

参与式研究方法在大学生网络成瘾问题中的应用

吴晟¹, 钮文异¹, 高文斌²

【摘要】 目的 探讨参与式研究方法在大学生网络成瘾问题中的应用,为预防和干预大学生网络成瘾的研究提供方法学支持。方法 应用参与式研究方法,对某理工大学一~三年级 15名网络成瘾和 16名非网络成瘾大学生进行访谈。结果 网络对大学生的积极影响主要是方便沟通交流;消极影响主要是危害身体健康。网络成瘾大学生认为网络消极影响的主要原因是网络的吸引力大;而非网络成瘾学生则认为主要原因是大学生生活空虚。大学生认为控制网络成瘾必须由学校、个人和社会共同努力。结论 参与式研究方法在大学生网络成瘾研究中是一种有效的方法。

【关键词】 研究方法;因特网;行为;成瘾;干预性研究;学生

【中图分类号】 R 179 R 395.6 R 163 R 161.5 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1000-9817(2008)03-0208-03

The Application of Participated-Pattern Research in Internet Addiction Disorder of University Students/WU Sheng¹, NIU Wen-yi, GAO Wen-bin² school of Public Health, Peking University, Beijing(100083), China

【Abstract】 Objective To investigate the application of participated-pattern research in Internet Addiction Disorder (IAD) of university students, and to provide bases for methodological research for IAD intervention and prevention. **Methods** Participated-pattern research was applied in a sample of 15 IAD students and 16 non-IAD students. **Results** Internet made communication more convenient for the university students, but was harmful to their health. The IAD students considered that the negative influence of internet was the attraction of internet, but the non-IAD students considered that it was due to the blankness of campus life. The university students thought that the problem of IAD could be solved by the efforts of schools, students and the society. **Conclusion** The participated-pattern research is effective to the IAD of university students.

【Key words】 Research methods; Internet; Behavior; addictive; Intervention studies; Students

随着社会的发展,网络渐渐成为现代人生活的重要部分,随之而来的网络心理障碍问题也日益突出,其中网络成瘾(以下简称“网瘾”)是最为常见的一种症状和社会问题。大量研究表明,网瘾对人的身心健康、社交、工作、学习和家庭生活等均可能造成严重影响,尤其对大学生影响更大^[1]。

针对大学生网瘾问题,近几年来国内外已经开展了大量研究,但往往缺少研究主体(网瘾潜在人群)的参与,从而忽视了其参与对解决问题可能做出的贡献。针对这些不足,本研究运用参与式研究方法,借助一系列参与式工具,使主体人群参与从需求评估到解决对策形成的过程。

1 对象与方法

1.1 对象 选取某理工大学一~三年级本科学学生 1 192名。采用北京大学精神卫生研究所编制的“网络使用自评量表”,在课堂上进行问卷调查。问卷由经培训的调查员统一发放,调查对象填写后当场回收。根据量表的阳性界值点(单测 95%),将得分高于(或等于)91分者判定为网瘾者。通过问卷调查共筛查出 96名网瘾者,从中抽取 15人参加参与式活动,分为 2 个小组;在非网瘾学生中随机抽取 7名学生干部和 9名普通学生,分别组成 2组。在所有研究对象中,男生 26名,女生 5名;一年级学生 15名,二、三年级学生各 8名。

1.2 方法 参与式活动由研究者担任主持人,在征得研究对

象同意后拍照和录音。每组的活动时间分别为 90 min。在运用活动地图、问题树和排序表等参与式工具的基础上,让研究对象分析自身的网络使用问题,找出自身的健康需求,并提出认同的、有效可行的干预措施。本研究采用现场录音、笔录、照相和参与式图表等方式完成原始资料的收集。研究者反复阅读原始资料,对各种观点和看法进行归类,并根据各观点和看法出现的频数,找出主要和次要观点并对其进行分析。采用定性研究的描述性分析方法对资料进行分析。

