

小学生电子产品依赖问题的调查研究——以X小学为例

王兆星

天津理工大学, 中国·河南 郑州 450000

摘要: 随着科技的发展, 电子产品已经成为人们日常生活的重要组成部分。然而, 过度使用电子产品对小学生的身心健康产生了诸多负面影响。本文以我国小学生电子产品依赖问题为背景, 旨在探讨小组工作在干预小学生电子产品依赖方面的有效性, 提高他们的自我控制能力和心理健康水平。本文在优势视角理论, 认知行为理论, 社会学习理论指导下通过访谈和观察的方法, 采用小组工作方法设计并实施以“克服电子产品依赖”为主题的小组活动, 参与者通过小组活动, 共同探讨电子产品依赖问题, 分享解决策略。为我国小学生电子产品依赖问题的干预提供了新的视角和方法, 有助于推动我国小学生电子产品依赖干预工作的开展。

关键词: 小学生; 电子产品依赖; 学校社会工作

A Study on the Dependence on Electronic Products among Primary School Students: A Case Study of X Primary School

Wang Zhaoxing

Tianjin University of Technology, China Henan Zhengzhou 450000

Abstract: With the development of technology, electronic products have become an important part of people's daily lives. However, excessive use of electronic products has numerous negative effects on the physical and mental health of primary school students. This article takes the issue of electronic product dependence among Chinese primary school students as a background, aiming to explore the effectiveness of group work in intervening in students' dependence on electronic products and improving their self-control and mental health. Guided by the theories of strengths perspective, cognitive behavioural theory, and social learning theory, this study employed interviews and observations and designed and implemented group activities themed "Overcoming Electronic Product Dependence" using group work methods. Participants explored the issue of electronic product dependence together and shared strategies to address it. This provides new perspectives and methods for intervening in electronic product dependence among primary school students in China and contributes to the advancement of intervention work in this area.

Keywords: Primary school students; Dependence on electronic products; School social work

1 引言

1.1 研究背景与意义

随着信息技术迅猛进步, 电子产品层出不穷, 已经融入小学生的生活之中。尤其是由于前段时间的疫情、“双减”等, 大部分中小学开展线上网课, 学生接触电子产品的机会大大增加。根据 2024 年发布的中国互联网统计报告来看, 截止 2023 年 12 月, 中国网民规模为 10.91 亿人, 而据第五次全国未成年人互联网使用情况报告来看, 2022 年, 中国未成年网民达到 1.93 亿, 互联网普及率达 97.2%。对于学生来说, 电子产品可以帮助他们查找学习资料、与家人朋友联系。不过, 过度依赖电子产品在相当程度上会导致小学生对电子产品产生依赖, 进而对他们的学习效果、精神健康以及社交能力产生不良影响。根据最新的统计数

据显示, 我国小学生对电子产品的依赖正在不断提高, 这已经成为一个需要引起重视的问题。过度依赖电子产品不仅会降低小学生的学习, 还会导致他们出现心理及社交方面的障碍。因此, 重视并寻求解决策略来减少小学生对电子产品的依赖显得尤为重要。对于学生应该如何使用电子产品, 学校、家长各方态度都不一样, 有的学校采取一刀切政策, 明令禁止学生携带电子产品进入校园, 发现后立刻没收或通知家长, 而部分家长则有不同意见, 学生携带电子产品可以更加方便与自己联系, 但同时又担心过度沉迷电子产品产生不良后果。对于教育领域而言, 小学生对电子产品的依赖问题也给学校和家庭教育带来了前所未有的挑战。学校在教学过程中, 需要思考如何引导学生合理利用电子产品辅助学习, 避免其成为学习的干扰因素, 家

长则面临着如何在日常生活中,培养孩子良好的电子产品使用习惯,平衡学习与娱乐时间的难题。因此,深入研究小学生电子产品依赖问题,并探寻有效的解决策略,具有重要的现实意义,这不仅有助于保障小学生的身心健康,促进他们的全面发展,还能为学校和家庭提供科学合理的教育指导,推动教育事业的良性发展。

