

The influence of online social networking on the mental health of junior high school students and the intervention path of information technology education

Xuecong Wang

Linze County No.4 Middle School, Zhangye City, Gansu Province, Zhangye, Gansu, 734200, China

Abstract

With the rapid development of Internet technology, network social networking has become a part of the daily life of junior high school students. However, the overuse of online social networking has also caused many mental health problems, such as anxiety, depression, and loneliness. We explore the path of the intervention path of information technology education in this context. Studies have shown that proper online social networking has a positive effect on teenagers' social skills and emotional development, but excessive addiction to the Internet may lead to psychological problems. In order to reduce these negative effects, IT education should play an active role in educational practice, helping students balance online and offline life and promote their mental health development by cultivating their awareness of Internet use, providing mental health education and strengthening the cooperation between family and school. This paper aims to provide feasible intervention strategies for schools, parents, and relevant education departments.

Keywords

network social networking; junior high school students; mental health; information technology education; intervention path

网络社交对初中生心理健康的影响及信息科技教育干预路径

王学聪

甘肃省张掖市临泽县第四中学, 中国·甘肃 张掖 734200

摘要

随着互联网技术的迅速发展,网络社交已经成为初中生日常生活的一部分。然而,网络社交的过度使用也引发了许多心理健康问题,如焦虑、抑郁、孤独感等。本文通过分析网络社交对初中生心理健康的影响,探讨了信息科技教育在这一背景下的干预路径。研究表明,适当的网络社交对青少年的社交技能、情感发展有积极作用,但过度沉迷网络则可能导致心理问题的出现。为了减少这些负面影响,信息科技教育应当在教育实践中发挥积极作用,通过培养学生的网络使用意识、提供心理健康教育和加强家庭与学校的合作等方式,帮助学生平衡线上和线下生活,促进其心理健康发展。本文旨在为学校、家长以及相关教育部门提供可行的干预策略。

关键词

网络社交; 初中生; 心理健康; 信息科技教育; 干预路径

1 引言

近年来,随着互联网技术的普及和社交媒体的广泛应用,网络社交成为初中生日常生活的重要组成部分。初中生处于青少年发展阶段,心理和生理都在经历剧烈的变化,这一阶段的青少年具有较强的自我意识和探索欲望,因此他们尤其容易受到网络社交的影响。网络社交能够为初中生提供一个展示自我、建立社交关系的平台,但同时也伴随着信息过载、虚拟社交依赖以及网络暴力等问题。心理健康问题的出现,已经引起了社会各界对这一现象的广泛关注。特别是

在初中生群体中,网络社交的负面影响不容忽视,影响了他们的情感、认知和行为等方面的健康发展^[1]。

在此背景下,如何有效引导初中生合理使用网络社交,减少其对心理健康的负面影响,成为当今教育实践中亟待解决的重要问题。信息科技教育的干预路径,作为一种新兴的教育手段,能够在网络社交中扮演重要角色,通过增强学生的网络使用意识、培养正确的网络使用态度、提供心理健康辅导等措施,帮助学生更好地应对网络社交带来的挑战。

本文通过对网络社交对初中生心理健康影响的深入分析,探讨了信息科技教育干预的具体路径,旨在为学校和家庭提供科学有效的干预策略,推动学生心理健康的发展,促使他们在数字化时代健康成长。

【作者简介】王学聪(1975-),男,中国甘肃临泽人,本科,中教一级,从事初中信息科技心理健康研究。

2 网络社交对初中生心理健康的影响

2.1 网络社交的积极影响

网络社交,作为青少年主要的互动平台之一,能够为初中生提供多样化的社交体验。一方面,网络社交帮助初中生扩大了社交圈,增强了与他人的沟通与交流,能够在较短时间内建立并维持友谊,满足其情感需求。尤其是对于那些性格内向或社交能力较弱的初中生,网络社交成为他们表达自己、展示个性的一种途径。此外,网络社交也促进了信息的快速传播和知识的分享,学生可以通过社交平台获取丰富的学习资源,参与线上讨论,提升自己的学术水平和社交技能。

另一方面,网络社交还为初中生提供了更多的情感支持。青少年正处于人生的关键阶段,他们面临学业压力、家庭矛盾和自我认同等多重困惑。网络社交可以让他们与同龄人分享自己的烦恼和困惑,获取他人的支持与理解,从而减轻情绪上的负担。通过网络平台,初中生还可以建立虚拟的支持网络,增强对自我问题的理解和解决能力。

