

电子设备成瘾的原因及危害分析

——以意大利为例

周 家

(吉林外国语大学, 吉林 长春 130117)

摘要:全世界的大学生几乎都存在电子设备成瘾的现象,所以电子设备成瘾的原因及危害是一个值得研究的课题。本文以意大利为例,通过意大利电子设备成瘾的相关调查数据,分析电子设备成瘾的原因和危害,并提出合理性的建议。

关键词:意大利;电子设备;原因及危害

2022年12月22日参考消息网报道,课堂上手机使用的禁令已于12月21日生效,因为“智能手机就像毒品”。报告显示,在学校发布的通知中,课堂上使用手机和其他电子设备提供了指导方针。手机是分散注意力的因素,妨碍人们认真听课,并且不尊重老师,所以恢复威信是老师的首要课题。并且把教育和责任放在第一位,也指出,该通知的价值在于使人们重新关注这一问题,尤其是在有效执行禁令方面。瓦尔迪塔拉的指令被认为会产生重大影响。这些规定是2007年制定的,但实际上并没有实施,每个学生都可以自由使用手机。而在存在禁令的学校里,只有七分之一的学生表示这些规定得到了有效执行。

一、意大利电子设备成瘾相关调查

(一)意大利电子设备成瘾数据统计

2023年5月25日,在意大利卡利亚里,意大利精神药理学会和意大利儿童青少年精神病学学会共同组织的会议上,与会专家对“临床精神药理学、安全性、发育过程中治疗的重要性”等问题进行了讨论。专家从8700多名学生那里收集到的数据显示:有近12%的青少年,特别是男孩,有沉迷网络游戏的风险。2.5%的青少年会不受控制地使用社交网络。有1.8%的人能自我封闭式地在房间里玩好几个月的手机和电脑。

现在的年轻人比20年前的同龄人更容易患焦虑和抑郁症。虽然他们融入社会的程度很低,但他们接触到了新的互联网技术。今天的孩子们总是感到恐惧和失落。但却能在网络 and 游戏中找到安慰,这是一种减轻痛苦、恐惧和失落的方法,但最终会上瘾。

(二)电子设备成瘾数据分析

学校和家庭加强对青少年的心理关注是至关重要的,学校老师和家长应及时发现学生的网瘾苗头,但这需要将学生青春期生理和心理障碍与网络成瘾区分开来。

提议学校增加有关手机成瘾危险的课程,也要对家长进行相关宣传知识。也有建议开设类似康复中心的健康中心,让年轻人接受“再教育”,远离手机,更加“谨慎使用网络和社交平台”。意大利媒体将人们因为无法使用社交平台或者即时通讯应用而感到焦虑形容为“无手机恐惧症”(no-mobile-phone phobia)。还有新闻头条是这么形容的——“总为智能手机疯狂的意大利人——61%的人在床上刷手机而另外34%的人在桌旁玩手机”。

二、电子设备成瘾的成因

即使意识到浪费大量时间沉迷电子设备、极大地影响了人们的生活、社交和学习成果,也无法抑制花在电子设备上的时间,出现强迫性行为。离开或控制电子设备,会感到焦虑或愤怒,经常梦到游戏画面。投入电子设备的时间和精力越多,对自己的满意度就越高。如果满足以上两个标准,则可以判定为电子设备成瘾。

(一)电子设备成瘾的判定

信息时代的到来,互联网的普及和崛起给人们带来了巨大的变化,互联网和电子设备正在成为人们生活中不可缺少的一部分。上至九十高龄老人,下至学龄前孩子,基本是人手一个智能产品,但青少年互联网成瘾现象已经达到了不容忽视的状态。随着大学生对先进知识和技术的敏锐感知,互联网和电子设备渐渐融入到大学生的生活、学习、情感和社会各个领域,因此,大学生对互联网和电子设备中创造的虚拟世界表现出强烈的认同感和参与感。越来越多的大学生对电子设备成瘾。

