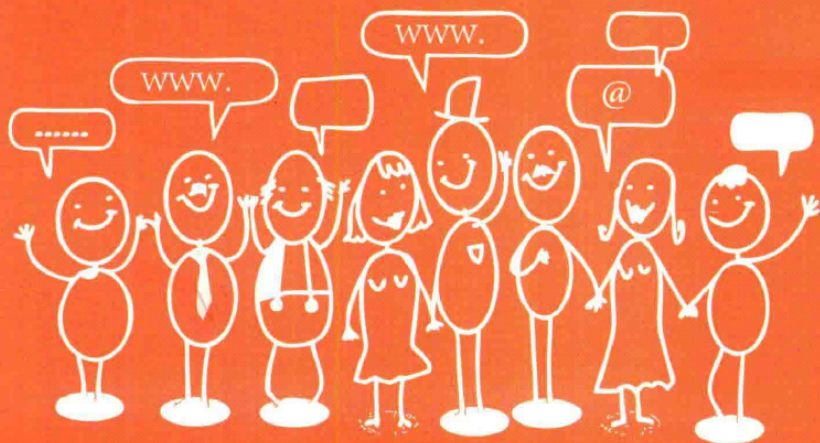
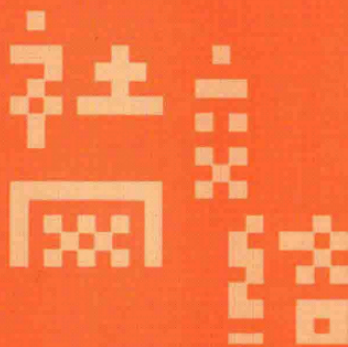




姜永志◎著

从家庭教育、学校教育和社会教育的视角出发,通过各个教育阶段的分层管理、协同管理,三者相互配合共同推进青少年问题性移动社交媒体使用的预防、矫正和社会治理,充分尊重青少年身心发展特点,以问题性移动社交媒体使用影响因素和发生机制作为依据,提出具有建设性的对策建议,对加强青少年问题性移动社交媒体使用的有效预防具有积极效果。

青少年移动社交网络 使用行为研究



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

内蒙古高校人文社会科学重点研究基地心理教育研究中心项目成果

内蒙古自治区高等学校青年科技英才支持计划资助(NJYT-19-B20)成果

青少年移动社交网络 使用行为研究

姜永志◎著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年移动社交网络使用行为研究/姜永志著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2019. 4
ISBN 978-7-5680-5108-8

I. ① 青… II. ① 姜… III. ① 互联网络-影响-青少年-社会交往-研究 IV. ① C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 054737 号

青少年移动社交网络使用行为研究

姜永志 著

Qingshaonian Yidong Shejiao Wangluo Shiyong Xingwei Yanjiu

策划编辑: 牧 心

责任编辑: 苏克超

封面设计: 孙雅丽

责任校对: 曾 婷

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社 (中国·武汉)

电话: (027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

录 排: 华中科技大学出版社美编室

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

开 本: 710mm×1000mm · 1/16

印 张: 20.75 插页: 2

字 数: 318 千字

版 次: 2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 98.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

前 言

移动互联网（简称“移动网络”）的高速发展已经将当代社会推向一个全新的数字化网络时代，互联网在我们生活和学习中发挥的作用越来越大，越来越多的现实问题被转移到网络中，现实世界与虚拟世界间的界限越来越模糊，这给社会治理带来了更多挑战。中国互联网络信息中心（CNNIC）将移动互联网界定为用户使用手机终端，通过移动网络浏览互联网站和手机网站，获取多媒体、定制信息等其他数据服务和信息服务。移动互联网网民是指过去半年内，使用手机终端设备，通过 GPRS、3G/4G 和 Wifi 等无线网络访问过互联网/移动互联网的 6 周岁及以上用户。我国首次对手机互联网网民规模进行的官方统计，出现在 2008 年 1 月中国互联网络信息中心发布的第 21 次《中国互联网络发展状况报告》中。中国互联网络信息中心（CNNIC，2015）结合我国社交网络应用使用情况，并参考国内外相关研究机构分类标准，把社交网络应用类型分为即时通信工具、综合社交应用、图片/视频社交应用、社区社交应用、婚恋/交友社交应用和职场社交应用等六大类。第 40 次《中国互联网络发展状况统计报告》（CNNIC，2017）统计显示，截至 2017 年 6 月，中国移动手机网民规模达 7.24 亿人，手机上网使用率为 96.3%，其中交流沟通类社交网络使用是移动手机网络使用最多的应用。在所有手机 App 使用排序中，微信使用率达到 84.3%，QQ 空间使用率达到 65.8%，微博使用率达到 38.7%。而在各种社交网络平台的使用中，微信朋友圈、QQ 空间和微

