

УДК 316.61:796.03

Наталья Александровна Булынько*магістр псіхалогіі, ст. прафэсар кафедры псіхалогіі
Гомельскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Франціска Скарыны***Natalia Bulynko***Master of Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology
of the Francysk Skoryna Gomel State University**e-mail: nataliabulynko@gmail.com***ЭМПИРИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ВЛИЯНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ
НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Статья посвящена проблеме самоэффективности личности. Практическая значимость феномена, отсутствие общепризнанного концептуального понимания, фрагментарность в исследовании самоэффективности стали основанием для проведения эмпирического исследования влияния самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности. В результате проведенного теоретического анализа создана концептуальная модель самоэффективности личности в спортивной деятельности. В рамках данной модели операционализировано понятие самоэффективности личности, ее структура, функции и механизмы. Проведена модификация и реадaptация тест-опросника самоэффективности М. Шерера – Дж. Маддукса (в адаптации А. В. Бояринцевой) с учетом специфики спортивной деятельности. На эмпирическом материале впервые доказано влияние самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности посредством мотивации достижения и психических состояний спортсмена, построена эмпирическая модель влияния самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности. Показано, что самоэффективность является надежным предиктором результативности спортивной деятельности в сочетании с мотивацией достижения и психическим состоянием спортсмена как механизмами ее функционирования. Определено, что обобщенная деятельностная самоэффективность – наиболее прогностически валидный критерий, оказывающий решающее влияние на повышение результативности спортивной деятельности.

Ключевые слова: самоэффективность личности, результативность спортивной деятельности, обобщенная деятельностная самоэффективность, мотивация достижения, психическое состояние.

***An Empirical Model of the Influence of Self-efficacy of a Personality
on the Effectiveness of Sports Activities***

The article is devoted to the problem of self-efficacy of the personality. The practical significance of the phenomenon, the lack of a generally recognized conceptual understanding, fragmentation in the study of self-efficacy became the basis for an empirical study of the influence of self-efficacy of the personality on the effectiveness of sports activities. Having taken note of that theoretical analysis, a conceptual model of self-efficacy of the personality in sports activities had been created. Within the framework of this model, the concept of self-efficacy of a personality, its structure, functions and mechanisms were operationalized. The self-efficacy test questionnaire by M. Scherer – J. Maddux (adapted by A. V. Boyarintseva) was modified and re-adapted taking into account the specifics of sports activities. On the basis of empirical material, the influence of self-efficacy of the personality on the effectiveness of sports activity was for the first time proved through achievement motivation and mental state of the athlete. Furthermore, the empirical model of the influence of self-effectiveness of a personality on the effectiveness of sports activities was built. It is shown that self-efficacy is a reliable predictor of the effectiveness of sports activities accompanied by achievement motivation and the mental state of the athlete, as the mechanisms of its functioning. It has been determined that the generalized activity self-efficacy is the most prognostically valid criterion that has a decisive impact on improving the effectiveness of sports activities.

Key words: self-efficacy of the of the personality, the effectiveness of sports activities, generalized activity self-efficacy, achievement motivation, mental state.

Введение

Высокие стандарты успешности, которые диктует нам современное общество, постоянно возрастающая конкуренция в самых разных сферах жизнедеятельности, очень высокий темп жизни современного

человека, связанный с постоянным режимом многозадачности, неожиданные политические и социально-экономические сдвиги в современном обществе – все это является причиной роста уровня стрессов, эмоциональных расстройств, профессионально-

го выгорания и в целом снижения качества, продуктивности, результативности профессиональной деятельности человека. Самоэффективность как личностная когнитивная переменная и ее изучение, считает большинство исследователей этого психологического феномена, может позволить нам повысить личностный потенциал человека, найти новые психологические резервы и возможности повышения успешности его профессиональной деятельности, научить эффективно преодолевать жизненные трудности, повысить качество жизни, а также психологическое благополучие человека.

Актуальность исследования проблемы влияния самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности обусловлена также двумя существующими противоречиями: первым на общепсихологическом уровне – связанным, с одной стороны, с потребностью общества в изучении феномена самоэффективности личности как возможного ресурса повышения успешности, продуктивности человека в различных областях жизнедеятельности, его психологического благополучия и, с другой стороны, слабой разработанностью проблемы в современной психологии, отсутствием общепризнанного концептуального понимания самоэффективности личности, фрагментарностью и неоднозначностью в результатах современных исследований феномена самоэффективности [1–4], что порождает различные негативные последствия: логические ошибки, заблуждения в понимании сущности, которые порой значительно весомее, чем положительный эффект исследования. И вторым – на уровне социальной психологии спорта, обусловленным, с одной стороны, тем, что в белорусской психологии феномен самоэффективности личности на предмете спортивной деятельности является практически не исследованным, а с другой стороны, теми возможностями (прогнозирования и повышения результативности спортивной деятельности), которые дает исследование проблемы самоэффективности личности как фактора результативности спортивной деятельности. Так, несмотря на обилие исследований, посвященных проблеме самоэффективности, вопрос о влиянии самоэффективности личности на результативность в спортивной деятельности, о его особенностях и

механизмах, а также о способах и условиях формирования и развития самоэффективности спортсмена остается недостаточно изученным. Восполнение данного пробела и составляет проблемное поле нашего исследования, целью которого стало выявление влияния самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности.

