Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2025. Т. 22. № 4. С. 650–672.
Psychology. Journal of the Higher School of Economics. 2025. Vol. 22. N 4. P. 650–672.
DOI: 10.17323/1813-8918-2025-4-650-672

Статьи

ВКЛАД МОТИВАЦИИ И ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА В УСПЕШНОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

М.Е. БУШМАНОВА[a], Д.А. ЛЕОНТЬЕВ[b], Е.И. РАССКАЗОВА[b,c]

[a] *Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, к. 4*

[b] *Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», 101000, Россия, Москва, ул. Мясницкая, д. 20*

[c] *Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 119991, Россия, Москва, Ленинские горы, д. 1*

The Contribution of Motivation and Personality Potential to the Success of Professional Football Players

M.E. Bushmanova[a], D.A. Leontiev[b], E.I. Rasskazova[b,c]

[a] *Federal Scientific Center Psychological and Multidisciplinary Researches, 9/4 Mokhovaya Str., Moscow, 125009, Russian Federation*

[b] *HSE University, 20 Myasnitskaya Str., Moscow, 101000, Russian Federation*

[c] *Lomonosov Moscow State University, 1 Leninskie Gory, Moscow, 119991, Russian Federation*

Резюме

Целью настоящего исследования является выявление взаимосвязи личностных особенностей футболистов с их эффективностью в матчах и уровнем подготовленности к сезону. В качестве возможных психологических предикторов успешности в футболе были взяты

Abstract

The aim of this study was to determine the relationship between personality characteristics of football players and their effectiveness in matches and level of preparedness for the season. Characteristics of motivation and personality potential

Статья подготовлена в Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ в рамках гранта, предоставленного Министерством науки и высшего образования Российской Федерации (№ соглашения о предоставлении гранта: 075-15-2022-325).

The paper is prepared in the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation at HSE University in the framework of the grant provided by the Ministry of Science and Higher Education of Russian Federation # 075-15-2022-325.

характеристики мотивации и личностного потенциала (рассматриваемого как потенциал саморегуляции), измеренные с помощью следующей батареи методик: «Универсальная шкала типов мотивационной регуляции» (Шелдон и др., 2015); шкала «Поток в профессиональной деятельности» (Леонтьев, 2015б), методика «Диагностика переживаний в деятельности» (Леонтьев, 2015а), шкала общей самоэффективности (Шварцер и др., 1996), тест самоконтроля (Гордеева и др., 2016), сокращенный варианта теста жизнестойкости (Леонтьев, Рассказова, 2006), числовое вычисление работоспособности по восьмицветовому тесту М. Люшера (Люшер, 2007) по формуле коэффициента вегетативного тонуса (Шипош, 1980). В качестве критериев успешности выступали экспертные оценки тренеров, самооценки игроков и объективные статистические показатели успешности и эффективности игроков в текущем сезоне. В исследовании приняли участие 67 профессиональных футболистов в возрасте от 18 лет до 21 года. Результатом исследования являются выделенные предикторы успешности игроков: отрицательные, к которым относятся внешние формы мотивации и компонент жизнестойкости — вовлеченность, и положительные — внутренняя мотивация, самоконтроль, переживание удовольствия игроками в свободное время, показатель психофизиологической работоспособности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что личностные характеристики спортсменов играют немаловажную роль в реализации способностей и достижении результатов, что ведет к необходимости включения психологического компонента в программу подготовки спортсменов-футболистов к соревнованиям.

Ключевые слова: мотивация, саморегуляция, личностный потенциал, успешность, футбол, спортивная деятельность, жизнестойкость, самоэффективность.

Бушманова Марина Евгеньевна — научный сотрудник, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (ФНЦ ПМИ).
Сфера научных интересов: психология личности, позитивная психология, спортивная пси-

(considered as self-regulation potential), were taken as possible psychological predictors of success in football. The following battery of techniques was used: scale of Universal Perceived Locus of Causality (UPLOC; Sheldon, Suchkov et al., 2015); “Flow in professional activity” scale (Leontiev, 2015), Activity-Related Experiences Assessment technique (AREA; Leontiev, 2015), General Self-Efficacy scale (Shwarzer, Jerusalem, Romek, 1996), Self-Control Test (Gordeeva, Osin et al., 2016), a brief version of the Hardiness Survey (Leontiev, Rasskazova, 2006), a quantitative measure of performance drawn from M. Luscher’s eight-color test (Lusher, 2007) using the formula for the coefficient of autonomic tone (Shiposh, 1980). Expert assessments of coaches, self-assessment of players and various objective statistical indicators were considered as the outcome variables. The participants were 67 professional players, aged 18 to 21. The result of the study is the identified predictors of players' success: negative ones, which include extrinsic motivation and the hardiness component of commitment, and positive ones, including intrinsic motivation, self-control, players' experience of pleasure in their free time, an indicator of psychophysiological performance. The results can be summarized to a wider conclusion that personality characteristics of athletes play an important role in realizing their abilities and achieving results, which suggests the need to include the psychological component in programs for training athletes for the competitions.

Keywords: motivation, self-regulation, personality potential, performance, football, athletic activity, hardiness, self-efficacy.

Marina E. Bushmanova — Research Fellow, Federal Scientific Center for Psychological and Multidisciplinary Research (FSC PMR).
Research Area: personality psychology, positive psychology, sports psychology,

хология, психологическая реабилитация, психология переговоров.
Контакты: marinabush98@mail.ru

Леонтьев Дмитрий Алексеевич — главный научный сотрудник, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», доктор психологических наук, профессор.
Сфера научных интересов: психология личности, психология мотивации, позитивная психология.
Контакты: dmleont@gmail.com

Рассказова Елена Игоревна — ведущий научный сотрудник, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики»; доцент, МГУ имени М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук, доцент.
Сфера научных интересов: позитивная психология, психология саморегуляции, патопсихология, психология здоровья, статистические методы в психологии.
Контакты: e.i.rasskazova@gmail.com

psychological rehabilitation, psychology of negotiations.
E-mail: marinabush98@mail.ru

Dmitry A. Leontiev — Chief Research Fellow, HSE University, DSc in Psychology, Professor.
Research Area: psychology of personality, psychology of motivation, positive psychology.
E-mail: dmleont@gmail.com

Elena I. Rasskazova — Lead Research Fellow, HSE University; Associate Professor, Lomonosov Moscow State University, PhD in Psychology.
Research Area: positive psychology, psychology of self-regulation, patho-psychology, health psychology, statistical methods in psychology.
E-mail: e.i.rasskazova@gmail.com

Тенденции развития футбола диктуют постоянное повышение требований к уровню игроков. Следует отметить, что в настоящее время большинство футбольных команд находится примерно на одинаковом профессиональном уровне технической, тактической, физической и функциональной подготовки. Методики в этих видах подготовки хорошо известны и широко используются. При этом психологическая составляющая подготовки не только остается малоизученной, но и зачастую вообще не учитывается при работе с командой. Существует ряд современных исследований, направленных на изучение психологических предикторов профессиональной деятельности, указывающих на возможности и ограничения реализации спортсменами своего потенциала (Aidman, 2007; Allen et al., 2013; и др.). В качестве таких предикторов предлагаются факторы «Большой пятерки» (Allen et al., 2013; Piedmont et al., 1999) и 16 PF (Aidman, 2007), показатели самооценки, локуса контроля (Воронова, Байрачный, 2009), смысложизненных ориентаций (Семенов, 2015), самоконтроля (Englert, Bertrams, 2015; Jordalen, 2017; Семенов, 2015), жизнестойкости (Maddi, Hess, 1992; Golby, Sheard, 2004; Семенов, 2015; Бушманова и др., 2022а), мысленных образов (Уэйнберг, Гоулд, 2001), характеристик мотивации (Gillet et al., 2012; Englert, Bertrams, 2015; Jordalen, 2017; Murr et al., 2018), различных видов интеллекта (Konter, 2010; Kajbafnezhad et al., 2012) и др. Но несмотря на то, что современная психология направлена на активное изучение изменяющегося человека в изменяющемся мире (Асмолов, 2007), особенностей его мотивации, саморегуляции и т.д., в том числе в профессиональной сфере, в данный момент отсутствует целостное представление о необходимых для результатов в спорте личностных особенностях, развитие

которых могло бы составлять программу психологической работы в структуре футбольного клуба. В связи с этим выделенный аспект изучения «требует внимания в силу практических запросов, связанных с постоянным повышением уровня состязаний» (Бушманова, 2023, с. 97), и вытекающей из этого необходимости усовершенствования подготовки спортсменов.

