

网 络 成 瘾

随着科学技术尤其是互联网技术的快速发展,我国网民人数激增。根据 2009 年 1 月中国互联网络信息中心(CNNIC)在北京发布的《第二十三次中国互联网络发展状况统计报》显示:截止到 2008 年底,我国网民数达到 2.98 亿,手机网民数达到 1.137 亿;互联网普及率以 22.6%的比例首次超过 21.9%的全球平均水平;宽带网民数达到 2.7 亿;我国网民数较 2007 年增长 41.9%。互联网技术的大力发展,在彰显了我国信息技术迅猛发展的同时,也带来了一些问题,其中之一就是网络成瘾问题。

网络成瘾的起源和概念

对于网络成瘾的研究主要集中在最近 10 年的时间里。最早提出网络成瘾概念的是美国精神病学家 Goldberg。Goldberg 借助《美国精神疾病分类与诊断手册》DSM-IV 中关于药物成瘾的判断标准,提出互联网成瘾障碍(Internet Addiction Disorder; IAD)的概念(Jayne Gackenbach, 1998),主要是作为一种应对机制的行为成瘾,认为它是一种缓解压力的方式。美国心理学家 Beard 等人又提出,网络成瘾主要指的是网络本身因素造成的成瘾,如网上交流和一些网上质量低下的内容。Young 则从 DSM-IV 对病理性赌博的判断标准中发展成病态网络使用(Problematic Internet Use; PIU)的概念,暗示着网络成瘾与药物成瘾的不同在于,网络成瘾更像是一种冲动控制障碍(John Suler, 2003)。

Hall 等(2001)提出另一种网络相关障碍的概念—网络行为依赖(Internet Behavior Dependence, IBD)。网络行为依赖的并发症包括意志消沉、冲动控制障碍和低自尊。他们认为网络的过多使用弥补了现实生活中满意感的缺失,是普通人生活中都有可能遇到、并需要克服的问题。他们认为 IBD 仅仅是一种适应不良的认知应对,可以通过基本的认知行为干预加以矫正。

网络成瘾的特点和分类

与传统的药物成瘾相比,网络成瘾虽然没有明

确的生物学基础,但是在行为上仍然与传统的成瘾行为有相似之处。主要表现在,有强烈的上网意愿,一旦无法上网,将会体验到强烈的渴望;情绪随着网络活动的开始或终止而有大幅度波动;随着上网的深入,投入的时间会越来越多;因为上网会导致和周围环境的冲突等。

按照《网络成瘾诊断标准》,网络成瘾可分为计算机网络游戏成瘾、网络色情成瘾、网络交友成瘾、网络信息收集成瘾和网络交易成瘾 5 类。每一类都有其自身特点,在治疗上应采用不同的方法。

网络成瘾的现状

由于研究样本大小的差异,样本选取群体的差异,加上成瘾诊断标准的差异,因此,报道的患病率有所不同。大多文献报道网络成瘾在大学生中的发病率为 4%–13%,中学生为 6%–15%。

根据《第二十三次中国互联网络发展状况统计报》显示,10–19 岁的网民成为 2008 年中国互联网络最大的用户群体,高中学历的网民比例最大,占 34.9%。在家(76.4%)和网吧(42.4%)上网为最主要的两种方式。而在 2006 年的报告中,上网最主要的群体还是集中在 18–24 岁的年轻人中,18 岁以下的网民数仅排第三位。两次报告数据的对比可以发现,我国网民呈低龄化发展。而青少年的识别能力与自控能力发展都还不十分完善,这样一来,因为过度上网导致网络成瘾的可能性将进一步增加。

网络成瘾的危害

网络成瘾的危害表现在身体和心理诸多方面。

首先,网络成瘾影响健康,易诱发身体疾病。

某女,18 岁,某校高二年级学生。敏感多疑,性格内向,为人单纯,智力正常。迷恋网络,特别是中考结束的那个暑假,迷恋上网络聊天和视频,经常通宵上网,其中发生了两次特别的事情:一次是视频聊天,看到好笑的事情,控制不住自己的情绪,一直笑,把嘴笑歪了、抽筋,送到医院治疗,好长一段

