

*Вне тематики номера  
Outside of the theme rooms*

**ОТРАСЛЕВАЯ ПСИХОЛОГИЯ  
SPECIAL (BRANCH) PSYCHOLOGY**

**Эволюция понятия «ментальная прочность» в зарубежной спортивной психологии**

**Федунина Н.Ю.,**

*кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Центра экстренной психологической помощи,  
Московский государственный психологический университет; психолог, Центр спортивных технологий  
(ГКУ «ЦСТуСК Москомспорта»), Москва, Россия,  
natalia\_fedunina@mail.ru*

В статье рассматриваются этапы развития представлений о ментальной прочности в зарубежной литературе. Прослеживается эволюция подходов к пониманию и исследованию этого феномена от опоры на опыт консультаций и наблюдений к разработке полномасштабных качественных и количественных исследований. Обсуждаются значение данного понятия позитивной психологии для современной психологии спорта, а также проблемы, сопряженные с отсутствием общепринятого определения, валидных и надежных инструментов исследования и недостатком лонгитюдных исследований.

**Ключевые слова:** ментальная прочность, совладание, психологическая готовность, самоэффективность, спорт.

**Для цитаты:**

*Федунина Н.Ю.* Эволюция понятия «ментальная прочность» в зарубежной спортивной психологии [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 4. С. 77—83. doi:10.17759/jmfp.2017060408

**For citation:**

*Fedunina N.Yu.* Evolution of the concept of «mental strength» in foreign sport psychology [Elektronnyi resurs]. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 2017, vol. 6, no. 4, pp. 77—83. doi: 10.17759/jmfp.2017060408 (In Russ.; Abstr. in Engl.).

**Введение**

Последние десятилетия спортивные достижения все ближе подступают к границам возможностей человека, все больше повышается прессинг результативности и ожидания от спортсменов. Особую значимость приобретают проблемы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, вопросы развития навыков оптимального использования ментальных и физических сил, которые могут вносить вклады в повышение уровня соревновательных достижений в условиях стресса [12].

Ментальная прочность (МП) считается одним из решающих факторов спортивной результативности и имеет особую ценность как для спортсменов, так и для тренеров. К ним примыкают и специалисты в области психологии спорта, отмечающие, что возможность показать все, на что способен и даже больше в условиях стресса, соревновательного прессинга, напряжения, тревоги, фрустрации и усталости, является одной из ключевых способностей, отличающих хороших спортсменов от выдающихся, а новичков от элиты.

Несмотря на актуальность, по мнению ведущих исследователей, ментальная прочность является не про-

сто одним из самых популярных, но и одним из самых мало разработанных понятий прикладной психологии спорта [15]. На сегодняшний день теоретическое осмысление «ментальной прочности», разработка теоретической модели данного явления, по сути, только начинается. Чаще всего можно встретить опору на уже существующие модели сопряженных явлений (например, жизнестойкости) или на эклектические модели, совмещающие разные концепции (теории стресса, совладания, устойчивости, самоэффективности, ресурсов и др.).

В статье обсуждаются основные этапы развития представлений о ментальной прочности и современное состояние проблемы.

**Этапы развития представлений  
о ментальной прочности**

Еще в 1955 г. Кеттелл и коллеги описали психическую прочность как одну из важнейших черт личности с точки зрения достижения успеха. В согласии с данной позицией, «ментальная прочность» определялась как одна из личностных черт, связанных с высокими спортивными достижениями и успехом [15].

В 1974 г. Элдеман (Alderman) также отметил связь ментальной прочности и результативности в спорте, предположив, что наиболее успешные спортсмены должны быть физически и ментально прочными (там же).

Таким образом, исходно ментальная прочность понималась преимущественно как особая черта личности, значимая в спорте и связанная с результативностью и успешностью.

Ранние попытки определить ментальную прочность основывались скорее на личном опыте наблюдений, консультирования и работы со спортсменами, чем на эмпирических исследованиях. Таковы определения Татко и Ричардса (Tutko and Richards, 1971) (способность выдерживать сильную критику и не падать духом при поражении или неудачном выступлении), Лоэра (Loehr) (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)), Джонса (Jones) (1982) (свобода от стресса прессинга) и др. [15].

Эти и другие ранние определения отличает опора на метод наблюдения, а также индуктивная стратегия вывода объема понятия МП и его структуры.

Популярные книги Лоэра [10; 11] 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, контроль, мотивацию, позитивную энергию и контроль установок.

