

大学网络成瘾的预防与干预研究

阳素文

贺州学院 广西贺州 542899

【摘要】 网络信息时代之下,网络对于青年的学习方式、生活方式以及思维意识等方面都造成了很大的影响,同时也为当前的大学生带来了一定的不良影响。据调查,当前很多大学生都有网瘾,如何防止学生网瘾形成已经成为当前高校教育的重点工作,本文对于预防高校学生形成网瘾的方式进行探究。

【关键词】 大学;网络成瘾;预防与干预措施

随着网络信息时代的发展,网络信息技术虽然为当前高校学生的生活和学习带来了便利,但是也有很多学生沉迷于网络形成网瘾,并且形成网瘾的学生数量还在不断地攀升。网瘾的出现严重影响了当前高校学生的学业成绩、人际交往以及身体健康等方面,这些情况都是非常严重的,一定要给予高度重视。

一、网络成瘾以及其断定标准

1. 网络成瘾

网络成瘾又被称作病理性网络使用、强迫性网络使用等等。通常是说在无成瘾物质作用下的网络使用行为失控症状,通常因为对于互联网的过度沉迷和依赖而对于个人身体或是心理上的伤害^[1]。这一概念最开始是由美国精神科医生戈登伯格提出来的,后经过多名学者对于这一理念进行研究确认了这一现象的存在。此后更多的学者对于这一领域展开研究,将网瘾细分为两类,分别是特殊性网络成瘾,这种网瘾现象指的是个体过于重视互联网当中的某种能力,主要包含线上商品交易、赌博等,将互联网当作一种载体;另一种就是,一般性网络成瘾,这种网瘾就是单纯的过度使用互联网,主要包含漫无目的的使用互联网。

2. 网络成瘾断定标准

我国第一部有关网络成瘾断定标准的文件是北京军区总医院规定的《网络成瘾临床诊断标准》,在这当中明确地提出了网络成瘾的断定标准:首先,对于互联网有着强烈地依赖和使用欲望;其次,在逐渐减少上网时间或者停止上网时,会出现心烦意乱、注意力不能集中或是无法入睡等现象。这些戒断反应可以通过观看电视、玩手机等方式进行缓解;最后,以下五点当中至少满足一点:第一,为了获得满足感而不断增加自己使用互联网的时间和金钱投入;第二,对于自己什么时间开始和结束使用互联网无法掌控,多次尝试控制都没能成功;第三,在已经知道长时间使用互联网的的危害后,依旧无法停止长时间使用互联网;第四,因为互联网而减少了其他活动,对于其他事物的兴趣明显减小;第五,将互联网当作是逃避现实的避风港,企图以沉迷互联网来躲避现实中出现的无法结局的困难。网瘾患者每天大概使用互联网的时间大于等于六个小时,并且已经持续或超过三个月时间^[2]。

二、当前高校学生形成网瘾的主要心理因素探究

通过心理学层面对于当前高校学生网络成瘾的原因进行探究,能够更好地实现对于存在形成网瘾的高校学生进行心理干预工作。很多高校学生沉迷网络无法自拔,一部分原因是在网络世界中能够获得在现实世界当中无法获得的快感,还有一部

分原因是,在网络世界当中它可以实现自己的任何想象,满足自身心理需求。

1. 为满足自身求知欲望和好奇心

正处于青春期的高校学生具有很强的求知欲望和好奇心,网络当中的信息交流变化是非常快的,并且信息内容较多、能够进行即时互动以及知识覆盖面积大等优势,这些都能够很好地满足当前高校学生的求知欲望和好奇心。与此同时,当前大学生从小就是伴随着互联网成长的并且具有包容度较高的接受能力,内容丰富多彩的互联网信息更是不停地刺激了学生的好奇心,也正是因为想要不断满足自己的求知欲和好奇心,就导致当前的高校学生无法从网络世界中脱身^[3]。

