

收稿日期:2022-04-11

# 大学生网络游戏成瘾行为纠偏模型构建

## ——基于生存适应力项目的研究

张娇林

(天津科技大学 研究生院,天津 300222)

**摘要:**世界卫生组织将网络游戏成瘾划归为精神疾病范畴,网络游戏成瘾已成为全球共同关注并亟待解决的公共健康问题。大学生网络游戏成瘾问题给高校育人工作带来新的挑战,需以科学理论为指导及时采用可操作性手段进行干预。马克思主义人的全面发展理论指出,对人的异化使人不能得到全面发展。网络游戏成瘾正是社会生产力发展到信息时代的一种对人的异化,人的片面发展削弱了大学生的生存竞争意识与竞争力,使其意志薄弱、辨别能力下降,进而导致大学生网络游戏成瘾。基于生存适应力项目,构建以提高生存竞争力为主旨的大学生网络游戏成瘾行为纠偏模型,以矫正网络游戏成瘾大学生的行为偏差。

**关键词:**生存适应力;人的异化;网络游戏成瘾;大学生

**中图分类号:**G641

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-6873(2022)05-0050-10

**基金项目:**天津市高校大学生“思想教育和价值引领”专项课题“以生存适应力项目纠正网络游戏成瘾大学生行为偏差的研究”(TJNKJSZJYKT2020-Y004)。

**作者简介:**张娇林(1981—),女,江苏盐城人,天津科技大学研工部(研究生院)讲师,硕士,主要从事思想政治教育研究。

**DOI:**10.16401/j.cnki.ysxb.1003-6873.2022.05.065

网络游戏成瘾是全球共同关注并亟待解决的公共健康问题。2019年,世界卫生组织将网络游戏成瘾(Internet Gaming Disorder, IGD)划归为精神疾病范畴,这标志着IGD已成为正式确认的一种新型成瘾类疾病<sup>[1]</sup>。2021年9月和2022年2月,中国互联网络信息中心在京分别发布第48次和第49次《中国互联网络发展状况统计报告》。统计报告显示,截至2021年12月,我国网民规模达10.32亿,网络游戏用户规模达5.09亿,20—29岁网民占比为17.4%<sup>[2]</sup>;截至2021年6月,游戏类APP数量达72.9万款,占全部APP比重为24.1%<sup>[3]</sup>。一项纳入全球50项研究的系统综述显示,罹患游戏障碍的患病率为0.7%—7.5%,虽然患病率差异较大,但在青少年人群中较多见<sup>[4]</sup>。大学生作为网络的“土著居民”,网络游戏是他们的消遣娱乐方式之一<sup>[5]</sup>,沉迷网络游戏严重危害大学生的个人发展、身心健康、学业成绩和社会功能<sup>[6]</sup>。中科院心理研究所近年来曾对全国十三所高校进行调查,中断学业(退学、休学)的大学生中有80%是因为网络游戏成瘾<sup>[7]</sup>。因此,纠正大学生网络游戏成瘾已成为高校思想政治工作的一项重要内容。

网络游戏成瘾与大学生缺乏生存信念、丧失研判能力,进而导致一系列生存能力的缺失密切相关。家庭教育与学校教育中缺乏对生存意识和生存信念的培育,是大学生网络游戏成瘾的重要环境因素。为了寻求解决大学生网络游戏成瘾行为偏差问题的方法和途径,先根据相关理论定性和定量分析得出生存适应力培养模式,再根据10项Ⅱ级生存适应力培养指标,有针对性地构建大学生网络游戏成瘾行为纠偏模型,提出由高校、社会和学生共同参与的涉及17个方面的协同共治体系,为大学生增强抵制网络游戏成瘾的免疫力,提高生存竞争力,回归社群,进而谋求就业与人生幸福打下坚实的基础。

## 一、大学生网络游戏成瘾现状调查

### (一)大学生网络游戏成瘾的危害

通常所说的网络游戏成瘾者一般具有以下几个特征:当不能玩游戏时会感到不安、不适或焦虑;对游戏产生耐受力而忘记时间甚至不知疲倦;对网络游戏之外的其他活动缺乏兴趣;对自己的健康、人际关系、学习、生活以及职业机会已经产生负面影响。

网络游戏成瘾严重危害大学生身心健康、影响家庭和谐、妨碍学校管理。主要表现在以下五个方面:大学生沉溺于虚拟世界,逃避并排斥现实的生活与工作;道德感弱化,为了满足游戏网瘾甚至铤而走险违法犯罪;身体健康状况堪忧,情绪起伏增大,严重的成瘾者甚至导致抑郁等精神疾患;学业退步,成绩挂科,甚至造成退学等一系列严重后果;人际关系疏离,甚至紧张。可见,大学生网络游戏成瘾对自身及家庭会造成极大伤害,同时也增加了学校的管理难度。因此,及早发现和干预网络游戏成瘾是高校学生工作不可忽略的组成部分。

