

中职生社交网络成瘾倾向研究综述

许进丹, 李 颖

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2024年7月4日; 录用日期: 2024年8月12日; 发布日期: 2024年8月21日

摘 要

在信息化高速发展的背景下, 社交网络因其便捷且多功能的服务, 因此受到了大众的青睐, 社交网络也越来越成为人们生活中不可缺少的一部分。青少年作为“网络原住民”, 他们在享受着网络带来的诸多便利与愉悦感时, 也容易沉迷其中, 青少年社交网络成瘾倾向也日益凸显, 虽然国家和社会对青少年安全上网日益重视, 但学界对青少年社交网络成瘾倾向的研究较为缺乏。从概念、对象、测量、干预、对策以及不足等方面, 对国内中职生社交网络成瘾倾向的相关研究进行综述, 并进行小结和反思, 希望促进中职生社交网络成瘾倾向的相关研究, 加大社会对中职生社交网络成瘾倾向的重视程度, 更好地保护青少年上网环境。

关键词

中职生, 社交网络成瘾倾向, 综述

Review of the Tendency of Social Network Addiction in Secondary Vocational Students

Jindan Xu, Ying Li

School of Educational Science, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jul. 4th, 2024; accepted: Aug. 12th, 2024; published: Aug. 21st, 2024

Abstract

In the context of the rapid development of information technology, social networks are favored by the public because of their convenient and multi-functional services, and social networks have become more and more an indispensable part of people's life. Teenagers as "network aborigines", they enjoy the network brings many conveniences and pleasure, also easy to indulge, teenagers social network addiction tendency is increasingly prominent, although the country and society to

teenagers safe Internet growing attention, but the academic research of adolescent social network addiction tendency is lack. From the concept, object, measurement, intervention, countermeasures and deficiencies, the domestic secondary students social network addiction tendency research review, and summary and reflection, hope to promote secondary social network addiction tendency research, increase social attention of secondary students' social network addiction tendency, better protect teenagers Internet environment.

Keywords

Secondary Vocational Students, Social Network Addiction Tendency, Review

Copyright © 2024 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

随着社交网络使用量的逐渐增加, 社交网络成瘾问题也随之增加。在社交网络成瘾的概念尚未明确确立的情况下, Jung 和 Kim 提出了“社交网络成瘾倾向”(SNS addiction proneness)一词, 以表明对网络人际关系的过度关注导致容忍和戒断, 并干扰日常生活[1]。中职生群体相对特殊, 他们大多数在中学阶段成绩不理想, 没有形成良好的学习习惯, 对于个人发展比较迷茫和困惑, 感知获得的社会支持较少, 自我认可程度较低。同时面对社会要求, 家长期望和专业发展的压力, 对比自身现实状况, 若不能得到外界的支持、理解和帮助, 他们往往会因差距而产生不安、烦躁、压抑等情绪。网络成为其缓解压力、降低消极情绪和暂时逃脱现实环境的途径之一。这一年龄阶段的学生由于身心发展的受限性, 他们不能很好地管理自我行为, 使用社交网络满足需求的同时, 容易陷入其中而无法及时抽离, 导致了问题性使用这一状况, 严重时可发展为网络成瘾。

2. 社交网络成瘾倾向理论探讨

2.1. 关于社交网络成瘾倾向的界定和表现

社交网络成瘾倾向代表着个体变成社交网络成瘾的可能性, 相对于社交网络成瘾已经对个体的社会功能产生了影响, 大部分个体对社交网络的依赖程度并未达到 Kuss 等人所界定的六个方面[2], 因此只是存在社交网络成瘾的倾向。王晓静对社交网络成瘾倾向做出操作性定义, 即: 个体不顾可能产生的消极结果而强迫性地使用社交网络, 其情绪被社交网络影响, 在不能获取或者被限制使用社交网络时会产生消极情绪[3]。有社交网络成瘾倾向的个体会出现: (1) 情绪改变, 个体在使用社交网络时会体验到更多的积极情绪。(2) 强迫使用, 个体难以控制社交网络的使用并且影响到正常的生活, 例如长时间线上社交影响正常的作息。 (3) 适应困难, 个体长期通过网络进行社交导致与现实中的事件人物发生冲突, 导致各种社会功能受损和情绪、行为问题, 例如青少年常有的因为手机问题与家长、老师发生冲突。此外王萍等人提出: 社交网络成瘾倾向包括了网络成瘾的核心症状(反复使用、戒断症状)和与之产生的相关后果(失眠、孤独、抑郁情绪等) [4]。由此可见, 具有社交网络成瘾倾向的个体也会消耗大量时间精力在线上社交、关注他人动态、出现适应性困难, 但还没有出现明显的“成瘾”者所具有的耐受性和戒断后产生的躯体和心理障碍。但作为一个类似于“潜伏期”的阶段, 存在社交网络倾向的个体若没有及时地干

