

论大学生网络成瘾及其心理调适

蔡 银 枝

(南华大学 城市建设学院, 湖南 衡阳 421001)

[摘 要] 为了解高校学生网络成瘾的现状,文章采用大学生网络成瘾量表问卷对衡阳市三所高校大学生展开调查并进行了科学研究,分析高校学生网络成瘾的危害及原因,并提出了应对网瘾的心理调适措施,以指导大学生健康网络行为。

[关键词] 大学生; 网络成瘾; 心理调适

[中图分类号] G44 [文献标识码] A [文章编号] 1673- 0755(2009)03- 0069- 04

随着网络的飞速发展,越来越多的大学生涌进“网民”大军行列。根据全国网络调查统计显示,我国上网者中 21- 25 岁占 76. 2%,大专以上学历占 62% - 83%^[1]。网络给大学生带来日益丰富多彩的网络生活,让他们体验到了信息时代的快捷与方便,但大学生无限制地使用网络会导致网络成瘾。网络成瘾是指在无成瘾物质条件下的上网行为冲动失控现象,它主要表现为由于个体过度和不当的使用网络而出现明显的社会、心理功能的损害,并伴随有和上网有关的耐受性、戒断反应以及强迫性行为等^[2]。本文通过对衡阳市三所高校大学生网络行为调查,分析大学生网络成瘾者产生网络成瘾行为归因,探讨大学生网络成瘾心理调适措施。

一 研究对象、方法和研究工具

(一)研究对象和方法

选择衡阳市三所大学在校大学生,采取随机抽样与整群抽样相结合的方法选取调查对象,发放问卷 1000 份,收回有效问卷 968 份,有效率 96. 8%。其中,男生 476 人,女生 492 人,平均年龄为 20. 3 岁。经统计学处理,剔除无效问卷后,建立数据库,用 SPSS 软件进行统计分析。

(二)研究工具

1. 网络成瘾量表

采用“大学生网络成瘾量表”为调查工具^[3],该量表是根据美国“因特网成瘾支持小组(Internet Addiction Support Group, IASG)”等研究组织和学者在研究和争论的过程中形成并得到广泛认同的 7 项网络成瘾诊断标准作为量表的 7 个因素,7 项诊断标准分别为:耐受性、脱瘾综合症、计划性、控制性、时间性、社会性和危害性。根据这 7 项诊断标准分别编制题目,经预测后进行项目分析,淘汰不符合测量学要求的题目后,又经测试全部题目都符合要求后定稿。全量表 7 个因素共有 52 题。该量表经测试其重测信度为 0. 809 α

系数为 0. 945,效标效度为 0. 611,结构效度采用验证性因素分析,拟合性指标均很理想,因此该量表是一个较好的测量工具。网络成瘾的诊断标准为上述 7 个因素中有 3 个因素以上得高分,就可诊断为网络成瘾。

2 自编问卷

自编问卷包括人口统计学和网络使用行为中的一些调查题目,如性别、年级、专业、学校等问题。

二 调查结果

(一)大学生正常群体和网络成瘾群体的总体情况

从总体来看,此次调查统计的 968 份有效问卷中,统计结果正常群体为 846 人,占受试人群的 89. 8%;网络成瘾群体为 99 人,占受试人群的 10. 2%。

(二)不同性别大学生网络成瘾情况

不同性别大学生网络成瘾情况见表 1。从表 1 中可知,男生比女生网络成瘾发生率高出 10 个百分点,经 χ^2 检验, $\chi^2 = 22. 313, P = 0. 000 < 0. 001$,男女生网络成瘾发生率差异非常显著。

表 1 男、女大学生网络成瘾情况

性别	成瘾		未成瘾	
	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)
男	73	15. 3	403	84. 7
女	26	5. 3	466	94. 7

(三)不同学科大学生网络成瘾情况

不同学科大学生网络成瘾情况见表 2。从表 2 中可看出,医学类和理科类大学生网络成瘾发生率略高于经管类和人文社科类大学生,经 χ^2 检验, $\chi^2 = 1. 323, P = 0. 724 > 0$

