СОДЕРЖАНИЕ

[ВВЕДЕНИЕ 2](#_Toc197751881)

[ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМООЦЕНКИ ЛИЧОСТИ 4](#_Toc197751882)

[1.1. Самооценка в структуре Я-концепции 4](#_Toc197751883)

[1.2. Я-концепция как социально-психологический феномен 9](#_Toc197751884)

[1.3. Физическое Я в структуре Я-концепции 14](#_Toc197751885)

[2. Анализ и проведение опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования 24](#_Toc197751886)

[2.1. Подготовка и проведение эксперимента 24](#_Toc197751887)

[2.2. Анализ результатов исследования 26](#_Toc197751888)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 37](#_Toc197751889)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 38](#_Toc197751890)

# ВВЕДЕНИЕ

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 адаптационных возможностях спортсмена также активно изучается, особенно в последнее время. Так, изучены особенности самооценки юных спортсменов, особенности самооценок спортсменов разного пола, специфика самооценки спортсменов в связи с их профессиональной деятельностью, а так же взаимосвязь самооценки и некоторых свойств личности спортсменов, специфические особенности самооценок спортсменов, занимающихся различными видами физической культуры и спорта.

Трудно правильно судить о самооценке, не принимая во внимание особенности личностных проявлений, таких, как уровень притязаний, свойства темперамента, мотивы поведения, потребности и многих других. В связи с этим всплывает вопрос — могут ли эти данные отражать степень и направление влияния спорта, как вида деятельности, на самосознание, самооценку, самоотношение личности и наоборот?

Главным доказательством эффективности аэробных упражнений, как средства укрепления здоровья, является значительная морфо-функциональная перестройка организма, обусловленная специфическим влиянием выполнения аэробных упражнений разной структуры.  
Анализ научно-методических работ показал, что для достижения стойкого оздоровительно эффекта необходимо участие в работе больших мышечных групп, возможность продолжительного выполнения упражнений, ритмический характер физкультурной деятельности, выполнение упражнений в основном за счет аэробного энергообеспечения работы мышц.   
По нашему мнению, занятия аэробикой, в частности оздоровительной аэробикой комплексного вида, отвечают всем вышеизложенным требованиям. Аэробика является достаточно «молодым» видом оздоровительной физкультуры.  Нами не было обнаружено научных работ, в достаточном объеме освещающих проблему воздействия таких занятий на психоэмоциональное и физическое состояния женщин. В  виду этого **актуальным** становится изучение влияния занятий оздоровительной аэробикой на самооценку женщин, а так же ее внешнего вида.

**Практическая значимость** работы заключается во вкладе результатов исследования в разработку и организацию системы оздоровительной физической культуры.

**Объект исследования** – женщины, занимающиеся фитнес-аэробикой.

**Предмет исследования** - специфика влияния занятий фитнес-аэробикой на самооценку женщин.

**Гипотеза** исследования: после трех месяцев занятий фитнес-аэробикой самооценка женщин повысится.

**Цель исследования** - изучение влияния занятий фитнес-аэробикой на характеристики самооценки.

**Задачи** исследования:

* провести анализ научно - методической литературы для изучения особенностей самооценки
* рассмотреть самооценку в структуре Я-концепции
* изучить особенности телесного Я и образа тела в структуре Я-концепции
* Установить влияние занятий фитнес-аэробикой на самооценку женщин.

# ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ САМООЦЕНКИ ЛИЧОСТИ

## 1.1. Самооценка в структуре Я-концепции

Среди многообразия проблем, обсуждаемых в современной психологии, всё больше внимания уделяется вопросам, связанных с самосознанием личности. Это интереснейшее явление человеческой психики издавна волновало умы исследователей. История его изучения начинается с развитием психологии как науки. Однако, даже задолго до этого, проблема собственного «Я» человека активно обсуждалась в рамках философии. В сущности, эта проблема волновала человечество с тех самых пор, когда человек осознал себя человеком и у него появилось понятие и ощущение собственного «Я». Таким образом, понятие самосознания личности стоит в ряду наиболее важных и давно изучаемых психических явлений, и психология добилась значительных успехов в его изучении. Тем не менее, существует множество проблем, связанных с исследованием самосознания и самооценки личности, как его аффективного компонента, в большинстве своём, методологического характера. Это связано, как отмечают такие виднейшие исследователи в этой области, как И.С. Кон, А.Н. Леонтьев и А.Г. Спиркин с тем, что человеческое «Я» упорно ускользает от научно-психологического анализа, не давая, тем самым, вплотную приблизиться к нему для детального изучения.[23, 26, 53]

Одним из важных аспектов самосознания личности является её самооценка. Изучением данной области психологии занимались многие исследователи, как отечественные, так и зарубежные. Среди них прежде всего следует отметить работы Р. Бернса, И.С. Кона, А.И. Липкиной, Г.В. Лозовой, А.А. Налчаджян, К. Роджерса. В литературе часто можно встретить мнение, что самооценка является своеобразным центром или «ядром» самосознания, а так же личности в целом. [47] Она охватывает все стороны жизнедеятельности человека на всех этапах формирования и развития личности. Традиционно считается, что самооценка представляет собой оценивание человеком себя, своих биологических, психологических и социальных характеристик. [50] Несомненной считается огромная роль самооценки в регуляции поведения и обеспечении наилучшей адаптации человека к жизни.

Существуют несколько трактовок понятия самооценки. Дадим некоторые из них.

Самооценка – это компонент структуры самосознания, включающий наряду со знаниями о себе, оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков. [16]

Самооценка возникает на основе обобщающей работы процессов самосознания (самопознания, эмоционально-ценностного самоотношения).

Самооценка–это оценка личностью самого себя, своих способностей, возможностей, места среди других людей.

Американский психолог У. Джеймс предложил формулу оценивания личностью самого себя. Формула самооценки выражается в сравнении достигнутых успехов с уровнем притязаний:

Самооценка = успехи : притязания. [9]

Различными авторами выделяется ряд критериев, по которым самооценка может классифицироваться на виды. Среди таковых отмечаются адекватность самооценки и её уровень, самоафферентация человека во времени, степень обобщения человеком своих качеств и степень позитивности воздействия самооценки на качество адаптации человека. [33]

По степени адекватности или соответствия действительности различают адекватную и неадекватную самооценки. Однако здесь перед исследователями встаёт проблема определения меры адекватности, то есть, насколько точно самооценка отражает реальный характер человека.

*Адекватность* – это правильность самооценки, ее реальность. Но независимо от адекватности самооценки формируется уровень притязаний, он всегда совпадает с самооценкой.

