

巴中市哲学社会科学规划项目

(2024 年度)

项 目 类 别 自筹项目

立 项 编 号 BZ24ZC268

学 科 分 类 医学类

课 题 名 称 电子屏幕暴露对 0-6 岁儿童行为的影响研究

项 目 负 责 人 李少利

项 目 参 与 人 廖艳 米芙蓉 陈丽琼 王璟

负责人所在单位 巴中市中心医院

联 系 电 话 18090444600

巴中市社会科学界联合会 制

一、引言

随着科技的飞速发展，电子产品融入到人们的生活，并逐渐呈低龄化，电子屏幕已成为儿童日常生活中不可或缺的一部分^[1]，特别是对于成长于数字时代的儿童而言，它们几乎伴随着成长的每一步，从智能手机到平板电脑，从电视到游戏机，电子屏幕以其无限的吸引力和便捷性，深刻地改变了儿童的学习、娱乐乃至社交方式。屏幕暴露指过多接触手机、电脑、电视、ipad 等电子产品。电子屏幕过度暴露对儿童身心健康的影响，尤其是对 0-6 岁儿童行为发展的影响，仿佛为他们编织了一个既诱人又危险的“数字牢笼”，引起了社会的广泛关注。美国儿科学会建议，18~24 个月以下的儿童避免使用数字媒体（视频聊天除外）；对于 18~24 个月的孩子，如果家长想引入数字媒体，建议选择高质量的节目并与儿童一起观看，避免儿童单独应用电子设备；对于 2~5 岁的儿童，限制每天使用屏幕 1 小时看高质量节目，并有家长陪伴^[2]。本研究旨在通过 WS/T580-2017 儿童心理行为评估量表，系统评估电子屏幕暴露对 0-6 岁儿童行为的影响，为制定科学的儿童屏幕使用指南提供科学依据。

二、研究背景与目的

近年来，多项研究表明，儿童早期过多的电子屏幕暴露可能与注意力不集中、睡眠障碍、社交障碍等问题相关。不恰当地使用电子屏幕会对儿童的身心健康造成影响，早期屏幕暴露会引起儿童语言迟缓、注意

力短暂、活动过度^[3]等情绪行为问题，此外还会引起近视、头痛、睡眠障碍、肥胖等多种健康问题^[4]。WS/T580-2017 标准作为儿童心理行为评估的重要工具，能够全面评估儿童的行为发展状态。

本研究目的在于：

- （一）调查 0-6 岁儿童电子屏幕暴露的现状；
- （二）评估不同屏幕暴露时间对儿童行为的具体影响；
- （三）为家长和教育者提供基于证据的指导建议。

三、研究方法

样本选择：本研究选取了来自不同家庭结构、不同社会经济背景的 0-6 岁儿童作为研究对象，确保样本的多样性和代表性。

数据收集：通过问卷调查、家长访谈及儿童行为观察等多种方式，收集儿童每日电子屏幕暴露时间、暴露内容、家庭环境等信息。同时，采用 WS/T580-2017（儿-心量表）对儿童的认知能力、注意力、社交行为及心理健康等方面进行评估。

数据分析：运用统计学方法，对儿童在不同屏幕暴露轨迹下的行为表现进行对比分析，以揭示电子屏幕暴露与儿童行为之间的关联。具体如下：

（一）研究设计

本研究采用横断面研究与追踪研究相结合的方法，首先进行基线调查，随后对样本进行为期半年年的追踪观察。

（二）样本选择

2024 年 2 月 20 日至 2024 年 9 月 30 日,随机抽取来自巴中市不同社会经济背景的每日接触电子屏幕的时间超过 1 小时的 0-6 岁儿童共计 500 名作为研究对象，排除大脑发育迟滞儿童。确保样本的代表性和广泛性。

（三）评估工具

WS/T580-2017 儿童心理行为评估量表：该量表包含多个维度，如注意力、社交能力、情绪调节等，用于全面评估儿童的心理行为状态。

电子屏幕暴露问卷：自制问卷收集儿童每日电子屏幕使用时间、内容类型等信息。

（四）数据收集与分析

采用问卷调查、量表评估及家长访谈等多种方式收集数据，运用 SPSS 等统计软件进行数据分析，包括描述性统计、相关性分析及回归分析等。

附表：0-6 岁儿童发育行为评估量表（儿心量表Ⅱ）基本信息和结果记录

姓名		性别		民族	
测验日期					
出生日期					
实足年龄					
项目	智龄（月）		发育商（DQ）		

大运动		
精细动作		
适应能力		
语言		
社会行为		
全量表		
每日电子屏幕暴露时长		

四、研究结果

（一）电子屏幕暴露现状

数据显示，样本中儿童平均每日电子屏幕暴露时间为 2.5 小时，其中短视频、动画片和游戏为主要内容。

（二）对儿童行为的影响主要表现在以下几方面：

1、注意力不集中：长期暴露在电子屏幕下的儿童，在做其他事情时更容易分心，难以保持较长时间的注意力。例如，在幼儿园的课堂上，经常使用电子屏幕的孩子往往更容易被周围的事物吸引，不能专注于老师的讲课。

