

青少年网络成瘾的心理学分析

冯小茹

(河南省团校,河南 郑州 450002)

摘 要:网络成瘾是随着网络社会的出现而孕育出的精神性副产品,对青少年的身心影响极为重大。其症状学特征同药物性依赖既有相同之处又有所区别。经有关调查表明,在青少年群体中有近10%~15%的受害率。其形成机制集中在内在需求、人格特征和社会人际环境三种因素上。从外在刺激作用上,由IT技术所决定的网络结构形式和网络传递内容及它们之间的交互作用构成了网络成瘾的三大诱因。鉴于研究的初步性,研究仅从网络依赖的症状学角度来分析,同时为进一步的定量分析打下基础。

关键词:网络成瘾(IAD);戒断效应;症状学特征

中图分类号:B844.2;C913.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-8997(2003)03-0005-03

一、前言

网络正改变着我们的生活,同时也在侵蚀着我们的生活。当人们惊叹网络给我们带来的便利时,也不得不正视它给我们带来的苦果——网络成瘾或网络依赖。其受害对象集中在青少年这一群体,年龄分布为8岁~40岁区间。

“成瘾”(addiction)一词最初仅用于药物依赖,类似的成瘾标准被应用于一些行为障碍,如饮食障碍、赌博成瘾、计算机成瘾、电子游戏成瘾及某些技术的过度使用。网络成瘾指由于过度使用互联网而导致明显的社会、心理损害的一种现象。这些网络成瘾者与赌博成瘾者非常相似,均为无成瘾物质作用下的行为冲动失控,导致上网者学业失败、工作表现变差、婚姻不和谐甚至离异。I. Goldberg首先提出将此现象命名为“互联网成瘾症”(Internet addiction disorder,简称IAD),IAD临床上也称病理性网络使用(pathological internet use,简称PIU)。一些研究还描述了网络成瘾的表现:对网络有一种心理上的依赖感,不断增加上网时间;从上网行为中获得愉快和满足,下网后感觉不快;在个人现实生

活中花很少的时间参与社会活动及与他人交往;以上网来逃避现实生活中的烦恼与情绪问题;倾向于否认过度上网给自己的学习、工作、生活造成的损害。

严格地讲,目前还没有有关上网成瘾的确切定义,科学家们主要依据日常行为表现和特定量表的测定来判断。从临床观测上,如上网时间每周超过34小时(相当于西方一周的正常工作时间),而且不上网就难受,就像吸毒者不吸食毒品就烦躁不安一样。其后果是影响了学习和工作,减少了社会交往,最后导致精神崩溃。另外,Young在总结496例过度使用网络者的研究基础上,参照DSM-IV中赌博成瘾的鉴别标准修订出IAD鉴别标准(该成果《病态的网络使用——一种新出现的临床心理疾病》发表于美国心理学会104届年会上),该诊断标准为一个10题问卷,被试得分大于5时诊断为IAD,此问卷在IAD研究中较为研究者们采用。

显然,对网络的着迷可以是积极而健康的,然而当沉浸其中而忽略或逃避现实(甚至把现实看成是一种干扰的话)时,就是一种消极和病态的了。

Internet几乎囊括了现代科技和人类生活各方面的内容,上至天文地理,下到衣食住行,无所不包,尤其

[收稿日期]2003-06-20

[作者简介]冯小茹(1970—),女,河南辉县人,河南省团校讲师,在读硕士研究生。

是网上娱乐正吸引着越来越多的网民。随着我国近年电信事业的发展,电脑进入千家万户,“上网”也在很多城市家庭“热”了起来,“网上家庭”越来越多。与此同时,上网成瘾并深陷其中者亦与日俱增。而对于青少年“网虫”来说,花样繁多、引人入胜的网上娱乐为他们拓展了休闲空间,一旦上网成瘾,就难以自拔。据金山电脑公司统计,有 50% 的电脑爱好者是游戏玩家。Internet 上的联网游戏,各游戏开发公司发布的游戏 DEMO 版及开发的最新信息,乃至一些游戏的攻关秘技、提示等,对青少年都是极具诱惑力的。另外,网上旅游、网上聊天,都让网虫们乐此不疲。

