

# ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЦ СКЛОННЫХ К СПОРТИВНОЙ АДДИКЦИИ. ОБЗОР ИНОСТРАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

**Архипова Елизавета Евгеньевна**

Аспирант, Новосибирский государственный университет  
экономики и управления «НГУЭУ»  
eliz.ev.ar@gmail.com

## PERSONALITY CHARACTERISTICS THOSE PRONE TO SPORTS ADDICTION. REVIEW OF FOREIGN SOURCES

**E. Arkhipova**

*Summary:* This article analyzes the scientific data presented in foreign sources on the problem of sports addiction and highlights its characteristic individual and personal characteristics. The selection of scientific articles was carried out in Google Scholar. The review of foreign sources showed that such individual personality traits as the big five personality traits (extroversion, neuroticism, conscientiousness (conscientiousness), openness to experience, benevolence), perfectionism, narcissism, self-esteem, perseverance, anxiety, etc. are significantly expressed in people with prone to sports addiction.

The topic of sports addiction, as well as the study of individual personality traits that contribute to its development, is currently quite popular. One can notice a growing interest in this issue among scientists around the world. For a comprehensive understanding of sports addiction, it is necessary to continue research in order to supplement existing knowledge and apply it in practice.

*Keywords:* athletes, sports addiction, physical exercises, physical activity, personality, extraversion, neuroticism, narcissism, anxiety, depression.

*Аннотация:* В данной статье проанализированы научные данные, представленные в зарубежных источниках по проблеме спортивной аддикции и выделить характерные для нее индивидуально-личностные особенности. Отбор научных статей осуществлялся в Google Scholar. Проведенный обзор иностранных источников показал, что такие индивидуально-личностные особенности как большая пятерка личностных черт (экстраверсия, нейротизм, сознательность (добросовестность), открытость опыту, доброжелательность), перфекционизм, нарциссизм, самооценка, настойчивость, тревожность и др. значительно выражены у лиц со склонностью к спортивной аддикции.

Тема спортивной аддикции, а также изучение индивидуально-личностных свойств, которые способствуют ее развитию на сегодняшний момент является довольно популярной. Можно заметить растущий интерес к данной проблематике среди ученых в разных странах мира. Для всестороннего понимания спортивной аддикции необходимо продолжать исследования, чтобы дополнить имеющиеся знания и применять их в практической деятельности.

*Ключевые слова:* спортсмены, спортивная аддикция, занятия физическими упражнениями, физическая активность, личность, экстраверсия, нейротизм, нарциссизм, тревожность, депрессия.

### Введение

В современной России наблюдается положительная тенденция в сфере развития физической культуры и спорта, так как двигательная активность – это основа здоровья нации, она способствует развитию физических и нравственных качеств человека, поддержанию качественной и продолжительной жизни, а также является неотъемлемой составляющей воспитания будущего поколения [2]. В тоже время чрезмерные физические нагрузки могут привести к нежелательным последствиям и заболеваниям. Таким образом, возникает вопрос, почему занятия спортом могут привести к аддикции? Какие личностные особенности способствуют ее формированию?

Спортивная аддикция не включена в диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM-5), но тем не менее, некоторые исследователи считают, что она может относиться к поведенческим зависимостям [8]. Спортивная аддикция

связана с нарушением контроля над поведением при занятиях физическими нагрузками и спортом, нарушением психосоциального функционирования, а также включает все элементы аддиктивных расстройств (синдром отмены, рост толерантности, «сверхценность», конфликты с самим собой и окружающими, изменение настроения и рецидив) [1].

### Материалы и методы

Поиски литературных источников проводились в Google Scholar. Релевантные исследования были отобраны с использованием таких поисковых запросов как спортивная аддикция, зависимость от физических упражнений, личностные факторы и спортивная аддикция, индивидуальные особенности и спортивная аддикция.

