

大学生网络成瘾的

DAXUESHENG WANGLUO CHENGYIN DE XINLI XUQIU JIZHI YANJIU

心理需求机制研究

万晶晶

著

随着互联网的日益普及，大学生作为网络用户的重要群体，在享受网络带来的种种便利时，也遭遇了令人忧虑的“网络成瘾”问题。网络成瘾属于成瘾行为的一种，与我们在日常生活中遇到的药物依赖成瘾、赌博成瘾、吸毒成瘾一样，其对大学生的严重危害已引起了社会各界的广泛关注。

这本书不仅是一本心理学著作，实际上也是一本关注社会热点问题的对策性研究著作。

华中师范大学出版社

大学生网络成瘾的心理需求机制研究

万晶晶 著

随着互联网的日益普及，大学生作为网络用户的重要群体，在享受网络带来的种种便利时，也遭遇了令人忧虑的“网络成瘾”问题。网络成瘾属于成瘾行为的一种，与我们在日常生活中遇到的药物依赖成瘾、赌博成瘾、吸毒成瘾一样，其对大学生的严重危害已引起了社会各界的广泛关注。

这本书不仅是一本心理学著作，实际上也是一本关注社会热点问题的对策性研究著作。

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生网络成瘾的心理需求机制研究/万晶晶 著. —武汉:华中师范大学出版社, 2011. 10

ISBN 978-7-5622-5234-4

I. ①大… II. ①万… III. ① 互联网络—影响—大学生—研究 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 193375 号

大学生网络成瘾的心理需求机制研究

© 万晶晶 著

责任编辑:朱贝贝 何军华

责任校对:易雯 封面设计:胡灿

编辑室:第二编辑室

电话:027-67867362

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话:027-67863426 67863280(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccnapress.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:华中理工大学印刷厂

督印:章光琼

字数:168 千字

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:6.5

版次:2011 年 10 月第 1 版

印次:2011 年 10 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027-67861321

序

随着互联网的日益普及，大学生作为网络用户的重要群体，在享受网络带来的种种便利时，也遭遇了令人忧虑的“网络成瘾”问题。网络成瘾属于成瘾行为的一种，与我们在日常生活中遇到的药物依赖成瘾、赌博成瘾、吸毒成瘾一样，其对大学生的严重危害已引起了社会各界的广泛关注。

万晶晶博士自成为我的博士生以来，就开始与我一道就教育部长江学者创新团队资助项目（IRT0710）开展大学生网络成瘾方面的研究。这本书是在其博士论文研究的基础上完善而成的，是对其博士论文的进一步提炼和总结，显得更为系统和科学。该书从个体行为内在驱动力——心理需求的角度出发，探讨了心理需求的满足与大学生网络成瘾的关系，进而提出网络成瘾可能是因网络能够更好地弥补个体现实缺失的需要而引起的观点，并进行深入研究，以期揭示当代青年大学生网络成瘾背后的心理动力机制，在此基础上，构建了大学生网络成瘾的心理需求补偿模型。然后通过实证研究，检验了这一模型。这一模型是对目前该领域有关理论，如“使用满足理论”和“失补偿说”的进一步深化和发展，不仅揭示了大学生网络成瘾形成发展的心理动力机制，而且还为今后开发有针对性的大学生网络成瘾的预防干预方案提供了一个新的视角和依据。其学术价值主要体现在：

（1）通过访谈和问卷调查，揭示了大学生与网络使用有关的

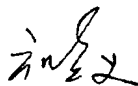
心理需求。

(2) 开发了大学生与网络使用有关的心理需求程度问卷,以及大学生心理需求现实满足和网络满足问卷,并通过实证研究检验了这些问卷的信效度,为今后该领域的研究提供了可以借鉴和参考的工具。

