

农村小学生电子产品沉溺的量化与干预研究

于天时

湖南农业大学, 湖南长沙, 中国

【摘要】智能手机的快速普及将未成年人触网年龄大幅拉低。截至2024年6月,我国网民规模达10.9967亿,未成年人互联网普及率已高达97.2%,其中超六成拥有个人手机。在此背景下,小学生电子产品沉溺问题日益凸显。国内儿童青少年问题性智能手机使用检出率介于23.5%—40.4%之间,而农村地区学生手机依赖比例(17%)明显高于城市(11%)与县镇(12%)。留守儿童处境更为严峻:40.4%拥有专属手机,67.3%的家长已觉察到孩子的沉迷倾向。本研究聚焦农村小学生群体,对其电子产品沉溺进行量化测度并检验多元干预方案的有效性,为精准干预与策略优化提供实证支撑。

【关键词】电子产品沉溺;农村小学生;城乡比较;量化测度;干预策略

1.引言

1.1 研究背景与意义

信息技术迭代与智能手机渗透已彻底重塑儿童青少年的日常图景。第54次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2024年6月我国网民达10.9967亿,新增主体集中于10—19岁青少年及银发群体。小学生群体尤其值得警惕——国内问题性智能手机使用检出率持续高于全球均值,36%以上的6—12岁儿童对手机游戏产生不同程度依赖。留守儿童问题更为棘手,传统家庭监护瓦解、社区支持缺位,使得大量农村儿童将手机视为逃避现实成长压力的“数字避难所”。

就理论价值而言,现有研究多满足于沉溺现状的描述统计,或孤立检验某类干预手段的即时效果,整体上缺乏从“问题诊断”到“对策验证”的闭环设计。本研究尝试打通这一链路:先在量化评估基础上识别关键风险因素,再设计并实施教师、家长及激励约束三类干预方案,力图在机制阐释与路径比较上有所推进,为相关领域提供更具整合性的分析框架。在实践层面,本研究致力于为农村地区提供一套简便、可操作、低成本的量化评估工具与分级干预策略。农村专业心理资源匮乏、教师与家长应对能力有限,一套轻量化的工具与方案若能被验证有效,其推广意义远不止于本区域。

1.2 国内外研究现状

国内学者围绕农村儿童电子产品使用及沉溺问题已从多个维度展开研究。在现状调查方面,研究表明农村儿童智能手机拥有率已达75%,使用时间持续延长,庄旗[1]发现苏北农

村小学生闲暇时间主要用于作业和电子产品,参与体育锻炼的兴趣大大减少。在影响因素方面,丛贝勒[2]指出中小學生手机依赖与从众、攀比心理相关,金桂花[3]发现留守儿童手机依赖与焦虑、抑郁呈正相关、与自我韧性呈负相关,夏亮等[4]对湖南农村中小学生的调查发现留守儿童手机重度以上依赖比例达25.8%。甘明星等[5]指出,认知融合会促使大脑对事物进行过度抽象和评估,导致个体失去对当下现实的觉察,错误地将内部语言等同于现实,这种认知偏差进而引发社交退缩、自我贬低以及行为成瘾等一系列问题。麻丽丽和韩嘉蕾[6]探讨了大学生认知融合和网络交往在人际困扰与手机成瘾倾向关系中的多重中介作用,论证了接纳承诺疗法在手机成瘾倾向干预中的理论基础。

国外学者从生理、心理和社会功能等多个层面揭示了其危害。Söderqvist等[7]发现,当青少年每天使用手机时长超过8小时,便会出现头昏脑涨、幻听等一系列生理上的负面反应。Yogesh等[8]的研究指出,持续过度使用手机与个体睡眠质量降低密切相关,每天使用手机超过两小时极易引发睡眠障碍。Volkmer和Lermer[9]的研究发现,过度使用手机者的主观幸福感和生活满意度显著低于正常使用手机者。Madianou和Miller[10]研究认为,跨国间的沟通交流更多依赖手机通信,子女对父母的远距离跨国交流态度比较矛盾,既渴望又失望,孩子的心理情况也比较复杂。研究还指出,心理逆反理论可用于解释在健康信息推广中个体对自由威胁感知而产生的防御性反应。

2.电子产品沉溺的影响因素

为识别影响小学生电子产品沉溺程度的关键因素,本研究以电子产品沉溺量表总分为因变量,以家庭因素、学校因素和个体因素为自变量,构建多元线性回归模型。在纳入回归模型之前,先对各影响因素进行单因素分析。

