

替代递减疗法在青少年网络成瘾干预中的应用效果

汤珺¹, 王晶¹, 向东方¹, 张淑芳¹, 张尧²

1.华中科技大学同济医学院附属精神卫生中心, 湖北 武汉 430015; 2.武汉市武东医院

【摘要】 目的 探讨替代递减治疗在网络成瘾干预中的应用和效果, 为制定有效的网络成瘾干预措施提供参考。**方法** 在武汉某网瘾训练机构招募青少年学员 66 名, 随机分为上网时间内容替代递减综合干预组(研究组 31 名)和正常营地干预组(对照组 35 名), 在干预前后分别对受试对象进行网络成瘾诊断量表、Barratt 冲动量表、焦虑自评量表、抑郁自评量表评定。实验设计采用干预前后测设计。**结果** 研究组和对照组干预后网络依赖诊断问卷评分均下降(P 值均 <0.01); 研究组干预后 Barratt 冲动量表认知冲动性评分降低(P 值均 <0.05), 且干预后认知冲动性评分低于对照组($P<0.05$); 研究组和对照组干预后抑郁和焦虑量表评分较干预前下降, 研究组干预后焦虑自评量表评分低于对照组(P 值均 <0.05)。**结论** 替代递减综合干预能有效降低网瘾者的网络成瘾水平, 降低焦虑和抑郁情绪, 减少心理阻抗, 可以作为网络成瘾有效干预方案。

【关键词】 因特网; 行为; 成瘾; 干预性研究; 青少年

【中图分类号】 R 195 R 395.6 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2017)02-0228-03

Application of substituted decrement treatment among adolescents with internet addiction/TANG Jun^{*}, WANG Jing, XIANG Dongfang, ZHANG Shufang, ZHANG Yao.^{*} Affiliated Mental Health Center, Tongji Medical College, Huazhong University of Science and Technology, Wuhan(430015), China

【Abstract】 Objective To explore the effectiveness of substituted decrement treatment on internet addiction. **Methods** A total of 66 adolescents at an internet addiction treatment institution in Wuhan were randomly assigned to a substituted decrement treatment of online time and activity group (treatment group, 31 cases) or a routine treatment group (control group, 35 cases). All subjects were assessed by Young's Internet Addiction Scale(IAS), Barratt Impulsiveness Scale(BIS), Self-rating Anxiety Scale(SAS), and Self-rating Depression Scale(SDS). A parallel controlled trial were applied in this study. **Results** After treatment, the total score of IAS showed significant decrease in both groups ($P<0.01$). BIS factor score of cognitive impulsiveness showed significant decrease in the treatment group($P<0.05$) after treatment. Compared to the control group, the treatment group reported significant lower BIS factor score of cognitive impulsiveness($P<0.05$). After treatment, significant reduction in SDS total score and SAS total score were found in both groups($P<0.05$), while SAS total score was lower in the treatment group than that in the control group($P<0.05$). **Conclusion** The substituted decrement treatment could reduce the severity of internet addiction, relieve anxiety and depression symptoms, as well as psychological resistance, thus could be considered as a promising protocol for treating internet addiction among adolescents.

【Key words】 Internet; Behavior; addictive; Intervention studies; Adolescent

网络成瘾^[1](Internet addiction, IA)又称病态网络使用(pathological Internet use, PIU),主要是指因为网络过度使用而造成的沮丧,或是身体、心理、人际、婚姻、经济和社会功能的损害^[2]。国内外学者先后在网络成瘾的概念、流行病学、病因学、发生机制及测量工具等方面做了大量研究^[3]。本研究将国际上毒品依赖治疗中成熟的“替代递减”脱毒技术嫁接至网络成瘾干预研究中,探索通过逐步递减使用计算机的时间,逐步替代互联网使用内容,辅以生物和心理治疗

等手段使成瘾者戒除网瘾,强化其科学、合理使用网络行为。

1 对象与方法

1.1 对象 通过海报招募和教师推荐,2012 年 4—12 月年研究团队在武汉某网瘾训练机构招募青少年学员 83 名,经由 2 名精神科主治医师共同临床评定和量表评估,排除严重精神科疾病和严重躯体疾病,随机分为上网时间内容替代递减干预组(研究组,41 名)和正常营地干预组(对照组,42 名),其中研究组 7 人家属拒绝入组、3 名提前结营,对照组 1 名拒绝入组、6 名提前结营,最后共收集有效数据 66 份。研究组 31 名,其中男生 23 名,女生 8 名;年龄 14~20 岁,平均(16.27 ± 3.43)岁。对照组 35 名,其中男生 26 名,女生

