

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное бюджетное образовательное высшее образование «Пензенский
Государственный Университет»

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра прикладной психологии

КУРСОВАЯ РАБОТА

Тема: «Различия уровня самооценки спортсменов и людей, не занимающихся
спортом»

Выполнил (а): студентка гр. 14НП2

Белынцева Е.А.

Направление подготовки

«Психология»

Научный руководитель

Памфилова С.А.

Пенза, 2017

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Психологический анализ проблемы самооценки личности в спортивной деятельности.....	5
1.1 Сущность понятия самооценки.....	5
1.2 Специфика спортивной деятельности.....	8
1.3 Особенности характеристик самооценки спортсмена.....	11
1.4 Диагностика самооценки.....	13
Выводы по главе 1.....	19
Глава 2. Эмпирические исследования различий в уровне самооценки спортсменов и людей, не занимающихся спортом.....	20
2.1 Организация и описание методик исследования.....	20
2.2 Анализ и обработка диагностических данных.....	24
Выводы по главе 2.....	28
Заключение.....	29
Список используемой литературы.....	31
Приложение.....	33

Введение

Актуальность исследования. Самооценка является важным свойством личности, поскольку играет роль регулятора деятельности, обеспечивая, тем самым, наилучшую ее адаптацию к постоянно меняющимся условиям жизни. В связи с этим большинство авторов, исследующих данный психический феномен, называют его наиболее значимой частью самосознания и Я-концепции личности. В психологии спорта вопрос о роли самооценки в достижении спортсменом поставленных целей также активно изучается. Физическая усталость, сопутствующая значительной мышечной нагрузке во время тренировочных занятий преодолевается путем невероятных волевых усилий, благодаря мотивации и стремлению к реализации ближайших и перспективных целей карьеры спортсменов. В этом процессе самооценка собственных возможностей имеет главное связующее значение между целью, уровнем притязаний и мотивацией. Именно самооценка является в спорте наиболее уязвимым компонентом, поскольку подвергается атаке как со стороны личности каждый момент тренировочной и соревновательной борьбы, так и внешней оценке качества своего достижения. В то же время спортивная деятельность, как никакая другая, создает благоприятные условия для формирования адекватной самооценки. Показанные спортсменом в соревновании результаты являются и условиями, и причиной коррекции самооценки.

Цель данной работы заключается в изучении различий уровня самооценки у спортсменов и людей, не занимающихся спортом.

В качестве **объекта** исследования выступает самооценка лиц зрелого возраста.

Предметом исследования являются различия в уровне самооценки спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

Гипотеза исследования: существуют различия в уровне самооценки у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть теоретические подходы к изучению самооценки личности.
2. Рассмотреть особенности формирования самооценки при занятии спортом.
3. Подобрать методики исследования самооценки.
4. Продиагностировать уровень самооценки у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.
5. Сравнить полученные результаты на качественном, количественном и статистическом уровнях.
6. Сформулировать выводы исследования.

В курсовой работе были использованы следующие методы исследования:

1. Тест - опросник самоотношения В. В. Столина, С.Р. Пантелеева
2. Методика самооценки личности С.А. Будасси

Исследование проведено на базе кроссфит клуба «ZAVOD». Испытуемыми были спортсмены данного клуба (20-30 лет) в количестве 15 человек. А так же люди, не занимающиеся спортом (20-30 лет) в количестве 15 человек.

Глава 1. Психологический анализ проблемы самооценки личности в спортивной деятельности

1.1. Сущность понятия самооценка

Человек является личностью благодаря тому, что он выделяет себя из природы. Процесс становления, человеческой личности включает в себя неотъемлемый компонент - формирование его сознания и самосознания. Не существует личности без сознания и самосознания. Личность осознает не только окружающее, но и себя в своих отношениях с окружающим [13].

Для того чтобы человек мог совершенствовать себя, он должен познавать свою личность и правильно оценивать себя и свои возможности. Познание человеком самого себя является очень сложным и длительным процессом. Оно начинается с раннего детского возраста и продолжается всю жизнь по мере развития и изменения физических и психических функций организма.

Самопознание человек начинает с выявления своих внешних особенностей, затем он сравнивает их с особенностями других людей, в результате чего у него формируется представление о своей внешности. Затем на основе самонаблюдения и рефлексии человек накапливает систему знаний о своих внутренних психических свойствах. На базе сложившихся представлений и знаний о своей личности у человека возникает сложное психическое образование, которое получило название «образа – Я». «Образ – Я» включает в себя три компонента: когнитивный (познавательный), поведенческий и эмоциональный. Познавательный компонент это представления и знания о своей внешности, об особенностях своего телосложения, а также понятие о внутренних психических свойствах своей личности. В поведенческий компонент входят знания об особенностях своих движений и действий, о двигательных навыках и умениях, о привычных формах поведения, о совершаемых поступках и т.п. Эмоциональный компонент включает в себя переживаемые личностью эмоции и чувства, в

которых проявляется отношение к себе: самокритичность, самоуважение и т.п. [20].

Наряду с образом “Я” в когнитивной психологии было описано особое образование, получившее название “Я” - концепции. “Я” - концепция может изменяться по мере того как личность заново осознает себя в настоящее время и какой она может стать в будущем.

На основе образа “Я” и “Я” - концепции формируется самооценка личностью своих качеств, которая определяет ее отношение к себе и к окружающим людям. В самооценке зафиксирована степень принятия личностью, присущих ей свойств, которые определяют ее поведение наедине с собой и в обществе.

