

从基本心理需求满足看中学生网络使用的父母监管有效性

——一项针对父母的质性研究

◎ 王晶晶 王工斌 (北京师范大学教育学部, 北京 100875)

摘要: 如何让孩子合理使用网络, 一直是困扰每个家庭的难题。为了解父母如何看待中学生的网络使用, 父母进行网络监管的方法有哪些、有效性如何, 以及其与基本心理需求满足的关系, 选取了13名中学生父母进行半结构访谈并对其进行编码分析, 结果发现: (1) 中学生父母存在一定的网络监管焦虑; (2) 采取的网络监管方法主要有限制性监管、支持性引导、行为示范、自主准予; (3) 中学生网络使用和心理需求满足息息相关, 父母对孩子的心理需求满足程度影响网络监管的有效性。基于此, 对父母的网络监管提出了建议。

关键词: 父母网络监管; 限制性监管; 支持性引导; 行为示范; 自主准予

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2023) 09-0012-08

一、引言

中国互联网络信息中心 (CNNIC) 在京发布的第48次《中国互联网络发展状况统计报告》显示, 截至2021年6月, 我国网民规模达10.11亿, 其中6~19岁网民规模达1.58亿, 占整体网民的15.7%; 未成年人的互联网普及率为94.9%, 82.9%的未成年网民拥有自己的上网设备^[1]。目前, 短视频、游戏、直播等发展势头迅猛, 吸引了大量年轻人。在新冠疫情比较严重时, 为了确保学生能够正常学习, 教育部号召全国开展了“停课不停教, 停课不停学”的重要实践。与传统面对面的教学模式相比, 线上教学使学生增加了与网络设备接触的时间, 中小學生因生理、心理发展还未成熟, 容易被网络上的信息所诱惑而过度使用互联网, 令身心发展受损, 如视力下降、肥胖与超重、学习适应不良等^[2]。

为了防止青少年沉迷网络, 教育部办公厅等六部门于2021年10月发布《关于进一步加强预防中小学生沉迷网络游戏管理工作的通知》, 要求为青少年提供健康干净的网络内容, 严格限制中小学生的网络游戏时间, 家校协同发力, 引导青少年正确

认识、合理使用网络^[3]。青少年沉迷网络受自身因素与外界因素的影响。自身因素包括心智发展不成熟、欠缺自我控制能力、从众性和同质化等, 外界因素包括不良的家庭环境、不妥当的家庭教养行为及不良的学校氛围和同伴关系等^[4]。

除以上因素外, 父母网络监管 (parental mediation) 对子女上网行为的影响逐渐受到国内外研究者的重视。华伦 (Warren) 认为父母网络监管是指父母对儿童、青少年所接触的媒介及内容进行控制、监督 and 解释的所有策略^[5]。我国研究者较多关注父母控制对青少年网络使用的影响, 认为网络监管与父母控制有实质性的区别。苏斌原、张卫和苏勤等^[6]认为, 父母网络监管特指父母对子女上网地点、时间、频率和内容等方面的知晓和管理程度。随着大规模线上教学的展开, 父母对子女的网络监管更重视且策略更丰富。

综上所述, 本研究认为, 父母网络监管是指父母为了发挥网络的积极作用, 避免网络对青少年的消极影响而主动采取的相关措施, 包括父母对子女上网内容、时间、频率、地点等方面进行控制、监督和管理的所有策略。父母网络监管能够对青少年

注: 本文为中国教育学会教育科研规划课题“基于大数据云平台的学生心理危机干预与预防研究”(202103001302B) 阶段性成果。

的网络成瘾起到缓解作用^[7]，降低青少年可能遭遇的某些网络风险，规范青少年的上网行为^[8]。

目前，关于父母网络监管的研究多侧重于量化研究，对于具体的父母网络监管行为缺乏深入了解，且对于不同监管行为的有效性也缺乏实证研究。为此，本研究通过访谈探究中学生父母的网络监管行为，并从心理需求满足的角度探讨父母网络监管的有效性，为中学生健康上网和父母有效监管提出建议。