### (二)大学生网络游戏成瘾现状调查研究

为了全面了解不同学科和年级的大学生网络游戏现状,笔者结合症状自评量表(SCL-90)和网络游戏障碍量表(IGD-20),完成《大学生网络使用情况问卷》的编制。采用分层抽样法在天津某高校对1200名大学生进行调查,在正式调查前我们进行了小范围的试测并修正问卷,以确保调查质量。并通过半结构化访谈对大学生家长、教师、宿管员、网吧管理员、用人企业等进行调查,从多侧面了解大学生网络游戏的现状。

本次调查采用SPSS 22.0对问卷进行信效度等数据分析,分析显示各条目与所属分量表之间的得分均呈显著相关( $r$ 值在0.47—0.78之间, $P < 0.01$ ),问卷效度理想。问卷各维度和总量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数在0.76—0.88之间,信度符合心理测量学标准且数值良好。差异检验结果显示,网络成瘾大学生在性别、年级、学科、网络游戏时间等存在差异。天津某高校大学生中网络游戏成瘾人数占比为8.67%,其中,男生游戏成瘾人数(70.19%)显著多于女生(29.81%)。随着年级的增加,大一至大三学生成瘾人数比例也逐步增高,分别为4.20%、13.25%和15.84%,大四学生成瘾比例为7.80%,研究生成瘾比例为5.17%。在网络游戏成瘾者中,理工科类学生(63.46%)比例高于文科类学生(36.54%)。在每周网络游戏的次数上,成瘾学生至少有14次,在20次以上的占到60.58%。在网络游戏占用时间上,网络游戏成瘾学生每周游戏天数在5—7天(71.15%),平均每天5小时以上的游戏时间(81.73%)。他们平时玩得最多的是动作游戏(67.31%),其次是冒险游戏(14.42%),角色扮演游戏和休闲游戏均占5.77%,还有2.88%的学生常玩模拟游戏,3.85%的学生会玩策略游戏、竞速游戏、体育游戏等。大学生接触网络游戏的动机主要有娱乐动机(34.62%)、消磨时间(22.11%)、社交动机(20.19%)、解压动机(15.38%)和成就动机(7.69%)。

调查发现,在游戏世界里,网络游戏成瘾者会交到一些朋友,通过团队对抗赛体会到个人成就感和荣誉感。他们从网络游戏这个虚拟世界中获得成就感、尊重和赞许的心理体验,这些感受基本符合马斯洛需求理论的个人最高需求层次<sup>[8]</sup>,但这种体验反而进一步加重了他们逃避现实生存需要的执拗,这是马斯洛需求理论难以解释的。笔者通过调查发现,生存意识教育和生存适应力的缺失是大学生网络游戏成瘾的重要原因。在现实世界的竞争中活下去是所有生命要永远面对和解决的问题。但通过个别访谈显示,网络游戏成瘾的大学生普遍缺乏对生存目的、信念与意志的思考。如果家庭、学校及社会能系统地提供这方面的教育,就会有助于纠正其因鉴别力缺失、自控力削弱而沉迷网络游戏的行为。因此,应本着“早干预、早受益”的原则,纠正大学生网络游戏成瘾者的行为偏差,避免大学生网络游戏成瘾者向深度网瘾发展,尽可能杜绝他们成为可能需要药物等医疗措施干预的病理患者。要在心理学、教育学和社会学等领域选择合适的干预理论指导大学生网络游戏成瘾行为纠偏。

## 二、探寻纠正大学生网络游戏成瘾行为的理论依据

### (一) 马斯洛需求理论对纠正大学生网络游戏成瘾具有局限性

既往研究网络游戏成瘾的文献大多集中在心理学和病理学领域,笔者尝试从社会学和教育学的角度对大学生网络游戏成瘾问题进行分析。

马斯洛需求理论是普遍被接受与传播的一个心理学理论,也常被应用于网络游戏成瘾的心理干预。马斯洛需求理论将人的需求分为生理、安全、情感、尊重及自我实现等层次并逐级递进。但是,将马斯洛理论应用于网络游戏成瘾干预存在三个局限:一是马斯洛理论不能解释现实中的个体的追求层次停滞固化与层次跳跃问题;二是马斯洛理论的隐含前提是人足够自私、理性,但网络游戏成瘾者并不具有足够的理性;三是马斯洛理论只能解释一般的现实物质世界的人的行为,而网络游戏成瘾产生于虚拟世界,在虚拟世界中似乎一切都可以追求并能得到满足,从而虚幻地弥补了其现实缺失,促使其进一步逃避现实。这些都超出了马斯洛理论可以解释的边界。