Теоретико-методологические основания исследования

Проведенное нами исследование самоэффективности личности опирается на комплекс теоретико-методологических парадигм, включающих в себя ряд основополагающих теорий:

1) социально-когнитивная теория и ее частные концепции реципрокного детерминизма и самоэффективности личности А. Бандуры [5–8];

2) деятельностно-смысловой подход и концепция личностного потенциала Д. А. Леонтьева [9];

3) теория имплицитных представлений о способностях К. Двека [10];

4) теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана [11; 12], а также методологических принципов:

а) реципрокного детерминизма (А. Бандура);

б) субъектности, системности и развития (К. А. Абульханова-Славская [13], Б. Г. Ананьев [14], Л. С. Выготский [15]);

в) ситуационизма и субъективной интерпретации (К. Левина [16; 17], У. Томаса [18; 19], Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Л. Росса и Р. Нисбетта [20]).

Проведенный теоретико-методологический анализ психологического феномена самоэффективности личности позволил сформулировать следующие концептуальные основания нашего исследования.

1. Поведение спортсмена как субъекта профессиональной деятельности есть результат взаимодействия и взаимовлияния личностных факторов, явлений окружающей среды и действий самого спортсмена.

2. Оптимальным является изучение проблем спортсмена как субъекта спортивной деятельности, с акцентом на его взаимодействие с конкретной спортивной (тренировочной, соревновательной) ситуацией и проявление его субъектности по отноше-

нию к различным ситуациям как в спорте, так и жизнедеятельности в целом.

3. Существенным механизмом субъектности спортсмена является его самооффективность как основанная на прошлом *субъективном* опыте (количестве и качестве имеющихся знаний, умений, навыков и прежних переживаниях) *убежденность* спортсмена в своих способностях и возможностях (в своем потенциале) эффективно действовать, управляя своим поведением и оптимально реализуя требования ситуации с точки зрения *субъективных критериев успешности*.

4. Самооффективность спортсмена как субъекта профессиональной деятельности во многом зависит от *субъективной интерпретации* приобретаемого опыта (субъективного восприятия и оценки).

5. Самооффективность как субъектная характеристика представляет собой *системный* феномен, имеющий свою *структуру*, выполняющий определенные *функции* в процессе жизнедеятельности спортсмена, имеющий определенную *динамику развития* и свои *специфические особенности* [21].

6. При изучении самооффективности личности спортсмена необходимо, учитывать его *системные связи с другими личностными конструктами*.

7. Основываясь на *принципе развития*, самооффективность личности спортсмена рассматривается нами не только как естественно развивающийся, но как целенаправленно развивающийся и изменяющийся компонент личностного потенциала субъекта. Посредством развития самооффективности личности возможно развитие человеческой субъектности, т. е. личности в целом.

Организация и методы исследования

Для проверки гипотезы и решения исследовательских задач в работе применялись следующие *группы методов*:

а) теоретические методы: анализ специальной психологической литературы по теме исследования, систематизация, обобщение и синтез имеющихся в ней научных представлений, результатов теоретических и эмпирических исследований;

б) методы эмпирического исследования: стандартизированного самоотчета (тестирование), наблюдения, экспериментальный метод;

в) методы обработки и анализа эмпирических данных: качественный анализ, дисперсионный анализ ANOVA (однофакторный и многофакторный), метод попарных апостериорных сравнений с поправкой по Бонферрони (Bonferroni), регрессионный анализ (множественная линейная регрессия) и методы математической статистики (описательная статистика, метод оценки значимости различий по критерию Стьюдента, коэффициент корреляции Пирсона). Расчеты осуществлялись с помощью компьютерных программ «SPSS 13.0», «SPSS 26.0» и «Microsoft Excel».

В эмпирическом исследовании использовался комплекс методик, реализующих указанные выше методы. Так, методиками исследования в соответствии с гипотезой о влиянии самооффективности личности на результативность спортивной деятельности посредством мотивационных (мотивация достижения) и психофизиологических (психические состояния) механизмов стали:

1. Опросник общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека.

2. Модификация «Тест-опросника самооффективности М. Шерера – Дж. Маддукса» в адаптации А. В. Бояринцевой (модифицированный и реадаптированный нами с учетом специфики спортивной деятельности).

3. Опросник мотивации достижения С. А. Шапкина.

4. Методика диагностики мотивации к достижению успеха и мотивации избегания неудач Т. Элерса.

5. В соответствии с трехуровневым подходом при диагностике психических состояний были использованы методы:

а) измерения психического (психологического) уровня состояния: шкала самооценки тревоги Ч. Спилбергера, САН, методика «Градусник» Ю. Я. Киселева;

б) измерения функционального (энергетического) уровня состояния: определение частоты пульса, измерение частоты дыхания, наблюдение (оценка внешних проявлений);

в) измерения двигательного (психомоторного) уровня состояния: темпинг-тест, дозированный темпинг-тест, оценка коротких интервалов времени.

