

Горская Галина Борисовна

доктор психологических наук, профессор,
профессор кафедры психологии
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма

Орлова Татьяна Александровна

аспирант кафедры психологии
Кубанского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма

УСТОЙЧИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ К ХРОНИЧЕСКОМУ СТРЕССУ: ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ

Аннотация:

Представленное исследование посвящено ресурсам поддержания психической устойчивости спортсменов к такому долговременному регулятору психических нагрузок, вызывающему хронический стресс, как длительный соревновательный сезон. В исследовании приняли участие две команды по эстетической гимнастике, различающиеся по успешности. Каждая команда включала десять спортсменок высокой квалификации. Исследовалось включение психологических ресурсов поддержания психической устойчивости на трех этапах соревновательного сезона. Показаны перестройки в вовлечении ресурсов поддержания психической устойчивости от этапа к этапу соревновательного сезона. Установлено, что более результативная команда отличается от менее успешной экономичностью и адекватностью включения психологических ресурсов поддержания психической устойчивости задач соревновательной деятельности. В менее успешной команде прослеживается избыточность вовлечения психологических ресурсов поддержания психической устойчивости в сочетании с тенденцией к минимизации функций.

Ключевые слова:

психическая устойчивость, долговременные регуляторы, хронический стресс, интеграция ресурсов, дезинтеграция ресурсов, мотивация, жизнестойкость.

Gorskaya Galina Borisovna

D.Phil. in Psychology, Professor,
Psychology Department,
Kuban State University of
Physical Education, Sport and Tourism

Orlova Tatiana Aleksandrovna

PhD student, Psychology Department,
Kuban State University of
Physical Education, Sport and Tourism

ATHLETES' RESISTANCE TO CHRONIC STRESS: THE DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL REGULATION

Summary:

The research deals with the promotion resources of mental toughness in relation to chronic stress evoked by athletes' participation in a long competitive season that is regarded as a long-term mental stress regulator. The study involved two teams doing aesthetic group gymnastics and demonstrating different progress. Each team consisted of ten elite female athletes. The involvement of the psychological resources of the mental toughness promotion was investigated at three stages of the competitive season. The rearrangements of mental toughness resources from one stage of the competitive season to another were described. The research revealed that the more successful team differed from the less successful one in effectiveness and adequacy of psychological resource involvement in relation to competitive aims. The less successful team demonstrated the redundancy of the psychological resource involvement along with a tendency to minimize the functions.

Keywords:

mental toughness, long-term regulators, chronic stress, integration of resources, disintegration of resources, motivation, vitality.

Превращение стрессов в неотъемлемый компонент условий жизни большинства людей, высокая вероятность появления в их жизни длительно действующих источников психических нагрузок повышает значимость исследования проявлений хронического стресса, его источников и ресурсов преодоления [1].

Большинство источников хронического стресса связано с профессиональной деятельностью человека. В связи с этим особый аспект проблемы хронического стресса составляет выявление условий, при которых профессионал сохраняет профессиональную форму и профессиональное здоровье, несмотря на то что профессиональная деятельность проходит в условиях повышенной психической напряженности. Не менее важно установление психологических факторов, обуславливающих готовность профессионала добровольно включаться в стрессовые ситуации для достижения успеха в избранном виде деятельности и справляться с поставленными задачами в течение длительного времени.

Хронический стресс, возникающий в профессиональной сфере, рассматривается как следствие достаточно длительного нахождения человека в эмоционально напряженных условиях либо как результат многократного включения в стрессовые ситуации в течение длительного времени. В качестве наиболее распространенных источников хронического стресса в профессиональной деятельности рассматриваются следующие ее условия:

- рабочие перегрузки;
- социальные перегрузки (многочисленность обязанностей по заботе о других людях);
- давление необходимости качественного выполнения работы для доказательства собственнo профессиональной состоятельности;
- недовольство работой из-за ее несоответствия интересам и склонностям;
- чрезмерные требования к работе;
- дефицит социального признания;
- социальное напряжение вследствие конфликтов и неблагоприятных взаимоотношений с коллегами;
- социальная изоляция;
- хроническое и непреодолимое беспокойство [2].

Как значимый ресурс преодоления стресса рассматриваются свойства личности человека. Большинство исследований, посвященных личностным ресурсам устойчивости к стрессу, проводились в связи с острым стрессом, развивающимся в рамках конкретной ситуации и определенного промежутка времени. В связи с этим дизайн многих исследований заключается в однократном сопоставлении параметров, отражающих реакцию на стрессовую ситуацию, с показателями личностных ресурсов устойчивости к стрессу. Это ограничивает применение исследований указанного типа для установления предпосылок устойчивости к хроническому стрессу, развивающемуся длительное время, что предполагает возможность изменения регуляторов поддержания устойчивости к стрессу.

