

青少年压力、应对方式与“网络成瘾”的关系

吴文丽¹, 伍翔², 袁方^{*}, 郑燕行^{*}, 郑希付^{**}

(1. 华南理工大学思想政治学院, 广东 广州 510641;

2. 深圳职业技术学院心理健康教育与咨询中心, 广东 深圳 518055)

【摘要】 目的: 探讨青少年的生活事件压力、应对方式与“网络成瘾”的关系。方法: 以广州某中学 888 名中学生为被试, 采用问卷调查法进行研究。结果: 在学习、受惩罚、健康、其他生活事件压力和总体压力上, 网络成瘾组均显著高于正常组; 在问题解决应对方式上, 网络成瘾组显著低于正常组, 在幻想和发泄应对方式上, 网络成瘾组显著高于正常组; 网络成瘾与问题解决应对方式、幻想应对方式、学习压力、丧失因子、其他压力有关联。结论: 青少年网络成瘾与多种因素有关, 应从多方面对这些因素进行针对性防治。

【关键词】 网络成瘾; 应对方式; 压力; 青少年

中图分类号: R395.2

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2009)06-0721-02

The Relationship Between Stress, Coping Styles and Internet Addiction of Adolescents

WU Wen-li, WU Xiang, YUAN Fang, ZHENG Yan-xing, ZHENG Xi-fu

South China University of Technology, Guangzhou 510641, China

【Abstract】 **Objective:** To explore the relationship between stress, coping styles and internet addiction of adolescents.

Methods: A survey research method was adopted in which questionnaires were administered to 888 middle school students. **Results:** Internet addiction groups had significantly higher scores than normal group in stresses of learning, punishment, well being, other things and overall stresses. Internet addiction groups had significantly lower scores than normal group in problem solving, but they had significantly higher scores in abreaction and fantasy. Logistic regression analysis indicated that internet addiction of adolescents was correlated with problem solving, fantasy, stresses of learning, stresses of forfeit, and other stresses. **Conclusion:** Internet addiction of adolescents has relationship with many factors. It is necessary to take effective measures immediately to deal with it.

【Key words】 Internet addiction; Coping styles; Stress; Adolescents

网络成瘾是新近出现的一种心理问题, 至今尚缺乏较完整和成熟的解释模式。相关研究结果表明, 各种生活事件压力与物质滥用或成瘾有关。Hien 等认为创伤压力是女性物质使用失调的易感因素^[1]。Ames 等的研究表明, 生活事件压力和感知的压力影响能够显著预测对物质的渴求感^[2]。Moore 等的研究显示, 与工作有关的压力与酗酒有关^[3]。Goeders 认为压力对药物成瘾有明显的影响。青少年更容易受生活事件压力的影响, 进而产生物质滥用行为^[4]。Butters 研究表明家庭压力对青少年吸食大麻产生着直接和间接的影响^[5]。Sinha 等人认为与中性想象任务相比, 压力想象任务提高了被试对可卡因的渴求感^[6]。可以看出, 压力与成瘾有关, 压力影响成瘾及其维持。网络成瘾与物质成瘾类似, 可能也与压力有关。同时梁宁建等研究表明, 网络成瘾者遭受到更多的消极事件^[7]。生活事件压力可能与青少年网络成瘾有密切的关系。

应对(coping)是与生活事件及压力密切相关的变量。应对方式是个体面临压力时为减轻其负面影响而做出的认知与行为的努力过程。Wills 等提出了解释成瘾过程的“压力-应对模型”(stress-coping model), 认为物质使用是一种生活压力的应对反应。国内学者李宏利等研究表明, 病理性互联网使用高分组被试较少采用问题解决应对方式, 而可能更多采用幻想与发泄应对方式^[8]。本研究旨在探讨青少年生活事件压力、应对方式与网络成瘾的关系, 以期进一步揭示网络成瘾的病理和心理机制。

1 对象与方法

1.1 对象

采取随机取样和目的取样相结合的方法, 对广州市某中学学生进行测试, 回收有效问卷 888 份。其中男生 416 人 (占 46.85%), 女生 472 人 (占 53.15%); 初中生 466 人 (占 52.48%), 高中生 422 人 (占 47.52%)。被试的年龄在 11-20 岁之间, 平均年龄为 15.45±1.38 岁。

1.2 测量工具

【基金项目】 国家社科基金项目 (07BSH050)

通讯作者: 吴文丽

* 广州市番禺区洛溪新城中学; ** 华南师范大学心理应用研究中心

1.2.1 青少年病理性互联网使用量表 由雷雳等编制,共 38 题,5 级记分。该量表由六个维度构成,即突显性、耐受性、强迫上网/戒断症状、心境改变、社交抚慰和消极后果^[9]。

