

网络成瘾(IAD)实证研究进展

杨 容¹, 郑 涌², 阮 昆 良²

(1. 重庆市第九人民医院 心理咨询与治疗中心, 重庆市 400700; 2. 西南师范大学 心理学院, 重庆市 400715)

摘 要:网络的飞速发展和日益普及,使网络成瘾现象越来越受到人们的关注,并成为近年来心理学、临床医学和社会学研究的热点问题。综述国内外学者采用问卷调查、临床实践等实证方法探讨网络成瘾症状、成瘾对象、成瘾人数比例及应对成瘾的方法等方面的进展,由此可以推动对网络成瘾的治疗并展望其研究趋势。

关键词:网络成瘾(IAD); 问卷调查; 临床实践

中图分类号:B842; B849

文献标识码:A

文章编号:1000-2677(2004)05-0040-04

网络自20世纪80年代问世后,从最初的学术研究工具迅速发展为一种大众信息传播与交流手段,已成为现今许多人日常生活中必不可少的一个组成部分。据中国互联网信息中心第11次调查报告:截止到2003年12月31日,我国上网用户人数约7950万人,网站数59.5万,上网计算机数为3089万多个,是1997年10月第一次调查结果29.9万台的103.3倍^[1]。网络的正确使用有助于经济和文化的发展,而网络的过度而错误的使用则会影响身心健康,破坏现实的人际关系,导致家庭、学习和工作等各方面的问題。

一、网络成瘾研究的一般问题

“网络成瘾”(Internet Addiction Disorder: IAD)的概念是1994年纽约市的精神医师Goldberg首先提出。概括起来,它是指由重复的对于网络的使用所导致的一种慢性或周期性的着迷状态,并带来难以抗拒的再度使用之欲望;同时还会产生想要增加使用时间的张力与耐受性、克制、退缩等现象,对于上网所带来的快感会一直有心理与生理上的依赖。Goldberg提出这一概念时用的是

Internet Addiction Disorder,在美国则大多用Internet Addiction,也有用Pathological Internet Use, Internet Dependency, Online Addiction等术语的。

网络成瘾现象自从提出以来,引起许多社会学家和心理学家广泛关注,并作了大量研究。1996年Young对互联网成瘾症的研究报告正式公布,从此,技术(计算机)成瘾症和互联网成瘾症的学术讨论便在心理学家和临床医师中间深入展开。美国心理学会(APA)于1997年正式承认“网络成瘾”研究的学术价值。1998年,《Cyberpsychology and Behavior》杂志创刊,这本杂志以“研究现代社会大规模使用高科技的影响和如何更有效地使用技术进入人的保健”为宗旨,对互联网成瘾研究的新成果做了大量的介绍。国内对网络成瘾现象的研究紧随其后,于1997年始于台湾。随后,大陆的学者也展开了对网络成瘾现象的探讨和研究。

近年来对网络成瘾现象的研究主要集中在对该现象的定性描述和理论探讨上。国内外的研究成果主要集中在以下几个方面:

(1)网络成瘾的特点及判定:突显性质(salience)、情绪调节作用(mood modification)、耐受性

收稿日期:2004-02-18

作者简介:杨容(1977—),女,四川仁寿人,重庆市第九人民医院心理咨询与治疗中心,心理咨询师,主要研究健康人格及心理咨询;郑涌(1967—),男,重庆荣昌人,西南师范大学心理学院,教授,博士生导师,主要研究健康人格心理学;阮昆良(1979—),男,云南陆良人,西南师范大学心理学院,硕士研究生,主要研究认知过程心理学。

基金项目:西南师范大学国家重点学科基础心理学重点课题“学生人格障碍:多特质—多方法混合研究”(编号:04004),项目主持人:郑涌。

(tolerance)、停药症状(withdrawal symptoms)、冲突(conflict)、反复(relapse)^[2];

(2)网络成瘾的类型:互联网色情成瘾、网络游戏成瘾、互联网交际成瘾、信息超载成瘾、其他强迫行为^[3]。而近来更多学者将其大致归为网络关系成瘾、网络娱乐成瘾、信息搜集成瘾三个大类。

(3)网络的成瘾特质:网络的“去抑制性”,网络能满足人们的交往、归属和尊重等基本需要,网络可能是其他成瘾行为的一个中介媒体。

(4)网络成瘾的理论模型:Young 提出 ACE (Anonymity, Convenience, Escape) 模型, Davis 提出认知—行为模型, Grohol 提出三阶段模型。