Самооценка - это способность человека составить определенное суждение о ценности, значении или качестве своих действий, поступков, сторон личности [22]. Самооценка это некий процесс сравнения себя с идеализированной моделью. В качестве критериев сравнения могут выступать идеалы, нормы, качества или способности других людей. Самооценка зависит от социального окружения: ее интерпретация зависит от норм, идеалов, стандартов, принятых в том или ином обществе или группе лиц. Некоторые люди, оценивая свою значимость, делают ставку на свою красоту или утонченность, другие на свою нравственную добродетельность, третьи предпочитают соотносить свою ценность с растущим богатством или профессиональным успехом и так далее. Следовательно, восприятие и самооценка зависит от осознаваемых успехов и неудач в значимых для личности областях. Самооценка представляет собой осознание самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения, своего отношения к окружающему, к другим людям и к самому себе [22].

Важную роль в формировании самооценки играет сопоставление образа реального «Я» с образом идеального «Я»: чем меньше между ними разрыв, тем выше самооценка личности и наоборот. На самооценку личности

влияет его оценка окружающими и его реальные достижения в самых разных видах деятельности: чем значительнее успехи личности в том или ином виде деятельности, тем выше ее самооценка.

Самооценка по уровню бывает высокая, средняя и низкая. Низкая самооценка проявляется в постоянном стремлении недооценивать себя, свои возможности, способности и достижения, в тревожности, боязни отрицательного мнения о себе, ранимости, побуждающей человека сокращать контакты с другими людьми. Люди с низкой самооценкой недоверчиво относятся к другим людям.

По степени соотношения с реальной успешностью выделяют адекватную и неадекватную самооценку. Адекватная самооценка отражает реальный взгляд личности на саму себя, ее объективную оценку своих способностей, качеств и свойств [20]. Если мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет, то это адекватная самооценка. Неадекватная самооценка свойственна личности, чье представление о себе не совпадает с тем, каким его считают другие. Неадекватная самооценка может быть как заниженной, так и завышенной. Если человек переоценивает свои возможности, личностные качества, то его самооценка завышена. И наоборот, если человек недооценивает себя, то самооценка является заниженной [20].

Самооценка связана с уровнем притязаний, т.е. с уровнем трудности целей, которые человек ставит перед собой и определяющее, какие достижения он будет воспринимать как неудачу, а какие - как успех. Основой для уровня притязаний служит уровень самооценки.

Для гармоничного развития личности необходимо, чтобы уровень притязаний был несколько выше самооценки, опережал ее, создавая тем самым возможности роста. В конкретной деятельности можно говорить об уровнях самооценки и притязаний - высоком, среднем и низком.

Если человек имеет завышенную самооценку и ставит перед собой слишком высокие, не соответствующие реальным возможностям цели, он

сталкивается с неудачами. Такие переживания очень болезненны, и чтобы избежать их, человек должен либо скорректировать свою самооценку, снизив ее и свои притязания, либо как-то обесценить неудачу, доказав прежде всего самому себе, что это произошло случайно, вызвано несправедливостью других людей, в особо сложных случаях человек как бы не замечает собственный успех, игнорирует его. При заниженной самооценке человек ставит перед собой слишком легкие для себя и тем самым мешает собственному развитию.

Оптимальным для развития личности является высокий уровень самоуважения. Человек с высоким уровнем самоуважения - это человек, обладающий чувством собственного достоинства, уверенный в себе, человек, который осуществляет и утверждает себя за счет реализации собственных возможностей, собственных усилий.

Низкий уровень самоуважения, как правило, характеризуется ощущением собственной неполноценности, болезненным самолюбием, стремлением утвердить себя за счет окружающих. Люди с низким уровнем самоуважения часто болезненно реагируют даже на безобидные шутки со стороны окружающих и еще более остро - на критику с их стороны. Они склонны к накоплению мелочных обид, к соперничеству. Для них характерна постоянная боязнь проявить свою несостоятельность в глазах других людей.

1.2. Специфика спортивной деятельности

Спорт в целом и физические упражнения в частности оказывают существенное влияние на формирование психологических свойств личности.

Спортивная деятельность - это особая социально детерминированная форма психомоторной активности, развивающая и совершенствующая физические и психические качества человека в соответствии с целями и потребностями спорта.

Как отмечает А.Ц. Пуни [18], спортивная деятельность имеет и свою специфику. Прежде всего, предметом этой деятельности выступает человек,

увлечённый спортом. Однако, этот же человек (спортсмен) является ещё и объектом и субъектом спортивной деятельности. Это выражается в том, что вся деятельность спортсмена направлена на формирование собственных качеств, как физических, так и психических [12]. Кроме того, этот вид деятельности характеризуется необычными по длительности и интенсивности физическими и психическими напряжениями, часто предельными для спортсмена. Как уже было отмечено, основной формой спортивной деятельности является соревнование. Наконец, продуктом и результатом этой деятельности должно явиться спортивное достижение.

Следующей специфической особенностью спортивной деятельности является неоднократно доказанное влияние последней на развитие не только моторных, но и психических процессов, а так же личностных свойств спортсмена. В.И. Енин установил [6], что в процессе регулярных занятий определённым видом спортивной деятельности изменяются не только уровневые показатели психических процессов, состояний и свойств, но и формируется специализированная их структура, то есть интегративная деятельность интеллектуальных и психомоторных центров, обеспечивающих высокие спортивные результаты.

А.Ц. Пуни [19] отмечает, что одной из особенностей личности спортсмена является развитие спортивного характера, этого важного элемента успешного выступления в соревновании, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. К таким же важным свойствам личности относится самооценка, которая является основой и в то же время результатом самоутверждения [7]. У людей с высокой самооценкой наблюдается большая выраженность мотива достижения социального успеха, независимо от их пола и возраста.

Долгое время в психологии царила точка зрения, согласно которой, спортсмены имеют высокий показатель уровня самооценки. В последнее время всё чаще появляются данные о том, что это не совсем так. Например, Г.В. Лозовая [8] отмечает, что лицам, занимающимся профессиональным

спортом, свойственна довольно высокая самооценка, но в процессе профессионального самоопределения уровень её меняется.

