

# 运动成瘾研究述评

谢松林, 李 薇

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631)

**摘 要:** 运动成瘾是带有强迫性质的、个体持续参与运动的行为。国外(以美国和西欧为主)对运动成瘾进行了从形成机制、特征到应对方法等一系列研究,已经初成理论体系。但有很多研究还没得到普遍的认可,有待进一步检验。国内的体育工作者也注意到了运动成瘾这个领域,但国内的研究只是零碎的、小范围的,处于研究前的准备、启动阶段,没有对运动成瘾进行专门性研究。

**关 键 词:** 运动成瘾;强迫性;文献综述

**中图分类号:** G804.8 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2007)04-0125-04

## Review of the researches on exercise addiction

XIE Song-lin, LI Wei

(College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

**Abstract:** Exercise addiction is an obsessive behavior of an individual participating in exercising constantly. In oversea countries (mainly the United States and Western Europe), a series of researches, from forming the mechanism and characteristics to countermeasures, have been made on exercise addiction, having preliminarily formed a theoretical system. However, many researches have not been recognized universally, thus needing to be further tested. Some sports professionals in China have also been aware of such an area as exercise addiction, but the researches made in China are just scattered ones at a small scale, at the stage of preparation and initiation before study, not the specialized researches on exercise addiction.

**Key words:** exercise addiction; obsessive; literature overview

工业社会和信息社会高度发达的物质文明给人类带来了一系列的问题。如营养过剩、内分泌失调、体质下降等生理问题;疾病肆虐、恐怖主义和霸权主义日益突出、环境破坏和污染严重等社会问题;人的片面发展,精神过度紧张、各种心理障碍、心理疾病的蔓延等心理问题。为了促进社会的稳定和人类身心的健康,人们想出了各种各样的方法来解决这些问题。在诸多方法之中,运动越来越被认为是最适用、最健康、最经济、最时尚的方法。生命在于运动,适量的运动有益于人的心脑血管系统、肌肉骨骼系统、神经系统、呼吸系统等生理机能;能促进人的社会化、维护社会稳定;能调节心理、促进人的个性形成。但过度的运动可能是运动成瘾,会对人的生理、社会、心理造成很多负面的影响,使人的运动初衷和效果之

间出现严重偏差。20世纪50年代,跑步在欧美成了一种时尚,人们对跑步的热衷达到了盲目的地步。当时社会上最流行的口号是“生活就是为了跑步”。人们都认为运动绝对的有价值,而没有认识到运动的评价还得和方法、量等因素联系起来。极端结果导致了很多人运动成瘾,给个人、家庭,甚至社会造成了不利影响。改革开放20多年来,我国的经济实力迅猛增长。在我国经济和城市发展的同时,大众体育也变得越来越流行,体育人口逐年上升。社会上还流传着“请人吃顿饭,不如请人出身汗”类似的话语。前车之覆,后车之鉴。“十一五”计划中,政府着重强调了发展大众体育的目标,2008年奥运会也将为我国大众体育的发展推波助澜。我们有必要防止人们运动热情过火,盲目的跟随运动,步欧美的后尘。为此本文

对国内外“运动成瘾研究”进行述评,提供同行参考。

## 1 国外对运动成瘾的研究现状

国外最早对运动成瘾进行研究的是卡马克、马滕斯和摩根(1979)。卡马克和马滕斯研究的是积极成瘾,针对的对象是跑步爱好者;摩根<sup>[1]</sup>研究的是消极成瘾。现在,国外的运动成瘾研究正处于理论体系构架阶段,研究范围很广,包括对运动成瘾机制的研究、对运动成瘾行为特征的研究、对运动成瘾界定方法与手段的研究、对运动成瘾的预防和治疗手段的研究、对运动成瘾与人格特质之间相关性的研究、对运动成瘾与其它成瘾的对比研究,还有对运动成瘾是否真正存在或运动成瘾这一提法是否合理的研究等。