电子设备成瘾,也被称为网络成瘾症。简称IAD,又称网络成瘾综合症、网络成瘾、网瘾。表现为过度使用互联网,并且沉迷使用计算机,指对计算机过度使用,从而影响正常休息的情况。电子设备成瘾是一种病理性的生理和心理对电子设备的依赖。通常表现为不能集中注意力做一件事,当你切断手机、语音、图片、文字连接时,你会感觉自己有戒断反应。即使你不得不做一些非常着急的事情,你也希望得到消息来源。

关于电子设备成瘾,美国一位著名的心理专家提出了这样的一套评估标准:(1)头脑中一直围绕着和网络有关的事;(2)每天上网时间总额达到一百四十四小时,其中每天达到四小时以上;(3)不敢如实说出上网的真实时间;(4)沉迷上网导致课业及人际关系出现严重问题;(5)无法拒绝上网的心理冲动;(6)选择上网逃离现实生活;(7)投入大量资金更新网络设备和网络游戏;(8)上网时间过长;(9)通互联网满足自己的需求。在这套心理学家的测量标准内,如果你满足了五个或者是五个以上,就意味着你已经掉入了电子设备成瘾的深渊。戒掉电子设备瘾不光需要专家进行行为治疗,还需要配合药物来控制上网的冲动想法。

(二)电子设备成瘾的行为研究

按照马斯洛的层次需求理论,人们都渴望获得尊重,尤其是

自尊心处于顶峰的大学生,他们的心理和生理发育正处于根本成熟,逐渐稳定的阶段。大学生热爱创新,渴望自我独立,寻求认同和尊重。证明了他们对个人成长特别关心,自尊心的必要性特别强,他们的坚强和坚定不移的心尤为突出。

此外,这个阶段的大学生更容易感情用事,甚至难以控制自己,因此,大学生难以适应社会和生活,会引起诸多矛盾。他们往往得不到他人的尊重,会感到困惑或不安。一些大学生往往不愿意面对这些困难和矛盾,因为他们克服这些困难和冲突的能力很低。为了平衡心理,他们选择电子设备和网络游戏,沉浸在网络游戏中,不愿面对生活中的问题。在网络世界里,做你想做的事,会获得尊重,并通过游戏的水平和地位获得成就感,生活中的失败用这样的方式来弥补,从而获得一种心理上的满足和抚慰。

根据王丹在2010年发表的论文《矿工违章行为形成、演化与治理研究》中表明,个人的心理特征影响着个体行为。一方面,大学生心理还不成熟,控制自身想法和行动的能力还缺乏,在遇到问题时缺乏经历容易失去理性;另一方面,在现实社会中,电子设备无处不在,网络游戏也无时无刻不在,而电子设备的普及活动也在进行。只要有人沉迷电子设备沉迷网络游戏,身边的同学或多或少都会受到影响,甚至也沉迷其中。

(三) 电子设备的成瘾机制研究

科学家用老鼠做了一个实验,设计了一个杠杆机构,只要按下杠杆,就能在老鼠的大脑中释放多巴胺,结果老鼠被疯狂吸引,狂按杠杆,不眠不休,废寝忘食。因此,科学家们称多巴胺为释放快乐的激素。但随后的实验表明,多巴胺本身不能提供快乐,只能提供期望、渴望和欲望。在条件作用确立之前,当我们得到意想不到的奖励时,欲望和满足的快感同时出现,我们得到的是兴奋和幸福。

一旦条件反射确立,每当再次遇到相关的敲击,大脑就会自动回到过去的记忆,形成反射弧,触发条件反射,同时触发一种被称为“获取”的欲望,想要重复过去的经历。这就是成瘾机制。

