

网络成瘾现象研究概述

林绚晖

(福建福州大学, 福州 350002)

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2002)01-0074-03

A Brief Introduction to Internet Addiction Disorder

LIN Xuan-hui

Fuzhou University, Fuzhou

【Abstract】 As the Internet rapidly gains popularity in the lives of increasing numbers of people, psychologists become interested in how this technology might affect human behaviour and interpersonal communication, for sake of minimizing potential problems associated with "pathological" use of the Internet. The present paper reviews recent research on Cyber-Psychology and Internet Addiction Disorder.

【Key words】 Cyber-psychology; Internet Addiction Disorder; Pathological Internet use

互联网的飞速发展改变着信息存储、加工、传递的方式,给人类的社会生活带来巨大的变革,对人们的生活、心理行为产生深刻的影响^[1]。近来,国内新闻媒体陆续报道过由网络成瘾引发的心理障碍个案,心理门诊中因过度使用网络导致情绪障碍、家庭矛盾、社会适应问题的来访者也日渐增多,网络给不断发展壮大的上网人群心理健康带来的影响逐渐引起社会的关注。

1 网络成瘾概念

“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^[2-7]。

2 国外网络成瘾研究结果

2.1 网络成瘾鉴别标准

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 年届年会上,该诊断标准为一个 10 题问卷,被试得分大于 5 时诊断为 IAD 的,此问卷在 IAD 研究中较为为研究者们采用。

2.2 IAD 者行为特点及对个人生活的影响

Young 通过电话在访谈和在线调查 2 种形式研究了 496 名被试的网络使用情况以及个人生活的影响^[8],按照 IAD 鉴别标准筛选出 396 人为 IAD 组,其余 100 人为非 IAD 组。统计分析显示 IAD 组与非 IAD 组行为和网络使用功能方面有显著差异。具体表现为:① IAD 组平均每周上网时间显著多于非 IAD。② IAD 组被试主要使用聊天室、网络游戏、新闻组等偏重网络的双向沟通功能,而非 IAD 组则将网络作为工具偏重信息搜索、网页浏览及电子邮箱等单向信息功能。③ IAD 组被试普遍报告使用网络对他们的学业、人际关系、经济状况、职业造成了中等或严重影响,非 IAD 组则没有影响, IAD 组被试倾向于忽略过度使用网络对其机体造成的危害。④ 83% 的 IAD 是被试开始使用网络一年之内出现的。

Brenner 所做的 30 天网上调查对 185 名被试进行分析^[4],结果显示 17% 的被试每周上网超过 40 小时, 58% 的被试报告周围人抱怨他们过多使用网络, 46% 被试声称由于深夜下载网上信息导致每日

睡眠少于 4 小时。Egger 网上调查收到 450 个被试的回答^[9], 声称成瘾的被试反映: 刚下网时觉得焦虑, 他们经常期盼着下次上网, 对自己的上网情况向他人撒谎, 容易失去时间观念, 感到上网给他们的工作、经济状况及社交方面造成问题。Thompson 在线调查收到 104 份有效问卷^[10], 其中 72% 的被试报告感觉成瘾, 33% 的被试认为上网对他们的生活产生了消极影响。Morhan—Martin 对德克萨斯大学学生, Scherer 对布莱恩(Bryant)学院学生的调查以及 Kandell 的研究报告“网络成瘾—大学生的脆弱性”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。

2.3 网络成瘾现象的原因分析

网络成瘾的原因较为复杂, 现只从受网络空间特点、个体动机、个体人格特点的影响来进行分析。

2.3.1 网络空间特点 网络空间是一种精神文化空间; 它使现实与虚拟、人工经验与真实世界之间的界限变得模糊起来。互联网对个体心理的影响取决于网络空间这一特殊虚拟情境的特征。John Suler (1996)在其研究报告“网络空间的基本心理特征”中指出^[11]: 虚拟的网络空间与人们内心体验世界的真实大不一样, 数字化的人、关系和群体使人类相互作用的时间和方式得以延伸, Suler 对人类在网络空间这一新社会领域中独特的心理体验进行了总结并归纳为 9 种特点: ①有限的感知经验。②灵活而匿名的个人身份。③平等的地位。④超越空间界限。⑤时间延伸和浓缩。⑥永久的记录。⑦易于建立大量的人际关系。⑧变化的梦幻般体验。⑨黑洞体验。正是这些特点对某些上网者构成了难以抗拒的吸引力, 使他们沉湎于这一虚拟现实。

