

网络成瘾对青少年心理发展的影响研究

王向伟

淮南师范学院 安徽淮南 232038

[摘要] 互联网技术的发展日新月异, 上网已经逐步成为人们工作与生活中不可缺少的一部分。青少年作为网络最庞大的使用群体, 互联网在为青少年提供便利的同时, 也导致部分青少年沉迷网络, 在很大程度上对这些青少年的心理健康造成了影响。本文在查阅大量的研究文献以及对中小学实地调查的基础上, 分析总结了青少年网络心理问题的表现, 为帮助青少年认清上网的利与弊, 合理使用网络, 就互联网对青少年的心理健康的影响展开了多角度、多层次的研究, 并且提出了科学的建议。

[关键词] 青少年; 网络成瘾; 心理发展

中图分类号: J201

由于互联网的飞速发展, 导致许多网络用户无节制的使用网络, 从而引发心理健康问题, 特别是青少年群体, 青少年是时代的后备军, 他们的心理是否健康, 关系到社会的稳定和发展^[1]。本研究通过对青少年网络使用的调查以及对心理健康的评估, 探究网络成瘾的原因, 进而找出网络成瘾与心理健康之间的关系。

1 研究方法

1.1 调查法

1.1.1 调查对象

调查对象为淮南中小學生 1200 人, 样本分布六个年级, 每个年级随机抽取 200 人, 总计男生 720 人, 女生 480 人。

1.1.2 研究工具

本调查采用封闭式调查问卷的方式, 调查对象为淮南市中小學生 1200 人, 问卷采用随机发放, 答完统一收齐的方式, 运用 A、B、C、D 等全封闭式选项, 从网络成瘾对青少年心理上的影响做研究, 问卷内容包括网络哪些成分更容易使青少年产生兴趣, 每天超出既定上网时间的概率等, 学生问卷设置了网络占用时间的长短, 青少年对网络的态度、对如何预防网络成瘾的看法等问题。

2 调查结果

2.1 初步统计分析

本次调查结果数据取自 1120 份有效问卷, 根据美国心理学会对网瘾标准的界定: 每个月上网时间超过 144 小时, 即一天 4 小时以上, 对 1120 份有效问卷进行了分类: 600 份问卷首题选择了“4 小时及以上”, 其余 520 份选择了“4 小时以下”, 以下数据将针对选择“4 小时及以上”的 600 份问卷做统计, 并罗列部分问卷题目, 制成表格, 意在明确网络成瘾对青少年心理发展的影响。

2.2 对选择“4 小时及以上”的问卷做统计

2.2.1 网络占用日常生活时间的平均比重:

46% 的学生选择了 4 小时以下, 其中 57% 的学生选择了 1-2 小时, 43% 认为 2 到 4 小时比较健康, 其余 54% 的青少年选择了每天上网 4 小时以上。这说明当代青少年中网络成瘾的现象已颇为严重。平均 1120 人当中便有 600 人每天上网时间超过四个钟头, 其余 520 人中 300 人认为 2-4 小时的上网时间比较健康, 已经有了向网络成瘾的趋势进发。管中窥豹, 可见一斑, 初步调查显示, 网络成瘾在我国青少年中的现状不容乐观。

2.2.2 网络能够成功使青少年感兴趣的 factors:

选择社交软件的占 40%, 20% 选择网络游戏, 40% 选择学习资源。选择“4 小时以上”上网时间的同学, 约莫半数将时间花在腾讯、微信等社交软件, 半数通过网络进行课外知识的学习, 比如动物世界、走近科学等等, 唯有少数同学将时间花在网络游戏上, 手机游戏与电脑游戏占比各半。

2.2.3 能否遵守既定的上网时间:

8% 的同学能够完全可以遵守既定的上网时间, 另外 8% 的同学表示无法确定。剩下 84% 表示无法遵守既定的上网时间。无法遵守上网时间的原因, 80% 是因为父母管制缺失, 12% 因为自身意志力不

