



● 成果报告 Original Articles

体育干预对青少年网络成瘾的影响

刘映海

摘要 目的:采用系列试验探讨体育运动对网络成瘾的影响。(1)试验一:探讨非专门设计的体育干预青少年网络成瘾的效果,采用单因素试验设计,被试按网络成瘾程度(轻度、中度和重度)配对并随机分入试验组和对照组。结果:体育干预对青少年轻度、中度网络成瘾被试有较好的干预效果,对青少年重度网络成瘾被试干预效果不理想。(2)试验二:在试验1的结果基础上,继续探讨不同类型体育干预对不同程度青少年网络成瘾的影响,采用3(网瘾程度)×3(体育干预项目)双因素混合试验设计。结果:体育团体项目干预的效果好于个体项目,网络成瘾程度和干预项目类型存在交互作用,对青少年轻度、中度网络成瘾被试进行体育团体项目干预、个体项目干预效果均好于重度网络成瘾被试。(3)试验三:探讨不同类型体育干预对不同类型青少年网络成瘾的影响,采用2(网瘾类型)×2(体育干预项目)双因素混合试验设计。结果:对非网络游戏成瘾组被试体育团体项目干预效果好于个体项目,体育个体项目与团体项目干预效果在游戏成瘾组被试未见显著性差异。在此基础上,对典型被试采用行动研究,详细报告其体育干预过程中的变化。研究结果提示:体育干预对青少年网络成瘾症状的改善有积极作用,其干预方式和方法有待于进一步的探究。

关键词 青少年;网络成瘾;体育干预

中图分类号:G 804.8 文献标志码:A 文章编号:1005-0000(2013)06-483-06

Experimental Study on Sports Intervention of Youth Internet Addiction

LIU Yinghai

(School of PE, Shanxi University, Taiyuan 030006, China)

Abstract Explore the effects of sports intervention on adolescent internet addiction. In experiment 1, the non-specifically designed interventions effects were investigated. Using single-factor multi-baseline design, the subjects paired and randomly divided into experimental and control groups according to Internet addiction disorder. Results: sports intervention has better effect on adolescent with mild, moderate internet addiction than adolescent subjects with severe addiction intervention. In experiment 2, based on the results of experiment 1, the effects of the different types of sports interventions on different levels of internet addiction were explored. Using 3 (addiction level)×3 (sports Intervention Project) two-factor mixed design. Results showed that group sports interventions have more effect than individual projects, extent of internet addiction and type of project intervention was an interaction. For mild to moderate internet addiction, sports intervention whether groups project or individual were tested better than subjects with severe addiction. In experiment 3, the effects of different types of sports intervention on the different types of Internet addiction were explored. Using 2 (addiction types) × 2 (sports Intervention Project) two-factor mixed design. Results showed that group project interventions were tested better than individual interventions on non-online game addiction subjects. Sports individual items and group project intervention were tested in the gaming addiction no significant difference. On this basis, using action research on typical subject for a detailed changes report during the intervention. The results suggest that sports intervention take a positive role on improvement of youth internet addiction disorder, the ways and means of intervention need to be further explored.

Key words youth; internet addiction; sports intervention

“成瘾”最初来自药物成瘾,有其特定的生化机制和生物学效果,之后又被引用到赌博成瘾和游戏成瘾等行为成瘾之中。WHO^[1]认为,“成瘾”是反复使用某种药物后引起的一种周期性中毒状态。心理药瘾的破坏性持续时间越长,越容易唤起成瘾者的心理渴求^[2]。GOLDBERG^[3]首次提出互联网成瘾障碍(internet addiction disorder,简称IAD)的概念,认为它是一种缓解压力的方式。YOUNG^[4]则提出病态网络使用(problematic internet use,简称

称PIU)的概念,暗示着网络成瘾和药物依赖的不同在于它更像是一种冲动控制障碍。DAVIS(2001)将PIU分为一般性和特殊性2种,并提出了认知-行为模型。ALEX等^[5]提出网络行为依赖(internet behavior dependence,简称IBD),认为网络行为依赖的并发症包括意志消沉、冲动控制障碍和低自尊。研究^[6]认为,网络成瘾属无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控,成瘾者具有明显的社会、心理功能的损害。从理论上讲,网络成瘾是可以通

收稿日期:2013-07-05;修回日期:2013-10-25;录用日期:2013-10-26

基金项目:国家社会科学基金项目(项目编号:CLA070197)