1.2 研究方法与设计

本研究综合运用多种研究方法,以确保研究的科学性和全面性。在调查法方面,选取 X 小学不同年级的学生作为研究对象,通过问卷调查收集学生电子产品使用的基本信息,包括使用时间、频率、用途等,问卷内容经过反复筛选和预测试,以保证问题的合理性和有效性。

针对学生、家长和教师开展访谈法,与学生的访谈旨在了解他们对电子产品的真实感受、依赖原因以及在使用过程中遇到的问题,与家长的访谈重点关注家庭环境对学生电子产品使用的影响,以及家长在监管过程中面临的困难,与教师的访谈则侧重于学校教育中对学生电子产品依赖问题的应对措施和看法。访谈过程采用半结构化方式,灵活调整问题,以获取更丰富、深入的信息。

在样本选取上,充分考虑年级、性别等因素,确保样本的多样性和代表性。数据收集完成后,运用统计分析软件对问卷数据进行量化分析,梳理出学生电子产品依赖的整体状况和特征;同时,对访谈数据进行编码和分类,通过深入分析挖掘背后的深层次原因。通过多种研究方法的有机结合,全面、深入地探究小学生电子产品依赖问题。

2 相关概念及理论基础

2.1 电子产品的概念界定

本研究的核心概念是电子产品,通过查阅国内外相关文献发现,电子产品是以电能为工作基础的相关产品,涉及范围非常广。本研究所指的电子产品主要是以手机、平板电脑为代表的移动电子产品。而电子产品过度使用是指小学生因无法自控而过度使用电子产品,导致其生理、心理、学习和社会功能受到损害的成瘾倾向及行为。

2.2 相关理论基础

认知行为理论从个体的角度为社会工作的具体实践提供了更为科学的理论依据和服务方式,人与环境的互动会产生情绪和行为的互动,并形成一定的认知,这种认知是核心,因为当出现错误认知时,必须改变这种认知,建立正确的认知来指导和约束个体的行为,从而对情绪和行为产生正确的导向作用。

在本研究中,在寻找问题的原因和根源时,要改变个

人的认知行为,并通过解决现有的核心问题来进行正确的治疗 and 解决,小学生对电子产品的认知,如认为电子产品能带来无尽的快乐、是获取社交认可的重要途径等,会直接影响他们使用电子产品的行为。若小学生过度看重电子产品的娱乐功能,而忽视其对学习和身心健康的潜在危害,就容易陷入过度使用的状态。同时,这种过度使用行为又会进一步强化他们对电子产品的依赖认知,形成一种恶性循环。当小学生在现实生活中遇到挫折或孤独时,他们可能会选择通过使用电子产品来逃避,这种行为背后反映出他们对问题解决方式的错误认知。

3 新密市 X 小学学生电子产品依赖的问题表现

3.1 电子产品使用时间过长

调查数据显示,有 69.2% 的学生每天玩手机时间超过一小时,其中有 20% 的学生每天玩电子游戏超过三小时。从学生的身心发展角度来看,这样的时间长度已经远远超出了合理使用的范围,对其成长构成了巨大的威胁。在 X 小学中,通过访谈可以发现,在上课日大部分小学生使用电子产品的时间在两个小时左右,而在假期期间,学生对于电子产品的使用每天大概在三至四个小时左右,整体而言,X 小学学生使用电子产品的时间在假期会更长一些,并且大多数学生表示自己并不能控制好自己使用电子产品的时间。

3.2 用途娱乐化和社交化

在 X 小学,学生使用电子产品的用途呈现出明显的娱乐化和社交化倾向。从调查数据来看,超过 70% 的学生使用电子产品主要是为了娱乐,如玩游戏、看短视频、听音乐等。其中,玩电子游戏的学生占比达到 40%,他们热衷于各种类型的游戏,如角色扮演、竞技对战等。看短视频的学生占比为 25%,短视频平台上丰富多样的内容,约 60% 的学生经常使用社交软件与朋友聊天、互动,如微信、QQ 等。他们通过这些软件分享生活点滴、交流学习心得,甚至在课间休息时也不忘拿出手机查看消息。相比之下,将电子产品用于学习的学生比例相对较低,仅占 30% 左右。在访谈中,许多学生表示,他们使用电子产品学习的时间较少,主要是因为学习内容相对枯燥,不如娱乐和社交内容吸引人。