2.3.2 上网行为的动力学研究 Young 在美国心理学会 105 届年会上发表的研究报告“病态的网络使用的原因”。她分析了 396 名世界范围的网络成瘾者^[12], 发现病态的使用网络者很少将网络作为搜索信息的工具, 而是在网络上寻找社会支持, 寻求性满足和利用网络创造新人格面具。John Suler 在“各取所需—健康还是病态地使用网络”中更为详尽地阐述了个体在网络空间行为的动机^[11]。按照 Suler 的看法, 一些上网者越多地使用网络越发被网络空间的生活方式所吸引, 以致花费越来越多的时间上网, 甚至因此忽略了他们的真实生活。他认为人们在网络空间中的行为是为了满足以下的需求: ①性的需要。②改变感知体验的需要。③成就和控制的需要。④归属的需要。⑤人际交往的需要。⑥自我实

现和自我超越的需要。

以 Alvin Cooper 等人的研究发现被试浏览成人网站所花的时间与他们的烦恼、性冲动、感知寻求程度成正相关。这些 8% 的成瘾被试较多使用双向沟通特点的网络服务, 如聊天室、新闻组(主要用来张贴或下载黄色图像)。为确保推论的可靠性, 研究者还将这些 9177 名被试与同时期(1998 年 4 月间)访问 MSNBC 网站的 380 万访问者、访问美国五大成人网站的 960 万访问者进行了比较, 结果显示被试与普通美国网络使用者的人口学特征几乎一致, 即被试可以代表美国总体网络使用者。

2.3.3 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發生的原因。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^[13], 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。

2.4 网络成瘾研究的临床实践

Young 对网络成瘾者的临床鉴别和治疗做了总结^[14], 她认为心理医生可从以下几个方面来进行鉴别诊断: ①使用网络功能(Applications), 偏好双向沟通功能还是单向信息功能; ②情绪卷入程度; ③是否存在非理性认知; ④个人生活事件。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。

Young 在美国心理学会 107 次会议上, 作了题为“络心理障碍—对数百万上网者心理健康的关注”的研究报告, 该研究在网上对 44 名心理开业医生进行问卷调查^[15], 回收有效问卷 35 份, 这些医生开业平均时间为 14 年。调查内容涉及: 对 IAD 发生率的估计, IAD 患者的主诉, 治疗者对 IAD 的看法以及干预

措施等。结果显示:①在过去的一年(1998年)中,这些开业医生平均接待了9名IAD患者(最少2名,最多50名)。②90%的心理医生认为网络成瘾可能会成为当今社会的一个严重问题。③91%的心理医生报告其IAD患者在网上建立了新有人际关系。④66%的心理医生报告其患者以不同于现实的人格形式上网。此外,调查还报告网络成瘾者使用网络服务情况:80%患者用Email,70%用聊天室,10%用新闻组,30%用网络互动游戏,65%用网页浏览(主要用于访问色情网站及在线交易或拍卖),值得注意的是,94%的被访医生认为IAD问题实际的发生率远比临床就诊统计的人数多。Young还根据问卷调查结果将IAD分为五种类型:①网络性成瘾(Cybersexual Addiction)—难以控制对成人网站的访问,②网络关系成瘾(Cyber-relationship Addiction)—过分迷恋在线人际关系,③上网冲动(Net Compulsions)—过于关注在线购物、交易及赌博,④信息超载(Information Overload)—冲动地浏览网页及搜索过多的数据或资料,⑤计算机成瘾(Computer Addiction)—过于迷恋计算机游戏

3 国内网络成瘾研究现状

网络心理学是心理学研究的新兴领域,国内这方面研究才刚刚起步,目前尚未检索到正式发表的网络成瘾研究报告。

3.1 传媒与网站关于网络成瘾现象的报道

前二年新闻媒体陆续报道了几起网络心理障碍的极端个案,心理门诊中由使用网络引发的心理障碍及行为问题也开始出现,但由于这些患者人数不多,容易使人认为是这些人本身心理素质异常,属个别现象,因此,并未引起太多的关注。

随着网络的飞速发展,网络成瘾问题中的网络关系成瘾(俗称网恋)、网络性成瘾、计算机成瘾(主要游戏瘾)对不少网民的学习、生活、工作造成危害,网络成瘾这才引起人们越来越多的重视。

