

# Профессиональные деформации в спорте высших достижений

В.В. Барабанщикова, О.А. Климова МГУ имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия

Поступила 23 марта 2015/ Принята к публикации: 6 апреля 2015

## Representations of work engagement and workaholism in modern psychological research

Valentina V. Barabanshchikova, Oksana A. Klimova Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russia

Received: March 23, 2015 / Accepted for publication: April 6, 2015

Для достижения высоких результатов спортсменам нередко приходится жертвовать своими интересами, адаптируясь к бесконечным перелетам, акклиматизации, тяжелейшим тренировкам и участию в непростых соревнованиях при абсолютной невозможности полного восстановления физиологических и психологических ресурсов. Это приводит к постепенному накоплению эффектов переживания неблагоприятных функциональных состояний. При полном отсутствии работы по профилактике и предотвращению последствий накопления неблагоприятной симптоматики, угрожающей профессиональному благополучию спортсмена, увеличивается вероятность возникновения и развития у него профессиональных деформаций.

Целью представленного теоретического исследования является выявление и анализ основных черт профессиональных деформаций, характеризующих спортивную деятельность. Мы предполагаем, что традиционно выделяемые в психологии труда профессионально обусловленные деформации будут свойственны и спортсменам. В статье спортивная деятельность рассматривается как профессиональная. Дается анализ основных профессиональных деформаций, возникающих в процессе спортивной деятельности, к которым относятся спортивный трудоголизм (Schaufeli et al., 2008), прокрастинация (Milgram et al., 2000), выгорание (Maslach et al., 2008), поведение типа А (Ryska et al., 1999) и перфекционизм (Xolmogorova, 2010). Описаны наиболее актуальные подходы к их рассмотрению, освещены специфические особенности их проявления в процессе и после завершения спортивной карьеры. Раскрываются также способы диагностики и своевременного предотвращения характерных для спортсмена профессиональных деформаций.

**Ключевые слова:** профессиональные деформации, выгорание, перфекционизм, трудоголизм, прокрастинация, поведение типа А, спорт, профессия, спортивная деятельность.

Nowadays athletes in order to achieve high results and achievements should donate their own interests and private life because of spending much more time for countless flights, acclimatization, everyday workout and competition. So they are short of time to fully replenish their psychological and physiological resources, resulting in accumulation of negative human functional states. Without application of any external psychological interventions there is a high probability of occurrence and development of occupational deteriorations in athletes. The main objective of this theoretical research was to identify and analyze the specificity of occupational deteriorations which can develop in sport as a career. In the presented research paper we described the major occupational deteriorations such as burnout (Maslach et al., 2008), workaholism (Schaufeli et al., 2008), perfectionism (Xolmogorova, 2010), type A behaviour (Ryska et al., 1999) and procrastination (Milgram et al., 2000). Accumulation of negative human functional states can entail one or even more occupational deteriorations that will play important role in career termination from sport. Workaholism, burnout, perfectionism, type A Behaviour and procrastination has their own specific manifestations, which can also appear in postretirement from sport activity. The most popular approaches to occupational deteriorations, operationalization and specific features of their appearance and particular manifestations are emphasized, and also various consequences in athlete's life are described. Thus, occupational deteriorations are one of the most topical and pressed forward issues, which need further development in the framework of conceptualization and inventory development in modern psychology.

**Keywords:** occupational deteriorations, burnout, perfectionism, workaholism, procrastination, type A Behaviour, sport, profession.

**П**роблема профессиональных деформаций становится одним из наиболее актуальных объектов изучения в психологии труда, организационной психологии и психологии спорта. Под профессиональными деформациями подразумевают различные изменения личности, которые происходят под влиянием какой-либо профессии и проявляются в определенном деструктивном поведении (Абдуллаева, 2012). Профессиональные деформации обычно возникают при систематических перера-

накопления неблагоприятной симптоматики, угрожающей профессиональному благополучию спортсмена, велика вероятность возникновения и развития так называемых профессиональных деформаций (Леонова, 2013).

Согласно представлениям о спортивной деятельности, спортсмены обладают многими, хорошо выраженными свойствами личности, формирующимися в процессе их спортивной карьеры (Сох, 1998). Поэтому, именно спортсмены подвержены профессиональным деформа-

Благодаря мощному воздействию спортивной деятельности, развитие профессионально обусловленных деформаций у спортсмена является неизбежным, поэтому необходимо своевременно применять адекватные психологические меры, позволяющие вовремя выявить, а впоследствии, и нивелировать неблагоприятные воздействия спортивной среды, формируя у спортсмена навык саморегуляции собственного функционального состояния

ботках, работе с большим объемом информации, при совмещении человеком нескольких должностей, решении трудовых задач, связанных с повышенной коммуникативной нагрузкой. Например, спортсмены для достижения высоких результатов проводят ежедневные многочасовые тренировки, жертвуя своими интересами и личной жизнью. Это, как и в любой профессии, приводит к накоплению эффектов переживания неблагоприятных функциональных состояний. При отсутствии мероприятий по профилактике и предотвращению последствий

проявляющимся в большей выраженности черт личности, связанных с мотивацией достижения. К ним относятся лидерские качества, высокое стремление к конкуренции и перфекционизм (Vallerand et al., 2006). Благодаря мощному воздействию спортивной деятельности, развитие профессионально обусловленных деформаций у спортсмена является неизбежным, поэтому необходимо своевременно применять адекватные психологические меры, позволяющие вовремя выявить, а впоследствии, и нивелировать неблагоприятные воз-

действия спортивной среды, формируя у спортсмена навык саморегуляции собственного функционального состояния (Леонова, 2013б). Согласно результатам целого кластера исследований (Леонова, 2013а, 2013б), существует огромное количество профессионально обусловленных деформаций, которые могут оказать негативное воздействие на дальнейшее развитие спортсмена в любом виде спорта и на любом уровне мастерства, регламентируя его дальнейшую продуктивную деятельность.

Отдельного упоминания заслуживает еще одна группа специалистов тесно связанных со спортивной деятельностью – тренеры, являющиеся классическим примером профессионалов социального типа труда (Климов, 1998). Этот тип профессионалов традиционно становится жертвой целого спектра профессиональных деформаций. Их развитие обусловлено рядом причин: большой ответственностью, неотъемлемо присущей данному виду деятельности; огромной нагрузкой не только по воспитанию и развитию спортсменов как цельных личностей, но и по обеспечению эффективного функционирования всей спортивной организации в целом (взаимодействие с судьями, директорами, общественными и зарубежными СМИ).