二、研究设计

(一) 研究对象

根据自愿原则选取中学生父母为被试，被试的选取原则为孩子有自己的上网设备，且父母曾经尝试过监管孩子的上网时间、内容、频率等。最终获得13名有效被试（编号为P1~P13），其中，男生家长5名，女生家长8名；初中生家长5名，高中生家长8名。

(二) 研究工具

根据网络成瘾的相关文献和专家的意见，结合中学生的网络使用现状和身心发展特点，自编中学生网络使用情况与父母网络监管方法访谈提纲，提纲内容包括人口统计学调查和上网情况调查、中学生和父母对待网络的态度、父母网络监管方式及学生心理需求满足状况等。

(三) 资料的收集与分析

本研究主要以半结构式访谈获取研究资料，访谈时间集中在2021年10月至12月。在访谈之前，根据研究目的收集和分析相关的文献资料，形成访谈提纲初稿，后根据专家意见和预访谈结果确定最终的访谈提纲。之后联系访谈对象，告知访谈对象研究内容及访谈保密原则，先后对13位家长（本研究指父母）进行访谈，其中1位家长为线下访谈，12位家长为线上电话访谈。访谈过程中，允许访谈对象作出各种反应，自由表达观点，并根据访谈对象的反应进行追问。经访谈对象允许，访谈全程录音。

访谈结束后，将录音整理成逐字稿，研究者进行反复核对，以确保文本的准确清晰。转录及核对完成后，对资料进行分析和编码，借鉴相关专家的

意见和同类研究的编码策略，采用扎根理论，将编码分为开放编码、核心编码与轴心编码。

三、研究结果

(一) 父母关于网络对中学生影响的认知

网络的丰富性、便利性及内容的多样性使得多数中学生渐渐难以脱离网络。中学生父母关于网络对孩子影响的想法主要分为积极影响（学业影响、社会性影响、情绪影响）和消极影响（生理影响、学业影响、情绪影响、社会性影响）两个方面，如表1所示。

表1 中学生父母关于网络对孩子影响的想法

三级编码	二级编码	一级编码（提及人数）
积极影响	学业影响	搜集资料（6）
	社会性影响	同伴交往（10） 发展兴趣（3）
	情绪影响	放松（7）
不良影响	生理影响	视力下降（3） 睡眠问题（6）
	学业影响	学习效率降低（6） 浪费时间（6）
	情绪影响	戒断郁闷（5）
	社会性影响	亲子冲突（6）

1. 积极影响

上网的积极影响体现在学业影响、社会性影响、情绪影响方面。

(1) 学业影响

学业影响主要是搜集学习资料，当学习科目越来越难，而父母又没有能力辅导时，中学生倾向于通过上网的方式来学习，平时在刷短视频的时候也会刷到一些与学习有关的新闻或者学科知识。

P4：有什么不会的，孩子一查手机就知道了；而且在手机上刷抖音时，她还能学到一些历史、政治等方面的知识。

(2) 社会性影响

社会性影响主要表现在同伴交往与发展兴趣两方面。在网络上，中学生既可以匿名和陌生人交友，也可以和现实中的朋友随时随地聊天，满足交友的需求；还可以发展兴趣，学习新知识，与“网络大神”切磋，满足胜任的心理需求。

P8：女儿从小一直在学画画，我们也给她报了

兴趣班。虽然现在她没多少时间画画了，但是每周未回来仍当作一个兴趣在网上学，她画的画还被校长收藏了呢。

(3) 情绪影响

情绪影响主要表现在放松上。中学生使用网络放松的主要形式有玩游戏、聊天、看小说、看视频、听歌，其中玩游戏、看短视频成为中学生网上娱乐的主要形式。短视频可以随时打开、随时结束，能够起到让人放松的作用，所以利用本就不多的课余时间来刷短视频成为中学生放松身心的首要选择。有学生表示，通过上网得到放松之后再回到学习中，心情会变得更好，学习效率更高。

