

Чухрова Марина Геннадьевна

Пронин Сергей Владимирович

Чухров Александр Семенович

Тошмирзаева Гулфира Эркин Кизи

РАЗВИТИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОРТА НА ПРИМЕРЕ АДДИКЦИИ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация. Психологические механизмы формирования зависимости от спорта представляют научную проблему. На примере бодибилдеров анализируются психологические и поведенческие особенности лиц, регулярно посещающих спортзал. Предлагается авторский опросник для выявления отношения к занятиям спортом и диагностики аддикции упражнений. Протестированы 250 спортсменов-бодибилдеров, из них 186 мужчин и 64 женщины в возрасте 18–36 лет. Выявлены и описаны аддиктивные и рациональные мотивации занятий спортом. Показано, что аддиктивный потенциал спортивных занятий связан не только с психофизиологическими и нейрохимическими механизмами, но и с психологическими, и поведенческими особенностями спортсменов.

Ключевые слова: аддикция упражнений, мотивация спортивной деятельности, выявление зависимости от спорта.

Чухрова Марина Геннадьевна – доктор медицинских наук, профессор кафедры психологии, педагогики и правопедения, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления»; профессор кафедры общей психологии, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», mba3@ngs.ru, Новосибирск, Россия

Пронин Сергей Владимирович – кандидат медицинских наук, доцент кафедры психологии, педагогики и правопедения, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный университет экономики и управления»; доцент кафедра общей психологии, ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», pronin53@gmail.com, Новосибирск, Россия

Чухров Александр Семенович – кандидат технических наук, доцент, ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики», mba3@ngs.ru, Новосибирск, Россия

Тошмирзаева Гулфира Эркин Кизи – спортивный психолог, Центр научно-методического обеспечения, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при Министерстве физической культуры и спорта Республики Узбекистан, normurodova18@mail.ru, Ташкент, Узбекистан

Chukhrova Marina Gennadjevna – Doctor of Sciences (Medicine), Novosibirsk State Pedagogical University, Professor of the Department of General Psychology and History of Psychology, mba3@ngs.ru, Novosibirsk, Russia

Pronin Sergey Vladimirovic – Candidate of Sciences (Medicine), Associate Professor of Novosibirsk University of Economics and Management, Associate Professor of Novosibirsk State Pedagogical University, pronin53@gmail.com, Novosibirsk, Russia

Chukhrov Aleksandr Semenov – Candidate of Sciences (Technical), Associate Professor Siberian State University of Telecommunications and Informatics, mba3@ngs.ru, Novosibirsk, Russia

Toshmirzaeva Gulfira Erkin Kizi – Sports psychologist, Center for scientific and methodological support, retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports at the Ministry of Physical Culture and Sports of the republic of Uzbekistan, normurodova18@mail.ru, Tashkent, Uzbekistan

Chukhrova Marina Gennadjevna

Pronin Sergey Vladimirovic

Chukhrov Aleksandr Semenovic

Toshmirzaeva Gulfira Erkin Kizi

DEVELOPMENT OF DEPENDENCE ON SPORT ON THE EXAMPLE OF ADDICTION OF EXERCISES

Abstract. Psychological mechanisms of formation of dependence on sports are a scientific problem. For example, bodybuilders are analyzed psychological and behavioral characteristics of persons regularly attending the gym. The author's questionnaire is proposed to identify attitudes towards sports and diagnose exercise addiction. Tested 250 athletes, bodybuilders, of which 186 men and 64 women, aged 18-36 years. Addictive and rational motivations for playing sports are identified and described. It is shown that the addictive potential of sports activities is associated not only with the psycho-physiological and neurochemical mechanisms, but also with the psychological and behavioral characteristics of athletes.

Keywords: exercise addiction, motivation for sports activities, identification of dependence on sport.

Физическая культура и спорт активно пропагандируются и являются составляющими здорового образа жизни. При этом не исключено, что избыточные физические упражнения могут приносить вред из-за риска формирования зависимости, аддикции к спорту.

