

国际观察

# 国外如何破解未成年人社交媒体之困

社交媒体在青少年交流交往中扮演重要角色,同时对青少年身心健康发展产生深远影响。如何引导青少年合理使用社交媒体以及规避其潜在风险,已成为多个国家探究的课题。本版特别关注全球视野下的未成年人社交媒体使用情况,就社交媒体带给未成年人的机遇、挑战进行分析,并梳理美国、英国、德国等国家的最新应对举措。



学生在课堂上使用手机

视觉中国

供图

## 社交媒体已成为青少年生活不可或缺部分

社交媒体是基于互联网技术构建的互动平台,包括网站、微博、微信、博客、论坛、播客等。联合国教科文组织在其发布的《数字平台治理准则》中指出,2023年,全球社交媒体平台使用人数约为总人口的60%。许多国家调查发现,伴随着智能手机的普及和信息技术的进步,青少年使用社交媒体的频率越来越高,特别是新冠疫情期间,学生经历长时间线上学习后,使用社交媒体的行为明显增多。

德国在全球以社交媒体使用率相对较低而闻名,但在2023年,也有高达

91%的青少年使用社交媒体。其中,82%的青少年认为,使用社交媒体是日常生活的一部分。58%的青少年表示,无法想象没有社交媒体的生活。2023年德国的另一项调查显示,德国青少年平均每天在互联网上花费的时间为204分钟。2019年以来,德国青少年社交媒体使用时间约增加30%,社交媒体成瘾率也随之增加。

英国一项调查显示,97%的青少年使用社交媒体平台,2020年至2022年,儿童和青少年使用电子设备和社交媒体的时间增加了52%,近25%的青

年有成瘾现象。2021年,法国接受调查的15-18岁女孩中,超过96%使用社交媒体。西班牙调研数据显示,新冠疫情爆发以来,在线教育活动大幅增加,约98%的10-15岁未成年人开始频繁使用网络。

2023年9月,日本国家青少年教育研究所对日本、韩国、美国等国家1.5万名高中生调查后发现,这几个国家的高中生使用社交媒体的比例高达90%以上。其中,日本和韩国高中生对社交媒体最感兴趣,高达99%的青少年使用社交媒体,而美国和日本学生每周花在社交媒体上的时间较长,超过5个小时。青少年使用社交媒体主要用于玩游戏、听音乐和交友等活动。

## 过度使用社交媒体影响青少年身心健康

社交媒体是一把双刃剑。一方面,它可以帮助青少年获取重要信息,找到志趣相投的朋友,增加同伴互动的机会,发展社会关系,并创造一个自我表达的空间,在一定程度上还可以缓解和释放压力。另一方面,由于未成年人大脑发育和心智成熟速度不同,如果不具备数字媒介素养,过度使用社交媒体,将有可能将自身暴露在社交媒体风险之中,严重影响身心健康。

社交媒体过度使用或引发青少年心理危机。青春期和儿童期是大脑发育的关键阶段,青少年较易受到社交媒体不良信息的伤害。英国一项面向1.2万多名13-16岁青少年的研究数据表明,每天使用社交媒体超过3小时的青少年心理健康状况更差、幸福感更低,

面临心理健康危机的风险会增加一倍,更容易患上抑郁症和焦虑症。

社交媒体过度使用易造成青少年网络成瘾。英国一项面向1.9万名16-18岁青少年的调查显示,近一半青少年表示对社交媒体上瘾。青少年在社交媒体上自我表达、发布信息或照片,获得较多点赞和互动,收到积极的社交反馈,这会刺激大脑释放多巴胺,产生愉悦的感觉。美国哈佛大学的一项新研究表明,从社交网站上获得愉悦与服用成瘾物质激活大脑产生多巴胺的神经元位于同一区域。如果青少年将社交媒体视为缓解压力和解除孤独的主要方式,频繁使用,便会忽视现实生活中的社会交往,增加对社交媒体的心理依赖程度,形成恶性循环,乃至网络成瘾。