## Спорт как профессия

Долгое время считалось, что спорт высших достижений может быть только любительским, термин «профессиональный» не может быть отнесен к нему ни в коей мере. Однако, учитывая, как изменилась система организации деятельности спортсменов в нашей стране за последние 20 лет, мы вправе задать вопрос: является ли спорт профессией, или это лишь способ ведения здорового образа жизни? В современном мире спорт высших достижений приносит колоссальные доходы спортсменам и до определенного возраста спортсмена именно этот вид деятельности является для него не только главным источником средств существования, но и основной профессией. В связи с вышесказанным, необходимо проанализировать спортивную деятельность, согласно современным представлениям об отличительных критериях профессиональной деятельности.



**Валентина Владимировна Барабанщикова** – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова  
E-mail: vvb-msu@bk.ru



**Оксана Анатольевна Климова** – аспирант кафедры психологии труда и инженерной психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова  
E-mail: Okli07@yandex.ru

Согласно Е.А. Климову, существует четыре определения профессии:

- 1) область приложения сил человека, где он осуществляет свои трудовые функции;
- 2) общность людей, которые заняты определенными трудовыми функциями;
- 3) подготовленность человека, с помощью которой он может выполнять определенного вида функции;
- 4) сама деятельность человека, то есть распределенный во времени процесс реализации трудовых функций (Климов, 1998).

Судя по данным определениям, спорт высших достижений полностью соответствует критериям полноценной профессиональной деятельности. Спортсмены зачастую прикладывают невероятные усилия, осуществляя трудовые функции. Важную роль в спорте играет подготовленность спортсмена, спортсмен должен добиться определенного мастерства, которое необходимо для формирования высокого уровня готовности к ответственным соревнованиям. В спорте, как и в любой другой профессии, человек относительно независим от соответствующей системы трудовых постов. То есть, спортсмен не перестает быть спортсменом, когда меняет место локации тренировок, их статус также не меняется в свободное от спортивной деятельности время – он не перестает быть спортсменом во время каникул или во время учебы в вузе. Каждая профессия диктует определенный набор требований и спорт здесь – не исключение.

Согласно международным правилам олимпийского комитета, любой заслуженный мастер спорта может быть принят на работу тренером или судьей без какого-либо специального образования. Значит, спортивная деятельность, как и любая другая профессия, нацелена на достижение продукта своей деятельности – определенного уровня спортивного мастерства. Спортивная деятельность характеризуется также полноценным рабочим графиком, она диктует набор специфических требований к профессионально важным качествам профессионала и его обязанностям, а, кроме того, она является оплачиваемой (федерацией, спортивным клубом, олимпийским комитетом, правительством). Все это позволяет нам утверждать, что спорт является профессией.

Понимая спортивную деятельность как профессиональную, необходимо иметь в виду, что спортсмены сталкиваются со многими проблемами, сложностям, характерным для профессионалов в традиционном понимании этого слова. Поэтому важно найти параллели в переживании профессиональных деформаций спортсменами и любыми другими работниками. Долгое время считалось, что те особенности поведения, которые зачастую демонстрирует спортсмен, проявляются только и исключительно

Понимая спортивную деятельность как профессиональную, необходимо иметь в виду, что спортсмены сталкиваются со многими проблемами, сложностям, характерным для профессионалов в традиционном понимании этого слова. Поэтому важно найти параллели в переживании профессиональных деформаций спортсменами и любыми другими работниками

в его спортивной деятельности (Fredricks & Eccles, 2005), а вне спорта не существуют. Согласно этой логике профессионально обусловленные деформации любого сотрудника организации характеризуют только специфику его профессиональной жизни.

Опираясь на изначально выдвинутое положение о профессиональной природе спортивной деятельности, мы можем сформулировать цель теоретического исследования, представленного в данной работе: выявить и проанализировать основные черты профессиональных деформаций, характеризующих спортивную деятельность. Мы предполагаем, что традиционно выделяемые в психологии труда профессионально обусловленные деформации будут свойственны и спортсменам. Прежде всего, в статье будет анализироваться концептуальная и операциональная составляющие каждой переживаемой спортсменом деструкции для облегчения ее сопоставления с деструкциями, вызываемыми другими видами профессиональной деятельности.

Стандартные условия профессиональной жизни спортсменов – это длительное отсутствие дома, бесконечные перелеты, акклиматизация, тяжелейшие тренировки и непростые соревнования при невозможности полного восстановления физиологических и психологических ресурсов. Это приводит к развитию высокого психоэмоционального напряжения, при накоплении которого особенно велик риск формирования целого

спектра профессиональных деформаций: выгорания (Schaufeli et al., 2008), перфекционизма (Холмогорова, 2010), прокрастинации (Milgram, 2000), трудоголизма (Schaufeli, 2008), развития поведения типа А (Ryska, 1999). Эти пять типов профессионально обусловленных деформаций являются крайне распространенными в профессиональной среде. Многочисленные исследования посвящены особенностям их проявлений и способам предотвращения последствий (Andreassen, 2014). Тем актуальнее

рассмотреть черты выделенных в качестве проблемного поля исследования профессиональных деформаций в спортивной деятельности сквозь призму ее профессиональной специфики.

## Выгорание

Одной из наиболее хорошо изученных профессиональных деформаций является эмоциональное выгорание. Исследования этого феномена у представителей социономического типа труда, в том числе, у спортивных тренеров получили широкое распространение в последние десятилетия (Woodman, 2001). Автором термина «эмоциональное выгорание» принято считать Х. Дж. Фрейденберга, который ввел его еще в 1974, однако, применительно к спорту, данное понятие впервые стало применяться лишь спустя 10 лет – в 1984 году. Именно тогда Т.Е. Каккес и Ц.К. Майерберг (Caccese & Mayerberg, 1984) в своей статье «Гендерные различия профессионального выгорания у тренеров» описали возможные причины возникновения выгорания у представителей спортивной деятельности. Специфика тренерской деятельности связана, прежде всего, с постоянной необходимостью задерживаться на работе, уезжать на сборы (в зависимости от вида спорта, длительность этих поездок может достигать 9 месяцев в году) и жертвовать своей личной жизнью, в тренерской дея-

тельности не просто установить определенный баланс «работа-жизнь» (Jones et al, 2005) практически невозможно. Точно та же ситуация характерна для спортсмена, избравшего своей профессией спорт высших достижений.