[收稿日期] 2009- 01- 08

[作者简介] 蔡银枝(1976-),女,湖南祁阳人,南华大学城市建设学院讲师。

05 没有达到显著性水平, 因此可以认为各 专业大学生的网络成瘾发生率无显著差异。

表 2 不同学科大学生网络成瘾情况

学科	成瘾		未成瘾	
	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)
医学类	21	10.40	181	89.60
理工类	24	10.26	210	89.74
经管类	29	10.21	255	89.79
人文社科类	25	10.08	223	89.92

(四)不同年级大学生网络成瘾情况

不同年级大学生网络成瘾情况见表 3, 从表 3 可以看出, 大一学生网络成瘾率最低, 为 5.83%, 大二、大三学生网络成瘾率相差无几, 网络成瘾率最高的为大四学生, 达到 15.23%。对大一、大二和大三学生网络成瘾率进行 χ^2 检验, 得到 $\chi^2 = 3.226, P = 0.199 > 0.05$ 说明这三个年级大学生网络成瘾发生率无显著差异。对四个年级学生网络成瘾率进行 χ^2 检验, 得到 $\chi^2 = 10.778, P = 0.013 < 0.05$ 说明大四学生网络成瘾发生率显著地高于其它年级。

表 3 不同年级大学生网络成瘾情况

年级	成瘾		未成瘾	
	人数	比例 (%)	人数	比例 (%)
大一	14	5.83	226	94.17
大二	24	9.96	217	90.04
大三	24	9.84	220	90.16
大四	37	15.23	206	84.77

(五)不同内容及比率网络成瘾情况

进一步统计发现, 在 99 名网络成瘾的学生中, 常见的涉及以下 5 个方面内容 (见表 4)。从表 4 中可以看出, 沉溺网络聊天、过分迷恋在线人之间的关系、对现实生活中的人际交往不感兴趣的, 大约占成瘾者 21.21%; 着迷于成人话题的聊天室、点击网络色情图片、视频、音响、文字等内容的, 大约占 15.15%; 在线购物、交易及赌博、无必要却又无法控制的占 8.08%; 浏览网页及搜集过多的数据或资料的, 大约 6.06%; 网络游戏成瘾者, 约占 49.49%。

表 4 大学生网络成瘾涉及内容及比率

内容	网络聊天	点击色情网站等	在线购物、交易和网上赌博	强迫性地浏览各种网页	网络游戏
人数	21	15	8	6	49
比例 (%)	21.21	15.15	8.08	6.06	49.49

三 大学生网络成瘾的危害及归因

网络成瘾对学生人格形成、情感培养以及心理健康等方

面所产生的深层次危害性却是不可忽视的。实证分析表明, 网络成瘾具有较强的危害性, 主要表现在以下几个方面:

其一, 网络成瘾使大学生有可能成为“数字化人”, 从而出现人格异化。在五光十色的网络虚拟世界中, 大学生沉迷于数字化迷宫和极富动感的娱乐游戏, 个人极易淹没在浩如烟海的信息当中, 形成“数字化”人。由于长期迷恋新奇、刺激又富有挑战的虚拟环境, 其人格受到极大影响, 从而有可能形成偏执型人格、自恋型人格、戏剧性人格、边缘型人格等多重性格。而且由于长期与网络媒体打交道, 容易形成“信息至上主义”, 失去了对现实客观环境的感知力和积极参与意识, 导致孤僻、冷漠、紧张和责任感的缺失。斯托尔认为, “当互联网使用者坐在网络终端之前, 通过缺乏社会交往的媒体与匿名的陌生人交流时, 他会变得与社会孤立, 与真实的人际关系隔绝开来”^[4]。网络成瘾所造成的大学生人格扭曲主要表现在三个方面: 一是人格的虚拟性。面对一个虚拟的世界, 大学生容易把自己视为某种抽象的数字、符号或其他某种概念, 或者把自己比作某种具体的怪异物或人。虚拟的共同点就是脱离现实, 脱离自我, 创造数字人格。二是封闭自我。网络是个开放世界, 同时也是一个封闭世界。大学生迷恋上后, 过分依恋网络, 脱离集体, 封闭自我, 导致人格封闭。三是双重、多重人格。表现为反传统、反主流, 追求异化个性, 传播有害信息, 崇尚网络黑客, 尝试网络犯罪, 导致真实的人与虚拟的人无法重合, 出现双重或多重人格。