### 1.1 对运动成瘾机制的研究

国外对运动成瘾研究最多的是运动成瘾机制的问题。研究涵盖了生理学、心理学和社会学。如 Adams J 和 Kirkby RJ<sup>[2]</sup>经过实验得出,由于运动所产生的生理物质儿茶酚胺、多巴胺等都是造成运动成瘾的原因。超量的运动可以唤醒机体交感神经系统使其释放儿茶酚胺,而儿茶酚胺是一种神经活性物质,可以导致成瘾; Rosa DA、De Mello MT、Negrao AB、De Souza-Formigoni MLO<sup>[3]</sup>认为,运动成瘾者和非运动成瘾者在停止运动后的反应存在很大差异,运动成瘾者停止运动后会出现情绪反常。他们认为这就是负强化,是使人运动成瘾的原因之一; Patrick J 和 Bird, Ph.D<sup>[4]</sup>收集的资料显示,造成运动成瘾的原因有生理上的和心理上的。在运动中,脑垂体能分泌一种像吗啡一样的物质,这种物质就是使运动产生精神欢快的原因。但 20 多年的研究也没有得出这种物质和流畅体验之间的直接联系,原因之一是这种物质在体内很难测量(有些 beta-endorphin 是释放在血液里,而有些被释放在大脑里。在大脑里的很难测量,而且我们也不能保证所有的这些物质都是由运动产生的)。另外,研究者研究了运动和复合胺之间的关系(复合胺能抑制食欲,影响人的身心状况,如偏头痛、消沉、攻击性、睡眠障碍、情绪转变、焦虑等)。他们最近的研究得出,运动能促进复合胺在大脑里的生成,所以能改善情绪和精神状态。不过这个研究结果还没得到公认。作者还提到,有些学者不看重造成运动成瘾的生理上的原因,而是从个体心理上或社会心理学上去寻找原因。他们认为运动成瘾的原因主要是因为运动是一种娱乐,不同于常规活动,人们给予运动更高的关注。另外,运动能提供给人一种控制感和自信感,让人觉得身体状况良好,还可以让人摆脱烦恼、愤怒和不友善等情绪,可以让人放心地吃而不担心肥胖<sup>[4]</sup>。

在研究运动成瘾机制的过程中,国外学者发现运动成瘾往往和厌食症同时出现。因而运动成瘾和厌食症的关系成了研究的重点,这方面的论文出现的频率很高。如 Bamber D、Cockerill IM 和 Carroll D<sup>[5]</sup>的研究得出结论:停止运动后,只有运动成瘾而没有厌食症的被试者除了月经不太正常外(所有的被试者都是女性),在人格、日常情绪方面和正常人没有多大差别。而既有运动成瘾,又有厌食症的被试者在停止运动后出现了很多的戒断症状,如心理障碍水平升高、神经质、易冲动、低自尊、过度的关注体型和体重、社会介入困难等; Bamber D、Cockerill IM 等<sup>[6]</sup>也得到运动成瘾大多和厌食症一起出现的结果; Estok PJ 和 Rudy E<sup>[7]</sup>认为运动成瘾和厌食症都是因为女性害怕肥胖造成的结果,是女性想变瘦的方法;而 O'Dea JA 和 Abraham S<sup>[8]</sup>却对男大学生进行了研究,也得到运动成瘾与厌食症相关联,男性大学生同样因为对身体不满意,所以节食,并导致超量运动的结果。显然,国外对于运动成瘾的成瘾机制还不是很明了,存在多种解释。总结起来,运动成瘾的原因是生理活性物质、心理强化和社会文化因素共同作用所引致的。