Новые возможности исследований открывает концепция личностного потенциала, ставящая во главу угла способность личности к успешной саморегуляции в разных видах деятельности (Леонтьев, Рассказова, 2006; Леонтьев, 2011а). «Личностный потенциал — это интегральная системная характеристика индивидуально-психологических особенностей личности, лежащая в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий. Это способность личности проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней ситуации» (Леонтьев, 2011а, с. 8). Данная концепция может дать более целостное представление о необходимых для достижений в спорте личностных особенностях. В настоящем исследовании наибольший акцент делается на выявление взаимосвязи между спортивными результатами, характеристиками личностного потенциала, значимыми на этапе реализации (самоэффективность и самоконтроль), и характеристикой, составляющей ядро личностного потенциала, — жизнестойкостью (Леонтьев, 2011б). Как проведенные нами пилотажные исследования (Бушманова и др., 2022а, 2023), так и множество других подтверждают значимость жизнестойкости в достижении высоких результатов в различных видах спорта (Fletcher, 2019; Dahiya, Gupta, 2021; Sehrawat et al., 2024). В частности, данную характеристику рассматривают в качестве вспомогательного ресурса, влияющего на эффективность преодоления стрессовых ситуаций (и связанного с копинг-стратегиями защитными механизмами), что, в свою очередь, играет роль в демонстрации стабильных спортивных показателей (Mummery et al., 2004; Codonhato et al., 2018). Самоконтроль во многом взаимосвязан со способностью спортсменов придерживаться выбранного пути, выбирать оптимальное количество тренировок и достигать долгосрочных целей (Tedesqui, Young, 2017, 2018). Тем не менее многими тренерами отмечается слабая выраженность самоконтроля у спортсменов, что подтверждается обширным обзорным исследованием в данной области (Englert, 2017). Но так как самоконтроль является важным фактором достижения успехов в спорте (Duckworth, Gross, 2014), в том числе в футболе (Toering, Jordet, 2015), данный психологический параметр должен быть учтен как при исследовании личностных предикторов успешной профессиональной деятельности у спортсменов-футболистов, так и при их психологической подготовке к соревнованиям. Наиболее спорным в плане значимости для результатов в спорте является параметр самоэффективности. Существуют исследования,

подтверждающие зависимость спортивных достижений от высокой самооценки самоэффективности (Moritz et al., 2000). В ряде работ продемонстрирована значимость данной характеристики в командных видах спорта: показана взаимосвязь самоэффективности с быстротой и уверенностью выбора правильных решений в баскетболе (Hepler, 2016), выявлено влияние самоэффективности на результативность в футболе (Sivrikaya, 2018). При этом есть исследования, показывающие противоречивые результаты (Lochbaum et al., 2023) и даже отрицательную взаимосвязь самоэффективности со спортивными достижениями (Yang, Mojtahe, 2023). Анализ зарубежных исследований в выбранном направлении и учет того, что отечественных эмпирических работ по выявлению взаимосвязи характеристик личностного потенциала (жизнестойкости, самоконтроля и самоэффективности) с результатами в спорте практически нет, дают нам основание выделять проведенное исследование как соответствующее современным тенденциям изучения психологических предикторов в спорте и актуальное для развития отечественной спортивной психологии.

Изучая характеристики личностного потенциала и их роль в спортивных достижениях, необходимо учитывать и мотивационную структуру спортсмена-футболиста, т.к. данные психологические переменные тесно связаны между собой (Гордеева, 2011; Леонтьев, 2011а). Мотивация во многом является определяющим психологическим ресурсом для достижения результатов в спорте (Đurović et al., 2020). Учитывая социальную значимость спорта для общественности, вытекающим последствием из которой является наличие множества поощрений в виде признания, известности, национальной гордости и, в ряде видов спорта, материальных благ, необходимо рассмотреть соотношение внутренних и внешних мотивов занятия спортивной деятельностью. Теория самодетерминации предлагает континуум, на котором формы мотивации располагаются в соответствии со степенью автономии (Ryan, Deci, 2000). Множество исследований направлены на выявление роли разных типов мотивации в достижении результатов в спорте. Отмечается, что автономные типы мотивации обеспечивают более высокие результаты, чем контролируемые (Baard et al., 2004; Cerasoli et al., 2014). Данные, полученные нами в ходе исследования молодых футболистов в сезоне 2019/20 г., также подтверждают значимость автономных типов мотивации для поддержания необходимой спортивной формы и демонстрации высоких результатов (Коновалов и др., 2023). Преобладание контролируемых форм мотивации не только не является предиктором высоких результатов (Vallerand, 2007), но и может приводить к выгоранию (van Beek et al., 2011). При этом наиболее оптимальным мотивационным профилем у спортсменов, помогающим поддерживать необходимый уровень работоспособности и демонстрировать стабильные результаты, является сочетание высокого уровня автономного и контролируемого типов мотивации и низкого уровня амотивации (Gillet et al., 2009, 2012). Учитывая взаимосвязь составляющих личностного потенциала с характеристиками мотивации и принимая во внимание важность особенностей мотивационной направленности в спорте, мы исследовали и данный аспект в изучении психологических предикторов успешности в футболе.

Дополнительными параметрами изучения в настоящем исследовании являлись показатель психофизиологической работоспособности, рассчитанный на основе формулы К. Шипоша (Шипош, 1980), и диагностика переживаний, возникающих как в процессе спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Коэффициент вегетативного тонуса, характеризующий работоспособность, часто используется как диагностический инструмент в спорте (Варди и др., 2018; Бушманова и др., 2022б). Результаты исследований доказывают взаимосвязь данного параметра с уровнем подготовки спортсменов и их эффективностью. Переживания же занимают отдельное место в регуляции деятельности (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2003), оказывая то или иное влияние на достижение поставленных целей. В связи с повышенным психическим напряжением, сопровождающим спортивную деятельность, нам кажется логичным дополнительно оценить роль переживаний в реализации спортсменами своего потенциала.

Таким образом, настоящее исследование было направлено на диагностику составляющих личностного потенциала, связанных с ними мотивационных особенностей спортсменов, а также дополнительных параметров, рассматривающихся нами как необходимые при изучении данной тематики, и на изучение соотношения всех перечисленных психологических переменных с различными показателями, характеризующими успешность спортсменов-футболистов.

Цели и задачи исследования.

Настоящее эмпирическое исследование характеристик личности как предикторов успешности в профессиональном футболе проводилось с целью выявить вклад характеристик личностного потенциала и мотивации в успешность профессиональных футболистов в их основной деятельности — игре в футбол.

