

Analysis of the Influencing Factors of Cyberchondria and Study of Mindfulness

Meixiang Liao¹, Lihua Xu¹, Guomiao Zhang², Jinling Qi^{1*}

¹School of Mental Health, Qiqihar Medical University, Qiqihar Heilongjiang

²School of Stomatology, Qiqihar Medical University, Qiqihar Heilongjiang

Email: *55851798@qq.com

Received: Jun. 23rd, 2020; accepted: Jul. 10th, 2020; published: Jul. 23rd, 2020

Abstract

Objective: This paper analyzes the influencing factors of cyberchondria, and discusses the effectiveness of mindfulness training to alleviate the cyberchondria of college students in Qiqihar. **Methods:** By using the method of cluster sampling, 800 college students in a medical college in Qiqihar city were investigated with questionnaires on cyberchondria, personal characteristics, positive and negative emotions, and attribution methods. According to the results of the Cyberchondria Scale (CS), 20 college students were selected as the experimental subjects and randomly assigned to two groups. The experimental group and the control group were designed to take part in the intervention of mindfulness training. The control group did not deal with it, and the cyberchondria scale was used as the measurement tool. **Results:** Compared with the control group, the cyberchondria scale score of the experimental group decreased significantly before and after the intervention ($t = 7.359, P < 0.01$). **Conclusion:** As the problem of college students' cyberchondria becomes more and more serious, effective measures should be taken to strengthen the prevention and treatment. Mindfulness training is an effective way to relieve cyberchondria in college students.

Keywords

Mindfulness Training, Cyberchondria, Influencing Factors, College Students

网络疑病的影响因素分析及正念干预研究

廖梅香¹, 许力花¹, 张国淼², 齐金玲^{1*}

¹齐齐哈尔医学院精神卫生学院, 黑龙江 齐齐哈尔

²齐齐哈尔医学院口腔医学院, 黑龙江 齐齐哈尔

Email: *55851798@qq.com

*通讯作者。

文章引用: 廖梅香, 许力花, 张国淼, 齐金玲(2020). 网络疑病的影响因素分析及正念干预研究. *心理学进展*, 10(7), 989-995. DOI: 10.12677/ap.2020.107118

收稿日期：2020年6月23日；录用日期：2020年7月10日；发布日期：2020年7月23日

摘要

目的：分析网络疑病的影响因素，并探讨正念训练缓解齐齐哈尔市大学生网络疑病的有效性。方法：采用整群抽样的方法对齐齐哈尔市某医学院的800名大学生进行了网络疑病、个人特质、正负性情绪、归因方式的问卷调查。根据网络疑病量表结果选取20名大学生为实验对象并随机分配为2组，采用实验组与对照组前后测实验设计，实验组参加正念训练的干预，对照组不做处理，以网络疑病量表为测量工具进行测量。结果：网络疑病受个体人格特质(神经质、顺同性)、正负性情绪和归因方式的影响；与对照组相比，实验组被试在干预前后的网络疑病量表得分显著下降($t = 7.359, P < 0.01$)。结论：大学生网络疑病问题日益凸显，应采取有效措施加强防治；正念训练是缓解大学生网络疑病的有效方法。

关键词

正念训练，网络疑病，影响因素，大学生

Copyright © 2020 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. 引言

网络疑病是一种新兴起的、伴随这个不断发展的信息网络时代而来的所特有的一种新的疾病。在对它的认识上，不同的学者对其有着不一样的理解和界定。Stone 和 Sharpe (2003)在谈及“cyberchondria”时指出，这是用来形容“上网搜寻健康信息成瘾导致的健康焦虑”的。Starcevic (2013)则将其进一步定义为：出于对健康的困扰或焦虑，在网上过度或重复搜索和健康相关的信息，结果扩大了这种困扰或焦虑的症状。也有学者认为，网络疑病是健康焦虑的一部分(Belling, 2006)。目前这方面的研究相对来说还比较少，网络疑病的概念界定在国际上还没有达成共识，其自身与健康焦虑等之间的因果关系如何或是其单独的诊断还暂无定论。彭小青等人(2020)也持有类似观点。而对于其影响因素，国内有研究表明，网络疑病与健康焦虑、完美主义等存在显著相关关系(丁佳丽, 2016)。据此可以了解到，网络疑病与健康焦虑等有着密切的联系。有学者(Mathes et al., 2018)指出，健康焦虑是用户对某种身体状况或患有疾病的恐慌状态和过度关注，它会导致严重的疑病症。也有既往研究结果显示，中度至高水平网络疑病个体长时间在线搜索健康信息会增加其功能障碍，增加其焦虑水平，对其健康有害(Doherty-Torstrick et al., 2016)。并且有实证研究证明，健康焦虑除了带来精神层面的压力健康焦虑，也会导致患者住院天数和医疗支出的增加，造成医疗资源重复浪费，加重国家医疗财政负担(Kobori et al., 2014)。