1.2.2 中学生应对方式量表 由黄希庭等编制,包括问题解决、求助、发泄、退避、幻想、忍耐六个维度^[10]。

1.2.3 青少年生活事件量表 刘贤臣编制,量表由 27 项可能给青少年带来心理反应的负性事件构成,采用 5 级评定计分。

1.2.4 自尊量表 采用 Rosenberg 编制的自尊量表,该量表由 10 个条目组成。

1.3 施测程序与数据处理

以班级为单位进行集体施测,数据分析与处理使用 SPSS13.0。

2 结 果

2.1 生活事件压力、应对方式的基本特点

雷雳等将青少年病理性互联网使用量表的项目平均得分大于等于 3.15 分者界定为“PIU 群体”(也可以理解为“网络成瘾群体”),将量表项目平均得分小于 3 分者界定为“PIU 正常群体”,将量表的项目平均得分大于等于 3 分小于 3.15 分者界定为“PIU 边缘群体”,本研究只对成瘾组和正常组进行比较。根据该标准将被试划分成 2 组:网络成瘾组 51 人、正常组 803 人。对生活事件压力、应对方式和自尊的各个维度进行 2(性别)×2(组别:网络成瘾组、正常组)多元方差分析,其结果见表 1、表 2。

表 1 数据结果表明,生活事件压力的受惩罚维度的性别差异显著($P<0.05$),男生得分高于女生;生活事件压力中的学习、受惩罚、健康、其他维度和总体压力的组别主效应均非常显著($P<0.01$),而且在这些维度上网络成瘾组均显著高于正常组被试;其他维度存在性别与组别的交互作用。进一步简单效应分析发现,成瘾组的女生得分高于男生,正常组的男生得分高于女生,成瘾组和正常组的性别主效应均不显著($P>0.05$)。

表 2 数据结果表明,自尊的性别主效应极其显著($P<0.001$),男生高于女生;应付方式中的问题解决、幻想、发泄维度的组别主效应显著($P<0.05$),在问题解决维度上,正常组高于成瘾组,在幻想和发泄维度上,成瘾组高于正常组;自尊存在性别和组别的交互作用。进一步简单效应分析发现,男生自尊的组别主效应极其显著($P=0.000$),成瘾组高于正常组;女生自尊的组别主效应不显著($P>0.05$)。

表 1 生活事件压力的多元方差分析表(F 值)

主效应	自由度	人际关系	学习	受惩罚	丧失	健康	其他	总体压力
性别	1	0.069	2.067	5.973*	0.007	0.01	2.888	1.084
组别	1	1.809	20.815***	10.435**	0.150	8.373**	73.339***	14.315***
性别×组别	1	0.324	3.084	1.555	1.424	0.183	6.240*	0.877

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$,下同。

表 2 应对方式和自尊的多元方差分析表(F 值)

主效应	自由度	问题解决	退避	求助	幻想	发泄	忍耐	自尊
性别	1	2.640	1.278	2.022	1.053	3.101	2.293	15.382***
组别	1	11.666**	1.131	0.300	19.241***	4.561*	1.545	3.509
性别×组别	1	0.200	1.519	0.298	1.456	1.086	1.311	16.465***

表 3 应对方式、生活事件压力与网络成瘾的多元 Logistic 回归分析

变量	偏回归系数	标准误	Wald 值	P	OR 值	OR 值 95% CI
问题解决	-0.466	0.222	4.427	0.035	0.627	0.406 ~ 0.969
幻想	0.495	0.145	11.653	0.001	1.641	1.235 ~ 2.180
学习压力	0.539	0.196	7.576	0.006	1.714	1.168 ~ 2.515
丧失因子	-0.384	0.157	6.013	0.014	0.681	0.501 ~ 0.926
其他	0.742	0.133	30.969	0.000	2.101	1.618 ~ 2.729
Constant	-4.745	0.875	29.400	0.000	0.009	

2.2 网络成瘾影响因素的 Logistic 回归分析

对青少年网络成瘾的各种可能影响因素进行多因素非条件 Logistic 回归分析,结果见表 3。

结果表明,应对方式中的问题解决和幻想维度、生活事件压力中的学习压力、丧失因子、其他压力 5 个因素进入最终模型,其中幻想应对方式、学习压力和其他压力是危险因素,问题解决应对方式、丧失因子是保护因素。

3 讨 论

从生活事件压力、应对方式的特点来看,网络成瘾组在学习、受惩罚、健康、其他维度和总体压力上得分高于正常组,这表明网络成瘾者可能会体验更多的压力。成瘾的压力-应对模型认为,物质使用是青少年应对生活压力的认知和行为策略,生活压力与有限的应对资源可能使个体出于调节情绪的目的而进行物质使用。而互联网使现实与虚拟、人工经验与真实世界之间的界限变得模糊起来。网络空间的虚拟情境特征更容易导致青少年使用者成瘾^[11]。与物质成瘾类似,网络使用者体验更多生活事件压力,像药物滥用那样使用互联网应对现实生活中的问题,就会沉迷于网络,进而形成网络成瘾。研究显示成瘾组更多使用幻想和发泄应对方式,较少使用问题解决应对方式,这与已有的研究结果也是一致的^[8]。