在这个电子产品迅猛发展的时代,传统的通话和短信功能已经逐渐丧失。如今的小学生,成长在智能设备已经成为日常的普及环境之中,他们更愿意使用微信、QQ 这样的即时通讯工具来与朋友进行交流,或者在短视频平台

上寻找各种乐趣,甚至沉浸在电子游戏的虚拟世界里面,对他们来说,电子产品更多的已经变成了一个主要的娱乐和社交工具。这种用途娱乐化和社交化的现象对学生产生了多方面的影响。过度沉迷于娱乐和社交,导致学生缺乏深度思考和阅读的能力。他们习惯了碎片化的信息获取方式,难以静下心来阅读一本完整的书籍或进行深入的思考。社交能力也出现了一定程度的退化,虽然在虚拟社交中表现活跃,但在现实生活中,与他人面对面交流时,却可能出现沟通障碍、表达能力不足等问题。有学生在学校活动中,面对同学和老师时显得沉默寡言,但在社交软件上却能侃侃而谈,然而,尽管电子产品的普及程度如此之高,它们在辅助学习方面的潜力仍然远未被完全发掘。例如,使用电子产品来查阅学习资料、观看英语或语文教程等功能,并不是学生日常学习中的常见行为。由于小学生自我控制能力尚不成熟,加之部分家长因为工作繁忙或其他原因无法有效地监督孩子的电子产品的使用,这就使得一些学生在独自使用时容易沉迷于游戏和短视频,在电子产品使用用途上出现娱乐化和社交化。

3.3 管控中逆反情绪严重

目前我国小学生对电子产品的依赖程度已引发广泛关注,当家长和学校对学生使用电子产品进行管控时,学生往往会出现强烈的逆反情绪。众多家长反映,在试图劝说孩子减少手机游戏时间时,往往遭遇孩子的抵触,当家长发出提醒后,多数孩子非但没有减少游戏时间,反而在情绪上表现出不满、忽视甚至反抗。在学校,当老师没收学生的手机或禁止在课堂上使用电子产品时,学生也会表现出抵触情绪,有的学生甚至会对老师产生不满和怨恨。访谈中发现,许多学生倾向于借助电子产品来应对孤独感和调节情绪,这已成为他们使用的主要动因。这种逆反情绪带来的后果是严重的。它不仅会影响亲子关系和师生关系,破坏家庭和学校的和谐氛围,还可能导致学生更加沉迷于电子产品。为了满足对电子产品的需求,学生可能会采取更加隐蔽的方式使用,如偷偷用零花钱买手机、在父母睡着后偷偷玩等,从而进一步加重对电子产品的依赖。逆反情绪还可能对学生的心理健康产生负面影响,导致他们出现焦虑、抑郁等心理问题,影响其身心健康和全面发展,对他们的学习和日常生活产生了负面影响。

4 X 小学学生电子产品依赖问题的原因分析

4.1 小学生自我控制能力低

小学生身心发展尚不成熟,自我认知和自我控制能力均有待提高。因此他们较难抵挡手机的诱惑,并在使用时

间上缺乏自制力。一旦沉迷,便会投入大量时间,进而形成依赖。在交谈中,一位学生(男,9岁)说“本来之前是不玩的,但是一接触就感觉可有意思那就停不下来了,一玩都不知道时间,等手机没电了发现过去可长时间。”对于存在电子产品依赖问题的小学生进行访谈可以发现,该群体沉迷于电子产品的一个重要原因就是个体的自制力较差。

