

互联网成瘾概念、行为机制和影响因素综述

丁 杨

(卫生部人才交流服务中心,北京 100009)

[摘要] 文章通过总结国内外关于网络成瘾行为研究的最新文献,对网络成瘾综合症的概念及分类、网络成瘾的行为机制、网络成瘾影响因素三个方面的相关研究进行回顾。目前对网络成瘾行为的定义尚存在争议,还无法确定过度使用互联网这一行为是一种新的病症,还是其他心理疾病的一种表征。在网络成瘾行为机制的理论研究方面,国内外研究者分别从不同的角度探讨了网络成瘾行为的内在机制,并形成了相应的理论解释模型,包括:ACE模型、Grohol阶段模型和 Davis 的认知-行为模型。目前研究主要把网络成瘾的影响因素分为三类:心理因素、社会因素和生理因素。

[关键词] 互联网、成瘾概念、行为机制、影响因素

[中图分类号] C 913

[文献标识码] A

[文章编号] 1004-4663(2010)07-486-04

1 背景介绍

互联网就像一把双刃剑,在给人们带来便捷高效的同时,也造成了不可忽视的负面影响。长时间无节制地使用网络导致网络使用者脱离现实,沉迷于虚拟的网络世界,严重影响了身心健康,造成使用者工作效率降低、人际关系破裂,正常生活受到严重影响。这一现象最先为美国心理学家 Goldberg 所关注,并被命名为网络成瘾综合症(Internet Addiction Disorder, IAD)^[1]。本文将对网络成瘾的概念及分类、网络成瘾的行为机制、网络成瘾影响因素三个方面的相关研究进行回顾,为下

一步开展相关研究提供依据。

2 网络成瘾概念及分类

目前关于网络成瘾的研究还处在探索阶段,研究者们对网络成瘾还没有一个比较一致的观点和研究结果,没有形成较为成熟和系统的理论,但绝大多数心理学家认为“网络成瘾”是存在的,而且已对人们的身心健康产生了负面影响^[2,3,4]。Young 作为最早系统研究网络成瘾现象的科学家,认为网络成瘾和药物依赖不同,它是指在无成瘾物质作用下人们上网行为冲动失控,表现为由于该行为导致社会和心里的适应行为损

误的传统观念依然对家长发挥着作用。研究发现^[3],父母亲对体型的认识会影响儿童少年肥胖的发生,无论儿童还是其父母都期望男孩儿的体型胖一些、壮一些,那些喜欢胖体型的儿童往往偏胖,而那些喜欢胖孩子的父母的孩子也往往偏胖,这可能人们对体型的认可和接受程度影响到他们的饮食行为和生活习惯有关。而且马冠生、胡小琪等^[4]也发现儿童少年家长在进餐时经常提醒甚至强迫儿童少年进食,直接影响儿童少年的进食行为。

从家长关于孩子减肥或增重采取措施的态度来看,大部分家长还是能比较正确的选择措施来达到孩子的理想身材。但是,光家庭自己采取措施是远远不够的而且他所了解的知识也是不全面的。因此,应由政府主导、社会参与,建立以学校-家庭-社区为主的儿童肥胖知识大环境,如开展健康教育课、举办儿童肥胖知识讲座等形式,使其能正确认识儿童肥胖与合理膳食的重要性,改变他们的错误态度和行为习惯,以期达到改善学生营养状况,最终达到预防和控制小学生肥胖的目的。

另外调查结果显示家长肥胖知识的来源最主要的是“报刊、杂志、书籍”和“电视、广播”;而家长最希望从“专家指导”和“电视、广播”这两条途径获得肥胖知识。赵海萍、王宝珍等^[5]的研究也显示 80% 的学生及家长主要通过电视等图文并茂的大众媒体获得营养科普教育。大众传媒对人们的观念、知识和行为都会产生很大影响。电视食品广告中大部分为高脂、高糖和高盐食品,儿童看电视时间与其要求父母购买、家长实际购买电视广告以及儿童实际消费这些广告食品的频率呈显著相关^[6]。这样一些缺乏营养知识的父母们过多消费购

