

Федеральное медико-биологическое агентство

ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства»

В.Н. Анисимов, И.Т. Выходец, А.И. Грушко, В.Н. Касаткин,
Ю.В. Мирошникова, А.С. Самойлов, Н.К. Хохлина

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКЕ
КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ МЕНТАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ
СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Методические рекомендации

Под редакцией проф. В.В. Уйба

Москва 2018

ГРНТИ 76.35.41
УДК 61:796/799

Утверждены Ученым советом ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства» и рекомендованы к изданию (протокол № 16 от 29 марта 2018 г.). Введены впервые.

В.Н. Анисимов, И.Т. Выходец, А.И. Грушко, В.Н. Касаткин, Ю.В. Мирошникова, А.С. Самойлов, Н.К. Хохлина. Методические рекомендации по психодиагностической методике комплексной оценки ментальной подготовленности спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации. Методические рекомендации. Под ред. проф. В.В. Уйба // М.: ФМБА России, 2018. – 51 с.

Методические рекомендации предназначены для медицинского персонала спортсменов, врачей по спортивной медицине, медицинских психологов, врачей-специалистов, оказывающих медицинскую помощь спортсменам, а также аспирантов, ординаторов и студентов медицинских вузов и других специалистов, непосредственно участвующих в медицинском и медико-биологическом обеспечении спортсменов.

ГРНТИ 76.35.41
УДК 61:796/799

© Федеральное медико-биологическое агентство, 2018
© ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, 2018

Настоящие методические рекомендации не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения Федерального медико-биологического агентства

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
МЕНТАЛЬНАЯ ПРОЧНОСТЬ	5
РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О «МЕНТАЛЬНОЙ ПРОЧНОСТИ»	8
КРИТЕРИИ «МЕНТАЛЬНОЙ ПРОЧНОСТИ».....	18
1. СОВЛАДАНИЕ С НЕПРИЯТНЫМИ МЫСЛЯМИ И ЭМОЦИЯМИ	23
2. НАВЫКИ АКТИВАЦИИ И РЕЛАКСАЦИИ	25
3. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ И «ПОТОК».....	26
5. САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ	28
6. ПЛАНИРОВАНИЕ.....	29
7. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА.....	29
8. ОТНОШЕНИЯ С ТРЕНЕРОМ	30
9. ДЕМОТИВАЦИЯ.....	31
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ	32
Бланк опросника «Комплексная оценка ментальной прочности и адаптированности спортсмена».....	34
Ключ к методике «КОМПАС».....	37
Примеры обработки данных, полученных при помощи методики «КОМПАС»	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Современная психология находится в непрерывном развитии, постоянно обогащаясь разнообразными методами сопровождения спортсменов. Ученые и практики ежедневно задаются вопросами: «Как повысить спортивное мастерство?», «Какие условия необходимы для выведения спортсмена на пик формы?» и др. При этом специалисты, непосредственно участвующие в подготовке спортсменов, осознают важность и необходимость регулярного и планового мониторинга показателей, отражающих функциональное состояние спортсмена, уровень развития профессионально важных качеств и других «решающих» слагаемых спортивного успеха.

Наряду с активным внедрением в практику работы спортивного психолога высокотехнологичных аппаратных методов психологической диагностики продолжают развиваться и опросные методы. В то же время в отечественной науке и практике отмечается острая нехватка специализированных опросников, посвященных разным аспектам психологической подготовленности спортсменов.

В этой связи задача авторов данного методического пособия состояла в создании русскоязычной версии опросника, позволяющего диагностировать критерии, предопределяющие успешное выступление на соревнованиях, логично объединенных в понятие «ментальная прочность».

МЕНТАЛЬНАЯ ПРОЧНОСТЬ

Что же такое ментальная прочность? Понятие ментальной прочности (в англоязычной версии – «*mental toughness*») широко используется в психологии спорта. Однако подавляющее большинство исследователей отмечает отсутствие общепринятого определения данного психологического феномена.

Ранние попытки определить ментальную прочность основывались скорее на личном опыте наблюдений, консультирования и работы со спортсменами, чем на эмпирических исследованиях. Рассмотрим наиболее ранние определения.

Ментальная прочность -

- ... способность выдерживать сильную критику и не падать духом при поражении или неудачном выступлении (Tutko, Richards, 1971 цит. по Connaughton, 2008);
- ... свобода от стресса прессинга (Jones, 1982 цит. по Connaughton, 2008);
- ... возможность в условиях прессинга чувствовать себя собранным, спокойным и энергичным благодаря способности повышать свой поток позитивной энергии в условиях кризиса и неблагоприятных обстоятельств, а также благодаря правильным установкам в отношении прессинга, проблем, ошибок и соперничества (Loehr, 1986);
- проявление внутренней вовлеченности и совладание со стрессом (Goldberg, 1998) и др.

Эти и другие ранние определения отличает опора на метод наблюдения и рефлексии, а также индуктивная особенность вывода объема понятия ментальной прочности и его структуры.

Грэхам Джонс с соавт. предприняли принципиально другой подход. Они выработали свое определение на основании интервью с элитными спортсменами участниками Олимпийских игр, чемпионатов мира и других крупных международных соревнований. В результате анализа и синтеза полученных данных, ментальная прочность была определена ими как *психологическая грань личности спортсмена, позволяющая ему / ей лучше соперников справляться с*

многочисленными требованиями, которые спорт накладывает на спортсменов (во время соревнований, тренировок, а также с точки зрения особого образа жизни спортсмена). Вторая часть определения раскрывает объем понятия ментальной прочности через обозначение ментальных механизмов, обеспечивающих преимущество перед соперниками в стабильности и результативности: сохранение целеустремленности, фокусировки, уверенности и контроля в условиях прессинга (Jones et al., 2002, p.209).

Вслед за Джонсом и коллегами был предложен целый ряд определений ментальной прочности, основанный на качественных методах исследования этого феномена в спорте и других сферах жизни.

Так, Connaughton, коллега и соавтор Г. Джонса по многим публикациям, в своей диссертации шлифует раннее определение, говоря, что *ментальная прочность - это природная или приобретенная психологическая грань, позволяющая лучше соперников справляться со разнообразными требованиями соревнований, тренировок, образа жизни, в частности, быть более стабильным и результативным, чем оппоненты, оставаясь целеустремленным, собранным, уверенным и сохраняя контроль над ситуацией в условиях прессинга (Connaughton, 2008).*

Другой известной исследовательской командой австралийских специалистов *ментальная прочность определяется как присутствие некоторых или всей совокупности врожденных и приобретенных ценностей, установок, эмоций, когний, форм поведения, влияющих на то, как человек воспринимает, оценивает и реагирует на негативный и позитивный прессинг, неблагоприятные обстоятельства, стрессы и вызовы, в оптимальном и адекватном достижении поставленных целей (Coulter, Mallett, Gucciardi, 2010, p. 715).*

Более общее, неспецифическое определение дают Clough & Strycharczyk (2012, p. 1), понимая под *ментальной прочностью* качество, в значительной степени определяющее, насколько эффективно люди справляются со стрессорами, прессингом, неблагополучием, не зависимо от обстоятельств.

Со временем стало появляться все больше интегративных определений на основе

а) синтеза существующих работ в этой сфере;

б) интервью со спортсменами, врачами, военными и представителями других специальностей.

Таково понимание Дэниэла Гучиарди и коллег (2015), отметивших что «ментальная прочность» является обобщающим термином для группы понятий и давших широкое рабочее определение, которое, с их точки зрения, позволяет охватить разные измерения данного явления. Они определяют ментальную прочность как личностную способность к поддержанию стабильно высокого уровня субъективной (например, с точки зрения личных целей и стремлений) и объективной эффективности (спортивные результаты, продажи, удачные операции и пр.), несмотря на стрессоры, сложности и неблагоприятные обстоятельства.

Миддлтон и коллеги обращают внимание, что зачастую определение ментальной прочности скорее отвечает на вопрос о том, что ментальная прочность позволяет сделать спортсменам, чем о том, чем она является (Middleton et al. 2004), то есть в области ментальной прочности преобладают функциональные определения. В пользу этого методологического недостатка говорит и чрезмерное расширение понятийного пространства «ментальной прочности» за счет введения всех привлекательных позитивных психологических характеристик, особенно связанных с преодолением стресса (Connaughton, 2008). Эта проблема остро ставит вопрос об объеме понятия ментальной прочности и дифференциальных критериях в отношении сопряженных понятий жизнестойкости, устойчивости, совладания и др.

Так, например, несмотря на то, что понятия «прессинга» и «стресса» звучат в большинстве определений ментальной прочности, отмечается, что ментальная прочность не сводима ресурсам сопротивления в стрессовых и травматических жизненных ситуациях, но позволяет поддерживать

необходимый уровень сосредоточенности и мотивации и при благоприятных обстоятельствах (Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008).

РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О «МЕНТАЛЬНОЙ ПРОЧНОСТИ»

На сегодняшний день теоретическое осмысление «ментальной прочности», разработка теоретической модели данного явления, по сути, только начинается.

Еще в 1955 году Кеттелл, и коллеги (Cattell, Blewett, Beloff цит. по Connaughton, 2008) описали психическую прочность как одну из важнейших черт личности с точки зрения достижения успеха. В согласии с данной позицией, Tutko and Richards (1971, 1972) и Tapp (1991) определили «ментальную прочность» как одну из личностных черт, связанных с высокими спортивными достижениями и успехом (цит. по Connaughton, 2008, р. 16). В 1974 г. Alderman также отметил связь ментальной прочности и результативности в спорте, предположив, что наиболее успешные спортсмены должны быть физически и ментально прочными (цит. по Connaughton, 2008, р. 16). Таким образом, исходно ментальная прочность понималась преимущественно как особая черта личности, значимая в спорте и связанная с результативностью и успешностью.

Популярные книги Лоэра (Loehr, 1986, 1994) по ментальной прочности долгое время оставались общепринятым источником для профессиональной практики. Лоэр опубликовал модель ментальной прочности, включавшую семь характеристик: уверенность в себе, негативную энергию, контроль внимания, имажинативный контроль, мотивацию, позитивную энергию и контроль установок.

Несмотря на привлекательность модели, исследователи отмечают отсутствие обоснования выбора данных семи факторов ментальной прочности. Модель больше напоминает достаточно произвольную совокупность психологических навыков, выделенных Лоэром на основе его личного опыта и

представлений об атрибутах, связанных с высокой результативностью в ситуации стресса (Middleton, 2007). В дальнейшем Лоэр (Loehr, 1994) расширил первоначальное определение, предположив, что *ментальная прочность представляет собой сочетание физических, эмоциональных и ментальных составляющих*. Теперь его модель включала не семь, а девять конструктов. Так, ментальное измерение предполагает способность создать оптимальное рабочее состояние, доступ к поддерживающим, воодушевляющим эмоциям и совладание. Физическое измерение – хорошую подготовку и «несгибаемость». Эмоциональное – гибкость, чуткость, силу и устойчивость.