P3：现在这个社会不可能不让孩子玩手机，玩手机对孩子能起到放松的作用。孩子住宿一周好不容易回来了，我们也想让孩子放松放松。

2. 消极影响

上网的消极影响主要表现在生理、学业、情绪和社会性方面。

(1) 生理

在生理方面，长时间上网会导致学生的视力下降，还会影响睡眠。大多数中学生每周上网时长在6个小时以上，错误的手机使用方式导致正在发育中的他们视力下降，且上网过程中容易忽视时间的流失以致熬夜，影响身体健康。

P10：她自己有时候会边写作业边玩手机，不给她收回她就会控制不住玩到很晚，但第二天又要早起，上课肯定会犯困。

(2) 学业

在学业方面，大多数父母表示上网会使孩子的学习效率变低，浪费时间。

P13：疫情期间孩子上网课，我们都以为他在好好上课。有一次我们发现他上课的时候把页面隐藏了，在偷偷看小说。我们问他，他说这样做已经好久了。后来考试的时候成绩直线下降，把我们都气死了。

(3) 情绪

情绪影响主要表现在戒断郁闷方面，当父母采取强制措施将孩子的上网设备没收，孩子会感到不适应。

P12：他不按之前说好的（约定）上交手机，我就把他的手机没收了。刚没收的时候，他回家不理我、和我闹，吃饭也不好好吃，就想玩手机。

(4) 社会性影响

社会性影响主要表现在亲子冲突方面，父母由于担心孩子沉迷网络，往往会严格管控孩子上网，但孩子常常借由上网课等机会偷偷玩，并且控制不住自己，由此引发亲子冲突。

P1：我家孩子是一个女孩，就因为手机这个事情都快要和我打起来了，张牙舞爪的，说要离家出走。

综上所述，受访家长多数能够认识到网络同时具有积极和消极两方面的影响，但总体上对消极影响提及更多，并为此感到担心。

P9：手机这个东西吧，反正我觉得它不是个好东西，我害怕我女儿用上就钻进去出不来了。我是个老师，看那么多孩子天天玩手机不学习，我就不让我孩子玩。

(二) 中学生父母的网络监管方式

家庭是中学生生活的主要场所，父母对孩子有监管责任，当觉察到孩子可能因为网络而耽误学习时，父母一般会选择“出手”。通过访谈，我们发现

表2 中学生父母的网络监管方式

三级编码	二级编码	一级编码（提及人数）
限制性监管	环境隔离	不配备上网设备（2）
		强制没收上网设备（4）
	过程监控	下载监控软件（2）
		时间限制（12）
支持性引导	亲子陪伴	内容限制（5）
		共同观看电影（2）
		共同发展兴趣（6）
	亲子沟通	参加户外运动（5）
		思想引导（7）
		帮助解决生活与学习问题（8）
行为示范	以身作则	减少使用上网设备（6）
		寻找兴趣（5）
		培养良好生活习惯（6）
自主准予	给予自由空间	减少硬性规定（8）
		给予充分信任（3）
	协商订立规则	自主决定（10）
		双方共同制定规则（8）
		明确奖惩措施（5）

父母眼中的有效的网络监管方式主要有四种，如表2所示。

1. 限制性监管

限制性监管是指父母限制孩子使用互联网的时间和内容，包括环境隔离和过程监控。

(1) 环境隔离

环境隔离是指父母将上网设备与孩子完全隔离开来，如不给孩子配备手机、将孩子的上网设备藏在某个地方、强制在孩子的上网设备上下载定时闹钟。这种做法确实对那些刚开始接触网络或者还没完全沉迷于网络的孩子有效，在短时间内能直接、有效地减少孩子使用网络的时间和频率，将他们的注意力重新转移到现实中。但从长远来看，这种方法不利于培养孩子的自控能力。对于一些已经完全沉迷于网络的孩子来说，在重新拿到网络设备之后会疯狂地从中寻求心理补偿，所以单独的环境隔离措施并不能减少其依赖行为，还需要配合使用其他策略，才能使监管更有效。