2.2 网络社交的负面影响

尽管网络社交对初中生的心理健康具有一定的积极作用,但其负面影响也不容忽视。过度沉迷网络社交可能导致学生出现焦虑、抑郁和孤独等心理问题。首先,过度依赖网络社交会让初中生忽视现实生活中的社交关系,导致他们在面对现实社交时表现出较强的社交恐惧感。与人面对面交往时,缺乏足够的自信和沟通技巧,从而进一步加剧了其孤独感。

其次,网络社交平台的虚拟性特点可能导致初中生对现实社交产生不真实的期待。网络中的社交关系往往不如现实中的关系那样紧密和真诚,初中生容易陷入网络中虚构的、理想化的人际互动中,从而忽视现实生活中的真正情感联系,导致情感的空虚与失落。

此外,网络暴力和负面信息的传播也是网络社交对初中生心理健康影响的重要方面。在网络社交中,初中生可能成为网络暴力的受害者,遭受来自同龄人的恶意评论、谩骂或排挤,这些都会对其自尊心和心理健康造成伤害。同时,网络中充斥着大量的信息,有些负面内容可能加剧初中生的焦虑和抑郁情绪,影响他们的情感发展和心理健康^[2]。

3 信息科技教育的干预路径

3.1 加强网络使用意识的培养

信息科技教育的一个关键任务是增强学生的网络使用意识,帮助他们认识到网络社交的利弊,并引导他们建立健康的网络使用习惯。学校可以通过专题讲座、班会讨论、心理健康教育等形式,向学生普及网络社交的基本知识,使他们了解网络社交可能带来的安全问题、心理健康问题及社会责任。尤其需要强调的是,学生的网络使用行为不应影响现实生活中的的人际关系、学习进程和身心健康。因此,学校要

帮助学生树立正确的网络价值观,鼓励他们理性使用网络,避免沉迷虚拟世界。

为更好地促进学生对网络社交的认识,学校可以组织定期的网络使用自我评估活动,帮助学生反思自己在网络社交中的行为和习惯。例如,学校可以通过问卷调查或者个人网络使用日志的方式,让学生自我记录和评估上网时长、浏览内容及其对日常生活的影响。通过这种自我反思,学生能够更加清晰地认识到自己的网络使用习惯及其潜在的负面影响,进而主动进行调整,保持健康的网络行为。

3.2 提供心理健康教育与辅导

在信息科技教育中,心理健康教育与网络社交教育的紧密结合显得尤为重要。由于网络社交带来的孤独感、焦虑症、抑郁等问题,青少年特别容易受到其负面影响。因此,学校在信息科技教育中应着重加强心理健康教育,帮助学生应对网络社交带来的心理挑战。学校可以定期开设心理健康课程,通过教学和互动环节帮助学生识别自己的情绪波动,掌握有效的情绪调节技巧,提高其应对压力的能力,尤其是在面对网络社交中的负面影响时能够保持心理平衡。

针对受到网络社交负面影响的学生,学校应积极提供个性化的一对一心理辅导或团体心理辅导,帮助他们解决实际的心理问题。例如,针对一些沉迷网络的学生,学校可以安排专门的心理辅导员与其进行深入的对话,了解其网络社交中的困惑和情感波动,帮助其认识到长期沉迷网络可能带来的心理危害,并引导他们通过替代活动(如体育、艺术等)改善其心理状态和社交模式。同时,学校可以在集体辅导中引导学生学会情感管理、社交技能训练和冲突解决技巧,尤其是让学生在面对网络社交中的冲突时能够采取更为成熟的态度,避免焦虑和抑郁情绪的蔓延。通过这些辅导,学生能够逐步恢复自信,增强对网络社交负面信息的应对能力,保持心理健康的发展^[3]。

4 信息科技教育与家庭、学校的协同作用

4.1 家庭教育的引导作用

家庭作为学生网络社交教育的重要阵地,扮演着至关重要的角色,尤其是在初中阶段,孩子们正处于心理和行为发展的关键时期。家长应当主动关注孩子的网络使用情况,并通过适当的引导帮助孩子树立健康的网络社交观念。家长需要与孩子保持有效的沟通,了解孩子在网络社交平台上的活动,包括他们的社交对象、互动内容以及所面临的问题。通过与孩子的定期交流,家长能够帮助他们辨别网络上的虚假信息或不良内容,从而避免孩子陷入信息过载或不良社交关系之中。

此外,家长还可以与孩子共同制定网络使用规则,明确上网的时间限制和内容范围,避免孩子在没有监督的情况下沉迷于虚拟世界。家庭教育不仅要着重培养孩子的自我管理 ability,还要注重对孩子情感健康的关注。家长应当帮助孩

