

# 团体心理辅导对大学生网络成瘾的影响研究

孔明<sup>1</sup>, 傅文青\*, 刘伟<sup>2</sup>, 阙墨春\*, 王杏云\*, 刘楠\*

(1.苏州大学教育学院心理系,江苏 苏州 215123;

2.江苏大学基础医学与医学技术学院应用心理学研究所,江苏 镇江 212013)

【摘要】 目的:探索减少大学生网络依赖行为的途径,为大学生网络依赖的心理辅导提供一套可行的实施方案。方法:招募苏州某高校本科二、三年级的 71 名志愿者,随机分成实验组( $n=36$ )和对照组( $n=35$ ),实验组接受 24 小时的结构式团体心理辅导和 8 次分散式团体心理辅导,对照组处于常态。用 Young 网络成瘾量表(IAT)、情绪调节量表、社交回避和苦恼问卷、幸福感指数问卷、感情与社会孤独量表在团体心理辅导前后进行评估,并采用自编网络依赖团体心理辅导成员评估表在团体心理辅导后进行评估。结果:两组被试在团体辅导前评分差异无显著性( $P>0.05$ ),团体辅导后,实验组成员网络成瘾分数显著下降,并且在情绪调节、社交、幸福感、感情与社会孤独方面都得到显著的改善。结论:团体心理辅导可以有效地矫正大学生的网络成瘾行为,提高大学生的情绪调节能力,改善情绪状态,降低社交焦虑及孤独感;团体心理辅导的方法受到学生的普遍认可。

【关键词】 网络成瘾; 团体心理辅导; 大学生

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)01-0137-04

## Effect of Group Guidance on Internet Addiction Disorder among University Students

KONG Ming, FU Wen-qing, LIU Wei, QUE Mo-chun, et al

Institute of Clinical Psychology, Soochow University, Soochow 215123, China

【Abstract】 **Objective:** To explore effect of group guidance on Internet Addiction Disorder (IAD) in university students. **Methods:** 71 University students of Soochow University were collected and assigned to experiment group ( $n=36$ ) and control group( $n=35$ ) randomly. The experiment group received group guidance of 24 hours and 8 group meetings. Young's Internet Addiction Test(IAT), Emotion Regulation Test, Social Avoidance and Distress Scale(SAD), Index of Well-Being and Emotional versus Social Loneliness Scales were administrated to all the 71 students before and after the group guidance to evaluate the effect. There was also a self-made evaluation form administrated to the experiment group to evaluate the effect of group guidance after the group guidance. **Results:** Before the group guidance, the experiment group and control group had no significant differences in all the Scales ( $P>0.05$ ). After the group guidance, the experiment group showed a significant decrease in score of IAT and had a significant improvement in emotion regulation, social communication, feeling of well-being and emotional status. **Conclusion:** The group guidance shows an effective way in decreasing the internet addiction disorder and social anxiety and improving emotion regulation ability in university students.

【Key words】 Internet addiction disorder; Group guidance; University students

网络成瘾又叫做“网络成瘾综合症”,指在成瘾物质作用下的上网行为冲动失控,表现为过度使用互联网而导致个体明显的社会心理功能损害<sup>[1]</sup>。大学生是网络成瘾的高发人群<sup>[2]</sup>,网络成瘾给大学生的身心健康造成严重损害,在大学生群体中有一部分学生因为依赖于网络使用而偏离了正常的生活秩序,呈现出人际关系淡漠,交际范围变小,社会适应性较差,日常时间管理混乱,在学业及个人发展问题上存在障碍等问题<sup>[3]</sup>。

Young<sup>[4]</sup>和 Kim<sup>[5]</sup>的研究证实,在对大学生网络成瘾的干预方法中,团体心理治疗是一种行之有效的干

预方法。国内学者也在大学生网络成瘾的干预方面进行了一些探索性研究<sup>[6,7]</sup>。但这些研究大多依赖的是单一的认知行为疗法,而忽略了网络成瘾成因的多元化。为此,我们在对大学生网络依赖原因调查与分析的基础上,从中选择一些主要的原因,并针对这些主要原因制定“咨询模块”,使用多种治疗方法、多个咨询模块形成完整的、具体的、针对性的团体辅导方案,并考察其实际有效性。