Встречается выделение завышенной, заниженной и средней самооценки. Завышенная самооценка выражается в переоценке индивидом своих качеств и возможностей, заниженная - напротив, в их недооценке. Некоторые авторы называют это комплексом превосходства и неполноценности. Во многих работах такая «неправильная» самооценка объясняется недостаточной чёткостью образа «Я». [7, 50] Однако существует мнение, согласно которому данный подход говорит не о видах самооценки, а о совершенно иной методологической категории, а именно - о её уровне: высоком, низком или среднем. Такой подход кажется более точным и методологически оправданным, поскольку завышенная и заниженная самооценка и есть неадекватная, когда человек неправильно себя оценивает. В то же время средняя самооценка не всегда адекватна, она может быть и заниженной, и завышенной.

Людей с высокой неадекватной самооценкой называют “страдающие мучители”. Они искренне страдают от неудовлетворенности. Человек легче идет на конфликт с окружающими, но уровня притязаний не снижает, так как. мучительно трудно пересмотреть самооценку в сторону понижения. Эти люди отличаются неудовлетворенностью, завистливостью, конфликтностью, агрессивностью, озлобленные, тревожные. Они искренне считают, что их не понимают, обижают, затирают, обходят.

Низкая адекватная самооценка – скромные люди, которые искренне считают, что сидят на своем месте и занимаются своим делом. Низкая адекватная самооценка – люди, у которых скромность перерастает в застенчивость, это люди, обкрадывающие себя, им дано большее. Неуверенность в себе не дает им открыться.

Временная отнесенность содержания самооценки позволяет выделять ее разные виды: она может функционировать как прогностическая, актуаль­ная (корригирующая) и ретроспективная. [13]

На каждом из этапов развития личности имеют место эти три разнона­правленные во времени виды самооценки. Однако на каждом из этапов один из этих видов является превалирующим. Так, на этапе ранней моло­дости самооценка личности имеет преимущественно прогностическую на­правленность. В зрелом периоде она в большей мере отражает актуальные самопроявления человека и тем самым выполняет регулирующую и кор-рекционную функции. И это касается не только ситуационной гармониза­ции самооцениваемой личности, но и соотнесения прогностической и реаль­но существующей самооценок.

По мнению Бернса, есть три момента, существенных для понимания самооценки. Во-первых, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, т.е. с представлением о том, каким человек хотел бы быть. Это сопоставление часто фигурирует в различных психотерапевтических методиках, при этом высокая степень совпадения реального и идеального Я считается важным показателем психического здоровья. Таким образом, чем меньше разрыв между реальным представлением человека о себе и его идеальным Я, тем выше самооценка личности.

Во-вторых, важный фактор для формирования самооценки связан с интериоризацней социальных реакции на данного индивида. Иными словами, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие.

Наконец, в-третьих, на формирование самооценки существенное влияние оказывают реальные достижения личности в самых разнообразных видах деятельности. И здесь, чем значительнее успехи личности в том или ином виде деятельности, тем выше будет и ее самооценка.

Содержание самооценки многоаспектно, так же как сложна и многоаспектна сама личность. Оно охватывает мир ее нравственных ценностей, отношений, возможностей, способностей. Единая целостная самооценка личности формируется на основе самооценок отдельных сторон ее психического мира.

Структура самооценки представлена двумя компонентами - когнитивным и эмоциональным*.* Первый отражает знания человека о себе, второй - его отношение к себе. В процессе оценивания себя эти компоненты функционируют в неразрывном единстве: ни тот ни другой не может быть представлен в чистом виде. Знания о себе человек приобретает в социальных контактах, и они неизбежно обрастают эмоциями, сила и напряженность которых зависит от значимости для личности оцениваемого содержания.

Сбалансированность когнитивного и эмоционального компонента в само­оценке, характерная для наиболее гармонично развивающихся личностей на этапе ранней взрослости, к моменту зрелости приобретает тенденцию усиления когнитивного звена. Осознанное, взвешенное, реалистичное отно­шение к себе ведет к тому, что знания о себе начинают регулировать и вести за собой эмоции, адресующиеся собственному «Я».

## 1.2. Я-концепция как социально-психологический феномен

Понятие Я-концегшии появилось в 1950-е гг. в русле гуманистической психологии, представители которой стремились к рассмотрению целостного, уникального человеческого Я.

Зародившись в зарубежной психологической литературе, в последние десятилетия XX в. понятие «Я-концепция» прочно вошло в обиход отечественной психологии. Однако в литературе нет единой трактовки этого понятия, ближе всего по смыслу к нему находится понятие «самосознание». Соотношение понятий «Я-концепция» и «самосознание» до сих пор точно не определено. Часто они выступают как синонимы.

И.С. Кон определяет самосознание как «совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности…, а его представление о себе самом складывается в определенный «образ Я». [23] Благодаря самосознанию человек осознает себя как индивидуальную реальность, отдельную от природы и других людей. Таким образом, он становится существом не только для других, но и для себя.

В современной психологической литературе выделяется несколько подходов к исследованию проблемы самосознания. Один из них опирается на анализ тех итоговых продуктов самопознания, которые выражаются в строении представлений человека о самом себе, или Я-концепции. Это понятие менее нейтральное, чем самосознание, за счет включения в себя оценочного компонента. Я-концепция есть динамическая система представлений человека о самом себе, в которую входит как собственно осознание своих физических, интеллектуальных и других качеств, так и самооценка, а также субъективное восприятие влияющих на данную личность внешних факторов. Р. Бернс так определяет это понятие: «Я-концепция - это совокупность всех представлений человека о самом себе, сопряженная с их оценкой. Описательную составляющую Я-концепции часто называют образом Я, или картиной Я. Составляющую, связанную с отношением к себе или к отдельным своим качествам, называют самооценкой, или принятием себя. Я-концепция, в сущности, определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем». [7]

Первые представления о «Я - концепции» принадлежат Джемсу, Кули, Миду.

Джемс говорит об интегральном Я, в котором выделяется: [9]

* Я - сознательное (рефлексивно-процессуальный аспект);
* Я - как объект, содержание сознания в котором в свою очередь можно следующие моменты: Я духовное, Я материальное, Я социальное, Я физическое.

Кул и Мид подчеркивают ведущую роль социального взаимодействия, как источник «Я - концепции».

Э. Эриксон рассматривает проблематику «Я - концепции»сквозь призму эгоидентичности, понимаемой им как возникающий на биологической основе продукт определенной культуры, характер которого определяется особенностями данной культуры и возможностями индивида.

Рассматривал «Я - концепцию» и К. Роджерс в рамках феноменологического подхода и говорит, что «Я - концепция» - это одновременно и представления и внутренняя сущность индивида, имеющая относительную стабильность и регулирующую поведение. [50]

Р. Бернс выделяет в «Я - концепции» три элемента:

1. Когнитивная составляющая (представления индивида о самом себе, которые могут быть обоснованы или не обоснованными).
2. Эмоционально-оценочная составляющая (самооценка) – аффективная оценка представления о себе.
3. Поведенческая составляющая– это поведение, определяемое вышеперечисленными составляющими.

