

电子媒体对小学生心理健康的影响研究

戎晓熯¹, 程善印²

¹福建师范大学心理学院, 福建 福州

²华南理工大学工商管理学院, 广东 广州

收稿日期: 2023年4月13日; 录用日期: 2023年6月19日; 发布日期: 2023年6月28日

摘要

在这个电子媒体应用越发广泛的今天, 小学生的心理健康问题除了各个时代所共通的特征外又有着其鲜明的时代烙印。着重对电子媒体时代下小学生心理问题及其干预策略进行讨论对于应对具有鲜明时代特征小学生心理健康问题的解决具有重大意义。文章期望通过对小学生常见心理问题进行汇总后, 通过李克特量表对汇总后问题与电子媒体影响的相关性进行探究, 得出受电子媒体的使用影响较为明显的心理问题并对其进行改善提出针对性意见。

关键词

电子媒体, 小学生心理健康, 心理问题干预

The Influence of Electronic Media on Pupils' Mental Health

Xiaoman Rong¹, Shanyin Cheng²

¹School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

²School of Business Administration, South China University of Technology, Guangzhou Guangdong

Received: Apr. 13th, 2023; accepted: Jun. 19th, 2023; published: Jun. 28th, 2023

Abstract

In today's increasingly widespread use of electronic media, the mental health problems of elementary school students have their distinctive characteristics in addition to the characteristics common to all ages. Focusing on the discussion of the psychological problems of primary school students in the era of electronic media and their intervention strategies are of great significance to the solution of primary school students' mental health problems with distinctive characteristics of the times. This article hopes to summarize the common psychological problems of elementary

school students, and use the Likert scale to explore the correlation between the problems and the influence of electronic media, and find and improve the related psychological problems that are significantly affected by the use of electronic media, and provide targeted opinions.

Keywords

Electronic Media, Elementary School Students' Mental Health, Psychological Problem Intervention

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

小学生心理健康问题是当代小学生心理健康教育的重要课题, 而电子媒体对小学生心理健康影响的研究是该课题与时代特征结合的有效途径。电子媒体是以一定的电子手段, 以互联网、移动平台、电子游戏、有线电视、卫星电视与电信电视、广播电视、广播和音频、电影和家庭录像为主要表现形式的, 通过先进的电子信息技术来进行传播的媒体。本次研究中主要聚焦于互联网新闻、短视频、电子阅读、网络游戏、网络社交等电子媒体时代的新兴产物对于小学生心理健康发展的影响。研究电子媒体对小学生心理健康的影响是有针对性的制定和改良小学生心理健康问题方案的基础。本文将以李克特量表及其数据分析的手段为基础, 通过统计学在调查研究上的应用找出电子媒体的影响与小学生心理健康问题的对应关系。力求以全面的问卷设计过程、严谨的数据处理流程、高度量化的数据分析过程呈现出更易于读者接受研究方案。并希望此方案能为其他心理研究方向中调查问卷的设计、使用、分析环节提供借鉴。

2. 绪论

2.1. 研究意义

随着社会经济的发展和进步, 电子媒体逐渐渗透在人们生活、工作的各个角落, 不可避免地人们对的行为和思想产生深远影响。在现实生活中, 许多成年人在网络上做出传播谣言、散布虚假信息; 传播垃圾邮件; 论坛、聊天室侮辱、谩骂; 网络欺诈行为; 网络色情聊天; 盗用他人网络账号, 假冒他人名义; 炒作色情、暴力等低俗内容等行为。小学生在五花八门的网络内容面前更是缺乏判断力和自制力, 很容易受到不良信息的影响, 对学生的身心发展产生负面影响。且学生正处在学习发展的重要时期, 网络信息技术可能对学生发展造成深层次的影响[1]。在网络信息技术的影响下学生在心理上容易出现懈怠情绪、封闭化特征、心理上瘾、盲目的自我认知和危险行为等问题, 这些问题的识别与纠正对帮助学生们及时疏导消极情绪, 为学生们创设出积极、快乐的成长环境, 只有这样, 才能实现小学生的全面健康发展[2]。

