

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА СЪСТЕЗАТЕЛНАТА РЕАЛИЗАЦИЯ

Янчева Татяна

Доц., д.пс.н – катедра „Психология, педагогика и социология”, Национална спортна академия „Васил Левски”, гр. София

Състезателната реализация на спортиста е сложен и комплексен феномен. Нейната ефективност зависи от влиянието на редица фактори. При проявлението си те взаимно си влияят и в своето единство определят ефективността на действията и поведението на спортиста. Голяма част от научните разработки са насочени към разкриване на причините, факторите и условията, комплексното влияние на които обуславя постигането на спортния успех. На заден план остава друга страна на проблема за състезателната реализация на спортиста – специфичното влияние на резултата (победа или загуба) върху ефективността на състезателното поведение и реализация на спортиста. Целта на настоящото изследване е да се изследва влиянието на генерализираните очаквания, като опосредстващи личностната активност, и на резултата (победа или загуба), като следствие от тази активност, върху поведението и състезателната изява на спортиста при състезатели от различни видове спорт и различно ниво на квалификация. Обект на изследването са 181 състезатели от различни видове спорт с различно ниво на квалификация на възраст между 15 и 25 г.

За реализиране на целта на изследването използвахме: 1) Методика за изследване на Аз-ефективността в спорта (Т.Янчева, Цв.Мишева, 2005). 2) Методика за изследване на локализацията на кинтрола (А. Величков и сътр., 1986). 3) Методика за изследване на оптимизма и негативните очаквания (А. Величков и сътр., 1999). 4) Скала за изследване на отношението към победата и загубата (Т. Янчева, 2005). Установени са взаимозависимостите между изследваните параметри и тяхното специфично проявление при състезатели от различни спортове и различно ниво на квалификация.

The performance of the athletes is a complex phenomenon. Its efficacy depends on the influence of a range of factors. They interact between them and determine in their unity the efficacy of athletes' activities and behaviour. Most of the studies in sport psychology focus on revealing the factors and conditions influencing the performance in sport. Little is said though about the specific influence of the sport result (victory or loss) on the self-effectiveness, on the behavior and the level of activity of the sportsmen in future competitions. The aim of the present study was to examine and assess the influence of generalized expectancies, as mediating personal activity, and of sport result (victory or loss), as a consequence of that personal activity, on sport performance of people with different sport qualification and practicing different sports. 181 sportsmen (ages 15-24) took part in the present study. The following psychological methods were used: 1) Methodology for Self-efficacy research in sport (T. Iancheva, Tz. Misheva-Aleksova, 2005); 2) Methodology for locus of control research (A. Velichkov and collaborators, 1986); 3) Methodology of optimism and negative expectations research (A. Velichkov and collaborators, 1999); 4) Methodology of the research of the attitude towards win and loss (T. Iancheva, 2005). We present the results and the established correlations among the studied psychological parameters and focus on the specifics in different sports and among sportsmen with different level of qualification.

Състезателната реализация на спортиста е сложен и комплексен феномен. Тя се явява завършващия, интегрален резултат от подготовката на спортиста. Нейната ефективност зависи от редица фактори. При проявлението си те взаимно си влияят и в своето единство определят ефективността на действията и поведението на спортиста.

Голяма част от научните разработки в областта на спортната психология са насочени към разкриване на причините, факторите и условията, комплексното влияние на които обуславя постигането или непостигането на спортния успех.

На заден план остава друга страна на проблема за състезателната реализация на спортиста – специфичното влияние на резултата (победа или загуба) и неговото субективно преживяване върху ефективността на състезателното поведение, върху равнището на активността и преживяванията на спортиста в последващата спортно-състезателната дейност. В същото време, наблюденията ни върху спортната кариера на редица изявени състезатели показват, че начинът, по който един спортист се справя с успеха и неуспеха в състезателната си изява в значителна степен определя по-нататъшната му успешна или неуспешна реализация.

Състезателната реализация не е еднократен акт, а продължителен и комплексен феномен. В този аспект и в контекста на връзката между предшестващото и бъдещото поведение на спортиста, възникват редица въпроси, свързани с проблема: „Кои са факторите, които влияят върху активността, поведението и действията на спортиста, а оттам и върху спортния резултат?“, „Как се преживява резултата?“, „Как се интерпретират неговите причини?“, „Какъв е ефектът върху последващата активност, поведение и състезателна реализация на спортиста?“.

