

МОДЕЛЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА*

Н.А. БУЛЫНКО, аспирантка кафедры психологии Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины ©

Статья посвящена проблеме самоэффективности личности в спорте. Рассмотрены основные положения концепции самоэффективности в социально-когнитивной теории А. Бандуры. Подчеркивается и раскрывается значимость феномена самоэффективности в спортивной деятельности. В контексте проблемы самоэффективности анализируются связанные с ней зарубежные психологические теории и близкие к проблеме взгляды российских психологов. Анализируются результаты проведенного пилотажного исследования по проблеме влияния самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности. На основе анализа рассмотренных подходов и полученных результатов пилотажного исследования предложена теоретическая модель самоэффективности личности спортсмена.

Ключевые слова: самоэффективность, ожидание эффективности, ожидание результатов, мотивация достижения, психическое состояние, боевая готовность, оптимальное боевое состояние.

Поле деятельности психологической науки в современном спорте разносторонне и многогранно. На уровне спорта высших достижений психологическое сопровождение представлено в достаточной степени, но чаще этот опыт сегодня фрагментарен и не систематичен. Высокий уровень подготовленности и общая готовность спортсмена к конкретному соревнованию еще не обеспечивают достижения высокого спортивного результата. Поэтому проблема самоэффективности личности спортсмена приобретает особую актуальность в условиях роста мировых рекордов в разных видах спорта и жесткой соревновательной борьбы, когда от спортсменов требуется не только физическая подготовленность, но и гибкость мышления и поведения. В этой связи необходимо нахождение и использование психологических ресурсов роста спортивных результатов. Такую возможность дает исследование проблемы самоэффективности личности как фактора результативности спортивной деятельности.

Актуальность исследования проблемы самоэффективности личности в спорте с практической точки зрения определяется социальной значимостью нахождения и изучения возможностей прогнозирования успешности и повышения результативности (эффективности) спортивной деятельности.

Тем не менее, концепция самоэффективности и возможности ее практического применения в прикладных областях психологии, и в том числе в спортивной, остается малоизученной белорусскими психологами. К настоящему времени за рубежом проведены сотни исследований, посвященных самоэффективности как предиктору успешности в разных областях деятельности. Но их разноплановость и фрагментарность обуславливает наличие разнообразных «белых пятен» в отношении структуры, механизмов, детерминации, функций самоэффективности, в разработке диагностических методик ее изучения. Так, вопрос о влиянии самоэффективности на успешность в спортивной деятельности, о его особенностях и механизмах остается недостаточно изученным.

В зарубежной психологии проблемой самоэффективности личности занимались А. Бандура, М. Ерусалем, Р. Шварцер, М. Шерер, Д. Шанк, в российской психологии – Т.О. Гордеева, Е. А. Шепелева, В. Г. Ромек, А. В. Бояринцева. В белорусской же психологии эта проблема, несмотря на ее значимость, не стала предметом исследований.

Самоэффективность (self-efficacy) – стержневое понятие в социально-когнитивной теории А. Бандуры. Социально-когнитивная теория придерживается точки зрения, что деятельность

* Статья поступила в редакцию 16 февраля 2009 года.

человека есть продукт множественного действия событий окружающей среды, его поведения и свойств личности, особенно мышления. В тройственной модели реципрокного детерминизма самоэффективность относится к характеристикам личности. Самоэффективность – это убеждение человека в своей способности эффективно (успешно) действовать в той или иной ситуации, в определенных условиях, вера в успех этих действий, что сопровождается предпочтением более сложных задач, постановкой достаточно трудных целей и проявлением упорства, настойчивости при их достижении [1, с. 123; 2, с. 193].

Одной из причин неудач в деятельности может быть *отсутствие веры в успешность собственных действий*. В своей концепции самоэффективности А. Бандура различает ожидание результатов (outcome expectation) и ожидание эффективности (efficacy expectation). Ожидание результатов им понимается как оценка человеком того, что конкретное поведение приведет к определенным результатам. Ожидание эффективности означает оценку того, в какой степени он в состоянии вести себя так, как это необходимо, чтобы получить некоторый результат. Понятия «ожидание эффективности» и «ожидание результатов» были разведены, так как, по мнению А. Бандуры, человек может знать, что за выполнением некоторых действий следует определенный результат, но при этом не верить в свои способности выполнять данные действия [1; 2, с. 194]. Таким образом, самоэффективность – это убеждение в том, что индивидуум способен успешно осуществить поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов.

