

分析其内在动因主要有以下几方面:

(一) 认知与行为脱节

认知学派认为,个体的认知会决定其行为。很多大学生都能认识到移动网络成瘾的危害,但是由于缺乏自控力,导致认知和行为出现脱节,产生不好的行为。尤其是自我控制能力比较差或者缺乏正确引导的大学生,更容易出现沉溺于手机游戏和虚拟网络世界的现象。

(二) 情感归属的需求

通过对西安外事学院885名在校大学生的调查结果显示,大学生的移动网络成瘾现象与人际关系方面存在极大的相关性。在马斯洛的需要层次理论里,在生理的需要和安全的需要满足后就是归属和爱的需要。现在的大学生在物质上基本都是不差的,并且社会大环境安全,在满足了基本的生理需要和安全需要后,他们开始追求归属和爱的需要。这种需求是情感方面的。包括对于交友的需要、情感依赖的需要和调节自我情绪的需要。大学生对于人际交往的需求是非常大的,如果他们从现实社会中得不到满足,就会转而走向虚拟的网络世界。由于移动网络终端设备的兴起,他们可以在任何地点、任何时间进行交友,获得信息。这一方面给大学生提供了方便,另一方面也滋生了移动网络成瘾的出现。

(三) 压力缓解的需求

大学生基本上都是成年人,进入大学以后,他们的生活中会出现很多新的课题,例如生活场所和生活方式的改变、学习方式和考核方式的改变、周围环境的变化、毕业的压力和就业的困惑等。他们一边拥有着学生的身份,一边又被迫成长为一个独立自主的成年人。在内外夹击中,很多大学生都面临诸多的压力和困难,他们急需适当的娱乐活动来缓解这些压力。在五彩缤纷的网络世界中,他们可以暂时忘掉现实社会的压力和苦恼,寻找短暂的放松和愉悦。

(四) 汲取信息的需要

大学生为了满足生活、情感和认知的需求,会努力寻求信息。在当今的信息爆炸时代,网络上的信息更新极快,书本和课堂上的知识已经不能完全满足大学生的求知需要,大学生可以通过随时随地的上网获取最新社会信息。从生活方面来看,大学生通过使用智能手机等移动终端设备可以进行网上购物,了解社会最前沿的动态。其正面作用是毋庸置疑的,但是如果使用不当,给大学生造成的身心影响也是不可小觑的。

(五) 自我实现的需要

马斯洛把人类成长、发展、利用潜力的心理需求称为自我实现。自我实现的需要是马斯洛需要层次理论的最高一层,当一个人的归属和爱的需要得到满足后就会产生自我实现的需要。有些大学生在现实生活中表现不佳,难以发挥自我潜能,感到十分受挫就会转而进入网络世界以全

新的面貌毫无顾忌地建立新的人际关系模式,祈求在虚拟的网络世界里获得自我肯定和自我实现的满足。一旦网络世界给他带来巨大满足,就会沉溺于此,无法自拔。

解决路径

针对部分大学生存在的比较严重的移动网络成瘾现象及其给大学生本人和社会带来的恶劣影响,如何缓解大学生对移动网络的依赖,对成瘾大学生进行有效的心理调适就显得尤为重要。

(一) 净化网络环境,完善网络立法

从外部客观环境来看,国家和相关机构应该颁布法律法规和相关文件净化网络环境和信息资源,同时大力开发优秀信息资源,让大学生可以在一个健康、文明的网络环境中获得信息和成长。


(二) 培养大学生积极的自我认知

大学生处于自我认知的高度发展时期,当现实自我无法满足理想自我的时候,就会出现自我认知的偏差,产生自卑、自暴自弃的情感。在错误的自我认知下,他们就会投身虚拟的网络世界,寻求理想自我的实现。要培养大学生的积极自我认知就需要让大学生正确认识网络,树立科学的世界观和网络观,这需要社会、学校和家长共同努力。同时,要培养大学生的积极自我认知,还需要培养大学生的主观幸福感,培养健康生活方式,让大学生从认知方面获得积极力量,促进身心健康发展。

(三) 鼓励大学生积极参加社会实践活动

调查研究表明,大学生移动网络成瘾在与父母的关系、人际关系满意度上存在显著差异。与父母关系越差,移动网络成瘾分数越高,反之,移动网络成瘾分数越低。对个人人际关系满意度越低,移动网络成瘾分数越高,反之,移动网络成瘾总分越低。这充分说明了良好人际关系对大学生的重要性。应该鼓励大学生积极参加社会实践活动,在实践中学会与人交往,获得亲密关系和社会支持,在集体里感受快乐和自我满足。现实生活中快乐的事情越多,大学生就不会借用虚拟的网络世界寻求心理满足,更不会陷入网络成瘾。

(四) 加强大学生网络心理健康教育

网络信息化对大学生的影响是一个双刃剑,社会和学校要从正面引导大学生培养健康的品格,加强大学生网络心理健康教育,学校可以开设相关课程,组织相关活动培养大学生积极心理品质,提高大学生心理健康水平,增强其抵御不良网络信息的能力。

参考文献

[1]中国互联网络信息中心(CNNIC).第47次《中国互联网络发展状况统计报告》(全文).

(下转第144页)