

(по кр. Стюдента, SPSS) у спортсменов и лиц, не занимающихся спортом. На основании чего было сделано предположение, что специфика спортивной деятельности способствует развитию самоэффективности личности, в особенности деятельностной самоэффективности. Это, по нашему предположению, объясняется тем, что спорт, как профессиональная деятельность, предполагает обучение целому ряду полезных в любой деятельности умений и навыков: навыков целеполагания, самоуправления и саморегуляции; и, как следствие, спорт воспитывает личность, более уверенную в своих способностях, своем потенциале – своей эффективности. Данное предположение требует проверки и уточнения в ходе последующих исследований самоэффективности личности в различных видах профессиональной деятельности при сопоставлении (сравнении) их со спортивной.

Выводы. 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 является период перехода от возраста 13 – 15 лет к возрасту 16 – 18 лет; период перехода от возраста 16 – 18 лет к возрасту 19 – 21 года и старше. Специфическими особенностями в зависимости от вида спорта и уровня спортивного мастерства являются: 1) наиболее высокий уровень самоэффективности в спортивной деятельности спортсменов, занимающихся такими видами спорта как: многоборье (в том числе пожарно-спасательный спорт), и сложно-координационные виды спорта. 2) уровень самоэффективности личности в целом, и его разновидности, прямо пропорционально связаны с уровнем спортивного мастерства.

Список цитированных источников

1. Bandura, A. Social cognitive theory / A. Bandura // Annals of Child Development. – 1989. – № 6. – P. 1–60.
2. Bandura, A. The self system in reciprocal determinism / A. Bandura // American Psychologist. – 1978. – № 3. – P. 344–358.
3. Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // Psychological Review. – 1977. – Vol. 84. – P. 191—215.
4. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1 / Под общ.ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. С. 56–65.

5. Янчук, В.А. Интегративно-эклектический подход к анализу психологической феноменологии: Словарь-справочник / В.А. Янчук. — Мн.: АПО, 2001. — 46 с.

FEATURES OF SELF-EFFICIENCY PERSONALITY OF THE ATHLETE

Bulynko Natalia Alexandrovna - master of psychology, assistant of the department of psychology, educational establishment "Gomel State University named after Francisk Skorina", Gomel, the Republic of Belarus,
nataliabulynko@gmail.com

Keywords: self-efficacy, features of the self-efficacy of the athlete's personality, effectiveness of activity.

This article is devoted to the problem of self-efficacy of the athlete's personality. The article reveals the relevance of the phenomenon of self-efficacy at the general psychological level and at the level of social psychology of sports. Relying on the basic theoretical and methodological paradigms and methodological principles of our research, basic conceptual provisions of the phenomenon of the self-efficacy of the athlete's personality are considered. The results of an experimental study are analyzed: the ascertaining experiment, the purpose of which was to reveal the features of the self-efficacy of the athlete's personality. Identified age-specific features of self-efficacy of the personality, the features of the formation of self-efficacy of a personality depending on the type of sport and the level of sports skill are described. The importance of the phenomenon of self-efficacy in sports activities is emphasized and disclosed.

УДК 316.6.23-34.77

Н. А. Булынко,

магистр психологических наук, ассистент кафедры психологии,
учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины», Гомель, Республика Беларусь,
nataliabulynko@gmail.com

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

Ключевые слова: самоэффективность, факторы
самоэффективности, модель самоэффективности личности спортсмена,

социально-психологические условия развития самоэффективности, результативность деятельности.

Статья посвящена проблеме самоэффективности личности в спортивной деятельности. В статье раскрывается актуальность и значимость изучения феномена самоэффективности личности в социальной психологии спорта. Описана разработанная нами «Программа развития самоэффективности личности спортсмена», как совокупность создаваемых социально-психологических условий. Анализируются результаты проведенного формирующего эксперимента, предполагавшего реализацию на практике разработанной нами программы. Рассмотрена авторская модель самоэффективности личности спортсмена, являющаяся одним из теоретических оснований «Программы развития самоэффективности личности спортсмена». В рамках данной модели операционализировано понятие самоэффективности личности, конкретизированы ее структура, функции и механизмы. На эмпирическом материале доказывается, что самоэффективность спортсмена – целенаправленно развивающийся и изменяющийся компонент личности, формирование которого возможно посредством создания специальных социально-психологических условий.