При остром стрессе происходит мобилизация программ реагирования, не требующих существенных перестроек регуляторных систем. Преодоление хронического стресса требует существенной перестройки функциональных систем, обеспечивающих необходимый уровень эффективности действий человека [3]. На психологическом уровне регуляции при хроническом стрессе возрастает «экстернализация» поведения, снижается способность к самостоятельно иницилируемым действиям при сохранении устойчивости исполнения действий, регулируемых извне. Как важный ресурс сохранения результативности действий в условиях хронического стресса рассматривается ценностно-смысловая сфера профессионала [4]. В то же время необходимый уровень результативности действий может сохраняться за счет сокращения активности с желательного уровня до минимально необходимого [5].

Большие возможности для исследований устойчивости к хроническому стрессу дает спорт высших достижений. Хронический стресс у спортсменов обусловлен как длительным пребыванием в экстремальных условиях, так и достаточно часто повторяющимися стрессовыми ситуациями, что характерно для спортивной деятельности. Внимание к хроническому стрессу вызвано отрицательным влиянием такого его последствия, как психическое выгорание, на многие компоненты деятельности спортсменов, особенно в спорте высших достижений [6].

Одаренные спортсмены, избравшие профессиональную спортивную карьеру, выступают в спорте высших достижений длительное время, добровольно подвергая себя стрессовым воздействиям, вызывающим как острый, так и хронический стресс. При этом многим из них удается поддерживать очень высокую результативность деятельности, несмотря на переносимые физические и психологические нагрузки [7]. В то же время нередки случаи преждевременного прекращения спортивной карьеры талантливых спортсменов вследствие накопившейся психической усталости при сохранении физической формы. Значимость проблемы полноценной самореализации спортсменов высокого класса, достижения профессионального долголетия побуждает к анализу источников хронического стресса в спорте и психологических факторов устойчивости к нему.

Анализ интервью высококлассных зарубежных спортсменов показал, что они выделили как наиболее значимые три группы источников хронического стресса. Это трудности совмещения спортивной подготовки и учебы, специфические требования спортивной деятельности, неблагоприятные условия спортивной деятельности. К вызывающим хронический стресс требованиям спортивной деятельности спортсмены отнесли высокие тренировочные нагрузки, травмы, периодические спады спортивной формы, психологическое давление необходимости постоянно показывать высокие спортивные результаты, боязнь неудач, многочисленность стрессовых ситуаций, трудности поддержания мотивации. Причиной возникновения хронического стресса спортсмены назвали такие условия спортивной деятельности, как отсутствие перспектив профессионального развития, спонсоров, поддержки на организационном уровне, конфликты с тренером и между спортсменами, недостаточное признание [8].

В исследованиях зарубежных спортсменов отмечено также, что уровень хронического стресса более высок у женщин. Это объясняется их большей склонностью анализировать свои переживания, более высокой по сравнению с мужчинами чувствительностью к стрессорам, более ответственным отношением к подготовке, побуждающей их больше времени посвящать тренировкам [9].

В связи с проблемой профессионального долголетия спортсменов важно отметить, что многие причины хронического стресса спортсмены характеризуют и как побудители к прекращению спортивной карьеры. Это прежде всего травмы, остановка роста результатов, трудности сочетания спортивной подготовки и получения образования, недостаток мотивации [10]. Данные о накоплении психологической усталости и повышении чувствительности к физическому и психологическому дискомфорту как причине завершения спортивной карьеры приведены и в исследованиях Р.А. Пилояна [11].

Анализ долговременных регуляторов психических нагрузок в спорте высших достижений, вызывающих хронический стресс, привел к подразделению их на связанные и не связанные с процессом подготовки. В свою очередь, вторая группа долговременных регуляторов психических нагрузок может быть подразделена на обусловленные личностными и организационными факторами. Не связанные с процессом подготовки факторы (серьезная болезнь близкого человека, затяжные конфликты с близкими людьми, трудности совмещения спортивной подготовки и учебы) повышают вероятность травм, снижают мотивацию работы на тренировках и в конечном счете ухудшают результаты выступлений.

