

大学生从“网瘾”到“手机依赖症”:问题研究及防治策略

屈海香, 吴香菊

(无锡职业技术学院 控制工程学院 江苏 无锡 214121)

摘要: 互联网时代,大学生从“网络成瘾”到“手机依赖”,严重影响了他们的身心健康。因此,以现有的研究成果为基础,归纳分析了网瘾和手机依赖症的概念界定、危害后果、原因分析及防治策略,以期大学生“网瘾”“手机依赖症”的深化研究及防治提供借鉴及启示。

关键词: 网瘾; 手机依赖症; 大学生

DOI: 10.3969/j.issn.1672-0342.2014.02.015

中图分类号: G455

文献标识码: A

文章编号: 1672-0342(2014)02-0052-04

互联网以其“平等、开放、协作、分享”等特征,“便捷性、交互性、丰富性、广域性”等优势,备受大学生的青睐。它在开阔大学生的知识视野,拓展大学生的求知手段和交往时空,给大学生学习、生活带来极大便利的同时,也给大学生的健康成长带来不容忽视的负面影响。21世纪初,随着中国高校学生数量的急速增长和互联网在中国高校的迅速普及,大学生网瘾逐步被学界重视。从

2005年以来学界对“网瘾”的探讨到2013年以来社会各界对“手机依赖症”的关注,无不反映了互联网对大学生的负面影响已经引起了整个社会的高度重视。中国知网期刊搜索结果显示(搜索时间:2014年5月10日),2005年-2012年,学界对大学生网瘾的问题的关注及研究成果数量呈直线上升趋势(见图1)。

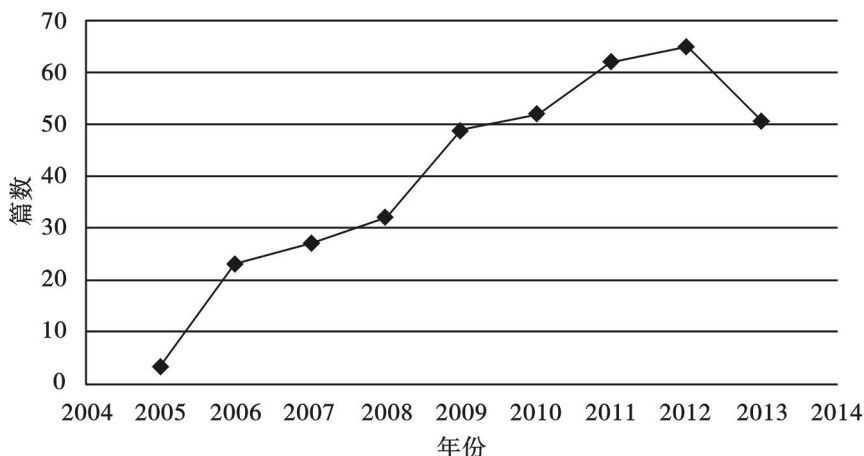


图1 中国知网文章主题中含“网瘾”及“大学生”篇数

一、概念界定

网瘾指由于过度使用互联网而导致明显的社

会和心理损害的一种现象。“美国纽约的临床心理学家 Goldberg 首先提出将此现象命名为‘互联网成瘾症’(Internet addiction disorder, 简称

收稿日期: 2014-05-11

基金项目: 江苏省教育厅 2013 年度高校哲学社会科学基金资助项目“传统文化教育在高职学生思想政治教育中的价值与应用研究”(2013SJBFDY069)

作者简介: 屈海香(1979-),女,河北唐山人,无锡职业技术学院控制工程学院讲师,法学硕士,研究方向为高校思想政治教育。

IAD) ,IAD 在临床上也称为病理性网络使用 (pathological internet use ,简称 PIU) ,通常简称为网瘾、网痴或‘网络成瘾’ (Internet Addiction) ”^[1]。网瘾的判断标准有四点:行为和心理学上的依赖感;行为自我约束和自我控制能力基本丧失;工作和生活正常秩序被打乱;身心健康受到较严重的伤害^[2]。