Модификация и реадаптация тест-опросника самооффективности М. Шерера – Дж. Маддукса (в адаптации А. В. Боярин-

цевой) была необходима с учетом специфики спортивной деятельности. Модификация тест-опросника самооффективности М. Шерера – Дж. Маддукса проводилась в несколько этапов.

1. Переформулировка вопросов теста (первые семнадцать суждений), относящихся к изучению деятельностной самооффективности (или самооффективности в деятельности) и требующих модификации (оценки содержательной валидности) в связи с особенностями спортивной деятельности. Шесть последних суждений относящиеся к социальной самооффективности (самооффективности в общении) были оставлены без изменений, т. к. модификации не требовали.

2. Оценка сформулированных вопросов группой экспертов (пять экспертов) в области социальной психологии спорта.

3. Расчет коэффициента согласованности Кендалла, с целью подтверждения согласованности в мнении экспертов по содержанию вопросов теста. Коэффициент Кендалла составил $W = 0,98$, что говорит о высокой степени согласованности в мнениях экспертов и позволяет нам использовать разработанный вариант теста для изучения самооффективности в спортивной деятельности.

Психометрическая реадаптация данной методики включала процедуру анализа внутренней согласованности пунктов теста-опросника, т. к. при разработке используемой зарубежной методики был использован именно такой способ ее построения. Для оценки надежности тестов, построенных по принципу внутренней согласованности заданий, в психометрике используется коэффициент внутренней пригодности альфа Кронбаха (α - Кронбаха). Оценка надежности (согласованности) теста была проведена с помощью расчета коэффициента внутренней пригодности альфа Кронбаха (α - Кронбаха). В нашем случае он является довольно высоким: значение составило 0,869, что свидетельствует о высокой надежности (согласованности) модификации теста и отражает высокую надежность модификации тест-опросника самооффективности в целом.

Базой эмпирического исследования выступили Гомельское городское училище олимпийского резерва, Хоккейный клуб «Гомель» (группы резерва), команда Гомельского инженерного института МЧС

Республики Беларусь по пожарно-спасательному спорту, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины, школы г. Гомеля.

Характеристика репрезентативной выборки: спортсмены в возрасте от 13 до 25 лет (средний возраст 17,5 года) мужского и женского пола. Общий объем выборки исследования составил 341 человек (117 успешных и 224 неуспешных); виды спорта: командные игровые (хоккей, футбол, волейбол, гандбол, баскетбол) и неигровые (пожарно-спасательный спорт) – 199 человек и индивидуальные (легкая атлетика, тяжелая атлетика, гребля, плавание, единоборства, акробатика, художественная и спортивная гимнастика, пожарно-спасательный спорт) – 154 человека.

Контрольную выборку составили учащиеся школ г. Гомеля и студенты ГГУ имени Ф. Скорины в возрасте от 12 до 25 лет (не занимающиеся спортом) – 200 человек.

Результаты исследования и их об- суждение

Статистический анализ (дисперсионный анализ ANOVA, SPSS) выявил:

1) статистически достоверное ($p < 0,001$; $F_{\alpha} = 25,781$; $R^2 = 0,13$) влияние самооффективности личности на результативность спортивной деятельности;

2) статистически достоверное ($p < 0,001$; $F_{\alpha} = 246,144$; $R^2 = 0,59$) влияние обобщенной деятельностной самооффективности на результативность спортивной деятельности;

3) статистически достоверное ($p < 0,001$; $F_{\alpha} = 34,152$; $R^2 = 0,17$) влияние обобщенной социальной самооффективности на результативность спортивной деятельности. Как видно из показателей коэффициента детерминации R^2 , наиболее значимое влияние на спортивный результат оказывает обобщенная спортивная самооффективность ($R^2 = 0,59$).

На основании полученных результатов были сделаны выводы, подтверждающие основную гипотезу исследования о влиянии самооффективности личности на результативность спортивной деятельности. Таким образом, высокая самооффективность личности в целом ($R^2 = 0,13$) и обобщенная спортивная самооффективность как ее структурный компонент в особенности ($R^2 = 0,59$) положительно сказываются на результативности спортивной деятельности

и является важным фактором достижений в спорте. Полученные данные говорят также о том, что спортсмены с высоким уровнем обобщенной спортивной самооффективности более результативны в спортивной деятельности, чем спортсмены с низким уровнем обобщенной спортивной самооффективности.

Статистический анализ (дисперсионный анализ ANOVA, SPSS) выявил:

1) статистически достоверное ($p < 0,001$; $F_3 = 10,999$; $R^2 = 0,07$) влияние самооффективности личности на мотивацию достижения;

2) статистически достоверное ($p < 0,001$; $F_3 = 29,355$; $R^2 = 0,17$) влияние обобщенной самооффективности на мотивацию достижения;

3) статистически достоверное ($p < 0,001$; $F_3 = 47,225$; $R^2 = 0,25$) влияние обобщенной спортивной самооффективности на мотивацию достижения. Причем, как видно из показателей коэффициента детерминации R^2 , наиболее значимое влияние на доминирование мотивации достижения у спортсмена оказывает обобщенная спортивная самооффективность ($R^2 = 0,25$). Также в результате дисперсионного анализа было выявлено статистически достоверное ($p < 0,05$; $F_3 = 29,355$; $R^2 = 0,17$) взаимодействие факторов обобщенной спортивной самооффективности и мотивации достижения при влиянии на результативность спортивной деятельности.

