

DOI 10.31483/r-169603

Носкова Марина Владимировна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ И МЕХАНИЗМЫ РАЗВИТИЯ
ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ:
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОБЗОР**

Аннотация: в рамках настоящего исследования рассматривается актуальная проблема современной спортивной психологии – психическая устойчивость спортсменов. Целью исследования является выявление психологических детерминант и механизмов, обеспечивающих эффективную адаптацию и успешное выступление спортсменов в экстремальных условиях соревнований. Подчеркивается, что психическая устойчивость представляет собой комплексную систему свойств личности, позволяющую спортсмену сохранять оптимальное функциональное состояние, концентрацию внимания и уверенность в своих силах, несмотря на воздействие стрессогенных факторов. В работе анализируются ключевые психологические детерминанты психической устойчивости, включающие мотивацию, целеполагание, самоэффективность, жизнестойкость. Особое внимание уделяется роли когнитивных процессов, таких как когнитивная переоценка, осознанность в формировании устойчивости к стрессу. Глава содержит теоретический обзор современных исследований в области спортивной психологии, а также эмпирические данные, полученные в ходе изучения психофизиологических особенностей спортсменов высокой квалификации. Развитие психической устойчивости у спортсменов высокой квалификации требует комплексного подхода, включающего развитие как личностных качеств и мотивации, так и формирование эффективных стратегий преодоления стресса и саморегуляции.

Ключевые слова: психическая устойчивость, спортсмены, соревновательный стресс, жизнестойкость, копинг-стратегии, проактивное совладание, осознанность.

Abstract: *this study addresses a pressing problem in contemporary sports psychology – the mental resilience of athletes. The aim of the study is to identify the psychological determinants and mechanisms that ensure effective adaptation and successful performance of athletes under extreme competitive conditions. It is emphasized that mental resilience constitutes a complex system of personality traits that enables an athlete to maintain an optimal functional state, concentration of attention, and self-confidence despite the impact of stressors. The work analyzes the key psychological determinants of mental resilience, including motivation, goal-setting, self-efficacy, and hardiness. Particular attention is devoted to the role of cognitive processes, such as cognitive reappraisal and mindfulness, in developing stress resistance. The chapter contains a theoretical review of contemporary research in the field of sports psychology, as well as empirical data obtained through the study of the psychophysiological characteristics of highly qualified athletes. The development of mental resilience in highly qualified athletes requires a comprehensive approach that includes the development of both personal qualities and motivation, as well as the formation of effective strategies for coping with stress and self-regulation.*

Keywords: *mental resilience, athletes, competitive stress, hardiness, coping-strategies, proactive coping, and mindfulness.*

Современный спорт высших достижений характеризуется возрастающими требованиями к физической и психологической подготовке спортсменов. Условия интенсивных тренировок, высокая конкуренция, ответственность за результат, пристальное внимание общественности и средства массовой информации – все это создает сильный соревновательный стресс, способный негативно влиять на психическое состояние и спортивные результаты. В связи с этим, проблема обеспечения психической устойчивости спортсменов к экстремальным факторам соревновательной деятельности приобретает особую актуальность.

Психическая устойчивость, понимаемая как способность сохранять оптимальное функциональное состояние, уверенность в своих силах и эффективную работоспособность в условиях значительных стрессовых воздействий, является

ключевым фактором достижения высоких спортивных результатов [1]. Ее недостаточный уровень может привести к предстартовой тревоге, неуверенности, де-концентрации, ошибкам в технике и, как следствие, к поражению [9].

Несмотря на значительное количество исследований в области психологии спорта, вопрос о психологических детерминантах и механизмах формирования психической устойчивости спортсменов высокой квалификации в условиях соревновательного стресса остается недостаточно изученным. Необходимо углубленное понимание внутренних факторов, определяющих способность спортсмена эффективно адаптироваться к стрессовым ситуациям и сохранять оптимальную функциональную готовность.

