

社论：应对网络对心理健康影响

联合早报, 2022年3月21日

网络科技产品与平台的使用已经是时代趋势，今日青少年被称为网络时代的“原住民”，因为从小接触网络，对科技产品的操作概念没有障碍。然而也由于熟悉与投入，对互联网的潜在风险因此缺少警惕性和抵御力，尤其容易在心理上受到潜移默化的影响。

卫生部兼通讯及新闻部高级政务部长普杰立医生最近宣布，将继续扩充社区与公共医院现有的心理健康服务，连同护联中心试行心理健康社区团队，主要针对12岁到25岁疑似或较可能患上心理健康问题的青年，提供多种心理健康支持服务。据指出，在多个社会服务机构旗下设立的四组青年邻里咨询小组和两组青年心理健康团队，截至去年12月，前者已经接触超过2万1000名青年，并支持逾1600名青年；后者则已经为超过500名青年提供干预措施。

教育部兼社会及家庭发展部政务部长孙雪玲近日在义安公司—新加坡政策研究所青少年心理健康公民咨询小组的首场线上讨论会致辞时说，本地18岁至29岁青年面对的心理健康问题最大，这是跨部门工作小组的关注焦点之一。

影响青少年心理健康的因素很多，包括学业、感情、家庭或其他人际关系，但数码和网络科技产品对“原住民”的潜在风险，却更值得重视，原因是这些原住民从小“生活”在网络世界，从普通的游戏和熟悉的同学网聊开始，逐渐进入深水区，在陌生而复杂的游戏世界与陌生人交谈，以及涉足更多样化的社交媒体，接触的陌生人和陌生事物更多，所谓“如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”，身在其中久了，更可能缺乏辨识能力。这其中的风险，除了因为善恶不分导致骗财骗色等问题，也包括许多网络语言引起的情绪伤害不懂得处理、沉溺在网络世界以致不懂得抽离看待现实生活、把网络空间接触到的极端言论或片面意见化成自己的想法。

诸如此类的现象，随着使用网络成为惯性而越来越普遍出现在年轻人身上，由于不是具体可见的问题，大多数青少年也不会轻易与家长分享网络上的经历，因此平常不会引起家长注意，如果没有有效而容易接触的援助平台，一些青少年可能被越带越远，以致有一天会陷入困境而不自知。

据报道，心理健康跨部门工作小组正与一些科技平台共同探讨，如何在线上推广正向行为，寻找实际的解决方案来降低网络风险。

我国正日益朝智慧国方向迈进，也越来越关注网络科技领域的缺陷与弊端，除了持续培养网络技术人员解决各种潜藏风险，包括成立以网络为主的第四军种，正视网络科技可能带来的社会心理影响——特别是针对“少不更事”的青少年，正是不可或缺的心理防卫。

在这方面，如果我们能在技术和制度上，找到相对有效能降低对青少年不良影响的方法，例如从流量或极端化、暴力化内容等源头上发现任何可疑情况时，能有适当机制阻断或发出提醒，或许能为年轻人带来保护作用。此外，家长、学校和社会服务等组织，也应该扮演各自角色，时常提醒网络原住民，网络空间潜藏各种风险，除了欺骗，也包括霸凌、极端化思想、上瘾等等。

网络科技是人类发展的一大跃进，当国际商业机器公司（IBM）1992年展出第一部所谓智能手机时，没人想到那么短时间内会造成天翻地覆的改变。如今这已是学习、沟通、生活与经济活动的重要空间，不可能封锁或过度管制。但面对未具备足够分辨力甚至自制力的青少年，社会如何在思想观念与行为模式层面，提供在问题发生前的提醒、警觉，以及发生问题后的积极辅助与引导，有赖在整体网络实践与规范架构方面不断提升、强化，让网络使用空间更健康，减少由此产生的不必要心理偏差和社会代价。