Ряд авторов предположили, что обладание ментальной прочностью позволяет спортсмену преодолеть неприятности и обеспечивает определенную степень нечувствительности к критике. Например, Pankey (1993) полагает, что ментальная прочность помогает актуализировать навыки совладания, необходимые для преодоления жизненных трудностей, тогда как Goldberg (1992, 1998) приравнивал психическую прочность к совокупности ментальных навыков, среди которых называл способность быстро восстанавливаться после неудач. Эти исследования в основном основывались на личных наблюдениях авторов в ходе работы с элитными спортсменами и зачастую не опирались на теоретические и экспериментальные исследования. Pankey (1993), фокусировался на качествах, необходимых для успешной самореализации, а не на качествах ментальной прочности как таковой. Аналогично, многие авторы предлагают различные ментальные техники, направленные на достижение пика формы и проявления себя в спорте. Эти техники и навыки рассматриваются как компоненты ментальной прочности, однако за этим имплицитным предположением зачастую не стоит должного теоретического обоснования.

В обследовании 235 канадских участников Олимпиады 1984 Орлик и Партингтон использовали качественные и количественные методы для понимания ментальной готовности и ментального контроля (Orlick & Partington, 1988). В целом все спортсмены демонстрировали высокий уровень вовлеченности и имели ясные цели и представления о том, как достичь успеха, а

также использовали целый ряд ментальных средств подготовки, в числе которых регулярная визуализация, фокусировка, контроль отвлекающих факторов. На основе описаний ментальной готовности Орлик и Партингтон составили опросник оценки элементов успешности и апробировали его на 160 канадских олимпийцах. Были выявлены гендерные различия связи ментальных техник и результативности. Например, у мужчин предиктором результативности была фокусировка перед соревнованием, тогда как для женщин было важно, как они фокусируются во время всего выступления.

Качественное исследование Fourie (2000), Fourie и Potgieter (2001) было посвящено исследованию компонентов ментальной прочности на основе интервью с элитными спортсменами (160) и тренерами (131) из разных видов спорта. Fourie и Potgieter (2001) проанализировали письменные ответы на открытые вопросы об определении и описании ментальной прочности. С помощью индуктивного контент-анализа они выделили 12 значимых тем, связанных с ментальной прочностью:

- 1) уровень мотивации (настойчивости, решительности, желания, ответственности, вовлеченности);
- 2) навыки совладания (контроль активации, адаптивность, принятие, самообладание);
- 3) поддержание уверенности (компетентность, уверенность в себе, установки);
- 4) когнитивные навыки (концентрация, фокусировка, принятие решений, аналитичность);
- 5) дисциплина и целеустремленность (дисциплина, ориентация на достижение целей, идеализм);
- 6) соревновательность, конкурентоспособность (высокий соревновательный уровень, стабильность, темперамент, победы);
- 7) обладание необходимыми физическими и ментальными способностями (умение справляться с болью, самопожертвование);

8) единство команды (уважение, сплоченность, навыки взаимодействия);

9) навыки подготовки (баланс и визуализация), психологическая жизнестойкость (сильная личность, эмоциональное благополучие, автономность);

10) религиозность;

11) этика (чувство справедливости).

По результатам исследования было выявлено, что уровень мотивации является наиболее часто упомянутым параметром (и спортсменами, и тренерами). Самой важной, с точки зрения тренеров, является концентрация (25% тренеров и только 13% спортсменов), а с точки зрения спортсменов, на первый план вышло упорство (27% спортсменов и 22% тренеров) (Fourie & Potgieter, 2001). В целом авторы отметили значительную вариативность в понимании ментальной прочности и ее характеристик среди тренеров и спортсменов. К ограничениям данного исследования относятся особенности состава испытуемых: менее четверти из них выступали на международном уровне. Кроме того, не было представлено определения или модели ментальной прочности (Connaughton, 2008).

Работы Джонса и коллег (Jones et al., 2002) стали вехой в исследовании ментальной прочности, ознаменовав переход к научно-обоснованному и доказательному подходу. Опираясь на теорию личностных конструктов Келли, они использовали качественные методы для разработки понятийного поля ментальной прочности, его определения и атрибутов. Выборку составили элитные спортсмены (победители олимпиад и мировых первенств в разных видах спорта). Джонсом и коллегами были обозначены 12 характеристик ментальной прочности, связанных с уверенностью в себе, желанием и мотивацией, фокусировкой, совладанием с тревогой, болью и неудачами. В 2007 г. Джонс с соавт. предложили 30 качеств, относящихся к ментальной прочности спортсмена: непоколебимая вера в себя, вера в возможность достичь всего, что захочешь, вера в преодоление препятствий, отсутствие сомнений в достижении

краткосрочных целей, сохранение контроля и др. Авторами также были выделены 13 субкатегорий ментальной прочности, например: убеждения, фокус, стремление выйти за пределы своих возможностей, способность справляться с неудачами, управление успехом). Эти субкатегории, в свою очередь, включаются в исследование по четырем направлениям: общие установки, мировоззрение, тренировочная деятельность, соревнования, постсоревновательный период. (Connaughton, Hanton, Jones, 2010)

Клоу и коллеги (Clough et al., 2002) также отталкиваются от изучения опыта спортсменов и тренеров. Они рассматривают ментальную прочность как *жизнестойкость* (с ее ключевыми параметрами контроля, вовлеченности и вызова) с дополнительным фактором уверенности как особо значимым для спортивной карьеры. Согласно их определению, ментально прочные люди общительны и коммуникабельны. Благодаря своей способности оставаться спокойным и ненапряженным, они оказываются конкурентоспособными во многих ситуациях и отличаются более низким уровнем тревоги, чем другие. В силу выраженного чувства уверенности в себе и непоколебимой веры, что они являются хозяевами своей судьбы и могут контролировать свою жизнь, эти люди способны оставаться более устойчивыми к соревновательному прессингу и неблагоприятным обстоятельствам жизни. Критикуя обозначенный выше подход к определению, Middleton (2007) отмечает, что в данном определении скорее описывается то, как выглядит ментально прочный спортсмен, чем раскрывается структура понятия (причем делается это на базе сопряженного понятия жизнестойкости). Как бы то ни было, Клоу и коллеги разработали на основании своей модели достаточно популярный опросник MT48 (Mental Toughness - 48).

Продолжая линию изучения факторов ментальной прочности, Булл и коллеги (Bull, Shambrook, James, Brooks, 2005) исследовали представления о ментальной прочности у элитных игроков в крикет на материале интервью и фокус-группы. Общие измерения ментальной прочности включили факторы, связанные с контекстом развития, личной ответственностью, вовлеченностью,

верой и совладанием с прессингом (Bull et al., 2005). Этим измерениям соответствовали и основные темы, звучащие в интервью и фокус-группе. Например, большинство спортсменов отметили влияние родителей на ментальную прочность (тема контекста развития). Одной из сильных сторон исследования Булла и коллег является направленность их модели на выявления факторов ментальной прочности как таковой, а не ее результатов (Middleton 2007). Например, базисная структура модели отражает роль среды, характера, установок и мышления. К ограничениям этого исследования Миддлтон относит отсутствия эксплицитной связи между данной моделью ментальной прочности и теорией, что понижает ее статус с теоретически обоснованной и эмпирически валидизированной концепции до интерпретации данных качественного исследования.

В статье того же года Thelwell, Weston и Greenless (2005) представили исследование ментальной прочности элитных футболистов. И снова в центре внимания оказалась тема атрибутов ментальной прочности. Они пришли к определению, близкому к предложенному Джонсом и коллегами (Jones et al., 2002): *ментальная прочность – это врожденная или приобретенная психологическая грань, позволяющая лучше соперников справляться с многочисленными требованиями (соревнований, тренировок, образа жизни)*. Авторы провели полуструктурированное интервью и выявили *10 атрибутов ментальной прочности*, наиболее значимых для данного вида спорта:

- 1) полная уверенность в себе, своей способности добиться успеха;
- 2) желание быть в игре все время;
- 3) способность позитивно реагировать на ситуацию;
- 4) способность оставаться спокойным в ситуации прессинга и стресса;
- 5) знание, как выйти из неприятной ситуации;
- 6) способность игнорировать отвлекающие факторы и оставаться собранным;
- 7) контроль эмоций на протяжении всего выступления;
- 8) предъявление себя, оказывающее влияние на соперников;

- 9) контроль всех факторов, не связанных с игрой,
- 10) получение удовольствия от азарта выступления (Thelwell et al., 2005).

Если первое исследование авторов было сделано всего на 6 игроках, то впоследствии авторы расширили выборку до 43 профессиональных спортсменов и предложили шкалу согласия с определением, где 1- полное согласие, а 10 – полное несогласие. Средний результат составил 2.2, что может свидетельствовать о высокой степени соответствия.

Коллега и соавтор Джонса, Connaughton предпринял качественное исследование по уточнению атрибутов ментальной прочности (Connaughton, 2008). В нем приняли участие 10 спортсменов международного класса (участники Олимпийских игр и других крупных соревнований). Три этапа исследования включали фокус-группу, индивидуальное интервью и ранжирование характеристик ментальной прочности. Было выделено *12 ключевых атрибутов ментальной прочности*. Приведем их по степени значимости для испытуемых:

- 1) непоколебимая уверенность в своей способности достичь поставленных соревновательных целей,
- 2) быстрое восстановление после неудачи благодаря решимости добиться успеха;
- 3) непоколебимая уверенность в своих уникальных качествах и способностях, превосходящих способности соперников;
- 4) неутолимое желание, стремление и внутренняя мотивация к успеху;
- 5) сохранение полной концентрации на задании в ситуации специфических отвлекающих факторов соревновательного контекста;
- 6) сохранение психологического контроля при неожиданных и не поддающихся контролю событиях и обстоятельствах;
- 7) расширение пределов толерантности к физической и эмоциональной боли, при сохранении техники выполнения элементов и усилия в условиях дистресса тренировок и соревнований;

- 8) понимание, что соревновательная тревожность неизбежна и знание, что можешь с ней справиться;
- 9) отсутствие разрушительного влияния «блестящего» или плохого выступления других спортсменов (соперников или членов команды);
- 10) улучшение показателей в соревновательной ситуации, связанной с возбуждением и давлением, умение использовать конкурентный прессинг соревнования себе на пользу;
- 11) сохранение концентрации, несмотря на отвлекающие факторы, связанные с личной жизнью, способность «отключаться» от личных проблем;
- 12) гибкость «включения» и «выключения» фокуса на спортивной жизни по мере необходимости (например, способность переключиться и отдохнуть между матчами, восстановиться в перерыве между этапами соревнования).

