

新型媒介使用行为对青少年体质健康发展影响国内外研究进展

前言

以“新型媒介”、“屏幕时间”和“手机依赖”为主题词,通过中国知网及 Web of science 数据库查阅相关文献资料,分析国内外关于新型媒介对于青少年身心健康影响相关研究的研究进展。文献综述发现:在研究方法上,是以调查问卷为主要形式的社会调查研究为主,实验干预类的实证研究相对较少;在研究主题上,国内外研究中新型媒介对于青少年身心健康影响主要是以肥胖、身体姿态异常和近视等生理因素以及孤独感、焦虑和抑郁等心理因素所展开;在国内外研究比较来看,相比较国内研究,国外研究更加具象化,但二者对于新型媒介问题的社会性干预等相关研究较少;除此之外,在辨析新型媒介对青少年身心发展的价值时,现有研究大多秉承一元论视角,如何运用新型媒介促进青少年身心健康发展的研究相对匮乏。

关键词

新型媒介;屏幕时间;手机依赖

2021年《中国互联网络发展状况统计报告》显示,随着我国网络基础建设的全面建成,近年来我国互联网用户规模迅速增长,用户数量达10.3亿。在新冠肺炎疫情的影响下,居家隔离政策使得线上教育、网络社交与健康码的展示等成为刚性需求,青少年的屏幕时间也在飞速增加。大量证据显示,屏幕时间过长可能对青少年的肥胖、心脏代谢差和睡眠紊乱等身体健康方面有着负相关影响。海量而碎片化的互联网信息对青少年的心理健康产生冲击。并且一些以新型媒介为载体的智能推荐算法诱导青少年进行一些不健康的生活方式,如不健康食品、暴饮暴食、糖类饮料、酒精消费等短视频内容。另外,过长的屏幕时间也会造成网络依赖或网络成瘾等问题,以及使青少年暴露在网络欺凌的环境中。因此有必要梳理新型媒介对青少年身心健康影响的研究。

1 新型媒介对于青少年身体健康的影响

我国6~17岁的儿童青少年超重肥胖率已近20%,与近

视、身体姿态异常成为阻碍我国儿童青少年健康成长的“三大拦路虎”。探究其中原因,除了饮食结构改变、学业压力等因素影响,儿童青少年使用新型媒介的频率和时间的增长对于身体健康的影响也不容小觑。Rebecca Byrne(2021年)认为青少年使用新型媒介表现出多元化、低龄化和被动性的特点,新型媒介能够给青少年带来认知参与和提升活动的互动性,但是新型媒介使用不当时,会带来社交情绪延迟、体育活动减少、食物摄入增加和肥胖等不良影响。王丽娟等(2022年)的研究结果表明,以身体活动、屏幕时间和睡眠时长为指标,认为三项指标具有明显的性别差异,并指出随着新型媒介的低龄化发展,儿童青少年每天的屏幕时间控制为2小时之内的仅仅只有41.32%,且存在男生的屏幕达标时间普遍低于女生的情况。新型媒介深度融入青少年的生活后所带来的负面影响引起学者的广泛关注。

1.1 新型媒介对于青少年肥胖的影响

我国青少年超重肥胖率已近20%,肥胖问题已经严重影

响到青少年的呼吸系统、运动与心血管系统等发育生长。从社会学角度来看,健康的饮食结构和生活方式对于肥胖发展是重要因素,新型媒介的使不当使用对于饮食结构和生活方式是具有一定影响的。Maricarmen Vizcaino (2020年)在探究新型媒介的使用是否与美国人的不良饮食结构和其他与健康相关的特征和行为有关时,指出随着不同新型媒介屏幕时间的增长,受试者表现出较差的饮食选择以及其他与健康相关的负性影响出现得更加频繁。国内研究中,刘红花(2016年)在分析屏幕时间与儿童肥胖的关系时,从屏幕使用时间减少儿童体育活动时间、新型媒介通过广告等信息输出的形式诱导来改变儿童食物的选择和食物摄入量,认为屏幕使用时间对儿童肥胖具有重要影响。认为新型媒介的隐形影响对于幼儿的饮食结构具有一定的影响,且文中提到了夜间睡眠使用新型媒介对于睡眠时间的影响,从而影响到肥胖问题的发生。无独有偶,陈元(2022年)通过对于318名学生进行为期两年的纵向调查时,指出肥胖进展与睡眠时长和屏幕时间达标率无显著相关性,但是屏幕时间与身体活动组合、屏幕时间与睡眠时长组合达标率与全身性肥胖进展呈现出负相关。由此可知,屏幕时间与睡眠时长的相互关系在青少年全身性肥胖进展中表现为负性影响,而在屏幕时间与体力活动的相互关系对于肥胖的影响来看,高屏幕时间和参与体育活动不足是导致青少年超重肥胖主要且独立的危险因素。

