

网络游戏成瘾的内涵、病因学研究和干预措施

胡 岳

南京师范大学心理学院, 江苏 南京

收稿日期: 2022年1月18日; 录用日期: 2022年2月17日; 发布日期: 2022年2月24日

摘 要

网络游戏成瘾是指一种无法控制的、过度的以及带有强迫性并会导致社会或情绪功能受损的网络游戏行为。网络游戏成瘾的主要发作对象是大学生和中学生,网络游戏成瘾对青少年的心理健康产生负面影响。网络游戏成瘾的成因包括神经生理与遗传因素、人格因素和环境因素。针对网络游戏成瘾的成因,使用认知-行为疗法、正念疗法、家庭治疗等方法可以有效地治疗网络游戏成瘾,帮助青少年摆脱网络游戏成瘾带来的心理问题。

关键词

网络游戏成瘾, 沉浸, 认知行为疗法, 正念疗法

Connotation, Etiology and Intervention of Internet Gaming Addiction

Yue Hu

School of Psychology, Nanjing Normal University, Nanjing Jiangsu

Received: Jan. 18th, 2022; accepted: Feb. 17th, 2022; published: Feb. 24th, 2022

Abstract

Internet gaming addiction refers to an uncontrollable, excessive and compulsive internet gaming behavior that could lead to the impairment of social or emotional function. College and middle students are the main group of people who get internet gaming addiction, and the addition has a negative impact on teenagers' mental health. The causes of internet gaming addiction include neurophysiological and genetic factors, personality factors and environmental factors. In view of the causes of internet gaming addiction, cognitive-behavioral therapy, mindfulness therapy, family therapy and other methods can be used to treat internet gaming addiction effectively, which can help teenagers get rid of the psychological problems caused by internet gaming addiction.

Keywords

Internet Gaming Addiction, Flow, Cognitive-Behavioral Therapy, Mindfulness Therapy

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 网络游戏成瘾的内涵

网络游戏是如今青少年主要的娱乐休闲方式之一，但是过度游戏导致的网络成瘾对青少年的身心成长具有负面的影响。2021年8月《经济参考报》发文称网络游戏是当代的精神鸦片，对青少年的危害巨大，这一说法得到了社会各界广泛的讨论与认同(张运, 2019)，腾讯、网易等网络游戏公司的股价随之暴跌也印证了社会对于网络游戏成瘾的负面态度。在我国，由于网络游戏成瘾导致的青少年心理障碍也随着网络游戏的普及而增加。两项分别对北京和广州大学生的调查研究结果均表明大学生中存在的网络成瘾患者数量超过6%(杨文娇, 周冶金, 2004)。网络游戏成瘾是网络成瘾的主要表现之一，鉴于我国大学生人数总量巨大，6%的大学生背后是相当数量的网络游戏成瘾群体，这足以说明网络游戏成瘾是目前急需解决的社会问题之一。因此，关注游戏成瘾这一心理问题，探索游戏成瘾的诊断、病理性成因以及干预措施对于帮助网络游戏成瘾群体解决这一心理障碍具有十分重要和积极的现实价值。

1.1. 网络游戏成瘾的概念

网络游戏成瘾(Internet Gaming Addiction, IGA)是指一种无法控制的、过度的以及带有强迫性并会导致社会或情绪功能受损的网络游戏行为(田云龙等, 2018)，网络游戏成瘾是网络成瘾中最主要的一种亚型，同时也属于非物质成瘾的一种(Li et al., 2012)。2019年5月，世界卫生组织在第72届世界卫生大会上通过的ICD-11中正式将游戏障碍(gaming disorder)列为心理疾病的一种(林悦等, 2018)。

1.2. 网络游戏成瘾的诊断标准

DSM-5标准认为只有当游戏对人的生活导致非常严重的损伤和功能失调，符合DSM-5的相关标准五项及以上且时程超过一年才能确诊游戏成瘾。具体标准为：1) 全神贯注于游戏；2) 不玩游戏时出现悲伤、焦虑、易激惹的戒断反应；3) 对游戏的耐受和渴望增加，如果无法花更多的时间玩游戏，就无法满足这种渴望；4) 无法成功地减少和停止玩游戏；5) 对之前感兴趣的事情失去兴趣；6) 无视因游戏导致的问题继续进行游戏；7) 向他人隐瞒真实的游戏时长；8) 通过游戏缓解诸如负罪感或失落的情绪；9) 由于过度游戏面临失业的风险(American Psychiatric Association, 2013)。ICD-11标准认为游戏成瘾是一种游戏行为的图示，其诊断只通过三个指标来判断：控制能力受损、游戏优先级增加、在知道负面后果的情况下增加对游戏的依赖性(World Health Organization, 2018)。中国CCDM-3标准认为网络游戏成瘾是一种由于重复和过量网络使用导致的精神和行为上的失调，其诊断指标为超过三个月平均每天进行网络游戏时间达到六个小时及以上(中华医学会精神科分会, 2001)。

