

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Bochaver, K. A.; Reznichenko, S. I.; Bondarev, D. V.

Title: Аутентичность и ментальная прочность спортсмена : эмпирическая модель
[Authenticity and Mental Toughness in Athletes : An Empirical Model]

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Moscow State University of Psychology and Education

Rights: CC BY-NC 4.0

Rights url: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Please cite the original version:

Bochaver, K. A., Reznichenko, S. I., & Bondarev, D. V. (2023). Аутентичность и ментальная прочность спортсмена : эмпирическая модель [Authenticity and Mental Toughness in Athletes : An Empirical Model]. *Экспериментальная Психология*, 16(4), 172-188.
<https://doi.org/10.17759/expsy.2023160412>



АУТЕНТИЧНОСТЬ И МЕНТАЛЬНАЯ ПРОЧНОСТЬ СПОРТСМЕНА: ЭМПИРИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ

БОЧАВЕР К.А.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
(ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

РЕЗНИЧЕНКО С.И.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»
(ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7930-8790>, e-mail: sofya_292@list.ru

БОНДАРЕВ Д.В.

*Университет Юваскула,
г. Юваскула, Финляндия*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: dmitriy.d.bondarev@jyu.fi

Исследование посвящено поиску и концептуализации места личностной аутентичности в комплексе психологических качеств спортсмена, способствующих спортивным достижениям, таких как внутренняя мотивация, ментальные навыки, включая стрессоустойчивость, и ментальная прочность, которая выражается в способности спортсмена оставаться сосредоточенным на конкретных задачах и целях в условиях соревновательного давления, одновременно сохраняя способность к анализу и усвоению опыта от неудач для дальнейшего профессионального развития. В исследовании приняли участие 355 спортсменов мужского пола в возрасте 18–26 лет, выступающих в сложно-координационных, игровых, циклических видах спорта и единоборствах. Использовались стандартизированные методики: «Московская шкала аутентичности», «Шкала ментальной прочности», «Шкала спортивной мотивации», «Оттавский тест ментальных навыков» и «Шкала стрессоустойчивости Коннор—Дэвидсона». На основании путевого регрессионного анализа построена эмпирическая модель связей между аутентичностью и ментальной прочностью спортсмена. Аутентичность усиливает внутренние мотивы саморазвития, познания нового и удовольствия от спорта; эти мотивы поддерживают трудолюбие, целеустремленность и стрессоустойчивость. Ментальные навыки вместе с уверенностью в себе вносят прямой вклад в ментальную прочность спортсмена как основную цель всей психологической подготовки. Напрямую аутентичность вносит сравнительно слабый вклад в поддержание ментальной прочности, но ее кумулятивное влияние с учетом медиационных эффектов — сильное и значимое. Исследование показывает дифференцированный подход к роли личностной аутентичности в развитии ментальных навыков и прочности: у начинающих спортсменов аутентичность оказывается важным ресурсом для становления целеустремленности и самоуверенности, что положительно сказывается на их ментальной прочности, тогда как у спортсменов с большим опытом целеустремленность и стрессоустойчивость играют ключевую роль в поддержании и развитии ментальной устойчивости. Полученные результаты могут стать подспорьем для практикующих психологов, занимающихся вопросами профессиональной психологической подготовки спортсменов, в том числе регуляции психических процессов и состояний, определяющих спортивную успешность.

Ключевые слова: аутентичность, ментальная прочность, мотивация, психология спорта, спорт, стрессоустойчивость.



Финансирование. Участие в исследовании К.А. Бочавера и С.И. Резниченко осуществлялось при финансовой поддержке РФФ по проекту № 20-18-00262 «Аутентичность личности: предикторы, проявления, приложения».

Для цитаты: Бочавер К.А., Резниченко С.И., Бондарев Д.В. Аутентичность и ментальная прочность спортсмена: эмпирическая модель // Экспериментальная психология. 2023. Том 16. № 4. С. 172–188. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160412>

AUTHENTICITY AND MENTAL TOUGHNESS IN ATHLETES: AN EMPIRICAL MODEL

KONSTANTIN A. BOCHAVER

HSE University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

SOFIA I. REZNICHENKO

HSE University, Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7930-8790>, e-mail: sofya_292@list.ru

DMITRIY V. BONDAREV

University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: dmitriy.d.bondarev@jyu.fi

The study explores the role of personal authenticity in the psychological training of athletes, focusing on its relationship with intrinsic motivation, mental skills – including stress resilience – and mental toughness. Drawing on data from 355 male athletes (18-26 years) across various sports, standardized tools like the Moscow Authenticity Scale, Mental Strength Scale, Sports Motivation Scale, Ottawa Mental Skills Test, and Connor-Davidson Resilience Scale were employed. Path regression analysis revealed an empirical model that shows cases how authenticity linked directly and indirectly to mental toughness through fostering intrinsic motives like self-development, enjoyment of sports, and resilience against stress. While direct contributions of authenticity to mental toughness are modest, its cumulative impact, factoring in mediating effects, is substantial. Notably, authenticity holds more weight for less experienced athletes in developing mental skills and toughness. These findings offer valuable insights for psychologists focused on the psychological training of athletes, especially in managing mental processes crucial for sport performance.

Keywords: authenticity, mental toughness, motivation, sport psychology, sport, stress resilience.

Funding. The contribution of K. Bochaver and S. Reznichenko was supported by the Russian Science Foundation, Project no. 20-18-00262: “Authenticity of the person: Premises, phenomena, applications”.

For citation: Bochaver K.A., Reznichenko S.I., Bondarev D.V. Authenticity and Mental Toughness in Athletes: An Empirical Model. *Экспериментальная психология = Experimental Psychology (Russia)*, 2023. Vol. 16, no. 4, pp. 172–188. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160412> (In Russ.).



Самым большим успехом спортсмен может считать лишь тот, при котором он преодолел трудности самостоятельно. Успех приходит лишь к тому, кто вложил в него больше собственных усилий, идет к нему своим собственным путем, надеется только на себя, преодолевает препятствия и утверждает себя не в рекламной шумихе, а в делах и поступках.

Л.Д. Гиссен

Введение

В исследованиях психологической подготовленности спортсмена с целью объяснить и прогнозировать соревновательную успешность выделяются различные доминанты:

1) функциональное состояние готовности (оптимальное боевое состояние, по А.В. Алексееву [1]; индивидуальная зона оптимального функционирования, по Ю.Л. Ханину [17]; психическая готовность, по А.Ц. Пуни [7]; модель катастрофы Л. Харди [18]; состояние потока в спорте С. Джексона и М. Чиксентмихайи [21] и др.);

2) конгломерат навыков (модель ментальных навыков Дж. Лесика [25]; модель Т. Орлика [30]; множество иных спортивно-специфичных моделей, подобных Оттавской [13]);

3) развитие качеств (ментальная прочность, или *mental toughness* [20]; стрессоустойчивость [4]; психическая надежность [5]).

Вопросы глубинных личностных особенностей спортсмена при этом рассматриваются достаточно фрагментарно и узко. Наиболее полно разработанными являются модели спортивной мотивации [31], спортивных установок и ценностей [11]. Также множество исследований посвящено отдельным чертам, например перфекционизму [19], самооценке [27] или тревожности [17].

