

УДК 159

EDN UVFTST

DOI: 10.17072/2949-5601-2026-1-64-71



**Базанова Екатерина Сергеевна,**  
студент 5 курса специальности «Клиническая психология»  
Пермский государственный национальный исследовательский университет  
614068, Россия, Пермь, ул. Букирева, 15  
[catherine.bazanova@yandex.ru](mailto:catherine.bazanova@yandex.ru)

**Шевкова Елена Викторовна,**  
кандидат психологических наук, доцент,  
доцент кафедры общей и клинической психологии  
Пермский государственный национальный исследовательский университет  
614068, Россия, Пермь, ул. Букирева, 15  
[eshevkova@gmail.com](mailto:eshevkova@gmail.com)  
SPIN код: 4168-0158  
AuthorID: 917872

## ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ЛИЦ С ПРИЗНАКАМИ СПОРТИВНОЙ АДДИКЦИИ

В статье представлены результаты исследования, направленного на изучение особенностей саморегуляции у лиц с признаками спортивной аддикции. В исследовании приняли участие 106 респондентов в возрасте от 18 до 35 лет. Все испытуемые входили в несколько ключевых категорий физической активности: фитнес и тренажерный зал, бег, танцы и гибкость (йога, пилатес, растяжка), командные виды спорта (футбол, волейбол), спортивный туризм и экстремальные виды спорта. Сбор диагностических данных осуществлялся с помощью пяти психодиагностических методик: методики «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В.И. Моросановой, теста-опросника «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана, опросника эмоциональной дисрегуляции Н.А. Польской, А.Ю. Разваляевой, опросника подшкалы самоотвращения (SLSS) Yates и соавт., опросника «Определитель аддикции упражнений (EAI)» M.D. Griffiths и соавт.

Не обнаружены различия в саморегуляции у лиц с высоким и низким уровнями склонности к спортивной аддикции, а также у мужчин и женщин. Вместе с тем выявлены связи показателей аддикции упражнений с некоторыми шкалами саморегуляции.

*Ключевые слова:* саморегуляция, спортивная аддикция, нехимическая зависимость, волевая саморегуляция, эмоциональная дисрегуляция, мотивация

**Ссылка для цитирования:** Базанова Е.С., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции у лиц с признаками спортивной аддикции // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2026. – № 1(16). – С. 64–71. <http://dx.doi.org/10.17072/2949-5601-2026-1-64-71> EDN UVFTST



**Ekaterina S. Bazanova,**

5th year student of the Specialty "Clinical Psychology"

Perm State University

15, Bukireva str., Perm, Russia, 614068

[catherine.bazanova@yandex.ru](mailto:catherine.bazanova@yandex.ru)

**Elena V. Shevkova,**

PhD in Psychology,

Associate Professor of the Department of General and Clinical Psychology

Perm State University

15, Bukireva str., Perm, Russia, 614068

[eshevkova@gmail.com](mailto:eshevkova@gmail.com)

SPIN code: 4168-0158

AuthorID: 917872

## FEATURES OF SELF-REGULATION IN INDIVIDUALS WITH SIGNS OF SPORTS ADDICTION

The article presents the results of a study aimed at studying the features of self-regulation in people with signs of sports addiction. 106 respondents between the ages of 18 and 35 participated in the study. All subjects were included in several key categories of physical activity: fitness and gym, running, dancing and flexibility (yoga, pilates, stretching), team sports (football, volleyball), sports tourism and extreme sports. Diagnostic data was collected using five psychodiagnostic techniques: the method "Style of self-regulation of behavior - SSPM 2020" by V.I. Morosanova; test questionnaire "Study of volitional self-regulation" by A.V. Zverkov, E. V. Eidman; questionnaire of emotional dysregulation by Polskaya N.A., Razvalyaeva A.Yu.; questionnaire of self-aversion subscale (SLSS) Yates et al., 1999, Draeger, Yates, Crowtll, 2005; questionnaire "Addiction Determinant" (EAI) Griffiths M. D., Szabo A., Terry A.

No differences in self-regulation were found in individuals with high and low levels of propensity to sports addiction, as well as in men and women. At the same time, the relationship of indicators of exercise addiction with some scales of self-regulation has been revealed.