### Литературный обзор, Обсуждение

В своей работе А. Szabo и К. Ábel [24], рассматривая

личностные характеристики спортивных аддиктов, выделяют следующие группы черт:

#### 1. Большая пятерка личностных черт.

К большой пятерке личностных черт относят экстраверсию, нейротизм, сознательность (добросовестность), открытость опыту и доброжелательность [15]. В исследовании J. Bircher et al. установлено, что спортивная аддикция положительно связана с экстраверсией [9]. Н. Hausenblas и P. Giacobbi сообщили, что добросовестность не связана со спортивной аддикцией, кроме того, они обнаружили, что открытость не зависит от спортивной аддикции [12]. S. Costa и P. Oliva подтвердили, что спортивная аддикция имеет отрицательную связь с затрачиваемым временем, потерей контроля, сокращением участия в других видах деятельности и общим показателем зависимости, но была обнаружена связь между спортивной аддикцией и эффектом намерения [5]. L. Kern показал, что самыми сильными чертами-предикторами спортивной аддикции были открытость опыту с эмоциональной стабильностью и доброжелательностью [14].

#### 2. Перфекционизм.

Самой исследуемой чертой в исследованиях спортивной аддикции является перфекционизм J. Bircher et al. [9], т.е. склонность иметь чрезвычайно высокие ожидания от себя или других [15]. А. Nagan и Н. Hausenblas обнаружили, что люди, подверженные риску спортивной аддикции являются перфекционистами в большей степени, чем те лица у кого был более низкий уровень риска спортивной аддикции [11]. Группа с высоким показателем спортивной аддикции также демонстрировала больше симптомов физической зависимости, чем испытуемые с низкими баллами. Связь между перфекционизмом и спортивной аддикцией была продемонстрирована и в других исследованиях J. Bircher et al. [9].

#### 3. Нарциссизм.

Нарциссизм представляет собой грандиозность собственного «я», когда у человека доминируют мечты или фантазии об успехе и власти. Как правило, такие люди обладают преувеличенным чувством собственного достоинства, и часто эксплуатируют других людей [15]. По L. Срапо нарциссизм может привести к большей физической активности, но не к приверженности спортивным упражнениям [22]. А. Bruno et al. обнаружили, что участники с высоким риском спортивной аддикции имеют высокие показатели как по самооценке, так и по нарциссизму по сравнению с участниками, имеющими низкий уровень спортивной аддикции [26]. Кроме того, К. Miller и С. Mesagno также показали, что спортивная аддикция связана с нарциссизмом [18].

#### 4. Самооценка.

Самооценка проявляется в том, как человек оценивает свое тело, поведение, психические процессы, свою историю, а также какое мнение он формирует по отношению к себе [15]. В работе M. Groves et al. была обнаружена положительная взаимосвязь между самооценкой и риском спортивной аддикции, однако, характер взаимосвязи отличался в разных университетах, где были набраны участники исследования [10]. Согласно дополнительным интервью наблюдаемые различия могут быть объяснены с помощью теории символического интеракционизма [23]. Самооценка связана с укреплением идентичности, а спортивная аддикция была более тесно связана с самооценкой в той выборке, где идентичность была тесно связан со спортом и физическими упражнениями [10]. Связь между самооценкой и спортивной аддикцией также подтверждена более поздним исследованием, в котором также говорится о положительной связи между стыдом за свое тело и спортивной аддикцией [21].

Израильские ученые проанализировали взаимосвязь между спортивной аддикцией, расстройством пищевого поведения, тревогой и депрессией у спортсменов [3]. Так, была подтверждена уже установленная в ранних исследованиях связь между спортивной аддикцией и депрессией. Отмечено, что интенсивность физических упражнений также может приводить к чувству одиночества, отсутствию нового социального опыта и сложности получения удовольствия от нефизической деятельности, что в свою очередь может привести к депрессии. Важно заметить, что в данной работе не удалось обнаружить связь между спортивной аддикцией и тревожностью. Кроме того, была обнаружена лишь незначительная разница по показателям депрессии между лицами со спортивной аддикцией, которые занимаются индивидуальными видами спорта и теми, кто предпочитает групповые виды. Результаты этого исследования подтверждают наличие связи между спортивной аддикцией и расстройством пищевого поведения.

