

● “青少年体育”专题

# 网络成瘾青少年体育干预个案研究

刘映海<sup>1</sup>, 石 岩<sup>1</sup>

**摘要** 采用行动研究法,对一名16岁的网络成瘾男生进行体育干预个案研究。研究从解决HG网络成瘾问题的需要和设想出发,综合有关网络成瘾机制及干预的理论、方法、条件,制定总体干预行动计划和具体实施行动计划。收集整理HG在特定情境中行为表现日记、谈话录音、观察记录等有效资料,反思体育干预行动。结果表明:HG躯体化症状减轻、焦虑缓解、不良情绪得到宣泄、积极应对方式建立。亲子共同参与的休闲运动项目和专项运动训练相结合的综合干预方式效果理想,HG的网络成瘾目标问题得到解决。

**关键词** 网络成瘾;青少年;体育干预;个案研究

中图分类号:G80-05 文献标识码:A 文章编号:1004-4590(2014)03-0068-06

## Case Study on Sports Intervention to Youth Internet Addiction

LIU Yinghai<sup>1</sup>, SHI Yan<sup>1</sup>

(1. Department of Sports, Shanxi University, Taiyuan 030006, China)

**Abstract** Purpose: reduced HG Internet addiction behavioral problems. Methods: From solving needs and imagining ideas, integrated comprehensive theories, methods, conditions of mechanism for Internet addiction and intervention, developed an overall action plan and a specific implementation action plan. Collected HG valid behavioral data in certain situations diary, conversation recording, observing records and so on, and reflect sports interventions. Results: Good changes of HG were reflected in improving Physical, relieving somatic symptoms and anxiety, venting their poor emotions, establishing active coping style; combination intervention of parents-participating recreational sports programs and specialized sports training was better.

**Key words** internet addiction; youth; sports intervention; case study

## 1 前言

我国青少年的网络成瘾(internet addiction disorder,简称IAD)问题正随着移动终端设备(如智能手机、平板电脑等)的不断革新而迅速蔓延,更加广泛和隐蔽的“手机成瘾”正逐渐成为网络成瘾的新形式。多项网络成瘾的流行病学调查显示(纪秀君,2010;黄悦勤,2010;中国新闻出版报,2010;中国青少年网络协会,2009),我国疑似网络成瘾的青少年达到1400万,这一数字足以让人触目惊心。面对如此严重的青少年网络滥用问题,诸多领域学者在多层次、多视角的研究后认为:网络成瘾的归因主要表现为心理问题,负性人格特征<sup>[1-2]</sup>、消极应对方式<sup>[3]</sup>、抑郁倾向<sup>[4]</sup>、高社会焦虑<sup>[5]</sup>、低自尊<sup>[6]</sup>、孤独感<sup>[7]</sup>、学习倦怠<sup>[8]</sup>等是造成青少年网络成瘾的主要原因。研究者还建构了多种

模式以解析网络成瘾原因,其中以ACE模型(Young,1999)、认知—行为模型(Davis,1999)和阶段模型(Groholt,1999)最具权威。

由于网络成瘾导致的社会问题与日俱增,干预研究成为关注的焦点。认知—行为疗法<sup>[9]</sup>、团体心理辅导<sup>[10]</sup>、药物治疗<sup>[11]</sup>、家庭治疗<sup>[12]</sup>和体育干预<sup>[13]</sup>均在临床中取得一定的效果,其中体育干预作为近年来网络成瘾研究的新成果之一而倍受关注,其基于锻炼心理学指导下的理论和实证均表明是一种简便易行、持续有效、娱乐健康的方法。体育干预理论通过解析网络成瘾的ACE模型、认知—行为模型和阶段模型,认为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

收稿日期:2014-01-24

基金项目:国家社会科学基金“十一五”规划教育学青年基金课题,项目号:CLA070197。

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

作者单位:1. 山西大学 体育学院,太原 030006。

式、自信心及角色责任意识就会起到平衡作用。从而,就可以顺利度过 Grohol 阶段模型中的第一阶段(沉迷期)。体育锻炼作为一种有效的预防和干预方法符合这三种权威模型的解释原则。体育干预实证通过行动研究对三名网络成瘾青少年进行了体育干预,结果显示干预效果显著<sup>[14]</sup>。

为进一步完善体育干预理论和实践,探索网络成瘾青少年的个性化干预措施和方案,本研究对一名网络成瘾的高一(16岁)男生进行个案研究。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