Самооценка спортсменов более интегрирована, чем у не спортсменов [7]. Кроме того, чем выше спортивный разряд, тем более интегрированной оказывается самооценка спортсмена [8].

Итак, специфика свойств самооценки спортсменов касается в первую очередь её уровня, который в среднем оказывается довольно высоким. С этой точки зрения спорт оказывает позитивное влияние на самооценку личности.

С одной стороны, довольно высокий уровень оценивания себя помогает спортсмену добиться высокого мастерства, с другой - высокое спортивное звание способствует повышению уровня самооценки. Поэтому, правильно будет определить отношение между этими двумя показателями, как взаимосвязь или взаимовлияние.

Адекватная, слегка завышенная, более или менее устойчивая самооценка наиболее благоприятна для успешной спортивной деятельности, наилучшей адаптированности к ней, и надёжности спортсмена [7].

Личность способна трезво оценить собственные возможности, взвесить свои сильные и слабые стороны, в соответствии с этим разработать план действий, направленных на конкретный результат, сформировать реалистичные притязания. Такой спортсмен эмоционально более устойчив и эффективен. Всё это придаёт спортсмену уверенности в себе, стремления к успехам, и, безусловно, позитивно сказывается на результативности спортивной деятельности и адаптированности личности как в спорте, так и во всех остальных сферах жизни. Спортсмен, обладающий такой самооценкой, лучше оценивает не только собственный потенциал. Умея давать правильную оценку себе, он способен реально оценить возможности соперника, что также позитивно сказывается на результатах его спортивной деятельности.

Если спортсмен обладает неадекватной самооценкой (заниженной или завышенной), снижаются его способности к саморегуляции. В такой ситуации возможно понижение спортивных результатов, повторяющиеся

поражения, расстройства саморегуляции, внутренние и межличностные конфликты. Всё это сопровождается негативными проявлениями личностных характеристик спортсмена. Повышается личностная тревожность, уровень притязаний перестаёт быть адекватным, развивается расстройство перспективного целеполагания, преобладает мотивация избегания неудач, эмоциональные переживания мешают реализации цели.

В связи с этим очень важно направлять формирование самооценки спортсмена, проводить мероприятия по профилактике или коррекции неадекватной самооценки.

1.3 Особенности характеристик самооценки спортсмена

Долгое время в психологии царила точка зрения, согласно которой, спортсмены имеют высокий показатель уровня самооценки. В последнее время всё чаще появляются данные о том, что это не совсем так. Например, Г.В. Лозовая [10] отмечает, что лицам, занимающимся профессиональным спортом, свойственна довольно высокая самооценка, но в процессе профессионального самоопределения уровень её меняется. Это выражается в том, что изначально высокая самооценка у абитуриентов физкультурного ВУЗа снижается, особенно, к четвёртому курсу, а затем, к моменту окончания учёбы, и во время профессиональной тренерской деятельности, уровень самооценки заметно повышается. При этом она влияет на показатели профессионального самоопределения, но это влияние не существенно. Это согласуется с данными, полученными Р.В. Плашко [16], согласно которым уровень самооценки спортсменов до четвёртого курса снижается, а затем повышается. Таким образом, для самооценки спортсменов характерна определённая динамика её уровня в связи с самоопределением личности в выбранной профессии. Но, несмотря на такую динамику, спортсмены в среднем имеют более высокую самооценку, чем люди, не занимающиеся спортом. Так, С.В. Жилин [7] отмечает, что для самооценки детей-спортсменов, характерен более высокий уровень и меньшая её вариативность по сравнению с их сверстниками, не занимающимися спортом. Однако,

вариативность показателей самооценки с возрастом, видимо, меняется, поскольку у тренеров были обнаружены очень высокие коэффициенты вариации. Кроме того, имеются данные, говорящие о том, что уровень самооценки связан с уровнем квалификации спортсмена. У высококвалифицированных спортсменов самооценка достоверно выше.

Некоторыми исследователями отмечена специфика дифференцирование самооценки спортсменов. Данное свойство самооценки редко упоминается в изученной литературе, тем более, относительно спортсменов. Имеющиеся же данные показывают, что самооценка спортсменов менее дифференцирована, чем самооценка не спортсменов. Это значит, что спортсмены не склонны давать разные оценки различным своим проявлениям, их частные самооценки не отличаются вариативностью.

Самооценка спортсменов более интегрирована, чем у не спортсменов. Кроме того, чем выше спортивный разряд, тем более интегрированной оказывается самооценка спортсмена.

Некоторые авторы исследовали не самооценку личности, а субъективную оценку спортсменами своих достижений или мастерства. Так, В.И. Палий [15] утверждает, что самооценка спортсменами своего реального мастерства-более дифференцирована. Самооценка же будущего мастерства носит более обобщённый, интегрированный характер. Такое положение вещей кажется вполне понятным, поскольку любой человек, и спортсмен в том числе, будет давать более детальную, разностороннюю и критическую оценку тем своим качествам, которые он имеет «здесь и сейчас», чем тем, которые только могут быть в перспективе. К тому же, оценка себя в будущем характеризует скорее такое свойство личности, как уровень притязаний.

Имеются данные о связи характеристик самооценок спортсменов с их возрастом и полом. Так, уровень самооценки выше у юношей, а её интегрированность меньше у спортсменов мужского пола.

Итак, специфика свойств самооценки спортсменов касается в первую очередь её уровня, который в среднем оказывается довольно высоким. С этой

точки зрения спорт оказывает позитивное влияние на самооценку личности, что может оказаться полезным для успешности деятельности, как спортивной, так и вообще повседневной.