2.2. 国内研究现状

在我国, 对小学生心理健康标准的研究开始较早, 但由于某些历史原因该研究一度长时间中断, 其总体研究时间较短, 且至今没有形成学生、家长和教师普遍接受的规范条目。小学生心理健康标准研制过程中始终存在着条目体系与内容不统一、内容成人化现象严重、缺乏与其他群体标准的差异性、观察维度和视角单一化等问题[3]。

就目前的情况来看,我国小学在开展心理健康教育的过程中仍然存在着许许多多的问题。由于互联网技术发展过快,一些心理健康理念在发展的过程中,得不到有效的贯彻和落实,心理健康教育在教学的过程中仍采用较传统的教学方式,未及时创新教学理念。由于目前网络还存在着一定的局限性,学校的心理健康教育体系还不够完善,因此很多小学生们的心理健康问题无法得到真正的解决,对学生们的心理健康教育造成了一定的影响[4]。

2.3. 国外研究现状

国外有研究对一千多名年龄跨度为13~65岁的被试进行了问卷调查[5],发现13~16岁的中学生每天会花大量时间在媒体多任务上。最近的一项研究也报告了14~18岁的中学生经常会进行媒体多任务,只有五分之一的中学生很少进行[6]。他们常见的行为就是在课堂上玩手机,在做作业时播放电视及视频游戏。媒体多任务对青少年的心理健康、学习及各项认知功能的发展等都有负面影响。

另一项对三千多名8~17岁的儿童和青少年的纵向研究也发现,长期的电子游戏时间会导致学生有严重的注意力问题和冲动行为,而有严重注意力问题的学生反过来又会花更多的时间在电子游戏上[7]。研究发现,大量的媒体多任务行为与睡眠问题也有关联,尤其对于女生及七年级的学生来说[8]。在课堂上,媒体多任务处理与测试成绩、信息回忆、理解和笔记都有负相关[9],且与较低的自我效能感和较低的家庭作业动机呈一定的负相关[10]。

3. 小学生常见的心理健康问题类型

3.1. 学习心理问题

学习作为既是学生阶段最重要的课题也是人生中绕不开的重要课题。但恰恰是这个如此重要的方向却也是小学生心理健康问题暴露最多的方面。当代小学生中存在有诸如厌学、学意志力不强、学习方法不科学、注意力不集中、成绩焦虑等问题涵盖了从学习动机树立、学习方法制定、学习方案执行、学习结果评价的全过程[11]。任意一环节存在心理健康问题都可能会直接导致厌学的发生,进而进一步加剧该环节的心理健康问题,甚至会蔓延至其他问题,最终导致无法正常开展学习活动。

3.2. 两性心理问题

小学时期是生理心理发展的高速时期,在这时期小学生逐渐形成对于两性关系的基本认知。所以这一时期也是对该形成过程加以引导和干预的黄金时期。早在2011年,国务院就颁布的《中国儿童发展纲要(2011~2020年)》,纲要中明确提出,“将性与生殖健康教育纳入义务教育课程体系”[12]。但在实际的教学工作中纲要的这一要求并未得到很好的落实。故而当代小学生在两性问题上缺乏科学合理的学习渠道,造成了其对于两性关系的认知存在偏差。

3.3. 网络过度心理依赖

随着互联网的不断向前发展,网络成为人们日常生活中不可或缺的工具,无论是哪个阶段的群体对于网络的应用也都愈发频繁。小学生自然也不例外,但是有别于正常的对于网络的应用,小学生群体中极容易形成对于网络的过度心理依赖[13]。网络过度心理依赖的主要表现为网络游戏成瘾、互联网社交成瘾、互联网社交焦虑、互联网低俗作品成瘾等行为。