Kabat-Zinn (2003)认为正念就是：一种有目的、不评判的将注意力集中于此时此刻的方法。正念疗法的两个核心：1) 将注意力集中于当下；2) 对当下所呈现的所有观念都不作评判(姜金波等, 2019)。Williams 等人(2011)研究发现 MBCT 不仅对患者的健康焦虑有效，对于诸如放松能力、减轻焦虑状况的能力、提高睡眠质量、改善情绪、自我接受能力、对生活的接受态度、处理日常生活压力的能力都有较好的效果。

据以往研究可知，正念训练作为一种注意当下的心理调节方式，对减轻个体的焦虑状况等方面有较

好的效果。故本研究将其运用到大学生网络疑病的干预研究中,假设正念训练对大学生网络疑病有显著积极的效果,并探索网络疑病的影响因素。

2. 对象与方法

2.1. 对象

研究对象为北方某市医学院校大一至大三的在校学生。预测时共发放问卷 800 份,回收问卷 720 份,有效问卷 680 份,有效率为 94%。以网络疑病基线分数为据,选择自愿报名学生,并逐一进行面谈,了解其背景、人格特点、参加动机和意图等看其是否适合参加训练。入组标准:① 网络疑病量表评分高于 36.5;② 身体处于健康状态,没有重大心理疾病及躯体疾病;③ 没有参加过类似干预的经历;④ 自愿参加并签署知情同意书。最终获得 20 名学生(男 6 名,女 14 名,年龄 19.7 ± 1.75 岁),随机将其分为实验组与对照组,每组被试数量为 10 名,两组在性别、年龄上差异均无统计学意义($P > 0.05$)。

2.2. 方法

2.2.1. 网络疑病量表(CS)

由丁佳丽(2016)编制,包括 13 个项目,项目采用 4 点计分法,被试根据自身情况选择符合描述的程度:1 = 从不、2 = 有时、3 = 经常、4 = 总是。得分越高,表示网络疑病症状越严重。量表包含两个维度:冲动和过度、担忧和恐惧。该量表的内部一致性信度为 0.86,两维度的内部一致性信度分别为:0.86、0.80。信效度均良好。

2.2.2. 正负性情绪量表(PANAS)

由 Waston 等人(1988)编制,用于评定个体近 1~2 周的情绪状态,共 20 个条目,包括正性情绪和负性情绪 2 个分量表,按照 1 分(几乎没有)到 5 分(非常多)进行 5 级评分,得分越高表示个体所体验到的该情绪越多。PANAS 所有条目的 Cronbach's α 系数为 0.82,正性、负性情绪的 Cronbach's α 系数分别为 0.85 和 0.83 (黄丽,杨廷忠,季忠民,2003)。

2.2.3. 大五人格简式量表(NEO-FFI)

是 Costa 与 McCrae (2008)编制的 NEO-PI 量表简化版,中文版采用聂衍刚等修订版。此量表分为 5 个纬度,60 个项目,每个项目有 5 个等级,从“强烈反对”到“非常赞成”。其神经质、严谨性、外倾性、宜人性和开放性五个因子的内部一致性信度分别为 0.86, 0.81, 0.77, 0.68, 0.73。

2.2.4. 归因方式问卷(ASQ)

