

# АФФЕКТИВНЫЕ И ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА У ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*[А. А. Овчинников, А. Н. Султанова, А. Ю. Неустроева](#)*

*ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава  
России (г. Новосибирск)*

Целью исследования явилось изучение уровня депрессии и тревожности у лиц, занимающихся спортом. Для достижения поставленной цели использовалась методика оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина и опросник депрессивности Бека. Несмотря на различия средних показателей между группами по уровню депрессии и подтверждения их в анкетировании, статистически гипотеза о высоком уровне депрессии у лиц, регулярно занимающихся спортом, не подтвердилась. Результаты тревожности у респондентов основной группы выявлены в зоне тенденции, соответственно это позволяет авторам говорить о частичном подтверждении гипотезы

*Ключевые слова:* аффективные расстройства, тревожные расстройства, лица, занимающиеся спортом, спортивная аддикция, тренингомания, бодибилдинг.

---

**Овчинников Анатолий Александрович** — доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии, наркологии и психотерапии факультета клинической психологии и социальной работы ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: anat1958@mail.ru

**Султанова Аклима Накиповна** — кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: sultanova.aklima@yandex.ru

**Неустроева Анастасия Юрьевна** — студент 3-го курса факультета социальной работы и клинической психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: sultanova.aklima@yandex.ru

---

На сегодняшний день принято считать, что спорт — это ряд оздоровительных мероприятий. Но следует различать спорт для здоровья и спорт достижений (профессиональный). В последние десятилетия в зарубежной литературе все чаще наблюдаются концепции спорта как аддикции, сродни другим нехимическим зависимостям [10]. Аддикция базируется на опыте, который наркотик дает человеку, и месте, которое этот опыт занимает в жизни человека. Все, что дает сравнимый опыт,

может вызвать аддикцию [12]. Одной из таких аддикций может стать и чрезмерное увлечение спортом — тренигомания, в частности бодибилдинг. Бодибилдинг (англ. *bodybuilding* — строительство тела, или культуризм, фр. *culturisme*, англ. *physical culture* — культура тела) — процесс наращивания и развития мускулатуры путем занятий физическими упражнениями с отягощениями, приемом высокоэнергетического питания с повышенным содержанием белков и достаточного для гипертрофии мышечных волокон [3]. Поскольку бодибилдинг — это относительно «молодой спорт», изучение его соответственно тоже дебютировало значительно позже. Исследователей данной проблемы в России немного, а в зарубежной науке есть ряд исследователей, которые активно занимаются изучением данного вопроса.

На протяжении всей истории мирового спорта занятия спортивными упражнениями были общепризнанными в качестве здоровой привычки, которая может иметь много психологических и физических преимуществ для человека [9]. Но как это ни парадоксально, поведение спортсменов в настоящее время рассматривается в ином свете из-за такого феномена как «спортивный работоголизм» и, более того, некоторые исследователи даже склонны причислять данный феномен к одному из видов аддикции [6, 8]. Лица, которые страдают тренигоманией, чувствуют, что физические упражнения и нагрузки помогают снизить уровень тревожности о проблемах внешнего вида, об избыточном весе, а также уйти от проблем внешнего мира, что сродни наркотическому эффекту [4]. Было обнаружено, что упражнения поднимают уровень эндорфина, который, в свою очередь, дает человеку чувство благополучия и счастья. Тем не менее, такой человек не подозревает о серьезных проблемах со здоровьем, которые могут возникнуть из-за чрезмерности спортивных мероприятий, так как у него постепенно будет повышаться болевой порог, будут увеличиваться «рабочие веса» и потребность все больше проводить время за спортивным снаряжением [4].

Одним из первых ученых, заинтересовавшимся данным вопросом еще в 1970 году, был Р. Ваекеланд (1970), внесший термины, описывающие спортивную аддикцию: тренигомания, зависимость от спортивных упражнений, компульсивные тренировки [2]. Американский психолог *W. Glasser (1970)* использовал термин «положительная зависимость», которая за счет спортивных упражнений обладает благоприятным воздействием на физическое и психологическое состояние спортсмена [7]. Однако это позитивное восприятие данной зависимости вызвало много сомнений у его коллег в том, что, будучи твердо приверженным к такому спорту, человек может стать сродни наркотическому аддикту.