В настоящий момент психология спорта имеет глобальный крен в гуманистическом направлении, ставя превыше результатов личностную целостность, благополучие и ментальное здоровье спортсмена [26]. Наряду с прикладными предпосылками — беспрецедентной дискриминацией отечественного спорта и системным кризисом развития наших атлетов в международном спорте, — это обусловило наш интерес к «корням» стойкости спортсмена, к черте, мало изученной в спорте, однако потенциально обладающей высочайшим значением, личностной аутентичности. Если на «тактическом» уровне ментальная прочность выражается через способность спортсмена адаптироваться и конструктивно реагировать на стресс, тревоги и мотивационные кризисы, влияющие на выполнение спортивных задач и достижение целей [2], то на более глобальном, «стратегическом», уровне ключевую роль играет личностная аутентичность, проявляющаяся в преданности собственному пути и целостности личностного ядра спортсмена.

Само понятие личностной аутентичности происходит от древнегреческого *αὐθεντικός* — «истинное», или «неподдельное» и *αὐθεντία* — «полный энергии». Два этих свойства описывают человека, осознающего свою субъектность, авторство своего жизненного пути, верного своим потребностям, ценностям и принципам, активно создающего и полного сил [6]. Такое понятие в полной мере соответствует идеальному образу победителя в спорте. Концептуализация этого феномена в психологии продолжается; в настоящий момент описаны:

1) экзистенциальное понимание аутентичности (осознанность, непредвзятость по отношению к себе, аутентичное поведение и аутентичные отношения — совокупная черта,



объединяющая верность человека своему мировоззрению и умение быть искренним в отношениях с другими и самим собой [23];

2) диспозиционное понимание аутентичности (аутентичная жизнь, отсутствие принятия внешнего влияния и отсутствие самоотчуждения). Такое понимание аутентичности ближе всего к ментальному здоровью, целостной, гармоничной и автономной психике [29; 36];

3) субъектное понимание аутентичности (в отечественной психологии, опираясь на подход С.Л. Рубинштейна, С.К. Нартова-Бочавер и коллеги предложили субъектную концепцию аутентичности, учитывающую авторство человека по отношению к своей жизни в заданном контексте бытия [33]).

Следуя отечественному подходу, мы понимаем аутентичность именно как верность человека своей индивидуальности, предназначению и хронотопу своей жизни; свойство личности, открывающее человеку специфику и смысл его индивидуального пути, включая любые жизненные вызовы.

В спортивной психологии исследований аутентичности как психологической черты практически не представлено. Однако элементы аутентичности, которые можно рассматривать как ее предпосылки или предикторы (например, внутренняя мотивация, подлинная самопрезентация, этическое поведение), довольно часто исследуются в спорте в контексте личной подлинности. Например, спортсмены с высокой внутренней мотивацией вовлечены в спорт, потому что это соответствует их внутренним ценностям, и «увлечение» спортом связано с их самопрезентацией [24]. Этичное поведение в спорте также часто рассматривается сквозь призму аутентичности [11]. Понятие «чистый спорт» олицетворяет спортсменов, которые следуют антидопинговым правилам и соревнуются без применения средств, «искусственно» улучшающих спортивный результат [9; 32], т. е. спортсмены показывают свой «истинный» результат. Здесь следует отметить, что хотя спортсмен может быть «чистым» (не использующим допинг), он не обязательно может быть аутентичным (если он изображает ложный образ себя или неискренен в своих мотивах). И наоборот, спортсмен может быть аутентичным в том, что касается своего опыта и эмоций, но может нарушать правила спорта или этические стандарты [37]. Помимо этого, в спорте существует значительный задел исследований стилей лидерства и саморепрезентации. Так, было показано, что аутентичный лидер способен лучше создавать атмосферу искренних отношений и этических основ взаимодействия в спортивной команде [8; 15]. Саморепрезентация в спорте рассматривалась в контексте личного брендинга. С развитием социальных сетей спортсмены создают личные бренды. В исследованиях изучался баланс, который спортсмены поддерживают между коммерческими возможностями и аутентичностью. Например, в исследовании A.N. Geurin-Eagleman, L.M. Burch [14] рассматривается разница между подлинной саморепрезентацией в социальных сетях и изображением ложного образа в личном брендинге среди спортсменов.

И хотя в настоящий момент немного именно спортивно-ориентированных работ, посвященных аутентичности, предпосылки ее значимости можно найти в иных отраслях психологии. Так, Э. Сворт показала, что аутентичные люди, испытывая внутриличностный конфликт, больше других подвержены стрессу [35]. К. Седикидесс коллегами показали, что сила аутентичности растет в условиях реализации интенции к самосовершенствованию [16]. По Р. Райану, аутентичность выступает мощным ресурсом психологического благополучия в контексте совладания со стрессом [34]. Множество отдельных исследований [3] косвенно подтверждают нашу *гипотезу*: личностная аутентичность, выступающая в качестве динамичного основания личности, играет ключевую роль в развитии и укреплении ментальной прочности спортсмена, а отдельные компоненты психологической подготовки



в спорте — внутренняя мотивация и отдельные ментальные навыки — опосредуют это влияние. Мы также предположили, что сила связей между аутентичностью, ментальной прочностью и их медиаторами варьирует в зависимости от профессионального стажа спортсмена.

Для проверки гипотезы в исследование включены ключевые для спортивной психологии параметры, которые позволят проверить и оценить разные «границы» аутентичности в жизни спортсмена. К ним отнесены: спортивная мотивация как совокупность мотивов, приводящих в действие процессы самосовершенствования; стрессоустойчивость как ключевой фактор преодоления трудностей соревновательного и тренировочного процесса; целеустремленность, трудолюбие и уверенность в себе как установки, предопределяющие настойчивое движение к цели и способность контролировать свои состояние и поведение; и, наконец, ментальная прочность, отражающая способность к адаптивному и конструктивному взаимодействию с проблемами и стрессом, являющаяся обобщающим индикатором эффективности всей психологической подготовки.

Соответственно, *целью исследования* стало построение эмпирической модели связей между аутентичностью и ментальной прочностью спортсмена.

Метод

Выборка и процедура исследования. Исходная выборка включала 713 совершеннолетних ($M_{\text{возр.}} = 19,94$ лет, $SD_{\text{возр.}} = 2,79$ лет) профессиональных спортсменов, мужчин с различным спортивным стажем, разрядом и званиями — представителей спорта высших достижений, входящих в состав национальных сборных команд России по разным видам спорта. Поскольку исходная выборка была несбалансированной по видам спорта, разрядами званиями, а также включала статистические «выбросы» по возрасту и пропущенные значения, было принято решение стратифицировать ее по критериальному принципу. Критерии включения: возраст 18–30 лет; спортсмен представляет Россию и является носителем российской культуры; спортивные звания — кандидат в мастера спорта и мастер спорта; вид спорта должен входить в один из четырех основных классов: единоборства, циклические, сложно-координационные или игровые; доля пропущенных значений — не более 3% (1–2 пропущенных ответа на методики) от общего датасета по респонденту. Сформированная по критериальному принципу выборка включала 355 спортсменов 18–26 лет ($M_{\text{возр.}} = 19,86$ лет, $SD_{\text{возр.}} = 1,81$ лет), представляющих единоборства (25,9%: бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, самбо, дзюдо, тхэквондо), циклические (25,9%: велоспорт, лыжный и конькобежный спорт, легкая атлетика, гребля, плавание), сложно-координационные (24,3%: бобслей, санный, парусный спорт, скалолазание, сноуборд, фигурное катание) или игровые (23,9%: бейсбол, гандбол, керлинг, регби, регби-7, теннис) виды спорта. Средний спортивный стаж составил $10,70 \pm 3,35$ лет; 50,40% спортсменов имели звание кандидатов в мастера спорта, 49,60% — мастеров спорта.

