

大学生互联网成瘾障碍的运动干预研究 ——专项与性别间的交互作用

吴瑾 邱锴 湛慧 杜振中
(南京邮电大学体育部, 江苏南京 210023)

摘要 ▶ 文章选择62名罹患互联网成瘾障碍的大学生作为研究对象, 采用运动作为干预手段的实验研究设计, 以互联网成瘾障碍的评分作为评价指标, 考察了不同运动专项与性别间存在的交互作用。研究表明: 运动专项与性别间存在显著交互作用; 健身跑干预组中, 实验后男、女生网瘾水平无显著差异; 羽毛球干预组中, 实验后女生网瘾水平显著低于男生; 篮球干预组中, 实验后男生网瘾水平显著低于女生。

关键词 ▶ 互联网成瘾障碍; 大学生; 运动专项; 性别; 交互作用

1 研究背景

经历半个多世纪的发展, 互联网已由获取信息、邮件往来等基本功能, 演变为涉及社交、商业等社会生活方方面面的一项便捷工具。然而, 在享受便利性的同时, 互联网的使用也为人们带来了一些负面影响。当使用互联网的个体因为长时间过度使用, 无法摆脱对互联网的依赖状态时, 便产生了互联网成瘾障碍 (Internet Addiction Disorder, 简称IAD), 本文中后续称为“网瘾”。

网瘾的出现及其轻重会对个体在身、心层面造成不同形式、程度的伤害。因此, 近些年围绕这一概念的研究, 主要集中在其诱发因素、负面结果及如何干预这三个主要议题上, 其中在干预类研究中, 多以心理、行为科学领域的理论

为原点, 辅以学科中较为成熟的方法为干预手段, 探讨了对网瘾水平降低的积极作用。近些年随着网瘾成为多学科所关注的焦点, 一种新兴的干预措施——运动, 因其充分的游戏性与社交性, 已被证实对网瘾具有显著的干预效果。

当前通过运动干预网瘾的研究多将单一运动或多种运动融合作为干预手段, 采用实验研究的设计探讨对研究对象网瘾水平的干预效果。但研究对象自身所固有的一些基本属性, 如一些重要的人口统计学变量, 却仅作为实验过程的背景信息简单描述, 并未就其对实验过程的影响展开充分分析。特别是在非干预类研究中, 已被证实在网瘾水平上存有显著差异的性别因素, 在作为实验因素进行考量时, 其与具体干预手段间是否存有交互作用, 尚缺乏有效证据。这也给

基金项目: 江苏省十四五教育规划2021年重点课题《青少年网络成瘾的运动干预研究》(T-b/2021/46); 江苏高校哲学社会科学研究一般项目《运动处方对大学生互联网成瘾障碍的干预性研究》(2019SJA0082)

作者简介: 吴瑾, 男, 副教授, 研究方向: 体育教育训练学; 邱锴, 男, 教授, 研究方向: 学校体育教学与管理; 湛慧, 女, 副教授, 研究方向: 运动心理学; 杜振中, 男, 副教授, 研究方向: 运动康复学。

当前就性别层面可能出现的变化进行运动干预网瘾的实操带来了不确定性。

鉴于此，本研究将在以往运动干预网瘾研究的基础上，采用实验研究设计，将互联网使用的重点人群——大学生作为研究对象，对作为干预手段的不同运动专项与性别因素间是否存有显著的交互作用，及其基本作用机制进行初步探索，从而为运动干预网瘾的理论和实践操作提供一定的依据。特别是针对不同性别大学生的网瘾患者，在运动专项的选择与优化上，提供实证数据的参考。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

采用现场发放问卷作答并回收的方式，在南京4所高校随机选取800名本科生进行测试。在排除漏答等原因造成的无效问卷后，剩余有效问卷766份，有效率95.75%。依据研究工具对是否患有网瘾的评分界定，共有62名符合标准且自愿加入的学生作为最终研究对象进入实验程序。

2.2 研究方法

采用3×2析因设计，自变量一为运动干预的三种不同专项：健身跑、羽毛球、篮球；自变量二为性别：分为男、女；因变量为干预后的网瘾水平，在此基础上进行实验研究。周期共12周，每周课外安排3次、各1小时相关专项的干预。实验结束后对研究对象网瘾水平进行检测，检验交互作用是否存在，及其存在的基本机制。

2.3 研究工具与数据分析

本次研究，采用了刘炳伦等编制的《青少年网络成瘾诊断量表》。量表由成瘾症状、成瘾诱因两个维度构成，共17项问题，采用5点式评分，总分大于45分者，即表明已患有网瘾，分数高低也反映网瘾的严重程度。本次研究的a系数为0.879，信度较理想。

量表所获数据，采用SPSS 22.0进行析因方差分析、独立样本t检验、配对样本t检验等进行统计分析。

3 研究结果

3.1 基线差异与实验干预效果检验

实验前对三个组别间及各组别内不同性别间分别进行了单因素方差分析、独立样本t检验。结果显示，不同组别间或不同性别间的网瘾水平均不存在显著差异，表明分组符合实验干预的可比性原则。在此基础上，采用配对样本t检验，对三个组别实验前、后网瘾水平进行分析，发现三个组别实验后的网瘾水平均显著低于实验前。同时，进一步对各组别内不同性别学生进行统计检验，结果显示各组别内不同性别学生的网瘾水平均显著低于实验前。