1.4 Диагностика самооценки

В психодиагностике существует ряд методик, которые направлены на диагностику самооценки:

- Тест - опросник самоотношения В. В. Столина, С.Р. Пантилеева.

Тест - опросник самоотношения В. В. Столина, С.Р. Пантилеева. Опросник самоотношения направлен на выявление уровня самоотношения испытуемого к самому себе. Разработан В.В. Столиным и С. Р. Пантилеевым в 1985 году. Опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- 1) глобальное самоотношение;
- 2) самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутосимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;
- 3) уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я».

Опросник содержит 57 вопросов-суждений, на которые необходимо положительно («да») или отрицательно («нет») ответить.

Методика включает следующие шкалы:

- Шкала S – глобальное самоотношение; измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.
- Шкала I – самоуважение.
- Шкала II – аутосимпатия.
- Шкала III – ожидаемое отношение от других.
- Шкала IV – самоинтерес.

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют

содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему безразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Показатель по каждому фактору подсчитывается путем суммирования утверждений, с которыми испытуемый согласен, если они входят в фактор с положительным знаком; и утверждений, с которыми испытуемый не согласен, если они входят в фактор с отрицательным знаком. Полученный «сырой балл» по каждому фактору переводится по таблицам перевода «сырого балла» в накопленные частоты (%).

После перевода полученных «сырых баллов» в накопленные частоты, показатели каждой из шкал оцениваются следующим образом: меньше 50 - признак не выражен; 50-74 - признак выражен; больше 74 - признак ярко выражен.

- Методика «Самооценка личности» О. И. Моткова

Методика позволяет изучать общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности, а также ее адекватность или неадекватность. В варианте методики Б.А. Сосновского испытуемому предлагается список из 30 слов, определяющих некоторые качества личности. Опрашиваемый сначала должен ранжировать их по степени ценности, ориентируясь на свой идеал личности, ставя на 1 место наиболее ценное качество, затем на 2 место - чуть менее ценное, и т.д. Затем он ранжирует эти качества по степени их выраженности у себя (на 1 место ставится наиболее выраженное качество, на 2 – чуть менее выраженное, и т.д.). Т.е. таким образом, испытуемый оценивает свое реальное я. Третий раз он ранжирует эти качества, оценивая их по степени проявления, демонстрации для других людей (я для других). Далее подсчитываются коэффициенты ранговой корреляции между получившимися тремя рядами рангов.

- Методика самооценки личности С.А. Будасси

Испытуемому предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых ему необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность ("идеал"). Затем проранжировать их по степени значимости, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с его точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Из отобранных испытуемым ранее свойств личности он должен построить субъективный ряд d2, в котором расположит данные свойства по мере убывания их выраженности у него лично (20-й ранг - качество, присущее ему в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для него несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат заносится в протокол исследования.

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления "Я идеальное" и "Я реальное". Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов d1 - d2 по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат (d1 - d2)² и записать результат в колонке d2. Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов d2 и внесите ее в формулу $r = 1 - 0,00075 \times \sum d2$, где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

- Методика самооценки личности Дембо – Рубинштейн

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. 7 вертикальных линий, размером 100 мм, представляющих собой

биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина — точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу:

0 здоровый — больной; 1 хороший характер — плохой характер; 2 умный — глупый; 3 способный — неспособный; 4 авторитетен у сверстников — презирается сверстниками; 5 красивый — некрасивый; 6 уверенный в себе — не уверенный в себе.

- Методика «Какой я?»

Эта методика предназначена для определения самооценки ребёнка-дошкольника. Экспериментатор спрашивает у ребёнка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности. Оценки, предлагаемые ребёнком самому себе, проставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы. Ответы «да» оцениваются в 1 балл, ответы «нет» оцениваются в 0 баллов. Ответы «не знаю» и также ответы «иногда» оцениваются в 0,5 балла. Самооценка ребёнка определяется по общей сумме баллов, набранной им по всем качествам личности.

- Опросник В. Стефансона

Методика позволяет определить шесть основных тенденций поведения человека в реальной группе: зависимость, независимость, общительность, необщительность, принятие борьбы и избегание борьбы. Тенденция к зависимости определена как внутреннее стремление индивида к принятию групповых стандартов и ценностей: социальных и морально-этических. Тенденция к общительности свидетельствует о контактности, стремлении образовать эмоциональные связи как в своей группе, так и за ее пределами. Тенденция к борьбе — активное стремление личности участвовать в групповой жизни, добиваться более высокого статуса в системе межличностных взаимоотношений; в противоположность этой тенденции — избегание борьбы — показывает стремление уйти от взаимодействия, сохранить нейтралитет в групповых спорах и конфликтах, склонность к компромиссным решениям.

Испытуемому предъявляется карточка утверждений и предлагается ответить «да», если оно соответствует его представлению о себе как члене данной конкретной группы, или «нет», если оно противоречит его представлению, и только в исключительных случаях разрешается ответить: «сомневаюсь», т. е. разложить на три группы ответов. Ответы испытуемого разносятся по соответствующим ключам и подсчитываются тенденции по каждой из сопряженных пар. Так как отрицание одного качества является признанием полярного качества, число ответов «да» складывается с числом ответов «нет» противоположных тенденций.

- Методика «Три оценки» А.И. Липкиной

Ученикам предлагается выполнить любое учебное задание в письменной форме. Психолог вместе с учителем дает работе учеников три оценки: адекватную, завышенную, заниженную. Перед раздачей тетрадей ученикам говорят: «Три учительницы из разных школ проверяли ваши работы. У каждой сложилось свое мнение о выполненном задании, и поэтому они поставили разные оценки. Обведите кружочком ту, с которой вы согласны».