买此类食品,就可能导致儿童肥胖的蔓延。所以,为了让家长和儿童同时走出这种误区。建议利用大众媒体和公共场所,在社区内开展多种形式的健康教育与健康促进活动,普及肥胖相关知识,增强家长们的健康意识和自我保健能力,倡导有益健康的行为和生活方式,同时社区医师应帮助家长和孩子认识环境中影响肥胖发生的不健康因素,传授合理饮食和适度运动的技能。

[参考文献]

- [1] 陈静. 孩子是胖墩需要家长检讨[J]. 健康专刊,2007,6(1):111-113.
- [2] 李艳平,胡小琪,马文军,等. 我国四城市儿童少年食用早餐频率和肥胖率关系分析[J]. 中国学校卫生,2002,23(6):486-488
- [3] Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, et al. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parent obesity [J]. N Engl J Med. 1997,337(13):869-873
- [4] 马冠生,胡小琪,吴瑾,等. 父母提示对儿童少年饮食行为的影响[J]. 中国学校卫生,2002,23(6):486-488
- [5] 赵海萍,王宝珍,等. 家长对儿童肥胖知识、态度和行为认知的现状调查[J]. 宁夏医科大学学报,2009-8,31(4):474-475
- [6] Borzekowski DL, Robinson TN. The 30-second effect; an experiment revealing the impact of television commercials on food preference on food preference of preschoolers [J]. J Am Diet Assoc. 2001,101(1):42-46

[收稿日期] 2010-01-18

(责任编辑 李苑)

害,其典型表现是生物钟紊乱、睡眠障碍、情绪低落、思维迟缓、社会活动减少、自我评价降低等,严重时会产生自杀的意图或行为^[5]。Armstrong 等人认为网络成瘾是包含多种类别和一系列冲动-控制问题的行为,他们认为网络成瘾存在五种类型:网络关系成瘾、网络强迫行为、网络色情成瘾、信息收集成瘾以及电脑成瘾^[6,7]。我国台湾学者周倩将网络成瘾定义为由重复地使用网络所导致的一种慢性或周期性的着迷状态,并产生难以抗拒的再度使用的欲望,同时会产生想要增加使用时间的张力、耐受性及克制退瘾等现象,对于上网所带来的快感会一直有心理与生理上的依赖^[8]。2008 年由我国解放军总后卫生部组织和北京军区总医院牵头制定的我国第一部《网络成瘾临床诊断标准》正式对外公布,该标准将网络成瘾定义为“个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍,表现为对网络的再度使用产生强烈欲望,停止或减少网络使用时出现戒断反应,同时可伴有精神及躯体症状^[9]。”

然而,有些研究者反对用“成瘾”这一术语来命名这种现象,认为这是一种夸大的说法。为此,Davis 主张以病理性网络使用(Pathological Internet Use, PIU)来取代网络成瘾,并按成瘾性质将 PIU 划分为两种类型:特殊性 PIU 和一般性 PIU。特殊性 PIU 是指过度地使用某种特定的网络服务功能来满足需要(比如网上赌博、购物和炒股等),而一般性 PIU 涉及一般化的、多维度的网络的过分使用,没有一个明确的目的,在网上浪费时间^[7]。Hall 和 Parsons 则提出了网络行为依赖(Internet Behavior Dependence, IBD)。Hall 和 Parsons 指出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。网络行为依赖是一种适应不良的认知应付风格,可以通过基本的认知行为干预加以矫正^[11]。目前的研究尚无法确定过度使用互联网这一行为是一种新的瘾症,还是其他心理疾病的一种表征^[12]。鉴于目前对网络成瘾行为的定义尚存在争议,本文选择应用对此现象最先进行系统研究的学者 Young 所提出的网络成瘾概念。

