

青少年网络成瘾与社会工作的介入

程福财

【摘要】网络成瘾不只是一个生理或心理的问题,它更是一个社会问题。对于青少年网络成瘾问题的理解,可以借鉴人在情境中的理论,同时从生理、心理与社会等多个面向综合审视。由此,对于我国日渐严重的青少年网络成瘾问题的应对,则需要超越生物医学模式,逐渐引入社会工作的理念,注重其成瘾的社会情境与内在潜能的作用。本文讨论了社会工作介入青少年网络成瘾问题的可能路径。

【关键词】青少年;网络成瘾;社会工作

【作者单位】上海社会科学院。

【原文出处】《当代青年研究》(沪),2009.9.19~22,18

作为交往媒介的互联网的出现,迅速改变了人类社会的交往模式与生活方式。徜徉在互联网中的“虚拟生存”,渐次成为现代社会的主要生活方式之一。不过,在人们高歌互联网的奇妙的同时,越来越多的研究发现,在全球各地,为数众多的人们“网络成瘾”,病态使用并依赖互联网,沉溺其中,难以自拔。而在网络成瘾者中,为数最多的则是年轻人(Widyanto & Griffiths, 2006; 陶然等, 2007; 叶新东, 2004)。近年来,我国各地兴起了一批号称专业治疗网络成瘾的矫正机构,他们的“治疗”实践,引起了社会的广泛瞩目。实际上,在学术界,迄今为止,研究者对于什么是网络成瘾以及网络成瘾的干预策略等基本问题,仍然充满争议。本文拟在文献分析的基础上,探讨我国青少年群体中的网络成瘾问题的现状,以及社会工作可能介入干预的路径。

一、认识网络成瘾的理论视角

在传统的意义上,“瘾”总是与具体的带有毒性的消费品相关联,具有一定的生理基础(比如,有所谓“毒瘾”、“烟瘾”与“酒瘾”)。所以,当美国精神病学家 Ivan Goldberg 在 1994 年首次提出“网络成

瘾”这个概念后,临床医学与学术界对它的争议源源不绝,绵延至今(Young, 2004)。和毒品等容易引起人们上瘾的化学物品不同,互联网本身是无辜的、中立的交往媒介,它甚至空前地便利了人类社会的生存,提升了人类的生存质量。这是有人对网络成瘾这个概念本身表示质疑的重要原因。不过,随着社会病理学研究的深入,人们发现,使人成瘾的并非只有可饮食的物品,赌博、看电视、运动、甚至谈恋爱等行为都可能让人沉迷不起(Griffiths, 1990; Winn, 1983)。这方面的研究,为人们认识网络成瘾提供了知识基础。

由于互联网本身已经成为人类社会生活生存的主要载体与媒介之一,我们对网络成瘾的认识,最重要的是要区分对网络的合理使用与对网络的病理性使用。显然,我们不能用每天上网时间的多寡去衡量是否网络成瘾。根据 Kimberly S. Young 在 1996 年的研究,网络成瘾类似于病理性赌博,它们都涉及到行为的强迫性(Compulsory nature)。据此,她将网络成瘾界定为一种对网络使用冲动控制的紊乱失序。在她看来,网络成瘾是一个含涉一系列不同的行为与冲动控制的问题,至少包括以下五种类型:网络性爱成瘾(Cyber-sexual addiction)——为

了网络性爱与网络色情强迫性地使用互联网;网络关系成瘾(Cyber-relationship addiction)——过度卷入到聊天室、即时通讯工具中与人的交往;强迫性网络交易(Net compulsion)——沉迷于网络赌博、购物等难以自拔;网络信息成瘾(Information over-load)——强迫性地浏览网页或搜索数据;电脑游戏成瘾(Computer addiction)——着迷于各类在线游戏。

