

网络成瘾问题研究现状及展望

周春莲, 郭继志, 刘宪亮, 王春平, 吕晓莉

(潍坊医学院公共卫生与管理学院社会医学教研室, 山东 潍坊 261042)

[摘要]网络成瘾作为一个日益突出的社会问题,已引起不少地区或部门的重视,本文将从网络成瘾的诊断及类型,网络成瘾的原因、危害以及对成瘾者的综合防治等几方面做系统阐述。

[关键词]网络成瘾研究现状;网络成瘾的诊断及类型;网络成瘾的综合防治

(中图分类号) R - TP393.1

(文献标识码) A

(文章编号) 1001 - 8565(2004)03 - 0021 - 03

The Present Situation and Expectation of Internet Addiction

Zhou Chunlian, Guo Jizhi, Liu Xianliang, Wang Chunping, Lv Xiaoli

(Department of Public Health Management and Social Medicine, Weifang Medical College, 261042, China)

Abstract: As a social problem, Internet Addiction becomes more and more serious, and it has caused wide attention. This paper will state the diagnosis, types, causes, harm, integrated prevention and treatment of Internet Addiction.

Key words: Internet Addiction, present research situation, expectation

1 研究现状

网络成瘾,是指无节制地花费大量时间和精力在网上冲浪、聊天或进行网络游戏,并且这种对网络的过度使用影响生活质量,降低学习和工作效率,损害身体健康,导致各种行为异常、心理障碍、人格障碍和神经系统功能紊乱等消极后果。

1994年纽约市的一名精神病医生依凡·金伯格首先提出网络成瘾,他声称自己发现了一种新的心理障碍疾病,并把它命名为“互联网成瘾症”(IAD)。互联网成瘾症很快引起了精神病学家和临床心理学家的关注。哈佛大学医学院附属的McLean医院在1996年初专门开设了一个治疗计算机和网络成瘾症的诊所。在1997年多伦多和1998年旧金山两届美国心理学年会会上,研究者们专门讨论了IAD成为正式诊断的可能性^[1]。

1999年8月,在美国心理学协会年会上公布了一项研究成果,称大约有6%的网民患有某种形式的IAD,根据当时的统计,全球网民约有2亿人,这意味着他们当中有1140万人是IAD患者。2001年,Keith J. Anderson对8所大学(7所美国大学,1所爱尔兰大学)1300名大学生网络应用情况调查显示:经物质成瘾的DSM-IV标准和Anderson标准模型测量后,有1/10的大学生表现出对网络严重依赖^[2]。

据专家估计,我国至少有22.5万人不同程度的患有网络性心理障碍,患者年龄一般介于15至45岁之间,男性患者占总发病人数的98.5%,女性仅占1.5%,其中年龄在20~30岁的单身男性为易感人群^[3]。

目前国内不少地区或部门已开展了针对网络成瘾问题的调查。如北京师范大学对北京市未成年人上网状况的现状研究;中国社会科学院发展研究中心和新闻所媒介传播与青少年发展研究中心对我国五城市(北京、上海、广州、成都、长沙)的跟踪调查;林绚晖等利用卡特尔十六种人格因素测验(16PF)及网络成瘾测验量表对福州大学学生进行网络成瘾相关因素的调查^[4]等等。这些调查对网络成瘾问题的研究提供了不少有价值的信息。但同时应看到,目前国内这些研究大多限于描述性研究,而针对网络成瘾影响因素的多因素研究却极少开展,从而缺少对网络成瘾防治的科学依据。

2 网络成瘾的诊断及分类

2.1 网络成瘾的诊断

诊断一个人患有IAD,必须在过去12个月内表现出下列

七种症状中的三种以上:(1)耐受性增强:病人要不断增加上网时间才能达到同样的满足程度,即网瘾越来越大。(2)戒断症状:如果有一段时间(从几小时到几天不等)不上网,病人就会变得明显地焦躁不安、不可抑制地想上网,时刻担心自己错过了什么,甚至做梦也是关于网络。(3)上网频率总是比事先计划的要高,上网时间总是比事先计划的要长。(4)企图缩短上网时间的努力,总是以失败告终。(5)花费大量时间在和互联网有关的活动上,比如安装新软件,整理和编辑下载的大量文件等等。(6)上网使病人的社交、职业和家庭生活受到严重影响。(7)虽然能够意识到上网带来的严重问题,病人仍然继续花大量时间上网。