### (二) 马克思主义人的异化与人的全面发展理论为纠正大学生网络游戏成瘾行为提供基础理论

马克思主义认为,异化是人的物质生产与精神生产及其产品变成异己力量反过来统治人的一种社会现象。在异化过程中,人丧失了能动性,遭到了对象物的奴役,从而使人的个性不能全面发展,甚至畸形发展。而这样的人生难以获得真正的自由与幸福。马克思主义人的全面发展理论则从根本上考虑到了人的客观生存需要与健康发展需要。强调体力、智力、道德、社会关系的全面协调发展,从而避免异化及片面发展所带来的伤害。而人的全面发展首先是以维护生存为基础展开的,人类的一切活动都建立在生存基础之上。当缺失生存竞争意识时,人就很容易落入感官和情绪陷阱,很难做到居安思危,甚至身处危险却麻木而不自知,从而偏离健康的人生轨道,甚至丧失生存基础。

轻度网络游戏成瘾会降低大学生的职业竞争力和社会交往能力,而深度成瘾则会威胁生存与健康。网络游戏成瘾的本质就是个体以个人兴趣中的感官享乐与刺激为目标,以从众为导向,在对流行文化的追逐过程中逐渐积累形成心理依赖。在此过程中,缺乏生存竞争意识的青年人很容易偏离人类生存竞争这一基本现实而变得我行我素,甚至失去控制,丧失生存适应力。

同时,网络游戏成瘾也是社会生产力发展到信息时代的一种对人的异化。值得警惕的是,这种异化已经不只是某种技能和认识的异化,而是对人的精神世界的异化。马克思主义人的全面发展理论给出了纠正异化的出路,结合网络游戏成瘾问题我们撷取其中三点论述:第一是要追求

人的智力和体力的充分、统一、平衡发展,包括人的才能、志趣、道德的全面发展;第二是要通过丰富的社会实践和丰富的社会关系使人得到全面发展,使人真正成为现实的、具体的、社会的全面发展的人,而避免成为虚幻的、抽象的、个体的片面发展的人;第三是教育与生产劳动相结合是实现人的全面发展的唯一途径。

在澄清上述理论误区后,我们会发现,马克思主义人的全面发展理论更适合作为大学生网络游戏成瘾行为纠偏的基础理论,这些论述为生存适应力教育应用于网络游戏成瘾干预提供了理论基础。在分析比较马克思主义人的全面发展理论和马斯洛需求理论的基础上,笔者针对大学生网络游戏成瘾行为纠偏提出“心理-行为”干预模型,构建该模型的理论基础就是马克思主义人的全面发展理论:第一,人是社会中的人,是社会关系的总和。人要追求全面发展,首先不能封闭自己,要以生存实践为基础实现人的社会性,从而适应现实社会环境的发展。第二,要高度警觉异化使人发展为片面的、不健全的人所带来的伤害。第三,只有站在人的全面发展的高度去谋求与社会发展相适应的技能与人际关系,才能获得真正的、现实的、持久的幸福。

### (三)以生存适应力理论指导大学生的全面发展,纠正大学生网络游戏成瘾行为

马克思主义揭示了网络游戏成瘾的本质是对人的异化,需要通过人的全面发展来加以解决。但并没有给出具体的解决方案。因此,我们必须去寻找适应信息时代的具体理论与方法,才能行之有效地解决当代大学生网络游戏成瘾问题。笔者认为,生存适应力理论通过人际适应能力、环境适应能力、个体发展能力等三个方面的培育,可以显著提高大学生的生存竞争意识及其对生存技能的兴趣与质量。这样也就能从根本上纠正网络游戏成瘾大学生的生存竞争意识淡薄,生存适应能力不足的问题,从根本上达到纠正大学生网络游戏成瘾的目的。

第一,人的全面发展是建立在生存基础之上的,全面发展理论使人具备了全面发展的视野,目的是为人获得更好的生存指明道路,也就是说全面发展需要依赖而不是脱离生存。第二,生存适应力理论以生存为出发点,全面系统地分析并总结了人的生存适应能力,拥有这些能力对实现人的全面发展至关重要。第三,人只有具备了系统的生存适应力,才可能以此为出发点获得全面发展,也就是说获得系统的生存适应力能够在很大程度上抵制异化的发生。因为异化有可能使人在某个阶段表现出一定的带有片面性的适应力而获得形式上的发展,但最终会因为损害人的生存适应力而丧失全面发展。因此,网络游戏成瘾危害的本质是使大学生背离了现实生存需求,损害了生存适应力,削弱了社会竞争力。反之,提高生存竞争意识就会使其直面现实生存需求,提高生存适应力和社会竞争力,从而自觉抵制成瘾现象。