Спортивная деятельность требует высокой степени физического и психоэмоционального напряжения, а спортсмены должны быть готовы к преодолению различных трудностей и испытаний [2]. Современная спортивная психология рассматривает психическую устойчивость как многомерный конструкт, позволяющий спортсмену сохранять эффективность деятельности и психологическое благополучие в экстремальных условиях.

В работе Kaiseler, Polman и Nicholls было установлено, что психическая устойчивость спортсменов напрямую влияет на восприятие интенсивности стресса и ощущение контроля над ситуацией. При этом не было обнаружено значимой связи между уровнем устойчивости и типом стрессового фактора. Авторы также отмечают, что спортсмены с более высокой психической устойчивостью склонны применять преимущественно проблемно-ориентированные стратегии совладания, избегая эмоционально-ориентированных и избегающих подходов [16].

Психическую устойчивость рассматривают как свойство личности, способность спортсмена за счет своей саморегуляции сопротивляться стрессогенным факторам, сохраняя результативность, надежность в спортивной деятельности и здоровье в целом. Значимость этих компонентов возрастает по мере повышения спортивного мастерства [4].

В контексте спортивной психологии, детерминанты устойчивости рассматриваются как факторы, оказывающие влияние на уровень и динамику проявления данного качества. Согласно современным исследованиям, выделяются несколько уровней детерминант, включающих личностные, когнитивные и средовые факторы.

Согласно исследованиям, можно выделить следующие психологические детерминанты устойчивости личности спортсмена.

Личностные факторы.

Исследования подчеркивают роль личностных качеств, таких как жизнестойкость, самоэффективность и оптимизм, как предикторов психической устойчивости как предикторов психической устойчивости [14]. Жизнестойкость, включающая вовлеченность, контроль и принятие риска, связывается с более эффективным преодолением стрессовых ситуаций [5].

В контексте современного спорта повышенное внимание уделяется изучению жизнестойкости спортсменов, что обусловлено экстремальным уровнем физического и психоэмоционального напряжения, сопутствующего спортивной деятельности, и необходимостью преодоления многочисленных трудностей. Успешная адаптация к интенсивным физическим нагрузкам в сложных условиях спортивных состязаний и достижение профессиональных высот требуют наличия специфических личностных характеристик [7]. Эмпирические данные свидетельствуют о положительной связи между жизнестойкостью и спортивными достижениями [23]. В соответствии с концепцией Д.А. Леонтьева и Е.И. Расказовой, жизнестойкость способствует позитивной когнитивной переоценке опыта, приводящей к личностному росту [3]. Maddi S. и Hess M. рассматривают жизнестойкость в качестве ключевого фактора, определяющего устойчивость личности и успешность спортсменов [20].

Исследование, проведенное Nicholls A.R., Carson F., Thompson M.A., Perry J.L., Levy A.R., было направлено на изучение взаимосвязи между реакцией спортсмена на недостижимые цели и его психоэмоциональным состоянием в предсоревновательный и соревновательный периоды. Результаты анализа

свидетельствуют о том, что возобновление усилий, направленных на достижение поставленной цели, оказывает положительное влияние на субъективное благополучие спортсмена. В то же время, отказ от стремления к цели ассоциируется с ухудшением психоэмоционального состояния. Более того, было установлено, что возобновление стремления к цели положительно коррелирует с восприятием сложности задачи, которая, в свою очередь, положительно связана с использованием проблемно-ориентированных стратегий совладания. Более того, оптимистичный настрой позволяет спортсменам сохранять позитивное отношение к будущему и воспринимать неудачи как временные и преодолимые [22].

Мотивационные факторы.

Мотивация является значимым личностным предиктором, оказывающим влияние на вовлеченность спортсменов. Исследования мотивации в спорте являются обширной и динамично развивающейся областью спортивной психологии. Различные теоретические подходы и эмпирические исследования внесли значительный вклад в понимание факторов, влияющих на вовлеченность, настойчивость и достижения спортсменов. В частности, исследование Kontro T.K., Bondarev D., Pyykönen K.M., von Bonsdorff M., Laakso L., Suominen H., Korhonen M. выявило, что спортсмены, характеризующиеся высокой внутренней мотивацией и рассматривающие спорт как средство выражения ценностей и самореализации, демонстрируют повышенный уровень вовлеченности в тренировочный и соревновательный процесс [17].

