Educational and teaching research, 教育教学研究 (13)2022,4
ISSN:2705-1277(Online); 2737-4130(Print)

关于网络成瘾的心理学研究

张军良　胡忠震　喻　婕

（南昌航空大学科技学院　江西　九江　332020）

摘　要：网络成瘾严重影响学生身心发展，对社会和谐产生负面影响。本文在对西安市学生网络使用现状调查的基础上，重点深入分析网络成瘾的心理根源，从学生的角度提出网络成瘾的治疗特点、目标和形式。心理治疗的视角，为高校网络成瘾防治提供理论参考。

关键词：心理学；大学生；网络成瘾；根源；心理疗法

Psychological Research on Internet Addiction Disorder

Zhang Junliang, Hu zhongZhen, Yu Jie

(Science and Technology College of Nanchang Aviation University, Jiujiang, Jiangxi 332020)

Absrtact: Internet addiction has a serious impact on the physical and mental development of students, and has a negative impact on social harmony. Based on the investigation of the current situation of students' Internet use in Xi' an, this paper focuses on in-depth analysis of the psychological roots of Internet addiction, and proposes the characteristics, goals and forms of treatment of Internet addiction from the perspective of students. From the perspective of psychotherapy, it provides theoretical reference for the prevention and treatment of internet addiction in colleges and universities.

Key words: psychology; college student; Internet addiction; Root cause; psychotherapy

“网络成瘾”按照国际标准，它被成为网络成瘾症，对于这个概念，目前还没有统一的定义。很多人认为网络依赖这种行为是由于使用网络的人，以网络作为中端，利用交互通信等虚拟对象和数据。存储在网络中，并根据进度获取信息。获取信息，如吸毒、酗酒等毒品、长期关系和真实关系，从而导致不良行为。生理和社会心理功能。“[1] 有还有研究人员认为，“网络成瘾综合症”（IAD）是指一种没有受药物影响而无法上网的弱能量，可以看作是过度使用互联网，其中。造成明显的人身和心理伤害 [2]。本文认为，网络成瘾是指过度使用网络和网络成瘾后产生的压力和情绪行为。

一、网瘾的基本现状

中国互联网络信息中心 2008 年 1 月发布的第 21 次中国互联网发展统计数据显示，在 2.1 亿网民中，18–24 岁的网民占 31.8%。为 36·2%。根据工作性质和工作性质，高中生在所有网民中占多数，高达 28·8%[3]，超过其他年龄段的网民，具有优势。然而，由于缺乏良好的教育和学生的心理特点，很多人滥用网络或喜欢网络上的“虚拟现实”，成为“网瘾者”。针对这种负面现象，我们调查了西安学生的互联网使用情况。

（一）总体样本情况

在本次调查中，我们检查了被测大学的学科属性平衡，考虑到完整性，学生从西安交通大学、长安大学、西北大学、陕西师范大学、西安大学等 5 所大学中随机抽取。‘大学。安交通。‘一所大学。一所大学。科大调查在自习室、宿舍、食堂等场所进行。共发放问卷 400 份，各高校回收 80 份，回收有效问卷 373 份，有效回收率为 93·3%。

（二）网瘾学生情况

大学生与合适样本的网络成瘾对比表明，男性网络成瘾的比例大于女学生，差异更为明显（见表 2）。一个原因是男孩们想玩在线游戏。网瘾组超过 9 名学生明确表示，他们使用互联网来满足他们对网络游戏的需求，他们的份额为 30·0%。在所有样本中，11·5% 高出 20%。

性别	人数	有成瘾倾向	发生率
男	216	23	10·6
女	157	7	4·5
合计	373	30	8·0

工科等专业对网瘾的要求更高。互联网使用（学生相对频繁地接触互联网）的网络成瘾发生率也因职业而异，但表现尚不清楚。调查显示，工科学生网络成瘾的发生率最高，为 8·5%，其次是文科，为 7·9%，理科相对较低，为 7·2%。成瘾和纪律之间有明显的相关性。

