

个体化常模反馈干预在青少年网络成瘾预防中的应用

黄吉迎¹, 苏文亮², 赵陵波²

1. 福建农林大学, 福州 350002; 2. 福州大学人文社会科学学院应用心理学系

【摘要】 目的 探讨个体化常模反馈干预对预防青少年网络成瘾的作用, 为青少年健康上网提供新的干预视角。**方法** 于 2016 年 4—5 月, 随机抽取福州市某中学初二和高二年级 170 名学生, 采用实验组-对照组前后测设计对实验组 90 名青少年的上网行为进行个体化常模反馈干预、对照组 80 名青少年的上网行为为无反馈研究。**结果** 在 1 个月后的追踪调查发现, 相比于对照组, 接受个体化常模反馈干预的实验组自身上网时间减少($t=2.79, P<0.01$), 网络成瘾倾向得分降低($t=3.09, P<0.01$); 同时, 实验组对常模群体上网时间的估计显著减少(t 值分别为 3.75, 3.74, P 值均 <0.01), 对同年级常模群体的上网学习用途比例估计增加($t=-2.56, P<0.05$)。**结论** 个体化常模反馈干预能促使青少年对常模群体的上网行为形成更加准确的认知, 同时能有效降低青少年的上网时间和网络成瘾倾向。

【关键词】 反馈; 干预性研究; 因特网; 行为; 成瘾; 青少年

【中图分类号】 G 444 G 479 B 844.2 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2019)07-1028-04

Application of personalized normative feedback interventions in preventing adolescent internet addiction/HUANG Jiyong*, SU Wenliang, ZHAO Lingbo.* Fujian Agriculture and Forestry University, Fuzhou(350002), China

【Abstract】 Objective To explore the influence of personalized normative feedback interventions on precaution of adolescents' Internet addiction, and to provide a new perspective for intervention in youth health online. **Methods** A total of 170 students from the second grade in a middle school and a high school of Fuzhou Province were randomly selected between April and May in 2016. By using the pretest post-test control group design, 90 adolescents in experimental group received personalized normative feedback interventions, while the 80 adolescents in control group were tested without interventions. **Results** At 1-month after intervention, students in the intervention group showed positive results relative to those in the control group on variables associated with online behavior, including the online time of students in experimental group and the index of their internet addiction have significantly reduced($t=2.79$ and $3.09, P<0.01$). Simultaneously, the estimate of the online time towards the experimental group students has decreased($t=3.75$ and $3.74, P<0.01$), the estimate of the proportion of study uses has decreased($t=-2.56, P<0.05$). **Conclusion** The personalized normative feedback interventions, to some extent, has some precautions on the adolescents' behaviors of internet addiction.

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

随着网络的普及和生活方式的变化, 我国青少年网络成瘾现象也越来越突出。有研究显示, 依据不同的网络成瘾判断标准, 我国中学生网络成瘾率分别为 10.78% (9.19% ~ 12.48%), 6.92% (4.72% ~ 9.51%) 和 10.37% (7.62% ~ 13.49%)^[1]。过度的网络使用对青少年生理与心理健康、学业表现、人际交往及其他社会功能产生严重影响^[2]。鉴于此, 研究者借助各种心理咨询和治疗流派理论指导, 从不同角度对网络成瘾进行心理干预和预防的调查研究, 如认知疗法干预^[3]、家庭治疗干预^[4]、团体心理辅导^[5]和预防性干

预^[6]等。国外研究显示, 青少年对同伴常模群体的各种行为(如酒精使用、吸烟和欺凌)存在错误感知, 往往会过高估算同伴常模群体的这些行为, 从而使个体自身的行为增加^[7-8]。基于此发现, 研究者们对个体的不健康行为进行了个体化常模反馈干预研究^[9-11], 这种反馈干预方法相对具有高效、便捷、低成本、自主性较强等特点。

本研究在青少年上网行为的同伴常模认知特点研究的基础上对预防青少年网络成瘾行为进行个体化的常模反馈干预研究, 通过比较自身与同伴常模群体的行为来改变被试对同伴常模群体上网行为的认知, 从而改变自身的上网行为。