2.1 家庭因素

父母监管频率与子女沉溺程度呈显著负相关,从不监管家庭子女沉溺均分为 38.52 分,总是监管家庭为 24.63 分,相差 13.89 分,有明确家庭使用规则的学生沉溺均分为 26.85 分,无规则的为 35.72 分,留守儿童沉溺均分为 38.56 分,非留守儿童为 29.62 分,上述差异均达到 0.001 水平的统计显著性。父母自身电子产品使用习惯同样显著影响子女沉溺程度,父母经常使用电子产品的家庭,子女沉溺均分为 34.56 分;父母较少使用的家庭,子女沉溺均分为 28.14 分,父母有手机依赖行为,其子女手机依赖的比例几乎翻倍。

2.2 学校因素

学校管理严格程度与学生沉溺程度显著相关,认为管理非常严格的学生沉溺均分为 26.42 分,认为不严格的为 37.24 分。教师对电子产品使用的关注程度同样与沉溺程度显著相关,教师非常关注的学生沉溺均分为 27.38 分,教师不关注的学生沉溺均分为 36.78 分。学校是否开设电子产品使用相关教育课程亦影响显著,开设相关课程的学校学生沉溺均分为 28.64 分,未开设的学校学生沉溺均分为 33.86 分。

2.3 个体因素

在个体层面,年龄、性别、自我控制能力及学业成绩均被纳入分析框架。数据显示,年龄与沉溺程度之间存在明显的正向关联:9 岁组学生的沉溺均分为 27.52 分,而 12 岁及以上组升至 34.58 分,呈逐级爬升态势。这提示我们,随着年级升高、自主空间扩大,电子产品对学生的吸附力也在同步增强。

3.电子产品沉溺干预方案设计与实施

3.1 对照组:常规教育与管理

对照组的设置遵循了干预研究的基本逻辑。参与该组的学生仅接受学校既有管理措施,包括教育部文件所要求的手机禁入校园规定、班主任在日常管理中穿插的口头提醒,以及周会或班会层面不定期开展的网络安全主题教育。这些做法代表了当前农村小学在电子产品管理方面的“常态”。对照组的存在意义在于控制自然变化和学校常规管理对研究结果的干扰,使研究者能够准确识别额外干预措

施的净效应。

3.2 教师干预组:课堂日常提醒与规范

教师干预组将干预主场设在校内,由班主任和任课教师在每个教学日的晨会或午会做一次简短提醒,每周安排一次主题班会或专题讨论。实施主体均接受过统一培训,研究团队则每周与教师对接一次,了解进展、回应疑问、提供必要的协助。这一方案的设计初衷在于:农村家庭监管薄弱的现实短期内难以根本改观,学校若能承担起部分补偿功能,至少能在学生最可控的时间段内形成一道防护网。

3.3 家长干预组:家庭监督与沟通

家长干预组把重心放在家庭场景中,组织一次集中培训,让家长理解沉溺行为背后的心理机制;每周通过电话或微信进行一次个别沟通,追踪执行情况、解决具体困难;配发一份简明实用的家庭干预手册,供日常参照。研究团队在整个干预周期内持续提供咨询支持。这个设计的逻辑很直接——既然前文数据已经表明监管频率与沉溺程度高度负相关,那就从提升监管质量入手,补上农村家庭这块短板。

3.4 激励约束干预组:正向奖励与行为约定

该组方案整合了教师和家长两个渠道的力量,同时引入了一个额外的行为设计:即时奖励与事先承诺。行为经济学告诉我们,人天生对眼前的回报更敏感,对未来的代价更容易视而不见。既然如此,我们不妨顺应这个规律——用即时正向反馈来强化自我控制,用行为约定来制造承诺的约束力。每周组织一次集体活动,包含承诺回顾、积分兑换和经验分享;每天由家长或教师帮忙记录使用时长;周末让学生自己完成一次简单评估。积分卡和奖励框架由研究团队统一设计,家长和教师只需按流程执行,过程中遇到任何问题都可随时获得支持。

