

# 小学生在后网课时代的心理健康调查与研究

## ——以杭州市W小学为例

曹卓益 颜婉蓁 林佳佳 张丰宇

杭州师范大学

**摘要:**对杭州市W小学学生网络心理健康的调查发现,小学生的网络使用时间较之前大幅增加,长时间的在线时间容易引发心理问题。因此,本文将深入研究网络对小学生心理健康的影响,探索有效的教育模式,以更好适应学生的认知规律。即校方强化育人效果,防范网络成瘾;转移学生注意,平衡线上线下社交;加强家校沟通,规范网络运用;合理运用“网络+”模式进行心理追踪与干预。

**关键词:**网络心理健康;后网课时代;小学生;教育策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.11.182

教育改革提出以学生为本、注重德育评价的理念,而网络的崛起为教育带来了新的机遇与挑战。在此背景下,深入研究小学生心理健康与网络的关系,探索有效的教育模式,成为迫切需要。通过研究网络对小学生心理健康的影响,可以帮助教育决策者针对性地设计心理健康教育策略,缓解学生面临的心理压力。深入挖掘网络在心理健康领域中的积极和消极作用,有助于引导学生健康地利用网络资源,发挥其教育和社交的正面作用。

### 一、核心概念界定

#### (一)网络心理健康

网络心理健康是网络环境中个人的心理状态与意志行为的反映。它关注人们在网络使用过程中的心理状况,包括但不限于网络成瘾、信息过载、社交压力等问题。在网络时代,人们的生活已经离不开网络,因此网络心理健康也越来越受到人们的关注。在教育过程中,只有基于学生的心理特征,将教育策略与网络信息深度对接,加强实践转化,才能培养出符合网络时代要求、具有良好心理品质的优秀人才。

#### (二)后网课时代

2020年,各地各校延期开学,在教育部“停课不停学、停课不停教”的号召下,网络教育和线上学习成为主流教育方式。然而,随着社会开始恢复正常秩序,教育领域也开始进入一个新的阶段。这个阶段便是“后网课时代”。在“后网课时代”,教育不再完全依赖于线上模式,而是逐渐回归并融合了传统教育模式,形成了线上线下相结合的教学模式。但尽管线下教育得以恢复,线上学习的习惯和影响仍然存在,一定程度上对学生心理健康产生了不利影响。

### 二、小学生网络心理健康调查

通过对杭州W小学高段教师、学生及家长采用问卷和访谈,了解网络环境对小学生心理健康教育的影响以及小学生心理健康教育存在的问题。

#### (一)调查设计与实施

##### 1.问卷调查

选取50名学生发放问卷,回收34份,有效30份。被调查学生性格特征由内向至外向1-5评分的均值为3.15625,平均绝对偏差为0.998046875,说明调查基本覆盖了不同性格特征的学生。

##### 2.访谈调查

选取三位高段小学生家长与一名经历网课线上教学的六年级班主任教师作为访谈对象,了解家长与教师对学生网络心理健康的影响。

#### (二)调查分析

##### 1.网课时代前、中、后期学生电子设备使用情况变化

对学生电子设备在网课时代前、中、后期的情况调查发现,手机使用占比最高(35%),表明学生更倾向于使用便携设备进行学习和娱乐活动。见表2-1。

表2-1 网课时代前学生经常使用的电子产品

类别	手机	平板	电视	电脑	其他
比例	35%	25%	21%	19%	0%

大规模网课期间,每日电子设备使用时长相较于网课时代前、后期较高,见图2-3。

##### 2.后网课时代学生网络依赖心理不显著

网络依赖心理是指个体由于过度使用网络而产生的生理与心理上的依赖并对其生理、心理及社会功能造成损害的现象<sup>[1]</sup>。在大规模开展网课期间,网络使用是学习中不可或缺的过程,研究假设长时间网络使用会对学

