

Affecting Factors and the Intervention of Internet Gaming Addiction for Adolescence

Yulian Li, Yanling Liu*

Research Center of Mental Health Education & Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing
Email: *ssq@swu.edu.cn

Received: Nov. 7th, 2017; accepted: Nov. 21st, 2017; published: Nov. 28th, 2017

Abstract

Internet gaming is a booming market, and a growing number of individuals play computer games developed into Internet Gaming Addiction (IAD). While studies of Internet gaming addiction emerged, they outlined the negative consequences of excessive gaming, its prevalence, and associated risk factors. Adolescents with IAD showed dysfunctional coping strategies with problems in school and home and showed worse interpersonal relations; they have bad influence on physical and mental health. Only by understanding the factors associated with Internet gaming addiction can the phenomenon of Internet gaming addiction be understood comprehensively, and a more efficient way of intervention can be found. Due to the increased use of the Internet, IAD has attracted attention of researchers: they found out that mainly personality and psychosocial factors are associated with IAD. Researchers also explore the intervention for the treatment of IAD, such as pharmacological treatments, psychological treatments and educational treatments in which sports treatments and educational gaming treatments are newly treatments getting researchers' attention.

Keywords

Adolescence, Internet Gaming Addiction (IAD), Affecting Factors, Intervention

青少年网络游戏成瘾的影响因素及其干预

李玉莲, 刘衍玲*

西南大学心理健康教育中心, 重庆
Email: *ssq@swu.edu.cn

收稿日期: 2017年11月7日; 录用日期: 2017年11月21日; 发布日期: 2017年11月28日

*通讯作者。

摘要

网络游戏现在越来越流行,很多个体也发展成为了网络游戏成瘾(Internet Gaming Addiction, IAD)。随之研究网络游戏的学者也越来越多,他们主要关注过度游戏带来的负面影响,其普遍性,以及造成这种影响的各种因素,研究发现网络游戏成瘾的少年在学校和家庭生活中都表现更多的心理和生理问题。网络游戏成瘾干预的前提是揭示青少年网络游戏成瘾的影响因素。近年来,研究者从个体因素和环境因素等方面阐述了青少年网络游戏成瘾的影响因素。并从医学干预、心理干预、教育干预3个方面对游戏成瘾的干预方法进行了研究,其中教育干预中的体育干预和教育游戏干预开始引起学者的关注。

关键词

青少年, 网络游戏成瘾, 影响因素, 干预研究

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 引言

正如老子所言“祸兮福之所倚,福兮祸之所伏”,视频游戏自诞生以来,给人们的休闲生活带来很多乐趣,但也导致越来越多的个体沉迷其中,这种趋势随着网络终端(手机、pad等)的普及日趋严重。据《中国互联网络发展状况统计报告》截至2016年12月,我国有4.17亿的网络游戏用户规模,占到了总体网民的57%,网络游戏用户使用手机游戏的达到了3.52亿,占手机网民的50.6%。网络游戏成瘾所带来的社会问题也日趋凸显,网络游戏成瘾会给玩家,尤其是青少年群体玩家带来更为消极的影响。网络游戏成瘾会给玩家带来压力,损害他们的现实人际关系、降低学业成绩、增加敌意和攻击倾向性,增加适应不良认知(Chappell, Eatough, Davies, & Griffiths, 2006; Choi & Kim, 2004; Kim, 2008; King, Delfabbro, & Griffiths, 2010);还会影响玩家的身体健康,如造成幻听,手腕疼痛,颈部疼痛,腕部综合征,影响睡眠,导致肥胖(Scharrer & Zeller, 2014; Turel, Romashkin, & Morrison, 2016; Williams, Yee, & Caplan, 2008; Wolfe et al., 2014),甚至关于过度游戏造成的死亡也不罕见。近年来,越来越多的研究开始关注造成网络游戏成瘾的影响因素,主要有个体因素,环境等以及其他因素。另外,就游戏本身而言,包含了大量的暴力内容,而许多研究发现暴力网络游戏会增加玩家的攻击性情感、攻击性认知、攻击性行为以及敌意和抑郁水平(Anderson et al., 2010)。网络游戏成瘾所引发的个体及社会问题,日益引起医学界、心理学界、教育界以及社会大众的广泛关注,他们从各个方面提出了如何干预游戏成瘾的措施。