Аддиктивные расстройства в целом рассматриваются в качестве одной из форм девиантного поведения. Общей чертой аддиктивного поведения является потребность заниматься только тем, что приносит удовлетворение, субъективно приятное эмоциональное состояние. Например, спортивными упражнениями. Спортивная аддикция изучена недостаточно, и остается дискуссионным вопросом о принадлежности спортивной аддикции к поведенческим расстройствам [1]. В каком случае стремление к спортивным упражнениям становится девиацией, а человек становится зависимым от спорта настолько, что это нарушает его функционирование в обществе – этот вопрос пока остается без ответа. С одной стороны, физическая активность и спорт необходимы для здоровой жизнедеятельности. С другой стороны, психосоциальные последствия патологической приверженности к спортивным тренировкам, такие как нарушение социального и профессионального функционирования, являются диагностическими критериями DSM-IV для химической зависимости и свидетельствуют о зависимом состоянии.

Следует также отметить, что диагностика спортивного аддиктивного поведения, особенно на ранних, донологических стадиях, когда еще достаточно успешны коррекционные мероприятия, представляет определенные трудности.

Аддикция упражнений чаще встречается среди лиц молодого и среднего возраста – среди спортсменов, людей ведущих активный образ жизни. Как показали исследования по выявлению аддикции упражнений среди студентов американских колледжей, где принято заниматься спортом, она была обнаружена у 21,8 % среди студентов, тренировавшихся 360 мин. и более в неделю [Там же]. Вместе с тем, М. Griffiths с коллегами сообщает, что в его исследовании среди 200 лиц, занимающихся спортом непрофессионально, выявлено лишь 3 % спортивных аддиктов [2].

Термин «аддикция упражнений» впервые был упомянут P. Baekeland, когда он исследовал эффект депривации физической нагрузки на паттерны сна [3]. Спортсмены, лишённые тренировок в течение месяца, сообщали о снижении психологического благополучия, которое выражалось в повышенной тревоге, ночных пробуждениях и сексуальном напряжении, что квалифицировалось как синдром отмены. Аддикция упражнений в дальнейшем разрабатывалась M. Sachs и D. Pargman [цит. по 4], которые описали «аддикцию бега» (running addiction) и также выявили симптомы отмены при лишении возможности тренировок: раздражительность, тревога, напряжение, мышечные подергивания и т. д. Ещё раньше W. Morgan привёл примеры, когда бегуны продолжали тренироваться, несмотря на травмы или другие обстоятельства [5].

Анализируя работы на тему аддикции упражнений, M. Murphy приводит три варианта патогенеза аддикции упражнений: термогеническая гипотеза, катехоламинавая гипотеза и эндорфиновая гипотеза [6]. Термогеническая гипотеза предполагает, что упражнения увеличивают температуру тела, что снижает тонус мышц и снижает соматическую тревогу. Катехоламинавая гипотеза предполагает, что физическая нагрузка приводит к выработке катехоламинов, которые в значительной мере включены в контроль за вниманием, настроением, движениями, а также за реакциями эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Они же контролируют состояние эйфории и реакции на стресс через дофамин, адреналин, норадреналин. D. Adams и R. Kirkby предположили, что аддикция упражнений является результатом вызванного упражнениями высвобождением катехоламинов, что приводит к гиперактивации симпатической нервной системы и сопровождается повышением настроения [1]. При этом повышенная стимуляция при физических упражнениях дофаминергических мозговых структур, а также их вовлечённость в формирование всех поведенческих и химических зависимостей способствует становлению и закреплению спортивной аддикции. В пользу этого говорит и состояние ангедонии, которое развивается у спортсменов вне занятий [7]. Известно, что проявления ангедонии напрямую связаны с уменьшением активации дофаминовых рецепторов [11].

Третья гипотеза – эндорфиновая – является наиболее известной, признанной и эмпирически исследованной. Эта теория предполагает, что физические упражнения способствуют выработке эндогенных морфинов (эндорфинов), что приводит к повышению настроения, ощущению счастья и комфорта. Но, несмотря на всеобщую приверженность эндорфиновой теории, существует крайне мало убедительных данных, которые указывали бы на точный механизм этого эффекта. В пользу эндорфиновой гипотезы патогенеза аддикции упражнений косвенно свидетельствуют данные E. Kjelas и его сотрудников, который обнаружил значимое повышение плазменного бета-эндорфина у женщин после 45-минутного занятия аэробикой [9].