(3) 提出并验证了大学生网络成瘾的心理需求网络满足补偿机制。

(4) 揭示了不同网络成瘾类型大学生的心理需求补偿特点及机制,为开发更有针对性的预防干预方案提供了依据。

这本书不仅是一本心理学著作,实际上也是一本关注社会热点问题的对策性研究著作。近年来国内对网络成瘾研究的著作各种各样,涉及的领域也十分广泛,但至今尚未有一本专门从网络成瘾心理动力分析入手,从心理补偿方面研究探讨网络成瘾关系并提出如何预防和干预网络成瘾的著作。这本书的出版在一定程度上填补了这方面的空白,丰富和发展了现有的健康行为理论和行为成瘾理论。当然我们也要看到,期望一本著作就能全面分析和提炼出网络成瘾的心理动因及心理补偿治疗方案,是一件十分困难的事情。因此,这本书不可避免地会存在这样或那样不完备、不全面的地方,这是今后万晶晶博士需要继续深入研究和探讨的地方。但无论如何,这本书对大学生网络成瘾形成发展原因和机制都是一个有益的探讨,我相信这本书可以为预防和干预大学生的网络成瘾提供重要的理论支持和现实指导。在此,我作为她的博士生导师,看到其博士论文的出版,由衷地为她感到高兴!也衷心地感谢华中师范大学出版社和编辑们为出版这本著作所做的努力和工作!



2011年5月18日于北京师范大学

前 言

在 20 世纪 90 年代前期计算机网络还没有普及之前,对大多数人而言,互联网只不过是一个使用和沟通的工具,它主要由学者和政府官员用于日常的学术研究、管理和交流(Weiser, 2001)。然而,当越来越多的人开始使用互联网,上网人数呈几何倍数增长,人们通过网络进行交流、交易、娱乐和接受教育,互联网已成为人们日常生活中的一个重要媒介时,互联网的一些弊端开始显现出来,其中网络成瘾成了一个最为突出的问题。

大学生群体是我国网民的主力军,该群体的网络成瘾问题也日趋严重。20 世纪 90 年代中期以来,随着各校园网的建设 and 网络的迅速普及,大学生上网日趋普遍。根据 2011 年 1 月中国互联网络信息中心(CNNIC)最新发布的《第 27 次中国互联网络发展状况统计报告》,我国上网用户总人数已经达到 4.57 亿人。20~29 岁之间的用户占到 29.8%,而大学生主要处于这个年龄段中。在总体上网用户中,大专以上学历的占 23.2%。作为一种重要媒介和技术工具,互联网与其他科学技术一样,在带给人们便捷的同时,也给人带来了一些社会和心理方面的负面影响。若发展成网络成瘾,不仅会损害人们的身体健康,还会造成人际关系障碍,导致学业和工作成绩下降,影响正常的生活、学习和工作,后果非常严重。作为网络使用的主要群体,大学生目前的网络成瘾问题十分突出。例如,对广西壮族自治区大学生的网络使

用状况进行调查后发现,上网成瘾人数占上网学生的7%,还有26%的大学生正趋于网络成瘾或曾有过网络成瘾的历史(蒋玉莲等,2005);张静和李强(2005)对黑龙江某大学学生进行调查,发现成瘾者占被调查总体的18.09%。大学生的网络成瘾问题已经成为危害大学生身心健康的一种不容忽视的心理问题。

为什么同样具有上网的需求与动机,一部分大学生使用互联网没有上瘾,而另一部分大学生却深深陷入网络的纷繁世界无法自拔?有研究者提出了网络的补偿作用,认为网络能够提供给大学生补偿现实中受到的心理挫折的机会,从而形成网络补偿心理。而这样的补偿心理也有可能就是造成网络成瘾的原因之一(慈明亮,贾岳嵩,2001;高文斌,陈社妍,2006)。前人研究仅从上网动机单方面入手,忽略了对补偿机制的研究。Doyal和Gough(1991)强调必须在需要满足的过程中去理解和把握需要,本书根据需要理论,以网络成瘾的使用—满足理论和“失补偿”假说为指导,将从心理需求的现实满足与网络满足的对比角度来考察大学生网络成瘾的心理机制。另外,我国青少年的网络成瘾尤其以游戏成瘾、社交成瘾最为突出(高文斌等,2005),不同网络成瘾类型可能有不同的心理需求及满足机制。本书还将具体探讨游戏成瘾、社交成瘾和信息成瘾三类大学生的心理需求及满足特点,以期揭示网络成瘾背后的心理动力机制,为预防和干预大学生的网络成瘾提供理论支持和指导,促进大学生的健康成长。