生心理造成一定依赖，但是在问卷调查中发现，后网课时代，学生在学习知识、休闲娱乐和通信联络方面的网络使用时间反而下降。通过访谈了解，这得益于学校与家长的管控。

根据问卷发现，网课时代前后学生使用网络的目的

的排序有一定变化，学习知识所占时间明显下降，休闲娱乐（看剧，听音乐等）有所回升。

后网课时代，线下校园开放后，学习步入正轨，学生的每日电子设备使用时长相比大规模开展网课之前也有下降，每日7小时的学生占比8.82%，见表2-2。

表2-2 网课时代中、后学生的每日电子设备使用时长

网课时代前，学生每日电子设备使用时长									
时长	0	1	2	3	4	5	6	7	>8
人数	9	9	5	4	1	4	2	0	9
占比	26.47%	26.47%	14.71%	11.76%	2.94%	11.76%	5.88%	0%	26.47%
网课时代中，学生每日电子设备使用时长									
时长	0	1	2	3	4	5	6	7	>8
人数	0	5	11	6	2	3	4	3	0
占比	0%	14.71%	32.35%	17.65%	5.88%	8.82%	11.76%	8.82%	0%
网课时代后，学生每日电子设备使用时长									
时长	0	1	2	3	4	5	6	7	>8
人数	0	3	2	5	1	7	6	3	7
占比	0%	8.82%	5.88%	14.71%	2.94%	20.59%	17.65%	8.82%	20.59%

3. 学生性格变化不显著

根据表2-3访谈，大规模开展网课期间，学生使用电子设备与他人保持社交对于学生的性格没有明显影响，网络交往增加，现实交往减少。对网课期间学生的电子设备时间和后网课时代的学生的人际交往能力指数进行相关分析，得到两者相关系数r为-0.022，相关系

数的显著性为0.906大于0.05，不存在显著相关说明后网课时代的学生人际交往能力受到影响。通过教师访谈得知，对于身心发展不完全成熟、自律意识存在相对偏差的小学生来说，现实和网络双线并行的这种社交切换可能会导致其在现实生活中难以适应。此外，过度依赖网络社交可能导致他们在真实世界中缺乏社交技能和经验。

表2-3家长访谈节选

问题	受访者	回答
1、网络学习给学生带来了什么挑战和机遇？	四年级A	需要自律性。
	五年级B	使用时间控制难。
	六年级C	网络信息需要过滤。
2、线下学校开放后，是否支持孩子使用网络学习吗？	四年级A	部分支持。有网络课程，
	五年级B	不支持，家长陪伴下
	六年级C	不支持，保护眼睛

表2-4 教师访谈节选

问题	受访者	回答
1、现在还继续使用网络教学吗？	六年级班主任A	不使用
2、学生使用网络的习惯有所改善或恶化吗？		受特殊网课时期线上学习时间长的影响，学生存在自控力差，依赖网络，沉迷游戏的问题。
3、你认为网络教学有哪些利弊？		网络资源多样，视觉冲击强； 师生沟通与反馈不及时。

三、后网课时代小学生网络心理健康对策

尽管调查未发现网络对学生心理健康有明显副作用，但仍需要加强防范和教育。大规模网课结束后，家长对学生使用网络学习的支持度下降，这可能需要进一步了解其原因，以制定更合理的家校沟通方式和网络使用规范。尽管学生的人际交往能力整体没有明显改变，

但现实交往减少也会对学生的社交产生一定影响，需要引导学生更好地平衡线上和线下社交。故提出以下几条措施：

(一) 有效使用网络，防范成瘾

为使学生能够更加合理科学地使用网络，在网络时代能够健康成长，学校需要加强对学生的教育与引导。

首先,学校需要对学生进行集中教育,通过班会课、讲座、宣讲等形式让学生明确过度使用网络的危害,做好防范工作,使学生养成良好习惯,能够自觉合理使用网络。其次,对于已经对网络产生一定依赖的学生,教师要进行个别教育,并及时告知家长,双方互相配合,帮助学生回归正轨。最后,学校要平衡好网络在教学中的使用。后网课时代,学校教学要回归线下为主、线上为辅的模式,教师也需要摆脱对网络的依赖,逐步减少在校期间学生的网络接触时间。

