

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**  
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes  
**Psiholoģijas nodaļa**

Psiholoģijas bakalaura studiju programmas  
studentes **Lindas Pētersones - Ragas**,  
stud.apl.Nr.: lp08206

Bakalaura darbs

**Basketbolistu pašefektivitātes un uztvertās kolektīvās efektivitātes  
saistība**

Darba vadītāja:  
Mg. Psych. **Līva Van Skotere**

Rīga 2011

## Satura rādītājs

Rezumējums.....	3
Ievads.....	5
Pašefektivitāte.....	7
Pašefektivitātes koncepta rašanās.....	8
Pašefektivitāte un indivīda līmeņa pētījumi.....	10
Uztvertā kolektīvā efektivitāte.....	12
Uztvertā kolektīvā efektivitāte un grupas līmeņa pētījumi.....	15
Metode.....	20
Pētījuma dalībnieki.....	20
Instrumentārijs.....	20
Procedūra.....	21
Rezultāti.....	21
Iztirzājums.....	22
Nobeigums.....	24
Izmantotās literatūras saraksts.....	26
Pielikums.....	39

## Rezumējums

Augstas mijiedarbības sporta veidos, tādos kā basketbols, uztvertā kolektīvā efektivitāte ir viens no galvenajiem psiholoģiskajiem raksturlielumiem, kas nosaka komandas spēju uz augstiem sasniegumiem. Šī pētījuma mērķis bija noskaidrot, kuri no mainīgajiem - pašefektivitāte, spēlētāju sezonas lietderības koeficients, komandas piederība vai zaudējums/uzvara iepriekšējā spēlē labāk prognozē uztverto kolektīvo efektivitāti?

Pētījumā piedalījās 37 basketbolisti no četriem Latvijas basketbola klubiem. Spēlētāji aizpildīja autores konstruētās pašefektivitātes un uztvertās kolektīvās efektivitātes anketas. Abas metodes izstrādātas, balstoties uz Banduras vadlīnijām pašefektivitātes un uztvertās kolektīvās efektivitātes anketu konstruēšanai (Bandura, 2006). Šī pētījuma ietvaros tikai pašefektivitāte prognozēja uztverto kolektīvo efektivitāti.

## **Abstract**

One of the key psychological characteristics of successful teams competing in team sports, such as basketball, is a high level of perceived collective efficacy. The aim of this study is to assess which of the following variables may be used to predict perceived collective efficacy: self-efficacy, a player utility coefficient or record of team's previous games win/loss.

There were 37 participants (n=37) in the study – all 37 were basketball players from four clubs in Latvia. All participants completed two surveys specifically designed for this study. One survey examined self-efficacy, the other - perceived collective efficacy. Both surveys were designed using Bandura's guidelines for creating such surveys (Bandura, 2006). The study concluded that, of the four aforementioned variables, only self-efficacy predicted perceived collective efficacy.





## Ievads

Sports ir, bija un būs viena no visvairāk patērētajām izklaidēm pasaulē. Arī Latvijā sports ir bijis tuvs cilvēkiem gan pārticības, gan ne tik labos laikos. Viens no populārākajiem sporta veidiem mūsu valstī ir basketbols. Pētījumi sporta psiholoģijā Latvijā tikpat kā nav sastopami. Tomēr arī mūsu komandas augstā līmenī piedalās sacensībās Eiropā un pasaulē. Līdz ar to ir aktuāli izpētīt Latvijas apstākļos tos psiholoģiskos fenomenus, kuri var ietekmēt augstus sasniegumus sportā.

Sociāli kognitīvās teorijas (Bandura, 1986) ietvaros ir izpētīts, ja mērķtiecīgi vēlamies ko sasniegt, īpaši nepieciešama ir pašefektivitāte, kā iespēja kontrolēt savu uztveri (Rodgers, Conner, & Murray, 2008). Sportistiem ir vajadzīgas atbilstošas psihiskās spējas un potenciāls, lai darbotos augstu sasniegumu sportā. Piemēram, neapšaubāms ir fakts, ka daži sportisti ir pārliecinātāki par citiem, ka viņi var startēt atbilstoši savām spējām, izturēt sacensību spriedzi, kā arī slodzi treniņos, lai pilnveidotu savas prasmes. Komandas sporta veidos svarīgi ir arī ticēt, ka komanda kopumā ir spējīga uz sasniegumiem un uzvarām, nevis tikai galveno pozīciju spēlētāji. Basketbols ir komandas spēle, tāpēc nevar būt tā, ka uzvaru kaldināt mēģina viens vai divi spēlētāji. Komandas dalībniekiem kā zobratiem jādarbojas saskaņoti.

Pašefektivitāte jeb pārliecība ir pēdējā laikā ļoti daudz pētīts fenomens. Tieši pārliecība ir tas psiholoģiskais mehānisms, kurš mums ļauj noticēt savām iespējām, kā arī pārliecināties, ko es jau māku, bet pie kā vēl jāpiestrādā. Nākamais līmenis ir uztvertā kolektīvā efektivitāte, kas ir ne mazāk nozīmīgs fenomens. Augstas mijiedarbības sporta veidos kā basketbols šis ir īpaši svarīgs psiholoģiskais kritērijs. Nevis, cik es esmu pārliecināts par sevi, bet cik pārliecināts es esmu par savas komandas spējām kaut ko sasniegt.

Sociāli kognitīvā teorija un pašefektivitātes teorija apgalvo, ka motivējoša rīcība un domāšanas shēmas ir svarīgi sasniegumu veicinātāji (Bandura, 1986b, 1997, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Pašefektivitāte ietekmē to, ko cilvēks izvēlas darīt, uzdevuma grūtības pakāpi, neatlaidību sarežģījumu pārvarēšanā, kā arī sekojošos sasniegumus.

Uztvertā kolektīvā efektivitāte ir grupas uztvertā kopīgā ticība viņu kopējai iespējai organizēt un izpildīt dažādas darbības, kas nepieciešamas, lai sasniegtu noteikta līmeņa rezultātus (Bandura, 1997). Šie priekšstati var būt lielā mērā kopīgi komandas dalībniekiem, taču tos ietekmē arī spēlētāju individuālās atšķirības. Uztvertā kolektīvā efektivitāte ir saistīta ar labākiem komandu sasniegumiem (Gully, Incalcaterra, Joshi, & Beaubien, 2002).

Komandu un indivīdu pašefektivitāte ir saistīti, taču ne identiski jēdzieni (Feltz, & Lirgg, 1998). Tā kā uztvertajai kolektīvajai efektivitātei ir pozitīvs efekts uz komandu sasniegumiem un līdz šim nav noskaidrots, cik lielā mērā basketbola spēlētāju pašefektivitāte prognozē uztverto kolektīvo efektivitāti, tad šajā darbā hipotētiski tiks noskaidrots:

*Kuri no mainīgajiem - pašefektivitāte, sezonas lietderības koeficients, komandas piederība vai zaudējums/uzvara iepriekšējā spēlē labāk prognozē kolektīvo efektivitāti?*

Šī darba teorētiskajā daļā tiks aplūkota pašefektivitāte, pašefektivitāte un indivīda līmeņa pētījumi, uztvertā kolektīvā efektivitāte un uztvertā kolektīvā efektivitāte grupas līmeņa pētījumos.

## Pašefektivitāte

Banduras (Bandura, 1977, 1997, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008) radītā pašefektivitātes un uztvertās kolektīvās efektivitātes teorija skaidro atšķirības kognitīvajos procesos, kas saistīti ar indivīdu un grupu spējām tikt galā ar noteiktiem uzdevumiem. Zinātniece Felca (Feltz, 1988, 1994) uzskata, ka pašefektivitāte ir viens no galvenajiem psiholoģiskajiem raksturlielumiem, kas nosaka spēju uz augstiem sasniegumiem sportā.

Banduras (Bandura, 1977, 1997, 2001) pašefektivitātes teorija tika attīstīta sociāli kognitīvās teorijas ietvaros. Tās ietvaros cilvēks proaktīvi regulē savu izziņu, motivāciju, darbību un emocijas. Bandura (Bandura, 2001) uzskata, ka cilvēki ar savu tālredzību, pašrefleksiju un pašregulāciju ietekmē savu darbību. Sociāli kognitīvā teorija skaidro motivāciju un uzvedību ar cilvēka paša aktīvu darbību (neatmaidību), personības faktoriem (zināšanām un ticību) un vides apstākļiem (sadarbību ar citiem). Šie trīs faktori reprezentē atgriezeniskus procesus, kur katrs komponents darbojas kā nosacījums citam Bandura (Bandura, 1986b, 1997, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Respektīvi – trenera pozitīva atgriezeniskā saite pozitīvi ietekmē sportista domas par to, ka viņš vai viņa var sasniegt mērķus, kādus sev izvirza. Savukārt pūles, kuras sportists pieliks, ietekmēs trenera attieksmi pret sportistu.

Sociāli kognitīvā teorija un pašefektivitātes teorija, runā par pašattiecināto ticību kā galveno faktoru, kas nosaka cilvēka uzvedību, virzoties un izvirzīto mērķi. Bandura (Bandura, 1986b, 1997, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008) pašefektivitāti skata kā kognitīvu mehānismu, kas ir starp pašnovērtēšanas informāciju un tai sekojošām domāšanas shēmām, emocionālām reakcijām, motivāciju un rīcību. Motivējoša rīcība un domāšanas shēmas ir svarīgi sasniegumu veicinātāji. Augstas klases sportisti nebaidās izvirzīt izaicinošus mērķus, tiek galā ar sāpēm un pārvar šķēršļus. Savukārt sportisti ar zemu pašefektivitāti izvairās no sarežģītiem mērķiem, uztraucas par iespējamiem savainojumiem, pieliek mazāk pūles un padodas grūtību priekšā.

