

ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Н.А. ЖОЖИКАШВИЛИ*, А.С. МАЛЫХ, А.А. ДЕВЯТЕРИКОВА

*Центр междисциплинарных исследований в сфере наук об образовании,
ФГБУ «Российская академия образования», Москва*

В статье представлен обзор современных теоретических представлений и эмпирических данных о психической устойчивости. В ней рассматриваются теоретические подходы к изучению этого психологического конструкта, который позволяет преодолевать негативные стрессовые обстоятельства. Приводятся различные теоретические модели психической устойчивости, а также различные методы ее измерения. Анализируются связи психической устойчивости с рядом других психологических конструктов (личность, психологическое благополучие, когнитивные способности, взаимоотношения с другими лицами и др.). Обсуждаются проблемы формирования психической устойчивости.

Ключевые слова: психическая устойчивость, стресс, личность, контроль, вовлеченность, вызов, уверенность, модели психической устойчивости.

DOI:

Введение

Психическая устойчивость (Mental toughness, ПУ) – это общий термин, обозначающий набор позитивных психологических характеристик, играющих важную роль в индивидуальных достижениях в разных сферах деятельности (Clough, Earle, & Sewell, 2002 [10]; Crust & Clough, 2011 [15]; Gucciardi et al., 2015 [34, 35]). Существует целый ряд определений психической устойчивости, и, несмотря на различия, они отражают ряд важных общих черт, в которые входят: вера в себя, контроль внимания, резильентность, установка на успех, оптимистическое мышление, эмоциональная осознанность и эмоциональная регуляция, способность справляться с тем, что воспринимается как вызов, осознанное отношение к окру-

жающим обстоятельствам и их понимание (Crust & Clough, 2011) [15]. В целом, в основе большинства определений ПУ лежит такая характеристика, как вера в себя (например, Clough, Earle, Sewell, 2002 [10]; Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005 [83]; Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008 [33]).

Психическая устойчивость рассматривается как черта личности, которая связана с такими качествами, как характер, резильентность и настойчивость. Однако, в отличие от большинства личностных моделей и измерений, которые оценивают поведенческие аспекты личности («как мы действуем»), психическая устойчивость отличается тем, что оценивает нечто более фундаментальное, а именно: «как мы думаем» или почему мы действуем и эмоционально реагируем на события (Clough, Strycharczyk, 2015) [10]. Во многом ресурсы психической устойчивости складываются еще до пятилетнего возраста (Sadeghi Bahmani et al., 2016) [71].

Шкала ПУ представляет собой фактор индивидуальных различий, позволяющий людям эффективно справляться с жизненными трудностями (такими как негатив-

© Жожикашвили Н.А., Малых А.С., Девятерикова А.А., 2021

* Для корреспонденции:

Жожикашвили Наталья Александровна
главный специалист Центра междисциплинарных исследований в сфере наук об образовании, ФГБУ «Российская академия образования»
E-mail: nzhozhik@gmail.com

ные жизненные события, стрессовые ситуации, неудачи в деятельности) и упорно идти к целям (Price, Choi, & Vinokur, 2002 [68]; Springer et al., 2007 [76]; Scott et al., 2011 [73]).

Изначально ПУ изучалась как важнейший фактор успеха в спортивной деятельности, однако сейчас его влияние признается во многих других областях (Lin et al., 2017) [47].

Модели психической устойчивости

За время изучения ПУ был разработан ряд моделей этой психической характеристики, в том числе модели, которые учитывают индивидуальные различия в реакциях на стрессовые ситуации (например, Fourie & Potgieter, 2001 [23]; Clough et al., 2002 [9]; Jones, Hanton, & Connaughton, 2002 [40]; Golby & Sheard, 2006 [29]; Golby, Sheard, & van Wersch, 2007 [30]; Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008 [33]; Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010 [11]).

В эти модели входят такие факторы, как резильентность, которая представляет собой динамический процесс, состоящий из набора так называемых защитных факторов, которые могут быть доступны (или недоступны) для конкретного человека (Cowden, Meyer-Weitz, & Asante, 2016) [12]; жизнестойкость (hardiness), которая, как считается, служит буфером между стрессовыми жизненными ситуациями и болезнями (Kobasa 1979) [43]; физиологическая устойчивость (Dienstbier 1989 [20]; Clough et al. 2002 [9]). Так, Клоу с коллегами (Clough et al., 2002) [9] для разработки своей многомерной модели ПУ использовали теорию жизнестойкости, тогда как Gucciardi et al. (2015) [34] разработали унитарную модель ПУ на основе теорий стресса и личностных ресурсов.

Другие более узкие, но релевантные теоретические модели включают в себя «Сознательность» (например, McCrae & Costa, 1987) [56], «Постановку Целей» (Locke, 1968) [48], «Ориентацию на До-

стижения» (Murray, 1938) [60], «Выученную Беспомощность» (Seligman, 1975) [74], «Самоэффективность» (Bandura, 1977) [3], «Твердость» (Duckworth et al., 2007) [21], «Теорию Атрибуции», «Эмоциональный Интеллект» (Goleman, 1998) [31] и «Установку мышления» (Dweck, 2006) [22].

Одной из наиболее известных моделей психической устойчивости является Модель 4С (Control, Commitment, Challenge, Confidence), предложенная Клоу и коллегами (Clough et al., 2002) [9]. В соответствии с этой моделью, психическая устойчивость представляет собой совокупность четырех взаимосвязанных, но независимых компонентов:

1) Контроль (control): склонность человека чувствовать и действовать так, как будто он имеет влияние на окружающий мир и свою жизнь, и способность сохранять уровень тревоги под контролем. Выделяют два отдельных фактора этого компонента: контроль над жизнью и контроль над эмоциями (Crust & Clough, 2011) [14]. Контроль над жизнью часто описывают как чувство «я могу»; те, кто имеет высокие баллы по этой шкале, с большей вероятностью верят, что они контролируют свою жизнь, и будут пробовать больше разных вещей; они чувствуют, что их судьба находится в их собственных руках, что их планам и деятельности не помешают и что они могут что-то изменить (Clough & Strycharczyk, 2015) [11]. Контроль над эмоциями описывает, как человек способен мысленно управлять своими эмоциональными реакциями на события. Люди, получившие высокие баллы по этой шкале, лучше способны контролировать свои эмоции (Crust & Swann, 2013) [15].

2) Вовлеченность (commitment): склонность к активному и упорному стремлению к целям, несмотря на возникающие трудности. Выделяют два фактора этой модели: ориентация на цель и ориентация на достижение (Crust & Clough, 2011) [14].

Ориентация на цель описывает степень, в которой человек визуализирует то, чего ему нужно достичь. Целеустремленные люди сосредоточены на установлении целей для своей деятельности. Они стремятся визуализировать цель, то, как выглядит успех, и часто могут представить себе то, как будет ощущаться достижение цели (Powell & Myers, 2017) [67]. Ориентация на достижения описывает степень, в которой человек готов приложить умственные усилия для того, чтобы выполнить то, что от него ожидается (Crust & Clough, 2011) [14]. Те, кто психически устойчив с точки зрения ориентации на достижения, с большей вероятностью выполняют взятые на себя обязательства и «делают то, что нужно», а также получают от этого удовлетворение (и, возможно, облегчение) (Clough & Strycharczyk, 2015) [10].

3) Принятие риска, вызов (challenge): склонность рассматривать потенциальные неудачи как возможности для саморазвития и продолжать стремиться к желаемым изменениям.

Люди по-разному принимают вызовы, которые им ставит жизнь: одни воспринимают такие вызовы и проблемы как потенциальные возможности, а другие могут рассматривать сложную ситуацию как угрозу. Под вызовами в данном случае имеются в виду различные события и ситуации, с которыми сталкивается человек (Stokes et al., 2018) [81]. Выделяют два фактора этого компонента – ориентация на риск и ориентация на обучение (Crust & Clough 2011) [14]. Ориентация на риск отражает, насколько человек открыт новому опыту и изменениям, а также меру, в которой человеку свойственно исследовать границы своих возможностей. Психически устойчивые в этом отношении лица готовы идти на риск и справляться с ним. Они будут испытывать положительные эмоции, пробуя что-то новое (Montgomery et al., 2018) [59]. Ориентация на обучение отражает, насколько человек склонен рефлексировать о своем

жизненном опыте и извлекать из этого для себя уроки (Rossetti & Wall, 2017 [70]; Wall et al., 2017 [85]).