虽然美国的DSM-5和欧洲的ICD-11标准均对网络游戏成瘾的诊断做出了标准，但是很多临床心理学者认为目前DSM-5和ICD-11对于网络游戏成瘾、游戏成瘾以及其他精神障碍之间的差异存在争议，认为网络游戏成瘾不能被确认为独立的精神障碍并呼吁世界卫生组织取消对这一类别心理障碍的分类

(靳宇倡等, 2019)。目前世界卫生组织没有采纳学者们的建议依旧保持游戏成瘾的分类, 但关于网络游戏成瘾和游戏成瘾诊断的标准仍旧需要完善。

除了 DSM-5 和 ICD-11 等标准对游戏成瘾的诊断, 安戈夫方法也可以用来辅助诊断网络游戏成瘾。崔丽娟的研究使用安戈夫方法编制网络游戏成瘾界定量表, 总共 10 个项目, 符合其中 7 个项目即可确定为网络游戏成瘾(崔丽娟, 2006)。

1.3. 网络游戏成瘾的高发人群

关于网络游戏成瘾的聚类分析研究发现, 网络游戏成瘾研究的主要对象为学生群体, 其中对于大学生进行的研究最多(张运, 2019)。研究表明, 相对于西方国家, 亚洲国家的青少年有着更高的网络游戏成瘾比例(田云龙等, 2018; Müller et al., 2014)。因此本文将关注重点聚焦于学生群体的网络游戏成瘾的病因学研究和干预措施, 为治疗学生群体的网络游戏成瘾提供参考和帮助。

2. 网络游戏成瘾的病因学研究

2.1. 神经生理基础和遗传因素

网络游戏成瘾属于非物质成瘾中的一种, 其具有和其他非物质成瘾相似的遗传和神经生理因素的基础(Han et al., 2010)。所有的非物质成瘾患者都涉及奖励、认知控制、动机、记忆-学习这四个大脑回路结构上的改变(贺金波等, 2017)。一项关于网络游戏成瘾患者的 MRI 研究结果发现网络游戏成瘾患者动机和记忆-学习环路的部分脑区结构萎缩、功能连通性降低(贺金波等, 2017)。一项对比网络游戏成瘾患者和职业网络游戏选手大脑结构的研究发现游戏成瘾患者左前扣带回的灰质体积减小, 下颞叶皮质和枕叶皮质的灰质体积也有明显差异, 这些大脑结构的差异可能揭示游戏成瘾患者发病的神经生理基础(Loton et al., 2015)。也有研究表明, 前额叶皮层作为人脑认知控制的中枢, 如果出现损伤也可能导致出现网络游戏成瘾的症状(贺金波等, 2008)。

除了神经生理因素, 遗传因素也会预示着更高的网络游戏成瘾发病几率。Lin 等(1998)的研究发现病理性赌博患者的直系亲属患有非物质成瘾的几率更高。Beaver 等(2010)的研究结果说明遗传因素可以预测男性的网络游戏成瘾的发病几率但是无法预测女性的网络游戏成瘾发作几率。

2.2. 人格因素

自我和人格的特征会影响到网络游戏成瘾的发病, 研究发现低自尊和低自我控制者的网络游戏成瘾程度更高(魏华等, 2012; 何灿等, 2012)。网络游戏成瘾患者在感觉寻求量表的得分上具有显著更高的分数, 具有网络游戏成瘾的患者大多存在一定程度上的抑郁(杨文娇, 周冶金, 2004)。网络游戏成瘾者也持有更高的自我攻击性信念和对攻击性更为积极的内隐态度(崔丽娟等, 2006)。

沉浸对游戏成瘾的发病具有重要的影响。“沉浸”是指一个人完全沉浸在某种活动中忽视其他事物存在的一种状态, 沉浸的状态取决于外在活动 and 自我内在目标的协调, 当两者之间达到平衡状态时人就会进入沉浸状态, 此时人的注意力将完全集中在其中并忽视时间知觉和其他事情(魏华等, 2012)。角色扮演主题的网络游戏为玩家创设的充满沉浸感的游戏环境会使玩家更容易地沉浸在游戏的虚拟自我中, 进而表现出沉迷游戏忘记时间和其他事情的行为表现, 出现网络游戏成瘾的症状(衡书鹏等, 2018)。

自我觉察的压力也会影响网络游戏成瘾, Kim 等(2008)的研究发现具有高自我觉察压力的人更可能对多人在线角色扮演游戏(MMORPG)产生网络游戏成瘾。研究发现自我觉察的压力与游戏成瘾之间存在正相关关系, 张贤等人进行的关于男大学生网络游戏成瘾的研究结果揭示了自我控制的能力在自我觉察的压力和网络游戏成瘾之间具有中介作用(张贤等, 2019)。以上研究结果说明了当个体自我觉察到的压力增