- Тест «Оцени себя сам»

Исследование самооценки детей 7–10 лет. Ученикам предлагается набор положительных и отрицательных качеств и шкала — вертикальная линия, в верхней части которой располагаются положительные значения, а в нижней — отрицательные. В начале тестирования внимание детей обращают только на список оцениваемых качеств, из которых они выбирают по 5–6 самых привлекательных и самых непривлекательных. После того как эти качества отобраны (выписаны или подчеркнуты в списке), ученикам предлагают оценить себя и объясняют принцип размещения качеств на шкале.

- Методика исследования самооценки «Лесенка» В.Г. Щур

Цель методики - исследование самооценки детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Ребенку показывают

нарисованную лесенку с семью ступеньками и предлагают поместить себя на одну из них.

- Тест межличностных отношений Т. Лири

Данная методика разработана Т.Лири (1954 г.) и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном "Я", а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С ее помощью выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. При этом выделяется два фактора: "доминирование-подчинение" и "дружелюбие-агрессивность (враждебность)". Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

- Методика косвенного измерения системы самооценок.

Данная методика предназначена для косвенного измерения системы самооценок. В качестве стимульного материала используются схематические изображения человеческого лица. Испытуемому предлагается десять карточек со схематическими изображениями лиц, необходимо разложить карточки в ряд так, чтобы слева была та, которая нравится больше всего, справа - меньше всего, а между ними карточки лежали бы в порядке убывания приятности. Затем необходимо описать человека, чье лицо изображено на карточке, которая понравилась больше всего и на той, что меньше всего.

Далее нужно разложить карточки в ряд так, чтобы слева была та, на которой изображено самое умное лицо, справа - та, на которой изображено самое глупое лицо, а между ними карточки лежали в порядке убывания «ума» лиц, которые на них изображены.

Обработка происходит с помощью подсчета коэффициента ранговой корреляции между полученными данными.

Выводы по главе 1

Самооценка - это способность человека составить определенное суждение о ценности, значении или качестве своих действий, поступков, сторон личности. К видам самооценки относятся: адекватная и неадекватная; высокая, средняя и низкая.

Самооценка спортсменов имеет свои особенности. Среди них - высокий показатель уровня самооценки, который обладает определённой динамикой в связи с самоопределением личности в выбранной профессии. Но, не смотря на такую динамику, спортсмены в среднем имеют более высокую самооценку, чем люди, не занимающиеся спортом.

Самопознание - это процесс приобретения личностью новых знаний о себе, о ходе своей деятельности, психических состояниях, внутреннем мире, взаимодействии с другими людьми, который служит соединению ориентации человека во внешнем и внутреннем мире и результатом которого является новое знание. Это новое знание о себе позволяет человеку развиваться, поэтому процесс самопознания связан с самосовершенствованием.

Существует огромное количество разнообразных методик, направленных на изучение уровня самооценки людей разного возраста. В данной работе используются тест - опросник самоотношения В. В. Столина, С.Р. Пантелеева и методика самооценки личности С.А. Будасси.

Глава 2. Эмпирические исследования различий в уровне самооценки спортсменов и людей, не занимающихся спортом

2.1 Организация и описание методик исследования

В начале проведения исследования была выдвинута **гипотеза** - существуют различия в уровне самооценки у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом. Для ее подтверждения на базе кроссфит клуба «ZAVOD» г. Пензы было проведено исследование самооценки у спортсменов и у людей, не занимающихся спортом.

Цель данной работы заключается в изучении различий уровня самооценки у спортсменов и людей, не занимающихся спортом.

Объект исследования: спортсмены и люди, не занимающиеся спортом.

Предмет исследования: самооценка спортсменов.

Исходя из выше представленного, были определены следующие **задачи**:

1. Определить уровень самооценки спортсменов.
2. Определить уровень самооценки людей, не занимающихся спортом.
3. Выявить, характерна ли завышенная самооценка для спортсменов по сравнению с людьми, не занимающимися спортом.

Для подтверждения данной гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие методики.

Методика «Тест - опросник самоотношения В. В. Столина, С.Р. Пантилеева.»

Тест опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В. В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Данная версия опросника позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности:

- глобальное самоотношение;
- самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе;

- уровень конкретных действий (готовностей к ним) в отношении к своему «Я».

В качестве исходного принимается различие содержания «Я-образа» (знания или представления о себе, в том числе и в форме оценки выраженности тех или иных черт) и самоотношения.. В ходе жизни человек познает себя и накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе. Однако знания о себе самом, естественно, ему небезразличны: то, что в них раскрывается, оказывается объектом его эмоций, оценок, становится предметом его более или менее устойчивого самоотношения.

Опросник включает следующие шкалы:

Шкала S – измеряет интегральное чувство «за» или «против» собственно «Я» испытуемого.

Шкала I – самоуважение.

Шкала II – аутосимпатия.

Шкала III – ожидаемое отношение от других.

Шкала IV – самоинтерес.

Самоуважение – шкала из 15 пунктов, объединивших утверждения, касающиеся «внутренней последовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Аутосимпатия – шкала из 16 пунктов, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному «Я». В шкалу вошли пункты, касающиеся «самопринятия», «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты

свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров («и поделом тебе»).

Самоинтерес – шкала из 8 пунктов, отражает меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других. Ожидаемое отношение от других – шкала из 13 пунктов, отражающих ожидание позитивного или негативного отношения к себе окружающих.

Испытуемым предлагается следующая инструкция. «Вам предлагается ответить на следующие 57 утверждений. Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

«Методика самооценки личности С.А. Будасси»

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования. Методика А.С. Будасси основана на положении о том, что личность в процессе общения постоянно сверяет себя с неким эталоном и в зависимости от результатов проверки выявляет занижение или завышение собственной оценки по сравнению с эталоном.

