

小学生网络成瘾问题干预方法研究

张慧敏

(兰州市秦安路小学 甘肃兰州 730030)

【摘要】随着数字化、信息化、网络化的发展,青少年网络成瘾成为社会、家庭关注的重要问题。本文以小学生的网络成瘾行为为研究对象,通过阅读大量文献资料,使用问卷、面访等调查方法,以模型及软件进行数据分析为主要手段,得出了小学生网络成瘾的成因、危害。由此提出相应的干预方法,以期对小学生全面健康成长提供一定的借鉴意义。

【关键词】小学生;数据分析;网络成瘾;干预

Research on the intervention method of "Internet addiction" in primary school students

【Abstract】 With the development of digitalization, information and network, adolescent network addiction has become an important issue of concern to the society and family. This paper takes the network addiction behavior of primary school students as the research object, through reading a large number of literature, using questionnaires, face visits and other survey methods, with models and software as the main means, and obtained the causes and harm of "network addiction" of primary school students. Therefore, the corresponding intervention method is put forward, in order to provide some reference significance for the comprehensive and healthy growth of primary school students.

【Key words】 primary school students; data analysis; Internet addiction; intervention

DOI: 10.12361/2705-0416-04-04-82986

随着信息化发展的加速,我国已进入互联网经济高速发展的时期。在数字化、智能化迅速普及、广泛渗透的今天,网络使用呈现出扩大化、低龄化、依赖性等特点。尤其是青少年群体,面对外界信息技术的使用,一些小学生出现了网络依赖的情况,部分学生甚至出现网络成瘾问题。过度的网络依赖或成瘾,已严重影响到青少年身心健康,对学习及身心健康产生不良影响。

1 网络成瘾

国际上,网络成瘾的相关研究起始于上个世纪90年代的美国,“网络成瘾障碍”(Internet Addiction Disorder, IAD)最早被美国著名心理学家Ivan Goldberg于1994年所提出,是指因为过度沉迷网络所造成的一种慢性网络依赖状态,会造成社会适应不良和身心受损。国内首都师范大学心理学系雷雳教授认为以下行为属于网络成瘾:用户上网达到一定的时间量后反复使用互联网,其认知功能、情绪功能以及行为活动甚至是生理活动偏离现实生活,受到严重伤害,但是仍然不能减少或停止使用互联网。综合国内外专家的定义,结合目前青少年使用网络的现状,通过家长反应,教师日常了解、个别小学生走访,我们发现青少年尤其是小学生这一群体,网络依赖成瘾有不断加重的趋势。

2 小学生网络成瘾现状分析

中国青少年网络协会依据中国国情,制定不同的衡量标准。只要上网者满足以下三个条件中的任意一个,就可以判断被测试者是网络成瘾。分别为:①总是想去上网;②每当因特网的线路被掐断或由于其他原因不能上网时会感到烦躁不安、情绪低落或无所适从;③觉得在网上比在现实生活中更快乐或更能实现自我。



图1 小学生网瘾发生状况

在通过对某小学1~6年级进行的抽样问卷调查过程中,通过数据分析得出,具有网瘾的小学生数量达到44人,占比达到16.9%,如图1。这个数字比全国青少年网瘾发生率13.2%(2019年全国统

计数据)高出3.7个百分点,说明被调查学校学生网络依赖状况严重,情况不容乐观。

3 小学生网络成瘾原因分析

通过对数据的处理,结合中国青少年网络协会的衡量标准可以看出,个人特征、父母间的关系以及社会环境影响,均是小学生网络成瘾的主要原因。

3.1 个人因素

3.1.1 性别

通过调查与实际情况分析,不难发现男生由于天生对电子设备、网络世界的敏感和向往,较之女生接触网络的意愿更强烈,更容易形成网络依赖。

3.1.2 年级

随着年级越高,年龄越大,学生自主意愿更强,出于学习、娱乐等需要,接触网络机会增多,形成网瘾的概率更高。

3.1.3 个人特征

首先,学习成绩落后的学生,在学习上精力投入较少,会将过多的时间用在网络上,形成网瘾的概率更大;其次,一些小学生自主解决问题的能力较差,其自控能力差,容易受外部环境影响,不能合理利用网络,易形成网瘾;最后,一些学生性格较为内向,人际交往能力差,会将时间更多运用于网络等虚拟交际中,易形成网瘾。

