

## METHODOLOGY FOR ASSESSING THE LEVEL OF SELF-ACTUALISATION OF ENTREPRENEURS

### МЕТОДИКА ОЦІНКИ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ПІДПРИЄМЦІВ

Kateryna Zvierieva<sup>1</sup>

DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-472-6-16>

Методика оцінки рівня самоактуалізації підприємців розроблена в межах підготовки кваліфікаційної роботи за темою «Психологічні особливості самоактуалізації особистості підприємців». Мета пропонованої методики у визначенні рівня самоактуалізації підприємця. За результатами відповідей на пропоновані питання надаються конкретні рекомендації для досягнення самоактуалізації.

Нижче наведено 30 тверджень, які, на наш погляд, охоплюють ключові аспекти самоактуалізації підприємця. Необхідно оцінити, на скільки кожне твердження відповідає вашому сприйняттю себе та своєї підприємницької діяльності, за шкалою від 1 до 5, де: «1» – зовсім не погоджуюсь; «2» – швидше не погоджуюсь; «3» – частково погоджуюсь; «4» – швидше погоджуюсь; «5» – повністю погоджуюсь

Відповідно, оцініть, наскільки кожне з нижченаведених тверджень відповідає вашому сприйняттю себе та вашої підприємницької діяльності, за шкалою від 1 до 5:

1. Підприємницька діяльність, якою я займаюсь, повністю відповідає моїм життєвим цінностям.
2. Я відчуваю глибоке задоволення від своєї роботи.
3. Я постійно шукаю можливості для особистісного та професійного розвитку.
4. Я відкритий/та до нових ідей та інновацій.
5. Я вважаю, що повністю реалізую свій потенціал як підприємець.
6. У мене є чітке бачення та місія мого бізнесу.
7. Моя діяльність позитивно впливає на суспільство.
8. Я ефективно керую своїм часом та ресурсами.
9. Я підтримую баланс між роботою та особистим життям.
10. Я вмю впоратися зі стресом та зберігати позитивний настрій.

---

<sup>1</sup> Private Joint-Stock Company "Higher education institution "Interregional Academy of Personnel Management", Ukraine

11. Рішення, керуючись власними переконаннями, а не зовнішнім тиском.

12. Я добре розумію свої сильні та слабкі сторони.

13. Я беру на себе відповідальність за свої дії та їх наслідки.

14. Взаємини з клієнтами та партнерами засновані на довірі та чесності.

15. Я задоволений/на своїм професійним зростанням.

16. Моя робота мене надихає.

17. Я ставлю перед собою амбітні, але досяжні цілі.

18. Я легко адаптуюся до змін у бізнес-середовищі.

19. Я ціную зворотний зв'язок та використовую його для покращення.

20. Я активно розвиваю свою професійну мережу.

21. Я дію відповідно до власних етичних принципів.

22. Мене мотивує не лише прибуток, але й сам процес роботи.

23. Я маю можливість виражати свою творчість у бізнесі.

24. Я впевнений/на у своїх підприємницьких здібностях.

25. Я сприймаю критику як можливість для росту.

26. Я відчуваю, що роблю важливий внесок у свою галузь.

27. Я дбаю про своє фізичне та психічне здоров'я.

28. Я готовий/ва допомагати та підтримувати інших підприємців.

29. Я відчуваю, що моє життя має глибокий сенс.

30. Я загалом задоволений/на якістю свого життя.

Підрахунок балів. Підсумуйте бали за відповіді на 30 наведених вище тверджень. Максимальна кількість балів – 150, мінімальна – 30.

Інтерпретація результатів: 135-150 балів – дуже високий рівень самоактуалізації; 120-134 бали – високий рівень самоактуалізації; 105-119 балів – середній рівень самоактуалізації; 90-104 бали – низький рівень самоактуалізації; 30-89 балів – дуже низький рівень самоактуалізації

Нижче наводяться відповідні характеристики та рекомендації:

*Дуже високий рівень самоактуалізації (135–150 балів).* Ви досягли високого рівня самоактуалізації. Ваша робота приносить вам глибоке задоволення, і ви відчуваєте себе реалізованим як особистість та підприємець. Рекомендуємо: (1) продовжуйте розвиватися та вдосконалювати свої навички; (2) діліться досвідом, можливо станьте ментором для молодих підприємців; (3) розгляньте можливість участі в соціальних або благодійних проектах.

*Високий рівень самоактуалізації (120–134 бали).* Ви перебуваєте на шляху до повної самоактуалізації, але ще є області для росту. Рекомендуємо: (1) визначте області, де ви відчуваєте невпевненість, і працюйте над ними; (2) переконайтеся, що підтримуєте баланс між

роботою та особистим життям; (3) активно долучайтеся до професійних спільнот.

*Середній рівень самоактуалізації* (105–119 балів). У вас є потенціал для більшої самоактуалізації, але вам потрібні конкретні кроки для його реалізації. Рекомендуємо: (1) чітко визначте свої короткострокові та довгострокові цілі; (2) відвідуйте тренінги та семінари для підвищення кваліфікації задля подальшого професійного розвитку; (3) розгляньте можливість роботи з коучем або психологом.

*Низький рівень самоактуалізації* (90–104 бали) Ви можете відчувати незадоволення своєю підприємницькою діяльністю та життям загалом. Рекомендуємо: (1) переосмисліть свої життєві цінності та як вони відображаються у вашому бізнесі, або ж визначте їх, якщо раніше цього не зробили; (2) визначте, що вас надихає, і інтегруйте це у свою діяльність; (3) зверніться за допомогою до професіоналів або довірених осіб задля отримання підтримки та пошуку опори.

*Дуже низький рівень самоактуалізації* (30–89 балів). Ви, ймовірно, стикаєтеся з серйозними труднощами у самореалізації та може потребувати негайних змін. Рекомендуємо: (1) негайно зверніться до психолога або бізнес-консультанта за професійною допомогою; (2) розгляньте можливість зміни напрямку бізнесу або навіть професії; (3) приділіть увагу своєму фізичному та ментальному здоров'ю.

Самоактуалізація є ключовим елементом успішного та задоволеного життя підприємця. Ця методика покликана допомогти вам визначити свій поточний рівень самоактуалізації та надати конкретні кроки для його підвищення. Пам'ятайте, що розвиток – це безперервний процес, і кожен день є можливістю стати кращою версією себе. Пропонуємо загальні рекомендації для осіб, які прагнуть самоактуалізації: регулярно аналізуйте свої думки, почуття та дії; постійно свої поглиблюйте знання та розширюйте навички; оточіть себе людьми, які вас підтримують та надихають; будьте відкриті до змін та готові адаптуватися до мінливого світу; включіть у свій розпорядок дня медитацію, його або інші техніки релаксації.