二、症状学描述

据最新统计,全球两亿多网民中,就有 1 140 万人患有不同程度的网络综合征。美国匹兹堡大学心理学教授基姆伯雷博士的一份研究资料表明:IAD 患者最主要的表现,就是在网上持续操作的时间失控,为了达到自我满足,不惜大量增加网上操作的时间,随着感觉乐趣不断增强,欲罢不能,难于自控,并为此常对人撒谎。早晨起床后就有一种上网的欲望。有关网络上的情况,反复出现在梦中或想象中。患者多沉湎于网上自由说谈或网上互动游戏,并由此而忽视了现实生活的存在,或对现实生活不满足。初时是精神上的依赖,渴望上网“遨游”,继而可发展为躯体依赖,多表现为平时情绪低落、头昏眼花、双手颤抖、疲乏无力、食欲不振等等。

IAD 的发生机理,是由于成瘾者上网时间过长,使得大脑相关高级神经中枢持续处于高度兴奋状态,引起肾上腺素水平异常增高,交感神经过度兴奋,并使血压升高。这些劣性改变可伴随着一系列复杂的生理和生物化学变化,尤其是植物神经功能紊乱,体内激素水平失衡,会使免疫功能降低,导致种种疾患。除上述诸症外,亦会诱发心血管疾病、胃肠神经官能症、紧张性头痛等,还伴有性情异常改变,如焦虑忧郁、动辄发怒等。同时,由于眼睛过久注视电脑显示屏,可使视网膜上的感光物质视紫红质消耗过多,若未能及时补充其合成物质维生素 A 和相关蛋白质,会导致视力下降、眼痛、怕光、流泪、暗适应能力降低等等。另外,由网络活动所带来的对网络的强烈依赖性,与药物依赖的相同与区别如何?有关临床观测表明,除其戒断效应有类似之处,只是在严重程度不及药物依赖;在形成阶段几乎不存在潜伏期;同时还存在一定的较好的预后性,这可能同自身成长过程中的积极的自我调整有关

(这意味着在外界的协助下有转好的可能性)。

美国学者还对 496 名电脑网络使用者进行了调查,内容大致包括:是否对 Internet 适应不良?是否需要长时间使用网络才会觉得满足?上网的时候身体是否会颤抖?是否幻想或梦到 Internet?手指是否会有不由自主地敲击键盘的动作等等。结果显示,有 397 人不同程度地患有 IAD。

国外学者还发现,IAD 患者起初不愿承认自己有这种病症或不能正视问题的存在,直到病情严重时才不得不去就医。因此,对于我国越来越多的网络族来说,在上网学习、工作或拓宽自己知识面的同时,切不可忽视自身保健,尤其要防止 IAD 的发生,要在上网时间上自我约束,特别是在夜晚上网不可时间过长,谨防成瘾。

网络成瘾的原因较为复杂,这里仅从受网络空间特点、个体动机、个体人格特点的影响来进行分析。也就是既取决于网络自身所能提供的是,以及人类自身成瘾的易感性特征。前者是了解是什么诱发我们成瘾,而后者则解决有哪些人容易成瘾的问题。

三、网络的心理功能——IAD 外部诱因

从形式上看,网络是由具有计算及处理功能电脑、外联部分及全球通用联结协议三大部分构成,具有无限延伸性、实时信息载体性及辅助化智能拓展性等基本功能。从内容上看,网络具有多种形式的信息表达操作方式。而形式与内容的完美结合所能带来的又是什么呢?