На основании этих результатов были сделаны выводы, подтверждающие следующие гипотезы:

1) существует взаимосвязь между уровнями самооффективности и мотивацией достижения, при этом фактором мотивации достижения выступает самооффективность личности;

2) мотивация достижения является мотивационным механизмом влияния самооффективности личности на результативность деятельности.

Статистический анализ (дисперсионный анализ ANOVA, SPSS) выявил:

1) статистически достоверное ($p < 0,05$; $F_3 = 3,682$; $R^2 = 0,04$) влияние самооффективности личности на психическое состояние спортсмена;

2) статистически достоверное ($p < 0,01$; $F_3 = 19,714$; $R^2 = 0,19$) влияние обобщенной самооффективности на психическое состояние спортсмена;

3) статистически достоверное ($p < 0,001$; $F_3 = 20,885$; $R^2 = 0,20$) влияние обобщенной спортивной самооффективности на психическое состояние спортсмена. Причем, как видно из показателей коэффициента детерминации R^2 , наиболее значимое влияние на оптимизацию психического состояния у спортсмена оказывает обобщенная спортивная самооффективность ($R^2 = 0,20$).

Также в результате дисперсионного анализа было выявлено:

1) статистически достоверное взаимодействие факторов самооффективности личности, обобщенной спортивной самооффективности и психического состояния спортсмена при влиянии на результативность спортивной деятельности ($p < 0,01$; $F_3 = 4,163$; $R^2 = 0,79$);

2) выраженная тенденция ($p < 0,4$; $F_3 = 0,916$; $R^2 = 0,74$) к взаимодействию факторов мотивации достижения и психического состояния спортсмена при влиянии на результативность спортивной деятельности;

3) выраженная тенденция ($p < 0,1$; $F_3 = 1,708$; $R^2 = 0,75$) к взаимодействию факторов обобщенной спортивной самооффективности, мотивации достижения и психического состояния спортсмена при влиянии на результативность спортивной деятельности.

На основании вышеописанных результатов были сделаны выводы, подтверждающие следующие гипотезы:

1) о взаимосвязи между уровнями развития самооффективности и характером психических состояний спортсмена, при этом самооффективность личности является фактором оптимизации психического состояния спортсмена;

2) о том, что психическое состояние спортсмена выступает психофизиологическим механизмом влияния самооффективности на результативность деятельности, а также, вывод, выявленный в процессе дисперсионного анализа (хотя и не основанный на гипотезах исследования) о взаимодействии мотивации достижения и психического состояния спортсмена как механизмов самооффективности личности при влиянии на результативность спортивной деятельности.

С целью компенсации проблемы множественных сравнений в проведенном дисперсионном анализе ANOVA нами также был проведен метод попарных апостериорных сравнений с поправкой по Бонферрони

(Bonferroni) и регрессионный анализ (множественная линейная регрессия) как аналог многофакторного дисперсионного анализа для случая, когда изучаемые факторы влияния измерены в количественной шкале.

Метод попарных апостериорных сравнений с поправкой по Бонферрони (Bonferroni) позволяет нам снизить вероятность ложноположительного результата эксперимента. Парные сравнения изучаемых групп фактора (высокая, средняя и низкая самооффективность) позволили нам подтвердить значимость влияния ($p < 0,001$) каждого из уровней фактора самооффективности личности при каждом из уровней другого фактора, а именно обобщенной спортивной самооффективности и обобщенной социальной самооффективности.

Полученные результаты математико-статистического анализа позволяют сделать выводы о меньшей достоверности ($p < 0,01$) различий между группами спортсменов со средней и низкой самооффективностью в сопоставлении с уровнем значимости различий ($p < 0,001$) между спортсменами с высокой и низкой самооффективностью. Так, средняя разность при множественных сравнениях между средней и низкой самооффективностью составляет 0,67, тогда как между высокой и низкой самооффективностью, а также высокой и средней самооффективностью средняя разность составляет 1,95 и 1,27 соответственно, что говорит о более надежной прогностичности высокого и низкого уровня самооффективности в сравнении с его средним уровнем.

Проведенный регрессионный анализ также позволил сделать ряд важных выводов.

1. Коэффициент множественной корреляции ($R = 0,69$) для регрессионной модели статистически достоверен ($F = 104,93$; $p = 0,00$), что позволяет нам провести ее содержательную интерпретацию.

2. Построенная регрессионная модель объясняет более 50 % дисперсии зависимой переменной ($R^2 = 0,51$; $F = 25,282$; $p = 0,00$), что отражает долю объясненной моделью изменчивости зависимой переменной.

3. Наиболее значимый вклад в модель влияния самооффективности личности на результативность в спортивной деятельности вносит ОДСЭ (обобщенная деятельностная самооффективность) ($R^2 = 0,59$; $\beta = 0,632$; $r = 0,544$) со значимым вкладом обобщенной

социальной самооффективности ($R^2 = 0,17$; $\beta = 0,056$; $r = 0,051$) и самооффективности личности ($R^2 = 0,13$; $\beta = 0,084$; $r = 0,078$) в целом, но их меньшими прогностическими возможностями.

