

Психологические науки

УДК 316.6+159.99

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК, СКЛОННЫХ К СПОРТИВНОЙ АДДИКЦИИ

С.Б. Нестерова

Новосибирский государственный педагогический
университет (Новосибирск, Россия)

В.И. Волохова

Новосибирский государственный педагогический
университет (Новосибирск, Россия)

Аннотация. В статье обсуждается проблема зависимого (аддиктивного) поведения, раскрываются понятия «спортивная аддикция», «зависимость от упражнений». Спортивная аддикция рассматривается как многомерный малоадаптивный паттерн тренировок, который приводит к недомоганиям и имеет ряд отличительных признаков. Обозначены психофизиологические обоснования возникновения спортивной аддикции. Раскрыто содержание термогенической, катехоламиновой и эндорфиновой гипотез. На основе теоретического анализа определено, что спортивная аддикция в юношеском возрасте имеет специфические проявления, присущие только данной возрастной группе.

Ключевые слова: спортивная аддикция, аддикция упражнений, термогеническая, катехоламиновая и эндорфиновая гипотезы

UDC 316.6+159.99

PSYCHOLOGICAL TRAITS OF BOYS AND GIRLS WHO ARE INCLINED TO SPORTS ADDICTION

S.B. Nesterova

Novosibirsk State Pedagogical University (Novosibirsk, Russia)

V.I. Volokhova

Novosibirsk State Pedagogical University (Novosibirsk, Russia)

Abstract. The article discusses the problem of addictive behavior, reveals the concepts «sports addiction» and «dependence on exercises». The sports addiction is considered as a multidimensional low-adaptive pattern of trainings which leads to indispositions and has a number of distinctive signs. Psychophysiological justifications of emergence of a sports addiction are designated. The maintenance of thermogenetic, catecholaminic and endorphin hypotheses is opened. Based on the theoretical analysis, it is defined that the sports addiction at youthful age has the specific manifestations inherent only in this age group.

Keywords: sports addiction, exercise addiction, thermogenic, catecholaminic, endorphin, hypotheses

Проблема зависимого, или аддиктивного, поведения является одной из острейших психологических проблем. Аддиктивное поведение представляет собой одну из форм деструктивного поведения и имеет социальные, психологические и биологические причины возникновения. Деструктивный характер обуславливается тем, что человек, создавая для себя иллюзию безопасности, стремится «убежать» от реальности [1]. Его психоэмоциональное состояние меняется посредством употребления различных веществ, либо происходит фиксация на определенных видах деятельности, устанавливается эмоциональная связь не с другими личностями, а с предметами и явлениями окружающей среды.

Заметим, что в социальных областях современной науки и практики все большее внимание уделяется нехимическим аддикциям, при которых объектом зависимости становится не психоактивное вещество, а поведенческий паттерн. В зарубежной литературе данные виды аддиктивного поведения обозначаются термином «поведенческие аддикции» [2]. В последние годы

приобретает популярность такая форма аддиктивного поведения, как аддикция упражнений, или спортивная аддикция, под которой понимается многомерный малоадаптивный паттерн тренировок, приводящий к клинически значимому ухудшению здоровья или недомоганию.

Анализ литературы показал, что в настоящее время не существует единого общепризнанного определения аддикции упражнений. Ее описания включают комплекс поведенческих, психологических и физиологических факторов. Несмотря на то, что спортивная аддикция является социально приемлемой формой зависимости, она, как и любая другая зависимость, может менять форму, обретать деструктивный характер и переходить в другую, в том числе химическую.

Особую актуальность приобретает проблема аддиктивного поведения среди молодежи. Неуверенность в собственных силах, восприятие себя в непривлекательном свете может приводить к тому, что молодые люди начинают большую часть своего свободного времени уделять тренировкам, невзирая на болезни, травмы, проблемы в отношениях с окружающими. Спорт приобретает все более высокую значимость по сравнению с другими социально значимыми сторонами жизни [4].

Спортивная аддикция характеризуется чрезмерным пристрастием к спорту и потерей контроля над объемом и продолжительностью тренировок. Данная форма зависимого поведения, согласно рабочей классификации А.Ю. Егорова и О.В. Фельсендорфф, относится к группе социально приемлемых форм нехимических зависимостей [3]. В настоящее время различают несколько категорий спорта: для здоровья; спорт высших достижений, или профессиональный; экстремальный спорт. Вопреки большой пользе физической активности, она также может приводить к неблагоприятным последствиям, которые получили название аддикции

упражнений [16]. Профессиональный и экстремальный виды спорта также несут в себе выраженный аддиктивный потенциал [9].