三、电子设备成瘾的危害

(一) 电子设备成瘾的多重危害

心理危害,认知是指感觉器官所传递的信息的整个过程,即在特定的时间点,一个人可以进行、简化、处理、存储、检索和使用的过程。当你在网上搜索信息时,你会看到很多简单过滤过的信息。由于数据量大,我们只能快速浏览界面上的信息,大脑不会给这些信息留下深刻的印象。因此长久的接触电子设备会造成大学生的感知能力严重下降。另外,现在的网络信息有很大一部分都以图像的形式呈现,这在某种程度上改变了大学生的思维方式,在遇到问题时也只愿意用最简单的方式解决,不愿意深究事物更深层的意义。当一个人的心中满满的装的都是网络的时候,生活中也都是网络的时候,他就会有意的逃避现实生活,而是更多的时间在网络上。

生理危害,更有甚者引发了一些青年人的生理疾病,如:睡眠障碍:频繁上网可能使人的身体节律紊乱,导致睡眠质量下降,

出现失眠等睡眠障碍。过度上网会导致眼睛疲劳、干涩、视力下降等视力问题。长时间坐着使用电脑或手机可能导致肌肉不适或损伤,尤其是对颈部、手臂和背部影响最显著。长时间上网可能会导致少食或忽略进食,从而引起饮食不均衡、营养不良等生理问题。

精神危害,当代大学生对游戏投入时间、金钱,换取日复一日的颓废与自我麻痹。引发情感危机,导致心理异常;影响性格,易形成单向思维。一些大学生在网络游戏中自主性不高,并且网络游戏中诱惑因素很多。他们一旦接触到这种类型的网络游戏,就很容易上瘾,导致他们在生活中缺乏意志力,注意力不集中,对现实生活中周围的事物感到冷淡和麻木。长时间沉迷于网络世界,会增加人的焦虑和紧张,尤其是在面对网络暴力、网络欺凌等不良信息时更甚。

(二) 治疗网瘾的方法

网瘾 IGG 和药物滥用成瘾没有什么区别,它们与同一脑区和神经递质有关,多巴胺和血清素都受到影响。一旦被诊断为网络成瘾,通过适当的治疗帮助年轻人是很有必要的。首先可以通过家庭和认知行为方面进行预防,也可以通过药物进行治疗,但还是以预防为主。有专家表示,根据患者的具体症状和特征,选择药物治疗往往是最基本的治疗手段,例如焦虑和抑郁导致青少年上网需求增大。那么抗抑郁药物就会起到作用,在某些情况下,情绪稳定的药物也可能是有效的,可以减少其冲动。但是,值得注意的是,使用药物必须谨慎且因人而异,并在专业医生的指导下使用,而且必须多种模式和方法一起使用,就像戒除所有的瘾一样。

四、建议

针对引起电子设备成瘾的频繁行为和互联网产品配置的变化,应提高监管能力,建立网络保护体系和机制,加强网络游戏、视频和其他产品的监管,使用技术工具预防网络成瘾,有关部门应采取紧急可行的措施。学校层面,大学校园文化是学生的精神成长中不可或缺的一部分。学校应该多举办一些课外活动,给学生创造一种良好的学术氛围。为大学生组织丰富多彩的校园活动,提高参与校园活动的动力,摆脱对电子设备的依赖。

希望本文对电子设备成瘾原因及危害的分析能够警醒电子设备成瘾人群。

参考文献:

[1] 刘宏娟.大学生网络游戏成瘾的原因及对策探究[J].女人坊(新时代教育),2020(012):1.

项目信息:吉林外国语大学大学生创新创业项目:《对抗电子设备成瘾的大学生系统训练法》(项目编号:202210964040)

作者简介:周家(2003-01),女,汉族,籍贯:吉林省白山市,2021年9月至今在吉林外国语大学意大利语系本科在读。

通讯作者:杨姝睿(1985-10),女,汉族,籍贯:黑龙江省齐齐哈尔市,硕士,副教授,研究方向:区域国别,翻译。