Важным личностным источником долговременных психических нагрузок является несоответствие построения подготовки индивидуально-психологическим особенностям спортсменов, которое приводит не только к снижению результатов спортсменов, но и к ухудшению их здоровья [12]. Формами такого несоответствия могут быть построение подготовки без учета устойчивости спортсменов к монотонной работе, планирование выступлений в соревнованиях без учета устойчивости спортсмена к эмоциональным нагрузкам. К значимым для высококвалифицированных спортсменов организационным факторам относятся: особенности проведения отбора в сборные команды и в команды для выступлений на престижных соревнованиях, степень устойчивости позиции в элитной команде, общение, окрашенное как сотрудничеством, так и соперничеством [13].

Анализ научной литературы свидетельствует о практически полном отсутствии данных об особенностях и закономерностях перестройки психической регуляции устойчивости к хроническому стрессу у спортсменов высокой квалификации в течение соревновательного сезона. В связи с этим целью настоящего исследования было установление изменений регуляции психической устойчивости спортсменов на протяжении соревновательного сезона. Участие спортсменов в соревнованиях на протяжении достаточно продолжительного сезона рассматривалось как источник хронического стресса, связанный с многократным включением в стрессовые соревновательные ситуации.

Концептуальным основанием исследования послужил ресурсный подход к анализу поддержания психической устойчивости к стрессу, достаточно полно и последовательно представленный Н.Е. Водопьяновой [14]. В рамках этого подхода личностные свойства, способствующие преодолению стресса, рассматриваются как ресурсы поддержания устойчивости к нему. В исследовании проверялось предположение, что устойчивость к хроническому стрессу может поддерживаться за счет вовлечения дополнительных ресурсов, а также интеграции либо дезинтеграции уже вовлеченных ресурсов. Проверялось также предположение о том, что одним из условий результативности соревновательной деятельности является экономичность вовлечения ресурсов поддержания устойчивости к хроническому стрессу.

В исследовании применялся метод анализа отдельных случаев. Выбор данного метода обусловлен необходимостью исследования в реальном времени изменений регуляции поддержания психической устойчивости в стрессовой ситуации на протяжении соревновательного сезона в группе спортсменов, находящихся в одних и тех же условиях. По этой же причине выборку исследования составили представительницы командного вида спорта (эстетической гимнастики).

Исследование, проведенное в двух командах высокой квалификации по эстетической гимнастике с разной степенью успешности, осуществлялось в сезоне 2017 г. У спортсменок обеих команд устанавливались показатели психической устойчивости по методике А. Голдберга, показатели жизнестойкости по методике С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева и Е.И. Рассказовой, показатели мотивации по опроснику спортивной мотивации Р. Валлеранда. Методика А. Голдберга позволяет определить следующие параметры психической устойчивости: моральную стойкость, позволяющую успешно выступить в соревновании, несмотря на допущенную ошибку; способность сопротивляться психологическому давлению, концентрировать внимание, сохранять уверенность в собственных силах, поддерживать соревновательную мотивацию. Жизнестойкость характеризуется показателями вовлеченности в деятельность, принятия риска, контроля значимых ситуаций. Методика Р. Валлеранда дает возможность определить показатели внутренней и внешней мотивации, а также амотивации, т. е. отсутствия ясно осознаваемых побуждений к включению в деятельность.

Измерение показателей проводилось три раза на следующих друг за другом этапах соревновательного сезона на протяжении четырех месяцев. В каждую команду входило по десять спортсменок высокой квалификации в возрасте 16–23 лет. Предметом анализа были изменения значений показателей от этапа к этапу и изменения в корреляционных связях между показателями.

В обеих командах отмечено повышение показателей психической устойчивости от первого этапа ко второму, что связано с высокой значимостью соревнования второго этапа, так как на этом этапе решался вопрос об отборе команд для участия в международных соревнованиях. На третьем этапе более успешная команда выступала в международных соревнованиях, а вторая – в значимых российских соревнованиях.

В таблице 1 представлены данные об изменении показателей психической устойчивости у команды 1 с более высокой успешностью выступлений в соревнованиях. Они говорят о достоверном повышении трех показателей из пяти от первого этапа исследования ко второму и снижению показателей способности сопротивляться давлению, концентрации и уверенности от второго этапа к третьему.

Таблица 1 – Медианы частных показателей психологической устойчивости спортсменок команды 1 по эстетической гимнастике в течение соревновательного сезона, баллы

Показатель	1-й этап	2-й этап	3-й этап
Моральная стойкость	2	4	3,5
Способность справляться с давлением	5	5,5	<u>3,5</u>
Концентрация	5	<u>5</u>	<u>3,5</u>
Уверенность	5	5,5	<u>4</u>
Мотивация	4,5	5	4

Примечание. Здесь и далее жирным шрифтом выделены достоверные различия показателей первого и второго этапов исследования, подчеркиванием – достоверные различия показателей второго и третьего этапов исследования при $p < 0,05$.