2.2 网络成瘾的类型

从临床表现来看,IAD至少包括下列五种类型:

(1)色情网络成瘾(包括网上的色情音乐、图片和影像等);此类成瘾者经常沉迷于观看、下载和交换色情作品。

(2)网络交际成瘾(包括用MUD、聊天室等在网上进行人际交流,网恋等);这些成瘾者将全部精力投注于在线关系或是虚拟偷情之中。在线朋友很快变得比现实生活中的家庭成员和朋友更为重要。在很多情况下,还会导致婚姻不和与家庭的不稳定。

(3)网络强迫行为(包括强迫性地参加网上赌博、网上拍卖或网上交易)。

(4)信息收集成瘾(包括强迫性地从网上收集无用的、无关的或者不迫切需要信息)。此类成瘾者花费大量时间致力于在网上查找和收集信息,伴随有强迫性冲动倾向和下降的工作效率两个典型特征。上班族更容易患上此类网瘾。

(5)游戏成瘾(包括不可抑制地长时间玩各种电脑游戏)。此类成瘾者通常见于青少年,他们将大量时间、精力和金钱花费在网上游戏之中,往往导致学习成绩下降,而且容易引起他们的暴力倾向,引发一些社会问题。

3 网络成瘾的危害:

3.1 对身心健康的损害

网络成瘾可造成视力下降,肩酸腰痛,头痛和食欲不振以及其他症状。据调查^[5],常用电脑的人中感到眼睛疲劳的占83%,肩酸腰痛的占63.9%,头痛和食欲不振的则占56.1%和54.4%。此外,长时间僵坐在电脑前会使个体缺乏适当的锻炼,容易引起腕关节综合症、背部扭伤等不良身体反应。网络成瘾还会对心理造成一定的影响。网络成瘾者一

巨停止上网,会产生不安、焦躁、失眠、情绪低落、心情不佳、思维迟钝等类似于戒断症状。

3.2 对家庭和社会的危害

许多网络成瘾者为享受网上乐趣而不惜支付巨额上网费用,宁可荒废学业或事业,甚至抛弃家庭。有的人则沉溺于网恋之中不能自拔,为了虚拟中的情感而抛弃现实的家庭。目前美国因网络而离婚的人数已占离婚人数的三分之一。网络成瘾患者由于长期脱离现实生活,容易产生精神紊乱导致抑郁症,影响正常的学习、工作和生活,同时给社会增加了不安定因素,目前,网络成瘾引起的暴力事件已日趋增多。专家预测,在 21 世纪网络成瘾对社会的危害决不亚于今天的海洛因成瘾。

3.3 网络成瘾的原因^[6~9]

3.3.1 网络自身的诱惑。网络有其吸引人的许多特点,如新鲜感、可操作性、虚拟性等。其中最吸引人的特点是它的虚拟性。在网络的虚拟环境中,人的内心准则和社会规范的制约性大大削弱或不复存在,人们的网上行为表现出一种解除抑制的特点,可以随心所欲的发表自己的言论,做出许多平常想做而不敢做的事情。可操作性主要表现在网络游戏上,在网络游戏中可充分发挥人们的主观能动性,使心理得到满足。

3.3.2 网络的相关法规不健全。青少年是上网的主力军,尽管我国已实施了《互联网上网服务营业场所管理条例》,但在各地并没有得到很好的贯彻执行,对网吧的管理依然存在漏洞。不少网吧经营管理人员缺乏必要的专业技术、法律知识;网络安全意识淡薄,在实际经营中疏于管理。有关部门在日常监管中也存在权限交叉、职责不清的状况,给违法经营者以可乘之机。有的网吧无视《互联网上网服务营业场所管理条例》的规定,仍然对 18 岁以下未成年人开放,使一些青少年沉迷其中。

