

Федунина Н.Ю., Огурцова М.А.
Источники уверенности в себе спортсмена

Fedunina N.Y., Ogurtsova M.A.
Sources of Athlete's Self-confidence

Москва, Россия

Уверенность в себе является одним из психологических факторов, влияющих на результативность спортсменов. Несмотря на существующие исследования этой темы, в практической спортивной психологии приобретает все большую актуальность задача глубинного понимания конкретных источников уверенности и применения этих знаний в диагностической и консультационной работе психолога со спортсменами.

Статья направлена на изучение и анализ источников уверенности в себе спортсменов с позиции теории самоэффективности А. Бандуры и адаптированной к спортивной сфере концепции Р. Вилли. В рамках работы подробно рассматриваются следующие источники уверенности: личный и косвенный опыт, лидерство тренера, социальная поддержка, комфорт конкурентной среды, физическая и ментальная подготовка, физиологические и эмоциональные состояния, а также самопрезентация и образ «я».

Использованы методы категориального анализа, анализ кейсов из консультативной практики, что позволило раскрыть внутреннюю структуру и функциональное значение каждого из описанных источников. В эмпирической части исследования применены спортивные ассоциативные карты «Спорт. Уверенность в себе», что обеспечило детализированную диагностику и визуализацию индивидуального профиля уверенности конкретного спортсмена.

Полученные результаты демонстрируют многомерность и сложность структуры уверенности в себе, подтверждая необходимость интегрированного подхода в психологическом сопровождении спортсменов. Анализ профиля источников уверенности в себе может дать более точное и объемное понимание того, на что опирается спортсмен, и помочь ему лучше справляться со спортивными задачами за счет привлечения дополнительных ресурсов, а также лучше понимать себя, свои особенности, способы саморегуляции и практики обращения с собой.

Ключевые слова: спорт, уверенность в себе, самоэффективность, А. Бандура, спортивная психология, ассоциативные карты

Для цитирования: Федунина, Н.Ю., Огурцова, М.А. Источники уверенности в себе спортсмена // Новые психологические исследования. 2025. № 4. С. 122–140. DOI: 10.51217/npsyresearch_2025_05_04_06

Уверенность в себе – одна из самых притягательных тем в мышлениях об успешности в спорте. Многочисленные исследования подтверждают положительную взаимосвязь между уверенностью и результативностью (Mowlaie et al., 2011 и др.). Это одно из самых желанных состояний/качеств, отмечаемых как тренерами, так и самими спортсменами. Так или иначе, значительная доля запросов к спортивному психологу от тренеров и спортсменов связана со сложной и многогранной внутренней настройкой, описываемой как «уверенность в себе»: «на соревнования он совершенно теряется и не может показать то, что умеет», «уже за несколько недель до турнира я начинаю нервничать и сомневаться, что смогу хорошо выступить», «стоит сопернице что-то сказать, и она просто перестает бороться», «он начинает слишком сильно стараться, и все разваливается».

Концептуальной парадигмой большинства исследований уверенности в себе является теория самоэффективности А. Бандуры (Hays et al., 2007; Munroe-Chandler et al., 2008). Бандура понимал самоэффективность как убеждения в своих способностях организовывать и осуществлять действия, необходимые для достижения заданных результатов. Вили и коллеги (Vealey, 1986; Vealey et al., 1998) расширили предложенные Бандурой источники эффективности и адаптировали их к спортивной среде, разработав понятие спортивной уверенности как веры в способность индивида добиться успеха в спорте (Vealey, 1986; Vealey et al., 1998). Оба подхода сосредоточены на выявлении источников уверенности в себе. Бандура (Bandura, 1977) выделил в качестве источников самоэффективности опыт активного овладения мастерством, замещающий опыт, вербальное убеждение и физиологические и аффективные состояния. Расширенная, спортивно специфическая версия источников спортивной уверенности Р. Вили и ее коллег включает мастерство, демонстрацию способностей, физическую самопрезентацию, физическую/ментальную подготовку, социальную поддержку, лидерство тренера, косвенный опыт, комфорт окружающей среды и ситуативную благоприятность.

В данной статье мы размышляем над тем, что может стоять за этими источниками и какое прикладное значение могут иметь эти концепты для практической работы спортивного психолога.

Личный опыт

Личный опыт, или собственное мастерство, является, по А. Бандуре, основным источником уверенности в себе. «Я умею это делать», «Я могу сделать это с закрытыми глазами», «я делал(а) это много раз».

Согласно Вили и коллегам (Vealey et al., 1998), сюда входит овладение новыми спортивными навыками, совершенствование исполнения навыка, расширение репертуара спортивных навыков, которые спортсмен может выполнить. Прошлые спортивные достижения являются наиболее существенным источником информации об эффективности для спортсменов, поскольку они основаны на собственном опыте. Повышение уровня мастерства смягчает негативное влияние случайных неудач (Bandura, 1977). Фактическое выполнение действий, ведущих к успеху, достижения, основанные на собственном опыте, считаются наиболее эффективным способом повышения уверенности в себе (Short, Ross-Stewart, 2009).

«Мастерство» может относиться к разным уровням. На уровне действий оно отражает процесс овладения сложными навыками. На уровне личности спортсмена – процесс присвоения опыта, контакта со своим мастером, персонализации умений и опоры на опыт. На уровне мотивационной направленности эта категория описывается с точки зрения ориентации на мастерство или на результат.

