

# 对中学生网络成瘾预防性干预的研究

邓晶 易春丽 钱铭怡 聂晶 黄峥

**【摘要】**目的 尝试根据网络成瘾的认知行为模型,针对中学生进行预防性干预,为网络成瘾高危人群的干预措施提供依据。方法 以“自尊、自信与人际关系”、“中学生压力应对”、“健康的使用电脑和网络”为主题,对某中学初一学生 47人进行干预,并取该中学初一学生 48人作为对照,使用自编问卷、自尊量表、网络成瘾量表进行前后测比较。结果 与对照组相比,实验组在网络成瘾、网络使用相关知识、自编问卷的得分有显著性改善从(14.09 ±1.58)分提高至(15.54 ±3.15)分( $t=0.923, P<0.01$ ),其趋向网络成瘾的不适当行为也有所减少。结论 在中学生这一网络成瘾高危人群中进行预防性干预,能够有效提高中学生对网络成瘾这一问题的认识和了解,促进其对网络的正确使用。

**【关键词】**网络成瘾; 预防性干预; 中学生

**Primary preventive intervention of internet addiction for middle school students** DENG Jing, YI Chun-li, QIAN Ming-yi, et al Department of Psychology, Peking University, Beijing 100871, China

**【Abstract】 Objective** To study the effects of primary preventive intervention on internet addiction tendency in middle school students. **Methods** According to the Cognitive-Behavioral Model of Internet addiction, the present study provided 3 weeks intervention for 47 middle school students compared with 48 students as a control group. The knowledge about internet addiction, self-esteem and classmate relationship, stress coping strategies were given to the experimental group, and trained them how to apply the knowledge into their lives. Three questionnaires were used to measure self-esteem, the knowledge of internet application and the degree of internet addiction before and after the intervention. **Results** There was a remarkable difference between experimental group and control group on the knowledge of internet application (14.09 ±1.58 to 15.54 ±3.15). **Conclusion** The primary preventive intervention was effective, especially in the aspect of the habits of internet use.

**【Key words】** Internet addiction; Primary preventive intervention; Middle school students

据《中国互联网络发展状况统计报告》<sup>[1]</sup>及 Brenner的研究<sup>[2]</sup>显示,青少年是网络成瘾的高发人群,而青少年对网络功能的认知程度对网络成瘾的发生有一定的预测性<sup>[3]</sup>,因此,本研究参考前人研究结果,以 Davis提出的网络成瘾的认知行为模式(cognitive-behavior model)<sup>[4]</sup>的病因链中低自尊等非适应性认知、不适当的上网行为、社会孤立等为干预重点,期望能有效减少网络成瘾行为发生的可能性。

## 对象与方法

### 一、对象

北京市某中学初中一年级两个班的学生,实验组 47人(男 32,女 15),对照组 48人(男 30,女 18),共计 95人,平均年龄 12.5岁,2组被试在各科成绩、授课老师等其他情况基本相同。

### 二、方法

1. 从 2005年 11月 24日至 12月 15日,干预共 3次,每周 1次,固定在周五上午第五节课进行,每次 40min。在实验组所在班级进行干预时,对照组在相同时间内进行与本干预无关的课程。

2. 实验干预者为具有心理治疗经验的大学心理学

系临床心理学专业教师及研究生。

3. 每次干预分为理论观点传授部分和互动部分。三次干预的主题分别为“自尊、自信与人际关系”、“中学生压力应对”、“健康的使用电脑和网络”。在“自尊、自信”干预主题中,干预者讲授了家庭对于个体自尊和自信的影响、自尊与自信的内涵、其对于青少年的意义、不自信的负性影响;在互动环节中,让学生练习如何表扬、欣赏别人,如何接受别人对自己的表扬,并对在夸奖别人时的技巧和注意事项进行了培训。在“中学生压力应对”干预主题中,干预者讲述了压力的形成、压力与情绪的关系,相关的心理应激源、压力曲线,并与学生讨论了个体面对压力的本能反应以及建设性的应对方式等。在“健康的使用电脑和网络”的干预主题中,干预者与学生通过双方的互动,共同探讨了使用电脑的好处和坏处,电脑和网络成瘾的原因和表现,并介绍了如何正确使用电脑和网络,以及时间管理的策略和技术。

4. 采用问卷对实验组和对照组的 2个班级在干预前后分别进行测查。测查由研究者宣读指导语,集体施测,当场收回。

5. 测评工具:自编问卷内容涉及网络特性、健康的网络使用、不健康的网络使用、青少年自身特点与网络使用、时间管理、压力应对以及自信等 26个题目。自尊量表(SES)<sup>[5]</sup>;北大心理学系编制的网络成瘾量表(AD I)。

基金项目:全国教育科学“十五”规划项目(DBA030084)

作者单位:100871 北京,北京大学心理系

通讯作者:易春丽, Email: lisa\_yi@163.com

6 统计学处理:采用 SPSS11.5 进行统计分析。

## 结 果

### 一、实验组与对照组各问卷得分比较(表 1)

表 1 实验组与对照组在各问卷及量表中得分比较(分,  $\bar{x} \pm s$ )

组别	例数	自编问卷	SES	AD I
干预前				
实验组	47	13.71 $\pm$ 1.58	19.09 $\pm$ 4.06	77.03 $\pm$ 31.22
对照组	48	14.28 $\pm$ 1.85	18.27 $\pm$ 4.52	76.33 $\pm$ 33.78
<i>t</i> 值		0.923	0.910	0.393
<i>P</i> 值		0.367	0.368	0.697
干预后				
实验组	47	16.05 $\pm$ 3.19*	18.32 $\pm$ 4.77	66.49 $\pm$ 20.38
对照组	48	13.25 $\pm$ 3.74	18.97 $\pm$ 4.08	69.09 $\pm$ 29.94
<i>t</i> 值		2.635	0.706	0.173
<i>P</i> 值		0.016	0.485	0.863