Таким образом, основными атрибутами ментальной прочности стали уверенность в себе, мотивации, концентрация (в подготовке, образе жизни, соревнованиях), совладание с соревновательным прессингом (внешний) и тревожностью (внутренний фактор), совладание с физической и эмоциональной болью (Connaughton, 2008), что соотносимо с ранее опубликованной работой (Jones et al., 2002).

На *теорию интегративной концепции личности* (McAdams, Pals, 2006) опираются в своем исследовании ментальной прочности Coulter, Mallett, Singer, Gucciardi (2013). В данной концепции личность рассматривается с точки зрения ключевых индивидуальных переменных разного уровня: диспозиционных черт, относительно стабильных и не зависящих от хронотипа, характерологических адаптаций (контекстуального выражения черт личности под воздействием природных или социальных факторов), жизненных нарративов (интернализированной психосоциальной концепция своей идентичности).

Отталкиваясь от *концепции личностных ресурсов* (Hobfoll, 1989, 2002; Harmison, 2011 цит. по Gucciardi et al., 2015), Gucciardi и коллеги предполагают определенную степень вариативности и стабильности в разных ситуациях и во

времени в зависимости от индивидуальной оценки события или ситуации как превосходящей существующие ресурсы. Люди с высоким уровнем ментальной прочности в меньшей степени склонны представлять ситуацию как превышающую их возможности (Gucciardi et al., 2015). Авторы выделяют несколько основных предпосылок своего понимания ментальной прочности:

1. Ментальная прочность сопряжена с совокупностью взаимосвязанных ресурсов.

2. Ментальная прочность является внутренним явлением, поэтому ее перевод на внешний язык действий или поведения может быть затруднительным и неточным.

3. Ментальная прочность представляет собой континуальную характеристику, соответственно, мы можем скорее можем говорить о ней в терминах степени выраженности у того или иного индивида в тот или иной момент времени, чем с точки зрения присутствия / отсутствия. Кроме того, профиль ментальной прочности может быть разным при одинаковом общем балле.

4. Представление о ментальной прочности соотносимо с ресурсо-ориентированными концепциями адаптации, совладания и благополучия, согласно которым высокий уровень одного типа личностных ресурсов (например, самооффективности) обычно связан с высоким уровнем других ресурсов (оптимизма, устойчивости, надежды).

5. Концепция ментальной прочности может быть поставлена в ряд с ведущими теориями стресса. Данное психологическое явление может рассматриваться как жизненно необходимое для выживания, поддержание уровня результативности, способности извлекать опыт из неудач и травматических событий (Gucciardi et al., 2015).

Авторы выделили семь ключевых личностных ресурсов, на которых чаще всего ссылаются исследователи ментальной прочности и которые имеют под собой самую сильную доказательную базу: эмоциональная регуляция (процессуальная (Gross & Thompson, 2007) и целевая модель эмоциональной

регуляции (Larson, 2000), оптимистичный стиль (Scheier & Carver, 1985), объясняющий стиль (Seligman, 1991)), общая самооффективность / уверенность в себе (Бандура, теория само-эффективности), регуляция внимания (Robinson, Schmeichel, & Inzlicht, 2010) и исполнительных функций (Zelazo, Carter, Reznick, & Frye, 1997), знание контекста (когнитивные теории мудрости (Sternberg, 1998); надежды (Snyder et al., 1991); интеллект (Jones, 2012), позитивное мышление, ориентированное на успех (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007); надежда (Snyder et al., 1991), «плавучесть» как способность сохранять результативность при сложных жизненных обстоятельствах и стрессах (Martin & Marsh, 2008, 2009) (цит. по Gucciardi et al., 2015).

В работах Mahoney и коллег представления о ментальной прочности рассматриваются в связке с *теорией самодетерминации*. Представление о формах оптимального функционирования человека рассматривается этими исследователями в качестве концептуального мостика между пониманием развития ментальной прочности и принципами теории самодетерминации. Оптимизация функционирования в теории самодетерминации связывается с удовлетворением трех базовых психологических потребностей: автономии, компетентности и взаимосвязи и находит приложение в создании поддерживающей психосоциальной среды для развития ментальной прочности (Mahoney et al., in press).

Итак, теоретическое осмысление и эмпирическое изучение ментальной прочности за достаточно короткий временной интервал прошло значительный путь в направлении большей объективности и теоретической обоснованности. Однако, несмотря на эту тенденцию, обращает внимание тот аспект, что концептуализация ментальной прочности происходит через призму существующих концепций сопряженных явлений, таких как жизнестойкость, устойчивость, а также в рамках общих теорий личности, мотивации и других психологических феноменов. Можно сказать, что основная линия теоретического действия направлена на выявление атрибутов, спектр которых оказываются весьма широким, а связи между ними неясными. В то же время

наблюдается нехватка теоретической модели ментальной прочности, а пути ее изучения остаются пока фрагментарными.

КРИТЕРИИ «МЕНТАЛЬНОЙ ПРОЧНОСТИ»

Как отмечают В.Н. Касаткин и коллеги, «если суммировать все критерии необходимые для ментальной прочности с точки зрения всех, кто занимался этой проблемой, то получится около сотни психологических критериев» (Касаткин и др., 2014, стр. 13). Практически любая привлекательная психологическая характеристика, связанная со спортивной успешностью, может оказываться в этом длинном списке. Ряд атрибутов ментальной прочности являются неспецифическими и проявляются в разных видах спорта и обстоятельствах, тогда как другие упоминаются реже (например, гибкость, общительность, терпение, я-концепция, религиозность) (Crust, 2008).

Попробуем провести классификацию видов критериев ментальной прочности в спорте на основе характеристик, чаще всего звучащих в научных публикациях. Однако сделаем несколько предварительных замечаний.

1. В системе, где ментальная прочность является качеством или способностью личности, полезно проводить различие между ментальным *качеством*, ментальным *навыком* и ментальной *техникой*. Где под качеством понимается уровень проявления возможности человека, ее фенотипическая характеристика (Ильин, 2004).

Ментальные качества, в частности, ментальная прочность, являются психологическими характеристиками достижения высокого уровня результативности в ситуации прессинга. *Ментальные навыки* (например, поддержание уверенности, регуляции фокуса внимания и др.) являются регуляторами этих качеств, а ментальные техники (релаксации, самоинструкции и др.) представляют собой инструменты, которые могут быть использованы для развития этих навыков (Holland, Woodcock, 2010). Интересно, что требование обладания развитыми ментальными навыками входит в ряд определений

ментальной прочности (Bull et al., 1996 цит. по Asamoah, 2013). А некоторые исследователи рассматривают ментальную прочность как таковую как ментальный навык и отмечают, что он не может быть отработан независимо, как, например, визуализация, но требует интеграции других ключевых ментальных навыков (Reese, 2005).

2. Обращение к базисным измерениям в описании критериев ментальной прочности является достаточно распространенным (например, представление о сочетании физических, эмоциональных и ментальных составляющих Лоэра (1994) или трехмерная модель анализа ментальной прочности (когнитивное, аффективное и поведенческое измерение) (Turgeon, 2011)).

Обратимся к более детализированной структуре и опишем критерии ментальной прочности в соответствии с основными психологическими сферами: индивидуальными характеристиками (познавательная сфера (особенности мышления, внимания, памяти, воображения, ощущения, восприятия), мотивационная, эмоционально-волевая, личностная, смысловая), межличностной сферы, культурных факторов. Кроме того, выделим отдельный блок, связанный с темой стресса в связи с его значимостью.



Рис. 1. Ментальная прочность и социокультурный контекст

В следующем разделе методического пособия перейдем к рассмотрению аспектов диагностики ментальной прочности в спорте.

МЕТОДИКА «КОМПАС»

Опросники – наиболее распространенный инструмент работы психолога в практической и исследовательской деятельности. Умение создавать их в соответствии со своими профессиональными нуждами и адекватно использовать совершенно необходимо для психолога (Митина, 2011).

С целью формализованной диагностики ментальной прочности спортсменов была создана скрининговая методика, названная аббревиатурой «КОМПАС»: «Категориальная оценка ментальной прочности и адаптированности спортсмена».

Опросник состоит из двух частей. В первой его части сформулированы общие вопросы, касающиеся спортивной квалификации, а также представлено несколько открытых вопросов, которые также помогают в поиске ориентиров для начала работы со спортсменом:

- *С какими психологическими трудностями в спорте Вы чаще всего сталкиваетесь, и какую психологическую проблему считаете ведущей для себя?*
- *На какие психологические проблемы Вам чаще всего указывает тренер или товарищи по команде?*
- *Какой спортивный успех является наиболее значимым для Вас, и какие психологические качества помогли Вам выиграть? Укажите год соревнования.*
- *Какое из поражений Вы бы назвали самым обидным, и какие психологические проявления помешали вам выступить хорошо? Укажите год соревнования.*

Далее следует формализованная часть опросника, содержащая 49 вопросов, входящих в 9 шкал - категорий. Каждой из 9 категорий соответствует от 3 до 10 вопросов, характеризующих проблемы или, напротив, успехи в этой области. В основу выбора были положены мнения экспертов – специалистов в

области спортивной психологии, результаты полуструктурированного интервью с олимпийскими чемпионами в различных видах спорта, а также частота упоминания критерия в других исследованиях, посвященных ментальной прочности. Согласованность шкал опросника¹, а также нормативные показатели анализировались при помощи комплекса статистических методов (в том числе структурного моделирования), анализ данных осуществлялся при помощи SPSS for Windows, EQS².

Выборку исследования составили 414 российских спортсменов. Участники исследования являлись представителями различных видов спорта, пола, возраста и спортивной квалификации³. Среди участников исследования: 251 мужчина и 163 женщины.



Рис. 2. Процентное соотношение спортсменов мужчин и женщин

Возраст участников: от 12 до лет 45 (средний возраст = $20,11 \pm 6,8$ лет).

Классификационные группы видов спорта, представленные в исследовании:

- игровые виды спорта (баскетбол, боулинг, водное поло, волейбол, гольф, теннис, футбол, хоккей, шахматы);
- единоборства (бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, карате, кикбоксинг, самбо, смешанные единоборства, фехтование, сумо);
- многоборья (биатлон, триатлон, современное пятиборье);
- силовые виды (гиревой спорт, тяжелая атлетика);

¹ Cronbach's alpha = 0.897

² «Разработка и апробация психодиагностической методики и набора психологических тестов и подходов для комплексной оценки ментальной подготовленности спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» («Компас-16»).

³ Цитируется по тексту приказа, размещенному на веб-ресурсе [гарант.ру](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/) (<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/>)

- сложно-координационные (художественная гимнастика, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, спортивные бальные танцы, фигурное катание);
- стрелковые виды (стрельба из лука, пулевая стрельба, практическая стрельба);
- циклические виды спорта (велоспорт, легкая атлетика, лыжные гонки, гребной спорт; плавание);
- прикладные (альпинизм, скалолазание, спортивное ориентирование, спортивный туризм).