## 1 对象与方法

### 1.1 对象

2007 年 10 月,通过苏州市某高校各院、系学生工作办公室的协作,采用 Young 编制的临床诊断问卷对该校医学院、政治与公共管理学院、教育学院、商学院、文学院、数学科学学院及材料与化学化工学

【基金项目】 江苏省教育科学“十一五”规划 2008 年度青年专项课题(C-b/2008/01/030)

通讯作者:刘伟

\* 苏州大学医学部临床心理学研究所

院的 2750 名在校本科生进行大规模的筛查,回收有效问卷 2677 份(97.3%)。筛选标准为:①在 Young 网络成瘾诊断量表<sup>[8]</sup>上得分大于 80 分;②身体健康,无明显言语表达障碍;③有戒除网络成瘾的愿望;④有时间保证,能够按时参加每次辅导。有 71 名大学生入选。随机抽取 36 人为干预组,进行网络成瘾团体心理辅导,其余 35 人为对照组,不进行干预。两组在年龄、性别上差异均无统计学意义( $P>0.05$ )。由研究者担任团体心理辅导活动的辅导者。

## 1.2 方法

对实验组进行了两阶段的团体心理辅导。第一阶段为集中式辅导,采用封闭的结构式团体辅导形式,事先设计好辅导的程序,按照计划的活动让成员实施。辅导在面积大约为 300-400m<sup>2</sup>、配有灯光、高保真音响设备、窗帘、投影仪、椅子的多功能厅进行,利用周五晚上、周六、周日全天进行连续的结构式团体辅导,总时间为 24 小时。第二个阶段为分散式辅导,采用小组活动的方式。将 36 人分为 6 个小组,每组 6 人,由每个小组组长负责组织每周一次的集合和辅导,形式较集中辅导更为自由,每次两小时,历时 8 周。对照组则处于常态的自然学习,不参加团体辅导,在实验前后分别取得实验组和对照组的前后测数据。

## 1.3 工具

1.3.1 Young 网络成瘾量表(IAT) 共 20 个条目,分五级计分。80 分以上认为具有网络成瘾倾向。

1.3.2 情绪调节量表<sup>[9]</sup> 采用王力年编制的情绪调节量表,共 14 个项目,采用 7 级计分。其中 7 项用于评价情绪的表达抑制策略,7 项用于评价情绪的重新评价策略。

1.3.3 社交回避和苦恼问卷 (Social Avoidance and Distress Scale, SAD)<sup>[10]</sup> 共 28 个项目,其中 14 条用于评价社交回避,14 条用于评价社交苦恼。每个项目采用“是”“否”的评分方式,分别记 1 分和 0 分。

1.3.4 幸福感指数问卷(Index of Well-being)<sup>[10]</sup> 采用幸福感指数问卷测量被试当前体验到的幸福感程度。量表包括总体情感指数(8 个项目)和生活满意度问卷,采用 7 级评分。计算总分是将总体情感指数表平均得分与生活满意度问卷得分(权重为 1.1)相加。幸福感问卷内部一致性系数为 0.871。

1.3.5 感情与社会孤独量表(Emotional versus Social Loneliness Scales, ESLS)<sup>[10]</sup> 采用 Wittenbers 等编制的情感与社会孤独量表,共 10 个项目,采用五级计分,其中 5 条用于评价社会孤独,5 条用于评价感情孤独。分数越高,表示越孤独。

1.3.6 自编网络依赖团体心理辅导成员评估表 包括 7 个项目,分别反馈团体成员对活动内容、活动形式、自身收获等方面的主观体验,在团体辅导结束后,由成员做出评价。