*Keywords:* self-regulation, sports addiction, non-chemical dependence, volitional self-regulation, emotional dysregulation, motivation

**For citation:** Bazanova E.S., Shevkova E.V. [Features of self-regulation in individuals with signs of sports addiction]. *Social'nye i gumanitarnye nauki: teoriya i praktika* [Social Sciences and Humanities: Theory and Practice], 2026, issue 1(16), pp. 64–71 (In Russian), <http://dx.doi.org/10.17072/2949-5601-2026-1-64-71>, EDN UVFTST

### Введение

Отношение к телу является одним из самых главных компонентов физического и психического здоровья человека. Не секрет, что стройное, подтянутое тело является эталоном внешности современного человека, оно становится ориентиром для большинства молодых людей. Как следствие, у них формируется определенный образ тела, и для достижения этого образа начинают подчиняться последующие внешние преобразования. Существует стереотип, что быть худым – значит быть красивым, успешным, здоровым, дисциплинированным, в то время как иметь лишний вес значит быть ленивым, некомпетентным и непривлекательным. Конечно, регулярная физическая нагрузка играет ключевую роль в поддержании здоровья и профилактике различных заболеваний, в то же время избыточная нагрузка, наоборот, способна оказывать противоположный эффект на физическое и ментальное здоровье, что особенно выражено при развитии аддикции к физическим упражнениям, или спортивной аддикции [3]. Актуальность всестороннего изучения спортивной аддикции обусловлена ее связью с высоким ростом популярности фитнеса и тренда на здоровый образ жизни, что приводит к увеличению числа людей, которые чрезмерно увлекаются физической активностью. Изнурительные диеты и занятия

фитнесом у женщин и бодибилдингом у мужчин становятся атрибутом нашего времени [9; 14; 15]. Однако без устранения психологических причин, развития и применения навыков саморегуляции любые попытки улучшить внешние данные приведут к невротическим изменениям в поведении, вызывая дисгармонию не только межличностного, но и внутриличностного характера. Кроме того, зависимость от физических упражнений можно рассматривать как поведенческую зависимость, которая может быть основной проблемой в жизни человека или возникать как вторичная проблема вследствие других психологических дисфункций, например, в сочетании с расстройствами пищевого поведения (РПП) (распространенность РПП составляет в РФ – 3,7 %, в Северной и Южной Америке – 3,2 %, в Азии – 3 %, в Европе – 4 %, а показатели смертности по данным Всемирной организации здравоохранения относятся к наиболее высоким – 15–20% в год [10; 21]). Данные о распространенности аддикции упражнений достаточно противоречивы, что во многом обуславливается отсутствием стандартизированных диагностических методик [12]. Оценки, основывающиеся на этих методиках, как отмечалось самими авторами исследовательских инструментов, позволяют оценить скорее наличие групп риска, нежели действительные клинические случаи [2]. Согласно анализу всех доступных исследований, где применялись разные методы выявления риска спортивной аддикции, данные о ее распространенности существенно разнятся: от 0,3 % до 77 %. [17]. Такой широкий диапазон данных объясняется неоднородностью выборок и способами оценки спортивной аддикции. Эти различия обусловлены как разнообразием инструментов, выборок и методов исследования, так и возможными кросскультурными особенностями, которые на сегодняшний день остаются неизученными [2]. Многие исследователи подчеркивают решающую роль процессов и стилей саморегуляции в успешной спортивной деятельности (В.И. Моросанова, О.А. Конопкин, М.Е. Сандомирский, А.Г. Кечеджан, Г.Б. Горская, Н.Б. Стамбулова, Л.Г. Уляева и др.).

Спортивная аддикция как форма поведенческой зависимости тесно связана с индивидуальными особенностями саморегуляции, которые определяют способность человека управлять своим поведением в условиях стресса и повышенных нагрузок. Люди с низкой эмоциональной регуляцией могут использовать спорт как способ избегания стресса или подавления негативных переживаний, что со временем перерастает в навязчивое поведение. Кроме того, нарушения в когнитивной саморегуляции (например, ригидное мышление, перфекционизм) могут способствовать чрезмерной фиксации на тренировках, несмотря на вред для здоровья.