4.协同治理体系构建与政策建议

4.1 在家庭层面

分层干预原则。并非所有家庭都需要同等强度的干预投入。对于沉溺程度较轻的学生,可以通过发放简明的家庭干预指南、推送定期提醒信息等低成本方式实现干预目标;对于沉溺程度较重或有留守儿童的家庭,则需要投入更多资源进行深度干预。家庭干预的首要任务不是简单地要求家长管住孩子,而是帮助家长理解沉溺行为的心理机制、掌握科学的监管方法。

4.2 在学校层面

数据显示学校管理严格程度与学生沉溺

程度呈显著负相关——认为管理“非常严格”的学生均分 26.42 分,“不严格”的则高达 37.24 分。但严格不等于一刀切地禁止,分寸感很重要。班主任每天花两三分钟在晨会或午会上做一次提醒,几乎不产生任何成本,但长期坚持的效果往往被低估。任课教师在课间穿插几句关于专注力的提示,帮学生在课堂学习与电子产品之间画出一道心理边界,同样不费额外资源。这些看似琐碎的日常动作,积累起来的作用远非表面看上去那么简单。

4.3 社会资源整合与政策支持

政策层面,现有的手机管理规定对城市学校相对适用,但到了农村,执行起来常常走样或流于形式。教育行政部门有必要针对农村学校的实际情况出台更细化的操作指引,明确基本底线,同时也给学校留出因地制宜的弹性。社区层面,农村并不缺公共空间——图书室、文化广场、闲置校舍都有,缺的是被组织起来的活动和陪伴的人。可以尝试动员返乡大学生、退休教师、乡村能人这些在地力量,为孩子们提供体育、艺术、阅读等方面的免费指导;也可以把儿童电子产品管理纳入村级治理的议事范围,让社区在儿童成长中重新找到自己的位置。

5. 结语

本研究系统考察了农村小学生电子产品沉溺的量化测度与干预策略。主要发现可归纳为三点:父母监管频率、家庭使用规则的有无、以及是否属于留守儿童,是区分沉溺程度高低的核心变量;教师干预、家长干预与激励约束干预三种方案均能有效降低沉溺得分,但教师干预的成本最低,在资源有限的农村学校中最易于复制推广;治理思路须从单点突破走向协同联动,家庭赋能、学校补位、社会支撑三者缺一不可。本研究的局限也是明显的:样本限于一地,结论的外部效度有待检验;横截面数据无法揭示沉溺行为的长期演变轨迹。未来研究有必要拓展地域覆盖范围,采用纵向追踪设计,并开发专门面向农村小学生群体的测量工具,以使这一领域的研究更加扎实、更有说服

力。

参考文献

- [1] 庄旗.苏北农村小学生余暇体育现状的调查与研究[J].华中师范大学学报, 2017.
- [2] 丛贝勒.中小学生对智能手机心理分析与教育对策研究[J].基础教育研究, 2018 (07): 71-75.
- [3] 金桂花.留守小学生手机依赖与焦虑、抑郁及自我韧性的关系研究[J].中国学校卫生, 2019, 40 (8): 1210-1213.
- [4] 夏亮, 彭美佳, 陈京军.农村中小学生对手机依赖状况调查[J].中国学校卫生, 2020, 41 (11): 1682-1685.
- [5] 甘明星, 王蒙, 林丽华, 常文豪, 严建雯.青少年儿童期心理虐待与忽视对非自杀性自伤行为: 反刍思维和认知融合的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志, 2021, 29 (5): 787-791.
- [6] 麻丽丽, 韩嘉蕾, 宋迪.认知融合和网络交往在大学生人际困扰与手机成瘾倾向间的多重中介作用[J].中华行为医学与脑科学杂志, 2020, 29 (7): 653-658.
- [7] Söderqvist, F., Carlberg, M., & Hardell, L. (2008). Use of wireless telephones and self-reported health symptoms: A population-based study among Swedish adolescents aged 15-19 years. *Environmental Health*, 7(1), 18.
- [8] Yogesh, S., Abha, S., & Priyanka, S. (2014). Mobile usage and sleep patterns among medical students. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 58(1), 87-92.
- [9] Volkmer, S. A., & Lerner, E. (2019). Unhappy and addicted to your phone? -- Higher mobile phone use is associated with lower well-being. *Computers in Human Behavior*, 93, 210-218.
- [10] Madianou, M., & Miller, D. (2011). Mobile phone parenting: Reconfiguring relationships between Filipina migrant mothers and their left-behind children. *New Media & Society*, 13(3), 457-470.