2、被动注意力增强，主动注意力减弱：电子屏幕上丰富的视觉和听觉刺激，使儿童习惯于被动接受信息，而缺乏主动思考和探索的动力。这导致他们在面对需要主动思考和解决问题的任务时，表现出较低的积

极性和能力。

3、社交互动减少：过度使用电子屏幕的儿童，与同伴和家人的面对面交流时间减少。他们更愿意独自沉浸在电子屏幕的世界中，缺乏与他人沟通和互动的机会，从而影响到他们的社交技能的发展。例如，在幼儿园的自由活动时间，一些孩子会选择独自玩电子设备，而不愿意与其他小朋友一起玩耍。

4、社交能力发展迟缓：电子屏幕中的虚拟社交场景与现实生活存在差异，儿童在虚拟世界中可能表现得较为活跃，但在现实生活中却缺乏与他人建立良好关系的能力。他们可能不擅长理解他人的表情、语气和肢体语言，在与他人交往时表现出不恰当的行为。

5、情绪波动较大：电子屏幕中的内容可能会引起儿童的情绪波动，如看到恐怖、暴力的画面会让他们感到害怕、焦虑；而在玩游戏时遇到失败或挫折，可能会让他们感到愤怒、沮丧。长期处于这种情绪状态下，儿童的情绪调节能力受到影响，容易出现情绪失控的情况。

6、对电子屏幕产生依赖：当儿童习惯了通过电子屏幕获取娱乐和满足感后，一旦无法使用电子设备，就会表现出烦躁、不安等情绪，对电子屏幕产生过度依赖。

7、语言表达能力发展缓慢：电子屏幕中的语言往往是单向的，缺乏与儿童的互动。长期依赖电子屏幕的儿童，缺乏与他人面对面交流的机会，语言表达的练习不足，导致语言表达能力的发展受到限制。例如，

一些孩子在使用电子屏幕后，说话的频率和词汇量明显减少。

8、语言理解能力偏差：电子屏幕中的语言和现实生活中的语言存在一定的差异，儿童在理解电子屏幕中的语言后，可能会对现实生活中的语言理解产生混淆。比如，一些动画片中的夸张表达和特殊用语，可能会让孩子在理解正常的语言表达时出现困难。

（二）影响因素分析

1、家庭环境因素：家长的行为和态度对儿童的电子屏幕使用习惯有重要影响。如果家长自己经常在孩子面前使用电子设备，或者对孩子使用电子屏幕的时间和内容缺乏监管，那么孩子更容易过度使用电子屏幕。

2、电子屏幕内容因素：优质的教育类内容可以在一定程度上促进儿童的学习和发展，但目前市场上的电子屏幕内容良莠不齐，一些不适合儿童的内容可能会对他们的行为产生不良影响。

3、儿童个体因素：不同年龄、性格和认知水平的儿童对电子屏幕的反应也有所不同。年龄较小的儿童更容易受到电子屏幕的吸引，而性格内向的儿童可能更容易沉迷于电子屏幕。

（三）行为变化数据分析

1、适度的电子屏幕接触能够促进儿童认知能力的发展，然而，过度暴露则可能导致孩子出现注意力不集中、多动等行为问题，甚至影响睡眠质量，形成恶性循环。随着电子屏幕暴露时间的增加，儿童在注意力集中维度得分显著下降（ $p<0.05$ ）。

2、社交能力维度也表现出下降趋势，尤其是面对面交流技能减弱（ $p<0.01$ ）。电子屏幕在某种程度上改变了儿童的社交方式。虽然它提供了跨地域交流的平台，拓宽了孩子的社交圈；但是，过度依赖屏幕交流可能削弱面对面沟通的能力，影响情感表达和同理心的培养。

3、研究还揭示了电子屏幕暴露与儿童心理健康之间的微妙联系。长期沉浸于虚拟世界，儿童可能更容易出现孤独感、焦虑情绪，甚至对现实世界的兴趣逐渐减弱，形成“数字依赖”。