### 1.2 对运动成瘾行为特征的研究

国外对运动成瘾的表现特征研究的也比较多,有的甚至把特征上升成为标准。如 Aidman EV 和 Woollard S<sup>[9]</sup>的研究结果显示,运动剥夺组经过 24 h 的运动剥夺后,情绪上有严重的负性戒断症状,如缺少精力、紧张、易怒、疲劳、困顿,安静状态下心率也有显著升高。而控制组在情绪和日常心率上没有显示什么变化。作者还认为自称运动成瘾的人能够自己对短期的运动剥夺所造成的情绪和生理反应进行调节,那也就说明戒断反应不够强烈,这样的成瘾者只是初级成瘾者; De Coverley veale. D. M. W<sup>[10]</sup>认为运动成瘾主要具有以下 8 个特征:(1)活动单一,导致每日运动的刻板模式和固定时间表;(2)个体为保证运动,日益把体育活动放在优先于其他活动的突出地位;(3)日益表现出对大运动量承受能力的增加;(4)规律性的运动一旦停止,表现出心境状态紊乱的信号;(5)一旦恢复运动,紊乱现象减轻或消失;(6)主观意识到自己非要运动不行;(7)不顾医务人员、家人、朋友、同事的告诫:运动会引起、加重或拖延身体的不良状况而继续从事体育活动;(8)为提高运动成绩而减体重,并以节食的方式进行。Fisher LA 和 Wrisberg CA<sup>[11]</sup>认为,运动成瘾具有 Brown 所说的成瘾应该具备的全部症状,如高剂量或强度、耐受性、戒断症状、症状解除、冲突和复发性。从国外的研究结果来看,运动成瘾的特征基本上符合医学成瘾的标准:具有耐受性、具有戒断反应、

重新接触致瘾物质后戒断反应消失等。

### 1.3 对运动成瘾界定方法与手段的研究

在对运动成瘾特征的研究结果基础上,国外一些学者对运动成瘾的界定进行了研究。如 Cox R、Orford J<sup>[12]</sup>的文章和 Draeger J、Yates A、Crowell D 的文章都得出了具体的测量量表<sup>[13]</sup>。但这些研究都没有得到满意的评定运动成瘾的参数,认为要得出一个确定的评定标准很难。而 Griffiths MD、Szabo A 和 Terry A<sup>[14]</sup>和 Terry A、Szabo A、Griffiths M<sup>[15]</sup>却介绍了两种运动成瘾测定工具; McCown WG<sup>[16]</sup>也致力于制定一种易理解和被认可的测试方法,尽管结果都不是很成功。

### 1.4 对运动成瘾的预防和治疗手段的研究

既然认识到了运动成瘾,就需要应对的方法和手段,并且应对的方法和手段才是最后的目的。很明显,国外的学者都认识到了这个问题,很多人都在探讨怎么预防和治疗运动成瘾, Fisher LA、Wrisberg CA<sup>[17]</sup>和 Stetson BA、Beacham AO<sup>[18]</sup>就是代表,他们从治疗和预防反复的角度对运动成瘾进行研究。后一篇文章建议从天气、合理安排时间、防止独处、避免负性情绪和疲劳等方面来防止反复。

### 1.5 对运动成瘾与人格特质之间相关性的研究

Mathers S、Walker MB<sup>[19]</sup>把运动成瘾者和非运动成瘾者分成两组,结果在外向性上没有明显区别,从而得出外向性与运动成瘾之间没有高相关的结论。

## 2 国内对运动成瘾的研究现状

国内目前为止还没有对运动成瘾的专门研究,少数文章涉及到了运动成瘾,但在对运动成瘾进行说明时大多是引用国外的研究成果。然而在最近出版的体育运动心理学著作中,一般都提及运动成瘾,不过篇幅也不长。

在中国期刊网上进行搜索,得到与运动成瘾相关的文章 3 篇:晏宁等<sup>[20]</sup>认为锻炼迷瘾是对有规律的锻炼生活方式的一种心理依赖,停止 24 到 36 h 就会出现停训症状。锻炼迷瘾分为积极和消极两种。从归因的角度解释,有积极锻炼迷瘾的人能够控制锻炼行为,而有消极锻炼迷瘾的人反受锻炼行为的控制。消极迷瘾发展高峰是锻炼依赖性(exercise dependence),是指类似于对酒精、药物和赌博的精神依赖并难以摆脱。

邓文才<sup>[21]</sup>的文章把体育成瘾作为一个主要的研究对象,认为体育性成瘾是一种生理和心理相结合的成瘾行为,对身心健康有积极的作用应该得到提倡和培养。体育成瘾性包含生理性成瘾和心理性成瘾两种机制。其生理性成瘾机制在于体育运动可以促使人体血

