

青少年网络成瘾的影响因素及应对策略

赵球霞, 邓 银

成都大学师范学院, 四川 成都

收稿日期: 2023年4月3日; 录用日期: 2023年6月6日; 发布日期: 2023年6月15日

摘 要

随着互联网在中国的快速普及和发展, 青少年已经成为互联网的主要用户群体之一。针对目前我国有关青少年网络成瘾研究的众多文献, 分析了中国青少年网络成瘾的机制、影响因素等, 发现青少年网络成瘾行为的产生与个体内部因素和外部环境因素相关。青少年网络成瘾干预主要是以认知疗法和行为疗法为主。青少年网络成瘾预防应该从培养青少年良好的心理品质、营造良好的家庭环境、学校加强对青少年上网的引导等方面进行介入。

关键词

青少年网络成瘾, 成瘾机制, 影响因素, 综合干预

Factors and Intervention Strategies of Adolescent Internet Addiction Disorder

Qiuxia Zhao, Yin Deng

Normal College, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: Apr. 3rd, 2023; accepted: Jun. 6th, 2023; published: Jun. 15th, 2023

Abstract

With the rapid popularization and development of the Internet in China, teenagers have become one of the main user groups of the Internet. Based on the numerous literature on adolescent Internet addiction in China, this paper analyzes the mechanism and influencing factors of adolescent Internet addiction in China, and finds that the generation of adolescent Internet addiction behavior is related to individual internal factors and external environmental factors. The main interventions for adolescent internet addiction disorder are cognitive therapy and behavioral therapy. The prevention of internet addiction among adolescents should involve cultivating their good psy-

chological quality, creating a good family environment, and strengthening the guidance of schools to teenagers in accessing the Internet.

Keywords

Adolescent Internet Addiction, Addiction Mechanism, Influence Factor, Comprehensive Intervention

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着互联网的普及和发展,网络逐渐成为青少年日常生活和学习中必不可少的一部分。截至2020年底,我国未成年网民达到1.83亿人,互联网普及率为94.9% [1],青少年已成为互联网的主要用户群体之一。网络集休闲、娱乐于一体,不仅可以拓宽个体的视野,而且还能极大地丰富青少年的生活[2],然而,青少年正处于身心发展的特殊期和关键期,是价值观和人生观形成的重要阶段,对新鲜事物充满好奇,具有强烈的求知欲,但是身心发展又不成熟,缺乏对事物的鉴别力。个体在享受网络带来便利的同时,网络成瘾的现象也愈加突出。网络成瘾是指个体对网络高度依赖且难以自拔,耗费大量的时间、精力和金钱在网上进行非学习和非工作等的行为,最终导致个体的身体、心理和学习等受到影响[3]。中国青少年网络协会第四次网络成瘾调查研究显示,我国青少年网民中网络成瘾者约占9.72%,而青少年犯罪中76%是网络成瘾者,这些数据均表明,预防和干预青少年网络成瘾的极端重要性和现实紧迫性[4]。互联网已经高度融合进了青少年的日常生活中,而青少年网络成瘾的问题也逐渐显现,这影响了青少年的身体和心理的健康发展。青少年作为祖国的未来和民族的希望,若不及时纠正学生的用网问题,将会造成危险的后果。针对网络成瘾这一问题,国内外许多研究者也提出了相应的干预和预防措施,但都不全面,本文将从全面且系统的角度阐述成瘾的发生机制及最新的干预措施,一方面为一线心理健康教育老师及家长提供一些预防和干预青少年网络成瘾的途径及措施,另一方面,为后期研究青少年网络成瘾问题提供现实依据。