Исследование проводилось очно, на спортивных базах. Средняя длительность прохождения опросников составляла 30 минут. Участие в исследовании было добровольным и конфиденциальным. В качестве вознаграждения за участие в исследовании спортсмены получали доступ к набору специализированной литературы в области психологии спорта.

Методики и оцениваемые параметры:

1. Аутентичность измерялась с помощью Московской шкалы аутентичности (5 пунктов, 1 параметр) [33];
2. Ментальная прочность измерялась посредством Шкалы ментальной прочности (MTS, Mental Toughness Scale, 11 пунктов, 1 параметр) [2];



3. Внутренняя мотивация, а именно мотивы Саморазвития, Познания и Эмоций (получение удовольствия) оценивались с помощью Шкалы спортивной мотивации (SMS, Sport Motivation Scale, 12 пунктов, 3 параметра) [2];

4. Уверенность в себе, Трудолюбие, Целеустремленность как базовые ментальные навыки спортсмена оценивались при помощи Оттавского теста ментальных навыков (OMSAT, Ottawa Mental Skills Assessment Tool, 12 пунктов, 3 параметра) [2];

5. Стрессоустойчивость измерялась посредством Шкалы стрессоустойчивости Коннор–Дэвидсона (CD-RISC-10, Connor-Davidson Resilience Scale, 10 пунктов, 1 параметр) [28].

Анализ данных проводился в программе SPSS v. 26 и в среде R v. 4.2.2 (пакетов semTools, semPlot, lavaan). Использовались разведочный анализ, корреляционный анализ (критерий Пирсона), путевой анализ, мультигрупповой структурный анализ.

Результаты

1. Разведочный анализ данных и связей между аутентичностью, ментальными навыками, внутренними мотивами и факторами стрессоустойчивости у профессиональных спортсменов

На основе теста расстояния Маханобилиса ($p < 0,001$) были удалены 8 статистических «выбросов», которые давали экстремально высокие (> 3) значения эксцесса по шкалам Уверенность в себе и Аутентичность. Таким образом, конечная выборка составила 347 человек. Учитывая разную размерность шкал ответов в опросниках, данные были z-преобразованы в диапазоне от -3 до 3 .

Статистики Шапиро–Уилка оказались значимыми по всем параметрам, в то время как абсолютные значения асимметрии и эксцесса имели нормативные значения $[-2; 2]$ (Приложение 1). Графики плотности распределения визуально соответствовали нормальному распределению. Внутренняя согласованность (альфа Кронбаха) всех субшкал была $> 0,70$ и соответствовала конвенциональным отсечкам (Приложение 1).

Наличие линейных связей между исследуемыми переменными проверялось с помощью корреляции Пирсона. Согласно данным, представленным на рис. 1, ментальные навыки спортсменов, их внутренние мотивы и Стрессоустойчивость коррелировали с Ментальной прочностью сильнее, чем с Аутентичностью. Наиболее сильно Аутентичность коррелировала с Уверенностью в себе, а Ментальная прочность — с Уверенностью в себе, Целеустремленностью и Стрессоустойчивостью. Отметим, что параметры внутренней мотивации коррелировали между собой очень сильно (более $0,7$), провоцируя риски мультиколлинеарности при построении регрессионной модели.

Для проверки наличия автокорреляций (статистики Дарбина–Уотсона), коллинеарности (VIF-статистики), а также уточнения необходимости включения всех обозначенных выше предикторов в структурную модель была построена иерархическая регрессия с помощью метода включения (вероятность включения $F < 0,05$). Согласно регрессионной модели, Аутентичность объясняла $24,0\%$ дисперсии ($R^2 = 0,24$) Ментальной прочности. Добавление в модель факторов внутренней мотивации спортсменов (Познания, Саморазвития и Эмоций) значительно увеличивало (изменение $R^2 = 0,11$; $p < 0,001$) коэффициент детерминации Ментальной прочности до $R^2 = 0,35$. Последовательное добавление в модель группы ментальных навыков (Целеустремленности, Трудолюбия и Уверенности в себе) значительно увеличивало (изменение $R^2 = 0,18$; $p < 0,001$) коэффициент детерминации до $R^2 = 0,54$, а до-



Переменные	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Возраст	0,30	0,08, нз	-0,01, нз	0,02, нз	0,05, нз	0,06, нз	-0,08, нз	0,08, нз	0,08, нз	0,08, нз
2. Спортивный стаж	1	0, нз	0,08, нз	0,12	0,11	0,03, нз	0,01, нз	0,04, нз	0,09, нз	0,03, нз
3. Аутентичность (MAS)		1	0,31	0,26	0,23	0,48	0,25	0,53	0,47	0,49
4. Познание (SMS)			1	0,70	0,61	0,51	0,43	0,43	0,37	0,44
5. Саморазвитие (SMS)				1	0,73	0,50	0,46	0,41	0,36	0,43
6. Эмоции (SMS)					1	0,44	0,39	0,35	0,32	0,30
7. Целеустремленность (OMSAT)						1	0,44	0,64	0,54	0,64
8. Трудолюбие (OMSAT)							1	0,38	0,24	0,43
9. Уверенность в себе (OMSAT)								1	0,59	0,66
10. Стрессоустойчивость (CD-RISC-10)									1	0,62
11. Ментальная прочность (MTS)										1

Рис. 1. Корреляционная матрица аутентичности, ментальных навыков, внутренних мотивов и факторов стрессоустойчивости у профессиональных спортсменов (N=347, z-баллы): нз — корреляция не значима; остальные корреляции значимы при $p \leq 0,05$

бавление Стрессоустойчивости как предиктора приводило к сравнительно более слабому, но тоже значимому (изменение $R^2 = 0,05$; $p < 0,001$) увеличению коэффициента детерминации — $R^2 = 0,59$. Таким образом, совокупно все 8 факторов объясняют почти 60% вариативности показателей Ментальной прочности.

Максимальное значение VIF в модели, как и ожидалось, имели переменные Познание, Саморазвитие и Эмоции (от 2,29 до 2,90). Хотя такие показатели свидетельствуют об отсутствии значительной мультиколлинеарности, мы, согласно теоретической структуре опросника Оценки мотивов в профессиональном спорте [2], объединили эти переменные в один фактор — Внутренняя мотивация. Таким образом, далее при описании результатов путевого анализа будет фигурировать латентный конструкт Внутренняя мотивация, описывающий стремление спортсмена заниматься своей профессиональной деятельностью ради познания, саморазвития и получения приятных эмоций. Статистика Дарбина—Уотсона в модели составила 2,201, что свидетельствует об отсутствии автокорреляций.

2. Структурная модель предикции ментальной прочности

При построении базовой структурной модели методом путевого анализа мы исходили из предположения, что аутентичность как склонность человека быть верным своей природе и призванию, реализованному в контексте жизненного пути, являясь сравнительно более архетипичным и диспозициональным личностным конструктом, влияет на ментальную прочность спортсменов опосредованно — через внутреннюю мотивацию. Последняя создает «плацдарм» для укрепления специфичного для спортсменов репертуара ментальных навыков, лежащих в основе их психологической компетентности: умения четко ставить цели и следовать им, способность настойчиво и интенсивно работать, способность антиципировать достижение намеченных целей и умение противостоять стрессу. Совокупность этих навыков формирует ключевой психологический атрибут, определяющий успех в спорте, — ментальную прочность. Таким образом, исходно задуманную модель медиации можно представить следующим образом: Аутентичность → Внутренняя мотивация (включает шкалы Познание, Саморазвитие, Эмоции) → Ментальные навыки: Целеустремленность, Трудолюбие, Уверенность в себеи Стрессоустойчивость → Ментальная прочность.