*Kopsavilkums.* Pastāv uzskats (Feltz, 1988, 1994), ka pašefektivitāte ir viens no galvenajiem psiholoģiskajiem raksturlielumiem, kas nosaka spēju uz augstiem sasniegumiem sportā. Sociāli kognitīvā teorija (Bandura, 2001) uzskata, ka cilvēki ar savu tālredzību, pašrefleksiju un pašregulāciju ietekmē savu darbību. Sociāli kognitīvā teorija un pašefektivitātes teorija apgalvo, ka motivējoša rīcība un domāšanas shēmas ir svarīgi sasniegumu veicinātāji (Bandura, 1986b, 1997, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008).

### *Pašefektivitātes koncepta rašanās*

Pašefektivitātes teorija sākotnēji tika radīta, lai piedāvātu stresa pārvarēšanas modeļus klīniskajai psiholoģijai, tomēr šobrīd tā tiek lietota dažādās citās psihosociālās funkcionēšanas sfērās, ieskaitot veselības uzturēšanu (McAuley, 1992b; McAuley & Mihalko, 1998; O'Leary, 1985, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008) sporta un motoros sasniegumos (Feltz, 1988, 1994).

Bandura (Bandura, 1997, 3. lpp.) definē pašefektivitāti kā ticību savām spējām organizēt un veikt virkni darbību, kas nepieciešamas, lai izpildītu doto uzdevumu. Šī ticība variē 3 dimensijās: līmenis, spēks un vispārinātība. Pašefektivitātes līmenis attiecas uz cilvēka sniegumu dažādas grūtības pakāpes uzdevumā. Piemēram, futbola spēlētājs, kuram ir dažāda līmeņa pašefektivitāte tiks vērtēts, cik daudz vārtu viņš gūs pēdējās soda sitiens pēc kārtas. Spēks attiecas uz to, cik ļoti pārliecināts par savu sniegumu ir sportists. Tas var būt skalā no pilnīgi nepārliecināts līdz 100% pārliecinātam. Piemēram, divi futbola spēlētāji var būt pārliecināti, ka var iesist 6 no 10 pēdējās soda sitienu pēc kārtas, bet viens no viņiem būs pārliecinātāks par otru. Vispārinātība nosaka jomu skaitu, kurās cilvēks vērtē savas spējas dažādos uzdevumos un aktivitātēs, kā, piemēram, dažādos sporta veidos, tomēr šis koncepts ļoti reti tiek lietots pašefektivitātes pētījumos (Maddux, 1995; Schunk, 1995b, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Sporta jomā iespējams veikt tikai nelielu daudzumu pētījumu par vispārinātību, jo visbiežāk sportisti un treneri specializējas vienā sporta veidā.

Pētīt pašefektivitāti nav vienkārši. Piemēram, golfā spēlētājs nav pārliecināts par uzvaru spēlē, bet ir pilnīgi pārliecināts par uzmanības fokusēšanu no vienas bedrītes uz nākamo. Bandura (Bandura, 1992, 1997) apgalvo, ka specifiskais pašefektivitātes līmenis, kas tiks mērīts, ir jānosaka pēc situācijas specifiskā uzdevuma vai situācijas un uzdevuma kopā, kurā pētnieks kaut ko vēlas prognozēt. Pašefektivitātes pārliecība nav pārliecība par noteiktām prasmēm, lai kaut ko izdarītu, bet drīzāk par to, ko cilvēks ar šīm prasmēm var sasniegt Bandura (Bandura, 1997). Piemēram, tenisā es domāju, ka varu atsist vairākumu no sava oponenta servēm, nevis, ka man ir lieliska reakcija.

Bandura apgalvo, ka ir būtiska atšķirība starp pārliecību par dažādām spējām un pārliecību par spēju tās pielietojot sasniegt rezultātu. Piemēram, basketbolā komandas spēlētāji var zināt, kā uzbrukt, driblēt, piespēlēt un mest, bet viņiem var nebūt ticības savai spējai mainīt spēles situāciju un dažādās situācijās piemērot dažādas stratēģijas.

Pēc Banduras uzskata, pašefektivitāte ir kompleksu procesu rezultāts. Tā rodas no pašnovērtējuma un pašpārliecības, kas balstās uz kognitīvu pašefektivitātes informācijas apstrādi no dažādiem avotiem (selekcija, interpretācija un integrācija). Informācijas avoti var būt pagājušo sacensību sasniegumi, aizstājoša pieredze, verbāla pārliecināšana, fizioloģiskās iespējas. Vēl citi autori atsevišķi izdala emocionālās nostādnes un iedomāto pieredzi (Maddux, 1995; Schunk, 1995b, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008).

Iepriekšējās snieguma epizodes pieredze ir visietekmīgākais efektivitātes informācijas avots, jo tā ir balstīta uz paša sasnieguma pieredzes Bandura (Bandura, 1997). Šajā gadījumā pašefektivitāti ietekmē pašvērtējums pēc kāda sasnieguma. Ja kāds atkārtoti šādas pieredzes redz kā panākumus, pārliecība par pašefektivitāti pieaug, bet ja šie sasniegumi tiek uztverti kā zaudējumi, ticība pašefektivitātei samazinās. Tomēr jābūt ļoti uzmanīgam, lai nekļūtu pašpārliecināts, izcīnot uzvaru. Pašpārliecinātība pēc vieglas uzvaras un lielāks cīņasspars pēc zaudējuma vienlīdzīgā cīņā ir mērāmi ar vienlīdzības zīmi Bandura (Bandura, 1997). Nesaskaņas starp sacensību sasniegumiem un gaidām ietekmē ticību efektivitātei un tālāko motivāciju kompleksā veidā. Viens reaģē uz sasniegumu kā uz zaudējumu, bet cits pie zaudējuma saglabā ticību savai efektivitātei.

Ļoti interesants ir Banduras (Bandura, 1997) atklājums, ka panākums, kas gūts labā garstāvoklī, vairo pašefektivitāti, savukārt zaudējums sliktā garstāvoklī pasliktina pašefektivitāti. Šī efektivitātes kļūda ir īpaši redzama, kad garstāvoklis neatbilst sacensību rezultātam. Cilvēki, kuri zaudē labā garstāvoklī pārvērtē savas spējas, savukārt, uzvarot sliktā garstāvoklī, cilvēks par zemu novērtē savas spējas. Cilvēki atmiņā mēdz atsaukt notikumus, kad viņiem bijis labs garstāvoklis, nevis slikts.

Ietekme uz pašefektivitāti ir atkarīga no tā, kā tiek uztverta sacensību grūtības pakāpe, saņemto vadlīniju skaits, īslaicīgā sasnieguma un zaudējuma, pielietoto pūļu, indivīda koncepciju par potenciālo iespēju kā prasmi, kas var tikt sasniegta trenējot vai ir iedzimta Bandura (Bandura, 1997). Bandura iebilst arī, ka sasniegumi grūtos uzdevumos, uzdevumos bez ārējas palīdzības un uzdevumos, kuros cilvēks guvis pieredzi no neveiksmēm, dod lielāku pozitīvu efektu, nekā uzdevumi, kas bijuši viegli paveicami, uzdevumi, kuri paveikti ar ārēju palīdzību un uzdevumi, kur sekojošas neveiksmes tiek piedzīvotas bez jebkādas progresā pazīmes. Bandura apgalvo, ka cilvēki savu pašefektivitāti vērtē, balstoties uz piepūli un uzdevuma grūtības pakāpi. Panākumi ar minimālu piepūli uzdevumā, kuru citi uzskata par grūtu, paaugstinās pašefektivitāti.

Attiecībā uz sportu, lielāka pieredzes ietekme uz pašefektivitāti būs tiem sportistiem, kuri savas iepriekšējās neveiksmes vērtē kā pamācošu pieredzi un tic, ka viņu sniegums uzlabosies ar pārdomātiem treniņiem, nekā tiem, kuri neveiksmes interpretē kā fiziskus ierobežojumus, kurus nav iespējams mainīt.

Interesantas debates zinātniekiem ir par vispārīgo pašefektivitāti un pašvērtējumu. Pašvērtējums ir emocionāli uzlādēts, vispārīgs paša novērtējums, kamēr pašefektivitāte ir plaša, pašattiecināta kompetences ticība, kas veido pašvērtējumu (Smith, 1989, kā minēts Lightsey, Burke, Ervin, Henderson, & Yee, 2006). Daži autori pat apgalvo, ka pašefektivitāte un pašvērtējums ir viens un tas pats (Stanley & Murphy, 1997). Tomēr Laitseja un kolēģu (Lightsey et al., 2006) pētījums atklāja, ka pašefektivitāte un pašvērtējums ir dažādi jēdzieni, bet vispārējā pašefektivitāte var ietekmēt pašvērtējuma attīstību.

*Kopsavilkums.* Bandura (Bandura, 1992, 1997) apgalvo, ka pašefektivitātes līmenis, kas tiks mērīts, ir jānosaka pēc situācijas specifiskā uzdevuma vai situācijas un uzdevuma kopā, kurā kāds kaut ko vēlas prognozēt. Pašefektivitāte ir pārliecība, ka ar noteiktām prasmēm cilvēks kaut ko var sasniegt Bandura (Bandura, 1997). Pašefektivitāte ir kompleksu procesu rezultāts, kas rodas no pašnovērtējuma un pašpārliecības. Iepriekšējā snieguma pieredze ir visietekmīgākais efektivitātes informācijas avots (Bandura, 1997).