4) Уверенность (confidence): поддержание высокой самооценки своей личности и способностей, несмотря на неудачи, а также способность развивать социальные связи. Выделяется два фактора этого компонента – уверенность в своих способностях и межличностная уверенность (Crust & Clough, 2011) [14].

Уверенность в своих способностях отражает то, что индивид считает себя действительно стоящим человеком, включая то, насколько он зависит от подтверждения своей ценности извне, и отражает степень его оптимизма в отношении жизни в целом. Те, кто уверен в своих способностях, имеют позитивный подход к работе, жизни, обучению и склонны к поведению, которое помогает им поверить в свою способность быть успешными (Clough & Strycharczyk, 2015) [10].

Межличностная уверенность отражает то, насколько он (по его мнению) может оказывать влияние на других, справляться с влиянием на него других людей, а также вероятность того, насколько он склонен заниматься самопродвижением в социальных группах (Strycharczyk & Clough, 2018) [82].

Итак, психологический конструкт «психическая устойчивость» включает в себя четыре независимых компонента – Контроль (Control), Вовлеченность (Commitment), Вызов (Challenge), Уверенность (Confidence), каждый из которых имеет два фактора, также независимых друг от друга. Вместе они отражают различные аспекты того, что отдельный человек думает по поводу того или иного произошедшего жизненного события (Clough & Strycharczyk, 2015) [10].

Полное описание модели психической устойчивости «4С» (по первой букве всех четырех компонентов) и всех восьми факторов представлено в таблице 1.

Таблица 1
Модель психической устойчивости «4С»
(компоненты и факторы)

Шкала психической устойчивости (компоненты)	Восемь факторов
Контроль	Контроль над жизнью (я верю, что у меня все получится)
	Эмоциональный контроль (я могу справиться со своими эмоциями и с эмоциями других людей)
Вовлеченность	Ориентация на цель (я ставлю себе цели, я работаю на достижение цели)
	Ориентация на достижения (я сделаю все, что необходимо, чтобы сдержать данные обещания и достичь своих целей)
Вызов	Ориентация на риск (я принимаю новый и разнообразный жизненный опыт – я действую на пределе своих возможностей)
	Ориентация на обучение (я учусь на всех событиях, включая неудачи)
Уверенность	Уверенность в своих способностях (я верю, что у меня есть способность справиться с проблемами, либо я могу ее достичь)
	Межличностная уверенность (я могу влиять на других, я могу отстаивать свою позицию, если требуется)

Методы измерения психической устойчивости

Существует множество опросников, оценивающих уровень ПУ. Один из наиболее известных и распространенных – Опросник психической устойчивости 48 (Mental Toughness Questionnaire 48 – MTQ48 [16]; Clough et al., 2002 [9]), который базируется на модели 4С. Используются также его две сокращенные версии MTQ18 (Clough et al., 2002) [9] и MTQ-10 (Dagnall et al., 2019) [16]. Оба сокращенных опросника, в отли-

чие от многошкального MTQ48, являются одномерными показателями психической устойчивости. При этом есть основания предполагать, что MTQ-10 является более качественным опросником, по сравнению с MTQ-18, поскольку его результаты обладают меньшей дисперсией, большими факторными нагрузками и описываются более качественной факторной моделью (Dagnall et al., 2019) [16]. Также для оценки психической устойчивости используются и другие опросники: the Psychological Performance Inventory (Loehr, 1986) [49], the Psychological Performance Inventory – A (Golby et al., 2007) [30], the Mental, Emotional, and Bodily Toughness Inventory (Mack & Ragan, 2008) [50], the Sport Mental Toughness Questionnaire (SMTQ; Sheard, Golby, & Wersch, 2009) [75], the Mental Toughness Scale (Madrigal, Hamill, & Gill, 2013) [54], the Mental Toughness Index (MTI; Gucciardi et al., 2015) [34], и другие (Lin et al., 2017) [47].

Существует целый ряд исследований, свидетельствующих о том, что уровень психической устойчивости связан с успешностью в обучении, производительности труда, со стрессом, тревожностью, резильентностью, личностными особенностями, а также с психологическим благополучием и физическим здоровьем (Gerber et al., 2013 [26]; McGeown et al., 2017; Cowden, Meyer-Weitz, & Oppong Asante, 2016 [12]; Clough & Strycharczyk, 2015 [10]; Killy, van Nieuwerburgh, & Clough, 2017 [42]; St Clair-Thompson et al., 2017 [78]; Stamp et al., 2015 [80]; Levy et al., 2006 [45]; Lin et al., 2017 [47]).

Влияние психической устойчивости на качество жизни

Психическое благополучие. Исследования показывают, что выраженность ПУ положительно коррелирует с удовлетворенностью жизнью (Gerber et al., 2013 [25]; Jin & Wang, 2016 [39]), психическим благополучием (Gucciardi et al., 2015 [34]; Stamp et al., 2015 [80]; Gucciardi & Jones, 2012 [32]; Cowden et al., 2016 [12]; Killy et al., 2017 [42]), субъективным восприятием благополучия (MacMillan & St Clair-Thompson, 2021) [51]

и отрицательно коррелирует с жалобами на психическое здоровье (Haghighi & Gerber, 2019 [36]; Gerber et al., 2018 [24]) и признаками депрессии (для всех возрастов Haghighi & Gerber, 2019 [36]; Gerber et al., 2013 [25]; Gerber et al., 2013 [26]; Gucciardi & Jones, 2012 [32]). Также ПУ отрицательно связана с воспринимаемым стрессом (как у детей, так и у взрослых Gerber et al., 2013 [25]; Gerber et al., 2013 [26]; Gucciardi & Jones, 2012 [32]; Jin & Wang, 2016 [39]) и тревогой. Недавние исследования также выявили весомую роль ПУ в снижении неблагоприятных для психического здоровья последствий пандемии Covid-19. Период пандемии привел к повышению уровня депрессии, тревоги и воспринимаемого стресса среди населения, однако все эти показатели были снижены у испытуемых с высоким уровнем ПУ (Mojtahedi et al., 2021) [58].

Необходимо отметить, что некоторые из описанных связей (например, отрицательная связь ПУ с жалобами на психическое здоровье и с депрессией) наблюдаются только при высоком уровне стресса (Haghighi & Gerber, 2019 [36]; Gerber et al., 2018 [24]; Gerber et al., 2013 [26]), то есть в некоторых случаях ПУ полностью проявляет свое положительное влияние на психическое благополучие только в критических условиях.

В других исследованиях показано, что ПУ связана с пониженным уровнем депрессии только у нарциссических личностей «грандиозного» типа (такой тип нарциссизма считается конструктивным). Особенно сильно эта зависимость проявляется для таких подшкал ПУ, как контроль и уверенность (Parageorgiou et al., 2019 [62]; Denovan et al., 2021 [18]). Совершенно аналогичные результаты были получены для отрицательной связи ПУ (контроля и уверенности) с воспринимаемым стрессом (Parageorgiou et al., 2019) [63]. Отрицательная связь ПУ с тревожностью перед соревнованиями наблюдалась только у испытуемых с высоким уровнем мотивации к своей деятельности (Schaefer et al., 2016) [72].

Таким образом, можно предположить, что психическая устойчивость вносит значимый вклад в психологическое благополучие, но это справедливо только для определенных ситуаций и типа личности.

В то же время результаты исследований отмечают положительную связь уровня ПУ с самооценкой (St Clair-Thompson et al., 2017) [78], особенно для шкал контроля и уверенности (Meggs et al., 2014) [57], оптимизмом и отрицательную связь с пессимизмом (Nicholls et al., 2008) [61], беспокойством по поводу ошибок, сомнением в своих действиях (Brand et al., 2016) [6], страхом неудачи (Gucciardi et al., 2015) [35].