博牢牢占据着前三位。以微信朋友圈、QQ空间和微博为代表的即时通信用户规模和使用率也不断增长。从手机网民的年龄结构或者职业结构来看,10~29岁人群占据49.1%,学生占24.8%。^①上述数据均表明,以即时通信为代表的移动社交网络(简称“移动网络”)使用,已经成为与现实社会交往同样重要的一种社交方式,并且呈现出用户年轻化的特点和趋势。目前我国手机移动互联网的发展速度远快于传统互联网,且对青少年手机移动互联网依赖的研究相对滞后于其发展速度。

随着移动互联网的迅猛发展,因过度沉浸于手机网络而产生的“手机依赖”、“手机成瘾”现象受到了越来越多的关注(Babadi-Akashe, Zamani, Abedini, Akbari, & Hedayati, 2014; 贺金波, 陈昌润, 鲍远纯, 雷玉菊, 2012; 黄海, 侯建湘, 余莉, 周春燕, 2014; 姜永志, 白晓丽, 2014)。在一项针对中国手机用户使用态度的调查中, Tian、Shi 和 Yang (2009) 发现, 青年群体普遍存在对手机使用的依赖感。然而, 现有关于“手机依赖”或“手机成瘾”的研究存在一个明显的误区, 即大多数研究没能区分究竟是手机本身对人的心理与行为产生影响, 还是手机的附属功能, 尤其是手机网络对人的心理与行为产生影响, 这种对问题界定的模糊性可能导致对手机使用问题的心理学研究出现变量混淆问题。考虑到学术上“依赖”和“成瘾”主要用于描述个体对刺激物(主要是指物质)的生理上的依赖,《精神疾病诊断与统计手册》DSM-4 也没有用“依赖”和“成瘾”来描述对某一物质或刺激物的病理性使用或滥用(张国华, 戴必兵, 雷霆, 2013)。因此, 我们倾向于将其看作“移动网络过度使用”, 主要强调个体对基于智能手机的移动网络的非理性或不当使用及其带来的生理、心理和行为症状。

国内外专门针对移动网络过度使用的研究较少, 相关研究的关键词主要包括“手机依赖”、“手机成瘾”、“病理性互联网使用”等, 这些研究中虽然没有直接对移动网络进行研究, 但或多或少都涉及了移动网络的内容。从现有研究的问题来看: 一是从个体的角度探究哪些心理或行为变量可能使个体沉溺于对移动网络的使用, 如人格特质、孤独感、社交焦虑、

^① 中国互联网络信息中心, 第40次中国互联网络发展状况统计报告 [EB/OL]. 2017-07-02. <http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxbzg/>.

羞怯等个人因素对移动网络过度使用的影响研究；二是从移动网络角度分析可能造成移动网络过度使用的原因，如，移动网络本身特性对移动网络过度使用产生的影响研究，互联网服务使用偏好对移动网络过度使用产生的影响研究（姜永志，白晓丽，2014）。这些研究在很大程度上，为个体在网络时代的行为依赖研究提供了基础，同时也为后续研究提供了新的启示。

以往研究还存在一个较为明显的局限，即手机使用问题的研究很少涉及手机的互联网使用功能对手机使用者的心理与行为所产生的影响，同样，网络成瘾研究也几乎不会考虑基于手机终端的移动互联网对网络使用及其心理与行为的影响。但是，移动网络的快速发展，已经衍生出基于移动网络过度使用行为的新问题。智能手机结合了传统手机和传统互联网的基本功能后已经成为推动互联网产业发展的新兴媒介。然而，作为一种快速发展的新兴移动媒介，单纯对手机使用或互联网使用的研究，已经不能解释日益增多的移动网络过度使用，这急需我们有效揭示移动网络怎样通过人的心理因素对行为产生影响，而这些问题并不能像手机依赖或网络成瘾那样轻易得到解释。因此，移动网络使用问题研究必须将个体因素（心理因素）与移动网络过度使用行为二者放在一个共同的框架内，并对它们的相互关系进行揭示，这样才能较为全面地把握移动网络过度使用的形成原因及其影响因素。