Morgan (1979) признал проблемы с данным определением и ввел термин «негативная зависимость», которая позволяет ученым полагать, что такая долгосрочная зависимость может привести к негативным последствиям [11]. Поэтому наиболее остро встала проблема дифференциации «здоровых» видов упражнений от спортивных аддикций [5]. Чтобы понять разницу они разработали модель для различения фаз спортивной наркомании. Существуют четыре стадии, которые разбиты на три составляющих: мотивация, последствия и частота.

Первый этап включает в себя упражнения для отдыха и оздоровления. Человек будет принимать участие в оздоровительной тренировке, потому как он считает это полезным и приятным для себя. Исследования показали, что на данном этапе люди могут быть мотивированы как самим процессом тренировочных занятий, так и результатами этих тренировок в виде повышения физических возможностей и тонуса тела [14].

Второй этап состоит из упражнений риска и характеризуется тем, что мотивация

индивида направлена также на сам процесс тренировочных занятий, однако вместо ощущений удовольствия и радости он получает облегчение от стресса. R. Unhjem et al. (2016) обнаружили, что спортивные аддикции чаще встречаются у тех, кто осуществляет спортивную деятельность для того, чтобы избежать чувства неприятности, даже страдания, от «отсутствия» спорта, т. е. тем самым улучшая свое психологическое состояние.

На третьем этапе выполнение физических упражнений становится проблематичным. Сложные упражнения для выполнения, а также тяжелые веса будут заставлять спортсмена думать о них на протяжении всего дня. Во время данной фазы спортивные занятия будут иметь цель достижения новых «высот», и если будут сложности в этом, то спортсмен начинает испытывать симптомы абстиненции.

Четвертый этап — это такой этап, когда спортсмен ощущает необходимость занятий спортом, и многие авторы, характеризуя данный этап, проводят параллель с наркоманией. В данной фазе тренировки доминируют практикеси во всех сферах жизнедеятельности как в когнитивном плане, так и в поведенческом, и соответственно ведущей мотивацией на этой фазе является избегание абстинентного синдрома. Упражнения начинают иметь влияние на распорядок ежедневного функционирования человека, и это может привести к проблемам в социальной сфере жизнедеятельности спортсмена. Признавая различия между каждой стадией, мы можем понять мотивацию спортсмена в данный момент, соответственно расценивать его поведение и взаимоотношения в пределах данного спорта [14].

На современном этапе исследования данного вида спортивного увлечения, как зависимости, можно считать достижением то, что чрезмерная озабоченность своим телом, как термин «дисморфофобия», в 2013 году Американской Психиатрической Ассоциацией внесен в спецификатор DSM-V. Международная классификация болезней (МКБ-10) также может классифицировать мышечную дисморфию (МД) в раздел F45.2 —Ипохондрические расстройства. Данная тема, с нашей точки зрения, является актуальной в современном мире, когда диапазон аддиктивных расстройств расширяется, увлечение спортом переходит из положительной зависимости в негативную, и в динамике состояние может ухудшиться тем, что агент аддикции может поменяться на социально неприемлемый.

*Целью исследования* явилось изучение уровня депрессии и тревожности у лиц, занимающихся спортом.

*Материал и методы исследования.* Для достижения поставленной цели использовалась методика оценки тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина и опросник депрессивности Бека.

Исследование проводилось среди спортсменов, занимающихся бодибилдингом, в Новосибирской области, а также в соседних регионах. Таким образом, в основную группу вошли 23 человека в возрасте от 21-го до 27-ми лет. Для сравнительного анализа мы исследовали контрольную группу мужчин без тренингомании. Необходимость изучения контрольной группы состояла в том, чтобы обеспечить фоновый уровень или базис, относительно которого можно определить, присутствуют или отсутствуют изменения в экспериментальной группе, и исключить все другие объяснения, кроме того воздействия, по которым и различаются эти группы. В контрольной группе 15 человек со средним возрастом от 20-ти до 25-ти лет по возможности максимально приближены к экспериментальной группе.

