

УДК 159.9:796-055.2

DOI: 10.34670/AR.2026.79.59.018

Социально-психологические факторы формирования спортивной аддикции у женщин: теоретико-аналитический обзор

Зотов Алексей Александрович

Аспирант,
кафедра психологии Института социальной инженерии,
Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина,
115035, Российская Федерация, Москва, ул. Садовническая, 33/1;
e-mail: alex-zotov.zotov@ya.ru

Аннотация

В работе представлен теоретико-аналитический обзор социально-психологических факторов формирования спортивной (exercise) аддикции у женщин. Рассматриваются концептуализация феномена как поведенческой (нехимической) зависимости, его диагностические критерии, нейропсихологические основания, дискуссионный нозологический статус, а также разграничение первичной и вторичной форм. Обосновывается, что женский вариант расстройства отличается от мужского прежде всего по структуре, а не по частоте, будучи теснее связанным с регуляцией образа тела и пищевым поведением. Систематизированы пять групп факторов, наиболее релевантных для женской выборки: неудовлетворённость телом и самообъективация; перфекционизм и сопряжённые личностные диспозиции; эмоциональная дисрегуляция и аффективная функция тренировок; коморбидность с расстройствами пищевого поведения и состоянием относительного энергодефицита; влияние социальных сетей и нормативного давления фитнес-культуры. Отдельно рассматривается мотивационный контур в терминах гармоничной и обсессивной страсти. Факторы интегрируются посредством компонентной, интеракционной и расширенной интеракционной моделей. Обсуждаются методологические ограничения существующих исследований. Делается вывод о том, что спортивная аддикция у женщин формируется на пересечении индивидуально-психологических диспозиций и социокультурных детерминант, а её адекватное изучение требует учёта гендерно-специфичного контекста телесности и пищевого поведения и проведения лонгитюдных и кросс-культурных работ на отечественных выборках.

Для цитирования в научных исследованиях

Зотов А.А. Социально-психологические факторы формирования спортивной аддикции у женщин: теоретико-аналитический обзор // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2026. Т. 15. № 7А. С. 176-188. DOI: 10.34670/AR.2026.79.59.018

Ключевые слова

Спортивная аддикция, аддикция физических упражнений, нехимические зависимости, женщины, образ тела, самообъективация, перфекционизм, эмоциональная дисрегуляция, расстройства пищевого поведения, обсессивная страсть.

Введение

Систематическая физическая активность относится к числу наиболее одобряемых обществом практик: она ассоциируется со здоровьем, самодисциплиной, привлекательностью и контролем над собственным телом. Именно эта нормативная положительность придаёт особый исследовательский интерес феномену, при котором занятия спортом утрачивают адаптивный характер и приобретают черты зависимости. В отличие от химических аддикций, аддикция физических упражнений длительное время остаётся социально невидимой: она маскируется одобряемой формой активности и нередко интерпретируется окружением как проявление целеустремлённости и силы воли, а не как патология [Егоров, Фельсендорфф, 2013]. Парадоксальность ситуации состоит в том, что поведение, объективно вредящее здоровью, продолжает получать социальное подкрепление, что затрудняет своевременное распознавание расстройства и делает теоретический анализ его детерминант особенно актуальным.

Под спортивной аддикцией (аддикцией физических упражнений, *compulsive exercise*) в современной литературе понимают разновидность поведенческой зависимости, при которой объектом влечения становятся тренировки и физические нагрузки, а характерные для зависимостей признаки — сверхценность, рост толерантности, синдром отмены, утрата контроля, конфликт и рецидив — реализуются применительно к двигательной активности. Исторически выделение феномена восходит к работам D. Veale, предложившего рассматривать «*exercise dependence*» в логике диагностических критериев зависимости [De Coverley Veale, 1987]; последующая концептуализация была систематизирована в обзоре H. Hausenblas и D. Symons Downs, обобщивших почти три десятилетия исследований и предложивших операциональную модель и психометрический инструмент [De Coverley Veale, 1987]. Несмотря на устойчивый исследовательский интерес, расстройство до сих пор не получило самостоятельного нозологического статуса и описывается через несколько частично пересекающихся понятий, что задаёт особую остроту дискуссии о его природе и детерминантах [Lichtenstein, Hinze, Emborg et al., 2017].

Постановка вопроса именно о женской выборке не является произвольной. Накопленные данные указывают на то, что у женщин спортивная аддикция чаще оказывается встроенной в комплекс нарушений, связанных с образом тела и пищевым поведением, а её социокультурные предпосылки обладают выраженной гендерной асимметрией. Актуальность темы усиливается массовым вовлечением женщин в фитнес-индустрию и распространением цифровых медиа, транслирующих унифицированные телесные идеалы. Цель настоящей статьи состоит в теоретико-аналитическом обобщении социально-психологических факторов формирования спортивной аддикции у женщин и в их систематизации в рамках существующих объяснительных моделей. Логика изложения такова: сначала уточняется концептуальный статус феномена, его диагностические критерии и нейропсихологические основания; затем рассматриваются данные о распространённости, измерительном инструментарии и гендерной специфике; далее последовательно анализируются пять групп социально-психологических факторов и мотивационный контур, описываемый в терминах страсти; наконец, они интегрируются посредством интеракционных моделей, после чего обсуждаются методологические ограничения и перспективы исследований.