3.4. 人际社交障碍

小学时期是一个人由家庭逐步走向社会的开端时期,在这一时期中小学生的成人感增强,社交范围也在逐步扩大。随着社交范围的扩大各种更为复杂的社交问题也在困扰着小学生[14]。如不能及时正确地

加以处理则会对小学生的社交关系产生负面影响, 长此以往则十分容易导致小学生产生社交恐惧。而社交恐惧又会进一步的加大其处理社交问题的难度, 形成负反馈螺旋, 最终使其逐步走向自我封闭。

3.5. 逆反心理

逆反心理的产生一方面是由于小学生处在容易产生逆反心理的青春期, 另一方面则是源于家庭、学校对于小学生逐渐增强的成人感没有产生重视。当学生感到自己没有受到尊重时就会对家长老师的引导本能地产生抵触心理, 更进一步的则会发展成逆反[15]。其主要表现为态度强硬、冷漠处理、行为逆反等。逆反行为一旦发生不仅会降低家长老师同学生之间的沟通效率, 更会使老师家长的引导产生与预期相反的效果, 致使学生的行为偏差越来越严重。

4. 问卷设计

4.1. 调查问卷的选择

调查问卷在选用过程中选择李克特量表进行调研。李克特量表作为调查问卷设计过程中经常采用的问卷形式之一具有测量维度多、测量范围广、数据高度量化、调查结果信度高等特点。

4.2. 被调查对象的选定

调查的主体是小学生, 但考虑到小学生自我认知水平有限很难对自己的相关状态做出有效评价故选定其家长为此次调查过程中的被调查者。

4.3. 调查问卷问题设计

4.3.1. 基本信息类问题

仅对被调查主体的年级与性别进行询问。

4.3.2. 电子媒体使用倾向问题

在满足问卷设计原则的前提下, 本部分问题主要聚焦于被调查主体对于短视频、网络游戏、网络社交等电子媒体时代的新兴产物的使用情况。五个电子媒体相关领域各设置一个, 并起到相互印证的作用。

4.3.3. 学生心理健康问题

对于五个方面的心理健康问题各设置两题。

5. 分析

本次调查共回收问卷 248 份, 来源为石家庄市各中小学。调查主体的年级分布情况如表 1 所示, 样本中除 4 年级样本数相对较多外整体分布相对均匀, 调查结果对各年级均具备普遍性。问卷信度为 0.872。

Table 1. Grade distribution of the subject investigated

表 1. 被调查主体年级分布情况

年级	1 年级	2 年级	3 年级	4 年级	5 年级	6 年级
占比	17.34%	13.71%	12.9%	25.00%	12.90%	18.15%

5.1. 样本清洗

本次调查问卷的题目个数为 17 题, 问卷发放前的测试过程中完成时间普遍为 50 秒, 因此对问卷完成时间少于 40 秒的样本进行清除, 共 10 份。其次, 鉴于调查内容相关题目共计 15 道, 且在题目设计时

正倾向题干与负倾向题干数量基本相同,不太可能出现所有题目的赞同反对情况基本相同的情况,故对3~17题(非基本题目)答案方差小于0.3的样本进行清除,共计27份。清洗完成后剩余样本211份,样本有效率85.08%。

