

锻炼心理学视角下网络成瘾心理归因及干预研究

刘映海 丹豫晋

1 网络成瘾的心理归因及损害

1.1 网络成瘾的认知归因及认知损害

1.2 网络成瘾的非认知归因及非认知损害

1.2.1 网络成瘾者人格特质及感觉寻求特征

1.2.2 网络成瘾者社会性特征及相关因素交互作用与网络成瘾的关系

1.2.3 网络游戏参与动机与学习动机的匹配关系

1.2.4 网络成瘾与消极应对方式的关系

应对方式是指个体面临压力时为减轻其负面影响而做出的认知与行为的努力过程。值得注意的是,在李宏利等的研究中发现PIU分数较高的个体更多使用自己所熟悉的互联网功能或服务来缓解压力,相应较少采用现实生活中其他的应对资源而成为“电子化的物质使用”。也就是说,严重的PIU可能是类似于物质使用的一种新的心理行为问题。严重的PIU个体或网络依赖者更多地使用指向情绪的非适应性应对方式,如发泄、退避、幻想、否认,所以应对方式是预测PIU的重要变量。PIU高分组被试与PIU低分组被试在应对方式使用上差异显著,PIU高分组被试较少采用问题解决这一应对方式,而更多采用幻想与发泄这两种应对方式。根据Wills和Shiffman提出的“压力——应对模型”,生活压力与有限的应对资源可能是个体出于调节情绪的目的而进行物质使用(服用烟草、大麻、酒精等)。一些中学生尤其是严重的PIU个体,像药物滥用那

样使用互联网来应对现实生活中的问题甚至造成严重的心理行为问题。

幻想、发泄是两种指向情绪的应对方式,严重PIU个体更多使用这两种应对方式。这两种方式是中学生在使用网络时更多卷入网络成瘾所采用的应对方式。中学生使用互联网宣泄不满有利于缓解现实生活中的压力,但另一方面因为某些个体可能缺乏互联网使用中必要的自我调节能力,难于控制互联网使用产生的消极影响,进而卷入网络成瘾。问题解决应对方式是中学生自我调节能力的重要体现,让中学生更少感知到互联网的消极影响,较少卷入网络成瘾,反而受益于互联网使用。

心理学研究已表明网络成瘾对青少年的身心危害是严重的。据中国青少年网络协会2005年发布的《青少年网瘾数据报告(2005)》显示,目前中国青少年网络成瘾比例已经高达13.2%,另有13%的青少年存在网瘾倾向。过去采用医学、心理学、社会学和一般教育所采用的手段和方法并未能阻止网瘾蔓延的趋势。其中的主要原因在于“各学科之间缺乏横向交流,不能产生整合效应;家庭、学校、社会、青少年自身没有形成合力,导致了青少年网瘾反复发作;片面套用国外的研究成果,忽视本国的国情,使研究失去有效性”。体育运动,面对现实社会的迫切需要将成为防治网络成瘾的新途径。

2 锻炼心理学视角下网络成瘾的防治

2.1 锻炼心理学的内涵 Re-

jeski等人指出,身体锻炼心理学是运用教育心理学、科学心理学和职业心理学的理论和方法来促进、维持和提高身体健康指标的一门学科,它更强调肌肉力量、耐力、活动范围、心肺忍受性和身体结构的变化的认知、情绪和行为问题。根据Rejeski等人的观点,身体锻炼心理学应包括三方面的含义:1)身体锻炼心理学离不开教育心理学、科学心理学和职业心理学等的理论支持;2)身体锻炼的前因、后果和锻炼期间的心理过程都包含了认知、情绪和行为的成分;3)身体锻炼行为包括各种与耐力、力量、心肺功能、柔韧性和身体结构有关的活动形式。锻炼心理学研究的主要目的是促进身心健康并形成良好的身心状态。锻炼心理学的研究重点内容是如何通过各种体育锻炼来保持与改善身心健康和形成良好的身心状态或预防人们生病及非良性身心状态。国外运动心理学关于锻炼心理学的研究内容归纳起来主要包括3方面的内容:1)锻炼前的准备阶段,包括运动动机、态度、体育习惯、体育价值观、体育兴趣以及锻炼的个性、性别差异等,其中动机是最主要的影响因素。2)锻炼过程中的心理影响,如短期的情绪效应、锻炼的努力程度、锻炼的坚持性、锻炼的影响因素;3)锻炼后的心理效应,包括锻炼的长期情绪影响、睡眠模式、身体表象和自尊、锻炼的依赖性与成瘾性、锻炼与生活质量和幸福感等。

