

Наталья Александровна Булынько

магистр психологии, ст. преподаватель каф. психологии
Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины

Natalia Bulynka

Master of Psychology, Senior Lecturer of the Department of Psychology
of Francysk Skoryna Gomel State University
e-mail: nataliabulynko@gmail.com

ВЛИЯНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ, МОТИВАЦИОННОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Операционализируется понятие самоэффективности личности в спортивной деятельности. Рассматриваются результаты экспериментального исследования влияния самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности посредством мотивационного и психофизиологического факторов, имеющих побудительное и функциональное значение в поведенческой реализации феномена самоэффективности личности в деятельности спортсмена. Эмпирически доказано влияние самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности посредством мотивации достижения и психического состояния спортсмена как психологических факторов ее функционирования. Установлено, что значимыми психологическими предикторами результативности спортивной деятельности являются показатели самоэффективности личности, обобщенной деятельностной самоэффективности и психического состояния спортсмена. Мотивация достижения является предиктором результативности в спорте только на начальных этапах спортивного совершенствования. Делается вывод, что наиболее значимым прогностическим показателем результативности спортивной деятельности является обобщенная деятельностная самоэффективность.

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

The Influence of Self-Efficacy of a Personality, Motivational and Psychophysiological Factors on the Sports Performance

The concept of self-efficacy of the personality in sports activities is operationalized. The results of an experimental study of the influence of self-efficacy of the personality on the effectiveness of sports activities by means of motivational and psychophysiological factors that have incentive and functional significance in the behavioral implementation of the phenomenon of self-efficacy of the personality in the athlete's activities are considered. The influence of self-efficacy of the personality on the effectiveness of sports activities by means of achievement motivation and the mental state of an athlete as psychological factors of its functioning is empirically proven. It is established that significant psychological predictors of the effectiveness of sports activities are indicators of self-efficacy of the personality, generalized self-efficacy in activity and the mental state of an athlete. Achievement motivation is a predictor of performance in sports only at the initial stages of a sports competition. It is concluded that the most significant prognostic indicator of the effectiveness of sports activities is generalized self-efficacy in activity.

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

Научный руководитель – Юрий Афанасьевич
Коломейцев, доктор психологических наук,
профессор, профессор кафедры психологии
Академии управления при Президенте Респу-
блики Беларусь

Введение

В последнее десятилетие в психологии наблюдается все возрастающий интерес к изучению психологического потенциала, психологических ресурсов личности и их роли в жизнедеятельности человека и общества. В связи с этим повышается значи-

мость изучения феномена самоэффективности как психологического ресурса личности, как источника повышения продуктивности деятельности человека и его адаптивных возможностей в самых сложных и порой экстремальных условиях. Спортивная деятельность характеризуется высоким уровнем стресса, что предъявляет повышенные требования к психологическому состоянию спортсмена. Самоэффективность личности как субъектная характеристика представляет собой один из ключевых компонентов психологической готовности спортсменов к достижению высоких результатов. Это особенно важно в современных видах спорта, где конкуренция достигла высочайшего уровня, а успех зависит не только от физических качеств, но и от психологической устойчивости, адекватного восприятия себя, своих возможностей и актуальной соревновательной ситуации. Таким образом, научное изучение проблемы самоэффективности личности в спорте имеет большое практическое значение, поскольку полученные знания могут способствовать разработке эффективных методов психологической подготовки спортсменов и оптимизации процесса тренировочной и соревновательной деятельности.

К настоящему времени зарубежными учеными проведен ряд исследований, посвященных взаимосвязи самоэффективности и успешности в разных областях деятельности, в т. ч. в спорте [1–6]. Но несогласованность и противоречия в проводимых исследованиях детерминируют существование все еще не закрытых для научной дискуссии вопросов в отношении структуры, факторов, механизмов, функций, особенностей детерминации самоэффективности. Для решения таких вопросов, а также ввиду высокой социальной значимости изучения феномена самоэффективности нами было проведено эмпирическое исследование влияния самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности.