Спортивный перфекционизм подразумевает желание соответствовать высоким стандартам, принятым в избранном виде спорта. Именно в таких видах деятельности, как спорт, формируются и проявляются лидерские качества, обуславливая стремление спортсмена к высоким результатам и после завершения спортивной карьеры

Следует отметить и то, что не всегда тренерская деятельность бывает успешной, лишь единицы могут воспитать чемпионов. Чаще всего спортсмены начинают тренироваться у одного тренера и, если их совместная деятельность оказывается успешной, то спортсмена забирают в группу, где работает другой известный тренер по подготовке сборной команды. Поэтому тренер зачастую не имеет возможности увидеть и в полной мере оценить результаты своего труда по воспитанию и формированию перспективного спортсмена. Еще одной особенностью тренерской деятельности является высокий уровень постоянно переживаемого стресса – по результатам многочисленных исследований пульс тренера, являющийся одним из показателей актуального состояния профессионала, во время соревнований и тренировок может достигать и превышать частоту сердечных сокращений самого спортсмена (Kelley, 1994). Как и любые другие профессиональные деформации, выгорание влечет за собой целый ряд негативных последствий, чаще всего это чрезмерная раздражительность, эмоциональное опустошение и безразличие к работе (Kelley, 1994).

Последние десятилетия, ознаменованные бурным ростом частоты встречаемости феномена профессионального выгорания в различных сферах профессиональной деятельности, послужили площадкой для планомерной концептуализации и операционализации данного феномена. Хотя термин «выгорание» впервые употребил в контексте клинической психологии Г. Фрейденберг, как психологический синдром выгорание начал исследовать К. Маслах. Еще в 1970-80-х гг. К. Маслах, Г. Фрейденберг и другие ученые эмпирически доказали, что выгорание возникает чаще всего у профес-

сионалов социономического типа труда, в частности, у спортивных тренеров, которым в процессе профессиональной деятельности необходимо налаживать контакты не только со спортсменами и их близким окружением, но и с дирекцией,

судьями, представителями федераций. По мнению К. Маслах, выгорание характеризуется тремя составляющими: эмоциональным истощением, деперсонализацией и редукцией личных достижений (Maslach & Jackson, 1981). Основным толчком к появлению различного рода эмпирических исследований профессионального выгорания стала публикация в 1981 году опросника MBI (Maslach & Jackson, 1981). Полученные результаты показали, что наиболее актуальным и эмпирически обоснованным на сегодняшний день определением профессионального выгорания является определение В. Шауфели, согласно которому выгорание – это продолжительная реакция организма на хронические эмоциональные и внутриличностные стрессоры, возникающие в трудовой деятельности и сопровождающиеся тремя основными компонентами: неэффективностью, цинизмом и истощением (Maslach et al, 2001).

### Спортивный перфекционизм

Для достижения высоких результатов спортсменам необходимо оттачивать свое мастерство, что естественно способствует формированию и воспитанию его личности как перфекциониста (Anshel et al., 2003). К одним из наиболее изучаемых видов перфекционизма в спорте можно отнести физический перфекционизм, под которым подразумевается постоянное стремление совершенствовать свою внешность, фигуру и желание соответствовать высоким стандартам, сопровождаемое весьма эмоциональным реагированием на критику (Холмогорова, 2010). Надо учитывать, что после завершения спортивной карьеры, в связи с уменьшением физических нагрузок, у большинства

спортсменов меняются пропорции тела, повышается утомляемость, происходят перепады в настроении, поэтому именно в этот момент физический перфекционизм может выражаться сильнее, чем раньше.

Спортивный перфекционизм подразумевает желание соответствовать высоким стандартам, принятым в избранном виде спорта. Именно в таких видах деятельности, как спорт, формируются и проявляются лидерские качества, обуславливая стремление спортсмена к высоким результатам и после завершения спортивной карьеры, что может привести не только к развитию спортивного перфекционизма, но и постоянному желанию оттачивать любой вид деятельности и конечный результат до совершенства (Fredricks, 2005). Такой паттерн поведения зачастую ведет за собой сопутствующую профессиональную деформацию – трудоголизм.

### Поведение типа А

Еще одна форма деструктивного поведения, возникающего как следствие накопления негативных эффектов переживания функциональных состояний, это поведение типа А. Этот поведенческий паттерн характеризуется излишней склонностью к конкуренции, высоким чувством ответственности, соревновательностью, постоянным стремлением к достижению поставленных целей, стремительностью и торопливостью. Как правило, поведение типа А поощряется спецификой самой выполняемой деятельности. Так, типичными профессионалами, демонстрирующим подобные деформации, являются руководители среднего и высшего звена, чья деятельность не нормирована, сопряжена с высокими нагрузками и ответственностью за результат (Ommundsen, 1999). Эти же условия вполне характеризуют и спортивную деятельность. С ростом спортивного мастерства и увеличением спортивного стажа у спортсменов становятся все более выраженными такие качества как целеустремленность и конкурентность (Wegner et al., 2014). Именно эти качества могут быть залогом продуктивной деятельности, а могут стать фактором риска развития профессиональных деформаций. Целеустремлен-

ность, сформировавшаяся в ходе спортивной карьеры, затем проявляется и в других видах деятельности спортсмена на протяжении всей его жизни. Одним из проявлений данного качества в поведенческом плане является настойчивость, которая обеспечивает успешное преодоление потенциально возникающих трудностей. Однако настойчивые люди могут не воспринимать разумных советов окружающих и близких людей, стремясь к поставленной цели, отказывая себе в личном времени, развлечениях и отдыхе, что и способствует в итоге формированию деструктивного паттерна поведения типа А.

