

Кузікова С.Б. Міні-анкета «Дієвість саморозвитку особистості»

Мета: дослідження змістового наповнення потреби у саморозвитку, усвідомленості і керованості процесу особистісних змін.

Міні-анкета складається з п'яти запитань, які передбачають три відповіді закритого типу і одну – відкритого. Запропоновані варіанти відповіді розміщені за ступенем актуалізованості потреби в саморозвитку. Четвертий варіант, який відображає вищий ступінь, передбачає розгорнуту відповідь щодо суті питання.

При обробці анкети проводиться контент-аналіз отриманих даних і їх категоризація за ознаками ступеня актуалізації та змісту усвідомленості і керованості процесу саморозвитку. Перше питання міні-анкети ставить за мету виявлення усвідомлених цілей життя, спрямованості саморозвитку. Друге – визначення життєвих цінностей, концепції саморозвитку. Третє питання спрямоване на з'ясування наявності настанови саморозвитку, особистісного ставлення до нього. Четверте – досліджує змістове наповнення процесу саморозвитку, його розуміння і засоби. П'яте питання вивчає адаптивні життєві стратегії, виходячи з того, що особистісні зміни відбуваються саме в кризових життєвих ситуаціях або ситуаціях невизначеності. Варіанти відповідей на п'яте питання припускають такі стратегії поведінки в ситуаціях фрустрації: а) – ескапізм, механізм психологічного захисту – заперечення; б) – механізм психологічного захисту – раціоналізація; в) – афективне реагування; г) – оволодіння ситуацією, саморозвиток.

Кузікова С.Б. Міні-анкета «Дієвість саморозвитку особистості»

Інструкція. Обведіть колом (або зробіть іншу позначку) варіант відповіді на питання анкети, який найбільш відповідає опису вашої внутрішньої позиції. На друге питання, а також при виборі варіанту «Г» у питаннях 1, 3 і 4, дайте розгорнуту змістовну відповідь.

1. Чи є в вашому житті мета?:
- а) поки що немає;
 - б) не визначився (-лась);
 - в) відчуваю, але не можу сформулювати;
 - г) є далекі і близькі цілі.

Які?

2. Ваше життєве кредо (лозунг)

3. Чи треба займатися самовдосконаленням?:
- а) це банальна, нещира думка;
 - б) треба радіти тому, що є;
 - в) якщо це потрібно для справи, якщо вимагають обставини;
 - г) необхідно все життя.

Для чого?

4. Чи займаєтесь ви саморозвитком?:
- а) мене влаштовує те, який я є, змінюватись не хочу;
 - б) хочу змінитися, не знаю як, не виходить;
 - в) я намагаюсь працювати над собою;
 - г) працюю над собою постійно.

Як?

5. Як ви ставитеся до власних помилок і життєвих проблем?:
- а) не роблю помилок, немає проблем;
 - б) вважаю, що не пощастило, що пощастить іншим разом;
 - в) дуже переживаю, засмучуюсь;
 - г) ретельно аналізую і перебудовуюсь.

Як?
