

网络成瘾

网络成瘾日益引起公众关注

■ 因儿子沉迷网络不能自拔，悬赏万元急寻戒网良方。

—北京青年报2004年11月8日—

■ 北京兰极速网吧，几名中学生纵火烧死数十人。

—健康报2004年10月11日—

■ 近年来随着互联网的飞速发展，上网成瘾的青少年逐渐增多，引起了心理学、医学和社会工作者高度重视。

—杨国栋等 健康报—

❖ 网瘾泛滥将毁民族未来。

❖ —信报2005年3月7日—

❖ 网络对青少年的负面影响如果任其发展，毁掉的将是国家和民族的未来。

❖ —全国人大代表张学东—

概述

互联网的飞速发展给社会生活带来巨大变革，对人们的心理和生活方式也产生巨大深刻的影响。一方面给人们带来许多服务项目，使人们体验到信息时代的便捷与快乐。另一方面，伴随着互联网的发展，由网络色情、网络诈骗等带来的社会问题日益严重，过度使用网络导致身心健康问题日益突出。

概述

据联合国贸易发展会议2002年11月发布的调查报告，全球互联网用户人数已达6.55亿人，约有2000万人使用网络过度。

概述

我国1994年建立第一个互联网网站。据中国互联网信息中心2003年6月报告上网人数达6800万人，以网络成瘾发生率6%计算，约有408万人患有网络成瘾。由此看来，网络成瘾已成为不可忽视的公共卫生问题。

历史沿革与命名

1994年美国纽约精神科医生Goldberg首次将由于过度使用互联网，出现行为冲动失控而导致心理、社会功能受损的现象命名为互联网成瘾症。

很快“互联网成瘾症”引起精神病学家和临床心理学家的关注。哈佛大学医学院附属Mclean医院，在1996年专门开设了治疗网络成瘾的诊所。1997年在多伦多，1998年在旧金山，两届美国心理学年会上，专门讨论了网络成瘾做为正式诊断的可能性。

历史沿革与命名

美国心理学会将网络成瘾行为定义为“病态使用因特网”。称其为因特网中的首类疾病。

我国有人提出，“网络性心理障碍”、“病理性网瘾”、“网痴”、“网迷”、“网恋”、“网络综合征”、“因特网痴迷”、“病理性网络使用”、“互联网成瘾综合征”等。

基本特征

成瘾最初仅用于物质依赖，类似的成瘾标准也用于一些行为障碍，如赌博成瘾。网络成瘾具有成瘾行为基本特征，与精神活性物质成瘾特点相似，是一种精神病理行为。其基本特征为：

基本特征

- 持久渴望上网，不可控制；
- 追求愉悦感，上网时出现快感；
- 耐受性增加，需要不断增加上网时间；
- 戒断反应，突然停止上网出现戒断症状；
- 角色功能减退，回避有意义社会活动，社会功能受损；

基本特征

- 出现身体、心理、社会方面问题；
- 成瘾后的人格改变。

变得软弱、怯懦、内疚、自责、缺少自尊、自信不足、意志减退、失去朋友、家人、谎言、欺骗及暴力行为。

流行病学

我国1994年建立第1个因特网网站，到1995年底入网人数已达10万人，1997年达100万人，1998年210万人，2000年3370万，2001年6000万人，2003年6月6800万人。中国已成为世界上因特网人数最多的3个国家之一。美国居第一，网民1.43亿；中国在第2位，网民6800万人；日本第3位，有5593万人。

流行病学

我国网民特点，以未婚男性约占80%。18~35岁占网民总数86%。文化程度，大专以上占77%。地域分布，北京、上海和广东占全国网民45%。

流行病学

- 北京大学心理学系对12所高校近500名本科生进行抽测结果，网络成瘾者占6.4%。
- 福州大学293名大学生调查，网络成瘾者占9.6%。
- 江西某大学调查329名大学生，网络成瘾仅3.6%。

网络成瘾危害

—对身体的影响

青少年正处于身心发育阶段，过度上网或形成网络成瘾往往影响身心健康。

- 影响身体发育：长期坐姿不正确，影响脊柱发育，出现脊柱畸形、颈椎病。长时间用手操作会引起腕管综合征(手掌、手指麻木)，手掌大鱼肌萎缩。
- 对视力影响：视力下降、流泪、眼花、眼睛干涩，可诱发青光眼。

网络成瘾危害

—对身体的影响

- **影响睡眠：**出现睡眠节律紊乱、失眠、过度兴奋、上网时间失控。
- **诱发癫痫：**尤其是既往有癫痫病史的青少年尤需注意。对屏幕上光过敏，闪光刺激诱发，大脑疲劳、缺氧诱发。
- **消化系统反应：**恶心、呕吐、食欲不振、体重下降。
- **其它：**疲乏、无力、头痛、头晕。