5.2. 描述性分析

在进行描述性分析前首先对数据进行转化,由于在题干设置时题干的倾向性各不相同,故被采调查

Table 2. Descriptive analysis table

表 2. 描述性分析表

题干(是否需进行翻转)	题干支持程度为1的比例	题干支持程度为2的比例	题干支持程度为3的比例	题干支持程度为4的比例	题干支持程度为5的比例	总评价分数(支持度与对应比例乘积之和)
1、孩子通常使用网络媒体了解热点事件而不是通过电视媒体或纸媒	26.5%	31.3%	15.6%	17.1%	9.5%	2.518
2、孩子通常会选择篮球足球等体育活动而不是选择电子游戏进行娱乐(翻转)	13.7%	19.9%	18.0%	28.4%	19.9%	3.206
3、孩子通常对十分钟以下的视频更有兴趣	11.4%	15.2%	11.8%	41.2%	20.4%	3.44
4、孩子更倾向于看纸质书籍(翻转)	8.1%	19.0%	14.2%	34.1%	24.6%	3.481
5、孩子经常约着同龄人外出玩耍而不单单是线上交流(翻转)	8.5%	16.1%	16.1%	37.0%	22.3%	3.485
6、孩子经常向我诉说他在学习中的乐趣(翻转)	10.9%	12.8%	16.6%	37.0%	22.7%	3.478
7、孩子考前经常伴有失眠、食欲不振、精神状态欠佳的情况	10.9%	12.8%	16.6%	37.0%	19.4%	3.313
8、孩子通常不会结交异性朋友	14.2%	28.4%	19.0%	28.0%	10.4%	2.92
9、孩子主动表达过对异性朋友的赞赏(翻转)	12.3%	12.3%	22.3%	35.5%	17.1%	3.313
10、孩子在使用网络进行娱乐后常表现出情绪低落、思维迟缓、精力不足的情况	18.0%	28.0%	15.6%	21.8%	16.6%	2.91
11、孩子在无法接触到网络设备时会明显的表现出空虚无助	16.1%	33.2%	14.2%	21.8%	14.7%	2.858
12、孩子经常向我讲述他与伙伴之间的趣闻(翻转)	11.8%	10.9%	14.2%	41.2%	21.8%	3.5
13、孩子表现的更倾向于认识新的朋友(翻转)	11.4%	11.4%	18.0%	34.6%	24.6%	3.496
14、孩子总是会对我的要求提出反对意见	21.8%	26.1%	12.3%	26.5%	13.3%	2.834
15、孩子的想法我很难改变	15.2%	33.6%	17.1%	25.1%	9.0%	2.791

者对于题干的支持程度并不能表征被调查主体的电子媒体使用情况以及其心理健康状况。需对数据进行转化。将题干表征为正倾向的题干的回答进行翻转处理, 再将对于题干的支持程度分别进行量化: 非常同意——1、同意——2、无所谓——3、不同意——4、非常不同意——5。完成上述处理后对调查主体的电子媒体使用情况以及心理健康状况均与选项分数成正比, 详细数据如表 2 所示。

上表均分表征了各问题的情况, 由于电子媒体使用情况由 3~7 题表征, 故其总评价分数为 3.23, 心理健康问题各项得分如下: 学习心理问题: 3.40、两性心理问题: 3.12、网络过度心理依赖: 2.88、人际社交障碍: 3.50、逆反心理: 2.81。从上述数据中我们不难看出该学生群体样本中的心理健康问题由轻到重分别为人际社交障碍、学习心理问题、两性心理问题、网络过度心理依赖、逆反心理, 其中网络过度心理依赖与逆反心理问题相较于其他三个方面的问题明显更为突出。

5.3. 相关性分析

Table 3. Table of correlations between electronic media use and mental health problems

表 3. 电子媒体使用与心理健康问题相关性表

	电子媒体使用与 学习心理问题	电子媒体使用与 两性心理问题	电子媒体使用与网 络过度心理依赖	电子媒体使用与 人际社交障碍	电子媒体使用 与逆反心理
相关性系数 R	0.814**	0.794**	0.727**	0.864**	0.747**

**P < 0.01。

据表 3 可以看出逆反心理、学习心理问题、两性心理问题、网络过度心理依赖、人际社交障碍均与电子媒体的使用成正相关(P < 0.01)。根据样本可知大多数学生心理问题都伴随有电子媒体的高频应用。