Работа состоит из двух частей. Сначала из предложенных черт личности испытуемый должен выбрать по 10 – 20 качеств, характеризующих его идеал и антиидеал. Затем в полученном списке нужно подчеркнуть качества, присущие самому испытуемому.

Инструкция испытуемому: «Перед Вами перечень черт личности. Вам нужно выбрать 10 – 20 черт, характеризующих Ваш идеал, и 10 – 20 качеств, характеризующих Ваш антиидеал. Качества выписать в два столбика. Постарайтесь в каждом случае выбрать не менее 10, но и не более 20 качеств. В обоих столбиках может быть разное число черт»

2.2 Анализ и обработка диагностических данных

В исследовании принимало участие 30 человек, 15 спортсменов и 15 человек, которые не занимаются спортом. В ходе проведения исследования были получены следующие результаты.

Для исследования особенностей самооотношения испытуемых была использована методика «Тест - опросник самооотношения В. В. Столина, С.Р. Пантеева». Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования по методике «Тест - опросник самооотношения В. В. Столина, С.Р. Пантеева» (%)

	Спортсмены			Люди, не занимающиеся спортом		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Общий уровень самооотношения	73	13,3	13,3	46,7	33,3	20
Самоуважение	74	20	6	33	47	20
Аутосимпатия	47	20	33	20	27	53
Самоинтерес	47	40	13	13	20	67
Ожидание положительного отношения к себе	67	20	13	60	27	13

Из представленной таблицы видно, что положительное самооотношение к себе, по итогам тестирования, имеют спортсмены: 73% - высокий уровень выраженности, 14% - средний и 14% низкий. У не спортсменов 47% имеют высокие показатели по данному фактору 33,3% - средние и 33,3% низкие. Как мы видим, процентное соотношение показывают, что спортсмены более позитивно настроены по отношению к себе, чем не спортсмены.

Шкала самоуважения. Данная шкала направлена на отражение аспектов самооотношения к своим способностям, энергии, самостоятельности, оценки возможностей контролировать свою жизнь, степени веры в свои силы.

Оценивая результаты диагностики по шкале самоуважения, можно отметить, что 20% не спортсменов и 6% спортсменов имеют низкий уровень выраженности данного признака, у 74% спортсменов и 33% не спортсменов данный признак ярко выражен, оставшиеся 20% спортсменов и 47% не спортсменов имеют средний уровень выраженности данного признака.

Опираясь на данные процентного соотношения, можно сказать о том, что у спортсменов отношение к своим способностям, возможностям и вера в себя имеют преимущественно высокий уровень выраженности. Большинство людей, которые не занимаются спортом, имеют средний уровень самоуважения.

Шкала аутосимпатии. Данная шкала на позитивном полюсе объединяет доверие к себе и положительную самооценку. На негативном полюсе – видение в себе преимущественно недостатков, низкую самооценку, склонность к самообвинению.

Результаты тестирования по данной шкале говорят о том, что 53% не спортсменов показали низкий уровень аутосимпатии, 27% - средний уровень и всего 20% высокий. У спортсменов 33% имеют низкий уровень аутосимпатии, 47% высокий и 20% средний. Как мы видим, результаты разительно отличаются. У спортсменов уровень выраженности аутосимпатии выше, чем у не спортсменов. Не спортсмены более склонны видеть в себе недостатки (чаще, физические), так же более склонны к самообвинению.

Шкала ожидания положительного отношения от окружающих. По итогам диагностики по шкале ожидания положительного отношения от окружающих, испытуемых с низкой выраженностью данного признака невелико среди спортсменов – 13%, среди не спортсменов 67%. Положительного отношения находится на среднем уровне выраженности у 40% спортсменов и 20% не спортсменов, у оставшихся 47% спортсменов и 13% не спортсменов очень высок уровень ожидания положительного отношения от окружающих.

Шкала самоинтереса. Данная шкала отражает меру близости к себе, интерес к собственным мыслям и чувствам, уверенность в собственном интересе для других. По данной шкале небольшой процент испытуемых как спортсменов, так и не спортсменов с низким уровнем выраженности самоинтереса (13% у спортсменов и у не спортсменов). Подавляющее большинство имеют высокие показатели выраженности интереса к себе и

уверенности в собственном интересе для других, так 67% спортсменов и 60% не спортсменов имеют высокие показатели по данной шкале, 20% спортсменов и 27 % не спортсменов – средние. Явных различий в процентных показателях по данной шкале не обнаружено.

В результате сравнения показателей самоотношения спортсменов и людей, не занимающихся спортом с использованием параметрического t-критерия Стьюдента были получены следующие результаты (таб. 2):

Таблица 2

Значения уровня самоотношения испытуемых по t-критерию Стьюдента

Самоотношение	Среднее значение		Значение по критерию t-Стьюдента
	Спортсмены	Люди, не занимающиеся спортом	
Общий уровень самоотношения	19,93	17	Значимых различий нет $t=1,6$; при $p=0,05$
Самоуважение	12,6	7,67	$t=6,2$; при $p=0,01$
Аутосимпатия	8,8	6,2	$t=2,3$; при $p=0,05$
Самоинтерес	10,73	7,13	$t=3,9$; при $p=0,01$
Ожидание положительного отношения к себе	5,93	5,53	Значимых различий нет $t=0,7$; при $p=0,05$

Из таблицы 2 видно, что по уровню самоуважения показатель у спортсменов выше, чем у людей, не занимающихся спортом ($t=6,2$; при $p=0,01$). Это свидетельствует о том, спортсмены выше оценивают собственное «Я», считают, что их личность, характер и деятельность способны вызвать у других уважение, симпатию, одобрение и понимание.