从生活事件压力、应对方式与网络成瘾的关系来看,幻想应对方式、学习压力、其他压力是网络成瘾的危险因素。网络成瘾者可能体验更多的生活事件压力,对于青少年来说,学习压力是主要的压力

(下转第 732 页)

- 1 Shafran R, Mansell W. Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 2001, 21(6):879-905
- 2 Lask B, Bryant-Waugh R. Early-onset anorexia nervosa and related eating disorders. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 1992, 33(1):281-300
- 3 Ferrari JR. Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples. *Journal of Social Behavior and Personality*, 1995, 10(1):143-156
- 4 方新, 钱铭怡, 訾非. 完美主义心理研究. *心理治疗与咨询*, 2007, 3(21):208-210
- 5 Frost R, Marten P, Lahart C, et al. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14(5):449-468
- 6 Frost RO, Heimberg RG, Holt CS, et al. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 1993, 14(1):119-126
- 7 Lazarus RS, Folkman S. *Stress Appraisal and coping*. New York: Springer Press, 1984
- 8 Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 56:267-283
- 9 David MD, Kirk RB, Halsall J. The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 2000, 47(4):437-453
- 10 Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977, 84(2):191-215
- 11 卢洪明, 傅纳, 李旻, 等. 贫困大学生一般自我效能感、应对方式和心理健康的关系. *中国心理卫生杂志*, 2008, 22(7):495-596
- 12 Hart BA, Gilner FH, Handal PJ, et al. The relationship between perfectionism and self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 1998, 24(1):109-113
- 13 Stoeber J, Hutchfield J, Wood KV. Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 2008, 45(4):323-327
- 14 訾非. 完美主义心理研究的历史和现状. *心理科学*, 2004, 27(4):943-945
- 15 Cheng SK, Chong GH, Wong CW. Chinese Frost multidimensional perfectionism scale: A validation and prediction of self-esteem and psychological distress[J]. *Journal of Clinical Psychology*, 1999, 55(9):1051-1061
- 16 Schwarzer J, Zhang J. The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale. *Applied psychology: An International Review*, 1997, 46(1):69-88
- 17 Connor RCO, Connor DBO. Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology*, 2003, (50)3:362-372
- 18 Dunn JC, Whelton WJ, Sharpe D. Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of Counseling Psychology*, 2006, 53(4):511-523

(收稿日期:2009-04-28)

(上接第 722 页)

源,而个体缺乏有效的应对方式,进而采用一些以调节情绪为目的应对策略,如幻想应对方式。同时互联网的某些功能(网络游戏、聊天等)为幻想应对提供了条件。特别是网络游戏对一些青少年来说极具诱惑力,可能使青少年产生更强烈的欣快感和依赖性,导致网络成瘾的产生^[12,13]。问题解决应对方式是网络成瘾的保护因素。问题解决是一种积极的、以问题为取向的应对方式,有助于个体消除压力源,避免个体通过网络摆脱痛苦、寻找慰藉、体验成功。

参 考 文 献

- 1 Hien D, Cohen L, Campbell A. Is traumatic stress a vulnerability factor for women with substance use disorders? *Clinical Psychology Review*, 2005, 25:813-823
- 2 Ames SC, Roitzsch JC. The impact of minor stressful life events and social support on cravings: A study of inpatients receiving treatment for substance dependence. *Addictive Behaviors*, 2000, 25(4):539-547
- 3 Moore S, Sikora P, Grunberg L, Greenberg E. Work stress and alcohol use: Examining the tension-reduction model as a function of worker's parent's alcohol use. *Addictive Behaviors*, 2007, 32:3114-3121
- 4 Goeders NE. The impact of stress on addiction. *European Neuropsycharmacology*, 2003, 13:435-441
- 5 Butters JE. Family stressors and adolescent cannabis use: A pathway to problem use. *Journal of Adolescence*, 2002, 25:645-654
- 6 Sinha R, Catapano D, O'Malley S. Stress-induced craving and stress responses in cocaine dependent individuals. *Psychopharmacology*, 1999, 142(4):343-351
- 7 梁宁建, 吴明证, 杨轶冰, 奚殉. 大学生网络成瘾与幸福感关系研究. *心理科学*, 2006, 29(2):294-296
- 8 李宏利, 雷雳. 中学生的互联网使用与其应对方式的关系. *心理学报*, 2005, 37(1):87-91
- 9 雷雳, 杨洋. 青少年病理性互联网使用量表的编制与验证. *心理学报*, 2007, 39(4):688-696
- 10 黄希庭, 余华, 郑涌, 等. 中学生应对方式的初步研究. *心理科学*, 2000, 23(1):1-5
- 11 林绚晖. 网络成瘾现象研究概述. *中国临床心理学杂志*, 2002, 10(1):74-80
- 12 彭阳, 周世杰. 青少年网络成瘾与家庭环境、父母教养方式的关系. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15(4):418-419
- 13 贺金波, 郭永玉, 向远明. 青少年网络游戏成瘾的发生机制. *中国临床心理学杂志*, 2008, 16(1):46-48

(收稿日期:2008-10-20)