

# 团体心理治疗对网络成瘾青少年的效果分析

程欣媛

成都市第四人民医院 四川成都 610000

**【摘要】**目的：分析网络成瘾青少年采取团体心理治疗的效果。方法：抽取本院在2021年2月-2022年2月期间收治的40例青少年网络成瘾患者基础资料。对上述患者采取团体心理治疗。比较患者治疗前及治疗后8周的IAT、SCL-90、ATMD及SDSS评分。结果：患者治疗前后IAT评分比较，可见治疗后显低（ $P < 0.05$ ）。患者治疗前后SCL-90评分比较，可见治疗后显低（ $P < 0.05$ ）。患者治疗前后ATMD评分比较，可见治疗后显高（ $P < 0.05$ ）。患者治疗前后SDSS评分比较，可见治疗后显低（ $P < 0.05$ ）。结论：网络成瘾青少年采取团体心理治疗的效果确切，能够对其IAT、SCL-90、ATMD及SDSS频分起来较好的改善效果。此种治疗方法值得推广于临床。

**【关键词】**团体心理治疗；网络成瘾；青少年；IAT；SCL-90；ATMD；SDSS

Analysis of the effect of group psychotherapy on adolescents with internet addiction disorder

Cheng Xinyuan

Chengdu Fourth People's Hospital Chengdu 610000, Sichuan

**Objective:** To analyze the effect of group psychotherapy on adolescents with internet addiction. **Methods:** The basic data of 40 adolescent Internet addiction patients admitted to our hospital from February 2021 to February 2022 were extracted. Take group psychotherapy for the above patients. The IAT, SCL-90, ATMD, and SDSS scores of patients before and 8 weeks after treatment were compared. **Results:** The IAT scores of patients before and after treatment were significantly lower ( $P < 0.05$ ). The SCL-90 score of patients before and after treatment was significantly lower ( $P < 0.05$ ). The ATMD score of patients before and after treatment was significantly higher ( $P < 0.05$ ). The SDSS score of patients before and after treatment was significantly lower ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** Group psychotherapy is effective for adolescents with internet addiction, and can improve the frequency of IAT, SCL-90, ATMD, and SDSS. This treatment method is worth promoting in clinical practice.

**Key words:** Group psychotherapy; Internet addiction; teenagers; IAT; SCL-90; ATMD; SDSS

网络成瘾亦称网络过度利用，其是由于网络过度利用给社会和心理带来较严重不良影响，对于网络有强烈的心理依赖，上网时间越来越长，下网之后觉得不开心，花很长时间在网上虚拟平台上和别人沟通，使用网络逃避现实等均是网络成瘾的主要表现<sup>[1-2]</sup>。这种现象在青少年群体中较为常见，因为其各种心智发育都还不完善，所以会造成严重不良的伤害，同时还会对其往后的社会认知造成严重不利影响。所以为了有效地避免以上不良情况出现，对青少年网瘾予以解除，并及时采取有效治疗尤为重要<sup>[3]</sup>。为此，抽取本院在2021年2月-2022年2月期间收治的40例青少年网络成瘾患者基础资料。分析网络成瘾青少年采取团体心理治疗的效果。

## 1 资料与方法

### 1.1 基础资料

抽取本院在2021年2月-2022年2月期间收治的40例青少年网络成瘾患者基础资料。上述患者均存在程度不一定的网络成瘾相关症状及表现，经向其及家属表明此次研究意义后，能够主动配合本次研究。将存在其他严重性疾病者，精神疾病者，认知障碍者，以及因其他因素无法满足本次研究者。其中男性为26例，女性为14例。年龄14-19岁，均值范围（ $16.54 \pm 1.23$ ）岁。网络成瘾年限为1-5年，均值范围（ $3.43 \pm 1.23$ ）年。

### 1.2 方法

对本组患者采取团体心理治疗，方法详见下文：

（1）治疗人员有必要向团体成员及家属说明有关团体治疗的宗旨、内容和方法，使其能加强对治疗的理解；此后，治疗人员和团体成员相互了解，在其充分知情和自愿基础上签署协议书，然后向其分发心理治疗手册。

（2）在治疗前和患者采取游戏热身，让团体成员互相介绍自己上网的情况，主要内容为上网目的，时间及种类，此后向团体成员提供电话联系卡，以使彼此间能维持有效联系；

（3）医护人员让团体成员讲解自己上网而产生的有关问题，且通过医护人员将每个成员的有关问题加以总结，从而建立问题树；此后医护人员让成员间相互讨论，从而能提出解决策略。并且医护人员详细记录解决方式，随后医护人员全面分析各个成员的详细情况对相应的解决方法予以持续改进。