可以说,青少年的绝大多数成瘾行为都与缺乏生存竞争意识有关,而长期的生存竞争意识缺失又会导致其生存适应力的匮乏,从而进一步加剧追求短暂与表面化的舒适与愉悦,进而逃避现实的恶性循环。只不过网络游戏成瘾是大学生诸多成瘾行为中比较突出的一个现象罢了。换言之,一个懂得网络游戏对人的异化伤害,具有全面发展意识和居安思危的生存竞争意识的大学生,几乎没有可能沉溺于网络游戏,坠入网瘾陷阱。这就是我们以马克思主义为指导,以提高大学生生存适应力来纠正大学生网络游戏成瘾的基本逻辑。

## 三、以生存适应力理论构建大学生网络游戏成瘾行为纠偏模型

### (一)生存适应力理论梳理

生存适应力以健康可持续的生存发展为目的,通过系统的认知与行为训练,不断壮大自身的安全存在基础、健康生活条件和谋求幸福的能力,做到科学选择,自觉抵制诱惑,避免误入歧途,

以达到适应环境、接纳变化、知行合一的状态。彭国平认为,生存教育是指对受教育者的生存意识、生存知识、生存能力、生存价值等方面进行的教育,以保证受教育者不仅在学习生活中能做到独立、自主、自理,也能在以后工作中自强、自立、创造,特别是在险峻的环境下也能生存和发展,成为生存好、发展好的社会个体<sup>[9]</sup>。高发照指出,卢梭在《爱弥儿》一书中阐述了其生存教育思想,包括生存意识教育的养成、生存知识教育的合理启蒙与生存能力的突出强化三个部分。而生存能力则包括身体锻炼,动手能力以及个体与他人、社会和谐相处能力等<sup>[10]</sup>。为了提高生存教育,1996年7月,日本中央教育审议会向文部大臣提出的咨询报告指出,日本教育的发展方向应是在宽松的环境下培养学生的生存能力,这种生存能力包括社会中能够自律并与他人协调合作,有分析判断、解决问题的能力,对美好事物和大自然的热爱和感动,惩恶扬善的正义感,尊重生命和人权的基本伦理道德,对他人的爱心及奉献精神、强健的体魄等。虽然很多学者对生存适应能力的构成有不同见解,但都离不开生存意识、分析判断能力、身体健康能力、人际关系能力及技能养成等五个核心内容<sup>[11]</sup>。

## (二)当代大学生生存适应力培养模型构建

基于以上对生存适应力理论的梳理,目前关于大学生生存适应力的构成因素的文献与模型并不系统,尚未见科学测量生存适应力培养效果的相关文献。因此,本研究是对提升大学生社会适应能力这一问题的尝试性探索。笔者以马克思主义人的全面发展理论为依据,结合大学生网络游戏成瘾的行为表现,构建了“生存适应能力培养模型”。

为确保各个维度测量的可操作性和科学性,笔者对所有适应力的子能力进行了操作性定义,并采用文献研究和德尔菲法(专家匿名函询法)对初步构建的社会适应能力培养模型和测量指标体系进行内容效度和可操作性程度的考量。本研究共邀请6位高校思政和心理相关领域专家组成专家团,分别对各题项能力表述的可读性、相关性、所在维度的一致性等问题进行独立打分,按照对各项认同程度设置从1到4的不同分值选项,测评各项内容效度指数(Item-Level Content Validity Index, I-CVI)和量表内容效度指数(Scale-Level Content Validity Index, S-CVI)。6位专家在对生存适应力培养模型打分的同时,还提出了修改意见。在经历两轮修正后,依照专家的评议结果删除了定义不准和意义重复的条目,修订了意义模糊和有歧义的条目。量表的所有条目水平的内容效度(I-CVI)均高于0.78,内容效度(S-CVI)为0.92,高于0.90,表明所有条目与相应维度关联性较高,量表的内容效度较好。