В ряде исследований было установлено, что психическая устойчивость связана с рядом психологических преимуществ, например, болеустойчивостью (Crust & Clough, 2005) [13], успешностью реабилитации после травм (Levy et al. 2006) [45], управленческим успехом (Marchant et al., 2009) [55] и способностью справляться с неудачами (Clough et al., 2002 [9]; Robins, Jamieson, & Wall, 2018 [69]). Кроме того, было найдено, что существует положительная корреляция между психической устойчивостью и психологическим самочувствием, режимом сна, устойчивостью к стрессу, а также способностью прощать (Brand et al., 2014 [4, 5]; Gerber et al., 2012 [26]). Кроме того, психическая устойчивость дает преимущества в процессе обучения (успеваемость, поведение в классе, посещаемость, отношения со сверстниками, память и др.) (например, St. Clair-Thompson et al., 2015) [77]. Помимо этого, исследования демонстрируют значимую связь между ментальной стойкостью и использованием копинг-стратегий (Nicholls et al., 2008) [61]. Более высокие показатели, по-видимому, связаны с копинг-стратегиями, в большей степени ориентированными на решение задач и менее – на эмоции (Kaiseler et al., 2009) [41].

Личность. Взаимосвязь психической устойчивости и поведения может быть понята с помощью модели личности человека,

включающей в себя пять личностных черт – открытость опыту, добросовестность, экстраверсию, доброжелательность и нейротизм (эмоциональную стабильность) (McCrae & Costa, 1987) [56]: она представлена в таблице 2. Существует определенная теоретическая синергия между этими двумя психологическими конструктами (Polman et al., 2010) [65].

Таблица 2

**Связи между Моделью 4С
и Большой Пятеркой личностных черт**

Вызов (challenge)	Открытость опыту (openness to experience)
Вовлеченность (commitment)	Добросовестность (conscientiousness)
Уверенность (confidence)	Экстраверсия (extraversion)
Все четыре «С» одновременно	Доброжелательность (agreeableness)
Контроль (control)	Нейротизм (neuroticism)

В целом ряде исследований выявлены положительные связи между показателями психической устойчивости и показателями большой пятерки личностных черт (Campbell-Sills et al., 2006 [7]; Maddi et al., 2006 [52]), за исключением отрицательной связи с нейротизмом. (Campbell-Sills et al., 2006 [7]; Maddi et al., 2002 [53]; Goddard et al., 2019 [27]).

В генетически информативном исследовании взаимосвязей показателей психической устойчивости и личностных черт было обнаружено, что такие черты, как «Экстраверсия» (корреляции от 0,02 до 0,5), «Открытость опыту» (от 0,06 до 0,29), «Доброжелательность» (от 0,08 до 0,27), «Добросовестность» (от 0,18 до 0,52), положительно связаны с показателями психической устойчивости, за исключением таких характеристик психической устойчивости, как межличностная уверенность и уступчивость. Все корреляции между нейротизмом и девятью переменными психической стойкости были значимыми и отрицательными (от 0,35 до 0,64). При этом наблюдаемые фенотипические корреляции

между психической стойкостью и пятью факторами личности обусловлены общими генетическими факторами и факторами неразделенной среды (Horsburgh et al., 2009) [38].

ПУ также показала связь и с другими известными факторными моделями личности. Многие вопросы опросника HEXACO-60 предсказывали оценку ПУ респондентов (Yankov, Davenport & Sherman, 2019) [86]. Обобщив результаты, авторы исследования предположили, что индивидуумы, получившие высокие баллы по ПУ, имеют тенденцию к стремлению к результатам, к повышенному уровню энергичности и высокой степени уверенности в себе. Общая оценка ПУ так же отрицательно коррелировала со шкалами «Возбудимость» и «Осторожность» и положительно коррелировала со шкалами «Самоуверенность», «Увлеченность», «Яркость», «Воображение» опросника развития Хогана (HDS; Yankov et al., 2019) [86]. Опираясь на эти результаты, авторы описывают людей с высоким уровнем ПУ как довольных, расслабленных, оптимистичных, активных, бесстрашных, со здоровым уровнем лидерства.

Независимо от показателей «Большой Пятерки», результаты опросника Карвера на чувствительность к отрицательным и положительным стимулам (BIS/BAS) предсказывали оценку ПУ (Delaney et al., 2015) [17], обнаруживая связь ПУ к повышенному стремлению к удовольствию и пониженному избеганию неприятных ощущений.

ПУ также показала частичную связь с «Темной Тριάдой», выражающуюся в положительной корреляции с «Нарциссизмом» и отрицательной корреляции с «Психопатией»; однако отсутствовала связь с «Макиавеллизмом» (Parageorgiou, Wong, & Clough, 2017) [64].

Профессиональная деятельность. Исследования свидетельствуют о положительной связи ПУ с такими важными для профессиональной деятельности психологическими характеристиками, как конкурентоспособность (Madrigal et al., 2013) [54], мо-

тивация (ориентация на цель и одобрение целей, Gucciardi, 2010; Madrigal et al., 2013 [54]), частота вдохновения (Gucciardi et al., 2015) [35], частота переживания потокового состояния (flow, Crust & Swann, 2013 [15]). Также ПУ положительно связана с уровнем производительности труда сотрудников, который оценивался руководителями (однако и в этом случае связь наблюдалась только при высоком уровне воспринимаемого стресса (Gucciardi et al., 2015) [34]. Уровень ПУ также связан с более высокими руководящими должностями (Marchant et al., 2009) [55]. Стоит отметить, что положительная корреляция в описанных исследованиях не отражает направления зависимости, то есть не показывает, что именно ПУ приводит к описанным успехам, а не наоборот (Lin et al., 2017) [47].

Высокий уровень ПУ также положительно связан с успехами в учебе, например, с академической адаптацией в университете (особенно шкалы «вовлеченность» и «контроль над жизнью» (St Clair-Thompson et al., 2017) [78]. St Clair-Thompson et al. (2015) [77] нашли, что шкалы ПУ «принятие риска», «вовлеченность», «общий контроль», «контроль над жизнью» имеют наиболее сильную положительную корреляцию с успеваемостью, тогда как шкалы «контроль над эмоциями» и «уверенность в своих способностях» – с посещаемостью. Общий уровень ПУ и уровень шкал «вовлеченность», «общий контроль», «контроль над жизнью», «межличностная уверенность» отрицательно связаны с выраженностью контрпродуктивного поведения в классе (St Clair-Thompson et al., 2015) [77]. В ситуации недостатка сна (но не в норме) высокий уровень ПУ также предотвращает развитие эмоционального истощения у студентов (Li et al., 2020) [46]. В ряде исследований было установлено, что ПУ способствует успехам в военной подготовке (Godlewski & Kline, 2012 [28]; Gucciardi et al., 2015 [34]; Arthur et al., 2015 [2]).

Взаимоотношения с другими. Общий уровень ПУ и шкалы «уверенность в спо-

собностях», «межличностная уверенность» были положительно связаны с социальной включенностью школьников, отражающей качество отношений со сверстниками (St Clair-Thompson et al., 2015) [77]. Шкала «межличностной уверенности» также была положительно связана со стремлением других взаимодействовать с испытуемым, а шкала «уверенность в своих способностях» была положительно связана со стремлением других работать с испытуемым. Таким образом, ПУ повышает привлекательность человека для окружающих (St Clair-Thompson et al., 2015) [77]. Также высокий уровень ПУ (особенно шкал «контроль над жизнью» и «межличностная уверенность» связан с лучшей социальной адаптацией в университете (St Clair-Thompson et al., 2017) [78].