4. Психическое состояние ($\beta = 0,253$; $r = 0,227$) и мотивация достижения ($\beta = 0,059$; $r = 0,058$) спортсмена как психофизиологический и мотивационный механизмы, опосредующие влияние самооффективности личности на результативность спортивной деятельности, также вносят свой вклад в регрессионную модель, при этом предсказательная ценность модели с включением этих двух предикторов повышается ($R = 0,71$; $R^2 = 0,51$; $F = 25,282$; $p = 0,00$).

Результатом проведенного исследования и математико-статистического анализа полученных данных стало построение «Эмпирической модели влияния самооффективности личности на результативность спортивной деятельности» (рисунок).

В построенной эмпирической модели отражено статистически значимое влияние самооффективности личности и ее структурных компонентов: обобщенной самооффективности, обобщенной деятельностной (спортивной) самооффективности и обобщенной социальной самооффективности на результативность спортивной деятельности, а также влияние самооффективности личности на результативность спортивной деятельности посредством мотивации достижения и психического состояния спортсмена как механизмов, опосредующих и усиливающих это влияние. Важными показателями, подтверждающими достоверность и прогностичность построенной нами модели, являются: коэффициент множественной корреляции R и его статистическая значимость по критерию F -Фишера как определение того, в какой мере зависимая переменная связана с совокупностью независимых переменных и какова статистическая значимость этой взаимосвязи; коэффициент множественной детерминации R^2 , отражающий долю объясненной моделью изменчивости зависимой переменной; стандартизованный β -коэффициент как показатель вклада каждой из переменных в регрессионную модель, показывающий насколько изменяется зависимая переменная при изменении предиктора на 1 единицу; частичная корреляция (r), являющаяся самым информативным показателем,

т. к. она отражает уникальный вклад каждого из анализируемых факторов (предикторов) в построенную эмпирическую модель влияния.

На основании проведенного экспериментального исследования и полученных в результате математико-статистического анализа данных были сделаны выводы, подтверждающие основную гипотезу исследо-

вания о влиянии самооффективности личности на результативность спортивной деятельности и частную гипотезу о влиянии самооффективности личности на результативность спортивной деятельности посредством мотивации достижения и психического состояния спортсмена, как механизмов самооффективности.