В исследовании, проведенном в Испании, изучались личностные качества, которые вносят свой вклад в проявлении аддиктивного поведения при занятиях физическими упражнениями [19]. Анализировалась роль двух концепций, связанных с личностью – темной триадой (включающая нарциссизм, макиавеллизм и психопатию) и настойчивостью (включающая упорство и страсть), а также их взаимосвязь со спортивной аддикцией в спорте на выносливость. Более высокий уровень настойчивости связан с более низким уровнем аддикции. Между тем, противоположная взаимосвязь возникает, когда вероятность подвергнуться «риску аддикции» возрастает с присутствием темной триады, особенно с проявлением черты макиавеллизма. Чем старше становятся спортсмены, занимающиеся бегом, тем выше их уровень настойчивости, а проявление темных черт и показатель

спортивной аддикции уменьшается. В данном случае, настойчивость выступает как фактор саморегуляции.

Спортсмены, которые имеют более высокий уровень аддикции имеют высокие показатели по таким параметрам как настойчивость, нарциссизм и психопатия. Это доказывает, что спортсмены являются более импульсивными и стремятся к острым ощущениям, но при этом проявляют более низкий уровень эмпатии. Кроме того, они демонстрируют более конкурентное поведение, доминирование и превосходство при занятиях спортом.

Также важно отметить, что время, затрачиваемое на спортивные занятия (количество тренировочных сессий в неделю) и макиавеллизм играют важную роль в проявлении спортивной аддикции. Когнитивные особенности могут взаимодействовать со спортивной аддикцией, вплоть до того, что спортсмены чувствуют настоятельную необходимость больше тренироваться (компульсивность), чтобы уменьшить свою тревогу, которая, в то же время, действует как механизм контроля (обсессивность).

Тревожность является основным фактором риска, вызывающим зависимость от физических упражнений, а риск зависимости от физических упражнений может увеличиться либо из-за навязчивой страсти, либо из-за стратегии преодоления тревоги [20]. Показаны два типа зависимости от физических упражнений: «первичная» зависимость от физических упражнений, обусловленная в основном навязчивой страстью к физическим упражнениям, и «вторичная» зависимость от физических упражнений, при которой физические упражнения служат стратегией преодоления тревоги.

В работе R. Cook, M. Griffiths и H. Pontes исследовались 3 личностные черты (нарциссизм, экстраверсия и доброжелательность) при спортивной аддикции [4]. Результаты исследования подтвердили данные S. Costa и P. Oliva в том, что экстраверсия является важной чертой личности, связанной со спортивной аддикцией [5]. Взаимосвязь нарциссического типа личности с симптомами спортивной аддикции также подтвердилась, в то же время доброжелательность не является чертой личности, которая оказывает значительное влияние на поведение, связанное со спортивной аддикцией. Этот вывод отличается от результатов предыдущих исследований, в которых сообщалось об отрицательной связи между высоким уровнем доброжелательности и низким уровне спортивной аддикции [5], [12].

P. Caponnetto, M. Casu, M. Amato, D. Cocuzza показали, что предикторами развития спортивной аддикции могут быть большие временные затраты на занятия бегом в течение недели, большая физическая активность в детстве, низкий уровень образования, высокий уровень тревожности и враждебности, одиночества, низкая са-

мооценка [25]. Кроме того, высокие показатели по таким чертам личности как настойчивость, упорство, самостоятельность, избегание вреда и нетерпимость к неопределенности. Также, сюда относятся выработанные дисфункциональные модели питания или расстройства пищевого поведения и беспокойство по поводу своего внешнего вида (телесный дисморфизм).

