

网络成瘾的心理原因

青少年是“网络成瘾综合征”的高发人群。美国德克萨斯大学奥斯汀分校的心理学家研究发现,至少有 14%的在校学生符合网络成瘾的标准;而在中国大陆,青少年网络成瘾问题也日益严重。有报道,北京市中学生中约有 13 万多网络成瘾者,占北京市中学生的 14.8%。北京市 150 多位政协委员历时 4 个月完成的调查报告显示,中小学生学习者达到 81.3%,有七成学生网民沉湎于网上聊天,有四成多经常光顾色情网站,互联网成为一部分青少年名副其实的“电子海洛因”。网络成瘾行为严重影响到了青少年的学习和生活,阻碍了青少年身心健康发展,因而对网络成瘾应该予以充分的重视,并采取相应的措施制止和预防“网络成瘾综合征”。那么究竟是什么原因造成现在青少年网络成瘾行为的形成呢?

某男,17 岁,独子,长沙某重点中学高二学生,母亲是一名公务员,父亲是高校教师,均有时间照顾家庭,家庭经济收入中上。父亲为奖励其考上重点高中,买了一台电脑,王某接触网络游戏是从听同学聊他们的网游经验开始,后自己也开始玩网络游戏,起初父母管教尚有效,后来则不听管教,无节制上网,痴迷网络游戏,无心学习,成绩一落千丈,同时也与其母亲展开了控制与反控制的“斗争”,母子矛盾不断升级,上网行为也愈加严重。到最后发展到连父母都不回避,通宵上网,学也不上,吃饭都不愿意离开电脑。为上网不惜撒谎、逃学,甚至与母亲反目,一旦不能上网,则出现焦躁、不安、郁闷、发脾气等症状。

通过对这一案例的描述,我们可以大致地了解现在网络成瘾青少年的行为症状及表现。

根据相关案例的分析,导致网络成瘾的心理原因大致有以下几个方面:

◆ 青少年自身个体的人格缺陷和不健全

这是导致网络成瘾的根本心理原因。这可以用来解释这样的现象,即同样是上网,有的人能很好地克制自己的上网时间和频率,而有的人则很容易被网络吸引,不能自拔,进而影响学习和生活,导致

网络成瘾。一些病态的人格特征是网络成瘾的本质原因,比如高焦虑和高忧郁、孤独以及神经质,具有孤独特质的人会被网络中的一些具有交互作用的活动所吸引。那些敏感、忧郁、脆弱、意志薄弱、自制力差、认知能力差、缺乏自信、悲观、成就感低的青少年如果上网,容易导致网络成瘾。

◆ 弥补某些现实生活中不能满足的心理需要

从大量的网络成瘾案例可以看出,大部分成瘾青少年都存在学习、生活等方面的问题。他们在学习上不能满足应有的成就需要,于是转而把目光投向网络,加之对网络游戏很在行,而且玩得很好,那么由之而来的成就感的满足就很好地强化了他们再一次进行网络游戏的行为,如此循环反复,进而产生不能离开网络的心理需要,导致网络成瘾综合征。另外,某些家庭关系不良,家庭不健全的孩子也容易产生网络成瘾行为。他们在家庭中不能得到应有的关怀和爱,不能满足自尊和爱的需要,而在网络的虚拟世界中,他们能通过和网友的交流感觉自己被接受和倾听。

◆ 与同伴的交往不能正常发展,社会交际不良

不难发现,有的网络成瘾青少年在与同伴的社会交往中不能很好地发展同伴关系,在同学的眼中,是性格孤僻,言行举止另类奇怪的群体,简单来讲,就是不合群。这些人往往以自我为中心,不具有良好的移情心理,因而不能很好地融入同伴团体,得不到应有的归属感。而网络的虚拟性却能很好地满足他们在这方面的心理需要,比如网络游戏中会有很多“团体”、“家族”等,能较好地满足他们的归属感需要。

◆ 家庭、学校教育环境压力

环境压力让青少年觉得学习压力过大,故而选择网络作为他们舒缓情绪、释放压力的很好途径。现在的家长对孩子要求都过高,望子成龙、望女成凤的心态比较普遍,而并非每个孩子都有成龙成凤的条件和愿望;在目前的教育制度下,学校老师、同学又仅凭成绩作为衡量学生优劣的唯一标准,在这

样的环境下,难免会使某些青少年学生产生学习生活压力过大的心理。如果没有很好的缓解压力的方式,或是没有适合的倾听对象,他们就会选择网络作为释放压力的唯一出口,而网络的多元性、开放性、虚拟性和极大地接受度使这些青少年学生发现了网络的“可爱”,于是选择它作为自己最忠实的倾听者,陷入其中而不能自拔。

另外,就文章开头呈现的王某的网络成瘾案例

来讲,除了有上述这些心理方面的原因导致他的成瘾行为之外,从众心理也是带领他进入网络游戏这一“圣地”的诱因之一,在听到同学们大谈时下流行的网络游戏后,不甘自己跟不上时代的节奏,发觉自己不能融入同学的话题之中,抱着试试的心态领略到了网络游戏的精彩与神奇,进而陷入其中,严重影响到自己的学习和生活。

(谭尹秋. 西南大学心理学院)