(5)造成网络成瘾的主要成因:成瘾者个人自身素质、外部环境、互联网自身的成瘾特质。

(6)网络成瘾的相关研究:使用时间与网络成瘾,人格特质与网络成瘾,性别与网络成瘾,网络态度、上网行为与网络成瘾等。

二、网络成瘾的问卷测量研究

(一)国外的问卷测量研究

1. 在线测量 国外对网络成瘾现象的研究多集中在美国,他们利用网络的便捷对该现象进行在线调查,其相应研究主要有:

Young 作为最早研究网络成瘾的心理学家,早在 1996 年,将病态赌博的诊断标准加以修订,自己设计出了包括 20 个问题、每个问题按照上网频率分五级水平的调查问卷。Young 利用该问卷对 496 人进行了电话访谈、在线调查,发现大约有 80% 的人(396 人)对互联网的依赖性很强。统计分析结果显示:IAD 组平均每周上网时间显著多于非 IAD 组;IAD 组被试主要使用聊天室等双向沟通功能,而非 IAD 组主要则将网络作为工具,且偏向于单向信息功能;IAD 组被试使用网络对他们的学业、人际关系、生活等造成了中等或严重影响。

在 Young 研究的启发下,1999 年 8 月,得克萨斯科技大学心理学博士 Greenfield 在美国心理学年会上公布了自己的调查研究成果,据他估计,大约 6% 的网民患有某种形式的网络成瘾症,症状完全类似于吸毒者。如果当时全球网民约有 2 亿人,那么意味着他们当中有 1 140 万人是潜在的网络成瘾患者。

Brenner 对 185 名被试进行了 30 天网上调查,结果显示 17% 的被试每周上网超过 40 小时,58% 的被试报告周围的人抱怨他们过多使用网络,46% 的被试声称由于深夜下载网上信息导致每日

睡眠不足 4 小时^[4]。此外,Egger 和 Thompson 也利用问卷在网上进行了调查,统计出了患者网络成瘾后的各方面症状、不良影响等。

2. 纸笔调查 研究者们除了采用在线调查外,也通过传统的纸笔调查来进行研究,其相应研究主要有:

Young 于 1997 年利用“Zung 抑郁量表”进行的调查发现中度至重度的抑郁症伴随着病态性网络使用而生。

Young 和 Rodgers 于 1997 年采用病理性赌博的标准修订所得之测量工具与 16PF 测验对网络成瘾患者进行了测验,进一步评估了导致网络成瘾的相关人格特征。结果显示网络成瘾者区别于非成瘾者在自恃、情绪敏感和情绪反应、警惕性、低水平自我暴露和不顺从的特质上得分较高,而且具有较高的抽象思考能力^[5]。1998 年他们又利用“Beck 抑郁量表”做研究,发现职业类别是网络使用程度的一个决定性因素,也显示非科技或高科技的白领阶层比蓝领阶层更容易对网络成瘾。

Morhan-Martin 对德克萨斯大学学生进行了问卷调查,Scherer 对布莱恩学院学生进行了调查,Kandell 做了“网络成瘾——大学生的脆弱性”的研究报告。他们的实际调查均证实:由于过度及难以自控地使用网络严重影响了某些大学生的学业及社会适应。

卡耐基梅隆大学 Kault 等设计问卷对 73 个家庭的 173 个人进行调查,结果发现,互联网成瘾症患者往往喜欢独处、敏感,倾向于抽象思维,警觉,不服从社会规范。总之,容易沉迷于互联网的人的个性特征主要有:抑郁、性格内向、逃避现实。

(二)国内的问卷测量研究

在我国,现今对网络成瘾的研究还没有一个编制精良、应用广泛的测量工具,大多数研究所用的测量工具是参考国外编制的问卷而自编的调查问卷。研究的对象主要是大学生,其次是中学生。这些研究主要有:

我国台湾国立交通大学、国立台湾大学的学者们于 1997 年成立了“网络科技对教育的影响”专题组,对学生网络成瘾现象进行了研究。该专题下的四个子研究都根据各自的研究目的编制了问卷或量表,对台湾的大、中学生上网的成瘾行为、成瘾行为判定、网络态度等方面进行了调查。其中周倩于 1997 年采取 Morris 和 Ogan(1996)的观点,参考 Brenner(1996)的 IRABC 量表,翻译修订成中文量表,也采用电子布告栏(BBS)的方式分发问

卷,共收到有效问卷 104 份。陈淑惠则于 1998 年采用自编的“中文网络成瘾量表”(CIAS,该量表包含网络成瘾耐受性、强迫性上网行为、网络退瘾症状、网络成瘾相关问题等 4 个维度),对台湾的 1 336 名大学生上网行为及其人格特征进行了纸笔调查。结果表明:相对于一般学生,高危群体学生在使用网络的经验、每周上网时间、网络成瘾倾向、网络成瘾症状、网络成瘾相关问题、对网络成瘾的态度等方面,呈现出不同程度的差异;且在上述各方面存在一定程度的性别差异^[6]。