Основными задачами было выявить выраженность у игроков характеристик мотивации и саморегуляции (т.е. характеристик, относящихся к структуре личностного потенциала, — жизнестойкости, самоэффективности и др.) и соотнести их с параметрами оценки игровой эффективности.

Мы ожидаем выявить значимые взаимосвязи между выраженностью выделенных нами личностных ресурсов у игроков и их спортивными результатами.

Выборка, методы и организация исследования

Участники исследования

В настоящем исследовании приняли участие 67 профессиональных футболистов в возрасте от 18 до 22 лет, относящихся к трем разным командам. Все три команды входят в структуру одного футбольного клуба. С помощью предварительно проведенного дисперсионного анализа было выявлено, что большинство показателей, в первую очередь относящихся к личностным ресурсам,

значимо не различаются у игроков разных команд. Исходя из этого, мы можем рассматривать всех игроков как единую выборку.

В исследовании также принимали участие 3 тренера. Тренеры выступали в качестве экспертов, оценивавших спортивную форму игроков по заданным параметрам и их эффективность в конкретных матчах.

Процедура и методы исследования

В соответствии с поставленной целью и задачами исследования была подобрана батарея методик диагностики мотивации и личностного потенциала.

• «Универсальная шкала типов мотивационной регуляции» (Шелдон и др., 2015). Опросник является операционализацией континуума воспринимаемой автономии, представленной в теории самодетерминации (СДТ), и включает в себя 6 шкал, отражающих показатели типов мотивационной регуляции: внутренняя мотивация, идентифицированная мотивация, интроецированная позитивная мотивация, интроецированная негативная мотивация, экстернальная мотивация и амотивация. Каждая шкала включает 4 утверждения.

• Шкала «Поток в профессиональной деятельности» (Леонтьев, 2015б). Одномерная методика, шкала которой содержит 14 однонаправленных пунктов, каждый описывает один из феноменологических признаков переживания потока согласно теории М. Чиксентмихайи. Респондент оценивает характерность этого признака в своей профессиональной деятельности по 4-балльной шкале.

• Методика «Диагностика переживаний в деятельности» (Леонтьев, 2015а). В методику входят 12 утверждений, которые отражают субъективную репрезентацию соотношения деятельности с возможными переживаниями, а именно с тремя основными критериями — смысл, усилие, удовольствие. Отсутствие всех трех компонентов характеризуется переживанием пустоты.

• Шкала общей самоэффективности (Шварцер и др., 1996). Данная методика направлена на измерение самоэффективности как генерализованного убеждения человека в его способности достигать поставленных целей в различных ситуациях. Шкала имеет высокую валидность и надежность и часто используется в научных исследованиях по психологии.

• Тест самоконтроля (Гордеева и др., 2016). Самоконтроль — это личностно-мотивационный ресурс, умение владеть собой. Опросник получил широкое распространение и в настоящее время является основным самоотчетным инструментом для измерения самоконтроля в исследованиях во всем мире.

• Сокращенный вариант теста жизнестойкости (Леонтьев, Рассказова, 2006). «Личностная переменная жизнестойкости (hardiness) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности» (Бушманова и др., 2023, с. 12). Общий параметр жизнестойкости является совокупностью переменных по 3 шкалам — вовлеченность, контроль и принятие риска.

• Восьмицветовой тест М. Люшера (Люшер, 2007), на основе которого вычислялся коэффициент вегетативного тонуса, служащий показателем работоспособности (Шипош, 1980).

В качестве критериев успешности (т.е. зависимых переменных) в рамках нашего исследования выступили оценки, выставляемые тренерами и игроками, и игровые статистические данные.

Оценки (каждый параметр оценивался по шкале Ликерта от 1 до 10 баллов):

• экспертные оценки тренерами каждого игрока по четырем основным параметрам, определяющим оптимальную спортивную форму футболиста в текущем сезоне (Ильин, 2010), — техническое оснащение, тактическое понимание, функциональная готовность и психологическая подготовка, а также выведенная из данных четырех компонентов суммарная оценка уровня подготовки игрока в сезоне 2020/21 г.;

• оценки тренерами психологического и физического состояния каждого игрока перед каждым матчем;

• оценка эффективности каждого игрока, выставляемая тренерами после каждой сыгранной игры;

• самооценки игроками своего психологического и физического состояния перед матчем;

• оценки футболистами своей игры после каждого матча, а также представления игроков о том, как их игру оценил тренер.

Игровая статистика, представленная в виде двух главных показателей:

• статистический показатель InstatIndex отражает эффективность игрока в каждом матче, а также ряд отдельных статистических показателей (голы, фолы, точные передачи и др.). Показатель InstatIndex представляет собой оценку, автоматически генерируемую в зависимости от действий игрока на поле, силы соперника и вклада игрока в общий успех команды. В расчет берутся отдельные параметры, такие как количество точных передач, обостряющих пасов, голевых моментов, выигранных единоборств, процент владения мячом и т.д.

• обобщенный статистический показатель InstatIndex, отражающий успешность игрока в текущем сезоне 2020/21 г. Данный показатель генерируется на основе всех оценок, полученных игроком за сезон.

Исследование проводилось в течение осени и зимы 2020–2021 гг. На первом этапе (октябрь 2020) все 67 игроков были протестированы по подобранной нами батарее методик, включавшей показатели мотивации и личностного потенциала, а также работоспособность. Второй этап (октябрь, ноябрь, декабрь 2020) включал в себя осуществление психологических замеров (оценок тренерами состояния игроков, самооценок игроками своего состояния, а также диагностики психофизиологической работоспособности) до и после каждой игры. На третьем этапе (декабрь 2020) тренеры оценили уровень подготовки всех своих игроков по 10-балльной шкале по четырем компонентам, составляющим спортивную форму профессионального футболиста. Данные оценки характеризовали в целом игрока в текущем сезоне (а не конкретно

перед или после каждого матча). Из полученных четырех оценок был выведен интегральный показатель, отражающий общий уровень готовности игрока. На четвертом этапе (декабрь 2020 — январь 2021) была запрошена информация о статистических показателях в Instat Football (веб-платформа для анализа производительности, созданная для предоставления статистических показателей для тренеров, футболистов, руководителей и других лиц, тесно связанных с футбольной средой). В январе 2021 г. мы получили объективные показатели, характеризующие успешность каждого игрока в текущем сезоне (общий InstatIndex; InstatIndex по каждой игре, дающий информацию об эффективность игрока в конкретном матче; ряд локальных статистические показателей (таких как количество голов и точных передач, выигранные единоборства, подборы и перехваты мяча и др.)). На пятом этапе началась обработка полученных данных и проверка гипотез (февраль, март, апрель 2021).

Обработка результатов осуществлялась в программе SPSS Statistics 22, 2013 г., подготовка данных и первичный подсчет сырых баллов — в программе Microsoft Excel. Линейная корреляция *r* Пирсона, регрессионный анализ и дисперсионный анализ были использованы нами в качестве статистических методов обработки данных.

Эмпирические гипотезы

Гипотеза № 1: показатели мотивации могут выступать в качестве предикторов уровня подготовленности к сезону (как общей оценки готовности, так и отдельных ее параметров — функциональной готовности, психологической подготовки и др.).

Гипотеза № 2: характеристики личностного потенциала (жизнестойкость, самоконтроль и др.) могут предсказывать эффективность деятельности игроков и их самооценки.

Гипотеза № 3: переживание в деятельности должно быть взаимосвязано с реальным уровнем эффективности игроков в матчах.