今年7月中央电视台《健康之路》栏目作了一期网络成瘾问题直播访谈节目笔者与解放军总医院的王择青博士作为特约嘉宾参加讨论,节目进行中全国观众反应非常热烈,事后还有不少观众通过电视台或直接与我们联系要求咨询。

近年网络成瘾问题在互联网的国内网站上对广大网民而言已不再陌生,但仍以描述性文章居多,多属国外研究结果。国内心理网站(网络成瘾治疗与研究的主要渠道)已从年初屈指可数的几个发展到

现有的数十个,一些心理咨询、治疗专业人员开始探索通过互联网对网络成瘾进行干预。

3.2 网络心理学研究的初步探索

笔者今年3月以16PF、翻译美国网络成瘾诊断量表、自编上网行为调查表对302名大学生进行网络成瘾现象研究,结果显示:大学生中存在6.4%的网络成瘾者;网络成瘾与上网时间没有必然的联系;大学生网络成瘾者人格特征与非成瘾者总体上没有太多差异。

北师大的“心理家园”及“牵牵心理热线”网站曾经进行过一些在线小测验,内容涉及网络成瘾、网上交友、网上自我转换等问题。

3.3 网络成瘾研究的临床实践

据笔者今年对北京、福州两城市几所较有影响的心理咨询与治疗机构的调查,临床心理门诊中网络成瘾来访者普遍存在,但在所有心理障碍病人总数中所占比例并不高。笔者认为主要原因有两方面:①中国网民群体构成较单一。全国1690万网民主要是居住城市、高学历的年轻男性(CNNIC, 2000.7),在全国人口中仅是很小的特殊群体。而美国互联网普及率较高,网民遍布各社会群体,因此心理门诊中IAD问题也就较为多见。②IAD者普遍求治动机不强。IAD与其他成瘾行为类似,是一种自适应的问题行为,通常患者主观上并无太多不适,患者在上网时体验到满足感使之倾向于过度上网而导致的身心危害,除非极端状态严重影响个人生活,患者较少主动求治。国内心理门诊对IAD的治疗主要延用传统心理治疗方法,以认知治疗与行为矫正法为主。

4 网络成瘾研究的社会意义

中国互联网信息中心最新报告(CNNIC, 2000.7):中国的网民人数已从年初的890万人猛增到1690万人,网民主体为年轻的、高学历的群体(30岁以下占75.9%,大专及以上学历者占84.67%),但至今未有全国范围IAD统计数据。据美国心理学会报告(1999.8):有关研究统计上网人群中IAD的比例约为6%。美国心理学家为此向社会呼吁“为了新的百万网民的心理康,应关注对IAD的研究”。在我国这个问题也同样迫在眉睫。

网络成瘾研究的深入开展将有助于预防和干预上网人群网络成瘾现象的发生和发展,尽可能减少网络对个体心理的负面影响,使网络真正成为提高个体活动效率、丰富个体精神生活的有益媒介。

