

不同网络依赖程度高职医学生的干预对比研究*

栗鑫

(河南医学高等专科学校心理教研室, 郑州 451191)

[摘要] **目的** 探索高职医学生网络依赖团体心理干预的效果,为网络依赖的有效干预提供科学依据。**方法** 采用中文网络成瘾量表(CIAS)对河南某高职医学院校 1 600 名学生进行测试,分别从轻度和重度依赖群体中随机抽取 30 名学生,分为观察组、对照组,每组 15 名。观察组均进行 2 d(共 20 h)的集中团体辅导和每次 2 h 连续 6 周的后续团体辅导;对照组只占用相应的时间但不做任何干预。**结果** 干预后,轻度、重度依赖观察组 CIAS 得分均显著低于对照组[(36.40±1.72) vs. (47.67±2.74), (52.47±3.02) vs. (57.27±3.99)],轻度依赖观察组、对照组,重度依赖观察组组内干预前后 CIAS 得分差异均有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 团体辅导是一种有效干预高职医学生网络依赖的方法,对轻度依赖群体的干预更有效。

[关键词] 高职医学生;网络依赖;团体辅导;干预

[中图分类号] R395.6

[文献标识码] A

[文章编号] 1671-8348(2016)24-3399-03

The intervention comparative study on the different internet dependence of vocational medical college students*

Li Xin

(Department of Psychology, Henan Medical College, Zhengzhou, Henan 451191, China)

[Abstract] **Objective** To explore the effect of psychological intervention on internet dependence, and provide scientific basis to the effective interventions of internet dependence of vocational medical college students. **Methods** Chinese Internet Addiction Scale (CIAS) was used to test 1 600 Henan Vocational Medical College students, and 30 students were chosen randomly from moderate and severe internet dependence, and were divided into observation and control groups, with 15 students in each one. Two day group intervention (20 h) and 2 hours follow-up intervention for successive six weeks were conducted on the observation group; the control group received no intervention at the same time. **Results** After the intervention, the results of CIAS of moderate, and severe internet dependence in observation group were significantly lower than those in the control group(36.40±1.72) vs. (47.67±2.74), (52.47±3.02) vs. (57.27±3.99). The results of CIAS in observation group of the moderate, and severe were significantly different before and after the test($P<0.05$). **Conclusion** Group intervention has good effect on internet dependence and especially in the moderate dependent group.

[Key words] Vocational medical students; internet dependence; group psychological counseling; intervention

网络在给人们带来便利的同时,也带来了诸多负面影响,网络依赖就是其中之一。大学生网络依赖的现状受到众多学者的关注^[1-8],但学者们多概括地对“网络的非正常使用”进行干预研究,少见对“网络的非正常使用”群体的细分,对不同网络依赖程度群体的对比研究^[3-7]。本研究以高职医学生为对象,于 2012 年 9 月对轻度和重度网络依赖群体进行干预的对比研究,现报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料 对河南某高职医学院校采用分层整群抽样法,选取 1 600 名学生用中文网络成瘾量表(CIAS)测试(即“前

测”),剔除无效卷后,有效卷共 1 484 份,回收率为 92.6%。轻度依赖 CIAS 总分:45~51,重度依赖 CIAS 总分:>51。从轻、重度依赖群体中各抽取 30 名学生,考虑年级、性别、专业等因素,均分成观察组、对照组。轻度依赖 30 例(两组各 15 例),女 16 例,男 14 例,平均年龄(19.53±1.20)岁;重度依赖 30 例(两组各 15 例),女 24 例,男 6 例,平均年龄(19.60±1.16)岁。被试对象均无重大身体疾病,无认知障碍。干预前,轻度、重度依赖的观察组和对照组在 CIAS 的 5 个维度上差异均无统计学意义($P>0.05$),具有可比性,见表 1。

表 1 轻度、重度依赖观察组和对照组 CIAS 得分比较($\bar{x}\pm s, n=15$)