Несмотря на привлекательность этой модели, исследователи отмечают отсутствие обоснования выбора данных семи факторов МП. Модель больше напоминает достаточно произвольную совокупность психологических навыков, выделенных Лоэром на основе его личного опыта об атрибутах, связанных с высокой результативностью в ситуации стресса [12].

В дальнейшем Лоэр [11] расширил первоначальное определение, предположив, что ментальная прочность представляет собой сочетание физических, эмоциональных и ментальных составляющих. Теперь его модель включала не семь, а девять конструктов.

Б. Панки (Pankey, 1993) полагает, что ментальная прочность помогает актуализировать навыки совладания, необходимые для преодоления жизненных трудностей, тогда как А. Голдберг (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 не опирались на теоретические и экспериментальные исследования. Например, Pankey (1993) фокусировался на качествах, необходимых для успешной самореализации, а не на качествах ментальной прочности как таковой [15].

Отсутствие ясного определения предмета исследования — ментальной прочности и ее теоретической модели характерно также для качественного исследования С. Фурье [6; 7]. Оно было посвящено исследованию компонентов ментальной прочности на основе интервью с элитными спортсменами (160 человек) и тренерами (131 человек) из разных видов спорта.

В исследовании 2001 г. [7] были проанализированы 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: уровень мотивации, навыки совладания, поддержание уверенности, когнитивные навыки, дисциплина и целеустремленность, соревновательность, обладание необходимыми физическими и ментальными способностями, единство команды, навыки подготовки, психологическая жизнестойкость, религиозность, этика.

По результатам исследования было выявлено, что мотивация является наиболее часто упоминающимся (и спортсменами, и тренерами) параметром.

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) [7].

В целом, авторы отметили значительную вариативность в понимании ментальной прочности и ее характеристик среди тренеров и спортсменов.

В обследовании 235 канадских олимпийцев Орлик с Партингтоном использовали качественные и количественные методы для понимания сопряженных с ментальной прочностью феноменов ментальной готовности и ментального контроля [13]. 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, ментальная имажинация. На основе описаний ментальной готовности Орлик и Партингтон составили опросник оценки элементов успешности и апробировали его на 160 канадских олимпийцах.

Грэхам Джонс с соавторами применили принципиально другой подход. Они выработали свое определение МП 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 этими авторами прежде всего как психологическая грань личности спортсмена, позволяющая лучше соперников справляться с многочисленными требованиями, которые спорт накладывает на спортсменов (во время соревнований, тренировок, а также в рамках особого образа жизни спортсмена).

Вторая часть определения раскрывает объем понятия ментальной прочности через обозначение (формализацию) ментальных механизмов, обеспечивающих

преимущество перед соперниками в стабильности и результативности: это сохранение целеустремленности, фокусировки, уверенности и контроля в условиях прессинга [9, p. 209].

Работы Джонса с соавторами [9] 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 его коллегами были сформулированы 12 характеристик ментальной прочности, связанных с уверенностью в себе, желанием и мотивацией, фокусировкой, совладанием с тревогой, болью и неудачами.

В 2007 г. Джонс с соавторами выделили 30 качеств, относящихся к ментальной прочности спортсмена, среди которых: непоколебимая вера в себя, вера в возможность достичь всего, чего захочешь, вера в преодоление препятствий, отсутствие сомнений в достижении краткосрочных целей, сохранение самоконтроля и др.

Авторами также были выделены 13 субкатегорий ментальной прочности (например, убеждения, фокус внимания, стремление выйти за пределы своих возможностей, способность справляться с неудачами, управление успехом) [4].

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, Д. Коннаунтон, коллега и соавтор Г. Джонса по многим публикациям, в своей диссертации шлифует раннее определение, говоря, что МП — это природная или приобретенная психологическая грань, позволяющая лучше соперников справляться со многими 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 [4].

Другой известной исследовательской командой австралийских специалистов МП определяется как присутствие некоторых или всей совокупности врожденных и приобретенных ценностей, установок, эмоций, когниций, 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 [5].

Более общее, неспецифическое определение дают Р. Клоу и Д. Стрычак (Clough and Strycharczyk) [2], понимая под МП качество, в значительной степени определяющее, насколько эффективно люди справляются со стрессорами, прессингом, неблагоприятием, независимо 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 Д. Гуччиарди (Gucciardi) и коллег [14], отмечающих, что «ментальная прочность» является обобщающим термином для группы понятий, они дают 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 с соавторами обращают внимание, что определение ментальной прочности скорее отвечает на вопрос о том, что ментальная прочность позволяет сделать спортсменам, чем о том, чем она является [17], т. е. в области МП преобладают функциональные определения.