移动互联网的迅猛发展极大地影响着青少年的思维方式、交往方式和生活方式。对于社会群体中最具活力、最容易接受新生事物、正在成长的青少年而言，移动互联网正在潜移默化地影响着他们的学习、生活、思维方式乃至价值取向。移动互联网在对青少年的学习和生活起到巨大正面作用的同时，也促使青少年的思想认识呈现出多元化、易变性和复杂性的趋势与特点。如何引导青少年摆脱移动互联网给其带来的负面影响，构建青少年网络时代社会化的优质土壤，成为当前青少年教育面临的重大课题之一。青少年的社会化主要是指青少年通过学习、校园文化活动、社会实践、人际交往等环节，获得符合一定社会要求的文化知识、行为习惯和职业技能，健全和完善人格，努力形成正确的自我意识，内化社会价值标

青少年移动社交网络使用行为研究

...

准,培养社会角色,树立科学的世界观、人生观和价值观,成为具有独特个性的社会成员并履行其社会职责的过程。在互联网时代,青少年的学习生活不可能离开互联网,而由于移动互联网的信息来源更加广泛、信息准入标准缺乏统一性等问题的存在,使青少年对信息价值判断导向更加难以控制,网络的虚拟化也极易淡化青少年的集体主义道德伦理规范,容易助长个人主义和自由主义倾向。

在移动互联网提供的诸多服务中,移动社交网络 App(如微信)是广受青少年群体青睐的移动互联网服务。在移动互联网的发展逐渐成熟的今天,移动社交网络是指“用户以手机移动终端为载体,以在线识别用户及交换信息技术为基础,按照流量计费,通过移动网络来实现的各种社交应用功能”。移动互联网社交媒体分为两类:第一类为基于内容分享的手机移动社交网络,比如手机客户端上的微博、豆瓣等;第二类为基于社交关系的移动社交网络,如人人网、微信、微博等。相较于传统网络社交媒体,手机移动互联网社交媒体除了兼具手机的移动特性和互联网的特性外,它的可定位性,使个体的交友模式从熟人圈子转向基于地理位置的陌生人交友,扩大了社交范围。手机移动互联网社交媒体极大满足了青少年的各种社交需求,但也使一部分青少年耗费大量的时间和精力进行网络社交的经营,沉溺于手机移动互联网社交之中而难以自拔,形成病理性手机移动互联网使用,对青少年正常的社会化发展产生消极影响。

从我国互联网社交移动化的进程来看,移动社交网络的发展大致可分为三个阶段:第一阶段是 2000—2005 年的萌芽阶段,此阶段的移动社交应用主要是运营商提供的一种增值业务,以移动 QQ 为代表,此时的移动 QQ 是一项基于短信的 SP(服务提供商)业务,主要内容形式是文字;第二阶段是 2006—2010 年的发展阶段,这一阶段电信运营商开始终止与各 SP 的合作,推出基于电信业务的免费手机移动社交应用,典型代表是中国移动推出的“飞信”,免费移动社交应用的出现吸引了大量用户,移动社交网络得到快速发展;第三阶段是 2011 年至今的流行阶段,这一阶段各种新型的手机移动社交应用大量涌现,“陌陌”、“微信”等应用彻底将移动社交应用的市场激活,各大运营商、互联网公司、终端厂商以及传统

社交网络公司纷纷转至移动互联网市场，用户规模迅速膨胀，移动社交流行开来。有研究者在《中国社会科学报》刊文称，我国移动互联网过度使用问题的研究严重滞后于手机移动互联网的发展速度^①。

从国内外现有研究来看，移动社交网络使用研究主要有三种视角：一是心理学视角，试图揭示移动社交网络使用与个体人格特质、现实社交能力、人际关系、人际信任、孤独感、自尊心等心理变量的关系，进而改善个体的心理健康水平；二是社会学的视角，试图揭示影响个体移动社交网络使用的社会因素，以及移动社交网络使用会给个体和群体带来哪些行为改变，进而提高移动社交网络使用对青少年社会化的积极效应；三是传播学视角，试图揭示移动社交网络使用中信息传播对人际关系的影响及其产生的社会效应，进而促进个体良好的人际关系的建立。现有研究从这三个视角均进行了相关研究，但限于各自学科壁垒，在这一问题上没有进行交叉的多学科研究，也没能使这一问题得到进一步深入探讨。