1 对象与方法

1.1 对象 基线调查时, 于 2016 年 4—5 月, 在征得学校老师和学生知情同意的情况下, 在福州市某中学

【基金项目】 国家自然科学基金项目(81001251); 福建省社科规划项目(2009C021)。

【作者简介】 黄吉迎(1988—), 女, 福建泉州人, 硕士, 讲师, 主要研究方向为大学生心理健康教育和思想政治教育。

DOI: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2019.07.019

初一至高三年中,以班级为单位进行随机抽样,在每个年级中随机抽取 2 个班级,共抽取 12 个班级,每个班级的学生集体参加测试,共收集到有效数据 475 份。从该校中未参与基线调查的其他班级随机抽取初二和高二各 2 个班级,随机分为实验组 and 对照组(以减少重复测试带来的练习和疲劳效应)。实验组 90 人,对照组 80 人。对实验组被试提供个体化常模反馈信息,并表达感谢;对照组不提供反馈,只表达感谢。

1.2 方法

1.2.1 研究工具 (1)中学生网络使用状况。主要根据个体化常模反馈干预的理论自编题目,测查被试并估计不同常模群体 1 周的上网时间及上网学习用途比例,其中常模群体包含同班同学和同年级同学两类。每周的上网时间和学习用途比例由被试根据自身近 1 个月来实际上网情况估计所得。(2)中文网络成瘾问卷(CIAS-R)^[12]。包含 2 个分量表,分别是网络成瘾核心症状分量表(维度:强迫性上网、网络成瘾戒断反应、网络成瘾耐受性)和网络成瘾相关问题分量表(维度:时间管理问题、人际及健康问题),共 19 个项目。采用 4 级评分,总分代表个人网络成瘾倾向程度,分数越高表示网络成瘾倾向越高,其中 46~53 分为网络依

赖,>53 分为网络成瘾,<46 分为正常。量表的内部一致性信度为 0.90,具有良好的信度。在该研究中,为降低被试的社会赞许性效应,提高研究的信度,在使用 CIAS-R 量表时不直接使用其原名,而用“网络使用卷入程度”。

1.2.2 研究过程 (1)基线调查。基线调查使用的工具是自编中学生网络使用状况和中文网络成瘾问卷。通过基线调查获得常模数据。(2)个体化常模反馈干预。首先,实验组和对照组以团体施测的方式参加测试,测试内容与基线调查内容一致。1 周后,对于实验组,将每个被试的纸版个体化常模反馈报告单(具体内容见表 1)、致信小卡片和小礼物装入信封发放给被试(在主试的指导下,被试现场阅读报告单),同时主试会告知被试,1 个月后还需进行测试。对照组,将装有致谢小卡片和小礼物的信封发放给被试,并表达感谢。同时主试会告知被试,1 个月后还需进行测试。(3)追踪测试。1 个月后,实验组和对照组被试再以团体施测的方式参加追踪测试,测试内容同基线测试。实验组被试为 88 名,流失 2 名;对照组被试为 79 名,流失 1 名。

表 1 个体化常模反馈报告单结构和说明

结构	说明
上网时间状况	以柱状图的形式呈现被试的上网时间,所估计的常模群体的上网时间及其实际上网时间,附以文字说明,并向被试强调估计的误差情况。同时也呈现被试上网时间在群体里所处的百分位。以数字的直观形式向被试提供基于其 1 周平均上网时间的值所估算出半年平均的上网时间,并折算成天数(8 h 工作制)。
上网利用情况	以柱状图的形式呈现被试的学习用途比例,所估计的常模群体的学习用途比例及其实际的学习用途比例,附以文字说明,向被试强调其估计的误差情况。也呈现被试学习用途比例在常模群体中的百分位位置。同时,以数字的直观形式向被试提供基于其平均学习用途比例的值所估算出半年里上网非学习用途使用的时间,并算成天数(8 h 工作制)。
上网依赖情况	根据被试网络成瘾量表的结果,以金字塔状图形显示,用于告诉被试其网络依赖倾向情况。
综合分析	综合前三部分情况,给予综合的健康上网指数(满分为 5 颗星)。同时指出其每周上网时间和学习用途比例与周围同学相比较所处的位置。
健康上网小贴士	给被试健康上网的一些建议。

1.3 数据处理 采用独立样本 *t* 检验考察实验组和对照组被试在前测中是否有差异;采用配对样本 *t* 检验分别检验实验组和对照组前后测是否存在差异。同时,增加效应量的方法说明实际干预效果。当对 2 个独立组平均数之差进行显著性检验时,可以使用 Cohen 提出的 *d* 值作为效应量;*d* 是样本平均数差异和样本标准差的比率;其中,*d*=0.2,效果小;*d*=0.5,效果中;*d*=0.8,效果大^[13],以 *P*<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 实验组和对照组干预前上网行为的同质性比较 实验组和对照组在基线测试里,学习用途比例、CIAS-R 得分差异无统计学意义(χ^2 值分别为 1.35、0.63,*P* 值均>0.05)。但在上网时间上实验组多于对照组,差