Ранее нами была высказана гипотеза патогенеза спортивной зависимости, основанная на психофизиологических механизмах потребности ухода от неудовлетворяющей реальности и вхождения в изменённое состояние сознания, которое сопровождается гармонизацией регуляторных функций, оптимизацией обменных процессов, стимуляцией и активацией дофаминового и серотонинового звеньев нейромедиаторного обмена за счёт активации рецепторного поля и последующего выброса эндорфинов [10]. Это состояние сопровождается субъективно приятным ощущением контроля за собственной жизнью, могуществом, уверенностью, – тем, чего не хватает аддикту в реальной жизни.

В современной литературе имеются описания клинических случаев возникновения спортивной аддикции при занятиях разными видами спорта – бег, восточные единоборства, тяжелая и легкая атлетика, бодибилдинг, и даже у лиц, которые занимаются физической культурой в рамках здорового образа жизни [11]. При этом не существует общепризнанного определения спортивной аддикции. К диагностическим критериям относят психологические факторы (патологическая, чрезмерная, сверхценная приверженность), физиологические факторы, такие как толерантность, а также поведенческие, включающие определенный режим дня и количество тренировок. Выдвигаются также критерии, основанные на классификации DSM-IV для химической зависимости, которые включают биомедицинские (толерантность, симптомы отмены) и психосоциальные (нарушение социального и профессионального функционирования) симптомы [12].

Группа исследователей во главе с D. Vambeg попыталась сформулировать диагностические критерии для выявления аддикции упражнений как нарушения социального функционирования и симптомов отмены, которые проявляются либо в виде враждебной реакции на прекращение тренировок, либо в неспособности контролировать объем нагрузок [Там же]. Эти критерии проявляются в четырех сферах: психической, социальной или профессиональной, физической и поведенческой, как и при других хорошо изученных аддикциях. Характерной особенностью жизни людей, страдающих аддикцией упражнений, становится искажение нормального распорядка и уклада. Вся их деятельность замыкается на постоянных тренировках, им не хватает сил и энергии на общение с близкими и другие дела (социальная сфера), они продолжают тренироваться, несмотря на травмы и запреты врача (физическая сфера). Кроме того, их тренировки отличаются жесткой стереотипностью и должны повторяться в строго запланированном порядке и объеме (поведенческая сфера). Нарушенное функционирование в психической сфере проявляется в неспособности сконцентрироваться на какой-либо деятельности из-за постоянных мыслей о тренировках [Там же].

Позже H. Hausenblas и D. Downs определили аддикцию упражнений как тягу к физической активности, которая выражается в неконтролируемых, чрезмерных занятиях спортом и проявляется физиологическими (например, толерантность / отмена) и / или психологическими (например, тревога, депрессия) симптомами [13].

Е. Aidmann и S. Woollard в качестве критерия для определения аддикции упражнений рассматривали различные симптомы отмены, которые возникали у спортсменов при невозможности тренироваться в течение 24–36 часов [11]. Эти симптомы включали беспокойство, нетерпеливость, чувство вины, напряжение и дискомфорт, а также апатию, медлительность, потерю аппетита, бессонницу и головные боли. Ссылаясь на более ранние исследования, авторы писали о том, что важным фактором в предсказании симптомов отмены является длительность депривации физической нагрузки, которой подвергается спортсмен. Продолжительное воздержание от тренировок, несомненно, вызовет наиболее ярко выраженные симптомы. Было показано, что бегуны проявляли признаки тяжелых нарушений настроения и снижения самооценки после того, как были отстранены от тренировок всего на две недели. У другой выборки спортсменов после недели лишения тренировок наблюдались эмоциональные расстройства, проблемы со сном и сомнения в том, что они способны справиться с жизненными трудностями [Там же]. Авторы показали, что даже в том случае, когда спортсмены пропускали только одну тренировку, у них появлялось злость, напряжение, смятение, упадок сил и нарушения сердечного ритма.

Как заключает А. Szabo с сотрудниками, при спортивной аддикции наиболее часто встречаются следующие симптомы отмены: чувство вины, депрессия, возбудимость, беспокойство, напряжение, стресс, тревога и идеаторная малоподвижность [14].