3 网络成瘾的行为机制

在网络成瘾行为机制的理论研究方面,国内外研究者分别从不同的角度探讨了网络成瘾行为的内在机制,并形成了相应的理论解释模型。

3.1 ACE 模型。

Young 在 1997 年提出由于网络具有匿名性(Anonymity)、便利性(Convenience)和逃避现实(Escape)这三种特点,导致了网络使用者的成瘾行为,该模型称之为 ACE 模型^[5]。匿名性是指人们在网络里可以隐藏自己的真实身份,做任何自己想做的事,说自己想说的话,而不用担心会对自己造成伤害。便利性是指网络使用者足不出户在网上就可以做自己想做的事情,比如网上色情、网络游戏、网上购物、网上交友都非常方便。逃避现实是指网络使用者可以通过上网找到安慰。该模型指出网络成瘾产生是由于网络特性使得个体在网络上更加自由和隐秘,产生了更多的过度网络使用,从而就产生了网络成瘾症状^[13,14,15]。

3.2 Grohol 阶段模型。

基于有些人在网络活动中出现成瘾症状,而有的人则未表现出成瘾症状,Grohol 认为问题不在于人们花费太多时间在网络上,有很多人把大量时间用在读书或工作上而忽略了家庭和社交活动,但是人们并没有将这些行为称为成瘾。他认为网络成瘾是网络使用成熟发展中的一个阶段。网络使用可以分为三个阶段:在第一阶段,网络使用者被从未接触过的网络世界或者网络的新功能所吸引而沉溺其中;在第二阶段,人们开始避开导致自己上瘾的网络活动;在第三阶段,网络使用者的上网行为和其他活动达到了平衡。Grohol 认为所有人最后都会达到第三阶段,但是不同的个体需要的时间不尽相同。所谓网络成瘾者只是停留在第一阶段,需要外力帮助才能跨越到第二、第三阶段^[16,17]。

3.3 Davis 的认知-行为模型。

Davis 主张用特殊 PIU 和一般 PIU 理论来解释网络成瘾行为,并为此建立网络成瘾认知-行为模型。此模型强调不适应性认知即自我观念和世界观的歪曲对 PIU 的影响,它是 PIU 的充分性近因。精神机能障碍、互联网和情境暗示是 PIU 的促成性远因。根据“素质-应激”的理论框架,异常行为是易受某种疾病感染的脆弱性(素质)和生活事件(应激)共同作用的结果。模型中的素质就是精神机能障碍,应激源是互联网的引进或个体在互联网上发现的新技术(图 1)^[10,18]。

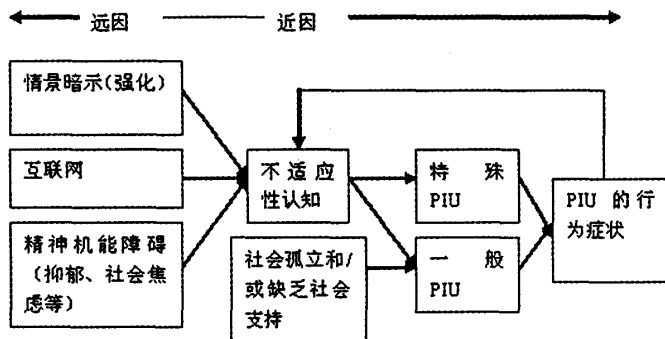


图 1 Davis 的认知-行为模型

来源: Davis R A, A Cognitive-behavior Model of Pathological Internet Use [J], Computers in Human Behavior, 2001, 17(2):187-195.

3.4 国内研究的相关模型和假说。

国内学者张锋等构建了互联网使用动机、病理性互联网使

用行为与其相关社会-心理健康的关系模型。模型认为,基于信息获取性动机而使用互联网有助于相关社会-心理健康水

平的提高;基于人情感性动机而使用互联网更容易导致病理性互联网使用行为,并由此对使用者的社会-心理健康产生负面影响^[19]。高文斌等提出了网络成瘾心理机制的“发展性失补偿假说”,该假说认为网络使用者通过不适当的“心理补偿”方式(如网络游戏)以争取发展所需,但不能得到满足,从而发生“病理性补偿”过程^[20]。

4 网络成瘾的影响因素

目前研究主要把影响网络成瘾的因素分为三类:心理因素、社会因素和生理因素。

4.1 心理因素。

国内外很多研究均发现,网络成瘾者往往具有某些特殊的人格倾向:

4.1.1 抑郁:林伟等对医学大学生情绪状态进行研究,结果表明,网络成瘾倾向者和网络使用过度者的抑郁和焦虑程度大于正常网络使用者,抑郁是与网络成瘾关系密切的一个重要因素^[21]。Young的研究表明,中度至重度的抑郁水平与网络成瘾存在相关^[5]。

4.1.2 较强孤独感:王滨对大学生孤独感与网络成瘾的关系进行了研究。结果表明,网络成瘾倾向者比非网络成瘾倾向者更容易形成孤独感,对网络的依赖性越强,上网时间越长,其社会孤独感也越强。

4.1.3 较弱幸福感:崔丽娟和梁宁建等人分别考察了网络成瘾与大学生幸福感以及社会性发展的关系,结果表明,生活事件和消极应对方式降低了网络成瘾者的幸福感,社会支持提高了其幸福感。对网络的依赖显著影响了大学生的主观幸福与社会疏离感^[23,24]。

4.1.4 其他心理因素:总结 Kim 等人和 Derevensky 等人的研究,得出容易沉迷于互联网的人的个性特征主要有:焦虑、低自尊、缺乏动机、寻求外界认可、害怕被拒绝及存有自杀念头等因素^[25,26]。易晓明研究的结果表明,网络成瘾者与非网络成瘾者在某些人格特征上有差异。网络成瘾者的心理健康程度较低,适应性低,具有处事不老练、胆怯、缺乏自律的倾向^[27]

4.2 社会因素。

诸多研究表明网络成瘾与各种客观社会因素有关,主要包括家庭环境、社会支持、人际关系等。李涛等调查发现,在网络成瘾的大学生中,多数人的父母对他们管教严格,操纵、控制他们的倾向较为明显^[28]。王立皓等人以及 Yang 和 Tung 均通过研究证明,人际交往、社会支持等各种需要的满足感与网络成瘾相关^[29,30]。王立皓等人对其解释是:人需要他人与社会的认同,需要一种归属感,只有在得到了社会的接纳和承认之后,才能够形成稳定的自尊感和自我统一性,才有可能获得自信 and 安全感。互联网给使用者高度的认同和强烈的归属感。首先,网络社会认同与现实相距甚远的理想自我。现实中,人们经常不能成为理想中的样子,而在网络上,由于其匿名性,网民可以对自己进行美化。因此,理想自我与现实自我以一种虚拟的形式融为一体,网络给了使用者现实中不能拥有的认同感。其次,根据社会认同理论,群体的成员资格会带给人们一种个人身份感和自尊感。人有亲和的需要,而网络社会使网络使用者有着强烈的归属感^[29]。

4.3 生理因素。

在关于网络成瘾的生理因素研究方面, Mitchell 研究发现长时间上网会使大脑中的多巴胺水平升高,这种化学物质令个

体呈现短时间的高度兴奋。如果这种刺激是经常性的,大脑则会强化这种化学反应,从而产生成瘾行为。这被认为是造成网络成瘾的重要神经生化事件。Mitchell 认为遗传或先天因素、脑化学失衡及神经递质,包括染色体、激素及某些控制大脑活动或其他神经系统活动的化学物质或神经递质的过剩或缺乏会导致某些个体对成瘾的易感性。这可能一定程度上揭示了网络成瘾的生理或医学基础^[31]。

5 网络成瘾的治疗

5.1 药物治疗。

目前也有少数研究者采用药物治疗网络成瘾,所用药物主要是抗抑郁药和心境稳定药。在 Shapira 的研究中,14 名使用抗抑郁药单一疗法的网络成瘾患者中,有 5 人(35.7%)报告明显或非常明显地减少了上网行为;24 名使用单一或多种心境稳定剂的成瘾者中,有 14 人(58.3%)收到了满意的效果^[32]。但是,总的来说,对网络成瘾进行药物治疗仍处在尝试阶段,有待于进一步的深入研究。