P1：当我出去溜达的时候，女儿有时候会在家偷偷玩，被我逮到过两次。当时她承诺以后不会再玩了，但是她管不住自己，没过两天又开始玩了。后来我就把她的手机没收了，不给她做饭、洗衣服。她知道我和她来真的，也害怕了，而且期中考试她退步了很多，我估计她是感到愧疚吧，就主动把手机交给我保管了。

P2：孩子初一的时候考了班上第一名，回来想要手机，但我觉得她自控能力不行，还是不能给她配手机，就给她买了个电话手表，也能满足日常联系的需求。

(2) 过程监控

过程监控是指监护人对子女上网的时间、内容等的了解和监督。如在孩子的手机上下载监控软件，实时监督孩子的上网时间和内容。除此之外，父母会单方面规定孩子可以何时、何地、在何种情况下上网，一些父母还会对上网的内容作出限制。父母单方面的监督与限制具有一定的强制性，对于自控能力不强的孩子来说是个外在的约束，能够减少他们对网络的依赖；但对于本身自控能力较强的孩子来说，反而容易导致自主性缺失，激起孩子的

逆反心理，损害亲子关系。

P5：我们家的规定是不能打游戏，周末可以玩两个小时手机；周一到周五是不允许玩手机的，可以查查学习资料，但我必须在他旁边。他以前是在房间里自己查，后来我发现他有时候会偷偷玩。于是我就告诉他，有不懂的问题集中起来，到客厅来查。

2. 支持性引导

支持性引导是指父母通过陪伴、沟通的方式干预孩子的上网活动，对孩子多加关心与指导，转移孩子的注意力，减少孩子对网络的需求。

(1) 亲子陪伴

亲子陪伴是指父母花费时间和精力陪同孩子一起做事。例如，父母与孩子共同观看一部电影、享受一顿美餐，或是共同参加户外运动，培养共同的兴趣，在互相陪伴的过程中享受休闲时光。父母这样做能够使亲子关系更亲密，转移孩子的注意力，满足孩子的归属需求，提升孩子在现实中享受生活、学会休闲的能力。

P9：因为我是老师，孩子写作业的时候我也在备课，所以也等于是陪着她一起写作业。平时我只要有时间，每天都会看一部电影，孩子也会陪着我，看完之后我俩还会讨论讨论。周末如果她有要求的话，我会陪她去外面逛逛街。从她小时候起，我每个暑假都会陪她出门旅游一趟。陪伴多了，她也会发现生活中还有很多有趣的事，就不会想去上网。

(2) 亲子沟通

亲子沟通是指亲子间针对信息、观点、情感、态度等的公开讨论。通过亲子沟通，父母可以及时掌握孩子的心理动态，在孩子遇到问题时能够对孩子进行关心与指导，帮助孩子解决生活和学习上的困难，培养孩子正确使用网络的习惯。同时，孩子也能够了解父母的想法，信任父母，从而接受父母对于自己的合理规劝。在访谈中有些父母谈到，当孩子遇到问题时，自己会帮助孩子一起解决，注重对孩子思想上的引导，让孩子遇到问题时不再依赖网络而是自己身边的人，防止孩子沉迷网络。

P1: 我家孩子对我还是挺信任的, 遇到困惑时会和我说, 我会给她以思想上的引导, 教她如何思考问题、解决问题。她慢慢发现妈妈的很多想法对她是有利的, 能够说到她心坎里。这样一来, 她越来越愿意找我倾诉, 遇到事情很少去网络上寻求解决方法。

3. 行为示范

行为示范是指父母以身作则, 用自身对待网络的态度给孩子作出正确示范, 间接影响孩子对网络的使用。

由于心智发展还不成熟, 中学生可能通过模仿父母习得一些不良行为习惯。如果父母有较高的自控力, 专注于现实生活, 合理使用网络, 那孩子就会有样学样, 养成良好的学习和生活习惯, 主动提高自己的网络素养。如果父母没有作出正面榜样, 要求孩子的自己做不到, 孩子很可能只是表面听从, 内心并不服气。