网络成瘾危害

一对心理的影响

- 心理渴求、自责、内疚、自卑。
- 注意力不集中、记忆力减退、丧失自尊、自信。
- 情绪改变，情绪低落、悲观、焦虑、烦躁、消极。
- 行为改变，孤独、退缩、失去朋友、暴力。

网络成瘾危害

一 社会功能损害

❖ 影响学习与工作能力

❖ 2000年某大学237名退学、试读和留级学生中，有80%的学生因迷恋网络而成绩下降。

❖ 影响人际交往

❖ 大部精力投入虚拟世界，上网兴奋，下网烦躁，远离现实生活，变得孤僻。

❖ 危害个人和社会安全，自残、自杀、欺骗、暴力犯罪。

网络成瘾的高危因素

- 男性成瘾率高于女性，男性约占80%。
- 年龄以20~30岁居多。
- 性格，倾向于内向，而又希望得到重视的人。
- 心情压抑，受过挫折，对环境适应能力差的人。
- 自制能力较差者。

网络成瘾的高危因素

- 从众心理的影响。
- 逆反心理突出的人，提示干预方式切忌简单、粗暴。
- 网上内容，以暴力游戏，色情信息易致成瘾。
- 好幻想，做“白日梦”的人。

网络成瘾评定量表

网络成瘾倾向的检测量表

❖ 如果你不上网“冲浪”，你是否感到烦躁不安？

❖ 你是否原来打算只上网15分钟，但最终竟过了2个小时？

❖ 你每月的电话帐单是否因上网越来越长？

❖ 如果以上问题回答均为“是”则有网络成瘾的倾向。

网络成瘾评定量表

网络成瘾的诊断量表

- ❖ 是否觉得上网已占据了你的身心？
- ❖ 是否觉得只有不断增加上网时间才能感到满足，从而使得上网时间经常比预定的时间长？
- ❖ 是否无法控制自己的上网冲动？
- ❖ 是否因在线线路被中断，或由于其它原因不能上网时会感到烦躁不安或情绪低落？
- ❖ 是否将上网作为解脱痛苦的唯一方法？

网络成瘾评定量表

网络成瘾的诊断量表

- 是否对家人或亲属隐瞒上网的程度？
- 是否因迷恋上网而面临失学、失业、失去家庭？
- 是否在支付高额上网费用时有所后悔，但第二天却仍忍不住还要上网？
- *如果有4项以上的表现，且持续时间达1年以上，即为网络成瘾。*

网络成瘾评定量表

网络成瘾严重程度的测定量表

问 题	评 分
1. 你会发现上网时间常常超过原先计划的时间吗?	1 2 3 4 5
2. 你会不顾家事而将时间都用来上网吗?	1 2 3 4 5
3. 你会觉得上网时的兴奋感更胜于伴侣之间的亲密感吗?	1 2 3 4 5
4. 你常会在网上结交新朋友吗?	1 2 3 4 5
5. 你会因为上网费时间而受到他人的抱怨吗?	1 2 3 4 5
6. 你会因为上网费时间而产生学习和工作的困扰吗?	1 2 3 4 5
7. 你会不由自主地检查电子信箱吗?	1 2 3 4 5
8. 你会因为上网而使得工作表现(或成绩)不理想吗?	1 2 3 4 5

网络成瘾评定量表

(续) 网络成瘾严重程度的测定量表

问 题	评 分
9. 当有人问你在网上做什么的时候，你会有所防卫或隐藏吗？	1 2 3 4 5
10. 你会因为现实生活纷扰不安而在上网后得到欣慰吗？	1 2 3 4 5
11. 再次上网前，你会迫不及待地想提前上网吗？	1 2 3 4 5
12. 你会觉得“少了网络，人生是黑白的吗”？	1 2 3 4 5
13. 当有人在你上网时打扰你，你会叫骂或是感觉受到妨碍吗？	1 2 3 4 5
14. 你会因为上网而牺牲晚上的睡眠时间吗？	1 2 3 4 5
15. 你上网时会常常说“再过几分钟就好了”这几句话吗？	1 2 3 4 5
16. 你会在离线时间对网络念念不忘或是一上网便充满“遐思”吗？	1 2 3 4 5

网络成瘾评定量表

(续) 网络成瘾严重程度的测定量表

问 题	评 分
17. 你尝试过欲减少上网时间却无法办到的体验吗?	1 2 3 4 5
18. 你会试看隐瞒自己的上网时间吗?	1 2 3 4 5
19. 你会选择把时间花在网络上而不想与他人出去走走吗?	1 2 3 4 5
20. 你会因为没上网而心情郁闷、易怒、情绪不稳定而一上网就百病全消吗?	1 2 3 4 5

上述每题评分：1=几乎不会；2=偶尔；3=有时候；4=大多数时间；5=总是。20题总分：20~49分=正常；31~49分=网络使用过度；50~79分=网络成瘾倾向；80~100分=网络成瘾。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/725043201010011034>