

网络成瘾症形成机理分析

作者：南京邮电大学自动化学院 赵亮

[摘要] “网络成瘾症”是指个体由于过度使用互联网而导致明显的社会、心理功能损害的一种现象。网络成瘾可能造成的人际关系淡薄、身体健康状况下降；家庭破裂、失业、辍学；甚至网络犯罪等。因而，对于网络成瘾症的研究具有非常重要的意义。

[关键词] 网络成瘾症；影响因素；理论模型

科技的进步和信息全球化使得互联网飞速发展，其对人们的学习和生活方式产生了重大的影响。互联网的发展使人们能够快捷的获取所需信息。通过网络进行沟通交流，减少人们面对面的交往时间。人们通过网络虚拟的环境得到社会需要的满足。但是，这会让长期使用者陷于孤立、孤独的境地，降低他们的心理健康水平[1]，造成一系列危害，比如网络成瘾造成的人际关系淡薄、身体健康状况下降；家庭破裂、失业、辍学；甚至网络犯罪等，研究者们认为网络成瘾症严重侵蚀了人们的身心健康[2]。因而，对于网络成瘾症的研究具有非常重要的意义。

一、网络成瘾症的界定

1、网络成瘾定义

网络成瘾目前还没有一个标准的定义，一些学者主要是从网络的致瘾性和患者的病理现象进行描述性定义。“网络成瘾症”是由纽约的精神病医师 Goldberg[3]提出的，即指个体由于过度使用互联网而导致明显的社会、心理功能损害的一种现象。随后匹兹堡大学的教授 Kimberly Young 通过对网络成瘾症状的研究证实了它与赌博成瘾症状的极为相似性，具备了非物质成瘾行为的六个典型特征：症状显著，耐受性增强，情绪改变，出现退缩症状，存在激烈的心理冲突，反复发作。Peter Mitchell 将其定义为：强迫性的过度使用网络和剥夺上网行为之后出现的焦虑情绪行为。周倩将世界卫生组织对成瘾的定义加以修改后将“网络成瘾”定义为：由重复地使用网络所导致的一种慢性或周期性的着迷状态，并产生难以抗拒的再度使用欲望[4]。同时会产生想要增加使用时间的张力与耐受性、克制、退瘾等现象，对于上网所带来的快感，会一直有心理与生理上的依赖。

2、网络成瘾的判别标准

网络成瘾还没有一个统一的判别标准，目前应用最广的是由 Young 提出的网络成瘾的 8 条诊断标准，8 项中如果有 5 项被给予肯定回答，就被判断为网络成瘾。Bread 等[5]在对 Young 的诊断标准进行改良后，提出了“5+1”诊断标准。“5+1”标准要求以下 5 个条必须具备：一心想着上网；需增加更多的上网时间以获得满足感；多次努力控制，减少或停止上网，但不能成功；在努力减少或停止上网时，感到烦躁不安，闷闷不乐，抑郁或易激怒；上网的时间比计划的要长。以下 3 条至少要出现 1 例：因为上网，妨碍或丧失了重要的人际关系或工作，或失去教育与就业的机会；对家人、好友、治疗者或其他人说谎，隐瞒卷入上网的程度；把上网作为逃避问题或缓解不良情绪的方法。该判别标准简单实用，但是理论依据不强。

3、网络成瘾的类型

关于网络成瘾的分类，比较有代表性的是 Young 根据其研究结果，把因特网成瘾分为五

类:(1)网络色情成瘾,是指对成人聊天室和网上色情作品上瘾。比如:强迫性地使用成人网站以获取网上色情作品等;(2)网络关系成瘾,是指过度卷入网络人际关系中。如在聊天室或一些聊天软件中结交的网上朋友替代了现实生活中的朋友和家人;(3)网络强迫行为,是指强迫性的网上赌博、网上购物或网上交易活动;(4)信息超载,是指强迫性的网上冲浪或资料搜索;(5)计算机成瘾,是指强迫性玩计算机游戏或编制计算机程序[6]。在这里特别指出,网络游戏成瘾对青少年的危害性非常大。

二、网络成瘾症的形成因素

关于网络成瘾的形成原因,可以从主体(网络成瘾者),客体(网络)和环境因素三个方面分析。

1、主体自身特点

(1)生物学特点。研究成瘾行为的科学家把注意力集中在多巴胺和易感性这两个方面。多巴胺:有研究显示长时间上网会使大脑中的多巴胺水平升高,进而产生快感,从而渴望更多的上网时间。如果这种刺激是经常性的,大脑会强化这种化学反应,从而产生成瘾行为。易感性:研究者认为遗传或先天因素、脑化学失衡及神经递质,包括染色体、激素及某些控制大脑活动或其他神经系统活动的化学物质或神经递质的过剩或缺乏会导致某些个体对成瘾的易感性。

