

近年来青少年网络成瘾障碍研究述评

文 江文庆 杜亚松

〔摘要〕网络成瘾是近年逐渐受到重视的行为问题之一。研究发现,青少年阶段是网络成瘾的高危人群,而不科学的上网行为对其人格的形成、学业表现、人际关系都会造成重要的影响。本文从网络成瘾的定义、流行病学、成瘾者的心理特点、对青少年成瘾者的干预手段等方面做简单的总结。

〔关键词〕青少年 网络成瘾 现状

网络成瘾(Internet Addiction, IA),又称网络成瘾障碍(Internet Addiction Disorder, IAD)、病理性互联网使用(Pathological Internet Use, PIU)、强迫性网络使用(Compulsive Internet Use)、网络依赖(Internet Dependency)等,是近年逐渐受到重视的行为问题之一。青少年作为网络成瘾的高发人群,国内外对其研究较多,并得到了一些初步结论。本文将从网络成瘾的定义、流行病学、成瘾者的心理特点、干预手段等方面做简单的总结。

一、网络成瘾障碍的定义、诊断标准和发生率

(一)定义

网络成瘾障碍(IAD)的概念是美国临床心理学家 Goldberg 首先提出的,^[1]1995 年被引入医学字典。虽然经过多年的研究,学者对其界定仍没有达到一致的共识。Goldberg 将之定义为“上网时间与频率超过自己预期,虽然努力控制自己上网行为却失败,剥夺上网行为之后出现戒断症状。”Young 则定义为“一种没有麻醉作用的冲动控制障碍。”^[2]也有学者定义为“在无成瘾物质作用下对上网冲动的失控,表现为由于过度使用网络而导致个体的社会、心理功能损害”。^[3,4]可见不同学者对 IAD 定义时侧重是不同的,有的强调耐受、戒断、以及个人生活受到困扰;有的则强调行为的无意义,将其认为是冲动控

制障碍的问题之一。

另外,在对“网络成瘾”的研究过程中,学者们一直对能否以“成瘾”命名这种病态行为存在争议。有学者(Davis, 1999; Rachlin, 1990; Walker, 1989)建议使用“病理性网络使用”命名,他们认为所谓“成瘾”必须包括生理上的改变和依赖。^[2]但也有不少学者(Young, 1999; Griffiths, 1990; Keepers, 1990)认为“成瘾”一词,可以用于形容一些病态行为,并把“网络成瘾”认为是一种“行为成瘾”。

笔者认为由于网络成瘾具有行为成瘾的基本特征,可以定义为“成瘾”,并倾向于认为网络成瘾是“借用于临床医学上的药物依赖机理,在无成瘾物质作用下对上网冲动的失控,表现为由于过度使用互联网而导致个体的社会、心理功能损害”,是一种以成瘾及心理社会功能损害为核心的病态行为。^[2]

(二)诊断标准

目前,在国内外最常使用的诊断方法是问卷调查,也有部分学者通过会晤的方式对门诊求治者进行评估。

Young 制定了 20 条网络成瘾筛查量表^[5]并根据“病理性赌博”的概念提出了 8 条自评诊断问卷,^[6]成为最常使用的问卷之一。Beard 根据其 8 条问卷条目进行修改,成为目前较具有诊断意义的诊断问卷。此外,不少国外研究者也提出自己的诊断标准,如因特

家庭是青少年成长和人格发展的环境,对网瘾青少年家庭特点的研究将有助于对其网瘾的理解和干预。

(三)人格特征

对网络成瘾者研究的另一个侧重点在于对其人格特点的研究,国外的一些研究认为网瘾者具有一定的性格基础,或称网瘾个性^[10](addictive personality)。目前的研究试图了解网络成瘾者是否具有特定的人格基础以及网瘾的形成将怎样影响个体的人格变化。

