

太极拳锻炼对大学生网络成瘾的影响

杨翠英, 曾国凡

福建工程学院体育教研部, 福州 350118

【文献标识码】 A

【中图分类号】 G 806 R 395.6

【文章编号】 1000-9817(2017)02-0292-03

【关键词】 太极; 身体锻炼; 因特网; 行为; 成瘾; 学生

网络成瘾被世界卫生组织定义为由过度使用网络导致的一种慢性或周期性的沉迷状态, 并产生无法抗拒的再度使用欲, 对上网带来的快感会长期拥有心理或生理上的依赖^[1]。成瘾者多表现为网络色情、网络交际、网络游戏、信息收集成瘾和网络强迫行为等^[2]。研究发现, 网络成瘾会让成瘾者忽视现实生活、学习和工作, 甚至有更严重后果^[3]。目前, 大学生群体中不乏网络成瘾者, 且成瘾者多因缺乏自我管理力和约束力、情绪低落、遇到挫折和压力等因素造成^[4]。

现有研究采用问卷方式比较网络成瘾和非成瘾大学生体育锻炼时间和频率的差异, 认为体育锻炼对抑制大学生网络成瘾有积极作用^[5-6]。作为我国传统健身方式之一的“太极拳”, 长期练习能够改善受试者心理状态、促进身心健康^[7-8]已被学者证实。本研究通过问卷方式募集有网络成瘾的大学生进行太极拳锻炼干预, 探究太极拳锻炼对网络成瘾的治疗作用, 为太极拳治疗大学生网络成瘾提供定量依据, 将丰富太极运动促进大学生身心健康的理论。

1 对象与方法

1.1 对象 于 2015 年 3 月采用问卷方式(网络成瘾量表 CIAS^[10]) 在福建工程学院普查筛选出该校非体育专业有网络成瘾症状大学生(非体育专业) 52 名(成瘾率为 12.8%), 随机分成实验组 26 名(男生 12 名, 女生 14 名) 和对照组 26 名(男生 13 名, 女生 13 名)。实验组平均年龄(19.6±1.2) 岁, 平均身高(172.2±7.6) cm, 平均体重(65.1±5.2) kg; 对照组平均年龄(19.7±1.4) 岁, 平均身高(172.3±9.7) cm, 平均体重(65.8±7.1) kg。两组间网络成瘾总分、年龄、身高和体

重差异均无统计学意义。所有受试者明白本研究目的和意图, 并在知情同意书上签字。

1.2 方法

1.2.1 太极拳干预 2015 年 3—6 月, 由专门的太极拳教师和实验人员带领, 对实验组进行为期 16 周的 24 式简化太极拳锻炼, 每周练习频率为 4 次(每次约 60 min, 包括 10 min 的热身和放松, 前 4 周为太极拳学习阶段, 后 12 周为强化阶段)。整个太极干预过程有实验人员进行监控, 所有受试者完成整个实验过程。实验组和对照组在不改变原先生活和学习状态外, 不再进行其他体育活动。

1.2.2 网络成瘾量表调查 使用台湾学者陈淑惠^[9](2003 年) 教授编制的, 针对我国大学生心理特点的《中文网络成瘾量表》(CIAS), 量表共 26 道题(分为强迫症状、退隐症状、耐受症状、人际与健康问题和时间管理问题 5 个维度), 为 4 级自陈量表, 各因素间一致性系数为 0.70~0.82, 内部一致性系数为 0.92, 该量表有较好的信、效度。其中受试者得分(0~42 分为正常, 42~65 分为轻度成瘾, 高于 65 分为重度成瘾) 越高, 说明网络成瘾程度越深。太极拳干预前后对两组受试者均进行了 CIAS 测试。

1.2.3 血浆多巴胺、 β -内啡肽检测 采用美国 Beckman DXC800 全自动生化分析仪, 用放射免疫法检测受试者太极拳干预前后安静状态下, 血浆多巴胺(DA) 和血浆 β -内啡肽(β -EP) 浓度。进口分装试剂盒由德国 IBL 公司生产, 所有检测步骤严格按照试剂盒说明书进行, 用酶标仪在 450 nm 波长下测定吸光度(OD 值), 通过标准曲线计算样品中 DA 和 β -EP 浓度。

