

电竞运动的正向效应矫治大学生网瘾策略研究

张敏

(武汉文理学院, 湖北 武汉 430345)

摘要: 互联网和手机为大学生的生活与学习带来巨大的便利, 开拓了他们的视野。但不正确地使用互联网, 过分依赖互联网和手机, 会形成网瘾, 这又严重影响大学生健康成长。本文在对大学生网瘾的本质、类型、成因分析的基础上, 基于网瘾成因的内因提出心理层面的矫治策略: 发挥电竞运动的正向效应培养学生目标意识, 提高规划能力; 培养学生团队合作的集体主义观, 促进社会融入; 培养学生“生而均等”的公平观念; 培养学生竞争意识, 提高健康水平。此外, 本文还基于网瘾成因的外因提出外部环境矫治策略: 构建家庭、社会、学校的高效联动机制。通过消除网瘾的内外成因的策略来有效矫治大学生网瘾。

关键词: 电竞运动; 正向效应; 大学生网瘾

Study on the Positive Effects of E-sports to Correct College Students' Internet Addiction Strategies

ZHANG Min

(Wuhan College of Arts and Sciences, Wuhan 430345, China)

Abstract: The Internet and mobile phones have brought great convenience to college students' life and study, and broadened their horizons. However, incorrect use of the Internet and excessive reliance on the Internet and mobile phones will form Internet addiction, which seriously affects the healthy growth of college students. Based on the analysis of the nature, types and causes of college students' Internet addiction, this paper puts forward the main causes of college students' Internet addiction, internal causes and psychological correction strategies. Play the positive effect of e-sports to cultivate students' goal consciousness and improve their planning ability; Cultivate students' collectivist view of teamwork and promote social integration; Cultivate students' fair concept of "born equal"; To cultivate students' competitive consciousness and improve their health level. It also puts forward the main causes of Internet addiction external causes, external environment correction strategy: to build an efficient linkage mechanism of family, society and school. Through eliminating the internal and external causes of Internet addiction strategy to effectively correct college students Internet addiction.

Key words: E-sports; Positive effect; Internet addiction among college students

1 大学生网瘾概述

1.1 网瘾的概念

网瘾是一种精神障碍性疾病, 长时间上网会在大脑

的部分神经元中形成“上网兴奋点”, 这些兴奋点会使大脑对上网产生依赖性的持续兴奋^[1]。这种成瘾的病理症状与吸毒、赌博十分相似, 也和吸毒、赌博一样难以

戒断。

1.2 大学生网瘾的类型

1) 网络娱乐成瘾

网络娱乐活动具有无节制性、选择空间大、虚拟性等特点,可以满足大学生追求刺激、猎奇的娱乐心理。大学生在网络空间内不受约束地自由获取娱乐信息,在线阅读文章、观看视频、听音乐、聊天、打游戏等。网络娱乐成瘾是目前大学生网瘾最主要的类型^[2]。

2) 网络色情成瘾

网络色情是指利用互联网传播色情影音、图文等内容。大学生网络色情成瘾指的是大学生容易受到性本能的驱动,沉溺于虚拟性爱空间、情色网站、情色聊天室,参与相关情色活动的行为。

3) 网络关系成瘾

大学生在新环境中希望建立平等、和谐、友善的人际关系,并得到认可。而网络空间是虚拟的、匿名的,使得大学生能够以更自信的姿态建立新的人际关系。他们运用QQ、微信、微博、贴吧等网络资源更容易找到志同道合的新朋友,建立更为亲密融洽的网络关系,还可以将网络关系发展为线下的真实人际关系,因此,他们容易对这种通过网络建立人际关系的新型模式痴迷成瘾。