Когнитивные особенности. Испытуемые с высоким уровнем ПУ (особенно шкалы «вовлеченность») лучше выполняли задачи на направленное забывание, торможение и игнорирование нерелевантной информации. Авторы данного исследования предположили, что именно этот когнитивный процесс лежит в основе ПУ (Dewhurst et al., 2012) [19]. Однако такая связь наблюдалась только при сильной выраженности добросовестности (сознательности) по опроснику «Большой пятерки» (Delaney et al., 2015) [17], то есть сама по себе эта когнитивная способность не приводит к психической устойчивости. Тем не менее, важно отметить, что, согласно описанным исследованиям, именно шкала «вовлеченности» играет наибольшую роль в успехе в учебе, на который, вероятно, должны влиять такие когнитивные способности, как способность к торможению и игнорированию нерелевантной информации.

Формирование психической устойчивости

Одна из важных прикладных задач в изучении психической устойчивости связана с исследованием возможности ее формирования и развития за счет создания определенных средовых условий, воспитания или тренингов. Развитие психоло-

гической устойчивости включает в себя широкий и сложный набор факторов, такие как личностные характеристики, непосредственный опыт, формирующий опыт и когнитивные стратегии. Представление о том, что ПУ может развиваться с течением времени, имеет полезные последствия для разработки программ обучения, направленных на увеличение ПУ, которое также может повысить производительность и улучшить общее самочувствие.

Несмотря на то, что наследственные факторы (Horsburgh et al., 2009) [38] играют определенную роль в развитии психической устойчивости, их влияние на психическую устойчивость требует дальнейшей эмпирической работы для выявления более точных корреляций и функционала в целом. Однако в прагматическом смысле, поскольку ПУ может меняться в течение жизни, это означает, что ее можно развивать с помощью целенаправленных стратегий, включая создание благоприятной среды, а также тренировок и обучения. В то время как применение модели ПУ расширилось в таких областях, как образование и бизнес, концептуальная и практическая работа, связанная с развитием ПУ, по-прежнему исследуется преимущественно в контексте спортивной деятельности (Anthony et al., 2016) [1].

Развитие психической устойчивости – это процесс обучения, который требует от человека не только осознавать свои потребности, но также придерживаться разумно устойчивой программы личных изменений. Человек должен участвовать в принятии решений о своем развитии и брать на себя ответственность за свое развитие или, по крайней мере, за его часть при подходе «автономия с поддержкой» (Crust & Clough, 2011) [14]. Этот подход отражает индивидуальные представления о развитии (Wall et al., 2017) [84], дает человеку почувствовать, что его усилия ценят, он опирается на сильные стороны личности (Wall et al., 2017) [85]. Выделяется шесть групп подходов, которые могут быть полезны для отдельных лиц и групп: позитивное мышление, контроль

тревожности, контроль внимания, визуализация, постановка целей и самооосознанность, с использованием психометрики (Clough & Strycharczyk, 2015) [10]. Следует отметить, что опросники могут помочь отдельным людям (или группам людей) лучше понять, на чем нужно сосредоточить внимание для развития психической устойчивости (Clough & Strycharczyk, 2015) [10].

Тем не менее существуют другие контекстные и ситуативные факторы, которые могут как положительно, так и отрицательно влиять на развитие психической устойчивости. Это – мобилизация внутренних ресурсов (но при создании позитивной среды), широкая социальная поддержка и сохранение рефлексивной практики в данном конкретном организационном контексте (Anthony et al. 2016 [1]; Powell & Myers, 2017 [67]). Следовательно, на развитие ПУ влияют не только усилия отдельного человека, но и различные факторы внешней среды.

Существует множество разнообразных стратегий намерений, которые могут помочь людям развить психическую устойчивость, обеспечивая как непосредственные процессы, так и формирующий опыт, которые в совокупности развивают способности активно разрешать сложные ситуации, а также использовать подходящие для них стратегии копинга (Anthony et al., 2016 [1]; Powell & Myers, 2017 [67]).

Таким образом, можно предположить, что, по крайней мере, эти два компонента ПУ можно развивать, создавая определенные условия. Согласно описанным выше исследованиям, развитие этих компонент ПУ может положительно повлиять, в первую очередь, на академическую адаптацию студентов (которую предсказывают только эти два компонента), снизить контрпродуктивное поведение в классе и повысить посещаемость и успеваемость (также связанные с этими компонентами), а также увеличить социальную адаптацию студентов и даже, возможно, улучшить когнитивные навыки торможения нерелевантной информации.

Исследователи на сегодняшний день делают первые попытки развивать ПУ. Например, для развития ПУ у спортсменов уже существуют подобные программы и практики, показывающие значимые и достоверные результаты (Stamatis et al., 2020) [79].

Заключение

Психическая устойчивость представляет собой позитивный конструкт, который позволяет преодолевать негативные, стрессовые обстоятельства и обеспечивает способность к адаптации в условиях изменения окружающей среды или неопределенности. Психическая устойчивость выступает важным фактором успешности обучения, поскольку обучение в школе часто связано со стрессом в виде контрольных работ, трудностями в овладении отдельными предметами или сложностями во взаимоотношениях в классе. Формирование психической устойчивости – это необходимое условие сохранения себя как личности, часть социализации. Психологическая устойчивость формируется в раннем возрасте, а в школьном возрасте уже представляет собой защитный внутренний ресурс, который дает возможность интегрироваться в социум, самореализоваться, преодоление жизненных трудностей влияет на формирование личностной устойчивости.

Литература

1. Anthony D.R., Gucciardi D.F., Gordon S. A meta-study of qualitative research on mental toughness development // *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* – 2016. – Vol. 9(1). – P. 160–190.
2. Arthur C.A., Fitzwater J., Hardy L., Beattie S.J., and Bell J. Development and validation of a military training mental toughness inventory // *Mil. Psychol.* – 2015. – Vol. 27. – P. 232–241.
3. Bandura A. Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioural change // *Psychol. Rev.* – 1977. – Vol. 84. – P. 191–215.
4. Brand S., Gerber M., Kalak N., Kirov R., Lemola S., Clough P.J., Pühse U., Holsboer-Trachsler E. Adolescents with greater mental toughness show higher sleep efficiency, more deep sleep and fewer awakenings after sleep onset // *J. Adolesc. Health.* – 2014. – Vol. 54(1). – P. 109–113.
5. Brand S., Gerber M., Kalak N., Kirov R., Lemola S., Clough P.J., Pühse U., Holsboer-Trachsler E. «Sleep well, our tough heroes!» In adolescence, greater mental toughness is related to better sleep schedules // *Behav. Sleep Med.* – 2014. – Vol. 12(6). – P. 444–454.
6. Brand S., Kalak N., Gerber M., Clough P.J., Lemola S., Sadeghi Bahmani D., et al. During early to mid-adolescence, moderate to vigorous physical activity is associated with restoring sleep, psychological functioning, mental toughness and male gender // *J. Sports Sci.* – 2016. – Vol. 35. – P. 426–434.
7. Campbell-Sills L., Cohan S.L., & Stein M.B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults // *Behavior Research and Therapy.* – 2006. – Vol. 44. – P. 585–599.
8. Clough P., Newton S., Bruen P., Benuzzi F., Gardini S., Huber A., Lui F., Venneri A. Mental toughness and brain structure. – OHBM Barcellona Giugno, 2010.
9. Clough P.J., Earle K., Sewell D. Mental toughness: the concept and its measurement / In: Cockerill I (ed.). *Solutions in sport psychology.* – Thomson, London, 2002. – P. 32–46.
10. Clough P., & Strycharczyk D. *Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing.* – Kogan Page Publishers, 2015.
11. Coulter T.J., Mallett C.J., Gucciardi D.F. Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches // *J. Sport Sci.* – 2010. – Vol. 28. – P. 699–716.
12. Cowden R.G., Meyer-Weitz A., and Oppong Asante K. Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress // *Frontiers in Psychology.* – 2016. – Vol. 7. – Art. 320. doi:10.3389/fpsyg.2016.00320.
13. Crust L., and Clough P.J. Relationship between mental toughness and physical endurance // *Percep. Motor Skills.* – 2005. – Vol. 100. – P. 192–194.