1.3 统计学处理 采用 SPSS 19.0 软件对实验组和对照组太极拳干预前后被测试数据进行处理($\bar{x} \pm s$), 组间进行配对样本 t 检验, 组内比较采用单因素方差分析(双因素重复测量方差分析显示组别和时间有交互作用)。对所有受试者血浆多巴胺、血浆 β -内啡肽与 CIAS 测试得分进行 Pearson 相关分析。统计学检验水准为 $\alpha = 0.05$ 。

【基金项目】 福建工程学院教育科学研究项目(GB-F-13-23)。

【作者简介】 杨翠英(1983-), 女, 福建泉州人, 硕士, 讲师, 主要研究方向为体育教育训练学。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.02.041

2 结果

干预前实验组和对照组各项基线数值差异均无统计学意义(P 值均 >0.05)。干预后实验组相对对照组的强迫症状($t=-13.785$)、退隐症状($t=-3.610$)、人际与健康问题($t=18.307$)、时间管理问题($t=21.165$)

和总得分($t=-10.589$)降低,血浆多巴胺($t=3.627$)和血浆 β -内啡肽($t=1.702$)浓度增加,耐受症状($t=1.833$)减小(P 值均 <0.05)。血浆多巴胺与强迫症状、耐受症状、人际与健康问题和总分呈负相关, β -内啡肽与耐受症状和总分呈负相关。见表 1~2。

表 1 不同组别大学生干预前后 CIAS 血浆多巴胺血浆 β -内啡肽测试结果比较($\bar{x}\pm s$)

组别	干预前后	统计值	强迫症状	退隐症状	耐受症状	人际与健康问题	时间管理问题	总分	DA /(ng·L ⁻¹)	β -EP /(ng·L ⁻¹)
实验组 (n=26)	干预前		14.2±4.5	15.8±6.3	11.9±3.7	18.6±8.2	15.1±4.0	75.6±22.3	40.3±11.4	102.7±33.2
	干预后		10.6±3.9	11.2±4.9	9.5±3.6	13.2±5.9	9.2±3.1	53.7±16.5	52.8±12.6	135.4±40.2
	t 值 P 值		14.002 <0.01	3.850 <0.01	1.667 0.030	16.220 <0.01	18.625 <0.01	11.116 <0.01	4.008 <0.01	1.526 0.035
对照组 (n=26)	干预前		13.9±5.7	15.3±8.2	11.6±4.7	17.9±7.2	15.7±4.9	74.4±26.2	40.9±12.4	101.4±31.3
	干预后		14.2±5.3	15.8±8.0	10.9±4.4	18.3±5.2	15.0±3.9	74.2±20.6	42.8±13.2	106.7±28.0
	t 值 P 值		-13.785 <0.01	-3.610 <0.01	1.838 0.026	18.307 <0.01	21.165 <0.01	-10.584 <0.01	3.627 <0.01	1.702 0.030

表 2 大学生血浆多巴胺
血浆 β -内啡肽与 CIAS 相关系数(r 值, $n=52$)

项目	强迫 症状	退隐 症状	耐受 症状	人际与 健康问题	时间 管理问题	总分
血浆多巴胺	-0.426*	-0.247	-0.441*	-0.503*	-0.150	-0.561*
血浆 β -内啡肽	-0.345	-0.377	-0.709**	-0.162	-0.231	-0.667*

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

3 讨论

大学生网络成瘾已成为高校不容忽视的公共卫生难题^[6]。大学生网络成瘾多因缺乏自我管理和约束力、情绪低落和压力因素造成,网络成瘾者一般伴有心理健康问题。针对大学生网络成瘾,学者从心理辅导、增加成瘾大学生课余活动内容、进行兴趣转移、日常行为的约束和药物治疗等方面进行了研究^[10]。

本研究对网络成瘾大学生进行了 16 周有规律的太极拳干预,结果显示,实验组 CIAS 量表各项因子得分显著下降。叶杭成^[6]采用元分析的方法对体育运动戒除大学生网络成瘾效果进行了分析,认为每周不少于 3 次(不少于 45 min)的体育锻炼对戒除网络成瘾有积极的效果,且太极拳是最优的选择。探究原因:太极拳是集体性锻炼项目,在舒缓的音乐指引下,要求所有练习者动作协调一致,增加了练习者彼此间默契和人际关系。同时,太极拳在技法上讲究虚灵顶劲、气沉丹田,要求动静结合、势势均匀、心静无杂念、用意不用力等。对网络成瘾大学生心境状态有积极的促进作用^[8]。