网络成瘾学生的班级分布与整体样本状态收敛（见表 3）。从表中可以看出，新生网络成瘾比例最高，第三为第三，二年级学生比例达到 8·8%，老年人比例下降最多，其他比例（尤其是研究生）只有 5%。根据对几位大学生的采访以及作者捕捉到的内容，研究表明，新生在大学里最混乱的时期是因为他们是大学新手。一年级学生基础课较多，专业课相对较少，任务更轻松，让更多的学生沉迷于网络；大二时，部分学生已经开始从新生的迷茫中 " 弥补 "，上网的人也比较少；第三年是 " 分水岭 " 年。" 有的同学忙于考研，有的同学相对空闲。因此，这段时间网瘾程度略有上升；而高年级学生的自我意识和意志力水平有所提高。– 网络行为控制可以有待提高，也减少了初次上网时的新鲜感，再加上忙着找工作等原因，所以上瘾的比例很小。

表 3　不同年级网络成瘾倾向发生率 (%)

年级	人数	有成瘾倾向	发生率
大一	50	7	14·0
大二	57	5	8·8
大三	127	13	10·2
大四	83	2	2·4
其他	56	3	5·4
合计	373	30	8·0

此外，无论有没有电脑和宿舍，网瘾学生的比例和总体样本基本相同。可见，电脑网络等硬件设施并不是网瘾的关键。网络成瘾对人造成的伤害肯定是很大的，其中一多半的人数认为，自己的网络成瘾，给身体带来了巨大的伤害。，而没有上瘾的学生比例仅为 9·3%。此外，它还涵盖了对学习、情绪和现实世界人际互动的影响。

二、网络成瘾的心理根源

（一）学生典型心理需求

根据美国著名心理学家、发展精神分析家埃里克森的社会心理发展阶段论，学生面临和需要解决的主要问题是自我认同和统一、强项和弱项的内容、接受和尊重自己等具体的心理特征可以表现在以下几个方面：

1· 独立的需要。在这个阶段，学生的身心发展非常迅速，生理发展面临很大变化，自身心理因素也逐渐成熟，此时会表现出成人的行为习惯和心理特征。与周围的人一起学习，以及作为成年人的其他问题。这时，他们认为身体快速成熟是一个人快速成熟的标志，他们想从父母和老师那里得到完全的自由，他们想控制自己享受的快乐和成熟。

2. 平等互动的强烈动机。随着学生身心成熟的成长，他们的人际和激励空间逐渐增加，他们希望摆脱与家长、老师、家长之间的不平等或被动沟通的旧有。有相同兴趣、爱好或和谐的同伴群体的理解和支持，使他们在社会化过程中弥补交际心理。同时，他们愿意寻找同侪群体作为自己的交流主体，考虑到每个人的行为习惯和心理特点都趋于大势所趋，具有良好的交流平台和平等、自由、积极的交流氛围。与小组成员一起进步。

（二）满足网瘾者心理需求

满足学生的心理需求是促进其成功社会化的重要一步，对处理现阶段必须解决的心理和社会问题具有重要作用。因此，学生心理需求的满足和满足成为现阶段个体发展的关键要素。人们通过了解自己的需要，然后从关系的意识和目的上想方设法满足自己的需要，从而产生满足自己需要的动力和愿望，从而导致两者完全不同。自满是对个人需求不满意的另一种形式。个人需求的满足意味着特殊需求的表现，此时人们会在幸福的状态下主动寻找新的需求。满意。讨论。个人可能会被引导寻找新的社交方式以满足这种需求，或者通过不满足来寻找新的方式来改善心理健康，直到满足需求或知道大脑的变化。再次，使用这种需要和兴趣可以用来解释互联网的保护。

（三）强化代入感

增强替代感是个人发展网络成瘾的重要一步。不加强代入感，个人是不可能形成对网络的心理依赖的。所谓代入感，是个人在网络上因自身在现实中的优秀表现而获得的虚拟心理需求的替代，以满足心理需求。