作者简介:刘映海(1973-),男,山西平遥人,副教授,在读博士研究生,研究方向为体育心理学和学校体育学。

作者单位:山西大学体育学院,山西太原 030006。

过合理的途径尽早干预戒除和矫治的,在实践上也取得了较好的干预效果,但仍未有达成共识的干预模式。在国内外网络成瘾的戒除机构里,研究者和实践者不约而同地都在采用零散的体育运动的干预方法。盖华聪^[7]采用单盲试验法对网络成瘾大学生进行体育教育干预,表明加强体育和健康教育对预防和戒除大学生网络成瘾具有有效性和持续性。在前期研究^[8-9]理性思考的基础上,进行试验设计,以期探索体育运动对青少年网络成瘾的影响。

1 试验一:体育干预青少年网络成瘾的效果检验

1.1 被试

试验1被试为在A网络成瘾治疗机构的24名中学生,均是初、高中生,男21例、女3例,病程最短者4个月,最长者5年。试验前,首先对A治疗机构所有网瘾青少年进行为期1个月的跟踪观察,并收集每个跟踪对象的网瘾成因及评定资料,之后获得24名目标被试。根据IAD诊断量表前测统计量进行网络成瘾轻度、中度和重度分组(每组8人),然后从各组中随机抽取4人分配到试验组和对照组。所有被试在试验前进行IAD量表统计量方差齐性检验,统计量 $F=0.518$, $P=0.615$,表明被试均符合YOUNG制定的网络成瘾障碍(IAD)诊断标准^[10]。要求成瘾症状在3个月以上,每周上网时间大于14h(因工作、学习需要等正当理由上网的时间除外)。所有被试均被排除患有躯体疾病和智力障碍。

1.2 试验安排及控制

1.2.1 试验内容 试验内容为定时定量的篮球、跆拳道、羽毛球、网球等项目练习,未经专门性设计,但考虑被试的运动兴趣和体质状况。

1.2.2 试验程序 试验组单周周一、三、五(16:00-18:00),双周周二、四(16:00-18:00)进行专项体育干预练习。体育项目由被试自由选择,试验老师由1名课题组人员和1名经过培训的专项老师构成,活动形式为自由练习结合随机组织的比赛,时间为3个月。

1.2.3 试验控制 所有被试均保持原有治疗模式不变,得到家长及校方同意,保证在试验期间不调换培训学校、不参加任何他校短期培训、不服用相关药物,同时能够在不发生意外的情况下坚持参加体育干预的每次活动,在此基础上对试验组被试进行体育干预,对照组仍保持原有治疗模式。

1.3 试验设计

采用单因素设计,自变量为体育干预,因变量为网络成瘾诊断量表(IAD)测得的分值结果。

1.4 测量工具

YOUNG编制的网络成瘾量表,共20题,该鉴别量表简便实用,在国内外广泛使用,分值越高,说明沉迷程度越重。本研究被试量表测试由所在网络成瘾戒治机构完成。

1.5 试验结果

试验前,不同程度网络成瘾青少年量表得分方差齐性($F=0.518$, $P=0.615>0.05$)。试验后,试验组与对照组干预效果的差异有统计学意义($t=-3.134$, $P<0.05$),说明体育干预对青少年

网络成瘾的症状改善具有一定作用。

试验组与对照组3个基线水平的变化情况表明:第1基线内,试验组比对照组被试网络成瘾量表得分均有较多下降;第2基线内,试验组比对照组被试均有明显的改善;第3基线内,从第10个配对样本开始出现“剪刀差”,并持续到后2个配对样本(见图1)。“剪刀差”现象可能表明,试验1中的体育干预项目和方法对重度网络成瘾不一定产生理想的效果,因此研究设计试验2探究不同类型体育干预对不同程度青少年网络成瘾的影响。

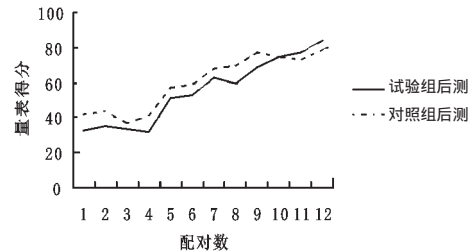


图1 试验组对照组后测结果

2 试验二:不同类型体育干预不同程度青少年网络成瘾的效果检验

2.1 试验目的

试验1结果可见,未经特殊设计的体育干预对轻度、中度青少年网络成瘾均有较好的矫治效果,但对重度青少年网络成瘾效果出现“剪刀差”的现象,原因可能是未经特殊设计的体育干预项目和形式不利于重度网络成瘾的矫治。因此,在试验1结果和心理团体干预研究理论成果的基础上,探讨采用精心设计的团体项目干预和个体项目干预对不同程度青少年网络成瘾的影响。