Тенденция к снижению от второго этапа к третьему отмечается и по двум оставшимся показателям. Второй этап исследования проходил перед чемпионатом России, который являлся отборочным соревнованием перед международным турниром. После успешного выступления на чемпионате России на фоне накопившейся психической усталости команда неудачно выступила на международном турнире.

В таблице 2 приведены показатели психической устойчивости команды 2, отличающейся от команды 1 меньшей успешностью соревновательной деятельности. Изменения показателей психической устойчивости у спортсменок команды 2 сходны с установленными в команде 1.

Таблица 2 – Медианы частных показателей психологической устойчивости спортсменок команды 2 по эстетической гимнастике в течение соревновательного сезона, баллы

Показатель	1-й этап	2-й этап	3-й этап
Моральная стойкость	2,5	3,5	3
Способность справляться с давлением	4,5	<u>5</u>	<u>3</u>
Концентрация	4,5	<u>5</u>	<u>3</u>
Уверенность	5	4,5	3,5
Мотивация	4,5	4,5	3,5

Как и у команды 1, у команды 2 отмечены возрастание показателей на втором этапе исследования и их снижение на третьем. Сходство динамики показателей объясняется общими условиями подготовки и сходными задачами каждого из этапов соревновательного сезона. Сходна и динамика результативности выступлений в соревнованиях: после успеха на втором этапе исследования неудача в соревновании третьего этапа.

Различия между командами по особенностям корреляционных связей между показателями значительно выше, чем различия по значениям исследуемых показателей. В первой команде корреляционных связей меньше, чем во второй, а их характер говорит о большей концентрации спортсменок на участии в соревнованиях. На первом этапе было зафиксировано три достоверные корреляционные связи. Это положительный коэффициент корреляции между показателями психической устойчивости «моральная стойкость» и «концентрация» ($r = 0,735$, $p < 0,05$) и отрицательные корреляции показателя «внутренняя мотивация (стремление к знаниям)» с показателями психической устойчивости «моральная стойкость» ($r = -0,810$, $p < 0,01$) и «концентрация» ($r = -0,770$, $p < 0,05$). Установленные корреляционные связи можно расценивать как отражение переориентации спортсменок с совершенствования мастерства на его реализацию в соревнованиях.

На втором этапе установлена только одна положительная корреляционная связь ($r = 0,846$, $p < 0,01$) между показателем психической устойчивости «мотивация» и показателем мотивации занятий спортом «интроекция», который относится к компонентам внешней мотивации и выражает повышение ответственности спортсменок перед значимым социальным окружением.

На третьем этапе исследования в команде 1 было установлено две достоверные корреляционные связи. Это, во-первых, положительная корреляционная связь между показателем психической устойчивости «способность сопротивляться давлению» и показателем спортивной мотивации «внешняя мотивация» ($r = 0,735$, $p < 0,05$), показывающим, что спортсменки включаются в деятельность под влиянием других людей, а не по собственному выбору. Во-вторых, это отрицательная корреляционная связь между показателем психической устойчивости «моральная стойкость» и показателем жизнестойкости «контроль» ($r = -0,735$, $p < 0,05$). Первая корреляционная связь указывает на восприятие спортсменками влияний социального окружения как давления, в то время как на втором этапе исследования ответственность перед значимыми людьми оказывала скорее мобилизующее действие. Это может быть следствием накопившейся усталости. Следствием усталости может быть и ослабление готовности к оперативному реагированию на ошибки при повышении чувства контроля значимых ситуаций.

Корреляционные связи в команде 2 более многочисленны, чем в команде 1. Если на первом этапе исследования в команде 1 было отмечено три достоверные корреляционные связи между показателями, то в команде 2 их оказалось семь. В отличие от команды 1 в команде 2 установлены корреляционные связи интегрального показателя жизнестойкости с показателями психической устойчивости «уверенность» ($r = 0,735$, $p < 0,05$) и «моральная стойкость» ($r = -0,632$, $p < 0,05$). Показатель «уверенность» включен в группу положительных корреляционных связей между показателями, способствующими ее поддержанию. Он связан положительной корреляционной связью не только с показателем жизнестойкости, но и с показателем внутренней мотивации спортивной деятельности «стремление к компетентности» ($r = 0,694$, $p < 0,05$), который коррелирует с жизнестойкостью ($r = 0,793$, $p < 0,01$). Показатель жизнестойкости имеет положительную корреляционную связь с показателем внутренней мотивации «стремление к новым впечатлениям» ($r = 0,770$, $p < 0,05$).