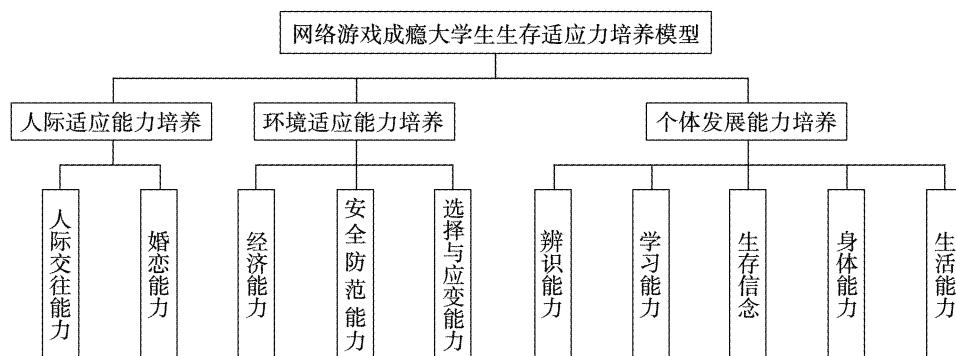


图1 网络游戏成瘾大学生生存适应力培养模型

“生存适应能力培养模型”分为“人际适应能力培养”“环境适应能力培养”“个体发展能力培养”三个维度(图1)。在此基础上,又细化为Ⅱ级指标的10种生存适应能力。其中,“人际适应

能力”包括婚恋能力、人际交往能力;“环境适应力”包括安全防范能力、经济能力、选择与应变能力;“个体发展适应力”包括生存信念、学习能力、辨识(判断)能力、身体能力、生活能力等五种能力。通过这些能力的改善和强化,有助于大学生全面提高现实中的环境适应力,在思想和行动中增强抵御网络游戏成瘾的免疫力,帮助学生回归社会,从而健康成长。

#### 四、以生存适应力项目纠正网络游戏成瘾大学生行为偏差

笔者在天津某高校招募部分有意愿戒除网络游戏成瘾的大学生参与干预实验。因为网络游戏成瘾涉及隐私和敏感话题,只能通过辅导员私下甄别有网瘾倾向的被试者。本项目本着效率原则,只接受对网络游戏成瘾的自我认知与他人认知相一致的同学参加培训,不以行政干预为手段。

##### (一)研究方法

被试者填写症状自评量表(SCL-90)和网络游戏障碍量表(IGD-20),配合完成网络游戏成瘾主客观因素的调查。从网络游戏压力及应对方式、认知偏差、社会适应力现状等因素入手,将他们的网络游戏成瘾成因进行分类,并对网络游戏的依赖度进行等级细分,同时结合被试者的发展志向和具体目标,对被试者的同学、家长、老师等进行辅助调查,设计社会适应能力干预项目,采用以团体活动为主、个体疏导为辅助的方式,启发其在团体活动中的自觉认知能力。在网络游戏成瘾行为偏差项目干预结束后,进行干预效果评估。

《SCL-90 症状自量表》是目前心理疾病门诊检查常规使用的量表。该量表的使用是为了更为专业地评定大学生是否存在某种心理症状及判断其严重程度,能较好地反映紧张、焦虑、抑郁等情绪倾向。游戏成瘾很容易导致过度兴奋、情绪低落、人际障碍等亚健康心理状态。因此,SCL-90 量表在判断游戏成瘾程度方面具有较好的工具价值。网络游戏障碍量表(Internet Gaming Disorder Test,IGD-20 Test)是由 Pontes 等人于 2014 年根据 DSM-V 的诊断标准制定而成,包含 6 个部分,分别是凸显性(Salience)、情绪调节(Mood Modification)、耐受(Tolerance)、戒断症状(Withdrawal Symptoms)、矛盾性(Conflict)和复发性(Relapse)。该量表共 20 题,采用 Likert 自评式 5 点量表记分方法来评估症状发生的频率(“1”表示“非常不同意”,“5”表示“非常同意”)。我国学者 Anise M. S. Wu 及其团队在 2016—2019 年引进、翻译并验证了该量表在中学生群体和大学生群体的适用性。该量表得分范围是 20—100 分,得分越高,网络游戏成瘾倾向更明显。因此,笔者参考这两个量表的测试,能够较好地区分大学生游戏成瘾的程度以及相应的情绪倾向和成因,可以为设计有针对性的干预手段提供依据。

##### (二)实验过程

在志愿者被招募入组之前调查了其减少游戏行为的动机(问题为“你认为在未来一段时间内自己在多大程度上想要减少游戏行为”,在 0—10 进行评分),确保纳入本研究的被试者均有减少游戏行为的动机。最终选择了 24 名符合要求的志愿者参与本研究。在干预项目进行过程中,有 2 名被试者在中途退出研究,最终有 22 名被试者(男生 16 人,女生 6 人)被纳入数据分析。具体流程如图 2 所示。