Материалы и методы исследования

В качестве базы эмпирического исследования выступили Гомельское городское училище олимпийского резерва, Хоккейный клуб «Гомель» (группы резерва), команда Гомельского инженерного института МЧС Республики Беларусь по пожарно-

спасательному спорту, обучающиеся Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины и средних школ г. Гомеля. Репрезентативную выборку составили: спортсмены в возрасте от 13 до 25 лет мужского и женского пола; общий объем выборки исследования 341 человек. Контрольная выборка: учащиеся школ школ г. Гомеля и студенты ГГУ имени Ф. Скорины в возрасте от 12 до 25 лет, не занимающиеся спортом (200 человек) [7; 8].

Для исследования были использованы следующие методы: теоретический анализ психологической литературы; тестирование, метод наблюдения, экспериментальный метод; методы обработки и анализа эмпирических данных (дисперсионный анализ ANOVA, метод попарных апостериорных сравнений с поправкой по Бонферрони (Bonferroni), регрессионный анализ, метод оценки значимости различий по критерию Стьюдента, корреляционный анализ по Пирсону). Расчеты осуществлялись с помощью программ SPSS 13.0, SPSS 26.0 и Microsoft Excel.

Для решения эмпирических задач исследования в качестве комплекса методик, реализующих указанные выше методы, были использованы:

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

2. Модификация «тест-опросника самоэффективности М. Шеера – Дж. Маддукса» в адаптации А. В. Бояринцевой (модифицированного 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 следующие методы измерения:

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

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

3) двигательного (психомоторного) уровня состояния: темпинг-тест, дозированный темпинг-тест, оценка коротких интервалов времени [7; 8].

Результаты исследования и их обсуждение

В результате проведенного теоретического анализа сущности феномена самооффективности, интеграции существующих в психологической литературе научных представлений, а также в соответствии с моделью нашего исследования нами было операционализировано понятие самооффективности в спортивной деятельности [7; 8]. Самооффективность в спортивной деятельности – это основанная на прошлом спортивном опыте и субъективных критериях успешности убежденность спортсмена в своих способностях и возможностях эффективно действовать, управляя своим поведением и оптимально реализуя требования спортивных (тренировочных, соревновательных) ситуаций.

Без конкретного ответа в научных исследованиях остается вопрос о психологических факторах убеждения в собственной эффективности. Мы полагаем, что психологическими факторами самооффективности личности являются следующие процессы и образования: мотивационный – мотивация достижения; психофизиологический (эмоциональный и физиологический) – психическое состояние.

Данное предположение согласуется с теоретическими представлениями А. Бандуры, который рассматривает самооффективность как важный когнитивный феномен, воздействующий на поведение человека и его результаты посредством селективных, когнитивных, мотивационных, эмоциональных и физиологических процессов [9; 10].

В связи со спецификой и контекстом проводимого научного исследования необходимо расширение представлений именно о мотивационном и психофизиологическом факторах самооффективности как наиболее значимых в спортивной деятельности, в качестве которых мы рассматриваем мотивацию достижения (МД) и психическое состояние (ПС) соответственно. Так, мотивация достижения играет побудительную роль, а психическое состояние имеет функ-

циональное значение в поведенческой реализации феномена самооффективности личности в спортивной деятельности.

С целью установления роли мотивации достижения и психического состояния спортсмена во влиянии самооффективности личности на результативность спортивной деятельности нами была осуществлена статистическая проверка.

Результаты корреляционного анализа показателей самооффективности: самооффективность личности (СЭ); обобщенная деятельностьная самооффективность (ОДСЭ); обобщенная социальная самооффективность (ОССЭ) и обобщенная самооффективность (ОСЭ) и психологических факторов, обуславливающих ее функционирование (МД и ПС) с результативностью спортивной деятельности (РД), представлены в таблице.