Ориентация на выступление предполагает стремление хорошо выполнить свою программу, совершенствовать свое мастерство, решить спортивную задачу, тогда как ориентация на результат фокусируется на обретении благоприятной позиции в социальном сравнении, побеждая других (Vealey et al., 1998). В большинстве случаев у спортсмена есть обе тенденции. С одной стороны, каждый спортсмен знает, что, как только внимание переносится на медаль, вероятность реальной победы резко снижается. Спортсменка О. (мастер спорта) замечает: *«Следующий бой я проиграла, потому что начала думать, что могу попасть в призы и мне бы сейчас совсем не помешали эти деньги»*. С другой стороны, напутствие «просто делай свою работу и получай удовольствие» вызывает скорее недоумение, потому что порой совершенно непонятно, как перестать волноваться и сомневаться.

Мастерство как ориентация на процесс деятельности и решение спортивных задач предполагает путь. Мастер может, принимая свое несовершенство, признавать свое положение и искать себя. В отличие от я-мастера, я-совершенство является предельной категорией ориентации на результат. Я-совершенство требует достижения вершины, обладания кубком, иначе под угрозой оказывается чувство собственного достоинства, что чревато переживаниями неполноценности и ничтожности. Ошибка или неудача тогда ставит под сомнение ценность «я». Мастерство же предполагает трансформацию, стремление к желанной форме, оно никогда не является «окончательным», что де-

лает его более терпимым к неопределенности (К. Атанасиу-Попеско в личной коммуникации).

Успех на соревновании закончился для спортсмена П. клинической депрессией. Нет, он не проиграл. Он занял второе место, и тренер, и команда были очень рады. Но его результат оказался ниже, чем он рассчитывал. «Я должен был выполнить мастера. Я ненавижу себя за то, что не сделал, это моя вина».

Мастерство во время соревнования воплощается в ситуации здесь-и-теперь. Позади у спортсмена долгие часы тренировок, сотни прогонов программы и удачных приемов. Но сам момент схватки, боя, игры, выступления... — этого никогда еще не было. Спортсмен должен действовать из «незнания», «неопределенности». Мосты актуальных действий строятся спонтанно, между новым и прошлым опытом. Нашему новому восприятию должно быть место. Этот аспект уверенности в себе сегодня активно разрабатывается в рамках интервенций, связанных с практиками осознанности (<https://palousemindfulness.com/ru/>). Уверенность сопряжена с нашей способностью быть в настоящем, не цепляясь за прошлое (например, когда не в силах преодолеть разочарование от ошибки), не ускользая в будущее (когда мыслями спортсмен перескакивает к сложному элементу, все еще выполняя актуальный). Ошибки презентификации зачастую сопряжены с определенной установкой внимания — сужением фокуса и обращением внутрь, создавая бурю в стакане воды.

Бывает, что спортсмены сфокусированы на негативных моментах своего мастерства, на ошибках и неудачах в предыдущих соревнованиях. Таким образом, переживаемое мастерство может снизить уверенность спортсмена, даже если его уровень высокий и фактическое мастерство растет. Умение увидеть свой личный прогресс, небольшие успехи и замечать свой вклад в рост мастерства может повысить уверенность и дать спортсмену опору.

Замещающее мастерство, или косвенный опыт

Замещающее мастерство — категория, предложенная А. Бандурой для обозначения значимости процессов социального моделирования, наблюдения за компетентными спортсменами или своим успешным выступлением. Сходство с моделью («она такая же девочка, как и ты»), компетентность модели, благотворность последствий («посмотри, он выступает на Олимпиаде»), диверсификация («о, это получилось у самых разных людей») и другие факторы, согласно А. Бандуре, усиливают чувство эффективности. Модели мастерства сразу демонстрируют безошибочную работу. Модели совладания, или обучения,

демонстрируют прогресс от низкой способности справляться с требованиями задачи к образцовой работе. Модели совладания наиболее полезны в ситуациях восстановления после травм или когда задача, которую необходимо освоить, трудна (Feltz et al., 2008). К категории косвенного опыта относится и само моделирование – наблюдение за своими собственными удачными выступлением на видео.

Наблюдение за мастерством, с одной стороны, может становиться источником развития и уверенности, с другой стороны, может затрагивать и темную сторону социальных процессов. Например, когда спортсмену трудно опереться на себя, признать особенности своей личности, психофизиологического аппарата, он пытается «подогнать» прием под свою «фигуру». Имитационная идентификация стремится обрести идеал «по дешевке» (Lemna, 2010), однако дорого платит переживаниями неуверенности и пустоты, поскольку основной акцент делается на поверхностном повторении. Как писал М.К. Мамардашвили: «Жизнь ... есть усилие во времени. ... Многие из того, что мы испытываем, что мы думаем и делаем, – мертво. Мертво..., – потому что подражание чему-то другому – не твоя мысль, а чужая. Мертво, потому что – это не твое подлинное, собственное чувство, а стереотипное, стандартное, не то, которое ты испытываешь сам» (Мамардашвили, 1997). Замещающее мастерство предполагает возможность учиться у другого, возможность иметь внутри себя пространство, которое может принять новый опыт, признавая сложный путь развития. Идет ли речь о замещающем или о личном мастерстве в действии, мы видим, насколько важно сохранять мастерство живым.