Определяют следующие функции «Я - концепции»:

1. «Я - концепция» определяет ориентацию опыта, т.е. у человека существует тенденция строить на основе своих образов не только поведение, но и интерпретацию индивидуального опыта, т.е. «Я - концепция» действует как внутренний фильтр.
2. Она способствует внутренней согласованности личности и является источником того, как к человеку будут относиться.

Г. Олпорт считает «Я - концепцию»центральным образованием личности, рассматривая ее как пространственно- временную структуру. Это миг между прошлым и будущим и эта центральная точка в пространстве, вокруг которой все организовано.

У Спиркина категория Я занимает центральное место. [53] Это высшее, сложнейшее интегрированное и динамическое образование в духовном мире человека, регулирующая психическую жизнь. Соотношение себя и объективной реальности у него осуществляется посредством Я. При этом подчеркивает, что «Я - концепция» это всегда сознательная структура. Он дает следующие характеристики Я:

1. Я – устойчиво, оно может меняться вместе с изменениями условий жизни.
2. Я обладает пластичностью.
3. Я обладает цельностью, внутренней собранностью.

С момента своего зарождения Я-концепция становится активным началом, выступающим в трех функционально-ролевых аспектах:

1. Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности. Согласно теории когнитивного диссонанса, человек испытывает потребность в поддержании внутренней гармонии*.* Новый опыт, вступающий в противоречие с представлениями человека о самом себе, может приводить к ситуации психологического дискомфорта. Существенным фактором восстановления внутренней согласованности является то, что индивид думает о самом себе.
2. Я-концепция как интерпретация опыта*.* Я-концепция действует как своего рода внутренний фильтр, который определяет характер восприятия человеком любой ситуации. Проходя сквозь этот фильтр, ситуация получает значение, соответствующее представлениям человека о себе.
3. Я-концепция как совокупность ожиданий*.* Я-концепция определяет представление человека о том, что, по его мнению, должно произойти. К примеру, люди, уверенные в собственной значимости, ожидают, что и другие будут относиться к ним таким же образом. [7]

В Я-концепции выделяются описательная и оценочная составляющие, что позволяет рассматривать ее как совокупность установок, направленных на себя. В составе установки обычно выделяют три главных элемента:

* убеждение, или когнитивная составляющая установки;
* эмоциональное отношение к этому убеждению, или оценочная составляющая;
* соответствующая реакция, которая может выражаться в поведении, или поведенческая составляющая.

Применительно к Я-концепции эти три элемента установки конкретизируются следующим образом:

Образ Я - представление индивида о самом себе. По сути, это самоописания через тот или иной набор отдельных черт, любые ролевые, атрибутивные или статусные характеристики. Как отмечает И.С. Кон, «образ Я включает в себя социальные компоненты, источником которых является взаимодействие индивида с другими людьми». [23]

Самооценка - аффективная оценка этого представления, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа Я могут вызывать более или менее сильные эмоции, связанные с их принятием или осуждением.

Потенциальная поведенческая реакция, то есть те конкретные действия, которые могут быть вызваны образом Я и самооценкой. [41]

Каждая из самоустановок может быть рассмотрена в четырех основных аспектах**:** физическое Я, социальное Я, умственное Я, эмоциональное Я и, по меньшей мере, в трех модальностях:

1. Реальное Я - установки, связанные с представлениями человека о том, какой он на самом деле: как он воспринимает себя, свои актуальные способности, свой актуальный статус.
2. Зеркальное Я - установки, связанные с представлениями человека о том, как его видят другие. Эта модальность была предложена в начале 20 в. социологом Ч. Кули, согласно которому представление человека о самом себе («идея Я»), «складывается под влиянием мнений окружающих и включает три компонента: представление о том, каким я кажусь другому лицу, представление о том, как этот другой меня оценивает, и связанную с этим самооценку, чувство гордости или унижения». [23]
3. Идеальное Я - установки, связанные с представлением человека о том, каким он хотел бы стать. Идеальное Я формируется как некоторая совокупность качеств и характеристик, которые человек хотел бы видеть у себя, или ролей, которые он хотел бы исполнять. Противоречие между реальным и идеальным Я составляет одно из важнейших условий саморазвития личности.

## 1.3. Физическое Я в структуре Я-концепции

Традиционно в психологии телесное или физическое Я рассматривается как одна из составляющих Я-концепции человека. Выбор именно этого аспекта самосознания в качестве специального объекта изучения основывается на нескольких отправных моментах. Во-первых, проблема телесности остается относительно малоизученной областью в социальной психологии, где она в основном замыкается на вопросы межличностной перцепции, аттракции и невербальной коммуникации. Проблемы, касающиеся построения образа собственного тела, самооценки внешности, телесных состояний изучаются главным образом в рамках клинической психологии и психиатрии. Между тем, физический образ Я является неотъемлемым элементом картины мира в сознании человека и в огромной степени опосредует восприятие им социальной реальности. Во-вторых, психическая жизнь человека заключена в телесную оболочку, с которой находится в отношениях постоянного взаимодействия и взаимовлияния. Эта проблема, известная в психологии как психофизическая или психосоматическая, не может оставаться без внимания и в социальной психологии, занимающейся изучением человеческой психики на уровне отдельной личности или группы. В-третьих, и с точки зрения здравого смысла вполне очевидно, что наше тело и его проявления являются тем, что доступно непосредственному наблюдению в межличностном общении, чем мы в буквальном смысле соприкасаемся с миром и с помощью чего познаем его. Поэтому этот фактор всегда имманентно присутствует, какой бы аспект социально-психологической реальности мы не изучали.

В психологии существуют различные подходы к определению места и роли телесного Я в Я-концепции человека – от почти полного исключения его из структуры самосознания до рассмотрения физического Я как одного из ведущих факторов организации психики (хотя очевиден сдвиг в сторону первого подхода). У. Джемс выделил в личности две подструктуры: cознающее Я (I) и эмпирическое Я (Me). Под эмпирическим Я (или «Мое») Джемс понимает совокупность, итог всего того, что человек мог назвать своим: собственное тело и психические силы, а также дом, семью, предков, репутацию, творческие достижения и так далее «Физическое», или «материальное Я», в которое Джемс включает телесную организацию, одежду, семью и имущество, рассматривается автором как одна из подсистем эмпирического Я наряду с двумя другими: «социальным Я» (то, чем признают данного человека окружающие) и «духовным Я» (совокупность психических особенностей и способностей). Эти же компоненты структуры личности могут быть названы и ее уровнями: «различные виды личностей, которые могут заключаться в одном человеке можно представить в форме иерархической шкалы с физической личностью внизу, духовной – наверху и различными видами материальных (находящихся вне нашего тела) и социальных личностей в промежутке». [9]