2. 网络游戏成瘾定义及诊断

网络游戏成瘾是网络成瘾的一个分类。美国心理学家 Goldberg 于 1995 首次提出网络成瘾(internet addiction),之后关于网络成瘾的研究越来越多。随着网络的发展,网络成瘾逐渐被细化为不同的子类型,进行更具有针对性的研究。Young (1998)将网络成瘾划分为5个类型:网络信息成瘾、网络色情成瘾、网络游戏成瘾、网络冲动行为成瘾、网络人际关系成瘾。由此可见,网络游戏成瘾是网络成瘾一个典型的

子类型, 是一种长时间地沉迷于网络游戏并因此导致明显的社会、心理功能受损的现象。

关于游戏成瘾的诊断学术界有很多争议, 但主流的诊断是根据 American Psychiatric Association 2012 年版本的 DSM-5, 它将网络游戏成瘾的诊断标准分为 9 项: 1) 大部分时间用于网络游戏; 2) 不打游戏时有戒断症状; 3) 耐受性, 需要玩游戏的时间越来越多; 4) 不能控制游戏的时间; 5) 由于玩网络游戏而不再有别的娱乐活动和爱好; 6) 现状不能改善; 7) 对于玩游戏的状态欺瞒家人朋友等; 8) 用游戏逃避不好的心情; 9) 由于玩游戏失去了友谊, 对工作或学习有严重影响。

3. 青少年网络游戏成瘾的影响因素

在研究成瘾干预的过程中, 学者发现了解个体游戏成瘾的原因至关重要, 需要对个体特征、个体所处环境特征以及两者交互作用有所了解, 才能指定出更有效的干预措施。具体的网络游戏成瘾的影响因素主要包括个体因素和环境因素两方面, 另外也有研究发现游戏本身的体验也会对网络游戏成瘾造成影响。

3.1. 个体因素

每个玩家都是独立的个体, 其本身的人格特征、认知乃至动机都对网络游戏的成瘾起着不同的作用。

3.1.1. 人格特征

现有研究主要通过问卷的形式来探讨人格的某种特质与网络游戏成瘾之间的相关。研究表明人格特征与网络游戏成瘾密切相关: 如孤独和内向、社会抑制、攻击性和敌意倾向, 感觉寻求以及自我控制的降低。有表明自我控制会影响网络游戏成瘾, 两者呈负相关, 自我控制能对网络游戏成瘾起到预测作用 (Khang, Kim, & Kim, 2013)。Jackson 等(2010)研究显示低自尊者网络游戏成瘾程度更高。Peters 和 Malesky (2008)发现网络游戏成瘾与神经质正相关, 与宜人性、外倾性、责任感呈负相关。另外一些人格特征, 如感觉寻求、社交焦虑、宜人性、自恋等也与网络游戏成瘾有关(Kim, 2008; 郭碧味, 胡谏萍, 张秋艳, 张卫, 2014; 甄霜菊, 喻承甫, 胡谏萍, 鲍振宙, 张卫, 2016)。

3.1.2. 认知因素

除了人格特征, 个体认知因素也可能导致网络游戏成瘾。对网络使用的特异性非适应性认知是网络成瘾的重要条件, Li 和 Wang (2013)对青少年的研究显示, 个体短期思维、全或无的认知偏差对网络游戏成瘾具有显著预测作用。也有研究表明, 认知歪曲是病理性网络使用的重要预测指标, 并且在抑郁、孤独感、压力生活事件与病理性网络使用间起着中介作用(Lu & Yeo, 2015)。

3.1.3. 动机的影响

在研究中还发现动机也会对游戏成瘾造成影响。有研究显示, 游戏成瘾与以下游戏动机相关: 应对负面情绪、压力、恐惧、逃避(King et al., 2010; Wan & Chiou, 2006a, 2006b), 虚拟的友情(Beranuy, Carbonell, & Griffiths, 2013), 娱乐(Beranuy et al., 2013; Wan & Chiou, 2006b), 忠诚, 控制感, 寻求挑战和刺激, 好奇心, 奖赏等等(King et al., 2010; Wan & Chiou, 2006b)。

总之, 研究发现网络游戏成瘾与很多个体因素相关, 但个体因素并不是唯一决定网络游戏成瘾的因素。

3.2. 环境因素

总的说来, 家庭情况、人际环境及学校环境都会影响网络游戏成瘾。有研究者指出亲子关系与网络游戏成瘾呈显著负相关(苏斌原, 张卫, 苏勤, 喻承甫, 2016)。鲍学峰等人的研究结果发现感知校园氛围显著负向预测网络游戏成瘾; 学业自我效能感在感知校园氛围与游戏成瘾关系间起着显著的部分中介效应; 父母学业卷入具有显著的调节效应(鲍学峰, 等, 2016)。另外, 个体的人际环境特征, 如家庭依恋和