Одним из фундаментальных направлений является теория самодетерминации (Self-Determination Theory, SDT), разработанная E. Deci и R. Ryan. Результаты их исследований свидетельствуют о том, что внутренняя мотивация, определяемая как интерес и удовлетворение от процесса деятельности, позитивно коррелирует с психической устойчивостью. В то же время, внешняя мотивация, ориентированная на экстерналиные стимулы, такие как вознаграждения и признание, демонстрирует менее выраженную связь с данным показателем. Теория самодетерминации широко применяется в спортивной психологии для изучения

влияния когнитивной оценки, обратной связи и структуры окружающей среды на мотивацию спортсменов [24].

Важным направлением исследований является изучение связи мотивации и целеполагания. Работа Locke E.A., Latham G.P. [19] подчеркивает важность постановки конкретных и сложных целей для повышения мотивации и производительности. В спортивной психологии эти принципы адаптированы для разработки эффективных стратегий целеполагания, направленных на улучшение результатов и поддержание высокой мотивации. Если человек обучен правильным стратегиям, то те, кому поставлены конкретные цели высокой производительности, с большей вероятностью будут использовать эти стратегии, чем люди, которым поставлены другие типы целей [25].

Таким образом, исследования мотивации в спорте представляют собой многогранную область, объединяющую различные теоретические подходы и эмпирические данные. Понимание механизмов мотивации позволяет разрабатывать более эффективные стратегии для повышения спортивных результатов и психологического благополучия спортсменов.

Социально-психологические факторы.

В последние годы особое внимание уделяется роли социальных факторов и межличностных отношений в формировании психической устойчивости спортсменов. Социально-психологические факторы оказывают существенное влияние на формирование психической устойчивости спортсменов. К ним относятся: межличностные отношения и социальный климат в команде, стиль руководства тренера, поддержка со стороны семьи и сверстников, культурные особенности.

Исследования показывают, что поддержка тренера, сверстников и родителей может существенно влиять на мотивацию, уверенность в себе и спортивные достижения [21]. Также активно изучается влияние лидерства тренера на мотивацию спортсменов.

Позитивные межличностные отношения, сплоченность команды и благоприятный социальный климат создают поддерживающую среду, способствующую формированию уверенности в себе, снижению тревоги и повышению

устойчивости к стрессу. Сплоченность – это динамический процесс, при котором группа стремится к единству и объединению для достижения инструментальных целей и удовлетворения аффективных потребностей её членов.

В российских исследованиях подчеркивается важность коллективизма и взаимопомощи в спортивных командах [6]. Негативный социальный климат, конфликты и изоляция могут, напротив, негативно сказываться на психической устойчивости спортсменов.

Стиль руководства тренера – один из ключевых факторов, влияющих на мотивацию, уверенность в себе и психическую устойчивость спортсменов. Авторитарный стиль, чрезмерное давление и критика могут приводить к стрессу, тревоге и снижению мотивации [21]. Поддерживающий, демократичный стиль, основанный на доверии и уважении, способствует формированию уверенности в себе, инициативности и устойчивости к трудностям. В рамках исследований межличностных взаимоотношений в спорте, разработана комплексная модель «3+1Cs», описывающая структуру отношений между тренером и спортсменом. Данная модель структурирована вокруг трех ключевых взаимосвязанных компонентов: близости (closeness), приверженности (commitment) и взаимодополняемости (complementarity). Эти компоненты, рассматриваемые в совокупности, отражают эмоциональные, когнитивные и поведенческие измерения взаимодействий, формирующих взаимоотношения «тренер-спортсмен». Модель 3+1Cs предлагает концептуальную рамку для анализа динамики и качества отношений, влияющих на эффективность тренировочного процесса и достижение спортивных результатов [15].

Согласно исследованиям российских ученых, теплые и доверительные отношения в семье, а также активное участие родителей в спортивной жизни ребенка оказывают положительное влияние на его психологическое состояние и спортивные результаты [6].