В терминах Л.С. Выготского концепт ментальной прочности существует, скорее, как комплекс, чем как понятие.

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 [3; 15].

Эта проблема остро ставит вопрос об объеме понятия МП и дифференциальных критериях в отношении сопряженных понятий жизнестойкости, устойчивости, совладания и др.

Так, например, несмотря на то, что понятия «прессинг» и «стресс» звучат в большинстве определений МП, отмечается, что ментальная прочность несводима к ресурсам сопротивления в стрессовых и травматических жизненных ситуациях, но позволяет поддерживать необходимый уровень сосредоточенности и мотивации и при благоприятных обстоятельствах.

Клоу с коллегами [1] 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 веры в себя и непоколебимой веры, что они являются хозяевами своей судьбы и могут контролировать свою жизнь, эти люди способны оставаться более устойчи-

выми к соревновательному прессингу и неблагоприятным обстоятельствам жизни.

Критикуя обозначенный выше подход к определению, Миддлтон [12] 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 МТ48.

Продолжая линию изучения факторов ментальной прочности, Булл и его коллеги [19] 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 [19]. 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 его коллег является направленность их модели на выявление факторов ментальной прочности как таковой, а не на ее результатов [12].

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 2005 г. Тхелвелл, Вестон и Гренлесс [18] 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 [9]: 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 десять атрибутов ментальной прочности, наиболее значимых для данного вида спорта: полная уверенность в себе, своей способности добиться успеха; желание быть в игре все время; способность позитивно реагировать на ситуацию; способность оставаться спокойным в ситуации прессинга и стресса; знание, как выйти из неприятной ситуации; способность игнорировать отвлекающие факторы и оставаться собранным; контроль эмоций на протяжении всего выступления; предьявление себя, оказывающее влияние на соперников; контроль всех факторов, не связанных с игрой, и получение удовольствия от азарта выступления [18].

Помимо теории личностных конструктов, исследователи ментальной прочности опираются на теорию интегративной концепции личности.

В данной концепции личность рассматривается с точки зрения ключевых индивидуальных переменных разного уровня: диспозиционных черт, относительно стабильных и не зависящих от хронотопа, характерологических адаптаций (контекстуального выражения черт личности под воздействием природных или социальных факторов), жизненных нарративов (интернализированной психосоциальной концепция своей идентичности).

Отталкиваясь от концепции личностных ресурсов Хобфолла и Хармисона, Д. Гуччиарди с коллегами 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 [14].

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 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, самоэффективности) 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, поддержания уровня результативности, способности извлекать опыт из неудач и травматических событий [14].

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 и целевая модель эмоциональной регуляции), оптимистичный стиль, объясняющий стиль, общая само-эффективность/уверенность в себе, регуляция внимания, исполнительных функций,

знание контекста (когнитивные теории мудрости; надежды; перформативного интеллекта), позитивное мышление, ориентированное на успех; теория надежды, плавучесть как способность сохранять результативность при сложных жизненных обстоятельствах и стрессах.

В работах Mahoney и коллег [16; 8] 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 [16; 8].

Целый ряд программ развития ментальной прочности как для спортсменов, так и для тренеров сегодня опирается именно на эту концепцию.

### Заключение

Теоретическое осмысление и эмпирическое изучение ментальной прочности за достаточно короткий временной интервал прошло значительный путь в направлении большей объективности и теоретической обоснованности.

Это понятие позитивной психологии позволяет подойти к пониманию личности спортсмена, трениро-

вочного и соревновательного процесса с позиции сильных сторон, ресурсов и активности спортсмена.

На сегодняшний день не сложилось общепринятого определения ментальной прочности.

Она может рассматриваться как черта личности, как совокупность особых ментальных навыков, как защитный механизм, позволяющий противостоять прессингу, кризисам, стрессу и восстанавливаться после поражения и профессионально развиваться на опыте ошибок, как фактор результативности, специфическая способность поддерживать высокий уровень мотивации, активности и уверенности перед лицом всего, что бросает нам вызов.

Отмечается дефицит теоретических моделей ментальной прочности. Исследователи предпочитают опираться на уже существующие модели сопряженных явлений или фокусироваться на выделении и анализе атрибутов данного явления.