- ing long-term extinction is associated with expression of behavioural sensitization. *Eur J Neurosci*, 1998, 10(11): 3565—3571
- 3 陆正武, 吴涛, 林志彬. 吗啡的免疫抑制作用及机制研究. *中国药物依赖性通报*, 1993, 2(3): 194
 - 4 Perez Castrillon JL, Garcia Palomo JD, Perez Arellano JL et al. Depression of monocyte chemotaxis in intravenous drug abusers (IDA): Cell alteration. *Allergol immunopathol (Madr)*, 1988, 16(6): 403—405
 - 5 Friedman H, Klein TW, Newton C, et al. Marijuana receptors and immunomodulation. *Advan Experi Med Biol*, 1995, 373: 103—113
 - 6 Caldiroli E, Leoni O, Cattaneo S, et al. Neutrophil function and opioid receptor expression on leucocytes during chronic naltrexone treatment in humans. *pharmacol Research*, 1999, 40(2): 153—158
 - 7 Mazzone A, Mazzucchelli I, Fossati D, et al. Granulocyte defects and opioid receptors in chronic exposure to heroin or methadone in humans. *Int J Immunopharmacol*, 1994, 16(11): 959—967
 - 8 殷彬, 臧德馨, 刘萍, 等. 海洛因依赖者免疫功能研究. *中国神经精神疾病杂志*, 1999, 25(4): 242—244
 - 9 吴玲, 郝伟, 杨德森. 海洛因对人体和小鼠细胞免疫的影响及其机理. *中华精神科杂志*, 1998, 31(3): 166—168
 - 10 Govitrapong P, Suttitum T, Kotchabhakdi N, et al. Alterations of immune functions in heroin addicts and heroin with drawal subjects. *J Pharmacol Exp Ther*, 1998, 286(2): 883—889
 - 11 Bryant HU, Roubesh RE. Suppressive effects of morphine pellets on in vivo parameters of immune function. *J Pharmacol Exp Ther*, 1990, 255: 410—414
 - 12 雷志明, 魏雪涛, 张坚, 等. 吗啡对小鼠免疫功能的影响. *卫生毒理学杂志*, 1999, 13(1): 14—15
 - 13 杨爱霞, 王嘉军, 刘东亮, 等. 海洛因成瘾者血清中细胞因子含量变化与免疫功能损害. *中国药物依赖性杂志*, 2000, 9(3): 192—193
 - 14 姜佐宁, 万文鹏. 药物滥用的临床、治疗、检测和管理. 北京: 科学出版社, 1992: 63—64
 - 15 Arora PK, Fride E, Petito J. Morphine induced immune alteration in vivo. *Cell Immunology*, 1990, 126(2): 3444
 - 16 Thomas PT, House RV, Bhargava HN. Direct cellular immunomodulation produced by diacetyl morphine or methadone. *Gen pharmacol*, 1995, 26(1): 1237
 - 17 Freier DO, Fuchs BA. A mechanism of action for morphine-induced immunosuppression: Corticosterone mediates morphine-induced suppression of natural killer cell activity. *J Pharmacol Exp Ther*, 1994, 270(3): 1127—1133
 - 18 Spanagel R, Sillaber I, Zieglerberger W, et al. Acamprosate suppresses the expression of morphine-induced sensitization in rats but does not affect heroin self-administration or relapse induced by heroin or stress. *Psychopharmacology (Berl)*, 1998, 139(4): 391—401
 - 19 Wernke M, Thoren P, Olson L, Br ne S. Running and cocaine both upregulate dynorphin mRNA in medial caudate putamen. *Euro J Neurosci*, 2000, 12(8): 2967—2974
 - 20 Matus-Leibovitch N, Nevo I, Vogel Z. Differential distribution of synapin II a and II b mRNAs in various brain structures and the effect of chronic morphine administration on the regional expression of these isoforms. *Brain Res Mol Brain Res*, 1997, 45(2): 301—316

(收稿日期: 2001—03—17)

(上接第 76 页)

参 考 文 献

- 1 Mark Slouka 著, 黄锴坚译. 大冲突. 南昌江西教育出版社, 1999
- 2 Brenner, V. The results of an on-line survey for the first thirty days. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, August 18, 1997, Chicago, IL.
- 3 Cooper A. Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *Cyber Psychology & Behavior*, 1998, 1: 181—187
- 4 Murphey B. Computer addictions entangle students. *The APA Monitor*, 1996
- 5 Robert Kraut et al. Internet Paradox. *American Psychologist*, 1998
- 6 Scherer K. College Life online: Healthy and unhealthy Internet use. *Journal of College Life and Development*, 1997, 38: 655—665
- 7 Turkle S. Life behind the screen: Identity in the age of the Internet. New York: Simon & Schuster, 1995
- 8 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
- 9 Egger O. Internet and addiction. <http://www.ifap.bepr.ethz.ch/~egger/ibq/iddres.htm>, 1996
- 10 Thompson, S. Internet Addiction MCSurvey results. <http://cad.psu.edu/~sjt112/mcnair/journal.html>, 1996
- 11 John Suler. The psychology of Cyberspace. <http://www.rider.edu/users/psycyber/psycyber.html>, 1999, 1998
- 12 Young KS. What makes on-line usage stimulating? — Potential explanation for pathological Internet use. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association, August 15, 1997, Chicago, IL, 1997
- 13 Young KS. Levels of depression and addiction underlying pathological Internet use. Poster presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association, Washington, DC, 1997
- 14 Young KS. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. in *Clinical Practice: A Source Book*, 1997, 17: 19—31
- 15 Young, KS. Net compulsions: The latest trends in the area of Internet addiction. <http://www.netaddiction.com/net-compulsions.htm>, 1999

(收稿日期: 2001—06—19)