（4）医护人员针对以上不良问题提出解决办法，让团体成员集体讨论，并且给全体成员安排了家庭任务，让其在经讨论之后完成任务；

（5）医护人员向全体成员解释成瘾思维的方式和类型，并给予全体成员予以鼓励，让其体会自己上网时的情绪和做家庭任务时的感受，此后由医护人员在网上罗列出多种思维内容和模式，这样可以让全体会员在网上的时间渐渐缩短；

（6）医护人员经电话和全体成员取得联系，了解其做作业的状况，使其能清楚地认识到有关问题，并有针对性地提出解决办法；

（7）治疗周期后，医护人员汇总此次研究报告，研究内容主要为回顾本研究治疗过程，发现和评价治疗过程中出现的问题及疗效，从而给出改进措施。

### 1.3 疗效标准

#### 1.3.1 IAT评分

对患者治疗前后沉迷于网络的严重程度采取IAT量表进行评价，分数越高，则说明患者沉迷于网络较严重。

#### 1.3.2 SCL-90评分

对患者治疗前后的相关症状采取SCL-90量表进行评价，分数越高，

则患者症状越严重。

### 1.3.3 ATMD 评分

对患者治疗前后的自我管理能力和评价,分数越高,则管理能力越强。

### 1.3.4 SDSS 评分

对患者治疗前后的功能缺陷情况采取 SDSS 量表进行评价,分数越高,则功能缺陷越严重。

### 1.4 统计学方法

研究所得到的数据均采用 SPSS 23.0 软件进行处理。 $(\bar{x} \pm s)$  用于表示计量资料,用  $t$  检验;  $(\%)$  用于表示计数资料,用  $(\chi^2)$  检验。当所计算出的  $P < 0.05$  时则提示进行对比的对象之间存在显著差异。

表 2 患者治疗前后 SCL-90 评分比较分析  $(\bar{x} \pm s)$  (分)

| 组别  | 例数 | 躯体化         | 强迫          | 人际关系        | 抑郁          | 焦虑          | 敌对          |
|-----|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 治疗前 | 40 | 3.23 ± 1.23 | 3.45 ± 1.56 | 3.26 ± 0.78 | 3.56 ± 1.12 | 3.76 ± 1.26 | 3.56 ± 1.76 |
| 治疗后 | 40 | 1.21 ± 0.32 | 1.34 ± 0.21 | 1.43 ± 0.26 | 1.54 ± 0.56 | 1.67 ± 0.32 | 1.35 ± 0.21 |
| t   | -  | 10.052      | 8.477       | 14.076      | 10.202      | 10.167      | 7.885       |
| P   | -  | 0.001       | 0.001       | 0.001       | 0.001       | 0.001       | 0.001       |

### 2.3 患者治疗前后 ATMD 评分比较分析

表 3 显示,患者治疗前后 ATMD 评分比较,可见治疗后显高( $P < 0.05$ )。

表 3 患者治疗前后 ATMD 评分比较分析  $(\bar{x} \pm s)$

| 组别  | 例数 | 时间价值感<br>(分) | 时间监控感<br>(分) | 时间效能感<br>(分) |
|-----|----|--------------|--------------|--------------|
| 治疗前 | 40 | 18.43 ± 4.32 | 43.32 ± 4.32 | 17.65 ± 3.42 |
| 治疗后 | 40 | 32.32 ± 4.54 | 56.54 ± 3.21 | 21.43 ± 2.31 |
| t   | -  | 14.017       | 15.535       | 5.792        |
| P   | -  | 0.001        | 0.001        | 0.001        |

### 2.4 患者治疗前后 SDSS 评分比较分析

表 4 显示,患者治疗前后 SDSS 评分比较,可见治疗后显低( $P < 0.05$ )。

表 4 患者治疗前后 SDSS 评分比较分析  $(\bar{x} \pm s)$

| 组别  | 例数 | SDSS 评分(分)   |
|-----|----|--------------|
| 治疗前 | 40 | 11.43 ± 1.25 |
| 治疗后 | 40 | 6.55 ± 1.43  |
| t   | -  | 16.250       |
| P   | -  | 0.001        |

### 3. 讨论

在网络技术日益发展和成熟的今天,其给生活带来了较大的方便,但同时也造成了网络成瘾的不良现象,这种现象大多出现在青少年群体中,会对其身心健康带来严重不利影响,所以戒除网瘾,并及时采取有效措施尤为重要<sup>[4-5]</sup>。