Адаптацията на спортиста към специфичните условия на спортно-състезателната дейност, формулирането на целта за предстоящия старт и на тази база, динамичната регулация на поведението му до голяма степен зависят от субективното моделиране на средата (тренировъчна и състезателна), както и от мястото на личността в нея.

Съществено място в регулацията на поведението и действията на личността заемат т.нар. „генерализирани очаквания“. Те отразяват най-общите допускания на човек за особеностите на средата и мястото на личността, един „предполагам свят на личността“ [4], който в зависимост от своето съдържание и конфигурация влияе върху организацията и протичането на регулативните процеси, върху генерирането на хипотези за това какво е вероятно да се случи и какви фактори имат определяща роля в дадена ситуация, контролираме ли ние изхода и действията, необходими за овладяване на ситуацията. Очакванията за контрол над средата и за лична ефективност водят до обобщена нагласа за упражняване на личен контрол. Разглеждането на себе си като причина, а средата като поддаваща се на контрол и изменение влияе върху целеполагането, личностната активност, мотивацията и самочувствието на спортиста и по този начин създава определена личностно-поведенческа нагласа за пълноценно участие в процеса на подготовка и състезание. В този смисъл генерализираните очаквания могат да опосредстват влиянието на други променливи, способни да повишат, или съответно да понижат, нивото на постиженията.

Специален интерес за нас представлява изучаването на различията в поведението на състезателите, в зависимост от Аз-ефективността, локализацията на контрола, оптимизма и негативните очаквания.

Аз-ефективността (Self-Efficacy) се свързва с увереността на човека в собствената му способност да действа така, че неговите изяви да доведат до желания резултат. Според А. Бандура „Аз-ефективността“ е свързана с представата на човек за своите способности да действа успешно в конкретни ситуации [10]. Субективно възприеманата „Аз-ефективност“ може да послужи за предвиждане на поведението в редица области – когнитивното функциониране, справянето със стресори, свързаното със здравето поведение, включително и в спорта [18, 11, 8, 12, 16].

Локализацията на контрола е личностен конструкт, който „описва начина, по който хората разглеждат причинно-следствените връзки между себе си и околната среда“ [2]. Той се свързва със степента, в която хората очакват подкреплението или резултатът от техните действия да зависи от собственото им поведение и личните им способности или обратно – да е функция на шанс, късмет или съдба, да е под контрола на властни други, или да е просто непредвидим.

Оптимизмът се разглежда като „генерализирано очакване за получаване на положителни резултати“. За разлика от локализацията на контрола, в него е отразена само валентността на предстоящите събития [3].

Изследванията върху оптимизма показват, че той се свързва с очакването за преобладаване на положителни резултати, ориентация към успех и отсъствие на предвиждания за възможен неуспех [13]. Той се разглежда като един от факторите, които повишават устойчивостта на стресови въздействия [15] и ефективността на психичната адаптация [13].

От друга страна спортният резултат (победа или загуба) влияе върху последващото поведение на спортиста. При психологическия анализ на феномените „победа“ и „загуба“

в спорта се разкрива тяхната сложна и многопосочна обусловеност. Очертава се специфична връзка и взаимовлияние между субективното преживяване на победата и загубата и характеристиките на състезателното поведение на спортиста. Могат да се изведат най-малко три аспекта на интерпретация:

1. Победата и загубата като изход – резултат или “продукт” от състезателната надпревара.

2. Победата и загубата като субективно преживяване.

3. Победата и загубата като когнитивна оценка на резултата от собствените действия и положените усилия и мотиватор на последващото поведение.

Съществено значение за характера на преживяването на успеха или неуспеха има обяснението, което човек си дава за причините, които са го породили. В дадена ситуация човек може да припише действията си на способност, усилие, трудност на задачата или късмет [19]. След неуспех, някои хора започват да се стараят повече, ако са формирали вътрешни нестабилни атрибуции, например, недостатъчни усилия [5]. Така в субективната интерпретация на даден резултат като успех или неуспех и причините за това се намесва и механизмът на каузалните атрибуции. Приписването на загубата на ниски способности едва ли ще доведе до очакването в бъдеще човек да се справи по-добре [14]. От друга страна, оправданието на загубата с външни и нестабилни фактори – “късмет”, “жребий”, “субективно съдийство” и др., води до очакването, че няма причини да се смята, че в бъдеще спортистът ще се провали. В действителност преживяването на неуспех може да бъде ценно, ако се припише на недостатъчно усилие и после, след упорита работа, да последва успех. За спортната дейност това е от особено значение и би трябвало да е специален акцент в подготовката на спортиста.