1.3 大学生网瘾的成因

1) 目标不明确,规划不合理

多数网瘾大学生人生目标不明确,规划不合理,缺乏高尚的理想追求,无法正确审视事物,面对网络的巨大诱惑,容易痴迷成瘾^[3]。大学生虽然已经成年,但自我约束能力较差,好奇心与情感需求强烈,面对问题时易感情用事,缺乏理性思考。大学生目标不明确主要表现为精神萎靡、缺乏信仰、丧失理想等。大学生出现以上问题的原因主要归结为两个方面:一方面,各种社会思想与西方文化思潮渗透影响了大学生树立崇高的理想。面对网络中宣扬西方文化“自由”“平等”“民主”的内容,很多大学生缺乏判断而对此高度认可,接受西方对中国的“抹黑”;另一方面,颓废文化和享乐主义思想也严重冲击着大学生的思想。网络中颓废文化和黄色内容的影视作品泛滥,而很多大学生面对这些腐朽思想的侵蚀时还自认为这是思想开放、追求潮流的表现。

2) 外部环境因素

目前社会环境总体上呈现健康发展的态势,但仍存在一些问题。导致大学生形成网瘾的环境因素主要有以下几方面。

首先,网络环境因素。网络环境中缺乏社会标准与道德规范的束缚,大学生在网络环境可以自由地和他人沟通交流。但是网络环境中同样也充斥着暴力、低俗、

反动等不良信息,会损害大学生身心健康。这也客观地反映出政府对网络环境的监管不到位。

其次,学习与就业环境因素。当前,社会竞争日趋激烈,大学生学习与就业压力也日益严峻,为逃避压力,他们愿意消耗时间在虚拟世界中麻醉自己,获得暂时的解脱。

最后,社会娱乐环境因素。大学生对娱乐需求要求较高,期望所参与的娱乐活动能满足人际交往、放松身心、休闲娱乐的需求。但是社会中的大部分娱乐设施并不切合大学生的娱乐需求,学校内的娱乐环境也并不完善。这就导致大学生正常的娱乐需求得不到满足,因而将大量时间耗费于网络中。

3) 网络诱惑力

网络具有无限时空、无限信息、无限沟通等优势,能“即时满足”大学生的心理需求。网络也提供了便捷多样的交流方式、海量的影音信息、类型丰富的文娱活动,因而对大学生有着极强的诱惑力。而且网络是一个张扬个性、尊重个性的交流平台,大学生通过此平台能够主宰自己和他人的交流方式,隐匿自己的真实身份,理想化地“包装”自己,以赢得网友的最大认可。以上种种诱惑力都极易导致大学生网络成瘾,无法自拔。

2 电竞运动的正向效应

电竞运动是一种具有对抗性的益智电子游戏运动,它以信息技术为基础,以软硬件设备为器械,具有完备的竞赛规程^[4]。根据艾瑞咨询数据预测,到2018年底,中国参与电竞活动的人口数将会达到3.2亿人。从体育竞技的内涵来看,电竞运动在追求卓越、超越自我的精神方面与传统体育项目相一致。但从体育项目的本质来看,电竞运动属于高脑力活动的小肌肉群运动,存在电子辐射、影响视力等问题,这又无法与传统体育项目相比。因此,从人的角度来看,电竞运动具有明显的正反两方面的“双重效应”^[5]。

负向效应的表现首先是影响身体健康。反复切换的游戏画面、长时间的坐姿会引起眼睛、颈椎等部位病变。饮食不规律、缺乏锻炼也会损害健康。其次是类似于网络游戏的负面影响,即通常所说的网瘾,被社会舆论口诛笔伐。电竞与网游虽然都是借助于网络或局域网为载体进行的虚拟竞技,但电竞和网游的本质区别在于平衡性和实践性。普通网游强调“弱肉强食”的资本主义价值观,只要往游戏中充值大量金钱,瞬间可以大幅度领先其他玩家,体验到杀戮和掠夺的“反文化”行为快感,这不仅异化了青年人的价值观,还导致了沉迷的行为网瘾,称其为“精神海洛因”一点也不为过。

通过长期与学生交流以及对相关电子竞技学生社团的访谈和数据采集,我们发现电竞运动具有正向效应,具体表现在培养团队合作的集体主义观;培养目标意识,提高规划能力;培养“生而均等”的公平观念;培养竞争意识,提高健康水平^[6]。这些观念恰好可以针对大学生网瘾的主要心理成因,起到一定的矫治作用。

