

智媒时代媒介多任务行为的异化风险探析

李 斌 谢保杰

北京信息科技大学 北京 100000

摘要: 智媒时代的到来,使得媒介的使用场景得到极大地延伸,媒介多任务行为成为普遍的社会现象,但过度的媒介多任务行为也会导致人产生媒介依赖,出现认知功能的问题,甚至出现异化的风险。本文在对媒介多任务行为影响因素、产生机制分析的基础之上,探析媒介多任务行为可能存在的异化风险以及对青年群体身心健康的影响。

关键词: 智媒时代;媒介多任务行为;异化

引言:技术的不断发展加速了社会的转型升级,媒介的一系列更新迭代促成了智媒时代的降临。移动互联网应用成为社会主流,其特性更是导致媒介多任务行为的频繁出现。

媒介多任务行为是指使用者同时进行两项及以上的任务或者在不同任务之间进行转换,其中至少一项任务涉及媒体的使用^[1]。根据以往研究表明,媒介多任务行为常被分成两种类型:一是个体同时进行多种任务的处理;二是在一段时间内连续进行任务切换^[2]。智媒时代下,手机等移动媒体成为主流,因此我们较多的讨论与研究后者。媒介的使用者通常在不同层级相互联系的各个节点之间进行多任务的频繁切换,而处于不同任务场景之中的人会产生迷失感,进而导致获取的信息混乱,降低任务的完成度^[3]。过度的在多任务之间来回切换,会模糊现实时间的界限,使得数据与大脑互相纠缠,思维不断地在现实与虚拟反复横跳,极有可能引起媒介多任务行为的异化,使人产生媒介依赖,出现认知功能的问题,记忆力下降,更严重导致消极情绪以及心理的焦虑,从而衍生出更多的身心问题。本文将重点关注媒介多任务行为对使用者的负面影响,借用认知行为模型为行为表现、认知功能、情绪体验三个方面,具体分析智媒时代下媒介多任务行为的异化风险。

1 行为表现:从现实的积极体验到虚拟的被迫捆绑

1.1 病态化的时间管理

移动互联网的普及过程实则也是一个隐形的媒介多任务行为的驯化过程。随着技术的进步,越来越多的网民从传统的办公模式转变为不论地点的线上办公,这也意味着私人化的媒介使用时间逐渐向公共性的媒体时间分权^[4]。

在传统媒体的时代,人们比较倾向于仪式传播,而作为传播者的大众媒体通常具有将时间媒介化的权力,它建构了除日常生活外的一个基本统一的时间轴,人

们按照其所规定的时间去工作以及正常生活。而在移动互联网为首的智媒时代,每个人都拥有积极地媒介参与权,可以肆意地在社交媒体进行碎片化阅读,在网络中留下自己的信息并且可以利用独立的媒介空间拥有属于自己的时间轴,从而使得个体的媒介存在感提高。但这种时间节奏的不断切换会让人产生对空间把控的错觉,也会造成一定的紧张感刺激媒介多任务行为的发生,而这种过度的媒介使用通常会诱发媒介依存症。例如我们可以随意地在自己的微博抖音等社交媒体平台建立私人化的时间轴,在大众媒体时间轴上我们发布内容都会演变为属于我们自己的时间节点,在之后任意时间我们都可以延续这个时间线,正是有了如此一个私人媒介空间的建立,使得我们在公共媒体时间之外延伸出所谓的虚拟的个人化空间,从而不断地分化时间,最终结果还是过度的将时间投入媒介,产生依赖,导致现实的人与虚拟的网络精神世界产生捆绑。

1.2 虚拟化的需求锁链

中国互联网络信息中心(CNNIC)发布第51次《中国互联网络发展状况统计报告》(以下简称:《报告》)。《报告》显示,截至2022年12月,我国网民规模达10.67亿,线上办公市场快速发展,用户规模达5.4亿。我国网民平均每周上网时长超30个小时^[5]。网民在进行媒介多任务行为满足自己需求的同时,也与媒介形成了一条无形的锁链,两者牢牢地捆绑在了一起,长时间的沉溺于移动媒介的使用也直接导致使用者的互联网成瘾。

智媒时代的来临也是人机交互的新发展阶段,媒介使用人本身的介入程度与行为异化息息相关。在我们使用移动媒介满足我们原有需求的过程中,有了大数据加入人工智能的个性化推荐也极有可能衍生出虚拟化的额外需求。例如在我们在抖音、微博、朋友圈等社交媒体进行生活日常的分享与记录,本意是对社交货币的传播分享,但在内容已经编辑好的基础之上,介于不同社交

媒体的属性,我们会出现额外的传播需求。像微博的热点、抖音的热榜都会成为我们靠拢追求的因素,从而多出许多不必要的媒介任务。而在不断衍生的需求之间也产生一道不被察觉的虚拟化需求锁链,将媒介使用人本身牢牢地困在多任务的网中无法脱身。

2 认知功能:从单一的被动接受到多任务的记忆失调

2.1 虚拟化情境对传统认知的冲击

当受众沉浸于虚拟的媒介任务中被动的沿着设定的时间线处理时,我们讨论其媒介多任务行为实际上是针对其由于特殊情境形成的认知来进行深入研究。人的认知功能是在不断地演变进化的,在传统媒体时代处理媒介任务的情景被智媒化所替代,受众会产生什么变化呢?

