

网络成瘾的多元系统性综合干预模式

常雅娟

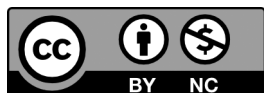
文华学院，武汉

摘要 | 目的：网络成瘾已成为世界范围内日益严重的健康问题，迫切需要找到有效的针对网络成瘾的干预方法。本研究提出网络成瘾的多元系统性综合干预模式，为网络成瘾的干预提供新的思路和借鉴；方法：采用文献分析和理论联系实际的方法；结果：网络成瘾的多元系统性综合干预模式，即联合家庭、学校、社会等多个主体，采取以心理干预为核心，行政干预为保障，医学药物干预为补充，以社会关爱为条件，以健康行为替代为根本的多种方法相结合的网络成瘾的干预模式。其中医学药物干预模式是帮助网络成瘾者实现生理脱瘾，心理干预是实现认知脱瘾，社会关爱是实现情感脱瘾，行政干预和健康行为替代是实现意志和行为脱瘾。结论：多元系统性综合干预模式是帮助网络成瘾者从生理—认知—情感—意志—行为等方面进行系统性脱瘾的必要且可行的方法。

关键词 | 网络成瘾；多元系统性；综合干预；模式

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

当今社会，互联网技术和人工智能技术突飞猛进地发展，使网络成瘾的预防和戒除成为世界范围的难题。国内外研究者对网络成瘾进行了大量研究，知网显示，关于网络成瘾的干预研究在 2009—2012 这 3 年达到高峰，其后却逐渐低落，到 2015 年已呈现断崖式衰减，再往后的研究热潮时而低落，时而回升，但至今没有恢复至 2012 年的水平，而且就干预方法而言并没有实质性突破。具体来说，现有干预模式对网络成瘾症状的改善都起到了一定的积极作用，但也存在干预主体和干预理论多元化、干预方法缺乏系统性、干预效果无比较性、可推广性不强等问题。基于此，本研究在对现有网络成瘾研究的基础上，结合笔者对网络成瘾现象^[1, 2]、网络成瘾机制和干预方法^[3, 4]的研究，进一步提出网络成瘾的

基金项目：湖北省人文社会科学研究项目（16G243）成果之一；2018 年湖北省高校学生工作精品项目（2018XGJXP3002）成果之一；2020 年文华学院教学质量与教学改革项目《基于中医和禅宗文化的健康心理学教学研究和拓展应用》（2020jcjy42）成果之一。

作者简介：常雅娟，女，副教授；研究方向：心理健康，健康心理学。

文章引用：常雅娟. 网络成瘾的多元系统性综合干预模式 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (4): 200-205.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0304025>

多元系统性综合干预模式，即联合家庭、学校、社会等多个主体，采取以心理干预为核心，行政干预为保障，医学药物干预为补充、以社会关爱为条件、以健康行为替代为根本的多种方法相结合的网络成瘾的干预模式。采用医学药物干预模式是帮助网络成瘾者实现生理脱瘾，采用心理干预是实现认知脱瘾、社会关爱是实现情感脱瘾、行政干预和健康行为替代是实现意志和行为脱瘾。多元系统性综合干预模式是帮助网络成瘾者从生理—认知—情感—意志—行为等进行全方面的脱瘾，实现网络成瘾戒除的知、情、意、行的统一，如图1所示。

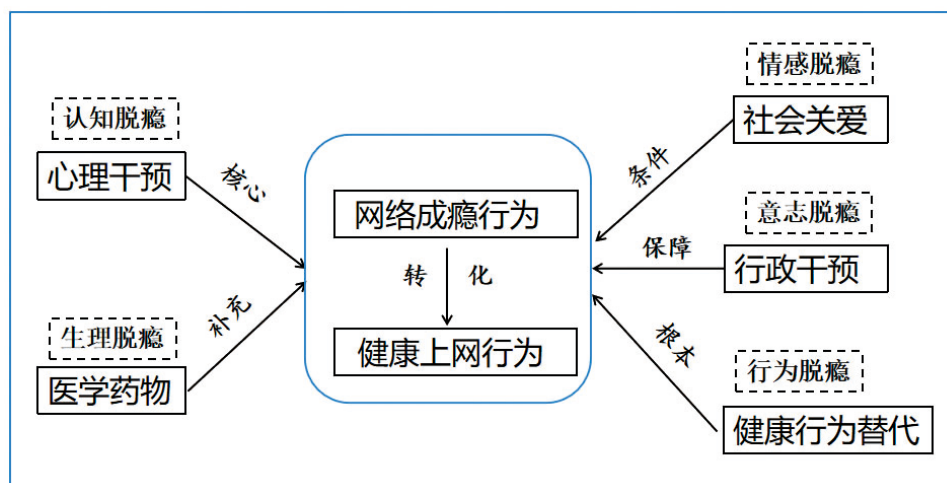


图1 网络成瘾多元系统性综合干预模型

Figure 1 Multidimensional systematic comprehensive intervention model for Internet addiction