Актуальность исследования проблемы самоэффективности личности обусловлена двумя существующими противоречиями: первым на общепсихологическом уровне – связанным с одной стороны, с потребностью общества в изучении феномена самоэффективности личности как возможного ресурса повышения успешности человека в различных областях жизнедеятельности и, с другой стороны, слабой разработанностью проблемы в современной психологии, отсутствием общепризнанного концептуального понимания самоэффективности личности, фрагментарностью в разработке и исследовании феномена самоэффективности, 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 спортсмена. 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.

Цель исследования – выявить влияние самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности.

В соответствии с целью нашего научного исследования одной из основных задач являлась разработка и апробация программы развития самоэффективности личности спортсмена.

С целью решения вышеназванной задачи нами был проведен формирующий: развивающий эксперимент, предполагающий реализацию на практике (внедрение) разработанной нами программы по развитию самоэффективности личности спортсмена.

Организация исследования. Для проведения формирующего: развивающего эксперимента нами была отобрана группа из 56 спортсменов (виды спорта: хоккей и пожарно-спасательный спорт, возраст от 13 до 25 лет).

Методы исследования. Для проверки гипотез и решения исследовательских задач в работе применялись следующие группы методов: теоретические методы – анализ специальной психологической литературы, систематизация, обобщение и синтез имеющихся в ней научных представлений, результатов теоретических и эмпирических исследований; методы эмпирического исследования – метод стандартизированного самоотчета (тестирование), анкетирование, метод наблюдения, экспериментальный метод; методы обработки и анализа эмпирических данных – качественный анализ, дисперсионный анализ ANOVA, методы математической статистики (описательная статистика, метод оценки значимости различий по критерию Стьюдента, коэффициент корреляции Пирсона). Расчеты осуществлялись с помощью компьютерных программ «SPSS 13.0» и «Microsoft Excel».

Результаты исследования. В рамках решения одной из основных задач проводимого исследования нами была разработана «Программа развития самоэффективности личности спортсмена».

Цель программы: Развитие самоэффективности личности спортсмена.

Задачи: 1. Приобретение и отработка на практике знаний, умений и навыков эффективного поведения в спорте. 2. Приобретение личного опыта достижений в спортивной деятельности. 3. Обучение навыкам саморегуляции психических состояний. 4. Формирование убеждений в собственной эффективности (как результат достижения трех предшествующих задач).

Теоретическая основа программы:

1. Концепция самоэффективности А. Бандуры и ее основные положения [1–3].

2. Положение концепции самоэффективности А. Бандуры об основных источниках формирования самоэффективности личности [1, 4].

3. Разработанная модель самоэффективности личности спортсмена (см. рис. 1).



Рисунок 1. Модель самоэффективности личности спортсмена

В рамках разработанной нами модели *самоэффективность*, как когнитивное, личностное, ситуативно-специфическое образование понимается как 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. Самоэффективность как субъектная характеристика личности представляет собой системный феномен, имеющий свою структуру, выполняющий определенные функции в процессе жизнедеятельности человека, имеющий определенные механизмы функционирования и свои специфические особенности формирования и развития.

Модель самоэффективности личности спортсмена отражает ее сущность как когнитивного предиктора результативности спортивной деятельности и включает в себя: *базовые потребности*: потребность в компетентности, самодетерминации и связанности; *имплицитную теорию представлений*: теория приращения способностей; *основные источники ее формирование и развития*: личный опыт достижений в спортивной деятельности, косвенный опыт (наблюдение), социальные убеждения и психическое состояние спортсмена; *механизмы ее функционирования*: селективные – отбор видов деятельности, конкретных задач, ситуаций и условий окружения; когнитивные – ожидание результата и ожидание эффективности; мотивационный – мотивация достижения, психофизиологический (эмоциональный и физиологический) – психическое состояние.

На основе теоретической базы программы нами были обозначены важные факторы – социально-психологические условия в развитии самоэффективности личности спортсмена:

- 1) переживание собственных успехов в деятельности;
- 2) социальное убеждение (верbalное и невербальное), предполагающее эмоциональную поддержку, взаимодоверие, веру в способности, одобрение и позитивное оценивание;
- 3) опыт, приобретенный посредством наблюдения за другими людьми успешными в подобной деятельности;
- 4) оптимальное психическое состояние;
- 5) навыки саморегуляции психического состояния (поведенческих и эмоциональных проявлений);
- 6) организованная взаимопомощь и взаимоподдержка в условиях совместной деятельности.