Спортивная аддикция как форма нехимической зависимости: концептуализация, диагностические критерии и нейропсихологические основания

Принадлежность спортивной аддикции к классу нехимических (поведенческих) зависимостей определяется не объектом влечения, а структурой самого аддиктивного процесса. Операциональная модель, разработанная Н. Hausenblas и D. Symons Downs на основе адаптации критериев зависимости, выделяет семь диагностических признаков: толерантность, симптомы отмены, эффект «непреднамеренности» (тренировки оказываются более продолжительными и частыми, чем планировалось), утрату контроля, чрезмерные затраты времени, сокращение иных видов активности и продолжение занятий вопреки возникающим физическим или психологическим проблемам [Hausenblas, Symons Downs, 2002b]. Эта модель легла в основу шкалы Exercise Dependence Scale и согласуется с компонентной моделью зависимого поведения, описывающей любую аддикцию через сверхценность, изменение настроения, толерантность, синдром отмены, конфликт и рецидив. Принципиально, что соответствие нескольким критериям одновременно отличает патологическую зависимость от высокой, но адаптивной приверженности тренировкам.

Вместе с тем нозологический статус расстройства остаётся предметом дискуссии. В отличие от игрового расстройства, аддикция упражнений не включена ни в DSM-5, ни в МКБ-11 в качестве самостоятельной диагностической единицы, что порождает терминологическую неоднородность: параллельно используются понятия «*exercise dependence*», «*exercise addiction*» и «*compulsive exercise*», акцентирующие соответственно аспект зависимости, аддикции и компульсии. Часть исследователей подчёркивает близость феномена к обсессивно-компульсивному спектру, поскольку чрезмерная активность нередко выполняет функцию редукции тревоги; другие настаивают на его принадлежности к поведенческим аддикциям, опираясь на сходство нейробиологических и феноменологических коррелятов с химическими зависимостями [Hausenblas, Symons Downs, 2002b]. Эта концептуальная неопределённость имеет прямые методологические следствия, к которым мы вернёмся ниже, и объясняет, почему этиологический анализ — в том числе анализ гендерной специфики — приобретает для данной области особое значение.

Нейропсихологические механизмы аддикции упражнений принято связывать с регуляцией аффекта. Согласно гипотезе подкрепления, интенсивная нагрузка сопровождается выбросом эндогенных опиоидов и эндоканнабиноидов («эйфория бегуна») и активацией дофаминергических систем вознаграждения, что формирует положительное подкрепление; при вынужденном прекращении тренировок возникает дисфорическое состояние, близкое к синдрому отмены и побуждающее как можно скорее возобновить активность [Егоров, Фельсендорфф, 2013]. В результате тренировка функционирует и как источник удовольствия, и как средство негативного подкрепления — способ избавления от тревоги и сниженного настроения, что сближает аддикцию упражнений с другими формами дезадаптивного совладания и объясняет её особую притягательность для лиц с трудностями эмоциональной саморегуляции.

Принципиальное значение для анализа женской выборки имеет различие первичной и вторичной аддикции. При первичной форме чрезмерные нагрузки самоценны и выполняют функцию регуляции аффекта и совладания со стрессом; при вторичной форме гипертрофированная активность подчинена иной патологии — прежде всего расстройствам

пищевого поведения — и используется как средство контроля массы и формы тела. Это разграничение, восходящее к работам D. Veale и D. Bamber, оказалось эвристически продуктивным: у женщин признаки зависимости от тренировок часто не существуют автономно, а проявляются в контексте нарушенного пищевого поведения. Диагностические критерии аддикции упражнений, валидизированные специально на женской выборке D. Bamber с соавторами, прямо учитывают это обстоятельство, разводя «здоровую приверженность» спорту и патологическую зависимость [Bamber, Cockerill, Rodgers, Carroll, 2003]. Таким образом, уже на уровне концептуализации женская спортивная аддикция тяготеет к вторичному типу, что задаёт рамку для анализа её детерминант.

Распространённость, измерительный инструментарий и проблема гендерной специфики

Поскольку спортивная аддикция не включена в действующие классификации психических расстройств в качестве самостоятельной нозологической единицы, эпидемиологические оценки опираются на скрининговые инструменты и существенно варьируют. Согласно систематическому обзору A. Marques и соавторов, риск аддикции упражнений выявляется приблизительно у 3–7 % регулярно тренирующихся и студентов и у 6–9 % спортсменов [Marques, Peralta, Sarmiento и др., 2019]; в отдельных популяциях посетителей фитнес-залов показатели ещё выше [Lejoyeux, Avril, Richoux et al., 2008]. Уровень риска заметно зависит от вида спорта: наиболее уязвимыми оказываются дисциплины на выносливость и виды, предъявляющие повышенные требования к стройности и форме тела [Di Lodovico, Poulhais, Gorwood, 2019].

