

大学生网络成瘾心理特点分析及预防

孙晓飞

(河北工程大学 科信学院,河北 邯郸 056038)

[摘要]近年来,随着网络技术的迅速发展,互联网已日益深入和便利了大学生的生活、学习。但同时部分大学生过度沉迷于网络导致网络成瘾的产生,网络成瘾对大学生的心理健康造成了严重影响,因此应充分了解大学生不同的网络成瘾心理特点和分析,从而进行有效的预防。

[关键词]大学生;网络成瘾;心理特点

[中图分类号] G640 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2010)01-0078-02

一、大学生网络成瘾的现状及其危害

随着网络的迅速扩张,网瘾已成为一个不容忽视的社会问题。特别是一些大学生长期沉迷于网络,从而产生了“网络成瘾”即“互联网成瘾综合症”(Internet Addiction Disorder 简称 IAD)。“互联网成瘾综合症”,是指在无成瘾物质作用下的上网行为冲动失控,表现为过度使用互联网而导致个体明显的社会、心理功能损害。美国心理学家 Kimberly Young 认为,IAD 与沉溺于赌博、酗酒、吸毒等上瘾者无异。基本特征是上网时间失控,欲罢不能,由此产生心理、生理依赖性,强令终止便会出现戒断症状,如感到空虚、无聊、烦躁、抑郁,甚至出现暴力倾向。患者对上网有一种心理上的依赖感,主要表现为网络游戏成瘾、网上聊天与交际成瘾、网上收集信息成瘾等多种形式。过度沉溺和依赖网络对大学生的心理健康造成了极大的影响。沉溺网络使大学生的性格变得更为孤僻,对社会形成隔离感、悲观、沮丧等心理障碍。对正常的学习和娱乐活动无兴趣,消极地逃避现实,造成角色错位,把对现实的感觉和喜怒哀乐寄托在虚拟的网络世界中,感情淡薄,情绪低落,注意力分散,无精打采,只有在网上,才会精神焕发。有的大学生也明知沉溺网络会影响学业,多次告诫自己不能再泡网吧,可还是身不由己;凡是网络成瘾的大学生,大多会陷入虚幻的网恋中,人格出现异化,道德感弱化。因长时间上网,减少了在现实生活中的人际交往和正常的文娱活动,日常的生活规律被打破,饮食不正常,体能下降、睡眠不足,生物钟失调、身体虚弱,思维会出现混乱,更严重者甚至导致猝死和自杀。美国的心理学家研究发现,青少年是网络成瘾的多发群体,其发生率可达 14%。随着互联网的发展和普及,上网人数的增多,网络在现代教育教学中的作用和地位的突出,我国大学生网络成瘾而难以自拔的人数也将会逐年增多。因此,如何预防和戒除网瘾、化解网络带来的负面效应,已成为新世纪全国广大教育工作者、政府和社会所必须面对的一个新课题。

二、大学生网络成瘾的心理特点

1. 依赖心理。

大学生由于学习压力大,精神长期处于紧张状态,人际交往常常遇到障碍与困惑,对性也缺乏一种科学的认识,导致青年学生处于一种生理和心理的苦闷期,精神长期受压抑,于是上网聊天、交友、网恋成为他们获得宣泄和理解的最好方式。由于网络可以满足大学生的多方面的需求(如人际交往、自我实现、游戏等等),容易使得大学生对网络形成依赖。网络依赖会导致诸如考试失败不理想、学习负担重、就业压力等与学

业有关的生活事件,当学业出现问题时,外界环境如学校和家长会对学生施加压力,大学生会因此更渴望在网络中寻找慰藉。

2. 逃避心理。

大学生在现实生活中有特定的行为规范、责任和义务,社会对大学生的角色扮演有社会期望和要求,对其行为产生约束。再加上中国大多数家庭忽视了孩子作为独立个体的人的需求,从而导致现实中孩子不愿意与人交流。有的同学在现实生活中不善于处理人际关系,造成同学关系紧张;有的同学由于大学中的激烈竞争,使得他们丧失了原先的优势地位,造成心理上的落差;有的同学对现实生活不满;再加上大学生普遍面临来自学业、生活、竞争等各方面的压力,由于各种原因,部分大学生又不愿意向同学、父母倾诉,而网络的虚拟性、开放性、匿名性等特点正好适应了大学生内心的需要,当面对复杂的社会环境时,网络便成了他们逃避现实生活的一种方式。在网络中,大学生可以抛掉现实生活中的角色,随心所欲地扮演自己想要的角色,“快乐原则”支配着个人欲望。因为互联网的匿名性,网络成瘾青少年更多的表现出一种“去抑制性”,他能在网络上作为一个完全不同于实际生活中的“我”而存在,网络成为他们的“避风港”。