Так же уровень самоинтереса выше у спортсменов, чем у не спортсменов ($t=3,9$; при $p=0,01$). Спортсмены проявляют больший интерес к собственным мыслям и чувствам, у них больше уверенность в собственном интересе для других, чем у людей, которые не занимаются спортивной деятельностью.

Кроме того, у спортсменов выше уровень аутосимпатии, чем у тех, кто не занимается спортом, ($t=2,3$; при $p=0,05$). Это говорит о том, что у спортсменов выше доверие к себе, согласие с собой, одобрение своих планов и желаний, эмоциональное и безусловное принятие себя.

Значимых различий в общем уровне самоотношения и в ожидании положительного отношения к себе между спортсменами и людьми, которые не занимаются спортом, выявлено не было.

Для исследования уровня самооценки испытуемых была использована методика «Исследование самооценки личности С.А. Будасси». Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты исследования по методике «Исследование самооценки личности С.А. Будасси» (%)

	Высокий уровень самооценки	Средний уровень самооценки	Низкий уровень самооценки
Спортсмены	67	27	6
Люди, не занимающиеся спортом	34	26	40

Из представленной таблицы видно, что результаты испытуемых следующие:

- высокой самооценкой обладает 67% спортсменов и 34% людей, не занимающихся спортом;
- средней самооценкой обладает 27% спортсменов и 26% людей, не занимающихся спортом;
- низкой самооценкой обладает 6% спортсменов и 40% людей, не занимающихся спортом.

Как видно из табл. 3, наблюдается больше людей с высокой самооценкой среди спортсменов (67%), чем людей, которые не занимаются спортом (34%). Люди с высокой самооценкой ценят и уважают себя, довольны собой, у них развито чувство собственного достоинства. При

высокой самооценке у таких людей возникает идеализированный образ своей личности. Они переоценивают свои возможности, ориентированы только на успех, игнорируют неудачи. Восприятие реальности часто эмоционально, неудачу или неуспех такие люди расценивают как следствие чьих-то ошибок или неблагоприятно сложившихся обстоятельств. Справедливую критику в свой адрес они воспринимают как придирки. Такие люди конфликтны, склонны к завышению образа конфликтной ситуации, в конфликте ведут себя активно, делая ставку на победу. Самые трудные цели ставят сразу, без предварительной подготовки. Первые неудачи игнорируются, объясняются случайностью, внешними причинами. Повторные неудачи сопровождаются сильными эмоциональными реакциями, иногда аффективного характера, что может привести к снижению силы мотива деятельности и даже отказу от нее.

Среди спортсменов лишь 27% имеют средний уровень самооценки, среди обычных людей, не занимающихся спортом, средний уровень самооценки имеет 26% испытуемых. Лица с адекватной самооценкой формируют стратегии поведения и деятельности адекватно целям деятельности. Успех оказывает стимулирующее действие, а неудача не вызывает резких негативных эмоциональных реакций, наоборот, способствует проявлению настойчивости в достижении цели и стремлению определить действительные причины неудачи. Эти люди обладают обоснованной уверенностью в себе. Защитные механизмы активизируются ими незначительно. Учебная и профессиональная деятельность характеризуются высокой стабильностью, кроме того, им свойственна достаточно полная реализация собственных возможностей.

Низкий уровень самооценки наблюдается у 6% спортсменов и у 40% обычных людей, не связанных со спортом. У лиц с заниженной самооценкой отмечается неуверенность в себе, защитные механизмы активизированы, очевидно, предпочтение стратегий типа «гарантированного успеха». В учебной и профессиональной деятельности проявляют пассивность, слабое

стремление к достижению цели. Уровень успешности обычно ниже среднего, но отличается стабильностью.

В результате сравнения уровня самооценки спортсменов и людей, не занимающихся спортом с использованием параметрического t-критерия Стьюдента были получены следующие результаты (таб. 4):

Таблица 4

Значения уровня самооценки испытуемых по t-критерию Стьюдента

	Среднее значение		Значение по критерию t-Стьюдента
	Спортсмены	Люди, не занимающиеся спортом	
Уровень самооценки	0,65	0,2	$t=4,1$; при $p=0,01$

Как видно из таблицы 4, уровень самооценки выше у спортсменов, чем у тех, кто не занимается спортом ($t=4,1$; при $p=0,01$). Они склонны переоценивать свои возможности, ориентированы только на успех, игнорируют неудачи. Это помогает им достичь высот в спортивной деятельности.

Выводы по главе 2

Таким образом, в обследуемой выборке самооценка спортсменов оказалась выше, чем самооценка людей, не занимающихся спортом. Самоуважение у не спортсменов ниже уровня выраженности самоуважения у спортсменов. Аутосимпатия спортсменов выше, чем у людей, которые не занимаются спортом. Уровень выраженности фактора глобального самоотношения у людей, не занимающихся спортом ниже уровня выраженности фактора глобального самоотношения у спортсменов.

В ходе проведенного эмпирического исследования была доказана гипотеза о том, что существуют различия в уровне самооценки у спортсменов и у людей, не занимающихся спортом.

Заключение

Самооценка - это способность человека составить определенное суждение о ценности, значении или качестве своих действий, поступков, сторон личности. Самооценка это некий процесс сравнения себя с идеализированной моделью. Самооценка несомненно оказывает влияние на эффективность деятельности человека и на развитие его личности. Это субъективное личностное образование нашей психики. Самооценка выполняет регуляторную и защитную функции, влияет на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимодействие с другими людьми, а также она непосредственно связана с уровнем притязаний личности.

Существуют различные виды самооценки: адекватная и неадекватная, низкая, средняя, высокая, завышенная и заниженная и другие.

Такой важнейший компонент целостного самосознания личности, как самооценка, выступает необходимым условием гармоничных отношений человека, как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он вступает в общение и взаимодействие.