本书得到教育部长江学者创新团队资助项目(IRT0710)、省教育科学规划项目(2009B126)及中央高校基本科研业务费专项资金(2011WC056)的资助,特此说明。

万晶晶

2011年5月于华中科技大学

目 录

第一章 大学生网络成瘾现状及研究历史	(1)
第一节 大学生网络成瘾研究.....	(1)
第二节 心理需求与网络成瘾的关系研究	(20)
第二章 研究问题的提出	(38)
第一节 以往研究的不足	(38)
第二节 选题意义与研究价值	(43)
第三节 总体研究假设	(46)
第四节 总体研究设计与流程	(47)
第三章 网络成瘾大学生的心理需求特点研究	(49)
第一节 研究方法	(49)
第二节 访谈过程	(53)
第三节 资料分析思路	(55)
第四节 网络成瘾大学生的主要心理需求	(59)
第五节 各类网络成瘾大学生在网络使用中的心理需求特点	(73)
第六节 网络成瘾大学生心理需求的现实缺失与网络满足的关系	(75)
第四章 大学生心理需求网络满足的结构与特点研究	(80)
第一节 研究目的与假设	(80)

第二节	研究方法	(81)
第三节	大学生心理需求的网络满足结构	(85)
第四节	大学生的心理需求及现实—网络满足的特点	(93)
第五章	大学生心理需求满足与网络成瘾的关系研究.....	(108)
第一节	研究目的与假设.....	(108)
第二节	研究方法.....	(109)
第三节	大学生网络使用与网络成瘾的特点.....	(113)
第四节	大学生心理需求的现实缺失与网络满足优势 的特点	(116)
第五节	大学生心理需求缺失及满足与网络成瘾趋势 的关系	(121)
第六章	大学生网络成瘾的心理需求补偿机制.....	(127)
第一节	研究方法.....	(127)
第二节	大学生网络成瘾的心理需求补偿机制： IAD 与 NIAD 组的比较	(129)
第三节	不同类型大学生网络成瘾的心理需求补偿 特点.....	(138)
第四节	大学生网络成瘾的心理需求缺失与补偿的 动力模型	(148)
第七章	综合讨论.....	(153)
第一节	研究工具的有效性问题的.....	(153)
第二节	大学生心理需求程度、现实满足与网络满足 的特点及关系.....	(155)
第三节	大学生网络成瘾的心理需求补偿机制.....	(160)

目 录

第四节 大学生网络成瘾的心理需求补偿模型·····	(167)
第五节 大学生网络成瘾的预防与干预启示·····	(169)
第六节 研究的不足与局限·····	(173)
第八章 研究结论·····	(175)
附 录·····	(177)
参考文献·····	(188)
后 记·····	(199)

第一章 大学生网络成瘾现状及研究历史

第一节 大学生网络成瘾研究

一、网络成瘾的概念

成瘾的概念源自临床医学中的药物成瘾，随着研究的发展，基于药物摄入的成瘾定义已经受到了挑战。人们发现在一部分人身上存在着过度沉湎于某种事物或活动的行为，而在这些行为中并不像酗酒和吸烟那样包括药物的摄入。在此基础上，传统的以药物摄入为核心和基础的成瘾概念已经不合时宜。对应于药物成瘾，行为科学提出了行为成瘾的类别，常见的有：赌博成瘾、饮食成瘾、色情成瘾、计算机游戏成瘾等。这些成瘾行为可能并不涉及任何具有生物反应的物质，而是以某些有强烈心理和行为效应的现象为基础。根据这种观点，“成瘾”是指一种异乎寻常的行为方式，由于反复从事这些活动，因而会给个体造成痛苦或明显影响其生理、心理健康、职业功能或社会交往等。对成瘾的了解为网络成瘾的界定提供了一个依据。