Уверенность в лидерстве тренера

Развитие мастерства предполагает веру в знания, умения и лидерские способности тренеров, признание связи с тренером, который помогает спортсмену расти. Сюда, по Вили (Vealey et al., 1998), входит вера в компетентность тренера; знание, что тренер принимает хорошие решения; вера в то, что тренер может привести к победе. Тренер может выступать как заместитель родителей, как тот, с кем сохраняется интенсивный контакт за пределами ближайших родственников, при этом кто обладает авторитетом, обширным опытом и владеет мастерством. Хорошие отношения между спортсменом и тренером связаны с большей вероятностью уверенности спортсменов в своем собственном опыте, возможности учиться у тренера. Спортсмен не может обрести мастерство сам, независимо ни от кого. Значимым оказывается то, как спортсмен может учиться у тренера, каким он воспринимает

тренера и свое взаимодействие с ним. Тренер может переживаться как бесполезный (пустой, не имеющий ничего ценного), мешающий (как непонимающий и дающий плохие подсказки), жадный и пренебрегающий (обладающий нужными благами, но удерживающий их или дающий их другому) или, напротив, щедрым, надежным и защищающим. Хэйс и коллеги (Hays et al., 2007) показали, что спортсмены хотят, чтобы тренеры были позитивными, ободряющими и заботливыми, но в то же время предъявляли высокие требования и подталкивали к достижению целей.

Спортсменка К., мастер спорта. Во время соревнования ее сбивают не только действия и комментарии соперников, но и подсказки тренера. Принять во внимание подсказку означает для нее то, что ее спортивные действия, тактические и стратегические решения плохие, что она должна отказаться от них, а взамен поместить внутрь «правильные» идеи тренера. Принятие идей тренера и изменение своего образа действий в таком случае ставит под вопрос ее «я», указывая на его неполноценность. Как будто во внутреннем переживании есть место только для одной позиции, одного набора мыслей. В этом одномерном мире К. становится жутко потерять себя, что затрудняет принятие помощи.

В данном случае спортсмен способен лишь кормиться за счет своего «я» и не может использовать другого, чтобы расти. В этом смысле фактор «лидерства тренера» предполагает сложный процесс не только поддержания отношений, признание возможностей тренера, но и «использования объекта», умения взять то, что тренер может дать. О концентрации на своих ресурсах и трудности использования объекта в ситуации соревнования свидетельствует и другой случай. Спортсмен Т, мастер спорта, так описывает свое состояние во время соревнования: *«Я понял, что мне проще всего представить, что я за цитом, не видеть и не слышать никого, даже то, что говорит тренер, иначе мне трудно сконцентрироваться на своих действиях. Я стараюсь почувствовать сам, что должен делать, мне так легче, опираться только на себя. Правда, очень много напряжения».*

Возможность положиться на тренера, принятие и следование подсказке, таким образом, является сложным действием, в котором необходимо совместить две линии поведения – свою собственную (с актуальным видением боя/матча/выступления и оценкой ситуации) и тренерскую, провести коррекцию, встроить подсказку в свое действие так, чтобы оно от этого не разрушилось. Особенно это актуально в эмоционально напряженных ситуациях. Переживание спортсменом требований соревновательной ситуации порой приводит к уплощению психического пространства, переходу к закрытости, мускульно-

му «держанию» себя и жестким защитам от «вторжения». Категория «вторжения» начинает распространяться на все не-«я», в том числе на тренера, чья помощь уже не может быть принята. Тогда и связь с внутренним мастером оказывается искажена.

Тренер через коммуникацию со спортсменами, через отношение к их ошибкам, результатам и достижениям формирует отношение спортсмена как к тренировочному, так и соревновательному процессу. Часто голос тренера становится внутренним голосом спортсмена, влияя позитивно или негативно на уверенность спортсмена.

Поддержка

Категория социальной поддержки (Вили), вербального подкрепления (Бандура) признается одной из центральных среди источников уверенности в себе. Вили (Vealey et al., 1998) включает сюда позитивную обратную связь от членов команды и тренера, знание, что у спортсмена есть поддержка, вера других в успех спортсмена, побуждение от тренера и родителей двигаться дальше. Различают несколько видов поддержки. Эмоциональная поддержка включает в себя такие аспекты, как наличие кого-то, «кто выслушивает ваши опасения», «всегда рядом с вами», «обсуждает с вами все» и «помогает отвлечься». Поддержка самоуважения включает в себя наличие кого-то, «кто усиливает положительные стороны», «повышает уверенность», «верит в вас», «ободряет вас» и «поднимает моральный дух». Информативная обратная связь является той деловой поддержкой, которая помогает спортсмену ощущать общность и понимание. Уверенность в себе значительно возрастает в группах с обратной связью, облегчая усвоение стандартов успеха и неудачи в выполнении конкретной задачи.