Таким образом, создавая данные социально-психологические условия, можно стимулировать развитие самоэффективности у спортсменов и тем самым изменять мышление и поведение, повышать мотивацию к деятельности, уменьшать уровень тревоги и других негативных эмоций, возникающих при неудачах, предупреждать или смягчать возможные отрицательные проявления специфической соревновательной ситуации, а также способствовать психологическому благополучию, максимальному профессиональному росту и как результат повышению успешности спортивной деятельности.

Основные этапы:

I этап – Моделирование в тренировочной и соревновательной деятельности

Обучение на моделях: 1) Демонстрация модели: символическое моделирование (видеозаписи, вербальное описание); «живое» моделирование (демонстрация тренером целевого поведения). 2) Наблюдение модели. Основой научения через наблюдения является уподобление (modeling), для этого используются четыре когнитивных

процесса: *внимание, запоминание, воспроизведение поведения и мотивация*. 3) Обсуждение модели: словесно-образное моделирование. Обсуждение модели ведется тренером с учетом специфики спортивной деятельности. 4) Исполнение модели: 1. Натурное моделирование (многократное исполнение модели). 2. Самоконтроль: обучение навыкам самоконтроля [6].

II этап – Социальное убеждение

Метод убеждения может использоваться тренерами, товарищами по команде, друзьями, родителями и др. значимыми для спортсмена людьми, в попытке повлиять на самоэффективность личности. Эти методы включают: 1) *внушение, убеждение; 2) обратная связь: одобрение и позитивное оценивание; 3) эмоциональная поддержка и взаимодоверие*.

С целью оптимизации действия данного источника самоэффективности даются рекомендации тренеру, товарищам по команде, друзьям, родителям и др. значимым для спортсмена людям, также обладающим авторитетом для самого спортсмена (с кем возможен доверительный контакт) позитивно оценивать способности спортсмена и убеждать спортсмена в том, что ему по силам преодолеть возникающие трудности спортивной деятельности.

Важное условие: *Вербальное воздействие на спортсмена при этом должно быть в рамках его реальных способностей и возможностей и соответствовать фактическим успехам.*

С целью соблюдения данного условия проводиться предварительная беседа с тренером, товарищами по команде, друзьями, родителями и др. значимым для спортсмена людьми (с кем возможен доверительный контакт).

Тренерам и др. предлагается для самостоятельного изучения, с целью последующего использования в практической деятельности *набор убеждающих поддерживающих высказываний, а также правила построения позитивных оценок и конструктивного одобрения*.

III этап – Обучение навыкам саморегуляции

Достижение высоких спортивных результатов зависит не только от физической подготовленности спортсмена, его способностей и ресурсов, но и от владения им методами и приемами психической саморегуляции, умелое использование которых обеспечит успешную подготовку и реализацию субъектного потенциала спортсмена.

Эффективными *методами развития саморегуляции* спортсменов выступают: 1. Аутогенная тренировка, основанная на самовнушении. 2. Самовнушение, самоубеждение (как их формы самоинструкции и самоприказы). 3. Идеомоторная тренировка (планомерно повторяемое мысленное представление спортивно-технического навыка). 4. Дыхательные упражнения. 5. Преднамеренное изменение направленности и содержания представлений и мыслей [7].

Однако при выборе того или иного метода следует учитывать психологические особенности спортсмена, его спортивный опыт и уровень подготовленности. Это обеспечит наибольшую эффективность при овладении саморегуляцией и при ее использовании в соревновательной деятельности.

IV этап - Участие в соревнованиях различного уровня.

Участие в соревнованиях различного уровня - основной источник самоэффективности личности спортсмена, т. е. личный опыт успеха и неудач в попытке достижения желаемых спортивных результатов при выступлении на соревнованиях.

Реализация данного этапа зависела от самого спортсмена и от его тренера (от календарного плана участия в соревнованиях), но проходила при нашем непосредственном наблюдении – наблюдении психолога (за исключением выездов спортсменов на соревнования в другой город).

Таким образом, самоэффективность в спортивной деятельности формируется и развивается по мере осуществления тренировочного и соревновательного процесса, прохождения всех этапов спортивной подготовки, при условии постепенного накопления собственного профессионального опыта: опыта успехов, в первую очередь, но и опыта возможных неудач, из которых делаются необходимые выводы, для последующих достижений в спорте.

Следовательно, создавая описанные выше социально-психологические условия, можно стимулировать развитие самоэффективности у спортсменов и тем самым изменять мышление и поведение, повышать мотивацию к деятельности, уменьшать уровень тревоги и других негативных эмоций, возникающих при неудачах, предупреждать или смягчать возможные отрицательные проявления специфической соревновательной ситуации, а также способствовать психологическому благополучию, максимальному профессиональному росту и как результат повышению успешности спортивной деятельности.