【作者简介】 汤珺(1975—),女,湖北武汉人,硕士,副主任医师,主要研究方向为儿童青少年发育障碍。

【通讯作者】 张尧, E-mail: zhangyao_009@163.com。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.02.020

9 名;年龄 14~19 岁,平均(16.15±2.29)岁。2 组间性别、年龄差异均无统计学意义。本研究方案获得武汉市精神卫生中心伦理委员会的伦理批件(编号:WHM-HC2008C012),并取得参研对象及其监护人的书面知情同意。

1.2 工具

1.2.1 网络成瘾诊断量表 网络成瘾诊断量表(IAT)^[4]中文版是参照 Young 网络成瘾筛查量表的基础上,增加了 12 个项目编写而成。该量表被广泛应用,具有较好的信、效度,是网络成瘾诊断的一个重要工具。量表由 20 个条目组成,每个条目以 1~5 级计分,得分越高提示成瘾程度越严重,根据中国常模,得分>40 分即判定为网络成瘾。

1.2.2 Barratt 冲动性人格量表 冲动控制障碍是网络成瘾的核心特征。本研究采用的 Barratt 冲动性人格量表(Barratt Impulsiveness Scale, BIS-11)^[5]中文版问卷对网络成瘾者的冲动控制水平进行评估,把网络成瘾者干预前后的冲动量表得分变化作为评价治疗疗效指标之一。中文版 Barratt 冲动性人格量表由 30 个条目组成,包括运动冲动性、认知冲动性以及无计划冲动性 3 个维度。采用 Likert 5 级评分(不是、极少、有时、经常、总是对应 1~5 分),得分越高,冲动性越强。

1.2.3 焦虑自评量表 焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)^[6]在精神科使用非常广泛,是由 Zung 在 1971 年编制,用于评估焦虑状态的轻重程度,具有良好的信度和效度。量表由 20 个条目组成,采用 1~4 分 4 级计分。根据中国常模结果分界值为 50 分,分数越高,焦虑程度越严重。

1.2.4 抑郁自评量表 抑郁自评量表(Self-Rating Depression Scale, SDS)^[7],由 Zung 于 1965 年编制,主要用于评估抑郁状态的轻重程度,是精神科门诊和科研最常用的量表之一,具有良好的信度和效度。量表由 20 个条目组成,采用 1~4 分 4 级计分。根据中国常模

结果分界值为 53 分,分数越高,抑郁程度就越严重。

1.3 干预设计

1.3.1 研究组干预方案 治疗前仔细了解对象在线时间、浏览内容、上网习惯建立递减计划。采用上网时间逐步递减、内容替代,全疗程 21 d。治疗计划包括 3 个部分:(1)在线时间递减。根据先快后慢的原则,前 3 天每日递减 20%,第 4 天起逐日递减 10%,直至完全脱离。(2)上网内容替代。引导孩子科学合理地利用网络工具查阅资料,建设网站(页),学习网络技术,替代不良上网内容如网络游戏、聊天网站、不良信息。(3)上网习惯(作息时间)调整。将不良上网习惯逐步平移至正常时间。如对于熬夜上网的孩子督促上午或下午完成治疗;习惯起床便打开计算机的孩子安排正常作息时使用计算机。(4)其余剩余时间做一些集体辅导、家庭访谈和主题活动(阅读训练、体能训练等)。

1.3.2 对照组干预方案 由该网瘾培训机构根据网络成瘾者的心理特征、人际关系、家庭关系以及网络成瘾的其他主要影响因素,制定的网络成瘾干预方案。该方案在完全隔绝网络环境的条件下,综合一些心理咨询理论和技术,认知行为治疗团体辅导,拓展训练、体能训练与学科教育等干预措施,对网络成瘾者及其父母进行干预。干预形式包括课程讲座、主题活动、军事训练、家庭访谈等。一个完整周期为 21 d。

