

大学生网络行为对心理健康的影响及对策研究

张燕黎

(上海工程技术大学化学化工学院, 上海 201620)

摘要: 信息时代背景下, 网络已经成为了高校大学生生活中的重要组成部分, 网络技术的发展使得现实生活也得到了改革与进步, 但在大学生应用网络的过程中, 一些网络行为会影响大学生的心理健康水平。为减少网络行为对大学生人格发展、情绪、心理健康、学习成绩的影响, 高校要重点研究网络行为与心理健康的关系问题, 寻找合适的心理健康教育渠道, 促进大学生的全面发展。基于此, 本文将围绕大学生网络行为对心理健康的影响及对策展开研究。

关键词: 大学生; 网络行为; 心理健康; 影响; 对策

心理健康是大学生综合素质全面发展的重要因素, 随着互联网时代的发展, 高校心理健康教育工作的难度逐渐加大。学生的网络行为会影响其心理健康状态, 需要高校教师展开针对性地辅导, 寻找问题的解决方案。

一、大学生网络行为

随着网络信息技术的高速发展, 越来越多的人开始熟悉并应用网络, 网络空间中发生的行为即是网络行为, 具体来说是利用互联网资源、借助一定的网络技术在互联网中采取的动作或手段。例如信息检索、文件收发、网络用语等。网络行为以网络场景与认知为基础, 通过网络媒介、网络信息、交往、娱乐、交易等行为, 进行社会行为。同时, 网络行为也包含了网络不良行为。网络行为有着虚拟性、多样性、自由性等特征, 虚拟性表现为网络空间的本身虚拟性, 活动主体能够在网络中隐藏身份, 开展活动。网络行为也有多样性, 主要体现在网络行为的多元、主体的多元等方面。同时, 网络空间是一个全时空的环境, 主体能够利用网络自由进行学习、浏览、交流等活动。

大学生网络行为的概念主要是从大学生网络空间行为性质的角度出发的, 学生的网络行为是互联网空间中进行的, 大学生会作为独立个体开展信息浏览、搜集、娱乐、交易等活动, 也会参与网络的日常活动, 例如展开学习研究等。大学生网络行为也包含了由于对网络使用不当而引发的行为例如抄袭、个人隐私侵犯等。网络行为的主体是大学生, 网络空间内大学生也会受到社会法律道德法要求, 需要符合法律法规。

二、大学生网络行为的特征

大学生网络行为是网络行为的组成部分有着自身的个性与特征, 具体表现为虚拟性、自由性、互动性等。

(一) 虚拟性

大学生网络行为的虚拟性表现为发生的场所有着虚拟性的特征, 首先, 网络行为主体带有虚拟性, 网络空间的本身有着较强的虚拟性, 网络空间有着较强的包容性, 网络主体可以隐藏自身的身份, 使用非真实的信息, 展开网络活动。其次, 网络行为发生的场所有着虚拟性, 大学生网络行为中, 发生场所即是网络世界, 由于这一特征能够实现真实信息的隐藏, 增加了大学生网络行为发生的几率。

(二) 互动性

大学生网络行为具有互动性, 青年大学生个体意识强、自主性突出、网络参与感较高, 在投入网络活动时, 会希望获得更多的反馈。网络直播行为、互动、社交网站都是大学生网络行为中的互动途径, 大学生追求互动的行为主要来源于自身的群体特征。大学生的心理与生理区域成熟, 独立意识较强, 希望在社会或社

交中获得肯定, 但现实社会中, 其言行还不够成熟, 受到了一定的约束, 大学生会在网络的虚拟空间中表达自我的想法、进行独立选择。网络行为的互动性体现在社交行为中, 大学生希望获得其他人的认同、在网络空间中得到自我认可。

(三) 自由性

大学生网络行为的自由性是由虚拟性的特征而来的, 主要表现为行为发生的时间、场合的自由, 由于移动手机端的快速发展, 大学生的网络设备更加多样化, 进入网络的场所也实现了随时随地, 大学生使用网络的频率逐渐上升, 在网络世界中度过的时间也逐渐增加。由于使用网络的门槛相对较低, 网络技术的普及度较高, 大学生使用网络的限制性很少, 这就使得大学生在网络行为中的自主性较强、自由度较高。同时, 网络行为的监管工作还不够完善, 大学生网络行为的自由度会产生不受监管等问题。大学生可以依据自身的意愿进行网络行为, 同时也要意识到自己的网络行为需要有底线、遵守法律法规。

