

# 正念训练对初中生手游成瘾的干预效果

任文玲 赵伍\*

(赵伍\* 河北北方学院教育与心理教研室主任, 硕士生导师)

**摘要:** 目的: 本研究主要探究正念训练对初中生手游成瘾的干预效果。方法: 通过《初中生手机网络游戏成瘾量表》筛选被试 20 名分为实验组和对照组, 实验组进行为期 8 周的正念训练, 对照组做放松训练, 对两组被试前后测数据进行统计分析。结果: 1. 通过 8 周的正念训练, 实验组在前测、后测的成瘾得分分别为  $84.20 \pm 5.20$ ,  $75.50 \pm 2.32$ , 对照组为  $82.60 \pm 4.62$ ,  $79.90 \pm 3.54$ ; 且实验组干预效果差异显著 ( $t=4.83$ ,  $p<0.001$ ), 对照组干预效果无统计学意义 ( $p>0.05$ )。差异不显著。结论: 正念训练可以有效改善初中生手游成瘾的问题。

## 1 问题提出

第 44 次《中国互联网络发展状况统计报告》指出, 截至 2019 年 6 月, 我国手机网络游戏 (以下简称“手游”) 用户规模达 4.68 亿, 且手游用户较为集中于青少年人群<sup>[1]</sup>。正念训练包括一系列以正念技术为核心的冥想练习方法, 即正念冥想。Kabat-Zinn 认为正念是个体有意识的把注意维持在此时此刻的体验上, 但不对其做任何判断的一种调节方法。正念训练强调的是要求个体有意识地觉察此时此刻的感受, 包括其情绪、想法或生理的变化, 在整个过程中只需要觉察、接纳, 而避免进行评价<sup>[2]</sup>。一旦在训练的过程中, 发现注意脱离了目标, 只需要了解注意去了哪里, 并且轻柔的、缓慢地、不带任何评判的将意识拉回到要注意的目标上即可<sup>[3]</sup>。也就是说, 面对注意不自主游离的情况, 要以一种好奇、开放和接纳的态度来对待它, 将它转移到当下注意的目标<sup>[4]</sup>。

成瘾行为是一种缓慢复发的过程。常规治疗成瘾的手段, 例如, 厌恶疗法、认知行为疗法等, 虽然在实证研究上获得了大量的研究数据支持, 但是在矫正的过程中仍发现有复发的可能性<sup>[5]</sup>。研究证实, 正念训练对成瘾行为的干预相对传统的治疗手段是存在优势的<sup>[6]</sup>。正念训练下, 治疗者并不认为成瘾者的认知、情绪和行为是不合理、不正确和扭曲的, 也不去质疑或改变他们的思想, 训练只是以一种“无为而治”、不显性干预的态度, 去让成瘾者感受即时的情绪、想法和生理变化, 尤其是那些不快的体验, 并将其与心理事件相联系, 增强他们接纳痛苦的能力<sup>[7]</sup>。有研究指出正念有可能成为治疗网络游戏成瘾有效并持久的干预手段<sup>[8]</sup>。

## 2 研究对象和方法

### 2.1 被试筛选

在某初中随机发放问卷 150 份问卷, 剔除无效问卷后 (剔除标准为存在缺失值或 90% 以上选项重复), 回收有效问卷数量为 138 份, 其中量表得分在 60 分以上的有 95 人。根据得分从高到低筛选被试 20 人, 其中男生 13 人, 女生 7 人。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 研究工具

在《网络成瘾界定问卷》的基础上, 修订了《初中生手机网络游戏成瘾量表》, 修订后的量表共 20 题, 采用李克特 5 点式计分, 从“1”到“5”分别代表“几乎没有”到“总是”, 得分在 20 分-100 分之间。在本研究中, 内部一致性系数 Cronbach's  $\alpha=0.90$ 。

#### 2.2.2 研究过程

**前测:** 为了避免短期内重复施测造成的误差, 因此在本研究中, 将初步筛选被试时所下发的问卷抽取出来作为实验组和对照组的前测数据。

**实验处理:** 实验组进行正念训练, 正念预防复发疗法是在正念认知疗法的基础上发展而来的, 专门针对成瘾行为而研发的一套正念干预疗法。其干预手段与正念认知疗法基本一致, 主要有: 葡萄干训练、身体扫描、正念静坐、正念运动、正念呼吸以及三步呼吸空间等, 除此之外, 还有街头偶遇练习、探索困难模式的练习、登山练习等等。葡萄干练习要求被试跟随指导语, 首先观察葡萄干的外形、颜色等; 然后用手触摸, 感受它的触感、软硬和纹理; 接下

来了解它的气味; 最后仔细感受它进入嘴里到最后咽下去的过程。其目的是通过“吃葡萄干”这一生活中常见的活动, 明确我们在日常生活中的很多行动和反应处于“行动模式”, 即“自动化的”状态, 让参加者进一步区别“行动模式”和“存在模式”。对照组在实验过程中采取与实验组形式一致而内容不同的干预手段。具体的干预手段为: 将身体扫描、正念呼吸、正念静坐改为形式相同的放松训练, 即只采用正念训练指导语中要求被试放松的部分, 形式不变。