2.2 锻炼心理学视角下网络成瘾心理归因模型的分析

从上文对网络成瘾的心理归因及损害分析可知,网络成瘾的心理机制比较复杂,有需要、动机等动力因素;有抑郁、孤独、自制力差、高感觉寻求、应对方式消极等人格特质因素。综合这些因素对于网络成瘾的解释,最具代表性的是Young的ACE模型、Davis的认知—行为模型和Grohol的阶段模型。在此,本文依据这三种模型探讨体育锻炼对防治网络成瘾的理论价值。

2.2.1 锻炼心理学视角下Young的网络成瘾ACE模型分析

Young

1999年提出以可用性、控制性和兴奋性等三个因素来说明强迫性互联网使用的形成过程,并将它们看作促进网络成瘾过程的三种潜在变量,即所谓的ACE模型。其中,可用性指网络信息的可利用性、网上交互范围的大小和色情图片的吸引力;控制性指个人对电子交互方式中可感知的隐私性信息的可控制程度;兴奋性为网络信息对个体内部情感的激活程度。该模型的建立对于理解网络成瘾行为的形成、制定相应的治疗计划有一定的积极作用。从图1假定某一个体在特定需要、动机等动力因素的作用下,借助网络信息的便利性、较大的交互范围和色情图片等的吸引力来获得。如果是抑郁、孤独或高感觉寻求等人格特质,就更容易获得个体内部情感的强激活程度。在强烈兴奋状态下自制力差、应对方式消极就可能对网络形成依赖,甚至不当使用造成身心危害。照此,需要将不断升级,利用网络逃避现实、减轻心理压力的耐受性急剧加强,所期望获得的兴奋感迅速增强,如果此时失去自我控制能力,将出现明显的戒断反应。最终,在无干预条件下形成恶性循环。

体育锻炼作为网络替代品在满足个体需要(尤指情感需要、交际需要、自我实现需要等)过程中与人格关系密切。哈腾和法格报道,与不锻炼的人相比,经常参加锻炼的人有较强的自制力,他们更聪明、认真、富有想象力、为人直率、有较强的自立能力。不仅如此,体育运动还可以产生短期心理健康效应。德国拜罗伊特大学阿本勒、布瑞姆提出“动力平衡模型”认为心境状态可区分为两个纬度:评价性维度和激活性维度。健身和有氧锻炼等非竞赛性锻炼活动对心境具有双向调节功能,既能将负性心境或过高的良性心境状态维持在中间水平上,也就是平衡机制的功能。尤其是一些竞争性并存在胜负结果的竞技类活动在一定条件下有助于提高心境的激活状态。通过体育锻炼,个体感受到“流畅体验”、“体育锻炼快感”、“负性心

境转移体验”等。杰克森等人认为,流畅状态是一种积极的情绪体验,主要发生在锻炼者完全地投入到运动情境中并能胜任挑战的时刻。Sachs发现,当“跑步者高潮”(体育锻炼快感)出现时,跑步者会体验到一种良好的身心状态,感觉到自身与情景融为一体,身体轻松,忘却自我,充满活力,超越时空障碍。当锻炼者成功地完成某项锻炼任务,并在某些锻炼中产生这些特殊的情绪体验后,就会诱发积极的情感和再尝试的欲望,并能抵消一部分抑郁、焦虑等情绪的影响进而改善心理状态。一些研究表明,慢跑、游泳等活动能使锻炼者进入自由联想状态,促进思维的反省和脑力的恢复,转移负性情绪。因此,Young的ACE模型不仅从心理学层面解释了网络成瘾的机理,而且增强了体育运动干预治疗和预防网络成瘾的理论价值和现实意义,使网络不再是使用者满足无意识需要的唯一工具。