14. *Crust L., and Clough P.J.* Developing mental toughness: From research to practice // *Journal of Sport Psychology in Action*. – 2011. – Vol. 2(1). – P. 21–32.
15. *Crust L., and Swann C.* The relationship between mental toughness and dispositional flow // *Eur. J. Sport Sci.* – 2013. – Vol. 13. – P. 215–220.
16. *Dagnall N., Denovan A., Papageorgiou K.A., Clough P.J., Parker A., and Drinkwater K.G.* Psychometric assessment of shortened Mental Toughness Questionnaires (MTQ): factor structure of the MTQ-18 and the MTQ-10 // *Frontiers in Psychology*. – 2019. – Vol. 10. – Art. 1933. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01933.
17. *Delaney P.F., Goldman J.A., King J.S., and Nelson-Gray R.O.* Mental toughness, reinforcement sensitivity theory, and the five-factor model: Personality and directed forgetting // *Personality and Individual Differences*. – 2015. – Vol. 83. – P. 180–184.
18. *Denovan A., Dagnall N., Artamonova E., and Papageorgiou K.A.* Dark Triad traits, learning styles, and symptoms of depression: Assessing the contribution of mental toughness longitudinally // *Learning and Individual Differences*. – 2021. – Vol. 91. – Art. 102053. doi: 10.1016/j.lindif.2021.102053.
19. *Dewhurst S.A., Anderson R.J., Cotter G., Crust L., and Clough P.* Identifying the cognitive basis of mental toughness: evidence from the directed forgetting paradigm // *Pers. Individ. Dif.* – 2012. – Vol. 53. – P. 587–590.
20. *Dienstbier R.A.* Arousal and physiological toughness: implications for mental and physical health // *Psychological Review*. – 1989. – Vol. 96(1). – Art. 84. doi: 10.1037/0033-295x.96.1.84.
21. *Duckworth A.L., Peterson C., Matthews M.D., Kelly D.R.* Grit: perseverance and passion for long-term goals // *J. Pers. Soc. Psychol.* – 2007. – Vol. 92. – P. 1087–1091.
22. *Dweck C.L.* *Mindset: the new psychology of success*. – Random House, New York, 2006.
23. *Fourie S., and Potgieter J.R.* The nature of mental toughness in sport // *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. – 2001. – Vol. 23(2). – P. 63–72.
24. *Gerber M., Best S., Meerstetter F., Walter M., Ludyga S., Brand S., Bianchi R., Madigan D.J., Isoard-Gautheur S., & Gustafsson H.* Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes // *Journal of Science and Medicine in Sport*. – 2018. – Vol. 21(12). – P. 1200–1205.
25. *Gerber M., Brand S., Feldmeth A.K., Lang C., Elliot C., Holsboer-Trachsler E., et al.* Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: a longitudinal study with Swiss vocational students // *Pers. Individ. Dif.* – 2013. – Vol. 54. – P. 808–814.
26. *Gerber M., Kalak N., Lemola S., Clough P., Perry J.L., Pühse U., et al.* Are adolescents with high mental toughness levels more resilient against stress? // *Stress and Health*. – 2013. – Vol. 29. – P. 164–171.
27. *Goddard K., Roberts C.M., Anderson L., Woodford L., & Byron-Daniel J.* Mental toughness and associated personality characteristics of Marathon des Sables athletes // *Frontiers in Psychology*. – 2019. – Vol. 10. – Art. 2259. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02259.
28. *Godlewski R., and Kline T.* A model of voluntary turnover in male Canadian Forces recruits // *Mil. Psychol.* – 2012. – Vol. 24. – P. 251–269.
29. *Golby J., and Sheard M.* The relationship between genotype and positive psychological development in national-level swimmers // *Eur. Psychol.* – 2006. – Vol. 11. – P. 143–148.
30. *Golby J., Sheard M., and van Wersch A.* Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory // *Percept. Mot. Skills*. – 2007. – Vol. 105. – P. 309–325.
31. *Goleman D.* *Working with emotional intelligence*. – Bantam Books, New York, 1998.
32. *Gucciardi D.F., and Jones M.* Beyond optimal performance: mental toughness profiles and indicators of developmental success in adolescent cricketers // *J. Sport Exerc. Psychol.* – 2012. – Vol. 34. – P. 16–36.
33. *Gucciardi D.F., Gordon S., and Dimmock J.A.* Towards an understanding of mental toughness in Australian football // *J. Appl. Sport Psychol.* – 2008. – Vol. 20. – P. 261–281.
34. *Gucciardi D.F., Hanton S., Gordon S., Mallett C.J., and Temby P.* The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness // *J. Pers.* – 2015. – Vol. 83. – P. 26–44.
35. *Gucciardi D.F., Jackson B., Hanton S., and Reid M.* Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis // *J. Sci. Med. Sport*. – 2015. – Vol. 18(1). – P. 67–71.

36. *Haghighi M., & Gerber M.* Does mental toughness buffer the relationship between perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep? // *International Journal of Stress Management*. – 2019. – Vol. 26(3). – P. 297–305.
37. *Hall R., and Winn J.* The relationships between technology and open education in the development of a resilient higher education / In *Open ED 2010 Proceedings*. Barcelona: UOC, OU, BYU. URL: <http://hdl.handle.net/10609/4867>.
38. *Horsburgh V.A., Schermer J.A., Veselka L., and Vernon P.A.* A behavioural genetic study of mental toughness and personality // *Pers. Individ. Dif.* – 2009. – Vol. 46. – P. 100–105.
39. *Jin L., and Wang C.D.* International students' attachment and psychological well-being: the mediation role of mental toughness // *Couns. Psychol. Quarterly*. – 2016 July. – Vol. 31(1). – P. 1–20. doi: 10.1080/09515070.2016.1211510.
40. *Jones G., Hanton S., and Connaughton D.* What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers // *J. Appl. Sport Psychol.* – 2002. – Vol. 14. – P. 205–218.
41. *Kaiseler M., Polman R., Nicholls A.* Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport // *Personal Individ. Differ.* – 2009. – Vol. 47. – P. 728–733.
42. *Killy A.K., van Nieuwerburgh C., Clough P.J.* Coaching to enhance the mental toughness of people learning kickboxing // *Int. J. Evid. Based Coach Mentor.* – 2017. – Vol. 15(2). – P. 111–123.
43. *Kobasa S.C.* Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness // *J. Pers. Soc. Psychol.* – 1979. – Vol. 37. – P. 1–11. doi: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
44. *Kohnen E.C.* Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resilience // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1996. – Vol. 70(5). – P. 1067–1079.
45. *Levy A., Polman R., Clough P., Marchant D., Earle K.* Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation // *J. Sports Rehabil.* – 2006. – Vol. 15. – P. 246–254.
46. *Li C., Zhang Y., Randhawa A.K., and Madigan D.J.* Emotional exhaustion and sleep problems in university students: Does mental toughness matter? // *Personality and Individual Differences*. – 2020. – Vol. 163. – Art. 110046. doi: 10.1016/j.paid.2020.110046.
47. *Lin Y., Mutz J., Clough P.J., and Papageorgiou K.A.* Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review // *Frontiers in Psychology*. – 2017. – Vol. 8. – Art. 1345. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01345.
48. *Locke E.A.* Toward a theory of task motivation and incentives // *Organizational Behavior and Human Performance*. – 1968. – Vol. 3(2). – P. 157–189.
49. *Loehr J.E.* *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. – London: Penguin Books, 1986.
50. *Mack M.G., and Ragan B.G.* Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes // *J. Athl. Train.* – 2008. – Vol. 43(2). – P. 125–132.
51. *MacMillan G., and St Clair-Thompson H.* The relationship between mental toughness and subjective mental illness recovery // *New Ideas in Psychology*. – 2021. – Vol. 63. – Art. 100881. doi: 10.1016/j.newidea-psych.2021.100881.
52. *Maddi S.R., Harvey R.H., Lu J.L., Persico M., & Brow M.* The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance // *Journal of Personality*. – 2006. – Vol. 74. – P. 575–598.
53. *Maddi S.R., Khoshaba D.M., Persico M., Lu J., Harvey R., & Bleeker F.* The personality construct of hardiness, II: Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology // *Journal of Research in Personality*. – 2002. – Vol. 36. – P. 72–85.
54. *Madrigal L., Hamill S., and Gill D.L.* Mind over matter: the development of the mental toughness scale (MTS) // *Sport Psychol.* – 2013. – Vol. 27. – P. 62–77.
55. *Marchant D.C., Polman R.C.J., Clough P., Jackson J.G., Levy A.R., and Nicholls A.R.* Mental toughness: managerial and age differences // *J. Manage. Psychol.* – 2009. – Vol. 24. – P. 428–437.
56. *McCrae R.R., Costa P., Jr.* Validation of the five factors model of personality across instruments and observers // *J. Pers. Soc. Psychol.* – 1987. – Vol. 52(1). – P. 81–90.
57. *Meggs J., Ditzfeld C., and Golby J.* Self-concept organisation and mental toughness in sport // *J. Sports Sci.* – 2014. – Vol. 32. – P. 101–109.