1.4 统计分析 数据应用 SPSS 20.0 软件包进行统计学分析,采用均数±标准差进行统计描述,采用 *t* 检验对两组均数进行统计分析,检验水准 $\alpha=0.05$ 。

2 结果

2.1 研究组和对照组干预前后 IAT 评分比较 组内比较,研究组和对照组干预后的 IAT 评分均较干预前下降(*P* 值均<0.01);组间比较,两组基线和干预后 IAT 评分差异均无统计学意义(*t* 值分别为 1.21,0.45, *P* 值均>0.05)。见表 1。

表 1 研究组和对照组干预前后网络依赖诊断量表 Barratt 冲动性人格量表抑郁焦虑自评量表评分比较($\bar{x}\pm s$)								
组别	干预前后	统计值	网络成瘾诊断量表	运动冲动性	认知冲动性	无计划冲动性	抑郁	焦虑
研究组 (<i>n</i> =31)	干预前		72.56±15.26	28.36±5.42	17.25±3.78	35.24±7.01	54.45±12.24	48.78±10.54
	干预后		40.34±9.78	26.32±5.15	12.54±3.54	36.56±8.24	35.12±9.18	30.56±6.14
		<i>t</i> 值	3.81	1.16	0.79	-2.15	3.56	2.54
		<i>P</i> 值	<0.01	0.356	0.024	0.942	0.004	<0.01
对照组 (<i>n</i> =35)	干预前		69.45±13.25	29.14±4.89	18.26±4.47	38.14±6.48	53.64±11.59	47.26±9.24
	干预后		38.64±10.25	28.65±4.12	17.12±5.01 *	37.45±6.27	33.89±8.47	36.16±7.78 *
		<i>t</i> 值	4.12	0.08	0.45	-0.49	2.87	1.47
		<i>P</i> 值	<0.01	0.654	0.879	0.589	<0.01	0.04

注:干预后,研究组与对照组比较,**P*<0.05。

2.2 研究组和对照组干预前后 BIS 评分比较 由表 1 可见,组内比较,研究组干预后认知冲动性评分低于干预前(*P*<0.05),两组在其他维度干预前后评分差异

均无统计学意义(*P* 值均>0.05);组间比较,研究组和干预组 BIS 3 个维度基线评分差异均无统计学意义(*P* 值均>0.05),干预后对照组认知冲动性评分高于研究

组($P<0.05$)。

2.3 研究组和对照组干预前后 SDS 和 SAS 评分比较
研究组和对照组干预后抑郁和焦虑量表评分均较干预前下降,差异均有统计学意义(P 值均 <0.01);干预前两组抑郁焦虑评分比较差异无统计学意义($P>0.05$),干预后研究组焦虑自评量表评分低于对照组($P<0.05$)。

3 讨论

互联网技术给人们的工作生活带来巨大变革的同时也给社会带来了新的问题——网络成瘾,已成为 21 世纪严重威胁青少年身心健康的社会问题之一。第 37 次中国互联网发展状况统计报告显示,截至 2015 年 12 月,我国网民规模达 6.88 亿,青少年成为社会网络活动的主体^[8]。数以百万计的孩子将宝贵的青春浪费在虚拟的网络世界,不但影响自身的正常学习生活和人际交往^[9-10],而且给社会带来巨大的危害,已经引起社会各界的高度关注。

本研究显示,经过营地综合干预和替代递减干预措施后,2 组学员网络成瘾水平均下降。提示 2 种干预方法均能改善网络成瘾者的网络使用状况,与其他研究结果相似^[11]。相关学者^[12-14]认为,网络成瘾只是一种暂时性或者阶段性行为状态,是网络使用者从初始接触网络,沉迷网络,最终发展到能成熟平衡的使用网络所经历的一个阶段。同时认为网络成瘾并非一个独立的疾病诊断单元,而是青少年个体在某个特定阶段、特定环境的一种应激状态,是某种社会心理压力超负荷后所显示的一种外在表象,可以通过合理的干预措施或者外界负面因素的消除而“醒悟”,单纯的网络成瘾可能存在自愈的倾向^[15]。