强, 8% 认为是其他因素。青少年每天的上网时间一般都由家中长辈规定约束, 时间最好为半个到 2 个钟头, 青少年上网时, 家长最好予以监督, 以免青少年被网上不健康的、错误的信息蒙蔽了双眼, 而这里的上网时间涵盖了电脑以及手机等可以与因特网链接的所有电子设备, 能否遵守既定的上网时间将很大程度决定网络是否会对青少年心理发展产生负面影响。

2.2.4 对能否接受一天不接触网络的调查:

选择“完全可以”的同学占 20%, 50% 的同学选择“不确定”, 30% 的同学选择“不行”。上网时间涵盖了电脑以及手机等可以与因特网链接的所有电子设备, 能否接受一天不接触网络的调查会是相当重要的参考资料。

2.2.5 能否接受一周不接触网络的调查:

仅仅 1% 的同学依旧认为完全可以, 网络对其不过是可有可无的事物, 7% 的同学不确定。52% 的同学则明确表明不行, 短时间不接触网络勉强可以做到, 长达一周则不行。

2.2.6 通过生活中的习惯观察网瘾是否和自制力有关:

如果父母教导自己晚上 9 点过后不能吃东西了, 但恰巧父母都不在家, 冰箱里又有许多自己爱吃的东西, 会做出怎样的选择 (不管选什么, 父母都不会知晓), 70% 的同学选择不吃, 20% 的同学选择吃, 10% 的同学选择不确定。

3 分析与思考

3.1 网络成瘾与自制力有关

根据调查结果可以初步了解网络成瘾会对青少年心理层面带来不可磨灭的影响。而网络成瘾与自制力息息相关。大部分选择“4 小时及以上”的青少年之所以沉迷于网络无法自拔, 是因为家长疏于管教, 自身的自制力也远远不够。因此可以初步得出: 自制力能够作用于网络成瘾。如果青少年在面对初涉网络世界时, 可以坚守本心, 不过分追求网络的虚拟与自由, 正式自我以及现实世界, 合理规划时间, 自我控制并调节情绪, 自制力便会日益强大, 将网络这柄双刃剑害己的一面抹平, 真正得利用网络并享受网络所带来的种种好处。

3.2 网络会使青少年产生成瘾症状

根据调查结果可以初步了解网络成瘾会对青少年产生一系列外在表现, 主要表现为: 只要一上网就会情绪异常, 激动难耐; 反之不能上网时, 则反复再脑海中臆想与网络有关的事物, 严重者甚至会一直沉溺于虚拟之中无法自拔——不吃、不喝、不睡, 将所有希望与自认为的美好寄托于虚拟的乌托邦中, 久而久之对现实失去兴趣, 甚至失去希望, 发展到极致极端者会选择自我了结, 从心理学的角度来分析, 这属于抑郁性神经症^[2]。研究显示, 大脑中的化学物质多巴胺会因长时间不断得上网会而升高, 这种物质会使患者上网时高度兴奋, 可一旦接触不到后则会有异常的沮丧感和颓废感——这也是容易引发心血管疾病和产生人格障碍的重要诱因。而本文主要分析的对象具有特殊性, 青少年不像成人具备完整的三观以及自制力、调整能力, 因此患有网络成瘾症的青少年一旦离开网络会变得

无法处理自身情绪的巨大落差,这些青少年将大量的时间和精力“奉献”给了虚拟网络,长期不与人交谈,久而久之便失去了对周遭现实环境的感知力以及参与意识,变得孤独、不合群。这个后果不可谓不严重。