“互联网成瘾障碍”（Internet addiction disorder，简称 IAD）这一概念最早由美国心理学家 Goldberg 在 1995 年提出，主要将 IAD 作为一种应对机制的行为成瘾，认为它是一种缓解压力的

方式。Kimberly Young 最初也用此概念,从临床诊断的角度认为 IAD 是一种“冲动控制障碍”(impulse-control disorder)。Kandell (1998) 并从网络成瘾者的典型表现把 IAD 定义为“一种对因特网的心理依赖,而不考虑使用者登录到网络上做什么”^①。

网络成瘾这一概念受到了不少学者的质疑,因为网络用户对网络的着迷不同于对化学物质的依赖。基于此, Davis 主张以病理性互联网使用 (Pathological Internet Use, 简称 PIU) 来取代网络成瘾的提法,认为网络成瘾是一个精神科术语,不能扩展到每个人都可能过度使用的一种行为。Hall 和 Parsons (2001) 提出了网络行为依赖 (Internet Behavior Dependence, 简称 IBD) 的概念,认为网络行为依赖的并发症包括意志消沉、冲动控制障碍和低自尊。他们认为网络的过度使用是生活中的一个良性问题,它弥补了在生活其他方面缺少的满意感,是普通生活中都有可能遇到并需要克服的问题。IBD 仅仅是一种适应不良的认知应付风格,可以通过基本的认知行为干预加以矫正。

Shapira 等 (2003) 据现有的实证研究认为,病理性网络使用可以被定义为一种冲动性控制病症。他们以 DSM IV-IR 冲动性控制障碍标准和强迫性购买冲动性控制障碍标准为基础,提出了对病理性网络使用的广义诊断标准。^①在上网期间出现非适当的全神贯注,即至少出现以下某一表现: a. 不能抑制地全神贯注于使用互联网。b. 多次使用互联网的时间超过原定计划。^②由于使用网络而使得个体的学习、工作、社会生活等方面在临床上表现出显著的抑郁或不适应。^③只在轻躁狂或躁狂时期过度使用电脑,并且没有其他的轴 I 症状相伴随出现。

^① Kandell. Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 1998, 1 (1).

以上的术语叫法虽然不同，但其内涵却基本相同，都包含了：①互联网使用的耐受性高；②伴随社会退缩行为；③个体产生内疚感却难以自制；④上网渴求难以抑制（雷雳等，2003）等。2008年，由我国总后卫生部组织、北京军区总医院牵头制定的《网络成瘾临床诊断标准》通过专家论证，意味着我国医学界诊断“网络成瘾”将实行标准化，“网络成瘾”也首次被该标准列为精神疾病治疗范围。根据《网络成瘾临床诊断标准》，网络成瘾是指个体反复过度使用网络导致的一种精神行为障碍，表现为对使用网络产生强烈欲望，突然停止或减少使用时出现烦躁、注意力不集中、睡眠障碍等症状。我们前面已经提到行为成瘾也是成瘾的一种，并且由于国内外的研究大多数采用了Goldberg提出的网络成瘾障碍（IAD）的概念，而且这个概念比较通俗易懂，在本书中也沿用这个叫法。

二、网络成瘾的特点与类型

（一）网络成瘾的特点

Goldberg（1997）提出了网络成瘾障碍的概念，并给出了确定此病症的7项标准，一般认为这7项是互联网成瘾症的核心因素^①：

（1）耐受性（Tolerance）：个体必须逐渐增加上网时间和投入程度，才能获得以前曾有的满足感，就像吸毒者必须逐次增加毒品摄入量一样。

（2）戒断症状（Withdrawal Symptoms）：在意外或被迫不能上网的情况下，个体会产生烦躁不安等情绪体验和全身颤抖等

^① Goldberg. Internet Addictive Disorder (IAD), Diagnostic Criteria. *The New Yorker Magazine*, 1997, (3).