2 网络成瘾的多元系统性综合干预模式

2.1 以心理干预为核心，实现认知脱瘾

心理干预是基于网络成瘾的心理——社会因素，主要针对有求助意愿、并有改变动机的一部分网络成瘾者，由经过专业训练、具有精神病学或心理学专业资质的专业工作者对网络成瘾者的个体或团体实施心理辅导，帮助网络成瘾者实现认知脱瘾。干预方法由专业人员根据自己的专业技术优势视情况单独或综合使用认知行为疗法、心理剧疗法、沙盘疗法、正念、内观等心理辅导方法。心理干预的目标为：对网络成瘾者进行共情和无条件积极关注、和网络成瘾者建立良好的辅导关系、客观了解和分析网络成瘾者的心理状态和网络使用情况、激发和维持其戒网动机、改变其对网络使用的不良认知、帮助网络成瘾者制定戒网计划、引导网络成瘾者健康使用网络、协助或指导网络成瘾者与其家庭和朋友建立有效联结（必要时与其所在学校或单位进行沟通联系），指导他们建立社会支持网络、鼓励其建立积极的应对方式，核心目标是帮助网络成瘾者实现心理（认知）脱瘾。

2.2 行政干预为保障，实现意志脱瘾

行政干预主要针对缺乏改变动机的网络成瘾者，以行政手段帮助网络成瘾者实现意志脱瘾。治疗动

机是成瘾障碍的本质问题^[5]。使成瘾者参与治疗并成功戒网的关键因素是治疗动机^[6]。刘玓等^[7]通过国外研究发现,对具有较高改变动机和依从性的网络成瘾者进行干预是成功的重要原因之一。网络成瘾治疗的难点在于大部分成瘾者缺乏求助动机,因此让他们承认并正视成瘾问题,激发他们的求助动机便成为了治疗的关键之一。对被强制参与干预的网络成瘾者,首要问题是如何提高其改变动机和参与动机,提高其戒除网络成瘾的意志力。对于部分缺乏求助动机的严重网络成瘾者,若无一定的外部推动力量与监管机制,他们很难自发摆脱成瘾,极易导致学业延误或其他心身损害^[7]。所以对这部分学生,需要通过行政干预等强制性或警告性措施帮助他们戒除网瘾。

对于在校的青少年,学校校办、教务处、学生工作处、后勤保卫处、家庭和医院等机构组成网络成瘾戒除干预联动机制,在学校由校办下达关于禁止青少年过度使用网络及由网络成瘾导致严重影响学业的惩罚和矫治措施的政策性文件,如文华学院曾下达关于禁止游戏过度的文件,由学工处和辅导员等对网络成瘾大学生过度使用网络行为进行警示、说服劝导、督促其逐渐戒除网瘾,并引导其养成健康的上网行为,实现行为上的脱瘾,效果较好。刘玓^[7]等证明了结合行政管理、动机激发与认知行为训练等策略的团体辅导对严重网络成瘾大学生干预的有效性,他们对团体辅导组16名,对照组15名学生进行了对照研究。排除了严重躯体疾病或精神病性问题的网络成瘾者。其中行政干预措施为:被试所在学院行政规定,对累积不及格学分超过15分的学生应提出“黄牌警告”,警示其已达到学校规定的退学临界分数,为改善学业状况和避免退学风险,黄牌警告者需从团体辅导课程和每周集中自修两种辅导方式中自选一种参与,并接受学院对其参与情况的监督和提醒。团体辅导组学生参与团体辅导课程(每周1次,每次约150 min,共12次),对照组在团体辅导期间与其他“黄牌警告”学生一起参加每周1次的集中自修(每次2 h,共12次)。团体辅导后,学生的IAT得分和日均上网——学习时间比(每日网络时间/每日自主学习时间)均低于对照组,也低于本组基线评分,而期末学分通过率高于对照组和本组基线水平;对照组仅期末学分通过率高于其基线,其他指标两次测评差异均无统计学意义。

影响网络成瘾的社会因素中,网络本身的便利性和吸引力也是重要的因素。随着wifi在大学校园的广泛覆盖以及智能的广泛使用,是大学生手机依赖(成瘾)不可忽视的环境因素。利用一定技术或方法来阻断大学生上网源头是行政干预的有效手段。如文华学院机电学院实行的无手机课堂对于提高学生听课率起到了一定效果。刘洋等^[8]提出运用网络技术建立大学生网瘾“网络动态跟踪”反馈系统,及时发现并全面系统地掌控大学生网瘾者的动向和网瘾程度。即可以在在高校的网络管理中心为网内各终端机设置上网计时器或安装网络计时软件,如果上网者上网超时,网络管理中心的计时器会即刻发出报警信息提示上网者,若多次提示后上网者依然置之不理,终端机即可强行断网关机。还可以借助互联网的TCP/IP协议,构建网络终端信息内容甄别反馈系统,自动甄别大学生的上网内容,并对其进行和分类,为有针对性地开展戒除网瘾工作提供科学依据。同时,也要建立学校、社会、家庭三方相互配合、协同反馈的校园内外网络联动反馈系统。