2. 网络成瘾的心理机制

很多研究者都在试图解释和探讨,青少年为什么会网络成瘾?造成青少年网络成瘾的心理机制是什么?研究者从不同的角度和模型解释了网络成瘾形成的机制,主要包含以下三种。

第一,行为解释[5]。行为成瘾解释是基于斯金纳的操作性条件反射的研究,即通过对某一行为进行奖励可以强化此种行为。例如,某个学生因为上课从不迟到,对于这一行为,老师奖励了该同学一朵小红花,这种奖励会加强此种行为。同样,对于在网上冲浪的青年来说,在网络上所获得的任何奖励,如得到了兴奋、满足、爱、生理和心理的慰藉,体验到在网络世界中可以逃避现实生活中的压力,那么青少年很有可能在下次有类似需要的时候就会从网络中获得,后果就是,青少年会越来越多地使用网络。

第二,生化解释[6]。生化解释主要集中于遗传、神经递质及激素等。研究者发现,能够促进人体内多巴胺水平提高的任何物品或行为,都会使个体产生愉悦感和兴奋。一些研究者发现,上网冲浪都可导

致多巴胺的释放, 这被认为是造成成瘾行为的重要神经生化事件。这也就是为什么网络游戏成瘾的青少年, 在玩游戏的时候很兴奋, 因为体内多巴胺水平的提高, 让个体感到快乐和轻松, 当青少年经历过这种愉快的体验之后, 会增加使用网络的频率, 成瘾行为也就会发生。

第三, 心理动力学人格[7]。不同个体因为生活经历不同, 成瘾的形式也尽不相同。如有人对酒精成瘾、而有的人对赌博成瘾, 有的人或许会对海洛因成瘾, 也许他们会安稳地度过一生都不会有任何成瘾行为的发作, 但是当遇到某种情绪或外界压力同时作用于某一个体时, 就很有可能造成青少年网络成瘾。由此可见, 一个人的成瘾行为与个体不同的人格特质也紧密相关。

3. 造成青少年网络成瘾的因素

3.1. 青少年个人原因

青少年自身的不同人格特征、负性情绪以及较低的自尊水平都与网络成瘾相关。

首先, 不同类型的人格特征与网络成瘾相关。研究发现“神经质、精神质和内向性均与网络成瘾密切相关”[8], 这是因为拥有这三种人格特质的青少年, 情绪不稳定, 在现实世界中感受到的社会支持较弱。而网络正好给这一类青少年提供了一个庇护的空间, 他们可以在网络世界中体会与别人沟通、交流的乐趣, 体会到了网络带来的便利, 但是久而久之就会沉迷于网络, 对现实生活出现不适感。

其次, 负性情绪和网络成瘾呈负相关。根据压力一般理论, 问题行为的产生主要由各种压力引起的负面体验造成, 个体由于焦虑、压力、抑郁等这些负性情绪而感到压力大, 则越可能会通过网络发泄负性情绪, 久而久之产生网络成瘾[9]。到张素华等人通过对成都市 3607 名学生调查发现, 初中生感受到的社会支持越低, 产生的焦虑和抑郁等负性情绪就会越高, 最终导致网络成瘾得分也很高。国外的一项研究表明, 青少年负性情绪可导致学生网络成瘾行为的发生, 而网络成瘾又会加剧青少年产生更多的负性情绪, 二者之间可能是双向关系[10]。

最后, 不同程度的自尊水平与网络成瘾显著相关。邓伟等人研究发现“自尊对网络成瘾有负向的预测作用”[11], 相比于低自尊水平而言, 较高自尊水平的个体在自我评价上更加准确、客观, 对现实自我和理想自我的认知比较准确, 了解现实自我与理想自我之间的差距, 面对一些负面的事情时, 能够自信地面对。根据补偿假说, 当个体在发展过程中, 基本的心理需求没有得到满足时, 会对环境产生不适感觉, 可能会通过其他途径来满足自己的心理需求, 而网络的便捷性和易得性正好满足了个体的需要[12]。对于较低自尊水平的个体, 不能正确了解现实自我和理想自我之间的差距, 对一些事情往往有过高或过低的判断, 当自尊的需求得不到满足时, 他们可能会通过网络来满足自尊的需要, 久而久之个体就会有网络成瘾的倾向。