Помимо поддержки извне, значительную роль может играть и самоподдержка. Целая группа концептов и концепций описывает процесс интернализации внешнего объекта, когда формы поведения, обращенные к «я», начинают применяться к самому себе. Согласно Бандуре, значимой переменной оказываются не только сами стандарты, но и индивидуальные формы выражения самоудовлетворения, самоуважения, неудовлетворенности собой и самокритики, поскольку в основном именно посредством самооценочных последствий регулируется поведение (Бандура, 2000). Эта тема поднимает вопросы значимости внутренней коммуникации, разворачивающейся в ответ на те или иные обстоятельства жизни. Она может активно развиваться на разных этапах соревновательного процесса – до, во время и после, – активизируясь, как правило, в наиболее сложных его моментах.

Спортсмену может быть легче признать свои ошибки, чем присвоить свои удачи, признать свои способности и усилия, а, следовательно, и присвоить достижение. В итоге высокопрофессиональное исполнение может обесцениваться, приносить мало самоудовлетворения, объясняться внешними факторами. Спортсменка Л. так описывает этот процесс: *«Как только у меня получается, кто-то начинает меня хвалить, мне фазу становится неудобно, я начинаю напрягаться и все портить»*. Присвоение и признание своих способностей и достижений может быть сопряжено с ситуацией самопроявления, надежд и желаний другого, что способно актуализировать фантазии, связанные с контролем и узурпацией «я», опасностью быть видимым, переживанием паранойи от взгляда другого, взгляда, который мы не можем контролировать, или другого, кого мы должны удовлетворять (Lemma, 2010).

Нередки случаи, когда спортсмен значимо лучше выступает в команде, чем в личном зачете. *«В личных мне главное не сильно опозориться. Хотя и это вряд ли получится. В команде я прямо в себе уверен. Но все же нужно как-то в личных не сильно опозориться, а то в команду не попаду»*. Другой может ощущаться как основа и поддержка нашей идентичности, ситуация же личных соревнований может действовать дестабилизирующе, сталкивая с реальностью обособленности.

Для юных спортсменов одним из ключевых факторов, влияющих на их состояние во время тренировок и соревнований, является поддержка со стороны родителей, а также форма ее проявления. Часто комментарии, наставления и рекомендации родителей воспринимаются молодыми спортсменами как давление, угроза или указание на их недостатки. Тем не менее, такая поддержка способна стать надежной опорой как в сложные периоды спортивной карьеры, так и во время ответственных соревнований.

Комфорт конкурентной среды

Комфорт конкурентной среды связан с тем, как переживается социальная оценка и сравнение, с какими внутренними фигурами она связана, насколько «я» спортсмена может выдерживать напряжение оценки и чувствовать свою конкурентоспособность. В спорте спортсмены постоянно «оценивают себя» по сравнению с соперниками. Так, грозно выглядящий противник, который кажется угрожающим, излучающим уверенность в себе, внушает более низкие убеждения в самоофективности, чем тот, кто выглядит менее впечатляюще (Short, Ross-Stewart, 2009). Спортсменка Л. ярко описывает это состояние: *«Мне нравится соревноваться. Я чувствую азарт догнать соперницу, что*

она не уйдет от меня. Такой драйв охотника. Стреляю я на соревнованиях обычно лучше, чем на тренировках. Такое ощущение собранности. Холодный взгляд, холодное сердце». Мы видим, как спортсменка идентифицируется здесь с сильной фигурой охотника, который контролирует погоню. Этот спонтанный образ отражает стоящую за подобным психофункциональным состоянием идентификацию с сильным Объектом.

Неконтролируемость внешних событий соревнований пугает. Вызванное соревновательной ситуацией представление о мире угрожает «комфорту» устойчивого статуса. Уверенность предполагает, что даже когда «я» сталкивается со стрессами соревновательной ситуации, чувствует себя менее защищенным или даже атакованным, «я» не распадается, не умаляется, а ошибка проживается как «неправильный способ действия», а не неадекватность «я» (К. Атанасиу-Попеску в личной коммуникации). Ошибка в одномерном пространстве приводит к стремлению вернуться к нулевой точке, чтобы исправить ошибку, восстановить совершенство. Многомерность же психического пространства дает надежду на репарацию в будущем. Спортсмен Р. говорит: *«Мне легче бороться с сильными соперниками, чем со слабыми. Я чувствую себя свободнее. Сначала я думал, что это потому, что от слабых все что угодно можно ожидать, так как они не действуют по технике, по правилам, а потом я понял, что просто очень стыдно проиграть слабому. А когда я боюсь стыда, я какую-то ерунду полную делаю и просто глупо проигрываю»*. Спортсмен ощущает угрозу для «я», своей ценности как профессионала. Это приводит к резкому уплощению психического пространства и изменению спортивной деятельности. Спортсмен Н., напротив, чувствует себя уверенно лишь в бою со слабым противником, а присутствие сильного конкурента приводит к растерянности. Для спортсмена М. же сложно собраться, когда нет основных конкурентов: *«Сильные соперники меня подзадоривают, у меня азарт появляется, адреналин, мне хочется их победить. Когда более слабый состав, мне как будто неинтересно, как будто не могу достаточно собраться»*.

Во многих видах спорта соперник – это неотъемлемая часть самой структуры соревнований. Спортсмену важно уметь определять его сильные и слабые стороны, оценивать текущее состояние, предсказывать поведение и соотносить эту информацию со своими собственными действиями и стратегией.