По мнению Holt N.L., Dunn J. G.H., поддержка со стороны семьи является одним из ключевых факторов, способствующих формированию уверенности в себе, мотивации и психологической устойчивости у спортсменов.

Как отмечают Gould D., Guinan D., Greenleaf C., Medbery R., Peterson K [12], эмоциональная поддержка родителей, их вера в успех ребенка, а также помощь в преодолении трудностей и неудач создают благоприятную атмосферу для развития позитивной самооценки и снижения уровня стресса.

Культурные особенности также оказывают влияние на формирование психической устойчивости спортсменов. В российских исследованиях подчеркивается важность учета национальных традиций и культурных особенностей при формировании психологической устойчивости спортсменов [1]. Исторически сложившаяся система подготовки спортсменов в России, ориентированная на достижение высоких результатов и жесткую конкуренцию, может приводить к повышенному давлению на спортсменов и формированию особого типа психической устойчивости, характеризующегося высокой волей к победе, способностью преодолевать трудности и переносить значительные нагрузки. Вместе с тем, в российской спортивной психологии в последнее время нарастает интерес к гуманистическим подходам, акцентирующим внимание на личности спортсмена, его психологическом благополучии и развитии [8].

В целом, многие факторы, такие как позитивные межличностные отношения, поддержка тренера и семьи, оказывают положительное влияние на психическую устойчивость независимо от культурной принадлежности.

Формирование психической устойчивости спортсменов – сложный и многофакторный процесс, в котором значительную роль играют социально-психологические детерминанты.

Для повышения эффективности подготовки спортсменов необходимо учитывать социально-психологические факторы и создавать благоприятную среду для формирования психической устойчивости. Это требует от тренеров, спортивных психологов и других специалистов знаний о механизмах влияния социальных факторов на психическое состояние спортсменов и умения применять эти знания на практике.

В качестве основных психологических детерминант психической устойчивости выделены следующие.

Мотивация достижения. Данный фактор определяет целеустремленность и персеверацию субъекта в процессе достижения высоких спортивных результатов, несмотря на наличие препятствий и вероятности неудач.

Адекватная самооценка и уровень притязаний. Соответствие между субъективной оценкой собственных возможностей и уровнем декларируемых целей, что обеспечивает реалистичное целеполагание и предотвращает дезадаптивные реакции, связанные с завышенными или заниженными ожиданиями.

Развитые волевые качества. Формирование комплекса регуляторных функций (целеустремленность, самоконтроль, настойчивость), обеспечивающих мобилизацию внутренних ресурсов и преодоление операционных и тактических затруднений.

Высокий уровень стрессоустойчивости. Способность к эффективному совладанию с соревновательным стрессом, характеризующаяся поддержанием психического гомеостаза и оптимального функционального состояния в условиях интенсивных психоэмоциональных нагрузок.

Эффективная эмоциональная регуляция. Комплекс процессов, направленных на контроль и управление эмоциональными состояниями, предотвращающий деструктивное воздействие негативных эмоций (тревоги, страха) на спортивную деятельность.

Определенные личностные качества. Специфические личностные характеристики: комплекс диспозиционных особенностей, включающий в себя жизнестойкость, интернальный локус контроля и оптимистическую атрибуцию, обеспечивающих адаптивность и психологическое благополучие в условиях стресса.

Все вышеперечисленные детерминанты, способствуют повышению психической устойчивости и снижению стресса в соревновательных условиях. Отметим, что соревновательный стресс возникает как продукт субъективной оценки угрозы, связанной с ожиданиями успеха. Данный вид стресса манифестируется в форме психического напряжения, которое необходимо дифференцировать от физиологической усталости, возникающей вследствие физических нагрузок. Исходя из понимания природы соревновательного стресса, представляется

возможным выделить и изучить механизмы, опосредующие формирование и поддержание психической устойчивости спортсмена в условиях соревновательной деятельности.

Копинг-стратегии.

Механизмы формирования устойчивости опираются на модель Lazarus R.S., Folkman S., где оценка ситуации выступает детерминантом coping-стратегий.