预, 很可能会朝着成瘾方向发展。

2.2. 引起社交网络成瘾倾向的对象

由于社交网络成瘾倾向这个概念被提出的时间较短, 目前的相关研究较少。但现有研究结果均显示: 社交网络成瘾倾向与上网时间呈显著正相关。王昊的研究结果显示: 在人口学方面, 女生社交网络成瘾倾向得分要显著高于男生; 居住地在农村的大学生成瘾倾向得分要显著高于居住地在城镇的大学生。结果同时指出: 大学生的错失恐惧水平与社交网络成瘾倾向呈现显著正相关, 并且有显著的正向预测作用[5]。此外, 王晓静的研究结果发现: 在人口学方面, 女生社交网络成瘾倾向得分要显著高于男生而居住地间无显著差异, 同时指出: 大学生社交网络成瘾倾向与孤独感水平呈显著正相关; 社交网络成瘾倾向的个体也表现出更高水平的网络道德情感水平[3]。

越来越多的大学生在日常学习生活中通过微信、QQ、微博等社交网络软件进行交流, 社交网络提供的便捷且多功能的服务, 使学生足不出户就可以同时实现与多个地区的多个他人进行互动, 降低了人际交往成本。同时线上交流的方式减轻了面对面交流的紧张、尴尬情绪, 特别是对于有社交恐惧症、人际关系不良问题的学生来说, 社交网络的出现弥补了他们在现实生活中的 interpersonal 交流需求[6]。根据中国互联网络信息中心(CNNIC)第 42 次《中国互联网络发展状况统计报告》数据显示: 大学生基本上至少有一个社交网络账户, 是使用社交网络较为频繁的群体[7]¹; 第 45 次《报告》数据显示: 2020 年中国网民规模达 9.04 亿, 学生占比为 26.9%, 在整体人群中占比最大²; 第 47 次《报告》数据显示: 在我国网民群体中, 学生最多, 占比为 21.0%³, 中国网民规模和学生占比两项数据较上一年度持续增长, 学生已然成为网络使用的最大规模群体。

《2020 年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示, 中职学生互联网普及率最高, 且花费在社交网络的时间高于其他学历段的未成年人。中职生的升学压力较小, 对其手机监管相对宽松。但过度使用社交媒体, 对身心健康会产生极为不良的影响[8] [9]。因此了解中职生社交网络成瘾的核心症状, 有助于快速识别成瘾或即将成瘾个体, 及时防范, 精准干预。

3. 社交网络成瘾倾向的测量

目前国内的有关社交网络成瘾倾向的测量工具较少, 还处于编制、修订当中。王晓静认为当前测量社交网络成瘾的工具更多的是基于某个特定的社交软件, 例如脸书或者推特, 因此需要一个不受社交平台限制、可以通用于测量大学生社交网络成瘾倾向的问卷, 筛查出有严重成瘾倾向的学生, 她利用开放式调查收集到过度使用社交网络会对大学生的学习及生活造成影响, 同时采用 Young 的网络成瘾量表作为后续的校标问卷, 产出了《大学生社交网络成瘾倾向问卷》[10]。该问卷从初始 22 个题目删减至最终的 18 个题目, 涉及三个维度: 情绪改变(7 道)、强迫性(5 道)、社会适应性(6 道), 所有题目均采用 5 点评分方式, 得分越高代表越符合题目描述的情况。问卷各维度的 Cronbach's α 系数在 0.739~0.859 之间, 总 Cronbach's α 系数为 0.86, 信度良好。该问卷已被国内多位学者采用, 王昊使用该量表探究中国大学生错失恐惧与社交网络成瘾倾向间的关系, 该研究中此问卷的 Cronbach's α 系数为 0.853 [5]。此外, 王萍等人在前人研究上, 编制了《中学生社交网络成瘾倾向量表》。该量表包括 26 个题目, 涉及社交网络成瘾行为和导致的症状结果, 所有题目均采用 4 点评分方式, 得分越高代表越符合题目描述的情况, 成为社交网络成瘾的可能性越大[4]。由此可见, 对于社交网络成瘾倾向的测量工具还有待继续开发, 其对后续筛查、预防社交网络成瘾有着重要意义。