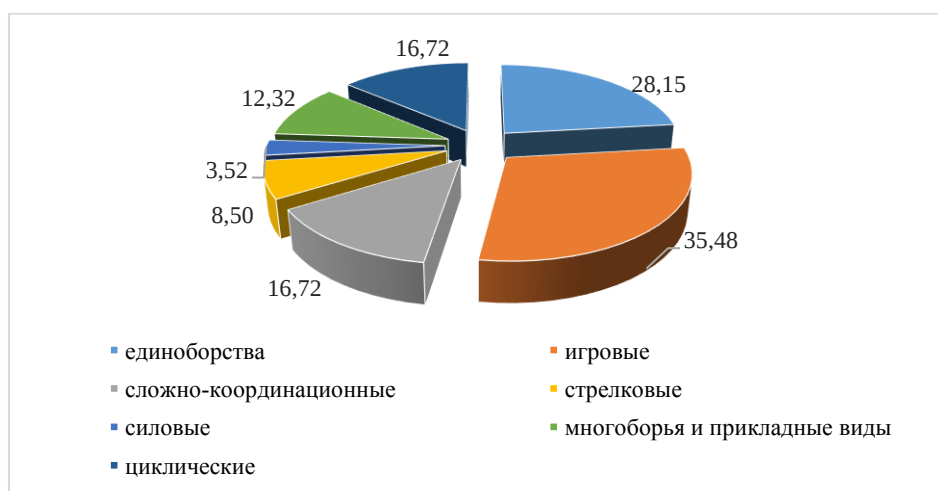


Рис.3. Процентное соотношение участников исследования в соответствии с классификационной группой.

Представим распределение спортсменов в соответствии с уровнем спортивной подготовки (рис. 4.).

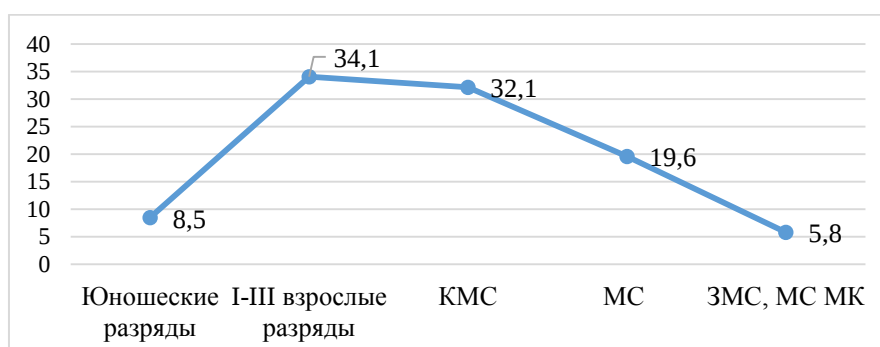


Рис. 4. Процентное соотношение участников исследования в соответствии с уровнем спортивной квалификации.

Данная выборка максимально отвечает задачам исследования: в ней представлены спортсмены как высокого уровня спортивных достижений (в том числе выступающие в составах юниорских, молодежных и основных сборных РФ), так и менее опытные спортсмены.

Таким образом, собранный статистический материал позволил установить нормативные показатели по шкалам опросника для спортсменов разного пола, возраста и спортивной квалификации. Подробно данные статистической проверки согласованности шкал опросника компас и тестовых норм представлены в отдельном отчете⁴.

Остановимся более подробно на основных категориях, входящих в структуру опросника «КОМПАС».

1. СОВЛАДАНИЕ С НЕПРИЯТНЫМИ МЫСЛЯМИ И ЭМОЦИЯМИ

(Pankey, 1993; Fourie, Potgieter, 2001; Crust, Azadi, 2010; Stonkus, 2011, 2015; Madrigal, 2014; Wieser, Thiel, 2014 и др.):

– способность совладания с неприятными «токсическими» мыслями, эмоциями и телесными ощущениями, снижающими качество соревновательной и тренировочной деятельности. К данной категории также относятся мысли о сопернике, характеризующиеся повышенным не столько вниманием к особенностям его техники и тактики, сколько отвлеченные размышления о том, насколько соперник «сильнее» или «слабее» и т.д.

⁴ «Разработка и апробация психодиагностической методики и набора психологических тестов и подходов для комплексной оценки ментальной подготовленности спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» («Компас-16»). ФМБА России, 2016 г.

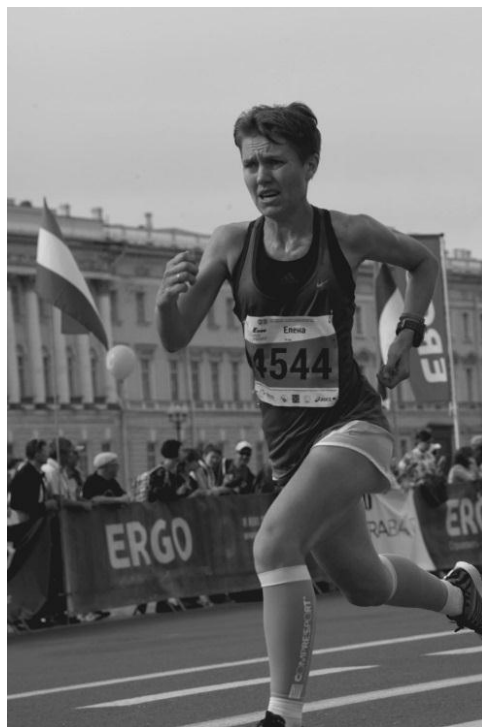


Рис. 5. В марафонском беге спортсменам зачастую приходится совладать с неблагоприятными мыслями и эмоциями, вызванными состоянием монотонии

Приведем примеры из практики работы со спортсменами, раскрывающие содержание категории «Совладание с неприятными мыслями и эмоциями».

МС, лыжные гонки: *«... помню, как это случилось со мной впервые. Я хорошо подготовилась и отобралась на важные старты. И вот – я в финале, и меня охватил мандраж: тело перестало слушаться, сердце сильно забилося, я не смогла с собой совладать (просто-напросто не знала, что с этим делать) и не вошла в тройку призеров».*

Боец смешанных единоборств, МС по боксу: *«... в процессе боя я поддерживаю холодное равнодушное состояние. Я не должен думать о сопернике: что он чувствует, особенно - жалеть его и размышлять о том, причиняю ли я ему боль, или нет. В процессе боя – я эгоист. Работаю на себя, свою победу».*

2. НАВЫКИ АКТИВАЦИИ И РЕЛАКСАЦИИ

(Rogerson, Hrycaiko 2002; Connaughton, 2008; Madrigal, 2014 и др.):

- *знание и использование спортсменом приемов и техник вхождения в оптимальное состояние: возбужденное или расслабленное, в зависимости от поставленных задач. К таким приемам и техникам могут относиться: дыхательные практики, специализированная разминка перед соревнованиями, техники визуализации ресурсного состояния, аутотренинг, прослушивание музыки и др.*

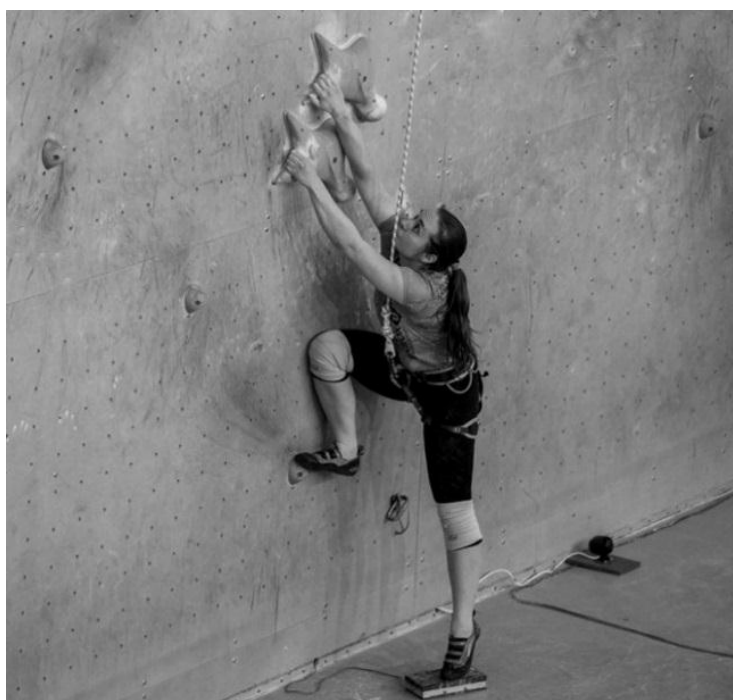


Рис. 6. В спортивном скалолазании в дисциплине «Скорость» особенно важным навыком является вхождение в оптимальное предстартовое состояние, характеризующееся повышением активации физиологических процессов (ЧСС, КГР, дыхания и др.)

И вот один из примеров, относящийся к данной категории. МС по тхэквондо: *«...в нашем виде спорта есть хитрость для снятия предстартовой лихорадки: успеха достигает тот, кто выходит на поединок не просто после разминки, а после того, как проведет один поединок с кем-то из товарищей по команде. Так мы «обманываем» тело, и тревога уходит».*

3. ВОВЛЕЧЕННОСТЬ И «ПОТОК»

(Orlick, 1996; Gould & Dieffenbach, 2002; Jackson, 2011, Чиксентмихайи, 2011 и др.):

– способность вхождения в состояние «потока» («в англоязычной версии - flow state»), характеризующееся субъективным чувством «здесь и теперь», а также «драйва и куража» в процессе занятия спортом, или наоборот - «спокойного и предельно сконцентрированного состояния», способствующего эффективным и точным действиям, приводящим к высокому спортивному результату.



Рис. 7. Самые «невообразимые» голы в футболе реализуются в состоянии максимальной вовлеченности и «потока»

В качестве примера приведем слова спортсмена МС МК по дзюдо, выигравшего крупные международные соревнования и вспоминающего о своем успешном опыте: *«... со мной это (состояние потока) случалось. Не могу сказать, что я реализовывал какой-то тактический план, я просто выходил и бросал. И снова - выходил и бросал. Все получалось само собой».*

Или слова спортсмена-альпиниста, КМС: *«...я люблю это состояние. Оно часто сопутствует мне на восхождениях. С одной стороны, ты понимаешь, насколько прекрасен мир вокруг – горные цепи, как будто изрезавшие линию горизонта, за ними - долины... С другой стороны, ты максимально собран, готов к неожиданностям. В горах их немало, даже если хорошо изучил*

маршрут. Иногда замечаешь, как «на автомате» выбираешь нужное снаряжение, для того, чтобы сделать станцию для страховки, сам удивляешься тому – насколько качественно вышло».

4. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

(Orlick, Partington, 1988; Fourie, Potgieter, 2001; Mamassis & Doganis, 2004; Guerin, Munroe-Chandler, Loughhead, 2014; Веракса и соавт., 2015 и др.):

- использование спортсменом воображения с целью воссоздания мысленной картины сложно-координированных действий, отдельных технических элементов или всей программы выступления с целью повышения спортивной результативности, в том числе с целью работы над ошибками или совершенства технической составляющей спортивной подготовки.