项目	轻度依赖				重度依赖			
	观察组	对照组	t	P	观察组	对照组	t	P
网络依赖总分	49.67±1.63	49.80±1.21	-0.25	0.80	59.27±4.32	58.80±4.78	0.28	0.78
强迫性上网	14.33±2.35	13.40±2.50	1.05	0.30	18.60±3.09	17.93±2.12	0.69	0.49
网络耐受性	10.73±1.10	11.07±1.22	-0.79	0.44	13.13±1.73	12.73±1.79	0.62	0.54
人际与健康问题	14.13±2.10	14.87±1.73	-1.05	0.31	15.73±2.22	16.07±1.49	-0.48	0.63
时间管理问题	10.47±1.36	10.47±1.88	0.00	1.00	11.80±1.52	12.07±1.53	-0.48	0.64

* 基金项目:河南省教育厅教育科学“十二五”规划实验课题[(2012)-JKGHAC-0139]。 作者简介:栗鑫(1981—),硕士,讲师,主要从事团体辅导和大学生心理健康教育的研究。

1.2 工具 中文网络成瘾量表(CIAS),由白羽等^[9]以 CIAS-R^[10]为基础修订编制。量表 19 个题目,包括 4 个因子,分别为:强迫性上网、人际与健康问题、网络耐受性、时间管理问题,4 个因子内部一致性系数分别为:0.81、0.79、0.73、0.73,总量表内部一致性系数为 0.90。该量表参照以往报道的数据,将得分小于 80%界定为无依赖,80%~95%为轻度依赖,>95%为重度依赖^[9]。

1.3 干预方法

1.3.1 观察组干预方法 本研究对观察组采用集中、连续的团体心理干预^[7]。

1.3.1.1 干预主题 本研究团体辅导的整体目标为:对网络的非正常使用群体(轻度、重度依赖群体)进行干预,使其降低对网络的依赖,恢复正常的生活节奏,重新建立生活、学习的目标,提高自我管理的能力,学会合理使用网络,学会健康生活。

1.3.1.2 团体心理干预 为了有效防止观察者在干预过程中流失,本研究将干预分为两个阶段。第 1 阶段:连续 2 d 共 20 h 的封闭团体干预。观察者除了晚上回宿舍睡觉外,午饭、午休、晚饭都在咨询现场。第 1 阶段团体心理干预,见表 2。

表 2 观察组第 1 阶段团体心理干预方案

时间	活动名称	活动目标	主要活动
第 1 天			
上午	初次相识	熟悉彼此,组建团队	滚雪球、大风吹、贴烧饼、同舟共济
中午	享受音乐	音乐午休	无
下午	信任之旅	建立信任、接纳的氛围	盲行、心有千千结等
第 2 天			
上午	自我探索	建立自信,学会纠正不良认知	自画像、分享讨论等
中午	享受音乐	音乐午休	无
下午	感悟总结	感恩、感悟总结	绘制《生命线》、感悟总结

第 2 阶段:每次 2 h,连续 6 周的短时后续干预。具体如

下,(1)E网情深。目标:组建团队;梳理触网历程和感受。活动如“订做一个我”等。(2)我的梦想。目标:发掘网络的使用动机;引导团员发现、挖掘兴趣爱好。活动如“我的理想生活”等。作业:时间馅饼。(3)超级比一比。目标:提高时间管理能力;拟定初步的行动计划。活动如“超级比一比”等。(4)幸福计划。目标:建立自信;学习自我控制。活动如“我的一小步”等。(5)闪耀的日子。目标:整合经验,团员间分享成功经验并相互承诺。活动如“我的成功经验”等。(6)永远是朋友。目标:讨论成员的成长;解散团队。活动如“祝福道别”。

1.3.1.3 团体干预形式 干预中采用大小团队交叉进行的方式展开活动。每组由 2 名国家二级心理咨询师负责干预。干预者要进行为期 3 d 的培训,熟悉干预目的、方案及流程。

1.3.2 对照组干预方法 对照组不做任何干预,只尽量占用被试与观察组相同的干预时间(统一安排其他活动,如打扫卫生等)。做好观察和记录即可。

1.3.3 评估方法 采用 CIAS 量表进行测评。前测同时进行,观察组的后测在团体辅导后 2 个月进行,而对照组在第 2 天进行。前后测问卷的试题顺序会做调整。

1.4 统计学处理 采用 SPSS17.0 统计软件进行分析,计量资料用 $\bar{x} \pm s$ 表示,采用独立因素 t 检验和数据配对 t 检验。检验水准 $\alpha=0.05$,以 $P<0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结 果