Парадоксально, но именно дух соперничества, связанный с риском формирования поведения типа А, необходим спортсменам и на его развитие направлена активность тренера. С детства каждому спортсмену внушают мысли о победе, о важности первенства (даже второе место будет считаться проигрышем). Это создает благоприятную среду для возникновения деструктивного поведения. Даже бывшим спортсменам свойственна тяга к конкуренции, спортивная злость, постоянное желание самоутверждения и общественного признания. Итогом применения такого «спортивного багажа» становится переживание постоянной эмоциональной напряженности при невозможности задействовать механизмы саморегуляции. Более того, спортсмены неосознанно моделируют соревновательные условия, в любом виде деятельности им необходим соперник для достижения продуктивного результата (Ommundse et al., 1999). Даже после завершения спортивной карьеры спортсмены продолжают оставаться очень азартными, что выражается в плохо контролируемом эмоциональном возбуждении и сопровождается постоянным поиском и сосредоточением на «сопернике», а не на своих действиях. Негативное отношение к успехам другого, постоянное желание блокировать его деятельность зачастую делают профессиональную деятельность бывшего спортсмена unsuccessful, являя собой крайние формы развития поведения типа А (Deutsch, 1994). Данный вид профессионально обусловленной деформации также может сопровождаться переоценкой конкурентов и переживанием неуверенности в собственных силах, поведенческой гиперак-

Целеустремленность, сформировавшаяся в ходе спортивной карьеры, затем проявляется и в других видах деятельности спортсмена на протяжении всей его жизни. Одним из проявлений данного качества в поведенческом плане является настойчивость, которая обеспечивает успешное преодоление потенциально возникающих трудностей

тивностью и, как следствие, снижением результативности работы.

### Прокрастинация в спорте

В психологии под термином «прокрастинация» подразумевают «сознательное откладывание выполнения намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы» (Большой психологический словарь, 2003, С. 414). Буквальным переводом слова «прокрастинация» является выражение «на завтра» (от латинского «crastinus» – «завтра») и приставки «рго» – «на»).

Проблема откладывания различных

Даже бывшим спортсменам свойственна тяга к конкуренции, спортивная злость, постоянное желание самоутверждения и общественного признания. Итогом применения такого «спортивного багажа» становится переживание постоянной эмоциональной напряженности при невозможности задействовать механизмы саморегуляции

дел «на потом» существовала многие годы, однако сам термин прокрастинация появился лишь в 1977 году, когда сразу несколько авторов выпустили в свет свои книги: П. Рингенбах «Прокрастинация в жизни человека», а А.Эллис и В. Кнауз «Преодоление прокрастинации». В основе обеих книг лежала методология клинической психологии, в частности, консультативной практики. Однако уже через несколько лет, в 1983 г. вышло первое издание научно-популярной книги Дж. Бурка и Л. Юэн «Прокрастинация: что это такое и как с ней бороться» (Burka&Yuen, 2008).

В процессе «откладывания дел на потом» спортсмен как ответственная, дисциплинированная и волевая личность постоянно испытывает чувство дискомфорта и тревогу. Продолжительное переживание негативных функциональных состояний приводит к развитию профессиональной деформации

В настоящее время большая часть зарубежных и отечественных исследований посвящена прокрастинации в сфере академической деятельности, концентрирующейся на проблеме откладывания студентами выполнения учебных задач.

В нашей сейчас стране также активно разрабатываются подходы к анализу данного типа профессиональной деформации: ведется множество работ по адаптации и апробации различных зарубежных опросников, кроме того, появляются исследования, посвященные концептуализации феномена прокрастинации в российских условиях. Актуальность изучения этого феномена подтверждается тем, что прокрастинация плотно вошла во все сферы жизнедеятельности современного человека, что делает необходимым дополнение теоретических построений и разработку практических рекомендаций на основе полученных психологических знаний.

Прокрастинация в спортивной деятельности может иметь негативные, часто непоправимые последствия для каждого спортсмена, что справедливо для проявлений и любой другой профессиональной деформации. Спортсмен в течение всей своей спортивной карьеры вынужден соблюдать четкий график, это является необходимым условием достижения высоких результатов. Тем не менее, множество спортсменов по разным причинам (боязнь потерпеть неудачу, желание выполнить деятельность идеально, лень) имеют склонность к прокрастинации. Прокрастинация имеет множество негативных

последствий и приводит к снижению продуктивной деятельности спортсмена. В процессе «откладывания дел на потом» спортсмен как ответственная, дисциплинированная и волевая личность постоянно испытывает чувство дискомфорта

и тревогу. Продолжительное переживание негативных функциональных состояний приводит к развитию профессиональной деформации.

Одной из наиболее распространенных профессиональных деформаций в спорте является феномен трудоголизма. Парадоксально, что при всей значимости и актуальности анализа проблематики этого феномена, практически не существует исследований, развивающих данное направление, более того, зачастую спортивный трудоголизм путают с феноменом аддикции физических упражнений

Одним из факторов, обуславливающих спортивную прокрастинацию, является неуверенность в собственных силах (Senecal et al, 1997). Похожую точку зрения развивают Дж. Феррари и Р. Эммонз, называя в качестве причины прокрастинации желание отомстить за несправедливость или неравенство (Ferrari, Emmons, 1994). Т. Рубин предполагает, что причиной прокрастинации является боязнь неудачи и перфекционизм и определяет ее как попытку справиться с «выбывающим из седла» страхом выставить себя на всеобщее обсуждение (Rubin, 1998).

По мнению многих авторов, прокрастинация свойственна спортсменам, так как большая часть ответственности в принятии решений ложится на их тренера (Milgram & Tenne, 2000). В процессе спортивной карьеры человека именно тренер выступает как защитник, наставник и ответственное лицо. После окончания спортивной карьеры многим спортсменам приходится учиться самим принимать жизненные решения и нести за них ответственность. Естественно, первое время каждая такая ситуация оказывается стрессовой, именно поэтому спортсмен может оттягивать принятие решения, желая дистанцироваться от задачи из-за вероятности потерпеть неудачу (Tice & Baumeister, 1997).

Несмотря на рост интереса к изучению данной проблемы, до сих пор не существует единого мнения относительно причин возникновения прокрастинации, ее видов, способов диагностики, а также методов профилактики и борьбы с данной профессиональной деформацией, что делает необходимым проведение дальнейших исследований данного феномена.

### Спортивный трудоголизм

Одной из наиболее распространенных профессиональных деформаций

в спорте является феномен трудоголизма. Парадоксально, что при всей значимости и актуальности анализа проблематики этого феномена, практически не существует

исследований, развивающих данное направление, более того, зачастую спортивный трудоголизм путают с феноменом аддикции физических упражнений. В связи с созданным положением особенно важно рассмотреть специфику каждой из этих профессионально обусловленных деструкций спортсмена.

