

青少年网络成瘾的研究进展

高立 刘春红 孙海娅 贾斐 陈磊

网络成瘾(Internet Addiction, IA)是一个宽泛的概念,包含了大量的行为问题和冲动控制问题^[1]。1986 年美国纽约市的心理医生 Goldberg 将网络成瘾定义为:希望增加上网时间,渴望上网,失去网络联系会有不良的情绪反应,有持续的生理、心理和社会问题等等。匹兹堡大学的 Young 结合自己对成瘾的研究,根据 DSM-IV 中关于赌博的判断标准,提出“病理性网络使用”(Pathological Internet Use, PIU)一词^[2]。研究发现,网络成瘾高发人群多处在 20~30 岁,且受到良好教育的青少年尤为网络成瘾易感人群^[3]。青少年网络成瘾已成为社会的一大问题,且逐渐出现年轻化的趋势^[4],严重影响青少年的身心健康^[5]。本文对青少年网络成瘾的类型、成因和对策进行了综述。

一、网络成瘾的类型

Beard^[6]对 Young 提出的诊断量表进行了修改,制定了“5+3”的诊断标准,而 Davis^[5]根据其认知-行为模型编制了《在线认知量表》(the Online Cognition Scale, OCS),并将青少年网络成瘾大致分为以下 5 种基本类型:

1. 网络性成瘾:在网络中,各种与性和色情有关的站点比比皆是^[7],各种淫秽文字、声音、图像信息泛滥。根据我国网络互联中心的最新统计,目前世界上至少有 80 万个色情网站,而且以每天 200~300 个的速度在递增。因此对广大的青少年来说,在网上遇上色情内容的诱惑也许是难以避免的。有专家指出^[8],每周花 11 h 以上用来漫游色情网站的人就有色情成瘾的嫌疑。

2. 网络交际成瘾:上网的青少年沉溺于用各种聊天软件以及网站的聊天室进行人际交流,对网上的友情成瘾,以虚拟替代现实,以充实自己在现实中的孤独感^[9]。这部分青少年在网上找网友倾诉现实生活中的失意,或在网上寻求一场浪漫的网络恋情,或是将现实生活中难以表达的话语利用网络的形式表达出来。

3. 网络强迫行为:有研究指出^[10],网络强迫行为以一种难以抵抗的冲动,患者着迷于在线赌博,网上贸易或者拍卖、购物。一旦几天没有参与在线赌博或网上贸易,就感到生活乏味,使得这些网络强迫行为成为生活中不可缺少的一部分,患者变得更加依赖于网络,形成恶性循环,国外的许多研究^[11]也证明了这一观点。

4. 信息收集成瘾:收集信息是上网者的一类主要而且是相当重要的活动^[12],但是由于网络信息的种类繁多、数量巨大、质量良莠不齐,让许多人感觉到面对浩瀚如海的信息时常常手足无措,尤其是对认知能力尚不完备的青少年学生而言,问题更加突出。从而导致结果是,青少年朋友常常会无节制地上网浏览信息,并且毫无辨别力地收集它们,久而久之,他们会强迫性地从网上浏览、收集无用的或是无关紧要的资料。

5. 电脑成瘾:网络成瘾的影响因素研究表明^[13],电脑成瘾患者中绝大多数是网络游戏成瘾者,在电脑成瘾的青少年当中

有超过 80% 是玩网络游戏的。以当前十分盛行的一款网络游戏“魔兽世界”为例,这款游戏吸引了无数青少年每天十几小时在线游戏,甚至某些青少年除服务器维护外,几乎 24 h 在线游戏^[14]。

二、网络成瘾的成因分析

(一)内部原因

1. 生物学因素:有研究表明,成瘾的解剖定位主要集中在脑内奖赏中枢,即中脑皮质边缘多巴胺系统。Shapira 等^[15]对 20 位 18 岁以上的网络成瘾者进行访谈,发现 95% 的研究对象有精神疾病家族史,有 12 位研究对象在他们的一级和二级亲属中,至少有一位物质滥用。此外,个体内可能存在 5-羟色胺和多巴胺的量不足,而长时间上网能改变人体内环境,使大脑中多巴胺水平升高,这种化学物质令患者产生欣快感。

2. 认知模式:在 IAD 的形成中,认知模式起了非常大的作用^[16]。网络是虚拟的,具有易进入性、易支付性和匿名性的特性,特别是网络上的交友、聊天、游戏等功能,更是无法替代现实。

3. 个性特征:IAD 与青少年的性格有极大的关系,有研究显示,青少年性格极端者易于成瘾^[17],美国卡内基梅隆大学对过度使用互联网的研究,以及匹兹堡大学的研究都显示,患 IAD 的青少年往往具有以下人格特点:喜欢独处,敏感,抑郁,倾向于抽象思维,警觉,不服从社会规范。