冲动控制障碍是网络成瘾者的人格特质,情绪变化则是网络成瘾者的临床特征,也是成瘾者心理渴求的主要表现形式^[16-17]。本研究结果显示,2 组研究对象干预前后冲动水平改善不明显,但抑郁和焦虑程度显著降低;替代递减干预组在认知冲动性、焦虑症状的改善明显优于正常营地干预组。短期的干预很难改变网络成瘾者的性格特征,但一些干预措施特别是心理辅导、军事拓展训练等能有效改善其情绪,转移注意力,降低焦虑抑郁水平^[18-19]。

替代递减综合干预措施是在隔离原有网络成瘾内容(如网络游戏)的环境下同时诱导学习和建立健康的网络使用方法和习惯,一方面能减轻脱瘾者的情绪反应,降低心理渴求,提高干预治疗的依从性;另一方面,帮助建立健康的网络使用观和提高网络使用技能,让互联网能更好地服务我们的工作和生活,也为后期减少复发和康复回归打下坚实的基础。

综上所述,普通营地干预和替代递减综合干预均

能有效降低网络成瘾者网络依赖程度,替代递减综合干预能更有效减少受治者心理阻抗,降低其焦虑和抑郁情绪,从而增加治疗依从性和成功率。

4 参考文献

- [1] YOUNG K S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder[J]. *Cyber Psychol Behav*, 1996, 1(3): 237-244.
- [2] DAVIS R A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU)[J]. *Comput Human Behav*, 2001, 17(2): 187-195.
- [3] 刘婷婷,任丽英,杨莹青. 少年网络成瘾研究进展[J]. *中国药物依赖性杂志*, 2015, 24(5): 396-400.
- [4] YOUNG K S. Caught in the Net: how to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery[M]. USA: John Wiley & Sons, Inc, 1998: 89-89.
- [5] 王长虹,苏林雁,李姜,等. Barratt 冲动量表用于小学生的信度效度研究[J]. *实用儿科临床杂志*, 2010, 25(17): 1342-1345.
- [6] ZUNG W W. A rating instrument for anxiety disorders[J]. *J Cons Liaison Psychiatry*, 1971, 12(6): 371-379.
- [7] ZUNG W W, RICHARDS C B, SHORT M J. Self-rating depression scale in an outpatient clinic: further validation of the SDS[J]. *Arch General Psychiatry*, 1965, 13(6): 508-505.
- [8] 中国互联网络信息中心. 第 37 次中国互联网发展统计报告[R]. 北京, 2016: 1-3.
- [9] LAM L T. Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review[J]. *Curr Psychiatry Reports*, 2014, 16(4): 1-9.
- [10] SPADA M M. An overview of problematic Internet use[J]. *Addict Behav*, 2014, 39(1): 3-6.
- [11] DU Y S, JIANG W, VANCE A. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai[J]. *Aust N Z J Psychiatry*, 2010, 44(2): 129-134.
- [12] HUANG C. Internet addiction: stability and change[J]. *Eur J Psychol Edu*, 2010, 25(3): 345-361.
- [13] WIDYANTO L, MCMURRAN M. The psychometric properties of the Internet addiction test [J]. *Cyber-psychol Behav*, 2004, 7(4): 443-450.
- [14] RAHMANI S, LAVASANI M G. The relationship between Internet dependency with sensation seeking and personality[J]. *Procedia-Social Behav Sci*, 2011, 30: 272-277.
- [15] 章成斌,吴代莉. 大学生网络成瘾原因,可自愈性特点分析及防治对策[J]. *广西青年干部学院学报*, 2005, 15(2): 38-39.
- [16] ONERI O S, TANIDIR C. Evaluation of Internet addiction in a group of high school students: a cross-sectional study [J]. *Dusunen Adam*, 2011, 24(4): 265-272.
- [17] LIBERATORE K A, ROSARIO K, COLON-DE MARTI L M, et al. Prevalence of Internet addiction in Latino adolescents with psychiatric diagnosis[J]. *Cyberpsychol Behav Soc Network*, 2011, 30(30): 272-277.
- [18] 李英存,刘炳伦,李仁军,等. 某中学初一学生网络成瘾的心理干预[J]. *山东大学学报(医学版)*, 2012, 50(4): 125-129.
- [19] 方晓义,刘璐,邓林园,等. 青少年网络成瘾的预防与干预研究[J]. *心理发展与教育*, 2015, 31(1): 100-107.

收稿日期:2016-08-02;修回日期:2016-09-21