

Секция «Психология»

Самоэффективность как психологический фактор успешности в спорте

Бульню Наталья Александровна

Аспирант

ГГУ им. Ф. Скорины, Факультет психологии и педагогики, Гомель, Беларусь

E-mail: natalka7583@mail.ru

На современном этапе развития спорта, когда объективные показатели спортивных рекордов достигли пределов естественных возможностей человеческого организма, когда физическая подготовленность спортсменов находится на очень близком уровне, а недостаток воли в преодолении трудностей или неумение управлять своими эмоциями может свести к нулю результаты многолетних тренировок, решающим для победы в соревновании становится психологический фактор.

В условиях жесткой соревновательной борьбы, когда от спортсменов требуется не только физическая подготовленность, но и гибкость мышления и поведения особую актуальность приобретает проблема самоэффективности личности как психологического фактора повышения успешности (результативности) спортивной деятельности. Исследование этого вопроса дает возможность нахождения и использования психологических ресурсов роста спортивных результатов.

В зарубежной психологии проблемой самоэффективности личности занимались А. Бандура, М. Ерусалем, Р. Шварцер, Д. Шанк и другие [4, 6, 7, 8, 9]. В рамках российской психологии эта проблема отражается в работах Т. О. Гордеевой, Е. А. Шепелевой, А. В. Бояринцевой, М. И. Гайдара и др. [1, 2, 3, 5]. 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 [6, 7].

Целью нашего исследования является изучение влияния самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности. В качестве основной гипотезы исследования выступает предположение о том, что самоэффективность 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 самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека; тест-опросник самоэффективности 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: методы измерения психологического уровня состояния: шкала самооценки тревоги Ч. Спилбергера, САН, методика «Градусник» Ю. Я. Кисилева; методы измерения функционального уровня состояния: определение частоты пульса, измерение частоты дыхания, наблюдение (оценка внешних проявлений); методы измерения двигательного уровня состояния: темпинг-тест, дозированный темпинг-тест, оценка коротких интервалов времени.

Нами было проведено пилотажное исследование самооффективности личности спортсменов. В состав выборки вошли спортсмены в возрасте от 13 до 25 лет, общий объем выборки составил 55 человек (25 успешных и 30 неуспешных), 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: обнаружено статистически достоверное ($p < 0,01$) влияние самооффективности на результативность спортивной деятельности и статистически достоверное ($p < 0,05$) совокупное влияние самооффективности, мотивации достижения и психического состояния спортсмена на результативность спортивной деятельности. Следовательно, высокая самооффективность влияет на повышение мотивации достижения в спорте и на оптимизацию психического состояния у спортсмена, что в своей совокупности положительно сказывается на результативности спортивной деятельности. Следует подчеркнуть, что это влияние имеет место только в том случае, если спортсмен имеет адекватный уровень развития умений и навыков, а также достаточный уровень мотивации для выполнения задания.

На основании проведенного пилотажного исследования были сделаны предварительные выводы, подтверждающие гипотезу о влиянии самооффективности на результативность спортивной деятельности посредством когнитивных, мотивационных процессов и психических состояний спортсмена. В качестве перспектив проводимого исследования планируется проведение основного эксперимента по изучению влияния самооффективности личности спортсмена на результативность спортивной деятельности (на выборке 500 человек).

В заключении отметим, что изучение самооффективности личности в спорте является перспективным направлением исследований в области социальной психологии спорта, позволяющим найти новые психологические резервы и возможности повышения успешности спортивной деятельности.

Литература

1. Бояринцева, А. В. Тест на самооффективность / А. В. Бояринцева // Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. – М.; Воронеж, 2003. – С. 217-219.
2. Гайдар, М. И. Развитие личностной самооффективности студентов-психологов на этапе вузовского обучения: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / М. И. Гайдар. – Воронеж, 2008. – 260 с.
3. Гордеева, Т.О. Гендерные различия в академической и социальной самооффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков / Т.О. Гордеева, Е. А. Шепелева // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 2006. № 3. – С. 78-85.
4. Шварцер, Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – №7. – С. 71- 76.
5. Шепелева, Е. А. Особенности учебной и социальной самооффективности школьников: дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е. А. Шепелева. – Москва, 2008. – 166 с.

6. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // American Psychologist. - 1982. - Vol. 37. - P. 122–147.
7. Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // Psychological Review. - 1977. - Vol. 84. - P. 191–215.
8. Jerusalem, M. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes / R. Schwarzer, M. Jerusalem // Self-efficacy: Thought control of action. Schwarzer, R. (Ed.). - Washington, DC: Hemisphere. - 1992. - P. 195-213.
9. Schunk, D.H. Self-Efficacy and Academic Motivation / D.H. Schunk // Educational Psychologist. - 1991. - Vol. 26, № 3/4. - P. 207-231.