生理反应。

(3) 渴求程度 (Craving): 个体渴望更经常地上网和更长时间停留在网上。

(4) 冲突性 (Conflict): 个体因过度上网而与周围他人产生人际冲突, 或意识到过度上网的危害又不愿舍弃上网带来的各种精神满足而产生自我内在冲突。

(5) 突显性 (Salience): 互联网使用占据了用户的思维 (如全神贯注地思考与互联网有关的事情)、情感 (极度渴望上网) 与行为活动的中心。

(6) 情绪改变 (Mood Modification): 上网成为成瘾者应付环境和追求某种主观体验的一种策略, 通过网络活动可以产生激惹、兴奋和紧张等情绪体验, 也可以获得一些安宁、逃避甚至是麻木的效果。

(7) 复发性 (Relapse): 经过一段时间的控制和戒除之后, 成瘾行为会反复发作, 并且表现出更为强烈的倾向。

(二) 网络成瘾的类型

美国学者 Armstrong 等 (2000) 对网络成瘾的概念做了较全面的描述, 认为网络成瘾是一个很广泛的概念, 成瘾者有大量行为和冲动控制上的问题。从临床表现来看, 网络成瘾至少包括下列五种类型^①:

(1) 网络色情成瘾: 他们通常会浏览、下载或者买卖网上的色情文字、图片和影像等; 参加性角色幻想的聊天室。

(2) 网络交际成瘾: 通常包括过度地使用 QQ、聊天室等在网上进行人际交际; 他们过度地卷入网上的人际关系; 网上的朋

^① Armstrong, L., Phillips, J. et al. Potential determinants of heavier internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 2000, 53 (4).

友变得比真实生活中的家人或朋友更加重要；很多情况下会导致婚姻的不和谐和家庭矛盾。

(3) 网络强迫行为：包括强迫性地参加网上赌博、网上购物、网上炒股等。特别是由于个体使用虚拟的娱乐场所、电子拍卖行等，损失了大量的金钱，甚至放弃了他的工作责任和重要的人际关系。

(4) 强迫性信息收集：强迫性地花费大量的时间搜索、下载和整理网上的信息，而这些信息大多是无用的、无关的或者不迫切需要的。

(5) 网络游戏成瘾：每天花费大量的时间联网打游戏并且不可控制。

三、网络成瘾的测量

到目前为止，还没有一个统一的研究工具来考察“网络成瘾”行为。所以，研究者一般都是按照自己对网络成瘾概念的理解，自编调查工具进行测量。

现有的研究大都是采用量表来对被试进行测试。Young 根据 DSM-III-R 中关于病理性赌博的诊断标准编制了一份 8 个项目的量表来诊断网络成瘾，如果等于或超过 5 题回答“是”，就被判定为网络成瘾 (Young, 1999)。这份量表在国外的研究中被广泛使用，国内的研究也有很多是直接引用或在其基础上加以修改运用。这一量表结构简单，方便易行。但该量表的结构效度和临床应用还需进一步研究。Beard 和 Wolf (2001) 对自我报告的客观性和可靠性表示质疑，提出了修正后的标准，认为当参与者前 5 个题项都做肯定答复，并且后 3 题中至少有一题为肯定回答时，才能被诊断为网络成瘾。因为他们认为，日常生活中的其他行为也可能促使参与者对前 5 题给出肯定的回答，而后 3 个题项的针对性更强一些。