3.1.4 健康知识

很多家庭和小学生还不了解健康心理知识且对小学生的身心健康关注不够,对沉迷网络的危害认识不足,导致网络成瘾。

3.2 家庭因素

3.2.1 父母自身状况

通过调查发现,一些父母因教育理念的问题,在孩子教育的时间投入上不足,导致孩子更多时间精力用于电子设备,父母不良的网络使用习惯,如用手机刷视频、打游戏、追剧等行为,对孩子形成不良示范。随着社会的发展,年轻人工作压力的增大,因工作原因,孩子长期与爷爷奶奶共同生活,由于老人对孩子教育方式、教育能力都存在不足,这些留守儿童更容易长时间无约束的接触网络,形成网络成瘾。

3.2.2 父母间的关系

父母关系越融洽,越能够共同致力于孩子的教育,帮助孩子形

成良好的网络观念;反之,不融洽的家庭氛围对孩子心理、性格、成长均会产生影响,使孩子更多从虚拟世界寻求安慰,从而更容易网络成瘾。

3.2.3 父母教育方式

一些父母教育方式方法存在不足,与孩子交流不够,不能很好地关注孩子随着年龄增长出现的新诉求,没有及时关注孩子成瘾倾向,导致孩子网络成瘾愈演愈烈。

3.3 社会环境因素

3.3.1 学校及周边环境

学校周边网吧等场所是学生直接接触网络的重要地点,此类场所少,接触机会少,不易形成对网络的依赖。学校“消除网瘾”主题教育活动举办次数多,对学生形成正确的引导,对学生的价值观、行为产生积极作用。

4 小学生网络成瘾的危害

在医学上,长期依赖性使用网络,会产生想要增加使用时间的张力和耐受性、克制、退隐等现象。同时,网瘾对小学生的影响还表现在身心健康、学习能力、个人性格、社会交际与社会行为等方面。具体如下:

4.1 对身心健康的影响

严重危害小学生身体健康,导致小学生视力下降、精神疲劳,引发多种疾病,甚至死亡。还会到来一系列心理问题,对周围事物的认知发生改变,精神恍惚,思维迟缓,注意力不集中,偶尔会出现短暂的幻觉、妄想等。

4.2 对学习能力的影

小学生过多沉迷于网络,挤占个人用于学习时间,难以将精力全部投入到学习当中,无法按时完成课业,对知识的学习不深入、不扎实,学习技能掌握不足,缺乏持续学习的能力。

4.3 对个人性格的影响

俗话说“三岁看小,七岁看老”,小学阶段的个人性格养成,有可能会成为影响一生的重要因素。如果没有正确的引导,放任自流,小学生将会在网络中试图寻找感情寄托,从而养成孤僻、古怪的个人性格。

4.4 对社会交际的影响

在网络世界,会接触到虚拟的网络好友。由于网友具有现实中好友不可比拟的“优越性”,成为自己忠实的游戏、聊天伙伴,从而导致小学生热衷于网络交流,逐渐忽视现实交流,将自己置身于现实生活之外,变得孤立、封闭。

4.5 对社会行为的影响

小学生利用各种设备进行上网活动,会增加家庭的经济压力,会使得亲子间产生隔阂,不利于家庭和谐。虚拟网络为小学生带来现实中没有的存在感,从而产生心理危机和人格障碍,产生行为偏差,发生犯罪等不当行为。