3.2 交互作用检验

采用析因方差分析，对不同运动专项与性别因素间是否存有交互作用进行检验，发现自变量一“专项”与自变量二“性别”，在因变量实验后的网瘾水平上存有显著交互作用（ $p<0.05$ ）（见表1）。

表1 统计交互性检验

变异来源	自由度	均方	F值	eta ²
专项	2	119.459	7.413*	0.209
性别	1	13.062	0.811	0.014
专项*性别	2	153.729	9.540*	0.254
误差	56	16.115		

注：* $p<0.05$

3.3 交互作用的预后分析

进一步对相同组别中不同性别间网瘾水平进行组间差异检验，以对交互作用的机制进行探索。独立样本t检验发现：健身跑干预组中，男、女生干预后无显著差异；羽毛球干预组中，女生显著低于男生；篮球干预组中，男生则显著低于女生（见表2）。

表2 各组别干预后不同性别对网瘾水平影响的比较分析

	变量	均值	标准差	t值	自由度	p值
网瘾水平(健身跑)	男	40.85	3.997	-1.163	19	0.259
	女	42.88	3.682			
网瘾水平(羽毛球)	男	39.79	2.082	4.179	19	0.001*
	女	34.57	3.690			
网瘾水平(篮球)	男	35.08	3.848	-2.569	18	0.019*
	女	41.13	6.707			

4 讨论

4.1 专项与性别间的交互作用

不同干预专项——健身跑、羽毛球、篮球，与性别因素间存有交互作用；不同专项干预下的网瘾水平，就性别层面而言，也出现了显著差异。以项群训练理论视角来看，健身跑可暂归于体能类耐力性项群，羽毛球属于技能类隔网对抗性项群，篮球则属于技能类同场对抗性项群。不同项群间以及相同项群内不同运动专项的形式、内容上都有着本质区别。因此，专项与性别间所出现的交互作用，也给运动对网瘾的干预带来了新的思考——专项形式、内容与性别间存有相互适配的可能。同时，在性别层面，可能存有对不同运动的某种偏好，这种偏好又对网瘾水平的干预带来了影响。

4.2 可能存在的潜在变量

从学校体育教学和课外体育活动的经验层面分析，这种性别对专项的偏好是确实存在的。例如，男生在选择具有身体对抗元素的运动专项，诸如篮球、足球时，大多会持相对开放的态度，在实际参与过程中，对于身体间的碰撞、接触等，也能比较好地适应。而女生在选择上述类型的运动专项时，则多表现出相对审慎的态度，对于实际参与过程中可能发生的碰撞等因素，多以回避为主。本次研究中的三种不同专项，对不同性别学生带来的差异化干预效果，也为这一现象提供了一定的佐证。此外，个体参与运动的动机、兴趣等，也可能成为影响这种偏好的重要潜在变量，直接或间接影响着最终的干预效果。

4.3 研究存在的不足

本研究存在的不足，一是受限于样本量，在实验设计的组别上，仅安排了三种较具代表性的专项。而现实学校体育环境中，可供个体选择的专项众多。因此对于未来研究，可在样本量充足时，扩展不同专项的数量作为实验分组进行研究，以对专项与性别间交互作用所可能的结果进行补充。二是受限于研究的范式，研究结果的解释主要以量化结果为参照，对于研究对象在实验过程中的主观体验未获得有效的信息。未来可采用质性研究方法，以研究对象在实验过程中的感受为原点，对量化研究的结果进行充分阐释，从而对专项与性别间所存有的交互作用，以及可能存在的诸多潜在变量，进行更为深入的挖掘与探索。

5 结语

运动作为近年来对网瘾干预的一项新兴措施，因其游戏性、社交性等特点，受到了广泛关注。然而，从运动专项本身所具有的丰富内容，以及干预对象的性别差异来看，实际的干预效果并非一蹴而就。不同运动专项对不同性别大学生网瘾患者的干预，带来了区别影响。这种专项与性别间的交互作用，提示了将具体运动专项作为干预措施的内容来考量，有必要依据干预对象的固有属性，进行优化与定制化，如此才可获得更为理想的干预效果。同时，交互作用背后的潜在变量也值得研究者们去探寻与论证。不断摸索运动对网瘾干预的理论边界，不断丰富运动对网瘾干预的实践内容，才能逐渐构建运动对网瘾干预的完整体系。

参考文献：

- [1] 陈欣,蒋艳菊.具身认知视角下青少年网络成瘾干预:回归身心一体[J].河南社会科学,2023,31(5):107-115.
- [2] 白羽,樊富珉.团体辅导对网络依赖大学生的干预效果[J].中国心理卫生杂志,2007(4):247-250.
- [3] 李赓,戴秀英.青少年网络成瘾认知行为治疗的对照研究[J].中国心理卫生杂志,2009,23(7):457-460.
- [4] 吴瑾,杜振中,谈艳,等.运动处方的相对有效性:4种措施干预青少年网络成瘾的网状Meta分析[J].体育与科学,2019,40(5):97-106+112.
- [5] 刘炳伦,郝伟,杨德森,等.网络依赖诊断量表初步编制[J].中国临床心理学杂志,2006(3):227-229+232.