4.2 缺乏兴趣爱好

笔者通过观察和访谈发现,许多小学生缺乏明确的兴趣爱好,学习动机较弱,他们在课余时间更倾向于依赖手机来获取存在感和满足感。访谈中一位学生(女,10岁)说“我们放学之后在家里也没事干,他们都不出来玩,那我也只能玩手机。”双减的实施使他们在校时间得以延长,在这漫长的一天中,缺乏兴趣爱好的小学生很容易对单一的生活和学习方式产生厌倦。因此,他们在休息时间会将注意力转向手机,沉浸在游戏和短视频带来的愉悦中。一方面,完成学业后,他们在家找不到其他娱乐方式,只能将目光投向手机。另一方面,部分家长未能充分利用空闲时间培养孩子的兴趣爱好和加强体质锻炼。

4.3 家长管控和引导不足

面对小学生手机依赖问题,许多父母感到困扰和不安。然而,在指导孩子合理使用手机方面,家长的处理方法却显得不尽人意。一些孩子在家长无法监控时,反而更加放纵。此外,部分家长自身电子产品使用行为不当,如在孩子面前频繁刷抖音、看视频、打游戏。这种行为既缺乏权威性和说服力,又会对孩子产生不良影响。此外,家庭情感交流的缺失也是导致孩子手机依赖的重要原因之一。

4.4 干预措施不到位

针对小学生电子产品使用的管理,我国教育部已于去年发布了《关于加强中小学生手机管理工作的通知》,为中小学校的手机管理提供了明确指导。然而,一些学校却采取“一刀切”的政策,全面禁止小学生在任何场合使用手机,单纯全面禁止小学生对于电子产品的使用明显是违背教育规律的。目前我国小学教育经常与线上教育协同开展,一味禁止小学生使用电子产品是行不通的,并且很容易激发小学生的逆反心理。同时,如游戏公司、网络社交平台等对于未成年人网络使用方面监管仍然存在漏洞,如游戏公司未成年防沉迷的措施仍然存在未成年人使用他人身份认证等情况,在互联网平台监管上,对于未成年人接收信息的审核并不到位,未成年在网络平台上接收到的信息鱼龙混杂。

5 建议

5.1 注重家庭在教育方面的作用

在创建一个和谐的家庭教育氛围时,所有家庭的成员都需要深入体会到,为了克服孩子对电子产品的过度依赖,家庭教育起到了至关重要的作用。应该鼓励家长们更主动地参与,仔细观察他们孩子的每一个行为,深刻地洞察他们的精神所求。社会工作者在这个过程中,积极发挥自身优势,帮助加强孩子与家长之间的互动和沟通,及时识别孩子的过度依赖行为,并确保他们的健康发展。与此同时,父母应该身体力行,用自己的手机合理使用习惯去为自己的孩子树立一个积极的示范。

5.2 提高学校重视,发挥引导作用

在学校教育方面,在深化校园教育内涵、提升学生综合素质的今天,我们应当全面加强校园内关于电子产品依赖的专题教育。首先,可以在全校范围内组织专家讲座,邀请知名心理学家、健康教育专家以及信息技术顾问,通过讲解,结合生动的典型案例和触目惊心的真实事件,使小学生深刻认识到电子产品依赖带来的身心危害。确保他们明白在今天的生活中,电子产品确实起到了核心作用,但并不构成生活的全部内容。

同时,学校充分发挥其各种优势资源,比如图书馆、体育中心和实验室,进行多种如科学实验、艺术创作、体育比赛等的活动,以此来鼓励学生的多样性发展,激发他们的各种兴趣,进而降低对电子产品的过度依赖。对于那些对电子产品产生依赖趋势的小学生,学校应该提供更多的关心,借助学校心理咨询室的各项资源,为学生提供案例咨询和团队指导,协助他们找出对电子产品的依赖原因,并鼓励他们探索更为有益的替代方法。

