

新媒体环境下青少年情绪健康的影响及家庭干预策略研究

周 婧

青岛理工大学 山东省青岛市 266000

摘 要：随着新媒体技术的迅速发展，其对青少年情绪健康的影响日益显著。本文结合全国范围的数据与青岛市 K 社区的实地调研，探讨新媒体对青少年情绪健康的双重影响及其网络成瘾现象的具体表现。研究从个体、家庭、学校与社会四个层面剖析问题成因，并提出通过提升家庭教育能力、优化亲子沟通模式、加强学校媒介教育和构建多方协同支持体系的综合干预策略。研究结果为社会各界提供理论支持与实践指导，为改善青少年媒体使用提供有力支持。

关键词：新媒体；青少年；情绪健康；网络成瘾；家庭干预

1. 新媒体对青少年情绪健康的全国性影响

1.1 全国范围的现状

近年来，新媒体技术的普及深刻改变了青少年的成长环境和心理发展模式。统计显示，截至 2023 年底，我国网民总数超 10 亿人，其中青少年网民约 2 亿，青少年日均上网时长超过 3 小时。新媒体拓宽了信息获取渠道，增强了社交互动能力，带来了积极影响。

当前短视频平台众多，不仅有专门的短视频应用，也广泛嵌入其他应用。在带给青少年“沉浸式体验”的同时，也造成时间浪费、身体疲劳和学习紊乱等不良影响。

新媒体的正面作用表现在以下几个方面。首先，它提供多样化的学习资源，如在线教育平台和兴趣课程，帮助青少年拓展视野、丰富知识。其次，新媒体增强了青少年的社交和自我表达能力，让他们更容易与同龄人交流，建立友谊，获得社会支持和认同感。最后，新媒体让青少年在虚拟世界中体验成功，培养自信心。

然而，新媒体的负面影响不容忽视。研究表明，过度使用新媒体正成为青少年情绪健康恶化的重要因素之一。尤其是短视频、网络游戏等沉浸式应用容易让青少年过度依赖网络环境，导致诸多问题。同时，一些青少年借助新媒体逃避现实生活，大量不实信息充斥网络，加之他们阅历和认知有限，容易受到舆论影响，不利于思想和价值观的形成。

1.2 主要表现

1.2.1 情绪问题的加剧

网络成瘾现象使青少年面临更高的情绪波动和不稳定性。长时间使用新媒体削弱了青少年与现实环境的联系，导

致他们在情感表达与情绪调节能力上出现障碍。例如，有研究指出，沉迷短视频平台的青少年更容易表现出焦虑和抑郁症状。这种即时反馈机制通过不断刺激大脑多巴胺的分泌，使青少年对现实生活中的满足感逐渐减弱。

此外，暴露于负面或极端内容可能进一步加剧青少年的心理压力。一些青少年因接触到虚假信息或网络暴力而表现出强烈的不安情绪，并逐渐失去对现实生活的兴趣。

1.2.2 社交与学习能力下降

新媒体的碎片化信息和虚拟互动正在侵蚀青少年的社交与学习能力。一方面，虚拟世界中的人际互动虽然便捷，却缺乏深度交流，可能削弱青少年在现实生活中建立稳固关系的能力。长期依赖虚拟社交的青少年更容易感到孤独和社交焦虑。另一方面，碎片化内容降低了青少年的专注力，使其在复杂任务处理和深度学习中表现不佳。一些学生甚至出现对学业失去兴趣的倾向。

1.2.3 身体健康的隐忧

长时间注视屏幕、久坐不动等行为对青少年的身体健康构成直接威胁。有研究显示，青少年因新媒体过度使用而引发的近视率持续上升，睡眠不足、脊柱问题等健康隐患也日益显现。此外，夜间使用新媒体导致的睡眠紊乱在青少年群体中普遍存在，进而影响其生物钟和整体健康状况。

2. 青岛市 K 社区青少年的新媒体使用情况及影响分析

2.1 调研背景与数据描述

为深入了解新媒体对青少年情绪健康的具体影响，本文以青岛市 K 社区为调研对象，收集了 200 名青少年及其家长的问卷数据，涵盖新媒体使用习惯、情绪状态及家庭环

境等信息。调研样本覆盖多个年龄段、不同性别和学业表现的青少年群体。调研结果显示：

短视频沉迷现象：30%的青少年每天花费超过2小时观看短视频，且女性占比为65%。受访者普遍反映短视频平台的即时反馈和推荐机制让他们难以停止浏览。

小说与在线阅读成瘾：40%的青少年沉迷网络小说，其中男性占比为58%。这些青少年表示，他们在小说阅读中找到了一种逃避现实的途径。

社交媒体依赖：50%的青少年表示，若无法访问社交媒体，会感到明显的焦虑和不安。部分青少年甚至承认，他们对现实社交逐渐失去兴趣。

2.2K 社区青少年的新媒体影响表现

2.2.1 情绪健康问题

调研发现，沉迷新媒体的青少年群体中，有约42%的人经常感到孤独和情绪低落。他们倾向于通过虚拟互动寻求情感寄托，但这种互动缺乏真实的情感连接，无法有效缓解孤独感。一些青少年还表现出对社交媒体点赞和评论数量的过度关注，导致情绪波动加剧。