Рис. 8. В скалолазании одно из ключевых слагаемых успеха – умение «прочитать и «продумать» трассу до момента ее непосредственного прохождения

МС по скалолазанию: *«...в нашем виде спорта очень важно уметь продумать последовательность движений при прохождении трассы: эту*

зацепку я возьму левой рукой, здесь – перемещу центр тяжести вправо... Нужно уметь правильно располагаться на трассе. Воображение - в помощь».

МС по художественной гимнастике: *«...бывает, когда я мысленно прогоняю программу, я допускаю в ней ошибки. Это значит, что именно к этим элементам нужно вернуться и проработать их до блеска».*

5. САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ

(Orlick, 1996; Bull et al., 2005; Connaughton, 2008):

- целеустремленность спортсмена в достижении спортивного результата, несмотря на возможные препятствия и потенциальные неудачи, непоколебимая уверенность в эффективности собственных действий.



Рис. 9. В единоборствах особенно важна непоколебимая уверенность спортсмена в своем умении несмотря ни на что изменить ход ведения поединка

Приведем следующие высказывания для описания категории «Самозэффективность».

Боец смешанных единоборств, МС МК по самбо: *«Я всегда навязываю сопернику свой темп ведения боя. Даже если соперник окажется быстрее меня – я все равно «сломаю» его под себя».*

Футболист (вратарь), КМС: *«У меня есть мечта. Есть цели. Я хорошо знаю, какие шаги я должен предпринять, как я должен работать над собой. Я знаю, у меня получится».*

6. ПЛАНИРОВАНИЕ

(Hardy, Jones, Gould, 1996; Fourie, Potgieter, 2001; Mamassis & Doganis, 2004 и др.):

- *сформированность навыков постановки краткосрочных и долгосрочных целей, а также фиксации промежуточных результатов.*



Рис. 10. Умение грамотно спланировать тренировочные нагрузки – неотъемлемая слагаемая спортивного самосовершенствования

Следующий пример из нашей практики хорошо описывает категорию «Планирование»: МС МК по дзюдо: *«Я веду дневник, в который записываю все, что делаю на тренировках: что удастся, а что - нет. Стараюсь хранить вместе результаты разных тестирований и постоянно к ним обращаюсь».*

7. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

(Hardy, Jones, Gould, 1996; Gould & Dieffenbach, 2002; Connaughton, 2008; и др.):

- *способность совладания с соревновательным стрессом, в том числе управление предстартовым состоянием, способность поддерживать эффективность в соревновательных условиях в плане восстановления контроля над собственными действиями и эмоциональным состоянием.*



Рис. 11. В экстремальных видах спорта особенно необходимо умение контролировать эмоции и подавлять «острые» реакции на любые ошибки, допущенные в процессе деятельности

Приведем пример из практики.

МС по скалолазанию: *«Мне приходилось наблюдать, как разные спортсмены перед стартом начинают нервничать: постоянно что-то поправляют, смотрят на часы, начинают «цеплять» соперников, чтобы вывести их из равновесия. Я стараюсь держаться от всех в стороне».*

8. ОТНОШЕНИЯ С ТРЕНЕРОМ

(Baker, Côté, Hawes, 2000; Nicholls et al., 2016; Rodahl et al., 2015 и др.)

- *доверие и уважение, одинаково понимаемые цели, одинаково понимаемые ролевые позиции и текущие задачи спортивного совершенствования. При этом поддержка тренера воспринимается спортсменами как важный источник развития и поддержания ментальной прочности на всех этапах спортивной карьеры.*



Рис. 12. Конструктивные взаимоотношения с тренером предполагают наличие доверия со стороны спортсмена, готовности выполнять тренерские «установки»

Вот как спортсмены могут описывать свои взаимоотношения с тренером:

«...мы с тренером – как друзья, часто проводим время. Но на тренировках я всегда готов слушать его советы. В конце концов, ему лучше знать, как тренировать» (КМС, бокс).

Или противоположное по содержанию высказывание другого спортсмена:

«Мне бы очень хотелось иметь хорошие отношения с тренером, видеть в нем наставника. Но в какой-то момент он обо мне просто забыл, стал уделять внимание другим, более молодым спортсменам. Не знаю, может, ему больше нечему меня научить» (МС, легкая атлетика).

9. ДЕМОТИВАЦИЯ

(Fourie, Potgieter, 2001; Jones et al., 2007; Mahoney et al., 2014; Gucciardi et al., 2015 и др.)

- наличие у спортсмена неосознаваемых или сложно вербализируемых трудностей в спорте, выражающихся в общем снижении мотивации, а также негативных эмоциональных реакций на различные виды активности, связанные с занятием спортом. «Демотивация» рассматривается нами в качестве

категории, препятствующей росту спортивных результатов и самореализации спортсмена.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

Процедура разработки опросника была проведена на представителях разных видов спорта, поэтому методика «КОМПАС» может широко применяться как в индивидуальных, так и в командных видах спорта, летних и зимних, олимпийских и неолимпийских и т.д.

Рекомендуемый возраст: с 12-13 лет – индивидуально, старше 13 лет – возможно проведение групповых форм тестирования спортсменов.

Как и другие психологические тесты-опросники, методику «КОМПАС» рекомендуется проводить в соответствии со следующими *рекомендациями*:

- Предложите спортсмену заполнять опросник в спокойной, комфортной обстановке, редуцируя при этом воздействие сбивающих факторов – шума, близкого соседства с другими спортсменами, тренером, родителями и другими лицами, присутствие которых может сказаться на желании «отвлечься», «быть искренним».
- В процессе проведения исследования независимо от формы работы (индивидуальное или групповое тестирование) необходимо присутствие психолога, готового ответить на уточняющие вопросы спортсмена, разъяснить содержание инструкции к опроснику, отдельных формулировок. Постарайтесь заранее продумать, каким образом можно переформулировать тот или иной вопрос, какие примеры наиболее уместны в каждом конкретном виде спорта.
- Для прохождения процедуры психодиагностики подготовить все необходимые материалы: чистые бланки, канцелярские принадлежности, рабочие места.
- Не торопите спортсмена, поддерживайте доброжелательную атмосферу во время тестирования.

Рекомендации к опросному бланку

Отдельно можно выделить рекомендации к оформлению опросного бланка (Митина, 2011).

- Предпочтительно, чтобы ответы испытуемого сводились к обозначению нужного варианта простым символом, например, подчеркиванию, обведению кружком.
- При этом, опросный бланк не должен содержать название методики.
- Если опрос объединяет несколько методик, то ответы по каждой из них рекомендуется отделить друг от друга.

**Бланк опросника «Комплексная оценка ментальной прочности и
адаптированности спортсмена»**

Здравствуйте!

Пожалуйста, заполните предложенные методики.

*Результаты диагностики могут быть использованы в качестве рекомендаций
по улучшению спортивной подготовки. **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**
ГАРАНТИРУЕТСЯ.*

1. Дата заполнения:
2. Имя, Фамилия:
3. Пол: М Ж
4. Дата рождения:
5. Спортивный разряд (звание), вид спорта (основной):
6. Спортивный разряд (звание) по другим видам спорта (если имеется):
7. В каком году Вы начали заниматься Вашим видом спорта (основным)?

**Постарайтесь искренне ответить на следующие вопросы, обращаясь
исключительно к Вашему собственному спортивному опыту**

8. С какими психологическими трудностями в спорте Вы чаще всего сталкиваетесь и какую психологическую проблему считаете ведущей для себя?
9. На какие психологические проблемы Вам чаще всего указывает тренер или товарищи по команде?
10. Какой спортивный успех является наиболее значимым для Вас и какие психологические качества помогли Вам выиграть? Укажите год соревнования.
11. Какое из поражений Вы бы назвали самым обидным и какие психологические качества помешали Вам выступить хорошо? Укажите год соревнования.

Инструкция: «Используя расположенную ниже шкалу, пожалуйста, отметьте, насколько правильны приведенные ниже утверждения и насколько точно они отражают ваши типичные мысли, чувства и поведение как спортсмена / спортсменки. Помните, что в анкете нет правильных или неправильных ответов.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Абсолютно неправильно								Совершенно верно	

1	Я часто думаю о том, что могу проиграть.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	При волнении у меня возникают неприятные телесные ощущения.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Перед выступлениями у меня бывает полный упадок сил.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Иногда я стараюсь справиться с тревогой, но безуспешно.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Иногда не могу заснуть из-за беспокоящих меня мыслей.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Перед выступлением я чувствую мощный прилив энергии и силы.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	Я знаю технику физического расслабления и использую ее.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	Я знаю технику умственного расслабления и использую ее.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	Иногда я «перегораю» перед выступлением от напряжения.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	Я знаю, как трансформировать свое волнение в энергию.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	Я очень подробно представляю мысленно совершаемое мною движение.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	Я полностью контролирую воображаемое движение и могу вносить в него изменения.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	Прежде чем попытаться выполнить конкретное движение, я представляю, как выполняю его идеально.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Я представляю себя уверенным и сильным.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	Представляя занятия своим видом спорта, я чувствую тревогу.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	Я даже не знаю; у меня есть ощущение, что я не способен достичь успехов в моем виде спорта.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Я устал и подумываю о том, чтобы оставить этот спорт.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	Я часто выполняю действия на высоте моих возможностей, и мне это нравится.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	Когда я на спортивной арене, кажется, что все происходит само собой (автоматически).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	На спортивной арене я часто не беспокоюсь о том, что другие могут обо мне думать.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21	На арене я делаю все правильно, без лишних размышлений, не прикладывая чрезмерных усилий, чтобы производить действия именно так.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22	Мне нравится мысль о том, что тренировка скоро кончится и можно будет заняться интересными делами.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23	Я верю, что добьюсь успеха, несмотря на преграды, с которыми мне предстоит столкнуться.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	На мой успех, по большому счету, не влияет поведение моих соперников.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25	Проигрыш – это хороший повод провести работу над ошибками.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	Даже если я иногда проигрываю, по складу характера я – победитель.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

27	Я точно знаю мою ближайшую цель в спорте на ближайший год.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	Ежедневно или еженедельно я ставлю строго определенные цели, которые направляют меня в моих делах.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29	С целью анализа я записываю результаты, которых уже достиг и планирую достичь.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30	Я планирую определенный перечень вещей, которые я буду делать перед соревнованиями.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	Я планирую определенный перечень вещей, о которых буду думать перед соревнованиями.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32	У меня есть план подготовки, включающий конкретные слова, которые я скажу себе в ходе соревнований.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33	На соревнованиях я многое делаю лучше, чем на тренировках.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34	Я хорошо умею снимать мой предсоревновательный стресс.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35	Иногда я слишком много думаю о своих соперниках.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36	Для меня соревнование – это праздник, где я один из главных героев.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37	Мои ошибки на соревнованиях часто связаны с волнением.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39	На тренировке мне есть чем заняться и не бывает скучно.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40	Ради достижения результата, я часто готов идти на риск.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41	Мой тренер – это главная причина большинства моих побед.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42	Когда мой тренер критикует меня, это больше расстраивает, нежели помогает.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43	Было бы гораздо лучше, если бы я занимался под руководством другого тренера.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44	Я часто конфликтую с тренером, т.к. приходится доказывать свою правоту.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45	Я люблю ходить на тренировки, потому что там я общаюсь с моим тренером.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46	Мне трудно прийти в себя и восстанавливать контроль после неудачного выступления.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47	Во время соревнований мне трудно избавиться от мыслей о чем-то, что может неожиданно случиться.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48	Во время соревнований есть вещи, которые могут серьезно испортить настроение.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49	Я хорошо знаю, на чем я должен фиксировать внимание в первую очередь.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ключ к методике «КОМПАС»

Методика содержит «прямые» и «обратные» пункты. Это означает, что при подсчете баллов по каждой шкале ответы по прямым пунктам суммируются, а обратным – инвертируются.