5.3 加强社会监管与引导

政府应加强网络监管法规的执行力度,严厉打击网络违法行为,加大对游戏公司、网络社交平台等的监管力度,要求其严格落实未成年人防沉迷措施,完善身份认证系统,防止未成年人使用他人身份信息绕过防沉迷系统。加强对网络内容的审核,屏蔽不良信息,为未成年人营造健康的网络环境。定期对网络平台进行检查,对违规行为进行严肃处理,如罚款、责令整改等。

互联网企业应主动承担社会责任,完善未成年人防沉迷措施。优化游戏的防沉迷系统,采用更加先进的技术手段,如人脸识别、动态密码等,确保未成年人无法绕过防沉迷限制,加强对网络社交平台的管理,限制未成年人在平台上的使用时间和功能,对未成年人发布的内容进行严

格审核,防止不良信息传播。游戏公司可以开发更多适合未成年人的益智类游戏,引导他们合理使用电子产品。

社会各界应共同努力,营造良好的社会氛围。媒体要发挥舆论引导作用,宣传正确使用电子产品的理念和方法,报道电子产品依赖的危害案例,引起社会公众的关注和重视。社区可以组织开展各类文化活动,如亲子运动会、手工制作坊等,吸引家长和孩子共同参与,减少孩子对电子产品的依赖。鼓励社会组织和志愿者开展相关公益活动,如走进学校、社区,为学生和家长提供咨询和辅导服务,帮助他们解决电子产品依赖问题。

6 结语

当今社会科技发展迅速,电子产品种类层出不穷,小学生在接触电子产品,由于自身自控能力弱、好奇心强,很难抵抗电子产品的诱惑。

小学生对新事物充满好奇,容易被学习之外的新鲜事物吸引,并且缺乏辨别能力,相对于其他年龄段而言,他们的情绪和心理也很难把握,目前社会上对于小学生的教育仍在探索,如何对小学生开展正确有效的教育仍然需要我们在不断尝试过程中逐步把握。

综上所述,政府也需要不断强化网络监管法规的执行力度,弥补监管漏洞,与互联网企业共同合作,构建一个和谐的网络空间。通过各方的共同努力,我们能为青少年的健康成长提供一个更加安全、健康的网络环境。

参考文献:

- [1] 刘丽娟. 小学生手机依赖问题及小组工作介入研究——以 N 市 H 小学为例[D]. 南昌: 南昌大学, 2022.
- [2] 宋雪. 亲子科技干扰对青少年智能手机成瘾的影响机制及其干预[D]. 武汉: 华中师范大学, 2020.
- [3] 童茜. 农村小学生智能手机使用及其素养研究——基于兰溪市女埠街道全体六年级学生实证调查[D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2021.
- [4] 王海慈. 中学生手机依赖的小组工作介入研究[D]. 咸阳: 西北农林科技大学, 2019.
- [5] 阮小燕. 改善农村留守儿童手机依赖行为的社会工作实务研究——以 L 村留守儿童为例[D]. 昆明: 云南师范大学, 2022.
- [6] 赵亚宾. 高年级小学生手机依赖问题的小组工作介入研究[D]. 武汉: 华中农业大学, 2022.
- [7] 汪枫. 小组工作介入农村儿童手机依赖问题研究——以湖北省 X 村为例[D]. 武汉: 华中农业大学, 2022.
- [8] 胡校玮. 小学生手机成瘾的个案工作介入研究——以南京 Q 街道 A 同学为例[D]. 南京: 南京农业大学,

2020.

[9] 王燕. 社会工作介入高职学生手机依赖: 可行性与路径[J]. 国际公关, 2023.

[10] 程明月. 农村留守儿童手机依赖问题的社会工作介入研究[D]. 西安: 西北大学, 2021.

[11] 孙梦珠. 幼儿使用电子产品与学习品质的关系研究[D]. 重庆: 重庆师范大学, 2021.

[12] Jin Wang; Xiaolei Yang; Peng Shi. Correlation between body mass index and cell phone dependence among children[J]. Social Behavior and Personality, 2023, (9).

[13] Maria A. Boerngen; Justin W. Rickard. Structuring group work to provide a more positive student learning experience[J]. Natural Sciences Education, 2023, (2).