Гипотеза № 4: работоспособность может вносить свой вклад в статистические показатели эффективности игроков в конкретном матче и в сезоне в целом.

Результаты

Описание результатов

Обработка данных началась с анализа соотношения между собой разных критериев успешности футболистов — оценок тренеров, самооценок игроков и статистических показателей по матчам и сезону в целом (таблица 1).

Оценки игроков тренерами положительно взаимосвязаны с объективными статистическими показателями (как за игру, так и за сезон в целом), что, в свою очередь, позволяет нам отнести экспертные оценки, выставляемыми тренерами, к относительно объективным показателям успешности выступления игроков.

Таблица 1

Соотношение критериев успешности игроков

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**Общая оценка подготовки**	**InstatIndex сезон**
1. Оценки тренером психологического состояния игроков перед игрой	1	**0.398****	0.208	−0.072	**0.293***	−0.216	−0.025	**0.325****	**0.287***
2. Оценки тренером физического состояния игроков перед игрой	**0.398****	1	0.123	0.213	0.176	**−0.310***	-0.131	**0.311***	0.065
3. Оценки игроками своего психологического состояния перед игрой	0.208	0.123	1	0.210	0.063	**0.289***	0.251	0.213	−0.049
4. Оценки игроками своего физического состояния перед игрой	−0.072	0.213	0.210	1	−0.062	−0.248	−0.099	0.015	**0.335****
5. Оценки игрока тренером за матч	**0.293***	0.176	0.063	−0.062	1	0.020	**0.364****	**0.323***	0.238
6. Самооценки игроков за матч	−0.216	**−0.310***	**0.289***	−0.248	0.020	1	**0.511****	0.108	−0.266
7. Мнение игроков об оценке тренера за матч	−0.025	−0.131	0.251	−0.099	**0.364****	**0.511****	1	0.176	−0.033
InstatIndex игры	**0.445****	0.117	0.115	−0.054	**0.539****	**−0.345***	0.119	0.140	**0.526****
Техническое оснащение	0.208	0.082	**0.313***	0.045	0.229	0.094	0.164	**0.779****	**0.308***
Тактическое понимание	**0.314***	0.122	**0.269***	0.012	**0.287***	0.083	0.127	**0.757****	**0.244***
Функциональная готовность	0.057	**0.399****	−0.087	−0.037	0.120	0.181	0.143	**0.474****	−0.112
Психологическая подготовка	**0.287***	0.211	0.047	0.015	0.235	−0.078	0.046	**0.581****	0.144

Самооценки игроками своей эффективности в матче не взаимосвязаны с объективными показателями конкретно проведенного матча, но значимо коррелируют с общим показателем эффективности в течение сезона. Можно предположить, что игроки понимают свой уровень и эффективность в сезоне в целом, но не отдают себе реальный отчет в том, как прошел тот или иной матч в их исполнении.

Далее мы проверили, есть ли взаимосвязь психологических характеристик игроков с критериями успешности (таблица 2).

Для выявления предикторов готовности и успешности игроков была проведена серия регрессионных анализов с пошаговым включением независимых переменных. В качестве зависимых переменных выступали различные критерии успешности, а в качестве независимых — выделенные на прошлом этапе анализа данных психологические характеристики, которые взаимосвязаны с соответствующими показателями эффективности.

Предикторами общего уровня готовности к сезону и психологической подготовки выступают низкий уровень вовлеченности и интроецированной негативной мотивации (таблица 3). Показатели как психологической подготовки, так и функциональной подготовки также выше при более низком уровне экстернальной мотивации, а функциональной подготовки — при менее выраженном переживании пустоты во время тренировок и соревнований.

Успешность игроков в сезоне по показателю InstatIndex выше у игроков с более высоким психофизиологическим показателем работоспособности и переживания удовольствия в свободное от футбола время (таблица 4), а предикторами эффективности выступают большее переживание усилия и меньшее переживание пустоты в свободное от футбола время.

Игроки с более высоким уровнем самоконтроля выше оценивают свое психологическое и физическое состояние перед матчем (таблица 5). При этом самооценка физического состояния также выше у игроков с более высоким уровнем внутренней мотивации.

Обсуждение

Мотивационные и регуляторные предикторы уровня подготовки игроков (оценки той спортивной формы, в которой футболисты находятся в текущем сезоне и которая была выявлена с помощью экспертных оценок футболистов тренерами).

Вовлеченность, входящая в структуру жизнестойкости, оказалась отрицательно взаимосвязана как с отдельным параметром спортивной формы (психологическая подготовка), так и с общей оценкой уровня подготовленности игрока, что противоречит существующим данным, согласно которым жизнестойкость предлагается в качестве положительного предиктора достижений в спорте (Dahiya, Gupta, 2021; Sehrawat et al., 2024; и др.). При этом следует отметить, что, в отличие от двух других компонентов жизнестойкости — контроля и принятия риска, которые выражены у игроков в средней степени, показатели вовлеченности в исследуемой выборке в среднем высокие.

Таблица 2

Проверка взаимосвязи психологических характеристик с критериями успешности игроков

	Работоспособность	**Жизнестойкость вовлеченность**	**Самоконтроль**	**Интроецированная позитивная мотивация**	**Интроецированная негативная мотивация**	**Экстернальная мотивация**	**Удовольствие футбол**	**Смысл футбол**	**Удовольствие в свободное время**	**Усилие в свободное время**	**Пустота в свободное время**	**Смысл по пути на тренировку**	**Усилие по пути на тренировку**	**Пустота по пути на тренировку**
Функциональная готовность	0.100	−0.046	0.210	−0.029	−0.145	**−0.246***	−0.001	0.022	−0.012	−0.077	−0.038	−0.048	−0.177	0.014
Психологическая подготовка	−0.113	**−0.342****	0.011	−0.103	**−0.396****	**−0.361****	−0.081	−0.064	0.118	0.014	0.170	−0.113	0.165	0.070
Общая оценка подготовленности	0.063	**−0.281***	0.168	−0.063	**−0.245***	−0.225	−0.026	0.090	0.145	−0.083	−0.023	0.024	0.087	−0.207
InstatIndex сезон	**0.307***	0.039	0.240	0.094	0.012	0.088	0.146	0.084	**0.284***	0.036	−0.218	0.013	−0.006	−0.197
Оценки тренером физического состояния игрока перед игрой	0.029	−.094	0.197	**−0.259***	−0.148	**−0.296***	−0.075	0.054	−0.031	−0.089	0.118	−0.085	0.074	−0.122
Самооценки игроками своего психол. состояния перед игрой	−0.020	0.099	**0.294***	0.164	−0.036	0.038	0.164	0.157	−0.009	0.090	−0.003	0.009	**0.312***	−0.149
Самооценки игроками своего физического состояния перед игрой	0.101	**0.269***	**0.459****	0.003	−0.024	−0.048	**0.373****	**0.321****	−0.060	−0.123	−0.197	**0.341****	0.202	**−0.319****
Оценки тренером игрока за матч	0.037	−0.205	0.028	0.066	−0.094	−0.175	−0.101	0.041	0.176	**0.266***	**−0.273***	−0.075	0.067	−0.178
Самооценки игроков за матч	−0.066	0.073	0.118	0.121	−0.137	0.065	0.018	−0.003	**−0.357***	0.141	−0.074	0.016	0.104	−0.111
Мнение игрока об оценке тренера за матч	−0.059	0.037	0.032	0.031	−0.084	0.035	−0.057	−0.082	**−0.337***	0.170	−0.142	−0.118	−0.055	−0.229

Таблица 3

Личностные предикторы уровня подготовленности игроков: результаты регрессионного анализа