¹中国互联网络信息中心. (2018). 第 42 次中国互联网络发展状况统计报告。

²中国互联网络信息中心. (2020). 第 45 次中国互联网络发展状况统计报告。

³中国互联网络信息中心. (2021). 第 47 次中国互联网络发展状况统计报告。

4. 社交网络成瘾倾向的干预方法

对于大部分人来说, 包括社交网络成瘾在内的所有成瘾都有不良后果。因此, 对于成瘾者的干预是极为重要和迫切的。有关网络成瘾的治疗方法被证明对其他成瘾行为有效, 在治疗社交网络成瘾时也可能很有效[11] [12] [13]。

一些关于其他行为成瘾治疗的研究是基于认知行为疗法[11]。某些认知行为治疗技术也被推荐用于治疗网络成瘾[10] [14]。这种方法包括探索心理过程, 关注成瘾者如何感知、记忆、思考和讲话, 以及如何解决问题。关于社交网络及其产生的力量功能失调的认知被重新定义和重建。因此, 调节想法和思维来应对情绪上的不适和需求。

已有研究结果显示, 中职生的自我效能感和成就动机水平普遍偏低, 面对问题时倾向于采用消极的应对方式[15] [16]。研究者对不同干预方法进行比较时发现, 团体辅导干预组和无干预组在减轻青少年网络成瘾方面差异显著, 团体辅导干预可以减轻网络成瘾[17]。具体方案的设计研究者们大多以认知一行为作为基础, 策划改善认知的活动, 以期达到调整不良行为的目的, 如姜永志对大学生认知进行了正念训练, 结果得出其问题性社交网络使用程度得到缓解[18]。此外, 有相关研究发现, 可以通过干预影响个体网络使用的内部因素, 使内部状态改变来引发网络行为的改善, 如边慧冕对中学生自尊进行萨提亚团体干预后, 结果表明自尊提高的同时网瘾水平得到了降低[19]。王卉卉根据研究结果制定了团体辅导方案, 对焦虑进行了干预, 以期达到改善病理性网络使用的目的, 最终结果表明干预是有效的[20]。黄郁采用内观疗法进行干预, 结果发现被试的消极情绪显著缓解, 网络成瘾水平得到了改善[21]。还有李蕊采用绘画团体辅导的形式对大学生网络依赖的影响因素进行干预, 如社交焦虑、忧郁, 结果表明干预效果显著, 在一定程度上改善了大学生网络依赖情况[22]。

回顾研究的结果表明, 基于认知行为疗法的干预对网络成瘾程度的减轻、生活质量的改善、抑郁患病率的减少以及影响网络成瘾的心理变量如自我效能和自我控制的提高有一定的效果[23]。此外, 考虑到团体治疗的好处, 包括节省成本和时间, 以及与个别治疗相比, 团体治疗的效果, 实施团体认知行为疗法是必要的[23] [24] [25] [26]。

5. 研究的不足与展望

社交网络成瘾倾向在我国还处于起步阶段, 研究还不够深入细致。对社交网络成瘾倾向的影响因素和干预方法等都还未研究透彻。社交网络成瘾倾向对个体的发展会产生重大影响, 研究其具有重要意义。我们应当更多地开展社交网络成瘾倾向的相关研究(如社交网络成瘾倾向的干预实证研究、量表的编制修订等), 以帮助个体更好地适应生活、工作和学习。

(1) 以往的研究中, 国外大多以社交网络成瘾障碍出发进行研究, 国内基本会从影响社交网络成瘾的认知和学校出发进行研究, 研究者们偏向于对大学生进行调查与干预但在实际生活中发现, 中职生社交网络成瘾倾向也是很常见的, 并且严重影响了中职生的心理健康, 因此, 故本研究将关注点放到社交网络成瘾倾向上来, 并以中职生为研究对象, 扩大当前社交网络成瘾倾向的研究样本, 丰富国内社交网络成瘾倾向的相关研究。

(2) 以往的研究仅探讨某一变量和社交网络成瘾的关系, 而对于多个变量的具体影响机制的分析并不够全面。后续研究可以结合多个因素, 去了解中职生社交网络成瘾的形成的影响因素及机制。

(3) 我国目前对于社交网络成瘾倾向的方法大多集中在定性和定量研究中, 而团辅干预研究较少。即以往的研究偏向于从关系上来探讨社交网络成瘾倾向的影响和形成机制, 对其干预涉及的较少, 而团体干预已经被证实了其效果的明显性, 因此, 后续研究可以在以前期调查以及访谈结果为基础开展有效的团辅干预工作, 将缓解中职生社交网络成瘾倾向困扰的工作落到实处。