其二, 网络成瘾使大学生情绪社会化进程受阻, 导致情感扭曲。大学生正处于情感体验高峰期且情感体验丰富而又强烈。网络虽然对大学生的情感交流提供了新的平台和空间, 但它同现实的直接面对面的交流是不一样的。大学时期是个体获得社会认同的关键时期, 其情感的多重表现和传递, 是其完成社会化过程中必然要发生的。而实现情感社会化过程的必备环节就是必须将自身置于现实的人际关系中。正如马克思主义强调的, 人不是单个人所固有的抽象物, 在其现实性上是社会关系的总和。大学生社会情绪的成熟是在现实社会生活中不断体验的过程中形成的。学生网络成瘾, 形成网络依赖性, 从而在真实的生活中感到沮丧、困惑、悲观失望。网络成瘾阻碍了大学生社会情绪体验的正常渠道, 使他们陷入了强烈的情感冲突。他们很想展示自己丰富的情感体验, 但由于仅仅局限于“人-机”交互中, 无法把握他人和社会对自身的评价, 从而在表现自我的同时, 又将自己抛得离现实远远的, 这必然造成大学生社会情绪淡化, 情感异化。

其三, 网络成瘾容易造成大学生“网络心理障碍”。网络心理障碍是指患者无节制地花费大量时间与精力持续上网, 以致损害身体健康, 并在生活中出现各种人格障碍、交感神经功能失调和行为异常。网络成瘾对青少年认知方式、角色认同等方面具有负面的影响, 并进一步引发其人格上的偏差和障碍。现在普遍认为, 网络成瘾者具有下列人格特点: 喜欢独处、敏感、倾向于抽象思维、警觉、不服从社会规范等。网络成瘾者表现出显著的抑郁, 有轻度的躁狂, 并且花费大量时间在网。并且出现社会职业病与经济困难。美国心理

学家 Krant 对网民进行跟踪调查发现,“网络会令使用者的社会卷入减少,心理幸福感降低,表现为孤独感和抑郁感增加”^[5]。网络成瘾使得大学生用专注上网时间取代了本应该用来进行人与人面对面社会活动时间,从而导致社会实践减少,社会卷入降低。同时用低层次的网络“人-机”关系取代了高质量的现实人际关系。网络心理障碍的主要表现为,情绪低落、兴趣减少、失眠、生物钟紊乱、精神运动性迟缓、自我评价降低、各种能力下降、社会活动极少、有自杀意念和行为等等。

既然网络成瘾的危害性很大,那么是什么原因导致大学生如此迷恋呢?

首先,网络成瘾与网络本身的特点分不开。网络以其信息量大、交互性、平等性、虚拟性、交往的无限性、匿名性、安全性、规范的弱化性、规避现实性对大学生形成强大吸引力。其中的匿名性、方便性和规避现实性容易使学生成瘾。匿名性可以隐匿自己身份,为所欲为,不必担心他人对自己构成伤害。方便性可以使活动付出代价很小,拥有键盘,世界就掌握在自己手中,而且浏览色情网络、参与网络游式和网络交友都格外方便。规避现实性是指大学生遇到烦心之事,可以在网络平台上自由倾诉,极易寻找到认同者、知己者,来寻求心理平衡。