(2)发展特点:从网络成瘾的人群分布可以看出,青少年具有明显的网络成瘾的易感性。目前主要集中在对青少年自我同一性、认知能力和自制力的讨论上[7]。自我同一性:它是指青少年对自己的本质、信仰和一生中的重要方面前后一致及较完善的意识。通过网络,青少年可以展现理想自我,隐藏现实自我的不足,达到理想的自我境界,这种满足感很容易使青少年沉溺而不能自拔。认知能力:青少年社会阅历浅,对复杂的社会背景和社会活动的认识单纯,缺乏明辨是非和应付复杂局面的能力,因而自我保护意识淡薄。自制力:青少年对新事物敏感并且容易接受,好奇心强、渴望友谊和交流,自制力较弱,上网这样具有诱惑力的重复行为往往不能得到很好的控制,当达到失控的程度时就会成瘾。

(3)个体需求:依据需求理论,网络对于网络成瘾者的重要原因就在于它能满足人们心理上的种种需要,尤其是现实生活中无法获得满足的需要。性的需要,成就的需要,归属的需要,社会认同感的需要。

(4)个性特点:纵然网络具有致瘾性,人们具有各种上网的需求,但并不是每个上网者都会患上网络成瘾。因此,网络成瘾行为显然与一定的人格特征相联系。有研究表明,青少年性格极端者易于成瘾[8],美国卡内基梅隆大学对过度使用互联网的研究,以及匹兹堡大学的研究都显示,患有网络成瘾症的青少年往往具有以下人格特点:喜欢独处,敏感,抑郁,倾向于抽象思维,警觉,不服从社会规范。

2、网络本身的特点

(1)网络具有匿名性。网络社会里,每个人只是一个数字,他们只是隐藏在计算机语言后面的假面人。他们可以不考虑自己的身份,也同样感受不到对方作为真实人的存在。他们的行为因为可以摆脱环境和社会的监督,从而表现出对他人不负责任、为所欲为,甚至认为在数字掩护下的犯罪也不过是敲打键盘、点击鼠标而已[9]。

(2)网络具有自由性。在网络里,每个人都是平等的,不受现实生活中性别、年龄、职业、受教育程度等诸多因素的束缚。在网络没有压力的交流环境中[10],对于所有的活动,只要愿意,都可以选择参加,也可以选择自由退出。网络还是个可以自由发表意见的地方,每个人都可以对某事发表自己的见解,让每个人都觉得自己很重要,得到某种心理的平衡。

3、社会环境的影响

(1) 压力因素。网络成瘾者在现实生活中经历着工作、生活和学习的压力，网络是他们发泄情感、寻求安慰和减压、暂时从现实中逃离出来的一个途径。同时在这种压力中，人们存在一种补偿心理。

(2) 文化因素。青少年学习能力强，具有获取信息和知识的认知能力。网络由于其信息量大，交流便捷而成为青少年日常生活中不可或缺的工具。他们通过网络获取信息和表达自己的思想，形成一种网络文化。这种文化同时对上网者又起到引导作用。

(3) 成长因素。他们在学校中没有得到很好的自我实现或者家庭成员之间的关系危机，在人格塑造中都会带来一定的负面影响，他们有可能出于对现实环境交往的不满而沉溺于网络。

(4) 群体因素。群体活动对个体行为具有引导作用。特别是青少年具有群体归属和被群体认同的需要，他们易于采取盲目地从众行为。这在一定程度上削弱了个体的判断能力，从而导致过度上网现象的发生。

(5) 家庭因素。很多青少年出生于独生子女家庭，父母忙于工作，忙于应酬，和子女交流不够，家庭气氛较沉闷、冷清。因而青少年缺少陪伴，感觉寂寞、孤独、无聊，只有上网打发时间、寻找快乐。Kraut 等人研究发现，过多使用网络会导致家庭成员之间的交流和社会交往减少[11]。

三、网络成瘾的理论模型

关于网络成瘾的理论解释比较多，具有代表性的有 ACE 模型、阶段模型和认知行为模型，近年来，我们国家学者提出了生理-心理-社会整合模型，具有一定的研究价值。

1、Young 的 ACE 模型[12]

Young 提出以可用性、控制性和兴奋性等 3 个因素来说明强迫性互联网使用的形成过程，并将它们看作促进网络成瘾过程的 3 种潜在变量，即所谓的 ACE 模型。其中，可用性指网络信息的可利用性、网上交互范围的大小和色情图片的吸引力；控制性指个人对电子交互方式中可感知的隐私性信息的可控制程度；兴奋性为网络信息对个体内部情感的激活程度。该模型的建立对于理解网络成瘾行为的形成，并指导相应治疗计划的制定有一定的积极作用。

2、Grohol 的阶段模型[13]

Grohol 认为网络成瘾只是一种阶段性的行为。该模型认为网络用户大致要经历 3 个阶段，第一阶段:网络新手被互联网迷住，或者有经验的网络用户被新的应用软件迷住；第二阶段:用户开始避开导致自己上瘾的网络活动；第三阶段:用户的网络活动和其他活动达成了平衡。Grohol 认为所有的人最后都会到达第 3 个阶段，但不同的个体需要花不同的时间。那些被认为是网络成瘾的用户，只是在第一阶段被困住，需要帮助才能跨越。