2.1 轻度、重度依赖的观察组和对照组后测数据分析 干预后,经过 2 个月的适应期,轻度依赖观察组在 CIAS 的 5 个维度上得分均低于对照组($P<0.01$);重度依赖观察组在网络依赖总分、人际与健康维度上得分均低于对照组($P<0.01$)。见表 3。

2.2 轻度、重度依赖的观察组、对照组前、后测数据的差异分析 干预后,轻度、重度依赖的观察组在 CIAS 5 个维度的前后测数据差异均有统计学意义($P<0.01$);轻度对照组在 CIAS 总分的前后测数据差异有统计学意义($P<0.05$),在其余 4 个维度的前后测数据差异均无统计学意义($P>0.05$)。重度对照组差异均无统计学意义($P>0.05$),见表 4、5。

表 3 轻度、重度依赖观察组和对照组后测数据分析($\bar{x} \pm s, n=15$)

项目	轻度依赖				重度依赖			
	观察组	对照组	t	P	观察组	对照组	t	P
网络依赖总分	36.40±1.72	47.67±2.74	-13.47	0.00	52.47±3.02	57.27±3.99	-3.72	0.00
强迫性上网	10.27±1.87	12.73±2.34	-3.19	0.00	16.13±1.92	17.53±2.10	-1.91	0.07
网络耐受性	8.60±0.91	10.80±1.26	-5.47	0.00	12.00±1.64	12.27±1.49	-0.47	0.65
人际与健康问题	9.40±1.64	14.40±1.59	-8.47	0.00	13.47±1.68	15.60±1.35	-3.83	0.00
时间管理问题	8.13±1.25	10.13±1.26	-4.61	0.00	10.87±1.36	11.87±1.36	-2.02	0.05

表 4 轻度的观察组、对照组前、后测数据的差异分析($\bar{x} \pm s, n=15$)

项目	观察组				对照组			
	前测	后测	t	P	前测	后测	t	P
网络依赖总分	49.67±1.63	36.40±1.72	25.04	0.00	49.80±1.21	47.67±2.74	2.35	0.03
强迫性上网	14.33±2.35	10.27±1.87	8.26	0.00	13.40±2.50	12.73±2.34	1.85	0.09
网络耐受性	10.73±1.10	8.60±0.91	11.12	0.00	11.07±1.22	10.80±1.26	1.47	0.16
人际与健康问题	14.13±2.10	9.40±1.64	9.61	0.00	14.87±1.73	14.40±1.59	1.52	0.15
时间管理问题	10.47±1.36	8.13±1.25	9.26	0.00	10.47±1.88	10.13±1.26	1.16	0.27

表 5 重度的观察组、对照组前后测数据的差异分析($\bar{x} \pm s, n=15$)

项目	观察组				对照组			
	前测	后测	<i>t</i>	<i>P</i>	前测	后测	<i>t</i>	<i>P</i>
网络依赖总分	59.27±4.32	52.47±3.02	7.98	0.00	58.80±4.78	57.27±3.99	1.94	0.07
强迫性上网	18.60±3.09	16.13±1.92	4.88	0.00	17.93±2.12	17.53±2.10	1.47	0.16
网络耐受性	13.13±1.73	12.00±1.64	4.43	0.00	12.73±1.79	12.27±1.49	1.45	0.17
人际与健康问题	15.73±2.22	13.47±1.68	5.72	0.00	16.07±1.49	15.60±1.35	1.45	0.17
时间管理问题	11.80±1.52	10.87±1.36	3.11	0.00	12.07±1.53	11.87±1.36	1.10	0.33

3 讨 论

网络成瘾的概念最早由美国的 Ivan Goldberg 提出^[11],后来被定义为“一种没有涉及中毒的冲动-控制障碍”,即“病态网络使用(pathological internet use,PIU)”^[12]。国内多数学者对“网络依赖”和“网络成瘾”没有严格的界定,多将二者作为同义词交替使用,但共同之处都将网络使用群体划分为两部分:“正常使用群体”和“网瘾群体”。然而,有研究发现网络依赖群体的存在^[9,13]。综合已有文献,本研究认为“网络依赖”有广义和狭义之分。狭义的主要是指上网者出现了类似“网瘾者”的症状,却未达到“成瘾”的程度;广义的则包含所有的网络使用状态:无依赖、轻度依赖、重度依赖。本研究赞成广义的界定,认为“网络依赖”不仅淡化了网络的危害性,更能全面客观的展现网络使用群体的全貌。