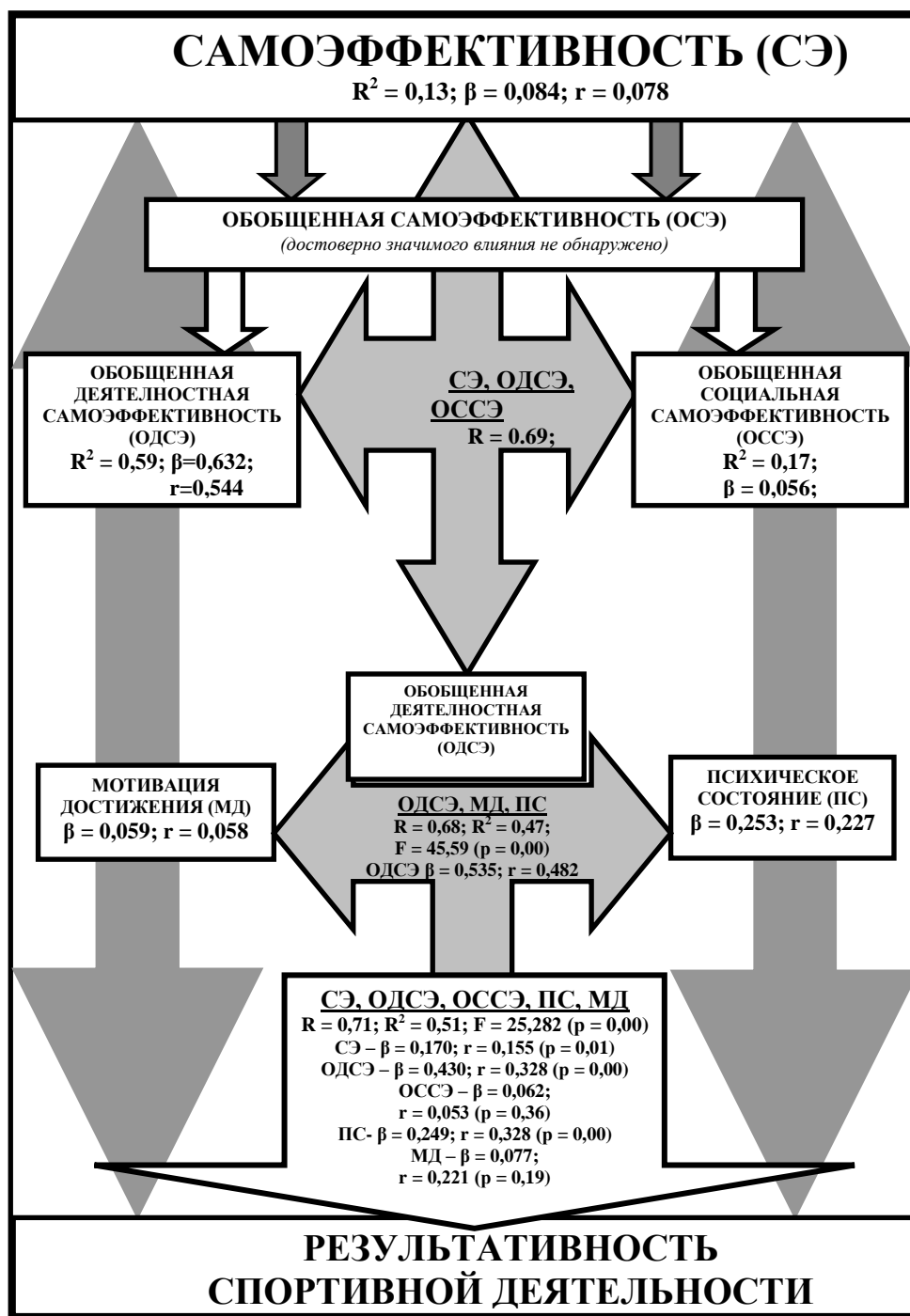


Рисунок. – Эмпирическая модель влияния самооффективности личности на результативность спортивной деятельности

Заключение

Результаты проведенного теоретического и эмпирического исследований проблемы самоэффективности личности, в ходе которых была достигнута поставленная цель и решены соответствующие задачи, позволили сделать следующие выводы:

1. *Самоэффективность* – это основанная на прошлом опыте убежденность человека в своих способностях и возможностях эффективно действовать, управляя своим поведением и оптимально реализуя требования ситуации с точки зрения субъективных критериев успешности. В *структуре* самоэффективности личности следует различать общую и частную самоэффективность. Среди видов общей самоэффективности следует различать самоэффективность личности, личностную самоэффективность, обобщенную, деятельностьную, социальную и поведенческую самоэффективность. Среди видов частной самоэффективности может быть выделено множество конструктов, связанных с отдельными задачами в конкретных ситуациях жизнедеятельности человека. Основные *функции* самоэффективности: самодетерминации, самоуправления и саморегуляции, мотивирующая, достижения цели (результатирующая), саморазвития и самосовершенствования (интегративно-развивающая).

2. *Модель самоэффективности личности спортсмена* отражает ее сущность как когнитивного предиктора результативности спортивной деятельности и включает в себя:

1) *базовые потребности*: потребность в компетентности, самодетерминации и связанности;

2) *имплицитную теорию представлений* – теорию приращения способностей;

3) *основные источники ее формирования и развития*: личный опыт достижений в спортивной деятельности, косвенный опыт (наблюдение), социальные убеждения и психическое состояние спортсмена;

4) *механизмы ее функционирования*: селективные (отбор видов деятельности, конкретных задач, ситуаций и условий окружения), когнитивные (ожидание результата и ожидание эффективности), мотивационный (мотивация достижения), психофизиологический (психическое состояние).

3. *Самоэффективность* является надежным предиктором результативности

спортивной деятельности в сочетании с *мотивацией достижения* и *психическим состоянием* спортсмена как механизмами ее функционирования. Обобщенная спортивная самоэффективность – наиболее прогностически валидный критерий, оказывающий решающее влияние на повышение результативности спортивной деятельности с весомым вкладом других разновидностей самоэффективности: самоэффективности личности, обобщенной социальной самоэффективности, – но с их меньшими прогностическими возможностями.

4. Самоэффективность личности спортсмена характеризуется *возрастными особенностями*, а обобщенная спортивная самоэффективность – специфическими *особенностями в зависимости от вида спорта и уровня спортивного мастерства*. Возрастными особенностями самоэффективности личности является ее неравномерность на протяжении всего периода профессионального развития спортсмена. Важными периодами в динамике общей самоэффективности являются переход от возраста 13–15 лет к возрасту 16–18 лет, переход от возраста 16–18 лет к возрасту 19–21 года и старше.

Особенностями в зависимости от вида спорта и уровня спортивного мастерства являются:

1) наиболее высокими уровнями обобщенной самоэффективности, а также обобщенной самоэффективности в спортивной деятельности характеризуются спортсмены, занимающиеся такими видами спорта, как многоборье (в т. ч. пожарно-спасательный спорт) и сложно-координационные виды спорта, что связано со спецификой соответствующих видов спорта;

2) уровень самоэффективности личности в целом и его разновидности прямо пропорционально связаны с уровнем спортивного мастерства.

5. Самоэффективность спортсмена – целенаправленно развивающийся и изменяющийся компонент личности, формирование которого возможно путем создания специальных *социально-психологических условий*:

1) личный опыт успеха и неудач при выступлении на соревнованиях;

2) моделирование в тренировочной и соревновательной деятельности;

3) социальное убеждение, предполагающее эмоциональную поддержку, взаимо-

доверие, одобрение и позитивное оценивание, организованную взаимопомощь и взаимоподдержку в условиях совместной деятельности;

4) обучение навыкам саморегуляции психического состояния [22].

