

探析初中生沉迷社交网络的现象和对策

宁波大学青藤书院 余浩敏



中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第52次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2023年6月,我国10岁以下网民和10—19岁网民占比分别为3.8%和13.9%,青少年网民数量近2亿。初中是未成年人网络社会属性形成的关键时期,以微信、抖音为代表的社交网络(SNSs)迅速发展,正在以意想不到的速度席卷和淹没不同群体,并且改变着人们的沟通、交往方式。社交网络——一个集社会交往、信息浏览、音乐视频等功能的多元化平台,在智能移动终端蓬勃发展的当下,以更高使用频率和使用强度占据越来越多人的生活,初中生也不例外。

当代青少年是和互联网、社交网络同生共长的一代,而处于这一时期的青少年身心发生变化,尽管不可忽视互联网迅猛发展的势头下,给青少年群体带来的积极影响,但也需要提防——身心发展不成熟、尚且缺乏足够自我控制能力的青少年,为什么沉迷于社交网络?如何能够合理使用社交网络?这是需要进一步探讨和值得深究的。

一、观察:谁沉迷于社交网络平台

笔者对区域内学校的初中生群体进行抽样调查,共收回有效问卷1398份。统计数据显示,92.1%的学生平均每天使用社交网站的时间在1小时以内,总体使用情况良好,但仍有2.6%的学生社交网站使用时间长达3小时以上,过度使用社交网站可能导致学

生出现问题性社交网络使用。长此以往,甚至引发青少年网络成瘾,对个体的身心产生消极影响。其中形形色色的案例在一定程度上折射和反映出当下初中生沉迷社交网络的一般类型。

(一)避“害”型

一代代的初中生越来越早开始承受

学业压力,在高频次的评价考试中,不少学生叫苦不迭。整体环境紧迫感的提高,是本能地逃避的,青少年确实没有足够的能力和成熟的心智去面对。但事实上,也不能否认这是一种自我保护,是在避免各种风险给自身带来的消极体验。

(二)趋“利”型

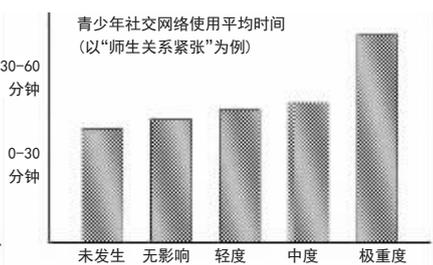
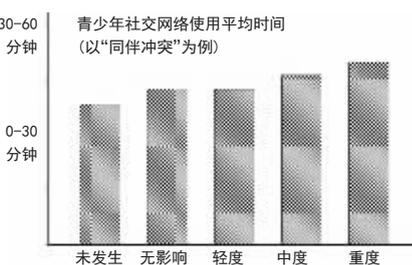
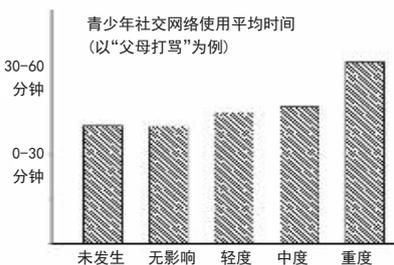
每个人都不是一座孤岛,人际关系在初中生的日常学习生活中有不可估量的影响和作用。为编织更强大的“支持网络”,获取更多归属感,学生通过更多途径和渠道以寻找可能的支持。因此当社交网络中能够建立、维系、巩固关系时,对初中生来说极具诱惑力。

二、辨析:为什么沉迷于社交网络平台

青少年时期的初中生开始尝试自我探索,其生理变化和所处环境的改变,化解自我同一性矛盾,确立自我存在感满足爱与归属的需求是关键且重要的。基于需求——满足理论,当青少年的心理需求未得到满足,那么就可能主动或被动通过社交网络的使用来完成和补足,以此来避免因缺失而带来的消极体验,并寻求其他可替代的积极体验。

(一)展现自我,获取认同

初中阶段的青少年首次面临重大考试的压力,随之而来的是外界的期待和要求。当不能符合、无法满足期待和要求时,批评和质疑随之而来。更容易被忽视的是,其实每次的批评和质疑都是对确立自我的一种打击——自我认同是需要自身和外界(环境、他人)的交互过程中确立的,青少年尤其依赖外界评价。网络社交平台为初中生提供了一个可塑的展示自我的平台,通过即时地、有选择性地分享,来构建一个符合期待和要求的、理想的



亲子、同伴、师生关系影响社交网络使用平均时间分析

“我”,即社交平台提供了一个打造“人设”的沃土。除此之外,社交网络的出现,为学生提供了记录和分享学习、生活新途径,便捷而又快捷,进一步佐证了其“存在”。

(二)寻找关系,维系社交

1. 亲子关系不良。

亲子关系是青少年积极发展和健康成长的基础。家长的接纳和认可对青少年来说是非常重要的,父母的正向接触能够帮助孩子塑造完整人格和发展积极品质,其社会性也相应得到提升。反之,父母如果出现或存在回