3. 焦虑心理。

焦虑指的是大学生在学业、就业、生活、竞争等各种心理压力下所产生的一种不踏实、失落感、危机感和迷惘感。它表现为:焦躁、忧虑、烦恼、困惑、恐惧、紧张、惴惴不安;为小小的得失耿耿于怀,为尚未来临的困难担忧不已;对自己的未来感到莫名其妙的威胁等等。现代社会对大学生提出的高要求使他们需要通过宣泄来及时减轻现实生活中的压抑情绪,而网络正好满足了他们的需要。一方面,网络使大学生充分展现了真实的自我;另一方面,网络给大学生提供了一个极为广阔的交流情感的空间,和网友们可以尽情的沟通,享受着无拘无束的愉悦,而且网络还给他们造就了一个宣泄情绪、放纵冲动的场所。焦虑是通过影响个体的自信心及网络对个体的吸引力而间接影响大学生网络成瘾。

4. 猎奇心理。

大学生正处于成长阶段,对各方面的信息都有极强的求知欲,他们喜欢关注新事物、接受新事物,而网络中很多新奇的东西刺激了大学生的好奇心,不论好坏,对心理尚不成熟的大学生都构成诱惑。网络游戏成瘾和网络色情成瘾就属于这种情况。目前大部分的网络游戏都是根据人们好奇冒险的心理特点设计的,场面惊险刺激,游戏一关接着一关,引着玩家继续玩下

去,要想“通关”,就得连续“奋战”。在虚拟世界的信息刺激下,网络游戏玩家会感受到在现实世界体会不到的快感,随着乐趣不断增强,就会欲罢不能,久而久之成瘾。同时,大学生的性生理发展已日臻成熟,生理机能的发展自然会产生性的冲动和欲望以及心理的需求,但因缺乏科学性教育的引导,他们不能从有效途径接受科学的性知识和心理调节的方法,盲目的寻求感官刺激和猎奇的感觉,补偿生活中的平淡,满足心理生理的需求。由于监管不到位,目前互联网上的色情信息极其泛滥,因此一些具有猎奇心理的大学生由于自控力差,或为满足那些日常生活中无法满足的性需要,对一些不健康的网站也常常抱着好奇心去看,结果沉溺于网络上的色情内容,包括色情文字、图片、电影和色情聊天及而难以自拔。

5. 抑郁心理。

在心理学中,挫折是指一个人在某种动机的驱使下,所要达到的目标遇到障碍而又无法克服时所产生的紧张状态和情绪反应。大学生在学习、人际交往过程中,经历一些坎坷,碰到一些挫折是难免的。然而有些大学生一旦遇到挫折或遭遇消极性生活事件如失恋、失亲等,往往控制不住自己的情绪和行为,可能产生抑郁、焦虑等情绪,表现出情绪低落、思维迟缓、郁郁寡欢、了无生趣、丧失信心。若他(她)的社会支持系统关心不够,没有及时干预的话,有的大学生就到网上去寻求安慰和支持。美国卡内基梅隆大学和匹兹堡大学的研究都显示网络成瘾患者往往具有以下人格特点:喜欢独处、敏感、抑郁,倾向于抽象思维,警觉,不服从社会规范。

