

# 大学生网络成瘾调查及干预措施探讨

李素敏

(河北工程大学 职工医院, 河北 邯郸 056038)

[摘要] 互联网的飞速发展给人类的社会生活带来了巨大的变革, 既给人们的工作、学习和生活带来了极大的方便, 同时又有它负面的影响, 甚至会影响人们的身心健康。研究表明, 目前大学生的一些身心问题与网瘾有关。因此对大学生网络成瘾情况不能忽视, 应尽快采取有效的干预措施, 防止身心疾病的发生。

[关键词] 网络成瘾; 有效干预; 身心疾病

[中图分类号] G444 [文献标识码] A [文章编号] 1673-9477(2010)03-0071-02

互联网的飞速发展给人类的社会生活带来了巨大的变革, 对人们的心理产生了深刻的影响, 同时它又是一把双刃剑, 既给人们的工作、学习和生活带来了极大的方便, 同时又有它负面的影响。网络成瘾 (Internet Addiction Disorder 以下简称 IAD) 是近年网络心理学研究的特点<sup>[1,2]</sup>。本研究除了对大学生进行 IAD 的摸底调查以外主要侧重探讨有关 IAD 的干预措施。

## 一、对象与方法

(一) 对象 2006 年在校 1~3 年级的 2700 名大学生, 平均年龄 20.88 岁。

(二) 方法采用分层整群抽取 1~3 年级, 共计 90 个班, 2700 名大学生, 采用译自美国被兹堡大学 K. S. Young 编制的临床诊断问卷, 结合自编项目问卷, 以班为单位进行发放, 在班会时间统一答卷, 在 20 分钟内答完, 均为无记名答卷, 收回有效问卷 2700 份, 应答率 100%。其中未包含 4 年级大学生 (因在外实习)。

(三) 统计分析建立数据库, 对问卷中符合 K. S. Young 临床诊断问卷中规定项目的 8 项中  $\geq 5$  分者 (每一项 1 分) 和对自编相关因素应答率高者进行登记, 利用 spss10.0 软件进行统计学处理。

## 二、结果

(一) IAD 发病率的比较根据 K. S. Young 表中  $\geq 5$  分者为 IAD 的诊断标准, 2700 名大学生中总体发生 IAD 者 720 名, 比率为 26.70%。

(二) 具备 IAD 相关因素, 有 IAD 倾向率比较统计结果表明, 2700 名大学生中有 IAD 倾向者 1117 名, 总体比率为 41.37(1117/2700)。其中每日上网时间大于 6 小时者 166 人, 比例为 26.89%; 喜爱通宵上网者 145 人, 比率为 32.22%, 一次上网大于 6 小时后感身心疲惫、偏头痛者 307 人, 比例为 68.22%, 不喜欢本专业者 147 人, 比例为 32.67%; 上网为了满足个人需要者 192 人, 比例为 42.67%; 想努力戒掉网瘾又未成功者 160 人, 比例为 35.56%。比较有明显的差异 ( $\chi^2=174.40 P<0.01$ ), 见表 1。

(三) 网络成瘾倾向和网络成瘾患者的比例中, 以 2~3 年级较高, 分别为 36.7% 和 30%, 一年级为 10.3%。

比较有显著性差异 ( $\chi^2=176.79 P<0.01$ ), 见表 2。

表 1 大学生 IAD 倾向相关因素比较

相关因素	应答人数	正常人数	应答人数	总体百分比 (%)
①每日上网>6 小时	166	284	450	36.89
②喜爱通宵上网	145	305	450	32.22
③上网为了满足需求	192	258	450	42.67
④一次上网>6 小时发生头痛、疲劳	307	143	450	68.22
⑤想努力戒网未成功	147	290	450	35.56
⑥不喜欢本专业	147	303	450	32.67

表 2 1~3 年级生 IAD 倾向发病率比较

特征	IAD 倾向人数	正常人数	应答人数	IAD 发生率 (%)
一年级	93	807	900	10.3
二年级	330	570	900	36.7
三年级	270	630	900	30