Физиологические и эмоциональные состояния

Физиологические состояния являются еще одним значимым источником информации об эффективности и связаны с уверенно-

стью в себе. В частности, это происходит, когда человек связывает физиологические состояния с определенными результатами, например, волнение с некомпетентностью, неудачей, недостаточной готовностью, приписывая состоянию прогностическое значение (Бандура, 2000). Комфортные физиологические ощущения помогают чувствовать уверенность в своих способностях. Таким образом, значимым являются не только сами физиологические и аффективные состояния, но и связи, которые спортсмен устанавливает между состояниями и результативностью (Feltz et al., 2008), то значение, что им приписывается, то есть ментализация этих состояний. Переживая нечто как опасное, мы можем не только пытаться избавиться от этого содержания (иногда буквально тошнотой), но избавиться и от самой опасной способности переживать, «отрезания» эмоционально-чувственного контакта с реальностью. Резкий переход на уровень сознательного контроля, вызванный ощущением угрозы потери психологического равновесия, создает сложности понимания, что можно и нужно контролировать, а что не поддается контролю. Дистанцирование приводит к ослаблению связи с реальностью. «Я понимаю, что нужно делать, но ничего не могу предпринять».

Мелалье и коллеги (Mellalieu et al., 2006) показывали, что высококвалифицированные спортсмены отличались не столько наличием когнитивных и соматических симптомов тревоги, сколько их трактовкой. В отличие от менее опытных коллег, они воспринимали волнение как признак готовности к соревнованиям, способствующий повышению концентрации, а также использовали техники регуляции этих состояний (визуализацию, остановку мыслей и позитивный разговор с самим собой, направленное внимание и пр.) (Mellalieu et al., 2006). Снижение результативности возникает не из-за тревоги как таковой, а из-за наших реакций на тревогу.

Повышение тревоги в ситуации соревнования, когда состязание *с* переживается как состязание *против*, вызов переживается как угроза, а ответственность – как жесткое требование и долженствование, – преобразует психический ландшафт, приводит к изменению профессиональной идентичности, к затруднениям в использовании своих навыков, сохранения «внутреннего мастера». Одним из основных поводов для обращения к спортивному психологу становится чрезмерное волнение перед стартом. Для многих спортсменов именно это состояние воспринимается как наиболее мешающее и значимое, особенно в ответственных моментах. Наличие инструментов для осознания и понимания собственных эмоциональных и физиологических состояний, а

также умение их своевременно отслеживать и регулировать, способствует укреплению внутренней уверенности и повышению устойчивости к стрессу в соревновательной среде.

Ситуативная благоприятность

Ситуативная благоприятность (то есть, переживание случайных колебаний соревновательной ситуации как благотворных и происходящих в пользу спортсмена, например, сложилась удачная сетка, засчитали спорное очко, сильный противник не приехал и пр.) и экологический комфорт (уверенность, получаемая от ощущения комфорта в соревновательной среде такой, как конкретное поле, тренажерный зал или бассейн, где будут проводиться соревнования) относится к ситуативным факторам. Эти факторы отражают возможность сохранения уверенности в непривычных условиях и при новых ощущениях, способность спортсмена чувствовать комфорт в той среде, где он тренируется и выступает. Важно отметить также форс-мажорные обстоятельства, которые могут значительно повлиять на переживание уверенности в себе (травма).

Приведем пример подготовки спортсменов к новым и нестандартным условиям. *Психолог работал со сборной России по стрельбе из лука перед Олимпийскими играми. Команда заранее изучала расположение олимпийского стрельбища: учитывались возможные ветровые условия, расположение зрителей, особенности площадки, откуда стреляют спортсмены. На тренировочном сборе была воссоздана ситуация, максимально приближенная к олимпийской. Провели реконструкцию базы: установили новые щиты, имитирующие движение воздуха, построили помост, приподнятый на метр от земли, — как на будущей олимпийской арене. Во время тренировок включали громкую музыку, создавали фоновый шум, приглашали ребят, изображавших зрителей. Тренеры отвлекали спортсменов комментариями и разговорами, похожими на те, что могут звучать во время соревнований. Такая подготовка помогла спортсменам чувствовать себя более уверенно в реальных условиях, что стало важным вкладом в завоеванную в командных соревнованиях олимпийскую медаль.*

Юным спортсменам часто бывает сложно адаптироваться к новым условиям, отличным от привычного тренировочного зала. Например, теннисисты могут столкнуться с другим типом покрытия, иным освещением или необычным расположением зрителей и родителей. Всё это может сбивать с толку и требует времени на адаптацию. Полезно заранее использовать доступные ресурсы — видео, информационные порталы, — чтобы спортсмен мог познакомиться с местом будущих соревнований. Также можно рекомендовать технику визуализации,

когда спортсмен заранее представляет, как уверенно и спокойно действует в новом пространстве с учётом освещения, покрытия и других особенностей арены.

Физическая/ментальная подготовка

Акцент на физическую форму является основной стратегией тренеров в развитии уверенности спортсмена, а ментальная подготовка – основная ниша работы психолога. По Вили (Vealey et al., 1998), сюда входят умение удерживать фокус внимания на задании, настроить себя, знание, что я психологически готов, убежденность, что я смогу приложить максимум усилий. Как правило, психолог использует ряд инструментов для повышения ментальной подготовленности спортсмена. Наиболее обсуждаемыми направлениями ментальной подготовки являются регуляция психо-функционального состояния, самоинструкции, визуализация, планирование. Этому вопросу посвящен значительный массив литературы по спортивной психологии, и мы не будем останавливаться на нем подробно.