2.2 被试

被试为正在接受山西省网络成瘾治疗机构B治疗的网络成瘾青少年共36名,均为初、高中生,男28例、女8例,病程最短者5个月,最长者4年。根据IAD诊断量表得分及日常观察情况将被试分为网络成瘾轻度、中度和重度3个水平(每组12人),然后从不同程度组中随机抽取4人组成3个组,分别进行体育干预项目、和排列顺序的处理。轻度网络成瘾各处理水平前测统计量 $F=0.241$, $P=0.790$;中度网络成瘾各处理水平前测统计量 $F=0.658$, $P=0.541$;重度网络成瘾各处理水平前测统计量 $F=0.033$, $P=0.967$ 。诊断标准同试验1。

2.3 试验安排及控制

2.3.1 试验内容 试验2体育干预内容包含无项目、个体干预项目和团体干预项目3个试验水平。无项目即不进行体育干预;个体干预项目即定量的篮球、羽毛球、跆拳道、网球等专项练习,试验时间为单周周一、三、五(16:00-18:00),双周周二、四(16:00-18:00),采用自由练习与随机组织的比赛相结合的活动形式,团体项目均为户外活动。依照培养被试运动兴趣、初步养成习惯、自主运动及主动社会交往的3阶段变化情况设计干预项目。第1阶段(1个月),每日进行1~2h的专项练习,周六或周日户外拓展活动;第2阶段(1个月),增加游泳和远足旅行(15km)项目,其中游泳每周进行,按周轮换远足负重旅行和户外拓展;第3阶段,强调并进行社会交往及活动组织能力训练,以户外拓

展和远足旅行为主要活动内容,时间安排如前。需强调的是,被试应在具有专业素养的户外拓展培训师的组织帮助下进行自我组织和管理。

2.3.2 试验控制 同试验 1。

2.4 试验设计

试验 2 采用 3(网瘾程度)×3(体育干预项目)双因素混合设计。被试间变量是网瘾程度,包括网络成瘾轻度、网络成瘾中度和网络成瘾重度;被试内变量是体育干预项目,包括个体项目、团体项目和无项目。

2.5 测量工具

同试验 1。

2.6 试验结果

试验前,被试网络成瘾量表得分数据具有方差齐性($F=1.756, P>0.05$);试验后,不同类型体育干预对被试网络成瘾量表得分的作用是显著的($F=65.096, P<0.05$)。项目类型和网瘾程度的交互作用对被试网络成瘾量表得分存在显著性影响($F=2.951, P<0.05$)。对相同网瘾程度的被试进行不同项目的一元方差分析发现:(1)对于轻度网瘾被试,个体项目效果好于无项目干预,团体项目干预显著好于无项目和个体项目。不同项目组方差均具有齐性,故采用 LSD 方法检验显示,无项目组和团体项目组($P=0.001<0.05$)、个体项目组和团体项目组($P=0.033<0.05$)的相伴概率都小于显著性水平,表明无项目和个体项目都与团体项目的干预效果存在显著差异,而个体项目与无项目干预效果未发现显著性差异;(2)对于中度网瘾被试,个体项目干预效果好于无项目干预,团体项目干预显著好于无项目干预和个体项目干预。无项目组和团体项目组($P=0.000<0.05$)、个体项目组和团体项目组($P=0.000<0.05$)的相伴概率都小于显著性水平,而个体项目与无项目干预效果也未发现显著性差异;(3)对于重度网瘾被试,进行个体项目干预效果好于无项目干预,进行团体项目干预显著好于无项目干预和个体项目干预。无项目组和团体项目组($P=0.000<0.05$)、个体项目组和团体项目组($P=0.000<0.05$)的相伴概率都小于显著性水平(见表 1)。

表 1 网瘾程度与项目类型双因素方差分析

变异来源	常规变差	自由度	均方	F	显著性
校正模型	5 943.500(a)	8	742.937	75.058	0.000
截距	149 382.250	1	149 382.250	15 091.939	0.000
项目类型	1 288.667	2	644.333	65.096	0.000
网瘾程度	4 538.000	2	2 269.000	229.235	0.000
项目类型×网瘾程度	116.833	4	29.208	2.951	0.038
误差	267.250	27	9.898		
总变差	155 593.000	36			
校正变差和	6 210.750	35			