Самоэффективность – центральная и важная детерминанта человеческого поведения, позволяющая достаточно точно предсказать реальное поведение человека. А. Бандура рассматривает ее как важный когнитивный фактор, воздействующий на поведение человека и его результаты посредством когнитивных, мотивационных, аффективных и физиологических процессов [2].

Влияние самоэффективности на поведение также зависит от таких ее показателей, как уровень (степень), обобщенность и сила. Уровень самоэффективности отражает вариации задач и ситуаций различных степеней трудности. Под обобщенностью понимается перенос

представлений о собственной эффективности на другие виды задач и ситуаций. Сила сознаваемой субъектом эффективности измеряется через степень его уверенности в том, что он сможет выполнить данные задачи в конкретной ситуации [2, с. 194].

Обобщая сказанное, подчеркнем, что самоэффективность как личностный конструкт имеет следующие особенности. Во-первых, она представляет собой суждения (убеждение, веру) относительно способностей субъекта выполнить некоторую деятельность (справиться с определенными задачами), а не личностную черту. Во-вторых, представления о самоэффективности – это частная, специфическая, а не глобальная характеристика индивида. У человека существует множество самоэффективностей, которые связаны с различными содержательными областями. В-третьих, представления о самоэффективности являются ожиданиями личного мастерства в решении будущих продуктивных задач. В-четвертых, восприятие собственной эффективности влияет на паттерны мышления, на решения, действия и переживания, на целеполагание и настойчивость, на каузальные атрибуции и мотивацию, а также на ряд других когнитивных и эмоциональных факторов, воздействующих в свою очередь на поведение и эффективность деятельности.

Таким образом, представления о самоэффективности с учетом их важной роли в поведении человека и эффективности его деятельности могут и должны быть использованы в области спортивной психологии.

Значимость феномена самоэффективности в спортивной деятельности основывается на следующих положениях. 1. Представления о самоэффективности влияют на когнитивные процессы спортсмена, способствуя увеличению количества самоодобряющих, позитивных суждений. 2. Убеждения в самоэффективности оказывают многостороннее воздействие на процессы мотивации в спорте: выбор и постановка целей, в зависимости от степени их сложности; мотивация спортивной деятельности и такие ее показатели, как уровень усилий и настойчивость в достижении цели. 3. Убеждения в самоэффективности оказывают воздействие на психические состояния спортсмена, т.е. на психический (эмоции и мотивация), функциональный (мобилизация всех систем и ресурсов организма) и двигательный (психомоторика)

компоненты психического состояния. Спортсмены с высокой самооффективностью подходят к соревнованию в более оптимальном психическом состоянии, чем спортсмены с низкой самооффективностью.

Самооффективность, воздействуя на поведение спортсмена и его спортивные результаты посредством когнитивных, мотивационных, аффективных и физиологических процессов (психических состояний), в свою очередь, влияет на успешность спортивной деятельности.

Некоторые из приведенных выше идей А. Бандуры созвучны и положениям теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Согласно их теории самодетерминация означает ощущение свободы по отношению, как к силам внешнего окружения, так и к силам внутри личности. Развивая представления о внутренней мотивации, Э. Деси использует два вида ощущений, выделенных еще Р. Уайтом и Р. де Чармсом, – ощущение компетентности и ощущение самодетерминации. Ощущение компетентности – это ощущение всеполноты своих возможностей, ощущение «я знаю, я могу». Ощущение самодетерминации – это осознание себя причиной своих действий. Э. Деси считал очевидным, что выделенные ощущения являются базовыми потребностями личности.

В своей теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райан постулировали существование трех базовых потребностей – в самодетерминации, компетентности и во взаимосвязи с другими людьми. Потребность в самодетерминации, также называемая потребностью в автономии, включает стремление самостоятельно контролировать собственные действия и поведение, быть их инициатором. Потребность в компетентности включает понимание того, как достичь различных внешних и внутренних результатов и быть эффективным. Психологическая потребность в связанности (relatedness) включает установление надежной и удовлетворяющей индивида связи с другими людьми [3, с. 431–435; 4, с. 233–235].