В 1970 году П. Бэжеланд впервые упомянул термин «аддикция упражнений», когда исследовал результат депривации физической нагрузки на паттерны сна. Согласно его наблюдениям, спортсмены, тренировавшиеся 5-6 раз в неделю, отказывались прерывать свои тренировки на срок до месяца. Спортсмены, которые тренировались только 3-4 раза в неделю, проявляли симптомы «отмены» (например, тревога, утомление и др.), для устранения которых требуется привычный (или больший) объем физической нагрузки) во время депривации. У них наблюдалось снижение психологического благополучия, выражающееся в повышенной тревожности, частых ночных пробуждениях и сексуальном напряжении (цит. по [11]).

Исследователи M. Sachs, D. Pargman разрабатывали концепцию аддикции упражнений и предложили термин «аддикция бега». При депривации бега у спортсменов были зафиксированы тревожность, раздражительность, подергивание мышц и другие психофизиологические признаки [15]. Согласно W.P. Morgan, спортсмены отказывались прерывать программу тренировок, несмотря на болезни, травмы и другие различные обстоятельства [13].

Выявлено, что чаще всего аддикция упражнений встречается среди лиц молодого и среднего возраста. Согласно данным за 2011 год, распространенность спортивной аддикции среди населения США составляла 3% [16].

В исследованиях E.V. Aidmann, S. Woollard определены разнообразные симптомы отмены, выступающие и своего рода критериями для идентификации аддикции упражнений [7]. К ним относятся беспокойство, нетерпеливость, чувство вины, напряжение, дискомфорт, апатия, медлительность, потеря аппетита, бессонница,

головные боли. Наиболее явные симптомы, по их мнению, вызывала длительная депривация физических нагрузок. У спортсменов наблюдались признаки нарушения настроения, снижения самооценки, эмоциональные расстройства, проблемы со сном, а также сомнение в собственных силах.

Кроме того, исследователи провели эксперимент, в котором проверили наличие ярко выраженных симптомов «отмены» при депривации тренировок в течение одного дня. Результаты эксперимента показали, что спортсмены проявляли более высокий уровень напряжения, злости, утомления, смятения и повышение сердечного ритма [7].

D. Veale понимал под аддикцией упражнений многомерный малоадаптивный паттерн тренировок, который приводит к клинически значимым ухудшениям или недомоганиям, и имеющий отличительные признаки. К основным признакам он относит толерантность, симптомы «отмены» (тревога и утомление), эффекты намерения, потерю контроля, время, конфликт, продолжительность. Исследователь также предлагал дифференцировать первичную и вторичную спортивные аддикции [17]. Первичная спортивная аддикция, с его точки зрения, возникает в случае, когда отсутствуют нарушения пищевого поведения, а возможная потеря веса связана со спортивными занятиями. Вторичная спортивная аддикция, напротив, предполагает нарушения в приеме пищи (булимия, анорексия, переедание и другие).

Согласно Н.А. Hausenblas, D.S. Downs, аддикция упражнений – это тяга к физической активности в свободное время, сопровождающаяся физиологическими и/или психологическими симптомами. Физиологическими симптомами являются толерантность или симптом отмены, психологическими – тревога и депрессия [12].

Термогеническая, катехоламиновая и эндорфиновая – основные гипотезы, сформулированные М. Мерфи с целью объяснения происхождения аддикции упражнений. Согласно

термогенической гипотезе, упражнения приводят к увеличению температуры тела, в результате чего снижаются тонус мышц и соматическая тревога. В контексте катехоламиновой гипотезы предполагается, что благодаря физической активности вырабатываются катехоламины, которые включены в контроль за вниманием, настроением, движением, за реакциями эндокринной и сердечно-сосудистой систем, за реакциями на стресс. Эндорфиновая гипотеза является наиболее распространенной, признанной и эмпирически исследованной. Исходя из этой гипотезы, тренировки способствуют выработке морфинов (эндорфинов), в результате чего повышается настроение [14].