社交媒体过度使用还会增加青少年遭受网络欺凌、欺诈和诱骗的风险。德国调查显示,55%的家长表示孩子使用社交媒体过程中遭受过欺凌、暴力、色情和网络诱骗的伤害。同样,阿联酋一项调查也表明,未成年人遭受网络欺凌、欺诈等现象呈上升趋势,87%的家长表示对未成年人网络安全感到担忧,31%的家长表示他们的孩子遭受过网络欺凌。

虚拟与现实生活的对比易引发青少年负面情绪。社交媒体呈现的内容和场景可能是经过精选或设计的,而未成年人缺少判断能力,容易产生其他人比自己更幸福、更优秀、更成功、更完美的错觉,长此以往会对自我认知产生消极影响,导致自信心不足,甚至自暴自弃。此外,通过社交网站接触不良审美标准,还会使青少年产生身材和容貌焦虑,严重影响身体正常发育。

## 应对社交媒体挑战需全社会共同参与

针对社交媒体给青少年,尤其是未成年人成长带来的困扰,各国政府纷纷积极应对,一些国家甚至为此采取严厉的限制措施。然而,随着网络世界越来越多地影响现实生活,不使用互联网的青少年几乎寸步难行,一味限制只会引发逆反心理。对于未成年人使用社交媒体,只能疏,不能堵,应秉承“安全第一”的原则。引导未成年人合理、正确使用社交媒体,还需要全社会共同参与,政府、科技公司、学校、家庭和研究人员等共同承担起社会责任。

政府在解决社交媒体过度使用和保护青少年免受其伤害方面发挥关键作用。应从制度层面着力保护青少年,政府应与学术机构、公共卫生专家和技术公司通力合作,制定严格的法规,对未成年人使用的社交媒体产品和服务进行严格的审查,加强保护措施,确保未成年人不接触有害内容,并保护好儿童隐私。如德国对《青少年保护法》进行修订,将未成年人网络安全纳入其中,修订后的法律对社交媒体、在线视频、音乐和游戏等移动供应商提出年龄分级的要求。此外,还应定期评估社交媒体给青少年带来的潜在风险,将“安全第一”贯穿始终,确保防沉迷措施落实到位。

技术公司在维护网络环境安全及预防和减少社交媒体风险方面发挥重要作用,

并负有基本责任。欧盟颁布《数据通用保护条例》,对未成年人的数据保护和互联网使用安全提出明确要求,除监护人验证同意机制外,还严格限制科技公司利用未成年人信息进行营销。科技公司在设计和开发社交媒体产品和服务时,要优先考虑未成年人的健康和安

全,设计团队中应包含具备发展心理学知识的专业人员,并为专业人员开展科学研究提供便利条件。学校和教师对未成年人合理、健康使用社交媒体具有监督、指导和教育职责。学校应根据自身校园文化建立社交媒体使用规则和指南,内容包括社交媒体的使用界限、明令禁止的行为、注意事项、隐私和保护等。例如,加拿大努纳武特教育部门颁布《学校社交媒体指南》,用于管理和指导学生和教师合理使用社交媒体。同时,开发数字媒介素养课程,也有助于提升师生数字媒介素养,增强师生识别和抵御网络风险的能力。例如,芬兰设计开发“数字公民”课程,利用技术帮助儿童提高判断力,从学前教育开始,就教会儿童如何应对虚假和错误信息,安全而有意义地使用社交媒体。

父母及监护人承担帮助未成年人养成良好习惯,避免受到伤害的责任。如西班牙颁布《未成年人技术使用指南》,学校还向每位家长发送“家庭指

南”,帮助孩子和家长共同了解如何正确使用互联网和社交媒体。家庭成员可以共同讨论和制定社交媒体使用规则,还可以共同讨论社交媒体的益处和风险,帮助孩子养成积极、负责任和负责任的数字公民,鼓励孩子培养线下面对面的友谊,帮助孩子提高社交技巧,多培养兴趣爱好,转移网络注意力,关注孩子情绪变化,在孩子遭遇网络欺凌时提供帮助,并教会他们如何保护自己并进行投诉。