(二)外部原因

1. 网络自身的特点:在网络里,每个人都是平等的,不受现实生活中性别、年龄、职业、受教育程度等诸多因素的束缚。在网络没有压力的交流环境中^[18],对于所有的活动,只要愿意,都可以选择参加,也可以选择自由退出。网络还是个可以自由发表意见的地方,每个人都可以对某事发表自己的见解,让每个人都觉得自己很重要,得到某种心理的平衡,从而使青少年长时间沉迷其中,这与美国的 Rotunda 等^[19]的研究结果一致。Young^[20]曾经说过“因特网是唯一让你的想法和智慧受人尊重和珍视的地方”。网络的另一特性是具有匿名性,网络社会中每个人的存在都只是一个“符号”,他们有可能成为躲在符号背后的假面人,在符号的面具下,他们可能忘却了自己的身份,也同样感受不到对方作为真实人的存在,他们的行为因为可以摆脱熟人、社会的监督,从而表现出对他人不负责任、为所欲为,甚至认为在符号掩护下的犯罪也不过是敲打键盘、点击鼠标而已^[21]。

2. 满足青少年的心理需求:在虚拟世界里尽情释放压抑情绪,使青少年可以暂时忘记现实生活中的各种缺憾^[22],如批评、惩罚、陌生、焦虑的烦恼与不快,找到失去的自尊,获得新的自我认同感从而得到虚拟的自信^[23]。在这虚拟的空间里青少年不需要面对各种人际障碍、生活适应不良、学习适应不良,并且在匿名的保护下没多少机会发表自己意见的他可以不需要直面他人的负面反馈而畅所欲言,使现实中自我的无助、依赖、挫败感得到补偿^[24]。

3. 家庭的原因:有些青少年出生于独生子女家庭,父母忙于工作忙于应酬,少有交流,家庭气氛较沉闷、冷清,这些青少

年缺少陪伴、感觉寂寞、孤独、无聊,只有上网打发时间、寻找快乐^[25]。发现只有上网才能感受快乐,忘掉烦恼忧伤。Kraut 等人研究发现,过多使用网络会导致家庭成员之间的交流和社会交往减少^[26]。此外,还有人研究发现,那些被预测具有网络成瘾倾向者与具有非网络成瘾倾向者相比,他们父母的教养方式也存在着明显的缺陷^[27]。

4. 社会的原因:利益的驱动使得网吧在全国各地遍地开花,泛滥成灾。由于我国对网络信息资源来源控制不严,五花八门的信息在网上随处可见,对网吧缺乏有效的监控管理,无证和证照不全的网吧占总数的 30%,有的地方甚至达到 50% 以上^[28]。网吧行业中存在的不规范经营,非法经营更是荼毒青少年网民的一大公害。

三、网络成瘾的对策探究

1. 理智对待网络的作用:青少年在欣赏和肯定电脑网络的优越性和积极作用之时,要用全面、理智的眼光,正视电脑网络的负面影响,尤其是对“网络成瘾综合症”的消极影响要有清醒、正确的认识^[29]。国内外的研究表明,青少年长期沉湎于网络中,除影响智力外,还会导致植物神经紊乱、激素水平失衡,使免疫功能降低,引发紧张性头痛、焦虑,甚至导致死亡^[30]。

2. 开展网德教育,以“知”防“瘾”:面对青少年网络成瘾的问题,应贯彻“预防为主”的方针,大力开展网德教育。网德教育的任务应以学校为主阵地,家长、社会积极配合,通过各种形式的活动,使广大青少年心理满足、娱乐、社交等动机能够得到一定的支持,从而减少青少年网络成瘾的可能性^[31]。

3. 利用法律手段规范网络空间管理:法律是调整人们行为的重要手段,也是规范网络行为的重要方式。因此政府有关部门应加强网络立法,倡导并形成良好的网络秩序。

4. 开展心理健康教育和心理咨询:社会、学校、家庭共同营造健康和谐的环境,帮助青少年健康成长。学校应加强青少年思想品德教育,拓展心理教育的领域和渠道。此外,家庭也应给与青少年更多的关心,提供更多的支持,给青少年建立一个良好的家庭环境。

5. 药物治疗:心理学专家曾指出网络成瘾的戒断症状与药物成瘾相似。可见学生在网络成瘾的戒断过程中可能会伴随轻度或较严重的抑郁、焦虑、无精打采、情绪低落和自我封闭等心理症状。出现此类情况可以指导学生及时到医院就诊并配合药物进行脱敏、抗抑郁和抗焦虑治疗。通过几种方法的综合使用,可使学生从心理和生理方面都能摆脱网瘾的诱惑,最终达到使学生脱离网瘾,走上正常生活轨道的目的。

参 考 文 献

- 1 Wiemer-Hastings P. Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychol Behav*, 2005 8 :110-113.
- 2 Young K. Internet addiction :the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior* ,1998 ,1 :237-244.
- 3 Davis RA. A Cognitive-behavioral model of pathologica Internetuse (PIU). *Computer and Human Behavior* 2001 ,17 :187-195.
- 4 Yang CK ,Choe BM ,Baity M , et al. SCL-90-R and 16PF Profiles of Senior High School Students With Excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry* ,2005 50 #07- 414.
- 5 Kima K ,Ryub E ,Chonb MY , et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation :A questionnaire survey. *International Journalof Nursing Studies* , 2006 ,43 :185-192.