P1: 我在家基本不玩手机, 除了必要的工作; 有时候就看看书。她看见我看书, 她自己也不好意思玩, 就会先写作业。

P7: 有一段时间陪孩子写作业的时候, 我没控制住自己在旁边玩手机。她那段时间成绩下降了, 我反思是不是自己在旁边玩手机影响了她, 就问她, 她说: “我写作业, 你在旁边玩手机, 我心里觉得特别不公平。”

4. 自主准予

自主准予是指民主的、非专制的父母行为, 表现为父母鼓励孩子的自我表达和自主决策。在本研究中主要指给予自由空间和协商订立规则。

(1) 给予自由空间

给予自由空间是指, 父母给孩子一定的自由时间和空间, 充分信任孩子能够管理好自己。随着年龄的增长, 中学生自主性的需求越来越高, 需要更多的自由空间和父母更多的信任。如果父母此时还是像对待小学生那样管束孩子的话, 可能会剥夺他们自主选择 and 独立思考的能力。因此, 父母应给予孩子适当的自由空间, 注重培养孩子的自我控制能力, 让孩子自主合理地使用网络。但这样做不等于放任自流, 需要把握好尺度, 设

置好底线。

P9: 从孩子上了初中认识了新朋友之后, 她大概每周都要和朋友出去, 我就负责给她零花钱, 具体她出去干啥了、吃啥了、买啥了、钱还剩多少, 我都不过问。她有时候会和我分享她出去干啥了, 但我不主动问, 我觉得孩子这么大了, 需要有自由的空间, 家长管太多可能会适得其反。

P13: 有段时间孩子喜欢在网上看小说, 甚至在上学的课时间看。他爸爸就把他上课的电脑夺了, 在争夺的过程中, 电脑坏了, 他爸爸打了他一巴掌, 他就要离家出走。

(2) 协商订立规则

协商订立规则是指父母和孩子就网络使用进行公开、民主的讨论, 最终达成双方都认可并自愿遵守的规则。这样既满足了孩子的自主需求, 孩子也更容易遵守规则, 尤其当规则配有明确的奖惩措施时效果更显著。

中学生的自主性还没有充分发展起来, 如果没有奖惩措施的约束, 容易放任自流。多数父母表示协商订立规则后, 孩子可以理性上网。但也有父母因为没有明确奖惩措施, 导致在执行时一再让步, 管不住孩子。

P4: 我们之前曾因为手机的事情吵架, 给她订立了规则, 她不能遵守, 慢慢规则也就没用了。后来我们就商量几点要上交手机、什么时间可以玩手机。她和我们说, 不能老说她这不好那不好, 还没到时间不要催她交手机, 谁违反了规定就惩罚谁, 她如果违反三次, 我们就没收一学期手机; 我们违反的话, 她就能多玩一会儿。现在, 大家都遵守规定, 效果挺好的。

P6: 一开始说好了写完作业才能玩, 但是孩子玩得时间越来越久, 我们当时默许了, 慢慢就管不住他了。

(三) 中学生父母对于网络监管有效性的理解

在访谈中, 一些父母认为监管方法是否有效要看其对孩子网络使用的直接影响, 如果孩子使用网络的时间缩短、频率降低, 或者注意力集中在学习上, 学习成绩提高, 那就是有效的。

P1: 自从我让她把手机放在客厅的鞋柜上,

她就没有机会偷偷玩了，写作业的时候很专心。而且几次考试她都有了进步，我就知道这个方法对了。

有更多的父母认为，监管方法是否有效，不仅仅要考虑具体的监管行为对子女产生的直接影响，更要考虑到对子女的长远影响。例如，孩子的自控力是否得到提高，注意力是否集中在现实中等。也就是说，有效的网络监管方式不仅要治标，还要治本。

P8：不管用什么方法，还是得注重孩子自制力的培养，孩子自制力提升了，给他手机他也不会一直玩。我从小就挺注意培养孩子的自制力的，现在她每次从学校回来，总是自觉地写完作业才干其他事情。上网也是在看一些画画的视频教学什么的，她自己也跟着画，画出来了她自己也很开心，手机就扔一边了。所以，还是得在现实生活中有个爱好。