СЭ имеет умеренную положительную значимую связь с МД ($r = 0,39$; $p < 0,001$), психологическим компонентом ПС ($r = 0,41$; $p < 0,001$), а также с РД ($r = 0,34$; $p < 0,001$). Обнаруженная положительная корреляция свидетельствует о том, что чем выше СЭ, тем выше у спортсмена МД и САН накануне соревнования и, как итог, РД.

ОСЭ коррелирует с МД ($r = 0,55$; $p < 0,001$), двигательным компонентом ПС ($r = 0,44$; $p < 0,001$) и с РД ($r = 0,68$; $p < 0,001$), что говорит о том, что с повышением ОСЭ у спортсменов повышается МД, наблюдается более высокая двигательная активность (как проявление двигательного компонента ПС спортсмена) и повышение РД. Но так как ОСЭ состоит из двух компонентов (ОДСЭ и ОССЭ), определяющих ее взаимосвязь с МД, ПС и РД, то важно проследить взаимосвязь каждого из компонентов и ее выраженность.

ОДСЭ имеет среднюю положительную значимую связь с МД ($r = 0,61$; $p < 0,001$) и РД ($r = 0,69$; $p < 0,001$), а также умеренную положительную значимую связь с психологическим ($r = 0,42$; $p < 0,001$) и двигательным компонентом ($r = 0,43$; $p < 0,001$) ПС спортсмена. Тогда как ОССЭ имеет слабую положительную значимую связь с МД ($r = 0,30$; $p < 0,001$) и умеренную положительную значимую связь с РД ($r = 0,34$; $p < 0,001$).

Таблица – Корреляционный анализ показателей самооффективности (СЭ, ОСЭ, ОДСЭ, ОССЭ), психологических факторов (МД и ПС) и результативности спортивной деятельности (РД)

		РД	СЭ	ОСЭ	ОДСЭ	ОССЭ	МД	ПС1	ПС2	ПС3
РД	r	1	0,34	0,68	0,69	0,34	0,53	0,46	-0,36	0,47
	Sig.		<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	0,646	<0,001
СЭ	r	0,34	1	0,40	0,39	0,23	0,29	0,41	-0,16	0,17
	Sig.	<0,001		<0,001	<0,001	<0,001	0,001	<0,001	0,042	0,036
ОСЭ	r	0,67	0,40	1	0,96	0,67	0,55	0,17	-0,14	0,44
	Sig.	<0,001	<0,001		<0,001	<0,001	0,001	0,015	0,071	<0,001
ОДСЭ	r	0,69	0,39	0,96	1	0,41	0,61	0,42	-0,09	0,43
	Sig.	<0,001	<0,001	<0,001		<0,001	0,001	<0,001	0,248	<0,001
ОССЭ	r	0,34	0,23	0,67	0,41	1	0,30	0,21	-0,18	0,25
	Sig.	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001		0,001	0,004	0,009	<0,001
МД	r	0,53	0,39	0,55	0,61	0,30	1	0,16	0,10	0,14
	Sig.	<0,001	0,001	0,001	0,001	0,001		0,152	0,201	0,077
ПС1 психологический компонент	r	0,46	0,41	0,17	0,42	0,21	0,16	1	-0,11	0,41
	Sig.	<0,001	<0,001	0,015	<0,001	0,004	0,152		0,150	<0,001
ПС2 функциональный компонент	r	-0,36	0,17	-0,14	-0,09	-0,18	0,10	-0,11	1	-0,01
	Sig.	0,646	0,036	0,071	0,248	0,009	0,201	0,150		0,973
ПС3 двигательный компонент	r	0,47	-0,16	0,44	0,43	0,25	0,14	0,41	-0,01	1
	Sig.	<0,001	0,042	<0,001	<0,001	<0,001	0,077	<0,001	0,973	

Описанные выше различия в выраженности связи показателей самооффективности ОДСЭ и ОССЭ с психологическими факторами и РД демонстрируют более значимую роль ОДСЭ как в реализации МД у спортсмена, так и в характере проявления ПС, а также в повышении спортивных результатов.