3、Davis 的认知-行为模型 [14]

Davis 的模型中靠近病因链近端的因素，是病态行为发生的充分条件，靠近远端的因素则是必要条件。模型的中心因素是适应不良认知，它位于病态行为病因链近端，是病态行为发生的充分条件。Davis 认为病态行为的认知症状先于情感或行为症状出现，并且导致了后两者。有病态行为症状的个体在某些特定方面有主要的认知障碍，从而加剧个体网络成瘾的症状。该模型认为病态行为受到不良倾向(个体的易患素质)和生活事件(压力源)的影响，它们位于病因链远端，是病态行为形成的必要条件。个体易患素质指当个体具有抑郁、社会焦虑和物质依赖等素质，则更容易发展出病态网络使用的行为。压力源(紧张性刺激)指不断发展的互联网技术。该模型的重点是适应不良认知，涉及到关于自我认知和关于世界的认知两个方面。

4、生理-心理-社会整合模型

我国学者刘树娟[15]等首次提出“生理-心理-社会”整合模型，网络成瘾是一个复杂的社会和生理现象。

(1)生理因素。研究成瘾行为的科学家把注意力集中在多巴胺和易感性这2个方面[16]。

(2)心理因素。由于网络的匿名性和自由性，人们交流中很容易遵循计算机线性逻辑，较少出现真实社会中的复杂诡异。这样网络成瘾者通过主动的操作，容易全身心投入，寻求心理需要的满足。结果，由于在虚拟的网络世界遨游，与现实生活的距离越来越远，甚至分不清现实与虚拟世界的界限，社会适应能力越来越差，反过来更向网络逃避，最后形成一种恶性循环。

(3)社会因素。由于人们工作的压力，在信息科技中存在着一种恐惧状态。为了获取最新、最全面的信息，人们通过互联网可以方便、快捷地查到几乎所有想找的信息，于是浏览和阅读文章等阅览信息的行为明显增加。网吧文化等文化潮流，使上网者沉迷于网上聊天、网络游戏、观看色情网站，其中以青少年尤为明显。同时，社会性分离可能是网络使用带给用户的消极影响的另一原因，人际关系的冷漠也是导致网络成瘾出现的一个原因[17]。网络成瘾可能是现实社会问题的一种暴露方式。

总之由于网络成瘾症形成因素的复杂性，目前关于网络成瘾症的解释还没有一个完整的理论体系。笔者认为网络成瘾是一个动态的，反复的过程，将在以后的研究中从网络成瘾的主体（网络成瘾者），客体（网络本身），时间（网络成瘾前后和去瘾）和空间（环境因素）等维度去研究，以理论和实证相结合的研究方式，建立一套完整的网络成瘾研究体系。

[参考文献]

- 1 Sproull L, Faraj S. Atheism, sex, and databases; The Net as a social technology. In B. Kahin & J. Keller (Eds). *Public access to the internet*. Cambridge, MA: MIT Press, 1995, 62.
- 2 Young KS. Addition to the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*. Vol(79), 1996, 899.
3. Goldberg. Internet addiction disorder. <http://www.coh.hawaii.edu/hochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>, 1995.
- 4、王澄华，网络人际互动特质与依附型态对网络成瘾的影响[D]，台湾：台湾大学心理学系，2001.
- 5 Bread K V, Wolf EM. Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyber Psychol Behav*, 2001. 4(3):377-383.
- 6、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.
- 7、胡乐、余林，网络成瘾机制的理论模型及其多因素研究[J]，*中国临床康复*, 2006.
- 8、高立等，青少年网络成瘾的研究进展[J]，*中国行为科学*, 2007, 10.
- 9 Chou C, Condrom L, Belland JC. A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review*, 2007:363-388.
- 10 Amichair Ham burger Y, Ben-Artzi E. Loneliness and Internet use. *Computers in Human Behaviours*, 2003, 19:71-80.
- 11 Krout R, Kiesler S, Mukopadhyay T, et al. social impact of the Internet what does it mean? *Communications of the ACM*, 1998, 41:21-23.
12. Young KS. Symptoms, Evaluation, and Treatment. In: Vandecreek L, Jackson T, eds. *Innovations in clinical practice: A source book*, 1999, 17:19-31.

13.Grohol J. Internet addiction guide .<http://psychcentral.com/netaddition>,1999.

14

Dabvis A.A cognitibe-behavioral model of pathological Internet use.<http://elsevier.lib.tsinghua.edu.cn/pdflinks/05031714475101656.pdf>,2001.

15、刘树娟、张智君，网络成瘾的社会-心理-生理模型及其研究展望[J]，应用心理学，2004.

16、胡乐、余林，网络成瘾机制的理论模型及其多因素研究[J]，中国临床康复,2006.

17、李林英、李贵兰，网络成瘾症的理论模型、测量工具及其心理干预[J]，中国临床康复，2005.

[作者简介]

赵亮（1980—）男.江苏徐州人.硕士.助教.南京邮电大学自动化学院.助教.研究方向：思政教育与大学生管理