Самопрезентация и образ «я»

Самопрезентация в концепции источников уверенности Вили и коллег описывает формы демонстрации уверенности. Вили говорит о физической самопрезентации как уверенности, основанной на восприятии своего физического «я» или на том, как человек воспринимает себя и свою внешность в глазах других, демонстрации способностей, компетенций или превосходства над соперником. В эту категорию Вили и коллег (Vealey et al., 1998) входит стремление показать, что я лучше других, продемонстрировать свои способности; убеждение, что я сильнее других; стремление доказать, что я лучше. Мы расширили эту категорию и включили сюда следующие составляющие:

а) Поведенческие проявления, отражающие/демонстрирующие уверенное состояние (то, как спортсмен предьявляет себя, его уверенная поза, умение красиво и достойно закончить свое упражнение вне зависимости от результата – эти и другие проявления создают у соперников и судей ощущение, что спортсмену есть на что опираться, что его трудно поколебать или сбить с пути, что он умеет ровно дышать и не теряет себя). Сюда относится и форма спортсмена. Интересны исследования, изучающие влияние формы на убеждения и уверенность. На Олимпиаде 2024 стрелок сборной Турции Юсуф Дикеч «взорвал» общественное мнение и привлек интерес своей расслабленной позой и обычной футболкой. Выступления гимнасток, фигуристов,

синхронниц и других представителей эстетических видов спорта обсуждаются также с точки зрения их костюмов. Гринлис и его коллеги изучали этот тип формирования впечатления, исследуя язык тела и особенности одежды и их влияние на оценку состояния соперника. (см. Feltz et al., 2008). Их результаты показали, что модели, которые демонстрировали позитивный язык тела, были оценены как более напористые, агрессивные, конкурентоспособные, опытные, уверенные в себе, позитивные, сосредоточенные, чем люди, демонстрирующие негативный язык тела.

б) Телесная саморепрезентация (образ тела). Сюда относится уверенность, основанная на восприятии своего физического «я» или на том, как человек воспринимает свою внешность в глазах других. Телесная саморепрезентация отражает то, каким переживает спортсмен свое тело: худым/толстым, привлекательным/«серым», ловким/неуклюжим, быстрым/медленным и пр. Значимым является то, насколько спортсмен знает и «учитывает» свое тело, как относится к нему, насколько уверен в своем теле. Это целая большая тема (см., например, Федунина, Коробейникова, 2022a).

в) Представления о себе как о спортсмене. Эта категория включает в значительной степени акты ментализации, а также метакогнитивные представления, касающиеся собственной личности спортсмена и когнитивных, мотивационных, межличностных процессов и функций. Какой образ спортивного «я» складывается у спортсмена? Какие убеждения за ним стоят? Например, «я всегда второй», «я много работаю, значит, у меня должно все получиться», «я легко теряю внимание», «я быстро принимаю решения» и пр. Более подробно мы рассматривали эти аспекты в недавней статье (Федунина, Коробейникова, 2022b).

Диагностика уверенности в себе, основанная на модели источников уверенности

На основе модели источников уверенности в себе были разработаны ассоциативные карты «Спорт. Уверенность в себе» (Огурцова, Федунина, 2025), которые были использованы для диагностики и составления профиля уверенности в себе спортсменки В. (мастер спорта, 22 года). Спортсменку просили определить, связана ли представленная на карточке ситуация для нее с переживанием уверенности или неуверенности и пояснить ответ. Результаты были записаны, два эксперта провели кодирование ответов. Один и тот же ответ мог получить баллы в нескольких категориях. Например: «Я всегда волнуюсь перед

соревнованиями так, что меня трясет, и никто, даже тренер, ничего не может с этим сделать» – это высказывание может быть отнесено к категориям «тренер минус» и «физиологические и эмоциональные состояния минус». В результате обработки были получены следующие результаты:

Таблица 1. Показатели по профилю источников уверенности в себе спортсменки В.

Категория	Плюс	Минус	Общее значение
Личный опыт	10	2	12
Косвенный опыт	1	0	1
Лидерство тренера	5	2	7
Социальная поддержка	6	1	7
Физиологические и эмоциональные состояния	10	11	21
Комфорт в конкурентной среде (соперник)	1	0	1
Физическая и ментальная подготовка	4	3	7
Благоприятность среды	2	7	9
Саморепрезентация	2	0	2

Для более удобной визуализации был составлен профиль уверенности в себе.

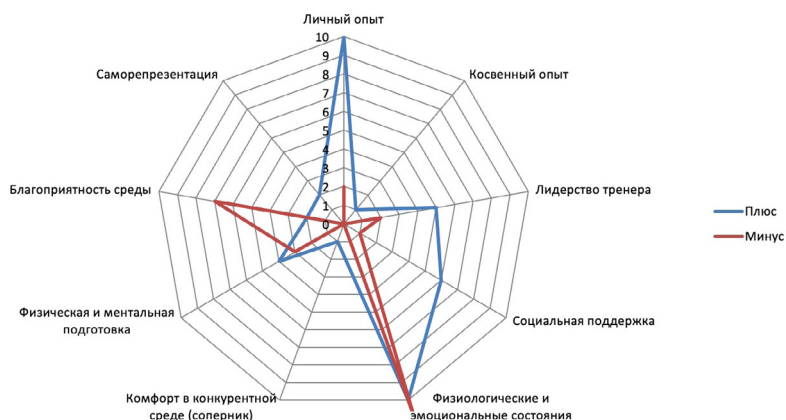


Рис. 1. Профиль уверенности в себе спортсменки В.