表 1 网络成瘾团体心理辅导方案

模块	名称	目的	活动内容
1	破冰模块	体验式互动团体训练课程的介绍;团体训练要求及承诺;分组及小组成员自我介绍。	团体的建立及相识
2	拥抱心灵, 体验自我	帮助成员正确认识自我	照镜子(了解自我);20个我是谁;自画像;人格测试;自我确认训练;21条语句。
3	自信心训练	提升成员自信心	自我认知理论讲授;自信心活动测试;自我控制力训练;自信心训练;高声朗诵;小组交流、讨论、分享
4	人际交往训练	锻炼成员沟通能力和人际交往技巧	人际关系测试;沟通能力测试;关爱他人训练;同舟共济;小组分享
5	人生旅程痛苦宣泄	宣泄压抑、焦虑的情绪	宣泄深层次压抑;人生旅途中的磨难诉说;训练师点评
6	生命与死亡教育及潜能开发训练	明确人生的目标及意义,激发潜能	生命线游戏;成长系列音乐;生命与死亡讲授;潜能激发训练;小组讨论与分享
7	责任训练	培养成员责任心	观察学习;责任感训练;小组讨论与分享、训练师点评
8	目标训练	训练合理利用有限时间、制定可行性计划的能力	个人目标及行动计划制订;训练师对个人目标进行可行性评价分析;目标再次修订;未来想象训练

## 1.4 网络依赖团体心理辅导活动方案

根据研究,造成网络成瘾的原因是多方面的,如:人际交往障碍<sup>[11-13]</sup>、自我控制力薄弱<sup>[14]</sup>、自信心不足<sup>[15]</sup>、目标感缺失<sup>[16]</sup>、社会支持缺乏<sup>[17]</sup>、情绪控制能力不足<sup>[18,19]</sup>、孤独感<sup>[20]</sup>、人格问题<sup>[21-23]</sup>等。根据上述总结以及团体心理辅导的阶段理论<sup>[24]</sup>,我们设计了网络依赖

团体辅导中的七个模块(表 1),目的是增强大学生的社交自信心,改善他们的情绪问题,提高自我控制、目标设置、制定计划和解决问题和寻求社会支持的能力。团体心理辅导中主要使用认知疗法、行为疗法、社会支持疗法,采用团体互动、角色扮演等方式,鼓励和协助团体成员分享自己的体验。

## 2 结 果

### 2.1 团体辅导前后实验组和对照组在网络成瘾量表上得分比较

表 2 显示,团体辅导前实验组和对照组的网络成瘾量表得分差异无统计学意义,团体辅导后实验组的得分显著低于对照组,且与团体辅导前得分差异显著( $P<0.01$ )。

### 2.2 实验组和对照组在团体辅导前后各量表得分

团体辅导前实验组和对照组在各量表上得分差

异均无统计学意义。团体辅导后实验组在情绪调节量表的重新评价维度、幸福感指数上的得分显著提高,并且显著高于对照组;在情绪调节量表的表达抑制维度、社交回避与社交苦恼以及感情与社会孤独量表得分显著降低,且显著低于对照组。见表 3。

表 2 团体辅导前后实验组及对照组网络成瘾量表得分

组别	团体辅导前	团体辅导后	<i>t</i> 值
实验组 ( $n=36$ )	83.80±3.20	66.20±7.09	12.535**
对照组 ( $n=35$ )	84.35±4.13	84.63±4.25	0.300
<i>t</i> 值	0.605	13.334**	

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$ ,下同。

表 3 实验组及对照组在团体辅导前后各量表得分比较

	实验组 ( $n=48$ )			控制组 ( $n=48$ )			<i>t</i> 值①③	<i>t</i> 值②④
	辅导前①	辅导后②	<i>t</i> 值	辅导前③	辅导后④	<i>t</i> 值		
情绪调节量表								
表达抑制	24.44±4.58	20.32±2.49	4.760**	25.94±3.40	26.31±5.13	0.363	1.561	6.436**
重新评价	29.31±5.78	34.47±4.77	4.220**	31.11±5.70	30.43±4.75	0.547	1.351	3.578**
社交回避与苦恼问卷								
社交回避	6.50±2.77	5.17±2.17	2.272*	6.17±2.32	6.54±2.21	0.685	0.541	2.644**
社交苦恼	6.39±2.27	5.31±2.18	2.067*	6.57±2.36	6.40±3.13	0.321	0.332	2.154*
幸福感	8.03±2.36	9.08±1.96	2.063*	7.97±2.12	8.06±2.04	0.359	0.106	2.359*
感情与社会孤独	39.17±8.95	33.89±9.30	2.453*	41.86±6.78	39.37±6.36	1.581	1.424	2.890**

