

探析大学生社交网络成瘾及学校心理健康教育

苗枫林

泰国博仁大学

DOI:10.12238/er.v5i5.4665

[摘要] 移动互联网的发展丰富了大学生的网络生活,同时也带来的一定的负面影响,如社交网络成瘾(Social Networking Addiction,SNA)。严重的SNA会导致个体焦虑、情绪低落、抑郁等严重的心理健康问题。本文首先介绍了社交网络成瘾的定义,接着重点分析了导致大学生社交网络成瘾的主要原因,并且论述了学校心理健康教育对大学生社交网络成瘾的影响,最后对学校改善的心理健康教育课程提出了几点建议。

[关键词] 心理健康教育; 社交网络成瘾; 大学生

中图分类号: G250.72 文献标识码: A

Exploratoin and Analysis of University and College Students' Social Networking Addiction and Campus Mental Health Education

Fenglin Miao

Dhurakij Pundit University

[Abstract] The development of mobile Internet not only enriches the online life of college students, but also brings some negative effects, such as social networking addiction (SNA). Serious SNA can lead to serious mental health problems such as anxiety, depression and so on. This paper first introduces the definition of social network addiction, then focuses on the main causes of university and college students' social networking addiction, discusses the impact of campus mental health education on university and college students' social networking addiction, and finally puts forward some suggestions on the improvement of campus mental health education curriculum.

[Key words] mental health education; social networking addiction; university and college students

前言

随着智能手机和无线网络的普及,人们的社交方式逐渐转向网络。年轻一代受到互联网消极方面的影响最大,大学生使用社交网络与亲人、朋友等沟通,逐渐衍生出过度使用社交网络,最终造成严重的社交网络成瘾(Social Networking Addiction, SNA)现象,严重的SNA会对大学生人际关系和心理健康造成不小的影响。1990年,社交网络成瘾这一概念就被提出来了,在随后的几十年中,学术界开始不断深入研究,心理学领域的案例也在不断增加,于是在1997年,美国心理学会发文承认了“网络成瘾”的学术研究具有重要的参考价值^[1]。SNA是一种新型的成瘾现象,是在使用社交媒体的过程中行为失控下发生的,我国学者陈永华等人指出过度的使用社交网络会导致使用者日益突出的心理健康问题,同时出现与家人关系不和谐、抑郁等^[2]。心理健康作为素质教育的一部分,越来越受到大家的关注,有研究表明,学校的心理健康教育能在一定程度上降低大学生社交网络成瘾的倾向。

本文通过总结导致大学生社交网络成瘾的原因,给出SNA的定义,分析了学校心理健康教育对大学生SNA的影响,并针对学校改善的现有的心理健康教育课程提出了建议。

1 社交网络成瘾的定义

1994年,美国一位精神科医生戈登伯格首先提出了“网络成瘾障碍”这一概念,他认为网络成瘾是一种行为成瘾,这种行为和个体的应对机制相互关联。Kyunghee等人做了对应的研究后表明,社交焦虑水平高的人更加容易有网络成瘾的倾向,这种倾向与他们在现实生活中过度使用智能手机密不可分^[3]。Andreassen等学者在对网络成瘾进行研究之后,把社交网络成瘾定义为对社交网站过度关注,从而使得个体具有强烈的想要使用社交网络的意愿^[4]。Griffiths认为网络成瘾的操作定义为,符合成瘾的六个核心特征,他认为包括社交网络在内的任何行为,一旦满足这六点则被操作性地定义为成瘾^[5]。不同的学者对网络成瘾的定义有着不同的理解,但基本上都大同小异,总结起来就是个体因为某些原因,如:逃避现实、玩网络游戏、缓解焦虑和抑郁等在

社交网站上花费大量的时间精力,进而损害到其他人际关系、学习生活和心理健康的一种行为。

2 社交网络成瘾的原因

Suyinn等人的研究表明,人们选择使用手机等移动设备进行社交来逃避现实交往存在的焦虑,是导致社交网络过度使用的重要原因之一^[6]。通过对目前国内外研究的现状分析后,总结大学生社交网络成瘾的原因为如下几点:

2.1 大学生基本心理需要得不到满足

基本心理需要作为心理的必需品,得到满足可以为个体带来幸福感,大学生基本心理需要满足水平越高,其幸福感就越强。社交网络成瘾在某种程度上与大学生的基本心理需要有强烈的关联,社交网络成瘾主要发生于在现实人际交往中无法获得满足,因此大学生就寄希望于网络社交,渴求得到他人的肯定评价或情感支持。所以,通过调整大学生的基本心理需要可以在一定程度上缓解大学生社交网络成瘾的倾向,基本心理需要在现实生活中得到的满足感越多,社交网络成瘾的倾向性就越小。

2.2 大学生现实生活中面临巨大的压力

当代大学生面临着如人际关系、工作压力、环境变化等一系列压力。大学校园与初中、高中等不一样,这里有来自不同生活习惯和地域的同学,由于生活环境等的差异的人聚集在一起,人际交往可能会出现为,大学生心理发展仍不成熟,自我意识强,独立自主性强,情绪波动较大,时而出现负面情绪,而社交网络提供了释放压抑情绪的平台。大学生离家外出求学,面对变化的生活环境,远离亲人和朋友,新环境的不适应也会产生一定压力,同时大学生普遍面临就业问题,因感到前途迷茫、寂寞孤独,为了逃避现实的压力,沉迷于社交网络,从而导致了大学生社交网络成瘾。

2.3 社交网络自身的特点

社交网络的信息资源丰富,大学生可以通过自己的关注对象了解不同地区,不同爱好的人的资讯,同时结交到志同道合的朋友。社交网络具有匿名性、即时性,这些特性便于大学生毫无顾忌地发表自己的观点和看法,同时,可以随时随地与他人沟通联系,分享自己的情感及生活状态。若过度关注网络社交中的人际关系及信息,就容易对社交网络产生依赖,进而影响正常的学习和生活。而且,社交网络一般会开发不同种类的小游戏和应用程序,如微信、QQ就是如此,一些大学生为了在社交网络朋友圈中的游戏排名或者主页装扮的丰富程度及点击率、回复率的提高,频繁关注社交网络,沉迷于其中不能自拔。

2.4 家庭环境及教育的影响

大学生从一定程度上来说还不够成熟,具有易感性的特征,他们这种不稳定的发展阶段容易受到外部环境的影响,其中家庭环境是最为重要的一个方面。大学生在学校脱离了父母的管教,有些学生又缺乏自控力致使其整日沉迷于社交网络,迷失自我。一方面如果大学生本身是独生子女,由于父母的溺爱,这种现象会更加突出。另一方面如果家庭成员不和睦,家庭结构不稳定甚至离异会使子女在家庭中缺乏安全感,他们会去网络世

界寻求存在感。还有部分学生因为父母专制型的教养方式也会去导致部分大学生长期缺乏安全感,进而转向社交网络寻求安全感,长此以往形成社交网络成瘾。

3 心理健康教育对大学生社交网络成瘾的影响

大学生离开熟悉的地方,背井离乡求学,在这个过程中心理会产生相应的变化,即使在初、高中时学校有心理健康教育课程,由于升学的压力他们大多数都没有时间参与到心理教育的课程中来。因此,社交网络作为大学生网络活动的新兴载体,使得现实生活中无法释放的压力、无法倾吐的心事以及糟糕的人际交往关系都会促使大学生们求助于社交网络,如:微信、QQ、抖音、微博、知乎等,最后造成大学生对社交网络的过分依赖甚至成瘾。有的学生沉迷于抖音短视频,一刷就是一整天;有的学生沉迷于微信上与素未谋面的网友聊天,甚至忘记了吃饭、休息;研究表明,学校的心理健康教育能够在一定程度上帮助大学生缓和受挫的人际关系,心理健康老师可以以倾听者的身份去开导学生,让学生释放藏于内心的压力,学校定时的心理健康问卷也能反映出大学生当时的心理状况,针对性的解决大学生的基本心理需要。总体而言,学校的心理健康教育能够降低大学生社交网络成瘾的倾向。

4 改善学校心理健康教育的建议

学校的心理健康教育在降低大学生社交网络成瘾的倾向上又积极的作用,但也存在不足之处,针对这些不足之处提出以下几点建议。

4.1 把心理健康教育作为大学生入学的第一课

面对越来越严峻的大学生心理问题和社交网络成瘾现状,对于刚入学的大学新生,就进行积极的心理健康引导,把心理教育课程作为大学入学的第一课具有十分重要的作用。

4.2 定时进行心理健康与社交网络成瘾的问卷调查

大学生由于刚从高中过度到大学校园,会产生许多不适应,同时心理状态也在发生微妙的变化,因此定时进行心理健康和社交网络成瘾的问卷调查,如:一个学期两次,监测大学生的社交网络使用情况,能够起到良好的指导作用。