图例如下：

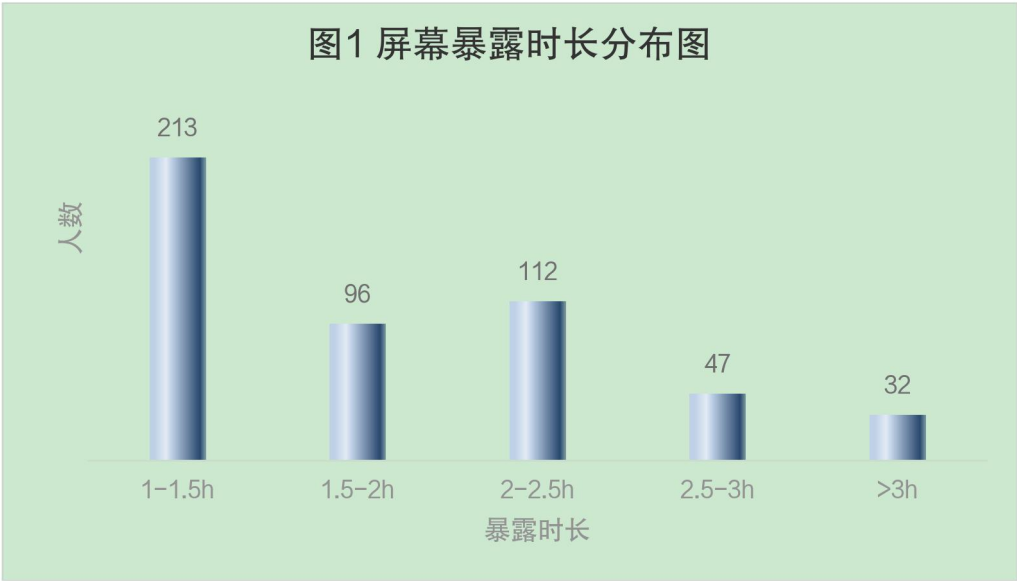


图2 每日屏幕暴露1-2小时年龄分布图

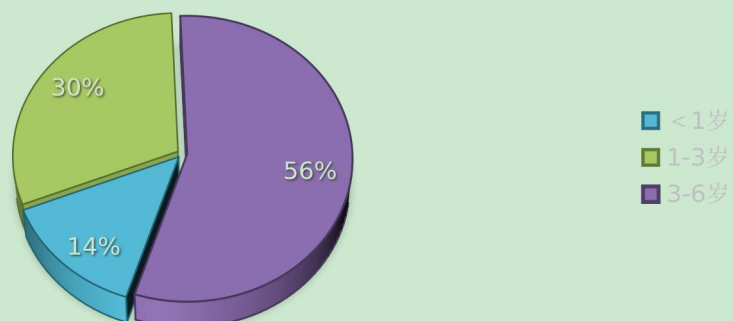
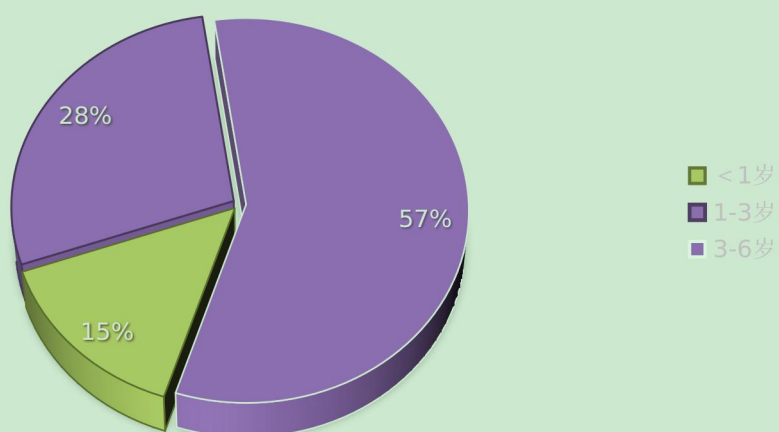
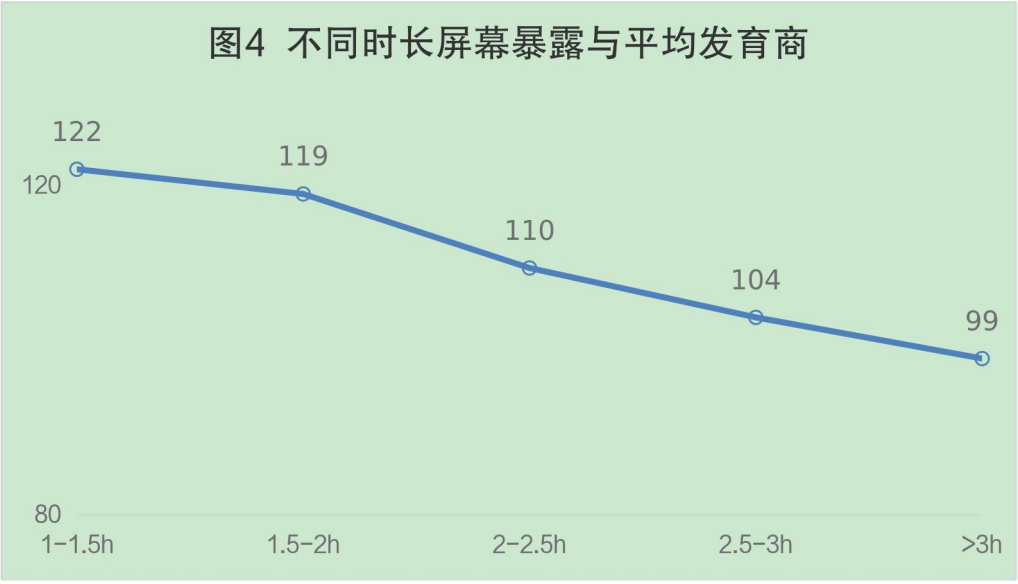