加时,更有可能导致网络游戏成瘾症状的出现,而增加自我控制能力将会降低对于网络游戏的成瘾状况。

2.3. 环境因素

除了神经生理基础和人格特质的因素,环境因素也在网络游戏成瘾的发病中起到重要的影响。网络游戏成瘾发病的主体为大学生和中学生群体,这一群体涉及到的环境的因素可以分为家庭环境因素和学校环境因素。

导致游戏成瘾的家庭因素主要在于父母的教养方式,父母的体罚会导致青少年出现网络游戏成瘾的行为(田云龙等,2018)。父母的体罚会导致青少年感受到更高的心理压力水平,进而导致青少年选择通过网络游戏来缓解这种心理压力,而父母发现孩子沉迷网络游戏后进行体罚的负反馈行为又会进一步强化青少年通过游戏缓解压力的行为,最终导致网络游戏成瘾(田云龙等,2018)。父母的忽视也会导致青少年的网络游戏成瘾,父母的忽视使孩子的情感需求和认知需求在现实中无法得到满足,因而在游戏中寻求这些基本需求的满足,最终导致网络游戏成瘾(林悦等,2018)。

学校环境对于学生群体网络游戏成瘾具有重要影响,学校的参与是包含行为、情绪和认知三维度的多元结构,学生在校园中得到的来自同伴的社会支持对网络游戏成瘾具有重要的负向预测作用,同样学校参与也会在父母教养方式和青少年网络游戏成瘾中起到重要的调节作用(田云龙等,2018)。

3. 网络游戏成瘾的干预措施

根据已有的网络游戏成瘾的病因学研究,我们可以了解到网络游戏成瘾受到神经生理与遗传因素、人格因素和环境因素的共同影响。了解到了网络游戏成瘾的致病原因就可以根据这些病因采取合适的方式对网络游戏成瘾患者进行干预及治疗,以帮助他们恢复正常的社会功能和心理健康状态。目前临床上治疗网络游戏成瘾的主要方法为认知行为疗法、正念疗法和家庭治疗疗法(罗大东等,2021)。

3.1. 认知行为疗法

认知行为疗法(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)是先矫正产生心理问题的行为的认知,再反过来通过行为矫正引发和强化正确的认知,最后通过两者的交互过程达到治疗的效果(贺金波等,2019)。网络游戏成瘾患者进行的认知行为疗法分为三个阶段:减少网络游戏时间让成瘾者从沉浸在游戏状态中解脱;重建心理认知,让患者意识到网络游戏无法补偿现实生活中缺失的爱和价值;支持和巩固在前两个阶段转变的认知和行为(贺金波等,2019)。

3.2. 正念疗法

正念疗法又称正念冥想疗法,是指个体自我深入察觉,将注意或意识集中到一个客体、体验、意念或声音进行治疗的方法,其与传统的认知行为疗法辅助使用可以更好地减少治疗网络游戏成瘾中产生的戒断反应和反复过程(罗大东等,2021)。

3.3. 家庭治疗疗法

家庭因素是导致网络游戏成瘾的主要因素,从家庭环境因素入手进行心理干预可以有治疗网络游戏成瘾(赵丹阳,2020)。通过家庭治疗可以修正因原生家庭缺陷对青少年心理发展造成的损害,进而缓解青少年通过网络游戏来补偿缺陷造成的网络游戏成瘾(贺金波等,2019)。生态系统理论聚焦于个体、家庭和所处环境等互动,使用萨提亚家庭治疗方法可以有效降低网络游戏成瘾患者在接受干预后出现复发的状况(赵丹阳,2020)。

4. 总结

本文探讨了网络游戏成瘾对青少年和学生群体心理健康造成的危害,也对网络游戏成瘾的病因学研究进行了综述,并针对网络游戏成瘾的成因提出了有针对性的干预措施来治疗青少年的网络游戏成瘾。目前关于网络游戏成瘾的研究已经取得可观的成果,但是关于网络游戏成瘾的诊断标准仍需要进一步研究来明确,网络游戏成瘾干预后的复发问题也仍需解决。因此,未来关于网络游戏成瘾的研究应聚焦于以上两方面,更好地诊断和治疗青少年网络游戏成瘾的问题,帮助青少年恢复正常的心理功能。