Стремление к компетентности и потребность в самодетерминации способствуют внутреннему мотивированному поведению – поиску новизны и препятствий, развитию своих способностей, исследовательской деятельности, повышению уровня выполняемой задачи, эффективности в преодолении возникающих трудностей [5, с. 242].

Следовательно, в соответствии с теорией Э. Деси и Р. Райана, также как и согласно концепции самооффективности А. Бандуры, заинтересованности субъекта в решении той или иной задачи способствует ее трудность и ощущение собственной компетентности.

Таким образом, концепция самооффективности А. Бандуры отражает механизмы, посредством которых человек управляет своими действиями, однако не отвечает на вопрос о том, почему результаты или цели обладают мотивационной силой, на вопрос движущих сил или энергизации поведения. Поэтому, для построения целостной модели самооффективности личности необходимо постулировать некую систему базовых потребностей, энергетически обеспечивающих действия человека в соответствии с его убеждениями в самооффективности. Такими потребностями, выступающими в качестве движущих сил поведения самооффективной личности, и являются потребность в компетентности и самодетерминации (автономии), выделенные Э. Деси и Р. Райаном.

Феномен самооффективности находит отражение и в других теориях, хотя не всегда под тем же названием и равнозначное по смыслу.

К. Двек в своей теории имплицитных представлений о способностях предположила, что представления о таком внутреннем факторе, как способности, могут различаться. Она выделила два типа имплицитных теорий интеллекта – entity theories и incremental theories. Люди с теорией заданности («данности») (entity) о сущности и природе интеллекта полагают, что это постоянное (фиксированное) и мало изменяемое свойство, и каждый человек обладает некоторым его «количеством». Представители теории приращения (incremental) интеллекта, напротив, считают, что интеллект можно развивать и улучшать [6; 7, с. 119–120].

Эти имплицитные теории задают два типа мотивационных паттернов, характеризующихся разной степенью адаптивности поведенческих, когнитивных и эмоциональных реакций на неудачи, – «ориентация на овладение мастерством» (mastery-oriented qualities) и «паттерн беспомощности» (helpless patterns). Эффективный паттерн, названный «мастерским», состоит из реакций, ориентированных на способы преодоления неудачи – увеличения настойчивости, стремления к трудным заданиям, поиска стратегий решения проблемы.

«Беспомощный» паттерн проявляется в недостатке настойчивости, пассивности, сомнениях в своих возможностях и в стремлении избежать риска [7, с. 120–121].

Исходя из теории К. Двек, можно предположить, что согласованность в представлениях о самоэффективности в различных ситуациях, т.е. обобщенность самоэффективности, может объясняться тем, что она зависит от имплицитных теорий способностей, а в частности высокая обобщенность самоэффективности (возможность перенесения убеждений в собственной эффективности сформированных в одной сфере деятельности, на другие сферы деятельности) будет связана с «теорией приращения», т.е. убеждениями в возможности развить, улучшить свои способности и таким мотивационным паттерном, как «ориентация на овладение мастерством».

В целостной модели самоэффективности личности теория приращения способностей занимает свое место, как базовая система убеждений, способствующая формированию самоэффективности личности.

Категория самоэффективности — центральная в социально-когнитивном подходе — не принадлежит исключительно этому подходу в психологии: отдельные ее аспекты могут быть отнесены к гуманистическому направлению. Р. Уайт в статье «Пересмотр мотивации: понятие компетентности» предложил концептуально разработанную модель. Он ввел понятие «компетентность» (competence), объединяющее такие виды поведения, как ощупывание, осматривание, манипулирование, конструирование, игра, творчество. По его мнению, все эти виды поведения, при выполнении которых индивид не получает никаких видимых подкреплений, преследуют одну цель: повышение компетентности и эффективности человека. Силой, детерминирующей это стремление к компетентности, является «мотивация эффективностью» (effectance motivation). Данный вид мотивации имеет место всякий раз, когда человека побуждает «потребность в эффективности», компетентности и мастерстве. Р. Уайт убедительно показывает, что для понимания большого набора различных видов человеческого поведения конструкты «компетентность», «стремление к компетентности» (потребность в эффективности) и «мотивация эффективностью» являются наиболее продуктивными [8, с. 297–299].

