

Опросник «Личностный потенциал»

Уважаемый респондент, оцените, пожалуйста, насколько Вы считаете данные высказывания верными в отношении себя.

1	2	3	4	5	6	7
<i>абсолютно не согласен</i>	<i>нет</i>	<i>скорее нет, чем да</i>	<i>затрудняюсь ответить</i>	<i>скорее да, чем нет</i>	<i>да</i>	<i>абсолютно согласен</i>

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7
1. Мне всегда есть чем заняться							x
2. То, что люди обычно считают следствием удачи, в действительности является результатом настойчивых усилий						x	
3. Я уверен в себе							x
4. В жизни я имею очень ясные цели и намерения							x
5. В случае проигрыша, я не пытаюсь отыграться	x						
6. Я – целеустремленный человек							x
7. Критика со стороны окружающих не влияет на мою самооценку					x		
8. Для достижения успеха в профессиональной деятельности требуется приложить значительные усилия							x
9. Иногда меня раздражают любознательные люди		x					
10. Я достиг практически всех поставленных мной целей						x	
11. Я не люблю воплощать идеи в жизнь	x						
12. Меня тревожит мое будущее					x		
13. Мне кажется, я верно оцениваю ситуации, в которых я оказываюсь					x		
14. Моя жизнь зависит от целей и смыслов других людей	x						
15. На мое настроение не влияет, достиг ли я идеальных результатов или нет			x				
16. Когда речь идет о повышении по службе, удача становится важнее, чем упорный труд		x					
17. Большинство моих занятий не приносят мне удовольствия	x						
18. Я нашел свое предназначение							x
19. Иногда я опасаясь проявлять излишнюю чувствительность					x		
20. Я не готов преодолевать препятствия в жизни, так как результат часто зависит от других		x					
21. Осуществление моих желаний зависит от меня самого							x
22. Моя реальная жизнь существенно отличается от моих мечтаний		x					
23. Я всегда контролирую любую ситуацию					x		
24. Образ жизни влияет на здоровье сильнее, чем лекарства						x	
25. Любовь и сексуальное влечение совершенно разные чувства						x	
26. Мое мировоззрение достаточно устойчиво						x	
27. Я всегда смущаюсь, когда слышу комплименты в свой адрес						x	
28. Я всегда стараюсь закончить начатое дело							x

Обработка результатов теста

Ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 7 («абсолютно не согласен» — 1 балл, «нет» — 2 балла, «скорее нет, чем да» — 3 балла, «затрудняюсь ответить» — 4 балла, «скорее да, чем нет» — 5 баллов, «да» — 6 баллов, «абсолютно согласен» — 7 баллов).

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 7 до 1 («абсолютно не согласен» — 7 баллов, «нет» — 6 баллов, «скорее нет, чем да» — 5 баллов, «затрудняюсь ответить» — 4 балла, «скорее да, чем нет» — 3 балла, «да» — 2 балла, «абсолютно согласен» — 1 балл).

Затем суммируются показатели для каждой из пяти шкал. Общая оценка личностного потенциала производится суммированием всех баллов, полученных по каждому пункту.