HG(为达到研究伦理学要求,隐去真实姓名),男,16岁,高一,性格内向,父母离异,具有较强青春期叛逆心理。成瘾前表现较好,以优异成绩考入太原一所重点高中。由于学业负担加重和成绩优越感丧失,加之母亲“望子成龙”心切,承受了巨大的心理压力。母亲不断使用“轰炸式”的训斥、唠叨施压,使其

表1 研究前 HG 主要目标问题

Table 1 The main problems of HG before study

指标	内容
情绪	暴躁,易激怒,敌视母亲,逆反,不愿交流,有忧郁倾向,玩游戏时大声喊叫、骂人,无顾忌的大笑,对研究不合作。
网络认知	网络游戏有什么不好,玩好了也可以赚钱;网络才是我的世界,这里有朋友、有尊严、有控制力;特别厌恶母亲用金钱控制其玩游戏。
耐受性	每周上网 50 小时以上,周六、日几乎全天上网,平时看心情决定是否上网,一旦上网,就要玩到困倒趴下。
强迫性	周六、日必须上网玩游戏,否则沉默、绝食抗议;只要一有空闲,就想上网,觉得其他事都没意思。上课时眼神很游离,经常走神,空想游戏。
退瘾反应	母亲把电脑搬到自己房间后,绝食三天,迫使母亲搬回客厅;后和母亲展开将电脑从客厅搬到自己房间的数次斗争,在绝食、找茬、威胁自杀后母亲妥协。
生理反应	厌食,爱吃面食和锅巴,对母亲精心准备的炒菜几乎不动筷子;瘦高,背微驼,个子挺高(1.78米),长了很多青春痘。
心理变化	悲观,不知前途在哪里;冷漠,无视母亲生病;仇恨,想杀了父亲;痛苦,感叹自己命运不济。

### 2.2.2 研究设计

采用参与性观察、量表测试和指标检测等方法对研究对象生理、心理特征进行个案会聚式评估,制定了体育干预计划,并将研究过程划分为基线期、休闲体育干预期和专项体育干预期。基线期是指干预之前的阶段;休闲体育干预期原计划 4 个月(实际执行 3 个月),具体时间为 2011 年 3 月 29 日~6 月 28 日;专项体育干预期原计划 4 个月(实际执行 5 个月),具体时间为 6 月 29 日~11 月 28 日。在此,休闲体育干预期项目主要指不需要项目专业知识讲解、满足研究对象兴趣需要和实际运动能力、调节情绪并易于其家庭成员介入的项目,不以时间、距离、等级等作为完成的评价指标。专项体育干预期项目是指系统性和专业性较强,能充分体现技能升级提高并能持续产生良性情绪影响的合作性竞技项目,此时采用时间、距离、等级等作为完成的评价指标。依据休闲体育干预期项目和专项体育干预期项目的操作定义,研究选取的项目均为大量实证研究证明较有效的

逐渐消极应对,逃避并最终沉迷于网络游戏。HG 现为《魔兽世界》60 级、《穿越火线》少校级、《拳皇》几乎无对手的游戏准高手。经某心理咨询中心量表测定为中等程度网络成瘾。

### 2.2 研究方法

采用行动研究法对研究对象进行参与性观察,并通过自制的网络行为记录表对其特征进行动态分析。行动研究法使研究设计具有操作化和具体化,按照行动研究法的计划、行动、考察、反思和制订下一计划的步骤(S. Kemmis 1978),研究是在参与性观察的基础上预设的。

#### 2.2.1 确定目标行为

参考雷雳、杨洋(2007)对病理性互联网使用量表的编制和检验<sup>[15]</sup>和刘映海、丹豫晋(2010)对网络成瘾青少年体育干预的行动研究成果,并结合前期对 HG 的参与性观察,认为其存在的生理、心理问题及行为主要反映在以下几个方面:(1)情绪;(2)认知;(3)耐受性;(4)强迫性;(5)退瘾反应;(6)生理反应;(7)心理变化,这些指标将作为干预研究的目标问题。