参考文献

- 崔丽娟, 胡海龙, 吴明证, 解春玲(2006). 网络游戏成瘾者的内隐攻击性研究. *心理科学*, 29(3), 570-573.
- 崔丽娟(2006). 用安戈夫方法对网络成瘾与网络游戏成瘾的界定. *应用心理学*, 12(2), 142-147.
- 何灿, 夏勉, 江光荣, 魏华(2012). 自尊与网络游戏成瘾-自我控制的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 20(1), 58-60.
- 贺金波, 郭永玉, 向远明(2008). 青少年网络游戏成瘾的发生机制. *中国临床心理学杂志*, 16(1), 46-48.
- 贺金波, 聂余峰, 周宗奎, 柴瑶(2017). 网络游戏成瘾与海洛因成瘾存在相同的神经机制吗?——基于 MRI 的证据. *心理科学进展*, 25(8), 1327-1336.
- 贺金波, 仇雨亭, 郑阳(2019). 网络游戏成瘾的心理治疗方法及其原理综述. *中国临床心理学杂志*, 27(4), 848-853.
- 衡书鹏, 周宗奎, 雷玉菊, 牛更枫(2018). 现实-理想自我差异对青少年游戏成瘾的影响: 化身认同和沉浸感的序列中介作用. *心理与行为研究*, 16(2), 253-260.
- 靳宇倡, 余梦, 胡云龙(2019). 网络游戏成瘾研究的争议及趋势. *心理科学进展*, 27(1), 83-95.
- 罗大东, 谭羽希, 董悠然, 陈晋东(2021). 青少年网络游戏行为障碍研究进展. *临床精神医学杂志*, 31(5), 413-415.
- 田云龙, 喻承甫, 林霜, 叶诗敏, 张晓琳, 刘毅等(2018). 父母体罚、学校参与与青少年网络游戏成瘾: 亲子关系的调节作用. *心理发展与教育*, 34(4), 461-471.
- 魏华, 周宗奎, 田媛, 鲍娜(2012). 网络游戏成瘾: 沉浸的影响及其作用机制. *心理发展与教育*, 28(6), 651-657.
- 杨文娇, 周治金(2004). 大学生网络成瘾类型及其人格特征研究. *华中科技大学学报: 社会科学版*, 18(3), 39-42.
- 张贤, 魏华, 丁倩(2019). 压力对男大学生网络游戏成瘾的影响: 自我控制的中介作用. *心理与行为研究*, 17(5), 713-718.
- 林悦, 刘勤学, 余思, 周宗奎(2021). 父母忽视与青少年网络游戏成瘾的关系: 希望的中介作用和性别的调节作用. *心理发展与教育*, 37(1), 109-111.
- 张运(2019). 基于 CiteSpace 的共享经济领域研究现状及态势分析. *湖北农业科学*, 58(3), 116-120.
- 赵丹阳(2020). 萨提亚家庭治疗模式介入青少年手机游戏成瘾问题研究. 硕士学位论文, 乌鲁木齐: 新疆大学.
- 中华医学会精神科分会(2001). *CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准*. 山东科学技术出版社.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM-5)*. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Beaver, K. M., Hoffman, T., Shields, R. T., Vaughn, M. G., DeLisi, M., & Wright, J. P. (2010). Gender Differences in Genetic and Environmental Influences on Gambling: Results from a Sample of Twins from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Addiction*, 105, 536-542. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02803.x>
- Han, D. H., Kim, Y. S., Lee, Y. S., Min, K. J., & Renshaw, P. F. (2010). Changes in Cue-Induced, Prefrontal Cortex Activity with Video-Game Play. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 655-661. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0327>
- Kim, E. J., Namkoong, K., Ku, T., & Kim, S. J. (2008). The Relationship between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatry*, 23, 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- Li, M.-J., Chen, J., & Li, X.-Y. (2012). Genetic and Neurobiological Mechanisms of Non-drug Addictions. *Advances in Psychological Science*, 20, 1623-1632. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2012.01623>
- Lin, S. A. E. N., Lyons, M. J., Scherrer, J. F., Griffith, K., True, W. R., Goldberg, J., & Tsuang, M. T. (1998). Familial Influences on Gambling Behavior: An Analysis of 3359 Twin Pairs. *Addiction*, 93, 1375-1384. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1998.93913758.x>

- Loton, D., Borkoles, E., Lubman, D., & Polman, R. (2015). Video Game Addiction, Engagement and Symptoms of Stress, Depression and Anxiety: The Mediating Role of Coping. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*, 565-578. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9578-6>
- Müller, K. W., Beutel, M. E., Egloff, B., & Wölfling, K. (2014). Investigating Risk Factors for Internet Gaming Disorder: A Comparison of Patients with Addictive Gaming, Pathological Gamblers and Healthy Controls Regarding the Big Five Personality Traits. *European Addiction Research, 20*, 129-136. <https://doi.org/10.1159/000355832>
- World Health Organization (2018). *The ICD-11 Classification of Mental and Behavioral Disorders: Criteria for Research*.