МД коррелирует (значимая средняя положительная взаимосвязь) с РД ($r = 0,53$; $p < 0,001$), а также имеет значимую умеренную положительную связь с СЭ ($r = 0,39$; $p < 0,001$), ОСЭ ($r = 0,55$; $p < 0,001$) и наиболее выраженную среднюю положительную значимую связь с ОДСЭ ($r = 0,61$; $p < 0,001$).

ПС (психологический и двигательный компоненты) имеют умеренную положительную значимую связь с ОДСЭ ($r = 0,42$; $r = 0,43$; $p < 0,001$) и с РД ($r = 0,46$; $r = 0,47$; $p < 0,001$), что позволяет сделать вывод о взаимосвязи ОДСЭ, ПС и результативности деятельности.

Стоит обратить внимание, что показатель ОДСЭ имеет наиболее сильную взаимосвязь с РД по сравнению с показателями СЭ, ОСЭ и ОССЭ. Это указывает на то, что представления о самооффективности как о специфической обобщенной ситуативной личностной характеристике индивида, а не

о генерализованной личностной переменной обладают большими прогностическими возможностями. Это согласуется с представлениями А. Бандуры о специфичности личностного конструкта самооффективности: «Самооффективность является центральной детерминантой человеческого поведения, позволяющей предсказать поведение личности в конкретных ситуациях жизнедеятельности» [9–12].

Полученные в ходе данного эксперимента взаимосвязи находят подтверждение и в ранее проведенных эмпирических исследованиях. Так, по данным исследований Р. Вальдерзее, А. Д. Стайковича, Ф. Лютанса, Д. Линсдли, Д. Брасса, Дж. Томаса [13–15], высокая самооффективность взаимосвязана (средний коэффициент корреляции $r = 0,38$) с результатами профессиональной деятельности.

Таким образом, проведенный корреляционный анализ показателей самооффективности личности (СЭ, ОСЭ, ОДСЭ, ОССЭ) и психологических факторов (МД и ПС), обуславливающих ее функционирование, с результативностью спортивной деятельности позволил сделать следующие выводы:

1. Показатели, оценивающие самооффективность личности (СЭ, ОСЭ, ОДСЭ,

ОССЭ), а также психологические факторы (МД и ПС) имеют положительную среднюю и умеренную взаимосвязь друг с другом.

2. Высокие показатели самооффективности личности, в первую очередь ОДСЭ, характеризуются повышением МД и показателей психологического и двигательного компонентов ПС, а также высоким уровнем РД, поскольку имеют положительно направленные взаимосвязи с этими характеристиками.

3. При анализе мотивационного фактора самооффективности личности было установлено, что спортсмены с высоким уровнем показателей самооффективности личности СЭ, ОСЭ, ОДСЭ, ОССЭ демонстрируют более выраженные проявления в показателях МД.

5. При анализе психофизиологического фактора самооффективности личности было установлено, что спортсмены с высоким уровнем показателей самооффективности личности СЭ, ОДСЭ характеризуются более высокими (средний, выше среднего, высокий) показателями психологического и двигательного компонентов ПС.

6. Высокая ОДСЭ у спортсмена характеризуется доминированием МД, а также высоким и выше среднего уровнями показателей психологического и двигательного компонентов ПС.

7. ОДСЭ имеет наиболее сильную взаимосвязь с РД, что предположительно говорит о ее больших прогностических возможностях.

Полученные данные свидетельствуют о том, что все анализируемые показатели самооффективности личности имеют положительную взаимосвязь с МД и ПС. Однако наличие связи не позволяет нам сделать достоверный вывод о том, какая из анализируемых переменных является предиктором для другой. Следовательно, это требует дополнительного более углубленного анализа МД и ПС как психологических факторов самооффективности личности. В связи с этим следующим шагом эмпирического исследования стало определение характера выявленных в результате корреляционного анализа взаимосвязей путем проведения дисперсионного анализа (ANOVA, SPSS) показателей самооффективности личности (СЭ, ОСЭ, ОДСЭ, ОССЭ) и психологиче-

ских факторов (МД и ПС), обуславливающих ее функционирование.