6. 电子媒体影响分析

6.1. 对学习心理问题

电子媒体中相当程度的内容的目的是增加用户的使用时长, 通过增加用户的使用时长来获得更多的流量, 而更多的流量则意味着更高的商业利益。电子媒体的使用时间的增多直接导致了用于学习和休息的可支配时间减少。与此同时以增长用户使用时长为主要目的软件会更多的选用高刺激性的内容来满足用户的猎奇心理, 与猎奇内容的吸引力相比学习内容就会显得相对枯燥。长时间的沉溺于强刺激性的内容会使学生对于学习的热情极大地降低。对于学习和休息的投入时间减少以及对于学习热情的减少都会直接导致学习成绩的下降, 下降的成绩更是学生的学习动机进一步降低, 最终会使学习问题成为学生发展道路上一个巨大阻力。

6.2. 对两性心理问题

电子媒体在向用户传递内容时虽然通常会建立用户画像但通常不会对用户的年龄进行预测, 也就无法做到区分用户年龄的进行内容推送。即使部分媒体能够做到区分用户年龄进行推送, 但许多学生是使用自己父母的媒体账号进行内容的浏览。在学生群体经常能够通过电子媒体接触到非自身年龄适宜内容时, 许多相当畸形的两性观念会随着这些内容侵蚀学生本就不成熟的性别观。并且许多的无良媒体会通过制造性别对立、贩卖性别焦虑来博取流量, 这无疑会使学生对于异性的观念产生影响。而这种对于异性的抵触思想会使其对于学校教授的两性知识产生抵触心理, 不利于学生两性心理的发展。

6.3. 对网络过度心理依赖

我们走在路上或是用餐时经常能够看到许多小学生埋头于手机, 其中一部分人一旦没有了电子设备就立刻变得焦虑无比, 这就是对于网络的过度心理依赖。这样的心理依赖一方面是源于日常生活中那些

会花费相当多时间通过电子媒体进行娱乐的学生对于网络娱乐已然形成了习惯, 另一方面则是因为电子媒体渠道的很多内容会使学生高频的产生多巴胺。当学生通过某个渠道能够低成本高频率的获取多巴胺时, 学生就会对该路径产生依赖, 觉得该路径以外的所有路径都无法感到愉悦。

6.4. 对人际交往障碍

电子媒体似乎极大地丰富了媒体的表达形式, 从传统的图片与文字的简单拼凑到如今短视频、动图、表情包、音频的相互结合, 信息密度不断增大, 会给人一种交流语法高效的错觉。但从客观事实来看, 电子媒体的表达形式再怎样丰富也无法替代线下交流的功能, 尤其对于社交领域来说。以往那种面对面的社交活动不仅仅是为了传递影像和音频信息, 更是为了能够通过姿态、语态、肢体接触密切双方的关系。长期依赖于电子媒体进行社交并不能高效的建立更亲密的关系, 与此同时小学生作为分辨能力相对较低的群体, 更容易受到网络虚假信息社交的侵害。

7. 应对建议

7.1. 家长履行监督职责

家长作为学生的第一任老师首先应当做到的是对电子媒体对学生心理健康的影响要有深刻且正确的认识。家长务必充分认识到电子媒体的过度使用对于学生群体的心理健康的危害, 适当的娱乐固然是必须的, 但娱乐的方式、内容以及时长家长都要进行监督。只有家长做好了监督工作才能从行为上对学生进行纠正。

7.2. 学校正确加以引导

问题的解决单单依靠行为上的纠正是远远不够的, 还是要在思想上彻底纠正过来, 而思想上的教育通常应当以学校为主[16]。学校首先应当做的就是严格落实有关部门关于学校对于学生思想教育的相关规定。尤其是两性知识教育, 绝大多数家长很难做到以正确的方式在正确的时机将正确的两性知识教授给学生, 而学校老师通常经受过相应的培训, 具备专业素养。教授学生如何辨别优质和低俗内容也是学校改善学生心理健康状况的重要一环, 只有当学生能够分辨内容的优劣才有机会能够做到自主的选择优质内容[17]。学校在发现已经有学生出现心理问题或有征兆之后就应当立刻加以重视, 以防问题发展到难以解决的阶段。