2.2.2 锻炼心理学视角下 Davis的认知——行为模型分析 Davis提出认知——行为模型,试图解释病态网络使用的发展和维持。如图2所示,该模型中靠近病因链近端的因素,是PIU发生的充分条件,靠近远端的因素则是必要条件。Davis认为PIU的认知症状先于情感或行为症状出现,并且导致了后两者。有PIU症状的个体在某些特定方面有主要的认知障碍,从而加剧个体网络成瘾的症状。该模型认为病态行为(PIU)受到不良倾向(个体的易患素质)和生活事件(压力源)的影响,它们位于PIU病因链远端,是PIU形成的必要条件。个体易患素质指当个体具有抑郁、社会焦虑和物质依赖等素质,则更容易发展出病态网络使用的行为。压力源(紧张性刺激)指不断发展的互联网技术。前面论及网络成瘾归因的认知因素时提到非适应性认知在网络成瘾者身上表现极为突出,大学生网络成瘾形成的心理基础是对上网形成的非适应性认知,非适应性认知又进一步强化了其上网行为。

体育锻炼对认知活动影响的研究虽然起步较晚,但目前已有大量研究证明了体育锻炼与认知活动之间存在适度正相关。研究者认为,长期的体育锻炼在认知表现上比短期的体育锻炼有更大的效应;有规律的锻炼可以通过提高知觉和运动系统的总体速度来提高精神运动的速度;体育锻炼可以诱发积极的思维和情感,这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑、困惑等消极情绪具有抵抗作用。尤其对于复杂的认知任务,体育锻炼表现出明显的积极影响。顾廷的研究也发现认知任务的复杂性和体育锻炼的持久性将对结果产生显著的影响。当进行的锻炼是需要思考的协调动作时,当这些动作包含的结构与功能对从事某些操作有必要时,体育锻炼就有益于认知活动。网络成瘾的认知——行为模型提示我们,正在生长发育、心理品质尚未健全的青少年难以建立正确的网络认知,更难以把握和及时控制自己的不当使用行为。体育锻炼不论是作为兴趣爱好,还是作为一种必需的健康生活方式,还是作为一种宣泄无意识需要的合理途径都有助于网络成瘾的防治。而且,这样的行动越早越好,有研究发现体育锻炼与认知发展的密切关系在儿童身上有直接的体现。当然,并不是孤立、片面的体育活动就能有效促进个体的认知发展,这一领域还有待于锻炼心理学科的进一步研究。

2.2.3 锻炼心理学视角下 Grohol的阶段模型分析 Grohol提出阶段模型,认为所谓网络成瘾只是一种阶段性的行为。网络用户大致要经历3个阶段,第一阶段:网络新手被互联网迷住,或者有经验的网络用户被新的应用软件迷住;第二阶段,用户开始避开导致自己上瘾的网络活动;第三阶段:用户的网络活动和其他活动达成了平衡。Grohol认为所有的人最后都会到达第3阶段,但不同的个体需要花不同的时间。那些被认为是网络成瘾的用户,只是在第一阶段困住,需要帮助才能跨越。目前,笔者调研考察了多家网络成瘾治疗机构,发现大

多采用强制性方法进行网络隔离治疗,甚至有的机构欲将网络成瘾纳入精神病范畴给予住院治疗。这些措施虽然融合了心理学、生理学、教育学等学科的方法,但在实践上夸大了网络成瘾的危害和人群的数量,无益于客观认识网络成瘾现象和有效防治这一社会问题,这一点从 Grohol 的阶段模型已得到启示。目前对于网络成瘾认识的真正盲区在于网络成瘾倾向的用户者究竟如何界定和预防?然而,我们从 Grohol 的阶段模型的解释中得到启示,该模型为网络成瘾倾向者、网络成瘾障碍者甚至网络成瘾严重者进行体育锻炼干预提供了防治的可能性和可操作性。在第一阶段,网络新手被互联网迷住,或者有经验的网络用户被新的应用软件迷住。干预可以针对使网络新手和有经验网络使用者迷住的内外因,进行综合分析后采取干扰这些用户成瘾的趣味体育项目。比如:户外运动、心理拓展项目等。在第二阶段,如果用户开始避开导致自己上瘾的网络活动,那么体育干预的及时加入则是在用户有

意识规避状态下进行的,更有可能取得良好的效果。第三阶段,用户的网络活动和其他活动达成了平衡。体育锻炼的作用可能会凸现在健康的体育生活方式形成方面,或者说可以预防再次被网络“迷住”。

