

Кузикова С.Б. Мини-анкета «Действенность саморазвития личности»

Цель: исследование содержательного наполнения потребности в саморазвитии, осознанности и управляемости процесса личностных изменений.

Мини-анкета состоит из пяти вопросов, которые предусматривают три ответа закрытого типа и одну - открытого. Предложенные варианты ответа размещены по степени актуализованности потребности в саморазвитии. Четвертый вариант, который отражает высокую степень, предусматривает развернутый ответ по существу вопроса.

При обработке анкеты проводится контент-анализ полученных данных и их категоризация по признакам степени актуализации и содержания осознанности и управляемости процесса саморазвития. Первый вопрос мини-анкеты ставит целью выявления осознанных целей жизни, направленности саморазвития. Второе - определение жизненных ценностей, концепции саморазвития. Третий вопрос направлено на выяснение наличия установки саморазвития, личностного отношения к нему. Четвертое - исследует содержательное наполнение процесса саморазвития, его понимание и средства. Пятый вопрос изучает адаптивные жизненные стратегии, исходя из того, что личностные изменения происходят именно в кризисных жизненных ситуациях или ситуациях неопределенности. Варианты ответов на пятый вопрос предполагают такие стратегии поведения в ситуациях фрустрации: а) - эскапизм, механизм психологической защиты - отрицание; б) - механизм психологической защиты - рационализация; в) - аффективное реагирования; г) - овладение ситуацией, саморазвитие.

Кузикова С.Б. Мини-анкета «*Действенность саморазвития личности*»

Инструкция. Обведите кругом (или сделайте другую отметку) вариант ответа на вопрос анкеты, который наиболее соответствует описанию вашей внутренней позиции. На второй вопрос, а также при выборе варианта «г» в вопросах 1, 3 и 4, дайте развернутую содержательную ответ.

1. Есть ли в вашей жизни цель ?:
- а) пока нет;
 - б) не определился (-лась)
 - в) чувствую, но не могу сформулировать;
 - г) есть далекие и близкие цели.

Какие?

2. Ваше жизненное кредо (лозунг)
-
-
-

3. Надо ли заниматься самосовершенствованием ?:
- а) это банальное, неискреннее мнение;
 - б) надо радоваться тому, что есть;
 - в) если это нужно для дела, если требуют обстоятельства;
 - г) необходимо всю жизнь.

Зачем?

4. Заниматься пи вы саморазвитием ?:
- а) меня устраивает то, какой я есть, меняться не хочу;
 - б) хочу измениться, не знаю как, не получается;
 - в) я стараюсь работать над собой;
 - г) работаю над собой постоянно.

Как?

5. Как вы относитесь к собственным ошибкам и жизненным проблем ?:
- а) не делаю ошибок, нет проблем;
 - б) считаю, что не повезло, что повезет в другой раз;
 - в) очень переживаю, расстраиваюсь;
 - г) тщательно анализирую и перестраиваюсь.

Как?