Среди теорий, к которым апеллируют и на которые в своих работах опираются исследователи ментальной прочности, можно привести разнообразные концепции личности, концепцию ресурсов, концепцию жизнестойкости, устойчивости, копинга и др.

Хотя корпус литературы по ментальной прочности растет как на дрожжах, проблема осмысления теоретических и методологических оснований остается на сегодняшний день неразрешенной.

В сфере эмпирических исследований остро стоят вопросы:

- а) валидизированных и надежных инструментов;
- б) масштабных количественных и качественных исследований на разных выборках;
- в) лонгитюдных исследований.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Clough P.J., Earle K., & Sewell D. Mental toughness: the concept and its measurement // Solutions in Sport Psychology / Ed. I. Cockerill. London: Thomson, 2002. P. 32—43.
2. Clough P.J., Strycharczyk D. Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others [Электронный ресурс]. London: Kogan Page Limited, 2012. 161 p. URL: <https://books.google.ru/books?id=LcQ3AAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=ru&pg=PP1#v=onepage&q&f=false> (дата обращения: 16.01.2017).
3. Connaughton D. An examination of mental toughness in competitive sport [Электронный ресурс]: Doctoral dissertation / University of Wales Institute. Cardiff, 2008. 373 p. URL: <http://hdl.handle.net/10369/7391> (дата обращения: 20.12.2017).
4. Connaughton D., Hanton S., Jones G. The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers // The Sport Psychologist. 2010. Vol. 24. № 2. P. 168—193. doi:10.1123/tsp.24.2.168
5. Coulter T.J., Mallett C.J., Gucciardi D.F. Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches // Journal of Sports Sciences. 2010. Vol. 28. № 7. P. 699—716. doi:10.1080/02640411003734085
6. Fourie S. An investigation into the nature of mental toughness in sport. Thesis presented in fulfilment of the requirements for the degree of Master of human movement science at the University of Stellenbosch / Supervisor J.R. Potgieter; University of Stellenbosch. Stellenbosch, 2000. 154 p.
7. Fourie S., Potgieter J.R. The nature of mental toughness in sport // South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation. 2001. Vol. 23. № 2. P. 63—72.
8. Implementing an Autonomy-Supportive Intervention to Develop Mental Toughness in Adolescent Rowers / J.W. Mahoney [et al.] // Journal of Applied Sport Psychology. 2016. Vol. 28. № 2. P. 199—215. doi:10.1080/10413200.2015.1101030
9. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What is this thing called Mental Toughness? An investigation with elite performers // Journal of Applied Sport Psychology. 2002. Vol. 14. № 3. P. 205—218. doi:10.1080/10413200290103509
10. Loehr J.E. Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence. Lexington, MA: Stephen Greene Press. 1986. 191 p.

11. *Loehr J.E.* The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning From One of the World's Premier Sports Psychologists. New York, NY: Penguin Putnam. 1994. 204 p.
12. *Middleton C.* Mental Toughness: Conceptualisation and Measurement: A thesis submitted to the School of Psychology, University of Western Sydney, in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy (Psychology) / University of Western Sydney. Sydney, 2007. 226 p.
13. *Orlick T., Partington J.* Mental Links to Excellence // *The Sport Psychologist*. 1988. Vol. 2. № 2. P. 105—130. doi:10.1123/tsp.2.2.105
14. The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network and Traitness / D.F. Gucciardi [et al.] // *Journal of Personality*. 2015. Vol. 83. № 1. P. 26—44. doi:10.1111/jopy.12079
15. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers / D. Connaughton [et al.] // *Journal of Sport Sciences*. 2008. Vol. 26. № 1. P. 83—95. doi:10.1080/02640410701310958
16. The motivational antecedents of the development of mental toughness: a self-determination theory perspective / J. Mahoney [et al.] // *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2014. Vol. 7. № 1. P. 184—197. doi:10.1080/1750984X.2014.925951
17. The Psychological Performance Inventory: is the mental toughness test tough enough? / S.C. Middleton [et al.] // *International journal of Sport Psychology*. 2004. Vol. 35. № 2. P. 91—108.
18. *Thelwell R., Weston N., Greenlees I.* Defining and understanding mental toughness within soccer // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2005. Vol. 17. № 4. P. 326—332. doi:10.1080/10413200500313636
19. Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers / S.J. Bull [et al.] // *Journal of Applied Sport Psychology*. 2005. Vol. 17. № 3. P. 209—227. doi:10.1080/10413200591010085