5.2 心理干预。

虽然心理学上关于心理疾病的干预已经较为成型,但是关于网络成瘾的临床心理干预研究还为数不多。行为疗法(CBT)是目前最常用的治疗网络成瘾行为的心理干预方法。目前, Davis 和 Young 分别提出了两种认知行为疗法。Davis 的认知行为疗法把治疗过程分为七个阶段:定向、规则、等级、认知重组、离线社会化、整合、通告。整个治疗过程需要 11 周完成,从第 5 周开始给患者布置家庭作业。这种疗法强调了解患者上网的认知成分,让患者暴露于他们最敏感的刺激面前,挑战他们的不适应性认知,逐步训练他们上网的正确思考方式和行为^[5]。而 Young 考虑到互联网的社会性功能,根据其它成瘾症的研究结果和他人对互联网成瘾的治疗,提出了自己的认知行为疗法:反向实践、外部阻止物、制定目标、节制、提醒卡、个人目录、支持小组、家庭治疗。这是从时间控制、认知重组和集体帮助的角度提出的方法,强调治疗应该帮助患者建立有效的应付策略,通过适当的帮助体系改变患者上网成瘾的行为^[5]。

6 研究启示

通过以上综述,对该领域在未来的研究产生以下几点启示:

6.1 网络成瘾的概念及学术定义仍存在争议,在未来可就标准化的网络成瘾定义开展相关研究。

6.2 目前针对网络成瘾的研究对象选取范围狭窄,主要集中在大、中学生这一群体,相关研究结论的大范围外推受到限制。随着网络成瘾人群中其他类型群体的增加,在未来研究中可选择不同类型人群开展研究,如:成人、儿童等。

6.3 目前大多数研究均是通过问卷调查或个案访谈等手段获取信息,并且仅仅从心理和社会方面寻找网络成瘾的成因,极少通过控制严格的实验研究,从医学生物学角度探讨网络成瘾的发生机制,因此尚不能全面解释网络成瘾的成因。在未来研究中可突破横断面研究的局限,采取严格的实验研究对网络成瘾行为进行研究,为更有效全面地探讨网络成瘾的发生机制提供依据。

6.4 目前关于网络成瘾干预措施的研究还不丰富,可进一步探讨预防和治疗网络成瘾的方式方法。

(下转第 492 页)

- [2] Lenox D. What is health literacy [EB/OL]. <http://www.chcs.org>, 2005-03-01.
- [3] 郭欣. 健康素养研究进展[J]. 中国健康教育, 2005, 21(8): 590.
- [4] World Health Organization. The Bangkok charter for health promotion in a globalized world [EB]. <http://www.who.int/healthpromotion/>, 2007-12-31.
- [5] 佟丽, 胡俊峰, 侯培森. 健康素质和健康素养[J]. 中国健康教育, 2006; 22(4): 293.
- [6] 卫生部妇幼保健与社区卫生司. 首次中国居民健康素养调查报告.
- [7] 李宁秀. 社会医学[M]. 成都: 四川大学出版社, 2003.
- [8] 盛锋, 程晓明. 以社区为基础的慢性病预防与控制的成本-效益与成本-效用分析[J]. 中国卫生资源, 2002; 5(5): 199.

[收稿日期] 2010-01-16

(责任编辑 李苑)

(上接第488页)

[参考文献]