四、讨论

本研究通过对13位父母的访谈，初步了解到目前中学生父母对孩子网络使用的态度及父母对子女进行网络监管的方法。以下将对父母网络监管行为的动机、中学生网络使用背后的心理需要和父母网络监管有效性的影响因素等问题作进一步探讨。

（一）中学生父母对网络的态度影响其网络监管行为

父母采取什么样的网络监管方式主要取决于父母对于网络对孩子产生影响的主观预期^[9]：对网络风险更加担忧的父母，针对网络使用的介入和干预措施会更多；对网络持更多积极看法的父母，会选择与孩子共同使用等积极干预措施^[10]。

在访谈中，一些父母虽然认为网络对孩子的影响有利有弊，但内心其实更担心孩子深受网络之害，掉进网络漩涡。父母将自己对网络的过分担心和焦虑投射到对孩子未来的担忧上，于是便采取了强制的监管措施，以求达到立竿见影的效果。在现实中，这种强制的监管措施效果并不好。研究表明，限制性监管可能会诱发“禁果效应”，增加青少年对于被禁止内容的兴趣，使他们在父母

不知情或无法管控的情况下进行被禁止的活动^[11]。再加上中学生正处于青春期，具有比以往更强烈的自主性需求，强制监管会使他们认为自己的网络自由使用权和个人隐私遭受侵犯，从而在心理上产生抗拒。

对网络持从容、接纳等积极态度的家长，更倾向于采取支持性引导、自主准予等积极的监管策略，这样的监管方式关注到了孩子的内心需求，让孩子感受到被重视、被理解，从而愿意与父母一起探讨正确的网络使用方式，愿意听从父母的建议。这样的监管方式才能管得住、管得远。

（二）中学生通过网络寻求心理需求的满足

根据访谈，中学生使用网络主要是为了休闲娱乐，如打游戏、聊天、看短视频，且所有学生都有过因为上网而影响学习的经历。尤其是在上网课期间，没有同辈和老师监督，他们更容易游离在课堂之外。有些父母发现孩子表面在上网课，其实在偷偷在看小说（P13）、和同学聊天（P1）、打游戏（P6）。随着年龄的增长，同伴逐渐超越父母成为中学生倾诉心事的优先选择，即使在离开学校之后，他们也喜欢随时和同伴保持联系。同时，多数中学生喜欢通过网络来发展一些兴趣和爱好，如学习画画、学写代码等。网络已经成为中学生生活的重要组成部分，除了人际交往和休闲娱乐，网络也是他们获取知识和信息、解决学习困难的主要途径^[12]。

自我决定理论认为，人有三种基本心理需求，即归属需求、自主需求和胜任需求^[13]。心理需求的满足有助于提升个体的幸福感和生活满意度，拥有更多的积极情感^[14]，而当需求受到阻碍时，会引发消极体验，甚至造成心理失调、躯体疾病等^[15]。青少年心理需求的满足与网络使用息息相关，网络本身并不会使人成瘾，心理需求不满足才导致了青少年的网络成瘾^[16]，部分青少年更是把网络当作逃避现实和实现自我价值的途径^[17]。

（三）父母对中学生心理需求的满足影响网络监管的有效性

针对中学生网络依赖的预防和干预，有研究者提出了环境因素、状态性心理因素、特质性心理

因素与手机依赖的整合模型。该模型认为,环境因素可以直接影响网络依赖,也可以通过状态性心理因素(如心理需求、心理健康)间接影响网络依赖,同时相对稳定的特质性心理因素(如人格特质)在“环境因素—状态性心理因素—手机依赖”的作用过程中起着调节作用^[18]。父母将孩子与上网设备隔离,阻断孩子与上网设备的直接接触,或在孩子的上网设备上下载监控软件,严格限制孩子的上网时长,监视孩子的上网内容,这是从环境因素入手来减少青少年沉迷网络的风险。这种方法对于刚接触网络的孩子确实有一定效果,时间久了则效果不明显。所以,仅仅从环境因素入手是不够的,父母还要关注心理要素。