Существует множество методик, которые позволяют рассмотреть самооценку человека на основании различных показателей.

В ходе написания курсовой работы была достигнута поставленная цель, были изучены различия уровней самооценки у спортсменов и людей, не занимающихся спортом.

Были выполнены поставленные задачи:

1. Изучены теоретические подходы к изучению самооценки личности.
2. Изучены особенности формирования самооценки при занятии спортом.
3. Подобраны методики исследования самооценки.
4. Продиагностирован уровень самооценки у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

5. Проведено сравнение полученных результатов на качественном, количественном и статистическом уровнях.

6. Сформулированы выводы исследования.

В данной курсовой работе подтвердилась выдвинутая гипотеза о том, что существуют различия в уровне самооценки спортсменов и лиц, не занимающихся спортом.

Список используемой литературы

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание, 1986
2. Будасси, С.А. Методика исследования самооценки / С.А. Будасси // Вопросы психологии. - 1971. - № 3. - С. 87-91.
3. Волков, О.И. Воздействие систематических занятий спортом на познавательные интересы старших школьников в сфере средств массовой информации: автореф. дисс. СПб., 2003
4. Все тесты ру [Электронный ресурс]: <http://vsetesti.ru/287/>
5. Все тесты ру [Электронный ресурс]: <http://vsetesti.ru/282/>
6. Енин, В.И. Развитие психических свойств личности подростков в процессе занятий спортом: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. 1986.
7. Жилин, СВ. Особенности Я-концепции личности спортсменов: дисс. ... канд. психол. наук: 13.00.04 : защищена 27.02.03. СПб., 2003
8. Лозовая, Г.В. Взаимосвязи самооценки и ценностной сферы личности спортсменов / Г.В. Лозовая // Материалы ежегодной научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001
9. Лозовая, Г.В. Взаимосвязи самооценки и самореализации у юных спортсменов / Г.В. Лозовая // Теория и практика управления образовательным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: Вестник БПА / Санкт-Петербургская балт. пед. акад. - СПб., 2003.
10. Лозовая, Г.В. Методологические проблемы изучения самооценки личности / Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 года / Санкт-Петербургский гос. ун-т. - СПб., 2003
11. Лозовая, Г.В. Специфика спорта как вида деятельности / Г.В. Лозовая // Психологические основы педагогической деятельности: материалы межвузовской научной конференции 3.06.2003. / Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003

12. Лозовая, Г.В. Формирование самооценки спортсмена: [учеб.пособие]/ Г.В. Лозовая ; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003.
13. Макарова И.В. Психология. Конспект лекций. М.: 2010.
14. Немов Р.С. Психология: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3, 4-е изд. - М.,2000
15. Палий, В.И. Влияние особенностей личности и успешности деятельности на самооценку спортивного мастерства гимнасток: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / В.И. Палий ; Московский гос. ун-т. - М., 1987.
16. Плашко, Р.В. Динамика изменений некоторых личностных особенностей у студентов ГАФК / Р.В. Плашко. СПб., 2001
17. Пси- шпаргалка психологический образовательный сайт [Электронный ресурс]: <http://psylist.net/praktikum/00111.htm>
18. Пуни, А.Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта / А.Ц. Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
19. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта / А.Ц. Пуни. -М.: Союзспортобеспечение, 1980.
20. Столин В.В. Самосознание личности. - М., 1983
21. Тарас, А. Е. Психология спорта : Хрестоматия / А. Е. Тарас. Ї М. : АСТ, 2007
22. Харланова Ю. В. Общая психология и история психологии. ВНТИЦ, 2007.
23. Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: автореф. дисс. СПб., 1998

Приложение 1

Результаты испытуемых по тесту-опроснику самооотношения В. В. Столина, С.Р. Пантелеева (баллы)

№ испытуем ого	Шкала 1 самоуваже ние	Шкала 2 аутосимпа тия	Шкала 3 ожидаем ое отношен ие от других	Шкала 4 Самоинте рес	Шкала S Глобальное самоотноше ние
1	13	6	11	7	17
2	14	5	11	8	21
3	13	11	11	3	21
4	10	2	4	2	10
5	13	9	12	5	17
6	15	12	12	5	24
7	8	5	7	5	11
8	13	10	12	8	22
9	12	4	12	7	19
10	13	11	12	6	21
11	11	11	12	8	23
12	12	12	12	7	22
13	15	14	11	6	25
14	12	12	11	6	23
15	15	8	11	6	23
16	3	3	4	2	5
17	5	4	7	3	23
18	7	8	11	6	17
19	6	8	10	7	16
20	10	7	5	6	23
21	8	4	8	7	12
22	7	6	5	6	23
23	9	5	6	6	13
24	5	4	3	6	22
25	11	9	8	6	21
26	11	9	8	8	20
27	11	11	12	5	23
28	7	4	9	5	12
29	7	3	3	5	9
30	8	8	8	5	16

Испытуемые №1-№15- спортсмены

Испытуемые №16-№30- люди, не занимающиеся спортом

Результаты испытуемых по методике «Исследование самооценки личности С.А. Будасси» (коэффициент ранговой корреляции)

№ испытуемого	Коэфф ициент самооценки
1	0,8
2	1
3	0,6
4	0,8
5	1
6	0,3
7	0,3
8	1
9	0,5
10	0,6
11	0,8
12	0,8
13	0,8
14	0,3
15	0,2
16	0,2
17	0,1
18	0,5
19	0,3
20	0,8
21	0,4
22	-0,15
23	0,09
24	0,39
25	0,167
26	-0,5
27	0,3
28	-0,42
29	0,8
30	0,08

Испытуемые №1-№15- спортсмены

Испытуемые №16-№30- люди, не занимающиеся спортом