Спортивный трудоголизм – профессиональная деформация, развивающаяся в процессе спортивной карьеры, которая откладывает свой отпечаток на дальнейшую деятельность спортсмена и выражается в изменении мотивационной сферы (Леонова, 2014), оказывая негативное воздействие на всю продуктивную деятельность человека в целом. С самого раннего возраста для достижения высоких результатов спортсмен вынужден не только отказывать себе в развлечениях, но и зачастую пропускать учебные занятия, что в последующем приводит к пробелам во многих областях знания. После завершения спортивной карьеры спортсмену необходимо определиться со своей дальнейшей профессиональной деятельностью. Для получения новой профессии и развития в ней человеку, посвятившему большую часть своей жизни спорту, необходимо восполнить имеющиеся пробелы во многих областях и получить знания, востребованные в избранной отрасли труда. Бывший спортсмен снова жертвует свободным временем, работает настойчиво и продолжительно (что можно обозначить как внешне наблюдаемый поведенческий признак), навязчиво стремясь освоить все аспекты новой профессии (когнитивный признак). По результатам исследований Скотта и его коллег (Scott, Moore, Miceli, 1997) были выделены три основные характеристики трудоголизма:

1. Трудоголики тратят большую часть времени на работу, даже когда у них есть свобода действий;

2. Трудоголики с неохотой заканчивают рабочий день, они постоянно думают о работе, помешаны на ней;

3. Трудоголики работают не только на рабочем месте, но и дома, на отдыхе, везде, где бы они ни находились.

Согласно данной концепции, проявления феномена спортивного трудоголизма согласовываются с позицией основателя термина «трудоголизм» Оутса, считавшего, что это принудительное (сам себя) и неконтролируемое желание работать без перерыва (Oates, 1971) для достижения желаемого результата.

Многие руководители поощряют данный феномен, путая его с трудолюбием и считая характерным качеством, воспитанным спортом. Однако, как и любая другая профессиональная деформация, спортивный трудоголизм имеет множество негативных последствий как для физического, так для психического здоровья человека (Ogden et al., 1997). Одной из причин развития спортивного трудоголизма, является частая критика, из-за которой спортсмен остро переживает каждую свою неудачу и испытывает стыд.

Трудоголизму могут быть подвержены и тренеры, работа которых вынуждает проводить со «своими» спортсменами много времени, постоянно ездить на соревнования и сборы. Очень сложно найти баланс между такой работой и личной жизнью, особенно тренерам-женщинам, которые вынуждены оставлять собственную семью и уезжать в необходимые рабочие командировки.

### Аддикция физических упражнений

Для достижения высоких результатов спортсмены проводят ежедневные многочасовые тренировки, что приводит к развитию феномена, схожего со спортивным трудоголизмом, когда у человека вырабатывается потребность в ежедневной физической нагрузке – «аддикция упражнений» (Szabo, 1998). Термин «аддикция упражнений» впервые упомянут П. Бекландом (Baekeland, 1970). Комплексная научно-исследовательская работа, посвященная изучению зависимости от физических нагрузок, проводилась в трех весьма отдаленных друг от друга научных центрах: в университете Флориды США (Х. Хосенблас, Д. Даунс и колле-

ги), в Бирмингемском университете Англии (И.М. Кокерил, Д. Бамбер и коллеги) и в университете Гонконга (Дж. Керр, М.Дж. Блайдон и К.Дж. Линднер).

**Х.** Хосенблас и Д. Даунс (Hausenblas, Downs, 2002) определили аддикцию упражнений как тягу к физической активности в свободное время, которая выражается в неконтролируемых, чрезмерных занятиях спортом и проявляется рядом физиологических и/или психологических симптомов. Характерной особенностью спортсменов, подверженных аддикции упражнений, становится искажение нормального распорядка дня, так как вся их деятельность ограничивается постоянными тренировками. Им не хватает сил и энергии на общение с близкими и другие дела (социальная сфера), они часто продолжают тренировки, несмотря на травмы и запреты врача (физическая сфера). Тренировки спортсменов в случае аддикции упражнений отличаются стереотипностью и должны повторяться в строгом режиме и объеме (поведенческая сфера).

**Эйдманн** и **Вулард** (Aidmann & Woolard, 2003) выявили различные симптомы отмены тренировочных нагрузок, которые возникали у спортсменов через 24–36 часов в неделю, проведенных без физических нагрузок: беспокойство, нетерпеливость, чувство вины, напряжение,

дискомфорт, апатия, медлительность, бессонница и головные боли. У бегунов, например, проявлялось снижение настроения и самооценки. А. Сабо с коллегами (Szabo et al., 1997) сделали вывод, что при переживании спортивной аддикции часто встречаются такие симптомы как чувство вины, депрессия, возбудимость, беспокойство, напряжение, стресс, тревога и малоподвижность.

**В** 1976 году Глассер описал зависимость от физических упражнений как позитивное качество любого человека. Дальнейшее развитие такой точки зрения дали в своих работах Коверли и Морган (Coverly de V., 1987; Morgan, 1979). В середине 1990-х гг. появилось много работ, в которых утверждалось, что количество людей, зависимых от физических нагрузок, значительно возросло (Annett et al., 1995; Pierce, 1994).

**Американский психолог М. Мерфи** (Murphy, 1993) одним из первых предложил психофизиологическую модель, объясняющую возникновение спортивных аддикций. В основе его концепции лежат три гипотезы: термогенетическая гипотеза, катехоламиновая гипотеза и эндорфиновая гипотеза. Термогенетическая гипотеза предполагает, что при выполнении упражнений увеличивается температура тела, что приводит к снижению тонуса мышц и снижает соматическую тревогу

спортсмена. В соответствии с катехоламиновой гипотезой, физическая нагрузка приводит к выработке катехоламинов, которые в значительной мере обеспечивают контроль за вниманием, настроением, а также за реакциями эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Они же контролируют реакции на стресс (дофамин, адреналин и норадреналин). Кроме того, считается, что высокий уровень катехоламинов связан с переживанием состояния эйфории и повышенным настроением. Д. Адамс и Р. Киркби (Adams & Kirkby, 2002) также считают, что спортивная аддикция является результатом вызванного упражнениями высвобождения катехоламинов, что приводит к гиперактивации симпатической нервной системы. А возросшая при упражнениях стимуляция дофаминергических мозговых структур и их вовлеченность в формирование всех поведенческих и химических зависимостей способствует закреплению спортивной аддикции. Исходя из третьей – эндорфиновой гипотезы Мерфи, которая является наиболее признанной и эмпирически исследованной, считается, что физические упражнения способствуют выработке эндогенных морфинов (эндорфинов), а это приводит к усилению хорошего настроения. Одной из наиболее популярных физических зависимостей является длительный бег, когда организм вырабатыва-