Из психологических особенностей спортивных аддиктов обращают внимание на эмоциональную холодность, черствость, склонность к перфекционизму [15]. E. Aidmann и S. Woollard отмечают такие показатели, как повышенный нейротизм, психотизм, гипомания и импульсивность, а также низкий уровень экстраверсии [11]. Вместе с тем S. Mathers и M. Walker не обнаружили различий по показателям экстраверсии между спортивными аддиктами и лицами, занимающимися спортом без признаков зависимости [16]. Однако до сих пор остается неясным, какие психологические характеристики спортивной аддикции являются для нее определяющими, патогномоничными и могут использоваться для ранней диагностики.

Целью исследования был анализ поведенческих особенностей и психологических характеристик, характерных для спортивного аддикта.

Материал и методы исследования. В качестве испытуемых нами были обследованы лица, которые с той или иной регулярностью занимались в спортивном зале, так называемые «качки», или бодибилдеры, среди которых мы пытались выявить лица с аддикцией упражнений. Спортсмены занимались в фитнес-центрах г. Новосибирска, всего 250 человек, из них 186 мужчин и 64 женщины в возрасте 18–36 лет. Первичным было скрининговое обследование, которое выявило лица, подозрительные на наличие зависимости от физических упражнений, которые затем были обследованы более детально с помощью психологического интервью.

В качестве опросника для скрининга нами была разработана анкета, включающая широкий спектр утверждений касательно занятий в спортзале, с акцентом на мотивацию занятий спортом (см. ниже).

ОТНОШЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТЗАЛЕ

Пол _____ Возраст _____ Род основных занятий _____

Пожалуйста, ответьте на предложенные ниже утверждения. Если Вы согласны с ними, то поставьте рядом знак +, если нет, знак –.

1. Я получаю удовольствие, когда занимаюсь в спортзале.
2. Я хожу в спортзал, потому что знаю, что занятия спортом необходимы для здоровья.
3. Я хожу в спортзал, потому что купил(а) абонемент.
4. Я хожу в спортзал за компанию с друзьями (другом).
5. Занятия в спортзале для меня – больше, чем просто спорт или здоровый образ жизни.
6. Занятия в спортзале помогают мне забыть проблемы и тревоги.
7. Когда я тренируюсь, жизнь кажется прекрасной.
8. Ничто не дает мне такого удовольствия, как занятия в спортзале.
9. Ничто не дает мне такого удовольствия, как мои успехи в бодибилдинге.
10. Мысли о занятиях в спортзале занимают много времени.
11. Мне приходится тратить много денег на мое увлечение бодибилдингом.
12. У меня возникает чувство досады и раздражения, когда мои близкие упрекают меня в чрезмерном увлечении бодибилдингом.
13. Считаю, что занятия в спортзале делают меня особенным человеком.
14. Пожалуй, можно сказать, что бодибилдинг сегодня – смысл моей жизни.

15. Без занятий в спортзале жизнь для меня была бы скучной и неинтересной.
16. Иногда меня мучает чувство вины, что я слишком много провожу времени в спортзале и не уделяю внимания своим близким.
17. Меня раздражает, когда что-то или кто-то мешает мне посетить спортзал.
18. Я могу поступиться своими обязанностями ради посещения спортзала.
19. Спорт придает мне смелость и уверенность в себе.
20. Вынужден согласиться, что я слишком много времени и денег трачу на занятия в спортзале.
21. Иногда я забываю о важных делах, если мне нужно в спортзал.
22. Я не позволяю моим близким вмешиваться в мое увлечение бодибилдингом.
23. До увлечения бодибилдингом я курил(а) и употреблял(а) спиртное.
24. До увлечения бодибилдингом я имел(а) избыточный вес и проблемы с перееданием.
25. Спорт придает мне такую уверенность в жизни, какой у меня не было до этого.
26. Мне нравится мое красивое тело, и считаю, что оно будет еще красивей.
27. Часто я жертвую важными для меня вещами ради занятия в спортзале.
28. Я считаю себя исключительным человеком.
29. Я не могу сказать, как долго продлится мое увлечение бодибилдингом.
30. «Нет предела совершенству» – правильное изречение.
31. Считаю, что заслужил возможность любоваться своим телом и демонстрировать его.
32. Мне приятно, когда окружающие восхищаются моим телом.
33. Спорт – это моя жизнь.
34. После занятий спортом у меня поднимается настроение.
35. После занятий спортом у меня возникает очень приятная усталость и умиротворение.