### 2.3 团体心理辅导评估评定结果

36 名实验组成员填写了团体心理辅导评估问卷。调查结果表明,就团体心理辅导的活动内容和活动形式而言,小组成员评价收获最大的四个模块依次为:自信心训练、拥抱心灵体验自我、人际交往训练、目标训练。在团体心理辅导的收获方面,47.22%(17 人)的成员表示对团体心理辅导的效果很满意,30.55%(11 人)的成员表示对团体心理辅导的效果满意,22.22%(8 人)的成员表示对团体心理辅导的效果基本满意。94.44%(34 人)的成员表示喜欢本次团体心理辅导,如果再次举办,愿意继续参加。

## 3 讨 论

团体心理辅导是近年来在高校兴起的一种解决学生个人发展问题的教育形式,在团体心理辅导中,通过团体动力的作用,可以使团体成员获得情感和社会支持,促进大学生心理社会发展<sup>[6]</sup>。在具体的干预方法上,国内已有研究证实团体辅导在治疗学生心理问题方面的有效性<sup>[25-27]</sup>。本研究所设计的团体心理辅导方案,从总结分析网络成瘾的成因出发,有的放矢,采用的治疗方法与治疗目标相对应,形成多个咨询模块的、完整的、具体的、针对性的团体辅导方案,试图从改善团体成员人际交往障碍、自我控制力薄弱、自信心不足、目标感缺失、社会支持缺乏、情

绪控制能力不足等问题入手,矫正他们的网络成瘾症状。研究结果显示,经过 1 次集中的结构化团体辅导和 8 次分散式辅导,实验组在网络成瘾量表上的得分显著下降,这提示团体心理辅导能有效增强大学生的自我控制能力,提升目标设置的能力,帮助他们控制上网冲动,改善他们对校园生活的适应性。并且,团体心理辅导活动的效果获得了团体成员的普遍认可。

Young 的研究表明,网络成瘾的发生与情绪水平有关<sup>[4]</sup>。本研究中,团体心理辅导中主要使用情境模拟、放松训练等方法,处理负性情绪体验及情绪控制能力不足的问题。结果显示,实验组在情绪调节问卷的表达抑制维度上的得分在团体辅导之后有显著下降,这表明,团体辅导对负性情绪的表达和负性情绪体验的减少有效。另外,实验组在情绪调节问卷的重新评价维度上的分数较团体辅导前有显著上升,因而可以推测,团体辅导对于团体成员有效表达和调控情绪、减弱应激性事件带来的负性情绪、采用积极的策略维持和增强个体的正性情绪有显著作用。此外,实验组在团体辅导后幸福感指数的显著增加也表明他们情绪状态的改善。

有研究表明,社交焦虑与网络成瘾之间具有高度正相关<sup>[28]</sup>,而社会支持对青少年网络成瘾的发生发展具有重要影响<sup>[29]</sup>。本研究通过角色扮演的方式



培养团体成员的人际交往技能,增强团体成员的自信心,促进团体成员的积极互动,使团体成员能够在人际交往中获得支持和帮助,增强归属感和自信心。研究结果表明社交回避与苦恼及情感与社会孤独的分较团体辅导前有了显著下降,这提示团体辅导对降低社交焦虑水平,社会支持系统的建立和网络依赖行为的减少有积极的意义。同时,实验组在团体辅导后感情与社会孤独量表上分数的显著降低,说明团体心理辅导能增加团体成员社会支持利用度和社会功能,克服孤独感,改变负性的情绪状态,形成积极体验,从而更好的适应大学生活。