浆中内啡肽、脑啡肽水平升高(此种物质可以给身体带来快乐感),其升高的程度与运动强度和持续时间成正比。他把球迷对体育赛事的着迷也说成是体育成瘾,认为这种成瘾的原因主要在于有的人是因为自己当年所钟爱的体育项目和某种生活方式不能实现,以对其执着的爱来进行补偿;有的人是因为对祖国、对家乡的感情以及本国本地的球队的痴迷来加以表达;有的人是从别人的表演中实现了自己的梦想,或是从对球星的追逐中满足了自己的崇拜心理;抑或是发泄了对某种美的精神追逐。非介入性成瘾者虽然未直接进入成瘾行为的操作,但能获得心理上的愉悦。对体育成瘾性行为与网络成瘾性行为相比较而言,作者认为体育成瘾性行为绝对是一种最积极的成瘾性行为。为此,对这两方面的利弊加以比较性研究将具有重大的现实意义。并提倡体育成瘾,以减少人们网络成瘾的几率。这样看来,作者与国外的学者的观点出入很大,他把运动成瘾看成为防止网络成瘾的手段,认为运动成瘾本身是积极的。还认为热衷于看体育赛事也属于体育成瘾。

白宏炎<sup>[22]</sup>的文章把运动成瘾作为体育运动中的一个负性心理特征和行为进行简单的叙述。主要引用了运动依赖心理的表现特征。

国内有些研究和运动成瘾联系比较紧密,如运动生理学方面对运动流畅体验等的研究。运动流畅体验是导致运动成瘾的重要原因之一,了解了运动流畅体验的产生机制,也就有利于对运动成瘾产生机制的了解。邓荣华等<sup>[23]</sup>认为,身体锻炼改善心理健康的生理学机制主要有胺假说、内啡肽假说、和心血管功能假说:(1)胺假说:机体抑郁时可能由于产生、传递、重吸收或代谢缺陷而损害了胺类突触的传递,而运动可以加强脑内单胺类神经突触的传递。人体运动研究也表明,抑郁病人在运动后,胺的代谢产物在尿中排泄增多。所以胺是导致运动者愉快的一个原因。(2)内啡肽假说:内啡肽是由脑垂体、下丘脑等分泌和释放的一种强大的吗啡类激素,具有与吗啡类似极强的镇痛作用,并出现欣快感。内啡肽引起的欣快感可降低抑郁、焦虑、困惑以及其他消极情绪的程度。(3)心血管功能假说:身体锻炼能够加强心血管系统的功能,加强血管的收缩性和渗透性。健康的血液循环可以使体温恒定,有助于保持神经纤维的正常传导性从而有利于心理健康。颜军<sup>[24]</sup>对白鼠进行试验后也得到结论:运动能促进  $\beta$ -内啡肽的分泌。

自 1979 年以来,国外对运动成瘾的研究已经有了 20 多年历史。但在全世界范围内来看,运动成瘾还没

有得到大范围的重视。其基本的原因是经济发展的不平衡(运动成瘾是一种类似文明病的社会现象,只有在经济发展达到一定水平后才可能出现,并得到社会的关注)。运动成瘾主要存在于发达国家,在广大的发展中国家和不发达国家还很少见;同时,国外对运动成瘾的研究结果有很多还存有疑问,没能得到社会的普遍认可。这是因为运动成瘾和医学、体育学、心理学、生理学、社会学等多个学科关系紧密,对运动成瘾的研究要得到一个全面、大家普遍认可的理论体系难度很大,单学科的研究不能有效地说明问题。因而对运动成瘾的研究要多学科合作,需要得到社会的支持。