Основополагающей для активности, направленной на получение эффектов при взаимодействии с окружением, Р. Уайт считает «мотивацию эффективностью». При этом мотивирующим фактором является «ощущение эффективности» (feeling of efficacy), а результатом активности — возрастание разного рода компетентности [8, с. 301].

Таким образом, в соответствии с концепцией самоэффективности А. Бандуры, в которой отмечается роль мотивационных процессов во влиянии самоэффективности на поведение человека, и с представлениями Р. Уайта, «мотивация эффективностью» может рассматриваться как мотивационный механизм влияния самоэффективности на поведение человека и успешность его деятельности, а «потребность в эффективности» как базовая потребность, обескураживающая действия человека согласно его убеждениям в самоэффективности (что также соответствует понятию потребности в компетентности, выделенному в теории Э. Деси и Р. Райана).

Т.О. Гордеева рассматривает самоэффективность в качестве когнитивного предиктора мотивации достижения. По ее мнению, это мотивация, направленная на возможно лучшее выполнение любого вида деятельности, ориентированной на достижение некоторого результата, к которому может быть применен критерий успешности (т.е. он может быть сопоставлен с другими результатами, используя некоторые стандарты оценки) [9, с. 48]. Мотивация достижения проявляется в стремлении субъекта прилагать усилия и добиваться лучших результатов в области, которую он считает важной (значимой). Т.О. Гордеева формулирует целостную обобщающую модель процесса мотивации деятельности, состоящую из четырех основных блоков: мотивационно-целевого, когнитивного, эмоционального и поведенческого [9, с. 85].

Когнитивный блок представляет собой подсистему (образование), включающую в себя, прежде всего, представления о контролируемости процесса и результата деятельности, описываемого через следующие конструкты: представления о личной ответственности за успехи и неудачи; вера в свои способности справиться с определенной деятельностью; ожидания.

Таким образом, самоэффективность, исходя из представлений Т.О. Гордеевой, рассматривается в качестве когнитивного предиктора

мотивации достижения, т.е. когнитивного конструкта, объясняющего механизмы функционирования мотивации деятельности.

Однако мотивация достижения может рассматриваться и в качестве процесса (механизма), опосредующего влияние самоэффективности на поведение человека и успешность его деятельности, что согласуется с представлениями А. Бандуры о том, что самоэффективность воздействует на поведение человека и его результаты посредством мотивационных процессов.

Еще одной теорией, описывающей психологический конструкт, отчасти содержательно сходный с понятием самоэффективности и соответствующий деятельности, ориентированной на достижение, является теория потока М. Чикзентмихали [10]. В ней автор выделяет теоретический конструкт – «ощущение потока». Поток (англ. flow) – это психическое состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением и успехом в процессе деятельности. Ученым были выделены следующие универсальные характеристики потока: слияние действия и осознания, сосредоточение внимания на ограниченном поле стимулов, потеря эго или выход за его пределы, чувство власти и компетентности, ясные цели и быстрые обратные связи, ауто-телическая природа [10, с. 36].

Для возникновения данного состояния, по мнению М. Чикзентмихали, необходим динамический баланс воспринимаемых требований ситуации и способностей субъекта. В состоянии потока ситуация переживается субъектом как проблематичная, бросающая ему определенный вызов и, в то же время, как разрешимая, поскольку он знает, что располагает необходимыми силами и умениями. Поэтому источник ауто-телического опыта лежит не в самом субъекте и не в ситуации или задаче, а во взаимодействии субъекта с окружением [10, с. 37–39].

Таким образом, можно предположить, что «ощущение потока» – это состояние, в котором находится индивид, убежденный в высокой самоэффективности, при осуществлении деятельности по достижению поставленной цели. Если же перенести данный вывод в область спортивной деятельности, то «ощущение потока» – состояние, в котором находится спортсмен с высокой самоэффективностью, в момент соревновательной борьбы.

В области спортивной психологии также выделяются психические состояния, существенно сходные с понятием «потока» М. Чикзентмихали и непосредственно связанные с пониманием аффективных и физиологических механизмов самоэффективности личности спортсмена, воздействующих на успешность спортивной деятельности. Это предстартовое состояние боевой готовности и оптимальное боевое состояние, проявляющееся в процессе соревнований.