Измерительный инструментарий области представлен преимущественно тремя самоотчётными шкалами — Exercise Addiction Inventory, Exercise Dependence Scale и Compulsive Exercise Test, — фиксирующими риск, а не диагноз. Вопрос о гендерной специфике носит дискуссионный характер и не сводится к сопоставлению частот. Систематический обзор D. Dumitru и соавторов, обобщивший работы с использованием Exercise Addiction Inventory и Exercise Dependence Scale, показал, что в большинстве исследований суммарные показатели риска несколько выше у мужчин, хотя величина эффекта широко варьирует, а отдельные работы фиксируют обратное соотношение [Dumitru, Dumitru, Maher, 2018]. Картина дополнительно осложняется ролью контекста: распространённость и структура риска различаются в индивидуальных и командных видах спорта, что затрудняет прямое сравнение гендерных групп без учёта дисциплины и уровня вовлечённости [Chhabra, Nazlıgül, Szabo, 2024]. При этом обобщающие обзоры подчёркивают, что ни одна из существующих моделей не объясняет аддикцию упражнений исчерпывающе, а её этиология существенно различается у разных индивидов [Colledge, Cody, Buchner et al., 2020].

Ключевой тезис настоящего обзора состоит в том, что гендерная специфика женской спортивной аддикции лежит не столько в плоскости частоты, сколько в плоскости структуры и содержания: у женщин аддиктивная активность чаще мотивирована регуляцией образа тела и пищевого поведения, тогда как у мужчин в большей степени представлены мотивы наращивания мышечной массы и достижения. Соответственно, рассматриваемые далее социально-психологические факторы обладают для женской выборки повышенной объяснительной значимостью, а их анализ требует особого внимания к телесному и пищевому контексту.

Социально-психологические факторы формирования спортивной аддикции у женщин

Систематизация эмпирических данных позволяет выделить пять взаимосвязанных групп факторов, наиболее релевантных для женской выборки: образ тела, неудовлетворённость телом и самообъективацию; перфекционизм и сопряжённые личностные диспозиции; эмоциональную дисрегуляцию и аффективную функцию тренировок; коморбидность с расстройствами пищевого поведения и состоянием относительного энергодефицита; влияние социальных сетей и фитнес-культуры. Их разграничение носит аналитический характер: в реальной динамике расстройства они действуют совместно и взаимно усиливают друг друга.

Образ тела, неудовлетворённость телом и самообъективация

Неудовлетворённость телом выступает одним из наиболее устойчиво воспроизводимых коррелятов аддикции упражнений. Метаанализ М. Alcaraz-Ibáñez и соавторов установил значимую положительную связь между неудовлетворённостью телом и «болезненным» паттерном физической активности, причём сила связи возрастала в более поздних и методологически более качественных исследованиях [Alcaraz-Ibáñez, Paterna, Sicilia, Griffiths, 2021]. Систематический обзор и метаанализ S. Guo с соавторами, рассматривавший образ тела как многомерный конструкт, показал, что наибольший вклад в риск аддикции вносит когнитивно-оценочный компонент — установки недовольства собственной внешностью и сверхценность внешнего вида [Alcaraz-Ibáñez, Paterna, Sicilia, Griffiths, 2021]. Для женской выборки этот фактор приобретает особое значение в связи со смещением нормативного телесного идеала: современный идеал предполагает одновременно стройное и «проработанное» тело, достижение которого требует интенсивных тренировок.

Содержательное объяснение гендерной асимметрии этого фактора даёт теория объективации В. Fredrickson и Т.-А. Roberts, согласно которой в культуре, придающей первостепенное значение внешности женского тела, женщины усваивают позицию стороннего наблюдателя по отношению к самим себе — то есть склонны к самообъективации и хроническому телесному самоконтролю (body surveillance) [Fredrickson, Roberts, 1997]. Привычное отслеживание собственной внешности повышает вероятность стыда и тревоги, связанных с телом, и побуждает к корректирующим действиям, среди которых физические нагрузки занимают центральное место как социально одобряемый инструмент «работы над телом». Тем самым самообъективация преобразует внешнее давление телесного идеала в индивидуальную мотивацию к чрезмерным тренировкам, делая женщин структурно более уязвимыми к вторичной аддикции.

Перфекционизм и личностные диспозиции

Перфекционизм рассматривается в литературе как трансдиагностический фактор уязвимости, общий для аддикции упражнений и расстройств пищевого поведения. Систематический обзор J. González-Hernández и соавторов обобщил данные о сопряжённости перфекционизма и аддикции упражнений, продемонстрировав устойчивость этой связи в разных выборках [Gustafsson, 2022]; аналогичные выводы получены в обзоре G. Çakır с соавторами, где особо отмечена роль «перфекционистских опасений» и самокритики, то есть

дезадаптивного измерения перфекционизма, в отличие от относительно нейтральных «перфекционистских стремлений» [Çakır, Juwono, Potenza, Szabo, 2021]. Систематический обзор и метаанализ E. Bills с соавторами подтвердил и количественно уточнил эту картину, показав, что с компульсивными физическими нагрузками наиболее тесно связаны именно перфекционистские опасения [Bills, Muir, Stackpole, Egan, 2025]. Наряду с перфекционизмом значимыми предикторами выступают тревожность и сниженная самооценка: в исследовании J. Back и соавторов именно тревожность оказалась ведущим предиктором зависимости от упражнений, превосходящим по объяснительной силе обсессивную увлечённость [Back, Josefsson, Ivarsson, Gustafsson, 2022]. Совокупность этих диспозиций образует личностный профиль, в котором тренировка становится инструментом регуляции самооценки и редукции тревоги — что напрямую подводит к вопросу об эмоционально-регуляторной функции аддиктивного поведения.