6. 孤独心理。

孤独导致网络交流成瘾。孤独是指孤单寂寞已被社会遗弃的消极心态。孤独的人更容易被网络所吸引。过度使用网络是因为网络提供了一个更加广阔的社会网络和多种多样的在线交流形式。孤独的人会被网络中一些具有交互作用的社会活动所吸引,这些活动可提供归属感、友谊和交流的机会。许多大学生每天花费大量的时间,通过 OICQ 等聊天工具、网站聊天室进行人际交流,沉迷于网络聊天交友而不能自拔,将网络上的朋友看得比现实生活中的亲人和朋友更重要,追求网络浪漫经历,包括“网恋”。

7. 自卑心理。

所谓自卑心理,是个人某些生理、心理方面缺失及其他原因(如智力、能力欠佳等)而产生的轻视自己的心理,认为自己在某个方面或某些方面不如他人,是一种过低的自我评价。由于高校扩招,带来了大学生素质的下降,有一部分大学生智力水平、学习的自觉性、主动性、刻苦精神以及自控能力、学习方法的掌握都有待进一步提高,而有的大学生智商不低,却贪玩、自制力差,因而在现实生活中学习、生活往往力不从心,这种反复失败的体验容易使他们产生失落心理和失败心

理,他们害怕被别人看不起,为人处世处处谨慎。现实中,他们经常将自己封闭起来,性格逐渐变得内向起来,在人际交往中时往往表现出被动、退缩、回避,不愿意与同学交流,以避免别人看出自己的缺陷不足,他们一有空就到“网吧”,找“网友”聊天。

三、防治大学生网络成瘾的对策

1. 加强思想政治教育工作力度。

高校应不断加强教师队伍建设,发挥专业课教师、思想政治理论课教师和哲学社会科学课教师、辅导员的育人作用,使得思想工作进课堂、进学生公寓、进学生头脑。应采取多种形式,丰富教育内容,吸引学生的注意力。

2. 加强对校园网络的监管力度。

运用网络技术加强对网络内容和学生上网的检查、管理,利用网络技术,过滤不良信息;丰富网络资源,为大学生提供真正用于学习和健康娱乐的网络平台,减少大学生接触网络游戏和各种网络色情的机会。加强防火墙技术,对黑客、病毒进行限制,对学生上网内容进行检查,对玩网络游戏进行控制,使校园网络真正成为大学生学习、交流和师生互动的平台。

3. 加强心理咨询和辅导,疏缓大学生的心理压力与心理问题。

从大学生染上“网瘾”的原因及成功戒除网瘾的实例可见,“网瘾”是过度使用网络而产生的一种心理依赖和行为习惯,必须通过心理治疗和教育等多种措施来解除。为了戒除和防范网络成瘾,就要对大学生加强心理健康教育。针对大学生的年龄特征和心理需要,高校要设立相应的心理咨询机构,配备相关的人员,帮助大学生认识自我,了解自己的心理需要,寻找满足需要的其他途径所在。同时心理咨询教师应给予学生相应的现实生活方面的指导。

4. 丰富校园文化生活,培养大学生广泛的兴趣。

多数大学生上网是因为日常的学习和生活比较单调无聊,而网络又充满新奇和刺激,可以满足他们的好奇心和寻求刺激的心理,网络的自由性、虚拟性、交互性使大学生深陷其中不能自拔。所以我们要丰富校园的文化生活,开展各种类型的课外活动,包括文体活动、科技活动和社会实践活动等,使大学生的生活充实而有趣。通过参加校园文化活动,增进同学间的交流和沟通,通过丰富的校园文化生活,生活变得充实,兴趣和爱好增多,有利于预防网络成瘾。

[参考文献]

- [1] Robert Kraut et al. Internet Paradox. American Psychologist, 1998, 9
- [2] 钱铭怡. 第三届泛亚太地区心理卫生研讨会, 2001, 10

[责任编辑:陶爱新]

Analyzing and prevention counter measures of psychological characteristics of college students' internet addiction

SUN Xiao - fei

(Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: Recently, with the rapid development of network technology, the Internet has increasingly penetrated into the university students' lives and learning and has made their daily life and research much more convenient. At the same time, some students' over-indulgence in the network leads to the appearance of their Internet addiction which has serious impacts on them. Therefore, it's necessary to be aware of and analyze the different psychological characteristics of college students' indulgence in the Internet. Only in this way can we make prevention effectually.

Key words: college students; internet addiction; psychological characteristics