3.2. 青少年网络成瘾与环境因素相关

其一, 不良的家庭环境和父母教养方式是青少年网络成瘾的易感因素之一。研究发现“不完整的家庭结构、破坏性的父母冲突、不当的父母教养方式等消极家庭因素均能够正向预测青少年网络成瘾”[13]。马斯洛层次需求理论认为, 个体存在着从低到高不同层次的需求, 当基本需求不能被满足时, 就会产生紧张、压力、焦虑等负性情绪, 身心健康感到威胁时, 自我实现无法完成, 这时个体会出现较多的负面情绪和社会适应不良, 而网络成瘾现象出现的概率将会增加[14]。良好的家庭环境是孩子身心和人格健康发展的基础, 而家庭的情感氛围越好、亲子关系越亲密, 父母使用民主的方式教育孩子, 都会使青少年出现网络成瘾的概率变小, 这是因为良好的亲子关系让孩子获得了某种情感支持, 获得一种安全感, 内心的情感需要得到满足, 因此青少年也就不会利用网络来满足自身的情感需要。

其二, 学业压力与青少年网络成瘾密切相关。当青少年在学校外界遭遇到一些与学业有关的压力性事件而不能有效的解决和处理时, 长此以往下去, 很可能导致青少年网络成瘾。研究发现“有关学业的压力性生活事件能显著正向预测青少年两年的网络成瘾”[15]。这是因为当个体在一个或多个领域遭受有关学业压力性事件而感到失去希望时, 他们可能试图通过网络来减轻痛苦, 而青少年的抗压能力较弱, 若这些压力性事件, 不能被得到很好的处理与解决, 他们很可能借助网络来释放自己的压力, 最终发展成网络成瘾。

4. 青少年网络成瘾的干预与预防措施

对于如何解决青少年网络成瘾这一问题, 有的研究者提出为了让青少年彻底的摆脱网络, 应该实行断网, 减少青少年对网络的接触, 从成瘾的源头上采取措施, 而网络成瘾干预的专家认为绝对戒除青少年对网络的使用是不合理的, 也不是明智之举, 预防与干预的关键在于改变不正确的上网方式, 形成健康、可控的网络使用模式。根据现有研究, 针对青少年网络成瘾这一问题, 多数研究者赞同使用预防和干预来改变问题性的上网方式。

4.1. 青少年网络成瘾的干预措施

根据学者的研究, 目前常用于干预青少年网络成瘾的措施有认知干预和行为干预。认知干预主要是改变或影响青少年已有的认知思维模式从而影响个体的行为水平的各种措施。行为干预可以理解为一种训练方式, 人为的中断某种行为的发生。通过这两种干预措施对已经成瘾的青少年采取相应的治疗和引导。

4.1.1. 认知干预

对于网络成瘾的青少年, 在操作上研究者主要使用的是团体辅导和正念这两种认知疗法来对网瘾青少年进行干预和引导, 能够有效缓解青少年网络成瘾的倾向。

刘玎等人研究发现团体辅导可以改善学生的网络成瘾症状[16]。研究者以 24 位网络依赖大学生作为实验组, 24 名同质学生作为对照组, 团体辅导干预六周后对比发现, 团体辅导能有效改善大学生的网络成瘾情况[17]。这是因为在团体中每个成员都要相似的忧虑, 成员之间心理认同感很强, 在团体中有归属感, 能够感受到成员之间的支持, 成员在群体中, 逐渐有了某种从众行为, 领导者会针对团体成员面对的网络成瘾问题与他们共同商讨, 通过群体的力量逐渐改变个体的认知和行为。除此之外, 研究发现, “正念可有效降低个体对网络的依赖水平”[18]。黄蕾[19]将 68 名网络成瘾的学生分为对照组和实验组, 实验组进行正念疗法, 结果发现, 正念能够降低学生对网络的依赖程度。这是因为在正念训练的过程中, 要求个体保持一种宽容、开放、包容、不批判的态度接纳自己的一切感受和想法, 这些负性情绪就会变成个体心中熟悉的、不具攻击性的内容。也就是说通过正念训练, 能够让青少年的接纳自己的负性情绪, 提高自身的耐受性, 从而逐渐减少网络成瘾的行为。