当个体的心理需求得不到满足时，他们会寻求新的社会关系来减少他们的不满。当然，这种社会交往有很多方面。对于人脉而言，它给个人带来了直接的精神体验，充分满足了个人的心理需求。正是这种精神体验给了个人这种感觉。在这个阶段要达到的满意度或目标。想要不断体验心理需求的满足和身心和谐的状态，个人必须始终长期投入网络，达到心理依赖。长期来看，个体对现实的感知减弱，网络感增强，网络的活力与线下不适形成鲜明对比。通常更喜欢互联网。因此，对现实的感知逐渐减弱，虚拟感知的层次逐渐提高，直到虚拟世界与客观现实世界融合或变得无法区分。这个过程是一个强化代入感的过程，是一个人在游戏中的愉悦体验从网游到最终上瘾的过程。正是这个过程逐渐将个人变成了虚拟角色。

总之，网络游戏充分满足了个体在现实生活中的心理需求，为个体在现实中经历失望后提供心理补偿，从而在强化情感代入习惯的过程中为网络形成心理网络。.

三、网络成瘾的心理治疗

心理治疗，也称为心理治疗，是一种治疗精神障碍和行为问题的方法。受过专业训练的个人可以小心谨慎地与患者建立工作关系，使用心理方法和技术来改变他们的情绪、个性或行为。

（一）网络成瘾心理治疗的主要特点

1 分析。它的特点是探索网络成瘾大学生的心理和行为如何受到他们自己童年经历的影响。

2. 认知。主要讲的是，通过自己的认知对待自己别人和事情的看法，以及实际的行动，而这些看法能够直接或者间接影响他们的情绪。而所谓的认知治疗，其实是对网瘾者它们看待事情，处理事情和人际关系之间的误解，甚至是一些矛盾和偏见，这才是对网银者真正的治疗。

3. 行为。很多网瘾者在很大的程度上面，是受到了来自网络的奖励，而导致自己不能自拔，这样的奖励会影响到网瘾者自己的正确判断，随着时间的推移，他们就会加深网瘾行为。

（二）网络附加治疗的心理健康治疗目的

总的来说，对网络成瘾学生的有效心理治疗应达到以下目标：

1 治疗患者的症状。身心不适、心理问题或对某事的过度依恋可能会阻碍来访者对社会的适应，对心理健康造成伤害。因此，网络成瘾心理学的主要目标是减轻患者的精神或精神上的痛苦或帮助解决问题。矛盾，他们自己解决不了。例如，使用心理治疗技术（医学脱敏、提供治疗、孤独等）来治疗寻求者的恐惧和焦虑。

2. 支持心理健康。在急性和慢性情况下，沉迷于互联网的学生无法应对或应对压力情况，导致心理或社会问题。网络成瘾学生的心理治疗可以帮助他们容忍环境，降低风险，使他们的大脑发生变化，增加他们对环境的承受和适应能力，帮助他们适应和适应自由社会。该领域的治疗策略包括危机干预、压力预防和压力管理培训。

3· 改变行为。对于心理治疗的原理尤其如此，例如认知疗法，它通过无知来考虑人类心理和心理学。所以，只有改造自己的身体，才能改变追求不良思想和不良习惯的人。

（三）心理疗法治疗网络成瘾的形式

1· 个人心理治疗：这是治疗师和寻求网络成瘾治疗的学生之间以个人对话形式进行的心理治疗。治疗师与求医学生对话的目的是了解网瘾的过程和特点，帮助网瘾求医的学生掌握自己的网瘾，真正认识网瘾，缓解紧张情绪。接受并配合治疗师给予的适当治疗。个体心理治疗是一种常用的心理治疗形式。事实上，在治疗师和寻求网络成瘾治疗的学生之间的沟通过程中，个体心理治疗已被有意或无意地使用。由于网瘾学生就医的正确解读、引导和指导，会影响网瘾学生就医的心理。