朋友依恋也与网络游戏成瘾有一定关联(余祖伟, 俞锦旺, 2009)。甄霜菊等(2017)认为同伴网络游戏比例对个体的网络游戏成瘾倾向有正向的预测作用;非适应性认知中介了同伴游戏比例与网络游戏成瘾的关系;非适应性认知对网络游戏成瘾倾向的影响受到个体冲动性的调节。在学校环境方面,当课程设置单一,对所学课程不喜欢时,会倾向于从网络游戏中寻求满足感和乐趣,更易于沉浸于网络世界(赵腾, 李丹, 2014)。

3.3. 游戏本身

除个体因素和环境因素的影响外,从用户体验的角度来考察游戏本身网络游戏成瘾的研究相对较少。但也有研究者开始关注游戏本身对网络游戏成瘾的影响,如有研究发现网络游戏中的竞争、合作、沉浸感和网络游戏成瘾之间均呈显著正相关,网络游戏中的竞争除了可以直接对网络成瘾产生正向影响外,还可以通过沉浸感的中介作用对网络成瘾产生正向影响,网络游戏中的合作对沉浸感没有影响,对网络游戏成瘾有负向的预测作用(魏华, 周宗奎, 田媛, 丁倩, 熊婕, 2016)。此外,以往研究表明网络游戏用户体验与忠诚度和成瘾都有显著的相关(Choi & Kim, 2004),角色依恋也会影响网络游戏成瘾(魏华, 周宗奎, 田媛, 罗青, 吴姝欣, 2012)。Chappell 等(2006)发现游戏中的角色会影响玩家的心情,负性情绪的强化会导致挫折,正性的强化会导致持续的游戏,从而与游戏成瘾相关。另外 King 等(2009)还发现游戏成瘾玩家偏爱特定的某些游戏,如包含成人内容、有稀有奖品的、观看游戏的删减片段(King, 2009; King et al., 2010)。游戏成瘾玩家对游戏中自己的角色感到骄傲,并把其视为自己的英雄,这也是导致游戏成瘾的因素。

总之,研究表明玩家的个体特征与网络游戏成瘾相关,家庭情况、学校情况等环境因素也会造成影响。同时,游戏本身也很重要,不同的游戏设计可以给个体带来不同的游戏体验,因此可以考虑通过改变游戏设计来改变游戏者的体验,从而减少青少年在接触网络游戏时的成瘾风险。

4. 青少年网络游戏成瘾的干预

网络电子游戏成瘾作为一种行为成瘾,是一种身心问题,基于此,临床学家与研究者纷纷地提出了不少治疗理念与思路。网络游戏成瘾干预大致可以分为:生理的医学治疗,心理干预和教育干预,近年有学者提出了体育干预和教育游戏干预,也逐渐受到人们的关注。

4.1. 医学干预

医学界是最早进行网络成瘾研究的学科,第一个提出网络成瘾障碍的 Goldberg 就是一名精神科专家。以医学主导的治疗或干预模式在很长时间内是我国网络成瘾干预的主要手段,并在理论和实践中形成了一定的干预模式。

4.1.1. 药物治疗

药物治疗是治疗成瘾最传统以及历史最长的方法。网络游戏成瘾是一种无物质基础的行为成瘾,所以对于成瘾的治疗也可用于网络游戏成瘾。研究结果认为网络成瘾可以通过服用药物来减轻,例如采用和物质依赖或者病理性赌博一样的治疗方法。对网络成瘾者使用的药物主要有两类,第一类是抗抑郁药和心境稳定剂,第二类是戒毒药物(如,东莨菪碱),临床治疗结果显示这些药物是有效的。

4.1.2. 医学背景下的“五位一体”的身心综合矫治干预

陶然认为,“网络成瘾不只是一种心理疾病,准确地说是一种内分泌紊乱的精神类疾病,仅靠心理治疗不能根治”。他坚持以药物治疗为主,辅以心理、教育、军训和社会体验,形成一个动态的诊疗和康复模式,其治疗程序一般为住院治疗,通过采集病史、必理评测、精神检查、医学检查后进行分析概

括, 然后制定治疗方案进行治疗。“五位一体”治疗方案在临床上取得了不错的效果, 出院时总有效率达到 71%~94%, 出院一个月后随访满意率达到 60%~70% (陶然, 2007)。