### ***Pašefektivitātes indivīda līmeņa pētījumi***

Bandura uzskata, ka pašefektivitāte, pirmkārt, nosaka motivācijas līmeni sasniegt kādu mērķi. Tas atspoguļojas tajā, kādus izaicinājumus cilvēks sev izvēlas, kādas pūles pieliek un kāda ir izturība, sastopoties ar grūtībām. Attiecībā uz sportu, pašefektivitāte ietekmē ne tikai fizisko potenciālu Bandura (Bandura, 1977), bet arī sniegumu, piemēram, spēju piemēroties mainīgajām spēles situācijām, izvēlēties efektīvas spēles stratēģijas, paredzēt pretinieka iespējamās reakcijas, pieņemt zibenīgus lēmumus, pielietot vizualizāciju, tikt galā ar stresu un neveiklām situācijām, kā arī apjukumu. Respektīvi, hipotētiski tiek uzskatīts, ka pašefektivitāte ietekmē noteiktas domāšanas shēmas, konkrētāk – uztraukumu, atribūciju, emocionālās reakcijas – lepnumu, kaunu, prieku, skumjas, kā arī uzvedību. Cilvēki, kuri reāli novērtē savu efektivitāti, izvēlēsies reāli izaicinošus mērķus, lai attīstītu ticību savai pašefektivitātei. Savukārt cilvēki, kuri pārvērtē savu efektivitāti, kavē savu attīstību un iespēju gūt pamācošu pieredzi Bandura (Bandura, 1997). Tomēr zinātniekus un trenerus visvairāk interesē, kā pašefektivitāte ietekmē sniegumu. Sportā sasniegumi sastāv no dažādu uzdevumu kombinācijas, piemēram, vingrošanā – uzdevumu grūtības pakāpes izvēle, stratēģija,

pielietotās pūles un izturība. Sasniegumi sportā atšķiras no dažādu citu sfēru sasniegumiem ar to, ka sportā tie ir redzami pašam sportistam, kā arī citiem (Feltz & Magyar, 2006, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Šis fakts sasniegumus un zaudējumus, kā arī mērķu neatbilstību padara ļoti viegli redzamus un pieejamus. Respektīvi, tie ir viegli operacionalizējami – finiša laiks, uzvara/zaudējums vai, piemēram, zinātniskos nolūkos organizētas soda metienu sacensības. Tomēr Felca un Megjara (Feltz & Magyar, 2006, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008) apgalvo, ka sacensību kontekstā, pašefektivitāte ir balstīta uz normatīviem kritērijiem, nevis tikai uz pārsvara orientētiem sasniegumiem. Felca un Šeisa (Feltz un Chase, 1998, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008) to nosauca par sacensību un salīdzinājumu efektivitāti. Respektīvi, sportists var darboties veiksmīgāk par kādu citu. Pētījumi rāda pozitīvu un vidēju saistību starp pašefektivitātes rādītājiem sportā un sniegumu, pielietojot dažādus pētnieciskos dizainus (Feltz & Lirgg, 2001; Moritz et al., 2000). Tomēr, ņemot vērā sporta sniegumu kompleksumu, nevar cerēt, ka pašefektivitātes rādītāji izskaidros visus aspektus, it īpaši, ja pašefektivitātes rādītāji tiek analizēti ļoti sīki. Piemēram, ja spēles gala iznākums tiks saistīts ar pašefektivitātes rādītājiem, tad visdrīzāk tie neprognozēs rezultātu, jo rezultātu nosaka daudzi un dažādi citi faktori (Feltz, 1992, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Bandura (Bandura, 1997) arī apgalvo, ka „sniegums reti, ja vispār, kādreiz tiek mērīts ar pilnīgu precizitāti, jo arī sniegumu korelācijas tiek interpretētas kā ar iespējamām kļūdām”.

Bandura (1997) arī apgalvo, ka ticība pārsvaram ietekmē sportisko sniegumu, kam savukārt ir kumulatīvs efekts, pielietoto pūļu ziņā. Tas arī izskaidro sporta fenomenu – zaudējumu sēriju vai uzvaras sēriju, kā arī konceptu par inerci (*momentum*, angl.). Piemēram, basketbolā, ja spēlētājs grozā trāpa vienreiz, vēlreiz un vēlreiz, tas vairo viņa ticību savām spējām. Tas arī pamudinās spēlētāju uzņemties iniciatīvu uzbrukuma galotnēs un palīdzēt komandai. Savukārt, ja, metot vienreiz, netrāpa, nākamreiz atkal met garām, viņš vai viņa sāks šaubīties par savām spējām iemest. Šie divi efekti rada „spirāli”, kuru grūti pārtraukt (Lindsley, Brass, & Thomas, 1995). Šīs spirāles var tikt koriģētas tikai ar paškorekciju (Lindsey et al., 1995.) Respektīvi, ja spirāle iet uz augšu, cilvēks ieslīgst pašapmierinātībā un nedomā, ka jāturpina intensīvi trenēties, lai šo veiksmi saglabātu. Vai atkal tā ir uz leju ejoša spirāle, kad sportistam svarīgi neveiksmi nepārspīlēt un pielietot pūles, lai pārtrauktu oponenta uzvaras gājienu.

Īpašas attiecības ir arī starp pašefektivitāti un domāšanas shēmām (Bandura, 1990). Piemēram, šaubas par to, ka es tikšu galā ar uztraukumu pirms spēles, ietekmēs arī manu

pašefektivitāti sacensībās. Neticība tam, ka es varu pārvarēt pirmsspēles drudzi, var novest pie patstāvīgas sajūtas, ka es nevaru kontrolēt savas emocijas. Uz āru izlaužas tieši tās emocijas, kuras es cenšos apspiest (Maddux, 1995, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008).

2004. gadā Magijāra, Felca un Simsons (Magyar, Feltz un Simpson, 2004) veica pētījumu airētāju komandā. Individīda līmenī viņi izvirzīja hipotēzi, ka airētāji, kas būs pārliecinātāki par savām spējām, būs arī vairāk pārliecināti par komandas biedriem. Autori atklāja, ka atšķirības indivīdu pašefektivitātē prognozēja atšķirības kolektīvās efektivitātes uztverē. Savukārt atšķirības individuālos uzskatos par kolektīvo efektivitāti daļēji var tikt izskaidrotas arī ar atšķirībām darba pašefektivitātē vai uz mērķi orientētā pašefektivitātē. Uz darbu orientētā pašefektivitāte labāk prognozēja individuālo uztveri par kolektīvo efektivitāti, savukārt uz mērķi orientētā vispārējā pašefektivitāte labāk prognozēja vidējo kolektīvo efektivitāti grupas līmenī.

*Kopsavilkums.* Sasniegumi sportā atšķiras no dažādu citu sfēru sasniegumiem ar to, ka sportā tie ir redzami pašam sportistam, kā arī citiem (Feltz & Magyar, 2006, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Sportistam ir iespēja salīdzināt sevi ar kādu citu (Feltz un Chase, 1998, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Individīda līmeņa pētījumi rāda pozitīvu un vidēju saistību starp pašefektivitātes rādītājiem sportā un sniegumu, pielietojot dažādus pētnieciskos dizainus (Feltz & Lirgg, 2001; Moritz et al., 2000). Ticība pārsvaram ietekmē sportisko sniegumu, kam savukārt ir kumulatīvs efekts pielietoto pūļu ziņā (Bandura, 1997).

### **Uztvertā kolektīvā efektivitāte**

Ja komandas līderis šodien nejūtas pārliecināts par savu spēju pieveikt pretinieku, kā tas ietekmē pārējo komandas spēlētāju pārliecību? Pirmkārt, kas ir komanda? Visbiežāk tā ir grupa no diviem vai vairākiem indivīdiem, kurai ir sava struktūra un kurai ir kopējs mērķis. Kerona un kolēģi (Carron et al., 2005) apgalvo, ka komanda ir „personīgi un savstarpēji atkarīga”. Tas nozīmē, ka komandas dalībnieki ir atkarīgi gan sociālā veidā, gan darbojoties, lai sasniegtu konkrētu mērķi. Basketbola komandā savstarpējā atkarība ir daudz augstāka, nekā, piemēram, vieglatlētikas komandā. Komanda ir kaut kas vairāk, nekā atsevišķu spēlētāju summa. Atkarība vienam no otra arī pamudināja Banduru (Bandura, 2000) pētīt šo fenomenu, jo nav nekas neparasts, ka atsevišķi individuāli talantīgi spēlētāji nevar sadarboties veiksmīgi kā grupa. Bet kolektīvā efektivitāte nav vienkārši summa no atsevišķām ticībām pašefektivitātei. Drīzāk tā ir ievērojama grupas līmeņa iespēja (Bandura, 2000, kā minēts

Feltz, Short & Sullivan, 2008). Efektivitātes pārņemšana uz grupas līmeni nav vienkāršs process; lai kolektīvo efektivitāti pamazām konceptualizētu un definētu, nepieciešams empīrisks pamatojums.

1982. gadā Bandura iepazīstināja ar terminu „kolektīvā efektivitāte”. Tomēr tajā laikā viņam neizdevās to definēt precīzi. Viņš tikai apgalvoja, ka indivīda līmeņa pašefektivitātei jābūt kādam ekvivalentam komandas līmenī. Šī kolektīvā efektivitāte attiecas uz grupas dalībnieku spriedumiem par grupas iespējām veiksmīgi organizēt un izpildīt komandas darbības. 1986. gadā Bandura kolektīvo efektivitāti definē kā „grupas iespēju realizēt izmaiņas” (Bandura, 1986, 451. lpp., kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Citi zinātnieki (Prussia & Kinicki, 1996, kā minēts Watson, Chemers, & Preiser, 2001) laika gaitā kolektīvo efektivitāti raksturoja kā komandas spēju uz sasniegumiem noteiktā situācijā. Šie priekšstati var būt lielā mērā kopīgi komandas dalībniekiem, taču tos ietekmē arī spēlētāju individuālās atšķirības (Jex & Gudanowski, 1992; Parker, 1994, kā minēts Riggs & Knight, 1994).

