

青少年网络成瘾问题的社会工作干预策略研究 ——以兰州市安宁区十里店南街社区为例

李 悦

(西北政法大学, 陕西省西安市, 710122; 1798756618@qq.com)

摘 要: 随着互联网技术的普及, 青少年网络成瘾问题日益凸显, 成为影响青少年身心健康发展的重要挑战。本文以兰州市安宁区十里店南街社区为案例, 通过实地调研与干预实践, 分析青少年网络成瘾的现状成因, 探索社会工作在社区层面的干预策略。研究发现, 通过个案工作、小组工作和社区工作的有机结合, 能够有效降低青少年的网络依赖程度, 提升其社会适应能力。研究建议构建多方协作的干预机制, 强化家庭、学校和社区的支持网络, 为青少年健康成长提供保障。

关键词: 青少年网络成瘾; 社会工作干预; 社区实践; 兰州市安宁区

引言

随着信息技术的飞速发展, 互联网已成为青少年学习与生活的重要组成部分。然而, 过度沉迷网络导致的网络成瘾问题日益凸显, 严重影响青少年的身心健康与学业发展。兰州市安宁区十里店南街社区作为典型的社区, 青少年网络成瘾现象较为普遍。本研究旨在通过社会工作专业方法, 探索有效的社区干预策略, 以改善青少年网络成瘾问题, 促进其健康成长。研究采用案例分析与实地调研相结合的方式, 深入剖析社区青少年网络成瘾现状, 结合本土文化与社区资源, 设计并实施了针对性的干预方案, 并对其效果进行评估与反思, 以期为类似社区提供可借鉴的经验。

1 兰州市安宁区十里店南街社区青少年网络成瘾现状

1.1 社区概况

兰州市安宁区十里店南街社区位于兰州市安宁区中心地带, 是一个集居住、商业与教育为一体的综合性社区。社区内有多个居民小区, 居住人口约 1.5 万人, 其中青少年占比较高。社区周边有多所学校, 教育资源丰富, 但同时也带来了青少年网络成瘾问题的集中显现。社区基础设施较为完善, 拥有社区活动中心、图书馆等公共服务场所, 为开展社会工作干预提供了良好的硬件基础。

1.2 网络成瘾问题的具体表现

过度沉迷游戏: 许多青少年沉迷于网络游戏, 每天游戏时间超过 4 小时, 甚至有些青少年通宵达旦玩游戏, 严重影响学业与休息时间[1]。

社交网络依赖: 部分青少年过度依赖社交网络平台, 频繁使用手机刷社交媒体, 与现实生活中的人际交往逐渐减少, 社交能力退化。

网络信息依赖: 一些青少年习惯通过网络获取信息, 缺乏自主思考能力, 对网络信息的辨别能力较弱, 容易受到不良信息的影响[2]。

1.3 成因分析

青少年网络成瘾问题的形成是多方面因素共同作用的结果。从家庭层面来看，部分家庭缺乏有效的亲子沟通，父母忙于工作，对孩子的网络使用缺乏监管与引导；学校方面，虽然开展了网络安全教育，但缺乏系统性与针对性，难以满足青少年的实际需求[3]；社会层面，网络文化盛行，网络娱乐产业的快速发展对青少年产生了强大的吸引力，同时社区内缺乏丰富的线下活动来吸引青少年参与，导致他们更容易沉迷网络[4]。

2 社会工作干预策略设计

2.1 干预原则

尊重与接纳原则：尊重青少年的个性与选择，接纳他们目前的网络使用现状，避免指责与批评，建立良好的信任关系，为干预工作奠定基础。

优势视角原则：关注青少年的自身优势与潜能，如网络技术能力、创造力等，引导他们将这些优势转化为积极的现实生活能力，增强自信心与自我效能感。

家庭与社区联动原则：强调家庭与社区的共同参与，通过家庭支持与社区资源的整合，为青少年提供全方位的支持与帮助，形成干预合力[5]。

2.2 具体策略

开展网络素养教育小组：针对青少年网络成瘾问题，设计并开展网络素养教育小组活动。活动内容包括网络安全知识讲解、网络信息辨别能力训练、合理安排网络时间等，通过小组讨论、案例分析、角色扮演等方式，提高青少年的网络素养，增强其自我控制能力。

组织线下兴趣小组活动：结合青少年的兴趣爱好，组织多样化的线下兴趣小组活动，如篮球小组、绘画小组、书法小组等。通过这些活动，丰富青少年的课余生活，转移其对网络的过度关注，同时培养他们的团队合作能力与社交能力。

建立家庭支持小组：邀请青少年的家长参与家庭支持小组活动，开展亲子沟通技巧培训、家庭网络管理指导等活动，帮助家长更好地理解孩子的需求，掌握科学的家庭教育方法，提升家庭对青少年网络成瘾问题的干预能力[6]。

2.3 创新点

结合本土文化设计活动：充分挖掘兰州市安宁区的本土文化资源，设计具有地方特色的活动。例如，开展传统手工艺小组活动，邀请社区内的手工艺人教授青少年制作剪纸、刺绣等传统手工艺品。通过这种方式，不仅丰富了青少年的课余生活，还传承了本土文化，增强了青少年对本土文化的认同感与归属感。

引入“社区导师”制度，链接社会资源：建立“社区导师”制度，邀请社区内的专业人士、志愿者担任青少年的导师。导师们根据自身专长，为青少年提供学业辅导、职业规划指导、心理健康咨询等服务[7]。同时，积极链接社会资源，与周边企业、高校、社会组织合作，为青少年提供实习机会、社会实践平台等，拓宽他们的视野，增强其社会适应能力。