研究显示,锻炼使人愉悦,锻炼者越投入,越能享受到运动的愉悦,有利于缓解网络成瘾^[11]。锻炼会改善人们认知行为,促进社交,转移注意力,增强心血管健康,增加多巴胺分泌(释放压力)和内啡肽(稳定情绪)^[12]。杨开军等^[13]认为,网络成瘾可能是成瘾者多巴胺变化所致,特别是人体内多巴胺含量升高,进而

对网络产生依赖性。本研究太极拳组血浆多巴胺浓度显著增加,使受试者对锻炼产生了兴趣转移。相关分析显示,血浆多巴胺与强迫症状、耐受症状、人际与健康问题和总分呈负相关,一定程度解释了缓解网瘾的内因。

一项针对大鼠吗啡成瘾研究显示,与成瘾相关的阿片受体为 μ 受体,特异性的内源性配体为 β -内啡肽,在成瘾过程中,因大量外源性阿片类物质的介入导致中枢系统 β -内啡肽降低,当外源性阿片类物质停止供应,内源性阿片肽缺乏可触发戒断症状^[14]。而研究证实,网瘾受试者在接受治疗戒除网瘾时也会产生戒断症状^[15]。叶展红等^[16]认为,20 周的太极拳锻炼能够显著提高老年女性血浆 β -内啡肽,而血浆 β -内啡肽浓度升高对人体循环、呼吸、运动、内分泌、体温、免疫功能起调节作用,使人精神愉悦并起到镇痛作用。本研究显示,实验组血浆 β -内啡肽浓度显著增加, β -内啡肽与耐受症状和总分呈负相关,支持了上述观点,进而改善了受试者网瘾症状。

本研究初步论证了太极拳锻炼对网络成瘾大学生治疗的积极效果,提示受试者血浆多巴胺和 β -内啡肽浓度改变是减轻网瘾症状的重要因素。然而,网络成瘾治疗并不是一蹴而就,减少或杜绝大学生网络成瘾需个人、家庭、学校和社会多方面共同努力。

4 参考文献

- [1] 邓林园,方晓义,万晶晶,等.大学生心理需求及其满足与网络成瘾的关系[J].心理科学,2012,35(1):123-128.
- [2] 刘洋,闫春平,谢仁文,等.某医学院校 1~3 年级大学生网络依赖现状研究[J].现代预防医学,2014,41(4):681-683.
- [3] WEINSTEIN A, LEJJOYEUX M. Internet addiction or excessive internet use[J]. Am J Drug Alcohol Abuse, 2010, 36(5):277-283.
- [4] 张锦涛,陈超,刘凤娥,等.同伴网络过度使用行为和态度、网络使用同伴压力与大学生网络成瘾的关系[J].心理发展与教育,

- 2012,28(6):634-640.
- [5] 李立,陈玉娟,李敏,等.篮球运动处方对网络成瘾中学生干预效果评价[J].中国学校卫生,2011,32(5):551-552.
- [6] 叶杭成.用元分析的方法对体育运动戒除大学生网瘾效果的研究[D].重庆:西南交通大学,2012.
- [7] 周锴.太极拳运动改善女大学生睡眠质量研究[J].中国学校卫生,2014,35(3):467-468.
- [8] 常书婉,周继和,洪友廉,等.长期太极拳练习对老年女性平衡能力的影响[J].成都体育学院学报,2014,40(4):42-47.
- [9] 陈淑惠.中文网络成瘾量表之编制与心理计量特性研究[J].中华心理学期刊,2003,45(3):279-294.
- [10] 吴杰,王岩,杨秀峰,等.网络成瘾大学生的成因分析及矫治方法探讨[J].中国学校卫生,2004,25(4):462-463.
- [11] OMER S, OZGE S, ATASOY N, et al. Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students[J]. Compr Psychiatry, 2014, 55(6):1385-1390.
- [12] 张建坤.大学生网络成瘾与体育锻炼的关系研究[D].郑州:郑州大学,2011.
- [13] 杨开军,周永春.阿片类药物心理性成瘾的形成机制[J].中国微侵袭神经外科杂志,2005,10(2):91-94.
- [14] BODNAR R J. Endogenous opiates and behavior; 2010[J]. Peptides, 2011, 32(12):2522-2552.
- [15] 韩俊红.被动医学化及其超越青少年网瘾医学化问题再研究[J].社会科学,2014(12):69-76.
- [16] 叶展红,何卫龙,刘江南,等.运动处方干预对老年女性睾酮、皮质醇、内啡肽的影响与心理应激[C]//2010年中国运动生理生化学术会议,成都,2010:304.
- 收稿日期:2016-07-11;修回日期:2016-08-30