Приведенный опросник создан на основе собственных наблюдений за бодибилдерами, бесед с ними, а также с целью выявить психологические характеристики спортивной зависимости, которые позволят дифференцировать указанную аддикцию.

Опросник содержит утверждения, характерные для следующих мотиваций:

1 – гедонистическая, связанная с получением положительных эмоций, приятных ощущений в теле во время и после занятий спортом. Эта мотивация, по-видимому, обусловлена физиологическим компонентом и связана с выбросом эндорфинов в ответ на физическую нагрузку, со стимуляцией дофаминового обмена и т. п. Утверждения: 1, 6, 7, 8, 34, 35;

2 – рациональная, связанная с когнитивным пониманием важности и необходимости регулярных физических нагрузок, ответственностью за свое здоровье, стремлением с пользой проводить свободное время, один из вариантов времяпровождения. Утверждения: 2, 3, 4, 15, 23, 24, 29;

3 – нарцисстическая, связанная со стремлением улучшить параметры своего тела, потребность в любовании своим телом, демонстрировать его, гордиться своим телом и извлекать из него пользу (возможно). Утверждения: 26, 28, 30, 31, 32;

4 – смыслообразующая и повышающая самооценку, когда занятия бодибилдингом становятся способом доказать себе и окружающим свою значимость, важность, свою способность к преодолению трудностей. Утверждения: 5, 9, 13, 14, 19, 25, 33;

5 – аддиктивная, включающая элементы зависимости от занятий спортом, имеющие сверхценный компонент, с элементами потери контроля за ситуацией, нарушающие социальные взаимодействия, мешающие работе, общению с близкими и т. п. Утверждения: 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 27.

Анализ опросника производился путем простого подсчета положительных ответов на утверждения и качественного анализа мотиваций.

Лица, подозрительные на зависимость от занятий в спортзале, подвергались дополнительному обследованию с помощью подробного психологического интервьюирования с анализом внутреннего мира, социально-семейных связей и др.

Результаты и их обсуждение. Среди обследованных 250 спортсменов с помощью вышеприведенного опросника были выделены 30 человек в качестве условной нормы (возраст – 21–26 лет; все мужского пола), у которых обнаружены преимущественно рациональные мотивы (не менее 5 положительных ответов на утверждения из шкалы «рациональная мотивация» опросника «Отношение к занятиям в спортзале», и отрицательные ответы на утверждения по шкалам аддиктивная, гедонистическая, смыслообразующая мотивации – 1 группа). Также выделено 30 человек (12 %), имеющих признаки зависимости от занятий в спортзале (мужчины в возрасте 24–28 лет – 2 группа). Критерии зависимости: не менее 7 положительных ответов на утверждения из шкалы «аддиктивная мотивация»; не менее 3 положительных ответов на утверждения из шкалы «гедонистическая мотивация»; не менее 3 положительных ответов на утверждения из шкалы «смыслообразующая мотивация» опросника «Отношение к занятиям в спортзале».

В целом в общей структуре мотивов занятий спортом в зале (бодибилдинг) выделяются две большие группы: 1 – аддиктивные (гедонистические, гиперстимуляции, смыслообразующие), и 2 – рациональные (направленные на оздоровление). Рациональные мотивы занятия спортом лежат «вовне личности», если можно так выразиться, а аддиктивные мотивы тесно спаяны с ядром личности. Надо полагать, что занятия в зале для аддикта – вторичны, спортивная деятельность могла быть любой, и к любой спортивной деятельности сформировалась бы зависимость.

Наблюдение и психологические беседы с лицами, выявляющими признаки патологической зависимости от спорта, позволили суммировать их поведенческие и личностные особенности, которые, по-видимому, характерны для спортивного аддикта (табл.).