4.2. 心理干预

心理学者对网络成瘾的研究成果最为突出, 这也是一般采用的干预网络游戏成瘾的方法。认知行为疗法(Cognitive Behaviour Therapy, CBT)是最基础的使用最多的干预方法, 家庭疗法、团体治疗等很多其他方法都是以认知—行为疗法为基础。使用最多的是 Young 和 Davis 提出的认知行为疗法(Young, 2007)。

4.2.1. 以认知行为疗法为核心的心理治疗

最有效的治疗网络成瘾的方法应该就是认知行为疗法了, 这种方法能让人们识别自己不合理的情绪, 并学习到应对的技巧(Orzack, Voluse, Wolf, & Hennen, 2006)。CBT 能识别不合理认知, 能发现人们网络成瘾背后的心理原因, 但也需要别的治疗方法的配合。

对于很多玩家来说, 要康复就需要找出自己游戏成瘾行为背后的原因, 运用 CBT 方法让玩家了解是什么情绪导致了自己过度的玩游戏, 并能通过别的方式满足自己的需要而不去玩游戏, 这种认知方法的目的就是意识到行为背后的真正原因, 并通过别的方式控制并处理好这些情绪。

在治疗游戏成瘾的过程中, CBT 是有效的, 它能给成瘾者监控自己在游戏过程的自己的想法、感觉、行为(Kim, 2012; Winkler, Dörsing, Rief, Shen, & Glombiewski, 2013; Young, 2007)。如: Kim 等(2012)运用 CBT 对 14~18 岁的学生的游戏成瘾进行治疗减少了他们玩游戏的时间, 改善了焦虑的症状。相对仅使用药物治疗, CBT 还能让学生对学校的生活更满意, 增加了对学校的适应性。

4.2.2. 团体心理辅导为核心的心理治疗

团体心理辅导(Group Guidance)是在团体情境下进行的心理辅导形式。它是通过团队成员之间的人际交互作用, 促使成员认识自我、接纳他人, 共同提高心理健康水平。团体心理辅导的独特性在于提供了适当的情境, 成员在共同的活动中彼此交往、沟通, 产生了一系列诸如人陈关系、模仿、暗示、感染、气氛、社会知觉等社会心理现象, 在心理互动的过程中, 借助团队的力量, 帮助个人成长。研究表明, 团体心理辅导对于矫正干预网络成瘾是有效的、可行的; 团体心理干预改善了网络成瘾者的人际关系、心理防御方式和生活无序感等, 对青少年网络成瘾行为有较好的改善效果; 改善大学生的网络成瘾症状和促进其自主学习; 能增强积极人格特征, 削弱消极人格特征, 以及减轻自觉症状等; 而且对家庭功能的角色、社会功能及领悟社会支持方面的情况均有显著改善作用(夏翠翠, 张继明, 王东升, 2015)。

4.2.3. 家庭治疗为核心的心理治疗

家庭治疗是以家庭整体作为治疗单位, 焦点是改变家庭内部存在的不良互动关系。家庭是影响青少年行为环境因素中最基本、最重要的组成部分, 家庭因素与青少年的认知能为、社会情感、行为特征有关。有研究表明, 网络成瘾者在生活中表现出更多的情感缺失问题和消极人格特质; 青少年网络成瘾状况与家庭功能的发挥有着密切的联系, 网络成瘾者与非网络成瘾者在家庭因素上具有显著差异; 家庭亲密度、亲子依恋对青少年网络成瘾有显著预测作用。家庭治疗在网络成瘾干预中具有积极作用(刘学兰, 李丽珍, 黄雪梅, 2011)。

4.3. 教育干预

青少年的网络游戏成瘾与所在环境有很大的关系, 学校、家庭和社会及它们的交互作用都会影响着网络游戏成瘾的形成和发展。教育研究者试图在学校采取一系列措施来帮助青少年形成正确使用网络的认知, 比如有健康教育、社会活动体验、积极心理干预等, 通过这些措施形成正确的网络游戏观, 预防