Р. Бернс рассматривает физическое Я как один из аспектов установки личности на саму себя. Телесное Я является интегральной составляющей каждого из 3 элементов установки – образа Я, самооценки и поведенческих реакций – и может быть представлено в различных модальностях. Данная схема удобна в методических целях, так как позволяет «дробить» единый предмет исследования на различные компоненты в зависимости от уровня анализа. Так, на когнитивном уровне изучается телесный образ Я как представление о своем теле (образ тела, схема тела, внешность, половая принадлежность и так далее), на эмоциональном – самооценка (внешности, телесных проявлений), на динамическом – поведение человека в связи с представлением о своем теле и его самооценкой. Каждая из этих составляющих может рассматриваться как Я-реальное (как человек видит и оценивает свое телесное Я и как в связи с этим действует), как Я-идеальное (каким бы он хотел видеть свое тело и внешность и как это отразилось бы на его активности) и как Я-зеркальное (как, по его мнению, его тело и внешность видится и оценивается другими людьми, и как это представление сказывается на его поведении).

Наиболее обращенным к внешнему миру компонентом образа Я является представление человека о собственной внешности. Пожалуй, именно этот аспект физического образа непосредственно подводит нас к социально-психологической проблематике. Образ тела формируются в непосредственном социальном взаимодействии. Но эти процессы происходят на очень раннем этапе онтогенеза и в основном завершаются к началу сознательной жизни человека. Представление о собственной внешности также закладывается у ребенка относительно рано, но дополняется и корректируется в более поздних возрастах. Отличительной особенностью его формирования является тесная связь с эмоционально-ценностным отношением (самооценкой). Характер самоотношения во многом определяется особенностями социального опыта человека на всем протяжении его жизни: «Поскольку отношение к человеку в известной мере зависит от его физических качеств, последние оказываются важной основой для формирования Я-концепции». [55]

Ребенок достаточно рано формирует представление о том, что красиво и некрасиво в его внешнем облике. В том, что касается его собственного тела, внешние его признаки обусловливают степень удовлетворенности или неудовлетворенности ребенка собой и в значительной мере влияют на формирование его самооценки.

Классические исследования Кречмера и Шелдона убедительно продемонстрировали зависимость между типом личности человека и его телосложением. Упрощенный вариант введенных ими классификаций сводится к выделению трех основных типов телосложения человека в соответствии с тремя типами его личностных особенностей. Это эндоморфное, мезоморфное и эктоморфное телосложения.

Эндоморфное (пикническое) телосложение— склонный к полноте индивид, ассоциируется с висцератоническим типом личности, основными характеристиками которого являются общительность, любовь к комфорту и хорошей пище, частая смена настроений.

Мезоморфное (атлетическое) телосложение— стройный, сильный, мускулистый индивид, ассоциируется с соматотоническим типом личности, для которого характерны высокий жизненный тонус, любовь к приключениям и риску.

Эктоморфное (астеническое) телосложение— высокий, худой, хрупкий индивид, ассоциируется с церебротоническим типом личности, характерными чертами которого является замкнутость, сдержанность, бережливость, умеренность, пассивность.

Многочисленные экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что тип телосложения человека вызывает как у взрослых, так и у детей сходные предположения о свойственных этому человеку особенностях личности и поведения. Например, мезоморфноетелосложение воспринимается в основном благоприятно, а эндоморфное наименее благоприятно.

Наибольшей популярностью среди детей младшего школьного возраста пользуются дети мезоморфного и эктоморфноготелосложения. Ребенка, обладающего фигурой эндоморфного типа, другие дети реже выбирают в качестве товарища, поэтому у такого ребенка часто наблюдается негативное отношение к своему телу, неприятие образа своего физического Я.

В подростковом и юношеском возрасте самооценка внешности приобретает особое значение. Биологическое созревание организма ведет к резким изменениям внешности подростка. Поскольку подросток еще не овладел своей новой внешностью, она занимает значительное место в его самосознании, он постоянно оценивает ее, причем чаще всего недоволен ею. Но поскольку внешность, чрезвычайно значимая часть «Я», открытая д**ля** оценки со стороны окружающих, то подросток постоянно ждет такой же отрицательной оценки, причем не только внешности, но и своей личности в целом. Отсюда - специфическая подростковая застенчивость.

Внешность, качества собственного тела оцениваются как с точки зрения привлекательности, так и эффективности его использования для активного действия, причем у девушек преобладает первое, а у мальчиков второе. Самооценка внешности является важной предпосылкой формирования «Я-концепции», идентичности, развития общего отношения к себе.

В норме болезненная фиксация на собственной внешности и ориентация на оценку значимых других к концу подросткового возраста уступает место развитию других способов укрепления самооценки (через учебу, спортивные достижения, личные качества и так далее) и ее автономизации. В дальнейшем сформированный телесный образ Я и характер (позитивный или негативный) его самооценки сохраняют относительную устойчивость на протяжении всей жизни человека. «В целом, адекватность самооценок с возрастом, по-видимому, повышается. Самооценки взрослых по большинству показателей более реалистичны и объективны, чем юношеские, а юношеские – чем подростковые, в чем сказываются большой жизненный опыт, умственное развитие и стабилизация уровня притязаний». [22] В зрелом возрасте на самоотношение влияет опыт переживания травмирующих ситуаций. Степень искажения образа физического Я и его самооценки в подобных случаях зависит от ряда личностных факторов: таких, в частности, как когнитивный стиль (полезависимость) и уровень самопринятия. Любые изменения какого-то аспекта образа Я при низкой когнитивной дифференцированности влекут за собой изменение и других аспектов представления о себе; «изменение частной самооценки по какому-то значимому измерению вызовет изменение других частных самооценок и эмоционально-ценностного отношения к себе в целом». [51]

В нашей стране физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Спорт – очень сложен и порой противоречив. Поэтому влияние его на становление личности не однозначно. Сами спортсмены видят в спорте, ценят в нём то одну, то другую его сторону. Работа над собой, большие физические и волевые напряжения, борьба за лучший результат, за победу в соревновании воспринимают и осмысливаются спортсменами по-разному.

Совершенно очевидно, что, занимаясь спортом, человек в первую очередь совершенствует и укрепляет свой организм, своё тело, свою способность управлять движениями и двигательными действиями.

Спорт может формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм. Влияние спорта на развитие этих черт личности во многом связано с организацией всего процесса тренировки и особенно с определением перспективных и промежуточных целей, с оценкой деятельности спортсмена на каждом участке его пути к вершине спортивного успеха. А оценка эта даётся многими людьми.