依据对生存适应能力培养模型的表述,通过自设的《社会适应力情况调查问卷》,对 22 名受试者进行实验前的基础数据采集。由高校心理学专业教师、心理健康中心老师、一线辅导员、就业指导课老师、生涯课教师、素质拓展教练和校外专家等根据被试者个人发展意愿,结合其现实状况、发展潜力等助其确立符合个人实际的中、短期发展目标。根据测试对象总体的实际能力表

现、自身潜力条件以及可参与项目的时间等因素,经过归类、合并最终确立了3个层面的干预项目。分别是“人际适应能力培养”项目、“环境适应能力培养”项目与“个体发展能力培养”项目。三个层面的干预项目主要包括17个主题,每周实施2—3个主题,每次活动时常为1.5—2小时。

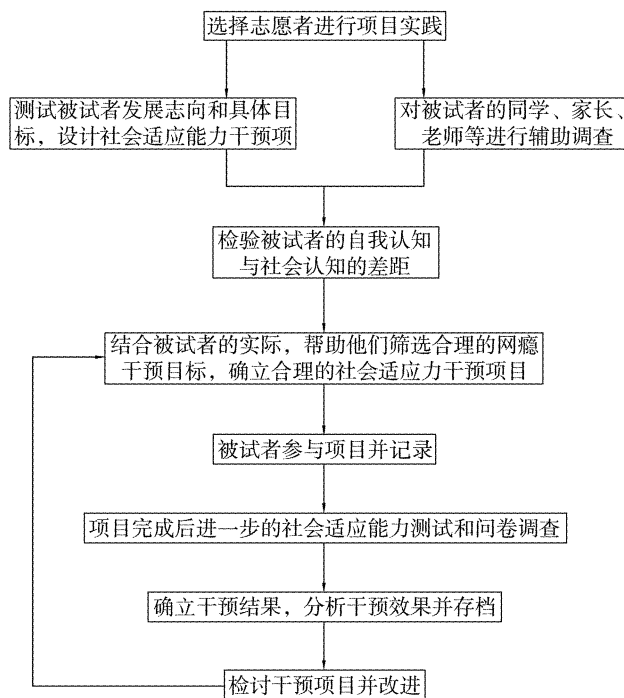


图2 网络游戏成瘾大学生生存适应力培养流程图

在“人际适应能力培养”项目中,安排思政教育、道德教育、婚恋课堂、礼仪习俗和社会交往系列课程和学习小组交流等。一是组织受试者在天津市人工智能教育科普基地、人工智能与大数据体验馆参加科学体验项目。二是邀请某高校校内外的老师对受试者开展人类生存发展历史、现代社会生存竞争、青年人的生存哲学等三个系列的线上培训讲座,帮助受试者了解生存的历史与现实。通过以“恋爱六大秘籍”为主题的婚恋小课堂,让受试者掌握爱的知识与技能,提升他们的“爱的能力”;开展以“行而有理”大学生礼仪培训讲座,让受试者了解社交礼仪,强化自我形象塑造,掌握社交语言及沟通技巧;开展以“沟通你我他”为主题的人际交往艺术讲座,帮助受试者了解人际交往中普遍存在的困难、障碍及原因,从而改善人际关系,加强人际交往。三是组织线上小型辩论赛。由受试者分组,组成四个参赛队进行辩论,通过团队的合作,共同探讨婚恋、道德、礼仪等热点话题。

在“环境适应能力培养”项目中,设置戒网瘾课程、戒网瘾素质拓展训练、投资理财基础知识和专题训练、法治安全系列培训、就业竞争力培训等主题。一是邀请某高校心理健康中心老师开展以“我与网络”“重新审视自我”“请开启闭锁之门”“情感平衡与回归生活”“精神觉醒与能量传递”等为主题的团体辅导,帮助受试者从虚拟的网络世界逐渐回归到真实生活,加强人际联结,回归现实的良性状态。二是邀请专业的素质拓展师对受试者进行素质拓展训练,帮助他们更好地建立信心,戒除网瘾。三是组织受试者观看澳大利亚励志演讲家尼克·胡哲的录像并进行讨论。四是邀请某高校经管学院的专业教师对受试者开展“投资理财”线上培训讲座,普及相关的法律和金融知识,引导他们增强自主奋斗意识,提高金融理财能力,增强风险防范意识。五是组织受

试者观看法制及安全教育宣传视频,开展学习法律基础知识和安全知识在线测试,组织讨论会,让他们结合自身学习与生活实际,交流学习心得,丰富阅历和知识。六是组织受试者参加研工部举办的就业训练营系列培训活动,帮助他们全面了解当前的就业形势,提高就业竞争力,更好地实现择业与就业。