世界卫生组织认为,网络成瘾是一种对互联网的着迷使用的状态,网络成瘾者常伴有增加使用网络的时间、耐受性提高与戒断反应,并在生理和心理上依赖上网带来的愉悦感(转引自陶然等,2007)。在此基础上,我国学者陶然等提出,所谓网络成瘾,“是指由于反复使用网络不断刺激中枢神经系统,引起神经内分泌紊乱,以精神症状、躯体症状、心理障碍为主要临床表现,从而导致社会功能活动受损的一组症候群,并产生耐受性和戒断反应。”(陶然等,2007,第9页)这种定义,着重描述了网络成瘾的神经心理机制,为人们认识网络成瘾提供了重要的医学启发。

但是,这种精神病理学的认识,并没有形成知识的垄断。Griffiths指出,绝大多数过度使用网络的人,并不是对网络本身上瘾。它们更多的是通过网络去满足自己其他成瘾的需要(Griffiths,2000)。因此,有必要区分对网络上瘾(Addictions to the Internet)和在网络上过瘾(Addictions on the Internet)。对于在网络上过瘾者而言,互联网只是它们满足其他嗜好的媒介。如果可能,他们也愿意在网络下去满足他们的嗜好。例如,网络上赌博的人就是如此。而对网络上瘾者而言,他们只愿意在互联网上满足自己的需要。例如,网络性爱成瘾者就是如此。这些人特别享受互联网的匿名、非面对面带来的好处。

此外,网络成瘾的社会研究者指出,网络成瘾只是人们没有机会或没有能力参与正常社会生活的结果。因此,网络成瘾并不只是一种心理、精神的疾病,它更是一种家庭问题,一种学校教育问题,甚至是一种社会问题。有研究指出,社会、家庭和教育环境是导致青少年上网成瘾的客观原因。父母对子女教育的失当、学校对学生教育的简单拒斥、网吧

从业者按照市场的逻辑在网络计算机里安装色情暴力游戏吸引青少年、政府相关政策与服务的缺席等因素,都可能导致青少年网络成瘾(董小苹等,2003;刘斌志,2008)。根据中国青少年网络协会的调查,我国网络成瘾者中,社会弱势群体“初中生”、“失业或无固定职业者”、“职高学生”分别占到23.2%、21%和20.5%(转引自陶然等,2007)。可见,网络成瘾具有一定的社会地位特征。Kimberly S. Young(2004)指出,网络成瘾其实是人们对现实生活中的压力与无奈的逃避。它总是与赌博、孤独、精神压力等负面行为与经验相关联。

因为上述原因,不断有研究者反复追问:“太多的时间在线:网络成瘾还是健康的社会互动?”“网络成瘾是真还是假?”(Grohol,1999)不过,笔者认为,这种追问,与其说是在追问网络成瘾是否真实存在,不如说是在追问网络成瘾的原因是精神心理的还是社会的。这种原因上的追问,并无法掩饰现实中众多的网络成瘾者的存在,他们普遍具有世界卫生组织描述的网络成瘾者的生理、心理与行为症状。因此,我们有必要采用一种综合的视角,同时从生理、心理、病理与社会等多层面来认识网络成瘾问题。在认识网络成瘾的表现特征方面,我们需要充分看到其生理、心理、病理的面向;在探讨网络成瘾的原因以及应对网络成瘾的策略时,则需要注重网络成瘾的社会面向,按照社会工作所谓人在情境中的理论,从网络成瘾者周遭社会环境的特征中寻找干预的可能办法。

二、我国青少年网络成瘾问题的现状

中国是一个互联网使用的大国。根据2009年1月公布的第23次中国互联网络发展报告:“截至2008年底,中国网民规模达到2.98亿人,较2007年增长41.9%,互联网普及率达到22.6%,略高于全球平均水平(21.9%)。”(中国互联网络信息中心,2009,第11页)根据这份报告,有29%左右(8600万左右)的中国网民的年龄都在19岁以下。