认知行为模型中不同的情景导致认知的差异化,相较于传统媒体时代的统一声音,当下互联网泡沫化的信息营造了一个需要时刻操作媒介积极消化处理信息的忙碌情境。数以万计的网民被权力所支配,被迫形成所谓的多任务价值观^[6]。已有的大量研究谈到了多任务的处理行为对注意力的消极影响,而对深层次的认知功能谈及较少。个人的认知一般是对情境意义的解读,这里姑且不对情境的现实或虚假予以区分。内在认知与外在情境的互动是媒介使用人行为改变的关键^[7],信息时代在线办公成为常态,无时无刻的工作任务消解着传统的任务处理观念。最终导致媒介使用人原有深层次的认知图式瓦解,形成了一套现代逻辑体系下的规训后的知识经验网络,不再排斥加班、高负荷的实时任务处理等现象。例如社会从最初的集体抗议加班,到最后的“996”工作制被大面积推广并实行,这其中就包含民众认知功能的屈从与演变。

2.2 负荷化任务扰乱大脑记忆

从最初的原始社会一直演变至今,人的大脑其实是形成了一套所谓的社会化之后的信息接收处理的逻辑。面对崖壁式的信息突变,我们的大脑在负荷化运动下,会被动地改变原有的处理结构,甚至可能影响海马体的记忆点,长期的处于异常工作状态之下,很容易滋生出连带的负面影响。

移动网络的流行也意味着时间的分化,人们在一定条件下可以实现“一心二用”。通过个人对任务的接收,积极赋予了媒介将时间媒介化的权力,可以同时在不同的任务之间切换,也就是所谓的多线程行为。已有研究者将任务分为认知、情感、社交三种任务类型,并通过实验分析他们之间的相互切换程度。这也就说明在不同的情境下,媒介多任务处理的难易程度均不同。在这里要提到一个心理学的概念“心流”,指的是人们将

个人精力全部投注在某件事情上的感觉。研究者曾指出“心流状态仅发生于高挑战和高技能水平呈现和谐状态之时”^[8]。但现实生活中人们面对工作任务往往是一种急切心理,在各方面因素的影响之下很难在一项任务上投注全部的身心,心流状态很难发生。由此可以推断出当媒介多任务的难度达到一定程度使用者就出现任务与技能水平不和谐,更容易产生心理上的认知焦虑。针对于现如今信息过载的时代而言,媒介多任务行为会加剧大脑接受信息的难度,短时间的不同任务切换会导致其无法正常进行记忆的固化,从而降低记忆能力。例如,当我们在短时间内不断地切换应用处理任务,常常会出现记忆点缺失的情况。当我们看电视的途中用手机等移动媒介回复微信或者刷微博等短视频,切换时间越久,切换的任务类型越繁重,越容易忘记之前看过的电视内容。在国外的杂志中也证实了这一点,媒体多任务越繁重,情景记忆越差,部分原因是这些人更容易遭受更频繁或破坏性的注意力分散。脑结构作为行为控制的中心,其所产生的异化风险更应被重视。

3 情绪体验:从积极的自我呈现到消极的后台修饰

3.1 过度的自我表达滋生倦怠心理

智媒时代的到来,媒介的主导权下放给用户,尤其是社交媒体的使用,使得个体的呈现场域得到了一定程度的扩展。在某种程度上而言用户的自我人格也会相应的根据外部的情况做出调整,而调整的间隙则会出现异化的风险。

美国社会学家欧文·戈夫曼在《日常生活中的自我呈现》提到了戏剧理论,即一个人在扮演一个人物时,会期待他人能严肃地对待自己所呈现出来的角色。每个人都会多多少少存在表演行为,而表演的场地叫做“前台”,而与之相对应的“后台”则是为前台表演做准备,掩饰前台不宜公开的部分^[9]。而媒介多任务行为从某种程度上来说是后台修饰的过程。有研究表明人们在被动的进行媒介多任务行为的时候伴随而来更多是负面情绪,且负面情绪的增长与年龄增长、教育程度增高呈正相关。随着社交媒体的互动频率增高,媒体多任务行为带给使用人本身的消极情绪随之升高。社会被很轻易的物化,任务完成度、完成情况、完成时间都会被符号化,从而当做比较的对象,处在多任务不停切换之中的人在一定程度上会演变出多个自我主体,很自然的就可能产生焦虑,对媒介产生倦怠,甚至是自我封闭更为严重的心理问题。