子认识到网络社交中的潜在风险,如网络暴力、虚拟与现实的差距等问题,并教育他们如何处理这些问题。当孩子遇到网络上的负面信息或不良社交时,家长应该及时介入,帮助孩子调整情绪,并提供正确的解决方案。

家庭中的沟通氛围同样至关重要。家长要建立开放、支持性的家庭氛围,让孩子能够表达自己的困惑、情感及网络使用中的问题。家长不应采取指责或过度干涉的方式,而应给予孩子足够的信任和理解,通过有效的沟通帮助孩子学会自我调节与情绪管理。通过这种亲子间的互动,家长能够为孩子创造一个良好的成长环境,减少因网络社交带来的孤独、焦虑等负面心理影响。

4.2 学校教育的主导作用

学校作为学生的主要教育机构,在网络社交的教育干预中承担着重要责任。学校不仅应当提供系统的网络安全教育和心理健康课程,还应当通过多种途径帮助学生树立正确的网络使用观念,引导他们理性使用社交媒体。为了增强学生对网络社交的认知,学校可以设计专门的课程,教授学生如何在网络中进行有效的社交,如何避免网络暴力和虚拟社交带来的负面影响。这些课程内容可以包括网络礼仪、虚拟社交关系的建立和维护、网络欺凌的防范等,帮助学生形成健康的网络使用习惯。

除了课程教育外,学校还应通过组织线下社交活动来弥补网络社交的局限性。通过丰富的课外活动,学校能够提供学生面对面的社交机会,促进他们在人际交往中建立真实、深厚的情感联系。例如,学校可以定期举办体育赛事、艺术展览、社会实践等活动,让学生们在真实的社交情境中锻炼沟通与合作能力,避免因长期依赖虚拟世界而造成的社交障碍。这样的活动能够增强学生的团队合作意识,提升其情感共鸣和人际沟通的能力,为他们的心理健康提供保障。

此外,教师在学生心理健康教育中扮演着不可或缺的角色。教师应当时刻关注学生在网络社交中的情感变化和行为表现,通过定期的心理辅导和沟通,及时发现问题并采取干预措施。例如,教师可以通过观察学生在课堂中的表现,了解他们的社交倾向,评估他们是否受到网络社交的负面影响。如果发现学生出现焦虑、抑郁等心理问题,应及时与家长沟通,联合开展干预。教师还可以在学校中建立心理咨询

室,为有需要的学生提供专业的心理辅导,帮助他们解决因网络社交而引发的心理困扰。通过学校、教师 and 家长的密切合作,共同关注学生的成长,能够形成协同教育的良性循环,保障学生的心理健康发展^[4]。

5 结语

网络社交对初中生心理健康的影响是深远而复杂的。虽然网络社交在为学生提供便利的社交平台 and 情感支持的同时,也带来了一些不容忽视的负面影响。网络社交的过度使用可能导致青少年产生焦虑、抑郁、孤独感等心理健康问题,尤其是在初中这一关键的生理和心理发展时期,学生的自我控制能力较弱,因此需要更多的支持和引导。信息科技教育通过增强学生的网络使用意识、提供心理健康辅导,以及促进家庭与学校的协同合作,能够有效减少网络社交对初中生心理健康的负面影响。

未来,随着信息科技的不断发展,网络社交的形式和影响方式也在不断变化。学校和家庭需要不断适应新的教育需求,在教育实践中积极整合信息科技教育内容,帮助学生合理使用网络社交平台,保持身心健康。通过培养学生正确的网络使用习惯,提升他们应对网络负面信息的能力,促进心理健康教育工作的开展,能够在更大程度上预防网络社交对青少年心理健康的侵害。随着科技教育的进一步发展,网络社交与心理健康教育的结合将更加紧密,为学生的健康成长提供更加坚实的保障。

参考文献

- [1] 刘欢.积极心理学视角下初中生心理健康现状调查和干预策略[J].亚太教育,2024,(15):88-91.DOI:10.16550/j.cnki.issn.2095-9214.2024.15.028.
- [2] 范春艳,汪泉.初中生社交焦虑对手机成瘾的影响:心理弹性的中介作用[J].心理月刊,2024,19(11):75-77+81.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2024.11.018.
- [3] 王孟舒,李艺,杜芸,等.基于10325例样本数据探析气郁质与初中生焦虑、抑郁的关系及睡眠时长的中介效应[J].北京中医药大学学报,2024,47(10):1457-1465.
- [4] 魏萍.正念对手机依赖的影响:心理机制与理论解释[J].甘肃开放大学学报,2024,34(05):65-70.