

# 大学生网络成瘾研究进展

袁 戎 陈 清

(信阳职业技术学院 河南·信阳 464000)

**摘 要** 网络成瘾是在没有外界物质的作用下,过度使用网络导致的社会或心理功能损害现象。网络成瘾在大学生群体之间非常常见。本文主要阐述了大学生网络成瘾与网络特性、生活事件、自我表露、学校的关系,以及对网络成瘾现象如何防治进行了初步的探讨。

**关键词** 大学生 网络成瘾

中图分类号 C913

文献标识码 A

DOI:10.16400/j.cnki.kjdx.2019.08.083

## Research Progress of College Students' Internet Addiction

YUAN Rong, CHEN Qing

(Xinyang Vocational and Technical College, Xinyang, Henan 464000)

**Abstract** Internet addiction is a phenomenon of social or psychological impairment caused by excessive use of the Internet without external substances. Internet addiction is very common among college students. This paper mainly expounds the relationship between college students' Internet addiction and Internet characteristics, life events, self-disclosure, schools, and preliminary discussion on how to prevent and cure the phenomenon of Internet addiction.

**Keywords** college student; Internet addiction

### 0 前言

1994年,美国精神病学家Ivan Goldberg博士首次提出网络成瘾(Internet Addiction, IA)的概念。IA是指在没有任何外界物质的作用下,因为每天使用网络过度,从而使得社会或心理功能出现损害的现象。<sup>[1]</sup>中国互联网络信息中心的统计报告显示:到2015年年底,中国网民已经达到2.87亿,其中19~24岁的青少年所占比例为48.1%,是最多的群体。<sup>[2]</sup>究其原因,他们网络成瘾的原因主要有如下两方面:(1)高校网络的便捷性;(2)大学生群体的特殊性。<sup>[3]</sup>IA对大学生的影响主要有这几个方面:(1)学业发展;(2)身心健康;(3)人际交往。<sup>[4-6]</sup>然而,并不是所有的大学生都会出现网络成瘾,还是有很多大学生能够积极、健康的生活。本文主要对网络成瘾的原因进行探讨,并提出一些解决这一现象的思路和方法。

### 1 网络成瘾

“网络成瘾”,是一种新型成瘾方式,是在科技发展迅速的今天,由于因特网的迅猛发展、个人电脑的广泛使用所导致的。网络成瘾有如下症状:(1)网络的滥用;(2)学业、工作、社会、家庭等功能的减弱。Pittsburgh大学著名心理学家的Young把“病理性互联网使用”定义为一种没有麻醉作用的冲动控制障碍。

### 2 网络成瘾的原因

#### 2.1 网络特性与网络成瘾的关系

网络具有许多特性:(1)开放性;(2)匿名性;(3)虚拟性;(4)交互性;(5)丰富性;(6)便捷性。这些特性使得人们很容易沉溺于网络世界。很多专家学者认为,在使用网络的过程中,人们通过沟通会产生快感,而这些快感会使得人们不停的使用网络,从而使人们获得网络成瘾。现在大多数大学生都是独生子女,从小生活环境相对来说比较孤单,然而上述网络的这些特性可以满足大学生的渴望交流沟通的心理需求。

仔细分析大学生为什么容易导致网络成瘾,笔者认为主要是如下两方面的原因:(1)网络的开放性以及虚拟性;(2)大学生是接受新生事物最多、接受能力最强的一个年龄阶段,但是其身心发育却并不健全,抵御不良诱惑、分析、判断能力较弱,故而容易引起网络成瘾。

#### 2.2 生活事件、自我表露与网络成瘾的关系

有研究表明,遭遇生活事件的大学生有更大机率发展成为网络成瘾。初入大学,大学生会遇到的诸多问题,并且多需要自己处理。如果这些负性生活事件不能得到及时调节,就容易导致其陷入消极状态,甚至选择逃避。大学生是网络高频使用者,网络成为其逃避现实或缓解情绪的主要途径。自我表露是个体向他人表达情感、交流观点的重要方式。其作用为增进大学生的自我认知,并且能够降低人与人之间的神秘感,建立亲密关系,维护身心健康。自我表露程度高的大学生,其生活事件带来的负面影响通过表露给他人,那么他们在网络中的自我表露需求就会降低,所造成的危害程度较小,因而不易网络成瘾。对于自我表露程度高的大学生,其生活事件刺激程度较弱,因为他们会将生活事件带来的苦恼与沟通对象诉说,降低遭遇生活事件的焦虑程度,减轻压力,所以生活事件对网络成瘾的影响相对较低。

#### 2.3 学校与网络成瘾的关系

国内有学者研究认为,学校也是网络成瘾形成的催化剂,主要原因是:(1)学校学习生活环境的变化;(2)角色转变的不适应。由于当前就业压力大,国家对科研实力的重视,从而使得很多学校只关注培养学业能力,并没有按照“德智体美劳”等综合素质方面培养我们的大学生。此外,我们的大学生在中小学就开始接触计算机了。然而在这个阶段,计算机互联网知识、用途教育缺乏前瞻性、系统性,互联网道德教育的内