根据心理需求满足网络补偿理论,个体的需求受挫是其网络使用的动力,当青少年发现互联网的需求满足优势大于现实满足时,便倾向于选择通过互联网来满足自己的心理需求,所以加强青少年在现实生活中的心理需求满足,能有效预防网络成瘾^[19]。父母的监管行为对学生的日常心理需求满足有着重要影响,父母对孩子的心理控制能够通过降低心理需求的满足从而使他们形成不良社交网络使用习惯^[20];持自主支持性养育方式的家庭,其子女的自主能力发展得更好,在现实中寻求心理需求满足的能力更高,很少网络成瘾^[21-22]。

在访谈中发现,如果父母除了对孩子的上网行为进行引导,还高度关注孩子的需求并作出反应,则能够满足孩子的安全感和归属感需要,使孩子在家庭中感受到爱与温暖。如果父母因为上网而和孩子冷战、争吵,甚至动手打孩子,会使孩子在家庭中感受不到温暖,关系的需求不能得到满足,出现焦虑、退缩等负面情绪和行为。

父母注重满足孩子的自主需求,如给予孩子更多自由空间、与孩子协商制定网络使用规则,对孩子表现出的自主性和自我控制能力给予充分肯定,会使孩子感受到被信任,也更信任父母,逐渐发展自己的自主性;而过多的限制性监管,会剥夺孩子自主选择的权利,不利于孩子自主性的发展,容易引起孩子的逆反心理和负面情绪,当这些情绪无法在现实生活中得到接纳和理解时,孩子就会逃离家

庭,转而投向网络。

胜任需求对中学生而言同样很重要。当中学生在现实生活中通过做运动、写代码、画画等兴趣活动体验到成功,胜任感得到满足时,就会减少网络的使用。就学习而言,访谈中发现,较少有父母能够注意并满足孩子的胜任需求,他们经常忽视孩子的实际能力而给孩子设置过高的目标,使孩子产生了挫败感,胜任感逐渐丧失,变得越来越不自信。

五、结论与建议

(一) 结论

本研究通过对中学生父母的访谈,探讨了中学生父母对孩子网络使用的态度及父母的网络监管方法。中学生父母对网络的积极和消极影响有比较充分的认知,认可网络对孩子的学业发展、社会化发展等有一定促进作用,但更加担心网络对孩子的生理、学业、情绪和社会化方面的不良影响,如视力下降、睡眠减少、学习效率降低、亲子冲突增多等,对消极作用的过度关注使父母们存在不同程度的网络监管焦虑。

本研究还发现,中学生父母目前使用的网络监管方式主要有环境隔离、过程监控、亲子陪伴、亲子沟通、以身作则、给予自由空间、协商订立规则。中学生使用网络大多是为了寻求心理需求的满足,行之有效的网络监管方式是关注并满足孩子的现实心理需求,降低孩子对于网络的欲望,进而减少网络使用行为。

(二) 建议

在现代社会中,父母与孩子关于网络使用的博弈必然存在,博弈的目的不是双方的对立,而是在博弈中找到平衡。对此,提出以下两点建议:

第一,父母提升网络素养。父母应主动利用学校提供的线下和线上资源,如参加家长课堂、阅读相关科普文章、学习相关的教育心理学知识等,提升自己的网络素养,了解孩子的认知和发展特点,引导孩子合理使用网络。

第二,关注孩子的心理需求。在网络监管方面,父母要注意以身作则,为孩子树立良好的榜样,培养孩子的自制力,帮助孩子形成健康的上网

习惯。同时,也要尊重孩子的独立人格,给予其适当的自主空间,提高孩子的自我管理和自我约束能力。在日常生活中,父母要经常与孩子沟通,多陪伴与引导孩子,培养孩子广泛的兴趣爱好,营造良好的家庭氛围,让孩子在家庭中感受到温暖与支持。关注孩子的每一次进步,帮孩子树立信心。减少不必要的控制,培养孩子自主规划时间的能力,尊重孩子的意愿,提高孩子独立生活的能力,满足孩子的自主需求。