Bet tikai pavisam nesen Bandura (Bandura, 1997) kolektīvā efektivitāte tika definēta veidā, kā mēs tagad to saprotam, „grupas uztvertā kopīgā ticība viņu kopējai iespējai organizēt un izpildīt dažādas darbības, kas nepieciešamas, lai sasniegtu noteikta līmeņa rezultātus” (477 lpp.). Bet līdz šim brīdim veikti pietiekami daudz pētījumu par uztvertās kolektīvās efektivitātes un sasniegumu saistību. Un katrs zinātnieks ir piedāvājis jaunu definīciju un mērinstrumentu. Vienu no šādām alternatīvām definīcijām piedāvā Zakaro, Bleirs, Pētersons un Zazanis (Zaccaro, Blair, Peterson un Zazanis, 1995, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008), kuri apgalvo, ka kolektīvā efektivitāte attiecas uz kolektīvās kompetences sajūtām, kas ir starp indivīdiem, nosakot, koordinējot un integrējot savus resursus uz pozitīvu atbildi specifiskas situācijas prasībām. Tomēr visas definīcijas neapšaubāmi uzsver faktu, ka kolektīvā efektivitāte ir kopīga starp komandas dalībniekiem. Un autori ir pārliecināti, ka kolektīvā efektivitāte ir situatīvi specifiska. Ja dalībnieki pārstāv sporta veidu, kas ir augstas savstarpējās mijiedarbības, piemēram, basketbols, futbols, jo lielāka ir atšķirība starp pašefektivitāti un kolektīvo efektivitāti. Augstas mijiedarbības sporta veidos cilvēki darbojas grupā, lai sasniegtu mērķus, kurus individuāli sasniegt nav iespējams. Līdz ar to diferencēti tiek uztverta arī kolektīva efektivitāte. Ir arī trešā lieta, par kuru visi zinātnieki ir vienprātīgi, ka pārliecība ir kopīga grupas locekļiem. Vispār vienprātība starp grupas locekļiem ir ļoti reti sastopama. Tomēr kolektīvās efektivitātes rādītāji vairāk atšķiras starp dažādām grupām, nevis grupas iekšienē starp grupas locekļiem. Šādā veidā zinātnieki var pārliecināties, vai vienprātība grupas iekšienē ir pietiekama, lai kaut ko uzskatītu par grupas uztveri. Viena

konceptuāla atšķirība Banduras (Bandura, 1997) un Zakaro un kolēģu (Zaccaro et al., 1995, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008) kolektīvās efektivitātes definēšanā ir tas, ka vieni uzsver „nosakot, koordinējot un integrējot savus resursus”, savukārt Bandura (1997) uzskata, ka komanda šos komponentus ietver.

Pašos uztvertās kolektīvās efektivitātes izpētes sākumos nebija skaidrs, vai individuāli kolektīvā efektivitāte atklāj ticību (*belief*) vai grupas raksturīgās pazīmes (*attribute*). Šobrīd teorētiski uzskata, ka kolektīvā efektivitāte ir grupas raksturīga pazīme, kura ir kopīga visiem grupas dalībniekiem (Bandura, 1997; Zaccaro et al., 1995, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Ja individuālā kolektīvās efektivitātes uztvere nav kopīga grupas dalībniekiem, tad nav pamata uzskatīt, ka tā ir grupai raksturīga pazīme. Tomēr Vatsons un kolēģi uzskata, ka kolektīvās efektivitātes uztverē individuālās atšķirības var atklāties caur pašefektivitāti, personību un sagrozītu grupas uztveri (Watson et al., 2001) Īpaši ticību kolektīvai efektivitātei grupas līmenī ietekmē grupas sastāvs, iepriekšējā grupas pieredze un grupas līderu efektivitāte.

Komandas efektivitāte teorētiski ir balstīta uz tiem pašiem komponentiem kā pašefektivitāte. Pirmkārt, tā ir sasniegumu pieredze vai iepriekšējā sasnieguma pieredze, aizstājosa pieredze, verbāla pārliecināšana, fizioloģiskās iespējas. Sportā maz pētīta ir aizstājosa pieredze, ja neskaita komandas modelēšanu, fizioloģiskās iespējas un komandas slinkošanas fenomenu. Abi šie psiholoģiskie fenomeni atstāj ietekmi uz ticību komandas efektivitātei. Tomēr arī tās pašas par sevi mazāk var ietekmēt kolektīvo efektivitāti, jo netieši to visvairāk ietekmēt pašefektivitāte Bandura (Bandura, 1997).

Visi zinātnieki ir vienprātīgi, ka visvairāk ticību komandas efektivitātei ietekmē iepriekšējie sasniegumi. Arī laboratorijas eksperimenti (Hodges, Carron, 1992; Liczhacz, Partington, 1996) atbalsta šo fenomenu, ka cilvēki ir vairāk pārliecināti par darbiem, kurus viņi veiksmīgi paveikuši un otrādi, mazāk pārliecināti par to, kas nav izdevies. Arī Watsona un kolēģu (Watson et al, 2001) pētījumā ar sievietēm un vīriešu koledžu basketbola spēlētājiem divas reizes tika veikti mērījumi – sezonas sākumā un beigās. Mērīts tika uzbrukums – iemestie punkti un aizsardzība – ielaistie punkti, kā arī vispārējā veiksmē – komandas rangs sezonas beigās. Kā arī spēlētāju viedoklis par komandas neseno sniegumu. Rezultātā vispārējais komandas sniegums prognozēja kolektīvo efektivitāti sezonas beigās.

Līdzīgi pētījumi ar sporta komandām pierāda šo sakarību – komandas pārliecību ietekmē iepriekšējās uzvaras un zaudējumi (Feltz & Lirgg, 1998; Myers, Feltz, & Short, 2004; Myers, Payment, & Feltz, 2004). Šiem pētījumiem ir noteikts cikliskums (meistarība ietekmē

efektivitāti, kas ietekmē meistarību). Jāatzīmē, ka tomēr nedrīkst pārvērtēt nozīmību iepriekšējās spēles efektam uz komandas efektivitāti. Iepriekšējie sasniegumi kolektīvo efektivitāti var ietekmēt arī netieši, caur pašefektivitāti. Pārliecība par komandas spēju sasniegt kādu mērķi ir cieši saistīta ar tās spējām sasniegt mērķi, kas balstīta uz iepriekšējo pieredzi. Attiecībā uz iepriekšējo pieredzi Watsons un kolēģi (Watson et al., 2001) veica pētījumu, pārbaudot pašefektivitāti un dažādus citus indivīda un komandas līmeņa mainīgos lielumus kā kolektīvās efektivitātes prognozētājus. Viņi izvirzīja hipotēzi, ka pašefektivitāte būs pozitīvi saistīta ar indivīda uztveri par kolektīvo efektivitāti gan sezonas sākumā, gan beigās. Bet izrādījās, ka pašefektivitāte sezonas sākumā bija negatīvi saistīta ar kolektīvo efektivitāti. Sezonas sākumā spēlētāji ar augstāku ticību saviem spēkiem bija mazāk pārliecināti par komandas iespējamām veiksmēm. Komandas līmenī, pašefektivitāte bija pozitīvi saistīta ar kolektīvo pašefektivitāti komandās ar augstiem vidējiem spēlētāju pašefektivitātes rādītājiem. Savukārt sezonas beigās pašefektivitāte prognozēja kolektīvo efektivitāti abos līmeņos, gan indivīda, gan komandas. Šis pētījums parāda, ka attiecības starp indivīda uztveri par sevi un komandu mainās līdz ar pieredzi sezonas garumā.

*Kopsavilkums.* Komandas dalībnieki ir atkarīgi gan sociālā veidā, gan darbojoties, lai sasniegtu konkrētu mērķi (Carron et al., 2005). Kolektīvā efektivitāte ir grupas uztvertā kopīgā ticība viņu kopējai iespējai organizēt un izpildīt dažādas darbības, kas nepieciešamas, lai sasniegtu noteikta līmeņa rezultātus (Bandura, 1997). Bet līdz šim brīdim veikti daudzi pētījumi par kolektīvo efektivitāti, un katrs zinātnieks ir piedāvājis jaunu definīciju un mērinstrumentu. Tomēr visas definīcijas uzsver, ka kolektīvā efektivitāte ir kopīga komandas dalībniekiem un, ka kolektīvā efektivitāte ir situatīvi specifiska. Augstas savstarpējās mijiedarbības sporta veidosatšķirība starp pašefektivitāti un kolektīvo efektivitāti ir daudz nozīmīgāka, nekā zemas mijiedarbības sporta veidos. Kolektīvā efektivitāte ir grupai raksturīga pazīme (Bandura, 1997; Zaccaro et al., 1995, kā minēts kā minēts Watson et al., 2001). Visi zinātnieki ir vienprātīgi, ka visvairāk ticību komandas efektivitātei, tāpat kā pašefektivitātei, ietekmē iepriekšējie sasniegumi.

### ***Uztvertā kolektīvā efektivitāte un grupas līmeņa pētījumi***

Kāpēc nepieciešami dažādu līmeņu pētījumi, aplūkojot kolektīvo efektivitāti? Indivīda līmeņa pētījumos atklātā ietekme var tikt pārvērtēta līdzīgam konceptam grupu līmenī. Viena līmeņa pētījumos tiek pārvērtēti efekti starp līmeņiem jeb citos līmeņos, uzskata Watsons, Šemers un Preisere (Watson, Chemers & Preiser, 2001).

Gallī un kolēģi (Gully et al., 2002) veica metaanalīzi, pētot efektivitātes un sasniegumu saistību, analizējot 67 pētījumus, kuri ietvēra 256 efektus, pozitīva saistība atklājās divos mainīgajos lielumos. Zinātnieki atklāja, ka efektivitāte ir atkarīga no savstarpējās atkarības līmeņa komandā un attiecības starp kolektīvo efektivitāti un sniegumu bija nozīmīgāka, kad komanda ir savstarpēji atkarīgāka, nekā pretēji.

Uztvertās kolektīvās efektivitātes pētījumu sportā kopumā ir mazāk, nekā pašefektivitātes pētījumu. Viens no skaidrojumiem ir tāds, ka pašefektivitātes un sasniegumu pētījumiem ir pietiekami augsta validitāte un dažādas uzticamas un operacionalizējamas definīcijas. Banduras (Bandura, 1997) uztvertās kolektīvās efektivitātes konstrukts ir tikai stimuls dažāda veida pētījumiem. Pirmie pētījumi šajā jomā tika veikti laboratorijas apstākļos, un laboratorijas un reālu komandu pētījumos rezultāti atšķiras. Viens no iemesliem ir tas, ka reālajā dzīvē komandas dalībnieki savstarpēji ir daudz atkarīgākās pozīcijās, nekā laboratorijas apstākļos. Dažādie laboratorijas pētījumi tika veikti pēc viena protokola. Piemēram, pēc nejaušā sadalījuma formēja grupas, kuras piedalījās dažādos uzdevumos, starp uzdevumiem grupas saņēma fiktīvu atgriezenisko saiti, lai manipulētu ar uztverto kolektīvo efektivitāti divos stāvokļos – augsta efektivitāte un zema efektivitāte. Uzdevumu rezultāti pēc šīm manipulācijām tika salīdzināti ar rezultātiem pirms manipulācijas – vai starp grupām vai iekšgrupas vai 2X2 dizaina pētījumu ietvarā.