Таким образом, для всестороннего изучения спортивной аддикции, в частности изучения механизмов патогенеза и ее связей с саморегуляцией поведения, необходимы дальнейшие исследования. Теоретический обзор литературы свидетельствует о том, что последние 5 лет данная форма аддиктивных расстройств активно исследуется зарубежными авторами, тогда как в отечественной психологии наблюдается дефицит таких исследований. Цель нашего исследования – выявить взаимосвязи нарушений саморегуляции и спортивной аддикции как поведенческой зависимости. Объект исследования: саморегуляция в контексте физической активности. Предмет исследования: взаимосвязи нарушений саморегуляции и зависимости от физических упражнений у лиц с признаками спортивной аддикции.

Исследование позволяет изучить механизмы развития спортивной аддикции, сравнивая их с другими видами зависимостей (химическими, поведенческими). Изучение эмоционально-волевой составляющей в феномене спортивной аддикции уделяет внимание таким темам в психологии, как зависимость, мотивация и восприятие образа собственного тела. Соответственно, данное исследование делает существенный вклад в развитие клинической психологии, психологии здоровья, психологии спорта, общей психологии и психиатрии. Результаты исследования могут применяться психологами при разработке программ и методик, направленных на улучшение психологического благополучия молодых людей, активно занимающихся спортом, например, при формировании устойчивых иерархии мотивов, развитии системы гибкого эмоционального контроля, уверенности в себе, а также навыков планирования, оценивания собственных результатов и преодоления негативных эмоций, связанных с аддиктивным поведением.

В перспективе понимание механизмов саморегуляции играет ключевую роль в исследовании спортивной аддикции, поскольку позволяет выявить глубинные причины возникновения этой зависимости и разработать эффективные стратегии ее профилактики и коррекции.

#### **Дизайн исследования**

Выборка и методы исследования. В исследовании приняли участие 106 респондентов – регулярных посетителей фитнес-клубов в возрасте от 18 до 35 лет (40 мужчин и 66 женщин). Испытуемые занимались такими видами физической активности, как фитнес, тренажерный зал, бег, танцы и гибкость (йога, пилатес, растяжка), командные виды спорта (футбол, волейбол), спортивный туризм и экстремальные виды спорта. Диагностика проводилась с января по апрель 2025 года. Каждый участник получал пакет методик с помощью онлайн-сервиса Online Test Pad. Всем участникам гарантировалась конфиденциальность полученных результатов и их использование исключительно в исследовательских целях. Использовались следующие методы: методика «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» В.И. Моросановой [5]; тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова, Е.В. Эйдмана [1]; опросник эмоциональной дисрегуляции Н.А. Польской, А.Ю. Разваляевой [7]; опросник подшкалы самоотвращения (SLSS) J. Draeger и соавт. [11; 16]; опросник «Определитель аддикции упражнений (EAI)» M.D. Griffiths и соавт. [11; 13; 18]. Статистическая обработка полученных результатов исследования производилась в программе JASP 0.18.3 и Excel.

Ход исследования. На первом этапе выделили на исследуемой выборке две полярные группы по склонности к спортивной аддикции. На втором этапе выявили взаимосвязь между уровнями саморегуляции и склонностью к спортивной аддикции и сравнили показатели эмоциональной и волевой регуляции у испытуемых с разной степенью выраженности склонности к спортивной аддикции. На третьем этапе описали различия между показателями саморегуляции поведения отдельно у мужчин и женщин.

#### **Результаты исследования**

##### **Первый этап**

В результате кластеризации участников исследования было выделено 3 группы (кластера), которые соответствуют параметрам выраженности спортивной аддикции. В

первый кластер вошли 34 человека, демонстрирующих высокие значения аддикции упражнений и средние самоотвращения ( $M1. = 19,20$ ,  $M2. = 24,76$ ), во второй кластер – 39 человек, чьи показатели аддикции и самоотвращения не превышают пороговые ( $M1. = 14,02$ ,  $M2. = 23,35$ ), в третий кластер – 33 человека с высокими значениями по обоим шкалам ( $M1. = 19,45$ ,  $M2. = 30,48$ ). Поскольку обе методики являются лишь скрининговыми и позволяют оценить скорее наличие групп риска, нежели действительные клинические случаи, нами были изменены пороговые значения для каждой шкалы. Так, высокие значения для шкалы «Определитель аддикции упражнений» считается от 16 (в тексте оригинальной методики указано значение 24), а высокие значения – для шкалы «Подшкала самоотвращение» от 28 (в тексте оригинальной методики указано значение 16).