Эмоциональная дисрегуляция и аффективная функция тренировок

Если перфекционизм и тревожность задают предрасположенность, то непосредственным механизмом закрепления аддикции выступают трудности эмоциональной саморегуляции, в свете которых чрезмерные нагрузки предстают как дезадаптивная копинг-стратегия — способ избегания или подавления негативных аффективных состояний. Исследование C. Cuesta-Zamora и соавторов на подростковой выборке показало, что руминация и подавление эмоций опосредуют связь между тревожностью, компульсивными физическими нагрузками и симптоматикой расстройств пищевого поведения, причём конфигурация этих опосредующих путей различалась у юношей и девушек [Cuesta-Zamora, González-Martí, García-López et al., 2021]. Масштабное исследование B. Kun с соавторами, выполненное на выборке посетителей фитнес-центров, продемонстрировало, что именно затруднения в регуляции эмоций выступают медиатором между психологическим дистрессом, симптомами аддикции упражнений и нарушениями пищевого поведения [Kun, Urbán, Szabo et al., 2022]. Эти данные позволяют рассматривать аддикцию упражнений у женщин не как изолированную «привычку», а как звено в цепи дисфункционального совладания, тесно сцепленное с пищевой патологией.

Коморбидность с расстройствами пищевого поведения и относительный энергодефицит

Тесная связь спортивной аддикции с расстройствами пищевого поведения составляет, по-видимому, центральную содержательную особенность женского варианта расстройства и объясняет преобладание вторичной формы. Чрезмерные нагрузки выступают здесь не самостоятельным влечением, а способом компенсаторного контроля массы тела, функционально родственным ограничительному пищевому поведению и очистительным практикам. Эмпирические работы показывают, что компульсивная физическая активность опосредует связь между перфекционизмом и симптоматикой расстройств пищевого поведения [Cresswell, Watson, Jones et al., 2022], а наличие пищевой патологии существенно повышает вероятность и тяжесть аддиктивного паттерна. Поэтому в женской выборке разграничение первичной и вторичной аддикции имеет не только теоретическое, но и практическое значение: игнорирование пищевого контекста ведёт к недооценке риска и неверной интерпретации мотивации тренировочного поведения.

Особую значимость в женской выборке этот контур приобретает в связи с явлением относительного энергодифицита в спорте. Согласно консенсусному заявлению Международного олимпийского комитета, сочетание интенсивных нагрузок с недостаточным поступлением энергии ведёт к синдрому, затрагивающему гормональную регуляцию, состояние костной ткани и психическое здоровье, и тесно связанному с нарушениями пищевого поведения и компульсивной активностью [Mountjoy, Ackerman, Bailey et al., 2023]. Тем самым у женщин чрезмерные тренировки оказываются включёнными не только в психологический, но и в психофизиологический порочный круг, в котором поведенческая зависимость, ограничение питания и нарушение нейроэндокринной регуляции взаимно поддерживают друг друга, что придаёт женской спортивной аддикции дополнительное клиническое измерение.

Социальные сети и нормативное давление фитнес-культуры

Социокультурный контур формирования женской спортивной аддикции в последнее десятилетие существенно трансформировался под влиянием цифровых медиа. Обзор A. Minutillo и соавторов рассматривает использование социальных сетей в связке с перфекционизмом и неудовлетворённостью телом как фактор, потенциально сопряжённый с аддикцией упражнений, отмечая при этом неоднозначность прямой связи между интенсивностью использования социальных сетей и риском расстройства [Minutillo, Di Trana, Aquilina et al., 2024]. Механизм влияния является опосредованным. Систематический обзор экспериментальных исследований G. Fioravanti и соавторов показал, что демонстрация идеализированных, «привлекательных, стройных и подтянутых» изображений в социальных сетях закономерно ухудшает образ тела у зрителей, преимущественно женского пола [Fioravanti, Bocci Benucci, Ceragioli, Casale, 2022]. Визуально насыщенная среда фитнес-контента нормализует интенсивные нагрузки, транслирует унифицированный телесный идеал и поощряет постоянное восходящее социальное сравнение, усиливая интернализацию телесных норм, самообъективацию и связанную с ними тревогу. Таким образом, цифровая среда не порождает аддикцию непосредственно, но создаёт благоприятный фон, на котором описанные выше индивидуально-психологические уязвимости реализуются с большей вероятностью.