3.3.3 家庭环境的影响。许多家长对孩子缺乏教育和关心,一味在物质上满足孩子的要求,而忽视了他们的心理问题,使不少青少年将网络当作发泄情绪的场所。据北京市的调查^[10],27%的家长对孩子玩游戏不管;19%的家长虽然知道孩子玩游戏,但不知道具体的游戏内容;而 54%的中学生对家长隐瞒了自己玩游戏的真实情况。

3.3.4 上网者自身因素。国内外调查显示^[11],性格内向敏感、交际困难的人容易上网成瘾。他们由于在现实中找不到自我实现的需求,因而很容易在网上寻找属于自己的空间。许多人则把网络世界当成逃避现实的地方,当他们遇到家庭不和睦或生活中不顺心的事件时,就会到网吧中去渲泄。

3.3.5 网络成瘾的内在原因(成瘾机制)。网络成瘾,从某种意义上说与染上吸毒、酗酒或是赌博等恶习没有什么区别。有研究显示,长时间上网会使大脑中“内啡肽”水平升高,这种化学物质令患者出现短时间的高度兴奋,沉溺于网络的虚拟世界不能自拔,但之后的颓废感和沮丧感却较前更为严重。

4 网络成瘾的综合防治

4.1 网络成瘾的预防

4.1.1 加强宣传教育工作。教育上网者要以理智的态度控制上网时间和上网费用。对那些色情图片或信息,应保持洁身自好,切莫掉入色情陷阱。对青少年更应加强教育,学校应让学生了解电脑是传播信息的机器,网络只是进入虚拟世界的一种手段而已,学生还应不断充实人生的各种体验,在现实和虚拟之中取得均衡。青少年要以健全的心态进入网络,对网络游戏及各种网络信息应抱有正确的态度,强化防范意识,抵御网上的各种不良诱惑。

4.1.2 加强家庭教育指导。家长要向孩子传授正确的网络知识和使用网络的方法,让孩子全面地认识网络。帮助孩子合理安排学习和上网时间,适当限制他们接触网络的次数。经常和孩子交流沟通,鼓励或者陪伴他们进行适当的体育活动。鼓励孩子多交往现实中的朋友,给他提供交友的方便和

支持。有条件的家庭,可让孩子在家中上网,并且共同和孩子在网络上获得一些娱乐、体育、市场等方面的信息。这样既可以增加双方的沟通,也使网络成为家庭娱乐和信息的来源。

建立“家庭教育指导中心”,提高家庭教育工作者的业务素质和指导能力,提高家庭教育工作指导水平;鼓励社会力量创办家庭教育培训指导机构,逐步建立多元化的家长学校办学体制;通过传媒普及家庭教育知识,提高家庭教育水平。

4.1.3 加强对网络的法规管理。2002 年我国颁布了《互联网上网服务营业场所管理条例》,明确规定了对网吧等场所的管理规则。各地工商、公安、文化等部门应加强合作,对网吧进行综合治理,控制网吧总量,完善网吧布局规划,坚决关闭无证无照的非法网吧,对违反《互联网上网服务营业场所管理条例》的网吧一定要进行严肃追究。同时应规范对进口游戏软件的管理,大力开发具有中国文化特色、内容健康、情节生动的电子游戏产品,以取代那些充满暴力、色情内容的游戏。

4.2 对成瘾者的防治

4.2.1 及时发现。学校、家长应加强对青少年的监护,及时发现青少年的心理问题。发现有因上网而产生的异常行为时,应及时给以教育和心理疏导。

4.2.2 严格控制网瘾者上网时间。上网前最好预先定好时间,明确上网的目的,每天上网时间不宜超过 8 小时,通常连续操作电脑 1 小时就休息 5~10 分钟,逐步摆脱对网络的依赖。

4.2.3 鼓励上网者积极参加社会活动。上网者应保持正常而规律的生活,娱乐有度,不可过于迷恋于网络。每天应至少抽出 2~3 个小时与同事、家人进行现实交流;闲暇时,可以和大家一起运动、娱乐或出去旅游。