### (二) 注重线下合作,平衡社交

对于学生在网络社交中迷失的问题,教师、家长需要加强关注并及时引导学生回归现实交往。比如,可以采用让学生参与户外运动、合作学习的方式将他们的注意力转移到真实任务、真实场景中,增加他们处理现实问题的时间,从而减少他们和网络的接触。同时,家长也需要给予学生更多的陪伴。学生在现实世界得不到关注,就不免会向虚拟世界寻求情感安慰。因此,家长需要满足学生的情感需求,及时解疑答惑,而不是单纯将学生托付给平板、电脑。最后,要帮助学生平衡好线上和线下的社交,帮助他们逐步从网络虚拟世界中脱离。

### (三) 加强家校沟通,规范运用

现代社会,时空灵活、形式多元、资源丰富的网络已成为教学中必不可少的一部分。因此,面对部分家长对网络教学产生的抗拒心理,学校需要及时同家长沟通,了解家长的期望和担忧,并通过实际工作来赢得家长的支持;同时,家长也要理解学校的教学要求,积极配合学校,对学生进行监督指导。最后,家校双方还可共同制定网络使用规范,让网络能够更好地服务学生、服务教学。

### (四) 及时关注学生心理,有效干预

对于大规模网课期间,学生由于过度使用网络所产生的各种心理问题,家校社可以利用互联网的优势,及时关注,有效干预。

首先,建立心理档案,及时关注学生心理状态<sup>1</sup>。学校可利用网络平台,从学生的成长经历、情绪管理、人格特点、家庭关系等方面出发建立学生个人心理档案,进行心理发展评估,及时发现有心理健康问题的学生,并积极设计个性化的心理治疗方案,强化心理干预。同时,各个学校还可通过互联网共享优质心理健康教育资源,从而解决心理教育师资不足、场地受限等问题。

其次,整合网络资源,开展线上心理辅导。学校可

利用网络搭建留言板,鼓励学生和家长在板块上跟帖留言、沟通交流,通过倾诉抒发不良情绪。针对后网课时代学生产生现实社交恐惧的现象,教师、家长还可以鼓励他们利用相关软件,如微信、微博、公众号,发表心情日记,促进学生相互交流,提升社交技能。网络具有的隐蔽性特点可以有效保护学生隐私,让学生放下戒备。因此,当学生选择网络平台进行心理求助时,教师就可及时了解学生的心理困惑,进行的心理辅导也更容易被接受。

最后,加强心理培训,鼓励全员参与。第一,开展班主任、任课教师线上培训,鼓励教师及时跟踪本班学生学习生活状态,培养学生积极的心理品质。第二,开展家庭教育课堂,动员家长力量,为家长进行正确的心理干预提供支持及交流的平台。第三,开展线上全民心理培训,营造良好社会氛围。此外,为了增强心理健康教育的影响力,学校可以和社会组织合作,开展网络心理健康教育协作活动,让心理健康教育能够突破教学环境的限制,在潜移默化中给予学生积极的影响。

### 结语

本研究的创新之处在于针对“后网课时代”特定情境下的小学生群体进行了深入研究。网络和特殊时期的大规模集体网课经历这些因素对小学生的心理健康和教育带来了新的挑战 and 可能性。通过分析问卷与访谈,小学生并未出现设想中的显著问题——网络心理依赖问题与人际交往问题,这得益于家长和学校在恢复线下授课后的严加管控。

### 参考文献

- [1] 张虎祥. 后疫情时代社会治理面临的挑战及其应对路径[J]. 上海城市管理, 2023, 32(01): 9-14.
- [2] 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.
- [3] 安静, 施展, 朱宣熳等. 常态化疫情防控下大学生心理健康与网络行为[J]. 黑龙江科学, 2022, 13(05): 1-6.
- [4] 陈蕾. “互联网+”视域的小学生心理干预新探索[J]. 中小学班主任, 2022(01): 71-72.
- [5] 来东霞. 互联网环境下小学生心理健康教育途径初探[J]. 中国校外教育, 2019(20): 19.
- [6] 高文斌, 陈祉妍. 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究[J]. 心理科学进展, 2006(04): 596-603.