轻度、中度和重度被试进行 3 个水平体育项目干预的结果表明,不同网瘾程度被试进行团体项目干预效果均好于个体项目和无项目干预,尤其对于中、重度网瘾被试而言,采用团体项目干预的效果优于轻度网瘾被试。这一结果与心理学

临床研究结果一致^[11]。对于同等网瘾程度的被试,其个体项目干预后量表得分低于无项目干预,但均未达到显著性水平,这可能受到样本容量的影响。试验 1 和试验 2 的结果提示,体育干预对青少年网络成瘾的效果是明显的,尤其是团体项目的体育干预好于个体项目。在不同程度青少年网络成瘾体育干预问题上,研究假设获得一定程度的验证,但研究也关心不同项目的体育干预对不同类型青少年网络成瘾会产生怎样的影响。

3 试验三:不同类型体育干预不同类型青少年网络成瘾的效果检验

3.1 被试

被试为太原市某中学、某大学 2 所学校的在校学生各 12 名,共 24 名,均在自然生活、学习情境中接受体育干预试验,男 18 例、女 6 例,病程最短者 5 个月,最长者近 5 年。24 名被试按照 IAD 诊断量表得分及网络活动特点被分为网络游戏成瘾和非网络游戏成瘾 2 个组(每组 12 人),然后从不同类型组中随机抽取 6 人,组成 2 组(每组 12 人)分别进行、排列顺序的处理。非网络游戏成瘾各处理水平前测统计量方差齐性($F=0.790, P=0.415$),网络游戏成瘾各处理水平前测统计量方差齐性($F=0.586, P=0.462$)。诊断标准同试验 1。

3.2 试验安排及控制

试验内容同试验 2,试验控制同试验 1。

3.3 试验设计

试验 3 采用 2(网瘾类型)×2(体育干预项目类型)双因素混合设计。被试间变量是网瘾类型,包括网络游戏成瘾和非网络游戏成瘾,被试内变量是不同类型体育干预,包括个体项目和团体项目。

3.4 测量工具

同试验 1。

3.5 试验结果

被试网络成瘾量表得分数据具有方差齐性($F=0.119, P=0.928>0.05$)。不同项目类型对被试网络成瘾量表得分的作用显著($F=13.791, P<0.05$),不同网瘾类型对被试网络成瘾量表得分的作用差异不显著($F=1.141, P>0.05$),不同项目类型和不同网瘾类型对被试网络成瘾量表得分不存在显著的交互作用($F=1.617, P>0.05$)。组内检验表明,非网络游戏成瘾组被试个体项目干预后,网络成瘾量表得分与团体项目干预后有显著性差异($F=11.004, P=0.008<0.05$),而网络游戏成瘾组被试则未出现同样的情况。组间检验表明:个体项目干预后,非网络游戏成瘾组与网络游戏成瘾组网络成瘾量表得分均值基本持平,没有显著差异,团体项目干预后,非网络游戏成瘾组内干预效果差异显著,与网络游戏成瘾组情况不同,非网络游戏成瘾组与网络游戏成瘾组团体干预后,网络成瘾量表得分也未见显著差异。尽管量表得分均值有近 8 分之差,但差异无统计学意义,原因可能有:(1)样本容量和误差的原因;(2)干预前由于样本少,存在配对困难等问题。在干预实际过程中,研究者可以感受到非网络游戏成瘾被试与网络游戏成瘾被试的不同变化,限于样本的局限无法客观反映出来(见表 2)。

表2 网瘾类型与项目类型双因素方差分析

来源	常规变差	自由度	均方	F	显著性
校正模型	1 065.833(a)	3	355.278	5.517	0.006
截距	79 580.167	1	79 580.167	1 235.717	0.000
项目类型	888.167	1	888.167	13.791	0.001
网瘾类型	73.500	1	73.500	1.141	0.298
项目类型×网瘾类型	104.167	1	104.167	1.617	0.218
误差	1 288.000	20	64.400		
总变差	81 934.000	24			
校正变差和	2 353.833	23			