Исследование проходило в период с 20 сентября по 25 октября 2015 года и включало

в себя три этапа. На каждом этапе в зависимости от поставленных задач применялись соответствующие методы исследования: 1-й этап — анализ научно-практической литературы по теме исследования, постановка целей и задач, выдвижение гипотезы практического исследования; 2-й этап — организация и проведение психологического исследования; 3-й этап — количественная и качественная обработка полученных результатов исследования, их интерпретация и формулировка выводов. Второй этап включал в себя первичный опрос с помощью анкеты, сконструированной нами, с целью диагностики аддиктивных склонностей у людей, регулярно занимающихся спортом. Опираясь на работы американских исследователей в области расстройств тела [15], мы предложили вопросы, касающиеся весовой категории, места спорта в жизни респондента, строгости диеты, отношения к травмам, влияния тренировок на психоэмоциональное состояние спортсменов, прогресса спортивных тренировок и увеличения «рабочего веса», вопроса боязни травмирующих последствий и потери возможности тренироваться. Суть предложенных вопросов соответствует критериям вышеуказанных авторов-исследователей в области аддиктивных расстройств у спортсменов. Данные ученые утверждают, что МД можно отнести к списку расстройств образа тела, и для этого требуется два и более критерия (полный список критериев приводится в литературном обзоре). Для изучения уровня депрессии использовалась «Шкала депрессии Бека». Изучение уровня ситуативной и личностной тревожности проводилось с помощью «Шкалы реактивной и личностной тревожности» Ч. Спилбергера в адаптации Ю. Л. Ханина.

*Результаты исследования и их обсуждение.* На начальном этапе исследования проведено анкетирование экспериментальной группы молодых людей-спортсменов, оценивающее отношение респондентов к спорту в их жизни, интенсивности тренировок и диеты, а также тяжести спортивных снарядов. Было показано, что среди спортсменов-бодибилдеров наблюдается высокая дружелюбность, позитивная позиция в межличностных взаимоотношениях.

Анализ предложенной анкеты, направленной на диагностику аддиктивности спортивных занятий, показал следующее. В 60,8 % случаев (14 человек) спортсмены на вопрос: «Спорт это вся ваша жизнь?» ответили положительно. А на вопрос: «Если спорт исчезнет из вашей жизни, будете ощущать пустоту, растерянность?» 82 % (19 человек) ответили: «Да, буду ощущать». 52 % респондентов боятся травм, которые ограничат занятия спортом. Подобные результаты подтверждают теорию четырех этапов [13], когда для снижения уровня тревожности и повышения общего эмоционального жизненного тонуса спортсмены прибегают к увеличению тренировок и тем самым делают спортивные занятия сродни «наркотическому уходу от реальности». Данный результат доказывает наше предположение, что для данных лиц спортивные занятия — это аддиктивное поведение. Мы предполагаем, что такая настроенность этих лиц влечет за собой симптомы фрустрации, тревожности и депрессии.

Следующим вопросом нашей анкеты был: «Ваша тренировка помогает вам эмоционально справиться, уйти от всех бед и проблем?». Выяснилось, что 85,6 % (19 человек) ответили положительно. Данный результат позволяет сделать вывод, что спорт является одной из форм эскапизма, т. е. возможности компенсации неразрешенных личных проблем. Осенью 2013 года на эту тему убедительно высказался австралийский ученый Б. Н. Давидович из Университета Аделаиды. Его статья вышла в журнале *Sport Psychology Today*, она посвящена спортивной психологии, главный тезис которой заключается в следующем: если человек в зрелом возрасте беспричинно начинает заниматься спортом (причём любым), это свидетельствует о социальных или профессиональных проблемах,

которые он не хочет решать. Автор утверждает, что «беглецы от реальности» вполне осознают, что их внутренние проблемы остаются нерешёнными. Важно отметить, что результаты на данном этапе анкетирования подтверждают наше предположение о наличии аддиктивных симптомов у лиц, регулярно занимающихся спортом [14].