3.3 网络成瘾会造成社会交流障碍

网络之所以被大众所认可甚至推崇,其平等、自由、神秘的特性功不可没。不像现实世界中话不可乱讲,因为名字就像一个个标识牵着每一个人,功过也好,荣耀和耻辱也罢,都将顺应这条线降临到对应的人身上;反观虚拟网络世界,人们不必透露姓名地址,不必负任何责任,不必担心得罪他们,不必看人脸色行事,不必在意他人的看法或指责……面对突然出现的这么一个解放自我,言论自由的乌托邦,人们自然会怀着浓厚的兴趣去接触这个世界,但在这不必负责的世界里待得久了,身上的枷锁摘掉太久之后,人们会忘记怎么在现实生活中生存,会忘记与人交流的技巧,会忘记自己身上背负的责任与义务,久而久之,这种忘记就变成了理所应当。

3.4 网络成瘾会造成青少年易怒、孤独、冷漠的心理

青少年的人际交往能力一般不够健全,使得他们一旦出现人际关系上的矛盾时,内心会变得茫然无措。他们想要与人分享,但家长和老师却往往不是他们最好的选择——有隔阂存在。一肚子苦与闷无人诉说,青少年便将目光转向了言论自由,不管说什么都会有人倾听的网络世界。久而久之,青少年在网络世界中或许得到了新的人际关系,感受到了快乐,但一旦脱离网络来到现实,那脆弱的人际关系便瞬间分崩离析,由前一秒的虚拟欢乐变成熟悉的、依旧的孤独与冷漠,但越是如此,越会想念网络世界中的种种美好,从而形成一个恶性循环,甚至会导致人格的分裂,产生各种心理障碍。而这人格障碍一旦形成则很难再改变了,也许这偏离的人格会伴随青少年到终生。

4 措施与建议

在现如今网络迅速发展的社会,面对网络成瘾对青少年心理发展带来的影响时,不应当只加强青少年的自身修养,作为引导主体的家庭、社会、学校都应当采取措施,竭尽所能去消除网络不利己的一面,使网络这一现代化的科技产物真实得作为一股助力,让青少年在人生的道路上走得更远、更稳,少一分坎坷与阻挠,多一份稳定与成功。

4.1 从学生自身角度,当学会区分虚拟与现实

小学生正处于懵懂阶段,其自身的心理尚未定型,对于自我的控制力还有待提高,比较容易沉浸在虚拟网络世界中无法自拔^[3]。所以重中之重是应当教会他们如何去区分虚拟世界以及真实的现实世界,如何区别虚拟的快乐、合群以及在现实生活中真正的面对面的交流与交际,唯有区分了这点,从青少年自身出发,让他们明白是非曲直,重视网络危害性的一面以及对于现实生活的重要性,才能有效的自我控制,从而预防网络成瘾。与此同时,青少年也应当加强自身情操的培养,在正确利用网络资源的前提下,多参加社会活动与人交流,也可以有效得让青少年体会到现实的真实与美好。

4.2 从家庭角度,家长与孩子当多沟通,有意识得进行引导

“养不教,父之过。”孩子的习惯养成与自制力的强弱除了与其自身有关,与家庭、父母也相当重要^[4]。父母应当将孩子当作一个单独的个体,当作一个平等的生命来对待。虽然这个生命体的意识还不是很强,对于社会的看法还很肤浅,对于自身的控制与调节也很稚嫩,但对于青少年而言,这最起码的平等却可以完全决定他们是否会对他人敞开心扉。父母应当多与孩子谈心说地,聊一聊青少年感兴趣的话题,再借此契机,以一个平等人的身份去对他潜移默化得做影响,而不是墨守成规得做教育,在青少年能够对父母推心置腹的情况下,父母可以第一时间了解到孩子的内心世界,以防孩子陷入自我思想的束缚,恶性循环。