4.1.2. 行为疗法

行为疗法主要包括系统脱敏法和强化法, 这也是当前研究者在行为干预中最常使用的干预技术, 通过行为干预, 能够有效减少网瘾少年的上网频率。

研究者发现通过采用脱敏技术可以有效降低网络成瘾者的网络依赖程度[20]。杜贺敏[21]通过对实验组的 12 人进行了 9 次行为疗法, 研究结果发现, 行为疗法能显著改善学生的网络成瘾程度。行为疗法是在干预游戏成瘾的青少年时, 将青少年喜欢的网络游戏按分级, 在规定的时间内从最低级开始玩, 玩一次后用自己的意志克服游戏的吸引力, 记录能够克服多长时间, 当个体出现成瘾状态时, 进行脱敏, 让

其放松或转移注意力, 逐渐缩短个体在网上玩游戏的频率, 减少对网络的依赖。此外, 强化法也可以有效的干预网络成瘾[22], 当成瘾青少年在合理的时间里使用网络, 则给予奖励; 若超过规定的时间范围则给予惩罚, 比如减少下次在网络冲浪的时间。强化物既可以是物质的也可以精神的, 对于强化物的选择要根据网瘾少年的年龄段进行选取, 年龄越小的网瘾青少年应该以物质强化为主, 年龄较大者则以精神强化为主, 比如, 当青少年能在规定的时间内使用网络, 可以给予赞美、微笑、击掌等精神性的强化物, 这会让青少年感受到外部的支持, 更加有信心改变问题性上网的方式。研究者通过使用不同的干预方式在矫治和引导网络成瘾青少年这一问题上取得了显著地成效。

5. 青少年网络成瘾的预防措施

对于已成瘾的青少年, 我们应该采取干预措施进行治疗和引导, 但是网络成瘾的青少年毕竟是少数的, 对于未成瘾的青少年和有成瘾倾向的青少年我们应做到“禁于未发”, 防患于未然, 这就需要在预防上下功夫。对于如何预防青少年网络成瘾, 我国学者在这方面做了丰富的研究, 主要从青少年自身、家庭和学校这三个方面提出预防措施。

5.1. 加强对青少年心理品质的培养

青少年是人生发展的黄金阶段, 是个体的认知、人格和情感迅速发展趋向成熟的阶段。研究发现, 青少年拥有放松、希望、愉快、兴趣等积极心理品质与网络成瘾有呈负相关, 而焦虑、厌烦、失望、气愤等消极的心理品质与网络成瘾的相关度较高。因此, 青少年应该加强自身积极心理品质的培养, 可以有效预防网络成瘾。我们可以从以下几个方面来提高自身积极的心理品质, 首先, 应该多参加体育运动锻炼, 一方面可以培养我们的耐力和控制力, 另一方面也是宣泄焦虑、压力、抑郁等负面情绪, 使我们自身获得一种轻松愉悦感。其次, 我们要建立良好的人际关系, 多和朋友亲人沟通、交流, 多宽容和包容他人。在空闲时间里可以做自己擅长且喜欢的事情, 这样可以增强我们的自信心, 满足自尊的需要。

