

Psychological Assessment and Intervention for Internet Addiction Among Adolescents

Yingying Duan

Yan'an University, Yan'an, Shaanxi, 716000, China

Abstract

With the rapid advancement of internet technology and the widespread adoption of smart devices, teenagers' exposure to online content has significantly increased. According to the latest statistics from China's Internet Network Information Center (CNNIC), as of December 2023, China's internet user base reached 1.089 billion, with 22.1% (approximately 241 million users) being under 18 years old. Global studies indicate that adolescents are a high-risk group for internet addiction, with detection rates ranging from 10% to 30%. Internet addiction not only negatively impacts academic performance and physical health but may also lead to social barriers, emotional issues, and other mental health problems, potentially even correlating with self-harm and suicidal behaviors.

Keywords

Adolescents; Internet Addiction; Psychological Assessment; Intervention Strategies; Multi-dimensional Model.

青少年网络成瘾的心理评估与干预研究

段莹莹

延安大学, 中国·陕西 延安 716000

摘要

随着互联网技术的迅猛发展和智能设备的普及,青少年接触网络的机会和时间大幅增加。据中国互联网络信息中心(CNNIC)最新统计数据显示,截至2023年12月,我国网民规模达10.89亿,其中18岁以下青少年网民占比达22.1%,约2.41亿人。全球研究表明,青少年是网络成瘾的高发人群,检出率在10%至30%之间。网络成瘾不仅影响青少年的学业表现和身体健康,还可能导致社交障碍、情绪问题和其他心理健康问题,甚至与自伤和自杀行为相关。

关键词

青少年; 网络成瘾; 心理评估

1 引言

网络成瘾(Internet Addiction)最早由美国精神科医生Goldberg在1995年提出,之后Young(1998)将其定义为"一种由于过度使用互联网而导致的冲动控制障碍"。随着研究的深入,学者们对网络成瘾的定义不断完善。目前,较为公认的定义是将网络成瘾视为一种行为成瘾,表现为对互联网的过度依赖和失控使用,导致显著的心理、社会和职业/学业功能损害^[1]

2 青少年网络成瘾的诊断标准

目前,青少年网络成瘾的诊断标准主要参考以下几个权威标准:

1.Young(1998)提出的八条诊断标准:符合5条或以上可诊断为网络成瘾,包括沉迷网络、需要增加上网时间才

能获得满足、多次尝试控制网络使用但失败、减少上网时出现戒断症状、上网时间超过原计划、因上网导致重要关系或机会损失、对上网时间向他人撒谎、使用网络逃避问题或缓解不良情绪。

2.Tao等人(2010)提出的中国网络成瘾诊断标准:包括两个必备症状(渴求和控制力缺失)和至少一项临床损害症状(社交功能损害、学业功能损害等),症状持续至少3个月,平均每天上网时间(非学习或工作需要)至少6小时。

3.DSM-5关于互联网游戏障碍的诊断建议:9条标准中符合5条以上,包括专注于游戏、戒断症状、耐受性、控制力丧失、失去兴趣、明知有害仍继续、欺骗、逃避、损害或丧失功能。

考虑到中国青少年的文化背景和 network 使用特点,本研究在评估青少年网络成瘾时主要参考Tao等人的标准,同时结合Young的诊断标准和DSM-5的诊断建议,采用多维度评估方法^[2]。

【作者简介】段莹莹(1999-),女,中国河南开封人,硕士,从事心理健康教育专业研究。

3 研究过程和方法

3.1 研究对象

从问卷调查中筛选出网络成瘾得分位于前10%的20名学生(网络成瘾组)和得分位于中间水平的10名学生(对照组)进行深度访谈。同时,邀请10名具有青少年心理咨询经验的心理咨询师和10名网络成瘾青少年的家长参与半结构化访谈。

3.2 研究工具

3.2.1 量表工具

1. 青少年网络成瘾量表(YIAS-C):杨东等(2005)修订,20个条目5点计分,含4个维度,总分20-100分(50-79分为轻度、80-100分为重度),Cronbach's $\alpha=0.93$,重测信度=0.85。

2. 情绪调节问卷(ERQ):王艳等(2007)修订,10个条目7点计分,含2个维度,Cronbach's $\alpha=0.89$,重测信度=0.82。

3. 家庭功能评定量表(FAD):邹泓等(1999)修订,60个条目4点计分,含7个维度,Cronbach's $\alpha=0.87$,重测信度=0.76。

4. 基本信息问卷:自编,收集年龄、性别、上网时间等信息。

3.2.2 访谈提纲

- 青少年:半结构化,含网络使用、影响、动机、控制经历等。
- 心理咨询师:含成瘾特点、成因、干预经验与难点等。
- 家长:含子女网络管理、家庭影响、帮助需求等。