5 小学生网络成瘾的干预方法

对小学生的上网行为,要合理科学的对待,不能一味地排斥。有些人提出断绝电子设备接触,让小学生与隔绝网络,这是不符合社会发展规律的。应正确引导,适当干涉,运用有效的方式方法,防止小学生网络成瘾的形成。

有效地对小学生网络成瘾进行干预,可采取如下措施:

5.1 心理干预

认知行为疗法、家庭整体治疗以及团体心理治疗的方法被常用于心理干预治疗中。家庭、学校应进行合作,家长及时关注孩子心理变化,发现孩子出现网瘾倾向要有专业心理治疗介入意识,而不

是一味地批评与指责。学校应聘请专业的心理咨询教师,对学生开展日常心理疏导,了解学生心理变化,防止网瘾的形成。

5.2 家庭主导

5.2.1 营造良好环境

家长要营造一个健康的家庭环境,建立良好的亲子关系,注重孩子正确的价值观、人生观、世界观及良好心理素质的培养。

5.2.2 多措并举预防

注重培养孩子文艺、体育等方面的兴趣爱好,合理利用时间,家长对家中的可上网设备要进行适当的控制,确保孩子不在网络使用上过多花费精力。

5.2.3 人际能力培养

从小培养孩子的人际交往能力,帮助孩子建立良好的现实人际关系;减少对网络虚拟世界的依赖。

5.2.4 父母主动担当

家长要多陪伴孩子,保持有效的沟通。根据孩子的年龄及所在的年级,判断孩子的学习能力,对外界事物获取的诉求,合理、正确地引导孩子使用网络。

5.3 社会参与

5.3.1 政府发挥作用

全国人大及地方立法部门应更多关注社会青少年保护问题,开展广泛的社会调研,听取社会层面及专家层面的建议意见,不断完善我国青少年保护法律,注重为青少年营造健康的成长环境。对学校周边网络环境进行要求,严格控制网吧等上网场所的数量。

5.3.2 行业主动作为

互联网行业应建立行业自律规范。针对小学生保护问题,对各网络资源供应商制定政策。如小学生上网必须进行实名认证,对未成年注册游戏等账号予以拒绝,及开发青少年上网的过滤软件,并利用数据统计对该群体上网时间进行实时监控,超过一定时间进行强制下线等,筑牢小学生保护防线。

5.3.3 学校发挥作用

学校要营造良好的师生关系和学生间关系,及时掌握学生动态,有效地预防学生心理疾患,保持学生心理健康,形成健康的个性和行为方式。学校应安排各种形式的主题活动,比如观看电影,听讲座,组织户外活动,让小学生能够获得预防网瘾的知识,树立防范网瘾的意识,帮助小学生健康成长。

5.3.4 引入社会力量

政府可与社会力量进行合作,由政府提供政策支持,企业提供资金支持,开办小学生训练营,包括军事训练、体能训练、心理康复训练等内容。让一些深受网络影响的小学生,在训练营中度过相对封闭的时光,通过如运动、手工艺等活动的方式,转移小学生的注意力,帮助其远离网络。

6 结语

面对数字化时代发展的大趋势,如何健康合理的使用电子设备,减轻网络成瘾对青少年尤其是小学生的危害,是一项需要家、校、社会共同努力,长期坚持的艰巨任务。只有通过家庭、社会与政府各层面的重视与努力,才能使网络成瘾问题不再困扰小学生,真正实现网络资源合理利用,促进小学生健康成长。

作者简介:张慧敏(1984.6—),女,甘肃兰州人,一级教师,研究方向:班主任工作。

基金项目:甘肃省教育科学“十四五”规划2021年度一般课题+《小学生“网络成瘾”问题干预方法研究》+GS[2021]GHB0166。

【参考文献】

- [1] 陶宏开.孩子都有向上的心[M].长沙:湖南人民出版社,2015.
- [2] 杨海霞,张磊.个案工作对青少年网络成瘾问题的介入——基于一个个案的追踪[J].商,2015(46):2.