Таким образом при наличии обратных пунктов, балл за ответ 1 становится равен 10-ти; 2 = 9; 3 = 8; 4 = 7; 5 = 6; 6 = 5; 7 = 4; 8 = 3; 9 = 2 и 10 = 1.

Далее вычисляется среднее арифметическое по каждой шкале методики и сопоставляется с нормами, представленными ниже (табл. 1.).

Шкала 1 «Совладание с неприятными мыслями и эмоциями». Шкала характеризует частоту возникновения у спортсмена неприятных мыслей и эмоциональных переживаний, связанных с занятием спортом и непосредственно – соревновательной деятельностью. К данной категории также относятся мысли о сопернике, характеризующиеся повышенным не столько вниманием к особенностям его техники и тактики, сколько отвлеченные размышления о том, насколько соперник «сильнее» или «слабее» и т.д. Высокие баллы по шкале (после инвертирования ответов по обратным пунктам) характеризуют развитую способность спортсмена к совладанию с неприятными мыслями и эмоциями.

Обратные пункты: 1, 2, 3, 4, 5, 9, 35

$= (\text{сумма обратных пунктов}) / 7)$

Шкала 2 «Навыки активации и релаксации» - знание и использование спортсменом приемов и техник вхождения в оптимальное состояние: возбужденное или расслабленное, в зависимости от поставленных задач. Высокие баллы по шкале характеризуют сформированность навыков активации и релаксации.

Прямые пункты: 7, 8, 10, 34

$= (\text{сумма «прямых» пунктов}) / 4)$

Шкала 3 «Визуализация» - использование спортсменом воображения с целью воссоздания мысленной картины сложно-координированных действий, отдельных технических элементов или всей программы выступления с целью повышения спортивной результативности, в том числе для работы над ошибками или совершенства технической составляющей спортивной подготовки. Высокие баллы по шкале характеризуют сформированность навыков визуализации.

Прямые пункты: 11, 12, 13

$= (\text{сумма прямых пунктов}) / 3)$

Шкала 4 «Вовлеченность и поток» - способность вхождения в состояние «потока», характеризующееся субъективным чувством «здесь и теперь», а также «драйва и куража» в процессе занятия спортом, или наоборот «спокойного и предельно сконцентрированного состояния», способствующего эффективным и точным действиям, приводящим к высокому спортивному результату.

Высокие баллы по шкале характеризуют развитую способность вхождения в состояния потока и вовлеченности.

Прямые пункты: 6, 18, 19, 20, 21, 33, 36

$= (\text{сумма прямых пунктов}) / 7)$

Шкала 5 «Самозэффективность». Шкала позволяет оценивать целеустремленность спортсмена в достижения спортивного результата, несмотря на возможные препятствия и потенциальные неудачи, непоколебимая уверенность в эффективности собственных действий. Высокие баллы по шкале характеризуют сформированность качества «самозэффективность».

Прямые пункты: 14, 23, 24, 25, 26, 27, 38, 39, 40, 49

$= (\text{сумма прямых пунктов}) / 10)$

Шкала 6 «Планирование». Шкала характеризует сформированность навыков постановки краткосрочных и долгосрочных целей, а также фиксации

результатов. Высокие баллы по шкале характеризуют сформированность навыков планирования.

Прямые пункты: 28, 29, 30, 31, 32

$= (\text{сумма прямых пунктов}) / 5$

Шкала 7 «Деятельность в условиях стресса» - способность поддерживать эффективность в соревновательных условиях в плане восстановления контроля над собственными действиями и эмоциональным состоянием. Высокие баллы по шкале (после инвертирования ответов по обратным пунктам) характеризуют сформированность навыков управления эмоциональным состоянием и когнитивными процессами в условиях соревнований.

Обратные пункты: 37, 46, 47, 48

$= (\text{сумма обратных пунктов}) / 4$

Шкала 8 «Отношения с тренером». Данная шкала описывает наличие / отсутствие доброжелательного отношения спортсмена к указаниям и наставлениям тренера. Высокие баллы по шкале (после инвертирования ответов по обратным пунктам) характеризуют доброжелательное отношение к тренеру.

Перед началом заполнения опросника рекомендуется попросить спортсмена при ответах на вопрос воспроизводить образ главного, основного тренера. При отсутствии тренера (например, в любительском спорте) ответы на пункты опросника №41-44 можно исключить.

Прямые пункты: 41, 45

Обратные пункты: 42, 43, 44

$= (\text{сумма прямых} + \text{обратных пунктов}) / 5$

Шкала 9 «Демотивация». Данная шкала анализируется отдельно, не выносится для анализа в общий профиль спортсмена (имеется в виду его графическое отображение, см. «Примеры обработки данных»). Высокие баллы по шкале характеризуют наличие у спортсмена неосознаваемых или сложно вербализируемых трудностей в спорте, выражающихся в снижении

мотивации и негативных эмоциональных реакций на активность, связанную с занятием спортом.

Прямые пункты: 15, 16, 17, 22

= (сумма прямых пунктов) / 4)

Представим данные статистического анализа, которые можно использовать в качестве нормативных (табл. 1).

Таблица 1

Описательные статистики

	Совпадение с неприятными мыслями, эмоциями	Навыки активации и релаксации	Визуализация	Вовлеченность и поток	Самозффективность	Планирование	Деятельность в условиях стресса	Отношения с тренером	Демотивация
N	414	414	414	414	414	414	414	414	414
Валидные									
Пропущенные	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Среднее	6,4853	4,9824	7,0234	6,3558	7,8435	5,9435	6,0135	7,5628	3,0647
Стд. ошибка среднего	,08772	,10011	,09719	,06955	,06873	,09510	,09985	,08367	,08861
Медиана	6,6000	4,8000	7,3000	6,4000	8,1000	6,0000	6,3000	7,8000	2,8000
Стд. отклонение	1,78480	2,03694	1,97760	1,41505	1,39842	1,93497	2,03165	1,70237	1,80301
Дисперсия	3,186	4,149	3,911	2,002	1,956	3,744	4,128	2,898	3,251
Асимметрия	-,355	,207	-,494	-,085	-,888	-,125	-,288	-,597	,982
Стд. ошибка асимметрии	,120	,120	,120	,120	,120	,120	,120	,120	,120
Экссесс	-,257	-,602	-,275	-,051	1,250	-,560	-,424	-,122	,723
Стд. ошибка эксцесса	,239	,239	,239	,239	,239	,239	,239	,239	,239
Размах	9,10	9,00	9,00	8,70	8,70	9,00	9,00	9,00	9,00
Минимум	,90	1,00	1,00	1,30	1,30	1,00	1,00	1,00	1,00
Максимум	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00

Примеры обработки данных, полученных при помощи методики «КОМПАС»

Рекомендуемым способом работы с полученными данными является построение профиля ментальной прочности спортсмена. Для этого можно воспользоваться программой Microsoft Excel или аналогичным приложением. Пример того, как выглядят данные в приложении представлен ниже (рис. 13.).

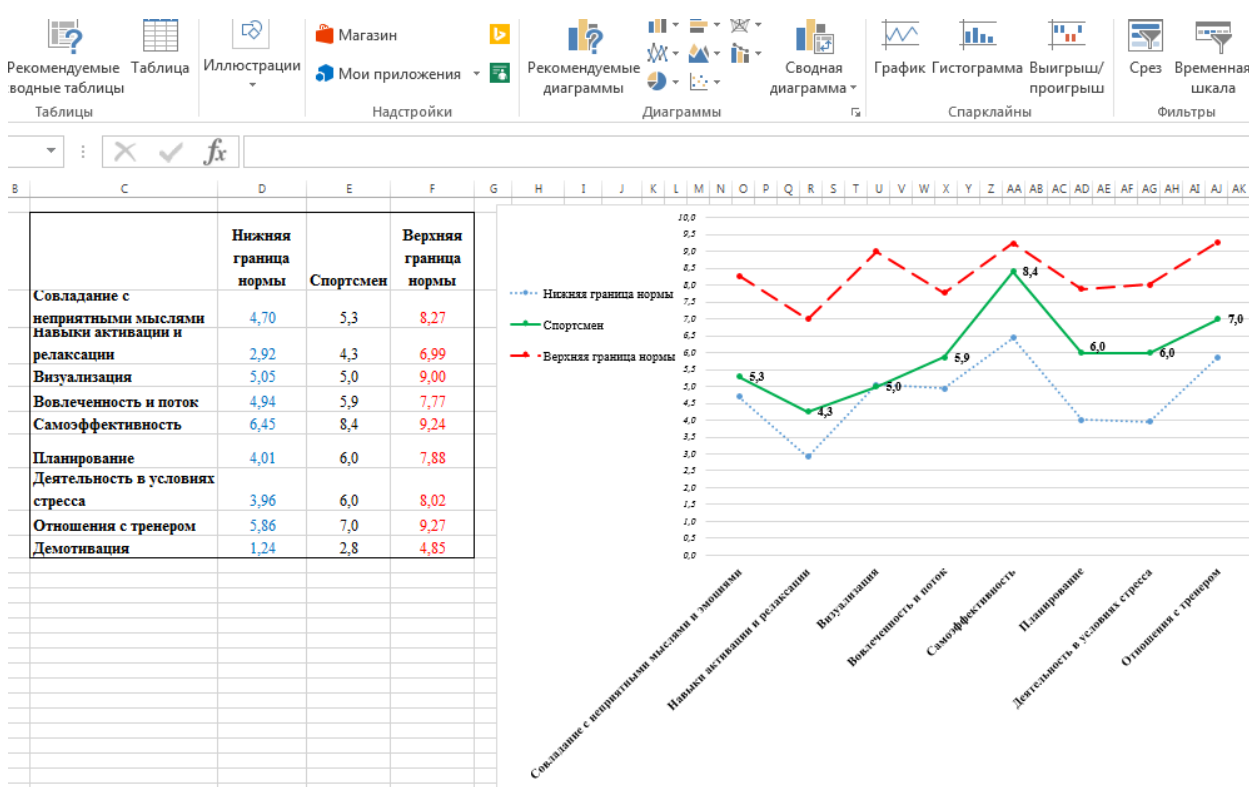


Рис. 13. Обработка данных в Excel

В крайнем левом столбце располагаются названия шкал, далее следует столбец с показателями нижней границы нормы по представленной нами выборке, в центре – результаты тестирования спортсмена, и правее – показатели верхней границы нормы. После построения диаграммы можно наглядно увидеть, какие категории ментальной прочности сформированы на высоком уровне – они пересекают верхнюю, в данном случае пунктирную

линию, а какие – требуют развития и коррекции (значения тех или иных шкал лежат ниже нормы).