Обсуждение результатов исследования.

В качестве подведения итога и обобщения всего высказанного необходимо отметить:

1. Результатом проведения развивающего эксперимента стало внедрение «Программы развития самоэффективности личности спортсмена» в учебный процесс в рамках специализации «Спортивная психология» I – 23 01 04 13 УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» и в психологическое сопровождение спортсменов: команды УО «Гомельский инженерный институт МЧС Республики Беларусь» по пожарно-спасательному спорту и групп резерва хоккейного клуба «Гомель».

2. С целью изучения динамики самоэффективности личности спортсменов, в период времени до и после проведения разработанной

нами «Программы развития самоэффективности личности спортсмена», был осуществлен анализ статистически значимых различий в уровне самоэффективности личности, обобщенной самоэффективности, обобщенной самоэффективности в спортивной деятельности и в общении. В результате были выявлены следующие достоверно значимые различия:

- по уровню обобщенной самоэффективности до и после проведения программы ($M_1=7,37$; $M_2=7,72$; $p < 0,01$; $t_3 = 4,183$);
- по уровню обобщенной самоэффективности в спортивной деятельности до и после проведения программы ($M_1=7,57$; $M_2=7,86$; $p < 0,01$; $t_3 = 3,008$);
- по уровню обобщенной самоэффективности в общении до и после проведения программы ($M_1=6,72$; $M_2=7,35$; $p < 0,01$; $t_3 = 5,862$).
- по уровню самоэффективности личности, обобщенной самоэффективности, обобщенной самоэффективности в спортивной деятельности и в общении у лидеров команд ($p < 0,01$).

3. Как результат проделанной практической работы нами были получены акты о внедрении результатов исследования в психологическое сопровождение спортсменов, которые подтверждают (наряду с данными статистического и качественного анализа, достоверность различий по кр. Стьюдента ($p < 0,01$)), что разработанная нами программа, как совокупность определенных социально-психологических условий, является эффективным средством повышения (оптимизации развития) самоэффективности личности спортсменов, а также коллективной самоэффективности спортивной команды и как следствие результирующей их спортивной деятельности.

Выводы. Таким образом, экспериментальным путем нами было подтверждено влияние на развитие самоэффективности спортсмена: обобщенной самоэффективности, обобщенной самоэффективности в спортивной деятельности и обобщенной самоэффективности в общении, разработанной нами «Программы развития самоэффективности личности», как совокупности определенных социально-психологических условий. Следовательно, основываясь на результатах проделанной практической работы, подтвержденной соответствующими актами внедрения, нами был сделан вывод о подтверждении гипотезы о возможности оптимизации процесса развития самоэффективности личности с помощью специальной программы, учитывающей условия и факторы ее развития.

Разработанная нами «Программа развития самоэффективности личности спортсмена», как совокупность определенных социально-психологических условий, является эффективным средством повышения самоэффективности личности спортсменов, а также коллективной эффективности спортивной команды и как следствие результирующей их спортивной деятельности.

В соответствии с принципом развития, являющимся базовым для нашего исследования реализация данной программы способствовала также более углубленному и всестороннему изучению феномена самоэффективности личности. Таким образом, основываясь на принципе развития и результатах развивающего эксперимента, можно сделать общий вывод, что самоэффективность личности спортсмена целенаправленно развивающийся и изменяющийся компонент личностного потенциала субъекта и, что посредством развития самоэффективности личности возможно развитие личности в целом.

Практические рекомендации. Полученные эмпирические данные дают важную и полезную информацию спортивным психологам, тренерам для работы со спортсменами, спортивными коллективами, а разработанная нами «Программа развития самоэффективности личности спортсмена» сможет послужить основой для оптимизации психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, посредством развития их самоэффективности на различных этапах спортивной деятельности, и в первую очередь, в предсоревновательный и соревновательный период.

Список цитированных источников

1. Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // Psychological Review. – 1977. – Vol. 84. – P. 191—215.
2. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
3. Первин, Л. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, Джон О; под ред. В. С. Магуна. — М.: Аспект Пресс, 2001.— 607 с.
4. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control / A. Bandura. – N.Y.: W.H. Freeman, 1997. – 604 p.
5. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // American Psychologist. – 1982. – Vol. 37. – P. 122–147.
6. Ромек В. Г. Поведенческая психотерапия: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. –192 с.
7. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.