“手机依赖症”一词在中国知网最早出现的时间是 2003 年^[3]。手机依赖症是一种新型心理疾病,“在无法使用手机或忘记携带手机时,常会出现情绪的极端变化,如烦躁不安、言语粗俗、情绪低落、抑郁寡欢等,这种现象实际上已经是成瘾的表现,并将其称之为‘手机依赖症’(Mobile Phone Dependence ,MPD) ”^[4]。“对于手机的运用是否可以看作是依赖,区别在于是把手机当成一种工具,还是出于主观上不能离开手机。”^[5]2013 年,漫画版“手机依赖症”蹿红,在网络上引发热议。“早上醒来先摸手机,晚上睡了才放下,走路、做饭、洗澡、上厕所都得带着手机,手机不在身边就心烦意乱……”。和“手机依赖症”密切相关的另一个词语是“手机鸦片”。2005 年,“手机”和“鸦片”两个本无联系的词语连接起来,“手机鸦片”一词诞生。随着智能手机普及应用,“手机鸦片”2013 年以来又被社会热烈谈论,“世界上最遥远的距离就是我在你身边,而你却在玩手机”;“国人百年前躺着吸鸦片,如今躺着玩手机,姿态惊人相似”。上述调侃反映了智能手机对人的生活的渗透程度之深。

二、危害后果及原因分析

大学生是网瘾和手机依赖症的重症群体之一,智能手机在给大学生带来沟通便捷的同时,也将他们变成“屏幕奴隶”。“一项关于大学生睡前依赖手机情况的网上调查结果显示,63% 的大学生有睡前玩手机的习惯,56% 的同学玩手机时间超过半个小时,仅有 12% 的同学表示睡前从不玩手机。”^[5]网瘾和手机依赖症严重影响了大学生的健康成长。“网络成瘾者长期脱离现实生活,性格变异,情感迷失,道德失范,判断力下降,学风浮躁,成绩下滑,严重影响了自身正常的学习、生活和人际交往。”^[6]网瘾对大学生的思想观念、价值准则、行为方式产生了一定的负面影响和冲击;

对大学生人格的形成、学业表现、人际关系都会造成重要的影响。有研究从实证分析的角度分析指出:网络成瘾者的认知功能较非成瘾者差^[7];网络成瘾可以导致眼、骨骼肌肉、神经系统、焦虑、抑郁等心身两方面的危害^[8]。手机依赖症一方面加大了大学生的手机消费,增添了其家庭负担;另一方面对大学生的学习和人际交流也会产生一定的影响。智能手机悄悄地改变着社会的交往结构及人们的行为方式,“无意识加班”无形中影响了大学生的正常作息,不仅易致颈椎和背部疾病,还会导致更多的生理和心理隐患。

导致大学生网瘾和手机依赖症的因素,现有研究成果体现在以下五个方面:第一,大学生网瘾和手机依赖症是一种心理疾病。《网络成瘾临床诊断标准》把网络成瘾正式纳入精神疾病诊断范畴。有研究“从社会问题医学化、行为成瘾以及医学模式等方面论述了网瘾是一种心理疾病,而不是社会病、思想病或素质病”^[9]。“网瘾是个人的行为现象,应该从有机心理学自我决定理论的角度探讨网瘾行为的个人内心根源因素”^[10]。第二,综合原因分析。“网络成瘾的原因大致可归纳为网瘾者的内在原因、家庭环境因素和青少年自身的因素及网络诱惑”^[11];现有的“网络管理制度不健全、社会活动中难以实现自我价值、过于便捷的上网途径、心理素质欠缺等影响因素”是网瘾产生的土壤^[12]。第三,素质教育推行不力。网瘾的“根源就在于家庭教育的不健康、应试教育的不科学和社会文化的不良影响”^[13]。第四,人际交往出现问题。很多大学生比较相对沉迷于自己的那个小圈子,缺少人与人之间更多的交流沟通。第五,部分高校学风出现问题。严进宽出的大学招生政策,不良的学习风气、松弛的治学风气以及不正的学术风气都在侵蚀着大学生的思想认识,影响着他们的学习观念。