### 2.2.3 研究地点和研究者

(1)地点:以该生家、学校附近的公园、操场和跆拳道馆为平时体育干预期地点,以拓展基地、城郊旅游景点为周末体育干预期场所。

(2)研究者:作者、课题组相关成员和两名体育专业硕士研究生。

### 2.2.4 测评工具

(1)网络成瘾量表<sup>[16]</sup>(Young, 1996)。该量表简便实用,是目前研究网络成瘾问题最普遍使用的量表之一。量表的 Cronbach 一致性系数为 0.75,共有 20 个选项,根据得分来评价网络成瘾程度,40—59 分为轻度网络成瘾,60—79 分为中度网络成瘾,80—100 分为重度网络成瘾,已经具有明显的网络成瘾症状。

(2)体质健康指标测试表。根据《国家学生体质与健康检测》的测试内容进行相应的检测,选择《国家学生体质与健康检测》的测试内容是因为此检测为全国最具权威的体质与健康检

测,有全国常模可进行横向、纵向的比较。检测共包括身体指标(身高、体重、胸围)、身体机能(肺活量)、身体素质(50 米跑、1000 米跑、立定跳远、坐位体前屈、引体向上)等指标。

(3)SCL-90 量表。临床症状自评量表(SCL-90)是由吴文源引进修订。临床应用证明,该量表的评估有较高的真实性、实效性。问卷包含 90 个项目,每一个项目均采用 5 级评分制,总分即 90 个项目的得分总和,160 分为临床界限,超过 160 分说明测试人可能存在某种心理障碍。任一因子得分超过 2 分为阳性,说明可能存在着该因子所代表的心理障碍。每一种心理问题的阳性因子个数大于 2,则说明在该种心理问题存在问题上。90 个项目中包括 10 个因子:躯体化、强迫症状、人际关系敏感、忧郁、敌对、恐怖、偏执、精神病性、睡眠及饮食状况等。通过对总分和各因子的分析,可以判断被测症状分布特点及自感不适的程度,为咨询和治疗提供参考。

2.2.5 体育干预方案制订依据及实施

Abele、Brehm(2001)提出“动力平衡模型”认为心境状态可区分为两个维度: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,即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。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,并在某次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。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。基于此,行动方案制订的依据是 HG 心理、行为特点,以及不同类型体育干预项目的功能匹配,于是拟定“心境平衡——心境激活——认知调节——行为改变”的操作路线。

表 2 休闲体育干预项目要素及解析

Table 2 The elements and analysis of leisure sports intervention programs

项目名称	要素	解析
体育游戏	目的	促进身体素质发展,减轻忧郁情绪,激发锻炼兴趣,培养沟通能力。
	目标	愉悦地参与体育游戏的锻炼。
	步骤	体育游戏和快走慢跑结合进行,在快走慢跑前完成,以双人或四人对抗、较力和竞赛类体育游戏为主,不断增加游戏内容和游戏数量。
	时间	每周训练二次,每次约 50 分钟。
	负荷	每次锻炼心率控制在 100—130 次/分钟,随着研究对象能力的发展逐渐调整运动强度。
快走慢跑	目的	提高身体机能水平,促进耐力素质发展,减缓焦虑,改善睡眠。
	目标	能走跑结合地进行,逐渐增加速度,逐步提高距离,但不预设目标。
	步骤	快走慢跑和体育游戏结合进行,在进行体育游戏后完成。
	时间	每周训练二次,每次约 40 分钟。
	负荷	不强调走跑的时间、快慢,由研究者陪行中引导,研究对象自己控制强度,力争每次锻炼心率控制在 135—160 次/分钟,研究者在陪行中逐渐引导研究对象增加运动强度。
游泳	目的	放松焦虑心情,消减学习倦怠感,改善睡眠,改善饮食状况。
	目标	学会“漂”,不强调技术动作的学习,只在泳池中随心所欲玩耍。
	步骤	由在水中慢走开始,逐渐掌握抱膝团身,直到学会“漂”。
	时间	每周训练一次,每次约 120 分钟。
	负荷	不强调负荷。
远足旅行	目的	体会高峰体验,宣泄心理压力,提高沟通技巧和决策能力。
	目标	完成近郊数个户外旅游景点的徒步旅行。
	步骤	由短距离(3—5 公里)徒步旅行开始,逐渐加大难度,提高距离(6—10 公里),最后实现较长距离徒步旅行(8—10 公里)。
	时间	每两周训练一次,与亲子体育拓展交叉进行,每次约 4 小时。
	负荷	每次锻炼心率控制在 120—150 次/分钟,并通过调整旅行难度逐渐增加运动强度。
亲子体育拓展	目的	提高身体机能水平,促进力量、耐力素质发展,改善母子敌对情绪。
	目标	母子合作完成数个体育拓展游戏。
	步骤	在各地的心理拓展基地实施,采用需要运动强度和团结合作的拓展项目,由简单游戏到复杂游戏,穿插高空项目(巨人梯、空中立定跳远、崖降等)。
	时间	每两周训练一次,与远足旅行交叉进行,每次约 4 小时。
	负荷	每次锻炼心率控制在 120—150 次/分钟,根据研究对象体能发展水平逐渐调整运动强度。