Название методики	Количество вопросов	Количество шкал	Диагностируемые области	Теоретическая основа
«Опросник обязательных упражнений» (QED-obligatory exercise questionnaire) (Ackard et al., 2002; Pasman et al., 1988)	20	3		Оценка психологических аспектов обязательных упражнений
Шкала зависимости от упражнений (EDS-Exercise Dependence Scale) (Hausenblas & Downs, 2002)	21	7	1. Толерантность; 2. Синдром отмены – «абстинентный синдром»; 3. Продолжительность; 4. Уровень контроля; 5. Время; 6. Стремление; 7. Снижение других видов деятельности.	DSM-IV (МКБ- IV)
Опросник на зависимость от упражнений (EDQ- Exercise dependence questionnaire) (Orgen et al, 1997)	29	8	Социально-профессиональные интерференции	
Опросник зависимости от упражнений (EAI-exercise addiction inventory) (Terry, Szabo & Griffiths, 2004)	6	1	Психологическая приверженность к физическим нагрузкам	Основные компоненты зависимостей Брауна (1993)
Шкала зависимостей в бодибилдинге (BDS-bodybuilding dependence scale) (Smith & Hale, 2004)	9	3	- Социальная зависимость; - Тренировочная принадлежность; - Уровень мастерства.	Подходит только для бодибилдеров
Шкала принадлежности к упражнениям (CES- commitment to exercise scale) (Davis, Brewer & Ratusny, 1993)	8	2	- Патологические аспекты; - Обязательные аспекты.	Одномерный подход к проблеме

Таблица 1. Методики для диагностики физических аддикций

ет эндорфины, подобные наркотическим, и вызывающие эйфорию.

Для диагностики спортивной аддикции у спортсменов разработано и адаптировано

Спорт высших достижений обладает рядом специфических черт, определяющих факторы риска возникновения деструктивного поведения, которое, в свою очередь, обуславливает формирование и развитие у спортсмена профессионально обусловленных деформаций:

тировано достаточное количество разнообразных методик (Allegre et al., 2006) (см. табл. 1). Одними из самых первых шкал для выявления спортивного трудоголизма являются «Приверженность к бегу» (CRS-commitment to running scale; Carmack & Martens, 1979) и «Шкала негативных зависимостей» (NAS-negative addiction Scale; Hailey & Bailey, 1982). Однако ни одна из этих шкал больше не используется из-за теоретических и методологических недостатков.

Поведение, сходное с физическими аддикциями, возникает не только у профессиональных спортсменов, но и у увлеченных любителей спорта, проводящих огромное количество часов в тренажерных залах и фитнес-клубах. Ричард Бенуа, американский бегун, а ныне психотерапевт, считает, что данное увлечение спортом ведет за собой ряд негативных последствий, которые, несомнен-

но, вытесняют все позитивные качества занятий спортом (Benyo R., 1998).

Обобщая проведенный анализ профессиональных деформаций спортсме-

нов, мы делаем следующие выводы:

1) Спортивная деятельность в настоящий период времени может быть признана полноценной профессиональной деятельностью. Спортсмены подвержены риску формирования и развития целого спектра профессионально обусловленных деформаций, схожих по проявлениям с аналогичными деструкциями, наблюдаемыми у работников различных других областей труда.

2) Спорт высших достижений обладает рядом специфических черт, определяющих факторы риска возникновения деструктивного поведения, которое, в свою очередь, обуславливает формирование и развитие у спортсмена профессионально обусловленных деформаций:

- нарушение баланса между работой и отдыхом у всех субъектов спортивной деятельности: и спортсменов, и тренеров;

- формирование личностных особенностей, предрасполагающих к развитию профессионально обусловленных деформаций: лидерских качеств, настойчивости, конкурентности и соревновательности;

• передача ответственности в диаде «тренер – спортсмен» тренеру предрасполагает спортсмена к деструктивному поведению: откладыванию решения задач – прокрастинации;

3) Сформированные профессиональные деформации у спортсмена всегда «выходят за рамки» только спортивной деятельности, сопутствуя ему и после смены профессии.

4) Профессиональные деформации в спортивной деятельности ведут к деструктивным последствиям, вызывающим изменения в личностной сфере (акцентуацию некоторых личностных черт), в физиологическом статусе (нарушения гомеостаза) и в поведении (непринятие решений, отказ от коммуникаций и т.д.) спортсмена. Все это делает необходимой разработку и внедрение в спортивных командах специально организованных психологических интервенций, призванных нивелировать указанные негативные эффекты.

*Исследование выполнено при поддержке гранта РФФИ № 14-06-00567*

## Литература:

Большой психологический словарь / под ред. Б.Т. Мещерякова, В.П. Зинченко. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.

Ильин Е.П. Работа и личность. Трудооголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2011.

Климов Е.А. Введение в психологию труда: учебник для вузов / Е.А. Климов. – Москва : Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998.

Леонова А. Детерминанты развития профессионально-личностных деформаций медицинских специалистов и педагогов, работающих в зоне техногенной катастрофы / А. Леонова, Т. Злоказова, А. Качина // Выгорание и профессионализация / под ред. В.В. Лукьянова, А.Б. Леоновой, А.А. Обознова, А.С. Чернышева, Н.Е. Водопьяновой. – Курск : Курский гос. ун-т. – Курск, 2013а. – С. 87-114.

Леонова А. Стресс и копинг поведение: факторы развития профессионально-личностных деформаций / А. Леонова // Психология стресса и совладающего поведения: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Кострома, 26-28 сент. 2013 г. В 2 т. / отв. ред.: Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Т. 2. – Кострома, 2013б. – С. 122-124.

Холмогорова А.Б., Дадеко А.А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре. // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – № 3. – Электронный ресурс. – Режим доступа : [http://medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2010\\_3\\_4/nomer/nomer13.php](http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_3_4/nomer/nomer13.php)

Aidman E.V., Woollard S. The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation // Psychology of Sport and Exercise. – 2003. – V. 4. – № 3. – P. 225-236.