国内学者用 EPQ 及 16PF 等工具对网瘾青少年进行人格的评估。结果发现网瘾青少年在不同的人格维度上与一般人群存在差异。刘传新采用三维人格问卷(TPQ)的调查发现大学生网络成瘾倾向者可能与不守规矩、预期忧虑和悲观主义、害怕不确定、多愁善感、依恋等等人格特质有关。^[11]网瘾青少年可能存在不同于一般人群的人格特征,这可能影响他们的网络使用,而网络成瘾将怎样改变个体的人格,这方面还未见更多报道。

(四)精神症状

国内外的研究表明网络成瘾者往往表现出更高的社交焦虑和社会孤立感,抑郁体验更强烈,更敏感而警觉,SDS 和 SAS 的得分也更高。^[17]来院就诊网络成瘾青少年 SCL-90 施测结果发现他们在躯体化、人际关系敏感、敌对、偏执、抑郁、焦虑、人际交往有异常,心理健康水平低。^[18]

借助于杨彦春提出电子游戏成瘾精神病理的“阳性强化”和“阴性强化”理论^[19]:网络成瘾者因为具有较高的抑郁情绪无法排解,因而向网上排泄,通过与网友交流感到被支持(阳性强化),通过网络游戏得到成就感,从而暂时缓解了心中的不良情绪,而当他们更多的网上活动之后,更放弃了在现实生活中得到情绪宣泄的可能(阴性强化),因而更加重了内心的抑郁。目前的研究大多数是横断面的调查,情绪问题和网瘾问题同时呈现,在以后的研究中加入纵向的调查对网瘾与情绪的诠释将更有说服力。

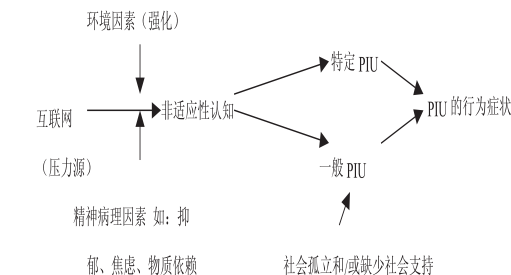
网络成瘾被一些学者认为具有一定“冲动-控制”障碍的特征,行为表现可能具有一定的强迫性,而目前在国内的研究中并没有发现相关的研究内容。

三、病因学假说

不少学者都对网络成瘾的病因提出自己的假设^[2]。

Young 曾提出过网络的 ACE 模型:^[9](1)匿名性(Anonymity):在网上隐藏自己的真实身份(2)便利性(Convenience):足不出户神游天下和(3)逃避现实性(Escape):通过上网逃避现实的压力,寻求安慰。

Davis 的认知-行为模型认为“适应不良认知”导致了 PIU 的发生,这种“非适应性认知”是导致 PIU 的充分条件,而 PIU 受到不良倾向(个体的易患素质——抑郁、社会焦虑和物质依赖等素质)和生活事件(压力源)的影响,是 PIU 形成的必要条件。^[20](如下图)



(本图参考:江楠楠,郭培芳.国外对因特网成瘾障碍的研究)

其他还有如 Gorhol 提出了网络心理发展的三个阶段。有学者认为网络成瘾与物质成瘾一样,伴随生物学的改变,并试图找到生物学的因素。也有学者从人格素质的角度去解释网络成瘾的病因等。

四、对 IAD 的干预

由于青少年人群是网络成瘾的高发人群,对他们的预防和干预工作,具有一定的意义。

综合国内研究,不少学者均认为对青少年网络成瘾的干预应当以预防和教导为主,需要家长、学校、专业心理工作者的共同努力。对于家长来说,学会发现孩子的闪光点,表扬孩子、多与孩子交流,提供温暖的抚养环境,能促进孩子健康人格的形成,增加孩子对网瘾的免疫能力。另外,家长还应当学会早期识别网瘾的症状、在家中与孩子制定科学的上网规则如限制上网时间等,必要时劝导孩子接受心理治疗。

学校是预防和干预青少年网瘾者的主阵地。首先要以学校为基础普及网瘾知识、指导学生科学上网:限定上网时间、不在网吧上网、设定上网目标、学会自律上网;促进网络的利弊认知:全面认识计算机