其次,网络成瘾与大学生的心理特点密切相关。处于青春期的大学生生理发育已基本成熟,伴随生理成熟,自我意识开始增强,但总体上还处于成长过程中的“心理断乳期”。随着自主个性的发展,自我认同越来越明确,求新求异的特点促使他们去探索由互联网络联系起来的新鲜而丰富多彩的网络社会生活。个性强,追求自主而又自我约束力较弱;交往愿望强烈,渴望理解而又自我封闭。这种独特的冲突个性心理为网瘾的形成提供了内在心理基础。同时,通过观察与分析还发现,过度使用网络,已经在大学生中显现出“小群体”的现象。往往集中在一个宿舍或一个小组。产生这种现象的原因是大学生作为集体生活环境中的一个成员,不希望群体中被孤立起来受到众人的攻击或排挤。于是形成从众心理和攀比心理。这种群体内部的“从众”行为在一定程度上削弱了个体的判断能力及自我意识,盲目地顺从群体的行为导致过度上网现象的发生。

最后,大学生教育生活环境跟不上信息化时代为网络成瘾提供了诱因。教育观念陈旧、教学方式单一,评价机制落后,使部分学生尤其学习成绩差的学生对现有教育体制不认同,从而失去自信心,倍受失落、无助等诸多负面影响,转移进入网络获得心理补偿和心理平衡。另一方面管理相对松散而又人文关怀不足,容易导致学生逆反心理、厌倦心理和放任心态。便利的网吧、较大的自由空间都为大学生寻求网络宣泄平台创造了良好的环境。此外从高中升入大学后,紧张的学习没有了,学习目标丧失,作业负担减少,加之脱离了家庭和学校的严格管理,在面对信息量大、图像视频丰富的网络以及具有极富挑战性、刺激性的游戏时,他们的自控能力不足,不能适应这种充满诱惑的新环境,于是越来越多地把大量的时间消磨在网吧里,网瘾越来越重,以致越陷越深。

四 大学生网络成瘾的心理调适

对网络成瘾者应及时进行心理调适和治疗,对已经网络成瘾者,一般可采用认知调适法和行为调适法,也可以两种方法同时使用。同时还要注意日常心理健康跟踪。

其一,认知调适

所谓认知调适就是人们对网络的认识与理解和对网络价值的认同与评价。网络知识缺乏是影响学生正确使用网络的主要障碍,也是致使大学生盲目上网、聊天、玩游戏的主要原因。针对目前学校的一些网络知识讲座因缺乏系统性而达不到很好的效果现状,学校要通过系统的网络知识培训、讲座和选修课,或将网络应用渗透到有关课程中来提高学生使用网络的水平。采取多种形式,适时组织大学生进行信息交流活动,如开展网络知识竞赛、组织网络信息咨询、网上科技知识问答、网上新闻调查等活动,既可激发大学生学习现代化网络知识的爱好和兴趣,巩固网络知识,又可通过活动,知道他们在从事什么样的网上信息活动,了解其思想动向,及时掌握其心理变化。在传授网络应用知识的同时,注意加强网络素质教育,宣传网络使用的道德规范,确立网络责任伦理观。网络责任伦理是对网络行为主体责任问题的伦理考量和道德追问。“网络行为主体意志自主性的增强,意味着他拥有更多的自主权和选择自由,而网络社会赋予网络行为主体更多自主性和更广阔自由时,也就意味着行为主体也承担了更多责任”。可见自主选择与个体责任是相辅相成,相伴而生的。要强化学生上网的责任意识,对自己负责,对他人和社会负责任。要引导成瘾者重新认识网络文化本质上是一种高技术产物,确立网络为人服务的意识。网络无论怎样神奇,也不过是人类创造出来的技术,说到底,它不能改变人们的生活,更不能取代现实的人类社会生活。网络心理问题产生不在网络本身,而在于我们自己,根源于没有正确掌握和运用网络。要正确引导学生认知网络人际关系,理性对待网络情感。既要看到网络人际关系的平等性和自主性,又要看到其肤浅性易脆性;既要看到网恋的隐蔽性和浪漫,又要意识网恋的虚拟性和易脆性。正确对待虚拟感情,促进网络交往与现实交往的结合,防范情感异化。