5.2. 父母要营造良好的家庭环境

良好的家庭环境是孩子身心健康发展的基础, 亲子关系、家庭结构、教养方式、父母关系与网络成瘾密切相关[23], 因此父母要营造良好的家庭氛围就要做到以下几点: 其一, 父母应该树立正确的教育观念, 民主的教养方式, 多和孩子沟通并了解其想法, 对孩子的期望应和孩子自身的能力相匹配, 这样可以减少孩子的心理压力。其二, 父母应该丰富自己互联网方面的知识, 避免因为不了解互联网而一味地加强对孩子上网活动的严格监督和控制, 这样只会更加激化亲子之间的冲突, 使孩子产生强烈的逆反心理, 从而导致青少年对互联网更大程度的依赖。其三, 除此之外还应该多和学校联系, 随时掌握孩子的身心发展变化并积极参加学校组织的各种活动。

5.3. 学习应加强对青少年上网的引导

研究发现, 学校是预防青少年网络成瘾的主战场[24], 因为青少年在学校待的时间最长, 学校有专门的机构和老师针对学生的身心发展规律制定相应的网络成瘾预防措施。因此学校应该从以下几个方面来展开预防措施, 首先, 要改变观念, 提高青少年学生对网络的正确认识。学校应该组织学生学习一些有关网络安全知识, 让学生学会正确使用网络, 发挥出网络的真正作用。

6. 总结与展望

虽然我国对青少年网络成瘾的研究起步较晚, 但是从已有的研究中可以发现, 青少年网络成瘾的研究取得了大量有价值的成果。但是还存在一些不足需要进一步的研究和探讨:

其一, 从现有的研究中可以看出, 预防与干预的措施多以认知行为疗法为基础, 但是却忽略了青少年网络成瘾治疗的难点在于大部分成瘾者缺乏求助动机, 这是因为, 一方面青少年很重视自己心理健康方面的隐私, 一旦为人所知, 就会引起别人的好奇和关注, 甚至会被其他同学议论; 另一方面与我国的文化有关系, 在中国, 个体若是身体方面有疾病还可以接受, 一旦心理方面存在问题, 会被别人误认为是思想上存在问题, 就算之后被疗愈好, 也会在青少年的心中留下阴影。那么我们应该如何让青少年承认并正视成瘾问题, 激发成瘾者的求助动机, 这是一个值得令人深思的问题。

其二, 不同类别的网络成瘾有差异, 应该针对具体类型设计不同的干预措施。不同类别的网络成瘾、它的成瘾过程、影响因素、给青少年造成的危害以及使用的干预措施应该都是不一样的, 因此我们应该针对不同类别的网络成瘾制定不同的干预措施。

其三, 横向干预研究效果显著, 但是缺乏纵向追踪研究, 干预效果能够在多长的时间里有效果。从现有的文献中来看, 研究者所使用的干预措施, 都有一定的效果, 但是这种效果能够维持多长时间、每种干预措施所维持的时间都是一样吗? 干预效果所维持的时间一到, 网瘾少年所处的状态如何? 这都需要我们在之后的研究中落实。

其四, 已成瘾的青少年应该用不同的程度或等级来表示, 根据成瘾程度的不同, 选择不同的干预方法, 这样才会使干预效果最优化。或许会有不同的研究者提出的治疗方案并不是针对同一成瘾程度的, 这就对干预效果大打折扣。