福州大学的林绚晖和北京师范大学的阎巩固,于 2001 年用 16PF、网络成瘾诊断问卷(改编自 Young 的问卷)和网络使用情况调查表,对 293 名福州大学上网学生进行了在线调查。结果表明:大学生上网人群中网络成瘾者占 9.6%,上网成瘾的发生与上网时间、上网参与程度没有必然的联系,大学生网络成瘾者在 16PF 的推理能力、支配性上与非成瘾者有显著差异^[7]。与此同时,江西师范大学心理系的吴新辉也做过“‘网络成瘾症’大学生人格特征初探”的研究^[8]。

华东师范大学心理学系的崔丽娟和刘琳利用网络使用的基本情况、网络成瘾诊断问卷、社会性发展量表随机抽取上海市本科学生 136 人,进行传统问卷调查。经统计结果表明,大学生每周上网时间与对网络的依赖呈显著正相关,每周上网时间与网络聊天的时间呈显著正相关;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^[9]。

西南师范大学的欧居湖等利用自编“青少年学生网络心理调查问卷”,于 2003 年 3 月下旬对成渝两地 2 550 名大、中学生进行了调查,并据自建的地区常模将成瘾者划分为三种不同类型,再进行深入分析。结果表明不同程度网络成瘾的学生达 40.3%。其中轻度成瘾者达 30.2%,中度成瘾者达 8.9%,重度成瘾者达 1.1%。

2001 年我国北京大学心理学系钱铭怡教授对北京 12 所高校的近 500 名本科生进行抽测,结果表明,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%。

2002 年底,民盟北京市委对北京市中学生上网情况进行了调查:北京市中学生上网成瘾者的比例达 14.8%(初中生 11.8%,高中生 15.97%)。这个结果比以前的调查结果高得多,可能与调查时采用的社会调查方法和标准不客观、统一有关^[11]。

三、网络成瘾的临床实践研究

对网络成瘾的概念、特征、类型和成因的探索,

其最终目的也是为了找到应对网络成瘾的有效措施。采用临床实践的方法,便能更有效地找到应对网络成瘾的具体方法,且能检验方法的疗效。但临床实践持续的时间较长,一般不易在短时间内得到总结性的结论,所以在网络成瘾研究的早期,问卷调查、个案研究采用较多,而临床实践研究较少。

(一)国外的临床实践研究

Young 对网络成瘾者的临床鉴别和治疗做了总结,认为心理医生可从以下几个方面来进行鉴别诊断^[12]:(1)网络使用是偏好双向沟通功能还是单向信息功能;(2)情绪卷入度;(3)是否存在非理性认知;(4)个人生活事件。

具体的临床实践主要有以下一些:

1998 年 5 月,精神医师 Shapria 在其临床实践中访谈了 14 位网络过度使用者,发现其中有 9 位患者有躁郁症,7 位有焦虑症,3 位有暴食症,4 位有冲动控制的问题,8 位曾经有过酒精依赖或其他药物成瘾的问题。同年,美国辛辛那提大学精神病学者 Shapiro 博士做了一项临床实践研究,得到了类似的结论。

美国哈佛医疗学院心理学医师 Orzack 在 15 年来一直以多种形式对计算机成瘾开展研究。根据临床经验,他特别指出电脑成瘾病人的生理症状:腕骨髓道症,眼睛干,偏头痛,背痛,饮食不规则,不能处理个人卫生,睡眠紊乱等。

Young 在其临床实验中用 Zung 抑郁量表进行测验调查,结果显示,中度至重度的抑郁水平与网络成因存在相关。Young 于 1999 年在网上对 44 名心理开业医生进行与 IAD 患者有关的问卷调查,回收有效问卷 35 份。结果显示:在 1998 年这年中,这些开业医生平均接待了 9 名 IAD 患者;90%的心理医生认为网络成瘾可能成为当今社会的一个严重问题;94%的心理医生认为 IAD 问题实际的发生率远比临床就诊统计的人数多。

目前对网络成瘾的临床研究不多,相应的有效的临床治疗方法也不多,学者们针对网络成瘾自身特点并借鉴其他成瘾行为的治疗方法,认为网络成瘾治疗可从以下几个方面着手:(1)时间管理技术(time management techniques);(2)警示卡(reminder cards);(3)个人目录(personal inventory);(4)支持群体(support groups);(5)家庭疗法(family therapy);(6)行为契约法(behavioral treaty)。