(1) 休闲体育干预阶段

设计以体育游戏、快走慢跑、游泳、远足旅行、亲子体育拓展为主,以培养研究对象的体育兴趣,发展耐力、力量和柔韧素质为显目标,以增进母子关系,减少孤独感,与研究者建立友谊,树立研究者权威,促使研究对象养成运动习惯为潜目标。

(2) 专项体育干预阶段

设计以跆拳道专项训练、负重远足旅行为主,以培养研究对象的专项体能和技能为显目标,以培养研究对象的自信、积极应对等非智力因素发展为潜目标。

表 3 专项体育干预项目要素及解析

Table 3 The elements and analysis of special sports intervention programs

项目名称	要素	解析
跆拳道训练	目的	提高身体机能水平,发展专项运动技能,提高力量、速度、耐力、柔韧和灵敏素质,提高自尊水平,影响建立积极应对。
	目标	力争在 5 个月的时间内掌握前踢、横踢和下劈技术,学会太极一章、二章套路,通过白晋黄、黄晋绿的考级,尝试实战。
	步骤	从基础专业技能掌握开始,按照专项训练计划,按步骤完成目标。
	时间	为帮助初试更好地脱敏,在确定前期效果良好的前提下,考虑到研究对象即将进入暑期,将原定 4 个月的第一阶段缩短为 3 个月,第二阶段从 7 月开始,7—8 月的安排每周训练 5 次,每次 1.5 小时;9—11 月的安排为每周训练三次,每次 1.5 小时。
	负荷	每次锻炼心率控制在 150—180 次/分钟,根据研究对象体能变化调整运动强度。
负重远足旅行	目的	体会高峰体验,培养团队意识,促进母子关系(要求母亲隔次参加)。
	目标	每次预先规定负重重量和徒步时间、距离,力争完成。
	步骤	负重约 10 公斤(主要是食物和水,以前由研究者负重)徒步旅行,并邀请研究对象母亲参与,在目的地进行体能强化为主的专项训练。
	时间	每周训练一次,每次约 6 小时(含往返时间)。
	负荷	每次锻炼心率控制在 120—150 次/分钟,通过增加负重的重量和旅行难度调整运动强度。

3 结果与分析

3.1 体育干预前后网络成瘾量表测试结果比较

休闲体育干预完毕后,HG 的网络成瘾量表得分为 66 分,

比干预前降低 12 分。专项体育干预后,HG 网络成瘾量表得分为 45 分,已基本退瘾。从行为特征分析,HG 网络使用日趋理性,可以在放松状态下将其视为一种休闲手段。HG 基本完成了由着迷到觉醒,最后实现平衡(Grohol,1999)的蜕变。

表 4 HG 休闲体育干预阶段、专项体育干预阶段目标问题的变化

Table 4 The variation of HG's problems in the intervention stage of leisure sports and special sports

指标	休闲体育干预阶段	专项体育干预阶段
情绪	在研究者的指导下,情绪较稳定,对研究由不合作逐渐变为期待	情绪稳定,主动要求训练,自己制定周日的远足旅行方案
网络认知	网络是生活必需品,但使用不当也会是毒品(HG 的 QQ 个性签名 1)	兄弟们,我忙的实在没时间去战斗(HG 的 QQ 个性签名 2)
耐受性	每周上网 20 小时左右,主要在周一至周五的晚上上网,上网时间有长有短,但基本在 23 点前自己关闭电脑	每周上网 8—10 小时,时间集中在周六或周日,平时上网 2 次/周
强迫性	上网必玩穿越火线,下线前必玩拳皇,基本不玩其他游戏了。一有空闲就去上网	上网以下载资料、聊天为主,如果要玩游戏,会主动告诉母亲
退瘾反应	研究期间两次主动将电脑搬到客厅,虽然最终又搬回房间,但其态度值得肯定	以方便母亲上网为理由,主动将电脑搬到客厅。并为母亲上网提供技术指导
生理反应	主动提出菜品要求,体重有所增加(0.8 公斤),睡眠质量明显提高	身体素质有了非常大的改变,体重增加了 4 公斤,体型略瘦
心理变化	自信了很多,开始和同学讨论体育话题(如 NBA),提示母亲注意身体健康	自信满满,体育课上主动表演跆拳道技术,母亲生日写了一篇朴实、感动的作文(作文题目:从未放弃)