Зависимая переменная	Независимая переменная	R^2	p
Общий уровень готовности к сезону (выведенная из четырех параметров готовности общая оценка)	Вовлеченность (компонент жизнестойкости) ($\beta = -0.35$, $p < 0.05$)	0.148	0.006
	Интроецированная негативная мотивация ($\beta = -0.13$)		
Психологическая подготовка	Вовлеченность (компонент жизнестойкости) ($\beta = -0.33$, $p < 0.05$)	0.286	0.000
	Интроецированная негативная мотивация ($\beta = -0.26$, $p < 0.05$)		
	Экстернальная мотивация ($\beta = -0.20$)		
Функциональная готовность	Экстернальная мотивация ($\beta = -0.24$, $p < 0.05$)	0.156	0.004
	Переживание пустоты во время тренировочного и соревновательного процессов ($\beta = -0.33$, $p < 0.05$)		

Таблица 4

Личностные предикторы успешности и эффективности игроков: результаты регрессионного анализа

Зависимая переменная	Независимая переменная	R^2	p
InstatIndex, отражающий успешность игрока в сезоне	Психофизиологический показатель работоспособности ($\beta = 0.32$, $p < 0.05$)	0.184	0.001
	Переживание удовольствия игроками в свободное от футбола время ($\beta = 0.30$, $p < 0.05$)		
Эффективность в матче (оцениваемая тренером)	Переживание усилия игроками в свободное от футбола время ($\beta = 0.31$, $p < 0.05$)	0.098	0.014
	Переживание пустоты игроками в свободное от футбола время ($\beta = -0.32$, $p < 0.05$)	0.099	0.014

Таблица 5

Вклад психологических характеристик в самооценки игроков

Зависимая переменная	Независимая переменная	R^2	p
Самооценки игроками психологического состояния перед матчем	Самоконтроль ($\beta = 0.31$, $p < 0.05$)	0.185	0.002
Самооценки игроками физического состояния перед матчем	Самоконтроль ($\beta = 0.43$, $p < 0.05$)	0.338	0.000
	Внутренняя мотивация ($\beta = 0.24$, $p < 0.05$)		

Соответственно, полученный результат может объясняться тем, что чрезмерная выраженность вовлеченности скорее выводит спортсмена из оптимального уровня готовности и больше напоминает состояние «предстартовой лихорадки», характеризующееся чрезмерно высоким уровнем эмоционального возбуждения, а не боевой готовности, которая, в свою очередь, является целевым состоянием перед стартом (Тунис, 2012). Как отмечает С. Мадди, для сохранения необходимого уровня работоспособности и активности в сложных, стрессовых условиях важна выраженность всех трех компонентов (Maddi, 1998). Таким образом, полученный результат интересен тем, что нарушение сбалансированности параметров, составляющих общий показатель жизнестойкости, приводит к негативному влиянию на спортивные результаты, в то время как оптимальная выраженность всех компонентов может обеспечивать повышение эффективности, как было доказано и в наших исследованиях (Бушманова и др., 2022а), и в зарубежных, причем в различных видах спорта (Codonhato et al., 2018; Fletcher, 2019).

Контролируемые формы внешней мотивации (экстернальная и интроецированная негативная) также вносят отрицательный вклад в уровень готовности игроков, что свидетельствует о том, что опора на внешние награды и наказания в профессиональном футболе скорее препятствует, чем способствует спортивной форме игроков. Данные результаты соотносятся с подобными исследованиями в области спортивной психологии, подтверждая негативное влияние контролируемых форм мотивации на результаты в спорте (van Beek et al., 2011). Переживание пустоты во время спортивной деятельности отрицательно связано с функциональной готовностью игроков. С нашей точки зрения, переживание неконтролируемости спортивной деятельности препятствует возможности игрока показывать тот уровень и результат, на который он способен.

Таким образом, на основе полученных данных были выявлены отрицательные предикторы, что позволяет предполагать, какие состояния, переживания и побуждения необходимо корректировать при практической работе с футболистами, для того чтобы помочь им находиться в оптимальной форме в течение сезона.

Мотивационные и регуляторные предикторы успешности и эффективности игроков на протяжении сезона 2020/21 г. Психофизиологическая работоспособность игроков положительно взаимосвязана с объективным статистическим показателем InstatIndex, отражающим эффективность игрока в сезоне. Состояние спортсмена-футболиста, характеризуемое «стремлением к активности, способностью продолжать действовать в трудных ситуациях, желанием достигать цели» (Бушманова и др., 2022б, с. 77) и умением при этом испытывать удовольствие в процессе спортивной деятельности, вероятно, может прогнозировать наиболее высокие результаты. Полученные выводы соотносятся с результатами исследования, проведенного нами в 2020 г. (Бушманова и др., 2022б), и являются дополнительным подтверждением адекватности использования данной методики для диагностики психофизиологического состояния, необходимого для достижения результатов в спорте (Варди и др., 2018).

В данные критерии эффективности спортивной деятельности вносит свой вклад и переживание игроками удовольствия в свободное от тренировок и игр время. Подобный результат является несколько неожиданным, поскольку в спорте в целом и в футболе в частности не принято уделять внимание тому, что происходит у спортсменов в их непрофессиональной части жизни. В целом, изучая данную тему, можно сделать вывод, что удовлетворенность жизнью, обычно рассматривается как следствие достижений в спорте (Kuśnierz et al., 2020), и в других профессиональных деятельностях (Кольцова, 2012; Пискарева, 2018), но не как один из факторов успешных результатов. В то время как полученные данные, напротив, показывают нам, что жизнь игрока «вне поля», переживание ими удовольствия в свободное время могут являться важным потенциальным предиктором реализации игрового потенциала. Вклад переживания удовольствия в свободное время в эффективность в матче подтверждает наблюдения и анализ практической деятельности в структуре футбольных клубов и в какой-то мере соотносится с положениями гуманистической психологии. На наш взгляд, данный результат, хоть он и требует дополнительных подтверждений, может быть важен с точки зрения практической работы со спортсменами, тем самым открывая новое направление для проработки дополнительных ресурсов, способствующих реализации способностей и демонстрации более высоких результатов в футболе.

Мотивационные и регуляторные предикторы самооценки игроками своего состояния перед матчем — психологического и физического. Высокий уровень самоконтроля выступает позитивным предиктором как физического, так и психологического состояния перед игрой. Поскольку данные самооценки футболистов соотносятся с показателями, отражающими реальную ситуацию их успешности в текущем сезоне (см. таблицу 1), можно предположить, что благодаря самоконтролю игроки действительно ведут более профессиональный образ жизни, и это помогает им быть эффективней в течение сезона. Данную мысль подтверждают зарубежные исследования, согласно которым самоконтроль положительно связан с необходимым количеством тренировок и выстраиванием определенного режима жизни, целью которого является достижение высоких результатов (Toering, Jordet, 2015; Tedesqui, Young, 2018). И в таком случае самоконтроль действительно является значимой характеристикой на этапе реализации, как это и описано в концепции личностного потенциала Д.А. Леонтьева (Леонтьев, 2011а) и подтверждено многочисленными исследованиями в данной сфере (Duckworth, Gross, 2014; Tedesqui, Young, 2017). В связи с распространенным мнением тренеров и руководителей, стоящих во главе футбольных клубов, о недостаточном умении игроков управлять собой, что, в свою очередь, подтверждается и большим обзорным исследованием (Englert, 2017), полученный результат указывает на важность развития подобной характеристики у юных футболистов. Сформированный самоконтроль у игроков может помочь в достижении высоких результатов и стабильной их демонстрации, что возводит данную характеристику в приоритетную при работе психологов со спортсменами. Таким образом, по нашему

мнению, одно из основных направлений психологической работы в футбольных академиях должно быть нацелено на создание эффективной программы приобретения и развития навыков управления собой, своим поведением и состоянием. Внутренняя мотивация также вносит свой вклад в самооценку состояния перед матчем и, что интересно, не в психологическую, а физическую готовность к игре. Это может объясняться тем, что, так как именно физические данные и специфическая спортивная форма являются «входным билетом» в спорт, мотивация спортсмена во многом должна быть направлена на приобретение и поддержание необходимого для профессиональной спортивной деятельности физического состояния. Таким образом, выделение внутренней мотивации в качестве позитивного предиктора в футболе подтверждает важность автономного типа мотивационной регуляции деятельности в профессиональном спорте (Baard et al., 2004; Cerasoli et al., 2014).