2.3 网络成瘾的体育干预实证分析 据国内研究者苏家文等发现,体育生的网络成瘾现象低于其他专业大学生,成瘾比例以及成瘾者所表现出来的症状在程度上均小于普通大学生。因此,提出网络与体育活动都具有娱乐性、交往性等多种相同或相似的功能,并建议网络使用者利用丰富多彩的体育活动和竞赛来充实业余生活,这对减少上网时间及网络成瘾综合症的养成有积极意义。这一研究从实证的角度证明了体育锻炼对于减少网络成瘾的比例及症状的作用。盖华聪等采用单盲实验法进行了对照研究,验证了加强体育与健身教育对预防和戒除大学生网络成瘾具有有效性和持续性的假设。朱莉,周学荣等运用调查法和实验法对一名中度网络成瘾的青少年进行了体育干预研究,

结果发现其成瘾症状减轻、成瘾行为以及总体心理健康水平都得到明显改善。虽然如此,我们仍不能武断地认为,体育锻炼能有效防治网络成瘾,更不能认为体育锻炼是防治网络成瘾的唯一手段和方法。体育干预只在网络成瘾的心理归因及损伤治疗中才能起到作用,而且体育干预的项目选择、时间频率要求、方法选择、个体兴趣及相关指标测定都需要进行个别化、实证性的深入研究。

3 结论

1) 网络成瘾归因主要表现在心理问题,涉及动力因素、人格因素及认知等方面。锻炼心理学研究成果对于网络成瘾的防治具有现实意义。

2) 个体无意识需要通过体育锻炼在一定程度上是可以得到满足的,许多健康的心理品质在体育锻炼过程中可以培养和提高。那么面对网络虚拟世界的诱惑,正确的认知、自制力、积极应对方式、自信心及角色责任意识就会起到平衡作用。

3) 网络成瘾现象仍有蔓延之势,治疗机构方法各异,效果不佳。且网络成瘾研究成果尚待深入,学科整合不力。尤其是我国人口数量巨大,预防工作就远远重于治疗。因此,体育运动及干预作为简便易行、持续有效、娱乐健康的网络成瘾防治手段应深入研究。

4) 锻炼心理学运用教育心理学、科学心理学和职业心理学的理论和方法,通过各种体育锻炼来保持、改善身心健康,形成良好的身心状态或预防人们生病及非良性身心状态。随着这一学科的长足发展,体育锻炼和干预也将服务于现实问题的解决。*

【作者单位:山西大学体育学院、太原科技大学体育系】

(摘自《北京体育大学学报》2009年第8期,原文约7000字)

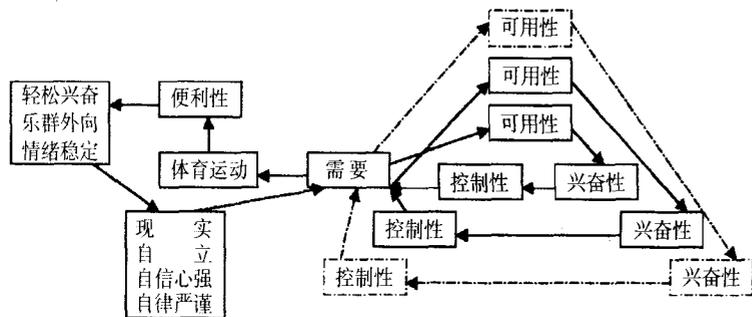


图1 网络—体育运动的 ACE 模式解构

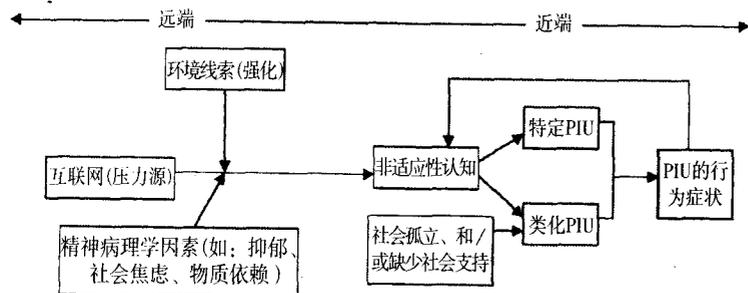


图2 病态网络使用(PIU)的认知—行为模型