其二,行为调适

所谓行为调适就是对患者进行行为干预。一是了解其上网习惯,包括上网动机,上网地点,上网时段,上网兴奋点。要引导学生发挥网络的正面作用,进行网上选课,网上学英语,网上求职,浏览时事新闻和参加网上党团校,形成追求先进网络文化,吸收健康有益网络文化,抵制有害网络文化行为的习惯。二是时间管理技术,主要是提升行为主体的时间管理能力。要帮助学生保持平静心态,限定上网时间。学生一旦出现网瘾早期症状,应及时减少或停止上网,注意休息,调整心态。可采用循序渐进的办法,每周上网次数逐渐减少,上网的时间渐渐减少,使其行为准确性渐渐增加,增强其自我效能感;还有限时报警、生理反馈等技巧,或许会收到意想不到的效果。三是寻找替代性活动,积极寻找感兴趣的活动,吸引上瘾者。对沉溺于网络游戏和网恋的学生要加强引导和关怀,指导他们在现实生活中扩大交友面,把对网络的

依赖转移到新的兴趣上来, 将他们的求知欲引导到正常的轨道上来。如转移注意力, 参与如郊游、打球、下棋、听音乐、散步、逛街和各种社交活动等, 让更多有意义的事充实生活, 感受生活的乐趣和意义。同时, 在对大学生网络成瘾者的医疗和矫治过程中, 在注意对患者心理治疗的同时适当辅以药物治疗。

其三, 注重日常心理健康教育跟踪

平时要重点把握网瘾学生的心理健康教育及心理动态的跟踪。首先, 构建大学生网络心理教育的三级网络。应以学校心理健康教育研究中心为平台, 构建学校—学院—班级的“三级网络”模式, 使它们形成互相联系, 互相交叉的立体网络。学校心理教育与咨询中心以及相关部门为第一级, 各学院主管学生工作的领导、院分团委、院学生工作办为第二级, 各班级的学生会干部、班干部、寝室长为第三级^[6]。其次, 对网络成瘾的重点预警对象的确定和监管, 由辅导员和班主任对各自分管专业的学生进行摸查, 确定重点预警对象, 汇总建立网络心理预警对象信息库, 并各自谈话及安排主要学生干部进行监管, 随时汇报。最后, 组织切合学生实际的心理健康教育活动, 将网络心理健康教育有机地融入到日常的学生思想教育与管理过程之中, 使之在大学生网络成

瘾的心理干预中发挥重要作用。比如, 在各班级设立心理委员并对其进行专业培训, 让他们收集各班心理动态周报表, 及时汇总及时报告; 组织与网络心理健康相关的主题班会、座谈会; 以宿舍为单位倡导朋辈心理互助等。

[参考文献]

- [1] 杨雄. 网络对我国青年的影响评价[J]. 青年研究, 2000(4): 7
- [2] Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder[D]. The 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto. APA 1996
- [3] 江楠楠, 顾海根. 大学生因特网成瘾障碍研究[J]. 心理科学, 2006(3): 695-697
- [4] Stoll c. Silicon snake oil[M]. New York: Doubleday, 1995
- [5] 李建军. 我国青少年自杀问题研究[M]. 北京: 中国社会科学出版社, 2007
- [6] 田秀云, 白臣. 当代社会责任伦理[M]. 北京: 人民出版社, 2008

Discussion on Internet Addiction and Psychological Adjustment of College Students

CAI Yin-zhi

(University of South China, Hengyang 421001, China)

Abstract In order to understand the status quo of internet addiction of college students, it carried out an investigation and scientific research in this paper by scale questionnaire. The article analyses the hazards and causes of internet addiction, then proposes some psychological adjustment measures to guide the healthy network behavior of university students.

Key words college students; internet addiction; psychological adjustment