4 典型案例跟踪

采用行动研究对典型被研究者进行跟踪,测量工具增加自制网络使用行为日志记录登记表,以天为单位要求被试做网络

表3 FHD 体育干预期间认知、情绪及行为变化

	7月15-8月15	8月16-9月15	9月16-10月15	10月16-11月15
情绪	总是“闷葫芦”一言不发,对家长的决定从不反抗,但也不合作	与跆拳道项目试验同伴交流比较好,但训练积极性不高,总是“持靶人”	团体项目干预开始后,逐渐开朗,主动说话的机会多了,亲子活动后,与父亲拥抱一次	期待家庭间比赛的亲子游戏,游戏中指导帮助母亲完成规定动作,平时偶尔与母亲沟通相关的事
认知	不与人交流,无从知道他对于网络成瘾的认识	网络游戏中我才能体会到胜利感,那儿才是我的心灵港湾	网络游戏中我感觉自己很成功,现实中这种感觉太少了	觉得可以尽量少玩游戏,但父母亲不能总是唠叨,答应条件才能做到
耐受性	每周上网30h以上,基本上在网吧里,一旦进了网吧,就不出来	好几次利用训练课机会去网吧玩游戏	当项目安排趣味性高、有挑战性时,表现比较投入	我要是有什么计划干什么的话,上网肯定能少,尊重我的意见最重要
强迫性	上网不成功,虽不敢反抗,但总是坐卧不宁,多动倾向	训练课上与试验同伴聊网络游戏和相关话题,表现的健谈,表情丰富	契约上网时间到后,依依不舍,但能较短时间内结束	最近一次3天憋着没上网,好像也能挺过来
退瘾反应	连续2天不上网,情绪有很大变化,躲在被窝里哭	一有时间就往网吧跑,哪怕只有3min,不能玩,看看也行	基本上可以顺利下网,之后没有异常反应	有时会想游戏和游戏到底哪里不一样,网上的游戏其实也有不好的
生理反应	脊柱有些侧弯,瘦弱,1.65m身高,体重只有80kg	失眠多次,手臂疼,训练时总持靶的缘故	有向好趋势,食量增加不少,站姿基本挺拔	继续向好,自我感觉结实多了,不是很讨厌流汗的感觉了,最近没失眠过
心理变化	沉闷,问三句不答一句,见到家长有明显的退缩或恐惧	对试验同伴的依赖感特别强,总是问老师怎么办,话明显多了	突然对母亲依赖感比较强,原因是实验期间,母亲鼓励和表扬远远多于父亲	主动表达的意向逐渐增多,在进行团体项目实验中经常能提出很多好的建议

被试所做的网络使用行为日志记录的具体情况见图2~图9。按登记表要求累积计数,以周为单位求取各项平均值后成表,以便对该项行为特征进行动态分析。情绪变化主要涉及被试想起上网所发生的情绪波动,以天为单位记录频数;思想变化主要涉及更广泛的是否继续体育干预、是否戒除网瘾等问题;上网冲动涉及被试有上网尤其是之前上网内容的冲动;周上网申请指被试口头表达上网要求的记录;上网时间指体育干预过程中,并非绝对禁止而是规定上网时间和内容让被试上网;代币指被试在负性行为和冲动发生时,能主动遏制并能告知干预老师所得到的奖励,违反契约指干预过程中,干预老师与被试因情境不同而制定的双向契约;主动交流指被试主动采取的肢体、书面或口头语言的形式与同伴、干预老师交流。从图中可知,被试FHD(尤其是在体育干预后半段时间内)各项指标趋向合理并逐步稳定。

4.3 反思

FHD的变化使课题组老师感到,他并不是“闷葫芦”,并不是不想说话,而是“说出来的话没有人听”,“就算不听,也没有人告诉我为什么?”所以“我就不想说,不说了。”FHD男,16岁,高中1年级学生,成绩中等偏上。父亲是个体经营者,性格比较暴

躁,对他不满意就上手打,母亲在家照顾他和弟弟,总是爱唠叨,唠叨父亲不会管孩子,唠叨他没出息,这么大了,不会帮着照顾家。上初中时,FHD经常一个人跑出去玩,也不想找同学,总觉得谁都比他幸福。“为什么别人都有个好父亲,好母亲,我就没有?”上初中2年级的一天,偶尔进入网吧玩游戏,从那之后一发不可收拾。至今已有3年的网络游戏经历,自述不能离开网络游戏也有2年多了。父母亲管教不奏效,他也渐渐“没有话了”。在他的交往过程中,总感到他很孤独,直到和一个同伴搭伴进行跆拳道训练才有所改观,之后对同伴的依赖感很强,经常主动和同伴谈论如何网游升级等话题。课题组进行团体项目干预后,开始有了新的变化,活动中帮助父母亲完成规定动作,协助全家取得游戏胜利,给试验老师提出很多好的建议。