(二)国内的临床实践研究

网络成瘾作为一种特殊的行为成瘾,具有较强的隐蔽性。它笼罩着一层先进技术的光环,并且缺

乏明确的判断标准,从而阻碍了网络成瘾在临床上的研究。在我国,系统的、有成效的临床实践研究还很少。我们通过文献检索,几乎没有查到该类文献。但近两年来随着大、中学生网络成瘾现象的日益严重,其临床实践便提到我国心理学家和临床医师日程上来了。例如,重庆市一中联合重庆大学、重庆师范学院、西南医院、重庆市科委等单位,于2002年成立了全国首家“青少年网络成瘾症预防与矫正中心”,对患者进行专门的心理治疗。

四、进一步的研究展望

网络是我们许多人日常生活中不可缺少的一部分,网络成瘾的研究有其自身的难度,还有很长的一段路要走。而各种研究方法都存在不少问题,故研究者应当综合运用问卷调查研究、个案研究和实验研究等多种研究方法,对网络成瘾的特点及形成心理机制进行深入全面的研究。综合大量研究及文献,可以看出今后对网络成瘾的研究可能侧重于以下几个方面:

(1)网络成瘾不仅是行为问题,同时也是社会问题,故应结合对社会、学校及家庭的深入调查、访谈等,从外部环境角度探讨网络成瘾的成因,并与内部成因的探讨一起成为一个系统的研究。

(2)现有的研究多集中于对大学生的研究,随着网络的日益普及,以后在研究对象上应向上延伸至社会成人,向下延伸至中小学生,从而构建出一个完整的研究对象群。由于中学生自身的发展特点及学业的重要性,近年来,对中学生的网络成瘾问题已经成为一个研究热点。

(3)网络成瘾症状与个体的生理和神经机能之间可能存在的一定的对应关系,故应结合认知神经科学对成瘾者的网上行为进行具体细致的研究,从干预容易导致成瘾的具体活动如游戏、聊天来引导成瘾者对网络的正确使用。

(4)大量的临床症状表明,网络成瘾患者通常具有某些特殊的人格特征或心理障碍,故应深入探

讨成瘾者自身人格特质及精神疾病在网络成瘾中的作用,从调适成瘾者心理障碍入手来矫正其网络成瘾行为。

(5)对网络成瘾的相关研究最终还是要找到应对网络成瘾的有效措施,故应结合临床心理咨询与治疗的有关理论、方法及成瘾病理学的原理,并借鉴其他成瘾行为的治疗经验,在已有研究基础上找出行之有效的预防及治疗网络成瘾的方法和技术。

参考文献:

- [1] 中国互联网络发展的宏观概况. from the WWW; <http://www.cnnic.net.cn/html/Dir/2004/01/15/2080.htm>
- [2] Young, K. S. *Internet Addiction: Symptoms, evaluation, and treatment*[J]. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 1999, 17: 19—31.
- [3] Computer and Cyberspace Addiction. From the <http://rider.edu./users/suler/psyber>.
- [4] Brenner, V. *The result of an on-line survey for the first thirty days*[R]. Paper at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, 1997, Chicago, IL.
- [5] Young, K. S. *Levels of depression and addiction underlying pathological Internet use*[R]. Poster presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Washington, DC, 1997.
- [6] 陈淑惠. 我国学生电脑网路沉迷现象之整合研究子计划一: 网络沉迷现象的心理病理之初探 1/2[R]. 国科会研究报告, 1998.
- [7] 林绚晖, 阎巩固. 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.
- [8] 吴新辉. “网络成瘾症”大学生人格特征初探[J]. *社会心理研究*, 2002, 2: 6—10.
- [9] 崔丽娟, 刘琳. 互联网对大学生社会性发展的影响[J]. *心理科学*, 2003, 26(1): 64—66.
- [10] 欧居湖. 青少年学生网络成瘾研究[D]. 西南师范大学教育科学研究所硕士论文, 2003.
- [11] 马北北. “中学生网络成瘾者达 14.8%”[N]. *中国青年报*, 2003—1—12.
- [12] Wallace, P, 谢影, 苟建新译. *互联网心理学*[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2000.

责任编辑 曹 莉

Research Progress on Internet Addiction Disorder

YANG Rong¹, ZHENG Yong², RUAN Kun-liang²

(1. The Center of Psychology Counseling and Therapy, The 9th People's Hospital of Chongqing, Chongqing 400700, China;
2. School of Psychology, Southwest China Normal University, Chongqing 400715, China)

Abstract: With the development of Internet, Internet Addiction Disorder (IAD) then appears, and becomes the focus of research in psychology, clinical medicine and sociology. This article introduces researches domestic and overseas on symptoms, targets, ratios, and coping of IAD in the way of questionnaire survey, clinical practice and so on. Finally further research on treatment and so on is prospected.

Key words: Internet Addiction Disorder(IAD); questionnaire survey; clinical practice