Таблица

Поведенческие особенности и психологические характеристики, характерные для спортивного аддикта

| Поведенческие особенности | Психологические характеристики |
|--|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| Испытывает непреодолимое влечение к занятию данным видом спорта | Ригидный, упрямый, застревает в своих стремлениях к спорту |
| Становится конфликтным, злым, раздражительным, беспокойным, тревожным, испытывает вегетативные нарушения, если не удается заняться данным видом спорта | Важен процесс, а не результат. Живет только в процессе спортивной деятельности, вне ее – существует. Цели в этом процессе – НЕТ |
| Не прислушивается к здравому смыслу о необходимости сокращения тренировок, даже если это вредит здоровью | Компульсивен, резок в принятии решений, бескомпромиссен в том, что касается спорта |
| Продолжает тренировки, несмотря на ухудшение физического состояния, испытывает чувство вины, если пропустил тренировку | Независим и не прислушивается к мнению неавторитетных для него людей, просто не замечает их |
| «Наказывает» себя, если пропустил тренировку, повышая объем упражнений | Присутствуют элементы авитальной активности |

| 1 | 2 |
|--|--|
| Эмоционально интересуется новостями и в курсе всех новых разработок по своей спортивной специализации | Чувствителен и сенситивен, не приемлет критики в отношении своих занятий спортом |
| Может пожертвовать любыми делами ради своих занятий | Недальновидность, живет сегодняшним днем |
| Придерживается строгого порядка в тренировках с минимумом вариаций | Перфекционист в том, что касается спорта, и может быть неряшлив, необязателен в других областях деятельности |
| Отдает спорту преимущество: структурирует свою социальную активность в соответствии с порядком тренировок, а не наоборот | Настойчив, если дело касается спорта, чего нельзя сказать о других видах деятельности |
| Считает спорт смыслом своей жизни | Склонен к образованию сверхценных идей, связанных со спортом |
| Нарушение сна при лишении возможности тренировок | Депрессивность при невозможности тренироваться |

Проведенный анализ психологических и поведенческих особенностей спортсменов-бодибилдеров позволил выявить признаки нарушения влечений, которые можно охарактеризовать как зависимость от спорта. Спорт позволяет преодолеть внутреннюю неудовлетворенность собой, структурирует личность и ее поведение, привносит в жизнь смысл и дает возможность повысить свою самооценку.

В порядке компенсации внутренней неудовлетворенности аддикт старается найти себе сферу спортивной деятельности, в которой он может продемонстрировать свою силу, могущество и достоинство. Например, чувство внутренней слабости компенсируется чувством обладания физической силой, а чувство посредственности у спортивного аддикта компенсируется чувством обладания способностями, умениями, формами тела, недоступными большинству; чувство интеллектуальной неадекватности компенсируется чувством физического превосходства и компетенции. Эти эйфорические чувства почти всегда обнаруживаются при психологическом консультировании спортивных аддиктов.

Другим аспектом, определяющим личность спортивного аддикта и сближающим его с другими аддиктами, является потребность в аффилиации, т. е. в принадлежности к группе и получении одобрения. Этот аспект ярко выявляется при анализе мотиваций занятия бодибилдингом (мотивация: «стать членом группы»). Потребность в аффилиации подразумевает дружественные отношения с другими людьми, например, с тренером. С непохожими или представляющими хоть какую-либо угрозу самооценке людьми, спортсмены, обладающие потребностью в аффилиации, часто оборонительны и неприветливы. Их взаимодействие, привязанность, сходство или соглашение с другими людьми являются взаимными и подкрепленными, также как их избегание, нелюбовь и разногласия.

Одним из важных аспектов потребности в аффилиации является поиск одобрения со стороны других. У спортивного аддикта такой поиск одобрения проявляется в его соревновательной деятельности. Аддикт, который не находит одобрения, страдает чувством вины и старается одобрение заслужить.

Выявленные психологические особенности бодибилдеров 2 группы свидетельствуют об их психологической зависимости от своей деятельности. Но в структу-

ре спортивной аддикции, как и любого другого зависимого состояния, существует и физическая зависимость, связанная, по-видимому, с расширением рецепторного поля центров удовольствия, связанных с необходимостью постоянного нахождения в состоянии специфического стресса и его преодоления. Физическая зависимость от спорта включает следующие признаки, которые мы наблюдали в процессе тренировок у некоторых спортсменов и которые характерны для любого зависимого состояния.