А.Ц. Пуни были установлены основные виды предстартовых состояний спортсменов: предстартовая лихорадка, боевая готовность и стартовая апатия. Они характеризуются отличительными психологическими и физиологическими особенностями и по-разному влияют на поведение, работоспособность спортсмена и результативность его действий в условиях соревнований. По А.Ц. Пуни, состояние боевой готовности (БГ) является оптимальным, так как обеспечивает гармонию всех функций организма, когда возможно проявление его резервов [11, с. 519–520].

Состояние БГ выражается, прежде всего, в осознании спортсменом важности предстоящей задачи, в отчетливом понимании ответственности и сложности предстоящей борьбы и активном стремлении вести эту борьбу в полную силу и до победного конца. Спортсмен переживает яркие, интенсивные и активные (стенические) эмоции уверенности в успехе, в своих силах, чувствует прилив бодрости, энергии и с нетерпением ждет начала спортивной борьбы; она доставляет ему радость, удовлетворение. В состоянии БГ убыстряется не только протекание психических процессов, но и движения и реакции спортсмена. В этом состоянии он способен на максимальные волевые и физические усилия, которые нужны в спортивной борьбе. Физиологической основой состояния боевой готовности является общий высокий уровень физического состояния работоспособности всех систем организма спортсмена [11, с. 520–523].

В соревновательный период под влиянием убеждений спортсмена в собственной эффективности состояние боевой готовности, являясь динамичным, переходит в оптимальное боевое состояние. В.Ф. Сопов определяет оптимальное боевое состояние (ОБС) как психическое состояние, характеризующееся оптимальным

уровнем активации мозга, вегетативной нервной системой и психомоторным контролем. В ОБС выделяется три специфических компонента: физический, эмоциональный и мыслительный. Слагаясь в единое целое, эти три компонента обеспечивают реализацию резервов организма спортсмена через переживание им полной уверенности в своих силах, ощущение прилива энергии, осознание полного контроля за своими действиями [12, с. 50].

Следовательно, ОБС – это «разрешенное» для выполнения состояние пика мобилизации всех функций организма на достижение успеха, выражающееся в предельной концентрации на выполняемом действии [12, с. 67].

Таким образом, состояние боевой готовности и оптимальное боевое состояние позитивно влияют на поведение, работоспособность спортсмена и результативность его действий в условиях соревнований и могут рассматриваться как состояния, в которых находится спортсмен с высокой самооэффективностью, в предсоревновательный период и в момент соревновательной борьбы.

Для эмпирического подтверждения выдвинутых выше теоретических предположений и уточнения методического инструментария было проведено пилотажное экспериментальное исследование, целью которого было изучение влияния самооэффективности личности на результативность спортивной деятельности. В качестве основной гипотезы исследования выступало предположение о том, что самооэффективность личности оказывает влияние на результативность спортивной деятельности посредством когнитивных, мотивационных процессов и психических состояний спортсмена.

Методами исследования в соответствии с гипотезой являлись: 1) наблюдение и эксперимент; 2) опросник общей самооэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема, в адаптации В.Г. Ромека; тест-опросник самооэффективности Маддукса-Шерера, в адаптации А.В. Бояринцевой (модифицированный и реадаптированный, с учетом специфики спортивной деятельности); 3) опросник мотивации достижения С.А. Шапкина; методика диагностики мотивации к достижению успеха и мотивации избегания неудач Т. Элерса; 4) в соответствии с трехуровневым подходом при диагностике психических состояний были использованы следующие методы: шкала самооценки тревоги Ч. Спилбергера, САН,

методика «Градусник» Ю.Я. Кисилева; определение частоты пульса, измерение частоты дыхания, наблюдение (оценка внешних проявлений); темпинг-тест, дозированный темпинг-тест, оценка коротких интервалов времени.

Для изучения самооэффективности личности спортсменов было составлено и обследовано две выборки: результативные (успешные) и нерезультативные (неуспешные) спортсмены. Критериями результативности выступали следующие факторы: победа (1–3 места) в соревнованиях; высокий результат (по сравнению с личным рекордом, с нормативом); оценка тренером достигнутого в соревнованиях результата; самооценка своего результата спортсменом; достижение поставленной в соревновании цели.