Pirmie šī dizaina pētījumu veica Hodžs un Kerona (Hodges un Carron, 1992). Viņi izveidoja grupu no trim cilvēkiem, kuri nepazīna viens otru. Viņiem tika dots uzdevums turēt gaisā medicīnas bumbu, cik ilgi vien iespējams. No sākuma uzdevums jāveic ar vadošo roku, pēc tam ar otru. Komandas sacentās viena ar otru. Sniegums tika mērīts kā neatlaidība. Pirms dalības komandā, katram dalībniekam jāveic uzdevums ar rokas dinamometru, lai izmērītu, cik spēcīgas ir dalībnieku rokas. Respektīvi, pirms komandas uzdevumiem grupām bija informācija, cik spēcīgs ir katrs dalībnieks, līdz ar to, cik spēcīgai komandai vajadzētu būt. Pēc nejaušā sadalījuma tika izveidotas divas grupas – augsta un zema efektivitāte. Augstas un zemas efektivitātes grupas saņēma viltus atgriezenisko saiti, lai palielinātu vai pazeminātu komandas efektivitātes gaidas. Rezultāti rādīja, ka manipulācija ir izdevusies – augstas efektivitātes grupas uzrādīja augstākus efektivitātes rādītājus un zemas efektivitātes grupas zemākus rādītājus pēc tam, kad tika saņemta atgriezeniskā saite. Abas efektivitātes grupas pēc tam sacentās ar kontrolgrupu, kura turēja ar ziepēm pildītu medicīnas bumbu. Abās sacensībās kontrolgrupa uzvarēja, turot bumbu augšā 5 – 10 sekundes ilgāk, nekā eksperimentālā grupa. Efektivitāte tika mērīta ar divu aptauju palīdzību, abas tika dotas pirms katrām sacensībām.

Dalībnieki atbildēja uz jautājumiem: kādas ir jūsu grupas izredzes uz uzvaru? Un, cik pārliecināts Jūs esat par savu prognozi? Atbildes uz abiem jautājumiem varēja būt robežās no 0% - 100%. Lai dabūtu kopējo rādītāju – abas atbildes tika sareizinātas un piemērotas komandas līmenim. Šādu pieeju kritizēja Bandura (Bandura, 1997, 2001) savos norādījumos, kā konstruēt efektivitātes skalas. Kā arī Majjers un Felca (Myer & Feltz, 2007, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008) neiesaka lietot šādu pieeju uztvertās kolektīvās efektivitātes mērījumiem. Dalībnieki no augstas efektivitātes grupas uzlaboja savu sniegumu no pirmajām sacensībām uz otrajām (kontrolgrupa vienmēr uzvarēja pirmajās sacensībās), savukārt zemas efektivitātes grupas sniegums pazeminājās. Zinātnieki parādīja, ka uztverto kolektīvo efektivitāti ietekmē iepriekšējais sniegums (rokas dinamometra rādītājs). Kā arī komandas pārliecība ietekmē sniegumu. Līdzīgu eksperimentu veica arī Grīnlīss, Greidons un Meinards (Greenlees, Graydon & Maynard, 1999).

Vēlākie laboratorijas eksperimenti pierādīja šo saistību, kā arī atklāja jaunus aspektus. Piemēram, Ličazs un Partingtons (Lichacz & Partington, 1996) savā eksperimentā iekļāva dalībniekus ar komandas pieredzi, piemēram, airēšanā un basketbolā un tādus, kuriem šādas pieredzes nebija. Uztvertā kolektīvā efektivitāte tika mērīta indivīda līmenī un piemērota grupas līmenim. Arī šie zinātnieki secināja, ka uzvarēja pārliecinātākie, nevis nepārliecinātākie. 2004. gadā Brejs (Brey, 2004, minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008) replicēja Hodža un Keronas (Hodges & Carron, 1992) eksperimentu. Viņš gan fokusējās un dzimumatšķirībām un grupas mērķa grūtības pakāpi. Brejs konstatēja, ka uztvertā kolektīvā efektivitāte izskaidro rezultātu atšķirību otrajā uzdevumā, tad, kad tika kontrolēts iekšgrupas uzdevums. Netika atklātas dzimumatšķirības, mērķa grūtības pakāpē un sasniegumā. Brejs gan atklāja, ka grupas ar augstu uztverto kolektīvo efektivitāti uzstāda arī augstākus mērķus. Savukārt grūtības pakāpe ir savstarpēji saistīta ar uztverto kolektīvo efektivitāti un pēcmanipulāciju uzdevumu.

Grīnlīss ar kolēģiem (Greenlees et al., 1999, 2000, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008) ir veicis daudzus eksperimentus, mērot un analizējot uztvertās kolektīvās efektivitātes un sniegumu saistību indivīda līmenī. 1999. gadā viņš veica interesantu pētījumu, kurā tika mērīta uztvertā kolektīvā efektivitāte, sasniegumi un sirds pukstu apjoms. Pētījumā atklājās, kamēr dalībnieki neatšķīrās uztvertās kolektīvās efektivitātes rādītājos jeb līdz otram uzdevumam, zemas efektivitātes dalībnieki uzrādīja zemākus rezultātus. Šie rezultāti tika izmantoti 2000. gada pētījumā, kurā atklājās, ka augstas efektivitātes dalībnieki turpināja startēt augstā līmenī, kamēr zemas efektivitātes dalībnieku rezultāti kritās. Šajā pētījumā arī

atklājās, ka zemas efektivitātes komandas uzstādīja zemākus mērķus, bet augstas efektivitātes komandas pēc neveiksmes stādīja tikpat augstus mērķus, kā pirms neveiksmes. Lai arī laboratorijas eksperimenti apstiprina teorētiskās nostādnes, tie tik un tā ir mākslīgi radīti apstākļi. Reālajā dzīvē komandās notiek daudzi un dažādi sarežģīti grupas procesi, piemēram, grupai ir identitāte, tajā notiek komunikācijas procesi, sportisti dažādos veidos sadarbojas.

Lauka pētījumi aizsākās 1989. gadā, kad Lī (Lee, 1989) analizēja 257 koledžas atlētus, lai noskaidrotu mērķa noteikšanas un pašefektivitātes saistību. Pētījumā piedalījās 9 sieviešu lauka hokeja komandas. Analizēta tika mērķu nospraušana, pašefektivitāte un komandas sniegums. Komandas uzvaras procents bija atkarīgs no komandas mērķa nospraušanas, pašefektivitātes un stresa līmeņa, konfliktu daudzuma, trenera atbalsta līmeņa, atgriezeniskās saites un apbalvojumiem. Mērķu nospraušanas raksturīgākās pazīmes (mērķu specifika un grūtības pakāpe) bija kā mediators attiecībām starp augstu pašefektivitāti un procentuālām uzvarām.

Felca un Lirga (Feltz & Lirgg, 1998) veica pētījumu par pašefektivitāti, uztverto kolektīvo efektivitāti un sniegumu visas sezonas garumā 6 koledžas hokeja komandās. Uztvertā kolektīvā efektivitāte mērīja spēlētāju pārliecību par komandas iespējām, pašefektivitāte – paša spēlētāja iespējas, savukārt sniegumā tika vērtēts, vai spēle ir uzvarēta vai zaudēta. Pārliecības mērījumi tieši parādīja efektivitātes situatīvo dabu, jo komandas sacentās divas dienas pēc kārtas. Zinātnieki atklāja, ka kopējā uztvertā kolektīvā efektivitāte labāk prognozē sniegumu, nekā vidējais pašefektivitātes rādītājs. Attiecībā uz iepriekšējo sniegumu saistību ar efektivitāti un uztverto kolektīvo efektivitāti, iepriekšējie sasniegumi labāk prognozēja uztverto kolektīvo efektivitāti, nekā vidējo pašefektivitātes rādītāju. Pirms pirmās spēles komandu uztvertā kolektīvā efektivitāte neatšķīrās, bet pēc šīs spēles uzvarētāji uzrādīja augstāku uztverto kolektīvo efektivitāti. Uzvarētājiem uztvertā kolektīvā efektivitāte palielinājās, kamēr zaudētājiem tā palika nemainīgā līmenī.

Maijersa, Felcas un Šortas (Myers, Feltz & Short, 2004) pētījumā tika analizētas attiecības starp uztverto kolektīvo efektivitāti un komandas sniegumu sezonas garumā. Pētījumā piedalījās 10 amerikāņu futbola komandas, kuras testēja 8 sekojošu spēļu garumā. Pētnieki mērīja uztverto kolektīvo efektivitāti 2 veidos – kā kopējo pašefektivitāti un kopējo uztverto kolektīvo efektivitāti. Zinātnieki atklāja, ka uztvertā kolektīvā efektivitāte bija priekšnoteikums sniegumam uzbrukumā nākamajā spēlē. Kopējā uztvertā kolektīvā efektivitāte pirms spēles bija pozitīvs priekšnoteikums sniegumam nākamajā spēlē, bet iepriekšējais sniegums negatīvi prognozēja uztverto kolektīvo efektivitāti. Šis efekts

apstiprinājās gan komandas iekšienē – pārliecība komandā no nedēļas uz nedēļu paredzēs sniegumu. Kā arī starp komandām – jebkurā laikā, komanda, kura ir pārliecinātāka, labāk darbojās uzbrukumā, kā nepārliecinātā.

Šie zinātnieki arī atklāja, ka iepriekšējais sniegums pozitīvi prognozē sekojošo uztverto kolektīvo efektivitāti nedēļas ietvaros starp komandām. Bet negatīvi prognozēja no nedēļas uz nedēļu komandas ietvaros. Viņi gan apgalvoja, ka tas ir pētījuma ierobežotā dizaina dēļ. Spēles tiek aizvadītas reizi nedēļā un līdz nākamai aptaujai pagāja pietiekami ilgs laiks. Felcas un Lirgas (Feltz & Lirgg, 1998) pētījums gan pierādīja, ka sniegums pret vāju pretinieku pirmajā nedēļā ne vienmēr paredzēs uztverto kolektīvo efektivitāti sniegumam pret spēcīgu pretinieku nākamajā nedēļā.