Построенная базовая модель последовательной медиации связей Аутентичности и Ментальной прочности, в которой Внутренняя мотивация была медиатором первого порядка, а 4 ментальных навыка — параллельными медиаторами второго порядка, имела низкие индексы согласия ($\chi^2 = 211,30$; $df = 18$; $p < 0,001$; $GFI = 0,871$; $CFI = 0,880$; $TLI = 0,759$; $RMSEA [95\% \text{ ДИ}] = 0,176 [0,155-0,198]$; $PClose < 0,001$, $SRMR = 0,069$), а факторные нагрузки между Аутентичностью и Трудолюбием, Внутренней мотивацией и Ментальной прочностью были незначимы. Анализ модификационных индексов показал, что модель может быть улучшена путем добавления регрессионных путей от Целеустремленности к Трудолюбию и Уверенности в себе; от Уверенности в себе к Стрессоустойчивости, а также за счет элиминации путей с низкими факторными нагрузками. Данная модель имела удовлетворительные индексы соответствия ($\chi^2 = 30,39$; $df = 18$; $p = 0,054$; $GFI = 0,981$; $CFI = 0,992$; $RMSEA [95\% \text{ ДИ}] = 0,045 [0,012-0,071]$; $PClose = 0,595$; $SRMR = 0,031$) и отражена на рис. 2.

Аутентичность усиливает внутреннюю мотивацию спортсмена, которая поддерживает стремление к трудолюбию, настойчивое достижение целей и слабее — Стрессоустойчивость, но при этом не влияет на показатели Уверенности в себе. В свою очередь все четыре ментальных навыка — в особенности Стрессоустойчивость и Уверенность в себе — вносят прямой эффект в Ментальную прочность спортсмена. Сама по себе Аутентичность вносит сравнительно более слабый вклад в поддержание Ментальной прочности спортсмена и, кроме того, что любопытно, не оказывает прямого эффекта на выраженность Трудолюбия. Кумулятивное влияние Аутентичности (с учетом всех прямых и не прямых эффектов) на Ментальную прочность сильное и значимое — $\beta = 0,488$; $SE_{\beta} = 0,045$; $b = 1,119$; $SE_b = 0,097$; $p < 0,001$.

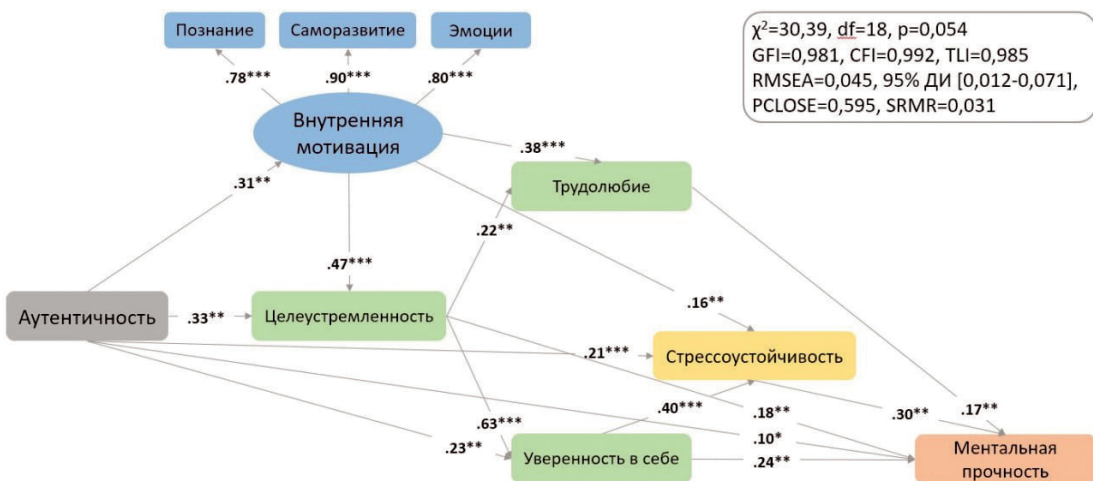


Рис. 2. Структурная модель прямых эффектов аутентичности, внутренней мотивации и ментальных навыков на ментальную прочность спортсмена ($N = 347$, z-баллы): показаны стандартизованные прямые эффекты; «*» — связь значима при $p < 0,05$; «**» — при $p < 0,01$; «***» — при $p < 0,001$.
Остатки не отображены ради визуального упрощения

Медиационные эффекты внутренней мотивации и ментальных навыков как звеньев, опосредующих связи между Аутентичностью и Ментальной прочностью спортсмена, тестировались методом бутстреппирования коэффициентов не прямых эффектов и их статистической значимости (1000 симуляций, 95% ДИ). Из табл. 1 видно, что все не прямые эффекты Аутентичности, вносимые в параметры внутренней мотивации и ментальные навыки спортсмена, значимы, равно как



и ее кумулятивное не прямое влияние на Ментальную прочность: $\beta = 0,391$; $SE_{\beta} = 0,036$; $b = 0,390$; $SE_b = 0,039$; $p < 0,003$. Учитывая, что прямое влияние Аутентичности на Ментальную прочность тоже было значимым, можно говорить о частичной, а не о полной медиации связей этих переменных факторами внутренней мотивации и ментальных навыков. Внутренняя мотивация также оказывает значимые не прямые эффекты на Уверенность в себе, Трудолюбие, Стрессоустойчивость и Ментальную прочность спортсмена. Опосредованное влияние Целеустремленности и Уверенности в себе на Ментальную прочность также значимо. Таким образом, результаты свидетельствуют о значимой роли факторов Внутренней мотивации, Целеустремленности и Уверенности в себе, через которые Аутентичность связана с Ментальной прочностью.

Таблица 1

Непрямые эффекты аутентичности, внутренней мотивации и ментальных навыков на ментальную прочность спортсмена (N = 347, z-баллы)

Переменная	Аутентичность	Внутренняя мотивация	Целеустремленность	Уверенность в себе
Целеустремленность	0,15 (0,03)***	—	—	—
Уверенность в себе	0,30 (0,03)***	0,30 (0,04)**	—	—
Трудолюбие	0,23 (0,04)***	0,10 (0,03)**	—	—
Стрессоустойчивость	0,26 (0,04)***	0,12 (0,02)***	0,26 (0,04)**	—
Познание	0,24 (0,05)**	—	—	—
Эмоции	0,25 (0,05)***	—	—	—
Саморазвитие	0,28 (0,05)***	—	—	—
Ментальная прочность	0,39 (0,04)**	0,32 (0,04)**	0,23 (0,05)**	0,12 (0,03)***

Примечание: показаны стандартизованные не прямые эффекты; «-» — не прямой эффект отсутствует в модели; «**» — эффект значим при $p < 0,01$; «***» — эффект значим при $p < 0,001$.