- 6 Beard KW ,Wolf EV. Modification in the Proposed Diagnostic Criteriafor Internet Addiction. *Cyber Psychol Behav* 2001 4 377-383.
- 7 Davis RA ,Flett GL ,Besser A. Validation of a new scale for measurin problematic internet Use :implication for preemployment screening. *Cyber Psychol Behav* 2002 5 331-343.
- 8 李燕琴,颜虹,高海燕,等.医学生网络成瘾及相关因素分析. *中国行为医学科学* 2007 ,16 65-67.
- 9 Turkle S. Virtuality and its discontents :Searching for community in cyberspace. *The American Prospect* ,1996 24 50-57.
- 10 Leung L. Net-Generation attributes and seductive property of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyber Psychology Behaviour* 2004 3 333-347.
- 11 Morahan-Martin J ,Schumcher P. Incidence and correlatesof pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior* , 2000 ,16 13-29.
- 12 Song I ,Larose R ,Eastin M S ,et al. Internet gratifications and internet addiction :On the uses and abuses of new media. *Cyber Psychology Behaviour* 2004 7 384-394.
- 13 Favaretto ,Morandin I ,Gava M. Internet and psychopathology :an analysis of the use of the web by 1075 students at secondary school. *Epidemiol Psichiatr Soc* 2004 ,13 249-254.
- 14 Li SM ,Chung TM. Internet function and Internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior* 2006 22 :1067-1071.
- 15 Shapira NA ,Goldsmith TD ,Keck PE ,et al. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord* ,2000 ,57 :267-272.
- 16 Anderson KJ. Internet Use among College Student :An Exploratory Study. *The Journal of American College Health* 2001 50 21-26.
- 17 YooH J ,Cho SC ,Ha J ,et al. Atteniton deifcti hyperacitivtyis ymptomts and interneta ddciton. *Psychiarty Clin Neurosci* 2004 58 #87-494.
- 18 Amichair Hamburger Y ,Ben-Artzi E. Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behaviours* 2003 ,19 71-80.
- 19 Rotunda RJ ,Kass SJ ,Sutton MA ,et al. Internet use and misuse. Preliminary findings from a new assessment instrument. *Behav Modify* , 2003 , 27 #84-504.
- 20 张敏,丁晓玲,童汉英.大学生网络成瘾者心理健康状况. *中国行为医学科学* 2006 ,15 :172.
- 21 Chou C ,Condron L ,Belland JC. A review of the researchon Internet addiction. *Educational Psychology Review* 2007 363-388.
- 22 Larose R ,Mastro D ,Eastin S. Understanding Internet use :a social -cognitive approach to use and gratifications. *Social science computers review* 2001 ,19 395-413.
- 23 Turkle S. Virtuality and its discontents :Searching for community in cyberspace. *The American Prospect* ,1996 24 50-57.
- 24 Shapira NA ,Goldsmith TD ,Keck PE ,et al. Preliminary communication : Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders* ,2000 57 267-272.
- 25 Chou C ,Hsiao MC. Internet addiction ,suage ,gratification ,and pleasure experience :The Tawan College StudentsCase. *Computers and education* , 2000 35 65-80.
- 26 Kraut R ,Kiesler S ,Mukopadhyay T ,et al. Social impact of the Internet : what does it mean ? *Communications of the ACM* ,1998 #1 21-23.
- 27 李涛,张兰君.大学生网络成瘾倾向与父母教养方式关系研究. *心理科学* 2004 27 662- 663.
- 28 郎艳,贾福军,李恒芬.664 名初中生网络成瘾相关因素分析. *中国行为医学科学* 2007 ,16 267.
- 29 梁业胜,李毅昂.网络文明工程如何帮助青少年趋利避害. *广西青年干部学院学报* 2003 ,13 :15-16.
- 30 Anderson KJ. Internet Use among College Student :An Exploratory Study. *The Journal of American College Health* 2001 50 21-26.
- 31 Yang SC ,Tung CJ. Comparison of Internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior* 2007 23 79-96.

(收稿日期 2006 - 12 - 14)

(本文编辑 :冯学泉)