容几乎空白。这样的现象使得自控能力就比较差的大学生失去了一个正确认知网络、正确使用网络的宝贵机会,从而在大学生发展成为网络成瘾。我们应从如下三个方面入手来改善大学生网络成瘾的现状:(1)优化学校教育环境;(2)改进教育方法;(3)扩充教育内容。相信通过上述手段,可以使学校教育成为提高大学生素质的重要方法途径,使得大学生网络成瘾现象得到改善。

### 3 针对网络成瘾现象的对策和思路

#### 3.1 政府部门加强对网络游戏的立法与监管

政府部门可以从如下三个方面加强网络方面的管理:首先,制定法律法规,来对网络游戏进行相关的管理。与欧美发达国家相比,我国的互联网发展有如下的特点:起步晚,发展快。由于网络游戏起步晚、发展速度快、市场调节机制不够健全和行业自律缺乏等现状,更需要国家通过加强立法的方式对网络游戏行业进行监管。法律由于其强制性与权威性,是一种非常有效的管理手段。其二,推行游戏分级制度。目前我国采取的是“一刀切”的审批制,即一旦游戏通过了审批,所有年龄段的用户都可以使用。当然,实行游戏分级制度主要针对18岁以下用户,对于大学生而言,几乎都是已经超过了18岁的青年,网络游戏的限制对他们而言并不存在。第三,防沉迷系统。从我国目前现状来看,防沉迷系统对于绝大部分已经成年的大学生来说,没有任何的限制。我国网络游戏产业存在着很多问题,主要原因如下:(1)我国网络游戏引入时间短,发展速度快;(2)相关法律法规不健全,这就需要我们采取更为有力的措施,加强对这个行业的规范引导。

#### 3.2 网络游戏企业优化行业自律、承担社会责任

目前我国网络游戏产业收入规模早已远远超过电影票房、电视娱乐节目、音像制品发行的收入。这是一个随着科技革命孕育而生的新兴产业,然而与其高产值、高收益和巨大经济推动力形成鲜明对比的,就是在大部分中国人的眼里,网络游戏从来都不登大雅之堂。近年来,国家也开始正视网络游戏这一新兴产业,将其视为是重要的文化产业,并且给予其各方面的支持,主要做了如下两方面的工作:(1)规范与引导网络游戏产业的良性发展;(2)逐步树立起“玩健康的游戏与健康地玩游戏”的新理念。随着国家对网络游戏产业的重视以及公众对这个产业的重新认知,网络游戏企业也该承担相应的社会责任,首先,网游企业要有强烈的企业责任感,一定要把网络游戏源头关。网络游戏企业是架在游戏与玩家之间的一座桥梁,所以增强网络游戏企业的责任意识,对于预防网络游戏成瘾是最有效杜绝大学生网络成瘾的方式。其次,在推广和开发网络游戏时,网络游戏企业必须注重对中国文化的传承功能,发展有中国特色的优秀的网络文化产品。只有这样,网游企业才能创造出优秀的作品。

#### 3.3 建立家庭、学校、社会三位一体的长效管理机制

大学生网络游戏成瘾与家庭、学校以及社会各个因素相关。因此,家庭、学校和社会都应该负起责任,我们要清楚学校是一个开放的、不断与外界交流的教育基地。要真正从根源上预防和戒除大学生网络游戏成瘾问题,不能只靠教育和心理疏导、医疗机构的努力,单纯治理网吧,这是一个复杂而又严谨的社会问题,必须通过全社会的综合治理才能够解决。家庭、学校、社会必须学会通力合作,统一协调,齐抓共管形成合力,建

立家庭、学校和社会三位一体的教育管理长效机制。只有保证家庭教育、学校教育与社会教育三者之间在方向上的高度一致,才能“目标一致、功能互补、配合密切”的杜绝网络游戏成瘾的发生。

### 参考文献

- [1] Young K S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder[J]. Cyber psychology and Behavior, 1998, 1(3): 237-244.
- [2] 中国互联网络信息中心. 2015年中国青少年上网行为研究报告[EB/OL]. <http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwzxbg/qsnbg/201608/P020160812393489128332.pdf>, 2016-8-12.
- [3] 张锦涛, 陈超, 王玲娇等. 大学新生网络使用时间与网络成瘾的关系: 有中介的调节模型[J]. 心理学报, 2014, 46(10): 1521-1533.
- [4] 甘媛源, 杨化刚, 余嘉元. 大学生网络成瘾与学业延迟满足、学业拖延的关系[J]. 中国卫生事业管理, 2015(6): 463-465.
- [5] 刘文俐, 周世杰. 大学生网络过度使用的后果及与幸福感的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(2): 288-290, 245.
- [6] 沈晓梅, 谢莹. 试论地方工科院校大学生网络成瘾与人际交往效能感的关系[J]. 黑龙江高教研究, 2011(7): 134-136.