При обсуждении результатов мы обратили внимание, что треть источников уверенности в себе практически не прозвучала в ее описании ситуаций. На основании предыдущей работы со спортсменкой мы предположили, что они не столько не задействованы, сколько не признаны, и поэтому на них сложно осознанно опираться. Основной пик пришелся на категорию физических и эмоциональных состояний. Это центральная категория, вокруг которой строится переживание уверенности или неуверенности для спортсменки. Причем, «состояния +» чаще всего связывались с «мастерством +», например: «Я очень боялась, но собралась, потому что я могу это делать, у меня уже получалось». Обращает на себя внимание также переживание среды как неблагоприятной и полной опасности, когда спортсменка, несмотря на сопротивление и все преграды, должна идти к своей цели, практически не имея возможность опереться на косвенный опыт, учиться у другого и не видя соперниц, которые, по словам спортсменки, непредсказуемы и этим страшны.

В результате беседы спортсменка В. была удивлена и озадачена: «Надо же, я всегда борюсь с собой, своими эмоциями, а, оказывается, у меня гораздо больше опор, чем я признаю. И, да, очень интересно про соперника и про среду. Наверное, я и думаю за них, потому что не вижу».

Заключение

«Уверенность в себе» считается многогранным конструктом (Forlenza et al., 2018). Убеждения в самоэффективности влияют на поведение, цели и саморегуляцию, модели мышления, а также на эмоциональные реакции (Short, Ross-Stewart, 2009). Призывы к спортсмену действовать уверенно обычно имеют противоположный эффект и заставляют его беспокоиться о том, почему он сам не чувствует этой уверенности. Вербальное убеждение также оказывает слабое и кратковременное воздействие, поскольку скорее «порождает ожидания, но не предоставляет аутентичной основы собственного опыта» (Бандура, 2000). Акцент психологической работы делается на важности организации опыта, направленного на повышение у индивида чувства самоэффективности или мастерства в конкретных областях (Short, Ross-Stewart, 2009).

Исследователи и практики приходят к выводу о многомерности подхода к спортивной уверенности, сочетающую и отработку навыка (мастерство), и просмотр и анализ моделей (альтернативный опыт), и обучение распознавать и интерпретировать свои симптомы возбуж-

дения и тревоги как стимулирующие (эмоциональные и физиологические состояния) и др. составляющие. Уверенность в себе зависит от того, как структурируется спортивный опыт. Создание такого пространства, в котором спортсмен «проживает» успешность – интерпретирует свой успех как успех и присваивает его как результат собственных действий, – способствует как развитию мастерства, так и контакту со своим мастером – ощущению его надежности и компетентности.

Различение источников уверенности в себе может дать нам более точное понимание того, на что опирается спортсмен и как он себя переживает, а также как помочь спортсмену лучше справляться со своими задачами и развиваться без физических и психических травм. В заключение хотелось бы подчеркнуть, что представленные источники уверенности в себе актуальны не только в спорте. Профиль уверенности может быть полезен и при подготовке школьников к ЕГЭ, ОГЭ, и для помощи начинающим специалистам в профессиях с «медленным стартом», требующих длительного накопления опыта, и при этом испытывающим сомнения в своей компетентности.

Литература

- Бандура, А. [Bandura A.] Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000.
- Мамардашвили, М.К. Психологическая топология пути. СПб.: Изд-во Русского Христианского гуманитарного института, 1997.
- Федунина, Н.Ю., Коробейникова, Е.Ю. Расстройства пищевого поведения в спорте // Новые психологические исследования. 2022а. № 3. С. 91–109. DOI: 10.51217/npsyresearch_2022_03_07
- Федунина, Н.Ю., Коробейникова, Е.Ю. Разработка опросника «Метакогнитивные компоненты спортивной деятельности» // Новые психологические исследования. 2022b. № 1. С. 137–166. DOI: 10.51217/npsyresearch_2022_01_09
- Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. No. 2. P. 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Feltz, D.L., Short, S., Sullivan, P. Self-Efficacy in Sport. Research and Strategies for Working with Athletes, Teams, and Coaches. Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.
- Forlenza, S.T., Pierce, R.S., Vealey, J., Mackersie, J. Coaching behaviors that enhance confidence in athletes. International Sport Coaching Journal. 2018. Vol. 5. No. 3. P. 205–212. <https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0037>
- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., Bawden, M. Sources and types of confidence identified by world class sport performers. Journal of Applied Sport Psychology. 2007. Vol. 19. No. 4. P. 434–456. <https://doi.org/10.1080/10413200701599173>