### 3.2 体育干预前后体质健康指标测试结果比较

体质健康测试显示, HG 在研究前后产生较大的体质变化, 由原来大部分检测指标均落后于全国常模到全面提高。在身体形态方面, HG 最大变化是体重(增加 4.8kg), 但仍比全国平均体重轻很多。BMI 也表明尚处于“较轻体重”级别, 但已经产

生了向好发展的趋势。在身体机能方面, HG 研究前的肺活量仅为 2451ml, 但在 10 个月的体育干预后增长了 1869ml。在身体素质方面, HG 的身体素质各项指标全面大幅度提高, 超出全国平均水平, 尤其是立定跳远(2.64m)相当出色。

表 5 HG 研究前后体质健康指标的变化趋势

Table 5 The variation tendency of HG's PHI before and after the study

	身高 (cm)	体重 (kg)	胸围 (cm)	肺活量 (ml)	50 米跑 (s)	立定跳远 (cm)	1000 米 跑(s)	坐位体前 屈(cm)	引体向上 (n)
全国常模	171.48	61.03	83.45	3499.61	7.69	224.07	265.66	10.26	3.82
基线期	178	46	75	2451	9.1	192	330	3.5	0
休闲体育干预期	178	46.8	75	3468	8.6	220	260	3.6	1
专项体育干预期	180	50.8	78	4320	7.6	264	240	11	4
D1	0	0.8	0	1017	-0.5	0.28	-70	0.1	1
D2	2	4.8	3	1869	-1.5	0.72	-90	7.5	4

D1 为休闲体育干预后与基线期的差值, D2 为专项体育干预后与基线期的差值

### 3.3 体育干预前后 SCL-90 量表测试结果比较

SCL-90 量表自评结果显示, HG 在研究前的总分为 193 分, 阳性症状项目数为 67 项, 阳性症状均分为 2.54。这一结果远远高于 160 的临界分、43 项的临界项和 2 分的临界均分。表明其有较严重的心理失调或障碍, 与前期的参与性观察结论较为一致。对其因子得分进行分析可知, 其心理失调症状主要表现在躯体化、人际关系紧张、敌对、焦虑四个方面(详见表 4)。

休闲体育干预后, HG 的自评总分 164 分, 阳性症状项目数为 67 项, 阳性症状均分为 2.54。虽然仍略高于临界分, 但见好明显。专项体育干预后, HG 的自评总分 129 分, 阳性症状项目数为 43 项, 阳性症状均分为 2.02, 基本处于正常范围, 各因子分也均处在 2 分以下, 表明对其进行的心理调适方法得当, 效果理想。

表 6 HG 研究前后 SCL-90 量表各因子的变化趋势

Table 6 The variation tendency of HG's SCL-90 factors before and after the study

其他 因素	躯体化	强迫 症状	人际关 系紧张	忧郁	敌对	焦虑	恐怖	偏执	精神 病性	
基线期	2.58	1.70	2.89	1.92	2.50	3.00	1.57	1.83	1.60	1.86
休闲体育干预期	2.17	1.80	2.11	1.69	2.00	2.33	1.43	1.83	1.60	1.43
专项体育干预期	1.42	1.70	1.56	1.31	1.50	1.83	1.43	1.50	1.60	1.14
D1	0.41	-0.10	0.78	0.23	0.50	0.67	0.14	0.00	0.00	0.43
D2	1.16	0.00	1.33	0.61	1.00	1.17	0.14	0.33	0.00	0.72