Когнитивната интерпретация на успеха и неуспеха и тяхната вторична оценка до голяма степен определят как ще се чувства и как ще реагира състезателят в бъдеще при подобни обстоятелства.

Целта на настоящото изследване беше да се изследват влиянието на генерализираните очаквания (Аз-ефективност, локализация на контрола, оптимизъм и негативни очаквания) като опосредстващи личностната активност, и на резултата (победата и загубата), като следствие от тази активност, върху поведението и състезателната изява на спортиста при състезатели от различни видове спорт и различно ниво на квалификация.

Обект на изследването бяха 181 състезатели от 11 вида спорт с различно ниво на квалификация. Изследваните бяха на възраст между 15 и 34 год., обособени в три групи: 1) медалисти и състезатели с призови класирания на световни и европейски първенства; 2) състезатели от републиканско ниво; 3) неизявени спортисти.

Метод

За реализиране на целта на изследването използвахме:

1. Методика за изследване на Аз-ефективността в спорта, която включва две подскали - Аз-ефективност и себепрепятстване (Т.Янчева, Цв. Мишева, 2005).

2. Методика за изследване на локализацията на контрола, адаптирана от А. Величков и сътр. (1986).

3. Методика за изследване на оптимизма и негативните очаквания (А. Величков и сътр., 1999).

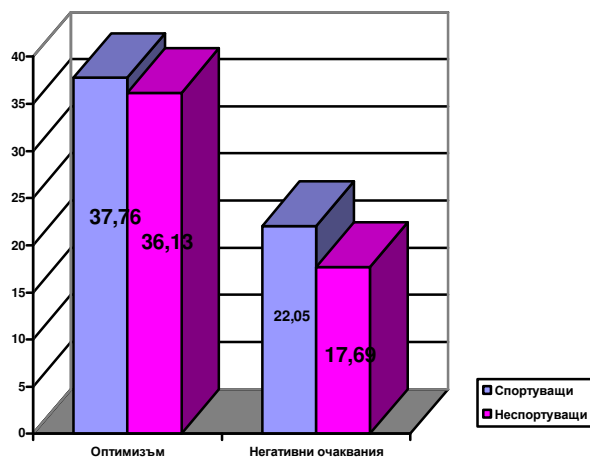
4. Специално разработени скали за изследване на отношението към победата и загубата - преживяване на победата и загубата, интерпретиране на причините за победата и загубата, поведение след победа или загуба. Те включват по четири подскали, както следва:

За загубата: необходим опит, депресивни симптоми, мобилизация, емоционална лабилност.

За победата: престиж, опит, мобилизация, емоционални реакции.

Резултати

Получените резултати показват, че като цяло оптимистичните очаквания се приемат с по-голяма готовност – $M_o = 37.76$; $M_{но} = 22.05$ (табл.1). При изследваните от нас спортисти (фиг. 1) се наблюдават по-високи, но не статистически значими, стойности на оптимизма в сравнение със средните за българска извадка ($M_{сп} = 37.76$; $M_{несп} = 36,13$). При елитните спортисти обаче (републиканско и международно ниво) стойностите са значимо по-високи, т.е. може да се счита, че състезателите са в по-голяма степен ориентирани към успех и очакване на положителни резултати.



Фиг12. Средни стойности на Оптимизма и Негативните очаквания при спортуващи и неспортуващи

Тези резултати са благоприятни като се има предвид спецификата на спортната дейност и фактът, че оптимизмът се разглежда като един от факторите, които повишават устойчивостта към стресови въздействия [15] и равнището на активация [17].

Същевременно трябва да посочим, че резултатите от нашето изследване показват, че при състезателите са налице значимо по-високи стойности на негативните очаквания, в сравнение с неспортуващите – $M_{сп}=22.05$; $M_{несп}=17.69$. Подобна тенденция беше установена в предишни наши изследвания [6]. Това ни накарва да разширим контингента изследвани лица, особено в групата на елитните състезатели.