尽管国内外研究并没有直接提及移动社交网络使用对青少年社会化的影响，但事实上移动社交网络使用对青少年社会心理与行为产生的影响，其实就是社会化过程。这个社会化过程比前网络时代更加复杂，线上社交的虚拟特性与青少年不成熟的心理特性交织在一起，极易导致青少年的社会心理与行为发生扭曲。因而，本书从社会学、心理学和传播学的视角对这一问题进行综合研究，能够更加全面地把握移动社交网络使用对青少年社会化进程产生的影响，并采取相应措施来应对移动社交网络使用对青少年社会化进程带来的消极影响。

本书是作者在近5年来青少年智能手机移动社交网络使用心理与行为问题研究系列成果的基础上，进行整理和修改而完成的学术专著。移动社交网络使用的早期研究主要关注手机依赖或手机成瘾，但随着智能手机的普及以及相关App应用的开发，智能手机移动社交网络使用问题逐渐成为一个广受社会关注的问题。本书在对以往研究进行综合分析基础上，探究了青少年移动社交网络使用的评估、青少年移动社交网络使用的心理倾

^① 姜永志，手机移动互联网依赖研究滞后于其发展速度[N]，中国社会科学报，2014-06-09。

向，以及青少年人格特质、情绪、社会交往与移动社交网络使用的关系及其相互作用机制，并基于研究提出了青少年移动社交网络使用的社会化教育与引导对策。本书选题具有鲜明的时代性特征，关注了新媒体时代青少年“低头族”、“触屏控”这类群体，他们使用智能手机及移动社交网络过程中的心理与行为问题，致力于揭示青少年移动社交网络使用的心理机制及影响因素，促进新媒体时代青少年身心健康发展。

本书共分八章，第一章“移动社交网络使用概述”，包括四节，主要探讨和分析了移动社交网络使用的基本理论问题，如移动社交网络使用的相关概念、移动社交网络使用的相关测量、移动社交网络使用与心理行为的关系、移动社交网络使用研究的理论基础；第二章“研究总体设计”，包括两节，主要提出了该书的研究依据和研究思路与内容；第三章“移动网络使用行为的评估”，包括三节，主要对相关的心理与行为评估工具的开发及应用进行了介绍，如早期的手机依赖行为的评估和移动网络过度使用行为的评估，以及后期研究涉及的问题性移动社交网络使用的评估；第四章“青少年移动社交网络使用的心理倾向”，包括四节，主要对青少年移动社交网络使用态度、青少年移动社交网络使用动机、青少年移动社交网络使用偏好和青少年移动社交网络使用行为特征等内容进行了深入的调查研究；第五章“青少年人格特质与移动社交网络使用”，包括四节，主要对青少年移动社交网络使用产生影响的人格因素及作用机制进行了探讨，如外向性、神经质和冲动性人格等对青少年移动社交网络使用产生影响的作用机制；第六章“青少年情绪与移动社交网络使用”，包括四节，主要对青少年移动社交网络使用产生影响的情绪因素及作用机制进行了探讨，如，孤独感、无聊倾向和羞怯感对青少年移动社交网络使用产生影响的作用机制；第七章“青少年社会交往与移动社交网络使用”，包括四节，主要探讨了青少年社会交往与移动社交网络使用的关系，如社交焦虑、社交困扰和社会适应对青少年移动社交网络使用产生的影响；第八章“青少年移动社交媒体使用的社会化教育与引导”，包括三节，主要从家庭教育、学校教育与社会教育的视角提出了青少年移动社交网络过度使用行为的教育与引导对策建议。

本书对青少年移动社交网络使用的心理与行为问题进行了探讨。首先，这些研究仅是笔者在研究过程中的一些个人观点，难免有不够成熟之处，还需与学界同人商榷；其次，本书涵盖的内容仅是移动社交网络心理与行为研究中的很小一部分，限于笔者个人能力，考虑到网络心理学正处于快速发展阶段等因素，本书在内容上也并不能对所有移动社交网络使用的心理与行为问题进行探讨。尽管本书在各个方面仍存在一些不尽如人意的地方，但还是希望本书的出版能促进我国网络心理学的基础与应用研究，推动更多青年学者投身到网络心理学研究中来。