3. Спортивный стаж как модератор связей между аутентичностью и ментальной прочностью спортсменов

Проверка того, как спортивный стаж влияет на выраженность связей между аутентичностью, внутренней мотивацией, ментальными навыками и ментальной прочностью спортсменов, осуществлялась посредством мультигруппового анализа построенной структурной модели (см. рис. 2) в двух группах спортсменов — с меньшим ($n = 174$, средний стаж — $M \pm SD = 8,10 \pm 1,99$ лет) и большим спортивным ($n = 174$, средний стаж — $M \pm SD = 13,39 \pm 2,18$ лет) стажем. В силу того, что выборка не гомогенна по виду спорта, а представлена спортсменами различных видов, переменная возраста оказалась менее значима, нежели стаж; проверка возрастных различий между группами с меньшим и большим стажем не показала их наличие, поэтому характеристика «возраст» ($M_{\text{возр.}} = 19,86$ лет; $SD_{\text{возр.}} = 1,81$ лет) не была включена в анализ. Ожидается, что в перспективе при расширении выборки возраст, возможно, войдет в «статистическую» модель аутентичности.

Деление выборки ($N = 173$) на две группы осуществлялось на основе медианного значения стажа — $Me = 10,00$. Наличие различий между структурными моделями проверялось за счет сравнения χ^2 -статистик исходно простроенной и «фиксированной» (fully constrained) моделей, в которых регрессионные пути двух подгрупп были зафиксированы как равные. Для определения того, какие именно регрессионные пути значимо различаются между группами, сравнивались критические значения (z , 95% доверительный интервал) различий между нестандартизированными показателями регрессии.



Исходно построенная модель значимо не отличалась от «фиксированной» (разница: $\chi^2 = 15,12$; $df = 18$; $p = 0,654$), тем не менее, у спортсменов с большим стажем работы оказалось не значимым прямое влияние Целеустремленности на Трудолюбие, Внутренней мотивации на Стрессоустойчивость и Целеустремленности на Ментальную прочность, в отличие от спортсменов с меньшим стажем (табл. 2). На уровне отдельных регрессионных путей значимые различия между спортсменами с меньшим и большим стажем были обнаружены по пяти регрессионным путям (табл. 2). Исследование выявляет, что у спортсменов с меньшим опытом личностная аутентичность оказывает более существенное влияние на развитие целеустремленности и уверенности в себе, что, в свою очередь, укрепляет ментальную прочность. Таким образом, для начинающих атлетов аутентичность выступает как значимый ресурс, способствующий формированию ментальных навыков, необходимых для успешной спортивной деятельности. В контрасте, у спортсменов с богатым опытом целеустремленность более значительно влияет на уверенность в себе, тогда как стрессоустойчивость имеет более прямую связь с ментальной прочностью. Эти различия подчеркивают, что динамика развития ментальных навыков и прочности зависит от уровня спортивной зрелости и может меняться на протяжении спортивной карьеры.

Таблица 2

Зависимость связей между аутентичностью, внутренней мотивацией, ментальными навыками и ментальной прочностью спортсменов от продолжительности спортивного стажа спортсменов (N = 347, z-баллы)

Зависимая переменная	Предиктор	Меньший спортивный стаж (n = 174)		Большой спортивный стаж (n = 173)		z
		B	p	B	p	
Внутренняя мотивация	Аутентичность	0,49	<0,001	0,63	<0,001	0,70
Саморазвитие	Внутренняя мотивация	1,21	<0,001	1,10	<0,001	-0,80
Эмоции	Внутренняя мотивация	0,85	<0,001	0,84	<0,001	-0,02
Целеустремленность	Внутренняя мотивация	0,33	<0,001	0,44	<0,001	1,30
Целеустремленность	Аутентичность	0,59	<0,001	0,35	<0,001	-1,92*
Трудолюбие	Целеустремленность	0,54	<0,001	0,25	0,150	-1,34
Трудолюбие	Внутренняя мотивация	0,63	<0,001	0,53	<0,001	-0,55
Уверенность в себе	Аутентичность	0,41	<0,001	0,16	0,018	-2,61***
Уверенность в себе	Целеустремленность	0,46	<0,001	0,62	<0,001	2,36**
Стрессоустойчивость	Уверенность в себе	0,97	<0,001	0,77	<0,001	-0,88
Стрессоустойчивость	Аутентичность	0,48	0,021	0,57	<0,001	0,34
Стрессоустойчивость	Внутренняя мотивация	0,24	0,022	0,19	0,058	-0,33
Ментальная прочность	Стрессоустойчивость	0,21	<0,001	0,35	<0,001	1,84*
Ментальная прочность	Трудолюбие	0,11	0,033	0,19	<0,001	1,10
Ментальная прочность	Целеустремленность	0,45	<0,001	0,12	0,345	-1,91*
Ментальная прочность	Уверенность в себе	0,43	0,013	0,46	<0,001	0,12
Ментальная прочность	Аутентичность	0,25	0,113	0,17	0,167	-0,40

Примечание: В – нестандартизованный коэффициент регрессии; p – уровень значимости; z – критические значения различий между коэффициентами регрессии; «*» – различия значимы при $p < 0,05$; «**» – $p < 0,01$, «***» – при $p < 0,001$. Путь от фактора «Внутренняя мотивация» к «Познанию» не приведен, поскольку в моделях он был зафиксирован как равный единице.



Обсуждение результатов

Исследование показало значимость личностной аутентичности для формирования ключевых параметров психологической подготовленности спортсмена. Открыт ряд новых для психологии спорта процессов и закономерностей.

1. Аутентичность выступает значимым для спортсмена как субъекта и личности феноменом. Верность себе, понимание своего жизненного и профессионального пути, ответственность в широком смысле за свое бытие с успехами, неудачами и саморазвитием непосредственно связаны с компонентами профессиональной психологической подготовленности спортсмена.

2. Аутентичность усиливает внутренние мотивы саморазвития, познания нового и удовольствия от спорта, эти мотивы поддерживают трудолюбие, целеустремленность и стрессоустойчивость. Эти ментальные навыки вместе с уверенностью в себе вносят прямой вклад в Ментальную прочность спортсмена. Напрямую Аутентичность вносит сравнительно слабый вклад в поддержание Ментальной прочности, но ее кумулятивное с учетом всех эффектов влияние на Ментальную прочность сильное и значимое.

3. Аутентичность формирует ментальную прочность спортсмена и задействует «по пути» факторы Внутренней мотивации, Целеустремленности и Уверенности в себе, которые являются формируемыми и воспитываемыми в рамках профессиогенеза спортсмена.

4. Аутентичность в прикладном значении важнее для спортсменов с меньшим профессиональным опытом и стажем: в процессе их психологического развития она вносит более сильный позитивный вклад в Целеустремленность и Уверенность в себе, а Целеустремленность сильнее влияет на Ментальную прочность. Иными словами, молодым, начинающим спортсменам чрезвычайно важен процесс самопознания и самоопределения, достижения ценностной и мотивационной целостности и непротиворечивости.

Обнаружено, что хотя непосредственная связь аутентичности и ментальной прочности может быть слабой, их косвенное взаимодействие через другие психологические факторы является существенным. Отдельно стоит отметить наше наблюдение о том, что аутентичность имеет особое значение для начинающих спортсменов, так как она сильнее связана с их целеустремленностью и уверенностью в себе, что, в свою очередь, связано с ментальной прочностью. Это дополняет имеющиеся данные о том, что начальный этап спортивной карьеры требует особого внимания к личностному развитию.