参与式活动步骤:(1)主持人说明研究目的后,请研究对象在白纸上画出自己典型一天的活动地图,并据此进行深入访谈。(2)每位研究对象填写一份网络使用调查问卷,作为访谈基础。(3)每位研究对象在白纸上写出网络对自己的影响,包括积极的、中性的和消极的影响,并且抄到黑板上。之后各组推举出一位组长,组织大家讨论,归纳出网络最主要的积极影响和消极影响,并分别进行排序,制成排序表。(4)在网络消极影响排序表的基础上,每组学生将网络消极影响作为问题树的主干,讨论其主要表现和产生的原因,并进一步将原因再作为细分的“问题”对待,逐个分析导致每个“问题”的主要原因,如此往复,直至分析出最根本的原因。最后采用打分排序法对原因进行排序。(5)各组在组长的组织下讨论网络消极影响的干预措施。

2 结果与分析

2.1 活动地图 从活动地图可以看出,大多数学生的活动范围都是宿舍、食堂和教室(图书馆)的三点一线。其中网瘾组中有 3名男生每天晚饭后或中午下课后都去网吧玩游戏,而非成瘾组则没有类似情况。

2.2 网络使用状况

2.2.1 接触网络的年龄 研究对象开始上网的平均年龄为 14.5岁,其中最小的 12岁,最大的 18岁,网瘾组和非网瘾组差异无统计学意义。说明大部分学生在中学阶段甚至小学就开

【基金项目】 国家自然科学基金项目(编号:30300113)。

【作者简介】 吴晟(1983-),女,浙江省人,在读硕士,主要研究方向为健康教育与健康促进。

【作者单位】 1 北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系,北京 100083;

2 中国科学院心理研究所。

【通讯作者】 钮文异,北京大学公共卫生学院,北京 100083; E-mail: nwy1956@sohu.com。

始接触网络,提示应在中学之前就进行正确使用网络的相关培训,积极预防网瘾的发生。

2.2.2 上网的便利性 大部分(23/31)学生认为自己上网很方便,原因是该校的学生宿舍都装有网线,学生可以方便地在宿舍上网。虽然学校不允许大一学生买计算机,但是“偷着买了也没关系”。说明大学生有接触网络的便利条件。

2.2.3 上网的时间和时段 研究对象平均每天上网时间为2.6h,成瘾组和非成瘾组差异无统计学意义。大部分学生上网的时间长度在正常范围之内。研究对象周一到周五的上网时段主要集中在午休时间和晚上睡觉前。由于该校宿舍楼有熄灯制度,有效地制约了学生熬夜上网的行为。但周末晚上不熄灯,熬夜上网的学生人数比平常大为增多。

2.2.4 上网地点 大多数学生平常在宿舍上网(18名),其次是学校机房(9名)和网吧(4名)。“学校机房的电脑老化,网速慢,而且开放时间短,有计算机的学生都不愿意去”。而“网吧网速快,人多,玩游戏有气氛”,因此对于有计算机的学生同样有吸引力。值得注意的是,经常去网吧上网的4名学生中,有3名是网瘾者。访谈中还发现,女生多数不喜欢去网吧,因为“网吧环境不好”,这与彭远方等^[2]的研究一致。

2.2.5 网络服务内容 研究对象利用的网络服务按使用频率依次为网上聊天、搜索引擎、电子信箱、网络游戏、BBS论坛、软件上传下载和多媒体娱乐休闲等。

网上聊天是大学生最常使用的网络服务项目。网上聊天让大学生足不出户就可以结交天南海北的朋友,拓宽了他们交流的空间,有的会进一步发展成网恋^[3]。网瘾组中玩网络游戏的人数(9人)明显多于非网瘾组(2人);而通过网络来学习和进行学术研究的人数却明显少于后者。江楠楠等^[4]的研究有

类似结果。在访谈中发现,经常玩网络游戏的几乎都是男生,女生最常使用的网络服务是网上聊天,男生利用网络,多是为了释放被压抑的能量,实现现实生活中无法实现的权力欲,满足自尊;女生利用网络,更多的是为了建立一种亲密的人际关系,在其中得到认同感、归属感,与 Young^[5]的调查结果一致。

2.3 上网的影响

2.3.1 网络的积极影响 将4个组的讨论结果进行归纳后可见,网络的积极影响按重要性高低依次为沟通交流、获取信息、获得经济利益(创造就业)、下载、展现自我(个人空间、网站、博客)、学习和娱乐休闲等。