Vīrieši ir pārliecinātāki, nekā sievietes (Lirgg, 1991). Maijers, Peiments un Felca (Myers, Payment & Feltz, 2004) replicēja Felcas un Lirgas (Feltz & Lirgg, 1998) pētījumu. Šajā pētījumā tika aplūkotas attiecības starp uztverto kolektīvo efektivitāti un komandas sniegumu sezonas garumā dzimumu griezumā. Šis bija pirmais pētījums, kur tika kontrolēta pirmās spēles uztvertā kolektīvā efektivitāte un sniegums. Pētījumā piedalījās koledžas sieviešu hokeja komandas spēlētājas un pētījums tika veikts nedēļas nogalēs, kad 2 spēlēs bija viens un tas pats pretinieks. Pārliecība par uztverto kolektīvo efektivitāti tika vērtēta pirms katras no divām spēlēm 7 nedēļas nogaļu garumā. Viņi atklāja, ka uztvertās kolektīvās efektivitātes ietekme uz komandas sniegumu ir vidēja un pozitīva, kontrolējot piektdienas spēles rezultātu. Savukārt snieguma ietekme uz uztverto kolektīvo efektivitāti bija maza un pozitīva, ja neņēma vērā piektdienas spēles uztverto kolektīvo efektivitāti.

Maijers, Peiments un Felca (Myer, Payment & Feltzs, 2004) vēlējās noskaidrot, kuros brīžos uztvertā kolektīvā efektivitāte būs nozīmīgāks snieguma paredzētājs – pēc 1., 2., vai 3. perioda? Lai arī zināms, ka uztvertā kolektīvā efektivitāte ir summārs rādītājs, („kā jūs domājat, vai jūsu komanda šodien uzvarēs?”), kā arī sniegums ir summārs rādītājs. Tomēr uztvertā kolektīvā efektivitāte labāk spēj paredzēt tieši sākotnējo rezultātu, jo spēles laikā ir daudz un dažādu notikumu. Sniegums 1. periodā var ietekmēt uztverto kolektīvo efektivitāti un uztvertā kolektīvā efektivitāte sniegumu 2. periodā, un tā līdz bezgalībai. Tomēr zinātnieki atklāja, ka uztvertā kolektīvā efektivitāte prognozēja sniegumu visos periodos un tās nozīmība nemainījās, periodiem nākot klāt. Lai arī uztvertā kolektīvā efektivitāte mainās spēles gaitā, tā mainās noteiktās nelielās robežās no sākotnējā rādītāja. Tomēr šāda veida pētījumus veikt ir ļoti grūti, jo, sacensībām sākoties, komandas nevēlas, lai kāds jautas to norisē.

Interesantu eksperimentu 1998. gadā veica Morics (Moritz, 1998, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008), kura laikā bija iespēja salīdzināt laboratorijas pētījumus un lauka pētījumu mērījumus. Boulinga spēlētāji sacentās boulingā vai nu kā atsevišķi spēlētāji vai nu kā komanda. Spēle bija jāaizvada pāros. Tur, kur dalībnieki startēja kā atsevišķi spēlētāji (to skaidro laboratorijas pētījumi) kopējo rezultātu veidoja katra atsevišķā spēlētāja punktu summa. Tur, kur dalībnieki startēja kā komanda (to skaidro lauka pētījumi) otrs dalībnieks mēģināja nosist kolēģa palikušos ķegļus. Morics konstatēja, ka uztvertā kolektīvā efektivitāte prognozēja sniegumu komandā startējošiem spēlētājiem.

Jaunākie pētījumi par uztverto kolektīvo efektivitāti analizēja saistību starp savas grupas statusu, komandas sniegumu un pārliecību par uztverto kolektīvo efektivitāti (Dithurbide, Sullivan & Chow, 2009). Pētījumā piedalījās 248 volejbolisti, kuriem sports ir atpūta. Spēlētāji aizpildīja subjektīvo sasniegumu mērījuma tabulu tieši pēc spēles un uztverto kolektīvās efektivitātes aptauju sportā pirms spēles. Atklāts tika, ka gan paredzētie, gan sasniegtie spēļu rezultāti pozitīvi prognozēja komandas līmeņa uztverto kolektīvo efektivitāti. Savukārt spēļu rezultātu stabilitāte negatīvi prognozēja uztverto kolektīvo efektivitāti.

*Kopsavilkums.* Kopumā uztvertās kolektīvās efektivitātes pētījumu sportā ir mazāk, nekā pašefektivitātes pētījumu. Pirmie pētījumi šajā jomā tika veikti laboratorijas apstākļos un tie apstiprina teorētiskās nostādnes. Tomēr reālajā dzīvē komandu spēlētāji savstarpēji ir daudz atkarīgākās pozīcijās, gan sociāli, gan uz mērķi orientētas. Īpaši jāatzīmē komandas ar augstu mijiedarbību, kāds ir basketbols.

Laboratorijas pētījumos secināts, ka uztverto kolektīvo efektivitāti ietekmē iepriekšējais sniegums un pārliecība. Zemas efektivitātes dalībnieki uzrāda zemākus rezultātus, augstas efektivitātes dalībnieki startē augstākā līmenī. 1989. gads sākas lauka pētījumi, kuros noskaidrots, ka kopējā uztvertā kolektīvā efektivitāte labāk prognozē sniegumu, nekā vidējais pašefektivitātes rādītājs, iepriekšējie sasniegumi labāk paredz uztverto kolektīvo efektivitāti, nekā vidējo pašefektivitātes rādītāju. Uzvarētāju komandu dalībnieki uzrāda augstāku uztverto kolektīvo efektivitāti. Maijers, Felcas un Šortas (Myers, Feltz & Short, 2004) atklāja, ka iepriekšējais sniegums pozitīvi prognozē sekojošo uztverto kolektīvo efektivitāti nedēļas ietvaros starp komandām. Felcas un Lirgas (Feltz & Lirgg, 1998) pētījums pierādīja, ka sniegums pret vāju pretinieku ne vienmēr paredzēs uztverto kolektīvo efektivitāti sniegumam pret spēcīgu pretinieku nākamajā spēlē. Maijers, Peiments un Felca (Myer, Payment & Feltzs, 2007) secināja, ka uztvertā kolektīvā efektivitāte mainās spēles gaitā, tā mainās noteiktās nelielās robežās ap sākotnējo rādītāju.

## **Metode**

### ***Dalībnieki***

Pētījumā piedalījās 37 spēlētāji no četriem Latvijas basketbola klubiem – BK „Ventspils”, „VEF”, „Biznesa augstskola Turība” un „Ventspils Augstskola”. Komandas ir dažādu līmeņu. BK „Ventspils”, „VEF”, „Biznesa augstskola Turība” piedalās Latvijas čempionāta augstākajā līgā, savukārt „Ventspils Augstskola” Latvijas čempionāta pirmajā līgā.

### ***Instrumentārijs***

Pētījumā tika izmantota autores pašizveidota anketa pašefektivitātes mērīšanai un uztvertās kolektīvās efektivitātes mērīšanai basketbolā. Anketas izveidotas, balsoties uz A. Banduras vadlīnijām (Bandura, 2006). Pašefektivitātes skalas iekšējās saskaņotības rādītājs jeb Kronbaha alfa koeficients ir 0.90. Pašefektivitātes anketā ir 13 jautājumi un atbildes skalā no 0 – 100, kur 10 ir pilnīgi nepārlicināts un 100 pilnīgi pārlicināts. Uztvertās kolektīvās efektivitātes anketā ir 15 jautājumi, kur 0 ir pilnīgi nepārlicināts un 100 pilnīgi pārlicināts. Šīs anketas Kronbaha alfa koeficients ir 0,90.

### ***Procedūra***

Aptaujas anketas tika izsniegtas 4 Latvijas basketbola klubu menedžeriem – BK „Ventspils”, „VEF”, „Biznesa Augstskola Turība” un „Ventspils Augstskola”, izskaidrojot, ka atbildes ir anonīmas, un klubu rādītāji netiks izpausti un tiks izmantoti tikai mācību nolūkam. Anketām līdzī tika iedots arī procedūras apraksts.

## **Rezultāti**

Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu: kuri no mainīgajiem - pašefektivitāte, sezonas lietderības koeficients, komandas piederība vai zaudējums/uzvara iepriekšējā spēlē labāk prognozē uztverto kolektīvo efektivitāti, sākotnēji tika veikta korelāciju analīze. Korelāciju analīzē izmantots Pīrsona korelācijas koeficients ( $r$ ), jo dalībnieku skaits grupā ir mazāks par piecdesmit cilvēkiem ( $n < 50$ ). Korelācijas starp mainīgajiem lielumiem un aprakstošās statistikas rādītājus skatiet 1. tabulā.

1.tabula. Aprakstošās statistikas rādītāji un korelācijas starp pašefektivitāti, uztverto kolektīvo efektivitāti, sezonas lietderības koeficientu, zaudējumu/uzvaru iepriekšējā spēlē un komandas piederību ( $N = 37$ )

<i>Mainīgie lielumi</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1.Pašefektivitāte	723,24	188,99	-		
2. Kolektīvā efektivitāte	908,38	178,54	0,63**	-	
3. Koeficients sezonas	6,98	4,32	0,19	-0,01	-

*Piezīme.* \*\* $p < 0,01$ .

Pēc korelāciju tabulas var secināt, ka statistiski nozīmīga korelācija pastāv starp pašefektivitāti un uztverto kolektīvo efektivitāti. Saistība starp pašefektivitāti un uztverto kolektīvo efektivitāti ir pozitīva ( $r = 0,63$ ,  $p < 0,05$ ), tas ir, pieaugot pašefektivitātes rādītājiem, pieaug uztvertās kolektīvās efektivitātes rādītāji.