## 参 考 文 献

- 1 林绚晖. 网络成瘾现象研究概述. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(1): 74-76, 80
- 2 薛云珍, 卢莉. 网络成瘾的形成、表现及机制的探讨. 医学与哲学, 2003, 24(8): 60-62
- 3 白羽, 樊富珉. 团体辅导对网络依赖大学生的干预效果. 中国心理卫生杂志, 2007, 21(4): 247-250
- 4 Young KS. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. Innovations in Clinical Practice: A Source Book. Sarasota, FL: Pergaman Press, 1999, 17: 19-31
- 5 Kim JU. The effect of a R/ T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. International Journal of Reality Therapy, 2008, 27(2): 4-12
- 6 张文海, 卢家楣. 对网络成瘾大学生注入情感因素的团体辅导研究. 心理科学, 2009, 32(3): 525-527
- 7 张兰君. 团体心理治疗和体育运动处方对大学生网络成瘾的干预. 心理科学, 2009, 32(3): 738-741
- 8 Young KS. Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: Wiley, 1998
- 9 王力. 成人情绪调节对个体主观幸福感的意义. 北京师范大学博士论文, 2006
- 10 汪向东. 心理卫生评定量表手册. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999
- 11 宋志英. 大学生网络依赖行为的表现、成因及对策. 通化师范学院学报, 2007, 28(1): 79-81
- 12 白羽, 樊富珉. 大学生网络依赖测量工具的修订与应用. 心理发展与教育, 2005, 4: 99-104
- 13 朱克京, 吴汉荣, 田书桐. 大学生网络成瘾的成因及干预. 国外医学·社会医学分册, 2003, 20(1): 15-19
- 14 樊富珉. 网络心理障碍: 成因、预防与矫治. 心理与健康, 2005, 6: 4-7
- 15 张怀民, 张丽. 谈大学生网络心理依赖. 理工高教研究, 2006, 25(6): 75-76
- 16 高文斌, 陈祉妍. 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究. 心理科学进展, 2006, 14(4): 596-603
- 17 刘彩谊, 安晶卉, 高文斌, 等. 北京在读硕、博士研究生心理健康及人格测试分析. 中国行为医学科学, 2005, 14(12): 1121
- 18 高文斌, 祝卓宏, 陈祉妍, 等. 网络成瘾心理机制及其综合心理干预研究. 第十届全国心理学大会论文集, 2005. 296
- 19 高文斌, 祝卓宏, 陈祉妍, 等. 网络成瘾心理机制的“失补偿假说”及综合心理干预. 中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会第九届学术会议论文集, 2005. 16-17
- 20 Loysker J, Aiello JR. Internet addiction and its personality correlates. Poster presented at the annual meeting of the eastern psychology association. Washington, DC, 1997
- 21 李欢欢, 王力, 王嘉琦. 不同网络成瘾亚型大学生的心理健康水平差异及其与人格的关系. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(4): 413-416
- 22 耿耀国, 李飞, 苏林雁, 曹枫林. 初一网络成瘾学生情绪与人格特征研究. 中国临床心理学杂志, 2006, 14(2): 153-155
- 23 薛中国, 杨秀莲. “网络成瘾”对大学生人格发展的不良影响及对策. 中国电化教育, 2009, 6: 49-52
- 24 Jacobs EE, Robert LM, Riley LH, 著. 洪炜, 等译. 团体咨询的策略与方法. 中国轻工业出版社. 2000. 1040-1043
- 25 田万生, 方平. 大学生集体心理咨询的实验研究. 中国心理卫生杂志, 1999, 11(1): 55-57
- 26 孙时进, 范新河, 刘伟. 团体心理咨询对提高大学生自信心的效果研究. 心理科学, 2000, 23(1): 77-79
- 27 周涛. 大学生社交焦虑与网络成瘾的相关研究. 湖南师范大学教育科学学报, 2003, 2(3): 85-87
- 28 李斌, 王欣. 职业生涯团体心理辅导对女大学生职业决策自我效能的影响. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(11): 765-767
- 29 Griffiths M. Internet addiction: Does it really exist? Gack-enbach J, eds. Psychology and the Internet: intrapersonal, interpersonal and transpersonal implications. New York: Academic Press, 1998. 61-75

(收稿日期:2010-09-14)

(上接第 127 页)

- 3 Diener E, Suh EM. Culture and Subjective Well-being. Cambridge, MA: MIT Press, 2000. 87-112
- 4 汪向东, 王希林, 马弘, 主编. 心理卫生评定量表手册(增订版). 中国心理卫生杂志社, 1999. 127-131, 69-100
- 5 凌宇. 民、普高校大学生幸福感与自我概念、生活事件相关的比较研究. 中国优秀博硕士学位论文数据库, 2004
- 6 张翔. 民办高校大学生与普通高校大学生心理健康状况

的比较研究. 健康心理学杂志, 2003, (4): 2601

- 7 徐玲, 魏峰. 西安市民办与普通高校大学生心理特征的比较研究. 青年研究, 2001, (8): 15-18
- 8 陈立芳, 马绍斌, 范存欣. 大学生压力、应对方式、社会支持与主观幸福感关系的结构模型. 中国临床心理学杂志, 2009, 17(3): 266-268

(收稿日期:2010-03-30)