该问卷依据 Abramson, Seligman 和 Teasdale (1978)的无望理论在归因方式问卷的基础上由郭文斌等(2003)编制而成。归因方式问卷(ASQ)是一个自评量表,共 10 个事件,其中正、负性事件各 5 个从总体指标,内在性,持久性,整体性 4 个方面进行五级记分法,将正、负性事件分开记分。得分越高,表示被试越将原因归结为内在的、持久的、整体的,在总体指标上归结为内在的。

2.3. 研究过程

2.3.1. 干预准备

在干预前对全部被试用网络疑病量表进行集体前测。测试后对实验组的学生进行团体正念训练。对照组不给予任何处理。干预后一周再用此量表对所有学生进行后测,将两次测验结果进行对比分析。

2.3.2. 正式干预过程

实验者依据每周一次, 每次 1.5 个小时, 共持续 8 周的正念计划安排实验组进行训练。选取噪音小且适合正念初学者训练的教室进行。正念疗法的训练每次活动都有明确的主题和活动目标, 目的是为了让学生能够在日常生活学习中以一种接纳、不带批判态度来觉察和注意当下, 以减轻其平时的心理负担, 从而起到缓解网络疑病的作用。

第一周, 主题: 初尝正念。练习内容: 促使成员相互认识, 体验观呼吸练习并分享感受; 明确未来几周的练习计划。目的: 通过体验能够对正念形成初步的认识。

第二周, 主题: 安住当下。练习内容: 进行观呼吸训练, 对上周内容进行复盘, 体会并分享经过一周练习与上次有什么不同的地方。目的: 通过复习训练, 再一次体会正念练习的核心: 注意当下。

第三周, 主题: 专注身心。练习内容: 观呼吸训练, 葡萄干练习。目的: 体会自己的平静状态; 培养对事物的专注力, 体验进食的整个过程。

第四周, 主题: 心身体验。练习内容: 正念静坐, 正念行走。目的: 在静坐的同时进行内观, 观察自己的内心在静坐状态下的变化及反应; 认真体会行走时的状态。

第五周, 主题: 顺其自然。练习内容: 观想法训练, 正念行走。目的: 观察自己的想法如何产生和变化, 慢慢接受“想法只是想法”的观念。

第六周, 主题: 重拾美好。练习内容: 正念静坐。目的: 专注自身, 体会经过几周训练后, 自己的变化。

第七周, 主题: 随心行动。练习内容: 三分钟呼吸空间, 正念行走。目的: 再次专注于呼吸和行走状态下的自己, 更好的把握对当下的觉察, 形成注意当下的正确认识。

第八周, 主题: 正念相随。练习内容: 回顾总结, 正念应用于生活。

2.3.3. 后测

在正念训练干预结束后的同 1 周(第 8 周)内对实验组和对照组进行网络疑病量表的后测。

3. 结果

本次共发放问卷 800 份, 回收问卷 720 份, 有效问卷 680 份, 有效率为 94%。男生 297 人(43.7%), 女生 383 人(56.3%), 大一 284 人(41.8%), 大二 184 人(27.1%), 大三 212 人(31.2%)。其中, 参与正念训练的共有 20 人, 实验组、对照组各 10 人。

使用 SPSS24.0 进行对实验组和对照组正念干预前后网络疑病的独立样本 t 检验, 统计结果见表 1。

Table 1. The difference of cyberchondria level before and after test between the experimental group and the control group
表 1. 实验组、对照组网络疑病水平前后测差异

	干预前	干预后	t
实验组(n=10)	43.30 $\pm$ 5.77	33.50 $\pm$ 3.02	7.359**
对照组(n=10)	40.20 $\pm$ 2.89	40.10 $\pm$ 3.10	0.208

注: * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$, *** $P < 0.001$, 下同。

从表 1 可以看出, 实验组、对照组在进行正念训练前后, 其在网络疑病量表上的得分都有所变化。其中, 实验组学生的前后测分数存在显著差异($t = 7.359, P < 0.01$), 而对照组前后相比, 其差异无统计学意义($P > 0.05$)。即相比未进行正念训练的对照组来说, 通过正念训练的实验组学生在网络疑病量表水平上的得分有显著的下降。