三、大学生网络行为对心理健康的影响

大学生的问题网络行为包含了对网络世界的过度沉迷、网络行为缺少监管导致网络行为失范等。网络沉迷指对网络产生心理上的依赖, 随着上网时长的增加, 逐渐难以控制, 在网络行为中获得更多愉悦感, 例如在网络游戏中的沉迷, 会导致学生产生睡眠不足、失眠、持续疲劳等问题, 引发抑郁或网络依赖等问题, 降低学生的工作学习效率。大学生群体中网络沉迷的症状不在少数, 已经成为了大学生网络心理问题发生的重要源头之一。同时, 网络失范也是网络世界中常见的问题, 大学生的行为与道德规范、行为标准相互冲突, 例如在网络中发布不实信息、对自己的言论不负责任、网络诈骗、侵犯知识产权、个人隐私等。少数大学生利用自己已有的计算机知识, 在网络世界中为所欲为如盗取信息、诈骗等, 危及到网络安全的同时, 也会侵犯个人隐私权、不利于学生的身心健康。

也有部分大学生在网络世界中产生迷茫感, 例如对各类事物失去兴趣, 处于一种散漫的状态, 学习效率下降、失去学习研究的动力, 为学生的人格发展、身心健康成长带来不利影响。

四、大学生网络行为对心理健康影响的解决对策

(一) 优化高校心理健康教育体系

新时代大学生成长过程中, 会出现不同程度的心理问题, 如果调节工作不够到位, 会产生较为严重的影响, 高校心理健康教育工作中, 学校要普及心理健康知识, 正视当下高校大学生的网络行为问题, 提高对网络心理健康教育工作的重视。首先, 教师在日常工作中, 不能够只将心理健康教育停留在表面, 而是要积极应用各种途径, 以网络信息化等方式作为心理健康教育的途径,

在互联网上与学生展开沟通交流,促进各类问题的解决。例如,高校教师在展开心理健康教育时,要为学生普及心理健康知识,针对由网络行为引起的心理健康问题,设置不同的辅导解决方案。教师可以利用小组划分、团体辅导等形式,将学生划分为不同的小组,落实针对性的心理辅导,建立学生的心理档案,将学生已表现出的问题、可能会出现的问题记录下来,以此为依据为学生答疑,保障学生的心理健康。其次,教师也要拓展网络心理健康教育工作的范围,借助网络展开心理健康辅导,在网络平台上展开辅导,会让部分学生更加放松,进而对教师畅所欲言、表达自身的诉求,为保障大学生的心理健康状况监测,高校可以搭建咨询平台,依据学生的喜好建设网络论坛、群聊,提升学生与教师的沟通效率,拓展心理健康教育的范围。再者,高校也要设置专门的网络行为心理健康课程,为学生讲解心理健康的相关知识,记录并总结学生的问题,邀请专业心理医生与心理健康教师进行沟通解决,促进学生心理健康问题的解决。

(二) 强化学生道德意识与自律能力

网络世界具有较强的开放性与自由性,是资源共享、社会交往的虚拟化空间,在网络世界中,社会舆论、习俗、伦理道德等难以发挥监督作用,对大学生的自律意识培养有着重要的意义。高校在处理网络行为导致的心理健康问题时,可以从强化大学生的网络自律意识方面入手,培养具备自律能力、发展意识、人格健全的优秀大学生。大学生作为网络主体,具有自主性、和谐统一的网络人格、积极发展向上的品质,就能够减少大多数网络行为问题。但也有少部分学生由于沉迷网络游戏,自控能力较差、网络成瘾,其原因大多来自于大学生的性格不够成熟、人格发展还不健全。因此,高校教师的教学工作中,应当重视对学生的引导,激发学生的内在发展动力,促进其自律自控能力的提升。具体来说,教师可以将网络道德教育与法治教育进行结合,倡导学生认识道德行为,发挥法律的道德约束能力。教师可以建设网络契约,引导学生提高契约意识,践行契约精神,提高网络世界的有序性。契约能够形成道德约束,促进学生在网络世界中遵守道德规范,履行网络职责。

