиной и аккуратностью в делах.

б) Низкие оценки (0 – 24) – показатель низкой организованности, стихийности в действиях, неумение предвидеть следствия поступков, анализировать их, необязательности в поведении. В поведении характерна неустойчивость («Куда ветер дунет, туда и плывет»), суетливость, крайняя внутренняя неорганизованность, безалаберность, пустое времяпровождение. В одежде любят яркие тона, в книгах и фильмах – сюжет, действия, но не идеи, смысл, сущность и т.п. Низкая долговременная память, забывчивы, рассогласовано в поведении прошлое и настоящее. Характерна легкомысленность, неопределенная мотивация, оторванность от жизни, витание в облаках.

#### **7. Шкала С1 – ценностно-смысловая ориентация личности.**

а) Высокие оценки (23 – 45) – показатель высокой потребности поиска смысла жизни, чувства высокой ответственности перед другими, устойчивых жизненных позиций, своих убеждений и мировоззрения, идеалов. Характерны жизнерадостность, расчетливость, упорядоченность поступков.

б) Низкие оценки (0 – 23) – показатель беспечности, чувства неполноценности своей жизни и страха перед смертью. В поведении это – бабочки-однодневки, в поступках ориентируются на внешние причины и воздействия, характерна позиция ребенка, испытывают страх перед смертью родителей. Психастеничны. (Чаще проявляется у мальчиков, чем у девочек). Характерны низкая социальная инициативность и активность, неумение творить стратегические цели.