异有统计学意义(*t*=3.35,*P*<0.01)。

2.2 实验组和对照组干预前对常模群体上网行为估计的同质性比较 基线测试时,对班级和年级两常模群体在学习用途比例的估计上差异无统计学意义。但在上网时间上,实验组多于对照组(*t* 值分别为 3.07、2.48,*P* 值均<0.05)。

2.3 对常模群体上网行为估计的干预效果 在对同班学生这一常模群体的估计,实验组对上网时间估计降低,而对照组无变化;实验组对学习用途比例估计增加,而对照组被试对学习用途比例的估计降低。在对同年级学生这一常模群体的估计,实验组对上网时间估计降低,对学习用途比例估计增加,而对照组无变化。在效应量上,对两常模群体上网时间估计值的效应量为中等,其余较小。见表 2。

表 2 个体化常模反馈对常模群体上网行为估计的干预效果 ($\bar{x}\pm s$)

组别	前后测	人数	统计值	班级		年级	
				上网时间/h	学习用途比例/%	上网时间/h	学习用途比例/%
实验组	前测	90		26.3±20.2	29.6±21.9	31.2±22.6	30.7±22.1
	追踪	88		18.8±15.0	33.9±21.0	21.6±17.2	36.5±20.0
			<i>t</i> 值	3.75 **	-1.74	3.74 **	-2.56 *
			<i>d</i> 值	0.5	0.2	0.6	0.3
对照组	前测	80		17.0±15.7	28.3±21.9	22.9±21.1	26.8±22.3
	追踪	79		18.2±17.7	23.3±16.9	22.8±20.7	26.1±19.5
			<i>t</i> 值	-0.48	2.18 *	0.03	0.28
			<i>d</i> 值	0.5	0.3	0.2	0.5

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$ 。

2.4 青少年上网行为的个体化常模反馈干预效果
对实验组和对照组各自的前测和 1 个月后的追踪测查进行配对样本 *t* 检验,由表 3 可见,1 个月后,实验组被试的上网时间减少,网络成瘾倾向得分下降;但从 *d* 值来看,属于较小程度的效果。同时,实验组在学习用途比例上无变化。而对照组被试在各个指标上变化均无统计学意义。

表 3 1 个月后个体化反馈对个体上网行为的干预效果 ($\bar{x}\pm s$)

组别	前后测	人数	统计值	每周上	学习用	CIAS-R
				网时间/h	途比例/%	总分
实验组	前测	90		20.7±19.9	29.1±26.5	35.2±8.4
	追踪	88		16.0±17.6	30.8±25.1	33.1±9.5
			<i>t</i> 值	2.79 **	-0.36	3.09 **
			<i>d</i> 值	0.3	0.1	0.2
对照组	前测	80		11.5±11.8	24.2±25.7	34.0±9.1
	追踪	79		9.2±8.3	27.0±22.7	33.8±9.5
			<i>t</i> 值	1.57	-0.97	0.21
			<i>d</i> 值	0.3	0.1	0

注: ** $P<0.01$ 。

3 讨论

本研究的发现说明个体化常模反馈对青少年的上网行为具有积极影响,这种干预方式强调青少年对自身上网行为的自我监控,提供了预防与干预青少年网络成瘾的一种新的干预方式,具有简洁、便捷、低成本、易操作等特点,同时容易向更广泛的群体推广。

研究发现,个体化常模反馈干预后,实验组的上网时间减少,网络成瘾倾向水平下降。而对照组在各指标前后无变化。与 Dumas 等^[14]对九年级饮酒学生提供简明网络版的个体化常模反馈干预的发现,个体对常模群体估计及自己的饮酒量有显著的改变类似。虽然在统计水平上实验组显示出差异性的改变,但是效应量都比较低。一方面,由于本研究干预的被试包含网络成瘾倾向者和非成瘾倾向者。其中,成瘾倾向者的数量又远少于非成瘾倾向者。而非成瘾倾向者本身各种上网行为相对较健康,易出现地板效应,可能降低本干预系统的实际效用。同时,干预后,在个体自身的上网学习用途比例上,实验组被试无显著变化,可能与中学生被试的学习特点有关。中学生学习任务的完成更多是通过传统方式——纸版作业、参考