2.3 医学药物干预为补充,实现生理脱瘾

许多临床研究表明,网络成瘾共患躯体和精神症状需要药物干预^[9],作为心理干预、行政干预的补充,帮助网络成瘾者实现生理脱瘾。其作用机制为,通过药物抑制生成多巴胺等神经递质,使中枢神经系统

兴奋性降低,破坏“奖赏系统”^[10]。已有研究证明中药调理加西药治疗及生物、物理疗法(电场、磁场的有效干扰、针灸穴位经络),能够在较短的时间内帮助患者达到内分泌系统的稳定协调从而加快恢复脑内的“奖赏系统”失衡,缓解对成瘾物质的欲望,缓解焦虑及神经紧张,平衡体内气机,支持免疫系统,改善全身症状,促进注意力集中^[11]。

2.4 以社会关爱为条件,实现情感脱瘾

社会关爱是动员网络成瘾青少年的社会支持系统,如家长、辅导员、任课教师、班级同学、室友等在情感上理解和支持他们的戒网行为,预料和理解其戒网过程中可能出现的畏难情绪,甚至反复行为,并在生活上和学习上帮助他们,使他们在现实生活中体验到来自身边同学和老师的支持和温暖,避免到虚拟的网络中寻求支持和帮助,实现情感脱瘾。马斯洛认为,爱、归属以及尊重等是人类的基本需要,家庭、学校和同伴支持是满足青少年爱与归属感的最重要因素。根据埃里克森的心理发展理论,大学阶段是个体发展亲密感避免孤独感的重要时期,如能在现实生活中解决亲密—孤独的危机,发展健康的亲密感(包括同伴间的友谊),则可有效避免其在虚拟的网络中寻求爱与归属感。Suler^[12]指出,网络成瘾者的在线生活与现实生活分离,网络空间成为成瘾者心灵中一个独立部分,其幻想与冲突在这个封闭的内在精神领域里得以实现和解决,心理需求获得超越现实的满足,惟有处理这种分离状态才能干预成功,提示我们对网络成瘾者进行干预,需要在现实生活中帮助他们建立和完善社会支持系统,给予他们更多的关爱和辅助,尤其要加大同伴的支持和关爱力度,可以动员同伴、班级干部、同学、班主任(辅导员)、任课教师等加大对他们的理解、接纳、关爱和帮助。班主任(辅导员)对其进行教育引导,任课老师为其提供教学上的帮扶,班级干部或室友帮助他们制定学习计划、进行学习辅导,并为其提供生活上的帮助、精神上的鼓励、起码不歧视他们,同时动员家庭给予网络成瘾者更多的关注和关爱,满足他们爱和归属的基本需要,降低累积生态风险,帮助他们较快融入现实生活。在现实生活中爱的需求满足后,则会减少在虚拟的网络世界中寻求满足的动机。

2.5 以健康行为替代为根本,实现行为脱瘾

健康行为替代是通过激发和培养网络成瘾者的健康行为来代替网络成瘾行为,并且只有帮助他们找到可以代替网络成瘾行为的目标或兴趣,实现行为脱瘾才能从源头上帮助他们彻底戒除网络成瘾。网络成瘾者是以维持上网行为来激活中枢神经系统的奖赏系统,获得心理上的欣快感。既然上网行为可以激活中枢神经系统的奖赏系统,那么也可以用健康行为替代上网行为,使成瘾者在现实生活中通过健康的行为获得同样的欣快感和满足感,才能真正帮助网络成瘾者彻底消除心瘾。大量研究表明,体育锻炼^[13]、内容替代递减法^[14]、丰富的户外活动^[15]、切断互联网信号从事健康活动与社交^[16]均可以有效帮助网络成瘾者,实现行为脱瘾。

3 结论

综上,网络成瘾的戒除和干预是一项十分复杂的系统性工作,有必要联合家庭、学校、社会等多个主体,建立网络成瘾的多元系统性综合干预模式,不但要帮助网络成瘾者从心理上实现脱瘾,还需要帮