Анализ следующего вопроса анкеты показал, что 65,2 % (15 человек) бодибилдеров на вопрос: «Довольны ли вы своим телом?», ответили «Нет, недовольны», и лишь 34 % респондентов считают свое тело в должной форме. Полученный результат подтверждает наше предположение о том, что в качестве критерия для определения аддикции упражнений (рассмотренный E. Aidmann и S. Woollard, 2003) можно считать перманентное недовольство собственным состоянием тела [1]. Оно включает беспокойство, нетерпеливость, чувство вины, напряжение и дискомфорт, а также апатию, медлительность, потерю аппетита, бессонницу и головные боли.

Ответы на вопрос: «Сколько времени в сутки вы думаете об улучшении своей формы, спортивных достижениях?» выглядит следующим образом: 41,52 % времени суток, т. е. фактически 10 часов бодибилдеры находятся в спортивной занятости, либо думая о тренировках и диете. Результаты нашего анкетирования продолжают подтверждать нашу гипотезу о том, что спорт занимает большую часть жизни респондентов, и тем самым упражнения начинают иметь влияние на распорядок ежедневного функционирования человека и могут привести к различным проблемам спортсмена на работе, в семье, с близкими и друзьями.

На следующем этапе исследования была проведена диагностика тревожности у лиц, регулярно занимающихся спортом, и у респондентов контрольной группы.

Полученные данные были подвергнуты статистической обработке с использованием U-критерия Манна-Уитни с целью выявления достоверности различий в уровне симптомов ситуативной и личностной тревожности. Несмотря на преобладающие средние значения, достоверных различий в уровне ситуативной тревожности между двумя группами выявлено не было. Однако выявлены достоверные различия в уровне личностной тревожности между изучаемыми группами ( $p = 0,005$ ), рис. 1.

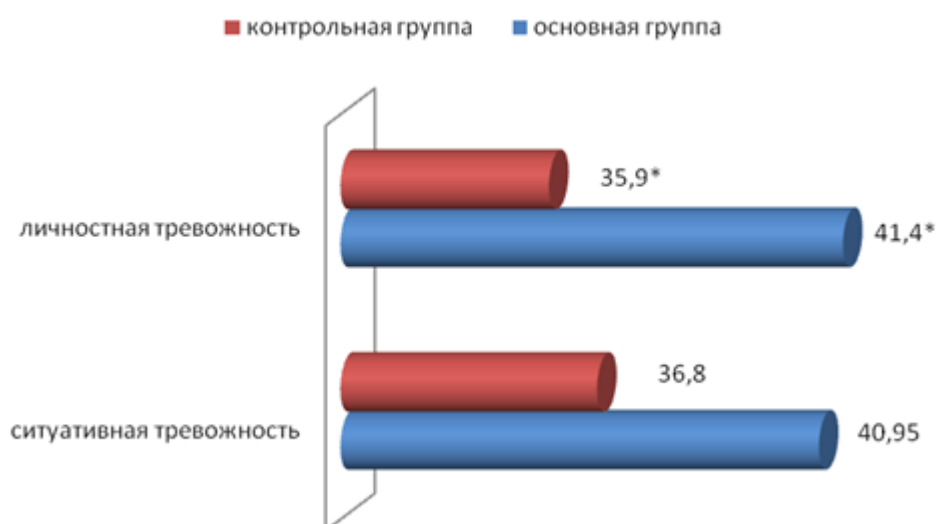


Рис. 1. Сравнительный анализ ситуативной и личностной тревожности между основной (спортсменов) и контрольной (неспортсменов) группами; \* —  $p = 0,005$

Диагностика уровня депрессивных симптомов у лиц, регулярно занимающихся спортом, и у респондентов контрольной группы показал, что в основной группе среднее значение

по всей группе соответствует верхней границе нормы.

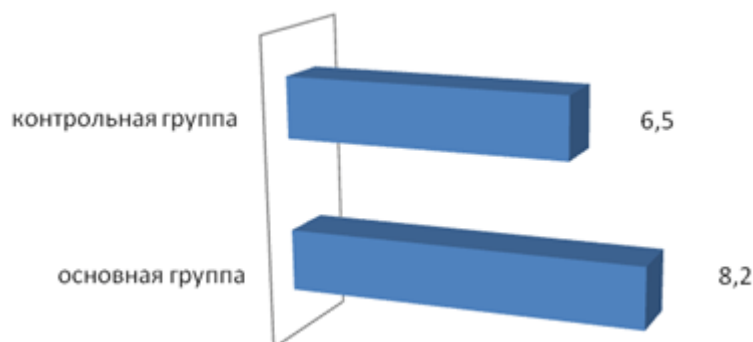


Рис. 2. Сравнительный анализ уровня депрессии в основной и контрольной группах

Полученные данные были подвергнуты статистической обработке с использованием U-критерия Манна-Уитни с целью выявления достоверности различий в уровне симптомов депрессии у респондентов. Несмотря на преобладающие средние значения, достоверных различий в уровне депрессии между двумя группами выявлено не было.