研究人员在了解社交媒体对青少年的影响以及政策制定、干预实践等方面发挥关键作用。英国巴纳多斯儿童慈善组织建议,应进一步研究未成年人的数字生活以及社交媒体对身心健康的影响。研究机构应加强合作,组建研究联盟,开发共享数据库,加大对社交媒体发挥积极作用和带来消极影响的研究,特别是社交媒体使用与心理健康的关联性研究,提高对社交媒体潜在危害的认识。研究人员还应与家长、青少年和社区建立合作伙伴关系,通过循证研究,探索青少年健康使用社交媒体的最佳做法。

破解未成年人社交媒体使用之困,就如同决定孩子什么时候可以开车,并教授他们安全驾驶的知识和技能一样,需要全社会共同努力,保障儿童和青少年在关键发展阶段的心理健康和福祉,并通过提高数字媒介素养实现青少年自我赋能,迎接数字时代的到来。

(作者系中国教育科学研究院研究员)

美国联邦公共卫生部门、心理学和相关研究中心发布调查报告与指导建议,强调——

## 美国青少年社交媒体使用状况不容乐观

杜光强

近年来,社交媒体快速发展,用户数量呈现爆炸式增长,青少年是其中较为活跃的用户群体,他们大多也是数字时代的原住民。美国作为社交媒体活跃的代表性国家之一,超过90%的青少年通过社交媒体进行互动交流、信息获取和娱乐休闲。社交媒体在给美国青少年带来便捷的同时,也给他们带来了负面影响。为引导青少年合理使用社交媒体,制定有效预防和指导措施成为美国社会高度重视的现实问题。

美国青少年社交媒体使用现状分析

在美国,青少年使用社交媒体现象十分普遍,呈现出用户群体规模大、使用时间普遍长、依赖程度相对高、平台类型选择多等基本特征。

在社交媒体使用规模上,美国皮尤研究中心2023年12月发布的《青少年、社交媒体和技术2023》报告显示,高达95%的13-17岁青少年使用社交媒体,其中有1/3的受访者称,他们几乎不间断地使用社交媒体。尽管美国规定13岁是社交媒体平台使用的最低年龄,但仍有近40%的8-12岁青少年儿童使用社交媒体。

在社交媒体平台使用类型上,超过90%的青少年表示他们经常使用YouTube(美国短视频社交平台)这使其成为美国青少年使用最广泛的平台。TikTok、Snapchat和Instagram三大网络社交平台紧随其后,广受欢迎。青少年群体中,13-17岁受访者中使用这三大平台的比例依次为63%、60%和59%。

在社交媒体使用时长上,美国盖洛普家庭研究所对1500多名13-19岁青少年调查后发现,美国青少年平均每天使用社交媒体时间为4.8个小时,远超过他们看电视、做作业、业余爱好拓展和电子游戏娱乐时间。只有10.5%的青少年在社交媒体上花费时间低于1小时,有近30%的青少年花费时间超过6小时。娱乐、交流和缓解无聊是他们使用社交媒体最常见的动机。在所有年龄段中,13岁青少年每天在社交媒体上花费的平均时间最短,为4.1个小时,而17岁青少年每天则高达5.8个小时。此外,一项针对美国八年级和十年级学生开展的全国性调查还发现,他们平均每天花在社交媒体上的时间为3.5个小时,有1/4的学生每天花费时间超过5小时,有1/7的学生每天花费时间甚至超过7小时。

社交媒体对青少年的正负面影响

在过去十年里,美国青少年社交媒体用户的显著增长,主要是互联网技术迭代升级、个体社交需求旺盛、平台丰富内容吸引、心理和情感支持需求以及娱乐放松等因素的综合作用。社交媒体在带给青少年积极影响的同时,也存在一定的负面影响和潜在风险,需要加以平衡和合理使用。