从表 2 可以看出,用皮尔逊相关法对网络疑病、正负性情绪、人格特质、归因方式各量表得分进行分析,其结果表明:网络疑病与正负性情绪、人格特质(神经质、顺同性)、归因方式(负性事件和正负性事件的整体性维度得分)之间呈显著正相关关系($P < 0.01$)。

Table 2. Pearson's correlation analysis of influencing factors of college students' cyberchondria

表 2. 大学生网络疑病影响因素皮尔逊相关分析

	CS	PANAS-1	PANAS-2	N	A	正 3	负 1	负 2	负 3	内总	整总
CS	1										
PANAS-1	0.121**	1									
PANAS-2	0.348**	0.054	1								
N	0.304**	-0.248**	0.532**	1							
A	-0.294**	0.123**	-0.406**	-0.388**	1						
正 3	0.078*	0.005	0.081*	0.147**	0.071	1					
负 1	0.113*	0.041	0.144*	0.102**	-0.123**	0.048	1				
负 2	0.085*	-0.076*	0.135**	0.160**	-0.096*	0.173**	0.298**	1			
负 3	0.135**	-0.073	0.221**	0.237**	-0.144**	0.422**	0.191**	0.354**	1		
内总	0.088*	0.121**	0.107**	0.084*	0.005	0.247**	0.750**	0.314**	0.123**	1	
整总	0.126**	-0.039	0.177**	0.226**	-0.04	0.853**	0.139**	0.309**	0.833**	0.221**	1

注: CS = 网络疑病量表分, PANAS-1 = 正性情绪分, PANAS-2 = 负性情绪分, N = 神经质, A = 顺同性, 正 3 = 正性事件的整体性维度得分, 负 1 = 负性事件的内在性维度得分, 负 2 = 负性事件的持久性维度得分, 负 3 = 负性事件的整体性维度得分, 内总 = 正负性事件内在性维度得分, 整总 = 正负性事件整体性维度得分, * $P < 0.05$, ** $P < 0.01$ 。

在皮尔逊相关分析的基础上,以网络疑病为因变量,将正性情绪、负性情绪、神经质等因子作为自变量,采用多元线性逐步回归法进行进一步的分析。结果如下:正性情绪、负性情绪、神经质因子得分高为危险因素,顺同性得分高为保护因素。见表 3。

Table 3. Multi-factor regression analysis of university students' cyberchondria

表 3. 大学生网络疑病倾向多因素回归分析

变量	非标准化系数		标准系数		<i>t</i>	<i>P</i>
	B	标准误差	Beta 值			
常量	12.709	4.264			2.980	<0.01
正性情绪	0.214	0.055	0.161		3.905	<0.01
负性情绪	0.174	0.054	0.144		3.243	<0.01
神经质	0.240	0.052	0.212		4.577	<0.01
顺同性	-0.245	0.056	-0.183		-4.390	<0.01

4. 讨论

4.1. 正念训练对网络疑病的干预效果

本实验研究中实验组和对照组学生前后测的分数表明,实验组学生在正念干预前后的网络疑病水平的得分下降明显,差异显著($t = 7.359, P < 0.01$)。据此,可得出如下结论:正念干预可有效缓解大学生网络疑病情况,通过训练使学生的网络疑病水平有所降低,总体来说达到了预期的效果。不过,本次研究的案例数较少,还需要做更大样本的深入研究。

4.2. 网络疑病影响因素探讨

本研究结果显示,神经质、顺同性的人格特质和个体的正负性情绪是网络疑病的影响因素之一,与相关研究结果类似(林满榆等, 2018)。其中神经质得分高是网络疑病的危险因素,此项得分越高越表明个体情绪的不稳定。他们更容易体验到如愤怒、焦虑、抑郁等消极的情绪,对外界刺激的反应比一般人要强烈,难以调节自己的情绪,容易受负面的信息影响。

个体在对事件进行归因的方式也会对网络疑病有所影响。调查结果表明,个人在遇到正性或负性的生活事件时,会更倾向于将其归为自身内在整体的,相对稳定的因素。也就是说,当个体在遇到生活事件时,更容易认为是由于自身因素所导致的。有相关研究表明,这种向内归因的方式会更易引起个体的负面情绪(俎海珍等, 2011)。