在“个体发展能力培养”项目中,设计了心理咨询、生涯指导、“体验式”生活教育课堂、生存能力课堂、身体锻炼及互助、综合能力拓展训练、实践训练指导等主题。一是为受试者提供一对一的心理咨询,通过深入沟通,了解他们的详细状况,提出有针对性的个人发展建议。二是邀请讲授生涯指导课的老师为受试者开展生涯指导线上课程,帮助他们树立个人职业发展目标,合理规划自己的校园学习和生活。三是组织受试者观看天津电视台求职节目“非你莫属”,就其中求职者的表现、假如我当评委等内容撰写书面体会,组织受试者进行个人求职陈述环节培训,进行模拟面试测试。四是组织受试者和学校部分社团的学生,一起参加团建、运动健身和综合能力拓展训练。五是组织受试者参与语言逻辑与艺术讲座,在完成课后讨论环节后,就相关内容由受试者进行模拟教学。六是组织部分受试者参与学校退役大学生的生活体验项目,以培养自身的组织、纪律意识,感受良好的作息规律和果敢、上进的生活氛围。七是组织部分受试者赴天津市某高校科技园,参加部分科技中小企业创业考察活动并对调查内容进行讨论。八是组织部分受试者参加全国大学生挑战杯创业大赛和项目创业规划宣讲,邀请部分教师对其所在创业团队的创业项目进行打分和指导。

在实验过程中,每一名受试者都被要求做项目记录。项目记录共分三个部分:第一部分是参与项目的内容与经过;第二部分是受试者个人的心得与变化;第三部分是对项目的要求与建议。项目活动部分结束后,要求每位受试者都写一份项目参与报告。主要内容包括:参与的干预项目类别和名称、与预想内容的差别、项目过程中的适应性(包括难忘的经历、不适应的环节、不理解的内容及冗余的内容等)、对项目改进的要求和建议等。项目组再次分析受试者的调查问卷,确立干预的效果,根据上述情况填写受试者培训档案,记录受试者社会适应能力状况的改善、具有个性价值的经历和思想变化。最后,项目组根据对受试者的调查、座谈结果修正项目内容,并进行项目组织环节的改进。

### (三)统计分析

通过对受试者的调查发现,没有同学思考过自身的全面与平衡发展问题,70.8%的同学没有深入思考过生存问题,大学生沉迷于游戏大都出于兴趣(83.3%)或从众(66.7%)。在生存适应力调查中,认为自己需要提升人际适应能力、环境适应力、个体发展能力的受试者分别占到58.3%、62.5%与45.8%。受试者都认为提高生存适应力将有助于降低或克服网瘾,提高自己的生存质量,将对今后的学习和工作产生帮助。

通过参与导师建议与自由选择相结合的项目活动,22名完成项目的受试者全都认为在项目中有所收获。认为个人“从项目中明显受益且超过预期”的共7人,占全部受试者的31.81%;认为个人“从项目中有收获与预期相符”的共13人,占59.09%;认为“从项目中有收获但未达到预期”的共2人,占比9.09%;没有受试者认为“从项目中没得到收获”。

今后还会参加此类项目的受试者为19人,占比86.36%;认为今后会考虑参加此类项目的受试者为3人,占比13.64%;没有受试者拒绝今后再参加此类项目。

在分项目调查中,“人际适应能力培养”项目的“明显受益率”最高,达到72.73%;“环境适应能力培养”项目的“明显受益率”居中达到59.10%;“个体发展能力培养”项目的“明显受益率”最低,为36.36%。这说明课题组在“个体发展能力培养”项目中需要改进和提高的空间最大,需要



改进的问题最多。

#### (四)项目改进

尽管大多数受试者(54.2%)认为自身的个体发展能力尚可,但实际上是高估了自身的辨识能力。对事物的辨识能力来自于哲学、历史、社会、政治学等知识的学习与思考,也是构建生存信念的底层逻辑。但对于这些知识,受试者普遍存在盲区与误区。在本项目的研究中,我们认识到影响并提高人的思辨能力既是重中之重,也是难中之难。因为认识的偏差会导致个体更容易落入直觉、兴趣与情绪的陷阱。因此,在个体发展能力中,我们会逐步增加这方面的知识讲座、研讨及拓展训练,从而使受试者在学习与实践过程中逐步提高思辨意识与水平,形成并保持良好的习惯,但这个过程绝不是短期内能够达成的。