社交媒体使用对青少年具有一定的正面影响。首先,有利于青少年获取多样化信息。社交媒体的一些优质内容能够促进青少年的个性化学习,成为学校和家庭教育之外的一种学习来源补充。其次,有利于获得情感支持。社交媒体可以提供来自朋友、家人和线上社区的情感支持和鼓励,帮助青少年缓解压力。再次,有利于开展社会互动。社交媒体可以使青少年与相同身份、能力和兴趣的人相互连接,形成和维持友谊,并发展社会联系。最后,有利于探索发现兴趣。社交媒体平台为青少年提供了一个广阔的兴趣选择空间,在家长和学校合理引导下,能够为青少年兴趣养成奠定基础。

过度和不正确使用社交媒体,也会给青少年带来负面影响。一是影响身心健康。美国一项针对6000多名12-15岁青少年的调查发现,每天在社交媒体上花费时间超过3小时的青少年,面临着两倍的心理健康状况不佳的风险,包括抑郁、焦虑和不安等。同时,社交媒体过度使用,会导致青少年睡眠时间减少,影响大脑发育。

二是增加遭受网络欺凌和骚扰的风险。联合国教科文组织2024年发布的全球教育监测报告中的性别报告指出,数字技术和算法驱动的软件(尤其是社交媒体)给女童带来了极高风险,包括隐私侵犯、网络欺凌和学习干扰等。

三是引发不良社会比较。社交媒体通常呈现一种理想化的生活版本,用户分享精心挑选的图片和故事,凸

显他们的成功、外貌和特殊经历。正处于价值观形成期的青少年,可能会有心理落差,产生自卑情绪,甚至过度节食。美国波士顿儿童数字健康实验室在其发布的一项针对13-17岁青少年社交媒体使用状况的调查中提出,当受访者被问及社交媒体对他们身体形象的影响时,高达46%的人认为社交媒体让他们感觉更糟,只有14%的人表示社交媒体让他们感觉更好。

四是导致数据和隐私泄露。青少年在社交媒体上的广泛活动增加了他们数据隐私泄露风险。根据美国卫生署发布的报告,超过64%的青少年在社交媒体上会遇到仇恨、种族主义等内容。社交媒体平台还会在用户未察觉的情况下,广泛收集和利用个人信息,这些数据经常被用于广告定向和其他商业目的。此外,青少年在社交媒体上分享的个人信息,包括位置数据、兴趣爱好、生活照片和日常生活等,也极易被不法分子利用,导致身份盗窃和诈骗等问题。美国心理学会的研究还强调,数据隐私泄露,尤其是泄露后遭受的网络舆论和暴力,会对青少年的心理健康产生极大负面影响。

规范和引导青少年合理使用社交媒体的对策建议

针对社交媒体可能对青少年造成的负面影响和伤害,美国公共卫生署、联邦教育部和相关智库机构、专业协会组织纷纷紧急呼吁,建议多方合作,制定可行性对策建议,以期为青少年营造安全健康的社交媒体环境。

在政府层面,第一,推动立法和政策制定。美国联邦政府推动出台监管青少年社交媒体使用的相关法案,规定社交媒体平台最低使用年龄为13岁,并要求未满18岁的用户须征得家长同意。此外,禁止平台使用算法向未成年人推荐内容。州政府也应通过州立法,要求未成年用户创建账户前需获得家长同意,社交媒体平台要进行年龄验证。第二,强化对科技公司的监督和管理。政府应要求科技公司公开透明其数据收集和使用政策,在设计 and 开发社交媒体产品和服务时优先考虑青少年的健康安全,并定期审核其隐私保护措施,确保其符合隐私和安全标准。第三,制定和执行严格的隐私保护政策。政府应加强对社交媒体平台的监管,确保平台采取必要措施保护青少年的个人信息,防止数据滥用和不当分享。