2.2.2 学习与社交障碍

部分青少年因长时间使用新媒体而忽略学习任务，导致学习成绩下滑。在社交方面，63%的受访青少年表示，他们在面对现实中的人际交流时感到紧张和无助。这种情感隔离进一步加剧了他们对虚拟世界的依赖。

2.2.3 身体健康问题

此外，使用新媒体导致的健康问题在K社区青少年中尤为显著。42%的受访者表示自己有近视问题，31%的青少年因错误坐姿而出现背部疼痛，25%的受访者表示因熬夜使用手机而感到持续的身体疲劳。这些问题在年龄较小的青少年中表现得尤为严重。

3. 青少年网络成瘾的多层面问题分析

3.1 个体层面

青少年网络成瘾的发生与自我管理能力薄弱密切相关。许多沉迷新媒体的青少年缺乏时间规划和目标意识，在面对负面信息或网络暴力时情绪波动强烈，进一步加剧了对新媒体的依赖。

心理需求得不到满足也是一个重要因素。新媒体的虚拟性让青少年产生脱离现实的错觉，现实生活中无法获得足够的情感支持和认同感时，他们就转向新媒体寻求归属感和

满足感。

此外，青少年心理发展的特殊性使其对新奇事物充满好奇，容易被新媒体中的极端内容吸引。而由于风险判断能力较弱，他们很容易受到不良信息误导，加重成瘾倾向。

3.2 家庭层面

家庭教育的缺失是导致网络成瘾的重要原因之一。尤其在疫情期间线上授课增多，青少年长时间接触新媒体，但许多家长对新媒体缺乏深入了解，无法有效指导孩子合理用网。家庭沟通不畅也使青少年倾向于在虚拟世界寻求情感支持。

此外，部分家长过度依赖新媒体充当“电子保姆”。一些父母忙于工作时会以电子设备安抚孩子，此举虽暂时减轻看护压力，却埋下成瘾的隐患。

家庭经济状况的差异同样会影响青少年的用网行为。经济困难的家庭缺少其他娱乐选择，经济宽裕的家庭则可能纵容孩子过度使用电子产品。这两种情况都从不同角度加剧了青少年网络成瘾的问题。

3.3 学校层面

学校教育对青少年的心理和行为有深远影响。然而，多数学校在媒介素养教育和心理支持方面存在不足，难以满足学生的实际需求，导致部分学生无法正确应对新媒体而增加成瘾风险。

有些学校仅通过限制电子设备来应对网络成瘾，虽可暂时减少使用时间，但未能根本解决青少年对新媒体的过度依赖。同时，一些教师忽视学生使用新媒体背后的心理需求，未能及时给予正确引导。

3.4 社会层面

新媒体内容监管的缺失也是导致青少年网络成瘾的重要因素。一些平台通过算法推送高刺激性内容来吸引注意力，导致青少年长期沉迷其中。

此外，社区缺乏多样化的线下活动，也在一定程度上推动了青少年对新媒体的过度依赖。

更重要的是，全社会对青少年心理健康问题的关注仍然不足。许多社区缺乏专门的心理咨询服务，现有资源难以覆盖到每一个需要帮助的青少年。

社会文化环境中的高压氛围也是青少年网络成瘾的关键因素。例如，在追求学业成功的高压环境下，青少年常以新媒体释放情绪，但这种方式容易演变为不良的心理依赖。

最后, 政策支持的滞后使新媒体环境的治理难以跟上技术发展。内容审核和平台责任等方面的规定相对不足, 青少年更容易暴露在不良内容和诱导性机制的风险中。

4. 应对新媒体影响的对策研究

4.1 家庭干预策略

4.1.1 提升家长的媒介素养

家长是青少年新媒体使用的第一道防线, 其媒介素养的高低直接影响到干预的成效。家长要不断提高自身素养, 树立理性、健康、科学、正确的“新媒体使用观”。同时, 社区和学校可以联合开展家长培训活动, 内容包括新媒体平台的特点与风险、如何设置合理的使用规则等。通过提高家长对新媒体的认识, 帮助他们掌握正确引导孩子的方式。