Результаты проведенного дисперсионного анализа [7; 8] позволили подтвердить ряд научных гипотез о:

1) влиянии самооффективности (СЭ, ОДСЭ, ОССЭ) на результативность спортивной деятельности;

2) взаимосвязи между показателями самооффективности и характером психических состояний спортсмена, при этом самооэффективность личности является фактором оптимизации психического состояния спортсмена;

3) том, что психическое состояние спортсмена выступает психофизиологическим фактором влияния самооффективности на результативность деятельности;

4) существовании взаимосвязи между показателями самооффективности и мотивации достижения, при этом фактором актуализации мотивации достижения выступает самооэффективность личности;

5) том, что мотивация достижения является мотивационным фактором влияния самооффективности личности на результативность деятельности.

Эти выводы исследования согласуются с представлениями Э. Деси [16], что чем сильнее деятельность позволяет человеку чувствовать себя компетентным и эффективным, тем выше у него будет внутренняя мотивация к данному виду деятельности. Следовательно, те условия и факторы, которые повышают убежденность в своей компетентности и эффективности, должны повышать и внутреннюю мотивацию.

В рамках решения задачи определения значимых психологических предикторов результативности спортивной деятельности нами также был проведен регрессионный анализ (множественная линейная регрессия), что позволило сделать ряд важных выводов:

1. Наиболее весомый вклад в модель влияния самооффективности личности на результативность в спортивной деятельности вносит обобщенная деятельностная самооэффективность ($R^2 = 0,59$; $\beta = 0,632$; $r = 0,544$) со значимым вкладом самооффективности личности ($R^2 = 0,13$; $\beta = 0,084$; $r = 0,078$), но с меньшими прогностическими возможностями.

2. Психическое состояние спортсмена ($\beta = 0,253$; $r = 0,227$) как психофизиологический фактор, опосредующий влияние самооффективности личности на результативность спортивной деятельности, также вносит свой вклад в регрессионную модель, при этом предсказательная ценность модели повышается ($R = 0,71$; $R^2 = 0,51$; $F = 25,282$; $p < 0,001$).

3. Мотивация достижения как мотивационный фактор самооффективности личности вносит значимый вклад в регрессионную модель ($\beta = 0,359$; $r = 0,311$; $p < 0,001$) только на начальных этапах спортивного мастерства, тогда как на общей выборке спортсменов с различным уровнем профессионального мастерства (без разряда, 1, 2, 3 разряд, КМС, МС, МСМК) прогностическая ценность мотивации достижения снижается ($\beta = 0,059$; $r = 0,058$) и становится незначимой ($p = 0,323$) [8].

Следовательно, мотивация достижения является предиктором результативности в спорте только на начальных этапах спортивного совершенствования.

Заклучение

Проведенное эмпирическое исследование и анализ полученных результатов дают основание сделать следующие выводы.

1. Самооффективность в спортивной деятельности – это основанная на прошлом спортивном опыте и субъективных критериях успешности убежденность спортсмена в своих способностях и возможностях эффективно действовать, управляя своим поведением и оптимально реализуя требования спортивных (тренировочных, соревновательных) ситуаций. Самооффективность в спортивной деятельности является специфическим видом обобщенной деятельностиной самооффективности как генерализованного в рамках спортивной деятельности личностного образования, формирующегося и изменяющегося под влиянием актуальной спортивной ситуации и прошлого уникального опыта спортсмена, динамики уровня его спортивного мастерства, профессиональных навыков и умений. Спортивная самооффективность как субъектная характеристика представляет собой системный феномен, состоящий из когнитивного (убеждения и ожидания относительно собственной эффективности в спорте, возмож-

ностях достижения конкретных спортивных результатов), когнитивно-поведенческого (самоуправление, самоконтроль и коррекция поведения в тренировочной деятельности) и регулятивно-поведенческого (саморегуляция психического состояния и поведения спортсмена в соревновательный период) компонентов. Самооффективность в спортивной деятельности выполняет функции самодетерминации, мотивации, самоуправления и саморегуляции, достижения цели, саморазвития в процессе активности спортсмена, имеет определенную динамику и свои специфические особенности.