Lai noskaidrotu, kuri no mainīgajiem lielumiem labāk prognozē uztverto kolektīvo efektivitāti, tika veikta multivariatīvā standarta regresiju analīze, izmantojot pašefektivitāti, sezonas lietderības koeficientu, zaudējumu/uzvaru un komandas piederību kā iespējamus prognozētājus (skat. 2. tabulu).

2. tabula. Standarta regresijas rezultāti uztvertajai kolektīvajai efektivitātei ar pašefektivitāti, lietderības koeficientu, komandas piederību un uzvaru/zaudējumu kā prognozētājiem ( $N = 37$ )

<i>Raksturlielums</i>	<i>Nestandardizētie koeficienti</i>		$\beta$
	<i>B</i>	<i>SEB</i>	
<i>Pašefektivitāte</i>	0,60	0,14	0,63**
<i>Lietderības koeficients</i>	-7,21	6,99	-0.12
<i>Komandas piederība</i>	-12,67	26.12	-0.08

<i>Uzvara/Zaudējums</i>	12,28	61,04	0,03
-------------------------	-------	-------	------

---

$R^2 = 0,39$

*Pielāgotais*  $R^2 = 0,32$

---

*Piezīme.*  $F(2,34) = 10,34$ ,  $**p < 0,01$

Kā redzams 2. tabulā, uztverto kolektīvo efektivitāti prognozē tikai pašefektivitāte. Modelis kopā izskaidro 32% (pielāgotais  $R^2$ ) no uztvertās kolektīvās efektivitātes ( $F(2,34) = 10,34$ ,  $**p < 0,01$ ).

### **Iztirzājums**

Sporta psiholoģijā visvairāk pētījumu veikts par dažādu psiholoģisko aspektu saistību ar spēļu iznākumu. Zinātnieki meklē praktisku psiholoģijas pielietojumu sportā, vēlas noskaidrot un izskaidrot faktorus, kuri nosaka rezultātu. Šajos pētījumos visbiežāk analizētie psiholoģiskie raksturlielumi ir pašefektivitāte un uztvertā kolektīvā efektivitāte. Subjektīvie raksturlielumi – sniegums spēlētāja interpretācijā, pretenziju līmenis un motivācija – tiek pētīti vienlaicīgi ar objektīviem rādītājiem - spēles rezultātu, uzvaru/ zaudējumu, spēlētāja efektivitātes koeficientu. Subjektīvie rādītāji ne vienmēr uzrāda saistību ar objektīvajiem rādītājiem (Dithurbide, Sullivan, Feltz, & Chow, 2009).

Šajā pētījumā tika izvirzīts pētījuma jautājums, kuri no mainīgajiem: pašefektivitāte, sezonas lietderības koeficients, zaudējums/uzvara iepriekšējā spēlē, komandas piederība labāk prognozē uztverto kolektīvo efektivitāti. No visiem mainīgajiem uztverto kolektīvo efektivitāti prognozēja tikai pašefektivitāte. Tas saskan ar citu pētnieku (Watson et al., 2001) iepriekš izteiktām atziņām, ka kolektīvās efektivitātes uztveri ietekmē tādas individuālās atšķirības kā pašefektivitāte un personība. Arī iepriekšējie pētījumi par pašefektivitātes un uztvertās kolektīvās efektivitātes saistību airētāju komandās devuši līdzīgus rezultātus - tie sportisti, kuri bija pārliecinātāki par savām spējām, bija arī vairāk pārliecināti par komandas biedru spējām (Magyar, Feltz un Simpson, 2004).

Tomēr uztvertā kolektīvā efektivitāte nav vienkārši summa no atsevišķām ticībām pašefektivitātei, tā drīzāk ir grupas līmeņa iespēja (Bandura, 2000, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Gallī un kolēģu (Gully et al., 2002) metaanalīze atklāja, ka pašefektivitātes un uztvertās kolektīvās efektivitātes saistība ir atkarīga no mijiedarbības līmeņa komandā. Jo augstākas mijiedarbības sporta veidu sportists pārstāv, kāds ir arī basketbols, jo lielāka var būt

atšķirība starp pašefektivitāti un kolektīvās efektivitātes uztveri. Tomēr autores pētījuma rezultāti neapstiprināja šo atziņu – basketbola spēlētāju pašefektivitāte bija cieši pozitīvi saistīta ar viņu uztverto kolektīvo efektivitāti. Viena no interpretācijām varētu būt, ka pašefektivitātes un uztvertās kolektīvās efektivitātes saistība ir dinamiska laikā, taču patreizējais pētījums nav longitudināls. Šeit iespējams izvirzīt jaunu hipotēzi, ka sezonas sākumā pašefektivitāte un uztvertā kolektīvā efektivitāte nebūs cieši saistītas. Autores pētījums veikts Latvijas basketbola līgas sezonas pašā nogalē, un līdzīgi kā citos pētījumos (Watson et al., 2001) sezonas beigās pašefektivitāte un uztvertā kolektīvā efektivitāte bija cieši saistītas.

Ir zināms, ka uzvara vai zaudējums iepriekšējā spēlē ir viens no visietekmīgākajiem efektivitātes informācijas avotiem, jo tas saistīts ar paša snieguma pieredzi (Bandura, 1997, Feltz & Magyar, 2006, kā minēts Feltz, Short & Sullivan, 2008). Saistība starp uztverto kolektīvo efektivitāti un komandas iepriekšējo sniegumu ir iepriekšējos pētījumos apskatīta tikai komandas līmeņa pētījumos. Tomēr autores pētījumā komandas uzvara vai zaudējums iepriekšējā spēlē neprognozēja spēlētāju uztverto komandas efektivitāti. Iepriekšējie sasniegumi uztverto kolektīvo efektivitāti gan var ietekmēt arī netieši, caur pašefektivitāti, taču patreizējā pētījumā arī pašefektivitāte nebija saistīta ar komandas iepriekšējo sniegumu, uzvaru vai zaudējumu. Iespējams, tas skaidrojams ar pētījuma nelielo izlasi, un līdz ar to nelielo variāciju iepriekšējā snieguma rādītājos – tikai viena no komandām bija zaudējusi iepriekšējo spēli. Vēl iespējams izmantot savādāku pētījuma dizainu, kad uzvara/zaudējums tiek mērīts katra indivīda subjektīvajā izpratnē. Iespējams komanda zaudē, bet spēlētājs aizvadījis ļoti labu spēli un to uzskata par panākumu. To, ka uztverto kolektīvo efektivitāti prognozē iepriekšējais sniegums, pierāda arī citi pētījumi (Feltz & Lirgg, 1998; Watson et al, 2001; Myers, Feltz, & Short, 2004; Myers, Payment, & Feltz, 2004).

Pretēji gaidītajam, uztverto kolektīvo efektivitāti neprognozēja arī komandas pieredze. Lai gan komandas atšķiras pēc sava objektīvā snieguma (līmeņa), to spēlētāju uztvertā kolektīvā efektivitāte, šķiet vairāk atkarīga no individuāliem faktoriem. Arī šis rezultāts nesaskan ar teorētiskām nostādnēm, kuras apgalvo, ka kolektīvā efektivitāte mazāk variē grupas iekšienē, bet nozīmīgi starp dažādām grupām. Šo fenomenu būtu interesanti pārbaudīt grupas līmeņa pētījumā lielākā izlasē.

Negaidīts rezultāts bija arī tas, ka spēlētāju sezonas efektivitātes koeficients nebija saistīts ar viņu pašefektivitāti. Sezonas koeficientam būtu stabili jāatklāj spēlētāja sniegums, kuram vajadzētu būt saistītam ar spēlētāja pārliecību par savām spējām. Tomēr atvērts paliek

jautājums par paša koeficienta objektivitāti un spēju atspoguļot sniegumu. Bieži vien komandas spēlētājiem kopējās uzvaras sasniegšanai ir jāveic uzdevumi, kuri nekādi neatspoguļo efektivitātes koeficienta ailītē. Piemēram, pretinieka līdera neitralizēšana, kad spēlētājs, iespējams, neiemet nevienu punktu un nopelna piecas piezīmes, bet komanda uzvar. Iepriekšējos pētījumos gan efektivitātes koeficients kā mainīgais nav izmantots.

*Ierobežojumi.* Individā līmeņa pētījums un ļoti maza izlase. No 45 anketām derīgas izrādījās tikai 37. Nederīgajās anketās visos atbilžu lodziņos bija ierakstīti 100%, kas rosināja uz aizdomām, ka anketas pildītas nenopietni, tas gan notika tikai vienas komandas ietvaros.

*Pētījuma nozīmība* – izveidotas pašefektivitātes un uztvertās kolektīvās efektivitātes anketas basketbolam ar augstu ticamības koeficientu, kuras iespējams izmantot citos sporta psiholoģijas pētījumos.

*Nākotnes iestrādes.* Uztvertās kolektīvā efektivitāte tomēr jāmodelē vairāku līmeņu pētījumos, piemēram, uztvertās kolektīvās efektivitātes saistība ar motivāciju, subjektīvo zaudējuma vai uzvaras sajūtu, vidi ārpus sporta, personības iezīmēm, trenera raksturojumiem. Jāveic arī komandu līmeņa pētījumi lielākās izlasēs.