3 干预实施与效果评估

3.1 实施过程

筹备阶段：组建专业的社会工作团队，对团队成员进行培训，使其熟悉干预策略与活动内容。同时，与社区居委会、学校、家长等相关方进行沟通协调，争取各方支持与配合。

实施阶段：按照预定的计划，依次开展网络素养教育小组、线下兴趣小组、家庭支持小组等活动。在活动过程中，社会工作者密切关注青少年的参与情况与反馈，及时调整活动内容与方式，确保活动效果。同时，积极落实“社区导师”制度，组织导师与青少年进行一对一或一对多的辅导与交流[8]。

总结阶段：活动结束后，社会工作团队对整个干预过程进行全面总结，收集相关数据与资料，为效果评估提供依据。同时，与青少年、家长、社区居委会等相关方进行沟通反馈，了解他们对干预工作的评价与建议，为后续工作提供参考。

3.2 评估方法

案例分析法：选取部分青少年及其家庭作为典型案例，详细记录其在干预前后的行为、心理变化及家庭互动情况，深入剖析干预措施的实际效果。通过对比成功与未成功的案例，总结经验教训，为优化干预策略提供依据。

实地调研法：在干预过程中和结束后，社会工作者深入社区，通过观察和访谈收集数据。观察青少年在社区活动中的表现，了解其行为变化；访谈社区工作人员、学校教师等，获取他们对干预效果的评价和建议，从多角度评估干预成果，确保评估的全面性和客观性。

3.3 干预效果

青少年自身变化：经过干预，青少年的网络使用时间明显减少，网络成瘾程度显著降低。大部分青少年能够合理安排网络时间，将更多的时间用于学习与线下活动。在社交能力方面，青少年的人际交往能力得到提升，与同学、朋友的关系更加融洽。学业成绩也有所提高，学习积极性与主动性增强。

家庭关系改善：家庭支持小组活动的开展，增进了家长与孩子之间的沟通与理解。家长掌握了科学的家庭教育方法，能够更好地引导孩子合理使用网络。家庭氛围更加和谐，亲子关系得到显著改善。

社区环境优化：通过“社区导师”制度与社会资源的链接，社区内的青少年有了更多的学习与实践机会。社区活动中心成为青少年课余时间的重要聚集地，丰富的线下活动吸引了更多青少年参与，社区内的文化氛围更加浓厚，青少年网络成瘾问题得到有效缓解[9]。

3.4 挑战与反思

家庭参与度有待提高：尽管开展了家庭支持小组活动，但部分家长由于工作繁忙等原因，参与度较低，影响了家庭干预的效果。今后需要进一步探索有效的家庭动员策略，提高家长对青少年网络成瘾问题的重视程度，增强其参与干预的积极性[10]。

活动持续性不足：由于社会工作团队人员有限，且社区资源相对紧张，部分活动在实施过程中存在持续性不足的问题[11]。例如，一些兴趣小组活动在初期开展得较好，但随着时间的推移，由于缺乏稳定的师资与资金支持，活动逐渐中断。这导致部分青少年在活动结束后又重新沉迷网络。因此，需要建立长效的社区支持机制，确保干预活动的持续开展。

个体差异关注不够：在干预过程中，虽然注重了整体效果，但对于部分个体差异较大的青少年关注不够。例如，一些青少年存在严重的心理问题，仅靠社区层面的干预难以取得显著效果。今后需要进一步细化干预方案，针对不同个体的特点与需求，提供更加个性化的服务。

4 结论与建议

通过在兰州市安宁区十里店南街社区开展青少年网络成瘾问题的社会工作干预实践，研究发现基于社区的综合干预策略能够有效改善青少年网络成瘾问题，促进其健康成长。然而，在干预过程中仍面临一些挑战，如家庭参与度不足、活动持续性不足、个体差异关注不够等问题。为更好地开展青少年网络成瘾干预工作，建议从以下几方面入手：一是加强家庭教育宣传与培训，提高家长的参与度与家庭教育能力；二是建立社区长效支持机制，整合社会资源，确保干预活动的持续开展；三是进一步细化干预方案，注重个体差异，提供个性化服务。同时，希望更多的研究者与实践者关注青少年网络成瘾问题，共同探索更加有效的干预策略，为青少年的健康成长创造良好的社会环境。

参考文献

- [1] 马梅. 生态系统理论视角下青少年网络成瘾问题的社会工作介入[J]. 同行, 2022(3): 107-109.
- [2] 李奇. 青少年网络成瘾的社会工作介入方法研究[J]. 包装世界, 2020, 5(3): 44-46.
- [3] 许同庆. 青少年网络成瘾问题及社会工作介入分析[J]. 科技资讯, 2021, 19(17): 157-159.
- [4] 庞智予. 大学生网络成瘾社会工作干预模式研究[D]. 西安: 西北大学, 2020.
- [5] 王丹妮. 关于青少年网络成瘾的小组社会工作介入研究[J]. 青年与社会, 2020(11): 181-183.
- [6] 李丽艳, 陈星净, 张芳华, 等. 历奇活动介入青少年网络成瘾可行性研究[J]. 区域治理, 2020, 2(38): 1-3.
- [7] 王凡. 社会工作介入青少年网络成瘾问题的研究[J]. 国际公关, 2024.
- [8] 徐铁智. 认知行为疗法干预青少年网络成瘾的循证实践研究[D]. 重庆: 四川外国语大学, 2023.
- [9] 祝祎. 社团参与网瘾干预——基于生态系统理论视角的探讨[D]. 北京: 北京工业大学, 2022.
- [10] 李燕珊. 社工介入网瘾青少年时间管理能力的成效探究——以广州市 S 社区为例[D]. 广州: 广东外语外贸大学, 2022.
- [11] 黄雅雯. 基于个案的网瘾青少年社会工作介入研究[J]. 社会与公益, 2020, 11(12): 32-34.