2. 为发泄自身心理压力

随着社会的不断进步,当前社会对于人才要求也越来越高,高校学生正面临着来自家庭、社会以及自身的三方面压力,现实与理想中的情况存在着巨大的差距,这些都导致当前高校大学生都具有非常大的心理压力。由于学生年纪较小对于很多事情的认知并不全面,导致学生不能通过一个正确的方式去释放和宣泄自己的心理压力。一些高校学生为了躲避学业、社交、情感、就业等方面带来的压力以及挫败感,就会通过沉迷游戏来麻痹自己。在这其中,那些自控能力较差的高校学生,就会无法从网络中脱身,越来越依赖网络,最终形成网瘾。所以,高校要是想帮助学生解决网络成瘾现象,就要了解学生压力,对于学生进行心理引导,提供科学的压力释放方法。

3. 为满足自身社交需求

很多高校学生由于在生活当中过于羞涩,不敢与人进行交流,通常这样的学生都会有一些自卑心理,因此他们更需要他人的认同,通过互联网,大家隔着互联网进行交流,不需要面对面交流,解决了这部分学生在实际环境中害羞、内向等交往问题。因此这一部分学生更容易形成网瘾,将大量的时间和精力都投入到网络社交当中,以此满足自身社交需要,并且由于这一部分的学生将很多的情感都投入到了互联网交友中,在现实生活中反而会非常冷漠,形成恶性循环。

4. 实现自我价值需求

在真实的社会当中,一个人想要实现自我价值,走向成功需要经过较长时间的努力,并且这一过程会非常的曲折、困难。但是在虚拟网络世界当中就不一样了,个体可以通过多种方式快速地取得成功,所以有很多的学生错误地将互联网当做是自己实现自我价值的真正道路从而网络成瘾,无法自拔。

三、大学生网络成瘾的心理干预方式

1. 行为治疗方式

行为治疗方式是一种常见的治疗方式,常用于治疗网络成

瘾的行为治疗方式有：代替治疗、厌恶治疗以及强化治疗^[4]。其中代替治疗指的就是让已经网络成瘾的学生养成其他更多的有意义的爱好来代替自己网瘾行为，比如说运动、看书、参加社会活动等，这种干预治疗方式更加适合那些沉迷网络游戏当中的大学生；

厌恶治疗方式指的是将成瘾者会获得痛苦的厌恶刺激与其上网行为相联系，通过让成瘾者为了少受到刺激和痛苦而不再上网，或是上网频率和时间变少。比如说，可以在那些具有强烈网上购物欲望的学生的手腕上套上皮筋，再出现强烈的购物欲望时，就用皮筋弹一下自己，产生痛感从而放弃购物。采取厌恶治疗方式时，给予网络成瘾学生的痛感要足够强烈，并且可以持续一段时间，不然的话很难发挥出该治疗方式的作用；

强化治疗方式就是在网络成瘾者能够控制自己减少上网频率及时间时，立刻给予大学生肯定和一些奖励，通过物质上或是精神上的奖励对他的这种行为进行鼓励，这种方式是正向强化方式；在网络成瘾者没能够在相应的时间内结束上网行为或是没能够缩短上网的时间，就要对于大学生实施一些处罚措施，这就是负向强化方式。在使用强化治疗方式时，将这两者结合起来，通过长时间与其他心理干预治疗方式共同实施，能够很好地帮助网络成瘾学生减轻或是消除网络成瘾现象^[5]。

2. 认知治疗方式

这种治疗方式主要是让网络成瘾者对于互联网以及上网行为的认知发生转变，以此帮助网络成瘾患者戒掉网瘾。这种治疗方式可以让成瘾者通过参加自我辩论或是与他人进行辩论的方式，让成瘾者对于沉迷网络的坏处有一个新的认知，比如说学业成绩下滑、身体素质和精神状态严重下降，以此帮助网络成瘾者树立彻底戒掉网瘾的信心，以此增加戒除网瘾的成功性。