避、冷漠,甚至责骂、殴打等负向接触行为,青少年首当其冲面临的就良好亲子关系的缺失。以“父母打骂”为例,青少年自我报告受到影响的程度越严重,其使用社交网络的时间越长。

2. 同伴关系缺失。

在青少年时期,同伴关系的重要性日益突出,对青少年个体的发展和适应的影响日益增强,良性的同伴关系对青少年身心健康的促进作用不言而喻。以青少年可能发生的生活事件为例,尽管同伴纠纷带来的影响没有表现出明显的差异,但是青少年使用

社交网络时长仍旧随着影响程度攀升。

3. 师生关系淡薄。

教师期望效应是对良好师生关系促进学生表现的经典解释,同时也反映出了良好的师生关系能够对学生产生积极影响。师生关系作为青少年成长过程中的重要保护因子,已被普遍接受和广泛认可。教师,作为在青少年学习生活中的重要引路人之一,二者的良好关系是学生规范、期望行为表现的“催化劑”,这其中也包含互联网的正确使用、社交网络的合理使用。

三、转机:怎样与社交网络和谐共处

社交网络本是一个工具,但逐渐被人依赖,产生问题使用也是需要过程的。

所以,初中生使用、甚至沉迷社交网络的发展过程就需要重点关注。现实中的学业压力使得属于自己的空间越来越小,兴趣发展也受到限制,加之现实中的挫折带来的挫败感,使得自我认同感下降,自尊受到挑战。而社交网络中丰富的功能,例如短视频、朋友圈等等,极大地满足了其内心对学习以外活动的追求,在使用社交网络的过程中,他人认同的补足让学生重获成就感,由此形成了自身和社交网络之间更强的联结。

由此,可以发现共性,即社交网络本身对初中生来说就是受到追捧的,在负性生活事件的刺激下,或许社交网络只是其逃避现实和寻求现实替代的一种途径,但一旦满足其心理需求,这便成了一个恶性循环,并引发其他可能的消极结果,最直接的如成绩下降,长期则引发心理健康问题。

基于上述分析和探讨,针对初中

生的社交网络使用,笔者为家庭和学校提出以下对策和建议。

(一)个体:发展个人兴趣,辩证看待网络

社交网络平台的出现本身就是一把双刃剑,初中阶段的青少年身心发展的不成熟性导致其很难清醒、辩证地看待社交网络平台的利弊。因此,初中生除了在日常生活中需要注意培养自己的信息、媒体素养外,需要尝试更多思考和分析能力,对自己使用社交网络有目的、有规划,才能不被社交网络所束缚和禁锢。

同时,丰富和发展个人兴趣爱好也变得重要且有意义,更多地在兴趣爱好中获得现实感,在过程中减少对社交网络平台的依赖,才是与社交网络平台这只“猛虎”共存的长久之策。

(二)家庭:树立榜样形象,关注正向接触

青春期的学生感受到了自己快速的成长,而萌生“证明”自己的想法。此时,青少年个体希望通过各种

方式获得生活的主动权。毫无疑问,父母在这一阶段是更为焦虑的,但也需要更加注意自身的榜样作用,以及与青少年的接触方式。如果在这一阶段缺乏正确的、适度的父母引导,以及必须的、足够的温暖,或将导致孩子学习父母不良的行为方式,如问题性社交网络的使用,或者通过社交网络使用寻求慰藉。

关注与青少年的正向接触,即关注孩子的感受和情感体验,正向的接触是对话、倾听……而非控制、逃避……尤其是对于社交网络使用这类极易产生矛盾和冲突的敏感话题,围追堵截式地教育、站在孩子的对立面并不是一个好的选择。相反,尝试从孩子的视角出发,尊重孩子的感受,看到孩子的需求,和孩子一起探讨他们的行为,是可以考虑的方法策略,也是对家长的考验。

(三)学校:提高交往质量,强调积极引导

朋辈关系质量的影响不容小视,根据班杜拉的社会学习理论,青少年

的行为表现极有可能来自于对同伴行为的观察和模仿。当前社交网络的使用对于青少年来说,已经发展为一种维系、增强现实中同伴关系的社交工具。如何建立高质量同伴关系,对于缺乏成熟思辨能力的青少年来说,是困难的也是亟须解决的。

此时,家长和教师对青少年的引导就极其关键。教师相比父母,具有天然的优势——作为知识的主要传授者,学生的忠实陪伴者,可以实现认知和情感的双路径引导。其一,利用各种可获得的契机和载体,加强学生的教育和引导。其二,学生对一个教师的喜爱是一种回馈,更是一种幸运。教师的知识丰富性、认知成熟度、情感成熟性通常是远高于学生的,适当帮助青少年辨别和判断,并通过师生间良性、积极的关系,可以实现让学生在沟通等耳濡目染中获得启发、接受引导。基于以上考虑,学校构建和发展以“师生结对”为主要形式的陪伴制度,也是一种可尝试的策略。