(下转第 15 页)

时间嘴巴才恢复正常;还有一次是由于上网时间过长,结果导致肾亏和身体极度疲劳,幸亏及时被父母发现,送到医院抢救,才转危为安。

长时间上网,会因为辐射和电磁波诱发青光眼、视网膜剥离等眼病;长期击键对手指、手腕和上肢不利,可造成腕关节局部肿痛、活动受限;久坐使体位难得有变化,容易导致肌肉骨骼系统的疾患,主要受累的部位有腰、颈、肩、肘、腕部等。因此,易导致偏头痛、眼干畏光、腰酸背痛、肩痛;电脑屏幕发出的低频辐射与磁场,会导致多种病症,包括眼睛痒、颈背痛、短暂失去记忆、烦躁及抑郁等。对女性还易造成生殖功能和胚胎发育异常;电脑散发的气体还能危害呼吸系统;网瘾重症者整天沉迷于电脑屏幕,饮食不规律,睡眠颠倒,易诱发癫痫发作,脑卒中而猝死。

其次,网络成瘾影响成瘾者的心理发展,容易导致各种心理疾病。

一位网络成瘾学生的母亲这样叙述:她的儿子今年上初三,迷上上网已经一年多了。刚开始只是每天放学玩一会儿,后来时间越来越长,最后干脆不上学,成天泡在网上。每天起床,脸也不洗,衣服也不换,打开电脑就上网,一上就是20几个小时,连吃饭都得把碗端到电脑前,边上网边吃。经常上网玩到凌晨四五点钟,实在坚持不住了就在床上睡一会儿,睡醒了再继续上网。本来就很内向的孩子,现在更是几乎连屋门都不出,每天“猫”在自己房间里,和父母几乎没话说。可是只要父母不让他上网,他就会大哭大闹,寻死觅活。前不久,父母下定决心把他房间里的电源拔掉,结果他跑到厨房就把煤气打开,差点引起火灾。现在,父母只好每天轮流在家看着儿子,生怕他又闯出什么祸来。

过分迷恋上网会严重导致心理变态,其危害程度不亚于酗酒或吸毒。网络成瘾者往往具有以下人格特点:喜欢独处、敏感、倾向于抽象思维、不顺从社会规范。另有研究表明,因花费大量时间上网交友或游戏会导致社会孤立和焦虑感,从而渐渐地疏远老师、朋友和亲人。长时间上网可能带来不稳定情绪,容易造成智力水平的相对下降,并表现出普遍不能约束自己和自我控制力差的特点。也有研究指出,在网络成瘾的大学生中人际关系受到不同程度影响者占40.05%,过度上网遭受家人、朋友抱怨者占65.29%,为上网放弃重要活动者占80%,由此不仅造成个人心理健康问题,而且对工作、学习、家庭及社会都带来了严重影响。

最后,网络成瘾影响成瘾者的学习和工作。

某男,19岁,从小学到高中几乎每年都被评为三好学生,高考一举夺得当地高考“状元”,如愿进入北京一所全国著名大学;大一入学不久开始在校外网吧上网,逃课,彻夜不归;大一下学期四门专业课不及格;大二上学期被学校勒令休学一年。

网络成瘾者往往不能够进行正常的学习和工作。一方面,因为过度上网带来身体上的疾病,影响其按照日程安排进行学习和工作。另一方面,因为网络成瘾,带来的交往障碍、人格障碍等各方面的心理问题,也使得成瘾者无法与他人建立正常的人际关系,进而无法体会到学习与工作中的合作与快乐。因此,成瘾者很难在学习和工作中有所成绩。

网络的普及,使人们的生活变得更快更方便,网络也在日益改变着人们传统的生活方式。在这样一个充满诱惑与不确定性的时代里,如何更好地引导青少年正确使用网络,避免网络成瘾,将是一个艰巨的任务。

(刘喆,西南大学心理学院)