Американские исследователи, среди которых D.J. Vamber, I.M. Cockerill, S. Rodgers, обозначили два критерия, определяющих аддикцию упражнений: нарушение психофизиологического функционирования и симптомы «отмены». Причем, симптомы «отмены», с их точки зрения, характеризуются враждебной реакцией на прекращение тренировок, а также неспособностью контролировать объем нагрузок [8]. При аддикции упражнений человек не способен концентрироваться на какой-либо деятельности, поскольку все мысли сводятся к тренировкам. Искажается его нормальный распорядок, отсутствуют силы, энергия и время на общение с близкими людьми, а также различные дела в социальной сфере. Причем он продолжает тренировки, несмотря на запреты врачей, плохое самочувствие, наличие травм и пр., которые к тому же отличаются стереотипностью, определенным порядком и объемом упражнений [8].

Спортивным аддиктам присущи определенные психологические особенности, среди которых отмечаются эмоциональная холодность, черствость, склонность к перфекционизму. По данным E.V. Aidmann, S.Woollard, к психологическим особенностям аддиктов относят повышенный нейротизм, психотизм, гипоманию, импульсивность, низкий уровень экстраверсии. Вместе с тем,

по мнению S. Mathers, M.B. Walker, различия по показателям экстраверсии между спортивными аддиктами и лицами, которые занимаются спортом без признаков аддикции, не выявлены [7].

J. Draeger с соавторами (2005) охарактеризовали поведенческие и личностные особенности спортивного аддикта. К поведенческим особенностям относятся повышенная тревожность, чувство вины, продолжение тренировок несмотря на повторяющиеся физические проблемы, травмы, болезни, фокусировка на снижении веса, увеличение объема упражнений после пропущенной тренировки, строгий порядок упражнений, структурирование социальной активности в соответствии с тренировками и т.д. В качестве личностных особенностей он обозначал ориентацию на успех, компульсивность, независимость, нарциссизм, перфекционизм, настойчивость и т.д. [10]. Выявлено, что юноши и девушки, склонные к аддикции упражнений, имеют характерные психологические особенности, а также особенности в социальной, физической и поведенческой сферах. Молодые люди этой категории постоянно думают о физических нагрузках, увеличивают продолжительность и частоту тренировок, стараются больше тренироваться. У них наблюдается повышенная раздражительность, смена настроения и симптомы перетренировки.

В исследовании Е.П. Пчелкиной и А.Г. Яцко (2018), посвященном проблеме спортивной аддикции в молодежной среде, были выявлены личностные и поведенческие особенности личности юношей и девушек. Так, в случае отмены тренировки по какой-либо причине, больше половины опрошенных молодых людей начинают испытывать состояние «ломки», раздражительности и плохого настроения. Большинство испытуемых тренируются для поддержания формы и здорового тонуса организма, но есть и те, которые испытывают потребность в постоянных

физических нагрузках (12,2%). У 43,9% испытуемых на первом месте находится физическая активность, а не другие жизненные задачи и обстоятельства, 48,8% испытуемых отметили, что при плохом самочувствии и наличии температуры они будут продолжать тренироваться. Такие данные свидетельствуют о наличии у испытуемых зависимости от упражнений. Выявлено, что большинство испытуемых имеют такие симптомы перетренировки, как боли в мышцах, быстрая утомляемость, головные боли и бессонница. Следует отметить, что 25% испытуемых тренируются каждый день, что также является признаком зависимости. Следовательно, у большинства участников данного исследования развивается или уже имеется спортивная аддикция [6].

Т.Г. Опенко, М.Г. Чухровой и другими (2009) было проведено исследование психологических особенностей и мотивации спортивного поведения у туристов-спортсменов. Согласно результатам исследования, структура мотивации у разных возрастных групп отличается. Так, у молодых лиц в возрасте 18-25 лет в общей структуре мотивов преобладают ситуационные мотивы, на первом месте стоит мотив достижения высоких спортивных результатов. Кроме того, для данной возрастной группы характерен мотив удовлетворения потребности принадлежности к группе, коллектива, а также удовлетворение потребности в общении с единомышленниками [5]. Исходя из полученных данных, исследователи предположили, что у трети туристов-спортсменов, среди которых лица юношеского возраста, занятие туризмом выступает способом реализации аддиктивности, где гедонистические мотивы выходят на первое место наряду со стремлением к риску, преодолением стресса, нахождением и преодолением препятствий, достижением успеха. Большую часть свободного времени их мысли сфокусированы на представлении о реализации турпоходов, подготовке к ним, приобретении снаряжения, о

тренировках и других действиях. Размышления на данную тематику вызывают чувство эмоционального подъема, возбуждения или релаксации. Создается иллюзия решения проблем посредством изменения своего психического состояния искусственным путем, ухода от реальной действительности и насущных проблем, которая расценивается исследователями как аддиктивное поведение. Следовательно, у лиц юношеского возраста с туристским поведением наблюдается выраженная психологическая зависимость от собственной деятельности.