青少年自我控制与情绪行为问题的相关性

王玉洁¹, 窦凯², 高涛¹

1.广东轻工职业技术学院马克思主义学院,广州 510300;2.广州大学教育学院

【摘要】 目的 探讨青少年自我控制与情绪行为问题的关系以及情绪调节效能感在其中的中介作用,为提高青少年的心理适应水平提供依据。方法 采用特质自我控制量表、长处和困难量表、情绪调节效能感量表,对分层整群随机抽取的广州市初一至高三年级共 1 047 名中学生实施问卷调查。结果 青少年自我控制与表达积极情绪效能感、管理消极情绪效能感、困难和亲社会行为相关均有统计学意义(r 值分别为 0.12, 0.40, -0.48, 0.22, P 值均 <0.01);自我控制除了直接正向预测亲社会行为(效应值为 0.108)、负向预测困难问题(效应值为 -0.186)外,还会间接通过表达积极情绪效能感和管理消极情绪效能感发挥作用(效应值介于 -0.014~0.069)。结论 情绪调节效能感在自我控制与情绪行为问题间发挥着部分中介作用。

【关键词】 情绪;行为;精神卫生;青少年

【中图分类号】 B 844.2 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)02-0294-04

情绪行为问题是心理适应不良的结果,严重威胁着青少年的心理健康^[1-2]。据世界卫生组织预测,全球范围内出现情绪行为问题的青少年人数将增加 50%以上,将成为青少年自杀、疾病现象出现的重要源头^[3-4]。已有研究从家庭因素^[5]、同伴关系^[6]、人格特质^[7]以及生理因素^[8]等方面探究了青少年情绪行为问题的发生机制。

自我控制是个体一种改变自身反应,使思想、情

绪和行为符合社会规范、个人标准以及有助于实现长期目标的心理功能^[9]。研究证实,自我控制是青少年情绪行为问题的重要预测源^[7]。低自我控制或自我控制资源损耗均会导致青少年出现诸如内化问题(如焦虑、抑郁)和外化问题(如攻击行为、品行不良等)等^[10-12]。此外,大量研究发现,自我控制可显著正向预测青少年的亲社会行为。如 Carlo 等^[13]的纵向研究结果发现,青少年自我控制与亲社会行为关系密切。情绪调节效能感作为个体对调节和管理自身情绪的一种积极信念,被多数研究证实为个体人格特质(如核心自我评价、外倾性等)影响心理适应结果(如问题行为、幸福感等)的中介变量,如王玉洁等^[2]发现,核心自我评价会通过情绪调节自我效能感间接影响青少年的内化问题行为;田学英等^[14]也发现,外倾个体可能通过情绪调节效能感体验更多的积极情绪。本研究以青少年为研究对象,采用结构方程建模的方法,考察自我控制与情绪行为问题(包括适应困难问

【基金项目】 广东省哲学社会科学“十三五”规划课题项目(GD16YXL01);广州市哲学社会科学“十三五”规划课题青年项目(2016GZQN27);2017年广东省学校德育科研课题(高校思想政治教育系列);广东轻工职业技术学院 2015 年教学改革项目(JG201514)。

【作者简介】 王玉洁(1990-),女,安徽淮南人,硕士,讲师,主要从事心理健康教育和心理咨询工作。

【通讯作者】 窦凯, E-mail: psydk@qq.com.

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.02.042