有研究认为咨询师应协助求助者找到适合自己的支持团体,此团体应与求助者目前的困扰息息相关^[14]。咨询师鼓励求助者找到有相同困扰的人作为伙伴,鼓励大家努力改善现状并分享经验。当求助者在团体辅导中建立起新的目标,明晰了社会支持系统,自然会减少对于网络的依赖。

本研究采用集中、连续的干预方法对不同网络依赖程度高职医学生进行对比研究目的有两个:(1)验证团体心理干预是否是一种对网络依赖行之有效的干预方法。(2)验证团体心理干预对不同网络依赖程度群体的干预是否存在效果的差别。

在集中、连续的团体干预后,经过 2 个月的适应期,排除无关干扰,轻度、重度依赖的观察组在 CIAS 的 5 个维度上得分均低于对照组,两观察组的网络依赖程度明显减轻。为了验证差异是由团体干预还是被试的自我成长所致,随后对观察组和对照组进行了前后测数据的配对 *t* 检验,发现差异主要是团体干预所致,由此证明:团体心理干预的确是一种对网络依赖进行干预的有效方法。此结论和以往的研究^[5-8]结果相似。团体心理干预效果的验证为高校教育工作者提供了纠正不良网络行为的思路。

结果中发现:轻度、重度观察组后测得分均非常显著的低于对照组,本研究的团体干预对不同网络依赖程度群体均有很好的干预效果,但对轻度依赖群体的干预效果更好。由此,提醒高校教育工作者应该重视大学生的网络使用,要对不同网络依赖程度的群体加以区分对待,要高度关注网络非正常使用群体中的多数人——轻度依赖群体,将对网络依赖的“干预”提前到“预防”阶段。在网络时代,教育工作者要注重引导高校学生客观的看待网络,学会合理的使用网络。

参考文献

- [1] 王叶梅,王叶芳,陈传灿,等. 高职网瘾学生心理健康和人格特征分析[J]. 中国健康心理学杂志,2011,19(11):1370-1373.
- [2] 职晓燕,王传升,王长虹,等. 网络成瘾青少年应对方式社会支持与父母教养方式分析[J]. 中国学校卫生,2013,34(4):426-429.
- [3] 牟宏伟. 团体沙盘治疗对网络依赖大学生干预效果的研究[J]. 佳木斯教育学院学报,2013,127(5):337.
- [4] 吕文卿,张伯华. 情志顺势团体辅导对大学生网络依赖的干预效果研究[J]. 中国健康心理学杂志,2012(12):1845-1847.
- [5] 段水莲,叶茂林. 大学生“网络依赖”心理干预及效果——基于湖南警察学院的样本对照试验[J]. 湖南农业大学学报(社会科学版),2012,13(6):63-67.
- [6] 刘玎,卢宁,何建飞,等. 团体辅导对网络成瘾大学生网络使用及学习管理的改善效果[J]. 中国心理卫生杂志,2013,27(7):496-501.
- [7] 刘伟,温斌,姚冠新,等. 网络依赖大学生集中封闭式团体咨询干预效果分析[J]. 中国学校卫生,2010,31(4):390-391,394.
- [8] 白羽,樊富珉. 团体辅导对网络依赖大学生的干预效果[J]. 中国心理卫生杂志,2007,21(4):247-250.
- [9] 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.
- [10] 陈伟伟,高亚兵,彭文波. 中文网络成瘾量表在浙江省 933 名大学生中的信效度研究[J]. 中国学校卫生,2009,30(7):613-615.
- [11] 宋珺,杨凤池. 网络成瘾研究进展(综述)[J]. 中国心理卫生杂志,2006,20(11):758-760.
- [12] 王琨,郭雪莉,翟巧相. 大学生网络成瘾的研究综述[J]. 保定学院学报,2009,22(4):98-101.
- [13] 李爱国. 关于高职学生网络依赖现状的调查与分析[J]. 职业教育研究,2008,51(4):22-24.
- [14] 郑维芳,叶敏捷,林峰,等. 大学生网络依赖团体心理治疗效果分析[J]. 医学与社会,2007,20(6):28-30.

(收稿日期:2016-02-11 修回日期:2016-04-19)