Особый интерес представляет работа, где рассматриваются психические расстройства у людей с зависимостью от физических упражнений [17]. Как известно, в настоящее время аддикция упражнений еще не включена в раздел аддиктивных расстройств (DSM-5) из-за отсутствия подробных исследований. В данной работе люди с возможной спортивной аддикцией проходили клиническую оценку для установления сопутствующих психических расстройств. Итоги исследования показали, что 75% участников исследования соответствовали критериям хотя бы одного психического расстройства. Наиболее частыми расстройствами были депрессивные расстройства (56,3%), расстройства личности (46,9%) и обсессивно-компульсивные расстройства (31,3%). При этом выявлена достоверная положительная корреляция между количеством психических расстройств и выраженностью спортивной аддикции ( $r = 0,549$ ,  $p = 0,002$ ). Спортивная аддикция отличается от других зависимостей и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, поскольку чаще всего выявлялись обсессивно-компульсивные (кластер C), а не импульсивные (кластер B) черты личности.

M. Duyan и İ. Günel обследовали здоровых взрослых людей, которые регулярно (не менее 2 дней в неделю) получали спортивные услуги, их уровень выраженности спортивной аддикции и уровень тревожности по поводу внешности были низкими [6].

При опросе B. Kun et al. [7], где участвовало 1790 постоянных посетителей фитнес-центров, удалось выявить, что:

- Нарушение эмоциональной регуляции положительно связано с риском спортивной аддикции;
- Спортсмены, которые имеют значительное количество симптомов спортивной аддикции, демонстрируют повышенный уровень психологического стресса;
- Впервые удалось продемонстрировать, что сложности эмоциональной регуляции являются посредником между психологическим дистрессом и зависимостью от физических упражнений;
- Выявлены гендерные различия. т.к. эмоциональная дисрегуляция опосредует отношения между психологическим дистрессом и спортивной.
- Проблемы в эмоциональной регуляции опосредуют взаимосвязь между психологическими симптомами и расстройствами пищевого поведения у женщин и составляют 52,7% по сравнению с 17,3% у мужчин.

В исследовании F. Colledge, U. Buchner, A. Schmidt et al. было установлено, что лица, подверженные риску спортивной аддикции, страдают от симптомов психических расстройств в большей степени, чем те, кто не подвержен такому риску. Их показатели симптомов депрессии, синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и психологической травмы в детстве были значительно выше [13].

Анализируя все вышеизложенное, можно сказать, что развитие спортивной аддикции происходит под влиянием индивидуально-личностных особенностей. Проведение психодиагностики в рамках психологического сопровождения спортивной деятельности является одним из важных этапов в профилактике спортивной аддикции.

### Результаты

Наше исследование показало, что имеется значительное количество работ, посвященных изучению про-

явления спортивной аддикции, а также тому какие индивидуально-личностные особенности играют роль в ее развитии. Высокие показатели фиксируются по таким свойствам личности как большая пятерка личностных черт, перфекционизм, нарциссизм, расстройство пищевого поведения, тревога, депрессия и др. а также ряду психических расстройств (расстройство личности, обсессивно-компульсивное расстройство).

### Заключение

Как можно заметить, за последнее время увеличивается количество исследований, направленных на изучение индивидуально-личностных свойств и спортивной аддикции. Тем не менее, существуют противоречия в полученных результатах у разных авторов. Данная тема набирает свою популярность среди ученых в разных странах мира. Дальнейшие исследования личностных качеств при различной выраженности спортивной аддикции помогут дополнить имеющиеся знания и расширить их практическое применение.