3.3 研究程序

1. 前期准备:文献研究、工具授权与修订、通过北师大伦理审批(BNU-2023-0415)、获取知情同意。

2. 数据收集:2023年9-10月施测问卷320份,有效300份(有效率93.8%);11-12月访谈青少年(45-60分钟);12月-2024年1月访谈专家与家长(60-90分钟),录音转录。

3. 数据分析:量化用SPSS 26.0做t检验、方差分析等;质性用扎根理论编码;混合分析整合结果。

4 青少年网络成瘾流行病学特征

4.1 网络成瘾检出率及严重程度分布

根据YIAS-C评分标准,本研究300名中学生中,网络成瘾检出率为26.7%(80人),其中轻度网络成瘾22.0%(66人),重度网络成瘾4.7%(14人)。青少年每天上网时间为(3.4±1.8)小时,周末上网时间明显增加,平均为(5.7±2.3)小时。

4.2 不同人口学变量的网络成瘾差异

4.2.1 性别差异

男生网络成瘾检出率(32.9%)显著高于女生(20.3%), $\chi^2=6.85$, $p<0.01$;男生YIAS-C总分(58.6±18.4)显著高

于女生(48.9±16.2), $t=4.97$, $p<0.001$ 。在网络成瘾的四个维度中,男生在"时间管理问题"和"社交替代"维度的得分显著高于女生($p<0.01$)。

4.2.2 年级差异

高中生网络成瘾检出率(31.3%)显著高于初中生(22.0%), $\chi^2=4.26$, $p<0.05$;高中生YIAS-C总分(56.2±17.9)显著高于初中生(51.3±17.1), $t=2.45$, $p<0.05$ 。高中生在"戒断反应"和"现实逃避"维度的得分显著高于初中生($p<0.05$)。

4.2.3 家庭结构差异

非完整家庭青少年(单亲、重组家庭等)的网络成瘾检出率(35.1%)显著高于完整家庭青少年(24.0%), $\chi^2=3.97$, $p<0.05$;非完整家庭青少年YIAS-C总分(59.8±19.2)显著高于完整家庭青少年(52.5±17.0), $t=2.83$, $p<0.01$ 。

4.2.4 独生子女与留守状况差异

独生子女的网络成瘾检出率(28.9%)高于非独生子女(22.1%),但差异不显著, $\chi^2=1.78$, $p>0.05$;父母双方或一方长期不在身边的留守青少年的网络成瘾检出率(38.2%)显著高于非留守青少年(24.3%), $\chi^2=4.53$, $p<0.05$ 。

4.2.5 网络使用内容分析

调查显示,青少年网络使用内容主要包括:网络游戏(65.3%)、短视频(62.7%)、社交媒体(58.3%)、网络直播(45.7%)、学习资源(42.0%)、影视剧(38.7%)和其他(5.2%)。其中,网络成瘾组青少年在使用网络游戏(82.5% vs 59.5%, $\chi^2=12.63$, $p<0.001$)和短视频(78.8% vs 57.3%, $\chi^2=10.39$, $p<0.01$)的比例显著高于非网络成瘾组。

4.3 青少年网络成瘾与心理社会因素的关系

4.3.1 网络成瘾与情绪调节的关系

相关分析显示,YIAS-C总分与ERQ中的认知重评策略呈显著负相关($r=-0.32$, $p<0.001$),与表达抑制策略呈显著正相关($r=0.28$, $p<0.001$)。多元回归分析表明,在控制人口学变量后,认知重评($\beta=-0.29$, $p<0.001$)和表达抑制($\beta=0.24$, $p<0.001$)对网络成瘾有显著预测作用,共解释网络成瘾变异量的18.6%。

质性研究发现,网络成瘾青少年普遍存在情绪调节困难,表现为情绪识别能力弱、负面情绪耐受力低、情绪调节策略单一等特点。

4.3.2 网络成瘾与家庭功能的关系

相关分析显示,YIAS-C总分与FAD的总体功能维度($r=0.43$, $p<0.001$)、沟通维度($r=0.38$, $p<0.001$)、情感反应维度($r=0.35$, $p<0.001$)和问题解决维度($r=0.31$, $p<0.001$)均存在显著正相关(FAD得分越高表示家庭功能越不良)。多元回归分析表明,在控制人口学变量后,总体家庭功能($\beta=0.36$, $p<0.001$)和沟通($\beta=0.27$, $p<0.001$)是预测网络成瘾的重要家庭因素,共解释网络成瘾变异量的22.4%。

表 1

分类	样本量 (n)	占比 (%)	网络成瘾检出率 (%)	χ^2 值	YIAS-C 总分 (M \pm SD)	t 值 / F 值	p 值
男生	152	50.7	32.9	6.85	58.6 \pm 18.4	4.97	<0.001
女生	148	49.3	20.3	-	48.9 \pm 16.2	-	-
初中生	150	50	22	4.26	51.3 \pm 17.1	2.45	<0.05
高中生	150	50	31.3	-	56.2 \pm 17.9	-	-
完整家庭	242	80.7	24	3.97	52.5 \pm 17.0	2.83	<0.01
非完整家庭	58	19.3	35.1	-	59.8 \pm 19.2	-	-
留守青少年	55	18.3	38.2	4.53	60.2 \pm 19.5	3.17	<0.05
非留守青少年	245	81.7	24.3	-	52.8 \pm 17.2	-	-