#### Второй этап

В анализ различий двух групп в качестве независимой (межгрупповой) переменной включались показатели уровня спортивной аддикции (высокая и низкая) а в качестве зависимых (внутригрупповых) переменных – показатели шкал эмоциональной дисрегуляции, стилей саморегуляции поведения и волевой саморегуляции. Статистически значимых различий между группами по показателям стилей саморегуляции, волевой саморегуляции и эмоциональной дисрегуляции не выявлено, все значения  $p > 0,05$ . Однако выявлены связи показателей аддикции упражнений с некоторыми шкалами саморегуляции. Так, оба показателя шкал склонности к спортивной аддикции положительно коррелируют со склонностью к избеганию ( $r1 = 0,325$ ,  $p < 0,001$ ,  $r2 = 0,269$ ,  $p < 0,01$ ) и руминациями ( $r1 = 0,264$ ,  $p < 0,01$ ,  $r2 = 0,257$ ,  $p < 0,01$ ). Кроме того, отдельно шкала «Определитель аддикции упражнений» положительно коррелирует с уровнем настойчивости ( $r1 = 0,195$ ,  $p < 0,05$ ) и отрицательно – с уровнем надежности ( $r1 = -0,331$ ,  $p < 0,001$ ).

#### Третий этап

В анализ различий двух групп в качестве независимой (межгрупповой) переменной включался пол (мужской и женский) а в качестве зависимых (внутригрупповых) переменных – показатели шкал эмоциональной дисрегуляции, стилей саморегуляции поведения и волевой саморегуляции. Статистически значимых различий между мужчинами и женщинами по показателям стилей саморегуляции, волевой саморегуляции и эмоциональной дисрегуляции не выявлено, все значения  $p > 0,05$ .

#### Обсуждение результатов

Настоящие результаты статистического анализа показали, что не существует значимых различий в особенностях саморегуляции между лицами с признаками спортивной аддикции и теми, кто занимается спортом без аддиктивных проявлений. Это может указывать на то, что наличие признаков спортивной аддикции не связано с базовыми механизмами саморегуляции. Лица с аддиктивными паттернами используют те же стратегии планирования, оценки результатов и коррекции поведения, что и лица без признаков спортивной аддикции. Это дает нам основание предполагать, что для спортивных аддиктов спорт является приемлемым, не разрушающим для них способом достижения здорового образа жизни. Возможно, чрезмерное увлечение спортом у таких людей носит больше характер копинг-стратегии в борьбе с актуальным стрессовым состоянием, негативными эмоциями или привычками. Отсутствие различий может объясняться также компенсаторной

функцией саморегуляции: даже при наличии аддикции испытуемые сохраняют способность эффективно управлять своей активностью и деятельностью, хотя и в несколько искаженной форме (например, жесткий контроль за тренировками при игнорировании других сфер жизни). Также отсутствие различий можно объяснить в специфике выборки (основное ограничение исследования), которая включала лиц с начальными стадиями аддикции или предрасположенностью к аддикции, у которых деформации саморегуляции еще не достигли клинической выраженности.

Полученные результаты противоречат ряду работ, где выявлены различия в системе саморегуляции у спортивных аддиктов [4; 6; 8; 19]. Это противоречие может быть связано с культурными особенностями выборки или различиями в критериях выделения аддикции (в некоторых исследованиях пороговые значения были жестче). Несмотря на то, что статистически значимых различий между группами с высоким и низким уровнями спортивной аддикции, а также между группами мужчин и женщин по показателям стилей саморегуляции, волевой саморегуляции и эмоциональной дисрегуляции не выявлено, в отношении некоторых шкал саморегуляции показатели аддикции упражнений все же демонстрируют статистически значимые связи. Так, оба показателя шкал склонности к спортивной аддикции положительно коррелируют со склонностью к избеганию и руминации. Кроме того, отдельно шкала «Определитель аддикции упражнений» положительно коррелирует с уровнем настойчивости и отрицательно с уровнем надежности.