### ЛИТЕРАТУРА

- Егоров А.Ю., Сабо А., Фельсендорфф О.В. Модели спортивной аддикции // Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 96-109.
- Новосёлова Е.Н. Физическая культура и спорт как факторы здоровья и формирования здорового образа жизни // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2021. №27(1). С.112-130.
- A study on the relationship between exercise addiction, abnormal eating attitudes, anxiety and depression among athletes in Israel / Levit M. [et al.] // Journal of behavioral addictions. 2018. № 7(3). P. 800–805.
- Cook R.H., Griffiths, M.D., Pontes, H.M. Personality factors in exercise addiction: a pilot study exploring the role of narcissism, extraversion, and agreeableness // International journal of mental health and addiction. 2020. №18. P. 89-102.
- Costa S., Oliva P. Examining relationship between personality characteristics and exercise dependence // Review of psychology. 2012. № 19 (1). P. 5-11.
- Duyan, M., and Günel, İ. Exercise addiction of individuals receiving sports services and analysis of social appearance anxiety levels // African Educational Research Journal. 2021. № 9(1). P. 75-85.
- Emotion dysregulation mediates the relationship between psychological distress, symptoms of exercise addiction and eating disorders: A large-scale survey among fitness center users / Kun B. [et al.] // Sport, exercise, and performance psychology. 2022. №11(2). P. 198–213.
- Exercise addiction / Berczik. K [et al.] // Behavioral addictions. 2014. P. 317–342.
- Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995–2016) / Bircher J. [et al.] // Baltic journal of sport and health sciences. 2017. №106 (3). P. 19-33.
- Exercise dependence, self-esteem and identity reinforcement: a comparison of three universities in the United Kingdom / Groves M. [et al.] // Sport in society. 2008. №11(1). P. 59-73.
- Hagan A.L., Hausenblas H.A. The relationship between exercise dependence symptoms and perfectionism. American journal of health studies. 2003. №18(2). P. 133–137.
- Hausenblas H.A, Giacobbi P.R. Relationship between exercise dependence symptoms and personality // Personality and individual differences. 2004. №36(6). P.1265–1273.
- Individuals at Risk of Exercise Addiction Have Higher Scores for Depression, ADHD, and Childhood Trauma / Colledge F. [et al.] // Frontiers in sports and active living. 2022 № 3:761844.
- Kern L. Relationship between exercise dependence and big five personality // L'encephale. 2009. №36. P. 212–218.
- Matsumoto D. The Cambridge dictionary of psychology. NY, US.: Cambridge University Press, 2009. 608 p.
- Mehdi D. Exercise addiction of individuals receiving sports services and analysis of social appearance anxiety levels // African educational research journal. 2021. №9. P. 75-85.
- Mental disorders in individuals with exercise addiction-a cross-sectional study / Meyer M. [et al.] // Front psychiatry. 2021. №12.
- Miller K.J, Mesagno C. Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism. International journal of sport and exercise psychology. 2014. №12(4).



19. Nogueira A., Tovar-Gálvez M., González-Hernández J. Do it, don't feel it, and be invincible: a prolog of exercise addiction in endurance sports // *Frontiers in psychology*. 2019. №10 (2692).
20. Psychological risk factors for exercise dependence / Back J. [et al.] // *International journal of sport and exercise psychology*. 2021. №19 (4). P. 461-472.
21. Running on empty: high self-esteem as a risk factor for exercise addiction / Ertl M.M. [et al.] // *Addiction research & theory*. 2018. № 26 (3).
22. Spano, L. The relationship between exercise and anxiety, obsessive-compulsiveness, and narcissism // *Personality and individual differences*. 2001. №30(1). P. 87–93.
23. Stryker S. Traditional symbolic interactionism, role theory, and structural symbolic interactionism: the road to identity theory // *Handbook of sociological theory* / Ed. Turner J.H. US, Boston, MA: Springer, 2001. P. 211–231.
24. Szabo, A., Ábel, K. Exercise addiction // *Behavioral addictions conceptual, clinical, assessment, and treatment approaches* / Ed. Halley M. Pontes. London, 2022. Chap. 8. P. 189-212.
25. The effects of physical exercise on mental health: from cognitive improvements to risk of addiction / Caponnetto P. [et al.] // *International journal of environmental research and public health*. 2021. №18(24).
26. Unraveling exercise addiction: the role of narcissism and self-esteem / Bruno A. [et al.] // *Journal of Addiction*. 2014.

© Архипова Елизавета Евгеньевна (eliz.ev.ar@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»