Мотивационный контур: гармоничная и обсессивная страсть

Анализ детерминант был бы неполным без обращения к мотивационной структуре вовлечённости в спорт, поскольку именно она позволяет отличить здоровую приверженность тренировкам от патологической зависимости. Продуктивной для этой задачи оказывается дуалистическая модель страсти R. Vallerand, различающая гармоничную и обсессивную страсть к деятельности. Гармоничная страсть возникает при автономной интернализации деятельности и сочетается с гибким контролем над ней; обсессивная страсть формируется при контролируемой интернализации, когда самооценка и эмоциональное благополучие становятся зависимыми от деятельности, а сама она приобретает черты внутреннего принуждения [Vallerand, Blanchard, Mageau et al., 2003]. Эмпирические исследования показывают, что с риском аддикции упражнений положительно связаны обе формы страсти, однако именно обсессивная страсть наиболее последовательно сопряжена с дезадаптивными исходами; при этом в ряде кросс-национальных работ выраженных гендерных различий в связке «страсть — риск аддикции» не обнаруживается [Szabo, de la Vega, Kovácsik et al., 2022]. Этот результат

важен теоретически: он указывает, что гендерная специфика женской аддикции локализуется не в мотивационной форме как таковой, а в содержательном наполнении деятельности — в том, что у женщин обсессивная страсть к тренировкам чаще оказывается сопряжена с контролем тела и пищевого поведения.

Интеграция факторов в объяснительных моделях аддикции

Перечисленные факторы не складываются в простую аддитивную сумму; их совместное действие наиболее адекватно описывается интеракционными моделями. Интеракционная модель А. Egorov и А. Szabo трактует аддикцию упражнений как результат взаимодействия личностных predispositions и ситуативных стрессоров: чрезмерная активность инициируется нарастающим жизненным стрессом и закрепляется благодаря тому, что приносит временное облегчение негативного аффекта [Egorov, Szabo, 2013]. В этой логике образ тела, перфекционизм, тревожность и затруднения эмоциональной регуляции выступают predispositional переменными, а социокультурное давление, пищевая патология и нормативная фитнес-среда — контекстуальными условиями, запускающими и поддерживающими аддиктивный цикл. Расширенная интеракционная модель J. Dinardi, А. Egorov и А. Szabo дополнительно учитывает роль мотивации, что позволяет точнее разграничивать высокую приверженность спорту и собственно зависимость и хорошо согласуется с рассмотренным выше различием гармоничной и обсессивной страсти [Dinardi, Egorov, Szabo, 2021].

Применение интеракционной рамки к женской выборке делает наглядной логику преобладания вторичной аддикции: predisposition в виде неудовлетворённости телом, самообъективации и перфекционизма, активированная стрессом и социокультурным давлением и реализуемая через дефициты эмоциональной регуляции, воплощается в пищевой патологии, в структуру которой встраивается компульсивная физическая активность, поддерживаемая, в свою очередь, состоянием энергодефицита. Тем самым отдельные факторы, рассмотренные в предыдущих разделах, складываются в единый самоподдерживающийся причинный контур, специфический именно для женского варианта расстройства. Интеракционные модели обладают здесь не только описательной, но и эвристической ценностью, поскольку указывают точки возможного вмешательства.

Методологические ограничения и перспективы исследований

Сделанные обобщения необходимо соотнести с методологическими ограничениями доказательной базы. Как отмечают А. Szabo и соавторы, исследования аддикции упражнений опираются преимущественно на самоотчётные скрининговые инструменты, фиксирующие риск, а не клинически верифицированный диагноз, и используют преимущественно корреляционные, поперечно-срезовые дизайны, что затрудняет каузальные выводы и нередко ведёт к завышению оценок распространённости [Szabo, Griffiths, de la Vega Marcos et al., 2015]. К этому добавляются неустойчивость пороговых значений, гетерогенность выборок и редкость лонгитюдных наблюдений, не позволяющая проследить динамику формирования расстройства. Для женской выборки положение усугубляется тем, что вторичная аддикция нередко не отделяется от первичной, а пищевой контекст не всегда контролируется, вследствие чего связь

тренировочного поведения с пищевой патологией может как недооцениваться, так и переоцениваться.

Из сказанного вытекают приоритетные направления дальнейшей работы. Во-первых, необходимы лонгитюдные исследования, способные установить причинно-следственные отношения между predisposition, социокультурным давлением и формированием аддикции. Во-вторых, востребована разработка гендерно-чувствительного и клинически валидизированного инструментария, разводящего здоровую приверженность спорту, обсессивную страсть и патологическую зависимость. В-третьих, ощущается дефицит отечественных и кросс-культурных работ, учитывающих специфику российской фитнес-среды и транслируемых ею телесных идеалов.