图3 每日屏幕暴露2-3小时年龄分布图





备注：发育商参考范围：高于 130 为优秀；110~129 为良好；80~109 为中等；70~79 为临界偏低；低于 70 为智力发育障碍

五、讨论

本研究结果表明，电子屏幕暴露时间与 0-6 岁儿童的行为发展存在显著关联，特别是注意力和社交能力方面,发育商得分随暴露时长的增加而下降。这与先前文献^[5-6]（如 Smith et al., 2017; Twenge & Campbell, 2018）中的发现相一致，进一步证实了电子屏幕暴露对儿童行为发展的潜在负面影响。

六、结论与建议

结论：本研究证实了电子屏幕暴露对 0-6 岁儿童行为发展的负面影响，尤其是注意力和社交能力方面。因此，建议：

（一）家长方面：

1、以身作则，减少自己在孩子面前使用电子设备的时间，为孩子树立良好的榜样。在家庭中营造一个少用电子产品的氛围。可以多安排一

些家庭活动，如亲子阅读、户外运动、家庭游戏等，让孩子感受到不依赖电子产品也能有很多乐趣。

2、严格控制孩子使用电子屏幕的时间和内容，根据孩子的年龄选择适合的节目和游戏，并与孩子一起观看和玩耍，增加互动和交流。教导孩子正确使用电子产品的方法。例如，保持适当的距离、选择合适的亮度、注意坐姿等，保护视力和身体健康。

3、向孩子解释过度使用电子产品的危害。比如，会伤害眼睛、影响睡眠、减少户外活动时间等。让孩子明白为什么要控制使用电子产品。鼓励孩子参与其他有益的活动，如阅读、绘画、运动等，丰富孩子的生活，减少对电子屏幕的依赖。

4、定期到医疗机构请专业人员使用 **WS/T580-2017** 等量表评估儿童心理行为状态，及时发现并干预潜在问题。

（二）教育机构方面：

1、幼儿园和早教机构应加强对儿童电子屏幕使用的管理，避免在教学活动中过度使用电子设备。

2、开展相关的教育活动，帮助家长和孩子正确认识电子屏幕的作用和危害，提高他们的媒介素养。

（三）社会方面：

1、政府应加强对电子屏幕内容的监管，制定相关的法律法规，规范电子屏幕内容的制作和传播，确保儿童接触到的内容是健康、有益的。

2、媒体和社会组织应加强宣传，提高公众对儿童电子屏幕暴露问题的关注，倡导科学合理的育儿方式。

七、未来研究方向

未来研究可进一步探讨不同年龄段、不同类型的电子屏幕内容对儿童行为的具体影响机制，以及制定更加个性化的屏幕使用指导策略。同时，可考虑加入纵向追踪研究，以更全面地了解电子屏幕暴露对儿童长期发展的影响。

八、参考文献

[1]董涵宇,肖春盈,马欢,崔轶凡,贾飞勇.电子屏幕时间对儿童发展的影响[J].早期儿童发展,2022,(4):16-21.

[2]施慧玲,刘颖,周洁.屏幕暴露对孤独症谱系障碍儿童训练疗效及情绪行为的影响[J].海南医学,2023,34(12):1741-1744.DOI:10.3969/j.issn.1003-6350.2023.12.016.

[3]Hermawati D, Rahmadi FA, Sumekar TA, et al. Early electronic screen exposure and autistic-like symptoms [J]. Intractable Rare Dis Res, 2018, 7(1): 69-71.

[4] Çaksen H. Electronic screen exposure and headache in children [J]. Ann Indian Acad Neurol, 2021, 24(1): 8-10. [6]

Twait E, Farah R, Shamir N, et al. Dialogic reading vs screen

[5]Smith, A., Anderson, M., & Cameron, L. (2017). The effects of screen time on young children's cognitive and physical development: A review of recent literature. *Early Childhood Education Journal*, 45(3), 271-279.

[6]Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Screen time and the development of psychological problems among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.