58. *Mojtahedi D., Dagnall N., Denovan A., Clough P., Hull S., Canning D., Lilley C., & Papageorgiou K.A.* The relationship between mental toughness, job loss, and mental health issues during the COVID-19 pandemic // *Frontiers in Psychiatry*. – 2021. – Vol. 11. – Art. 607246. doi: 10.3389/fpsy.2020.607246.
59. *Montgomery T., Ross M., Perry J., Hansen A.* The mental workout: implementing phase 1 of the ten-minute toughness mental training program // *J. Sport Psychol. Action*. – 2018. – Vol. 9(2). – P. 73–82.
60. *Murray H.A.* Explorations in personality. – New York: Oxford University Press, 1938.
61. *Nicholls A.R., Polman R.C.J., Levy A.R., and Backhouse S.H.* Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes // *Pers. Individ. Dif.* – 2008. – Vol. 44. – P. 1182–1192.
62. *Papageorgiou K.A., Denovan A., and Dagnall N.* The positive effect of narcissism on depressive symptoms through mental toughness: Narcissism may be a dark trait but it does help with seeing the world less grey // *European Psychiatry*. – 2019. – Vol. 55. – P. 74–79.
63. *Papageorgiou K.A., Gianniou F.M., Wilson P., Moneta G.B., Bilello D., and Clough P.J.* The bright side of dark: Exploring the positive effect of narcissism on perceived stress through mental toughness // *Personality and Individual Differences*. – 2019. – Vol. 139. – P. 116–124.
64. *Papageorgiou K.A., Wong B., and Clough P.J.* Beyond good and evil: Exploring the mediating role of mental toughness on the Dark Triad of personality traits // *Personality and Individual Differences*. – 2017. – Vol. 119. – P. 19–23.
65. *Polman R.J., Clough P.J., Levy A.* Personality and coping in sport: the Big Five and mental toughness / In: *Nicholls A.R. (ed.) Coping in sport: theory, methods, and related constructs*. – Nova Science, New York, 2010.
66. *Pooley J.A., and Cohen L.* Resilience: A definition in context // *Australian Community Psychologist*. – 2010. – Vol. 22(1). – P. 30–37.
67. *Powell A., Myers T.* Developing mental toughness: lessons from paralympians // *Front. Psychol.* – 2017 August. – Vol. 8. – Art. 1270. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01270.
68. *Price R.H., Choi J.N., and Vinokur A.D.* Links in the chain of adversity following job loss: how financial strain and loss of personal control lead to depression, impaired functioning, and poor health // *J. Occup. Health Psychol.* – 2002. – Vol. 7. – P. 302–312.
69. *Robins R., Jamieson L., and Wall T.* People don't usually want to listen to this stuff: combining mental toughness and coaching for self-care outcomes / In 8th international mentoring, coaching and supervision research conference, European Mentoring & Coaching Council, University of Chester, 2018. – P. 10–11.
70. *Rossetti L., Wall T.* The impact of story: measuring the impact of story for organisational change // *J. Work-Appl. Manag.* – 2017. – Vol. 9(2). – P. 170–184.
71. *Sadeghi Bahmani D., Hatzinger M., Gerber M., Lemola S., Clough P.J., Perren S., von Klitzing K., von Wyl A., Holsboer-Trachsler E., Brand S.* The origins of mental toughness – prosocial behavior and low internalizing and externalizing problems at age 5 predict higher mental toughness scores at age 14 // *Front. Psychol.* – 2016. – Vol. 7. – Art. 1221. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01221.
72. *Schaefer J., Vella S.A., Allen M.S., and Magee C.A.* Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf // *J. Appl. Sport Psychol.* – 2016. – Vol. 28. – P. 309–320.
73. *Scott K.M., Von Korff M., Angermeyer M.C., Benjet C., Bruffaerts R., De Girolamo G., et al.* Association of childhood adversities and early-onset mental disorders with adult-onset chronic physical conditions // *Arch. Gen. Psychiatry*. – 2011. – Vol. 68. – P. 838–844.
74. *Seligman M.E.P.* Helplessness. – Freeman, San Francisco, 1975.
75. *Sheard M., Golby J., and van Wersch A.* Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ) // *Eur. J. Psychol. Assess.* – 2009. – Vol. 25. – P. 186–193.
76. *Springer K.W., Sheridan J., Kuo D., and Carnes M.* Long-term physical and mental health consequences of childhood physical abuse: results from a large population-based sample of men and women // *Child Abuse Negl.* – 2007. – Vol. 31. – P. 517–530.
77. *St Clair-Thompson H., Bugler M., Robinson J., Clough P., McGeown S.P., and Perry J.* Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships // *Educ. Psychol.* – 2015. – Vol. 35. – P. 886–907.
78. *St Clair-Thompson H., Giles R., McGeown S.P., Putwain D., Clough P., and Perry J.* Men-

- tal toughness, and transitions to high school, and to undergraduate study // *Educ. Psychol.* – 2017. – Vol. 37. – P. 792–809.
79. *Stamatis A., Grandjean P., Morgan G., Padgett R.N., Cowden R., & Koutakis P.* Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments // *BMJ Open Sport & Exercise Medicine.* – 2020. – Vol. 6(1). – e000747. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000747.
 80. *Stamp E., Crust L., Swann C., Perry J., Clough P., and Marchant D.* Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students // *Pers. Individ. Dif.* – 2015. – Vol. 75. – P. 170–174.
 81. *Stokes P., Smith S., Wall T., Moore N., Rowland C., Ward T., Cronshaw S.* Resilience and the (micro-) dynamics of organizational ambidexterity: implications for strategic HRM // *Int. J. Hum. Resour. Manag.* – 2019 July. – Vol. 30(8). – P. 1287–1322.
 82. *Strycharczyk D., Clough P.* Developing mental toughness in young people: approaches to achievement, well-being, employability, and positive behaviour. – Routledge, Abingdon, 2018.
 83. *Thelwell R., Weston N., and Greenlees I.* Defining and understanding mental toughness within soccer // *J. Appl. Sport Psychol.* – 2005. – Vol. 17. – P. 326–332.
 84. *Wall T., Bellamy L., Evans V., Hopkins S.* Revisiting impact in the context of workplace research: a review and possible directions // *J. Work-Appl. Manag.* – 2017. – Vol. 9(2). – P. 95–109.
 85. *Wall T., Russell J., Moore N.* Positive emotion in workplace impact: the case of a work-based learning project utilizing appreciative inquiry // *J. Work-Appl. Manag.* – 2017. – Vol. 9(2). – P. 129–146.
 86. *Yankov G.P., Davenport N., and Sherman R.A.* Locating mental toughness in factor models of personality // *Personality and Individual Differences.* – 2019. – Vol. 151. – Art. 109532. doi: 10.1016/j.paid.2019.109532.
 2. *Arthur CA, Fitzwater J, Hardy L, Beattie SJ, and Bell J.* Development and validation of a military training mental toughness inventory. *Mil Psychol* 2015; 27:232–241.
 3. *Bandura A.* Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioural change. *Psychol Rev* 1977; 84:191–215.
 4. *Brand S, Gerber M, Kalak N, Kirov R, Lemola S, Clough PJ, Pühse U, Holsboer-Trachsler E.* Adolescents with greater mental toughness show higher sleep efficiency, more deep sleep and fewer awakenings after sleep onset. *J Adolesc Health* 2014; 54(1):109–113.
 5. *Brand S, Gerber M, Kalak N, Kirov R, Lemola S, Clough PJ, Pühse U, Holsboer-Trachsler E.* «Sleep well, our tough heroes!» In adolescence, greater mental toughness is related to better sleep schedules. *Behav Sleep Med* 2014; 12(6):444–454.
 6. *Brand S, Kalak N, Gerber M, Clough PJ, Lemola S, Sadeghi Bahmani D, et al.* During early to mid-adolescence, moderate to vigorous physical activity is associated with restoring sleep, psychological functioning, mental toughness and male gender. *J Sports Sci* 2016; 35:426–434.
 7. *Campbell-Sills L, Cohan SL, & Stein MB.* Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy* 2006; 44:585–599.
 8. *Clough P, Newton S, Bruen P, Benuzzi F, Gardini S, Huber A, Lui F, Venneri A.* Mental toughness and brain structure. *OHBM Barcelona Giugno, 2010.*
 9. *Clough PJ, Earle K, Sewell D.* Mental toughness: the concept and its measurement. In: *Cockerill I (ed). Solutions in sport psychology.* Thomson, London, 2002:32–46.
 10. *Clough P, & Strycharczyk D.* Developing mental toughness: Coaching strategies to improve performance, resilience and wellbeing. *Kogan Page Publishers, 2015.*
 11. *Coulter TJ, Mallett CJ, Gucciardi DF.* Understanding mental toughness in Australian soccer: perceptions of players, parents, and coaches. *J Sport Sci* 2010; 28:699–716.
 12. *Cowden RG, Meyer-Weitz A, and Oppong Asante K.* Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology* 2016; 7: 320. doi:10.3389/fpsyg.2016.00320.