Заключение

Проведённый теоретико-аналитический обзор позволяет сформулировать ряд обобщений. Во-первых, спортивная аддикция правомерно рассматривается как форма нехимической поведенческой зависимости с устойчивым набором диагностических критериев и отчётливой аффективно-регуляторной природой, а разграничение первичной и вторичной форм является ключевым для понимания её женского варианта. Во-вторых, гендерная специфика локализуется преимущественно в плоскости структуры и содержания расстройства, а не его частоты: у женщин доминирует вторичный тип, связанный с регуляцией образа тела и пищевого поведения. В-третьих, наибольшей объяснительной значимостью обладают неудовлетворённость телом и самообъективация, перфекционизм и сопряжённые с ним тревожность и сниженная самооценка, затруднения эмоциональной регуляции, коморбидность с расстройствами пищевого поведения и состоянием энергодефицита, а также нормативное давление цифровой фитнес-культуры; мотивационно эти процессы наиболее точно описываются понятием обсессивной страсти.

В-четвёртых, совместное действие перечисленных факторов наиболее адекватно описывается интеракционными моделями и складывается — применительно к женской выборке — в единый самоподдерживающийся причинный контур «образ тела — перфекционизм — эмоциональная дисрегуляция — пищевая патология — энергодефицит». Тем самым спортивная аддикция у женщин предстаёт не как изолированная поведенческая привычка, а как узловое явление на пересечении индивидуально-психологических диспозиций и социокультурных детерминант, адекватное изучение которого требует гендерно-чувствительного методологического аппарата, учёта телесного и пищевого контекста и проведения лонгитюдных и кросс-культурных, в том числе отечественных, исследований.

Библиография

1. Егоров А.Ю., Фельсендорфф О.В. Спортивная зависимость (обзор литературы) // Уральский журнал психиатрии, наркологии и психотерапии. 2013. Т. 1, № 1. С. 44–57.
2. Alcaraz-Ibáñez M., Paterna A., Sicilia Á., Griffiths M.D. A systematic review and meta-analysis on the relationship between body dissatisfaction and morbid exercise behaviour // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18, No. 2. Art. 585.
3. Back J., Josefsson T., Ivarsson A., Gustafsson H. Psychological risk factors for exercise dependence // International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2022. Vol. 20, No. 2. P. 461–472. DOI: 10.1080/1612197X.2019.1674902.
4. 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, No. 5. P. 393–400.
5. Bills E., Muir S.R., Stackpole R., Egan S.J. Perfectionism and compulsive exercise: a systematic review and preliminary

-
- meta-analysis // *Eating and Weight Disorders*. 2025. Vol. 30, No. 1. DOI: 10.1007/s40519-024-01704-1.
6. Çakm G., Juwono I.D., Potenza M.N., Szabo A. Exercise addiction and perfectionism: a systematic review of the literature // *Current Addiction Reports*. 2021. Vol. 8, No. 1. P. 144–155.
 7. Chhabra B., Nazlıgül M.D., Szabo A. Exercise addiction in team sports: a systematic literature review // *Scandinavian Journal of Psychology*. 2024. DOI: 10.1111/sjop.13026.
 8. Colledge F., Cody R., Buchner U.G. [et al.] Excessive exercise — a meta-review // *Frontiers in Psychiatry*. 2020. Vol. 11. Art. 521572.
 9. Cresswell C., Watson H.J., Jones E. [et al.] The role of compulsive exercise in the relationship between perfectionism and eating disorder symptoms in underweight adolescents with eating disorders // *Eating Behaviors*. 2022. Vol. 47. Art. 101683.
 10. Cuesta-Zamora C., González-Martí I., García-López L.M. [et al.] Emotion dysregulation as a mediator of the relationship between anxiety, compulsive exercise and eating disorder symptoms in adolescents // *Children*. 2021. Vol. 8, No. 12. Art. 1088. DOI: 10.3390/children8121088.
 11. De Coverley Veale D.M.W. Exercise dependence // *British Journal of Addiction*. 1987. Vol. 82, No. 7. P. 735–740.
 12. Di Lodovico L., Poulmais S., Gorwood P. Which sports are more at risk of physical exercise addiction: a systematic review // *Addictive Behaviors*. 2019. Vol. 93. P. 257–262.
 13. Dinardi J.S., Egorov A.Yu., Szabo A. The expanded interactional model of exercise addiction // *Journal of Behavioral Addictions*. 2021. Vol. 10, No. 3. P. 626–631.
 14. Dumitru D.C., Dumitru T., Maher A.J. A systematic review of exercise addiction: examining gender differences // *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18, No. 3. P. 1738–1747.
 15. Egorov A.Yu., Szabo A. The exercise paradox: an interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction // *Journal of Behavioral Addictions*. 2013. Vol. 2, No. 4. P. 199–208.
 16. Fioravanti G., Bocci Benucci S., Ceragioli G., Casale S. How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: a systematic review of experimental studies // *Adolescent Research Review*. 2022. Vol. 7, No. 3. P. 419–458. DOI: 10.1007/s40894-022-00179-4.
 17. Fredrickson B.L., Roberts T.-A. Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks // *Psychology of Women Quarterly*. 1997. Vol. 21, No. 2. P. 173–206.
 18. Gonzalez-Hernandez J., Nogueira A., Zangeneh M., Lopez-Mora C. Exercise addiction and perfectionism, joint in the same path? A systematic review // *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2022. Vol. 20, No. 3. P. 1733–1756.
 19. Guo S., Kamionka A., Xue Q. [et al.] Body image and risk of exercise addiction in adults: a systematic review and meta-analysis // *Journal of Behavioral Addictions*. 2025. Vol. 14, No. 1. DOI: 10.1556/2006.2024.00085.
 20. Hausenblas H.A., Symons Downs D. Exercise dependence: a systematic review // *Psychology of Sport and Exercise*. 2002. Vol. 3, No. 2. P. 89–123.
 21. Hausenblas H.A., Symons Downs D. How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale // *Psychology & Health*. 2002. Vol. 17, No. 4. P. 387–404.
 22. Kun B., Urbán R., Szabo A. [et al.] Emotion dysregulation mediates the relationship between psychological distress, symptoms of exercise addiction and eating disorders: a large-scale survey among fitness center users // *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2022. Vol. 11, No. 2. P. 198–213. DOI: 10.1037/spy0000274.
 23. Lejoyeux M., Avril M., Richoux C. [et al.] Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room // *Comprehensive Psychiatry*. 2008. Vol. 49, No. 4. P. 353–358.
 24. Lichtenstein M.B., Hinze C.J., Emborg B. [et al.] Compulsive exercise: links, risks and challenges faced // *Psychology Research and Behavior Management*. 2017. Vol. 10. P. 85–95. DOI: 10.2147/PRBM.S113093.
 25. Marques A., Peralta M., Sarmiento H. [et al.] Prevalence of risk for exercise dependence: a systematic review // *Sports Medicine*. 2019. Vol. 49, No. 2. P. 319–330.
 26. Minutillo A., Di Trana A., Aquilina V. [et al.] Recent insights in the correlation between social media use, personality traits and exercise addiction: a literature review // *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. Art. 1392317.
 27. Mountjoy M., Ackerman K.E., Bailey D.M. [et al.] 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs) // *British Journal of Sports Medicine*. 2023. Vol. 57, No. 17. P. 1073–1097. DOI: 10.1136/bjsports-2023-106994.
 28. Szabo A., de la Vega R., Kovácsik R. [et al.] Dimensions of passion and their relationship to the risk of exercise addiction: cultural and gender differences // *Addictive Behaviors Reports*. 2022. Vol. 16. Art. 100451. DOI: 10.1016/j.abrep.2022.100451.
 29. Szabo A., Griffiths M.D., de la Vega Marcos R. [et al.] Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research // *Yale Journal of Biology and Medicine*. 2015. Vol. 88, No. 3. P. 303–308.
 30. Vallerand R.J., Blanchard C., Mageau G.A. [et al.] Les passions de l'âme: on obsessive and harmonious passion // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 85, No. 4. P. 756–767.
 31. Weinstein A., Szabo A. Exercise addiction: a narrative overview of research issues // *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2023. Vol. 25, No. 1. P. 1–13.
-