随着青少年网民总数的攀升,青少年网络成瘾

问题变得日益突出。在对 2620 名长沙市高中生的调查后, Cao 等人指出, 高中生网络成瘾的发病率大约在 2.4% (Cao & Su, 2006)。不过, 此一比率在其他的一些研究中则高得多。例如, 有研究指出, 我国小学生网络成瘾比例达到 7.1% (张玉, 2009); 大学生群体中网络成瘾者高达 10.9% (Wu & Zhu, 2004, 转引自 Cao & Su, 2006)。更有报道指出, 我国青少年网络成瘾的比例可能高达 14% (参见陶然等, 2007)。结合中国互联网络信息中心发布的我国约有 8600 万的青少年网络用户等数字, 我们可以推测, 目前, 我国青少年网络成瘾者大约在 206 万至 1200 万之间。

网络成瘾对广大青少年的生理、心理与社会性发展造成了严重的影响, 甚至诱发了他们反社会行为的产生。网络成瘾者经常长时间沉溺在电脑前, 容易遭受计算机电磁辐射的侵害, 对其眼保健与视力可能产生无可挽回的危害。有资料表明, 过度使用互联网可能给青少年身体的几乎每一个系统都产生负面影响, 他们的身体机能更容易出现病变。例如, 在过度使用互联网的孩子中, 具有肥胖倾向的占 12.1%, 出现过腰、脖子和肩膀疼的占 22.2%, 有手腕疼症状的占 10.3%, 体制不好容易感冒的占 7.9%, 眼睛疲劳视力下降的占 37.2%, 睡眠不好甚至失眠的比例达 15% (陶然等, 2007, 第 108—109 页)。在心理层面, 网络成瘾者容易患上信息焦虑综合症等多种心理疾病, 他们更容易角色错乱、人格异化, 变得自恋、偏执, 甚至形成反社会人格。与此同时, 由于将大量的时间投放在网络之中, 青少年在现实社会中的学习与生活往往遭受严重影响, 表现为学习动机减弱、成绩下降, 与同学、家长和老师的关系僵化, 从社会中退缩。在网络色情、网络暴力的影响下, 一些青少年走上违法犯罪的道路, 还有众多的青少年则成为违法犯罪的受害者 (陶然等, 2007; 刘斌志, 2008)。

三、青少年网络成瘾问题的社会工作干预

迄今为止, 国内大多数关于青少年网络成瘾

问题的干预策略都由心理学、精神病学或医学研究者提出, 社会工作的介入则尚未有系统化努力。按照前文所述的理解网络成瘾的综合性视角, 我们认为, 单纯从生理、心理、病理层面来应对青少年网络成瘾问题并不足够。由于青少年总是处在特定的社会情境之中, 并深受其制约, 在讨论其网络成瘾问题时, 有必要引入社会层面的干预策略。社会工作对青少年网络成瘾问题的干预可以从预防与治疗等两个层面进行。

在预防层面, 成人社会要为青少年创造良好的成长环境, 协助青少年有效融入家庭、学校和社会之中, 防止青少年因为无法处理好现实生活中的压力而循入并沉溺于网络之中。根据 Kimberly S. Young 的逃避理论, 要有效预防青少年的网络成瘾, 首先就要协助他们应对那些迫使其逃避的压力。家庭、学校和社会等成人社会有必要重新思考自己与青少年的关系, 放松对青少年的强权控制, 充分发挥并尊重青少年的主体性。在关系到青少年切身福利的任何决策中, 成年人不能包办, 不能将自己的意志强行贯彻到青少年身上。在日常的生活、教育过程中, 认真聆听青少年的声音, 并切实尊重他们的声音, 是处理好成人与青少年关系的关键, 也是确保青少年健康社会化的关键。当青少年面临困难压力时, 成人社会需要引导好他们正确面对, 并适时给予其以适当的支持与协助。毋庸置疑, 这个协助, 不仅包括家长的协助, 也包括学校提供的支持性服务, 社会和政府更应建立制度化的通道去帮助任何有需要的青少年。