成就感需求。每一个人都有对环境控制、学习的基本需求,同时通过达到某些目标,来发现和发展自己的自尊。当在校或在家学习其间,由于一次学习的挫折和失败而没有得到安慰和鼓励(相反多是冷漠与鄙视)时,网络也许是证明自己的最好选择。心理学的操作制约理论提到:当学习被分割成小步骤,同时很快被增强时,学习是最强而有力的,成就感也是最强的,而这又恰恰是计算机的特色。当你在操作计算机时,或许有时会遇到某些不熟悉的功能,你找寻、尝试各种解决的办法,最后你可以找出解决的答案。在这样的过程中,计算机给了你一种从所未有的感觉:挑战、实验、控制感,最后你获得成功。从这点来看,网迷应该是成就感最强的人。

人对于成就的需求是一种健康的历程。然而有人却是长期在挫折下感到无助,因而产生想要在网络中获得补偿的欲念;有时也会因为要得到知识、赞赏或是

爱,而全身心地投入网络。这种带有强迫性的在网络中获得的成就,似乎是一条永无止境的追赶的路。这种没有止境的追求显然是不切实际的。

归属感。对人类来说,我们很本能地会往一个大家认识我们的地方走去,这就是归属感。因为网络空间提供了许多不同的虚拟环境,所以让每一种人几乎都可以找到一个让自己感觉“气味相投的地方”。而这种经常在特定网络寻求认同感以及归属感的网迷,往往存在着现实的或潜在的危机感:如家庭成员之间的关系危机(如父母关系紧张,缺乏与父母的正常沟通与关爱;在校其间与师长及同学缺乏认同等)。他们与其说是上网,倒不如说是在逃避着不愉快的现实。

交往的需求。我们知道,几乎所有网络中的活动就像实际生活中一样,强调人们的基本需求:即交往。所以现代的网络已经不再只是一个传输信息的高速公路,同时也是一个强而有力小型社会缩影。换句话说,网络倒像一个现实社会的映像,为正在成长中、急需扩大交际面的青少年提供了无拘无束的交流空间。因为可以匿名加入,无须直接面对他人,反倒帮助他们这一群人更容易表现自己,从而降低了交往过程中的焦虑。这对于自我表现力较强的青少年具有极大的吸引力。

性教育需求。青少年正处在性意识萌芽期,急需对有关性的问题给以正确引导与教育。然而现有的教育内容无法合理地满足这一需求。在对青少年上网浏览的内容作所做的调查上看,有近 78% 的青少年有浏览色情网经历,有 35% 的青少年经常光顾色情网站。

自我实现、自我超越的需求。在马斯洛需求理论中,最后一个阶段是自我实现。对于正在成长中的青少年谈自我实现,也许是一种奢望,但他们对未来的设想及抱负已朦胧在心。在同一些学生网迷的交往中,我们已或多或少地感觉到,他们有着较强的在网络上表现自己科技才能,或发展自己的社交,同时也激发出自己内在兴趣、态度及人格方面的潜能。而这恰恰是单一的学校教育所无法给予满足的。

四、附属于症状的人格特征 IAD 的内在诱因

早期和现实生存环境特征:根据弗洛伊德精神分析学理论,网络性心理障碍的起因应追溯到口唇期婴儿通过哺乳得到精神上的满足,并保留了对代表母爱的温暖、关怀、安全等美好感觉的回忆和思念,而患者通过上网,重新获得这种从口唇期结束后就似乎消失

而又隐藏在潜意识中的满足感。成年后,受到挫折如工作上的失落、社会交往恐惧、失恋等,为了寻求解脱,而沉溺于网络之中。从大量临床观察来看,网络成瘾患者在生存环境上存在较多阴影:如与家庭成员之间存在关系危机(如父母关系紧张,缺乏与父母的正常沟通,缺乏关爱);在校其间存在学习障碍、交流障碍等。他们与其说是上网,倒不如说是在逃避着不愉快的现实。

人格特征因素:关于网络成瘾与人格因素的相关研究,Young 用 Zung 抑郁测验调查结果显示,中度至重度的抑郁水平与网络成瘾存在相关。Young 用在线调查法结果显示成瘾者 IAD 者为轻度至中度的抑郁,推测抑郁是导致 IAD 的一个主要因素。此外,研究者还认为一些与抑郁相关的人格特征,如低自尊、缺乏动机、寻求外界认可、害怕被拒绝等可能是促成网络成瘾的发生的原因。Loytsker 和 Aiello 得出结论,高水平的厌倦倾向、孤独、社交焦虑及自我封闭均可预测 IAD 的发生。