Оценка, особенно применительно к людям молодым, хотя не к ним одним, основывается не только на том, что и как сейчас делает человек, что он уже даёт обществу, но и на том, что сможет дать в будущем, каковы его потенциальные возможности и перспективы. На то, что и как делает человек и на то, что и как он собирается делать, очень влияет осознание им той конечной цели, которой он хочет достичь. Эта цель в психологии называется уровнем притязаний человека. Значит, уровень притязаний – то, к чему человек стремится, чего хочет, на что, по его собственному мнению, имеет право. Уровень притязаний становится тем необходимым условием, которое побуждает человека к деятельности и определяет постановку конкретных целей в ней.

Джемс предложил формулу:

Самооценка = успехи : притязания

Из этой простой формулы видно, что самооценка тем выше, чем большего успеха достиг человек. Но вот личностная, субъективная оценка успеха определяется не только и не столько объективными критериями, сколько соответствием достигнутого запланированного, реального результата – заранее намеченной цели. Чем выше эта цель, чем значительнее планы человека, тем труднее ему их осуществить, тем ниже его оценка собственной деятельности, тем меньше у него оснований быть довольным собой.

Таким образом, становиться ясно, что спорт влияет на формирование важной черты личности, в значительной степени, определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело. Видно также, что влияние это на уровень притязаний человека может быть разнонаправленным в связи с тем, как протекает жизнь этого человека в спорте. Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности. [18]

Самооценка оказывает влияние на многие и многие сферы жизни. В связи с ней формируется, и проявляются в поведении и деятельности главные отношения человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому себе, к другим людям, к обществу, к труду. Конечно, система ведущих, главных отношений человека определяется не только самооценкой, но и другими социальными условиями и факторами. Тем не менее, нет оснований пренебрегать ролью самооценки. Чтобы убедиться в этом, достаточно представить себе влияние противоположных – полярных – самооценок на черты характера человека, определяющиеся основными его отношениями.

Если человек оценивает себя в целом не очень высоко, ему сложно развить и проявить такие черты характера, как самолюбие, гордость, самомнение, требовательность, критичность, активность, творчество, ответственность в отношении к труду. У человека с низкой самооценкой скорее проявляется скромность, застенчивость, терпимость, пассивность. Наоборот, человек, высоко себя оценивающий, может быть склонен к проявлению честолюбия, тщеславия, эгоцентризма, малой самокритичности, но большой критичности к другим, заносчивости, склонности к лидерству в общении и в деятельности, активности, к отсутствию боязни ответственности и других подобных черт характера. [12]

Спорт для человека, им увлечённого, - дело любимое, значимое, жизненно важное. Поэтому общая самооценка спортсмена очень часто базируется на оценке им преимущественно своих спортивных возможностей, результатов, способностей и перспектив. Добившись определённых успехов в спорте, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку на себя как на личность, как на члена общества.

Спорт способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче. Совершенствуемое в ходе занятий спортом умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизни и деятельности. [4]

Наверно, правильное поведение и способы общения, воля, способность к саморегуляции, адекватный уровень притязаний и верная самооценка могут возникнуть с большей вероятностью тогда, когда спорт и спортивная деятельность не рассматриваются как самое главное, как самоцель. И пусть победа на первенстве страны, мира, на Олимпийских играх, установление рекорда требуют колоссальной затраты энергии, волевых напряжений, стойкости, мужества, отваги, вполне сопоставимых с теми деяниями человеческими, которые принято называть подвигами, пусть так. И всё – таки рекорд – не для рекорда, победа – не только, чтобы убедиться, что сильнее соперника. Спорт, спортивная работа, победы – средство, не цель.

ВЫВОДЫ

Итак, Я-концепция представляет собой совокупность представлений человека о самом себе и включает убеждения, оценки и тенденции поведения. В силу этого ее можно рассматривать как свойственный каждому человеку набор установок, направленных на самого себя.

Формирование телесного образа Я является наиболее ранней стадией построения Я-концепции и может быть рассмотрено как некий базис, на котором развертывается дальнейшее ее развитие;

Телесный образ Я является устойчивым образованием, формирование которого в определенном смысле завершается на ранних стадиях онтогенеза. В подростковом возрасте особо уязвимой структурой становится внешность и ее самооценка, колебания которой могут оказать значительное влияние на общий уровень самоотношения.

Выделяя социально-психологический аспект проблемы изучения физического образа Я, необходимо, во-первых, подчеркнуть значимость для его формирования и развития такого фактора, как социальное взаимодействие, и, во-вторых, обозначить глубокую связь физического Я с другими переменными и аспектами Я-концепции (самоотношением, социальным Я и другие).

Занятия спортом влияют на формирование важных черт личности, в значительной степени, определяющей результативность, плодотворность, полезность человеческой деятельности, её вклад в общее дело. Видно также, что влияние это на уровень притязаний человека может быть разнонаправленным в связи с тем, как протекает жизнь этого человека в спорте. Своеобразие спортивной деятельности формирует и самооценку личности.

# 2. Анализ и проведение опытно-экспериментальной работы по проблеме исследования

## 2.1. Подготовка и проведение эксперимента

Для того, чтобы провести экспериментальную работу, мы выявили главную цель исследования: определение влияния занятий фитнесс-аеробикой на самооценку. Эксперимент проводился в Фитнес-центре "Гольфстрим". Для проведения эксперимента была выбрана женская группа, занимающаяся фитнес-аэробикой и спортивными танцами. В эксперименте участвовало 20 человек. Исследование самооценки проводилось при помощи методики Дембо-Рубинштейн.

Описание методики исследования самооценки личности Дембо-Рубинштейн.

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) испытуемыми 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. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Проведение исследования

Инструкция. “Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и другие Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий.

Они обозначают:

1. здоровье;
2. ум, способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые ру­ки;
6. внешность;
7. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя”.

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целой группой, так и индивидуально. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

**Обработка и интерпретация результатов**   
Обработка результатов проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывает­ся). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отме­чалось ранее, длина каждой шкалы 100 мм, в соответст­вии с этим ответы получают количественную характери­стику (например, 54 мм = 5,4 балла). 1.    По каждой из шести шкал определяется:   
а)    уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "х";   
б)    высоту самооценки - от "О" до знака "-";   
в)    значение расхождения между уровнем притязаний ниже и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он вы­ражается отрицательным числом.   
2.     Рассчитывается средняя величина каждого пока­зателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Эксперимент проводится в виде свободной беседы. Испытуемому предлагается восемь вертикальных линии нарисованные на листе бумаги, обозначенные как: здоровье, ум, способности, характер, авторитет у сверстников, умение многое делать своими руками (умелые руки), внешность, уверенность в себе.

Эти линии содержат деления от 0 до 10 каждая. Затем экспериментатор предлагает определить свое состояние по этим параметрам по 10 бальной шкале.