Спортсмены, обладающие психической устойчивостью, используют широкий спектр копинг-стратегий, направленных как на решение проблемы, так и на управление эмоциями [18]. Важно отметить, что выбор копинг-стратегии должен соответствовать специфике ситуации и индивидуальным особенностям спортсмена.

Одним из ключевых механизмов является переход от эмоционально-ориентированного копинга к проблемно-ориентированному. Высококвалифицированные спортсмены используют активные стратегии (планирование, анализ ошибок) вместо избегания. Исследования Fletcher D., Sarkar M. показывают, что контролируемое воздействие стресса («психологическая закалка») в тренировках формирует навык эффективной когнитивной оценки угрозы как вызова [10].

Осознанность (Mindfulness).

По мнению Gardner F.L., Moore Z.E. операциональным определением осознанности является способность к безоценочному осознанию собственных когнитивных, аффективных и соматических ощущений. Данная способность, как утверждают авторы, является ключевым фактором, опосредующим усиление эмоциональной регуляции, повышение концентрации внимания на целевых задачах и развитие психологической устойчивости у спортсменов [11].

Тренировка осознанности оказывает выраженное положительное воздействие на широкий спектр аспектов, определяющих эффективность спортивной деятельности. В частности, она способствует следующим эффектам: увеличение концентрации внимания, улучшение эмоциональной регуляции, снижение уровня стресса и тревожности, повышение психологической устойчивости и, как следствие, потенциальное улучшение спортивных результатов.

Проактивное совладание.

В отличие от реактивных стратегий, проактивное совладание предполагает заблаговременное планирование и принятие мер для предотвращения стресса [13].

Реализация проактивного совладания осуществляется посредством комплекса взаимосвязанных психологических механизмов, обеспечивающих формирование и поддержание адаптивного поведения в контексте потенциальных стрессогенных ситуаций. К ключевым механизмам относятся: самоэффективность (представление личности спортсмена о собственной компетентности и способности к успешному решению сложных задач и достижению целей), оптимизм (позитивная направленность ожиданий и вера в благоприятный исход событий), локус контроля (восприятие степени влияния на окружающую среду и принятие самостоятельных решений), а также социальная поддержка (наличие развитой сети социальных связей и уверенность в доступности внешней помощи и содействия).

В совокупности, проактивное совладание выступает значимым адаптивным механизмом, позволяющим предотвратить или минимизировать деструктивное воздействие потенциальных стрессоров на психологическое благополучие личности.

Таким образом, психическая устойчивость спортсменов представляет собой сложный и динамичный конструкт, зависящий от взаимодействия множества психологических, физиологических, и социальных факторов. Формирование психической устойчивости требует комплексного подхода, включающего психологическую подготовку, физическую тренировку, и создание поддерживающей социальной среды.

Эффективная психологическая подготовка должна быть индивидуализирована с учетом особенностей личности, вида спорта, соревновательного опыта, и текущего психологического состояния спортсмена. Использование психометрических инструментов для оценки психологических характеристик и разработки

индивидуализированных программ подготовки, является необходимым условием повышения психической устойчивости спортсменов высокой квалификации.

Обобщая результаты исследования, можно заключить, что развитие психической устойчивости у спортсменов высокой квалификации требует комплексного подхода, включающего развитие как личностных качеств и мотивации, так и формирование эффективных стратегий преодоления стресса и саморегуляции. Результаты данной работы могут быть использованы для разработки программ психологической подготовки спортсменов, направленных на повышение их психической устойчивости и улучшение спортивных результатов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение специфики психологических детерминант и механизмов психической устойчивости в различных видах спорта и разработку индивидуальных программ психологической подготовки.