综上所述,不良生活方式是导致青少年超重和肥胖的重要因素。随着我国互联网基建的快速发展和新型媒介的价格平价化,新型媒介的使用表现出多元化、低龄化等特点。而缺乏自制力的儿童青少年过早过多的接触新型媒介,直接表现出食物选择和食物摄入量不合理等不良影响,也通过影响睡眠和体力活动时长的分配,影响儿童青少年的肥胖问题。

1.2 新型媒介对于青少年身体形态的影响

2022年2月21日,国家体育总局批准公布《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》。文件中指出,随着生活方式的改变,儿童青少年的身体姿态问题日益凸显,包括脊柱异常、驼背、高低肩等问题,关注儿童青少年身体姿态健康问题刻不容缓。王富百慧(2021年)采用《青少年身体姿态与生活方式》为调查问卷,对于6~19岁儿童青少年9883份有效样本进行分析。作者指出青少年久坐于屏幕总时间均与身体形态异常具有正相关性,具体量化来看,一个单位的娱乐屏幕时间的增加,其身体形态异常的概率增加21.3%,并认为文娱屏幕时间不合理是造成身体形态异常的重要原因之一,且这一现象会随着青少年年龄的增长而递增。在减少

久坐不动时间过长导致的身体形态异常的调节作用中课外体育活动具有重要作用。新冠疫情发生以来,儿童青少年由于网课和居家时间增长等问题,新型媒介的使用刚需提高,如何引导儿童青少年正确使用新型媒介,减少久坐时间,养成健康的生活习惯具有重要的现实意义。

1.3 新型媒介对于青少年近视的影响

2020年我国青少年总体近视率为52.7%,由此可知,我国青少年近视群体存在基数大、增长快的特点,而随着我国互联网建设的高速发展,智能终端的低龄化、普及化等趋势的发展,儿童青少年在使用智能终端时过度屏幕时间的增长、不良的用眼距离等问题进一步的加剧了儿童青少年近视的发生率。曹斌等(2018年)指出儿童每天使用新型媒介的人群占比达到99.40%,且每天使用平均时长达到1.58小时,而在对于使用新型媒介的具体分析中得出随着使用时间的增长,越容易出现距离过近导致的眯眼、揉眼和斜视物等不良用眼习惯。

在新冠肺炎疫情的影响下,居家隔离政策使得线上教育、网络社交与健康码展示等成为刚性需求,与此同时青少年的屏幕时间也在飞速增加。刘湘等(2021年)通过纵向比较新冠肺炎疫情发生前后调查对象屏幕暴露情况,表明新冠疫情发生后儿童每天过度使用电子产品导致的屏幕暴露过度的比例为60.87%,高于新冠疫情发生前的34.07%,存在近视、斜视等不良视力问题的儿童比例为31.76%,且男孩的屏幕时间过度问题发生率高于女孩。刘湘探讨了新型媒介使用对于近视的影响,也有学者从近视相关的知识理念对于屏幕时间的影响,辨析二者的关系。王丽蒙等(2021年)在分析屏幕时间与近视相关健康因素二者的相关性时,超过47.6%的学生每天时间分配中屏幕时间占比超过两小时,且表现为随着学段的上升每日屏幕时间的占比而上升,且超过半数的学生在使用新型媒介时存在用眼距离不合理的问题。