В состав выборки вошли спортсмены в возрасте от 13 до 25 лет, общий объем выборки для пилотажного исследования составил 55 человек (23 успешных и 32 неуспешных спортсмена), виды спорта – хоккей, легкая атлетика, пожарно-спасательный спорт.

По результатам статистического (дисперсионный анализ ANOVA, корреляционный анализ, SPSS) и качественного анализа полученных данных были сделаны следующие выводы: 1) обнаружено статистически достоверное ($p < 0,01$) влияние самооэффективности на мотивацию достижения и предсоревновательное психическое состояние спортсмена; 2) обнаружена статистически достоверная ($p < 0,01$) взаимосвязь и статистически достоверное взаимодействие ($p < 0,05$) факторов самооэффективности, мотивации достижения и психического состояния спортсмена; 3) обнаружено статистически достоверное ($p < 0,01$) влияние самооэффективности на результативность спортивной деятельности и статистически достоверное ($p < 0,05$) совокупное влияние самооэффективности, мотивации достижения и психического состояния спортсмена на результативность спортивной деятельности.

Следовательно, высокая самооэффективность влияет на повышение мотивации достижения в спорте и на оптимизацию предсоревновательного психического состояния у спортсмена, что в своей совокупности (высокая самооэффективность, высокая мотивация достижения, оптимальное предсоревновательное психическое состояние – боевая готовность) положительно сказывается на результативности спортивной деятельности. Это позволяет сделать предварительные

выводы, подтверждающие гипотезу о влиянии самоэффективности на результативность спортивной деятельности посредством когнитивных, мотивационных процессов и психических состояний спортсмена. А также сформулировать целостную модель самоэффективности личности спортсмена. Данная модель описывает феномен самоэффективности и содержательно связанные с ним психологические конструкты, которые на сегодняшний день выделены разными учеными как соответствующие деятельности, ориентированной на достижение (рис.).

Согласно разработанной модели действия спортсмена, в соответствии с его убеждениями в самоэффективности, энергетически обеспечиваются (детерминируются) системой базовых потребностей, включающей потребность в эффективности (Р. Уайт) и потребность в компетентности и самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан).

При этом формированию убеждений спортсмена в собственной эффективности способствует теория приращения способностей (К. Двек), т.е. убеждения в возможности развить, улучшить свои способности.

Факторами, влияющими на формирование и развитие убеждений в том, что спортсмен способен успешно осуществить поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов,

являются: личный опыт достижений в спортивной деятельности, косвенный опыт, вербальные убеждения и психическое состояние спортсмена (по А. Бандуре).

Самоэффективность как личностная когнитивная переменная воздействует на результативность спортивной деятельности посредством когнитивных процессов: убеждения в собственной эффективности; мотивационных процессов: мотивация достижения (Т.О. Гордеева), мотивация эффективностью (Р. Уайт); психических состояний как целостной характеристики психической деятельности за определенный промежуток времени, показывающей своеобразие протекания психических процессов (аффективных и физиологических). Содержательно сходными психическими состояниями, характеризующими деятельность эффективного спортсмена, ориентированную на достижения, являются ощущения: потока (М. Чикзентмихали), эффективности (Р. Уайт), компетентности и самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан). В качестве оптимальных психических состояний спортсмена, позитивно воздействующих на результативность (успешность) спортивной деятельности в предсоревновательный и соревновательный периоды выступают предстартовое состояние боевой готовности (А.Ц. Пуни) и соревновательное оптимальное боевое состояние (В.Ф. Сопов) (рис.).