#### Выводы

1. На основе литературных данных выявлено, что вопрос чрезмерного увлечения спортивными упражнениями не до конца изучен в отечественной науке. Напротив, довольно подробно рассматривается в зарубежных источниках и называется одной из разновидностей аддиктивного поведения (тренингомания).
2. Несмотря на различия средних показателей между группами по уровню депрессии и подтверждения их в анкетировании, статистически наша гипотеза о высоком уровне депрессии у лиц, регулярно занимающихся спортом, не подтвердилась.
3. Наша гипотеза об уровне тревожности у респондентов основной группы находится в зоне тенденций, соответственно мы можем говорить о ее частичном подтверждении.

#### Список литературы

1. Aidman E. V. The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation / E. V. Aidman, S. Woollard // Psychology of Sport and Exercise. 2003. — Vol. 4, N 3, July. — P. 225-236.
2. Baekeland P. Exercise deprivation / P. Baekeland // Arch. Gen. Psychiatry. — 1970. — Vol. 22. — P. 7.
3. Bjornestad J. Vulnerable discipline : experiences of male competitive bodybuilders / J. Bjornestad, O. Kandal, N. Anderssen // J. Health Psychol. — 2014 Sep. — Vol. 19 (9). — P. 1174-84.
4. Cook C. C. Addiction and spirituality / C. C. Cook // Addiction. — 2004. — Vol. 99, N 5. — P. 539-551.
5. Freimuth M. Clarifying exercise addiction : differential diagnosis / M. Freimuth, S. Moniz, S. Kim // Int. J. Environ Res. Public Health. — 2011. — P. 81-86.
6. Garman J. F. Occurrence of exercise dependence in a college-aged population / J. F. Garman // J. Am. Coll. Health. — 2004 — Vol. 52 (5), N 221. — P. 8-15.
7. Glasser W. Positive addiction / W. Glasser. — New York, 1970. — 123 p.
8. Griffiths M. D. Work holism is still a useful construct / M. D. Griffiths // Addiction Research and Theory. — 2005. — Vol. 13, N 2. — P. 3.
9. Griffiths M. D. Muscle dysmorphia: could it be classified as an addiction to body image? / M. D. Griffiths // J. Behaved Addict. — 2015. — Vol. 10. — P. 6-7.
10. Kjelsas E. Gender differences in competitive runners and their motive for physical activity /

- E. Kjelsas // European journal of psychiatry. — 2003. — Vol. 17. — P. 157-171.
11. Morgan T. K. Sport psychology / T. K. Morgan // Sport and the body. — 1979. — P. 69-72.
  12. Peele S. Reductionism in the psychology of the eighties. Can biochemistry eliminate addiction, mental illness, and pain? / S. Peele // Am. Psychol. — 1981 Aug. — Vol. 36 (8). — P. 807-18.
  13. Exercise addiction in Spanish athletes : Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement / A. Szabo [at al.] // J. Behav. Addict. — 2013 Dec. — Vol. 2 (4). — P. 249-52.
  14. Maximal strength training as physical rehabilitation for patients with substance use disorder ; a randomized controlled trial / R. Unhjem [at al.] // BMC Sports Sci. Med. Rehabil. — 2016 Mar. — Vol. 31, N 8. — P. 7.
  15. Veale D. Phenomenology and characteristics of men with body dysmorphic disorder compared to men anxious about their penis size and to controls : a cohort study /D.Veale // Body Image. — 2015. — P. 1.