## 2.2. Анализ результатов исследования

У 20 женщин, занимающихся фитнес-аеробикой, мы замерили уровень самооценки с помощью методики Дембо-Рубинштейн до и после трехмесячного занятия фитнес-аеробикой.

Данные занесли в таблицы:

Таблица №1

Уровень самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

(до занятия фитнес-аэробикой)

|  |  |
| --- | --- |
| № 1 | № 2 |
| № испытуемых | Уровень самооценки |
| 1 | 5,2 |
| 2 | 7,2 |
| 3 | 5,5 |
| 4 | 6,8 |
| 5 | 6,7 |
| 6 | 6,8 |
| 7 | 6,6 |
| 8 | 6,2 |
| 9 | 7,3 |
| 10 | 5,1 |
| 11 | 5,8 |
| 12 | 6,7 |
| 13 | 7,1 |
| 14 | 5,9 |
| 15 | 6,5 |
| 16 | 6,5 |
| 17 | 7,4 |
| 18 | 7,2 |
| 19 | 6,2 |
| 20 | 6,7 |

|  |  |
| --- | --- |
| Описательная статистика | |
| Число элементов ряда | 20 |
| Среднее | 6,47 |
| Стандартное отклонение | 0,679 |
| Стандартная ошибка (среднего) | 0,151 |
| Минимум | 5,1 |
| Максимум | 7,4 |
| Диапазон (максимальное расстояние) | 2,3 |
| Сумма | 129,4 |
| Дисперсия | 0,461 |
| Cреднее отклонение | 0,539 |

Таблица №2

Уровень самооценки по методике Дембо-Рубинштейн

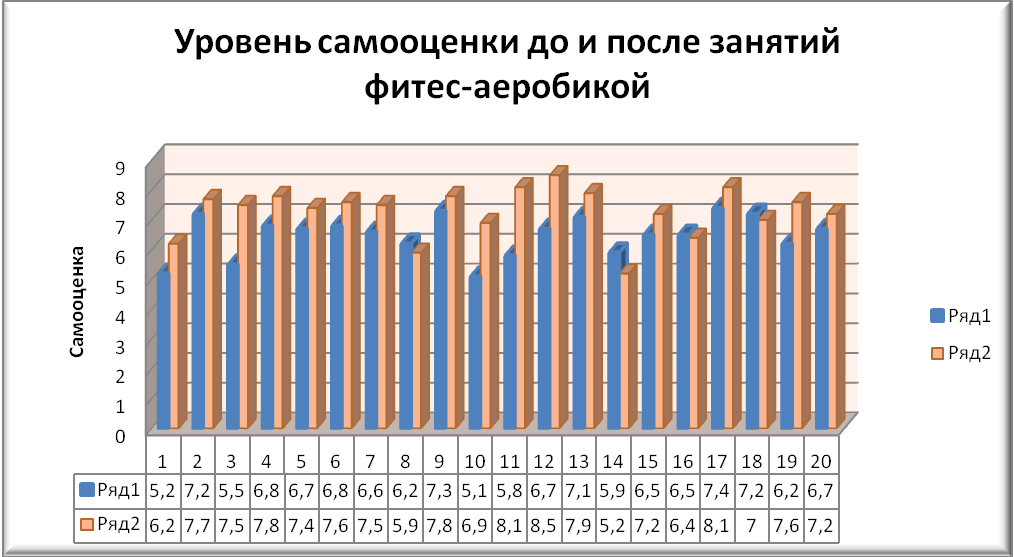
(после трех месяцев занятия фитнес-аэробикой)

|  |  |
| --- | --- |
| № 1 | №2 |
| №испытуемых | Уровень самооценки |
| 1 | 6,2 |
| 2 | 7,7 |
| 3 | 7,5 |
| 4 | 7,8 |
| 5 | 7,4 |
| 6 | 7,6 |
| 7 | 7,5 |
| 8 | 5,9 |
| 9 | 7,8 |
| 10 | 6,9 |
| 11 | 8,1 |
| 12 | 8,5 |
| 13 | 7,9 |
| 14 | 5,2 |
| 15 | 7,2 |
| 16 | 6,4 |
| 17 | 8,1 |
| 18 | 7 |
| 19 | 7,6 |
| 20 | 7,2 |

|  |  |
| --- | --- |
| Описательная статистика | |
| Число элементов ряда | 20 |
| Среднее | 7,275 |
| Стандартное отклонение | 0,816 |
| Стандартная ошибка (среднего) | 0,182 |
| Минимум | 5,2 |
| Максимум | 8,5 |
| Диапазон (максимальное расстояние) | 3,3 |
| Сумма | 145,5 |
| Дисперсия | 0,667 |
| Cреднее отклонение | 0,581 |

Далее приведем данные гистограммы для визуального отображения данных. Видно, что у большинства испытуемых самооценка увеличилась после трех месяцев занятия в фитнес центре.

Гистограмма №1



Ряд 1 – Уровень самооценки по методике Дембо-Рубинштейн до начала занятий фитнес-аэробикой.

Ряд 2 – Уровень самооценки по методике Дембо-Рубинштейн после трех месяцев занятий фитнес-аэробикой.

 Для решения задачи, в которой осуществляется сравнение двух рядов чисел, мы ис­пользовали парный критерий Т-Вилкоксона. Этот критерий яв­ляется более мощным, чем критерий знаков, и применяется для оценки различий экспериментальных данных, полученных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Он по­зволяет выявить не только направленность изменений, но и их выраженность, т. е. он позволяет установить, насколько сдвиг по­казателей в каком-то одном направлении является более интен­сивным, чем в другом.

Критерий Т-Вилкоксонаоснован на ранжировании абсолютных величин разности между двумя рядами выборочных значений в первом и втором эксперименте (например «до» и «после» какого-либо воз­действия). Ранжирование абсолютных величин означает, что зна­ки разностей не учитываются, однако в дальнейшем наряду с обшей суммой рангов находится отдельно сумма рангов, как для положительных, так и для отрицательных сдвигов. Если интенсивность сдвига в одном из направлении оказывается большей, то и соответствующая сумма рангов также оказывается больше. Этот сдвиг как и в случае критерия знаков называется типичным, а противоположный меньший по сумме рангов сдвиг — нетипичным. Как и для критерия знаков эти два сдвига оказываются дополнительными друг к другу. Критерии Т-Вилкоксона базируется на величине нетипичного сдвига, который называется в дальнейшем Т **эм.**

Сформулируем гипотезы.

Н0: Сдвиг в сторону более высокого уровня самооценки после занятия фитнес-аэробикой является случайным.

H1: Сдвиг в сторону более высокого уровня самооценки после занятия фитнес-аэробикой является неслучайным.

В таблице №3 приведены соответствуюцше экспериментальные данные и дополнительные столбцы необходимые для работы по парному критерию Т*-*Вилкоксона.