4.1.2 优化家庭沟通模式

良好的亲子沟通是家庭干预的关键。家长应努力营造开放平等的沟通氛围, 通过倾听孩子的需求和感受, 与其共同制定合理的媒介使用计划。此外, 家长可以与孩子一起参与一些健康的媒介活动, 如观看教育类短视频或共同学习新技能, 从而在潜移默化中培养孩子正确使用新媒体的习惯。

4.1.3 增强家庭情感支持

家庭的温暖和支持对青少年心理健康至关重要。家长在忙碌工作的同时, 应关注孩子的情感需求, 通过陪伴、关怀和鼓励让孩子感受到家庭的安全感, 从而减少其对新媒体的情感依赖。

4.2 学校教育改革

4.2.1 开设媒介素养课程

学校应将媒介素养教育纳入正式课程体系, 帮助学生了解新媒体的功能与危害, 培养其辨别信息真伪和合理使用新媒体的能力。例如, 可以通过案例分析、小组讨论等方式提高学生对新媒体的批判性思维。

4.2.2 加强心理健康服务

学校需配备专业心理咨询师, 开展定期心理健康评估, 及时发现和干预因新媒体引发的情绪问题。同时, 通过心理健康课程、主题活动等形式, 提升学生的情绪管理能力。

4.2.3 建设健康校园文化

在教育教学中, 学校应认真全面贯彻实施“以人为本”的素质教育基本方针, 以提高和培养学生的综合能力为重点。学校可以通过组织多样化的课外活动, 如运动会、兴趣班和志愿者活动, 引导学生将注意力转向现实生活中的

社交和学习, 从而减少对虚拟世界的过度依赖。

4.3 社会协同治理

4.3.1 构建多方协作机制

家庭、学校、社区和政府需要形成协同合作的机制, 共同应对新媒体对青少年的负面影响。例如, 政府可以制定政策支持学校和社区开展相关活动, 企业可以开发适合青少年的健康应用程序。

4.3.2 加强内容监管和技术干预

政府应加强对新媒体平台内容的监管, 限制不良信息传播。同时, 推动技术公司开发防沉迷系统和内容过滤工具, 为青少年创造更健康的网络环境。

4.3.3 丰富社区活动

社区可以为青少年提供更多线下活动选择, 如运动设施、兴趣小组和社交活动, 帮助他们建立健康的生活方式。

5. 结论与讨论

本文通过全国范围的数据分析和青岛市 K 社区的实地调研, 系统探讨了新媒体对青少年情绪健康的影响及其网络成瘾现象的表现。在访谈的过程中发现青少年在使用新媒体的过程中存在问题, 主要问题存在于青少年的自控力较低, 很难抵御不良网络文化的侵蚀。本次研究从个体、家庭、学校和社会四个层面深入剖析了问题成因, 并提出了具体的干预策略。同时, 强调了家庭干预的重要性, 特别是家长在引导和支持青少年健康使用新媒体方面的核心作用。

未来研究可以进一步验证干预策略的实际效果, 并探索技术手段在改善青少年新媒体使用中的潜力。同时, 希望社会各界共同努力, 为青少年创造一个更加健康和可持续的新媒体使用环境。

参考文献:

- [1] 刘宗珍. 青少年网络沉迷的界定、特点、影响因素及防治举措 [J]. 预防青少年犯罪研究, 2024(06): 51-59.
- [2] 张莉. 短视频与社交媒体对新时代大学生心理健康的影响及其应对策略研究 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2024(12): 94-97.
- [3] 汪婷, 许颖. 青少年手机依赖和健康危险行为、情绪问题的关系 [J]. 中国青年政治学院学报, 2011, 30(05): 41-45. DOI:10.16034/j.cnki.10-1318/c.2011.05.021.
- [4] 戴月, 袁宝君. 江苏省青少年网络成瘾倾向及其影响因素分析 [J]. 中国学校卫生, 2009, 30(04): 328-329.

- [5] 卫亚辉, 苏果云. 青少年网络游戏成瘾形成过程分析[J]. 经济研究导刊, 2022(35): 134–136.
- [6] 邹鑫雨, 郝春东, 满国旺. 信息茧房时代大学生短视频成瘾问题及应对策略[J]. 西部素质教育, 2023(15): 136–139.
- [7] Lancet, T. (2024). Unhealthy influencers? Social media and youth mental health. *Lancet* (London, England), 404(10461), 1375. DOI: 10.1016/S0140–6736(24)02244–X
- [8] Brandenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58–68.
- [9] Lindenberg, K., Kindt, S., & Szűsz-Janócha, C. (2020). Internet addiction in adolescents: The PROTECT program for evidence-based prevention and treatment. Springer Nature.