在上述基础上, 社会工作者应该积极倡导, 寻求政府有关部门通过制度化的管理、福利与服务更好地预防、应对青少年网络成瘾问题。如前文所言, 青少年网络成瘾问题也是一种社会问题, 根源于社会制度、社会福利、社会服务的不健全、不完善。在解决网络成瘾问题的过程中, 社工通过对实务工作的总结和研究, 可以有效发现现存青少年服务体系的不足以及改进的路径选择。把这些不足与改进办法向国家有关部门反映的过程, 就是所谓的倡导过程。它有利于从宏观的制度方面预防和解决青少年

网络成瘾问题。

在治疗层面,社工需要充分运用社会工作关于人类行为与社会环境之间关系的理论以及优势视角的理论,有效帮助那些业已网络成瘾的青少年。在这里,青少年网络成瘾的工作者首先需要充分体会理解网络成瘾的综合视角。在这种视角的导引下,我们不会把青少年网络成瘾的行为问题,简单地归咎于他们的生理、心理与病理等个人问题,而是从他们所处的社会环境中寻找他们网络成瘾的原因和解决其网络成瘾的办法。这就避免了责怪受害者(Blame the victim)的窠臼。正是在这个意义上,我们无法认同现行的网络成瘾的电击治疗法或魔鬼训练营等偏重个体问题的治疗方法。这些单纯从生理心理的角度切入问题的做法,完全忽略了网络成瘾的社会层面的根源,把青少年网络成瘾的全部责任归咎在青少年自身,不符合实际,也难以取得实效。

社会工作优势视角的理论,对于青少年网络成瘾问题的干预具有重要的启发意义。按照优势视角理论,一切问题都是新生的机会;所有面临问题的案主都拥有自身的独特资源与潜能。在面对网络成瘾的青少年时,工作者不能仅仅看到案主问题的一面,更要看到其所拥有的资源与潜能,看到案主身处的环境中存在的可见或不可见的机会,也要协助案主了解到自身目前的境遇其实是一种获得新生的机会。例如,社工应该明白,几乎所有的网络成瘾青少年对于互联网都比较熟悉。在实务过程中,社工便需要思考如何张扬这种“熟悉”的意义。网络成瘾青少年对网络的娴熟是否有利于提高其自尊心?如果是,又该如何以此提高其自尊心?是否有可能协助他们获得诸如职业等资源?如果是,又该如何以此助其获得寻找资源的能力?这种优势视角,这种对“正面”、“优势”的突出与强调,有利于激发案主自我帮助的动机及其潜能,真正实现助人自助的目标。

在上述两种理论视角的导引下,社会工作者可以运用自身独有的价值观与专业方法开展具体的“治疗”工作,通过个案工作、团体工作、社区工作或

个案管理的策略协助网络成瘾青少年互助、自助,逐步走出虚拟空间,健康回归现实生活。

参考文献:

- [1]董小苹等.都市里的辍学青少年[J].青年研究,2003(8).
- [2]刘斌志.优势视角下青少年网络成瘾的社会工作分析[J].青少年研究,2008(4).
- [3]陶然等.网络成瘾探析与干预[M].上海:上海人民出版社,2007.
- [4]叶新东.网络成瘾研究概述[J].心理科学,2004(6).
- [5]张玉.我国首部小学生互联网使用行为调研报告发布[EB/OL].<http://www.iyenei.com/>.
- [6]Cao, F. & Su, L.(2006). Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. Child: care, health and development. Vol. 33(3), 275-281.
- [7]Griffiths, M. D.(1990). The cognitive psychology of gambling. Journal of Gambling Studies, 6, 31-42.
- [8]Griffiths, M. D.(2000). Internet addiction—Time to be taken seriously? Addiction Research, 8, 413-418.
- [9]Winn, M.(1983). The plug-in-drug. New York: Viking.
- [10]Widyanto, L. & Griffiths, M.(2006). 'Internet addiction': a critical review. International mental Health Addict, 4, 31-51.
- [11]Young, Kinmerly S.(1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychology and Behavior, 3, 237-244.
- [12]Young, Kinmerly S.(2004). Internet Addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, Vol. 48(4), 402-415.