2.1 培养目标意识,提高规划能力

在电竞运动的竞赛过程中,团队的各个成员必须要理解各自的角色,以目标为指向,按照预先设定的战略战术,达成进攻和防守的目的。在竞技过程中,战略战术的制定是以目标为指向,根据敌我双方的实际情况迅速做出改变,并对风险问题和非风险问题进行合理规划,从而实现既定的目标。这种情势很大程度上区分了照本宣科、脱离实际情况的职业规划,有利于提升学生的目标意识和规划能力。将电子竞技引入学校教育中有助于增强学生的竞争意识,帮助学生体验职业角色,检验自我能力,从而培养学生的目标意识、增强学生的规划能力。

2.2 培养团队合作的集体主义观,促进社会融入

团队合作的重要性在电子竞技中表现地淋漓尽致,竞技队员既要坚持既定的战略目标,又要保证战术实施的先进性、高效性、统一性和灵活性,在团队密切配合的前提下,最大程度上争取竞赛的胜利。以《反恐精英》为例,在对抗中,双方各有5名队员,一般由1人负责阻击,1人指挥并与另外3人相互配合以完成进攻和防守,团队成员在竞赛中互相尊重、互相关心、互相肯定、互相赞美、互相学习、互相帮助、互相协作,最大程度通过团队的力量取得竞赛的胜利。可见,电子竞技对于提高学生的团队合作意识、沟通能力、适应能力、纪律性以及社会融入具有重要的促进作用。

2.3 培养“生而均等”的公平观念

仔细观察电子竞技赛事中脱颖而出的明星,绝大多数都不是当代社会所谓的“明星脸”,他们基本其貌不扬,属于走在路上甚至都不会引起注意的普通青年,而他们如今都蜕变成比赛奖金数十万、微博粉丝破百万级别的网络青年精神偶像,使热衷于此的青少年觉得自己和世界顶峰并不遥远,并坚信“只要努力,我们也可以成为偶像那样的人”。这些现象正体现了电子竞技在场上和场下的竞技公平属性。

电子竞技无论是场下的训练还是场上的某一局比赛都没有捷径,甚至制作和维护电子竞技项目的电子游戏开发公司都坚持机制公平性和游戏平衡度是这个项目甚至这个事业的生命线。体育源自古代人在衣食安定后的游戏,这些游戏由于人内在的自我实现需求而产生了个体和个体、团体和团体之间的对抗意识,从而在游戏的

基础上增加了规则,从而形成了体育项目。这一公平的观念对于大学生而言也是匡正正确人生观和价值观的前提条件,只有在公平的环境下,才能尽力争取更多的荣誉和更好的未来。这一公平观念不仅针对大学生的传统德育教育,更是针对大学生的一种团队竞争意识性强化。

2.4 培养竞争意识,提高健康水平

竞争是当今社会的典型特征,面对优胜劣汰的社会形式,竞争意识已经成为青少年学生必不可少的重要素质之一。如何培养竞争意识、强化竞争心理、提高身心健康水平等已经成为学校教育的重要内容。电子竞技是人与人之间的思维、反应能力、协调能力以及意志力等综合实力的对抗,对参与者的感觉器官与运动器官之间的协调性要求较高。参赛者在公平的条件下,依据信息化对战平台,在竞赛规则的约束下,通过手眼协调一致的操作来争取竞赛的胜利,一场竞赛的完成需要竞技队员承受巨大的生理和心理负荷。研究表明,参赛选手在比赛中双手操作键盘的次数每秒5次以上,而且需要根据比赛情况实时调整战术。除此之外,电子竞技对人的心理健康的促进作用也得到了证实,电子竞技在培养人的竞争意识、强化竞争心理以及提高人的身心健康水平等方面发挥着突出作用。

3 大学生网瘾矫治策略

3.1 大学生网瘾成因复杂,没有特效治疗方法

网瘾既是一种心理病态依赖,也是一种潜在的健康危害,如果矫治网瘾的方式不恰当,还会造成“后遗症”。上瘾的人即使不再沉迷网络,其心理、性格恢复也需要一段时间。同时,由于学生心理比较脆弱,消除网瘾造成的心理不利影响需要学校和家庭的充分关爱和正确引导。中国现在尚未发现可治愈网瘾的药品或方法。