总之, 对于社交网络成瘾倾向制定有效的测量量表和手段、确定其影响因素和形成机制并建构社交网络成瘾倾向的理论、发展有效的改善程序以帮助有社交网络成瘾倾向心理的人, 有待进一步研究。

参考文献

- [1] Jung, S.Y. and Kim, J.N. (2014) Development and Validation of SNS Addiction Proneness Scale for College Students. *The Korean Journal of Health Psychology*, **1**, 147-166.
- [2] Kuss, D.J. and Griffiths, M.D. (2011) Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **8**, 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- [3] 王晓静. 大学生社交网络成瘾倾向的问卷编制及相关研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2016.
- [4] 王萍, 余兵兵, 程绍珍. 郑州市中学生社交网络成瘾研究[J]. *河南科技学院学报*, 2013(12): 75-77.
- [5] 王昊. 大学生错失恐惧和社交网络成瘾倾向的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2021.
- [6] 王晓宇. 小组工作介入大学生社交网络成瘾问题研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州大学, 2021.
- [7] 平凡, 韩磊, 周宗奎. 大学生网络交往问卷的初步编制及信效度检验[J]. *中国心理卫生杂志*, 2012, 26(9): 709-714.
- [8] 雷辉, 杨颜慈, 朱婷, 张小崔, 刘文俐, 彭申立. 中职生社交网络成瘾的核心症状及其与领悟社会支持和情绪行为问题的网络关系[J]. *中国临床心理学杂志*, 2024(3): 531-535+541.
- [9] 苗双. 中职生手机使用现状及对策研究——基于《2019年全国未成年人互联网使用情况研究报告》的内容分析[J]. *科学咨询(教育科研)*, 2022(8): 173-175.
- [10] Young, K.S. (2007) Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, **10**, 671-679. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- [11] Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S. and Pallesen, S. (2012) Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, **110**, 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517>
- [12] Griffiths, M.D. (2014) Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings. In: Rosenberg, K.P. and Feder, L.C., Eds., *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, 119-141.
- [13] Grant, J.E., Schreiber, L.R. and Odlaug, B.L. (2013) Phenomenology and Treatment of Behavioural Addictions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, **58**, 252-259. <https://doi.org/10.1177/070674371305800502>
- [14] Gupta, V.K. (2013) Computer-Related Illnesses and Facebook Syndrome: What Are They and How Do We Tackle Them? *Medical Update*, **23**, 676-679.
- [15] 崔景贵. 解读职校生“习得性无助”现象: 心理症结与教育策略[J]. *中国职业技术教育*, 2013(12): 65-72.
- [16] 苗艳梅. 抗逆力视角下学校社会工作实践研究——以武汉市某职业中学服务项目为例[J]. *中国青年社会科学*, 2017, 36(5): 40-47.
- [17] 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.
- [18] 姜永志, 白晓丽, 七十三. 正念认知训练对大学生问题性移动社交网络使用的干预及效果[J]. *中国卫生事业管理*, 2020, 37(3): 219-223+226.
- [19] 边慧冕. 基于自尊提升的萨提亚团体辅导治疗中学生网络成瘾的研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2018.
- [20] 王卉卉. 青少年同伴关系与错失恐惧、病理性网络使用的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2019.
- [21] 黄郁. 大学生网络成瘾内观疗法对认知、情绪控制的影响[J]. *才智*, 2020(27): 97-98.
- [22] 李蕊. 绘画团体心理辅导对大学生网络依赖的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 苏州: 苏州大学, 2020.
- [23] Liu, J., Nie, J. and Wang, Y. (2017) Effects of Group Counseling Programs, Cognitive Behavioral Therapy, and Sports Intervention on Internet Addiction in East Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **14**, Article No. 1470. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121470>
- [24] Stevens, M.W.R., King, D.L., Dorstyn, D. and Delfabbro, P.H. (2018) Cognitive-Behavioral Therapy for Internet Gaming Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, **26**, 191-203. <https://doi.org/10.1002/cpp.2341>

-
- [25] Zhang, Y., Chen, J., Ye, H. and Volantin, L. (2020) Psychological Effects of Cognitive Behavioral Therapy on Internet Addiction in Adolescents: A Systematic Review Protocol. *Medicine*, **99**, e18456. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000018456>
- [26] Zhang, J., Zhang, Y. and Xu, F. (2019) Does Cognitive-Behavioral Therapy Reduce Internet Addiction? Protocol for a Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, **98**, e17283. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000017283>