注: D1 为休闲体育干预后与基线期的差值, D2 为专项体育干预后与基线期的差值

SCL-90 量表在临床使用中很少采用反复测试, 但 HG 在休闲体育干预后主动提出进行自评要求, 专项体育干预后在征求其意见后同意再次自评。

### 3.4 行动研究的间接评价

母亲认为儿子发生了天翻地覆的变化, 在研究前和研究后两次访谈都流下了眼泪。“我的绝望现在变成了希望, 儿子优秀的过去似乎就在眼前, 我再也不敢像过去那样对儿子了!”、“HG 自律性增强了, 我对儿子上网不担心了。他也懂事了, 我们关系和谐了很多, 他的脾气小了, 虽然还不时发脾气, 但有了自控力。孩子身体强壮了, 后半年几乎没生病, 吃饭、睡觉也好了。”

研究前为了解 HG 的情况, 作者曾对其班主任老师进行过访谈, 研究结束时, 再次对班主任进行回访。两次比较, 班主任认为 HG 变化非常大。“自信了, 以前那个总趴在课桌上睡觉的学生开始举手回答问题了, 上课认真听讲, 能按时交作业了。同伴关系融洽许多, 从前一天也不言语, 很多老师怀疑其精神状况, 现在感觉挺开朗。”

## 4 讨论

### 4.1 进入研究现场及行动设想

行动采用参与性观察的方式进入研究对象生活和学习场景, 通过对其情绪、认知、耐受性、强迫性、退瘾反应、生理反应

和心理变化等维度的观察,结合家长、老师的访谈分析,初步得出研究者目标问题:HG 是中度网络成瘾倾向患者,并伴有焦虑、躯体化、人际关系紧张和敌对等因子异常的心理不适症状。明确干预问题后,研究者意识到研究对象(HG)对自身问题的认知和矫治主动性是干预行动能否顺利进行的瓶颈。经过对HG 面对面“倾听”交流,研究者发现,HG 的心理状态处于深深的矛盾之中。“谁能帮助我啊,我可不信!就想打游戏,搞不清楚咋这么上瘾,根本控制不了。有时候觉得要不干脆靠打游戏赚钱养活自己算了,可是又觉得有几个人是这么过一生的?反正我也不想告诉我妈妈,也没什么办法,以前我也是挺好的学生,现在太可怕了!……”让研究者充满信心的是,当研究者表明来意并提出使用网络成瘾量表和 SCL-90 量表对研究对象进行测量时,HG 非常配合,说明其对自己的问题行为有一定的认知,并且有改变的意愿,只是缺乏改变的方法。综合自评量表、家长访谈和参与性观察的结果,HG 网络成瘾内外归因主要包括学业压力、家庭生活事件诱发的焦虑情绪、业余生活兴趣狭窄和网络不良认知等。由于缺乏积极应对方式,接触网络后强化不良认知,导致误以网络游戏达到宣泄焦虑情绪目的的迷恋网络行为。HG 的问题行为引起家长、老师的强烈反对,甚至产生母亲暴力阻止(争吵、打骂、控制金钱等),直至 HG 产生多项 SCL-90 量表不适症状。研究者从 HG 目标问题(网络成瘾并发心理不适的症状和程度)入手,与家长、研究对象共同拟定行动方案,即以体育干预为手段,初步达到不良情绪的宣泄、缓解焦虑的目的,进而改善躯体化症状。

#### 4.2 体育干预方案制订依据及启示

慢跑快走、游泳、远足旅行和体育游戏为休闲体育,属有氧运动项目,且简单易行,容易让研究对象接受。Lafontaine (1992)研究表明有氧练习对长期性的轻微到中度焦虑和抑郁有治疗作用<sup>[17]</sup>,Long B. C. 证明步行和慢跑对应激、状态焦虑和特质焦虑有显著的治疗效果,并能达到应激免疫训练相同的作用<sup>[18]</sup>,孔维民验证了运动游戏对焦虑症有显著效果<sup>[19]</sup>,游泳和远足旅行对情绪的改善也是显而易见的。