$\chi^2=176.79 P<0.01$

## 三、讨论

(一) 该院校大学生患 IAD 总体比例达 26.7%, 远高于林绚辉<sup>[3]</sup>、崔丽娟、蓝燕、陈淑惠等报道的国内大学生 IAD 的发病率为 9.6%、36%、6.4% 和台湾大学生为 4.85~9.7%。此次调查的样本虽然小, 有待于更大样本的调查, 但它从一个侧面反映了一个较为普遍的问题, 那就是大学生中 IAD 的发病率可能存在着逐步上升的情况, 这是一个令人担忧的社会问题。

(二) “不喜欢本专业”、“上网为了满足个人需要”、“想努力戒掉网瘾又未成功”这三项所占比例较高, 可能是导致大学生将不断的上网作为排遣自卑、不满足、焦虑、沮丧等心理压力的手段, 久而久之就会使这些学生身心疲惫, 如果不及时给予疏导、帮助和沟通, 将会使他们过早的罹患心身疾病。因此, 当涉及 IAD 相关因素较多, 未达到 IAD 诊断标准者, 我们可暂认为有 IAD 倾向, 如不及时加以干涉, 有可能发展成 IAD 患者。此观点待同行商榷。

(三) 林绚辉<sup>[3]</sup>道, 我国目前至少有 440 万 IAD 青少年。缪金生<sup>[4]</sup>报道, 我国有关 IAD 研究表明大学生中 IAD 的发病率约为 9.8%~13%。潘琼<sup>[5]</sup>等报道, 通过网上调查问卷的来访网民中 IAD 发生率为 6%~10%。复旦大学公共卫生学院汪玲等 (2005) 对上海等综合性大学 485 名上网学生进行问卷调查后发现, 其中 48 名已患 IAD 占被调查人数的 9.9%。调查显示, IAD 者平均每周上网 25~30 小时, 与非成瘾者相比, 他们的上网频率高出一倍, 多耗费 2 倍的时间。

(四) 网络成瘾是指由于个体过度反复使用网络而导致的一种精神行为障碍, 也指无成瘾物质作用下的上

[收稿日期] 2010-13-17

[作者简介] 李素敏 (1970-) 女, 河北邯郸人, 主治医师, 研究方向: 应用心理学。

网行为冲动<sup>[10]</sup>。网络成瘾是一种心理障碍,不仅不利于个体健康发展还成为一种日益严重的社会问题。它的形成既有网络传播性的原因,也有个体自身人格缺陷和现实生活的压力。该病的临床表现包括:对网络有一种心理上的过度依赖感,在上网时间上失控,以更长时间内网来获得心理上的满足,试图减少操作时间但难以自控;以上网虚拟空间来逃避现实生活环境;对家人和朋友否认自己是“网虫”。下网后情绪低落、无所事事、萎靡不振,无愉快感或兴趣丧失。由于长时间上网尤其通宵上网导致睡眠障碍、生物钟混乱、植物神经功能紊乱、体内激素水平失衡,导致机体免疫功能下降,在心理上自我评价降低,思维迟缓,行为孤僻。也会引发紧张性头痛、焦虑、抑郁甚至有可能自残或自杀,危害个人和社会安定<sup>[3]</sup>。此次调查发现,有36.67%的学生平均每日上网时间大于6小时,而一次上网时间大于6小时后致心身疲惫、偏头痛的比例达70%;喜爱通宵上网的比例为31.11%,说明过长时间的上网会引发心身疾病。长时间上网会使大脑神经中枢持续处于高度兴奋、高度紧张状态,会使肾上腺素水平异常增高、交感神经过度兴奋、血压升高,会给机体带来一系列复杂的生理和生物化学变化,导致植物神经功能紊乱,体内激素水平失衡,还会诱发紧张性头痛、胃肠神经官能症、心血管疾病等。另外大脑内与心情、情绪、情感相关的主要神经递质多巴胺和五羟色胺不断升高,导致体内神经递质失衡,神经内分泌持续紊乱,就会引发神经精神症状、心理障碍、心身疾病<sup>[6]</sup>。

#### (五) IAD 干预措施的探讨

1. 网络成瘾和药物成瘾、强迫症既有联系又有区别,是行为医学的一个分支,是一种心理病理行为,性质上属于技术性成瘾,其特征是:①认知能力和社会功能的缺失②心理依赖③戒断反应<sup>[7]</sup>。其形成机制包含生物学因素、心理学因素和社会因素。因此,对 IAD 进行干预的措施应包括上述三个方面。北京军区总医院成瘾医学中心组织的网络成瘾治疗单元不失为治疗 IAD 的一个好措施。其构成需要内科医生、精神科医生、心理医生、药剂师、护理人员、素质教育人员介入。通过药物、物理治疗、心理咨询、人格行为矫正、习惯养成、社会工作、心理护理和康复及健康教育等,展现为一种多元医疗模式(multidisciplinary care system),也就是多学科的密切合作,成功率可达到85%<sup>[7]</sup>。