**后测:** 在第 8 周实验结束后对被试进行后测, 收集相关数据。

### 2.3 数据处理

使用 SPSS 15.0 处理实验数据。

## 3 结果分析

### 3.1 实验组和对照组在前后测描述性统计

在实验过程中对实验组和对照组分别进行了前后测, 数据统计结果显示, 实验组在接受了八周正念干预后, 后测手游成瘾得分 ( $72.95 \pm 3.22$ ) 低于前测 ( $79.20 \pm 6.36$ ), 而对照组在进行了八周放松训练的干预后, 手游成瘾得分的变化与实验组一致。详见表 1。

表 1 实验组和对照组前后测描述性统计表 ( $M \pm SD$ )

|    | 前后测得分            |                  |
|----|------------------|------------------|
|    | 实验组              | 对照组              |
| 前测 | $84.20 \pm 5.20$ | $82.60 \pm 4.62$ |
| 后测 | $75.50 \pm 2.32$ | $79.90 \pm 3.54$ |

### 3.2 干预效果检验

为了检验实验组和对照组在干预后的效果, 我们分别对实验组和对照组的前后测数据进行差异检验。统计结果显示, 实验组的前后测数据差异显著 ( $t=4.83$ ,  $p<0.01$ ), 实验组差异不显著 ( $p>0.05$ )。接受正念干预的实验组干预效果要好于接受放松训练的对照组。详见表 2。

表 2 实验组和对照组干预效果检验表

|     | $t$     | $p$    |
|-----|---------|--------|
| 实验组 | 4.83*** | 0.0001 |
| 对照组 | 1.47    | 0.16   |

## 4 讨论

### 4.1 正念训练对初中生手游成瘾的干预效果

近年来手游市场发展迅速, “王者荣耀”、“绝地求生”、“刺激战场”、“和平精英”等手游软件迅速在青少年群体中流行开来, 也带来青少年手游成瘾的问题, 初中生心理发展尚不成熟, 意志不坚定, 自控能力较弱, 盲目攀比和从众使其更加容易陷入手游成瘾的状态中, 带来心理和生理的损害。正念在成瘾行为的干预上已有很多实证研究, 大多集中在物质成瘾层面 (吸烟、酗酒、吸毒等), 且干预效果好于传统疗法<sup>[9]</sup>。在此基础上, 有研究者提出将正念疗法运用到网络游戏成瘾的干预中, 证实正念疗法在行为成瘾 (网络游戏成瘾) 的干预效果。在本研究中, 理论上依据正念预防复发疗法的指导手册, 实践上接受北大刘兴华教授为期八周, 共计 22 课

(下转第 34 页)

中出现的问题,那么从顶层设计的角度,我们首先要做的就是进一步完善教学大纲,并对教材进行修订或重新编写。在大纲中,应明确规定中国传统文化在高职英语教材中的比重,涉及的具体知识点和实施方案。在教学目标和考核目标方面,应增加对传统文化知识的英语表达方面的考核指标。在教材方面,应增加中国元素,增加思政元素,可选取具有典型中国特色的民俗文化,如中国传统节日与饮食特色,中国的节气与四季变化,中国特色的东方茶文化、服饰文化、餐饮文化,博大精深的中医文化等等。另外,在介绍西方文化的同时,可采用中西文化对比的方式,既让学生了解西方文化知识,也对国人传统进行温习与回顾,直观地感受中西文化的差异,由浅入深,循序渐进地提升学生的跨文化交际能力。

## 2. 强化师资力量,提高传统文化素养。

教师是开展教学活动的主体,是实施者,也是关键核心。当前师资方面,在专业能力上可以达到要求,但在传统文化方面,很多老师自己都不太清楚,更别提教授学生了。因此,教育主管部门和学校要为教师举办更多的在岗培训、研学研修、经验交流、教学观摩等活动,让教师在提升专业能力的同时,进一步了解中国传统文化,了解课程思政,从“想”到“做”,一步步落实。同时,也可以开展论文征集、教学案例大赛、精品课程开发等活动,鼓励教师深入挖掘高职英语教学中可融合的中国文化元素。另外,还要充分发挥教学团队的作用,集思广益,共同提高,可采用教学小组、集体备课、教学研讨、技能培训、经验交流等方式来互相帮助与提高。

## 3. 线上线下联动,采用多元化教学手段。

习近平总书记在十九大报告中提出:要推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展。如今我们处在一个信息技术高速发展的社会,互联网新技术为我们开展课堂教学带了技术支持和创新思路,高职英语课堂要想融入中国传统文化,采用多元化的教学手段是必然选择。除了教材、课堂面授、小组交流等传统教学手段之外,我们可以借助互联网平台,借助自媒体,更好地开展传统文化学习活动,特别是在师资水平受限的前提下,开设互联网课程,可以通

过购买或自建精品课程,邀请具有深厚传统文化功底英语教师做解读,学生可以在线下参与教学活动并获得相应学分。同时从校园文化的角度,也可以开展论坛、沙龙、话剧等活动,让学生在课堂内外、线上线下都感受到传统文化之魅力,充分发挥主观能动性,提升教学效果。