Далее можно переходить к описанию каждого отдельно взятого случая. Рассмотрим на примерах.

Пример № 1

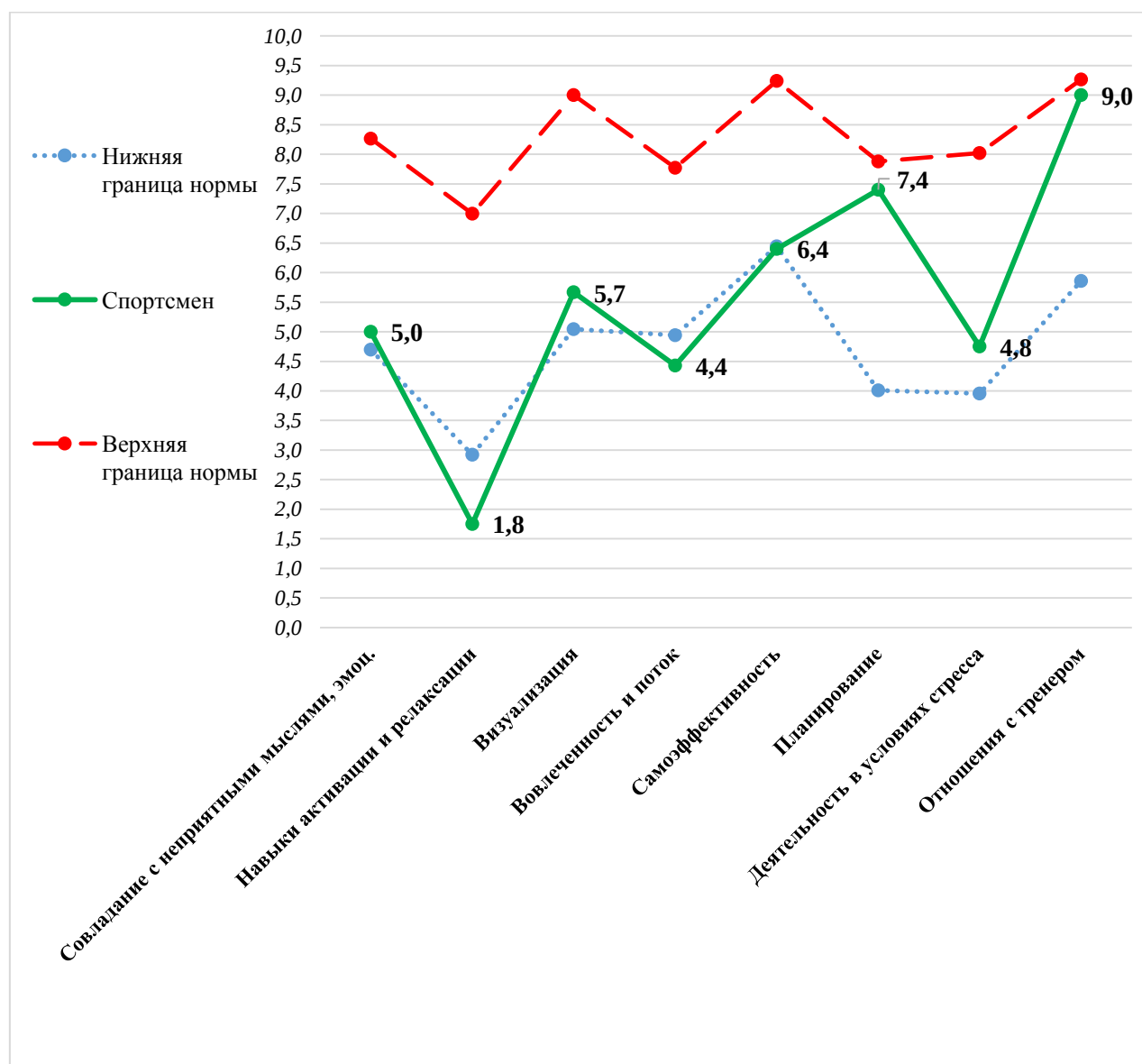


Рис. 14. Индивидуальный профиль ментальной прочности спортсмена И.В., КМС по боксу. Примечание: здесь и далее - значение на графике линии «. . .» – качество требует коррекции; выше «- - -» – высоко развито. Между линиями – в норме.

Как видно на индивидуальном профиле, спортсмен И.В. (КМС, бокс) демонстрирует низкий уровень развития следующих качеств: «навыки

активации и релаксации», «вовлеченность и поток». Тенденция к низкому уровню: «совладание с неприятными мыслями и эмоциями», «самоэффективность». Остальные качества в норме. При проведении консультационных занятий со спортсменом выделенные психологические проблемы подтвердились. Спортсмен отметил, что особенно остро для него стоит проблема психологической готовности к бою: перед важными турнирами испытывает трудности со сном, постоянно «прокручивает» в голове мысли и предстоящем поединке, что мешает качественному восстановлению и настрою. В качестве одного из методов работы со боксером выбран тренинг с биологической обратной связью (БОС).

Пример №2

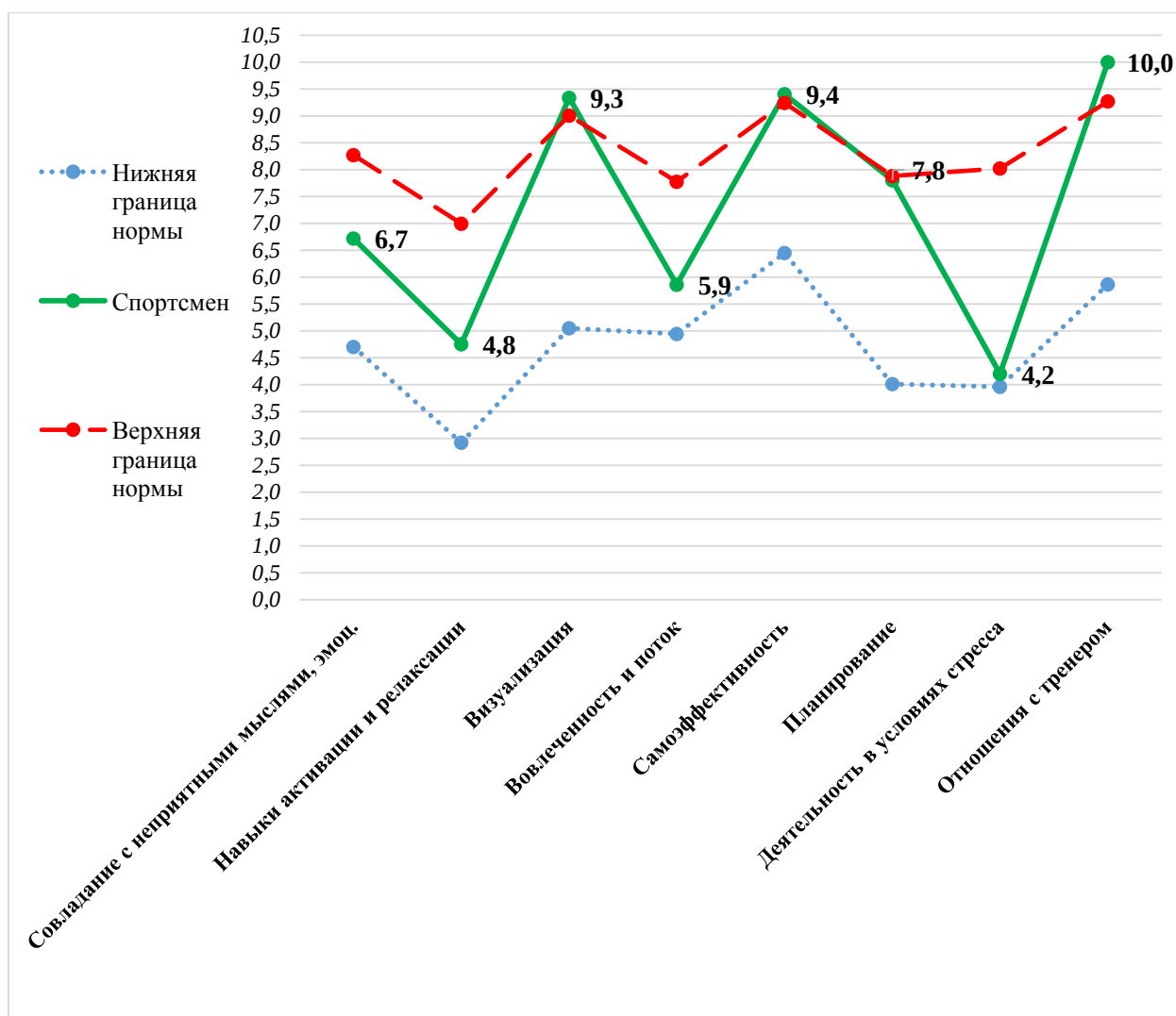


Рис. 15. Индивидуальный профиль ментальной прочности спортсмена Г.Л., МС по греко-римской борьбе

Спортсмен Г.Л., МС по греко-римской борьбе, демонстрирует высокий уровень развития большого количества качеств ментальной прочности: визуализации, планирования, самооффективности, отношений с тренером. Тем не менее, такое качество как «деятельность в условиях стресса» по своим показателям приближено к нижней границе нормы. При обсуждении результатов с коллективом тренеров (с согласия спортсмена), подтвердилось, что борец действительно испытывает сложности при выступлении на соревнованиях, особенно «низкого уровня» (региональные, кубки России), так как на них присутствует большое количество близких, знакомых, весь тренерский штаб. «Груз ответственности», постоянные «подбадривания» со стороны, мешают спортсмену максимально реализовать свой потенциал. Стоит отметить, что подобные проблемы практически не возникают на соревнованиях высокого класса (чемпионаты России, кубки Европы) в силу того, что количество отвлекающих спортсмена значимых близких значительно сокращается в силу отдаленности места проведения соревнований.