3.2 政府已经明令禁止体罚矫治网瘾并提倡综合的心理干预治疗

国家卫生部的《未成年人健康上网指导(征求意见稿)》指出,对于青少年网瘾的干预原则应提倡采用综合的心理社会干预措施,严禁限制人身自由的干预方法(如封闭、关锁式干预),严禁体罚。家长和教师要注意方式和方法,多关爱,不随意责骂网瘾患者。

3.3 电竞运动网络信息化特征决定了其适用于矫治网瘾,解决网瘾的内因问题

1) 电竞运动更容易被网瘾患者接受

电竞运动项目的信息化特性决定了其参与方式,更容易被网瘾患者所接受。相反,现有的许多网瘾矫治方法都是采取刚性的方式,将网瘾患者隔离到另一种生活方式中。在网瘾患者自身心理的自我保护作用下,这种

方式极易受到排斥,如果继续采用这样的网瘾矫治方式,不但无法改变网瘾行为,还可能引发更加严重的心理问题。因此,将电竞运动引入网瘾矫治不仅不会使网瘾患者产生心理排斥反应,而且更容易使网瘾患者接受电竞运动矫治。

2) 电竞运动矫治可以改变网瘾的依赖根源

网瘾可以归结为对网络行为的病态依赖,这种依赖以获得网络世界里虚幻的成就感和满足感为目的,这正是网瘾的症结所在。运用电竞运动的正向效应进行心理干预活动既可以帮助网瘾患者重新树立正确的网络社会观念,又能帮助他们将虚幻的成就满足感转化为体育竞技中的竞争意识、团队意识、目标意识、荣誉感和责任感。通过发挥体育的德育功能,使网瘾患者体验到真正的竞技对抗的乐趣。同时,他们原有的网络知识基础可以帮助他们树立强烈的自信心和优势感进而提高其在网络信息社会的生存能力。

3.4 改善外部环境,构建家庭、社会、学校的高效联动机制

对于网瘾大学生,除了解决他们的心理问题,还要改善外部环境。应采取疏导、交流、联动的综合防治原则。学校要努力塑造健康良好的学习环境,加强学生管理,合理安排学生的学习与休息,为他们提供更丰富的课余活动,培养他们更多的兴趣爱好。家长更应承担起网瘾防治的重担,给予孩子更多关爱,多和孩子们沟通交流,及时捕捉到孩子的情绪波动,并及时与学校沟通。游戏公司也应提升游戏品质,增加文化内涵,制定完善的防沉迷系统,为大学生创造一个健康的网络环境。国家应制定相关网瘾防治的法律法规,加强网络环境的监管,

为保护青少年权益、促进青少年健康成长贡献力量。只有建立起家庭、学校、社会的联动机制,促使其相互交流、共同监督、共同帮助,才能真正保障青少年健康成长,从根本上解决网瘾问题。

4 结束语

总之,青少年网络成瘾是当前非常普遍且严重的社会问题,不仅影响大学生的个人成长和发展,还破坏高校形象、造成家庭失和、危及社会稳定。这对高校思想政治教育提出了新的课题和挑战。如何采取更有效的措施预防与矫治大学生网络成瘾,保障大学生身心健康发展是需要我们不断深思的课题。

参考文献

- [1] 郑童,邵姚君,陈燕,等. 大学生网络成瘾和孤独感的相关研究[J]. 中国社会医学杂志, 2021(3): 285-288.
- [2] 刘映海. 戒“网瘾”,可以从体育开始[J]. 人民教育, 2019(8): 16-19.
- [3] 刘翠花. 青少年学生网络成瘾原因分析与对策[J]. 商丘师范学院学报, 2004(4): 180-181.
- [4] 姜汉烽,吕楠. 电子竞技产业概论[M]. 北京: 电子工业出版社, 2020.
- [5] 胡欣婷,张竹青. 浅析电子竞技对大学生心理健康的影响[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2019(5): 86-87.
- [6] 岳志刚,王进忠. 电子竞技对大学生身心健康积极影响的实证研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2012, 31(6): 62-64.