Данный результат согласуется с теориями, рассматривающими аддиктивное поведение как механизм совладания со стрессом [20]. Люди, склонные к чрезмерным физическим нагрузкам, могут использовать спорт как способ эмоциональной регуляции, где избегание играет роль отвлечения от негативных переживаний или бегства от психологического дискомфорта. Высокий уровень руминации может усиливать потребность в физической активности путем контроля над тревожными мыслями. Положительная связь спортивной аддикции с настойчивостью указывает на высокую целеустремленность и упорство в достижении спортивных целей. Однако, учитывая аддиктивный контекст, это может говорить о компульсивном характере тренировок. Это подтверждает идею о том, что спортивная аддикция, как и другие формы зависимого поведения, сочетает в себе как позитивные (мотивация, стремление к здоровому образу жизни, дисциплина), так и деструктивные аспекты (компульсивность, потеря контроля, эффект намерения). Отрицательная связь аддикции с надежностью может означать, что лица с выраженной спортивной аддикцией не склонны действовать осознанно в сложных, психологически напряженных ситуациях. Они могут пренебрегать другими важными сферами ради тренировок, что также соотносится с теориями аддиктивного поведения и характерно для зависимости в целом. Стоит отметить, что в группу риска спортивной аддикции вошло больше женщин, чем мужчин. Это может свидетельствовать о том, что женщины чаще испытывают социальное давление, связанное с идеалами красоты и стройности, что может приводить к навязчивым тренировкам. Кроме того, существуют исследования, доказывающие, что у женщин чаще распространена вторичная спортивная аддикция, которая связана с расстройствами пищевого поведения (анорексия, булимия). Здесь главную роль играет постоянный контроль за съеденной пищей, подсчет калорий [12].

## **Выводы**

В ходе нашей работы мы пришли к следующим выводам:

1. Зависимость от физических упражнений интерпретируется многими авторами как поведенческая зависимость. Она часто связана с нарушениями в саморегуляции – способности управлять своими эмоциями, поведением и мотивацией.

2. Взаимосвязь между уровнем развития спортивной аддикции и общим уровнем саморегуляции и волевой саморегуляции не обнаружена. В научной литературе остается дефицитарность исследований в области связи саморегуляции и воли у спортивных аддиктов;

3. Склонность к спортивной аддикции положительно коррелирует со склонностью к избеганию и руминациями. Кроме того, отдельно шкала «Определитель аддикции упражнений» положительно коррелирует с уровнем настойчивости и отрицательно – с уровнем надежности. Данный результат согласуется с теориями, рассматривающими аддиктивное поведение как копинг-стратегию.

4. Не обнаружено различий между мужчинами и женщинами по показателям спортивной аддикции, стилями саморегуляции, волевой саморегуляции и эмоциональной дисрегуляции.

Результаты исследования могут применяться практическими психологами при разработке и проведении программ психотерапевтической и личностно-развивающей направленности и в ходе семейного и индивидуального психологического консультирования. Выводы строились исключительно по результатам выбранных методик для исследования. Важно уточнить, что оказывать эффект на результаты исследования могут также дополнительные и побочные переменные – уровень самооценки, уровень тревожности во время прохождения исследования, генетические факторы, наличие психических расстройств, социальное окружение, влияние социокультурных факторов и масс-медиа. В последующих эмпирических исследованиях стоит учесть социокультурные факторы, влияющие на формирование аддиктивного поведения и отношение к телу, т. к. обзор исключительно психологических факторов не дает полного понимания этого сложного феномена. Несмотря на отсутствие значимых различий в общих показателях саморегуляции, качественный анализ (например, интервью) мог бы выявить специфические когнитивные искажения у аддиктов. Для уточнения результатов целесообразно расширить выборку, включив лица с клинически выраженной аддикцией. Применить глубинные методы (проективные тесты, анализ дневников тренировок) и исследовать опосредующие факторы (тревожность, уровень самооценки, социальное давление).