### 五、结果分析

实证分析表明,以社会适应力教育为切入点对网络游戏成瘾大学生进行干预的效果较为显著。以生存适应力为切入点的网络成瘾纠治教育的方法是丰富多彩、不拘一格的,在项目设计上要因地制宜,因材施教。我们研究各种理论的最终目的都必须服务于降低或戒除网络游戏成瘾的社会实践。因此进一步增强理论的实践性与可操作性将是我们今后努力的重点。而且,游戏成瘾者追逐的是个人心理感受,成瘾的触发点不同,与每个人的性格、经历有关。因此,需要确定对个体有针对性的心理干预和项目方案,针对不同的实际情况进行个性化取舍。此外,探索社会适应力教育的基本规律,科学确定干预方法的有效性及其有效程度,可以对研究者和实践者起到启发、引申、参照的作用,从而进一步提升干预策略的科学性、系统性与可操作性。

当然,为了提升教育效果,除了高校,还需要整合家庭、社会和学生自身的力量,形成“三位一体”的多元主体参与的协同共治体系。在家庭方面,为确保学生全面发展,培养独立性和自信心,需要学生亲友的支持与帮助。同时需要家长适度转变家庭教育观念,改善家庭教育方式并且以身作则。在社会方面,一是要利用大众传媒,尤其是网络媒体提供戒除游戏网瘾的宣传和服务;二是要争取政府和公益组织等提供社会支持;三是可以通过校企合作、区校合作等,搭建学生生存、实践、职业适应等能力的培养平台。在学生自身方面,引导他们发挥主观能动性,加强个性修养,强化责任感和适应力,养成良好的学习、生活和工作习惯。本研究的理论与方法可以应用于其他大学生成瘾(如烟瘾、恋物癖、购物癖)的干预机制。成瘾是普遍存在的社会问题,各种成瘾具有相似的表现及结果。如大学生具备了生存适应力基础上的认识与素质,他们自然可以抵御其他诱惑,而不至于陷入成瘾的困境。

#### 参考文献

- [1] HUANG Shihua, CHEN Yijian, ZHOU Qingan, et al. Boredom proneness and Internet gaming disorder in university freshmen: The role of the meaning in life[J]. *China Journal of Health Psychology*, 2020, 28(4): 580 - 585.
- [2] 中国互联网络信息中心. 第49次中国互联网络发展现状统计报告[R/OL]. (2022-02-25)[2022-03-29]. <http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxyzbg/hlwtjbg/202202/P020220318335949959545.pdf>.
- [3] 中国互联网络信息中心. 第48次中国互联网络发展现状统计报告[R/OL]. (2021-09-15)[2022-03-29]. <http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxyzbg/hlwtjbg/202109/P020210915523670981527.pdf>.
- [4] MIHARA S, HIGUCHI S. Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: a systematic review of the literature[J]. *Psychiatry Clin Neurosci*, 2017, 71(7): 425 - 444.

- [5] 姚伟宁. 青少年网民群体特征与上网行为的动态变迁: 历年《中国青少年上网行为调查报告》研析[J]. 中国青年研究, 2017(2): 90 - 97.
- [6] 刘晓宇. 大学生网络游戏成瘾对学科素养与社会融入的影响研究[J]. 大众标化, 2021(10): 140 - 142.
- [7] 袁怡婧. 基于多维 IRT 视角下的网络成瘾计算机自适应化测验研究[D]. 南昌: 江西师范大学, 2018.
- [8] 熊幼林, 袁晓琴. 大学生网络成瘾的危害及其成因探究[J]. 华章, 2013(32): 141 - 141, 144.
- [9] 彭国平. 生存教育的价值研究[D]. 武汉: 武汉大学, 2005.
- [10] 高发照. 从《爱弥儿》看卢梭生存教育理念[J]. 教学与管理, 2011(30): 10 - 11.
- [11] 诸日教. “生存能力”该如何培养: 日本的基础教育改革[J]. 领导决策信息, 1999(6): 32.

## Construction of Correction Model of College Students' Online Game Addiction: Based on Survival Adaptability Project

ZHANG Jiao-lin

(Graduate School, Tianjin University of Science and Technology, Tianjin, 300222, China)

**Abstract:** The WHO classifies online game addiction as a mental disease. It has become a global public health problem that needs to be solved. The problem has brought new challenges to college instructors, who need proper theory and feasible means to intervene in time. The Marxist theory of all-round development of human beings points out that the alienation of individuals makes them unable to achieve all-round development. The addiction is exactly a kind of alienation of human beings with the development of social productive forces in the information era. It results in the lack of survival competition consciousness and competitiveness of college students, who are weak in will power and discrimination, while seeking refuge in games. This paper aims at correcting the behavior deviation of the students and enhancing their competitiveness by establishing the correction model of online game addiction based on survival adaptability project.

**Key words:** survival adaptability; human alienation; online game addiction; college students

〔责任编辑:陈济平〕