Выводы

1. Уровень подготовленности игроков к сезону предсказывают ряд психологических характеристик — внешние формы мотивации и компонент жизнестойкости «вовлеченность». Эти выделенные личностные характеристики отрицательно взаимосвязаны с тем, в какой спортивной форме находятся игроки в течение сезона, что позволяет предполагать, что умеренность уровня вовлеченности и меньшая ориентация на внешние мотиваторы деятельности являются мишенями при психологической работе с футболистами в процессе подготовки к сезону.

2. В то, как игроки исследуемых нами команд выступали в течение сезона 2020/21 г., вносят свой положительный вклад психофизиологическая работоспособность и переживание игроками удовольствия в свободное от футбола время. Такие результаты свидетельствуют о важности того, что происходит в жизни профессиональных спортсменов, когда они находятся «за футбольным полем». На основе этих данных мы можем предполагать, что практическая психологическая работа с футболистами должна строиться не только по принципу решения профессиональных задач, необходимо включать и помощь в решении личных проблем. Данный вывод открывает новое, непопулярное направление для работы с игроками, а также предлагает к рассмотрению важный дополнительный ресурс, помогающий достигать более высоких результатов в футболе.

3. Внутренняя мотивация и самоконтроль вносят положительный вклад в самооценки игроками своего психологического и физического состояния. Вероятно, умение контролировать себя и истинный интерес к выбранному делу позволяют игрокам чувствовать себя более эффективными, что, в свою очередь, положительно сказывается и на их результатах в сезоне.

4. Проведенное исследование не только дает информацию о значимых для спорта психологических характеристиках, но и открывает два направления для практической работы со спортсменами — развивающее, направленное на помощь в выработке необходимых качеств, достижении необходимого состоя-

ния и оптимизации мотивационной структуры, и корректирующее, целью которого является предотвращение нежелательных состояний и побуждений. В качестве дополнительного аспекта психологического сопровождения спортсменов рекомендуется уделять внимание особенностям частной жизни игроков, при необходимости добавляя в работу помощь в решении личных вопросов, направленную на повышение общего ощущения благополучия в жизни.

Ограничения и направления дальнейших исследований

К ограничениям исследования можно отнести репрезентативность выборки (относительно небольшое количество респондентов), изучение молодых игроков (с ограниченным футбольным стажем), а также то, что все респонденты входят в структуру одного футбольного клуба.

Планируется продолжение исследований по данной тематике с увеличением выборки, проведением лонгитюдного исследования и более глубоким изучением игроков, находящихся на стадии перехода из юношеского футбола во взрослый, с целью выявления значимых на данном этапе «профессионального скачка» психологических характеристик.

Основной целью исследований в этом направлении является приобретение знаний, которые могли бы быть использованы в практической деятельности для улучшения подготовки профессиональных футболистов.

Литература

Асмолов, А. Г. (2007). *Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека*. М.: Смысл.

Бушманова, М. Е. (2023). Вклад мотивации и саморегуляции в успешность профессиональных футболистов. В кн. *Психология XXI века – 2023: наука как свобода и творчество: сборник тезисов участников XXVII Международной конференции молодых ученых* (с. 97–99). СПб.: Скифия-принт.

Бушманова, М. Е., Бушманов, Е. А., Коновалов, А. С. (2023). Жизнестойкость как психологический ресурс, влияющий на уровень подготовленности футболиста в течение сезона. В кн. Е. В. Разова (отв. ред.), *Интеграция теории и практики в общем, дополнительном и профессиональном физкультурном образовании: материалы V Национальной научно-практической конференции с международным участием* (с. 11–15). М.: Изд-во МИИ.

Бушманова, М. Е., Бушманов, Е. А., Ульянов, А. Д. (2022а). Взаимосвязь жизнестойкости и спортивной формы футболистов. *Педагогика и психология спортивной деятельности, 3-4(63)*, 11–14.

Бушманова, М. Е., Бушманов, Е. А., Ульянов, А. Д. (2022б). Стремление к активности как важный фактор реализации потенциала спортсмена-футболиста. *Вестник спортивной науки, 6*, 75–78.

Варди, Х., Стаценко, Е. А., Чарыкова, И. А., Цвирко, Д. Н., Лятина, И. М., Чумакова, А. А., Кулагин, А. С. (2018). Сравнительный анализ методик оценки тревожности у спортсменов. *Спортивная медицина: наука и практика, 8*(1), 63–69.

Воронова, В. И., Байрачный, О. В. (2009). Психологические профили футболистов разной квалификации с учетом игрового амплуа. *Спортивный психолог, 1*, 45–50.

Гордеева, Т. О. (2011). Самоэффективность как составляющая личностного потенциала. В кн. Д. А. Леонтьев (ред.), *Личностный потенциал: структура и диагностика* (с. 241–266). М.: Смысл.

Гордеева, Т. О., Осин, Е. Н., Сучков, Д. Д., Иванова, Т. Ю., Сычев, О. А., Бобров, В. В. (2016). Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием. *Культурно-историческая психология, 12*(2), 46–58.

Ильин, Е. П. (2010). *Психология спорта*. СПб.: Питер.

Кольцова, Е. А. (2012). Взаимосвязь между удовлетворенностью жизнью и карьерными ориентациями личности. *Организационная психология, 2*(4), 59–62.

Коновалов, А. С., Уляева, Л. Г., Бушманова, М. Е. (2023). Взаимосвязь характеристик мотивации и уровня реализации молодых футболистов. В кн. *Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры, спорта, туризма и гостеприимства, сборник материалов Международной научно-практической конференции*: *сборник материалов XVII Международной научно-практической конференции, Москва, 21–22 ноября 2023 г.* (с. 376–381). М.: Московский государственный университет спорта и туризма; ООО «НКЦ Образование».

Леонтьев, Д. А. (ред.). (2011а). *Личностный потенциал: структура и диагностика*. М.: Смысл.

Леонтьев, Д. А. (2011б). Новые ориентиры понимания личности в психологии: от необходимого к возможному. *Вопросы психологии, 1*, 3–27.

Леонтьев, Д. А. (2015а). Переживания, сопровождающие деятельность, и их диагностика. В кн. Н. А. Батурин (отв. ред.), *Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса*: *сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике* (т. 1, с. 175–179). Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ.

Леонтьев, Д. А. (2015б). Поток в профессиональной деятельности и его диагностика. В кн. Н. А. Батурин (отв. ред.). *Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса*: *сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике* (т. 1, с. 180–185). Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ.

Леонтьев, Д. А., Рассказова, Е. И. (2006). *Тест жизнестойкости*. М.: Смысл.

Люшер, М. (2007). *Цветовой тест Люшера*. М.; СПб.: АСТ; Сова.