4.1 FHD 体育干预期间网络认知、情绪及行为变化
具体情况见表3。

4.2 FHD 体育干预期间网络使用特征变化
根据自制网络使用行为日志记录登记表,以天为单位要求

躁,对他不满意就上手打,母亲在家照顾他和弟弟,总是爱唠叨,唠叨父亲不会管孩子,唠叨他没出息,这么大了,不会帮着照顾家。上初中时,FHD经常一个人跑出去玩,也不想找同学,总觉得谁都比他幸福。“为什么别人都有个好父亲,好母亲,我就没有?”上初中2年级的一天,偶尔进入网吧玩游戏,从那之后一发不可收拾。至今已有3年的网络游戏经历,自述不能离开网络游戏也有2年多了。父母亲管教不奏效,他也渐渐“没有话了”。在他的交往过程中,总感到他很孤独,直到和一个同伴搭伴进行跆拳道训练才有所改观,之后对同伴的依赖感很强,经常主动和同伴谈论如何网游升级等话题。课题组进行团体项目干预后,开始有了新的变化,活动中帮助父母亲完成规定动作,协助全家取得游戏胜利,给试验老师提出很多好的建议。

5 讨论

5.1 网络成瘾青少年被试心理失调

研究结果一方面在某种程度上验证研究假设,但更为重要的发现是,几乎所有参与体育干预试验的被试都不同程度地存在一些心理不适或障碍。在行动研究阶段,采用SCL-90量表对典型网络成瘾被试案例进行测试发现,被试在多数题项上超出

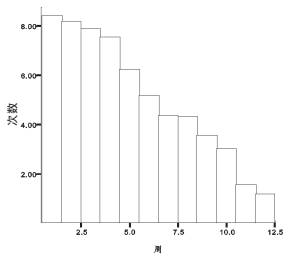


图2 FHD周情绪变化记录

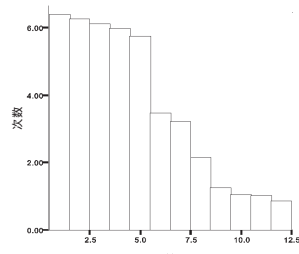


图3 FHD周思想变化记录

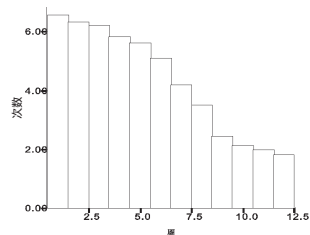


图4 FHD周上网冲动记录

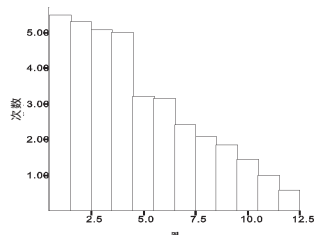


图5 FHD周申请上网记录

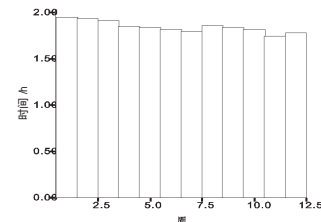


图6 FHD周上网时间累计

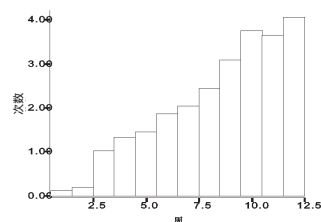


图7 FHD周代币枚数记录

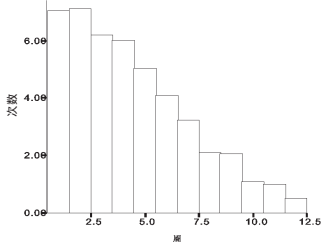


图8 FHD周违反契约记录

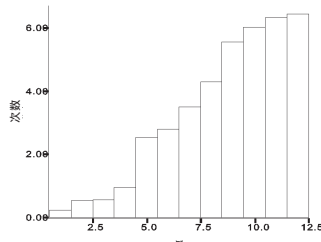


图9 FHD周主动交流记录

2分,各因子上出现2个以上大于2分的题项,主要表现在躯体化、强迫、人际关系紧张、焦虑、抑郁、恐怖、偏执等因子。这些研究结果都从不同角度反映出网络成瘾者确实存在一定的心理不适或障碍,只是程度存在差异。一定程度的抑郁情绪、运动交往兴趣减弱、人际关系尤其是亲子关系紧张、敏感等,是网络成瘾被试的高危因素,与前人研究^[12]结论一致。体育干预前,被试多存在情绪低落、悲观或狂想、焦虑烦躁、神情紧张、抵制、失眠和食欲下降、敌对等情绪和表现^[13]。有一些学者倾向于认为,网络成瘾可能是一种为了应对情绪问题而衍生的次级疾病^[14]。由此看来,网络成瘾与青少年个体心理问题,尤其是情绪、情感、与人际交往问题息息相关。