По отношению к существующим исследованиям в спортивной психологии наши результаты предоставляют конкретное отражение того, как элементы аутентичности могут функционировать в спорте. В то время как предыдущие исследования могли коснуться аспектов, связанных с аутентичностью, таких как внутренняя мотивация и этическое поведение, наше исследование конкретизирует, как эти элементы взаимодействуют и связаны с ментальной прочностью, что косвенно может быть связано с успешностью спортсмена. Это исследование открывает новые направления для практиков спортивной психологии, особенно в разработке программ психологической подготовки и тренинга, которые включают развитие аутентичности и связанных с ней психологических качеств.

Полученные данные согласуются с теоретическими положениями ряда исследований [6; 23; 26; 29; 36] и данными, полученными в контексте аутентичности и ее связей с преодолением стресса [3; 16; 34; 35]. Исследований, соотносящих аутентичность непосредственно с психологической подготовкой спортсмена, не было найдено, но общие закономерности не



противоречат нашим результатам. Проведенное исследование имеет определенные **ограничения**: выборка была полностью мужской, и половые различия в модели аутентичности спортсмена в настоящий момент не раскрыты. **Перспективами исследования** мы видим расширение и перенос методологии на иные выборки, представителей спорта высших достижений, любительского и детско-юношеского спорта, а также усиление контекстуальности исследований. При помощи иной методологии мы планируем оценить значение аутентичности в критичные периоды карьеры спортсмена, например, эпизоды спортивной травмы, отстранения от соревнований, планирования завершить карьеру. Кроме того, целесообразно будет сопоставить аутентичность со спортивной успешностью, выявить и оценить их взаимодействие. Учитывая выявленные различия в динамике развития ментальных навыков и прочности в зависимости от уровня спортивной зрелости, представляется целесообразным проведение лонгитюдных исследований. Такие исследования позволят более точно проследить траектории этих психологических феноменов на протяжении спортивной карьеры, обеспечив глубокое понимание механизмов их формирования и влияния на спортивные достижения.

Заключение

Вынесенные в эпитафию слова Л.Д. Гиссена «Успех приходит лишь к тому, кто идет к нему своим собственным путем», как нами ожидалось, нашли свое отражение в разработанной эмпирической модели связей Аутентичности и Ментальной прочности спортсмена. Верность своему подлинному Я, своему пути, понимание и ответственность по отношению к собственным желаниям, потребностям и принципам традиционно воспевались поэтами и рассматривались философами, но сейчас в такой предельно практической отрасли, как психология спорта, утратили кажущуюся эфемерность.

Последние годы усиливается интерес к аутентичности как особому феномену, ее рассматривают в разных контекстах, но чаще всего как своеобразный внутренний ресурс, компас, помогающий субъекту достойно выйти из трудных жизненных ситуаций, начиная от выгорания и заканчивая психической травматизацией. Мы рассмотрели ее как предиктор и основу нормативного профессионального развития в спорте, и она убедительно показала себя как конструкт, лежащий в основе многих спортивных добродетелей: уверенности в себе, целеустремленности, внутренней (подлинной) мотивации, трудолюбия, стрессоустойчивости и ментальной прочности. Не вызывает сомнений, что, подобно другим чертам, аутентичность спортсмена имеет свои сензитивные периоды; вместе с тем еще предстоит понять механизмы ее развития и даже пути направленного формирования спортсмена как аутентичной личности.

Приложение 1

Описательные статистики параметров аутентичности, ментальных навыков, внутренних мотивов и факторов стрессоустойчивости у профессиональных спортсменов (N = 347, сумма сырых баллов)

	M	SD	Me	Min	Max	25%	75%	Sk	Ku	SW	p	α
Возраст, лет	19,86	1,82	19,00	18	26	18,00	21,00	0,98	0,26	0,87	<0,001	—
Спортивный стаж, лет	10,73	3,37	10,00	1	22	9,00	13,00	0,12	0,29	0,99	0,006	—



	M	SD	Me	Min	Max	25%	75%	Sk	Ku	SW	p	α
Московская шкала аутентичности (MAS)												
Аутентичность	23,38	1,90	24,00	16	25	22,00	25,00	-1,08	0,32	0,82	<0,001	0,76
Ментальные навыки спортсмена (OMSAT)												
Целеустремленность	25,21	2,73	26,00	15	28	24,00	28,00	-0,89	0,18	0,86	<0,001	0,73
Трудолюбие	20,86	5,01	22,00	7	28	18,00	24,00	-0,57	-0,32	0,95	<0,001	0,70
Уверенность в себе	25,81	2,32	27,00	18	28	24,00	28,00	-0,91	0,05	0,86	<0,001	0,75
Внутренние мотивы в профессиональном спорте (SMS)												
Познание	22,95	4,36	24,00	9	28	20,00	27,00	-0,74	0,06	0,92	<0,001	0,79
Саморазвитие	23,89	4,33	25,00	9	28	22,00	28,00	-1,15	0,76	0,86	<0,001	0,83
Эмоции	24,34	3,58	25,00	11	28	23,00	27,00	-1,24	1,31	0,87	<0,001	0,71
Опросник стрессоустойчивости Коннора–Дэвидсона (CD–RISC–10)												
Стрессоустойчивость	34,39	4,89	35,00	16	40	31,00	38,00	-0,82	0,17	0,92	<0,001	0,84
Опросник ментальной прочности спортсмена (MTS)												
Ментальная прочность	50,31	4,39	51,00	33	55	47,00	54,00	-0,93	0,30	0,90	<0,001	0,83

Примечание: M – среднее; SD – стандартное отклонение; Me – медиана (второй квартиль); Min – минимальное значение; Max – максимальное значение; 25% – первый квартиль; 75% – третий квартиль; Sk – асимметрия; Ku – эксцесс; SW – статистика Шапиро–Уилка; p – уровень значимости статистики Шапиро–Уилка; α – альфа Кронбаха субшкал.

Литература

1. Алексеев А.В. Преодолей себя. Психологическая подготовка в спорте. М.: Феникс, 2006. 370 с.
2. Бочавер К., Довжик Л., Бондарев Д. Психологическая диагностика в спорте. М., Спорт, 2023. 228 с.
3. Бочавер К.А., Резниченко С.И. Личностная аутентичность как ресурс преодоления синдрома профессионального выгорания // Психологический журнал. 2022. Том 43. № 2. С. 61–71. DOI:10.31857/S020595920019413-0
4. Гиссен Л. Время стрессов. Обоснование и практические результаты психопрофилактической работы в спортивных командах. М.: Спорт, 2022. 200 с.
5. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности // Стресс и тревога в спорте: сб. науч. тр. / Сост. Ю.Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 24–26.
6. Нартова-Бочавер С.К., Ирхин Б.Д., Резниченко С.И. Диспозициональная аутентичность во внутриличностном пространстве // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Том 17. № 3. С. 500–519. DOI:10.17323/1813-8918-2020-3-500-519
7. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1969. 88 с.
8. Bandura C.T., Kavussanu M. Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes' enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust // International Journal of Sports Science & Coaching. 2018. Vol. 13. № 6. P. 968–977.
9. Barkoukis V., Mallia L., Lazuras L., Ourda D., Agnello S., Andjelkovic M., Bochaver K., Folkers D., Bondarev D., Dikic N., Dreiskaemper D., Pedroczi A., Strauss B., Zelli A. The role of comprehensive education in anti-doping policy legitimacy and support among clean athletes // Psychology of Sport and Exercise. 2022. № 60. P. 102–173. DOI:10.1016/j.psychsport.2022.102173
10. Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Bondarev D.V., Savinkina A.O. Mental Skills of an Athlete as a Resource of Professional Longevity in Sport // Experimental Psychology. 2021. Vol. 14. № 4. P. 58–75. DOI:10.17759/exppsy.2021140403 (In Russ., Abstr. In Engl.).
11. Bondarev D., Barkoukis V., Lazuras L., et al. Behaviours and beliefs related to whistleblowing against doping in sport: A cross-national study // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. Article 835721. DOI:10.3389/fpsyg.2022.835721