5. 结论

第一,通过正念训练的干预,相较于对照组,实验组被试的网络疑病水平明显下降(见表 1),其情绪等方面也得到了有效缓解。

第二,通过多元线性相关分析(表 3)可知,个体的正负情绪、人格中所有的神经质及顺同性倾向与其网络疑病水平具有显著相关性。该结果说明了个体的正负情绪及人格倾向会对网络疑病水平产生影响。

第三,本研究结果显示,网络疑病受个体的人格特质、正负性情绪及归因方式的影响。今后应积极采取有效措施对其加强防治。面对网络疑病这一问题,我们可以运用正念对网络疑病的个体进行干预,缓解其症状,促进个体的心理健康发展。

基金项目

2019 年黑龙江省大学生创新创业项目(201911230089)。

参考文献

- 丁佳丽(2016). 网络疑病的特点及影响因素研究. 硕士论文, 北京: 北京林业大学.
- 郭文斌, 姚树桥, 蚁金瑶, 彭纯子, 杨碧秀(2003). 归因方式问卷的初步编制. *中国临床心理学杂志*, 11(2), 92-95.
- 黄丽, 杨廷忠, 季忠民(2003). 正性负性情绪量表的中国人群适用性研究. *中国心理卫生杂志*, 17(1), 54-56.
- 姜金波, 任垒, 毋琳, 吴忠英, 崔迪, 王紫微, 徐梦婷, 潘颖, 杨群(2019). 正念疗法研究. *中华保健医学杂志*, 21(6), 604-606.
- 林满榆, 苏茜, 黄稚芮, 苏婉滔(2018). 大数据时代大学生疑病倾向及其影响因素分析. *科技经济导刊*, 26(24), 131-132 + 134.
- 彭小青, 陈阳, 欧阳威, 辛梓睿, 王辅之, 罗爱静(2020). 网络疑病症: 信息时代下的“新兴风险”. *中国临床心理学杂志*, 28(2), 400-403.
- 俎海珍, 卢国华, 董兰, 吴青(2011). 大学生归因风格、应激性生活事件与抑郁的关系. *中国健康心理学杂志*, 19(7), 864-866.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Belling, C. (2006). Hypochondriac Hermeneutics: Medicine and the Anxiety of Interpretation. *Literature and Medicine*, 25, 376-401. <https://doi.org/10.1353/lm.2007.0000>
<https://muse.jhu.edu/article/216370>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2008). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment* (Vol. 2, pp. 179-198). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.4135/9781849200479.n9>
- Doherty-Torstrick, E. R., Walton, K. E., & Fallon, B. A. (2016). Cyberchondria: Parsing Health Anxiety from Online Behavior. *Psychosomatics*, 57, 390-400. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2016.02.002>

- Kabat-Zinn (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 70, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kobori, O., Okita, M., Shiraishi, T., Hasegawa, T., & Iyo, M. (2014). Health Anxiety and Healthcare Costs in Japanese Individuals: An Internet Survey. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2, 833-840. <https://doi.org/10.1080/21642850.2014.945935>
- Mathes, B. M., Norr, A. M., Allan, N. P., Albanese, B. J., & Schmidt, N. B. (2018). Cyberchondria: Overlap with Health Anxiety and Unique Relations with Impairment, Quality of Life, and Service Utilization. *Psychiatry Research*, 261, 204-211. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.01.002>
- Starcevic, B. (2013). Cyberchondria: Towards a Better Understanding of Excessive Health-Related Internet Use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 13, 205-213. <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>
- Stone, J., & Sharpe, M. (2003). Internet Resources for Psychiatry and Neuropsychiatry. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 74, 10-12. <https://doi.org/10.1136/jnnp.74.1.10>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Williams, M. J., McManus, F., Muse, K., & Williams, J. M. G. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Severe Health Anxiety (Hypochondriasis): An Interpretative Phenomenological Analysis of Patients' Experiences. *British Journal of Clinical Psychology*, 50, 379-397. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.2010.02000.x>