Young 和 Rogers 用 IAD 诊断测验与 16PF 测验进一步评估与导致网络成瘾相关的人格特征,结果显示网络成瘾者区别于非成瘾者在自主、警觉、情绪化三指标上分数较高,在自我开放性、世故性上得分较低。该研究还探讨了这些人格特征是如何引发成瘾行为及个体如何通过上网行为来满足其匮乏的心理需要。总之,网络的隐蔽性为害羞、人际焦虑、神经症性病征或是精神病性的人提供一个有效的交流的机会。因为可以匿名加入,无须直接面对他人,反倒有助于青少年更容易表现自己,从而降低了交往过程中的焦虑或更容易在网络中实现某种妄想及分裂的防御机制。

五、治疗与预防

临床常用的 IAD 治疗方法有:(1)打破定势;(2)外力制止;(3)制定合理改变目标;(4)戒断(Abstinence),指戒除特定成瘾行为但允许其保留非成瘾的上网行为;(5)提醒卡;(6)个人生活调查;(7)社会支持;(8)家庭治疗。

除此以外,还应考虑从改变环境这一角度上去解决问题。如学校教育、家庭教育和社会教育,应多给青少年提供更为丰富多彩的旨在发展青少年身心素质的活动,充分满足青少年日益增长和变化的物质文化需求。

(下转第 30 页)

- [4]坂田昌一.现代哲学和方法论[J].现代物理学进展(增刊),1971,(50).
 [5]毛泽东选集(合订本第1卷)[M].北京:人民出版社,1991.327-333.
 [6]马克思恩格斯全集(第23卷)[M].北京:人民出版社,1972.55.
 [7]马克思恩格斯全集(第26卷II)[M].北京:人民出版社,1972.333.
 [8]马克思恩格斯全集(第25卷)[M].北京:人民出版社,1972.199.
 [9]孟氧.经济学社会场论[M].北京:中国人民大学出版社,1999.

Wave—Particle Duality and Duality of Labor

REN Yu - ping

(*Shanxi College for Youth Administrators, Taiyuan, 030001, China*)

Abstract: Wave - particle duality, which means particle has characteristics of wave and vice versa, reveals the duality of micro material universe. That is the most basic feature of quantum mechanics. While the duality of labor including both concrete and abstract labor is the essential element of economic science. The two are rather similar to each other in essence. With the base of mutual existence of both social and physical entities, the theories and methods of the two can be introduced to each other.

Key words: wave - particle duality; duality of labor; quantum mechanics; economic science

(责任编辑:孟建伟)

(上接第7页)

[参 考 文 献]

- [1]王成晖.上网行为及网络成瘾探讨[J].中国临床心理学杂志,2002,(1).
 [2]姚春.网络负面作用对大学生的心理健康的影响[J].河北廊坊师范学院学报,2002,(12).
 [3]蓝燕.大学生中存在一定比例的网络成瘾者[N].中国青年报,2001-10-17.

Psychological Analysis on the Internet Addiction Disorder among Yong People

FENG Xiao - ru

(*League School of Henan Province, Zhengzhou, 450002, China*)

Abstract: The Internet Addition Disorder (IAD), which is regarded as the spiritual side product with the development of the web society, is of great influence on the young people both in body and in mind. There are both similarities and differences between its symptom feature and the dependence on medicine. Investigation shows that there are 10% to 15% of young people have been influenced. The elements causing IAD mainly are three: inside need, personality feature, social and interpersonal environment. While the web structure, the content sent through the web and the inter - relationship between the two, which is decided by the IT technology, work as the three outside stimulants that cause the IAD. Thinking of the preliminary of our research, we just analyze in terms of the symptom, dependence on the web, and made a base for further quantitative analysis.

key words: IAD; abstinence effect; symptom feature

(责任编辑:孟建伟)