注:干预前后同组比较,\* $P < 0.05$

仅后测数据中,实验组自编问卷得分显著高于对照组得分( $P < 0.05$ )。对自编问卷按前后测进行配对 *t* 检验( $t = 2.781$ )的结果表明,仅实验组自编问卷前测得分显著低于该组后测得分( $P < 0.01$ )。对照组自编问卷前测得分与该组后测得分之间差异无显著性;对自尊量表按照前后测进行配对 *t* 检验,实验组和对照组 SES 前测得分与该组后测得分之间差异无显著性;对网络成瘾量表 AD I 按照前后测进行配对 *t* 检验,实验组和对照组 AD I 前测得分与该组后测得分之间差异无显著性。

### 三、自编问卷单项目回答正确率的分析

将 2 组被试在自编问卷中单项目的回答正确率进行比较得知,实验组在干预后答对率比干预前普遍提高,而对照组答对率普遍降低。选择题中,实验组答对率提高较多的有“网络空间所特有的三大特性(10.64%到 29.79%)”、“面对压力的本能反应(59.57%到 80.85%)”、“网络使用不当可能引发的躯体症状(19.15%到 37.17%)”、“青少年网络成瘾的常见类型(19.15%到 42.55%)”、“合理利用电脑和网络的方式(4.26%到 44.68%)”、“网络使用不当可能引发的人际关系问题(10.64%到 42.55%)”等题目;在判断题中,答对率前后测数据差异不大。对照组中,除了个别题目答对率有所提高外,多数题目答对率均有降低。

## 讨 论

本研究结果分析,对照组在三个问卷得分上均无明显改变,而实验组在网络成瘾量表的得分有所下降,在自编问卷的得分增长更是有显著差异。自编问卷中,实验组前测得分略低于对照组,而后测得分却明显高于对照组,且差异有显著性。可见,干预后,实验组对相关知识的了解和认知,比对照组更加充实。多选

题部分,涉及电脑和网络成瘾的原因、表现、使用常识等方面知识较多,干预后实验组得分提高明显。在关于“健康的网络使用”的主观问答题里,2 组的前测问卷答案均内容简单,范围狭窄;对照组后测问卷该题答案变化不大,而实验组答案里包含了上网的情绪体验、上网用途、不适当使用的原因、健康使用的方法等多方面的内容,说明实验组开始了解和接受电脑和网络使用相关信息,并能一定程度上转化成为自己的认识。自尊量表中,2 组得分差异并不显著,可能与本次干预的时间有关。自尊是一个长期形成的、内隐的概念,要在短期干预基础上实现量表得分显著差异的改变,是不太现实的。今后若能增加每周干预次数,逐步形成一些简单行为的改变,对切实提高学生自尊、自信更具有实际意义。在网络成瘾量表得分方面,尽管 2 组差异也不显著,但实验组表现出了较大幅度的降低。将实验组 AD I 得分较高者作为“潜在成瘾个体”,并对 AD I 量表分维度进行前后测比较,尽管差异仍不显著,但“潜在成瘾个体”在行为指标,即上网重要性、上网时间延长、戒断症状三者上得分皆有降低,表明相关行为有所改变;而在情绪调节、负性影响、复发三个维度上得分没有降低。由于被试并非已“成瘾个体”,本身并未存在大的对生活的负性影响和反复戒断网络的行为,而短期内也不易改变个体的情绪调节。可见,此干预方法主要针对于改善个体的网络行为方面。

在网络成瘾治疗与干预中,基于干预对象的网络依赖程度轻重不同,干预对象数目不同,干预内容也有所差异。如针对个体的, Hall & Parsons<sup>[6]</sup> 的认知行为案例报告,杨国栋<sup>[7]</sup> 对成瘾者的药物治疗等,还有杨彦平等<sup>[8]</sup> 所作的团体治疗。而本次尝试性干预中,针对初中生这个“高危群体”,以班级为单位,对电脑网络知识进行宣传普及、促进个体对自身的正确认识,训练其学会恰当的压力应对,逐步纠正了学生不适当的电脑和网络使用行为,避免造成社会孤立,引发恶性循环,使网络成瘾的病理程度进一步加深。

## 参 考 文 献

- 1 黄芬. 青少年网络成瘾的成因及干预. 职业与健康, 2004, 20: 98-99
- 2 蔡春岚, 李晓驰, 董毅. 合肥市中学生网络成瘾危害性调查. 中国行为医学科学, 2006, 15: 157-158.
- 3 路英智, 张勤峰. 网络成瘾现象. 中国行为医学科学, 2005, 14: 468-469.
- 4 Davis RA. A cognitive-behavior modal of pathology internet use. Computers in Human Behavior, 2001, 17: 187-195.
- 5 汪向东. 自尊量表. 中国心理卫生杂志, 1999, 增刊: 318-320.
- 6 Hall AS, Parsons J. Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. Journal of Mental Health Counseling, 2001, 23: 312-327.
- 7 杨国栋, 刘悦, 方政华. 药物干预加心理疏导治疗网络成瘾综合症 6 例报告. 中国药物滥用防治杂志, 2005, 11: 37-39.
- 8 杨彦平, 崔丽娟, 赵鑫. 团体心理辅导在青少年网络成瘾者矫治中的应用. 当代教育科学, 2004, 3: 46-48.

(收稿日期: 2006 - 03 - 09)

(本文编辑: 戚厚兴)