Таблица №3

Сводная таблица

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 1 | № 2 | №3 | №4 | №5 | №6 | № 7 |
| № испытуемых | До | После | Сдвиг (значение разности с учетом разности) | Абсолютные величины разностей | Ранги абсолютных вели чин разностей | Символ нетипичного сдвига |
| 1 | 5,2 | 6,2 | 1 | 1 | 14,5 |  |
| 2 | 7,2 | 7,7 | 0,5 | 0,5 | 6 |  |
| 3 | 5,5 | 7,5 | 2 | 2 | 19 |  |
| 4 | 6,8 | 7,8 | 1 | 1 | 14,5 |  |
| 5 | 6,7 | 7,4 | 0,7 | 0,7 | 9,5 |  |
| 6 | 6,8 | 7,6 | 0,7 | 0,7 | 11 |  |
| 7 | 6,6 | 7,5 | 0,9 | 0,9 | 13 |  |
| 8 | 6,2 | 5,9 | -0,3 | 0,3 | 2 |  |
| 9 | 7,3 | 7,8 | 0,5 | 0,5 | 6 |  |
| 10 | 5,1 | 6,9 | 1,8 | 1,8 | 18 |  |
| 11 | 5,8 | 8,1 | 2,3 | 2,3 | 20 |  |
| 12 | 6,7 | 8,5 | 1,8 | 1,8 | 17 |  |
| 13 | 7,1 | 7,9 | 0,8 | 0,8 | 12 |  |
| 14 | 5,9 | 5,2 | -0,7 | 0,7 | 1 |  |
| 15 | 6,5 | 7,2 | 0,7 | 0,7 | 9,5 |  |
| 16 | 6,5 | 6,4 | -0,1 | 0,1 | 4 |  |
| 17 | 7,4 | 8,1 | 0,7 | 0,7 | 8 |  |
| 18 | 7,2 | 7 | -0,2 | 0,2 | 3 |  |
| 19 | 6,2 | 7,6 | 1,4 | 1,4 | 16 |  |
| 20 | 6,7 | 7,2 | 0,5 | 0,5 | 6 |  |
| Сумма |  |  |  |  | 210 | Т эм = 10 |

Обработка данных по критерию Т-Вилкоксона осуществляется следующим образом:

1. В четвертый столбец таблицы вносятся величины сдвигов с учетом знака. Их вычисляют путем вычитания каждого инди­видуального значения "до" из значения "после".
2. В пятом столбце в соответствие каждому значению сдвига ставят его абсолютную величину.
3. В шестом столбце ранжируют абсолютные величины сдвигов представленных в пятом столбце.
4. Подсчитывают сумму рангов. В нашем случае она составляет 210.
5. Подсчитывают сумму рангов по формуле :

*N (N* + l)/2= 20 (20+1)/2=210

1. Проверяют правильность ранжирования на основе совпадения сумм рангов полученных двумя способами. В нашем случае обе величины совпали 210 = 210, следовательно, ранжирование проведено правильно.
2. Любым символом отмечают все имеющиеся в таблице нетипичные сдвиги. В нашем случае - это четыре отрицательных сдвига.
3. Суммируют ранги «нетипичных» сдвигов. Это и будет искомая  
   величина Т**эм** . В нашем случае эта сумма равна

Т эм = 2+1+4+3 = 10

По таблице Приложения №1 определяют критические значения Тэм для n = 20. В данном критерии поиск критических величин в таблице Приложения №1 ведется по общему числу испытуемых.

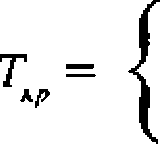
Нужная нам строка таблицы Приложения выделена ниже в таблицу №4.

Таблица №4

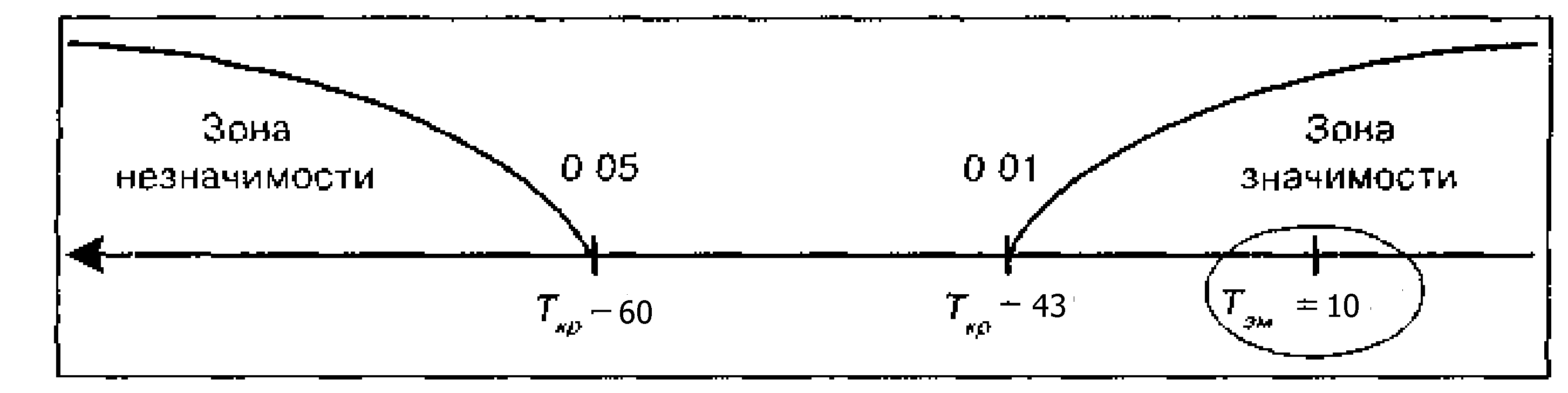
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| n | Р | |
| 0,05 | 0,01 |
| 20 | 60 | 43 |

На уровне значимости *в* 5% сумма рангов «нетипичных» сдвигов не должна превышать числа 60, а при уровне значимости в 1% не должна превышать числа 43. Используем принятую форму записи, представим сказанное выше следующим образом:

60 для *Р ≤* 0,05



43 для *Р ≤* 0,01



Анализ «оси значимости» показывает, что полученная вели­чина *Тэм* попадает в зону значимости. Можно утверждать, следо­вательно, что зафиксированные в эксперименте изменения не­случайны и значимы на 1*%* уровне. Таким образом, занятия фитнес-аеробикой способствуют повышению уровня самооценки.

Полученный результат может быть переформулирован в тер­минах нулевой и альтернативной гипотез поскольку преоблада­ние типичного положительного направления сдвига в данном конкретном эксперименте не является случайным, то должна быть принята гипотеза H1 о наличии сдвига в сторону более высокого уровня самооценки после занятия фитнес-аеробикой, а гипотеза H0 отклонена.