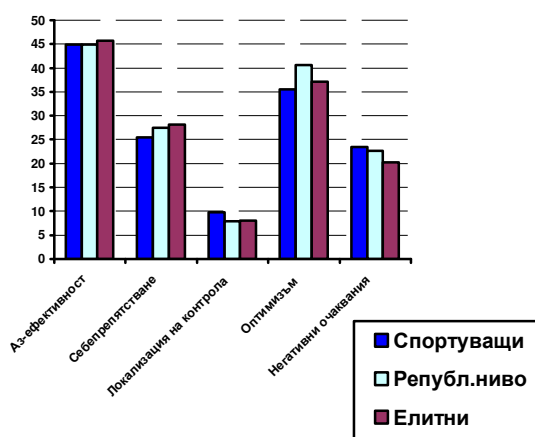
Анализът на резултатите в зависимост от **нивото на квалификация** показва, че са налице значими различия по показателя оптимизъм - $F = 10.727$; $p = .001$ (табл. 1).

Таблица 1 Средни стойности на изследваните показатели в зависимост от квалификацията

Показатели	Квалификация	Min	Max	Mean	SD	F	Sig.
Аз-ефективност	Елитни	35.00	55.00	45.77	5.72	,399	,672
	Републ. ниво	31.00	55.00	44.85	5.24		
	Спортуващи	32.00	55.00	44.90	5.24		
	Общо	31.00	55.00	45.05	5.32		
Себепрепятстване	Елитни	12.00	48.00	28.14	8.90	1,267	,284
	Републ. ниво	11.00	42.00	27.53	6.09		
	Спортуващи	11.00	43.00	25.50	8.02		
	Общо	11.00	48.00	27.30	7.11		
Локус на контрола	Елитни	5.00	15.00	8.00	3.09	,658	,523
	Републ. ниво	3.00	14.00	7.87	3.10		
	Спортуващи	8.00	14.00	9.75	2.87		
	Общо	3.00	15.00	9.07	3.07		
Оптимизъм	Елитни	25.00	43.00	37.14	5.84	10,727	,001

	Републ. ниво	35.00	48.00	40.64	4.43		
	Спортуващи	17.00	43.00	35.50	8.06		
	Общо	17.00	48.00	37.76	7.77		
Негативни очаквания	Елитни	13.00	24.00	20.29	3.64	,925	,383
	Републ. ниво	17.00	30.00	22.64	4.15		
	Спортуващи	17.00	30.00	23.50	5.69		
	Общо	13.00	30.00	22.05	4.27		

При елитните състезатели се наблюдават по-ниски стойности на оптимизма в сравнение със състезателите от републиканско ниво и най-ниски стойности на негативните очаквания от трите изследвани групи. Независимо от това обаче стойностите на негативните очаквания са значимо по-високи от тези при неспортуващите (17.69). На пръв поглед се получава известно противоречие. От една страна постигнатите от състезателите резултати повишават оценката на личните им възможности и перспективи за развитие, което се явява от особена важност за визията за тяхната по-нататъшна спортна кариера и логично повишава оптимистичните очаквания. Заедно с това обаче се наблюдава един интересен факт, който се отличава от изнесените в литературата данни. По-високите стойности на негативните очаквания, в сравнение с неспортуващите по всяка вероятност се дължат на по-високите изисквания към подготовката и състезателната реализация на елитните спортисти. Високите социални очаквания и публичност на резултатите, неодобрението при евентуален неуспех създават предпоставки за повишаване на психологическия дискомфорт, а може би и за защита на Аз-а срещу евентуален неуспех. Това от своя страна оказва влияние върху стресоустойчивия потенциал на спортиста и според данни от литературата се явява допълнителен личностен рисков фактор.



Фиг.2 Средни стойности по изследваните показатели при състезатели с различно ниво на квалификация

Възможно е това да рефлектира и върху установените по-високите стойности на себеотрястването (фиг.2) при елитните състезатели ($M_{сп} = 25.50$; $M_{реп.} = 27.53$; $M_{ел.} = 28.14$).