2.3.2 网络的消极影响 将4个组的讨论结果进行归纳后可见,网络的消极影响按重要性高低依次为危害身体健康、网络安全问题(隐私泄露、网络犯罪、病毒传播等)、浪费时间和精力、沉迷网络、浪费金钱和危害心理健康等。

2.3.3 网络的中性影响 网络的中性影响主要有:(1)看书报的时间减少;(2)网络上的一些信息会对自己的判断和认识产生影响;(3)上网可以消磨时间;(4)上网是了解社会现象的一个途径;(5)方便网上选课和查询成绩。

2.4 网络消极影响问题树 各组学生对网络消极影响的原因进行打分排序并归纳后显示,网瘾组学生认为消极影响的主要原因是:(1)网络吸引力大、可现实在现实中不可实现的愿望;(2)个人爱好单一、自制力不足;(3)校园生活不够丰富。而非网瘾组学生认为主要原因是:(1)大学生生活空虚;(2)个人自制力不足;(3)教育体制的负面影响。可见大学生网瘾的原因是多维的,包括了网络、个人、学校和社会等方面且网瘾组与非网瘾组学生对网络吸引力的感受存在差异。网络成瘾组大学生消极影响问题树见图1。

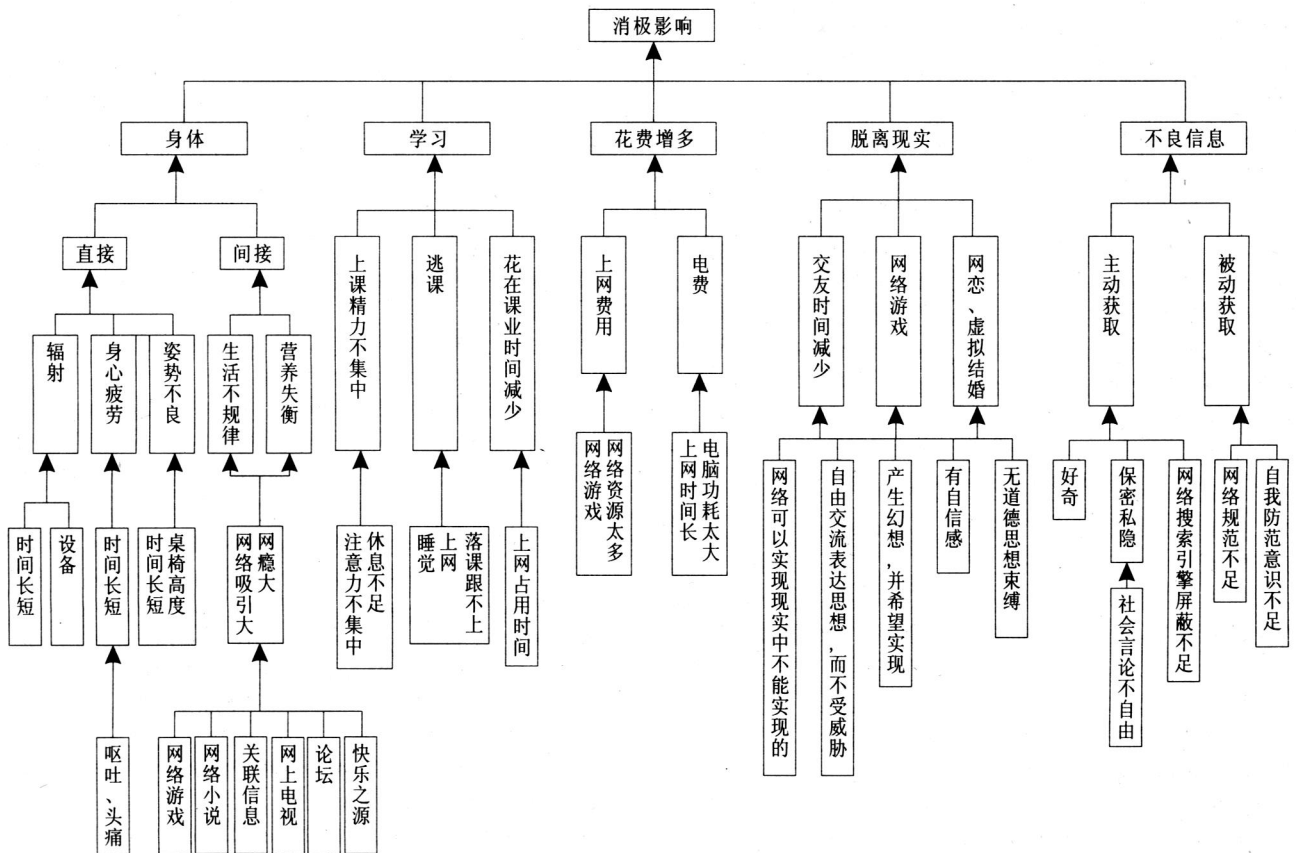


图1 网络成瘾大学生网络消极影响问题树

2.5 网络消极影响的干预措施

2.5.1 学校 (1)多组织学生感兴趣的活动。大多数网瘾和非网瘾学生都认为目前学校组织的活动不如上网的吸引力大。建议学校组织一些参与程度高的活动,如集体出游等。并且要对参加活动的学生有一些激励,“特别有效的激励是让参与者感觉自己在活动中起到关键作用”。可见学校要更好地满足大学生社会性的需求,减少社会退缩行为的发生。(2)加强对学生的管理。非网瘾组的一位学生干部认为:“同宿舍的学生之间相互影响是很大的,可以把负面影响特别大的学生和其他宿舍的学生调换宿舍”。(3)学校图书馆应增加藏书量。多数学生认为图书馆的吸引力不如网络大。“学校图书馆藏书太少,而且面太窄,专业书多,休闲的不多,杂志也不让借出”。因此,学校图书馆应增加藏书门类,更好地满足学生的借阅需求,丰富校园生活。