## **Nobeigums**

Kolektīvā efektivitāte ir grupas uztvertā kopīgā ticība viņu kopējai iespējai organizēt un izpildīt dažādas darbības, kas nepieciešamas, lai sasniegtu noteikta līmeņa rezultātus (Bandura, 1997). Šie priekšstati var būt lielā mērā kopīgi komandas dalībniekiem, taču tos ietekmē arī spēlētāju individuālās atšķirības. Šis pētījums apstiprināja, ka uztverto kolektīvo efektivitāti daudz vairāk prognozē individuālās atšķirības, jeb subjektīvie rādītāji, nekā objektīvie rādītāji, kuri tika izmantoti šajā pētījumā. Tieši subjektīvie mainīgie arī sportam piešķir neprognozējamību. Piemēram, vienai komandai meistarīgāki spēlētāji, otrai mazāk pieredzējuši un ne tik augstas klases sportisti. Uzvaru spēlē vajadzētu izcīnīt komandai, kurā ir meistarīgāki spēlētāji, bet ne vienmēr tā notiek. Tomēr zinātniekus interesē, kuri no šiem faktoriem nozīmīgāk ietekmē rezultātu. Šis pētījums apstiprināja, ka subjektīviem rādītājiem ir daudz lielāka ietekme uz basketbola spēlētāju ticību savas komandas spējām panākt rezultātu. Turpmākos pētījumos kā mainīgie būtu jāiekļauj jauni subjektīvie raksturlielumi – sniegums spēlētāja interpretācijā, pretenziju līmenis un motivācija, personības iezīmes, vienlaicīgi ar objektīviem rādītājiem - spēles rezultātu, uzvaru/ zaudējumu, spēlētāja efektivitātes koeficientu.

Otrs autores secinājums ir, ka šādi pētījumi jāveic vairākos līmeņos, respektīvi, indivīda un grupas. Pētījumi vairākos līmeņos ļauj labāk saprast sarežģītos sporta spēļu darbības mehānismu. Ir spēlētāji, kuri individuāli ir spējīgi uz augstiem sasniegumiem, un tādi spēlētāji komandā var būt vairāki. Katrs nāk ar savām ambīcijām un personības iezīmēm, un viņiem visiem kopā jācīnās par vienu mērķi. Līdz ar to lietderīgi būtu noskaidrot, kādi individuālie (piemēram, personība) un grupas faktori (piemēram, trenera attieksme) veicina sadarbību un labu komandas spēli. Vēl būtu ieteicams pašefektivitātes un uztvertās kolektīvās efektivitātes pētījumus veikt longitudināli, mērījumus veikt vairākkārt sezonas garumā. Sezonas sākumā komandas spēlētāji viens otru nepazīst, līdz ar to sāk darboties grupas dinamikas procesi, kuri laika gaitā mainās un attīstās. Šis pētījums un tā ietvaros izstrādātās metodes paver dažādas iespējas turpināt pētīt pašefektivitāti un kolektīvo pašefektivitāti basketbolā Latvijas apstākļos.

## Izmantotās literatūras saraksts

- Bandura, A. (1977). Self – efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self – efficacy theory. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 4, 263-268.
- Bandura, A. (1990). Perceived self – efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Bandura, A. (1992). On rectifying comparative anatomy of perceived control: comments on „cognates of personal control.” *Applied and Preventive Psychology*, 1, 121-126.
- Bandura, A. (1997). *Self – efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self - efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.) *Self – efficacy beliefs of adolescents*, Information Age Publishing, (5) 303 – 337.
- Bray, S. R., & Widmeyer, W. N. (2000). Athlete’s perceptions of the home advantage: An investigation of perceived causal factors. *Journal of Sport Behavior*, 23, 1-10.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A. & Eys, M. (2005). Group dynamics in sport. Fitness Information Technology, Inc, U.S. 131-171.
- Dithurbide, L., Sullivan, P. J., Feltz, D. C. & Chow, G. (2009). Examining the influence of team - referent causal attributions and team performance on collective efficacy. *Small Group Research*, 40(5), 491-507.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. In Pandolf, K. B. (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews*. New York: Macmillian , 423-456
- Feltz, D. L. (1994). Self-confidence and sports performance. In Druckman, D & Bjork, R. A. (Eds.), *Learning, remembering, believing: Enhancing human performance*. Washington, DC: National Academy Press, 173-206
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (1998). Perceived team and player efficacy in hockey. *Journal of Applied Psychology*, 83(4), 557-564.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self – efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle, *Handbook of sport psychology* 2nd ed. New York: Wiley, 340-361
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). Self efficacy in sports. *Human Kinetics United States of America*, 114-158.

- Greenlees, I. A., Graydon, J. K., & Maynard, I. A. (1999). The impact of collective efficacy beliefs on effort and persistence in a group task. *Journal of Sport Sciences, 17*, 151-158.
- Gully, S.M., Incalcaterra, K.A., Joshi, A., & Beaubien, J.M. (2002). A meta-analysis of team-efficacy, potency, and performance: Interdependence and level of analysis as mediators of observed relationships. *Journal of Applied Psychology, 87*, 819–832.
- Hodges, L., & Carron, A. (1992). Collective efficacy and group performance. *International Journal of Sport Psychology, 23*, 48-59.
- Lee, C.(1989). The relationship between goal setting, self-efficacy, and female field hockey team performance. *International Journal of Sport Psychology, 20*(2), 147-161.
- Liczhacz, F. M., & Partington, J. T. (1996). Collective efficacy and true group performance. *International Journal of Sport Psychology, 27*, 146-158.
- Lightsey, R. O. Jr., Burke, M., Ervin, A., Henderson, D., & Yee, C. (2006). Generalized self-efficacy, self-esteem, and negative affect. *Canadian Journal of Behavioural Science, 38*, 72-80.
- Lindsley, D. H., Brass, D. J., & Thomas, J. B. (1995). Efficacy – performance spirals: A multilevel perspective. *Academy of Management Review, 20*, 645-678.
- Lirgg, C. D. (1991). Gender differences in self – confidence in physical activity: A meta – analysis of recent studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 8*, 294-310.
- Luszczynska, A., Gutierrez – Dona, B., & Schwarzer, R. (2004). General self – efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology, 35*-47.
- Magyar, T. M., Feltz, D. L., & Simpson, I. P. (2004). Individual and crew level determinants of collective efficacy in rowing. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*, 136-153.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self – efficacy measures to sport performance: A meta – analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*, 280-294.
- Myers, N. D., Feltz, D. C. & Short, D.(2004). Collective efficacy and team performance: A longitudinal study of collegiate football teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 8*(2), 126-138.
- Myers, N. D., Payment, C. A., & Feltz, D. C.(2004). Reciprocal relationships between collective efficacy and team performance in women’s ice hockey. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 8*(3), 182-195.
- Riggs, M. L. & Knight, P.A. (1994). The impact of perceived group success – failure on motivational beliefs and attitudes. A causal model. *Journal of Applied Psychology, 79*, 755-766.
- Rodgers, W. M., Conner, M., & Murray, T. C. (2008). Distinguishing among perceived

control, perceived difficulty, and self-efficacy as determinants of intentions and behaviours. *British Journal of Social Psychology*, 47(4), 607-630.

Stanley, K. D. & Murphy, M. R. (1997). A comparison of general self-efficacy with self-esteem. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 123, 81-100.

Watson, C. B. Chemers, M. M., & Preiser, N. (2001). Collective efficacy: A multilevel analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1057-1068.

## **Pielikums Nr.1**

### Anketa par pašefektivitāti

Esmu Linda Pētersone - Raga, Latvijas Universitātes Psiholoģijas bakalaura studiju programmas studente. Lūdzu Jūs piedalīties aptaujā, kas tiks lietota **tikai un vienīgi** mācību nolūkam. Lūdzu, esiet uzmanīgi un atbildiet uz visiem jautājumiem! Anketas rezultāti tiks aplūkoti komandu ietvaros un atsevišķi spēlētāji netiks identificēti. Uzvārds nepieciešams, lai būtu iespēja pievienot spēles un vidējo sezonas lietderības koeficientu.

Šajā anketā Tev jāatbild kā Tu šobrīd vērtē zemāk minētos apgalvojumus

Uzvārds \_\_\_\_\_

Lūdzu, novērtē, cik pārliecināts Tu esi par zemāk minētiem apgalvojumiem

0    10    20    30    40    50    60    70    80    90    100

**Pilnīgi  
nepārliecināts**

**Gan, jā, gan, nē**

**Pilnīgi  
pārliecināts**

	Pārliecība (0-100)
Es vienmēr precīzi izpildu soda metienus	
Es vienmēr precīzi metu trīspunktu metienus	
Esmu vienmēr gūstu punktus caurgājienā	
Es vienmēr precīzi raidu bumbu grozā no pustālās distances	
Es vienmēr tieku pie atlekušām bumbām	
Spēles gaitā es nekad nekļūdos	
Es vienmēr mainu spēles gaitu no nelabvēlīgas un labvēlīgu	
Es vienmēr labi darbojos aizsardzībā	
Es vienmēr labi darbojos uzbrukumā	
Es nekad nesaņemu piezīmes	
Es esmu komandas labākais spēlētājs	

### Anketa par uztverto kolektīvo efektivitāti

Anketas rezultāti tiks aplūkoti komandu ietvaros un atsevišķi spēlētāji netiks identificēti. Uzvārds nepieciešams, lai būtu iespēja pievienot spēles un vidējo sezonas lietderības koeficientu.

Lūdzu, esiet uzmanīgi un atbildiet uz visiem jautājumiem!

Šajā anketā Tev jāatbild kā šobrīd vērtē zemāk minētos apgalvojumus

Uzvārds \_\_\_\_\_

Lūdzu, novērtē, cik pārliecināts Tu esi par zemāk minētiem apgalvojumiem

0    10    20    30    40    50    60    70    80    90    100

**Pilnīgi  
nepārliecināts**

**Gan, jā, gan, nē**

**Pilnīgi  
pārliecināts**

	Pārliecība (0-100)
Mana komanda vienmēr spēj realizēt pustālos metienus no spēles	
Mana komanda vienmēr gūst punktus caurgājienā	
Mana komanda vienmēr realizē metienus no trīspunktu līnijas	
Mana komanda vienmēr realizē soda metienus	
Mana komanda vienmēr tiek pie atlekušām bumbām uzbrukumā	
Mana komanda vienmēr tiek pie atlekušām bumbām aizsardzībā	
Mana komanda spēles gaitā nekad nepieļauj kļūdas	
Mana komanda vienmēr labi darbojas aizsardzībā	
Mana komanda vienmēr labi darbojas uzbrukumā	
Mana komanda vienmēr pārtver pretinieku bumbas	
Mana komanda vienmēr spēj mainīt spēles situācijas no nelabvēlīgas uz labvēlīgu	
Mana komanda vienmēr bloķē pretinieka metienus	