Taylor Blair 等(1999)研究表明少年时期的技术水平和成年后的活动水平高度相关。本研究希望通过竞技项目的学习,掌握一项可以长期从事的运动,为 HG 体育生活方式的建立寻求稳定兴趣。跆拳道有成熟的培训体系,有利于增强青少年体质,并具有培训传统文化、塑造性格的作用,是较理想的初级培训项目。跆拳道对青少年心理健康的影响有相关研究证实<sup>[20]</sup>。HG 不良情绪的宣泄途径是改善其问题行为的首要环节,而跆拳道的项目特点(击打、发声等)具备这样的功能,HG 有主观改变意向,愿意尝试。HG 喜欢远足旅行,并同意增加负重。远足负重旅行对体能要求较高,有助于 HG 的体质改善,有助于 HG 建立正确的应对方式,增强意志力。“享体育之乐,吃体育之苦”,不断地尝试新环境的挑战对 HG 的负性情绪具有良好的改善作用,进而建立较为理性网络使用认知,在自我控制系统和“体育替代效应”的作用下逐步回归正常的学习和生活。锻炼能实现降低焦虑水平(Roth, 1989)、改善心境状态(Weiberg, 1988)、减少应激和紧张(de Vries, 1972)、提高积极情绪(Tuson, 1995)、提高健康幸福感和提供“高峰体验”等。近年来,以促进心理健康为目的的体育干预逐渐与以体质改善为目的的运动干预研究明晰起来,涌现出较多的研究成果。研究提示,沿着前人锻炼心理学理论研究和实证研究之路,网络成瘾

的体育干预大有可为。

## 5 结语

行动研究结束后,HG 躯体化症状减轻、焦虑缓解、不良情绪得到宣泄、积极应对方式建立,网络成瘾问题得到解决。研究进一步认识到,亲子共同参与的休闲运动项目和专项运动训练相结合的综合干预方式效果理想。

对于 HG 体育干预行动研究的质量衡量,笔者进行了整体性的反思。首先,研究解决了目标问题,在一定程度上验证了体育干预对网络成瘾青少年行为问题的良好效果。在长期与 HG 共同行动的过程中,初步总结了一些较为实效的问题解决思路和方法。

第二,研究采用参与性观察法、日志记录法、多方行动反馈法等有助于资料收集和行动灵活变更、反思,符合体育干预研究实践的方法要求和动态展现 HG 网络成瘾认知、行为变化的要求。

第三,突破了传统研究的理论和方法,使得 HG 体育干预的研究与行动相互渗透,建构青少年网络成瘾体育干预知识(反思)与检验(行动)密不可分。研究过程中,研究者的严谨性还体现于敏锐、准确地反映 HG 在具体研究情境中的情绪、认知、心理特征变化,并适当进行特定情境的“回顾式交谈”,推进行动与反思的持续互动,逐步检验出实践理论中的弱点,有效的行动策略最终被识别并得到有效应用。

第四,HG 网络成瘾的矫治大胆尝试采用体育干预一种矫治方法,对课题组以往与网络成瘾戒治机构合作采用认知疗法与体育干预同时进行是一个较大的挑战。结果证明,对于特定网络成瘾个体,体育干预不仅仅是一种有效的“辅助”手段。当网络成瘾个体不情愿接受戒治机构的寄宿治疗时,可以尝试量身定制的体育干预方案。相比较以往课题组的研究,本研究更进一步关注被研究者时间序列的心理变化,采用 SCL-90 对 HG 进行了详实的记录与分析。除此之外,研究对 HG 进行了体质跟进测试发现,HG 不仅在身体素质、身体形态等方面发生了预期的改善,心理上也获得了积极的变化,这对网络成瘾体育干预的机制研究是一个良好的启示。

尽管如此,研究仍可做出更多改善和提高。在今后的研究中,需要更进一步增强对被研究者的理解,鼓励被研究者主动、主体参与到体育干预行动中来。被研究者积极参与行动改变的主体意识研究应引起行动研究者的重视。

## 参考文献:

- [1] 杨洋,雷雳,柳铭心. 青少年责任心人格、互联网服务偏好与“网络成瘾”的关系[J]. 心理科学,2006,29(4):947-950.
- [2] 雷雳,杨洋,柳铭心. 青少年神经质人格、互联网服务偏好与“网络成瘾”的关系[J]. 心理学报,2006,38(3):375-381.
- [3] 李宏利,雷雳. 中学生的互联网使用与其应对方式的关系[J]. 心理学报,2005,37(1):87-91.
- [4] Young K S, Rodgers. The relationship between depression using the BDI and pathological Internet use. poster presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, 1997. (下转第 87 页)

行分析,认为:武术教育的本身就是文化的传递与延承,武术教育是一种文化精神与价值的传承过程;武术教育的演进与时代背景紧密相关,不同时期的武术教育主题各异;中国武术文化具有“多元一体”的特征其文化层次主要涵盖器物、思想和方式三个层面;武术教育的文化性丧失可以导致武术传承和武术本身的异化;实现由单纯的技能传习向文化遗产的转变,彰显武术的文化性特征是消弭武术异化的基本途径。