(4)学校的运动设施应降低收费标准。一位网瘾男生说:“现在学校运动场所收费高,1小时收10元钱还要排队,还不如回宿舍上网。价格降低了我肯定会去”。其他研究对象表示赞同。说明大学生的体育运动需求还未能很好地满足。运动时间增加的同时可能意味着上网时间的减少。(5)及早开设网络使用课。多数网瘾和非网瘾学生都认为,应该在小学一年级就开设网络使用课,引导学生科学地使用网络。一位非网瘾组男生谈到:“我在网吧见过5岁的孩子就学会玩游戏了,因此要及早开设网络使用课”。

2.5.2 个人 (1)增加个人爱好。多数网瘾和非网瘾学生认为,增加个人爱好是减少上网时间的一个好方法,尤其是一些偏社会性的爱好,利用团体内的互动和吸引来降低网络的吸引力。(2)交友可以转移注意力。网瘾组一位男生谈到:“大学生生活比较空虚,可以通过多交朋友来充实生活,从而减少上网”。多数学生表示赞同。(3)树立远大的人生目标。部分非网瘾组学生认为,人生目标不明确是大学生生活空虚的根本原因。“大学生应当及早树立远大的人生目标,时时提醒自己,约束自己的行为”。

2.5.3 社会 (1)坚持取缔黑网吧。所有研究对象都认为政府应取缔黑网吧,并对网吧进行严格的监管。非网瘾组一位男生认为:“目前出台的反成瘾系统如果切实可行,肯定有效;但是地方上黑网吧太多,谁管这些呀?国家必须制定法律强制网吧实行反成瘾系统”。(2)提供接受性教育的正规途径。一部分网瘾和非网瘾学生认为:“虽说黄色网站是不良信息的来源,但是至少黄色网站给很多人提供了获得性知识的途径,所以不能完全否定黄色网站。如果主流社会不认同这一点,那就应该给大家提供一条合适的获取性知识的途径”。(3)引导网络游戏产业健康发展。非网瘾组一位学生干部认为:“游戏是计算机技术发展的一个体现,虚拟现实是未来计算机发展的一个方向。如果现在对网络游戏的发展进行大肆地抨击,是非常不利于其发展的,国家的责任是去监管”。(4)不轻易给学生贴上网瘾的标签。多数网瘾和非网瘾学生认为:“界定网瘾是很难的,不能轻易给人贴上网瘾的标签,这样会导致社会的歧视”。