## Evolution of the concept of «mental strength» in foreign sport psychology

Fedunina N. Yu.,

candidate of psychological sciences, leading research fellow of the Centre for emergency psychological assistance in Moscow State University of Psychology, psychologist in Sports Center (CCU «Moskomspor»), Moscow, Russia, natalia\_fedunina@mail.ru

This article discusses the stages of development of the concept of mental strength in foreign literature. It traces the evolution of approaches to understanding and study of this phenomenon from reliance on the experience of consultations and observations to development of a full qualitative and quantitative research. The article discusses the importance of this notion of positive psychology for modern sport psychology, as well as the problems associated with the lack of a generally accepted definition, valid and reliable research tools and a lack of longitudinal studies.

**Keywords:** mental strength, coping, psychological readiness, self-efficacy, sport.

### REFERENCES

1. Clough P.J., Earle K., Sewell D. Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (ed.). *Solutions in Sport Psychology*. London: Thomson, 2002, pp. 32—43.
2. Clough P.J., Strycharczyk D. *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others* [Elektronnyi resurs]. London: Kogan Page Limited, 2012. 161 p. Available at: <https://books.google.ru/books?id=LcQ3AAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=ru&pg=PP1#v=onepage&q&f=false> (Accessed: 20.12.2017).
3. Connaughton D. An examination of mental toughness in competitive sport [Elektronnyi resurs]: Doctoral dissertation. University of Wales Institute. Cardiff, 2008. 373 p. Available at: <http://hdl.handle.net/10369/7391> (Accessed: 16.12.2017).
4. Connaughton D., Hanton S., Jones G. The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 2010, vol. 24, no. 2, pp. 168—193. doi:10.1123/tsp.24.2.168
5. Coulter T.J., Mallett C.J., Gucciardi D.F. Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 2010, vol. 28, no. 7, pp. 699—716. doi:10.1080/02640411003734085
6. Fourie S. An investigation into the nature of mental toughness in sport. Thesis presented in fulfilment of the requirements for the degree of Master of human movement science at the University of Stellenbosch. University of Stellenbosch. Stellenbosch, 2000. 154 p.
7. Fourie S., Potgieter J.R. The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 2001, vol. 23, no. 2, pp. 63—72.
8. Mahoney J.W. et al. Implementing an Autonomy-Supportive Intervention to Develop Mental Toughness in Adolescent Rowers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2016, vol. 28, no. 2, pp. 199—215. doi:10.1080/10413200.2015.1101030
9. Jones G., Hanton S., Connaughton D. What is this thing called Mental Toughness?: An investigation with elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2002, vol. 14, no. 3, pp. 205—218. doi:10.1080/10413200290103509
10. Loehr J.E. *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press, 1986. 191 p.
11. Loehr J.E. *The New Toughness Training for Sports: Mental, Emotional, and Physical Conditioning From One of the World's Premier Sports Psychologists*. New York, NY: Penguin Putnam. 1994. 204 p.
12. Middleton C. *Mental Toughness: Conceptualisation and Measurement* A thesis submitted to the School of Psychology, University of Western Sydney, in fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy (Psychology). University of Western Sydney. Sydney, 2007. 226 p.
13. Orlick T., Partington J. Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 1988, vol. 2, no. 2, pp. 105—130. doi:10.1123/tsp.2.2.105
14. Gucciardi D.F. et al. The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network and Traitness. *Journal of Personality*, 2015, vol. 83, no. 1, pp. 26—44. doi:10.1111/jopy.12079
15. Connaughton D. et al. The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 2008, vol. 26, no. 1, pp. 83—95. doi:10.1080/02640410701310958
16. Mahoney J. et al. The motivational antecedents of the development of mental toughness: a self-determination theory perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2014, vol. 7, no. 1, pp. 184—197. doi:10.1080/1750984X.2014.925951
17. Middleton S.C. et al. The Psychological Performance Inventory: is the mental toughness test tough enough? *International journal of Sport Psychology*, 2004, vol. 35, no. 2, pp. 91—108.
18. Thelwell R., Weston N., Greenlees I. Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2005, vol. 17, no. 4, pp. 326—332. doi:10.1080/10413200500313636
19. Bull S.J. et al. Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2005, vol. 17, no. 3, pp. 209—227. doi:10.1080/10413200591010085