书。同时,他们利用网络进行信息收集和服务学习的技巧也不成熟,使得将网络用于学习的意识较弱。提示中学生的计算机课堂教育或家庭教育中应注重网络服务于学习的教育和指导。

在青少年对常模群体上网行为估计的干预效果上,研究结果发现,实验组对常模群体的上网时间估计减少,所估计的学习用途比例增加。在青少年上网行为的同伴常模群体认知特点的研究中发现,个体自身的上网行为与对常模群体的估计误差是密切相关的,青少年个体倾向于高估常模群体的上网时间,而低估其学习用途比例,这种估计的误差使得青少年自身上网时间增加等^[15]。因此,在本研究中,通过给实验组提供关于常模群体上网行为的正确信息,使得青少年对常模群体上网行为有一个较为正确的估计。依据社会比较和社会认同理论,从干预后实验组自身上网行为变化可以看出,由于对常模群体上网行为的正确估计,使得青少年个体调整自身的上网行为。Dumas 等^[16]的研究也发现,高饮酒的体育运动员对常模群体饮酒行为估计的变化对自身饮酒行为变化起到中介作用。

总之,本研究基于同伴常模群体对青少年的行为具有参照系作用的思考,在青少年上网行为常模群体认知特点的理论支持下使用个体化常模反馈干预,以期通过纠正个体对自身与常模群体上网行为的错误比较改变自身的上网行为,促进青少年形成更为健康的上网行为。但是在本研究中,仅简单地将反馈报告单给被试,很多被试只在反馈当天认真阅读了报告,导致反馈报告单利用率低,对其认知的影响程度有待考量。若条件允许,能结合行为主义的治疗原理,将反馈报告单作为被试上网的有效提醒物,将可能大大增加该干预的效果。同时,根据社会常模理论^[17],常模可分为描述性常模(关于他人行为的感知或估计)和规范性常模(关于他人对自己行为的可接受程度的感知或估计),本研究仅使用描述性常模作为参考,忽略规范性常模可能发挥的影响,在未来的研究中,可将规范性常模作为变量加以参考使用。

(下转第 1035 页)

- [6] 张晖,何凯,罗军,等.95 后大学新生心理适应与心理健康的关系:自我接纳的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2016,24(5):762-766.
- [7] MILLINGS A, BUCK R, MONTGOMERY A, et al. School connectedness, peer attachment, and self-esteem as predictors of adolescent depression[J]. J Adolesc, 2012, 35(4):1061-1067.
- [8] 杨帆,高维佳,冯哲,等.青少年焦虑障碍的临床特征及社会心理学影响因素[J].中华精神科杂志,2013,46(3):147-152.
- [9] 张振梅.小学高年级学生自我意识与心理健康的关系及其干预研究[D].石家庄:河北师范大学,2017.
- [10] 田录梅.Rosenberg(1965)自尊量表中文版的美中不足[J].心理学探新,2006,26(2):88-91.
- [11] 张巧明,张美峰.青少年自尊与父母教养方式关系的研究[J].青少年研究,2005(3):9-11.
- [12] 韩丽娇.初中生父母教养方式、自尊与主观幸福感的关系研究[D].石家庄:河北师范大学,2013.
- [13] 欧阳翠云.体育锻炼与中学生心理弹性的关系研究[D].福州:福建师范大学,2010.
- [14] 丁芳,贾文萍.性别角色刻板印象对女大学生心理健康的影响及改善对策[J].当代教育科学,2009(11):52-53.
- [15] 郭爱妹,吴智宇.女性主义认同:理论、研究与实践[J].心理学探新,2016,36(5):397-402.
- [16] 冯秋燕.大学生身体意象及其与抑郁、社交回避苦恼关系研究[D].太原:山西大学,2005.
- [17] 徐晓剑.体育教学中评价信息对初中生身体自尊水平影响的研究[D].长春:东北师范大学,2008.
- [18] FRENCH S A, STORY M, PERRY C L. Self-esteem and obesity in children and adolescents: a literature review[J]. Obes Res, 2012, 3(5):479-490.
- [19] 张建辉.女大学生的身体意象与自我接纳、社交焦虑的关系研究[D].保定:河北大学,2013.
- [20] 刘洋.中学生体育锻炼与身体形态身体自尊的相关分析[J].中国学校卫生,2013,34(2):196-198.
- [21] 刘瑾.辽宁师范大学研究生体育锻炼习惯与身体自尊的相关性研究[D].大连:辽宁师范大学,2014.
- [22] CASTELLI S A. The impact of body image on self-esteem and life satisfaction in emotionally disturbed adolescents[D]. New Jersey: Fairleigh Dickinson University, 2011.
- [23] 王佳权.初中生身体自尊、心理健康状况调查及其关系分析[J].中小学心理健康教育,2015(3):13-15.
- [24] 陈红,黄希庭,郭成.中学生身体自我满意度与自我价值感的相关研究[J].心理科学,2004,27(4):817-820.
- [25] 赵红英.贫困大学生心理健康分析[J].高等建筑教育,2007,16(4):149-153.
- [26] 张三萍.1000 例独生子女大学生人格的分析与启示[D].武汉:武汉理工大学,2002.
- [27] 史靖宇,王璐,姚玉红,等.家庭功能对低年级大学生自尊水平的影响[J].中华行为医学与脑科学杂志,2015,24(3):247-249.