Chou (1999) 等对病理性互联网使用的测查采用双重标准。他们首先改编了 Brenner 的网络成瘾行为问卷 (Internet-Related Addictive Behavior Inventory, 简称 IRABI) 形成了中文版的网络成瘾行为问卷 (C-IRABI-II)。然后对被试同时施测 C-IRABI-II 和 Young 的 8 题量表, 把同时符合这两个问卷诊断标准的被试认为是病理性互联网使用患者。这种方法最大限度地避免了把非患者认为是患者。但也从一定程度上流失了一些患者的信息, 而且这种做法也缺乏理论依据。

Davis (2001) 编制的网络认知问卷 (Online Cognition Scale, 简称 OCS) 包含 36 个项目, 4 个维度: 孤独/抑郁 (loneliness/depression)、低的冲动控制 (diminished impulse control)、社会舒适感 (social comfort) 和分心 (distraction)。项目内容都是有关 IAD 的症状, 有行为方面的, 但更侧重认知方面的。该问卷采用 7 点 Likert 式计分方法。全卷 α 系数为 0.93。再测信度 (三个月) 为 0.87; 经验证性因素分析已验证其聚合效度和区分效度, 表明其结构效度良好。该问卷的优点在于经过了严格的心理测量学检验, 而且题项不是对网络成瘾病态症状的简单罗列, 所要测量的主要是被试的思维过程 (即认知) 而非行为表现。

Rotunda, Kass, Sutton 和 Leon (2003) 提出了网络使用调查 (Internet Use Survey, 简称 IUS)。该调查量表包括 3 个组成部分: ①人口信息和网络使用情况; ②网络使用经历和负面后果; ③个体经历和心理特征。研究者认为, 网络活动导致的损失是以使用者的卷入程度和负面后果来判定的, 而非网络使用频率。他们进一步指出, 之前用于确定网络使用频率是否过度、病态或成瘾都是有误的, 它们忽略了行为的背景和个性特点。

台湾学者陈淑惠 (2003) 等综合 DSM-IV 对各种症状的诊断标准以及临床个案的观察与网络过度使用者的焦点访谈结果, 从

网络成瘾核心症状和网络成瘾相关问题两个方面建构了中文网络成瘾量表 (CIAS-R), 结果表明 CIAS-R 有良好的区分度、信度和效度。毕玉、苏文亮 (2005)、白羽、樊富珉 (2006) 用该问卷对内地大学生的网络成瘾进行测量的结果也显示该问卷具有较好的信效度, 是测查和诊断中国大学生网络成瘾的一个较为合适的量表。

四、网络成瘾的理论模型

众多研究者对于网络成瘾的成因进行了探讨, 从各自的角度得出了一些结论, 目前对于网络成瘾的解释及模型主要有以下几种。

(一) ACE 模型

Young (1998) 认为导致用户网络成瘾的 3 个特点分别是匿名性 (Anonymity)、便利性 (Convenience) 和逃避现实 (Escape)。匿名性是指人们在网络里可以隐藏自己的真实身份, 因此, 用户在网络里便可以做任何自己想做的事, 说自己想说的话, 不用担心谁会对自已造成伤害。便利性是指网络使用户足不出户, 动动手指就可以做自己想做的事情, 比如网络游戏、网上购物、网上交友都非常方便。逃避现实是指用户可能通过上网逃避现实的挫败和沮丧, 找到安慰。因为网络的自由性, 用户可以在网络中成为任何人, 可以做任何事, 这种自由而无限的心理感觉引诱个体逃避现实生活而进入网络的世界。

(二) “富者更富”模型

围绕互联网使用可能产生的消极影响, Kraut 等 (1998) 报告了 3 年的追踪研究所获得的结论, 其主要内容包括, 青少年即使因为沟通使用互联网, 可能也会导致心理幸福感的降低与社会卷入的减少。可以看出, 本项研究的理论假设是: 互联网与现实