当前,临床医生大多采用团体心理治疗方式,这种疗法主要以德国心理学家勒温的心理场理论为依据,并借助团体力量和多种心理治疗理论和技巧,发现和讨论群体内各个成员的心理问题,有针对性地提出解决方法,保证每一个成员都能掌握自助方法,从而对其心理障碍、不良行为予以改善,且为其塑造正确的人格<sup>[6-7]</sup>。团体心理治疗中,通过医护人员向患者和其家属解释这种治疗方式所涉及的内容,并给予患者予以鼓励,使其自述自己网络成瘾的经过,以对成员所涉及的问题予以掌握;此后,成员们集体讨论,以获得有关的解决方法;再经过医护人员的总结和分析,相应的给出解决方法,从而取得较好的疗效<sup>[8]</sup>。相关研究表明,在网络成瘾青少年治疗中采取团体心理治疗,结果显示患者 SCL-90、

### 2 结果

#### 2.1 患者治疗前后 IAT 评分对比分析

表 1 显示,患者治疗前后 IAT 评分比较,可见治疗后显低( $P < 0.05$ )。

表 1 患者治疗前后 IAT 评分对比分析  $(\bar{x} \pm s)$

| 组别  | 例数 | IAT 评分(分)    |
|-----|----|--------------|
| 治疗前 | 40 | 89.54 ± 3.21 |
| 治疗后 | 40 | 24.32 ± 4.56 |
| t   | -  | 73.968       |
| P   | -  | 0.001        |

#### 2.2 患者治疗前后 SCL-90 评分比较分析

表 2 显示,患者治疗前后 SCL-90 评分比较,可见治疗后显低( $P < 0.05$ )。

| 组别  | 例数 | 躯体化         | 强迫          | 人际关系        | 抑郁          | 焦虑          | 敌对          |
|-----|----|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 治疗前 | 40 | 3.23 ± 1.23 | 3.45 ± 1.56 | 3.26 ± 0.78 | 3.56 ± 1.12 | 3.76 ± 1.26 | 3.56 ± 1.76 |
| 治疗后 | 40 | 1.21 ± 0.32 | 1.34 ± 0.21 | 1.43 ± 0.26 | 1.54 ± 0.56 | 1.67 ± 0.32 | 1.35 ± 0.21 |
| t   | -  | 10.052      | 8.477       | 14.076      | 10.202      | 10.167      | 7.885       |
| P   | -  | 0.001       | 0.001       | 0.001       | 0.001       | 0.001       | 0.001       |

SCSQ、ATMD 及 SDSS 评分相比较采取常规治疗的患者明显改善。可知团体心理治疗效果较为明显<sup>[9]</sup>。本次研究结果显示,患者治疗前后 IAT 评分比较,可见治疗后显低( $P < 0.05$ )。患者治疗前后 SCL-90 评分比较,可见治疗后显低( $P < 0.05$ )。患者治疗前后 ATMD 评分比较,可见治疗后显高( $P < 0.05$ )。患者治疗前后 SDSS 评分比较,可见治疗后显低( $P < 0.05$ )。提示团体心理治疗能够降低患者的网络成瘾程度,改善其相关症状,提升其自我管理能力和改善其功能缺陷。本次研究结果与其他相关性研究基本一致。

综上所述,网络成瘾青少年采取团体心理治疗的效果确切,能够对其 IAT、SCL-90、ATMD 及 SDSS 评分起来较好的改善效果。此种治疗方法值得推广于临床。

### 参考文献:

- [1] 赵雪,白蝉. 团体心理治疗对青少年网络成瘾的临床干预效果分析[J]. 中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生, 2022, 21(5): 3.
- [2] Garifullin R R. Understanding How Semantic Structures of Individuals With Drug Addiction Transform As a Key to Effective Psychotherapy[J]. Addictive disorders & their treatment. 2021, 21(4): 20.
- [3] 孙俊霞杜美青. 团体心理治疗合并抗抑郁药物对青少年贪食症疗效的影响[J]. 心理月刊, 2021, 16(2): 119.
- [4] 林桂. 亲子团体联合心理辅导对青少年抑郁发作伴自伤行为的护理效果分析[J]. 医药前沿, 2022, 12(7): 3.
- [5] 李煜,王笑. 青少年网络成瘾问题的成因及对策分析[J]. 学生·家长·社会: 学校教育, 2021, 21(3): 0093-0093.
- [6] 祁恩秀,姚海琴,吴秋风. 住院网络成瘾青少年的心理护理干预效果分析[J]. 心理月刊, 2021, 16(23): 181-183.
- [7] 陈清,廖燕. 团体心理治疗在青少年网络成瘾中的应用[J]. 中国现代药物应用, 2021, 15(11): 4.
- [8] 李霞,钱丽霞,杨文静,等. 团体心理护理干预对儿童青少年双相情感障碍患者康复的效果分析[J]. 新疆医学, 2022, 52(9): 6.
- [9] 陈泽,梁春生,刘锐. 认知行为取向团体心理治疗在网络成瘾患者中的应用价值[J]. 临床医学, 2021, 41(11): 3.