目 录

第一章	移动社交网络使用概述	/001
第一节	移动社交网络使用的相关概念	/002
第二节	移动网络使用的相关测量	/013
第三节	移动社交网络使用与青少年心理行为的关系	/023
第四节	移动社交网络使用研究的理论基础	/038
第二章	研究总体设计	/049
第一节	研究依据	/049
第二节	研究内容与思路	/054
第三章	移动网络使用行为的评估	/060
第一节	手机依赖行为的评估	/060
第二节	移动网络过度使用行为的评估	/073
第三节	问题性移动社交网络使用的评估	/081
第四章	青少年移动社交网络使用的心理倾向	/092
第一节	青少年移动社交网络使用态度	/093
第二节	青少年移动社交网络使用动机	/104
第三节	青少年移动社交网络使用偏好	/118
第四节	青少年移动社交网络使用行为特征	/132
第五章	青少年人格特质与移动社交网络使用	/152
第一节	青少年人格特质对移动社交网络使用的影响	/152

第二节	青少年人格特质对移动社交网络使用偏好的影响	/163
第三节	青少年神经质人格对移动社交网络使用的影响	/177
第四节	青少年冲动性人格对移动网络过度使用的影响	/192
第六章	青少年情绪与移动社交网络使用	/200
第一节	青少年情绪对移动社交网络使用的影响	/200
第二节	青少年孤独感对移动社交网络使用的影响	/210
第三节	青少年无聊倾向对移动社交网络使用的影响	/219
第四节	青少年羞怯感对移动社交网络使用的影响	/229
第七章	青少年社会交往与移动社交网络使用	/238
第一节	青少年社交焦虑对移动网络使用的影响	/239
第二节	青少年社交困扰对移动网络使用的影响	/245
第三节	青少年社会适应对移动社交网络使用的影响	/252
第四节	青少年移动社交网络使用对社会交往的影响	/260
第八章	青少年移动社交媒体使用的社会化教育与引导	/271
第一节	青少年移动社交媒体使用的家庭教育	/272
第二节	青少年移动社交媒体使用的学校教育	/275
第三节	青少年移动社交媒体使用的社会教育	/278
	参考文献	/283



第一章 移动社交网络使用概述

信息技术发展已经改变了人们的生活方式，人们通过智能手机便捷高效地进行网络连接，建立了一个与现实社会类似的虚拟社会。随着移动网络使用人数越来越多，研究者们开始关注移动网络使用过程中伴随的心理与行为问题。研究者普遍认为，移动网络过度使用使人们逐渐产生了对虚拟网络社会的依赖，甚至混淆了虚拟与现实的界限，影响了人们正常的现实社会生活。例如，有很多家长抱怨孩子因长时间使用移动社交媒体，产生了社会疏离和学业成绩下降。社会现实急需对这一问题的形成原因、深层动机、发生机制和干预手段开展系统研究，但这一系列问题的解决尚不能有效开展，原因在于对移动网络过度使用的概念和标准仍未达成一致看法，例如，这一行为应称作“移动网络成瘾”、“移动网络依赖”、“病理性移动网络使用”还是一般心理问题？这些问题讨论主要集中在是不是成瘾行为，以及应以何种标准作为衡量指标。而基本概念的澄清也将为进一步探究移动社交网络使用的心理结构，以及对该问题的风险评估提供依据。

不过，现有理论基础和研究假设主要借鉴病理性赌博和网络成瘾的相关标准，这也导致网络成瘾的评估标准等同于智能手机移动网络过度使用行为评估标准，使得现有评估工具也照搬了病理性赌博和网络成瘾的标准。除了概念界定和行为测量这两个问题之外，现有研究在对移动网络使用行为的理论解释上仍过多依赖网络成瘾等相关理论，而缺少基于智能手机的移动网络使用行为理论解释框架。对移动网络过度使用应如何界定，

对其风险应如何评估，以及如何对这一现象做出合理解释，这些都需要进一步澄清。因此，本章在文献分析基础上，对上述问题进行了较为系统的梳理，以澄清现有研究中存在的混淆和分歧。