三、防治策略

随着互联网技术的飞速发展,随着智能手机的功能提升及普遍应用,大学生从“网瘾”到“手机依赖症”,趋势有愈演愈烈之势。在探寻防治策略的时候,一方面,我们不能简单地把它们归罪于科技绑架,另一方面,让互联网和手机某种程度上回归他们的工具本质,同时针对不同的状况,辩

证地采取以下策略加以施治:

第一 心理治疗。有研究者从心理分析等方面入手,探索心理干预治疗网瘾的途径:实施心理认知护理对网络成瘾患者有较好的效果,可以有效地戒除网瘾,纠正患者的认知偏差,重塑和完善患者的人格^[14];团体心理干预不仅对网络成瘾青少年成瘾总体情况和社交安慰方面有显著改善,而且对家庭功能的角色、总的功能及领悟社会支持方面的情况均有显著改善作用^[15];内观认知疗法能够改善网瘾患者的负性情感,提高他们领悟社会支持和容纳他人的能力,对其心理康复有积极的作用^[16]。

第二 综合治理机制。“摆脱‘网瘾’的关键在于综合治理,特别是加强健康网络建设,加强健康上网教育,加强规章制度建设等”^[17]。“加强健康上网教育、家庭和谐与交流、以及心理矫治和优化社会网络环境”^[18]。“开展有针对性的健康教育,培养良好的兴趣爱好”^[19];加强大学生“信息素质教育。辩证地看待网络,防止网络崇拜;建构适度控制体系,净化现实社会和网络社会环境”^[20]。“加强管理,积极预防,加强传统文化教育和人际交流,增强学生的自制力”^[21]。第三 构建援助体系。“摆脱‘网瘾’要“从治本入手,建立心理、学习、就业援助体系及运用现代‘脱瘾’法,形成多层次、多形式的大学生网瘾特殊群体援助体系”^[22]。

第四 体育干预治疗和图书馆综合治理。有实证分析指出,体育干预对网瘾症状的改善有积极作用^[23];体育运动对于促进大学生网络成瘾者戒除网瘾、获得健康心理具有积极作用^[24];加强体育教育,采用体育的方法和手段进行干预,在“玩”的涵义上,用积极的观念和形式去影响青少年,将有助于青少年网络成瘾问题的解决^[25]。高校图书馆应凭借自身优势,“采用阅读疗法、音乐疗法、同伴支持法及开展丰富多彩的课外活动,对大学生网络成瘾者进行教育救治”^[26]。

第五 加强高校优良学风建设。高校要更加重视立德树人,环境育人。“加强领导,整体规划,把学风作为学校创品牌、树信誉、谋发展的基础建设来抓。”^[27]

四、结语

大学生“网瘾”及“手机依赖症”说到底是人

类与科技的关系,在理解两者关系的问题上,科技伦理已有相当多的研究成果。当科技、伦理与利益结合在一起的时候,原来单一的互联网技术就不得不承担更多的社会责任,不得不权衡更多的利益考量;当大学生在妥善处理网络“双刃剑”双重效应的时候,大学生的“自律”与社会规范的“他律”同样重要,缺一不可。

参考文献:

- [1]王冲.网瘾症的基本问题探析[J].教育科学,2004,(2).
- [2]凤凰网.不能承受之重网瘾十年[EB/OL].[2014-05-18].<http://games.ifeng.com/special/wysn/>.
- [3]警惕“手机依赖症”[J].大众标准化,2003,(5).
- [4]邹云飞,邹云青,姚应水.某高校大学生手机使用与手机依赖症的横断面调查[J].皖南医学院学报,2011,(1).
- [5]刘江波.手机依赖:被沟通工具“绑架”的生活[N].大众日报,2012-11-22.
- [6]王文昇.大学生网络成瘾问题及防治策略[J].电化教育研究,2008,(2).
- [7]罗庆华,蒙华庆,傅一笑等.网络成瘾者认知功能的病例对照研究[J].中国心理卫生杂志,2007,(4).
- [8]李宁,李光耀,王彦彦等.48例网络成瘾者住院治疗疗效观察[J].精神医学杂志,2008,(5).
- [6]胡岱梅,刘炳伦,李仁军.关于网瘾争论的几个问题——网瘾不是社会病、思想病或素质病[J].精神医学杂志,2010,(3).
- [10]李治德.自我决定理论模式:青少年网瘾行为的解读[J].探索,2005,(2).
- [11]张凤宁,张悻萍,邹锦山.青少年网络成瘾及系统家庭治疗[J].中国全科医生,2006,(1).
- [12]黄锦波,雷勇,谭挺,孙金海.我国网瘾的发展趋势及对策分析[J].中国社会医学杂志,2013,(6).
- [13]陶宏开,党波涛.青少年上网成瘾与素质教育[J].高等函授学报(哲学社会科学版),2005,(3).
- [14]吴绍兰,等.心理认知护理疗法在网络成瘾治疗中的作用[J].山东精神医学,2006,(4).
- [15]钟欣,陶然,祖思等.团体心理干预对青少年网络成瘾的效果研究[J].首都医科大学学报,2009,(4).
- [16]詹来英,李荣琴.内观认知疗法对网瘾患者心理康复的作用[J].护理学杂志,2009,(15).
- [17]马延龙,阎世笙.青少年学生“网瘾”现象之思考[J].教育与职业,2006,(21).
- [18]刘文成,刘畅.青少年网络成瘾的分析与矫治措施[J].上海青年管理干部学院学报,2007,(2).

- [19]梁多宏,史新竹,王凤芝等.大学生网络成瘾及影响因素分析[J].沈阳医学院学报 2006 (2).
- [20]黄晓斌.大学生的“网瘾综合症”与信息素质教育[J].图书馆学研究 2003 (1).
- [21]卓明敏.大学生网络游戏成瘾的防治对策[J].中国成人教育 2007 (8).
- [22]欧永美.建立大学生网瘾特殊群体援助体系[J].四川理工学院学报(社会科学版) 2008 (3).
- [23]刘映海.体育干预对青少年网络成瘾的影响[J].天津体育学院学报 2013 (6).
- [24]李立等.健身运动处方对大学生网瘾干预效果的影响[J].体育学刊 2009 (8).
- [25]盖华聪,程云波.体育教育对青少年网络成瘾干预的可行性分析[J].鲁东大学学报(哲学社会科学版), 2007 (1).
- [26]宫梅玲,周建华,徐海军,合莉.高校图书馆对大学生网络成瘾的综合干预[J].大学图书馆学报 2007, (5).
- [27]赵沁平.要把学风建设作为高校的基础建设来抓[J].中国高等教育 2002 (13).
- [责任编辑 程光辉]

Research and Prevention Strategy on College Students: From Internet Addiction to Mobile Phone Addiction

QU Hai-xiang, WU Xiang-ju

(Control Institute of Technology, Wuxi Institute of Technology, Wuxi 214121, Jiangsu)

Abstract: In the internet age, college students suffer from internet addiction to mobile phone addiction, which seriously affect their physical and mental health. On the basis of existing research results, the article analyzes the concept definition, the harmful consequences, the cause analysis and the prevention strategies of internet addiction and mobile phone addiction, in order to provide reference and enlightenment for further research of internet addiction, mobile phone addiction of college students.

Key words: internet addiction; mobile phone addiction; college student