12. Bondarev D., Bochaver K.A., Barkoukis V. The Phenomenon of Anti-Doping Policy Legitimacy in the Social Psychology of Sports // *Clinical Psychology and Special Education*. 2021. Vol. 10. № 1. P. 100–131. DOI:10.17759/cpse.2021100106 (In Russ., Abstr. In Engl.).
13. Durand-Bush N., Salmela J.H., Green-Demers I. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3) // *Sport Psychologist*. 2001. Vol. 15(1). P. 1–19. DOI:10.1123/tsp.15.1.1
14. Geurin-Eagleman A.N., Burch L.M. Communicating via photographs: A gendered analysis of Olympic athletes' visual self-presentation on Instagram // *Sport management review*. 2016. Vol. 19. № 2. P. 133–145.
15. Grégoire B., Laure G., Sarah M., Séverine C., Evelynne F. Role of psychological ownership and authenticity strength in the relationship between authentic leadership and sport team performance: A multilevel analysis // *Psychology of Sport and Exercise*. 2021. Vol. 56. P. 1–36.
16. Guenther C.L., Zhang Y., Sedikides C. The authentic self is the self-enhancing self: A self-enhancement framework of authenticity // *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2023. Vol. 49 № 3. P. 1–15. DOI:10.1177/01461672231160653
17. Hanin Yu.L. Coping with anxiety in sport // *Coping in sport: Theory, Methods, and Related Constructs* / A.R. Nicholls (Ed.). London: Nova Science Publishers Inc., 2010. P. 159–175.
18. Hardy L., Parfitt G. A catastrophe model of anxiety and performance // *British Journal of Psychology*. 1991. Vol. 82(pt. 2). P. 163–178. DOI:10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x
19. Hill A.P., Mallinson-Howard S.H., Jowett G.E. Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review // *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018. Vol. 7. № 3. DOI:23510.1037/spy0000125
20. Hsieh Yu.-C., Lu F., Gill D., et al. Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis // *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023. P. 1–22. DOI: 10.1080/1612197X.2023.2204312
21. Jackson S.A., Csikszentmihalyi M. Flow in sports. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999. 340 p.
22. Kamata A., Tenenbaum G., Hanin Yu.L. Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2002. Vol. 24(2). P. 189–208. DOI:10.1123/jsep.24.2.189
23. Kernis M.H., Goldman B.M. A Multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research // *Advances in Experimental Social Psychology*. 2006. Vol. 38. P. 283–357. DOI:10.1016/S0065-2601(06)38006-9
24. Kontro T.K., Bondarev D., Pyyk nen K.M., von Bonsdorff M., Laakso L., Suominen H., Korhonen M. Motives for competitive sports participation in masters track and field athletes: Impact of sociodemographic factors and competitive background // *Plos One*. 2022. Vol. 17. № 11. DOI:10.1371/journal.pone.0275900
25. Lesyk J.J. The nine mental skills of successful athletes // *Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*. Hyannis, MA, 1998. P. 1–13.
26. Mann A., Narula B. Positive psychology in sports: An overview // *International Journal of Social Sciences*. 2017. Vol. 6(2). P. 153–158. DOI:10.5958/2321-5771.2017.00017.5
27. Martin J.J., Gill D.L. The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1991. Vol. 13(2). P. 149–159. DOI:10.1123/jsep.13.2.149
28. Nartova-Bochaver S., Korneev A., Bochaver K. Validation of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale: the case of Russian youth // *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12. Article 611026. DOI:10.3389/fpsy.2021.611026
29. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. The Authenticity Scale: Validation in Russian culture // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 11. DOI:10.3389/fpsyg.2020.609617
30. Orlick T., Partington J. Mental links to excellence // *Sport Psychologist*. 1988. Vol. 2(2). P. 105–130. DOI:10.1123/tsp.2.2.105
31. Pelletier L.G., Tuson K.M., Fortier M.S., et al. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1995. Vol. 17. P. 35–53. DOI:10.1123/jsep.17.1.35
32. Petróczi A., Boardley I.D. The Meaning of «Clean» in Anti-doping Education and Decision Making: Moving Toward Integrity and Conceptual Clarity // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022. Vol. 4. DOI:10.3389/fspor.2022.869704



33. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms // *Psychology in Russia: State of the Art*. 2021. Vol. 14. № 3. P. 81–102. DOI:10.11621/pir.2021.0305
34. Ryan R.M., LaGuardia J.G., Rawsthorne L.J. Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events // *North American Journal of Psychology*. 2005. Vol. 7(3). P. 431–447.
35. Swart E. Values inconsistency between work and home: Evaluating the impact on stress and well-being, and the role that authenticity has to play (Thesis, Master of Applied Psychology (MAppPsy). Hamilton, New Zealand: The University of Waikato, 2020.
36. Wood A.M., Linley P.A., Maltby J., et al. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale // *Journal of Counseling Psychology*. 2008. Vol. 55(3). P. 385–399. DOI:10.1037/0022-0167.55.3.385
37. Woolway T., Elbe A.-M., Barkoukis V., Bondarev D., Hudson A., Petroczi A. One does not fit all: European study shows significant differences in value-priorities in clean sport // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2021. DOI:10.3389/fspor.2021.662542