References

1. *Anthony DR, Gucciardi DF, Gordon S.* A meta-study of qualitative research on mental toughness development. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2016; 9(1):160–190.

13. Crust L, and Clough PJ. Relationship between mental toughness and physical endurance. *Percept Motor Skills* 2005; 100:192–194.
14. Crust L, and Clough PJ. Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action* 2011; 2(1):21–32.
15. Crust L, and Swann C. The relationship between mental toughness and dispositional flow. *Eur J Sport Sci* 2013; 13:215–220.
16. Dagnall N, Denovan A, Papageorgiou KA, Clough PJ, Parker A, and Drinkwater KG. Psychometric assessment of shortened Mental Toughness Questionnaires (MTQ): factor structure of the MTQ-18 and the MTQ-10. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: 1933. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01933.
17. Delaney PF, Goldman JA, King JS, and Nelson-Gray RO. Mental toughness, reinforcement sensitivity theory, and the five-factor model: Personality and directed forgetting. *Personality and Individual Differences* 2015; 83:180–184.
18. Denovan A, Dagnall N, Artamonova E, and Papageorgiou KA. Dark Triad traits, learning styles, and symptoms of depression: Assessing the contribution of mental toughness longitudinally. *Learning and Individual Differences* 2021; 91: 102053. doi: 10.1016/j.lindif.2021.102053.
19. Dewhurst SA, Anderson RJ, Cotter G, Crust L, and Clough P. Identifying the cognitive basis of mental toughness: evidence from the directed forgetting paradigm. *Pers Individ Dif* 2012; 53:587–590.
20. Dienstbier RA. Arousal and physiological toughness: implications for mental and physical health. *Psychological Review* 1989; 96(1): 84. doi: 10.1037/0033-295x.96.1.84.
21. Duckworth AL, Peterson C, Matthews MD, Kelly DR. Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J Pers Soc Psychol* 2007; 92:1087–1091.
22. Dweck CL. *Mindset: the new psychology of success*. Random House, New York, 2006.
23. Fourie S, and Potgieter JR. The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation* 2001; 23(2):63–72.
24. Gerber M, Best S, Meerstetter F, Walter M, Ludyga S, Brand S, Bianchi R, Madigan DJ, Isoard-Gautheur S, & Gustafsson H. Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport* 2018; 21(12):1200–1205.
25. Gerber M, Brand S, Feldmeth AK, Lang C, Elliot C, Holsboer-Trachsler E, et al. Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: a longitudinal study with Swiss vocational students. *Pers Individ Dif* 2013; 54:808–814.
26. Gerber M, Kalak N, Lemola S, Clough P, Perry JL, Pühse U, et al. Are adolescents with high mental toughness levels more resilient against stress? *Stress and Health* 2013; 29:164–171.
27. Goddard K, Roberts CM, Anderson L, Woodford L, & Byron-Daniel J. Mental toughness and associated personality characteristics of Marathon des Sables athletes. *Frontiers in Psychology* 2019; 10: 2259. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02259.
28. Godlewski R, and Kline T. A model of voluntary turnover in male Canadian Forces recruits. *Mil Psychol* 2012; 24:251–269.
29. Golby J, and Sheard M. The relationship between genotype and positive psychological development in national-level swimmers. *Eur Psychol* 2006; 11:143–148.
30. Golby J, Sheard M, and van Wersch A. Evaluating the factor structure of the psychological performance inventory. *Percept Mot Skills* 2007; 105:309–325.
31. Goleman D. *Working with emotional intelligence*. Bantum Books, New York, 1998.
32. Gucciardi DF, and Jones M. Beyond optimal performance: mental toughness profiles and indicators of developmental success in adolescent cricketers. *J Sport Exerc. Psychol* 2012; 34:16–36.
33. Gucciardi DF, Gordon S, and Dimmock JA. Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *J Appl Sport Psychol* 2008; 20:261–281.
34. Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, Mallett CJ, and Temby P. The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *J Pers* 2015; 83:26–44.
35. Gucciardi DF, Jackson B, Hanton S, and Reid M. Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *J Sci Med Sport* 2015; 18(1):67–71.
36. Haghghi M, & Gerber M. Does mental toughness buffer the relationship between

- perceived stress, depression, burnout, anxiety, and sleep? *International Journal of Stress Management* 2019; 26(3):297–305.
37. Hall R, and Winn J. The relationships between technology and open education in the development of a resilient higher education. In *Open ED 2010 Proceedings*. Barcelona: UOC, OU, BYU. URL: <http://hdl.handle.net/10609/4867>.
 38. Horsburgh VA, Schermer JA, Veselka L, and Vernon PA. A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Pers Individ Dif* 2009; 46:100–105.
 39. Jin L, and Wang CD. International students' attachment and psychological well-being: the mediation role of mental toughness. *Couns. Psychol. Quarterly* 2016 July; 31(1):1–20. doi: 10.1080/09515070.2016.1211510.
 40. Jones G, Hanton S, and Connaughton D. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *J Appl Sport Psychol* 2002; 14:205–218.
 41. Kaiseler M, Polman R, Nicholls A. Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personal Individ Differ* 2009; 47:728–733.
 42. Killy AK, van Nieuwerburgh C, Clough PJ. Coaching to enhance the mental toughness of people learning kickboxing. *Int J Evid Based Coach Mentor* 2017; 15(2):111–123.
 43. Kobasa SC. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *J Pers Soc Psychol* 1979; 37:1–11. doi: 10.1037/0022-3514.37.1.1.
 44. Kohnen EC. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resilience. *Journal of Personality and Social Psychology* 1996; 70(5):1067–1079.
 45. Levy A, Polman R, Clough P, Marchant D, Earle K. Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *J Sports Rehabil* 2006; 15:246–254.
 46. Li C, Zhang Y, Randhawa AK, and Madigan DJ. Emotional exhaustion and sleep problems in university students: Does mental toughness matter? *Personality and Individual Differences* 2020; 163: 110046. doi: 10.1016/j.paid.2020.110046.
 47. Lin Y, Mutz J, Clough PJ, and Papageorgiou KA. Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology* 2017; 8: 1345. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01345.
 48. Locke EA. Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance* 1968; 3(2):157–189.
 49. Loehr JE. *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. London: Penguin Books, 1986.
 50. Mack MG, and Ragan BG. Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *J Athl Train* 2008; 43(2):125–132.
 51. MacMillan G, and St Clair-Thompson H. The relationship between mental toughness and subjective mental illness recovery. *New Ideas in Psychology* 2021; 63: 100881. doi: 10.1016/j.newideapsych.2021.100881.
 52. Maddi SR, Harvey RH, Lu JL, Persico M, & Brow M. The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality* 2006; 74:575–598.
 53. Maddi SR, Khoshaba DM, Persico M, Lu J, Harvey R, & Bleeker F. The personality construct of hardiness, II: Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality* 2002; 36:72–85.
 54. Madrigal L, Hamill S, and Gill DL. Mind over matter: the development of the mental toughness scale (MTS). *Sport Psychol* 2013; 27:62–77.
 55. Marchant DC, Polman RCJ, Clough P, Jackson JG, Levy AR, and Nicholls AR. Mental toughness: managerial and age differences. *J. Manage. Psychol* 2009; 24:428–437.
 56. McCrae RR, Costa P, Jr. Validation of the five factors model of personality across instruments and observers. *J Pers Soc Psychol* 1987; 52(1):81–90.
 57. Meggs J, Ditzfeld C, and Golby J. Self-concept organisation and mental toughness in sport. *J Sports Sci* 2014; 32:101–109.
 58. Mojtahedi D, Dagnall N, Denovan A, Clough P, Hull S, Canning D, Lilley C, & Papageorgiou KA. The relationship between mental toughness, job loss, and mental health issues during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry* 2021; 11: 607246. doi: 10.3389/fpsy.2020.607246.