第一节 移动社交网络使用的相关概念

在信息社会，人们在生活中需要更快地获取各种信息，更快地与人沟通交流以节省时间成本，这就导致了人们对信息技术的更多渴求，使人被高度卷入到技术性需求之中，并最终产生对技术使用的依赖性，网络成瘾常被看作是典型的技术性成瘾。随着移动网络技术的发展，基于移动终端的智能手机使用也成为一种新的技术性使用行为，而且智能手机的过度使用及其表现的相关症状也与网络成瘾越来越相似。那么智能手机移动网络使用能否被看作是一种成瘾行为？智能手机社交网络使用问题也逐渐引发众多社会问题，如青少年沉迷于刷“朋友圈”而导致生理、心理和行为受到消极影响。那么，处于这种沉迷状态的移动社交网络使用是否也可以被看作是一种成瘾行为？从国内外研究来看，这一概念的分类尚无定论，现有研究对相关概念的名称也尚未统一，如手机成瘾、手机依赖、手机使用综合征、移动社交媒体成瘾、问题性手机使用等，诸多概念相互交叉混淆，“自说自话”是普遍现象。

一、行为成瘾

传统的诊断系统严格地把重复性和过多的物质滥用所引起的生理、心理和行为症状视为成瘾，并强调成瘾是由于物质滥用导致个体生理和心理功能障碍的一种行为，如，毒品滥用、酒精滥用、过度吸烟引起的生理和心理症状。例如，当一个人痴迷于某种活动，且这种痴迷活动对他的日常生活产生消极影响，并呈现出类似物质成瘾的症状。然而美国《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-4)中，并没有使用“成瘾”这个概念来描述这样一种行为，而只是将物质滥用和物质依赖与其他精神疾病进行了鉴别，

并且没有对不包括物质使用的成瘾行为进行讨论。

虽然在《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-4)中行为成瘾仍是按照物质成瘾的标准来制定,但《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-5)在物质相关障碍上做出重要修改,“成瘾及相关障碍”取代原来的“物质依赖”分类,增加了“行为成瘾”,并建议把“病理性赌博”从“冲动控制疾病”归类于“物质相关疾病”类目下的行为成瘾中。其主要理由是工作组认为病理性赌博跟物质成瘾在临床、病因、生理和治疗方面有诸多共同点,应把两者归为同类。工作组还将网络成瘾列入该类目下,但是由于目前还缺乏足够的神经生物学证据支持,因此暂将其列入手册的附录中(姜永志,白晓丽,阿拉坦巴根,刘勇,李敏,刘桂芹,2016)。

《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-5)也对物质使用障碍的标准进行了重新描述,认为物质使用障碍可包括11个临床症状:①使用数量或者时间比想象中更多;②有想要控制或中断使用的愿望;③花费大量的时间来获取和使用;④使用渴求性;⑤反复的物质使用导致无法履行角色任务;⑥尽管知道反复使用会产生消极影响仍继续使用;⑦由于反复的使用而忽略其他重要活动;⑧在对身体有损害的情况下继续使用;⑨尽管知道使用对生理和心理的消极后果仍使用;⑩耐受性提高;⑪戒断性症状。^①根据这些症状标准,冲动性赌博行为、过度进食行为、冲动性行为,虽然不包含任何化学物质的使用,但其表现出的症状与物质使用障碍标准十分相似。病理性赌博也是第一个被正式收录在《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-4)中的非化学物质使用导致的心理障碍。在传统的诊断系统中,病理性赌博被看作是一种冲动控制障碍,而此后的大多数成瘾行为都是以病理性赌博标准为依据来制定的。例如,网络成瘾和网络游戏成瘾。

但在物质成瘾相关研究中,《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-4)将发现的神经生物学证据视为成瘾行为存在的重要依据。早期研究发现,病

^① Laconi S, Rodgers R F, Chabrol H. The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties [J]. Computers in Human Behavior, 2014, 41: 190-202.