#### 参考文献:

- [1] 邓运来.论古代武术文化中的教育思想[J].成都体育学院学报,2009,(1):39-41.
- [2] 茹凯等.发挥传统武术的文化教育潜力,促进传统武术全面发展[J].首都体育学院学报,2005,(4):22-24.
- [3] 王智慧,刘建华.现代学校武术的嬗变:实践的反思与价值追求[J].山东体育学院学报,2012,(5):100-104.
- [4] [5]王莹,王智慧,张秋.身体锻炼与伦理德行:儒、道、医思想规训下的古代体育价值观[J].体育与科学,2013,(2):34-37.
- [6] 许嘉璐.论民族文化的雅与俗[J].北京师范大学学报(社会科学版),2003,(4):5-15.
- [7] 马林诺夫斯基.文化论[M].费孝通,译.北京:中国民间文艺出版社,1987:89-97.
- [8] 李龙.武术教育中的文化因素剖析[J].首都体育学院学报,2006,(5):124-125.
- [9] 易建东.体育文化学[M].北京:北京体育大学出版社,2006:65-68.
- [10] [11]次春雷.武术教育文化传承研究[J].山东体育学院学报,2012,(1):99-102.
- [12] 王岗.中国武术“博大精深”之诠释[J].上海体育学院学报,2010,(2):57-58.
- [13] 常华.从“博大精深”向“薄小俗浅”的蜕变——论现代武术教育中民族传统文化元素的流失与保护[J].体育与科学,2011,(6):115-117.
- [14] 王智慧.图腾崇拜与宗教信仰:民族传统体育文化遗产的精神力量[J].体育与科学,2012,(6):12-17.
- [5] Loytsker J, Aiello J R. Internet addiction and its personality correlates. Poster presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Washington, DC, 1997.
- [6] Armstrong L, Phillips J L. potential determinants of heavier internet usage[J]. International Journal of Human-Computer Studies,2000,53:537-550
- [7] 王滨.大学生孤独感与网络成瘾倾向关系的研究[J].心理科学,2006,29(6):1425-1427.
- [8] 魏萍,杨爽,于海滨.大学生网络成瘾与学习倦怠的关系[J].中国临床心理学杂志,2007,15(6):650-651.
- [9] 冯维,裴佩.青少年网络成瘾干预研究述评[J].中国特殊教育,2007,90(12):80-84.
- [10] 陈真真,汤永隆,张喜淋等.阶段性团体辅导对网络成瘾大学生的干预效果评价[J].中国学校卫生,2011,32(6):726-728.
- [11] 陶然.网络成瘾探析与干预[M].上海:上海人民出版社,2007.
- [12] 刘学兰.家庭治疗在青少年网络成瘾干预中的应用[J].华南师范大学学报(社会科学版),2011,22(3):71-76.
- [13] 刘映海,丹豫晋.锻炼心理学视角下网络成瘾心理归因及干预研究[J].北京体育大学学报,2009,32(8):57-61.
- [14] 刘映海,丹豫晋.网络成瘾青少年体育干预之行动研究[J].体育与科学,2010,185(7):9-13.
- [15] 雷雳,杨洋.青少年病理性互联网使用量表的编制和检验[J].心理学报,2007,39(4):688-696.
- [16] Laum H. Weiss and Conrad Schwarz. The Relationship Between Parenting Types and older adolescents' Personality Academic Achievement Adjustment and Substance Use Child Development, 1996,67:2101-2114.
- [17] Lafontaine, T. P., DiLorenzo, T. M., Frensch, P. A., Stucky-Ropp, R. C., Bargman, E. P., McDonald, D. C. (1992). Aerobic exercise and mood: a brief review,1985-1990. sports Medicine,13(3):160-170.
- [18] Long, B. C(1983). Aerobic conditioning and stress reduction: participation or conditioning? Human Movement Science, 2:171-186.
- [19] 孔维民,欧阳文珍.认知疗法与运动游戏治疗焦虑症的析因实验研究[J].中国学校卫生,2003,24(1):65-66
- [20] 韩小菊.跆拳道运动对大学生强迫症状的改善[J].体育科技文献通报,2012,20(6):7-8.

#### (上接第73页)