## **Библиографический список**

1. Бабина В.С. и др. Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, Фак. психологии. Москва: Изд-во МГУ, 1990. 159 с.
2. Егоров А.Ю. и др. Модели спортивной аддикции / А.Ю. Егоров, А. Сабо, О.В. Фельсендорф // Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 96–109. EDN: WZXMRZ
3. Зинченко М.И. и др. Спортивная аддикция (обзор литературы) / М.И. Зинченко, В.В. Гультева, Д.Ю. Урюмцев, С.Г. Кривошеков // Человек. Спорт. Медицина. 2021. № 4. С. 139–149. DOI: 10.14529/hsm210416 EDN: KCXTJN

4. Мережникова И.М., Шевкова Е.В. Особенности саморегуляции психических состояний в спорте высших достижений // Будущее психологии: материалы Всерос. студ. конф. (16 апреля 2008 г.) / под ред. Е.В. Левченко, А.Ю. Бергфельд; Перм. гос. ун-т. Пермь, 2008. С. 88–91.
5. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Опросник «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» // Вопросы психологии. 2020. Т. 66, № 4. С. 155–167. EDN: XLPKCR
6. Опенко Т.Г. и др. Спортивный туризм как способ реализации аддиктивности / Т.Г. Опенко, М.Г. Чухрова, В.П. Леутин, Ю.Н. Кабанов // Мир науки, культуры, образования. 2009. № 3. С. 205–208. EDN: KYSUWF
7. Польская Н.А., Разваляева А.Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25, № 4. С. 71–93. DOI: 10.17759/cpp.2017250406 EDN: [ZWZRRN](#)
8. Пчелкина Е. П., Яцко А. Г. Проблема спортивной аддикции в молодежной среде // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сб. статей / отв. ред. А. А. Гиричев. Белгород: ООО «ГиК», 2018. С. 339–342.
9. Скибина В. Б. Психокоррекция негативного образа тела у девушек, склонных к нарушению пищевого поведения // Дипломная работа.: НИУ БелГУ, 2017.
10. Суворова В. В. Расстройства пищевого поведения, их распространённость среди подростков и молодых людей 14-25 лет // Журнал FORCIPE. – 2021. – Т. 4. – № S1. – С. 720-721.
11. Тхостова А. Ш., Рассказова Е. И. Руководство по психологии здоровья. — М.: Издательство Московского университета, 2019. — 840 с.
12. Фельсендорфф О. В., Егоров А. Ю. Риски развития аддикции упражнений и расстройств пищевого поведения среди женщин, посещающих фитнес-клубы // Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. 2017, № 4 — С. 96-101.
13. Фельсендорфф О. В., Егоров А. Ю., Афанасьев С. В. Характеристики образа тела и личностные особенности женщин, занимающихся фитнесом // Сибирский вестник психиатрии и наркологии, № 2, 2016, С. 93-99.
14. Филиппова С. А., Шелиспанская Э. В. Феномен неудовлетворенности собственным телом в юношеском возрасте: психологические причины и возможности коррекции // Психолог. 2017. № 4. С. 21-31.
15. Холмогорова А. Б., Дадеко А. А. Физический перфекционизм как фактор расстройств аффективного спектра в современной культуре // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2010. – № 3. – С. 71-79.
16. Draeger J., Yates A., Crowell D. The Obligatory Exerciser. Assessing an Overcommitment to Exercise // The Physician and Sportsmedicine. 2005. Vol. 33. № 6. Pp. 13–23.
17. Egorov A. Y., Szabo A. The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction // J. of Behav. Addictions. 2013. V. 2 (4). P. 199–208.
18. Griffiths M. D., Szabo A., Terry A. The exercise addiction inventory: A quick and easy screening tool for health practitioners // British Journal of Sports Medicine. 2005. Vol. 39, № 6. P. 30–31.
19. Krivoschekov S. G., Lushnikov O. N. The Functional State of Athletes Addicted to Exercises during Exercise Deprivation // J Yoga Phys Ther. 2018, 8:288.
20. Veale D. Does primary exercise dependence really exist? // Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise: Proceedings of British Psychology, Sport and Exercise Psychology Section / In: J. Annett, B. Cripps and H. Steinberg (Eds). British Psychological Society, Leicester. UK. 1995. Pp. 71–75.
21. World Health Organization. Noncommunicable disease progress monitor. Geneva: World Health Organization; 2015.