为做好个体心理治疗工作，取得良好的治疗效果，应注意以下几点：

首先，管理者的态度要真诚、热情、耐心、认真，赢得网瘾就诊学生的信任，获得可靠的信息。

其次，在谈话中，要耐心听取大学生网瘾治疗的主要描述。然后，治疗提供者必须根据成瘾程度和网络成瘾的个体心理特征进行指导和帮助。寻求治疗者。

第三，治疗师必须有针对性地、有计划地对求知者进行心理治疗。每次设置内容，治疗时间应在一个小时左右，并在治疗后记下。

2. 团体心理治疗。这是一群网瘾程度相似的网瘾大学生，他们寻求治疗，并由治疗师组织进行心理治疗。一般将寻道者分成若干组，每组由若干或十几个寻道者组成，并选出一名领导者。团体心理治疗的主要方法是讲座、讨论和示范。针对医学生普遍存在的消极心理因素和对网络成瘾的误解，从业人员向就医学生介绍了网络成瘾的症状、治疗和预防。让有网络成瘾的学生寻求治疗，了解网络成瘾的规律，缓解焦虑，建立对抗网络成瘾的信心。在讲座结束之后，医生可以组织有意义的讨论小组，让这些网瘾者能够参与到实际的讨论中，从而释放自己的情绪，让自己得到治疗。团体心理治疗通常每周持续 2–3 次，每次约 1 小时。整个治疗所需的时间取决于成瘾程度。治疗通常为 3–4 周。有网络成瘾的个别学生可以根据需要重复课程。个人心理治疗和团体心理治疗也可以一起使用。团体心理治疗同样关注大学生网络成瘾的常见问题。个人心理治疗侧重于解决寻求网络成瘾治疗的学生的具体问题。

3. 家庭心理治疗。这主要研究的是学生和家庭成员之间的关系，治疗师通过家庭对话，营造心理协调、不管是良好的心理氛围，还是家庭成员之间不管是在心理上还是氛围上面，都要让网络成瘾者感到自己被释放。这样做的目的是为了能够让网络成瘾者和家庭之间达成一种完美的契合心态，当然作为家庭的一份子，家庭治疗必须要家庭所有成员都能够配合，治疗的地点选择可以是医院，也可以是患者的家里。

总结

一般而言，对于任何治疗网络成瘾者的方法而言，它们最终的目的都是一样的，那就是让网络成瘾的人，能够提高他们从网络成瘾中，恢复的能力。帮助他们能够培养成解决问题的能力，同时最重要是让他们能够认真看待自己和世界的联系，同时能够有效控制好自己的情绪，对自己的人生充满希望，同时认识到自己的人生追求是什么，更重要的是让他们逐渐从网络中走出来，接受自己的一切，适应当下的社会和世界。

参考文献

[1] 杨舒涵，李晋尧，杨海燕 . 公安专业本科学生网络成瘾原因分析及预防对策——基于个性心理学视角 [J]. 云南警官学院学报 ,2022(03):47–51.

[2] 刘罗，周海花 . 积极心理学视角下地方高校大学生网络成瘾的现状及对策分析 [J]. 湖南科技学院学报 ,2022,43(02):94–97. DOI:10.16336/j.cnki.cn43–1459/z.2022.02.001.

[3] 宋国英，毛冬雪，吴茜，张慧子，马向莉，陈玉，夏西超 . 积极心理学团体辅导对“00 后”网络成瘾医学生干预效果的研究 [J]. 卫生职业教育 ,2020,38(15):154–157.

[4] 左月，姚曼，张志 . 心理学视阈下二代留守儿童的网络成瘾现状及防治研究 [J]. 科技传播 ,2019,11(10):170–171.DOI:10.16607/j.cnki.1674–6708.2019.10.081.

[5] 兰霆峰 . 对网络成瘾的心理学分析 [J]. 心理月刊 ,2018(09):20. DOI:10.19738/j.cnki.psy.2018.09.012.

基金资助：江西省教育厅科学技术（一般）研究项目 (GJJ218707)；江西省教育厅科学技术（青年）研究项目 (GJJ218718)，南昌航空大学科技学院生命教育工作室研究项目

作者简介：

张军良，南昌航空大学科技学院，职称，讲师 研究方向：大学生心理健康

胡忠震，（1986.11–）南昌航空大学科技学院、职称：讲师

喻婕，（1986.10–）南昌航空大学科技学院、职称：：助教