

# 大连市青少年网络使用与网络沉迷现状 调查报告

参 加 者： 杨思齐、王文龙

学 校： 大连育明高级中学

年 级： 高一年级

指 导 教 师： 武文颖 张夏

完 成 时 间： 2015年6月-2016年6月

## 摘 要

互联网在给我们的工作、学习、生活提供便利与好处的同时，也潜藏着不少的危机。如何引导青少年科学认识网络，科学使用网络，并合理安排上网时间，已经成为现实生活中面临的一个严峻问题。本研究通过问卷调查的方法，分析了大连市青少年的网络使用情况，并多方面探讨了当代青少年网络沉迷现象的影响因素，以期引导青少年健康上网行为。

从调查问卷的统计结果看出，大连市青少年的平均网龄为3年以上，其上网最主要的目的是娱乐休闲，大连市青少年主要的上网地点依次是宿舍、工作或学习场所、学校机房、家庭、网吧和其它公共场所。均超过半数以上的学生认为网络可以帮助个人在一些自我关心的事件上保持优先或优势地位；可以帮助个人展示自我或表达自己的观点；可以帮助个人完成学习或生活中的一些挑战和任务；可以帮助个人在如何与他人相处方面获得建议；可以帮助个人进行自我娱乐和消遣；可以帮助个人进行社交活动和结交新朋友。大连市青少年上网的主要活动依次是使用即时通讯设备QQ、微信等，在线收听、观看或下载音视频，搜索信息或使用学习资源，浏览新闻、论坛等，使用社交网站人人、微博等，网上购物，网络游戏。最后，从调查结果中可以看到，大部分学生认为网络对个人的影响是积极的，只有不到一成的学生认为网络对个人的影响是消极的。

研究发现，青少年网络沉迷受性别、性格、上周上网时长、是否经常搜索信息或使用学习资源、是否经常使用社交网站和玩电脑游戏以及对网络影响认知等因素影响。对青少年网络沉迷者进行实证画像，发现网络沉迷比较容易发生在性格内向，长时间上网，不喜欢利用网络搜索信息和学习资源，却喜欢使用社交网站（如微博、微信），爱玩电脑游戏，对网络影响认知偏消极的女大学生身上。

作为社会未来支柱的青少年，整日浸淫在虚拟的网络世界里，常常面临越来越多的潜在网络危险，网络负面效应带来的诸多悲剧事件，亟待我们早日构建一个网络素养教育提升联动机制，通过网络素养教育，将广大青少年培养塑造成为品位的传媒消费者，能够不沉迷于网络虚拟世界，并对网络内容进行独立自主、冷静客观和理性的分析批判。

**关键词：**青少年；网络使用；网络沉迷；网络素养教育

## 目 录

摘 要.....	- 1 -
引 言.....	- 1 -
1 文献综述.....	- 2 -
1.1 网络使用国内外研究综述.....	- 2 -
1.1.1 国外网络使用研究综述.....	- 2 -
1.1.2 国内网络使用研究综述.....	- 3 -
1.2 网络沉迷国内外研究综述.....	- 5 -
1.2.1 国外网络沉迷研究综述.....	- 5 -
1.2.2 国内网络沉迷研究综述.....	- 7 -
2 研究方法.....	- 10 -
2.1 方法与工具.....	- 10 -
2.2 问卷编制.....	- 10 -
2.3 前测与信效度检验.....	- 10 -
2.4 调查样本说明.....	- 11 -
2.5 研究问题.....	- 13 -
3 研究发现.....	- 14 -
3.1 大连市青少年网络使用情况.....	- 14 -
3.2 青少年网络沉迷信度检验和因子分析.....	- 17 -
3.2.1 信度检验和变量转换.....	- 17 -
3.2.2 青少年网络沉迷因子分析.....	- 17 -
3.3 大连市青少年网络沉迷影响因素分析.....	- 19 -
3.3.1 大连市青少年网络沉迷总体指数影响因素分析.....	- 19 -
3.3.2 大连市青少年网络沉迷四因子影响因素分析.....	- 21 -
3.4 大连市青少年网络使用与网络沉迷现状总结.....	- 25 -
4 青少年网络沉迷预防对策分析.....	- 29 -
参 考 文 献.....	- 32 -
附录一 青少年网络行为及其相关因素调查问卷.....	- 34 -

## 引 言

1969年，Internet起源于美国国防部高级研究计划署 DARPA（Defence Advanced Research Projects Agency）的前身 ARPAnet，由此 ARPAnet 也成为现代计算机网络诞生的标志。1977年苹果公司推出第一台个人电脑，1991年蒂姆-伯纳斯-李建立第一个网站，1992年国际互联网正式诞生，20多年互联网的发展给世界各地人们的生活和行为带来了巨大的变化。国际互联网从1994年4月20日正式登陆中国大陆以来，经过几何倍数的爆炸式增长，迅速渗透到政治、经济和社会领域，以神话般的速度将其触角伸向神州大地，今天，我国的网民数量已经高居世界第一位，网络普及率超过世界平均水平。

根据 CNNIC（中国互联网信息中心）2016年1月22日公布的《第37次中国互联网络发展状况统计报告》显示：截至2015年12月，我国网民规模达6.88亿，互联网普及率为50.3%，半数中国人已接入互联网。较2014年底提升1.1个百分点，网民规模增速稳中有升。同时，移动互联网塑造了全新的社会生活形态，“互联网+”行动计划不断助力企业发展，互联网对于整体社会的影响已进入到新的阶段。