收稿日期:2019-03-25;修回日期:2019-04-22

(上接第 1030 页)

4 参考文献

- [1] 张志华,孙业恒.中国中学生网络成瘾现状及流行特征的 Meta 分析[J].中国学校卫生,2018,39(10):1481.
- [2] 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.
- [3] WINKLER A, DORSING B, RIEF W, et al. Treatment of Internet addiction: a meta-analysis[J]. Clin Psychol Rev, 2013, 33(2):317-329.
- [4] LIU Q X, FANG X Y, YAN N, et al. Multi-family group therapy for adolescent Internet addiction: exploring the underlying mechanisms[J]. Addic Behav, 2015, 42(3):1-8.
- [5] 黄海量,苏娜娜,吕征,等.团体辅导治疗大学生网络依赖效果的 Meta 分析[J].中国学校卫生,2015,36(4):495-498.
- [6] 邓林园,方晓义,刘朝莹,等.心理健康教育模式在青少年网络成瘾预防干预中的有效性初探[J].心理研究,2013,6(1):75-81.
- [7] JESSICA M, WESLEY H, DAVID W. Misperception of peer weight norms and its association with overweight and underweight status among adolescents[J]. Preven Sci, 2015, 16(1):70-79.
- [8] TARA M, JORDAN P, CLAYTON N. How much does your peer group really drink? Examining the relative impact of overestimation, actual group drinking and perceived campus norms on university students' heavy alcohol use[J]. Addic Behav, 2019, 90(3):409-414.
- [9] ZACHARY E B. Testing the effects of e-mailed personalized feedback on risky alcohol use among college students[J]. Addic Behav, 2013, 38(10):2563-2567.
- [10] ERIC R, GRANT N, TERRY L. Study protocol for a web-based personalized normative feedback alcohol intervention for young adult veterans[J]. Addic Sci Clin Pract, 2016, 11(6):2-15.
- [11] MELISSA A, DANA M, MARY T, et al. Prototype willingness model drinking cognitions mediate personalized normative feedback efficacy[J]. Preven Sci, 2017, 18(4):373-381.
- [12] 白羽,樊富珉.大学生网络依赖测量工具的修订与应用[J].心理发展与教育,2005,21(4):99-104.
- [13] 卢谢峰,唐源鸿,曾凡梅.效应量:估计、报告和解释[J].心理学探析,2011,31(3):260-264.
- [14] DOUMAS, SUSAN E, ROB T. A test of the efficacy of a brief, web-based personalized feedback intervention to reduce drinking among 9th grade students[J]. Addic Behav, 2014, 39(1):231-238.
- [15] 黄吉迎,苏文亮,赵陵波.青少年上网行为与同伴参照群体估计的关系[J].青少年研究,2013,96(4):32-35.
- [16] DOUMAS M, HAUSTVEIT T, COLL M. Reducing heavy drinking in first year intercollegiate athletes: a randomized controlled trial of web-based normative feedback[J]. J Appl Sport Psychol, 2010, 22(3):247-261.
- [17] BORSARI B, GAREY K B. Descriptive and injunctive norms in college drinking: a meta-analytic integration[J]. J Stud Alcohol, 2003, 64(3):331-341.

收稿日期:2019-01-17;修回日期:2019-05-05