1. Потеря контроля за своей деятельностью, отсутствие чувства меры вне зависимости от уровня физической усталости: за количеством проделанной работы (подходов к снаряду). Нами отмечено наличие у некоторых спортсменов потребности продолжать упражнения, несмотря ни на что (физическая усталость). Иногда наблюдается состояние измененного сознания, транс, сопровождающийся психическим автоматизмом, отсутствием критичности со стороны личности. На этапе планирования тренировок наблюдалось стремление увеличить ежедневные нормы упражнений, пренебрегая возрастающим при этом риском утомления. Наблюдалась потеря ориентации на свои физические ощущения (чувство усталости, голода, нехватки времени) – они утрачивались, не идентифицировались или достигались только в критических ситуациях. Такое состояние можно обозначить термином «одержимость».

2. Неудержимое влечение пойти в спортзал, часто возникающее внезапно или при появлении отрицательных эмоциональных переживаний, как способ вхождения в зону комфорта, компульсивное желание приступить к тренировке.

3. Невозможность воздержаться от тренировок в связи с объективными причинами (болезнь и даже смерть близких, необходимость трудового процесса, сложная ситуация на работе). Основная трудовая деятельность воспринимается как второстепенная, необходимая для обеспечения материальной базы занятий болибилдингом.

4. Симптомы отнятия, выражающиеся в дискомфорте крайней степени: головных болях, головокружении, слабости, раздражительности, навязчивом стремлении пойти в спортзал, которое носит характер сверхценной идеи. Респонденты отмечают сердцебиение, потливость, тремор рук, нарушение координации движения, нарушение сна, судороги в мышцах, что свидетельствует о гипердреналинемии. Они считают и ощущают себя больными, если долго не имеют возможности реализовать свои намерения. При этом субъективное улучшение физического состояния отмечается в связи с подготовкой к тренировке и ее началом: «Как только попал в спортзал – прекрасно себя почувствовал!» Эти состояния дискомфорта возникают особенно часто при намерении поменять образ жизни, поменять работу, семейное положение, т. е. при изменении привычного стереотипа жизни, сопровождающегося необходимостью напрягаться и активно включаться в социальные взаимодействия. Необходимость принятия сложного решения, необходимость контроля над непривычной ситуацией (например, рождение ребенка), изменение образа жизни по объективным причинам вызывает такой сильный дискомфорт, что влечение уйти в спортзал и долго там пребывать становится непреодолимым.

Сравнительный анализ некоторых психологических качеств спортсменов позволяет считать некоторых из них субъектами зависимого поведения. Об этом свидетельствует также хорошо известный факт быстрой и массивной алкоголизации при неудаче спортивного плана, быстрое опускание на самое «дно» в результате краха потребностей и достижений. Судя по всему, речь идет о замене одной аддикции на другую, более доступную в этот период жизни.

Некоторые наши клиенты отмечали, что прежде имели химические зависимости (алкоголь, наркотики, пища) до занятий спортом, но спорт «вытеснил» их. У спортивных аддиктов существует повышенный риск развития химической зависимости. К этому же выводу пришел французский психиатр и спортивный врач J. Seznec, который указывал, что профессиональный спорт способствует развитию химической зависимости, и поэтому спортсмены нуждаются в превентивной помощи. Позже J. Seznec и доктор E. Volle [17] проанализировали два случая, когда известные в прошлом спортсмены становились химическими аддиктами. Авторы считают, что интенсивные занятия спортом представляли собой спортивную аддикцию, которая впоследствии перешла в заместительную аддикцию (*l'addiction de remplacement*) в виде потребления психоактивных веществ. Этому предшествует неизбежная в конце карьеры потеря статуса, которую атлет не в состоянии принять, сниженная самооценка, депрессия. Причем, чем выше был уровень спортсмена, тем он более раним и имеет больше шансов стать химическим аддиктом. Прекращение спортивной карьеры – это синоним тотальной потери себя, за которой наступает мучительное расставание и возможное попадание в социальный вакуум и аддикцию [Там же].