3 讨论

美国精神病学家 Goldberg 于 1995 年首次提出了“网络成瘾障碍(Internet addiction disorder, IAD)”一词^[6],此后国内外学者对此领域进行了一系列探索性研究,取得了一定的成果。在大学生网瘾问题的研究中经常涉及一些敏感的、隐私的问题,有的学者使用了定量的测量技术,但却存在效度评价的不足;而定性的访谈也因为研究对象处于被动地位而影响资料的真实性。本研究应用参与式研究方法,为研究对象搭建了表达需

求的平台,为大学生网瘾问题的深入研究提供了信息,结果表明,参与式方法在大学生网瘾研究中是一种有效的方法。

在以往的研究中,研究者往往重视外界因素,如学校的应试教育,而对大学生自身的原因有所忽视^[7]。在参与式研究中,通过对研究对象的赋权,使其处于主动地位,充分表达自己的需求和看法,讨论有效的干预措施,可以为制定网瘾的干预措施提供参考。只有被主体人群所认同的干预措施才能获得主体人群的支持和配合,也才有可持续性。参与式研究方法恰恰能在这些方面为网络成瘾研究另辟蹊径,值得进一步探索。

目前,国际上还没有诊断网瘾的统一标准,研究者不能轻易把上网人群判定为网络成瘾者,避免加重这一人群的边缘化。在参与式活动中,研究人员和研究对象穿插着围坐一圈,做到无等级之分。研究者在活动中避免提及“网络成瘾”这个词,防止研究对象产生警惕心理,尽可能营造一种平等轻松的讨论氛围,引导其表达真实的想法。

本研究发现,大部分研究对象都存在获得心理发展的渠道缺失问题,如体育运动、竞赛与竞争、同伴朋友和性教育等。可能因为网瘾组学生和非网瘾组学生缺失的程度不同,从而导致对网络吸引力的感受差异。非网瘾学生能通过建设性的补偿机制完成自我心理修复,而网瘾学生则通过上网这一病理性补偿机制导致心理发展受阻,这与高文斌等^[8]提出的“失补偿”假说一致。

Young 等^[9]1998 年研究发现,网瘾者具备特定的人格特质,如过分害羞、内向和社会退缩等。本研究也发现,在参与式活动刚开始时,网瘾学生普遍表现为内向和交往被动,而非网瘾学生能比较快地进入主动角色,积极地发表自己的观点。可见研究者很难通过访谈来了解网瘾人群的真实想法,而在参与式活动中,研究者不再处于主动地位,网瘾人群不需要直接面对研究者,而是与同伴进行交流,减轻害羞和防备心理。在参与式活动中,研究对象是开放的、愉快的。通过访谈得知,研究对象对参与式活动形式比较认可和乐于参与。因此,以小组讨论为核心的参与式研究方法也展现了其作为矫治网瘾问题适宜技术的前景。

4 参考文献

- [1] 顾海根. 国外网络成瘾研究简介. 外国中小学教育, 2005(9): 31 - 36.
- [2] 彭远方, 顾斌. 青少年网络途径认知及其网络行为. 江南社会学院学报, 2006, 8(2): 73 - 77.
- [3] 刘瓔瑛, 邵金梓. 关注网络时代大学生的心理健康. 高等农业教育, 2005, 3(3): 93 - 95.
- [4] 江楠楠, 郭培芳. 国外对因特网成瘾障碍的研究. 心理科学, 2003, 26(1): 178 - 179.
- [5] YOUNG KS. Levels of depression and addiction underlying pathological Internet use: Poster presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association. Washington DC, 1997: 283 - 284.
- [6] YOUNG KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Cyber Psychol & Behav, 1996: 237 - 244.
- [7] 咎玉林. 国外应对青少年网络成瘾的对策及启示. 中国青年研究, 2007, 2(4): 80 - 83.
- [8] 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. 心理科学进展, 2006, 14(4): 596 - 603.
- [9] YOUNG KS, RODGERS RC. Internet addiction: Personality traits associated with its development. The 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, 1998: 162 - 164.

(收稿日期: 2007-11-19)