Andreassen C.S. Workaholism: An overview and current status of the research // Journal of Behavioral Addictions. – 2014. – 3(1). – p. 1-11.

Anshel M.H. & HanJoo E. Exploring the dimensions of perfectionism in sport // International Journal of Sport Psychology. – 2003. – 34(3). – 255-271.

Benyo R. Running Past 50. Ageless athlete series. Human Kinetics, 1998.

Burka J.B., Yuen L.M. Procrastination: Why you do it, what to do about it, Reading, M.A. Addison-Wesley, 2008.

Caccese, T.M. & Mayerberg C.K. Gender differences in perceived burnout of college coaches // Journal of Sport & Exercise Psychology. – 1984. – 6. – 279-288.

Cox R.H. et al. Sport psychology: concepts and applications. №. Ed. 4. – McGraw-Hill, 1998.

Davis C., Brewer H., Ratusny D. Behavioral frequency and psychological commitment^necessary concepts in the study of excessive exercising // Journal of behavioral Medicine. – 1993. – 9 (11). – p. 47-54.

- Deutsch M. Constructive conflict resolution: Principles, training, and research // *Journal of social issues*. – 1994. – Т. 50. – №. 1. – С. 13-32.
- Deutsch M., Coleman Peter T., Marcus E.C. *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice* / J. Wiley & Sons. – 2011.
- Exercise dependence. Kerr John H., Lindner Koenraad J., Blaydon Michelle. – 2009.
- Ferrari J., Emmons R. Procrastination as revenge: do people report using delays as a strategy for vengeance. – *Psychological Science*–1994. – vol. 17. – No. 4.
- Fredricks J.A., Eccles J.S. Sport psychology // *Journal of sport & exercise psychology*. – 2005. – Т. 27. – p. 3-31.
- Hausenblas H.A., Downs D.S. How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale // *Psychology & Health*. – 2002. – 17(4). – p. 387-404.
- Jones F., Byrke R. & Westman M. *Work-life balance: A psychological perspective*. – Hove, UK : Psychology Press, 2005.
- Kelley B.C. A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season // *Research quarterly for exercise and sport*. – 1994. – Т. 65. – №. 1. – С. 48-58.
- Maslach C. & Jackson S.E. The measurement of experienced burnout // *Journal of Occupational Behavior*. – 1981. – 2. – 99-113.
- Maslach C., Schaufeli W.B. & Leiter M.P. Job burnout // *Annual Review of Psychology*. – 2001. – Vol. 52. – pp. 397-422.
- Milgram N.A., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidance procrastination // *Eur. J. of Pers.* – 2000. – V.14.
- Oates W. *Confessions of a Workaholic: The Facts about Work Addiction*. – New York, NY: World, 1971.
- Ogden J., Veale D.M., Summers Z. The development and validation of the Exercise Dependence Questionnaire // *Addiction Research*. – 1997. – 5 (4). – 343-355.
- Ommundsen Y., Pedersen B.H. The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety A study of young athletes // *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. – 1999. – Т. 9. – №. 6. – С. 333-343.
- Pychyl T.A. et al. Five days of emotion / T.A. Pychil, J.M. Lee, R. Thibodeau, A. Blunt // *J. of Soc. Behav. and Personality*. – 2000. – V.15. – N 5.
- Rubin T.I. *Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair* Publisher: Touchstone; 1st Touchstone edition, 1998.
- Ryska T.A., Yin Z., Cooley D. & Ginn R. Developing team cohesion: A comparison of cognitive-behavioral strategies of US and Australian sport coaches // *The journal of Psychology*. – 1999. – 133(5). – 523-539.
- Schaufeli W.B, Bakker A.B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study // *Journal of organizational Behavior*. – ГОД??? – 25. – Issue 3 – p.293-315.
- Schaufeli W.B., Taris T.W., van Rhenen W. Workaholism, Burnout and Work engagement: three of a kind or three different kinds of employee Well-being? // *Applied psychology: an international review*. – 2008. – 57(2). – 173-203.
- Schaufeli W.B., Taris T.W. & Bakker A.B. It takes two to tango: Workaholism is working excessively and working compulsively // R.J. Burke & C.L. Cooper (Eds.) *The long work hours culture. Causes, consequences and choices*. – Bingley, UK: Emerald, 2008. – pp. 203-226.
- Senecal C., Lavoie K., Koestner R. Trait and situational factors in procastation: An interactional model // *J. of Soc. Behav. And Personality*. – 1997. – V. 12. – N. 4.
- Smith D.K., Hake B.D. Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale // *British Journal of Sports Medicine*. – 2004. – 38. – p. 177-181.
- Specter M.H., Ferrari J.R. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future // *J. of Soc. Behav. and Personality*. – 2000. – V. 15. – N 5.
- Terry A., Szabo A., Griffiths M.D. The exercise addiction inventory: A new brief screening tool // *Addiction research and theory*. – 2004. – 12(5). – 489-499.
- Tice D., Baumeister R. Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling // *Psychological Science*. – 1997. – 8. – 454-458.
- Vallerand R.J., Rousseau F.L., Grouzet F.M., Dumais A., Grenier S., Blanchard C.M. Passion in Sport: A Look at Determinants and Affective Experiences // *Journal of Sport & Exercise Psychology*. – 2006. – 28. – 454-478.
- Wegner M., Bohnacker V., Mempel G., Teubel T. & Schuler J. Explicit and implicit affiliation motives predict verbal and nonverbal social behavior in sports competition // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2014. – 15(6). – 588-595.

## References:

- Aidman, E.V., & Woollard, S. (2003) The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport and Exercise*. Vol. 4, 3, 225-236.
- Andreassen, C.S. (2014) Workaholism: An overview and current status of the research. *Journal of Behavioral Addictions*. 3(1), 1-11.
- Anshel, M.H. & HanJoo, E. (2003) Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*. 34(3), 255-271.
- Benyo, R. (1998) *Running Past 50. Ageless athlete series*. Human Kinetics.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008) *Procrastination: Why you do it, what to do about it*, Reading, M.A. Addison-Wesley.
- Caccese, T.M. & Mayerberg C.K. (1984) Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 6, 279-288.
- Cox, R.H. et al. (1998) *Sport psychology: concepts and applications*. 4. McGraw-Hill.
- Davis, C., Brewer, H., & Ratusny, D. (1993) Behavioral frequency and psychological commitment/necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of behavioral Medicine*. 9 (11), 47-54.
- Deutsch, M. (1994) Constructive conflict resolution: Principles, training, and research. *Journal of social issues*. Vol. 50, 1, 13-32.
- Deutsch, M., Coleman Peter, T., & Marcus, E.C. (2011) *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*. J. Wiley & Sons.
- Ferrari, J., & Emmons, R. (1994) Procrastination as revenge: do people report using delays as a strategy for vengeance. Vol. 17, 4.