## 四、结语

将中国传统文化与高职英语教育相结合,挖掘英语教学中的思政元素,这是教育事业发展的必然趋势与要求,也是落实立德树人根本任务的必然选择。我们要关注学生的全面发展,通过改革创新教育思路和方法,激发学生的传统文化学习热情,做中国传统文化的传承者。

## 参考文献:

- [1] 毕继万, 跨文化交际与第二语言教学[M], 北京: 北京语言大学出版社, 2009 年
- [2] 李盈璇, 基于第二语言教学的中美文化教材练习比较研究[D], 长沙: 湖南师范大学, 2019 年
- [3] 张运霞, 高校英语教学中的中国传统文化导入研究[J], 文学教育, 2021 年第 6 期
- [4] 牛苗苗, 高职英语教学中的中国传统文化导入研究——以茶文化为例[J], 福建茶叶, 2021 年第 5 期
- [5] 米娜, 中国传统文化融入职业教育体系中的多样化传播途径探析[J], 西北成人教育学院学报, 2021 年第 3 期
- [6] 楼青, 中国传统文化在高职大学英语教学中的渗透研究[J], 黑龙江教师发展学院学报, 2021 年第 5 期
- [7] 孙晓婧, 互联网背景下中国传统文化传承与发展的研究[D], 沈阳: 沈阳师范大学, 2018 年
- [8] 姜妮, 中华优秀传统文化融入高校英语教学的思考[J], 青岛职业技术学院学报, 2021 年第 3 期

## (上接第 3 页)

时的正念课程,综合以上设计了本研究中所使用的八周正念干预方案,具备一定的科学性和有效性。在研究设计上,在实验组之外设置了对照组,且在实验时间、地点、环境等方面尽可能做到与实验组一致,排除了无关因素的干扰,增强了实验过程的有效性。干预方案、手段以及过程的科学性和有效性为实验结果的可靠性提供了保证。因此,研究者认为研究结果是有效的,即正念干预有效的改善了初中生手游成瘾的问题,并具备的一定的持续性效果。这与以往的研究结果是一致的。

## 4.2 正念纳入学校心理健康教育体系的进一步探索

本次实验是在学校教学环境中进行的,虽然获得了老师和家长的支持,但学生目前的身份状态和学业压力也对被试在实验过程中所投入的精力产生了一定的影响,在这种条件下,正念训练不仅改善了被试的成瘾水平,而且具有一定的持续性效果。由此可见,正念疗法可以突破原有的训练模式,与学校教育活动有机结合,促进其由侧重医疗健康干预转变为侧重学校心理健康教育,由心理治疗领域转变至教育领域,帮助学生培养健全的心理,促进其心理健康的发展。除此之外,由于教育工作的特性以及当前的教育环境,学校内的教育工作者不可避免的面临着巨大的心理和精神上的压力,给教育工作者和学校实务带来巨大的挑战。教师们可能会出现压力大、焦虑等情绪问题,同时伴随着睡眠不足等身体健康问题。研究证明,正念训练可以有有效的改善教师的情绪问题<sup>[10]</sup>,满足其上述需求。

研究结果,正念训练可以有效改善初中生手游成瘾的问题。

## 参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心.中国互联网络发展状况统计报告 .http://www.cac.gov.cn/2018-08/20/c\_1123296882.htm , 2018-08-20.

- [2] Kabat-Zinn J. Mindfulness - based interventions in context: past, present, and future[J]. Clin Psychol Science Pract, 2003, 10 (2): 144-156.
- [3] Davidson R. J., Kaszniak A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. American Psychologist, 70(7), 581 - 592.
- [4] 段文杰. (2014). 正念研究的分歧: 概念与测量. 心理科学进展, 22(10), 1616 - 1627.
- [5] D. Vasile, O. Vasiliu, D. G. Vasiliu, et al. Cognitive behavioral therapy in Internet addiction - A case series[J]. European Psychiatry, 2017, 41.
- [6] 徐富明, 李燕, 邓颖, 史燕伟, 刘程浩. 正念禅修与成瘾行为[J]. 心理科学进展, 2016, 24(06): 985-994.
- [7] Bowen, S, & Vieten, C. (2012). A compassionate approach to the treatment of addictive behaviors: The contributions of Alan Marlatt to the field of mindfulness-based interventions. Addiction Research & Theory, 20(3), 243 - 249.
- [8] 李心怡, 向慧, 邹涛, 陈洁宇, 骆亚梅. 基于正念的网络游戏成瘾综合干预[J]. 国际精神病学杂志, 2019, 46(02): 221-224.
- [9] Simon B, Goldberg, Raymond P. Tucker, Preston A, et al. Mindfulness-based Interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis[J]. Clinical Psychology Review, 2018, 59.
- [10] 卢洁丽. 中小学教师正念、情绪劳动与工作满意度的关系研究[D]. 天津师范大学, 2016.

(2020 年河北省研究生创新项目, CXZZSS2020134)