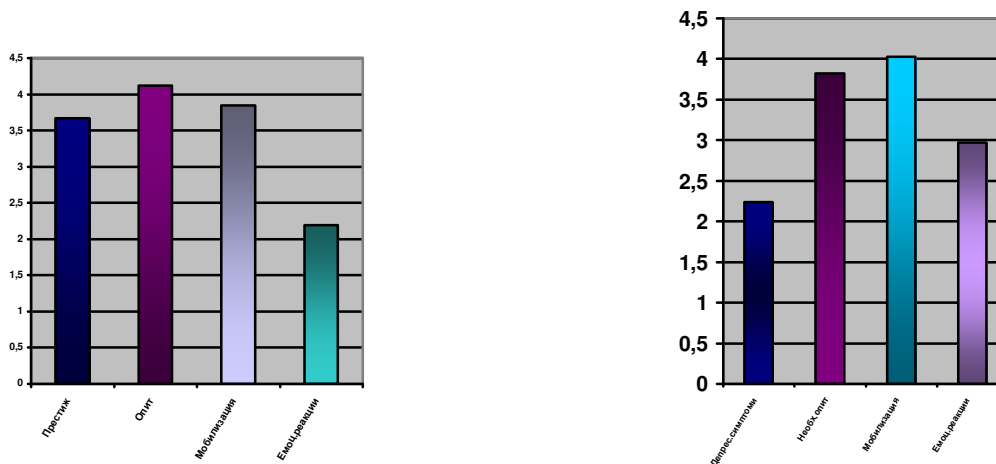
Независимо от по-високите стойности на Аз-ефективността при елитните състезатели, не се потвърдиха нашите предварителни очаквания за значими различия по този показател, в зависимост от нивото на квалификация.

Получените резултати от изследването на **влиянието на резултата** и неговата субективна оценка върху състезателното поведение и реализация сочат, че преобладаващата част от изследваните състезатели приемат **победата** като логичен резултат от своя труд – $M = 4.46$, като стимул да се представят добре и в следващите състезания – $M = 4.33$, като лично постижение – $M = 4.29$, като нормално явление в спорта

- $\bar{M} = 4.29$. Трябва да отбележим, че най-ниски са стойностите на преживяване на победата като случайност – $M = 1.29$ и увереност, че ще последват серия победи.

Като положителен може да се отбележи фактът, че по-голямата част от изследваните състезатели приемат **загубата** като стимул да се докажат на следващото състезание – $M = 4.13$, като нормално явление в спорта – $M = 4.10$, като необходим опит – $M = 3.88$, като временен неуспех – $M = 3.56$. При не малка част от състезателите обаче загубата се преживява като лично поражение ($M = 3.21$) и загуба на престиж ($M = 2.79$), т.е отнесена към личността, а не към резултата, към конкретното постижение.

Интересен е фактът, че докато победата по никакъв начин не се свързва със случайността, то при ибяснение на загубата случайността заема съществено място – $M = 3.02$.



Фиг. 3 Средни стойности по отделните подскали

Фиг. 4 Средни стойности по отделните подскали на загубата

Анализът на резултатите по изведените подскали разкрива следните особености (Фиг.3). Изследваните състезатели оценяват в най-голяма степен **победата** като **опит** – $M = 20.58$ (4.12), като логичен резултат от своя труд, нормално явление в спорта. На второ място се нарежда **мобилизацията** – $M = 57.83$ (3.85) – стимул за доказване, психичен подем, увереност в собствените способности, по-голямо желание за тренировки и др. По-ниско са оценени айтемите, включени в скалата „**престиж**” ($M = 14.67$; 3.67). Те отразяват нагласата да се свързва победата с лично постижение, източник на престиж, начин за доказване пред себе си и другите. Най-ниско са оценени **емоционалните реакции**, свързани с победата – надценяване, отпускане и намаляване на активността, затваряне в себе си, прекалено големи очаквания.

Съществен и със значима практическа стойност е установеният факт, че с най-високи стойности по отношение на загубата (Фиг. 4) са отговорите, съответстващи на **стратегията “мобилизация”** – $M = 16.13$ (4.03), мобилизиране на усилията и очакване на следващия старт, активизиране на стратегиите за справяне. Преобладаващата част от изследваните състезатели приемат загубата като предизвикателство, като стимул да се докажат в следващото състезание. Трябва да отбележим, че в тази група попадат състезатели с продължителен спортен стаж и много високо ниво на квалификация. Може би това е един от белезите на ефективно състезателно поведение.