Socio-Psychological Factors of the Formation of Sports Addiction in Women: A Theoretical-Analytical Review

Aleksei A. Zotov

Postgraduate Student,
Department of Psychology of the Institute of Social Engineering,
Kosygin Russian State University,
115035, 33/1, Sadovnicheskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: alex-zotov.zotov@ya.ru

Abstract

The paper presents a theoretical-analytical review of the socio-psychological factors of the formation of sports (exercise) addiction in women. The conceptualization of the phenomenon as a behavioral (non-chemical) dependence, its diagnostic criteria, neuropsychological foundations, debatable nosological status, as well as the differentiation of primary and secondary forms are examined. It is substantiated that the female variant of the disorder differs from the male variant primarily in structure rather than in frequency, being more closely connected with the regulation of body image and eating behavior. Five groups of factors most relevant for the female sample are systematized: body dissatisfaction and self-objectification; perfectionism and associated personality dispositions; emotional dysregulation and the affective function of training; comorbidity with eating disorders and a state of relative energy deficiency; and the influence of social networks and the normative pressure of fitness culture. The motivational contour is examined separately in terms of harmonious and obsessive passion. The factors are integrated by means of component, interactional, and extended interactional models. The methodological limitations of existing research are discussed. It is concluded that sports addiction in women is formed at the intersection of individual-psychological dispositions and sociocultural determinants, and that its adequate study requires taking into account the gender-specific context of corporeality and eating behavior, as well as conducting longitudinal and cross-cultural studies on domestic samples.

For citation

Zotov A.A. (2026) Sotsial'no-psikhologicheskie faktory formirovaniya sportivnoy addiktsii u zhenshchin: teoretiko-analiticheskiy obzor [Socio-Psychological Factors of the Formation of Sports Addiction in Women: A Theoretical-Analytical Review]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 15 (7A), pp. 176-188. DOI: 10.34670/AR.2026.79.59.018

Keywords

Sports addiction, exercise addiction, non-chemical dependencies, women, body image, self-objectification, perfectionism, emotional dysregulation, eating disorders, obsessive passion.

References

1. Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Sicilia, Á., & Griffiths, M.D. (2021). A systematic review and meta-analysis on the relationship between body dissatisfaction and morbid exercise behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), Art. 585.