ВЫВОДЫ

В данной работе была рассмотрено влияние занятий фитнес-аэробикой на самооценку женщин.

В результате экспериментального исследования самооценки методикой Дембо-Рубинштейн, были показаны ее уровни у женщин до начала занятий в фитнес центре и после, через три месяца.

Сравнительное исследование самооценки до и после начала занятий фитнес-аэробикой доказало гипотезу о том, что занятия фитнес-аэробикой повлияют на самооценку, а именно оказалось, что она повысилась. Это подтвердили данные эксперимента.

В системе формирования характера очевидна взаимосвязь индивидуально-психологических характеристик личности и спортивной деятельности, что следует всемерно учитывать во всех видах воспитательных и психокорректирующих процессов, равно как и психофизиологические аспекты и связи показателей физического, душевного и социального здоровья на фоне адекватной физической активности.

Выделяя социально-психологический аспект проблемы изучения физического образа Я, необходимо подчеркнуть значимость для его формирования и развития такого фактора, как социальное взаимодействие, и обозначить глубокую связь физического Я с другими переменными и аспектами Я-концепции (самооценкой, самоотношением, социальным Я и другие).

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В завершении работы сделаем обобщающие выводы:

1. Самооценка оказывает влияние на многие и многие сферы жизни. В связи с ней формируется, и проявляются в поведении и деятельности главные отношения человека, определяющие его ценность как члена общества: отношение к самому себе, к другим людям, к обществу, к труду.
2. Я-концепция образует важный компонент самосознания человека, она участвует в процессах саморегуляции и самоорганизации личности, поскольку определяет интерпретацию опыта и служит источником ожиданий человека.
3. Я-концепция является одновременно стабильным и принципиально изменчивым образованием, динамически связанным с ситуацией социального взаимодействия.
4. Формирование телесного образа Я является наиболее ранней стадией построения Я-концепции и может быть рассмотрено как некий базис, на котором развертывается дальнейшее ее развитие.
5. Телесный образ Я является устойчивым образованием, формирование которого в определенном смысле завершается на ранних стадиях онтогенеза. В любом возрасте в той или иной степени уязвимой структурой является внешность и ее самооценка, колебания которой могут оказать значительное влияние на общий уровень самоотношения.
6. Самооценка внешности является важной предпосылкой формирования «Я-концепции», идентичности, развития общего отношения к себе.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев В. А. « Физкультура и спорт» М.: Просвещение 1986.
2. Андреева Г. М. Психология социального познания. М.: Аспект Пресс, 1997.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. М: Аспект Пресс, 2000.
4. Андронов О.П. « Физическая культура, как средство влияния на формирование личности » М.: Мир, 1992.
5. Белинская Е.П. Временные аспекты Я-концепции и идентичности.//Мир
6. Белорусова В.В. « Воспитание в спорте» М., 1993
7. Бернc Р. Я-концепция и воспитание. Прогресс, М., 1986.
8. Гончаров С.Т. « Российская система физического воспитания» СПб.: Кристалл, 1997
9. Джемс У. Психология.//Психология самосознания. Под ред. Райгородского
10. Жигарькова О. Добиваться своего или проигрывать?// Мы и мир [психологическая газета]., 2000, 17/18.
11. Жиляев А. « Спорт? Спорт!» Издательство « Советская Россия» 1986
12. Захарова Е.Л. « Как спорт помогает оценивать себя» М., 1988
13. Захарова А.В. Самооценка как компонент учебной деятельности // Актуальные психолого-педагогические проблемы обучения и воспитания. - М., 1973.
14. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб., 2000
15. Казаков В. Г., Кондратьева Л. Л. Психология. - М.: Высшая школа, 1989.
16. Казаков В.Г. Познай себя [Самооценка и направленность личности].: Методическое пособие. - М.: ИПК и ПРНО МО, 1993.
17. Кемеров В. Е. Проблема личности: методология исследования и жизненный смысл. М.; Политиздат, 1977.
18. Киселёв Ю.Я. « Влияние спорта на формирование личности» М.,Знание 1987
19. Ковалев А. Г. и Мясищев В. Н. Психические особенности человека. Л.: Изд-во ЛГУ. Т. I. 1957; Т. П. 1960.
20. Ковалев А. Г. Психология личности. Изд. 3-е. М.: Просвещение, 1970.
21. Кон И. С. Психология юношеского возраста. - Москва: Просвещение, 1979.
22. Кон И. С. Социология личности. М,, 1967.
23. Кон И.С. Открытие «Я». М., 1978
24. Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2000.
25. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения. В двух томах. Т.I и Т.II. М.: Педагогика, 1983.
26. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Изд-во политической литературы, 1975.
27. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М., 1971
28. Липкина А.И. Самооценка школьника. - М.: Знание, 1976.
29. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самокритичность в учебной деятельности. М.: Просвещение, 1968.
30. Лисина М.И. Проблема онтогенеза общения. М., 1986
31. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
32. Марисова Л.И. О мотивацонно-потребностной основе общения. Берлин, 1978
33. Марищук В.Л., Блудов Ю.М. "Методики психодиагностики в спорте" М. 1984
34. Матвеев Л.П. «Влияние спорта на формирование воли» М.,1987
35. Мерлин В.С. Психология индивидуальности.//Избр. психол. труды. Под ред.
36. Мескон М.Х., Альберт М., Хедоури Ф. Власть, влияние лидер.//Социальная
37. Надирашвиди Ш. А. Установка и деятельность. Тбилиси: Мецниереба, 1987.
38. Надирашвили Ш. А. Понятие установки в обшей и социальной психологии. Тбилиси: Мецниереба, 1974.
39. Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. - М.: Просвещение, 1991.
40. Павлов С.П. «Физическая культура и спорт в России» СПб.: 1996
41. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система [спецкурс].. - М.: Издательство Московского университета, 1991.
42. Первин Л., Джон О. Психология личности. - М.: Аспект - пресс, 2000.
43. Петровская Л. «Самоутверждение: пути истинные и ложные: беседа психолога» - М.: «Знание», 1987 г. 64 с.
44. Платонов К. К. Структура и развитие личности. М.: Наука, 1986.
45. Подлескова Н., Руденко И. Отметки и отметины.// Семья и школа, 1998.
46. Проблемы психологии личности. /Отв. ред. Е. В. Шорохова, О. И. Зотова. М: Наука, 1982.
47. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение: Современное учебно-практическое пособие, 2007, АСТ Издательство Серия «Психология - лучшее»
48. Рогов Е.И. Психология человека. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
49. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. М. 1994.
50. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси: «Мецниереба», 1989. – 206 с.
51. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. -М.: Изд-во МГУ, 1989.
52. Солсо Р.Л. «Когнитивная психология» - М.: «Тривола», 1996г. 600 с.
53. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М.,1972
54. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983
55. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов-на-Дону, 1999

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