Относително високи са стойностите по скалата „**необходим опит**” – $M = 24.98$ (3.57), т.е приемане на загубата като нормално явление в спорта и временен неуспех, следствие от недостатъчна подготовка и вложени усилия.

Като положителен можем да отбележим факта, че емоционалната лабилност и депресивните симптоми са по-слабо изразени.

Една от задачите на нашето изследване беше да проверим съществуват ли различия в преживяването на загубата и победата, както и в последващото поведение при състезатели с различно ниво на квалификация. Данните от сравнителния анализ (Таблица 2) показват, че са налице статистически значими различия по две от изследваните скали – емоционална лабилност ($F = 3.385$; $p = .002$) и мобилизация (но само по отношение на победата), съответно $F = 4.703$; $p = .008$. Явно те се явяват от съществено значение за начина, по който състезателите се справят с победата и загубата, а от там и за нивото на състезателна реализация.

Не се наблюдават значими различия по фактора спорт.

Таблица 2. Средни стойности по отделните подскали

Показатели	min	max	X	SD	Приравнени стойности	F	Sig.
1.1.Престиж	10.00	19.00	14.67	2.51	3.67	1,881	,155
1.2.Опит	16.00	25.00	20.58	2.36	4.12	1,497	,243
1.3.Мобилизация	52.00	69.00	57.83	4.77	3.85	4,703	,008
1.4.Емоционални реакции	9.00	18.00	13.17	2.96	2.19	,563	,692
2.1.Необходим опит	15.00	31.00	24.98	3.82	3.57	1,522	,204
2.2.Депресивни симптоми	22.00	50.00	35.88	7.18	2.24	1,403	,243
2.3.Мобилизация	10.00	20.00	16.13	2.31	4.03	1,832	,127
2.4.Емоционална лабилност	9.00	25.00	17.79	3.99	2.97	3,385	,002

Резултатите от корелационния анализ разкриват наличие на определени зависимости между изследваните показатели. Аз-ефективността е силно отрицателно повлияна от нивото на себепрепятстване ($r = -.480$; $p = .01$), т.е. при по-високо ниво на себепрепятстване намаляват очакванията за лична ефективност. Получените от нас резултати потвърждават изнесените в литературата данни за наличие на корелация между Аз-ефективността и оптимизма - $r = -.503$, $p = 0.05$.

Данните разкриват наличието на определени връзки и между генерализираните очаквания и начина на преживяване на резултата. Налице е значима корелация между Аз-ефективността, емоционалната лабилност ($r = 0.503$; $p = 0.01$) след загуба и емоционалната реактивност след победа ($r = 0.574$; $p = 0.05$), между себепрепятстването и депресивните симптоми. По-високите стойности на себепрепятстване водят до по-силно изразени депресивни реакции ($r = 0.559$; $p = 0.01$) и емоционална лабилност след загуба ($r = 0.413$; $p = 0.05$), намаляват способността за мобилизация ($r = 0.364$; $p = 0.05$). Данните разкриват и наличие на значима корелация между оптимизма и мобилизацията след загуба ($r = 0.658$; $p = 0.05$). Оптимистичните очаквания активират стратегията за мобилизация и активно справяне след загуба, а това е от съществено значение за спортната практика. Налице са и значими корелации между скалите мобилизация и необходим опит ($r = 0.412$; $p = 0.01$), опит и престиж ($r = 0.416$; $p = 0.05$), мобилизация и престиж ($r = 0.427$; $p = 0.05$).

Обсъждане

Получените резултати от изследването разкриват интересни особености и дават ценни насоки за по-нататъшни изследвания.

Нашите резултати потвърждават допускането [3], че оптимизмът и негативните очаквания са две независими генерализирани очаквания, които имат относително независими ефекти върху емоционалната сфера и нивото на активация и самостоятелна роля в организацията и регулацията на състезателното поведение.

Оптимизмът се очертава като една от универсалните особености на състезателното поведение. Същевременно оптимизмът се явява един от факторите, които оказват съществено влияние върху стратегиите за справяне, особено след загуба. Изненадващо за нас беше високото ниво на негативните очаквания.

При елитните състезатели се наблюдават по-високи стойности на себепрепятстване. Възможно е високите социални очаквания, опасенията от евентуален неуспех и неговата публичност да задействат механизмите на защита на Аз-а. Тези резултати се нуждаят от допълнителни изследвания и анализ.

