

Кузікова С.Б. Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості - ДХСО

<i>Про мене</i>	
-----------------	--

Інструкція. Відповідаючи на питання анкети, визначіть ступінь відповідності твердження власному внутрішньому переконанню, оцінивши її від одного до п'яти балів - **5** – твердження повністю відповідає; **4** – скоріш відповідає, чим не відповідає; **3** – і так і ні; **2** – скоріш не відповідає; **1** - не відповідає.

№	Питання	Відповідь
1	Я прагну вивчити і зрозуміти себе	1 2 3 4 5
2	Я постійно займаюся самовдосконаленням	1 2 3 4 5
3	Нааявні життєві труднощі стимулюють мою активність	1 2 3 4 5
4	В житті я визначився з близькими і далекими цілями	1 2 3 4 5
5	Мені не вдається повною мірою використовувати свої сили і здібності	1 2 3 4 5
6	Мене цікавить мій внутрішній світ і внутрішній світ інших людей	1 2 3 4 5
7	Мені подобається займатися справами, які вимагають від мене максимального напруження і зусиль	1 2 3 4 5
8	Я систематично аналізую і коригую свої почуття, думки, вчинки	1 2 3 4 5
9	Мене ображає, коли люди ставляться до мене не так, як я хотів би	1 2 3 4 5
10	Я часто відчуваю незадоволеність ступенем своєї самореалізації	1 2 3 4 5
11	Мені важливо знати як інші люди сприймають мене	1 2 3 4 5
12	Я вірю у свої потенційні можливості і прагну до їх максимальної реалізації	1 2 3 4 5
13	Я не помічаю, щоб у ході життя я змінювався і ставав іншим	1 2 3 4 5
14	Моє життя наповнене цікавими справами	1 2 3 4 5
15	У своєму житті я намагаюсь керуватися ідеалами істини, добра, краси	1 2 3 4 5
16	Я поки повністю не усвідомив свої потреби і цілі	1 2 3 4 5
17	Я прагну постійно підвищувати рівень майстерності та компетентності	1 2 3 4 5
18	Для мене неважлива думка інших про мене і життя в цілому	1 2 3 4 5
19	Я керую своїм професійним розвитком і отримую позитивні результати	1 2 3 4 5
20	В моєму житті було мало цікавих зустрічей, захоплень, подій, пригод	1 2 3 4 5
21	Для мене важливо зрозуміти сенс мого існування	1 2 3 4 5
22	Якщо я зробив помилку, я її ретельно аналізую і перебудовуюсь	1 2 3 4 5
23	Зростаюча відповідальність і складність життєвих завдань лякають мене	1 2 3 4 5
24	Важливий для мене факт (подія, фільм, книга) я обмірковую (приміряю до себе), обговорюю зі значущими іншими	1 2 3 4 5
25	Я отримую задоволення від пізнання і освоєння нового	1 2 3 4 5
26	У мене не виходить повністю управляти своїми емоціями, почуттями, поведінкою	1 2 3 4 5
27	Я вважаю, що нерозумно витратити час на читання і роздуми	1 2 3 4 5
28	Я не прагну бути відкритою людиною	1 2 3 4 5
29	Я вважаю, що життя має бути насиченим та продуктивним	1 2 3 4 5
30	Я настільки зайнятий справами, що не залишається часу для власного розвитку	1 2 3 4 5

Кузікова С.Б. Диспозиційна характеристика саморозвитку особистості - ДХСО

Математична обробка. Підраховується кількість балів за кожною зі шкал методики, а також загальний бал за всіма шкалами. Кожній відповіді прямих тверджень надається один бал від 1 до 5 (1 – «ні», 5 – «так»). Відповідям зворотних тверджень бали надаються у дзеркальному порядку від 5 до 1 (5 – «ні», 1 – «так»).

Ключ. Потреба в саморозвитку: прямі твердження - 6, 14, 29; зворотні твердження - 5, 13, 20, 26, 27, 28, 30. *Умови саморозвитку:* прямі твердження - 2, 3, 4, 7, 12, 17, 19, 25; зворотні твердження – 16, 23. *Механізми (функціональні засоби) саморозвитку:* прямі твердження - 1, 8, 10, 11, 15, 21, 22, 24; зворотні твердження – 9, 18.

Границі інтервалів рівнів для шкал тесту

Шкали	рівень		
	низький	середній	високий
Загальний показник	< 101	101-118	>118
Потреба в саморозвитку	< 34	34-40	>40
Умови саморозвитку	< 34	34-39	>39
Механізми саморозвитку	< 34	34-41	>41

Сутнісні характеристики шкал методики.

Потреба в саморозвитку. Зміст шкали становить потреба в самовдосконаленні, особистісному зростанні, усвідомленому самотворенні, відкритість, інтерес до навколишнього, внутрішнього світу свого та інших людей, повнота і насиченість життя, потреба в експансії – розширенні світу, оволодінні ним.

Умови саморозвитку. Зміст шкали становить автономність, позитивне самосприйняття, сила, зрілість Я, визначеність у цілях, активні життєві стратегії (пошукова активність, самовдосконалення), сприйнятливність (толерантність) до нового.

Механізми (функціональні засоби) саморозвитку. Зміст шкали становить самопізнання (прагнення до автентичності), самоаналіз (рефлексія), усвідомлення розбіжності між реальним і бажаним Я, чутливість до зворотного зв'язку, здатність до саморегуляції і самотворення