5.2 体育干预项目类型与青少年网络成瘾程度

体育干预对青少年网络成瘾的改善具有一定的影响,团体体育项目干预的效果好于个体项目。网络成瘾程度和干预项目在网络成瘾量表得分上存在交互作用,轻度、中度网络成瘾被试效果从数据反映来看好于重度网络成瘾被试,在实践操作过程中也会体会到一些差异,原因可能是重度网络成瘾被试心理障碍和问题相对较为严重。这与部分研究^[15]结论一致,严重网络成瘾

者可能更多地使用指向情绪的非适应性应对方式,如发泄、逃避、幻想、否认等。在试验初期,重度网络成瘾被试较多表现出冷漠不合作、情绪宣泄、敷衍干预等现象,直到进行团体项目干预时,情况有了较大改善,原因可能是团体项目体育干预设计具有情境性和兴趣性,迎合被试感觉寻求特点,加入了亲子和同伴沟通、激发被试责任意识、增强团体归属感、强化体验自述环节。个体项目更注重个体情绪宣泄和缓解焦虑,团体归属和理解稍有欠缺。

5.3 体育干预项目类型与青少年网络成瘾类型

本研究在试验2研究结果的基础上,进一步探讨不同网瘾类型青少年的体育干预效果。网络成瘾的类型以信息超载成瘾、网络游戏成瘾最常见^[16]。游戏成瘾现象多见于学生中,因其数量丰富、花样繁多吸引着每个学生的眼球,在这个虚拟的游戏世界中,一些人沉迷其中,无法自拔^[17],一些人变得暴躁冲动,漠不关心,甚至有人在长时间网络游戏中发生猝死。抑制(prevention),即为避免某种问题行为而发生而做出的努力。一项研究表明,对病理性赌博行为进行认知干预,能积极转变赌博者对赌博行为的认知及态度^[18]。ORFORD等^[19]探讨并提出了基于理性认知的信息手段、不断改进的情感教育方法、基于社会规范的替代性方法和基于社会强化作用的社会压力方法的理论框架。胥正川^[20]认为,成就感、人际关系、沉浸感等因素会促成网络游戏成瘾,而兴趣转移、父母监控等因素则会抑制网络游戏成瘾。本研究在锻炼心理学的理论与实证研究成果基础上,参照张红霞^[21]动机过程对青少年网络游戏行为意向的影响模型,采用个体项目和团体项目体育干预对网络游戏成瘾和非网络游戏成瘾被试进行深入研究。个体项目和团体项目的选择兼具考虑到网络成瘾的动机因素和抑制因素。从动机因素考虑,团体项目,尤其是身体对抗项目和户外拓展项目满足了网络游戏成瘾被试的成就感、人际关系和沉浸感等动机需要;从抑制因素考虑,团体项目加入亲子互动和同伴交流情境大大抑制了网络游戏成瘾者症状恶化,发挥了兴趣转移和父母监控的作用。试验3的结果表明,经过团体项目干预后,网络游戏成瘾与非网络游戏成瘾被试存在组内显著性差异。可见,在对不同网络成瘾类型被试进行体育干预时,可选择相似团体干预项目和内容,这是本试验得到的一个新发现。

5.4 研究的不足与展望

课题始于对体育干预青少年网络成瘾效果的探索,设计预试验检验非专门设计的体育项目干预青少年网络成瘾的效果,结果表明,轻度和中度青少年网络成瘾进行非专门设计的体育项目干预效果较好,但重度青少年网络成瘾的干预效果却出现“剪刀差”现象。查阅大量文献获得启发^[22],并借鉴心理团体辅导的经验,大胆提出采用不同类型体育干预不同程度青少年网络成瘾的想法并设计、实施试验2。试验2的结果不仅进一步验证了假设,还提示不同类型体育干预对不同类型网络成瘾可能存在不同的影响,研究对这一假设进行了验证。在试验研究过程中,研究者认识到仅采用比较通用的网络成瘾诊断量表不足以详细呈现被试的细微变化,为不丢失宝贵的定性分析资料,对数名典型被试进行跟踪研究,以期从质化和量化的角度验证体育