2. Спортсмены с высоким уровнем результативности деятельности по сравнению со спортсменами с низким уровнем результативности отличаются более высокими показателями самооффективности личности и обобщенных деятельностиной и социальной самооффективности. Это характеризует спортсменов с высоким уровнем результативности развитой способностью в антиципации; выбором более сложных задач; постановкой более трудных, но реально достижимых целей в спортивной деятельности; высокой настойчивостью, упорством, целеустремленностью при их достижении; повышением интенсивности усилий при возникновении затруднений; более высокой мотивацией достижения; развитыми навыками самоуправления: прогнозирования, целеполагания, планирования, самоконтроля и коррекции поведения; развитыми навыками саморегуляции и, как следствие, доминированием состояния боевой готовности накануне спортивных соревнований; эффективностью во взаимоотношениях с другими людьми.

3. Самооффективность личности спортсмена в целом, а также показатели обобщенных деятельностиной и социальной самооффективности в частности детерминируют объективные (победа в соревновании, рекордное выполнение норматива и др.) и субъективные (оценка результата тренером, самооценка результата спортсменом, достижение поставленной цели) показатели результативности спортивной деятельности. Высокие показатели самооффективности личности и обобщенной деятельностиной самооффективности оказывают влияние на силу показателей мотивации достижения и актуализацию состояния боевой готовности

у спортсменов накануне спортивных соревнований. Боевая готовность как психическое состояние и высокие показатели мотивации достижения являются детерминирующими факторами, опосредующими влияние самооффективности личности на результативность спортивной деятельности.

4. Психологическими предикторами результативности спортивной деятельности являются показатели самооффективности личности, обобщенной деятельностной са-

мооффективности и боевой готовности как психического состояния спортсмена. Мотивация достижения является предиктором результативности в спорте только на начальных этапах спортивного совершенствования. Обобщенная деятельностная самооффективность – наиболее прогностически валидный критерий, оказывающий достоверно значимое влияние на повышение показателей результативности спортивной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Lirgg, C. D. Impact of conception of ability and sex-type of task on male and female self-efficacy / C. D. Lirgg, A. Ch. Melissa // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 1996. – Vol. 18, iss. 4. – P. 426–443.
2. Weinberg, R. Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches / R. Weinberg, R. Grove, A. Jackson // *The Sport Psychologist*. – 1992. – Vol. 6. – P. 3–13.
3. Collective efficacy / S. J. Zaccaro [et al.] // *Self-efficacy, adaptation and adjustment: Theory, research, and application*. – New York : Plenum, 1995. – P. 308–330.
4. 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.
5. 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*. – Vol. 9, 17 July 2018. DOI 10.3389/fpsyg.2018.01215.
6. 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.
7. Булышко, Н. А. Влияние самооффективности личности на результативность спортивной деятельности / Н. А. Булышко // *Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. Серыя 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія*. – 2014. – № 3 (185). – С. 118–125.
8. Булышко, Н. А. Эмпирическая модель влияния самооффективности личности на результативность спортивной деятельности / Н. А. Булышко // *Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Серыя 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія*. – 2022. – № 3. – С. 176–186.
9. Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // *Psychol. Rev.* – 1977. – Vol. 84, nr 2. – P. 191–215.
10. Bandura, A. Self-efficacy: the exercise of control / A. Bandura. – New York : W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
11. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // *Amer. Psychologist*. – 1982. – Vol. 37, nr 2. – P. 122–147.
12. Bandura, A. Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism / A. Bandura // *Self-efficacy: thought control of action* / ed. R. Schwarzer. – Washington, 1992. – P. 335–394.
13. Waldersee, R. Self-efficacy and performance as a function of feedback sign and anxiety: a service experiment / R. Waldersee // *J. of Appl. Behavioral Science*. – 1994. – Vol. 30, nr 3. – P. 346–356.
14. Stajkovic, A. D. Self-efficacy and work-related performance: a meta-analysis / A. D. Stajkovic, F. Luthans // *Psychol. Bull.* – 1998. – Vol. 124, nr 2. – P. 240–261.
15. Linsdley, D. Efficacy-performance spirals: a multilevel perspective / D. Linsdley, D. Brass, J. Thomas // *Acad. of Management Rev.* – 1995. – Vol. 20, nr 3. – P. 645–678.
16. Deci, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being / E. L. Deci, R. M. Ryan // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55, nr 1. – P. 68–78.

