

## 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.

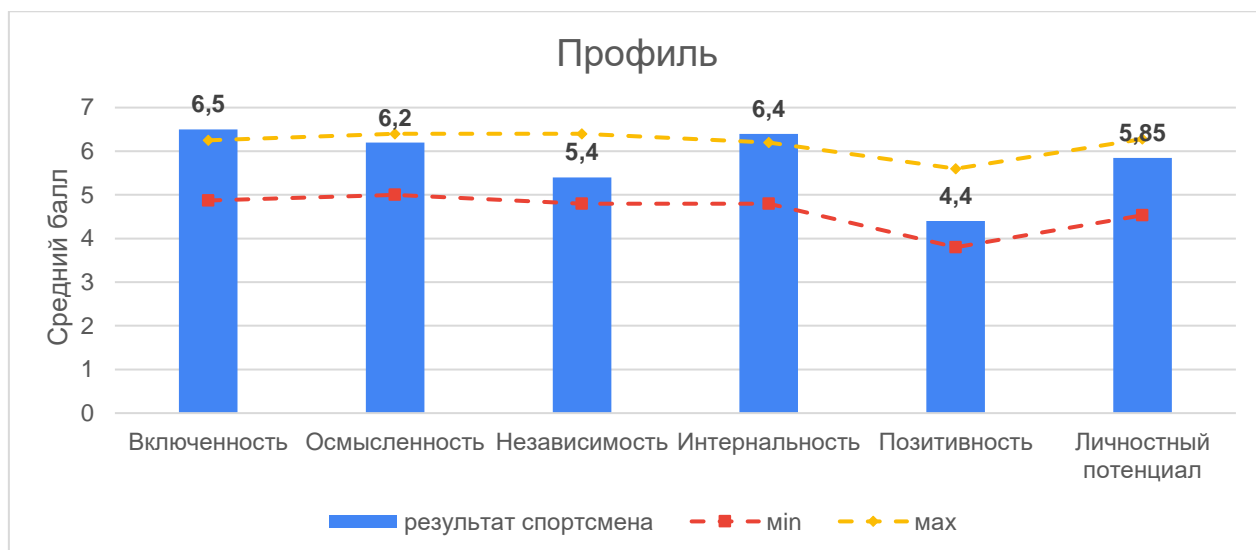
#### КЛЮЧ

	Прямые пункты	Обратные пункты
<b>Включенность</b>	1, 4, 10, 18, 25, 26	11, 20
<b>Осмысленность</b>	6, 23	9, 17, 22
<b>Независимость</b>	21, 28	12, 14, 19
<b>Позитивность</b>	3, 7, 13, 15	27
<b>Интернальность</b>	2, 8, 24	5, 16
<b>Личностный потенциал</b>	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.