综上所述,儿童青少年使用新型媒介的人群基数大、平均时间较长,且随着新冠疫情的影响,屏幕暴露和屏幕时间的问题有所加重,现有研究指出,屏幕时间过长和用眼距离不当是造成儿童青少年视力问题的主要原因,也有学者提出关于近视的相关知识教育对于合理使用新型媒介具有一定作用,因此开设健康教育课程,教育合理使用新型媒介迫在眉睫。

2 结论与建议

通过梳理对于新型媒介对青少年肥胖、身体姿态异常、

近视等体质健康发展和孤独感、焦虑和抑郁等心理健康发展的影响的国内外文献资料。首先从研究方法来看,主要是以调查问卷为主的社会调查研究为主,以实验干预为主要手段的实证性研究相对较少;其次,就研究主题而言,身体健康影响的变化主要聚焦于肥胖和近视所展开,而对于身体姿态异常的关注相对较少,而在新型媒介对于青少年心理健康影响的研究主要集中于手机依赖问题,大学生群体是主要的研究对象,对于新型媒介对于焦虑症和抑郁症等疾病的病理性研究相对较少,而从国内外研究来看,国外研究相较于国内研究,研究问题更加具象,例如手机依赖与体脂的关系、手机依赖自我报告的效度问题和睡眠区域剥夺与手机依赖的问题等。

除此之外,现有研究多聚焦于新型媒介对青少年身心健康发展的因素分析和影响机制层面,对于如何规范青少年新型媒介使用、优化青少年身心发展环境和引导青少年健康生活观念养成等干预措施层面较为匮乏,如何通过实证研究拓宽社会干预手段具有重要研究价值,再者,新型媒介作为时代的产物,其本质特性有利有弊,重点在于使用者的使用情况,而现有研究中主要聚焦新型媒介对青少年身心健康的负性影响,如何发挥新型媒介在信息获取、人际交往和榜样示范等作用,助推青少年体育锻炼兴趣的激发、运动能力的提升和体育道德的养成,推动青少年身心健康发展具有重要研究价值。

文/孙学贵¹,周加兵²(1. 上饶师范学院,江西上饶 334000; 2. 宁夏大学,宁夏银川 750000)

基金项目:2019年江西省高校人文科学研究项目(TY19220);2019年江西省社会科学规划项目(19TY15)

作者简介:孙学贵,男,江西九江人,上饶师范学院讲师,研究方向:体育人文社会学;周加兵,男,江西赣州人,宁夏大学在读硕士研究生,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1]Rebecca Byrne,Caroline O Terranova,Stewart G Trost.Measurement of screen time among young children aged 0-6 years: A systematic review.Obesity Reviews[J].2021 Aug;22(8):e13260.
- [2]王丽娟.5~18岁儿童青少年24 h活动研究:现状、影响因素与健康效应[J].中国体育科技,2022,58(1):46-56.
- [3]Maricarmen Vizcaino,Matthew Buman,Tyler DesRoches,et al.From TVs to tablets: the relation between device-specific screen time and health-related behaviors and characteristics.BMC Public Health[J].2020 Aug 26;20(1):1295.
- [4]刘红花.屏幕时间与儿童肥胖[J].中国实用儿科杂志,2013,28(12):946-947.
- [5]陈元,王丽娟,梁果,等.儿童青少年24 h活动与肥胖进展的关系——基于上海市318名小学生2年的前瞻性队列研究[J].上海体育学院学报,2022,46(6):41-51.
- [6]王富百慧,李雅倩,郭晓丹,等.久坐时间、身体活动与青少年身体姿态异常[J].中国青年研究,2021(6):5-12.
- [7]曹斌,周伟,陈芳荣,等.浦东新区学龄前儿童电子产品使用情况调查研究[J].中国初级卫生保健,2018,32(5):41-43.
- [8]刘湘,刘征,李燕琴.2020年寒假期间西安市276例3~12岁儿童电子屏幕暴露的研究[J].中国妇幼保健研究,2021,32(10):1541-1547.
- [9]王丽蒙,何鲜桂,谢辉,等.中小學生近视相关健康信念与屏幕时间的相关性[J].中国学校卫生,2021,42(2):181-184.