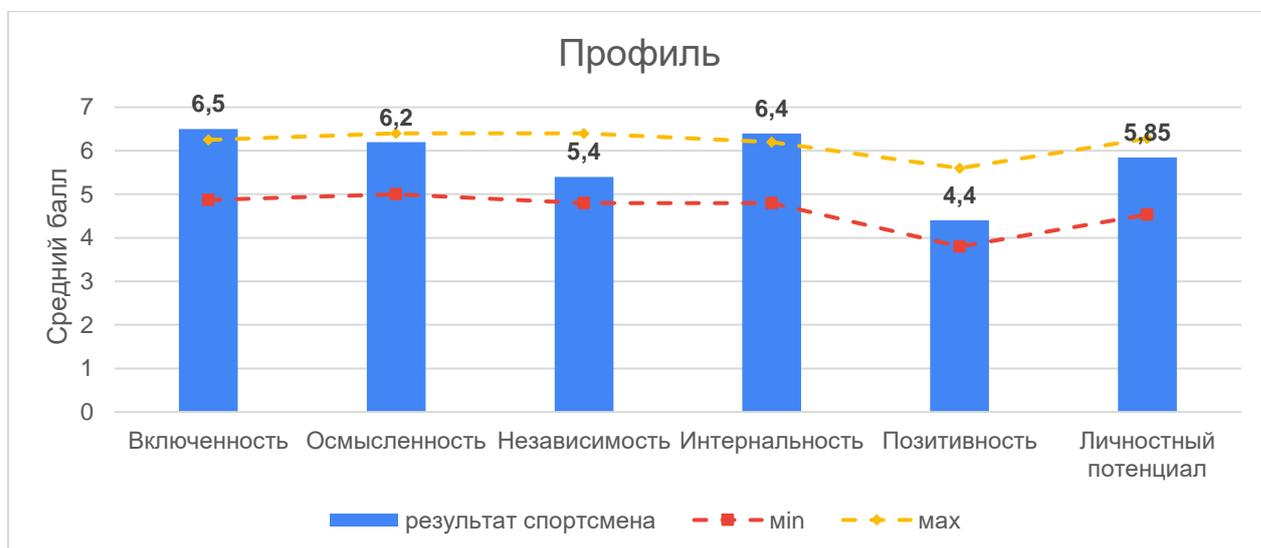
КЛЮЧ

	Прямые пункты	Обратные пункты
Включенность	1, 4, 10, 18, 25, 26	11, 20
Осмысленность	6, 23	9, 17, 22
Независимость	21, 28	12, 14, 19
Позитивность	3, 7, 13, 15	27
Интернальность	2, 8, 24	5, 16
Личностный потенциал	Сумма всех баллов согласно пунктам	

Обследуемый: женщина 27 лет, член сборной команды России по самбо, мастер спорта международного класса.

Результаты диагностики:

№	Название шкалы	Результат (баллы)	Результат (уровень)
1	Включенность	52	высокий
2	Осмысленность	31	средний
3	Независимость	27	средний
4	Интернальность	32	высокий
5	Позитивность	22	средний
6	Личностный потенциал (общий)	164	средний



Психологическое заключение по результатам диагностики личностного потенциала

Н. уверена в себе и стремится справляться с поставленными задачами на грани своих возможностей. Она преодолевает стрессовые ситуации, упорно работает для достижения целей и сохраняет сосредоточенность даже перед лицом трудностей. Старается постоянно искать способы улучшения результатов деятельности и выйти за рамки своих возможностей.

Может видеть смысл и цель в своей деятельности, но не всегда находит в ней глубокое удовлетворение. Не всегда действует самостоятельно, так как ей может не хватать уверенности в себе, нуждается в поддержке со стороны.

Чаще всего считает, что добилась успеха благодаря собственным усилиям и склонна обвинять себя в неудачах. Всегда осознает взаимосвязь между приложенными усилиями и результатами, что определяет ее активность в постановке жизненных целей и принятии ответственности за свои решения.

В целом имеет оптимистичный взгляд на жизнь, старается видеть хорошее в людях и ситуациях, однако спортсменке может не хватать устойчивости и уверенности в себе для поддержания высокого уровня позитивности в стрессовых ситуациях.

Н. имеет умеренный уровень самомотивации и целеустремленности, испытывает трудности с управлением поведением и эмоциями, склонна к сомнениям в себе и старается избегать сложных задач, ставит достижимые цели, но не всегда верит в свою способность их достичь.

Рекомендации для тренера

Н. необходима эмоциональная и словесная поддержка. Обязательна фиксация со стороны тренера на положительной динамике не только в ходе соревновательной деятельности, но и на тренировках. Необходимо работать над устранением негативных мыслей спортсмена, таких как сомнения, страхи и переживания, которые могут негативно влиять на спортивные достижения.

Важно совместно со спортсменом разрабатывать план предстоящих соревнований. Можно использовать видеоматериалы, либо конкретную ситуацию во время соревнований и учебно-тренировочных схватках: предложить Н. сконструировать тактику ведения схватки, а после разобрать с тренером не только ошибки, но и сильные стороны боя или в ходе тренировки продумать пути совершенствования определенного тактико-технического действия.

Так как Н. принимает ответственность за результат деятельности на себя, в тренировочных схватках необходимо ориентировать спортсмена на самостоятельное создание момента и его реализацию.

Спортсмену необходимо наполнить цель соревновательной деятельности более глобальным смыслом для себя и, возможно, сделать ее социально значимой. Если в процессе достижения цели, поменялись внешние или внутренние условия (например, спортсмен получил травму), то требуется пересмотреть цели.

Рекомендации для спортсмена

Для улучшения спортивных результатов необходимо развивать позитивное мышление, старайтесь контролировать свои мысли и заменять отрицательные мысли на положительные. Это можно сделать с помощью положительных утверждений, которые можно говорить себе во время тренировок и соревнований. Например, «Я сильный и уверенный», «Я могу справиться с любыми трудностями», «Я постоянно расту и развиваюсь».

Постарайтесь нестандартно мыслить и креативно подходить к тренировкам: проявляйте самостоятельность в поиске и выборе способов решения возникающих проблем в достижении желаемого результата.

Попробуйте разработать план соревнований с конкретными соперниками. Можно использовать видеоматериалы, либо конкретную ситуацию во время соревнований и учебно-тренировочных схватках. Сконструируйте тактику ведения схватки, обсудите с тренером сильные и слабые стороны выбранной стратегии.

Продумайте пути совершенствования определенного тактико-технического действия.

В тренировочных схватках попытайтесь создать момент и реализовать его, а не разрушать или ждать ошибки соперника.