- Lemma, A. Under the skin. A psychoanalytic study of body modification, London: Routledge, 2010.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., Hanton, S. Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2006. Vol. 77. No. 2. P. 263–270. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599360>
- Mowlaie, M., Besharat, M.A., Pourbohloul, S., Azizi, L. The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and performance. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2011. Vol. 30. P. 138–142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.028>
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., Fishburne, G. Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*. 2008. Vol. 26. No. 14. P. 1539–1546. <https://doi.org/10.1080/02640410802315419>
- Short, S.E., Ross-Stewart, L. Applied sport psychology advances: A review. London: Routledge, 2009.
- Vealey, R.S. Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport Psychology*. 1986. Vol. 8. No. 3. P. 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Garner-Holman, M., Giacobbi, P. Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1986. Vol. 8. No. 3. P. 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.1.54>

Сведения об авторах

Наталья Ю. Федунина, кандидат психологических наук, психоаналитически ориентированный психолог, Москва, Россия; Natalia_fedunina@mail.ru

Мария А. Огурцова, спортивный психолог, Председатель Правления Ассоциации спортивных психологов, психологов-практиков командных и игровых видов спорта «Команда», Москва, Россия; maria.ogurtsova@gmail.com

Fedunina N.Y., Ogurtsova M.A.
Sources of Athlete's Self-confidence

Moscow, Russia

Self-confidence is one of the key psychological factors influencing athletic performance. Despite the existing body of research on this topic, there remains a significant need within applied sport psychology for a deeper understanding of the specific sources of confidence and the practical approaches to working with these concepts in the context of psychological assessment and counseling for athletes.

This article explores and analyzes the sources of athletes' self-confidence through the lens of Albert Bandura's theory of self-efficacy and its adaptation to the sport domain by Robin Vealey. The following sources of confidence are examined in detail: mastery experience, vicarious experience, coaching leadership, social support, competitive environmental comfort, physical and mental preparation, physiological and emotional states, self-presentation, and athletic identity.

Methods include categorical analysis and case analysis from applied psychological practice, which enabled an in-depth exploration of the internal structure and functional significance of each identified source. The empirical part of the study employed the associative cards tool "Sport. Self-confidence", which allowed for detailed diagnostics and visualization of an athlete's individual self-confidence profile.

The findings highlight the multidimensional and complex structure of self-confidence, emphasizing the importance of an integrated approach to psychological support in sport. Analyzing the profile of confidence sources provides a more precise and comprehensive understanding of the athlete's inner resources and contributes to more effective coping with performance-related demands. It also fosters greater self-awareness, enhanced self-regulation strategies, and healthier internal dialogue for the athlete.

Key words: sport, self-confidence, self-efficacy, A. Bandura, sport psychology, associative cards

For citation: Fedunina, N.Y., Ogurtsova, M.A. (2025). Sources of Athlete's Self-confidence. *New Psychological Research*, No. 4, 122–140. DOI: 10.51217/npsyresearch_2025_05_04_06

References

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (2000). *Theory of social learning*. St. Petersburg: Evraziya.
- Fedunina, N.Yu., Korobeinikova, E.Yu. (2022a). Eating disorders in sport. *Novye psikhologicheskie issledovaniya*, (3), 91–109. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_03_07
- Fedunina, N.Yu., Korobeinikova, E.Yu. (2022b). Development of the questionnaire "Metacognitive components of sports activity." *Novye psikhologicheskie issledovaniya*, (1), 137–166. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_01_09
- Feltz, D.L., Short, S.E., Sullivan, P. (2008). *Self-efficacy in sport: Research and strategies for working with athletes, teams, and coaches*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Forlenza, S.T., Pierce, R.S., Vealey, J., Mackersie, J. (2018). Coaching behaviors that enhance confidence in athletes. *International Sport Coaching Journal*, 5(3), 205–212. <https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0037>

- Hays, K., Maynard, I., Thomas, O., Bawden, M. (2007). Sources and types of confidence identified by world-class sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(4), 434–456. <https://doi.org/10.1080/10413200701599173>
- Lemma, A. (2010). *Under the skin: A psychoanalytic study of body modification*. London: Routledge.
- Mamardashvili, M.K. (1997). *Psychological topology of the path*. St. Petersburg: Russkii Khristianskii gumanitarnyi institut.
- Mellalieu, S.D., Neil, R., Hanton, S. (2006). Self-confidence as a mediator of the relationship between competitive anxiety intensity and interpretation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(2), 263–270. <https://doi.org/10.1080/02701367.2006.10599360>
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and performance. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 138–142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.028>
- Munroe-Chandler, K., Hall, C., Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), 1539–1546. <https://doi.org/10.1080/02640410802315419>
- Short, S.E., Ross-Stewart, L. (2009). *Applied sport psychology advances: A review*. London: Routledge.
- Vealey, R.S. (1986). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport Psychology*, 8(3), 221–246. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.3.221>
- Vealey, R.S., Hayashi, S.W., Garner-Holman, M., Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20(1), 54–80. <https://doi.org/10.1123/jsep.20.1.54>

Information about the authors

Natalia Yu. Fedunina, Ph.D (Psychology), psychoanalytical oriented psychologist, Moscow, Russia; Natalia_fedunina@mail.ru

Maria A. Ogurtsova, sport psychologist, the Head of the Board of the Association of Sports Psychologists for team sports “Team”, Moscow, Russia; maria.ogurtsova@gmail.com