4.2.4 心理咨询。开设“网络成瘾症”的心理咨询热线;建立“心理健康咨询与指导中心”,聘请专业心理工作者进行咨询指导;建立救助网站;加强心理咨询和心理治疗人员的培养,以尽快在数量和质量上满足社会需求。

4.2.5 对于中、重型网络成瘾者,应采取心理咨询与药物治疗相结合的方法。心理治疗主要有精神分析治疗、厌恶治疗、认知行为疗法等,应由心理医生实施。药物治疗可试用抗抑郁、抗强迫药物或抗焦虑的药物。

5 网络成瘾问题研究的展望

随着电脑和家庭上网的普及,若不采取有效措施,网络成瘾患者将越来越多,而网络成瘾逐步演变为一个严重的社会医学问题,深入研究网络成瘾已成为时代的迫切需要。网络成瘾问题研究的趋势是:针对网络成瘾的研究应注重揭示网络成瘾的影响因素,特别是应用现代统计方法进行多变量分析,为网络成瘾的综合防治提供科学依据。网络成瘾综合防治工作也是未来研究的重点,揭示网络成瘾干预的主要矛盾,控制网络成瘾的发生和发展,把危害控制到最小的程度。

(参考文献)

[1] 张晓磊. 维护你的心:远离网络伤害[M]. 北京:中国纺织出版社,2002:217-245

[2] Keith J. Anderson, Ph. D. Internet use among college students: An exploratory study. J. Am Coll Health 2001 Jul;50(1):21-6. PMID: 11534747 [PubMed - indexed for MEDLINE]

[3] 师建国. 成瘾医学[M]. 北京:科学出版社,2002:205-206

[4] 林绚辉等. 大学生上网行为及网络成瘾探讨[J]. 中国心理卫生杂志,2001,15(4):281-283

[5] 今晚网络. 使用电脑应注意健康[J/OL]. 2002-6-19

[6] 翟金国.“病理性网瘾”的防止对策[N]. 健康报,2002,12-14

[7] 朱克京等. 大学生网络成瘾的成因及干预[J]. 国外医学社会医学分册,2003,20(1):15-19



国内大学生网络成瘾研究进展

冯国双, 郭继志, 周春莲, 尹文强, 王春平

(潍坊医学院, 山东 潍坊 261042)

[摘要]大学生网络成瘾问题作为一个新的社会问题已逐渐引起人们的广泛关注,国内不少地区和部门已进行了对大学生网络成瘾的调查研究,并取得了一定成果。作者在对关于大学生网络成瘾的文章进行检索的基础上,对以往的研究情况进行分析,并针对其不足之处对今后的研究展望提出几点建议。

[关键词]大学生;网络成瘾;网络伦理

[中图分类号] TP393.1

[文献标识码] A

[文章编号] 1001-8565(2004)03-0023-02

The Progress on the Research of College Students' Internet Addiction

Feng Guoshuang, Guo Jizhi, Zhou Chunlian, Yin Wenqiang, Wang Chunping

(Wei Fang Medical College, Wei Fang, 261042, China)

Abstract: As a social problem, college students' Internet Addiction has drawn attention widely. A lot of domestic areas and departments have done research on college students' Internet Addiction and achieved some success. On the basis of retrieval of papers on students' Internet Addiction, this article analyzes former research and brought up some proposals for the future research aimed at its deficiencies.