理性赌博、网络成瘾均可以找到有力的神经生物学证据，来证明成瘾行为导致神经系统的变化。但目前《精神疾病诊断与统计手册》（DSM-4）并没有将网络成瘾看作是一种十分具体明确的精神疾病，那么将网络成瘾作为一种明确的行为成瘾是否成立，仍处在争论之中。不过可以明确的是，以病理性赌博为代表的行为成瘾已经基本具备了所有物质成瘾的各项生理和心理筛查标准，而基于现代通信技术的问题性技术使用行为，是否应看作是一种行为成瘾，仍需要更多的证据来支持。

二、技术性使用及成瘾

在信息社会，人们在生活中需要更快地获取各种信息，更快地与人沟通交流以节省时间成本，这就导致人们对信息技术的更多渴求，使人被高度卷入到技术性需求之中，并最终产生对技术使用的依赖性（Turel & Serenko, 2012）。Kuss 和 Griffiths（2011）将行为成瘾的概念发展为“技术性成瘾行为”，认为技术性成瘾是一种不涉及化学物质的，在人机交互作用中产生的对机器使用的依赖，它也是以《精神疾病诊断与统计手册》（DSM）的标准制定的，常被描述为一种基于技术使用并与心理相关的行为成瘾。这种行为成瘾主要与技术 在人类生活中扮演的重要角色有关。正如以往研究所揭示的，技术性使用对人们的生活具有积极作用，而过度的技术性使用则会让使用者产生很多生理、心理和行为问题（Hadlington, 2015）。换句话说，当技术使用行为占据了一个人大部分的时间和精力时，这些技术性行为就会对人的身心产生消极影响，并表现出成瘾行为的主要症状。Carbonell 等人（2009）对 1995—2005 年间技术性使用问题进行文献计量分析，认为技术性成瘾行为主要包括电视成瘾、网络成瘾和手机成瘾（早期研究主要涉及手机短信成瘾）等。心理学和健康医学研究也对技术性成瘾行为的各种形式开展研究，这些研究主要集中在过度的技术使用行为如何发生上。例如，技术性成瘾行为的动机、发生机制，以及技术性成瘾行为对个体身心发展带来影响。

在技术性成瘾行为的筛查上，目前主要是以《精神疾病诊断与统计手册》（DSM-4）中病理性赌博的症状标准为依据。例如，网络成瘾中，

Young (1998) 最早使用病理性赌博的标准编制了网络成瘾量表, 并提出了网络成瘾行为的筛查标准。随着研究的深入, 网络成瘾的神经生物学证据被越来越多地发现, 这也进一步确证了过度的网络使用是一种基于技术性使用的成瘾行为。近年来, 由于移动互联网的快速发展和 Wi-Fi 覆盖率的提高, 以及基于智能手机 App 应用服务的快速发展, 过度的智能手机使用行为也导致一系列的社会心理问题, 使过度的智能手机使用也发展为一种新的技术性成瘾行为 (Wei & Lu, 2014)。

三、网络成瘾

网络成瘾是一种十分普遍的网络使用障碍, 它是约 20 年来基于技术性使用开展研究最多的一种行为成瘾。网络成瘾是 Young 在 1998 年以《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-4) 中病理性赌博的诊断标准为基础提出的概念, 将它看作一种对特定在线行为过度使用的冲动控制障碍 (王福兴, 倪牧宇, 李卉, 沃建中, 2008)。目前大多数网络成瘾的研究认为, 网络成瘾与其他公认的成瘾行为 (如病理性赌博、进食障碍、酒精依赖等) 一样具有破坏性, 其滥用模式类似于病理性赌博, 具有精神病理行为特征, 是一种包括耐受性增强 (按以前相同的上网量则满足感下降, 须增加上网量才能达到原有的满足程度), 戒断性症状 (尤其是震颤、焦虑), 情绪障碍 (包括抑郁、焦虑等), 社会关系中断 (数量减少或质量降低) 等的精神障碍, 而且 Young 开发的网络成瘾筛查工具也是根据赌博成瘾改编而来的, 满足 8 条标准中的 5 条即可被认定为成瘾行为 (梅松丽, 2008)。虽然在《精神疾病诊断与统计手册》(DSM-4) 及其修订版中没有将网络成瘾列入其中, 但在 DSM-5 的附录中将网络成瘾列入其中, 认为网络成瘾是一种更为普遍的成瘾行为。尽管没有被收录在正文中, 但这也标志着作为非化学物质使用行为的技术性使用问题, 已经被权威机构承认。目前学界已经承认这样一种基于网络使用成瘾行为的存在, 并将基于网络的成瘾行为视为精神卫生疾病的一种亚型, 强调网络成瘾与物质成瘾和药物滥用间的关系, 以及网络成瘾行为对现实生活产生的消极影响 (Sansone & Sansone, 2013; Marder, Joinson, Shankar, & Thirlaway, 2016)。