Кроме психологической зависимости авторы различают физическую зависимость от туристской деятельности, которая содержит такие признаки, как потеря контроля за количеством проделанной работы и отсутствие чувства меры, несмотря на уровень физической усталости, стремление к продолжению движений вне зависимости от природных условий. У этой категории спортсменов отсутствует критическое отношение к своим действиям, появляется желание увеличивать ежедневные отрезки пути, пренебрежение возрастающим риском травматизма. Возникает неудержимое влечение к туризму, компульсивное желание к туристской деятельности, чаще всего внезапно или в момент проявления отрицательных эмоциональных переживаний. Даже объективные причины, среди которых болезнь, смерть близкого человека, сложная ситуация на работе, не могут воспрепятствовать туристическому походу. Также у исследуемой группы респондентов наблюдались симптомы «отнятия», такие как головные боли, головокружение, слабость, раздражительность, навязчивое стремление пойти в поход как сверхценная идея. Наличие вышеперечисленных признаков свидетельствует о том, что спортивный туризм может с полным основанием рассматриваться как один из способов реализации аддиктивного поведения.

Таким образом, юноши и девушки, склонные к аддикции упражнений, имеют характерные психологические особенности, а также специфику самореализации в социальной, физической и поведенческой сферах. Молодые люди постоянно думают о физических нагрузках, увеличивают продолжительность и частоту тренировок. У них наблюдается повышенная раздражительность, смена настроения и симптомы перетренировки.

Список литературы

1. *Андронникова О.О., Волохова В.И.* Психологические границы виктимной личности // Сибирский педагогический журнал. 2018. № 2. С. 111 – 118.
2. *Егоров А.Ю.* Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) // Аддиктология. 2005. № 1. С. 65 – 77.
3. *Егоров А.Ю., Фельсендорфф О.В.* Спортивная аддикция (обзор литературы) // Уральский журнал психиатрии, наркологии и психотерапии. 2013. № 1. С. 44 – 57.
4. *Нестерова С.Б., Яркова О.О.* Особенности лидерских способностей в зависимости от гендерной идентичности в юношеском возрасте // Развитие человека в современном мире: Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Н.Я. Большуновой, О.А. Шамшиковой. Новосибирск: НГПУ, 2012. С. 227 – 235.
5. *Опенко Т.Г., Чухрова М.Г., Леутин В.П., Кабанов Ю.Н.* Спортивный туризм как способ реализации аддиктивности // Мир науки, культуры, образования. 2009. № 3. С. 205 – 208.
6. *Пчелкина Е.П., Яцко А.Г.* Проблема спортивной аддикции в молодежной среде // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сб. статей / отв. ред. А.А. Гиричев. Белгород: ООО «ГиК», 2018. С. 339 – 342.

7. *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. Vol. 4. № 3. Pp. 225 – 236.

8. *Bamber D.J., Cockerill I.M., Rodgers S., Carroll D.* «It's exercise or nothing»: a qualitative analysis of exercise dependence // *British Journal Sports Medicine*. 2000. Vol. 34. № 2. Pp. 423 – 430.

9. *Cogan N., Brown R.* Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sports // *Personality and Individual Differences*. 1999. Vol. 27. № 3. Pp. 503 – 518.

10. *Draeger J., Yates A., Crowell D.* The Obligatory Exerciser. Assessing an Overcommitment to Exercise // *The Physician and Sportsmedicine*. 2005. Vol. 33. № 6. Pp. 13 – 23.

11. *Griffiths M.D.* Exercise addiction: a case study // *Addiction Research*. 1997. Vol. 5. № 2. Pp. 161 – 168.

12. *Hausenblas H.A., Downs D.S.* Exercise dependence: a systematic review // *Psychology of Sport and Exercise*. 2002. Vol. 3. № 2. Pp. 89 – 123.

13. *Morgan W.P.* Negative addiction in runners // *The Physician and Sports Medicine*. 1979. Vol. 7. № 2. Pp. 57 – 77.

14. *Murphy M.H.* Sport and drugs and runner's high (Psychophysiology) // *Psychology in Sport* /In J. Kremer and D. Scully (Eds). London: Taylor & Francis. 1994. Pp. 86 – 173.