在学校层面,第一,增设隐私保护课程。将隐私保护和网络安全知识纳入课程,定期开展教育培训,提升学生隐私保护意识。第二,加强媒介素养教育。培养学生的批判性思维能力,使其能够辨别信息真伪和可靠性。美国加利福尼亚州和纽约州已在其教育大纲中增加了数字健康教育模块,教授学生如何合理使用社交媒体以及识别和应对成瘾行为。第三,确保心理健康支持。学校需为因社交媒体使用而焦虑或抑郁的学生提供心理健康支持和咨询服务,定期开展心理健康评估,对出现问题者及时进行干预。第四,提供丰富的课外活动。鼓励学生参与体育、艺术和社交活动,减少手机依赖,组织家长和学生共同参与活动,提高家长对社交媒体成瘾问题的认识。

在家庭层面,第一,设定使用时间限制。家长应帮助青少年设定每日社交媒体使用时间限制,防止过度使用和手机依赖。第二,加强沟通和监督。家长应定期与青少年讨论社交媒体使用情况,提供正面的使用建议和积极反馈,并适度监督他们的在线活动。第三,开展亲子互动。鼓励共同参与无屏幕活动,如纸质阅读、户外运动等。第四,提供技术支持和工具。家长应利用相关软件和应用程序,监督和管理孩子的社交媒体使用,限制孩子屏幕使用时间。

在社会层面,第一,推广积极在线行为。倡导积极的社交媒体使用行为,鼓励青少年在平台上进行正向互动和内容分享,避免仇恨言论和网络欺凌。第二,支持社区教育项目。社区应组织开展教育项目,提高青少年和家长的隐私保护意识和技能。第三,建立支持网络。社区应构建支持体系,为家长和青少年提供资源和咨询服务,帮助他们消除社交媒体使用带来的负面影响。第四,加强公共宣传。通过公共卫生宣传提高公众对社交媒体依赖风险的认识,与社区非营利机构合作,为青少年提供健康娱乐设施和辅导项目等。

(作者单位系北京教育科学研究院教育发展中心)

## 经合组织倡导合理管理学生屏幕使用时间

环球快报

经济合作与发展组织(以下简称经合组织)2022年国际学生评估项目(PISA2022)结果显示,适度使用数字设备进行学习的15岁学生往往表现更好,并在学校有更强的归属感。相对而言,那些每天使用数字设备进行休闲超过一小时的学生往往数学成绩较低,归属感也较低,在学习上更容易

分心。

研究显示,在经合组织国家中,平均有30%的学生在每节或大部分数学课上因使用数字设备而分心。在阿根廷、乌拉圭和智利,一半以上学生存在这种注意力分散的情况。在日本和韩国,这一比例不到10%。此外,大约有3/4的学生每天花在浏览社交网络上的时间超过一小时。

经合组织调研结果显示,与不使用数字设备的学生相比,每天在学校

使用数字设备学习1-5小时的学生在国际学生评估项目中的数学成绩要高出20分。同时,在学校使用数字设备休闲娱乐超过一小时的学生,其数学成绩要比不使用数字设备休闲娱乐的学生低9分以上。使用数字设备进行休闲娱乐活动,往往会导致学生学习表现变差,除非将这一时间控制在合理范围内,如不长于一小时。

目前,不少学校已经制定了关于数字设备使用的规则。一些国家

禁止学生将手机带入学校,以减少数字设备对学生学习的干扰。但2022年国际学生评估项目的结果表明,这一禁令并不能得到有效执行。此外,禁止在学校使用手机,也可能导致学生产生报复性补偿心理,在家中使用手机等数字设备的时间大大增加。

对此,经合组织呼吁关注学校内外数字设备对学生学习的干扰情况,并倡导制定相应的学校管理办法和为教师提供技术教学培训,并通过加强数字素养教育,提高学生数字技能和媒介素养,确保数字设备被学生妥善应用在提升自身学业表现上。

(马韵竹)

杨红

数字时代,也是读屏时代。在亮起的一块块屏幕之后,社交网络已经成为青少年获取信息、沟通交流和自我表达的信息平台,在青少年价值观念塑造中扮演重要角色。然而,过度使用社交媒体带来的学业成绩降低和心理健康问题,成为困扰未成年人健康成长的新难题,引发多个国家强烈关注。



资料图片