Список литературы

1. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 352 с.
2. Зюкин, А. В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов / А. В. Зюкин, Е. С. Набойченко, М. В. Носкова // Уральский медицинский журнал. – 2019. – № 1 (169). – С. 98–105.
3. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. – 63 с.
4. Набойченко, Е. С. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности / Е. С. Набойченко, М. В. Носкова, М. В. Шершнев // Перспективы науки и образования. – 2022. – № 6 (60). – С. 445–458.
5. Носкова, М. В. Рефлексивность и жизнестойкость у спортсменов командных видов спорта как факторы успеха в спортивной деятельности / М. В. Носкова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2023. – Т. 11, № 6.

6. Психология физической культуры и спорта: учебник / А. В. Родионов, В. Ф. Сопов, В. Н. Непопалов [и др.] ; под ред. А.В. Родионова. – Москва : Академия, 2010. – 366 с.
7. Сорокина, Л. В. Жизнестойкость спортсмена как фактор личностной резистентности к неблагоприятным условиям среды / Л. В. Сорокина, С. А. Королёв // Вестник российских университетов. – 2012. – № 1. – С. 242–244.
8. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры : учеб. пособие / Н. Б. Стамбулова. – Санкт-Петербург : Центр карьеры, 1999. – 367 с.
9. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте / Ю. Л. Ханин. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.
10. Fletcher, D. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions / D. Fletcher, M. Sarkar // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2012. – Vol. 13 (5). – P. 669–678.
11. Gardner, F. L. A Mindfulness-Acceptance-Commitment-Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Considerations / F. L. Gardner, Z. E. Moore // *Behavior Therapy*. – 2004. – P. 707–723.
12. Gould, D. Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches from More and Less Successful Teams / D. Gould // *The Sport Psychologist*. – 1999.
13. Greenglass, E. R. Proactive coping / E. R. Greenglass // *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* / ed. by E. Frydenberg. – London : Oxford University Press, 2002. – P. 37–62.
14. The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network, and traitness / D.F. Gucciardi, S. Hanton, S. Gordon [et al.] // *Journal of Personality*. – 2015. – Vol. 83. – P. 26–44.
15. Jowett, S. Understanding the Coach-Athlete Relationship / S. Jowett, A. Poczwadowski. – 2007. – January. – URL: https://www.researchgate.net/publication/232506356_Understanding_the_Coach-Athlete_Relationship (date of access: 05.10.2026). – Текст : электронный.

16. Kaiseler, M. Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport / M. Kaiseler, R. Polman, A. Nicholls // *Personality and Individual Differences*. – 2009.
 17. Motives for competitive sports participation in masters track and field athletes: Impact of sociodemographic factors and competitive background / T.K. Kontro, D. Bondarev, K.M. Pyykönen [et al.] // *Plos One*. – 2022. – Vol. 17.
 18. Lazarus, R. S. *Stress, Appraisal, and Coping* / R. S. Lazarus, S. Folkman. – Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
 19. Locke, E. A. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey / E. A. Locke, G. P. Latham // *American Psychologist*. – 2002. – Vol. 57 (9). – P. 705–717.
 20. Maddi, S. Personality hardiness and success in basketball / S. Maddi, M. Hess // *Journal of Sport Psychology*. – 1992. – Vol. 23. – P. 360–368.
 21. Mageau, G. A. The coach-athlete relationship: A motivational model / G. A. Mageau, R. J. Vallerand // *Journal of Sport and Exercise Psychology*. – 2003. – Vol. 21. – P. 883–904.
 22. The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes / A.R. Nicholls, F. Carson, M.A. Thompson [et al.] // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2016. – Vol. 27. – P. 47–55.
 23. Ramzia, S. The impact of hardiness on sport achievement and mental health / S. Ramzia, M. A. Besharat // *Procedia Social and Behavioral Sciences*. – 2010. – Vol. 5. – P. 823–826.
 24. Ryan, R. M. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions / R. M. Ryan, E. L. Deci // *Contemporary Educational Psychology*. – 2000. – Vol. 25. – P. 54–67.
 25. Weinberg, R. S. *Foundations of Sport and Exercise Psychology* / R. S. Weinberg, D. Gould. – 5th ed. – Champaign : Human Kinetics, 2014.
-

Носкова Марина Владимировна – канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры клинической психологии и педагогики, ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, Екатеринбург, Россия.