- Fredricks, J.A., & Eccles, J.S. (2005) Sport psychology. *Journal of sport & exercise psychology*. Vol. 27, 3-31.
- Hausenblas, H.A., & Downs, D.S. (2002) How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology & Health*. 17(4), 387-404.
2. И'yin, E.P. (2011) Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfektsionizm, len' [The work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness]. St. Petersburg, Piter.
- Jones, F., Byrke, R. & Westman, M. (2005) Work-life balance: A psychological perspective. Hove, UK, Psychology Press.
- Kelley, B.C. (1994) A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research quarterly for exercise and sport*. Vol. 65, 1, 48-58.
- Kerr John, H., Lindner Koenraad, J., & Blaydon, Michelle (2009-) Exercise dependence.
- Kholmogorova, A.B., & Dadeko, A.A. (2010) Fizicheskiy perfektsionizm kak faktor rastroystv affektivnogo spektra v sovremennoy kul'ture [Physical perfectionism as a factor of affective spectrum disorders in modern culture]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical psychology in Russia]. 3. - Electronic resource. - Mode of Access: [http://medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2010\\_3\\_4/nomer/nomer13.php](http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2010_3_4/nomer/nomer13.php)
- Klimov, E.A. (1998) Vvedenie v psikhologiyu truda: uchebnik dlya vuzov [Introduction to the psychology of labor: a textbook for high schools]. Moscow, Kul'tura i sport, YuNITI.
- Leonova, A. (2013a) Determinanty razvitiya professional'no-lichnostnykh deformatsiy meditsinskikh spetsialistov i pedagogov, rabotayushchikh v zone tehnogennoy katastrofy [Determinants of professional and personal strain in health professionals and educators working in the area of man-made disaster]. Leonova, A., Zlokazova, T., & Kachina, A. [Burnout and professionalization]. Kursk, Kurskiy gosudarstvennyy universitet, 87-114.
- Leonova, A. (2013b) Stress i koping povedeniye: faktory razvitiya professional'no-lichnostnykh deformatsiy [Stress and coping behaviour: factors of development of professional and personal strain]. *Psikhologiya stressa i sovdayushhego povedeniya: materialy III Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. Kostroma, 26-28 sentyabrya 2013 g. [Psychology of stress and coping: proceedings of the 3d International scientific and practical conference. Kostroma, 26-28 September. 2013. (Eds.) Kryukov, T.L., Kuftyak, E.V., Saporovskaya, M.V., & Khazova, S.A. Kostroma, 122-124.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981) The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter, M.P. (2001) Job burnout. *Annual Review of Psychology*. Vol. 52, 397-422.
- (Eds.) Meshcheryakova, B.T., & Zinchenko, V.P. (2003) Bol'shoy psikhologicheskiy slovar' [Big psychological dictionary]. St. Petersburg, Praym.
- Milgram, N.A., & Tenne, R. (2000) Personality correlates of decisional and task avoidance procrastination. *Eur. J. of Pers.* Vol.14.
- Oates, W. (1971) Confessions of a Workaholic: The Facts about Work Addiction. New York, NY, World.
- Ogden, J., Veale, D.M., & Summers Z. (1997) The development and validation of the Exercise Dependence Questionnaire. *Addiction Research*. 5 (4), 343-355.
- Ommundsen, Y., & Pedersen, B.H. (1999) The role of achievement goal orientations and perceived ability upon somatic and cognitive indices of sport competition trait anxiety A study of young athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. Vol. 9, 6, 333-343.
- Pychyl, T.A. et al. (2000) Five days of emotion. T.A. Pychil, J.M. Lee, R. Thibodeau, & A. Blunt. *J. of Soc. Behav. and Personality*, Vol.15, 5.
- Rubin, T.I. (1998) Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair Publisher, Touchstone; 1st Touchstone edition.
- Ryska, T.A., Yin, Z., Cooley, D. & Ginn, R. (1999) Developing team cohesion: A comparison of cognitive-behavioral strategies of US and Australian sport coaches. *The journal of Psychology*. 133(5), 523-539.
- Schaufeli, W.B. & Bakker, A.B. (2004) Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of organizational Behavior*. 25, Issue 3, 293-315.
- Schaufeli, W.B., Taris, T.W., & van Rhenen, W. (2008) Workaholism, Burnout and Work engagement: three of a kind or three different kinds of employee Well-being? *Applied psychology: an international review*, 57(2), 173-203.
- Schaufeli, W.B., Taris, T.W. & Bakker, A.B. (2008) It takes two to tango: Workaholism is working excessively and working compulsively. R.J. Burke & C.L. Cooper (Eds.) *The long work hours culture. Causes, consequences and choices*. Bingley, UK: Emerald, 203-226.
- Senecal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997) Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *J. of Soc. Behav. And Personality*. Vol. 12, 4.
- Smith, D.K., & Hake, B.D. (2004) Validity and factor structure of the bodybuilding dependence scale. *British Journal of Sports Medicine*. 38, 177-181.
- Specter, M.H., & Ferrari, J.R. (2000) Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future. *J. of Soc. Behav. and Personality*. Vol., 15, 5.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M.D. (2004) The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction research and theory*. 12(5), 489-499.
- Tice, D., & Baumeister, R. (1997) Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*. 8, 454-458.
- Vallerand, R.J., Rousseau, F.L., Grouzet, F.M., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C.M. (2006) Passion in Sport: A Look at Determinants and Affective Experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 28, 454-478.
- Wegner, M., Bohnacker, V., Mempel, G., Teubel, T. & Schüler, J. (2014) Explicit and implicit affiliation motives predict verbal and nonverbal social behavior in sports competition. *Psychology of Sport and Exercise*. 15(6), 588-595.