质性研究发现,网络成瘾青少年的家庭环境普遍存在亲子冲突频繁、沟通不畅、情感温暖不足、监管方式不当等问题。

4.3.3 网络成瘾与学校适应的关系

调查显示,学业成绩与 YIAS-C 总分呈显著负相关 ($r=-0.29$, $p<0.001$),师生关系评价与 YIAS-C 总分呈显著负相关 ($r=-0.25$, $p<0.001$)。网络成瘾组青少年的学校归属感得分 (3.1 ± 0.8) 显著低于非网络成瘾组 (3.6 ± 0.7), $t=5.23$, $p<0.001$ 。

质性研究发现,学校适应不良是网络成瘾青少年的普遍特点,表现为学习压力大但学习兴趣低、师生关系紧张、同伴关系困难等。网络世界成为他们寻求成就感、自我价值和社交联结的替代空间^[3]。

3.4 青少年网络成瘾的评估方法分析

4.4.1 现有评估工具的适用性比较

本研究对青少年网络成瘾的三种主要评估工具进行了信效度比较,结果显示:

1. 青少年网络成瘾量表 (YIAS-C): Cronbach's α 系数为 0.91,重测信度为 0.84,与临床评估的一致率为 81.5%,各维度因子负荷量为 0.58-0.86,具有良好的信效度。

2. 中文网络成瘾量表 (CIAS): Cronbach's α 系数为 0.93,重测信度为 0.85,与临床评估的一致率为 84.2%,各维度因子负荷量为 0.62-0.89,具有良好的信效度。

3. 青少年互联网使用问题量表 (PIUS): Cronbach's α 系数为 0.87,重测信度为 0.79,与临床评估的一致率为 76.8%,各维度因子负荷量为 0.51-0.83,具有良好的信效度。

4.4.2 多维度评估框架的构建

基于文献研究和实证数据,本研究提出了青少年网络成瘾的多维度评估框架,包括四个核心维度:

1. 网络使用行为维度:评估网络使用的时间、频率、内容、模式等行为表现。

2. 心理机制维度:评估认知偏差、情绪调节困难、冲动控制能力等心理机制。

3. 功能损害维度:评估学业、人际、家庭和身心健康等方面的功能损害程度。

4. 社会环境维度:评估家庭功能、学校适应、同伴影响等社会环境因素。

5 结果讨论

5.1 青少年网络成瘾的流行病学特征及影响因素

本研究发现,中学生网络成瘾检出率为 26.7%,其中轻度网络成瘾 22.0%,重度网络成瘾 4.7%。这一结果与最近国内研究报告的 20%-30% 检出率相一致 (李洁等^[4], 2022; 王晓蕾等^[5], 2020),但高于国际平均水平 (Kuss et al., 2020)。这可能与中国智能设备普及率高、网络娱乐内容丰富、学业压力大等因素有关。

5.2 网络成瘾与心理社会因素的关系讨论

本研究发现,情绪调节能力与网络成瘾存在显著相关,认知重评能力低和表达抑制倾向高的青少年更容易发展为网络成瘾。这支持了情绪调节困难理论,即部分青少年使用网络作为调节负面情绪的不良策略^[6]。

家庭功能与网络成瘾的密切关联反映了家庭系统在青少年发展中的核心作用。家庭沟通不良、情感反应不当和问题解决能力弱的家庭更容易出现网络成瘾青少年。这与 Minuchin 的结构家庭治疗理论相符,不健康的家庭边界和互动模式会导致青少年寻求网络作为替代性情感满足来源。

总体而言,本研究支持生态系统理论框架,网络成瘾应被理解为个体、家庭、学校和社会多系统相互作用的结果,而非简单的个人行为问题。这意味着有效的干预需要多系统协同参与。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心(CNNIC). (2024). 第51次中国互联网络发展状况统计报告. 北京: 中国互联网络信息中心.
- [2] 孙运昌, 颜滢, 张晓, 吴缚龙. (2022). COVID-19疫情期间青少年网络成瘾及心理健康状况调查. 中国学校卫生, 43(9), 1356-1359.
- [3] 田录梅, 黄希庭, 郑涌. (2016). 青少年网络成瘾的整合干预模式构建与效果验证. 心理学报, 48(2), 157-168.
- [4] 李洁, 郭海英, 孙彦, 程陶. (2022). 网络游戏成瘾的流行病学特征及认知行为治疗的效果: 系统回顾和meta分析. 中国临床心理学杂志, 30(2), 213-219.