参考文献

- [1]中国互联网络信息中心:第48次《中国互联网络发展状况统计报告》[EB/OL]. <http://www.cnnic.net.cn/hlwfzyj/hlwxyzbg/hlwztjbg/202109/P020210915523670981527>.
- [2]张志新,高景,冯红,等.网络学习对青少年身心健康的影响研究评述[J].现代远程教育,2018(3):59-65.
- [3]中华人民共和国教育部.教育部等六部门印发通知部署做好预防中小学生沉迷网络游戏管理工作[N].青少年法治教育,2021(10):1.
- [4]康亚通.青少年网络沉迷研究综述[J].中国青年社会科学,2019,38(6):130-135.
- [5]Warren R. In words and deeds: parental involvement and mediation of children's television viewing[J]. Journal of Family Communication, 2009, 4(13): 211-231.
- [6]苏斌原,张卫,苏勤,等.父母网络监管对青少年网络游戏成瘾为何事与愿违?——一个有调节的中介效应模型[J].心理发展与教育,2016,32(5):604-613.
- [7]张永欣,张惠雯,丁倩.心理阻抗,父母网络监管与初中生网络游戏成瘾的关系[J].中国临床心理学杂志,2020,28(4):709-712.
- [8]齐亚菲,莫书亮.父母对儿童青少年媒介使用的积极干预[J].心理科学进展,2016(8):1290-1299.
- [9]金盛华,吴嵩.家长的网络关联度与青少年网络成瘾度的关系:家长网络监管的调节作用[J].心理与行为研究,2015(4):490-494.
- [10]Nikken P, Jansz J. Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use[J]. Learning Media and Technology, 2014, 39(2): 250-266.
- [11]Lynn Schofield Clark. Parental mediation theory for the digital age[J]. Communication Theory, 2011, 21(4): 323-343.
- [12]黄佳钰.中学生信息素养调查现状与分析[J].理论与当代,2016(11):24-26.
- [13]Deci E L, Ryan R M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior[J]. Psychological Inquiry, 2000, 11(4): 227-268.
- [14]Vansteenkiste M, Ryan R M, Soenens B. Basic psychological need theory: trends, critical themes, and future directions[J]. Motivation and Emotion, 2020, 44(1): 1-31.
- [15]Rodríguez-Meirinhos A, Antolí n-Suarez' L, Brenning K, et al. A bright and a dark path to adolescents' functioning: the role of need satisfaction and need frustration across gender, age, and socioeconomic status[J]. Journal of Happiness Studies, 2020, 21(1): 94-116.
- [16]邓林园,方晓义,万晶晶,等.大学生心理需求及其满足与网络成瘾的关系.心理科学,2012,35(1):123-128.
- [17]Yi J, Yang Q, Ye B. The effect of stress on problematic Internet use in adolescents: chain mediating roles of basic psychological needs and maladaptive cognition[J]. Chinese Journal of Clinical Psychology, 2016, 24(4): 644-647.
- [18]何妍,俞国良.手机依赖对青少年心理健康的影响及应对思路[J].中小学心理健康教育,2021(22):4-7.
- [19]Liu Q X, Fang X Y, Wan J J, et al. Need satisfaction and adolescent pathological internet use: comparison of satisfaction perceived online and offline[J]. Computers in Human Behavior, 2016, 55(FEB.): 695-700.
- [20]魏嵩勤,张文墨.心理需求受损在父母心理控制与大学生社交网络使用调节不良中的中介作用[J].学园,2018(35):59-60.
- [21]Liu D, Wang Z, Yang X, et al. Perceived autonomy-supportive parenting and internet addiction: respiratory sinus arrhythmia moderated the mediating effect of basic psychological need satisfaction. Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 2021, 40(9): 4255-4264.
- [22]Laporte N, Soenens B, Brenning K, et al. Adolescents as active managers of their own psychological needs: the role of psychological need crafting in adolescents' mental health[J]. Journal of Adolescence, 2021, 88: 67-83.