REFERENCES

1. Lirgg, C. D. Impact of conception of ability and sex-type of task on male and female self-efficacy / C. D. Lirgg, A. Ch. Melissa // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 1996. – Vol. 18, iss. 4. – P. 426–443.
2. Weinberg, R. Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches / R. Weinberg, R. Grove, A. Jackson // *The Sport Psychologist*. – 1992. – Vol. 6. – P. 3–13.
3. Collective efficacy / S. J. Zaccaro [et al.] // *Self-efficacy, adaptation and adjustment: Theory, research, and application*. – New York : Plenum, 1995. – P. 308–330.
4. 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.
5. 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*. – Vol. 9, 17 July 2018. DOI 10.3389/fpsyg.2018.01215.
6. 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.
7. Bulynko, N. A. Vliyanie samoeffektivnosti lichnosti na rezul'tativnost' sportivnoi deyatel'nosti / N. A. Bulynko // *Vesnik Grodzenskaga dzyarzhavnaga universiteta imya Yanki Kupaly. Seryya 3, Filalogiya. Pedagogika. Psikhalogiya*. – 2014. – № 3 (185). – S. 118–125.
8. Bulynko, N. A. Empiricheskaya model' vliyaniya samoeffektivnosti lichnosti na rezul'tativnost' sportivnoi deyatel'nosti / N. A. Bulynko // *Vesnik Brestskaga universiteta. Seryya 3, Filalogiya. Pedagogika. Psikhalogiya*. – 2022. – № 3. – S. 176–186.
9. Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // *Psychol. Rev.* – 1977. – Vol. 84, nr 2. – P. 191–215.
10. Bandura, A. Self-efficacy: the exercise of control / A. Bandura. – New York : W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
11. Bandura, A. Self-efficacy mechanism in human agency / A. Bandura // *Amer. Psychologist*. – 1982. – Vol. 37, nr 2. – P. 122–147.
12. Bandura, A. Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism / A. Bandura // *Self-efficacy: thought control of action* / ed. R. Schwarzer. – Washington, 1992. – P. 335–394.
13. Waldersee, R. Self-efficacy and performance as a function of feedback sign and anxiety: a service experiment / R. Waldersee // *J. of Appl. Behavioral Science*. – 1994. – Vol. 30, nr 3. – P. 346–356.
14. Stajkovic, A. D. Self-efficacy and work-related performance: a meta-analysis / A. D. Stajkovic, F. Luthans // *Psychol. Bull.* – 1998. – Vol. 124, nr 2. – P. 240–261.
15. Linsdley, D. Efficacy-performance spirals: a multilevel perspective / D. Linsdley, D. Brass, J. Thomas // *Acad. of Management Rev.* – 1995. – Vol. 20, nr 3. – P. 645–678.
16. Deci, E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being / E. L. Deci, R. M. Ryan // *American Psychologist*. – 2000. – Vol. 55, nr 1. – P. 68–78.

Рукапіс надрукаваны ў рэдакцыю 15.07.2025