Пискарева, С. Е. (2018). Взаимосвязь карьерных ориентаций руководителей с профессиональной активностью и общей жизненной удовлетворенностью. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Философия. Психология. Педагогика, 18*(1), 58–62.

Семенов, Д. С. (2015). Психологические предикторы прогнозирования профессиональной деятельности. *Фундаментальные исследования, 2(19)*, 4333–4335.

Тунис, М. И. (2012). *Психология футбола*. М.: Профиздат.

Уэйнберг, Р. С., Гоулд, Д. (2001). *Основы психологии спорта и физической культуры*. Киев: Олимпийская литература.

Шварцер, Р., Ерусалем, М., Ромек, В. (1996). Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема. *Иностранная психология, 7*, 71–77.

Шелдон, К. М., Сучков, Д. Д., Осин, Е. Н., Гордеева, Т. О., Рассказова, Е. И., Бобров, В. В. (2015). Разработка универсальной шкалы типов мотивационной регуляции (UPLOC). В кн. Н. А. Батурин (отв. ред.), *Современная психодиагностика России: Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике* (т. 1, с. 336–343). Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ.

Шипош, К. (1980). *Значение аутогенной тренировки и биоуправления с обратной связью электрической активностью мозга в терапии неврозов* [Автореферат кандидатской диссертации]. Институт психологии Академии наук СССР, Ленинград.

Ссылки на зарубежные источники см. в разделе References.

References

Aidman, E. V. (2007). Attribute-based selection for success: The role of personality attributes in long-term predictions of achievement in sport. *Journal of the American Board of Sport Psychology, 3*, 1–18.

Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 6*(1), 184–208. https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614

Asmolov, A. G. (2007). *Psikhologiya lichnosti. Kul'turno-istoricheskoe ponimanie razvitiya cheloveka* [Psychology of personality. Cultural and historical understanding of human development]. Moscow: Smysl.

Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(10), 2045–2068.

Bushmanova, M. E. (2023). Vklad motivatsii i samoregulyatsii v uspeshnost' professional'nykh futbolistov [The contribution of motivation and self-regulation to the success of professional football players]. In *Psikhologiya XXI veka – 2023: nauka kak svoboda i tvorchestvo: sbornik tezisov uchastnikov XXVII Mezhdunarodnoi konferentsii molodykh uchenykh* [Psychology of the XXI century – 2023: science as freedom and creativity. Proceedings of the XXVII International Conference of Young Scientists] (pp. 97–99). Saint Petersburg: Skifia-print.

Bushmanova, M. E., Bushmanov, E. A., & Konovalov, A. S. (2023). Zhiznestoikost' kak psikhologicheskii resurs, vliyayushchii na uroven' podgotovlennosti futbolista v techenie sezona [Hardiness as a psychological resource influencing the level of preparedness of a football player during the season]. In E. V. Razova (Ed.), *Integratsiya teorii i praktiki v obshchem, dopolnitel'nom i professional'nom fizkul'turnom obrazovanii: materialy V Natsional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem* [Integration of theory and practice in general, additional and professional physical education. Proceedings of the V National Scientific and Practical Conference with international participation] (pp. 11–15). Moscow: MII.

Bushmanova, M. E., Bushmanov, E. A., & Ulyanov, A. D. (2022a). Vzaimosvyaz' zhiznestoikosti i sportivnoi formy futbolistov [The relationship between hardiness and athletic fitness of football players]. *Pedagogika i Psikhologiya Sportivnoi Deyatel'nosti, 3-4(63)*, 11–14.

Bushmanova, M. E., Bushmanov, E. A., & Ulyanov, A. D. (2022b). Stremlenie k aktivnosti kak vazhnyi faktor realizatsii potentsiala sportsmena-futbolista [The desire for activity as an important factor in realizing the potential of an athlete-footballer]. *Vestnik Sportivnoi Nauki, 6*, 75–78.

Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: a 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin, 140*(4), 980–1008.

Codonhato, R., Vissoci, J. R. N., Andrade do Nascimento, Jr., J. R., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 24*(5), 352–356.

Dahiya, U., & Gupta, L. (2021). Role of resilience and self-esteem in determining sports performance. *International Journal of Indian Psychology, 9*(4), 1647–1654.

Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 319–325.

Đurović, D., Veljković, A. A., & Petrović, T. (2020). Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis. Series: Physical Education and Sport, 18*(2), 465–474. https://doi.org/10.22190/FUPES190515044D

Englert, C. (2017). Ego depletion in sports: Highlighting the importance of self-control strength for high-level sport performance. *Current Opinion in Psychology, 16*, 1–5.

Englert, C., & Bertrams, A. (2015). Autonomy as a protective factor against the detrimental effects of ego depletion on tennis serve accuracy under pressure. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(2), 121–131. https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.932828

Fletcher, D. (2019). Psychological resilience and adversarial growth in sport and performance. In E. O. Acedevo (Ed.), *The Oxford encyclopedia of sport, exercise and performance psychology* (pp. 731–756). New York, NY: Oxford University Press.

Gillet, N., Berjot, S., & Paty, B. (2009). Motivational profile and sport performance. *Psychologie Française, 54*, 173–190. https://doi.org/10.1016/j.psfr.2009.01.004 (in French)

Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Rosnet, E. (2012). Examining the motivation-performance relationship in competitive sport: a cluster-analytic approach. *International Journal of Sport Psychology, 43*(2), 79–102.

Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of Rugby League. *Personality and Individual Differences, 37*, 933–942.

Gordeeva, T. O. (2011). Samoeffektivnost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Self-efficacy as a component of personality potential]. In D. A. Leontiev (Ed.), *Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika* [Personality potential: structure and diagnostics] (pp. 241–266). Moscow: Smysl.

Gordeeva, T. O., Osin, E. N., Suchkov, D. D., Ivanova, T. Yu., Sychev, O. A., & Bobrov, V. V. (2016). Self-control as a personality resource: diagnostics and connections with success, persistence and well-being. *Kul'turno-istoricheskaya Psikhologiya [Cultural-historical Psychology], 12*(2), 46–58. (in Russian)

Hepler, T. J. (2016). Can self-efficacy pave the way for successful decision-making in sport? *Journal of Sport Behavior, 39*(2), 147–159.

Ilyin, E. P. (2010). *Psikhologiya sporta* [Psychology of sports]. Saint Petersburg: Piter.

Jordalen, G. (2017). *Development of excellence in young Norwegian athletes: The interaction between motivation and self-regulation* [Dissertation]. Norwegian School of Sport Sciences, Oslo, Norway.

Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A., Askari, P., & Enayati, M. (2012). Predicting athletic success motivation using mental skin and emotional intelligence and its components in male athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 52*(5), 551–557.

Koltsova, E. A. (2012). The relationship between life satisfaction and career orientations. *Organizatsionnaya Psikhologiya [Organizational Psychology], 2*(4), 59–62. (in Russian)

Konovalov, A. S., Ulyaeva, L. G., & Bushmanova, M. E. (2023). Vzaimosvyaz' kharakteristik motivatsii i urovnya realizatsii molodykh futbolistov [The relationship between the characteristics of motivation and the level of self-realization of young football players]. In *Sovremennye tendentsii, problemy i puti razvitiya fizicheskoi kul'tury, sporta, turizma i gostepriimstva: sbornik materialov XVII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii, Moskva, 21–22 noyabrya 2023 g.* [Modern trends, problems and trajectories of development of physical culture, sports, tourism and hospitality. Proceedings of the XVII International applied conference, Moscow, November 21–22, 2023]

(pp. 376–381). Moscow: Moskovskii gosudarstvennyi universitet sporta i turizma; NKTs Obrazovanie.