# AFFECTIVE AND ANXIOUS DISORDERS AT PERSONS PLAYING SPORTS

[A. A. Ovchinnikov, A. N. Sultanova, A. Ju. Neustroeva](#)

FSBEI HE «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health» (Novosibirsk)

The objective of research was studying of level of depression and anxiety at the persons playing sports. The *Ch. D. Spielberger* and Ju. L. Khanin's test and Beck Depression Inventory was used for achieving goal. Despite the differences of average values between groups on the depression level and their confirmation in questioning, the hypothesis on high depression levels at the persons who are regularly playing sports wasn't statistically confirmed. Results of anxiety at respondents of the main group are revealed as a tendency, consequently it allows authors to conclude about partial confirmation of a hypothesis.

**Keywords:** affective disorders, anxious disorders, persons playing sports, sports addiction, training mania, bodybuilding.

---

## About authors:

**Ovchinnikov Anatolij Aleksandrovich** — doctor of medical science, professor, head of psychiatry, addictology and psychotherapy chair of faculty of clinical psychology and social work at FSBEI HE «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health», e-mail: anat1958@mail.ru

**Sultanova Aklima Nakipovna** — candidate of medical science, assistant professor of clinical psychology chair at FSBEI HE «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health», e-mail: sultanova.aklima@yandex.ru

**Neustroeva Anastasija Jur'evna** — student of the 3<sup>rd</sup> course of faculty of social work and clinical psychology chair at FSBEI HE «Novosibirsk State Medical University of Ministry of Health», e-mail: sultanova.aklima@yandex.ru

## List of the Literature:

1. Aidman E. V. The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation / E. V. Aidman, S. Woollard // *Psychology of Sport and Exercise*. 2003. — Vol. 4, N 3, July. — P. 225-236.
2. Baekeland P. Exercise deprivation / P. Baekeland // *Arch. Gen. Psychiatry*. — 1970. — Vol. 22. — P. 7.
3. Bjornestad J. Vulnerable discipline : experiences of male competitive bodybuilders / J. Bjornestad, O. Kandal, N. Anderssen // *J. Health Psychol.* — 2014 Sep. — Vol. 19 (9). — P. 1174-84.
4. Cook C. C. Addiction and spirituality / C. C. Cook // *Addiction*. — 2004. — Vol. 99, N 5. — P. 539-551.
5. Freimuth M. Clarifying exercise addiction : differential diagnosis / M. Freimuth, S. Moniz, S. Kim // *Int. J. Environ Res. Public Health*. — 2011. — P. 81-86.
6. Garman J. F. Occurrence of exercise dependence in a college-aged population / J. F. Garman // *J. Am. Coll. Health*. — 2004 — Vol. 52 (5), N 221. — P. 8-15.



7. Glasser W. Positive addiction / W. Glasser. —New York, 1970. — 123 p.
8. Griffiths M. D. Work holism is still a useful construct / M. D. Griffiths // *Addiction Research and Theory*. — 2005. — Vol. 13, N 2. — P. 3.
9. Griffiths M. D. Muscle dysmorphia : could it be classified as an addiction to body image? / M. D. Griffiths // *J. Behaved Addict.* — 2015. — Vol. 10. — P. 6-7.
10. Kjelsas E. Gender differences in competitive runners and their motive for physical activity / E. Kjelsas // *European journal of psychiatry*. — 2003. — Vol. 17. — P. 157-171.
11. Morgan T. K. Sport psychology / T. K. Morgan // *Sport and the body*. — 1979. — P. 69-72.
12. Peele S. Reductionism in the psychology of the eighties. Can biochemistry eliminate addiction, mental illness, and pain? / S. Peele // *Am. Psychol.* — 1981 Aug. — Vol. 36 (8). — P. 807-18.
13. Exercise addiction in Spanish athletes : Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement / A. Szabo [at al.] // *J. Behav. Addict.* — 2013 Dec. — Vol. 2 (4). — P. 249-52.
14. Maximal strength training as physical rehabilitation for patients with substance use disorder ; a randomized controlled trial / R. Unhjem [at al.] // *BMC Sports Sci. Med. Rehabil.* — 2016 Mar. — Vol. 31, N 8. — P. 7.
15. Veale D. Phenomenology and characteristics of men with body dysmorphic disorder compared to men anxious about their penis size and to controls : a cohort study /D.Veale // *Body Image*. — 2015. — P. 1.