3. 团体心理辅导方式

团体心理辅导方式比较适用于那些由于对于社会认知不足而形成网瘾的大学生，网络成瘾的高校学生可以自行组成戒网团队的方式进行戒网。在这个团队当中，要配备一个专业的心理辅导医生对于学生的行为进行指引，采取行为治疗方式等，并根据学生们当前网络成瘾程度，定制具有针对性的戒网目标和计划，共同戒网，团队成员之间相互监督，并要对每次一次的戒网活动进行监督，保证戒网活动能够真正落实。除此之外，在开展团体心理辅导的戒网活动时，心理辅导医生要重视引导团队成员之间进行沟通，通过交流帮助网络成瘾大学生获得安全感，学会信任他人，摆脱孤独感，通过这样的方式能够有效提升团队成员的人际交往能力，能够增加学生参加社会活动的

积极性，从而实现戒除网瘾^[6]。

四、大学生网络成瘾的预防措施

除了要重视帮助已经网络成瘾的学生戒除网瘾，还要重视那些容易网络成瘾的学生群体，只有这样才能够全面地解决大学生网络成瘾的现象。

1. 要重视对学生开展心理健康教育

高校要重视对于学生的心理健康教育，高校可以通过搭建心理健康教育平台，创建心理咨询室，为那些有需求的大学生提供服务。在心理咨询室当中，要配备具有专业素质的心理咨询师对于学生进行引导，让学生对于网络有正确的认知，从而预防学生形成网瘾^[7]。

2. 创办丰富校园活动

创办丰富的校园活动，不但能够让学生的课余时间更加充实，还能够让学生通过校园文化认识更多志趣相投的朋友，提升自己的人际交往能力。学校要有针对性的对于那些容易形成网瘾的学生开展校园活动，对于那些不善于沟通的学生，学校可以举办PS作品大赛等，让学生能够通过正确的方式使用网络，通过网络锻炼自己的能力。

3. 加强监管

第一，我国政府要重视其对于网络环境的监管，建立健全网络环境管理制度，构建一个和谐、绿色的网络环境；第二，高校要加强对于学生在校内正确用网的监管力度，制定一个在校内正确用网的制度，构建一个健康的校园用网环境；第三，家长也要对于孩子基于更多地关注，不能一味地打骂，要做到刚柔并济，根据学校制定的管理方式，对于学生实施长期的网络预防管理，以此防止当前高校学生形成网瘾。

五、结语

总而言之，网瘾的形成是非常复杂的，在构建网瘾预防和干预系统的时候，一定要建立全面的预防干预系统，对于学生形成网瘾的原因充分调查，有针对性地进行干预和预防，以实现较好的干预效果。

课题：青少年网络脱瘾的社会工作服务研究 项目编号 2018SZ061

参考文献

- [1] 黄吉迎, 苏文亮, 赵陵波. 个体化常模反馈干预在青少年网络成瘾预防中的应用[J]. 中国学校卫生, 2019,40(07):1028-1030+1035.
- [2] 左煊. 自媒体时代高职院校学生心理危机预防与干预研究[J]. 济南职业学院学报, 2019(02):85-86+95.
- [3] 张莉, 郭瑜. 大学生网络成瘾的心理干预与预防策略[J]. 长江丛刊, 2017(31):206.
- [4] 马晓丽. 高校心理健康工作者对大学生网络成瘾预防与干预的实践与思考[J]. 课程教育研究, 2013(25):17.
- [5] 汪芝晴, 陈永胜. 青少年网络成瘾若干问题的浅析[J]. 科技创新导报, 2008(33):208.
- [6] 陈璐. 大学生网络成瘾的原因及预防与干预[J]. 民办高等教育研究, 2007(01):51-55.
- [7] 韦凡荣. 中学生网络成瘾及其预防与干预的研究[D]. 广西师范大学, 2006.