Konter, E. (2010). Nonverbal intelligence of soccer players according to their level of play. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2*(2), 1114–1120. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.157

Kuśnierz, C., Nowak, P., & Görner, K. (2020). Determinants of life satisfaction in martial arts practitioners and team-sports players. *Archives of Budo, 16*, 83–89.

Leontiev, D. A. (2011b). Novye orientiry ponimaniya lichnosti v psikhologii: ot neobkhodimogo k vozmozhnomu [New guidelines for understanding personality in psychology: from the necessary to the possible]. *Voprosy Psikhologii, 1*, 3–27.

Leontiev, D. A. (2015a). Perezhivaniya, soprovozhdayushchie deyatel'nost', i ikh diagnostika [Experiences accompanying activities and their diagnostics]. In N. A. Baturin (Ed.), *Sovremennaya psikhodiagnostika Rossii. Preodolenie krizisa*: sbornik materialov III Vserossiiskoi konferentsii po psikhologicheskoi diagnostike [Modern psychodiagnostics of Russia. Overcoming the crisis. Proceedings of the III All-Russian conference on psychological diagnostics] (Vol. 1, pp. 175–179). Chelyabinsk: Izdatel'skii tsentr YuUrGU.

Leontiev, D. A. (2015b). Potok v professional'noi deyatel'nosti i ego diagnostika [Flow in professional activity and its diagnostics]. In N. A. Baturin (Ed.), *Sovremennaya psikhodiagnostika Rossii. Preodolenie krizisa*: sbornik materialov III Vserossiiskoi konferentsii po psikhologicheskoi diagnostike [Modern psychodiagnostics of Russia. Overcoming the crisis. Proceedings of the III All-Russian conference on psychological diagnostics] (Vol. 1, pp. 180–185). Chelyabinsk: Izdatel'skii tsentr YuUrGU.

Leontiev, D. A. (Ed.). (2011a). Lichnostnyi potentsial: struktura i diagnostika [Personality potential: structure and diagnostics]. Moscow: Smysl.

Leontiev, D. A., & Rasskazova, E. I. (2006). *Test zhiznestoikosti* [Hardiness Survey]. Moscow: Smysl.

Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P. C. (2023). Pre-event self-efficacy and sports performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports, 11*(11), Article 222. https://doi.org/10.3390/sports11110222

Lüscher, M. (2007). *Tsvetovoi test Lyushera* [Lüscher Color Test]. Moscow; Saint Petersburg: AST; Sova. (Original work published 1985)

Maddi, S. (1998). Dispositional hardiness in health and effectiveness. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (pp. 323–335). San Diego, CA: Academic Press.

Maddi, S., & Hess, M. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *Journal of Sport Psychology, 23*, 360–368.

Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 71*(3), 280–294.

Mummery, W. K., Schofield, G., & Perry, C. (2024). Bouncing back: The role of coping style, social support and self-concept in resilience of sport performance. *Athletic Insight, 6*(3), 1–15.

Murr, D., Feichtinger, P., Larkin, P., O'Connor, D., & Höner, O. (2018). Psychological talent predictors in youth soccer: A systematic review of the prognostic relevance of psychomotor, perceptual-cognitive and personality-related factors. *PLoS ONE, 13*(10), Article e0205337. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205337

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing. Positive psychology and the life well-lived* (pp. 83–104). Washington, DC: American Psychological Association.

Piedmont, R. L., Hill, D. C., & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 27*, 769–777.

Piskareva, S. E. (2018). The correlation of career orientations of managers with professional activity and overall life satisfaction. *Izvestiya Saratovskogo Universiteta. Novaya Seriya. Series Philosophy. Psychology. Pedagogy, 18*(1), 58–62. (in Russian)

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78.

Schwarzer, R., Jerusalem, M., & Romek, V. (1996). Russkaya versiya shkaly obshchei samoeffektivnosti R. Shvartsera i M. Erusalema [Russian version of the scale of general self-efficacy by R. Schwarzer and M. Jerusalem]. *Inostrannaya Psikhologiya, 7*, 71–77.

Sehrawat, V., Kumari, B., & Nara, K. (2024). Role of optimism and resilience in determining sports performance. *Sports Science & Health Advances, 2*(1), 240–246.

Semenov, D. S. (2015). Psychological predictors for prediction of professional activity. *Fundamental'nye Issledovaniya [Fundamental Research], 2(19)*, 4333–4335. (in Russian)

Sheldon, K. M., Suchkov, D. D., Osin, E. N., Gordeeva, T. O., Rasskazova, E. I., & Bobrov, V. V. (2015). Razrabotka universal'noi shkaly tipov motivatsionnoi regulyatsii (UPLOC) [Development of a universal scale of types of motivational regulation (UPLOC)]. In N. A. Baturin (Ed.), *Sovremennaya psikhodiagnostika Rossii. Preodolenie krizisa*: *sbornik materialov III Vserossiiskoi konferentsii po psikhologicheskoi diagnostike* [Modern psychodiagnostics of Russia: Overcoming the crisis: Proceedings of the III All-Russian conference on psychological diagnostics] (Vol. 1, pp. 336–343). Chelyabinsk: Izdatel'skii tsentr YuUrGU.

Shiposh, K. (1980). *Znachenie autogennoi trenirovki i bioupravleniya s obratnoi svyaz'yu elektricheskoi aktivnost'yu mozga v terapii nevrozov* [The importance of autogenic training and biofeedback with electrical activity of the brain in the therapy of neuroses] [Abstract of PhD dissertation]. Institute of Psychology of the USSR Academy of Sciences, Leningrad, USSR.

Sivrikaya, M. H. (2018). The role of self-efficacy on performance of sports skills of football players. *Journal of Education and Training Studies, 6*(12a), 75–79.

Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2017). Associations between self-control, practice, and skill level in sport expertise development. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 88*(1), 108–113.

Tedesqui, R. A. B., & Young, B. W. (2018). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of Sport and Exercise*, 34, 110–118.

Toering, T., & Jordet, G. (2015). Self-control in professional soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(3), 335–350.

Tunis, M. I. (2012). *Psikhologiya futbola* [Psychology of football]. Moscow: Profizdat.

Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. E. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 49–83). New York, NY: John Wiley.

Van Beek, I., Taris, T., & Schaufeli, W. B. (2011). Workaholic and work engaged employees: Dead ringers or worlds apart? *Journal of Occupational Health Psychology, 16*, 468–482.

Voronova, V. I., & Bairachnyi, O. V. (2009). Psikhologicheskie profili futbolistov raznoi kvalifikatsii s uchetom igrovogo amplua [Psychological profiles of football players of different qualifications, taking into account their playing role]. *Sportivnyi Psikholog, 1*, 45–50.

Wardi, H., Statsenko, Y. A., Charykova, I. A., Tsvirko, D. N., Lyatina, I. M., Chumakova, A. A., & Kulagin, A. S. (2018). Comparative analysis of anxiety assessment methods in athletes.

Sportivnaya Meditsina; Nauka i Praktika [Sports Medicine: Research and Practice], 8(1), 63–69. (in Russian)

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). Osnovy psikhologii sporta i fizicheskoi kul'tury [Foundations of sport and exercise psychology]. Kyiv: Olimpiiskaya Literatura. (Original work published 1995)

Yang, X., & Mojtahe, K. (2023). Understanding the role of self-efficacy in sports performance: A longitudinal study. *Revista de Psicología del Deporte, 32*(1), 311–319.