Таким образом, в результате проведенного эмпирического исследования создана модель самоэффективности личности в спортивной деятельности. В рамках данной модели операционализировано понятие самоэффективности личности, ее структура, функции и механизмы. На эмпирическом материале впервые доказано влияние самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности посредством мотивации достижения и психического состояния спортсмена. Впервые выявлены возрастные особенности уровней показателей самоэффективности личности: неравномерность на протяжении всего периода профессионального развития спортсмена. Выявлены особенности в формировании и развитии самоэффективности личности в зависимости от вида спорта и уровня спортивного мастерства ($p < 0,001$; $p < 0,01$).

Разработана и реализована «Программа развития самоэффективности личности спортсмена». Выявлен значимый положительный эффект разработанной программы на компоненты самоэффективности личности спортсмена (по уровню обобщенной самоэффективности до и после проведения программы ($M1 = 7,37$; $M2 = 7,72$; $p < 0,01$; $t_3 = 4,183$); уровню обобщенной самоэффективности в спортивной деятельности до и после проведения программы ($M1 = 7,57$; $M2 = 7,86$; $p < 0,01$; $t_3 = 3,008$); уровню обобщенной самоэффективности в общении до и после проведения программы ($M1 = 6,72$; $M2 = 7,35$; $p < 0,01$; $t_3 = 5,862$).

Доказано, что самоэффективность спортсмена – целенаправленно развивающийся и изменяющийся компонент личности, формирование которого возможно в результате целенаправленного развития путем создания специальных социально-психологических условий [22].

Теоретический анализ литературы по проблеме самоэффективности личности и проведенное экспериментальное исследование показали, что изучение самоэффективности личности является перспективным направлением исследований в области социальной психологии, позволяющим найти новые психологические резервы и возможности повышения успешности профессиональной деятельности, а также психологического благополучия личности. В качестве перспектив изучения феномена самоэффективности в социальной психологии необходимы дополнительные исследования особенностей источников информации о самоэффективности в различных видах профессиональной деятельности; исследование динамики самоэффективности; определение устойчивости самоэффективности и ее специфики; более углубленное изучение механизмов самоэффективности; влияния различных вмешательств на повышение самоэффективности и многое другое.

Основанием для последующих исследований самоэффективности личности в социальной психологии спорта является всестороннее изучение особенностей самоэффективности в различных видах спорта, исследование коллективной эффективности в спортивной команде, проблемы источников коллективной эффективности, влияния тренера на самоэффективность личности спортсмена и коллективную эффективность команды и ряда других важных вопросов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Short, S. E. A review of self-efficacy based interventions / S. E. Short, L. Ross-Stewart // *Advances in applied sport psychology: A review*. – 2009. – P. 221–280.
2. Rasmusen, A. R. Tackling the relationship between self-efficacy and performance in rugby. Master's thesis / A. R. Rasmusen. – University of Canterbury, 2016. – 56 p.
3. Sklett, V. H. Self-Efficacy, Flow, Affect, Worry and Performance in Elite World Cup Ski Jumping / V. H. Sklett, H. W. Loras, H. Sigmundsson // *Frontiers in Psychology*. – 2018. – Vol. 9, 17 July. – DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01215.
4. Fida, R. The protective role of self-efficacy against workplace incivility and burnout in nursing: A time-lagged study / R. Fida, H. K. S. Laschinger, M. P. Leiter // *Health Care Management Review*. – 2018. – Vol. 43. – P. 21–29.

5. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
6. Bandura, A. Social cognitive theory / A. Bandura // *Annals of Child Development*. – 1989. – № 6. – P. 1–60.
7. Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // *Psychological Review*. – 1977. – Vol. 84. – P. 191–215.
8. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – New York : W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
9. Личностный потенциал: Структура и диагностика : монография / А. Ж. Аверина [и др.] ; под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – 679 с.
10. Dweck, C. S. Self-theories: Their role in motivation, personality, and development / C. S. Dweck. – Philadelphia : Psychology Press, Taylor & Francis Group, 1999. – 195 p.
11. Deci, E. Self-determination research: reflections and future directions / E. Deci, R. Ryan // *Handbook of self-determination research*. – The University of Rochester Press, 2002. – P. 431–441.
12. Deci, E. L., Vansteenkiste M. Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology / E. L. Deci, M. Vansteenkiste // *Special issue. Positive psychology* ; ed. by Antonella Delle Fave. – 2004. – Vol. 27, nr 1. – P. 23–40.
13. Абульханова-Славская, К. А. Проблема личности в психологии / К. А. Абульханова-Славская // *Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории* / под ред. А. В. Брушилинского. – М. : Ин-т психологии РАН, 1997. – С. 270–374.
14. Ананьев, Б. Г. Избранные психологические труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 2. – 288 с.
15. Выготский, Л. С. О психологических системах // *Психология* / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 216–232.
16. Левин, К. Динамическая психология : избр. тр. / К. Левин ; под ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой. – М. : Смысл, 2001. – 572 с.
17. Lewin, K. A Dynamic Theory of Personality / K. Lewin. – New York : McGraw-Hill, 1935. – 310 p.
18. Thomas, W. The Polish peasant in Europe and America / W. Thomas, F. Znaniecki. – New York : Dover, 1958. – Vol. 1. – P. 68–70.
19. Thomas, W. The child in America / W. Thomas, D. Thomas. – New York, 1928. – 572 p.
20. Росс, Л. Человек и ситуация. Перспективы социальной психологии / Л. Росс, Р. Нисбетт ; пер. с англ. В. В. Румынского ; под ред. Е. Н. Емельянова, В. С. Магуна. – М. : Аспект Пресс, 1999. – 429 с.
21. Булышко, Н. А. К проблеме самооффективности личности в психологии / Н. А. Булышко // *Вестн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна*. – 2009. – № 3 (24). – С. 37–43.
22. Булышко, Н. А. Влияние самооффективности личности на результативность спортивной деятельности / Н. А. Булышко // *Вестн. Гродзен. дзярж. ун-та імя Янкі Купалы*. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2014. – № 3 (185). – С. 118–125.