参考文献

- [1] 2020 年度全国未成年人互联网使用情况的调研报告(解读稿) [J]. 中国共青团, 2021, 34(15): 13-14.
- [2] 全国十二所重点师范大学联合编写. 发展心理学[M]. 北京: 教育科学出版社, 2012.
- [3] Thorens, G., Achab, S., Billieux, J., *et al.* (2014) Characteristics and Treatment Response of Self-Identified Problematic Internet Users in a Behavioral Addiction Outpatient Clinic. *Journal of Behavioral Addictions*, **3**, 78-81. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.008>
- [4] 任娟, 张江辉, 张雪晴, 等. 青少年网络成瘾与睡眠障碍的关系: 一个有调节的中介效应模型[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(9): 1381-1385.
- [5] Shaibi, G.Q., Cruz, M.L., Ball, G.D.C., *et al.* (2005) Cardiovascular Fitness and the Metabolic Syndrome in Overweight Latino Youths. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, **37**, 922-928. <https://doi.org/10.1097/00005768-200505001-00962>
- [6] Huang, K.C., Cheng, W.C., Yen, R.F., *et al.* (2004) Lack of Independent Relationship between Plasma Adiponectin, Leptin Levels and Bone Density in Nondiabetic Female Adolescents. *Clinical Endocrinology*, **61**, 204-208. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2265.2004.02081.x>
- [7] 王晴川, 周群. 网络沉溺形成机制探析及相关模型建构[J]. 现代传播(中国传媒大学学报), 2012, 34(8): 113-116.
- [8] 乔庆伟, 孙崇勇, 刘凤英, 等. 青少年人格特质与网络成瘾: 生活满意度的中介作用[J]. 陕西学前师范学院学报, 2021, 37(6): 119-124+132.
- [9] 张素华, 姚雪, 张丽, 等. 成都市初中生网络成瘾与心理健康的相关性研究[J]. 中国慢性病预防与控制, 2021, 29(1): 37-40.
- [10] Jun, S.M. and Choi, E. (2015) Academic Stress and Internet Addiction from General Strain Theory Framework. *Computers in Human Behavior*, **49**, 282-287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.001>
- [11] Lai, C., Mak, K., Watanabe, H., *et al.* (2015) The Mediating Role of Internet Addiction in Depression, Social Anxiety, and Psychosocial Well-Being among Adolescents in Six Asian Countries: A Structural Equation Modelling Approach. *Public Health*, **129**, 1224-1236. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.031>
- [12] 高文斌, 陈祉妍. 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究[J]. 心理科学进展, 2006, 14(4): 596-603.
- [13] 邓伟, 王耀宗. 高中生网络成瘾与自尊关系的研究[J]. 中国校医, 2017, 31(12): 886-887+889.
- [14] 马斯洛. 马斯洛人本哲学[M]. 北京: 九州图书出版社, 2003.
- [15] 姚宇, 苏艳青, 张震, 盛静. 团体辅导对我国青少年网络成瘾的系统性回顾与元分析[J]. 心理学进展, 2022,

12(9): 3157-3166. <https://doi.org/10.12677/AP.2022.129382>

- [16] 岳鹏飞, 张敏, 魏华. 童年虐待经历对网络成瘾的影响: 正念和心理弹性的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(6): 1144-1147, 1151.
- [17] 王若晗, 东宇, 谭荣英, 等. 青少年网络成瘾倾向与家庭环境的关系研究[J]. 护理研究, 2019, 33(11): 1832-1836.
- [18] 王金睿, 周姿言, 吴庆春, 等. 网络成瘾与青少年学习倦怠的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 心理技术与应用, 2022, 10(5): 271-278.
- [19] 黄蕾. 高中生网络成瘾的正念干预研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆师范大学, 2020.
- [20] 朱雅兰. 不同气质类型对团体心理辅导干预网络依赖大学生效果的影响[J]. 黑龙江生态工程职业学院学报, 2017, 30(6): 134-138.
- [21] 魏华, 何灿, 刘元, 等. 青少年留守经历对网络成瘾的影响: 病理性互联网使用的认知行为模型视角[J]. 心理发展与教育, 2022, 38(3): 399-406.
- [22] 李心怡, 向慧, 邹涛, 等. 基于正念的网络游戏成瘾综合干预[J]. 国际精神病学杂志, 2019, 46(2): 221-224.
- [23] 乔姗姗, 李英琦, 刘丽. 青少年网络成瘾不同干预措施效果的网状 Meta 分析[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(8): 1167-1173.
- [24] 刘勤学, 杨燕, 林悦, 等. 智能手机成瘾: 概念、测量及影响因素[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(1): 82-87.