59. Montgomery T, Ross M, Perry J, Hansen A. The mental workout: implementing phase 1 of the ten-minute toughness mental training program. *J Sport Psychol Action* 2018; 9(2):73–82.
60. Murray HA. *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press, 1938.
61. Nicholls AR, Polman RCJ, Levy AR, and Backhouse SH. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Pers Individ Dif* 2008; 44:1182–1192.
62. Papageorgiou KA, Denovan A, and Dagnall N. The positive effect of narcissism on depressive symptoms through mental toughness: Narcissism may be a dark trait but it does help with seeing the world less grey. *European Psychiatry* 2019; 55:74–79.
63. Papageorgiou KA, Gianniou FM, Wilson P, Moneta GB, Bilello D, and Clough PJ. The bright side of dark: Exploring the positive effect of narcissism on perceived stress through mental toughness. *Personality and Individual Differences* 2019; 139:116–124.
64. Papageorgiou KA, Wong B, and Clough PJ. Beyond good and evil: Exploring the mediating role of mental toughness on the Dark Triad of personality traits. *Personality and Individual Differences* 2017; 119:19–23.
65. Polman RJ, Clough PJ, Levy A. Personality and coping in sport: the Big Five and mental toughness. In: Nicholls AR (ed). *Coping in sport: theory, methods, and related constructs*. Nova Science, New York, 2010.
66. Pooley JA, and Cohen L. Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist* 2010; 22(1):30–37.
67. Powell A, Myers T. Developing mental toughness: lessons from paralympians. *Front Psychol* 2017 August; 8: 1270. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01270.
68. Price RH, Choi JN, and Vinokur AD. Links in the chain of adversity following job loss: how financial strain and loss of personal control lead to depression, impaired functioning, and poor health. *J Occup Health Psychol* 2002; 7:302–312.
69. Robins R, Jamieson L, and Wall T. People don't usually want to listen to this stuff: combining mental toughness and coaching for self-care outcomes. In 8th international mentoring, coaching and supervision research conference, European Mentoring & Coaching Council, University of Chester, 2018:10–11.
70. Rossetti L, Wall T. The impact of story: measuring the impact of story for organisational change. *J Work-Appl. Manag* 2017; 9(2):170–184.
71. Sadeghi Bahmani D, Hatzinger M, Gerber M, Lemola S, Clough PJ, Perren S, von Klitzing K, von Wyl A, Holsboer-Trachslers E, Brand S. The origins of mental toughness – prosocial behavior and low internalizing and externalizing problems at age 5 predict higher mental toughness scores at age 14. *Front Psychol* 2016; 7: 1221. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01221.
72. Schaefer J, Vella SA, Allen MS, and Magee CA. Competition anxiety, motivation, and mental toughness in golf. *J Appl Sport Psychol* 2016; 28:309–320.
73. Scott KM, Von Korff M, Angermeyer MC, Benjet C, Bruffaerts R, De Girolamo G, et al. Association of childhood adversities and early-onset mental disorders with adult-onset chronic physical conditions. *Arch Gen Psychiatry* 2011; 68:838–844.
74. Seligman MEP. *Helplessness*. Freeman, San Francisco, 1975.
75. Sheard M, Golby J, and van Wersch A. Progress toward construct validation of the sports mental toughness questionnaire (SMTQ). *Eur J Psychol Assess* 2009; 25:186–193.
76. Springer KW, Sheridan J, Kuo D, and Carnes M. Long-term physical and mental health consequences of childhood physical abuse: results from a large population-based sample of men and women. *Child Abuse Negl* 2007; 31:517–530.
77. St Clair-Thompson H, Bugler M, Robinson J, Clough P, McGeown SP, and Perry J. Mental toughness in education: exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educ Psychol* 2015; 35:886–907.
78. St Clair-Thompson H, Giles R, McGeown SP, Putwain D, Clough P, and Perry J. Mental toughness, and transitions to high school, and to undergraduate study. *Educ Psychol* 2017; 37:792–809.
79. Stamatis A, Grandjean P, Morgan G, Padgett RN, Cowden R, & Koutakis P. Developing and training mental toughness in sport: a systematic review and meta-analysis of observational studies and pre-test and post-test experiments. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2020; 6(1): e000747. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000747.

80. Stamp E, Crust L, Swann C, Perry J, Clough P, and Marchant D. Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Pers Individ Dif* 2015; 75:170–174.
81. Stokes P, Smith S, Wall T, Moore N, Rowland C, Ward T, Cronshaw S. Resilience and the (micro-) dynamics of organizational ambidexterity: implications for strategic HRM. *Int J Hum Resour Manag* 2019 July; 30(8):1287–1322.
82. Strycharczyk D, Clough P. *Developing mental toughness in young people: approaches to achievement, well-being, employability, and positive behaviour*. Routledge, Abingdon, 2018.
83. Thelwell R, Weston N, and Greenlees I. Defining and understanding mental toughness within soccer. *J Appl Sport Psychol* 2005; 17:326–332.
84. Wall T, Bellamy L., Evans V., Hopkins S. Revisiting impact in the context of workplace research: a review and possible directions. *J. Work-Appl. Manag* 2017; 9(2):95–109.
85. Wall T, Russell J, Moore N. Positive emotion in workplace impact: the case of a work-based learning project utilizing appreciative inquiry. *J Work-Appl Manag* 2017; 9(2):129–146.
86. Yankov GP, Davenport N, and Sherman RA. Locating mental toughness in factor models of personality. *Personality and Individual Differences* 2019; 151: 109532. doi: 10.1016/j.paid.2019.109532.

MENTAL STABILITY

N.A. ZHOZHIKASHVILI, A.S. MALYKH, A.A. DEUYATERIKOVA

*Center for Interdisciplinary Research in Educational Sciences,
Russian Academy of Education, Moscow*

The article provides an overview of modern theoretical concepts and empirical data on mental stability. It examines theoretical approaches to the study of this psychological construct, which allows you to overcome negative stressful circumstances. Various theoretical models of mental stability are presented, as well as various methods for measuring it. The relationship of mental stability with a number of other psychological constructs (personality, psychological well-being, cognitive abilities, relationships with others, etc.) is analyzed. The problems of the formation of mental stability are discussed.

Keywords: mental stability, stress, personality, control, involvement, challenge, confidence, models of mental stability.

Address:

Zhozhikashvili N.A.

Chief Specialist of the Center for Interdisciplinary Research
in Educational Sciences, Federal State Budgetary Institution

Russian Academy of Education

E-mail: nzhozhik@gmail.com