Наряду с описанными были установлены корреляционные связи, отражающие нестабильность регуляции психической устойчивости. Это отрицательные корреляционные связи между показателями психической устойчивости «уверенность» и «концентрация», между показателем спортивной мотивации «стремление к новым впечатлениям» и показателем психической устойчивости «моральная стойкость».

На втором этапе исследования в команде 2 было установлено три достоверные корреляционные связи, имеющие отрицательный знак. Это корреляции между показателями психической устойчивости «моральная стойкость» и «концентрация» ($r = -0,704$, $p < 0,05$). Последний показатель связан отрицательной корреляционной связью с интегральным показателем жизнестойкости ($r = -0,640$, $p < 0,05$). Еще одна отрицательная корреляционная связь установлена между показателем психической устойчивости «уверенность» и показателем жизнестойкости «контроль» ($r = -0,721$, $p < 0,05$). Эти корреляционные связи нельзя отнести к предсказуемым, скорее они отражают низкий уровень развития механизмов реагирования на стрессовые ситуации.

На третьем этапе исследования в команде 2 зафиксировано четыре корреляционные связи между исследуемыми показателями. Отрицательная корреляция между показателем «внешняя мотивация» и показателем психической устойчивости «моральная стойкость» ($r = -0,688$, $p < 0,05$) указывает на повышение чувствительности спортсменок к требованиям социального окружения. Положительные корреляции показателя жизнестойкости «контроль» и показателя психической устойчивости «способность сопротивляться психологическому давлению» ($r = 0,678$, $p < 0,05$), показателя внутренней мотивации «стремление к компетентности» и показателя психической устойчивости «концентрация» и «мотивация» ($r = 0,633$, $p < 0,05$) отражают попытки мобилизации ресурсов на фоне утомления. Отрицательная корреляция между показателями психической устойчивости «уверенность» и «мотивация» ($r = -0,649$, $p < 0,05$), скорее всего, отражает тенденцию к мобилизации минимальными средствами.

Сравнение показателей двух команд приводит к нескольким заключениям. Во-первых, более результативная команда отличается от менее результативной более рациональными механизмами поддержания психической устойчивости. В менее результативной команде эти механизмы представляются менее сформированными и нестабильными. Возможно, это одна из причин более низкой результативности команды. Во-вторых, отсутствие устойчивых корреляционных связей между исследуемыми показателями позволяет расценивать мотивацию и жизнестойкость как ресурсы, привлекаемые для поддержания психической устойчивости ситуативно. Они не отражают специфику поддержания психической устойчивости именно в эстетической гимнастике.

Результаты исследования приводят к следующим выводам.

1. Исследования продолжительного соревновательного сезона как долговременного регулятора психических нагрузок показали, что под его влиянием происходят перестройки психической регуляции поддержания психической устойчивости, носящие характер как интеграции, так и дезинтеграции ресурсов.

2. Команда с низкой результативностью отличается от успешной команды неустойчивостью регуляции психической устойчивости к хроническому стрессу, сложным сочетанием избыточного вовлечения ресурсов поддержания психической устойчивости с проявлениями эффекта минимизации функций.

3. Психологическими предпосылками успешности соревновательной деятельности являются рациональность и избирательность включения психологических ресурсов поддержания устойчивости к хроническому стрессу, которые могут быть достигнуты путем повышения психологической культуры спортсменов в процессе систематического и целенаправленного психологического сопровождения их подготовки.

Ссылки:

1. Essex B., Scott L.B. Chronic Stress and Association Coping Strategies among Volunteer EMS Personnel // *Prehospital Emergency Care*. 2008. Vol. 12, iss. 1. P. 69–75. <https://doi.org/10.1080/10903120701707955>.
2. Sallen J., Hirschmann F., Herrmann C. Evaluation and Adaptation of the Trier Inventory for Chronic Stress (TICS) for Assessment in Competitive Sport // *Frontiers in Psychology*. 2018. No. 9 (308). March. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00308>.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983. 367 с.
4. Обознов А.А., Полунина О.В. Увлеченность работой и профессиональное выгорание: эмпирические типы взаимосвязей // *Стресс, выгорание, совладание в современном контексте* / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М., 2011. С. 442–453.
5. Nicholls A.R., Polman R.C.J. Coping in Sport: A Systematic Review // *Journal of Sports Sciences*. 2007. Vol. 25, no. 1. P. 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>.
6. Burnout in Sport: A Systematic Review / K. Goodger, T. Gorely, D. Lavallee, C. Harwood // *The Sport Psychologist*. 2007. Vol. 21, iss. 2. P. 127–151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>.
7. Burnout and Years of Sports Competitions: Is There a Correlation? / Sh.L. Holden, C.M. Keshock, B.E. Forester, S.F. Pugh, R.J. Heitman // *International Journal of Sport Science*. 2016. Vol. 6 (1a). P. 8–11.
8. Nixdorf I., Frank R., Beckmann J. An Explorative Study on Major Stressors and Its Connection to Depression and Chronic Stress among German Elite Athletes // *Advances in Physical Education*. 2015. Vol. 5, no. 4. P. 255–262. <https://doi.org/10.4236/ape.2015.54030>.
9. Sallen J., Hirschmann F., Herrmann C. Op. cit.
10. Enoksen E. Drop-out Rate and Drop-out Reasons among Promising Norwegian Track and Field Athletes: A 25 Years Study // *Scandinavian Sport Study Forum*. 2011. Vol. 2. P. 19–43.
11. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М., 1984. 104 с.
12. Толочек В.А. Стили деятельности: ресурсный подход. М., 2015. 336 с.
13. Fletcher D., Wagstaff C.R.D. Organizational Psychology in Elite Sport: Its Emergence, Application and Future // *Psychology of Sport and Exercise*. 2009. Vol. 10, iss. 4. P. 427–434. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.009>.
14. Водопьянова Н.Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания. СПб., 2011. 160 с.

References:

- Enoksen, E 2011, 'Drop-out Rate and Drop-out Reasons among Promising Norwegian Track and Field Athletes: A 25 Years Study', *Scandinavian Sport Study Forum*, vol. 2, pp. 19-43.
- Essex, B & Scott, LB 2008, 'Chronic Stress and Association Coping Strategies among Volunteer EMS Personnel', *Prehospital Emergency Care*, vol. 12, iss. 1, pp. 69-75. <https://doi.org/10.1080/10903120701707955>.
- Fletcher, D & Wagstaff, CRD 2009, 'Organizational Psychology in Elite Sport: Its Emergence, Application and Future', *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 10, iss. 4, pp. 427-434. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.009>.
- Goodger, K, Gorely, T, Lavallee, D & Harwood, C 2007, 'Burnout in Sport: A Systematic Review', *The Sport Psychologist*, vol. 21, iss. 2, pp. 127-151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>.
- Holden, ShL, Keshock, CM, Forester, BE, Pugh, SF & Heitman, RJ 2016, 'Burnout and Years of Sports Competitions: Is There a Correlation?', *International Journal of Sport Science*, vol. 6 (1a), pp. 8-11.
- Kitaev-Smyk, LA 1983, *Psychology of Stress*, Moscow, 367 p., (in Russian).
- Nicholls, AR & Polman, RCJ 2007, 'Coping in Sport: A Systematic Review', *Journal of Sports Sciences*, vol. 25, no. 1, pp. 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>.
- Nixdorf, I, Frank, R & Beckmann, J 2015, 'An Explorative Study on Major Stressors and Its Connection to Depression and Chronic Stress among German Elite Athletes', *Advances in Physical Education*, vol. 5, no. 4, pp. 255-262. <https://doi.org/10.4236/ape.2015.54030>.
- Oboznov, AA & Polunina, OV 2011, 'Enthusiasm for Work and Occupational Burnout: Empirical Types of Relations', in AL Zhuravlev & EA Sergienko (eds.), *Stress, vygoraniye, sovladaniye v sovremennom kontekste*, Moscow, pp. 442-453, (in Russian).
- Piloyan, RA 1984, *Motivation for Sports Activities*, Moscow, 104 p., (in Russian).
- Sallen, J, Hirschmann, F & Herrmann, C 2018, 'Evaluation and Adaptation of the Trier Inventory for Chronic Stress (TICS) for Assessment in Competitive Sport', *Frontiers in Psychology*, no. 9 (308), March. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00308>.
- Tolochek, VA 2015, *Activity Styles: a Resource Approach*, Moscow, 336 p., (in Russian).
- Vodopyanova, NE 2011, *Burnout Prevention and Modification*, St. Petersburg, 160 p., (in Russian).