4.3 建立线下和线上结合的心理团队辅导

有的大学生碍于面子,在明知自己有严重的社交网络成瘾导致的心理问题却碍于面子而不敢到线下找心理老师沟通,这个时候线上的心理团队辅导就是一个不错的选择,在明确学生实在需要并且愿意进行线下心理疏导后,再预约时间与学生沟通。线下的心理团队辅导,能够面对面、及时地解决大学生出现的心理健康问题,为学生保驾护航。

5 结束语

综上所述,社交网络成瘾就是大学生为了逃避现实、缓解焦虑和抑郁等花费大量的时间和精力在社交网站上,影响到现实生活中其他社交活动,进而出现心理健康问题的行为。随着移动网络的发展和大学生自身基本心理需要以及其他外部因素的影响,大学生更加倾向于在社交网络中获得自我满足感、寻求自我存在的价值和释放压力,一旦这种倾向过大就会

衍生出沉迷于社交网络, 从而形成社交网络成瘾的现象。学校的心理健康教育能够在很大程度上将大学生的社交网络成瘾倾向扼杀在摇篮中, 因此改善学校的心理健康教育课程具有重要的现实意义。

[参考文献]

[1] Young, K.S. & Rogers, R. The relationship between depression and Internet addiction[J]. *CyberPsychology, Behavior and Social Networking*, 1997, (01), 25-28.

[2] 陈永华, 李昱静, 李洋, 等. 大学生社交网络使用与抑郁的关系: 社会技能的中介作用[J]. *中国医学伦理学*, 2020, 33(12): 1544-1550.

[3] Kyunghee, K., Eunjung, R., Mi-Young, C., Eun-Ja, Y., So-Young, C., Jeong-Seok, S. & Bum-Woo, N.. Internet addiction in Korean

adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey[J]. *International Journal of Nursing Studies*, 2006, 43(2): 185-192.

[4] Andreassen, C.S. & Pallesen, S.. Social network site addiction—an overview[J]. *Current Pharmaceutical Design*, 2014, 20(15): 4053-61.

[5] Griffiths, M.. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework[J]. *Journal of Substance Use*, 2005, 10(4), 191-197.

[6] Suyinn, L., Cai, L. T. & Qiu, T. C.. Mobile phone usage preferences: The contributing factors of personality, social anxiety and loneliness. *Social Indicators Research*, 2014, 118 (3): 1205-1220.

中国知网数据库简介:

CNKI介绍

国家知识基础设施 (National Knowledge Infrastructure, NKI) 的概念由世界银行《1998年度世界发展报告》提出。1999年3月, 以全面打通知识生产、传播、扩散与利用各环节信息通道, 打造支持全国各行业知识创新、学习和应用的交流合作平台为总目标, 王明亮提出建设中国知识基础设施工程 (China National Knowledge Infrastructure, CNKI), 并被列为清华大学重点项目。

CNKI 1.0

CNKI 1.0是在建成《中国知识资源总库》基础工程后, 从文献信息服务转向知识服务的一个重要转型。CNKI 1.0目标是面向特定行业领域知识需求进行系统化和定制化知识组织, 构建基于内容内在关联的“知网节”、并进行基于知识发现的知识元及其关联关系挖掘, 代表了中国知网服务知识创新与知识学习、支持科学决策的产业战略发展方向。

CNKI 2.0

在CNKI 1.0基本建成以后, 中国知网充分总结近五年行业知识服务的经验教训, 以全面应用大数据与人工智能技术打造知识创新服务业为新起点, CNKI工程跨入了2.0时代。CNKI 2.0目标是将CNKI 1.0基于公共知识整合提供的知识服务, 深化到与各行业机构知识创新的过程与结果相结合, 通过更为精准、系统、完备的显性管理, 以及嵌入工作与学习具体过程的隐性知识管理, 提供面向问题的知识服务和激发群体智慧的协同研究平台。其重要标志是建成“世界知识大数据 (WKBD)”、建成各单位充分利用“世界知识大数据”进行内外脑协同创新、协同学习的知识基础设施 (NKI)、启动“百行知识创新服务工程”、全方位服务中国世界一流科技期刊建设及共建“双一流数字图书馆”。