REFERENCES

1. Short, S. E. A review of self-efficacy based interventions / S. E. Short, L. Ross-Stewart // *Advances in applied sport psychology: A review*. – 2009. – P. 221–280.
2. Rasmusen, A. R. Tackling the relationship between self-efficacy and performance in rugby. Master's thesis / A. R. Rasmusen. – University of Canterbury, 2016. – 56 p.
3. Sklett, V. H. Self-Efficacy, Flow, Affect, Worry and Performance in Elite World Cup Ski Jumping / V. H. Sklett, H. W. Loras, H. Sigmundsson // *Frontiers in Psychology*. – 2018. – Vol. 9, 17 July. – DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01215.
4. Fida, R. The protective role of self-efficacy against workplace incivility and burnout in nursing: A time-lagged study / R. Fida, H. K. S. Laschinger, M. P. Leiter // *Health Care Management Review*. – 2018. – Vol. 43. – P. 21–29.
5. Bandura, A. Teorija social'nogo nauchienija / A. Bandura. – SPb. : Jevrazija, 2000. – 320 s.
6. Bandura, A. Social cognitive theory / A. Bandura // *Annals of Child Development*. – 1989. – № 6. – P. 1–60.

7. Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // *Psychological Review*. – 1977. – Vol. 84. – P. 191–215.
8. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – New York : W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
9. Lichnostnyj potencial: Struktura i diagnostika : monografija / A. Zh. Avierina [i dr.] ; pod ried. D. A. Lieont'jeva. – M. : Smysl, 2011. – 679 s.
10. Dweck, C. S. Self-theories: Their role in motivation, personality, and development / C. S. Dweck. – Philadelphia : Psychology Press, Taylor & Francis Group, 1999. – 195 p.
11. Deci, E. Self-determination research: reflections and future directions / E. Deci, R. Ryan // *Handbook of self-determination research*. – The University of Rochester Press, 2002. – P. 431–441.
12. Deci, E. L., Vansteenkiste M. Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology / E. L. Deci, M. Vansteenkiste // *Special issue. Positive psychology* ; ed. by Antonella Delle Fave. – 2004. – Vol. 27, nr 1. – P. 23–40.
13. Abul'khanova-Slavskaja, K. A. Problema lichnosti v psikhologii / K. A. Abul'khanova-Slavskaja // *Psikhologichieskaja nauka v Rossii XX stolietija: problemi teorii i istorii* / pod ried. A. V. Brushilinskogo. – M. : In-t psikhologii RAN, 1997. – S. 270–374.
14. Anan'jev, B. G. Izbrannyje psikhologichieskije trudy : v 2 t. / B. G. Anan'jev. – M.: *Pedagogika*, 1980. – T. 2. – 288s.
15. Vygotskij, L. S. O psikhologichieskikh sistiemakh // *Psikhologija* / L. S. Vygotskij. – M. : EKSMO-Press, 2000. – S. 216–232.
16. Lievin, K. Dynamichieskaja psikhologija: izbr. tr. / K. Lievin ; pod ried. D. A. Lieont'jeva, Ye. Yu. Piatiajevoj. – M. : Smysl, 2001. – 572 c.
17. Lewin, K. A Dynamic Theory of Personality / K. Lewin. – New York : McGraw-Hill, 1935. – 310 p.
18. Thomas, W. The Polish peasant in Europe and America / W. Thomas, F. Znaniecki. – New York : Dover, 1958. – Vol. 1. – P. 68–70.
19. Thomas, W. The child in America / W. Thomas, D. Thomas. – New York, 1928. – 572 p.
20. Ross, L. Chieloviek i situacija. Pierspiektivy social'noj psikhologii / L. Ross, R. Nisbett ; pier. s angl. V. V. Rumynskogo ; pod ried. Ye. N. Yemiel'janova, V. S. Maguna. – M.: *Aspekt Press*, 1999. – 429 s.
21. Bulynko, N. A. K problemie samoeffektivnosti lichnosti v psikhologii /N. A. Bulynko // *Viesn. Mazyr. dziazh. pied. un-ta imia I. P. Shamiakina*. – 2009. –№ 3 (24). – S. 3743.
22. Bulynko, N. A. Vlijanije samoeffektivnosti lichnosti na riezul'tativnost' sportivnoj diejatel'nosti / N. A. Bulynko // *Viesn. Hrodzien. dziazh. un-ta imia Yanki Kupaly. Ser. 3, Filalohija. Piedahohika. Psikhalohija*. – 2014. – № 3 (185). – S. 118–125.

Рукапіс наступіў у рэдакцыю 20.10.2022