助他们从生理上、情感上、意志上和行为上全面实现脱瘾。其中,帮助网络成瘾者彻底戒除网络成瘾,本质是要提高其戒除的内部动机,所以心理干预是核心和关键,医学药物、行政、社会关爱、健康行为替代等是辅助。另外,现有的心理干预方法绝大部分是采用西方心理治疗方法,其治疗原理是他为的、在实验室内展开的、是行为治疗(师领,2020.11)^①,对干预者的依赖性较强。生活正念是在师领教授所创建的生命心理学的理论框架内,基于中国禅宗和生活禅的理论和实践提出来的,其心理治疗原理为:自为的、在生活实践中展开的、自我实现的(师领,2020.11)^②,下一步,本研究将尝试把生活正念作为网络成瘾干预和戒除的一种心理干预方法进行深入研究。

参考文献

- [1] 常雅娟. 高职生网络情绪情感失范行为研究[J]. 现代商贸工业, 2009(8).
- [2] 常雅娟. 高职生网络情绪情感失范行为与人际关系的研究[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版). 2009, 6(9).
- [3] 常雅娟. 网络成瘾的界定及形成机制研究综述[J]. 现代商贸工业, 2017(27).
- [4] 常雅娟. 高校大学生网络成瘾“六位一体”戒除模式探析[J]. 科教导刊(上旬刊), 2017(2).
- [5] Heather N. Addictive disorders are essentially motivational problems[J]. Br J Addict. 1992, 87(6): 828-830.
- [6] Longshore D, Teruya C. Treatment motivation in drug users: a theory-based analysis[J]. Drug Alcohol Depend, 2006, 81(2): 179-188.
- [7] 刘玓, 卢宁等. 团体辅导对网络成瘾大学生网络使用及学习管理的改善效果[J]. 中国心理卫生杂志, 2013(27): 469-501.
- [8] 刘洋, 张乾等. 大学生网瘾干预矫治体系探究[J]. 信阳农林学院学报. 2017(9): 155-157.
- [9] 黄秀琴, 李梦晨, 陶然. 网络成瘾的治疗进展[J]. 中国药物依赖杂志. 2011, 20(4): 251-258.
- [10] 刘慧婷, 奚耕思等. 网络成瘾的生物学机制研究与展望[J]. 现代生物医学进展. 2016, 5(45): 974-978.
- [11] 李建明, 初国荣等. 青少年网络成瘾 108 例临床特征与综合干预[J]. 中国冶金工业医学杂志, 2010, 27(4).
- [12] Suler J. Computer and cyberspace “addiction”[J]. Int J Appl Psychoanalyst Stud, 2004, 1(4): 359-362.
- [13] 杨翠英, 曾国凡. 太极拳锻炼对大学生网络成瘾的影响[J]. 中国学校卫生, 2017, 2(38): 292-294.
- [14] 汤珺, 王晶等. 替代递减疗法在青少年网络成瘾干预中的应用效果[J]. 中国学校卫生, 2017, 2(38).
- [15] Chulmo K, Yulia W S E, Choong C L, et al. Oh, Internet-Addicted Kids and South Korean Government Efforts: Boot-Camp Case[J]. CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 2011(6).
- [16] Kennedy, Shirley D. Hand Over That Smartphone[J]. Information Today, 2013(9).

① 关于西方心理治疗的这三条原理是武汉大学师领教授于 2020 年 11 月 24 日晚,在《西方心理学史》下课后,在指导本文作者的相关课题时口授提出,若有转引,请务必注明为师领教授的观点。

② 关于生活正念的这三条原理也是师领教授于 2020 年 11 月 24 日晚,在指导本文作者的相关课题时口授提出,若有转引,请务必注明为师领教授的观点。

Multi - systematic and Comprehensive Intervention Model of Internet Addiction

Chang Yajuan

Wenhua College, Wuhan

Abstract: Objectives: Internet addiction has become an increasingly serious health problem worldwide, and there is an urgent need to find effective interventions against Internet addiction. This study proposes a multi-systematic and comprehensive intervention model for Internet addiction, which provides new ideas and references for the intervention of Internet addiction. Methods: Literature analysis and theory combined with practice were adopted. Results: The Internet addiction multiple systemic comprehensive intervention model, which combined multiple subjects such as family, school, society, by psychological intervention as the core, the administrative intervention to protect, medical drug intervention for complement, subject to social care, intervention models for Internet addiction based on a combination of multiple approaches based on healthy behavior substitution. Among them, the mode of medical drug intervention is to help the Internet addicts to achieve free the body from addiction, psychological intervention is to achieve free the cognitive from addiction, social care is to achieve free the affective from addiction, administrative intervention and health behavior replacement is to achieve free the will and behavior from addiction. Conclusions: Multivariate and systematic comprehensive intervention mode is a necessary and feasible method to help Internet addicts to systematically withdraw addiction from physiological, cognitive, affective, volitional and behavioral aspects.

Key words: Internet addiction; Multivariate system; Comprehensive intervention; Model