Наличие перечисленных признаков позволяет считать спорт для аддиктивной личности одним из способов реализации зависимого поведения.

Таким образом, не оставляет сомнения, что аддиктивный потенциал спортивных занятий связан не только с психофизиологическими и нейрохимическими механизмами, но и с психологическими, и поведенческими особенностями. Именно психологическая неудовлетворенность запускает двигательную активность, которая включает стимуляцию дофаминового и эндорфинового звеньев и через положительное подкрепление вызывает стремление к повторению деятельности. Патопсихологические паттерны спортивной аддикции совпадают с таковыми при химических зависимостях и других аддикциях и касаются психической, социальной, физической, поведенческой сфер, имеют признаки доминанты.

Выводы

1. Занятия отдельными видами спорта, в частности бодибилдингом, можно рассматривать как способ реализации аддиктивности.
2. Бодибилдинг обладает выраженным аддиктивным потенциалом: позволяет повысить самооценку, самоактуализироваться, удовлетворить потребность в аффилиации, почувствовать вкус к жизни. Эта психологическая самореализация подкрепляется психофизиологическими (гедонистическим и гиперстимуляционным) аспектами.
3. Психологические характеристики спортивной аддикции соответствуют психофизиологическим механизмам ее формирования, и аналогичны таковым при других видах аддиктивного поведения.

Список литературы

1. Adams J., Kirkby R. J. Excessive exercise as an addiction: A review // *Addiction Research and Theory*. 2002. Vol. 10, № 5. P. 415–437.
2. Griffiths M. D. Workaholism is still a useful construct // *Addiction Research and Theory*. 2005. Vol. 13, № 2. P. 97–100.
3. Baekeland P. Exercise deprivation // *Arch. Gen. Psychiatry*. 1970. Vol. 22. P. 356–362.
4. Davis C. Exercise abuse // *International Journal of Sport Psychology*. 2000. Vol. 31, № 2. P. 278–289.
5. Morgan W. P. Negative addiction in runners // *The Physician and Sports Medicine*. 1979. Vol. 7. P. 57–77.

6. *Murphy M. H.* Sport and drugs and runner's high (Psychophysiology) // *Psychology in Sport* / eds. J. Kremer, D. Scully. London: Taylor & Francis, 1993.
7. *Чухрова М. Г., Опенко Т. Г., Леутин В. П., Кабанов Ю. Н.* Спортивный туризм как способ реализации аддиктивности // *Мир науки, культуры, образования*. 2009. № 3. С. 205–208.
8. *Чухрова М. Г., Дресвянников В. Л., Маркова Е. В.* Наркотическая зависимость: современные стратегии исследования: монография. Saint-Louis: Science and Innovation Center, 2015. 218 с.
9. *Kjelsas E., Augestad L. B., Gotestam K. G.* Exercise dependence in physically active women // *The European Journal of Psychiatry*. 2003. Vol. 17, № 3. P. 145–155.
10. *Чухрова М. Г., Леутин В. П.* Аддикция: зависимое поведение. Новосибирск: Изд. НГПУ, 2010. 251 с.
11. *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. P. 225–236.
12. *Bamber D. J., Cockerill I. M., Rodgers S., Carroll D.* Diagnostic criteria for exercise dependence in women // *British Journal of Sports Medicine*. 2003. Vol. 37. P. 393–400.
13. *Hausenblas H. A., Downs D. S.* Exercise dependence: a systematic review // *Psychology of Sport and Exercise*. 2002. Vol. 3, № 2. P. 89–123.
14. *Szabo A., Frenkl R., Caputo A.* Relationship between addiction to running, commitment, and deprivation from running: A study on the internet // *European Yearbook of Sport Psychology*. 2007. Vol. 1. P. 130–147.
15. *Cook C. C.* Addiction and spirituality // *Addiction*. 2004. May. Vol. 99, № 5. P. 539–551.
16. *Mathers S., Walker M. B.* Extraversion and exercise addiction // *Journal of Psychology*. 1999. Vol. 133, № 1. P. 125–128.
17. *Volle É., Seznec J.-C.* L'arrêt du sport intensif: révélation addictions? // *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. 2006. Vol. 164, № 9. P. 775–779.