2. Back, J., Josefsson, T., Ivarsson, A., & Gustafsson, H. (2022). Psychological risk factors for exercise dependence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 461–472. DOI: 10.1080/1612197X.2019.1674902
3. Bamber, D.J., Cockerill, I.M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393–400.
4. Bills, E., Muir, S.R., Stackpole, R., & Egan, S.J. (2025). Perfectionism and compulsive exercise: a systematic review and preliminary meta-analysis. *Eating and Weight Disorders*, 30(1). DOI: 10.1007/s40519-024-01704-1
5. Çakın, G., Juwono, I.D., Potenza, M.N., & Szabo, A. (2021). Exercise addiction and perfectionism: a systematic review of the literature. *Current Addiction Reports*, 8(1), 144–155.
6. Chhabra, B., Nazlıgöl, M.D., & Szabo, A. (2024). Exercise addiction in team sports: a systematic literature review. *Scandinavian Journal of Psychology*. DOI: 10.1111/sjop.13026
7. Colledge, F., Cody, R., Buchner, U.G., et al. (2020). Excessive exercise — a meta-review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Art. 521572.
8. Cresswell, C., Watson, H.J., Jones, E., et al. (2022). The role of compulsive exercise in the relationship between perfectionism and eating disorder symptoms in underweight adolescents with eating disorders. *Eating Behaviors*, 47, Art. 101683.
9. Cuesta-Zamora, C., González-Martí, I., García-López, L.M., et al. (2021). Emotion dysregulation as a mediator of the relationship between anxiety, compulsive exercise and eating disorder symptoms in adolescents. *Children*, 8(12), Art. 1088. DOI: 10.3390/children8121088
10. De Coverley Veale, D.M.W. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), 735–740.
11. Di Lodovico, L., Poulmais, S., & Gorwood, P. (2019). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: a systematic review. *Addictive Behaviors*, 93, 257–262.
12. Dinardi, J.S., Egorov, A.Yu., & Szabo, A. (2021). The expanded interactional model of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 626–631.
13. Dumitru, D.C., Dumitru, T., & Maher, A.J. (2018). A systematic review of exercise addiction: examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1738–1747.
14. Egorov, A.Yu., & Felsendorff, O.V. (2013). Sportivnaya zavisimost' (obzor literatury) [Sports addiction (literature review)]. *Ural'skiy zhurnal psikiatrii, narkologii i psikhoterapii*, 1(1), 44–57.
15. Egorov, A.Yu., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: an interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199–208.
16. Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: a systematic review of experimental studies. *Adolescent Research Review*, 7(3), 419–458. DOI: 10.1007/s40894-022-00179-4
17. Fredrickson, B.L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.
18. Gonzalez-Hernandez, J., Nogueira, A., Zangeneh, M., & Lopez-Mora, C. (2022). Exercise addiction and perfectionism, joint in the same path? A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1733–1756.
19. Guo, S., Kamionka, A., Xue, Q., et al. (2025). Body image and risk of exercise addiction in adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(1). DOI: 10.1556/2006.2024.00085
20. Hausenblas, H.A., & Symons Downs, D. (2002a). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123.
21. Hausenblas, H.A., & Symons Downs, D. (2002b). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, 17(4), 387–404.
22. Kun, B., Urbán, R., Szabo, A., et al. (2022). Emotion dysregulation mediates the relationship between psychological distress, symptoms of exercise addiction and eating disorders: a large-scale survey among fitness center users. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(2), 198–213. DOI: 10.1037/spy0000274
23. Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., et al. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 353–358.
24. Lichtenstein, M.B., Hinze, C.J., Emborg, B., et al. (2017). Compulsive exercise: links, risks and challenges faced. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 85–95. DOI: 10.2147/PRBM.S113093
25. Marques, A., Peralta, M., Samento, H., et al. (2019). Prevalence of risk for exercise dependence: a systematic review. *Sports Medicine*, 49(2), 319–330.
26. Minutillo, A., Di Trana, A., Aquilina, V., et al. (2024). Recent insights in the correlation between social media use, personality traits and exercise addiction: a literature review. *Frontiers in Psychiatry*, 15, Art. 1392317.
27. Mountjoy, M., Ackerman, K.E., Bailey, D.M., et al. (2023). 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *British Journal of Sports Medicine*, 57(17), 1073–1097. DOI: 10.1136/bjsports-2023-106994
28. Szabo, A., de la Vega, R., Kovácsik, R., et al. (2022). Dimensions of passion and their relationship to the risk of exercise addiction: cultural and gender differences. *Addictive Behaviors Reports*, 16, Art. 100451. DOI:

10.1016/j.abrep.2022.100451

29. Szabo, A., Griffiths, M.D., de la Vega Marcos, R., et al. (2015). Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303–308.
30. Vallerand, R.J., Blanchard, C., Mageau, G.A., et al. (2003). Les passions de l'âme: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756–767.
31. Weinstein, A., & Szabo, A. (2023). Exercise addiction: a narrative overview of research issues. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 25(1), 1–13.