3.2 多线程任务主体造成精神内耗

媒介多任务行为可以被理解为高自我效能感的体

现,但是与前文提及的“心流”类似,当过高的效能感被注入到媒介多任务行为中,效果反而适得其反,会引起更加强烈的焦虑感。

麦克卢汉曾说“媒介是人的延伸。”随着媒介的更新迭代,媒介逐渐成为人感官思想精神的延伸。当下人们拥有二十四小时随身携带的移动互联网媒介,微信、微博等社交办公软件全天在线,成为个体自我在外界社会展演的“舞台”,随着展演的时间线不断拉长,甚至可能衍生出第二个自我,而这个自我呈现的舞台也称为其所表演的工具,可能存在一个新的媒介社会化的过程,使得自我与移动互联网媒介连接在一起,这种连接的紧密性越高,受媒介信息的影响就越大,其媒介多任务行为的频率也随之增加,从而更容易形成媒介依赖,陷入精神的空虚,孤独情绪导致功利性的社交,进而带来的负面情绪产生反噬造成严重的精神内耗导致社交倦怠。例如我们当下每天都会花费大量的时间精力刷抖音短视频,点赞朋友圈,维系所谓的“社会关系”,心有余而力不足就会被这张网缠得越紧,最终陷入虚无的精神内耗之中。

结束语

媒介多任务行为其实是一个时代的缩影,我们可以从不同位面去介入并剖析其所带来的诟病。在当下社会以及我国政策的大环境下,以人为本,从受众的角度出发是值得深入研究的。网络带来了生活方式的改变,但其本身的意义是人赋予的。谈到多任务处理的异化,本质上是网络数据与大脑记忆两者的碰撞,当我们无法处理相应的数据时,自然会产生违背我们意愿的负面影响^[10]。

在使用媒介时我们要看到工具的多样性,树立正确的使用观念。人始终是技术的使用主体,在多任务切换的过程中,弄清楚其规律,主动的减少媒介多任务行为的次数,提高对媒介多任务行为带来的负面影响的认识。同时我们也可以采取一些措施去预防媒介多任务行为带给我们的伤害,也有研究表明正念训练可以有效的减少负面情绪的产生,降低媒介依赖,提高幸福指数^[11]。

综上所述,移动媒介的出现加剧了我们应对生活进行处理复杂性,时间因素的出现,使得研究情况更加困难多变。但媒介多任务行为异化的背后,我们更多要注意的是社会所存在的问题,权利经济政策等大背景都可能是触发异化的根本原因。作为受众来讲,人的心理及认知也极其重要,一旦缺乏对媒介的掌控,就很容易掉进异化的深渊之中。

参考文献

- [1]郭芮巧 & 刘岩.(2022).数字时代的注意困境:媒体多任务的视角.应用心理学(05),402-412.
- [2]巢乃鹏,汪臻真 & 毛侨章.(2022).短视频用户媒介多任务行为的大数据分析.广西师范大学学报(哲学社会科学版)(03),83-94.
- [3]巢乃鹏,王成,曹茜 & 姚倩.(2015).互联网使用中的多任务行为研究.现代传播(中国传媒大学学报)(04),130-136.
- [4]彭兰.(2020).分化与交叠:移动时代的时间.西北师大学报(社会科学版)(05),21-28.
- [5].(2023).CNNIC发布第51次《中国互联网络发展状况统计报告》.互联网天地(03),3.
- [6]王喆.(2015).无限信息与有限认知:媒介多任务行为的动态整合模式.新闻界(22),46-50.
- [7]郭羽.线上自我展示与社会资本:基于社会认知理论的社交媒体使用行为研究[J].新闻大学,2016(04):67-74+151.
- [8]张净雨.(2019).从银幕到屏幕:桌面电影的观影之变.当代电影(06),34-39.
- [9]郝焯.拟剧论视域下社交网络中个体的呈现与表演[J].传媒,2015(22):75-77.
- [10]沈彦斐,解子秋,刘晓玲.正念训练对手机依赖者注意偏向的干预效果[J].中国健康心理学杂志,2022,30(11):1611-1618.
- [11]杨雅,喻国明.计时器与背景板:媒介多任务在场的影响研究[J].国际新闻界,2019,41(02):75-91