

大学生网络群体心理健康问题 及其缓冲干预初探

蒋国林

(苏州职业大学 管理学院 江苏 苏州 215104)

大学生网络群体是指大学生中使用网络的群体,包括成瘾群体和未成瘾群体。本文提出的大学生网络群体特指成瘾群体,是大学生非正式群体的重要组成部分。美国心理学会(American Psychological Association, APA, 2000)的统计认为,一个月上网时间如果超过144小时(平均一天约3至4小时),被归类为“不正常的行为”,有可能导致不可自拔的上瘾行为(addictive behaviors)。研究认为,过度的使用网络可能会形成类似酒瘾、药瘾、毒瘾等,他们还对成瘾的不同阶段及其症状作了区分。按照世界卫生组织的定义,所谓网络成瘾症(IAD)是指由于过度地使用网络而导致的一种慢性或周期性的着迷状态,并产生难以抗拒的再度使用的欲望。同时会产生想要增加使用时间、耐受性提高、出现戒断反应等现象,对于上网所带来的快感会一直存在心理与生理上的依赖。

国内与此相关的研究首先是网络环境对大学生的二重性分析,肯定积极意义,揭示负面影响,“双刃剑”解析成为大多数文献的分析模式;二是上网行为研究,包括上网地点设备、上网深度、网络应用行为、网络生活形态的分析等方面;三是网络心理研究,包括认知心理、情绪心理、社会心理等维度,将人格、角色、交往、恋爱、学业、就业等方面的网络心理问题概括为“网络综合症”;四是对策研究,从网络信息管理、提升媒介素养、网络文化建设等方面研讨应对策略。

总体看来,以上研究工作提出了问题,积累了资料和案例,引起了高教界和社会的关注。但尚有诸多方面需要深入和拓展。第一,大学生网络成瘾不只是孤立的校园现象,而是信息社会背景下的典型问题,必须以“网络社会”为背景,在社会学的视野下加以观照,以提升研究的高度,体现时代性,这是本课题所要努力的一个方面;第二,所谓“网络综合症”应明确界定为心理健康“问题”,并用量表工具进行实证分析,以对大学生网络群体的心理健康水平有定量的评估,为干预对策设计提供科学依据,现行研究大多在心理因素的分析,而没有界定为心理健康“问题”,少数研究虽已提及,但研究并不充分,特别是实证研究还是薄弱点。第三,在对策研究上,有强制性远离环境刺激的脱瘾治疗,有认知行为治

疗,有焦点短期疗法,等等。这些方法少有用于大学生网络成瘾者,并缺少干预效果的实证分析。本课题拟就此进行尝试,寻求医疗情境下的治疗和非医疗情境下的疏导、网络技术干预和个体心理干预、团体辅导与社会干预相结合的对策机制。

研究表明,大学生对网络的依赖感最强。我们刚刚在对苏州独墅湖高教区278名大学生的有效问卷调查中发现,有13.5%的大学生每周上网超过24小时(已达到西方国家网络成瘾者日上网平均时间的界定),60.8%的人上过通宵网。这项调查对本课题提出的“大学生网络群体”具有统计意义的支持。(社会学意义的支持尚须在后续调查和深入研究后显示)。有的大学生终日沉溺于网络世界,情迷意乱,精神恍惚,萎靡不振,脱离班集体和宿舍同学,独来独往,久而久之导致孤僻、冷漠、情感缺乏、焦虑抑郁等症状,引起心理失常和人格异化。手机网络的便利更使越来越多的学生身在现实课堂而“逃课”到虚拟世界,互联网、多媒体作为学校正常使用的现代教学手段亦已成为学生借道“逃课”的捷径和掩护。“网络孤独症”、“人际信任危机”、“网恋网婚”、“网上黑客”频现,心理健康质量下降于是成为真正的“问题”。而由个体网络心理危机诱发的校园危机事件以及社会危机事件在国内屡有发生。高校特殊环境的传染源,影响所及不仅是个人、学校,还会波及社会的安定。因此,我们选取大学生网络群体为研究对象,探索其心理健康问题,并为该问题的解决寻找技术和思路。

大学生网络应激及其干预是本课题的两个重要内容:网络环境是大学生学习生活的共同背景,共同的认知使其在思维方式、反应模式、价值取向等方面发生趋同,群体特征于是越发显著。网络环境又是复杂的应激源系统,所谓大学生网络应激,特指网络环境下大学生的紧张状态和精神压力。“网络环境”构成应激源,由此产生的危机”构成应激物,介于应激物和应激反应之间的干预机制则为缓冲因素。