的功能——利用网络来增长见闻。其次,通过心理知识的辅导增加青少年的心理健康水平,指导他们学会管理个人时间、调整个人情绪、增加现实应对能力、提高现实交流沟通能力、学习与异性进行正常交往、发现自己身上的闪光点、重塑自信。同时也可以增加文体运动、丰富学生的课余生活。

对于专业心理工作者来说,虽然对网瘾的干预已经经历了一定时间的探索,但还缺少标准化的干预模式,如杨容、魏晓云等以门诊求诊人群为干预对象,采用认知行为的心理治疗。也有学者对网络成瘾者进行住院治疗,配合以抗抑郁或抗焦虑的药物。杨彦春等人运用和探讨了团体辅导在网络成瘾干预中的作用。^[19]有研究者认为成瘾者有严重心理问题,应给予心理危机干预。笔者认为每个患者呈现出的问题不同,因而需要进行针对性的治疗。如对存在社交困难的青少年可以采用系统脱敏法,逐步解决这类患者人际交往缺失的困惑,同时给予社交技巧的指导。

需要认识到对青少年网络成瘾的干预存在一定的困难:(1)网络成瘾在其发生之初往往不被人们所识别;(2)网瘾人群中缺乏主动求诊的动机,往往在家长的强制下就诊,因而实施干预的机会也较少,难以做有效性评定。

总之,形成一个以家庭学校为核心,专业机构为辅助的网络成瘾预防治疗体系,对青少年的网络科学使用具有积极的意义。

参考文献:

- [1] Goldbery I. Internet addiction disorder. <http://www.cog.browm.edu/people/duchon/humor/internet.addiction.html>.1995.
- [2]江楠楠,郭培芳.国外对因特网成瘾障碍的研究[J].心理科学,2003,26(1):178~179.
- [3]孙喜蓉.网络成瘾综合症研究综述[J].中国健康心理学杂志,2005,13(2):158~160.
- [4]PMI TCHELL.Internet addiction:genuine diagnosis or not.The

Lancet, Feb 19, 2000, 632.

[5]Young KS. Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium. *CyberPsychology and Behavior*, 1999, 2(5):475~479.

[6]Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological association, Toronto, 1996.

[7]Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Student. Paper Presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, 1997, 523~526.

[8]师建国,成瘾医学[M].北京:科学出版社,2002.205~207.

[9]张宏宇,魏文凤等.大学生网络依赖的心理分析及应对[J].健康心理学杂志,2003,11(5):323~324.

[10]吴明霞,罗琴,李红梅等.大一新生网络心理问题调查研究[J].心理科学,2004,27(4):901~904.

[11]刘传新,杨彦春,张丽霞.大学生网络成瘾倾向与三维人格的相关因素分析[J].中国行为医学科学,2005,(14):12.

[12]PoteraC.Trapped in the web[J].*PsychologyToday*, 1998, 31:66~68.

[13]张晓阳,席震芳.城市初中生网络成瘾与其网络行为的相关研究[J].中国学校卫生,2004,25(5):608~609.

[14]谭三勤,李增庆,曾腊初.长沙高校使用因特网学生中病理性使用的检出率及其影响因素 [J]. 中国心理卫生杂志, 2004, 18(9): 649~651.

[15]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.

[16]Greenberg JL, Lewis SE, Dodd DK. Overlapping Addictions and Self-esteem among College Men and Women. *Addict Behav*, 1999, 24(4):656~671.

[17]Young KS, Rodgers RC. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 1998, 1(1): 25~28.

[18]叶新东.网络成瘾研究概述[J].心理科学,2004,27(5):1446~1448.

[19]杨彦春,祝卓宏.电子游戏成瘾行为的精神病理机制探讨[J].中国心理卫生杂志,1999,13(5):319~320.219.

[20]Davis RA. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 2001, 17(2):187~195.

[江文庆 杜亚松 上海市精神卫生中心 200030]