References

1. Alekseev A.V. Preodoleisebya. Psikhologicheskaya podgotovka v sporte. Moscow: Feniks, 2006. 370 p. (In Russ.).
2. Bochaver K., Dovzhik L., Bondarev D. Psikhologicheskaya diagnostika v sporte. Moscow, Sport, 2023. 228 p. (In Russ.).
3. Bochaver K.A., Reznichenko S.I. Lichnostnaya autentichnost' kak resurs preodoleniya sindroma professional'nogo vygoraniya [Personal authenticity as a resource for coping with burnout syndrome]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2022. Vol. 43, no. 2, pp. 61–71. DOI:10.31857/S020595920019413-0 (In Russ., Abstr. In Engl.).
4. Gissen L. Vremyastressov. Obosnovanie i prakticheskie rezul'taty psikhoprofilakticheskoi raboty v sportivnykh komandakh. Moscow: Sport, 2022. 200 p. (In Russ.).
5. Mil'man V.E. Stress i lichnostnye factory regulyatsii deyatelnosti. In Yu.L. Khanin (ed.). *Stress itrevoga v sporte: sb. nauch. tr.* Moscow: Fizkul'tura i sport, 1983. Pp. 24–26. (In Russ.)
6. Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D., Reznichenko S.I. Dispozitsional'naya autentichnost' vo vnutrilichnostnom prostranstve [Trait authenticity in the intrapersonal space]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysheishkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 500–519. DOI:10.17323/1813-8918-2020-3-500-519 (In Russ., Abstr. In Engl.).
7. Puni A.Ts. Psikhologicheskaya podgotovka k sorevnovaniyu v sporte. Moscow: Fizkul'tura i sport, 1969. 88 p. (In Russ.)
8. Bandura C.T., Kavussanu M. Authentic leadership in sport: Its relationship with athletes' enjoyment and commitment and the mediating role of autonomy and trust. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2018. Vol. 13, no. 6, pp. 968–977.
9. Barkoukis V., Mallia L., Lazuras L., Ourda D., Agnello S., Andjelkovic M., Bochaver K., Folkers D., Bondarev D., Dikic N., Dreiskaemper D., Petroczi A., Strauss B., Zelli, A. The role of comprehensive education in anti-doping policy legitimacy and support among clean athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2022. No. 60, pp. 102–173. DOI:10.1016/j.psychsport.2022.102173
10. Bochaver K.A., Dovzhik L.M., Bondarev D.V., Savinkina A.O. Mental Skills of an Athlete as a Resource of Professional Longevity in Sport. *Experimental Psychology*, 2021. Vol. 14, no. 4, pp. 58–75. DOI:10.17759/exppsy.2021140403 (In Russ., Abstr. In Engl.).
11. Bondarev D., Barkoukis V., Lazuras L., et al. Behaviours and beliefs related to whistleblowing against doping in sport: A cross-national study. *Frontiers in Psychology*, 2022. Vol. 13, Article 835721. DOI:10.3389/fpsyg.2022.835721
12. Bondarev D., Bochaver K.A., Barkoukis V. The Phenomenon of Anti-Doping Policy Legitimacy in the Social Psychology of Sports. *Clinical Psychology and Special Education*, 2021. Vol. 10, no. 1, pp. 100–131. DOI:10.17759/cpse.2021100106 (In Russ., Abstr. In Engl.).
13. Durand-Bush N., Salmela J.H., Green-Demers I. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *Sport Psychologist*, 2001. Vol. 15(1), pp. 1–19. DOI:10.1123/tsp.15.1.1



14. Geurin-Eagleman A.N., Burch L.M. Communicating via photographs: A gendered analysis of Olympic athletes' visual self-presentation on Instagram. *Sport management review*, 2016. Vol. 19, no. 2, pp. 133–145.
15. Grégoire B., Laure G., Sarah M., Séverine C., Evelyne F. Role of psychological ownership and authenticity strength in the relationship between authentic leadership and sport team performance: A multilevel analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 2021. Vol. 56, pp. 1–36.
16. Guenther C.L., Zhang Y., Sedikides C. The authentic self is the self-enhancing self: A self-enhancement framework of authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2023. Vol. 49, no. 3, pp. 1–15. DOI:10.1177/01461672231160653
17. Hanin Yu.L. Coping with anxiety in sport. *Coping in sport: Theory, Methods, and Related Constructs* / A.R. Nicholls (Ed.). London: Nova Science Publishers Inc., 2010. Pp. 159–175.
18. Hardy L., Parfitt G. A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 1991. Vol. 82(pt. 2), pp. 163–178. DOI:10.1111/j.2044-8295.1991.tb02391.x
19. Hill A.P., Mallinson-Howard S.H., Jowett G.E. Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2018. Vol. 7, no. 3. DOI:23510.1037/spy0000125
20. Hsieh Yu.-C., Lu F., Gill D., et al. Effects of mental toughness on athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2023, pp. 1–22. DOI:10.1080/1612197X.2023.2204312
21. Jackson S.A., Csikszentmihalyi M. Flow in sports. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999. 340 p.
22. Kamata A., Tenenbaum G., Hanin Yu.L. Individual zone of optimal functioning (IZOF): A probabilistic estimation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2002. Vol. 24(2), pp. 189–208. DOI:10.1123/jsep.24.2.189
23. Kernis M.H., Goldman B.M. A Multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2006. Vol. 38, pp. 283–357. DOI:10.1016/S0065-2601(06)38006-9
24. Kontro T.K., Bondarev D., Pyyk nen K.M., vonBonsdorff M., Laakso L., Suominen H., Korhonen M. Motives for competitive sports participation in masters track and field athletes: Impact of sociodemographic factors and competitive background. *Plos One*, 2022. Vol. 17, no. 11. DOI:10.1371/journal.pone.0275900
25. Lesyk J.J. The nine mental skills of successful athletes. *Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology*. Hyannis, MA, 1998. Pp. 1–13.
26. Mann A., Narula B. Positive psychology in sports: An overview. *International Journal of Social Sciences*, 2017. Vol. 6(2), pp. 153–158. DOI:10.5958/2321-5771.2017.00017.5
27. Martin J.J., Gill D.L. The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1991. Vol. 13(2), pp. 149–159. DOI:10.1123/jsep.13.2.149
28. Nartova-Bochaver S., Korneev A., Bochaver K. Validation of the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale: the case of Russian youth. *Frontiers in Psychiatry*, 2021. Vol. 12, Article 611026. DOI:10.3389/fpsy.2021.611026
29. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. The Authenticity Scale: Validation in Russian culture. *Frontiers in Psychology*, 2021. Vol. 11. DOI:10.3389/fpsyg.2020.609617
30. Orlick T., Partington J. Mental links to excellence. *Sport Psychologist*, 1988. Vol. 2(2), pp. 105–130. DOI:10.1123/tsp.2.2.105
31. Pelletier L.G., Tuson K.M., Fortier M.S. et al. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1995. Vol. 17, pp. 35–53. DOI:10.1123/jsep.17.1.35
32. Petróczi A., Boardley I.D. The Meaning of «Clean» in Anti-doping Education and Decision Making: Moving Toward Integrity and Conceptual Clarity. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2022. Vol. 4. DOI:10.3389/fspor.2022.869704
33. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2021. Vol. 14, no. 3, pp. 81–102. DOI:10.11621/pir.2021.0305



34. Ryan R.M., LaGuardia J.G., Rawsthorne L.J. Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 2005. Vol. 7(3), pp. 431–447.
35. Swart E. Values inconsistency between work and home: Evaluating the impact on stress and well-being, and the role that authenticity has to play (Thesis, Master of Applied Psychology (MAppPsy). Hamilton, New Zealand: The University of Waikato, 2020.
36. Wood A.M., Linley P.A., Maltby J. et al. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 2008. Vol. 55(3), pp. 385–399. DOI:10.1037/0022-0167.55.3.385
37. Woolway T., Elbe A.-M., Barkoukis V., Bondarev D., Hudson A., Petroczi A. One does not fit all: European study shows significant differences in value-priorities in clean sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2021. DOI:10.3389/fspor.2021.662542

Информация об авторах

Бочавер Константин Алексеевич, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

Резниченко София Ивановна, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7930-8790>, e-mail: sofya_292@list.ru

Бондарев Дмитрий Владимирович, PhD, старший научный сотрудник, Университет Юваскула, г. Юваскула, Финляндия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: dmitriy.d.bondarev@jyu.fi

Information about the authors

Konstantin A. Bochaver, PhD in Psychology, Senior Researcher, Psychology Department, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4976-2271>, e-mail: konstantin.bochaver@gmail.com

Sofia I. Reznichenko, PhD in Psychology, Senior Researcher, Psychology Department, HSE University, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7930-8790>, e-mail: sofya_292@list.ru

Dmitriy V. Bondarev, PhD in Health Sciences, Researcher, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finland, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8497-8898>, e-mail: dmitriy.d.bondarev@jyu.fi

Получена 22.08.2023

Received 22.08.2023

Принята в печать 01.12.2023

Accepted 01.12.2023