由应激源引起的生理反应、心理反应以及行为改变是应激反应(stress response)。应激理论认为,适度应激源的存在

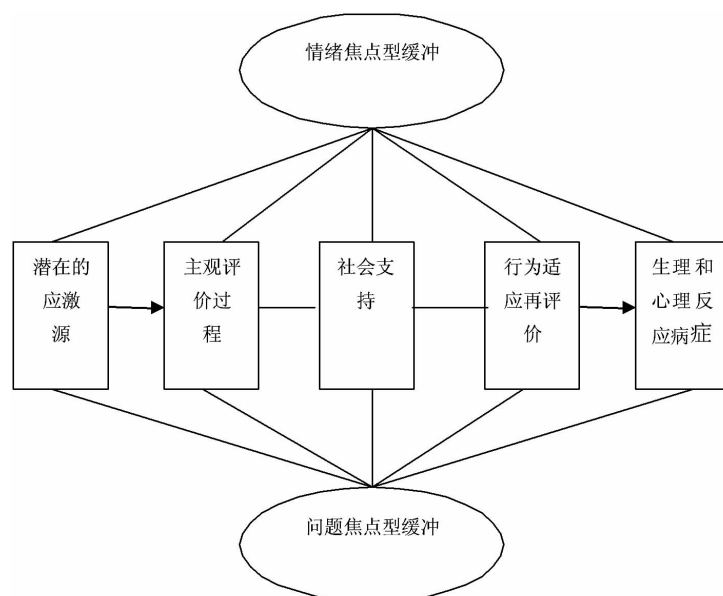
[基金项目]江苏省教育科学“十二五”规划项目(B—b/2011/03/057);苏州职业大学2012年研究机构项目(2012SZDYJ07)。

对人的健康和功能活动有促进作用,而过度的应激则是不适当的。如果应激源强度超过个人承受紧张刺激的能力,便产生负性应激反应并引起心理危机,需要缓冲装置介入。

所谓缓冲主要是指,为了承受应激反应,最大限度减少应激物带来的伤害,个人和社会所采取的认识和行动上的干预行为。早在1978年,艾得威的实验研究就证明,如果个体在高应激状态下,缺乏支持和良好的应对方式,其身心损害的程度是普通人的两倍。而缓冲正是这样的应对方式,是通过社会支持实现的。

社会支持常常被认为是个人处理紧张事件的一种潜在资源。是个体从其所处社会关系网络中获得的精神、物质、

信息等方面的支持。对大学生网络群体而言,社会支持对应激状态起缓冲作用,使其维持一般的良好情绪体验,增益心理健康。当然,单个应激物不一定引起所有个体强烈的应对要求,但是随应激物的多元化和累积效应,这种应对要求会持续出现进而引起群体性应对,而应对能力的大量使用和透支使用会其潜在的不适应显现出来,具有社会支持作用的缓冲装置因此成为必要,该装置包括情绪焦点型和问题焦点型两种缓冲因素。其中,情绪焦点型是指针对应激物的负性应激反应而采取相应方法,以缓解、减轻这种反应;而问题焦点型是指通过排除应激物来避免和克服这种反应。以上缓冲装置模型如下图所示:



应激—反应过程中缓冲装置模型

该模型认为,社会支持在应激条件下与应激反应进而与身心健康发生联系,它对处于高应激状态下的个体具有有益的缓冲作用,缓冲了应激事件对个体健康的影响,保护个体免遭压力的破坏作用,保持与提高个体身心健康水平。上述装置的内在机制在于,社会支持介入了应激过程,减弱或阻止了压力的增长和反应的强化,形成应激源和应激反应之间的中间环节,影响着个体对应激事件的知觉评价。当个体接受到这种社会支持时,导致压力再评价,提供解决问题的策略,降低问题严重性,减轻应激反应,从而达到缓冲效果,促进健康行为。由于社会支持在应激源和应激反应之间发生作用,其缓冲机制亦可看作干预机制。

情绪焦点型缓冲是干预机制的一项重要内容,主要针对已经发生的或潜在的应激反应进行。问题焦点型缓冲是干预机制的另一重要内容,主要针对应激物进行,通过排除应激物,以弱化、消除应激反应。学工部门、网管中心、辅导员、心理咨询师均可成为这种缓冲的实施者。主要措施包括:媒介素养教育、建立心理健康网站、针对应激源的认知心理辅导等。

“大学生网络群体心理健康”是个复合概念。其中“大学生网络群体”是社会学概念,而“心理健康”则是心理学概念。这种复合性决定了研究中的多学科结合:普通心理学和社会心理学相结合,心理健康学与管理学和社会学相结合,网络技术与思想政治工作相结合,从而使该群体的心理健康得到多学科透视,并使其与和谐社会建设相一致。这种复合

性又决定了研究思路上的多角度交叉:从社会学角度提出问题;从心理学、医学和网络管理角度解决问题;再回归到社会学角度深化问题。这种角度交叉符合科学研究的一般方法论,使研究对象的本质得以充分显现。通过建立心理干预和社会干预、医疗情境下的心理疏导和非医疗情境下的心理疏导、技术指导、舆论劝导等各种方式相结合的干预体系,界定各种干预方式的内涵、分工、目标、主体、客体,为心理健康教育工作者和从事心理治疗、保健的医务人员提供技术指导,为高校德育工作和学生管理工作提供咨询,以期提高大学生网络群体的心理健康水平,为这一特殊群体完成网络社会背景下的“社会化”寻求路径。

参考文献:

- [1] 仲稳山. 网络环境下大学生心理健康教育研究[J]. 卫生软科学, 2011, (2).
- [2] 罗康玲, 蒙庆华, 付一笑. 青少年网络成瘾综合症者焦虑和抑郁及其分析[J]. 中国临床康复, 2005, 9(8).
- [3] 梁宁建, 吴明证等. 大学生网络成瘾与幸福感关系研究[J]. 心理科学, 2006, 29(2).
- [4] The Relationship Between Loneliness and Internet Use and Abuse JANET MORAHAN – MARTIN. CyberPsychology & Behavior. OCTOBER 1999, 2(5).

责任编辑 郑百灵