同时,教师也要重视对学生思辨能力的培养,在互联网大背景下,高校教师可以根据学生的实际需求,针对网络行为问题,提升学生使用网络的能力、帮助学生树立正确价值观念。新时代背景下大学生的信息资源意识逐渐提升,高校教师需要积极展开引导,针对自律性较差的学生,设置合适的心理辅导方法。以实际案例教育学生合理分配网络时间、娱乐实践,减少在网络中的投入时间,并及时做出干预,帮助学生控制网络游戏时间,减少网络行为引发的负面影响。

(三) 健全网络监管机制与评估机制

在新时代背景下,互联网的应用逐渐拓展到了教育领域,教师也要应用好互联网信息技术,针对学生的心理健康问题进行针对性的辅导,做到及时解决心理健康问题。高校要设置专门的网络监管部门,建立起相关的工作机制,实际工作中网络监管部门要将监管工作进行充分落实,净化校园网络环境。通过对校园网络中网络行为的监测,可以做到发现异常情况及时上报、配合辅导员展开心理健康教育工作。校园网络的管理中,也要做好监管,发现不良信息、诈骗信息及时进行清除,同时如果学生发布了不良信息,也要及时找到学生并展开教育。高校应当建设配套的保护措施,为学生制定教育平台与政策支持,根据各个具体实施情况,

对工作进行调整优化,保障工作方案的可行性提升。为保障工作环节的顺利运行,高校也要重视教师的心理教育能力培养,尤其是网络技术相关的问题,需要提升教师的专业素养,提升辅导能力,鼓励教师参与网络行为心理健康教育的工作机制建设。

同时,为保障高校工作的可持续发展,高校需要重视工作方法,抓住互联网教育的特点,建设反馈机制,组建专家团队,构建良好的心理健康教育基础。高校团队要对学生的网络行为进行深入分析,把握心理健康教育的重点与工作方向,借助网络技术的优势,创新教育工作优化相关的教学方法,建设传播渠道,展开合适的心理健康教育。教师要根据教学目标建设评价过程,根据学生的需求、学校展开的活动,保障评价指标的全面化,促进心理健康工作思路的清晰。

(四) 实现学生网络现实行为统一

网络教学工作中,虚拟世界的行为、交往仍然属于社会性行为,学生的问题行为产生也有一部分原因是由于网络行为脱离现实,学生需要实现网络行为与现实行为的统一,实现隔阂的消除。因此,只有让学生树立正确的网络行为观念,才能够实现认知与行为的统一,教师可以将现实生活中的热点新闻、焦点问题作为案例,在网络平台上与学生展开讨论,扩大教育工作的影响与覆盖面,起到心理健康教育的作用。教师将网络问题与现实生活进行关联,能够解决网络中出现的各类问题,通过对网络问题案例的分析,消除网络行为失范造成的不良影响。大学生的网络行为与网络人格的健全需要教师展开网络心理教育工作,教师可以设计网络心理课程,针对性地预防网络心理问题,针对学生容易出现的信息焦虑、网络依赖等问题进行精准判断,找出合适的解决手段。高校教师要强化调研与分析的结合,归纳总结大学生的网络心理健康问题,建设合适的心理健康教育体系,减少大学生在发展过程中的不利因素。通过网络心理健康教育,大学生的人格能够得到发展、在网络中的行为也能够得到规范。教师也要在工作中对学生的心理健康倾向进行分析总结,减少网络中对于大学生人格发展的不利因素,促进大学生的健康发展。

总而言之,互联网时代背景下,高校大学生的心理健康教育工作需要全方位展开考虑,拓展网络咨询服务,优化心理健康体系,促进大学生的身心健康成长、全面发展,实现对综合能力突出的高素质人才的培养。

参考文献:

- [1] 冯琳琳,张乐琳,孙晓瑜等.父母教养方式与大学生心理健康:现实和网络利他行为的中介效应及比较分析[J].中国健康心理学杂志,2023,31(09):1375-1381.
- [2] 张乐琳,王艳红,冯琳琳.感知教师支持、同伴关系与大学生心理健康的关系:现实利他行为和网络利他行为的中介作用[C]//中国心理学会.第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上).第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上),2021:363-364.
- [3] 邓辉,覃毅运.大学生网络行为对心理健康的影响及对策研究——以校园夸夸群为例[J].法制博览,2020(23):70-71.

基金项目:上海工程技术大学思政课题,课题名称:自媒体时代大学生心理危机特点、内因及干预策略研究,项目编号:SZ202318

上海工程技术大学思研会课题,课题名称:大学生网络行为与心理健康相关性的研究,项目编号:0234-A1-0146-23-0504。