及干预网络游戏成瘾的状态, 让他们的日常生活更关注学习和自我发展, 具备积极的心态。

4.3.1. 健康教育、军训、网络支持小组和社会活动体验干预

在国内, 很多教育学者从学校教育提出了如何干预网络成瘾的意见。如王丹(2007)看到学校教育中网络文化功能缺失, 认为需要对青少年进行免疫预防, 即在学校教育中对网络知识进行不断的更新, 通过网络教育让学生对网络有更全面的认知。赵腾和李丹(2014)则提出了在干预网络成瘾时, 学校可采用军事化训练营、网络支持小组和社会活动体验等干预方法, 通过参与封闭式军事训练和管理, 并在学习日常进行心理健康教育, 使网络成瘾青少年身心得到锻炼和发展; 通过参与社会实践活动, 比如说集体参观学校、义务劳动等形式调动青少年社会参与的主动性, 在贴近社会的活动中起到网络成瘾干预的效果。

4.3.2. 家庭、学校和社会共同努力防止网络成瘾

为了能够更加合理有效地应对网络成瘾现象, 有专家提出了许多理论总结经验, 如曾长秋和邓验, 他们在《青少年网络成瘾——研究综述》中清楚简洁地提出了四点建议以供家庭、学校和社会参考: 1) 不断提高青少年对自己约束的意识和能力, 只有这样才能从根源上解决青少年上网成瘾的问题。2) 为青少年创建一个良好的、更有利于他们成长的社会环境。在网络上积极传播社会主流文化, 把网络本身作为一个很好的媒介。3) 青少年在学校的教育应该进一步得到重视, 还需要加强学校网络的监督与建设。4) 改善家庭教育功效。家长与孩子关系密切, 对孩子的行为习惯具有直接的约束作用(邓验, 曾长秋, 2012)。

4.3.3. 积极心理干预

国内学者戴扬慧(2015)认为, 我国教育界和医疗界均在不断地寻求使青少年摆脱网瘾的方法, 一些专家学者对于学生网络成瘾的干预仍然处于探索研究阶段。积极心理学致力于发展人的积极品质和积极力量, 如美德、积极情绪、感恩、希望、制定目标、性格优势、培养青少年乐商等, 从这些积极因素的方面进行学生网瘾的干预, 能够增加青少年的心理健康, 提高学生的主观幸福感。

4.3.4. 体育干预

通过体育运动改善心理健康的模式正日益为研究者和实践者所重视, 人们越来越意识到体育的育人育心价值。刘映海在其文章中系统对体育干预做了比较系统的分析, 在理论上认为体育干预是运用锻炼心理学理论, 并结合了网络成瘾的 ACE 模型、认知行为模型和阶段模型, 得出了“体育锻炼”是网络成瘾有效预防和干预方法的理论假定(刘映海, 2015)。国内有很多研究也证实了体育干预的有效性, 如高军等在其研究中, 采用 35 名网络成瘾大学生为被试, 进行了 8 周体育运动干预, 认为体育锻炼对轻度网络成瘾者的治疗具有较好疗效, 对中度、重度患者治疗效果相对不太好(高军, 孙建华, 肖坤鹏, 2012); 李敏等在他们的研究中采用篮球和羽毛球等运动干预, 表明高强度间歇运动对网络成瘾中学生戒除网瘾具有较好效果(李敏, 李立, 陈玉娟, 张立立, 2014)。

4.3.5. 教育游戏干预

教育游戏, 虽然也是游戏的一种, 但不同于一般意思上的游戏, 作为一种传统的教育手段, 也可以很好地应用于网络游戏成瘾的矫治当中。曾有研究文献提及教育游戏对网络游戏成瘾的矫治作用(余祖伟, 俞锦旺, 2009)。文章认为教育游戏包括传统的游戏活动和随着计算机的发展而产生的游戏类软件, 主要指能够培养游戏使用者的知识、技能、智力、情感、态度、价值观, 并具有一定教育意义的计算机游戏类软件和传统的游戏活动, 这些游戏可以跟不同的学科相结合, 从而达到不同的学习目的。近年来, 传统的教育游戏有了很大的发展, 特别是与心理素质的培训相关的拓展游戏、团体辅导游戏等开展得十分火热。

5. 总结和展望

5.1. 关注游戏的情景因素

虽然现有的对网络游戏成瘾的研究中,已有很多学者从个体因素环境因素做了很多深入的研究(郭碧味,等,2014;何灿,夏勉,江光荣,魏华,2012;余祖伟,俞锦旺,2009;甄霜菊,等,2017;甄霜菊,等,2016),但很少有研究关注游戏的情景因素(个体所处的情景,游戏,游戏内容,文化背景)。个体的情景因素是区分过度游戏和游戏成瘾重要因素(Griffiths,2010)。Karlsen(2013)认为仅靠药物治疗游戏成瘾是不够的,应该了解游戏对于个体的含义,以及个体接触游戏的情境因素。