Оптимистичен е фактът, че при преобладаващата част от състезателите загубата се приписва на вътрешни, контролируеми и нестабилни причини. Спортистите в по-голямата си част развиват оптимален атрибутивен стил, при който загубата не е поражение и обезверяване, а условие за мобилизация на силите и стремеж към подобряване на последващото изпълнение.

От друга страна, установените депресивни симптоми при някои от изследваните състезатели като самообвинения, страх от нови загуби, съмнения в собствените възможности могат да доведат не само до негативно влияние върху ефективността на спортно-състезателната дейност, но не рядко и до отказ от активна спортна дейност.

Генерализираните очаквания играят съществена роля не само по отношение на активността и ефективността на състезателното поведение, но и по отношение на преживяването, когнитивната оценка и стратегиите за справяне след победа и загуба. В този смисъл те имат съществена роля в състезателната реализация на спортиста.

Получените резултати имат не само теоретическа, но и значителна практическа стойност по отношение на индивидуалното консултиране и насочеността на психологическата подготовка. Установените закономерности налагат необходимостта от установяване на трайна практика за психологическо подпомагане на спортистите по време и след приключване на активната им спортна дейност.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аронсон, Э., Т. Уилсон, Р. Эйкерт, Психологические законы поведения человека в социуме, Санкт-Петербург – Москва, “ОЛМА-ПРЕСС”, 2002.
2. Величков, А., Г. Лукарски, М. Радославова, Л. Русева, С. Генова, Метод за измерване на локализацията на контрола: конструиране, устойчивост и конструктивност, Психологически изследвания, Кн. 1, 1986, С. 96-106.
3. Величков, А., М. Радославова, М. Рашева, Метод за измерване на генерализираните очаквания за валентността на получените резултати (оптимизъм и негативни очаквания), Българско списание по психология, №5, 1999, С. 85-100.
4. Величков, А., Предполагаемите светове на личността, Дисертация, С., 2000.
5. Сиймън, Д., Д. Кенрик, Психология, НБУ, С., 2002.
6. Янчева, Т., Влияние на генерализираните очаквания върху състезателното поведение, Личност. Мотивация. Спорт., Т. 10, С., 2005, С. 47-52.
7. Янчева, Т., Цв. Мишева, методика за изследване на Аз-ефективността в спорта, Научна конференция „Личност. Мотивация. Спорт.”, 2005.
8. Bandura, A., D. Cioffi, C. Barr-Taylor & M. Brouillard. (1988). Perceived self-efficacy in coping with cognitive stressors and opioid activation. Journal of Personality and Social Psychology, 55, 479-488.
9. Bandura, A., 1977. Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
10. Bandura, A., 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review 84:191-215.
11. Bandura, A., (1986), From thought to action: Mechanisms of personal agency, New Zealand Journal of Psychology, 15, 1-17.
12. Counolly, J. (1989). Social self-efficacy in adolescence: Relations with self-concept, social adjustment, and mental health. Canadian Journal of Behavioral Sciences, 21, pp. 258-269.

- 13. Norem, J., Cantor, N.**(1986), Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in “risky” situations, *Cognitive Therapy and Research*, 10, 347-362.
- 14. Ramirez, E., Maldonado, A., Martos, R.** (1992). Attributions modulate immunization against learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology* 62: 139-46.
- 15. Scheier, M.F., Carver, C.S.** (1987), Dispositional optimism and psychological well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health, *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- 16. Smith, R.E.** (1989). Effects of coping skills training on generalized Self-efficacy and locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, pp. 228-233.
- 17. Thayer, R.E.** (1987), Problem perception, optimism and related states as a function of time of day (diurnal rhythm) and moderate exercise: Two arousal systems in interaction, *Motivation and Emotion*, 11, 19-36.
- 18. Wang, A.Y. & Richarde, R.S.** (1988). Global versus task-specific measures of self-efficacy. *The Psychological Record*, 38, pp. 333-341.
- 19. Weiner, B., Frieze, I., Kukla, A., Reed, L., Rest, B., Rosenbaum, R.** (1971). Perceiving the causes of success and failure. In *Attribution: Perceiving the causes of behavior*, E. Jones, D. Kanouse, H. Kelley, R. Nisbett, S. Valins, B. Weiner, eds. Morristown, NJ: General Learning Press.