15. *Sachs M., Pargman D.* Running addiction // *Running as Therapy: An Integrated Approach* /In M.I. Sachs and G.W. Bulfone (Eds.). Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1984. Pp. 231 – 252.

16. *Sussman S., Lisha N., Griffiths M.* Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? // *Evaluation & the Health Professions*. 2011. Vol. 34. № 1. Pp. 3 – 56.

17. *Veale D.* Does primary exercise dependence really exist? // *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise: Proceedings of British Psychology, Sport and*

Exercise Psychology Section / In: J. Annett, B. Cripps and H. Steinberg (Eds). British Psychological Society, Leicester. UK. 1995. Pp. 71 – 75.

References

1. *Andronnikova O.O., Volokhova V.I.* Psikhologicheskiye granitsy viktimnoy lichnosti // Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal. 2018. № 2. Pp. 111 – 118.

2. *Egorov A.Yu.* Nekhimicheskiye (povedencheskiye) addiktсии (obzor) // Addiktologiya. 2005. № 1. Pp. 65 – 77.

3. *Egorov A.Yu., Felsendorff O.V.* Sportivnaya addiktsiya (obzorliteratury) // Uralskiy zhurnal psikiatrii. Narkologii i psikhoterapii. 2013. № 1. Pp. 44 – 57.

4. *Nesterova S.B., Yarkova O.O.* Osobennosti liderskikh sposobnostey v zavisimosti ot gendernoy identichnosti v yunosheskom vozraste // Razvitiye cheloveka v sovremennom mire: Materialy III Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem / Pod red. N.Ya. Bolshunovoy. O.A. Shamshikovoy. Novosibirsk: NGPU. 2012. Pp. 227 – 235.

5. *Openko T.G., Chukhrova M.G., Leutin V.P., Kabanov Yu.N.* Sportivnyy turizm kak sposob realizatsii addiktivnosti // Mir nauki. kultury. obrazovaniya. 2009. № 3. Pp. 205 – 208.

6. *Pchelkina E.P., Yatsko A.G.* Problema sportivnoy addiktсии v molodezhnoy srede // Nauka i obrazovaniye: otechestvennyy i zarubezhnyy opyt: sb. statey /otv. red. A.A.Girichev. Belgorod: OOO «GiK», 2018. Pp. 339 – 342.

7. *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. Vol. 4. № 3. Pp. 225 – 236.

8. *Bamber D.J., Cockerill I.M., Rodgers S., Carroll D.* «It's exercise or nothing»: a qualitative analysis of exercise dependence

// British Journal Sports Medicine. 2000. Vol. 34. № 2. Pp. 423 – 430.

9. *Cogan N., Brown R.* Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sports // Personality and Individual Differences. 1999. Vol. 27. № 3. Pp. 503 – 518.

10. *Draeger J., Yates A., Crowell D.* The Obligatory Exerciser. Assessing an Overcommitment to Exercise // The Physician and Sportsmedicine. 2005. Vol. 33. № 6. Pp. 13 – 23.

11. *Griffiths M.D.* Exercise addiction: a case study // Addiction Research. 1997. Vol. 5. № 2. Pp. 161 – 168.

12. *Hausenblas H.A., Downs D.S.* Exercise dependence: a systematic review // Psychology of Sport and Exercise. 2002. Vol. 3. № 2. Pp. 89 – 123.

13. *Morgan W.P.* Negative addiction in runners // The Physician and Sports Medicine. 1979. Vol. 7. № 2. Pp. 57 – 77.

14. *Murphy M.H.* Sport and drugs and runner's high (Psychophysiology) // Psychology in Sport /In J. Kremer and D. Scully (Eds). London: Taylor & Francis. 1994. Pp. 86 – 173.

15. *Sachs M., Pargman D.* Running addiction // Running as Therapy: An Integrated Approach /In M.I. Sachs and G.W. Bulfone (Eds.). Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1984. Pp. 231 – 252.

16. *Sussman S., Lisha N., Griffiths M.* Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? // Evaluation & the Health Professions. 2011. Vol. 34. № 1. Pp. 3 – 56.

17. *Veale D.* Does primary exercise dependence really exist? // Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise: Proceedings of British Psychology, Sport and Exercise Psychology Section / In: J. Annett, B. Cripps and H. Steinberg (Eds). British Psychological Society, Leicester. UK. 1995. Pp. 71 – 75.