干预的效果。在整个研究过程中,被试均来自网络成瘾矫治机构,筛查及诊断工作均由机构完成,研究者没能按预期进行医院精神科的专业诊断,这可能会在一定程度上增加误差的来源和范围。后续研究应在不同类型青少年网络成瘾体育干预项目研究上深入展开,在此基础上探讨体育与心理、教育相结合的综合干预模式。

6 结 论

(1)非专门设计的体育干预,重度青少年网络成瘾效果不理想,通过试验2初步验证团体项目的体育干预对重度青少年网络成瘾效果较好。

(2)网络成瘾程度和干预项目类型在网络成瘾量表得分上存在交互作用。

(3)非网络游戏成瘾组被试个体项目干预后,网络成瘾量表得分与团体项目干预后有显著性差异,游戏成瘾组被试个体与团体项目干预后在网络成瘾量表得分上未见显著性差异。个体项目干预后,非网络游戏成瘾组与网络游戏成瘾组网络成瘾量表得分均值基本持平,没有显著差异;团体项目干预后,非网络游戏成瘾组组内干预效果差异显著。

参考文献:

- [1] 郭建安,李荣文.吸毒违法行为的预防与矫治[M].北京:法律出版社,2000.
- [2] 雷雳,陈猛.互联网使用与青少年自我认同的生态关系[J].心理科学进展,2005,13(2):169-177.
- [3] GOLDBERG I. Internet addiction disorder[EB/OL].http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet_addiction.html.
- [4] YOUNG K S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder[J]. Cyber psychology and Behavior,1996,1(3):237-244.
- [5] ALEX S H, PARSONS J. Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy [J]. Journal of Mental Health Counseling,2001,23(4):312-328.
- [6] 林绚辉.网络成瘾现象研究概述[J].中国临床心理学杂志,2002,10(1):74-76.
- [7] 盖华聪.体育教育对大学生网络成瘾干预的实验研究[J].鲁东大学学报:自然科学版,2007,23(4):371-374.
- [8] 刘映海,丹豫晋.锻炼心理学视角下青少年网络成瘾归因及干预研究[J].北京体育大学学报,2009(7):44-48.
- [9] 丹豫晋,刘映海.耗散结构理论视角下网络成瘾者心理失调及运动调适[J].河北体育学院学报,2011(2):77-81.
- [10] LAUM H W, CONRAD S. The relationship between parenting types and older adolescents' personality academic achievement adjustment and substance use[J]. Child Development,1996,67:2101-2114.
- [11] 于衍治.团体心理干预方式改善青少年网络成瘾行为的可行性[J].中国临床康复,2005,20(9):81-83.
- [12] 刘字宁,金月兰.大学生抑郁情绪及相关因素的初探[J].中国临床心理学杂志,2001,9(3):208-209.
- [13] 陈平周,刘少文,罗丽君,等.大学生网络成瘾的心理健康状况研究[J].中国临床心理学杂志,2007,15(1):40-42.
- [14] 耿耀国,李飞,苏林雁.初一网络成瘾学生情绪与人格特征研究[J].中国临床心理学杂志,2006,14(2):153-155.
- [15] HALL S, PARSONS J. Internet Addiction: College Students Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy [J]. Journal of Mental Health Counseling,2001,23(4):312-327.
- [16] DEJOIE J F. Internet addiction: A different kind of addiction?[J]. Revue Med Liege,2001,56(7):523-530.
- [17] SHI Q. Why some people are addicted to computer games—an analysis of psychological aspects of game players and games[EB/OL].<http://www.ruc.dk/upload/application/pdf/f51d6748/QingxinShiChinaPaper>.
- [18] YLVAIN C, LADOUCEUR R, BOISVERT J M. Cognitive and behavioral treatment of pathological gambling: a controlled study[J]. Journal of Consulting and Clinical Psychology,1997,65:727-732.
- [19] BNRVOLD W H. A meta-analysis of adolescent smoking prevention programs[J]. American Journal of Public Health,1993,83(6):872-880.
- [20] 胥正川.网络游戏成瘾的动机及抑制性因素作用的实证研究[J].复旦大学学报:自然科学版,2009,48(3):308-312.
- [21] 张红霞,谢毅.动机过程对青少年网络游戏行为意向的影响模型[J].心理学报,2008,40(12):1275-1286.
- [22] 郭德华,殷晓旺,周群,等.青少年网络成瘾的心理与运动干预研究[J].首都体育学院学报,2007(6):123-125.