情景因素之所以重要,在于玩家真实生活中的表现不同于游戏中的表现,包括游戏中构建的文化和真实生活的差异,真实生活的需要在游戏中得到弥补。另外文化的情景之所以非常重要,因为它决定了玩家的信念,生活的社会文化,赋予了他们游戏中的意义,在游戏中去寻找真实生活得不到满足的成功体验和关系,最终导致了玩家的游戏成瘾。

以后探究游戏成瘾的影响因素研究可更多关注游戏的情景因素。如游戏的情景(个体、游戏、文化)之间如何相互作用影响着游戏成瘾,这又将如何影响对于游戏成瘾的干预呢?情景因素会影响游戏对于玩家的意义,又受到玩家性格、游戏文化、以及整个玩家所在社会的影响。所以能否发展出一种干预方式,能满足不同个体的需要?

5.2. 关注个体和环境因素对网络游戏影响的作用机制

关于游戏成瘾影响因素的探索中,虽然学者注意到了很多的因素,但现有研究较少同时探讨个体与环境因素对网络游戏成瘾的影响及其具体机制。在研究网络游戏的影响因素时,除了单独的因素会有作用,各种影响因素之间也有相互作用,并且体现为更为复杂的中介模式或调节模式。以往简单关注单个因素与网络游戏关系的研究并不能揭示这种复杂的作用机制。因此,以后的研究可以更进一步深入探讨网络游戏成瘾的中介和调节过程,通过更深层次的探讨,提出更进一步的影响措施,从而减少游戏成瘾的发生,让更多青少年和家庭免受游戏成瘾之苦。

5.3. 关注教育干预活动中青少年的体验

游戏成瘾的教育干预虽然已经比较丰富,但在青少年网络游戏成瘾的预防和干预过程中,今后可以更加注意通过引导学生关注现实生活中的各种活动,在现实生活中体会更丰富多彩的成就感来削弱网络游戏带来的虚拟的不真实的美好。此外,学校和家长要针对青少年可能在网络游戏中获得的各种体验进行干预,让学生更多体验到网络游戏带来的负性情绪,以预防和干预青少年出现网络游戏成瘾。有学者指出,从平衡网络游戏相关的商业利益和网络游戏成瘾干预实践的角度出发,在游戏开发的环节可以通过一些设计尽量削弱能够增强网络游戏成瘾的体验,加强对网络游戏成瘾影响较小的游戏体验方面(魏华,等,2012)。另外,针对青少年群体,他们受到家庭关系的影响很大,未来研究应该重视家庭治疗与团体心理辅导为主综合辅导,重视家庭内个人人际关系质量对网络成瘾的影响,探索与形成稳定有效的干预方案。游戏成瘾的影响因素众多,单一的某项干预措施很难有好的效果,所以以后的干预研究应着眼成瘾者生活环境各个方面,重视综合的针对多种影响因素的干预。

5.4. 关注个体游戏成瘾的原因,提高干预的长期效果

Winkler等人(2013)在其一项元分析的研究中,探讨了网络游戏成瘾干预的成效。元分析中分析了16个研究,其中包含了17种干预措施、670名被试,分析结果表明常用的认知行为疗法(CBT)和医学药物

干预都是有效的, 他们都能减轻游戏成瘾的症状, 能减少游戏时间, 减缓焦虑的症状, 但 CBT 在长期效应中更有效, 药物干预在短期效应上更有效(魏华, 等, 2012)。究其原因, 可能是因为认知因为疗法更注重游戏成瘾背后的原因, 能让成瘾者意识到自己游戏成瘾的成因, 有效的控制成瘾, 能更为长期的有效, 而药物成瘾在药效过了以后, 效果就很难长期的保持, 治标不治本。所以追寻个体背后成瘾的原因至关重要, 有效的干预措施应是针对个体有所不同的, 在以后的干预研究中, 应更加注重细分不同的成因的游戏成瘾者, 针对不同的类别, 做出不同的干预方案。

5.5. 关注体育干预与教育游戏干预

体育干预和教育游戏干预相对心理干预和药物干预还是比较新的干预方式, 应用相对较少, 还有很大的发展的空间, 尤其用于教育游戏干预的游戏还很少, 其应用范围也相对窄。游戏成瘾本身属于一种行为成瘾, 从这个角度思考, 以后的研究可以探讨体育干预之所以能有效的背后机制, 另外, 体育干预并不是对所有人都有效, 以后可做更细致的研究, 去发现是具有什么样个体因素的人, 体育干预更有成效。游戏作为一种在学校禁止的事物, 更是让很多学生“偏”要去玩, 去体验那种禁止事物带来的满足感, 更加沉迷其中。但教育游戏本身也是游戏, 以此作为干预方式不易引起反抗, 更能让他们接受, 以后的研究要注意如何利用教育游戏引导学生讲注意力关注到教育游戏的“教育”功能上, 摆脱普通的游戏成瘾。