Key words: college students, Internet Addiction, Internet ethics

随着互联网在我国的普及以及上网人数的不断增加,网络成瘾作为一个社会问题日益突出。关于网络成瘾的影响因素国内外已有不少学者开始研究^[1-3],并取得了一定的成果。在众多成瘾的人群中,大学生作为一个特殊的社会群体,其网络成瘾率也在不断上升。针对这一问题,我国不少地区和部门已开展了对大学生网络成瘾的调查研究。笔者通过在 cnki 上进行网络检索,共检索到 20 篇关于大学生网络成瘾的文章。这些研究对大学生网络成瘾的防治提供了有价值的参考和理论依据,但同时也应看到这些研究并不是很完善,仍然存在不足。本文主要对近几年关于大学生网络成瘾的研究状况进行总结,并对今后研究的展望提出几点建议。

1 目前常用的网络成瘾诊断量表

国外已有专家对网络成瘾的判断提出了具体的诊断标准,但实际上对调查对象进行诊断时,主要是靠各种量表。目前国内外尚无一个公认的测量网络成瘾的量表,但已有不少学者进行了尝试。如美国彼兹堡大学 K. S. Young 在总结网络成瘾在线调查与临床治疗基础上,参照 DSM - IV 中赌博成瘾鉴别标准编制出的“网络成瘾测验”。该问卷共有 8 个题目,各题目要求以“是”“否”作答,每个肯定答案计 1 分,得分大于或等于 5 的被初诊断为成瘾者。林绚晖在应用时分析了其信度,系数为 0.736^[4]。由于该量表项目较少,具有简单易操作的特点,国内已有不少学者应用此量表对大学生进行诊断,但一般都经过一定的修改,以适应国内情况。如林绚晖等^[4]对福州大学的调查以及王立皓等^[5]对江西某大学的调查均应用了这一量表。国内的量表主要有台湾大

学心理系陈淑惠教授编制的“大学生上网问卷”以及师建国主编的《成瘾医学》中的“网络瘾自评量表”^[6]等。“大学生上网问卷”共 26 个问题,每个问题包括四个相同的选项,“网络瘾自评量表”共 20 个问题,每个问题均有五个相同的选项。这两个量表均是以总分代表网络成瘾的程度,总分越高,表示网络成瘾的倾向越高。“大学生上网问卷”经陈淑惠教授两次在台湾大学的实测表明,各因素之间的内部一致性系数介于 0.70 - 0.82 之间,全量表内部系数为 0.92。而且由于台湾与大陆人群的一致性,无需考虑适应问题,因而大陆也有应用,如周涛^[7]对湖南四所大学进行的调查采用了该量表。师建国的“网络瘾自评量表”在检索的文章中未见有应用,其信度、效度测量也未见有报道。

2 大学生网络成瘾现状

据北京大学心理学系钱铭铭教授对北京 12 所高校的近 500 名本科生进行抽测的结果^[8],大学生中存在一定比例的网络成瘾者,在被试者中占到 6.4%。林绚晖对福州大学 293 名大学生调查表明^[4],网络成瘾者占 9.6%,而王立皓对江西某大学 329 名大学生的调查则出现了较低的比例^[5],网络成瘾者仅占 3.6%。提示可能与地区差异或院校间的差异有关,也可能是由于样本选取或量表的选用不同所致。

目前对于大学生网络成瘾的调查多数只是表明了网络成瘾者的比例,少数院校的调查分析了男女性别之间的差异,发现男生网络成瘾率要高于女生。如张宏如对江苏工业学院的 658 名学生进行了调查^[9],结果显示男生网络成瘾的比例高于女生($P < 0.01$)。张兰君对西安市四所大学 1500 名学生进行调查^[10],发现自陈患有网络成瘾倾向的学生中,

[8] <http://www.gog.com.cn/xb/x0110/ca65338.htm>

[9] MARC E. PRATARELLI, Ph. D. and BLAINE L. BROWNE, M. S. Confirmatory Factor Analysis of Internet Use and Addiction. CYBER PSYCHOLOGY & BEHAVIOR; Volume 5, Number 1, 2002

[10] 刘华蓉. 网络成瘾症逼近中学生[N]. 中国教育报, 2003-2-28(4)

[11] Dawn Heron, Nathan A. Shapira, New diagnostic criteria for

problematic Internet use. Current psychiatry. Online; Vol. 2, No. 4 / April 2003

[作者简介]周春莲(1979 -),女,山东省枣庄市人,山东省潍坊医学院医学管理学院 2002 级硕士研究生。研究方向:社会医学

[收稿日期]2004-04-05

[责任编辑]李恩昌