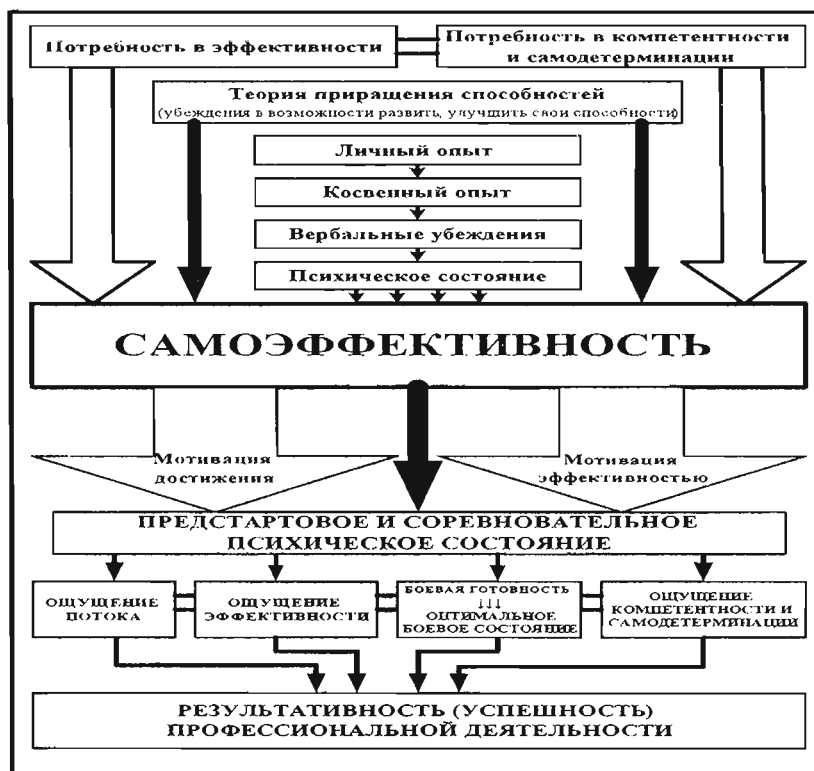


Рисунок – Модель самоэффективности личности спортсмена

Таким образом, самоэффективность, воздействуя на поведение спортсмена и его спортивные результаты посредством когнитивных, мотивационных процессов и психических состояний, в свою очередь, влияет на результативность, успешность спортивной деятельности. Изучение самоэффективности личности в спорте видится перспективным направлением исследований в области социальной психологии спорта, позволяющим найти новые психологические резервы и возможности повышения результативности, успешности спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // *American Psychologist*. – 1982. – Vol. 37. – P. 122–147.
2. Bandura, A. Self-efficacy : toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // *Psychological Review*. – 1977. – Vol. 84. – P. 191–215.
3. Deci, E. Self-determination research: reflections and future directions / E. Deci, R. Ryan // *Handbook of self-determination research*. The University of Rochester Press, 2002b. – P. 431–441.
4. Deci, E. The «what» and «why» of goal pursuits : Human needs and the self-determination of behavior / E. Deci, R. Ryan // *Psychological Inquiry*. – 2000. – Vol. 11, № 4. – P. 227–268.
5. Deci, E. A motivational approach to self : Integration in personality / E. Deci, R. Ryan // *Perspectives on motivation* / Ed. R. Dienstbier. – Lincoln : University of Nebraska Press, 1991. – Vol. 38. – P. 237–288.
6. Dweck, C.S. Self-theories : Their role in motivation, personality and development / C.S. Dweck. – Philadelphia : Psychology Press, Taylor & Francis Group, 1999. – 195 p.
7. Смирнов, С.Д. Я-теории, их роль в мотивации, становлении личности и развитии / С.Д. Смирнов // *Вопросы психологии*. – 2001. – № 6. – С. 119–121.
8. White, R.W. Motivation reconsidered : The concept of competence / R.W. White // *Psychological Review*. – 1959. – V. 66. – P. 297–333.
9. Гордеева, Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы / Т.О. Гордеева // *Современная психология мотивации* / под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002. – С. 47–102.
10. Csikszentmihalyi, M. Beyond boredom and anxiety / M. Csikszentmihalyi. – San Francisco, 1975. – 231 p.
11. Пуни, А.Ц. К психологической характеристике предстартового состояний спортсмена / А.Ц. Пуни // *Теория и практика физической культуры*. – 1949. – № 7. – С. 519–526.
12. Сопов, В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие / В.Ф. Сопов. – М. : Академический проект ; Трикста, 2005. – 128 с.

Редактор – М.В. Трусова
Дизайн обложки – О.Н. Суша
Компьютерная верстка – Л.Н. Шалаева

Подписано в печать 29.05.2009 г.
Формат 60×84¹/₈. Усл. печ. л. 12. Уч.-изд. л. 10. Тираж 355 экз. Заказ 96.

Отпечатано в типографии Минского института управления.
Лицензия № 02330/0133144 от 08.06.2004 г. 220102, г. Минск, ул. Лазо, 12.