- [1] 巫汗祥, 寻找另类空间 - 网络与生存[M]. 厦门大学出版社, 2000年, 厦门.
- [2] 宋爱芬, 史学武. 网络成瘾干预研究综述[J]. 新疆医科大学学报, 2006, 29(3): 268-270.
- [3] 谢延明. 关于网络成瘾对人的心理影响的研究[J]. 西南民族学院学报(哲学社会科学版), 2002, 5(23): 150-157.
- [4] 叶志海, 王声涛, 陈丽等. 互联网对广州地区大学生健康的影响[J]. 中华预防医学杂志, 2002, 36(1): 72.
- [5] Young K S., Symptoms, Evaluation and Treatment in: Vander Crdck L, Jackson T, etc, Innovations in Clinical Practice: A Source Book [M]. 1999, 17: 19-31.
- [6] Armstrong L, Phillips J G, Saling L L, Potential Determinants of Heavier Internet Usage [J]. Computer in Human Behavior, 2000, 53(4): 537-550.
- [7] 纪秋发. 对国外网络成瘾失调症研究的略述[J]. 北京青年政治学院学报, 2005, 14(1): 23-30.
- [8] 周倩. 我国学生计算机网络沉迷现象之整合研究 - 子计划二: 网络沉迷现象之教育传播观点研究, 行政院国家科学委员会专题研究计划[M]. 1999.
- [9] 解放军总后卫生部, 北京军区总医院. 网络成瘾临床诊断标准[M]. 2008.
- [10] Davis R A, A Cognitive-behavior Model of Pathological Internet Use [J]. Computers in Human Behavior, 2001, 17(2): 187-195.
- [11] Hall A S, Parsons J, Internet Addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy [J]. Journal of Mental Health Counseling, 2001, 23(4): 312-328.
- [12] 毕玉, 苏文亮, 孙亚峰等. 大学生网络成瘾者心理行为特点的在线研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(2): 170-172.
- [13] 刘丽华, 罗江洪. 网络成瘾的成因机制研究进展[J]. 赣南医学院学报, 2009, 29(2): 318-320.
- [14] 杨文娇, 周治金. 大学生网络成瘾类型及其人格特征研究[J]. 华中科技大学学报(社会科学版), 2004, 3: 39-42.
- [15] 马宁, 王辉. 大学生网络成瘾症形成的心理机制及预防干预[J]. 高等理科教育, 2003, 6.
- [16] 林绚晖. 网络成瘾现象研究概述[J]. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(1): 74-78.
- [17] 谢静波, 汪玲. 大学生网络成瘾现状及相关因素分析[J]. 中国学校卫生, 2004, 25(4): 387-389.
- [18] 江楠楠, 郭培芳. 国外对互联网成瘾障碍的研究[J]. 心理科学, 2003, 26(1): 178-179.
- [19] 张锋, 沈模卫, 徐梅等. 互联网使用动机、行为与其社会-心理健康的模型构建[J]. 心理学报, 2006, 38(3): 407-413.
- [20] 高文斌, 陈祉妍. 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预[J]. 心理科学进展, 2006, 14(4): 593-603.
- [21] 林伟, 黄子杰, 林大熙. 医学生网络使用情况及其与情绪状态的相关分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(7): 501-503.
- [22] 王滨. 大学生孤独感与网络成瘾倾向关系的研究[J]. 心理科学, 2006, 29(6): 1425-1427.
- [23] 崔丽娟. 用安戈夫方法对网络成瘾与网络游戏成瘾的界定[J]. 应用心理学, 2006, 2(3): 721-723.
- [24] 梁建宁, 吴明证, 杨轶冰等. 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.
- [25] Kim K, Ryu E, Chon M Y etc, Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey [J]. International Journal of Nursing Studies, 2006, 43: 185-192.
- [26] Derevensky J L, Gupta R, Internet Gambling Amongst Adolescents: A Growing Concern [J]. International Journal of Mental Health Addiction, 2007, 5: 93-101.
- [27] 易晓明. 网络成瘾大学生的心理问题[J]. 心理科学, 2005, 28(6): 1476-1478.
- [28] 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[J]. 心理科学, 2004, 27(3): 662-663.
- [29] 王立皓, 董辉夫. 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.
- [30] Yang S C, Tung C J, Comparison of Internet Addicts and Non-addicts in Taiwanese High School [J]. Computers in Human Behaviour, 2007, 23(1): 79-96.
- [31] Mitchell P., Internet Addiction Genuine Diagnosis or Not [J]. Lancet, 2000, 355: 362-363. Shapira N A, Goldsmith T D, Keck P E etc, Psychiatric Features of Individuals with Problematic Internet Use [J]. Journal of Affective Disorders, 2000, 57: 267-272.

[收稿日期] 2010-02-16

(责任编辑 李苑)