4.3 从学校角度,学校当多开展讲座以及集体活动

“教不严,师之堕。”从学校角度而言,首先学校管理者和教师要点名网络成瘾对学生本身的危害,让他们引起重视,一旦发现有

网瘾苗头,应当即刻向家长或者学校、教师寻求帮助。其次,学校要大力开展关于“网络上瘾症”的专题讲座,请专家或者有较大影响力的教授帮学生做思想教育,从而远离网络危害,让学生能够如同防止吸烟酗酒一样将网络危害拒之门外^[5]。再者,学校应当多鼓励学生参加学校活动,集体活动或者有益的社会活动,让学生多去接触外面的人,物,以及社会,避免与社会脱离,同时也避免网络危害将学生的内心世界封闭起来,唯有让学生多用眼睛多看看外面的世界,学生才会明白现实社会的种种好处以及虚拟网络世界无法满足的真实感。当学校发现学生有逃课旷课以及其他不良印象时,应该立即联系学生以及学生家长,共同合作帮助孩子客服困难,处理好玩和学习、正常生活的关系;对于那些沉迷于网络世界以求自我内心满足的学生,学校千万不能听之任之,或者对其不管不顾,而是多多与其交流,课堂上多给要他们机会,久而久之,自信心会慢慢的在内心滋长出来,既满足了心理需求又转移了学生的注意力,可谓是一举两得。

4.4 从社会角度,社会应当加强信息网络的管理与监控

从社会角度而言,社会应当加强信息网络的管理与监控,面对参差不齐良莠参杂的信息网站,有必要建立有效的管理监控机制,最大化得防止垃圾网站危害青少年的身心健康。其次,建立文明健全的网络立法,全社会倡导网络文明,杜绝不健康的网络资源传播。同时也应当加强网吧的管理,对于青少年而言,网吧是离他们接触到网络世界的最短途径,因此网吧文明与否,网吧面向的,年龄段群众则应当加以重视。青少年就像一张崭新洁白的纸张,网吧则是个由形形色色人组成的大染缸。青少年的发展方向,对于网络世界的看法,很容易在这大染缸中迷失方向,所以社会应当加强网吧的管制,关闭不良网站,取缔违法网吧,并且明文规定不允许未成年人进入营业性网吧,从源头根治不良风气的传播^[6]。必要时可以通过法律、行政等手段控制信息源头,拨乱反正,承担起保护青少年心理身心健康的职责,为小学生的茁壮成长保驾护航。

5 结语

网络成瘾的概念当然也受到了不少人的质疑。有些反对者认为,“成瘾”是物质化的,是可以找到具体存在的源头的,比如吸烟、酗酒、吸毒,这是一种对于物质上的心理以及生理上的依赖,而网络成瘾这种非物质化的依赖明显有着不同之处;除此之外当然也会有不一样的声音,他们认为网络成瘾被研究者和心理学家们夸大其词了,举一个很简单的例子,人们花许多时间在阅读、工作、看报纸等等上,因为这些活动他们与网络成瘾一样忽略了正常的人际交往以及社交活动,但却没有人将这些行为归于“瘾”,对于这个字眼的界定范围,他们持保留意见。但不管学术界怎么争论,这都是一个不争的且已确实存在的事实:由于过度使用网络导致青少年心理上的损伤的情况确实存在着,并且会严重影响到社会各界人士的正常生活、学习、生活以及整个家庭。预防和治疗网络成瘾对于青少年的心理影响,我们任重而道远。

【参考文献】

- [1] 刘斌志,何冰冰.我国青少年网络成瘾研究的新动态与新趋势[J].重庆邮电大学学报(社会科学版),2019,31(03):80-89.
- [2] 韩馨元.新时期青少年网络成瘾行为研究[J].甘肃科技,2019,35(15):72-74.
- [3] 张丽莉,王向伟.青少年网络成瘾现状及干预措施研究[J].合肥学院学报(综合版),2019,36(04):68-72+77.
- [4] 陈云祥,李若璇,刘翔平.消极退缩、积极应对对青少年网络成瘾的影响:孤独感的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2019,27(01):94-98.
- [5] 焦玉博,赵雅莉,孙鹏.青少年网络成瘾研究现状与趋势[J].高校辅导员,2018(06):32-36.
- [6] 朱红华.现代社会背景下青少年网络成瘾的康复[J].广东职业技术教育与研究,2017(05):142-144.