7.3. 社会严格落实监管

电子媒体对于学生心理健康的负面影响的消除不仅应从学生自身着手, 更应当加强对于无良媒体的监管。相关部门应当督促有关媒体尽快形成分年龄的推荐机制, 从源头上杜绝学生接触到非其年龄段的内容[18]。逐步规范各平台媒体的相关内容, 将高刺激性无意义的内容清除出去, 净化网络环境。并出台相关法律法规, 在政策引导的基础上引入惩罚机制。

参考文献

- [1] 李道芳. 互联网背景下小学心理健康教育研究[J]. 安徽教育研究, 2021(23): 100-101.
- [2] 仇炜, 李旭东, 龚柏文, 等. “互联网+”背景下中小学心理健康教育中的家校合作研究[J]. 中小企业管理与科技(中旬刊), 2016, 25(11): 104-105.
- [3] 刘小彦. 网络对小学生心理健康的影响及对策[J]. 新课程, 2021(7): 15.
- [4] 许芳. 乘“互联网+”之风, 扬家校合作之“帆”——基于互联网+时代下的小学生心理健康家校结合教育方式[J]. 学苑教育, 2020(19): 9.

-
- [5] Voorveld, H.A.M. and van der Goot, M. (2013) Age Differences in Media Multitasking: A Diary Study. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, **57**, 392-408. <https://doi.org/10.1080/08838151.2013.816709>
- [6] Ettinger, K. and Cohen, A. (2020) Patterns of Multitasking Behaviours of Adolescents in Digital Environments. *Education and Information Technologies*, **25**, 623-645. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-09982-4>
- [7] Gentile, D. (2012) Video Game Playing, Attention Problems, and Impulsiveness: Evidence of Bidirectional Causality. *Psychology of Popular Media Culture*, **1**, 62-70. <https://doi.org/10.1037/a0026969>
- [8] Baumgartner, S.E. (2014) The Relationship between Media Multitasking and Executive Function in Early Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, **34**, 1120-1144. <https://doi.org/10.1177/0272431614523133>
- [9] May, K.E. and Elder, A.D. (2018) Efficient, Helpful, or Distracting? A Literature Review of Media Multitasking in Relation to Academic Performance. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, **15**, Article No. 13. <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0096-z>
- [10] Calderwood, C.P.L. and Ackerman Conklin, E.M. (2014) What Else Do College Students “Do” While Studying? An Investigation of Multitasking. *Computers & Education*, **75**, 19-29. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.02.004>
- [11] 王东昀. 小学生常见心理问题及干预措施[J]. 甘肃教育, 2021(15): 44-46.
- [12] 甘露, 刘晓红, 彭卓. 中小学生学习心理健康问题及干预策略[J]. 四川教育, 2020(23): 24-25.
- [13] 杜萌萌. 浅谈小学生常见心理问题疏导策略[J]. 陕西教育(教学版), 2020(11): 30-31. <https://doi.org/10.13617/j.cnki.sxnedu.2020.11.020>
- [14] 陈晓琳. 做好心灵的“摆渡人”——复学阶段小学生常见的心理问题及应对策略[J]. 基础教育论坛, 2020(23): 70-71.
- [15] 陈宛玉. 疫情及复学期间中小学生学习心理健康问题及工作建议[J]. 江苏教育, 2020(40): 44-46.
- [16] 王国儒. 小学生心理健康常见问题分析及对策[J]. 教书育人, 2019(5): 38.
- [17] 王峰. 教师-学生心里的指路明灯——小学中高年级学生常见心理问题及调适[J]. 课外语文, 2018(12): 148.
- [18] 王玲. 小学生常见心理问题[J]. 家庭医学, 2003(10): 6-7.