Пример №3

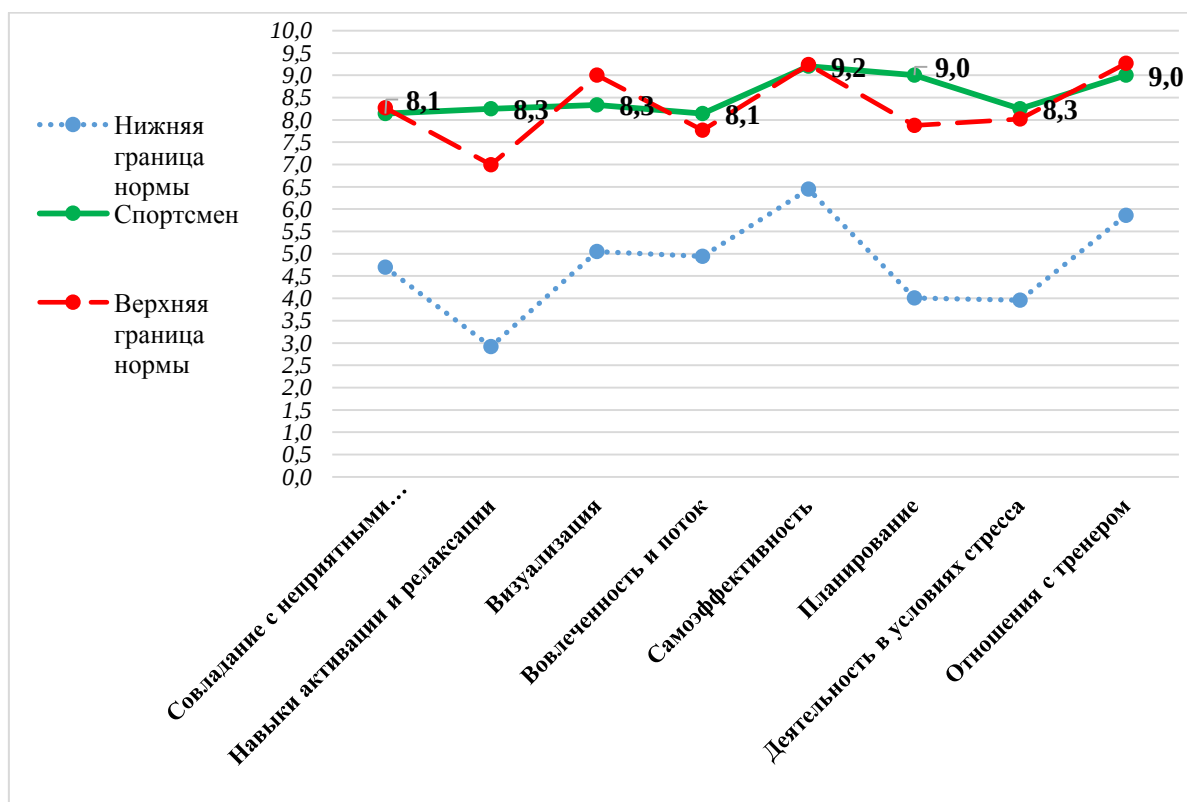


Рис. 16. Индивидуальный профиль ментальной прочности спортсмена В.О., КМС по футболу

Совершенно иначе выглядит профиль спортсмена-футболиста, регулярно участвующего в составе молодежной сборной России по футболу, одного из игроков профессиональной команды, занявшей III место в чемпионате России по футболу (тестирование проводилось ближе к завершению успешного для игрока сезона). Большинство качеств ментальной прочности спортсмена – выше нормы. Следовательно, можно сделать вывод о том, что выделенные категории соотносятся с актуальными спортивными результатами.

Описанные выше примеры характеризуют высокий диагностический потенциал опросника «КОМПАС» в качестве скрининговой методики.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В методическом пособии содержательно рассмотрены определение и категории «ментальной прочности» спортсмена. Представлена авторская методика «Категориальная оценка ментальной прочности и адаптированности спортсмена», позволяющая диагностировать такие составляющие как: навыки совладания с неприятными мыслями и эмоциями, активации и релаксации, визуализация и планирование, деятельность в условиях стресса, самооэффективность, вовлеченность и поток. Дополнительно при помощи методики «КОМПАС» можно продиагностировать особенности взаимоотношений с тренером и выявить наличие факторов, снижающих спортивную мотивацию. Рассмотрены примеры анализа данных, полученных при помощи опросника – в графической и дескриптивной форме.

Авторский коллектив искренне надеется, что представленный материал будет полезен специалистам, осуществляющим непосредственную подготовку спортсменов разного возраста и уровня квалификации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Asamoah, B. (2013). The role of mental toughness, psychological skills and team cohesion in soccer performance (Thesis). Stellenbosch University.
2. Baker, J., Côté, J, Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes journal of science and medicine in sport. J Sci Med Sport. 3(2), 110-9.
3. Bull, S.J., Shambrook, C.J., James, W., & Brooks, J.E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 17, 209–227. doi:10.1080/10413200591010085
4. Clough, P. Strycharczyk D. (2012). Developing Mental Toughness Improving performance, wellbeing and positive behaviour in others. United States.
5. Clough, P.J., & Earle, K. (2002). When the going gets tough: a study of the impact of mental toughness on perceived demands. Journal of Sports Sciences, 20, 61
6. Clough, P.J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), Solutions in sport psychology (pp. 32-43). London: Thomson.
7. Connaughton, D. (2008). An Examination of Mental Toughness in Competitive Sport (Thesis).
8. Coulter T. J., Mallett, C. J., Singer J. A. (2016). A subculture of mental toughness in an Australian Football League club Psychology of Sport and Exercise, 22, 98–113
9. Coulter, T., J., Mallett, C., J., Gucciardi, D., F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. J Sports Sci. 28(7):699-716
10. Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 5, 270–290. doi:10.1080/1612197X.2007.9671836

11. Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
12. Crust, L., Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science* , 10 (1). pp. 43-51. ISSN 1746-1391
13. Crust, L., Swann, C. (2011). *Comparing two measures of mental toughness*. *Personality and Individual Differences*, 50 (2). pp. 217-221.
14. Durand-Bush, N., Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171
15. Fourie, S. (2000). An investigation into the nature of mental toughness in sport. University of Stellenbosch.
16. Fourie, S., Potgieter, J.R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23, 63-72.
17. Goldberg, A. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development of Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172- 204.
19. Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., Temby, P. (2015). The concept and measurement of mental toughness: Test of dimensionality, nomological network and traitness. *Journal of Personality*, 83, 26-44. doi: 10.1111/jopy.12079
20. Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 201–209. doi:10.1016/j.psychsport.2008.07.011

21. Guerin, E. A., Munroe-Chandler, K. J., Loughhead T. M. (2014). The relationship between imagery use and mental toughness in athletes with a disability. *Journal of Exercise, Movement, and Sport*, 46(1)
22. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport; Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
23. Holland, M. J.G., Woodcock C. (2010). Mental Qualities and Employed Mental Techniques of Young Elite Team Sport Athletes *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2010, 4, 19-38.
24. Jackson, B.H. (2011). *Finding your flow. How to identify Your Flow Assets and Liabilities – the Keys to Peak Performance Every Day*. The Institute of Applied Human Excellence.
25. Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205–218
26. Jones, G., Hanton, S., Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21, 243-264.
27. Loehr, J.E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. New York, New York: Penguin Group
28. Loehr, J.E. (1994). *The new toughness training for sports*. New York, New York: Penguin Group.
29. Madrigal, L. (2014). *The Relationships among Mental Toughness, Hardiness, Optimism and Coping: A Structural Equation Modeling*. The Graduate School at The University of North Carolina at Greensboro.
30. Mahoney J. W., Gucciardi D. F., Mallett C. J., Ntoumanis, N. (2014). Adolescent Performers' Perspectives on Mental Toughness and its Development: The Utility of the Bioecological Model. *The Sport Psychologist*, 28, 233-244.

31. Mahoney, J.W., Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Ntoumanis, N. (in press). Psychological needs support training for coaches: An avenue for nurturing mental toughness. In S.T. Cotterill, G. Breslin, & N. Weston (Eds.), *Applied sport and exercise psychology: Practitioner case*. Wiley.
32. Mamassis, G., Doganis, G.(2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
33. Middleton, C. (2007). *Mental Toughness: Conceptualisation and Measurement* (Thesis).
34. Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., Savis, J., Perry, C., & Brown, R. (2004). The psychological performance inventory: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport Psychology*, 35, 91–108 Retrieved from <http://www.ijsp-online.com/>.
35. Nicholls, A.R., Perry J.,L., Jones, L, Sanctuary C.; Carson F. (2015) The mediating role of mental toughness in sport. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 55(7-8), 824-34.
36. Orlick, T., Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130
37. Pankey, B. (1993). Presence of mind: Five ways to lower your class drop-out rate with mental toughness. *American Fitness*, 11, 18-19.
38. Rodahl, S., Giske, R., Peters, D.M., Høigaard R. (2015). Satisfaction with the Coach and Mental Toughness in Elite Male Ice Hockey Players *Journal of sport behavior*. 38(4), 419-431.
39. Rogerson, L.J., Hrycaiko D. W. (2002). Enhancing Competitive Performance of Ice Hockey Goaltenders Using Centering and Self-Talk, *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(1), 14-26/
40. Stonkus M. A., Royal K. D. (2015). Further Validation of the Inventory of Mental Toughness Factors in Sport (IMTF-S) // *International Journal of Psychological Studies*, 7(3).
<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijps/article/view/47744/27929>

41. Stonkus, M. A. (2011). The development and validation of the Inventory of Mental Toughness Factors in Sport (IMTF-S) (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations & Thesis (Publication number 3463253).
42. Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 326–332 10.1080/10413200500313636. doi:10.1080/10413200500313636
43. Turgeon, M-E. K., Halliwell, W. R. (2011). « L'évolution du concept de force mentale chez les athlètes: mise à jour des connaissances et limites méthodologiques», *Staps* 2011/2 (92), p. 7-21. doi: 10.3917/sta.092.0007
44. Wieser, R., Thiel, H. (2014). A survey of “mental hardiness” and “mental toughness” in professional male football players // *Chiropractic & Manual Therapies*, 22:17. doi: 10.1186/2045-709X-22-17.
45. Веракса А.Н., Горовая А.Е., Грушко А.И., Леонов С.В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. М.: Спорт, 2016. – 208 с.
46. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: 2004 - 701 с.
47. Касаткин В.Н., Ахмерова К.Ш., Грушко А.И. Двухуровневое обследование ментальной подготовленности спортсменов // *Спортивный психолог*. — 2014. — Т. 2, № 33. — С. 11–17.
48. Митина О.В. Моделирование латентных изменений с помощью структурных уравнений // *Экспериментальная психология*. 2008. Том 1. № 1. С. 131–148.
49. Митина О.В. Разработка и адаптация психологических опросников. – М.: Смысл, 2011. – 235 с.
50. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. - 2011 – М.: Смысл.