2 加强管理,正确引导是减少大学生 IAD 发生的关键措施。①加强校园网络建设,在学生宿舍安装宽带网,减少学生上网吧的机会;②组织学生社团,多在课余时间开展学生喜闻乐见的活动,增加学生间相互沟通的渠道,尤其是多开展有氧体育运动的项目,借以提高学生的自信心、竞争能力和认知能力等。Young 归纳常用的 IAD 治疗方法有:打破定势;外力制约;制订

合理改变目标;戒断(abstinence),指戒除 DA 行为,但允许其保留非成瘾的上网行为;提醒卡;个人生活调查;社会支持;家庭治疗。浙江宁波戒毒研究中心杨国栋等<sup>[8]</sup>提出可“药物干预加心理疏导”治疗理念,采用东莨菪碱与心理疏导相结合,取得了一定的疗效,并认为治疗前景乐观。

#### 四、预防大学生 IAD 任重而道远

笔者自 2005 年 3 月至 2006 年 3 月对收治的 130 例神经衰弱、偏头痛等大学生患者中的 86 例男性进行病因咨询发现,其中因喜爱通宵上网者 52 人,占发病数的 60.5(52/86),与此次调查的 68.22% 的数字基本吻合。另外,笔者自 2006 年 9 月~2006 年 12 月,共用 4 个月的时间观察发现,每日凌晨 6 时 30 分~7 时从学校东大门附近 10 个网吧走出的大学生人数平均每天 130 人,这样大的数目真是让人不安。而现在大学生逃课的现象屡见不鲜,通宵上网而白大不上课可能为一个重要的原因,不仅导致学业失败,工作表现差,重要的是应尽快采取 IAD 的干预措施,保证教育教学顺利完成,同时应引起全社会的关注。政府要积极推动网络文明工程建设,切实加强对网络信息的管理,净化网络环境,培养健康的网络文化。对于目前存在的问题,学校应该针对大学生这一受教育的群体采取一些措施,积极开展网络健康教育,制定和完善网络管理制度,建立网络行为监控系统,及早进行干预,引导学生健康上网,以减少上网对学生身心健康的负面影响,为学生的健康成长提供良好的网络支持环境。

#### [参考文献]

- [1] Cooper A. (1998). Sexuality and the Internet Surfing into the new millennium. *Cyber Psychology & Behavior* 1: 181-187.
- [2] Kiesler S, Siegal L & Mc Guire T W. (1984). Social psychological aspects of computer mediated communication. *American Psychologist* 39(10), 123-124
- [3] 林绚晖,网络成瘾现象研究概述[J]. *中国临床心理学*, 2002(10): 74-80
- [4] 缪金生,网络概念与流行病学[J]. *China Psychol Med* 2006 16(3): 168-169
- [5] 潘琼,肖水源.病理性互联网使用研究进展[J]. *中国临床心理学*, 2002(10): 237-239
- [6] 师建国,网络成瘾形成机制[J]. *临床精神病学*, 2006 16(3): 169
- [7] 陶然,李邦合.网络成瘾治疗单元的概述[J]. *中华流行病学*, 2005 26(8): 558
- [8] 杨国栋,刘悦,方政华.药物干预加心理疏导治疗网络成瘾综合症 6 例报告[J]. *中国药物滥用防治*, 2005(11): 37-39

[责任编辑:王云江]

## On Investigation and Intervention about University Students' Internet addiction

LI Su-min

(Hebei University of Engineering Handan 056038 China)

Abstract: The rapid development of Internet has brought great changes to social life of mankind which has brought great convenience to people's work, study and life. However, Internet has negative impact on human life, especially on physical and mental health. The research results showed that some students' physical and mental problems were related to Internet Addiction. Therefore, Internet addiction should not be ignored and should take effective interventions to prevent physical and mental diseases.

Key words: internet addiction; effective intervention; physical and mental diseases