### 参考文献:

- [1] Arnold LeUnes, Jack R. Nation. Sport psychology. Australia[M]:Wadsworth Thomson Learning, 2002: 422-424.
- [2] Adams J, Kirkby R J. Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research & Theory*, 2002, 10(5) : 415-437.
- [3] Rosa D A, De Mello M T, Negrao AB, et al. Mood changes after maximal exercise testing in subjects with symptoms of exercise dependence. *Perceptual and Motor Skills*, 2004, 99(1) : 341-353.
- [4] Patrick J, Bird Ph D. Why is it that people get psychologically "hooked" on exercise?[J]. *Keeping Fit*, Column, 638, 1999.
- [5] Bamber D, Cockerill I M, Carroll D. The pathological status of exercise dependence[J]. *British Journal of Sports Medicine*, 2000, 34(2) : 125-132.
- [6] Bamber D, Cockerill IM, Rodgers S, et al. "It's exercise or nothing": A qualitative analysis of exercise dependence[J]. *British Journal of Sports Medicine*, 2000, 34(6): 423-430.
- [7] Estok P J, Rudy E. The relationship between eating disorders and running in women[J]. *Research in Nursing and Health*, 1996, 19(5) : 377-387.
- [8] O'Dea J A, Abraham S. Eating and exercise disorders in young college men[J]. *Journal of American College Health*, 2002, 50(6) : 273-278.
- [9] Aidman E V, Woollard S. The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation[J]. *Psychology of Sport and Exercise*, 2003, 4(3) : 225-236.
- [10] De Coverley veale D M W. Exercise dependence[J]. *British Journal of Addiction*, 1987, 82 : 735-740.
- [11] Fisher L A, Wrisberg C A. Sport psychology & counseling: Recognizing and dealing with exercise addiction. (editorial)[J]. *Athletic Therapy Today*, 2003, 9(1) : 36-37.
- [12] Cox R, Orford J. A qualitative study of the meaning of exercise for people who could be labelled as 'addicted' to exercise: Can 'addiction' be applied to high frequency exercising?[J]. *Addiction Research & Theory* 2004, 12(2) : 167-188.
- [13] Hausenblas H A, Downs D S. How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale[J]. *Psychology & Health*, 2002, 17(4) : 387-404.
- [14] Griffiths M D, Szabo A, Terry A. The Exercise Addiction Inventory: A quick and easy screening tool for health practitioners[J]. *British Journal of Sports Medicine*, 2005, 39(6) : e30.
- [15] Terry A, Szabo A, Griffiths M. The Exercise Addiction Inventory: A new brief screening tool[J]. *Addiction Research & Theory*, 2004, 12(5) : 489-499.
- [16] McCown W G. Nonpharmacological addictions. IN: Coombs RH, ed. *Family Therapy Review: Preparing for Comprehensive and Licensing Examinations*[M]. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 2005.
- [17] Fisher L A, Wrisberg C A. Sport psychology & counseling: Recognizing and dealing with exercise addiction. (editorial)[J]. *Athletic Therapy Today*, 2003, 9(1) : 36-37.
- [18] Stetson B A, Beacham A O, Frommelt S J, et al. Exercise slips in high-risk situations and activity patterns in long-term exercisers: An application of the relapse prevention model[J]. *Annals of Behavioral Medicine*, 2005, 30(1) : 25-35.
- [19] Mathers S, Walker M B. Extraversion and exercise addiction[J]. *Journal of Psychology*, 1999, 133(1) : 125-128.
- [20] 晏宁, 刘蓓生, 毛荣建, 等. 身体活动与身体锻炼的情绪效应及其机制[J]. *河北体育学院学报*, 2003, 17(1) : 4-7.
- [21] 邓文才. 大学生网络成瘾性与体育成瘾性行为的比较[J]. *体育学刊*, 2003, 10(6) : 70-73.
- [22] 白宏炎. 体育运动中的负性心理和行为研究[J]. *武汉体育学院学报*, 2004, 38(6) : 173-176.
- [23] 邓荣华, 颜军, 金其贯. 运动增进心理健康的机制及运动处方[J]. *西安体育学院学报*, 2003, 20(3) : 107-110.
- [24] 颜军, 金其贯, 顾晓明. 运动训练对慢性应激大鼠肾上腺分泌的影响[J]. *中国行为医学科学*, 2001, 10(4) : 291-293.

[编辑: 郑植友]