在学校环境方面, 当课程设置单一, 对所学课程不喜欢时, 会倾向于从网络游戏中寻求满足感和乐趣, 更易于沉浸于网络世界。

基金项目

重庆市社会科学规划培育项目, 项目批准号: 2014PY67。

参考文献 (References)

- 鲍学峰, 张卫, 喻承甫, 朱键军, 鲍振宙, 江艳平, 等(2016). 初中生感知校园氛围与网络游戏成瘾的关系: 学业自我效能感的中介效应与父母学业卷入的调节效应. *心理发展与教育*, 32(3), 358-368.
- 戴扬慧(2015). 青少年网络成瘾的积极心理干预. *青少年学刊*, (4), 22-25.
- 邓验, 曾长秋(2012). 青少年网络成瘾研究综述. *湖南师范大学社会科学学报*, 41(2), 89-92.
- 高军, 孙建华, 肖坤鹏(2012). 体育运动干预对大学生网络成瘾影响的实证研究. *沈阳体育学院学报*, 31(4), 55-59.
- 郭碧味, 胡谏萍, 张秋艳, 张卫(2014). 感觉寻求与青少年网络游戏成瘾: 社会印象和情感联结的链式中介作用. *华南师范大学学报(社会科学版)*, (3), 84-89.
- 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.
- 李敏, 李立, 陈玉娟, 张立立(2014). 中学生网络成瘾现状与运动处方干预效果评价. *中国学校卫生*, 35(12), 1847-1848.
- 刘学兰, 李丽珍, 黄雪梅(2011). 家庭治疗在青少年网络成瘾干预中的应用. *华南师范大学学报(社会科学版)*, (3), 71-76.
- 刘映海(2015). *青少年网络成瘾体育干预理论构建与实证研究*. 博士论文, 太原: 山西大学.
- 苏斌原, 张卫, 苏勤, 喻承甫(2016). 父母网络监管对青少年网络游戏成瘾为何事与愿违?——一个有调节的中介效应模型. *心理发展与教育*, 32(5), 604-613.
- 陶然(2007). *网络成瘾探析与干预*. 上海: 上海人民出版社.
- 王丹(2007). 论学校教育中网络文化更新功能的缺失——由网络成瘾引发的教育思考. *教育科学*, 23(2), 18-21.
- 魏华, 周宗奎, 田媛, 丁倩, 熊婕(2016). 网络游戏成瘾: 竞争、合作体验与沉醉感的影响. *心理与行为研究*, 14(2), 264-269.
- 魏华, 周宗奎, 田媛, 罗青, 吴姝欣(2012). 游戏角色依恋问卷在中国大学生中的适用性研究. *中国临床心理学杂志*,

20(2), 165-167.

夏翠翠, 张继明, 王东升(2015). 认知行为疗法在大学生网络成瘾团体干预中的应用. 全国大学生心理健康教育与咨询学术交流会.

余祖伟, 俞锦旺(2009). 中学生网络游戏成瘾的一条重要干预对策——教育游戏探讨. 内蒙古师范大学学报(教育科学版), 22(6), 29-32.

赵腾, 李丹(2014). 中学生网络成瘾与教育对策. 外国中小学教育, (7), 34-39.

甄霜菊, 喻承甫, 胡谏萍, 鲍振宙, 张卫(2016). 基本心理需要与青少年网络游戏成瘾倾向: 一个有调节的中介模型. 教育测量与评价, (11), 39-45.

甄霜菊, 张晓琳, 叶诗敏, 胡谏萍, 刘楚铜, 张卫(2017). 同伴游戏比例与青少年网络游戏成瘾: 一个有调节的中介模型. 教育测量与评价, (8), 46-52.

Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A. et al. (2010). Violent Video Game Effects on Aggression, Empathy, and Prosocial Behavior in Eastern and Western Countries: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 136, 151-173. <https://doi.org/10.1037/a0018251>

Beranuy, M., Carbonell, X., & Griffiths, M. D. (2013). A Qualitative Analysis of Online Gaming Addicts in Treatment. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 11, 149-161. <https://doi.org/10.1007/s11469-012-9405-2>

Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N. O., & Griffiths, M. (2006). EverQuest—It's Just a Computer Game Right? An Interpretative Phenomenological Analysis of Online Gaming Addiction. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 4, 205-216. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9028-6>

Choi, D., & Kim, J. (2004). Why People Continue to Play Online Games: In Search of Critical Design Factors to Increase Customer Loyalty to Online Contents. *Cyberpsychology & Behavior the Impact of the Internet Multimedia & Virtual Reality on Behavior & Society*, 7, 11. <https://doi.org/10.1089/109493104322820066>

Griffiths, M. D. (2010). The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 8, 119-125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>

Jackson, L. A., Eye, A. V., Fitzgerald, H. E., Zhao, Y., & Witt, E. A. (2010). Self-Concept, Self-Esteem, Gender, Race and Information Technology Use. *Computers in Human Behavior*, 26, 323-328. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.001>

Karlsen, F. (2013). *A World of Excesses: Online Games and Excessive Playing*.

Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-Traits and Motivations as Antecedents of Digital Media Flow and Addiction: The Internet, Mobile Phones, and Video Games. *Computers in Human Behavior*, 29, 2416-2424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>

Kim, E. J. N. K. (2008). The Relationship between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatry*, 3, 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>

Kim, S. M. H. D. (2012). Combined Cognitive Behavioral Therapy and Bupropion for the Treatment of Problematic On-Line Game Play in Adolescents with Major Depressive Disorder. *Computers in Human Behavior*, 5, 1954-1959. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.015>

King, D. L. D. P. (2009). Motivational Differences in Problem Video Game Play. *Journal of Cybertherapy and Rehabilitation*, 2, 139-149.

King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). The Convergence of Gambling and Digital Media: Implications for Gambling in Young People. *Journal of Gambling Studies*, 26, 175. <https://doi.org/10.1007/s10899-009-9153-9>

Li, H., & Wang, S. (2013). The Role of Cognitive Distortion in Online Game Addiction among Chinese Adolescents. *Children & Youth Services Review*, 35, 1468-1475. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.05.021>

Lu, X., & Yeo, K. J. (2015). Pathological Internet Use among Malaysia University Students: Risk Factors and the Role of Cognitive Distortion. *Computers in Human Behavior*, 45, 235-242. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.021>

Orzack, M. H., Voluse, A. C., Wolf, D., & Hennen, J. (2006). An Ongoing Study of Group Treatment for Men Involved in Problematic Internet-Enabled Sexual Behavior. *Cyberpsychology & Behavior the Impact of the Internet Multimedia & Virtual Reality on Behavior & Society*, 9, 348.

Peters, C. S., & Malesky, L. A. (2008). Problematic Usage among Highly-Engaged Players of Massively Multiplayer Online Role Playing Games. *Cyberpsychology & Behavior the Impact of the Internet Multimedia & Virtual Reality on Behavior & Society*, 11, 481. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0140>

Scharrer, E., & Zeller, A. (2014). Active and Sedentary Video Game Time: Testing Associations with Adolescents' BMI. *Journal of Media Psychology Theories Methods & Applications*, 26, 39. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000109>

Turel, O., Romashkin, A., & Morrison, K. M. (2016). Health Outcomes of Information System Use Lifestyles among Adolescents: Videogame Addiction, Sleep Curtailment and Cardio-Metabolic Deficiencies. *PLoS ONE*, 11, e154764.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154764>

- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006a). Psychological Motives and Online Games Addiction: A Test of Flow Theory and Humanistic Needs Theory for Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 9, 317.
- Wan, C. S., & Chiou, W. B. (2006b). Why Are Adolescents Addicted to Online Gaming? An Interview Study in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior: the Impact of the Internet Multimedia & Virtual Reality on Behavior & Society*, 9, 762. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.762>
- Williams, D., Yee, N., & Caplan, S. E. (2008). Who Plays, How Much, and Why? Debunking the Stereotypical Gamer Profile. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 993-1018. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x>
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of Internet Addiction: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 317. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.12.005>
- Wolfe, J., Kar, K., Perry, A., Reynolds, C., Gradisar, M., & Short, M. A. (2014). Single Night Video-Game Use Leads to Sleep Loss and Attention Deficits in Older Adolescents. *Journal of Adolescence*, 37, 1003. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.013>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2007). Cognitive-Behavioral Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychology & Behavior*, No. 10, 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org