作为拥有良好外语条件，对新事物好奇，求知欲强的青少年，更是利用其充裕的时间和学校、家庭便利的软硬件环境上网冲浪，畅游网络世界。根据《第37次中国互联网络发展状况统计报告》显示：截至2015年12月，我国10-39岁年龄段网民的比例为75.1%，占据整体网民的多半壁江山，学生群体占网民总数的25.2%。

当代青少年正处在一个无网不入的环境中，也使其成为网络沉迷的高危人群。网络沉迷使不少青少年沉溺在虚拟的网络世界中无法自拔，得了“网络依赖症”。要知道青少年时期是人一生中重要的人格发展期和社会资本建立期，如果不去锻炼自己的人际交往能力，反因沉迷于网络而退缩到虚拟世界中去，今后怎么直面社会，参与各种交流、合作和竞争？网络沉迷现象可能造成的后果是不可低估的。它不仅是一种个人的心理疾病，还会成为一种严重的社会问题。对个体而言，网络沉迷将导致个人对于社会规范意识的减弱，对现实社会的疏远，生活与工作能力的下降，人际交流能力的萎缩，以及严重的精神障碍。对于社会而言，网络沉迷的流行，将导致社会的涣散，社会可能无法正常有效地运转。

因此，本研究通过问卷调查的方法，分析了大连市青少年网络使用情况和网络沉迷的现状，研究了青少年网络沉迷的诸方面影响因素及行为干预措施，希望这项研究可以帮助青少年克服网络沉迷、纠正网络行为做出贡献。

# 1 文献综述

## 1.1 网络使用国内外研究综述

### 1.1.1 国外网络使用研究综述

笔者在社会科学引文索引（SSCI）数据库，以“network usage”为主题词，检索到1995-2015年内发表的1508篇外文文献，相比国内学者的研究，国外学者更注重对网络使用的实证性研究，研究大致可分为以下两类：一是网络使用与公共媒介的相互作用；二是社会环境对个体网络使用的导向作用。

#### （一）网络使用与公共媒介的相互作用

1998年，联合新闻委员会提出，因特网成为继报纸、广播、电视之后的第四媒体。网络作为新型媒介在新闻传播的过程中起着越来越重要的作用。随着网络的普及，公众参与并在网络上发声的自媒体形式也越来越引起学者们的关注和研究。基于这种网络使用对公共媒介的影响与改变，Henry Jenkins 预见今后“参与式的媒介文化”将有望形成。<sup>[1]</sup>

基于网络资源的不平衡性，学者们提出了数字鸿沟的概念。Livingstone 和 Helsper<sup>[2]</sup>通过用户参与的网络活动的数量来对其网络活动范围进行测量，发现人们的网络活动范围不仅和年龄、性别、社会经济地位密切相关，还受到总体网络使用程度和网络技能的影响。

然而随着网络设备的更新和网络安装价格的降低，基于硬件设备有和无的数字鸿沟正在消失，而基于网络信息爆炸，获取不同价值信息的数字鸿沟正在形成。这一数字鸿沟的形成原因要比单纯的硬件有无复杂得多，它涉及到各类因素。Jones<sup>[3]</sup>指出，某些有价值的网络应用与用户的教育水平呈正相关，这些应用包括发送邮件、搜索财经、政治或政府信息，以及网上理财等。

#### （二）社会环境对个体网络使用的导向作用

一般认为，社会支持从性质上可以分为两类，一类为客观的，可见的或实际的支持，包括物质上的直接援助，稳定或不稳定的社会联系等；另一类是主观的、体验到的或情感上的支持，指的是个体在社会中受尊重、被支持、理解等，与个体的主观感受密切相关。而传播学一般将社会支持界定为，人们通过语言或非语言的传播，传递关爱、尊重，帮助处理生活中遇到的问题；<sup>[4]</sup>

社会支持大多数情况下促使着个体去接触和使用网络，但也有部分学者会认为这种社会支持会为个体过度使用网络以及形成其他不良影响埋下了伏笔。卡普兰(Caplan)的研究指出，计算机中介的社会支持能降低交往门槛，打破尴尬，使人们能够更为自在地讨论私密话题，获得情感支持。<sup>[5]</sup>

### 1.1.2 国内网络使用研究综述

笔者在中国期刊全文数据库（CNKI），以“青少年网络使用”为主题词，共搜索到 3921 篇国内文献，笔者经过仔细研读，发现国内学术界对青少年网络使用的理论研究主要涉及以下三个方面，一是从心理学角度研究青少年的网络使用；二是从社会学角度研究青少年网络使用；三是从传播学实证调查角度研究青少年网络使用。这些角度的学科背景、分析切入点及关注的焦点问题各有不同，但相互渗透、相互借鉴。

#### （一）从心理学角度研究青少年的网络使用

随着互联网的不断发展，网络使用为青少年带来了便利的生活方式，改变了人们的生活习惯，但网络也存在相当的负面效应，网络使用不当对青少年的生理心理都带来一定损伤，基于此，国内学者主要针对促使青少年网络使用的各种因素及其后果进行分析研究，主要包括人格特质、认知特征、使用动机、情绪智力等研究方向；另外，对网络的过度使用——网络成瘾也是学者们研究青少年网络使用的主要议题。

学者们研究发现，人格特质与网络使用呈现较大的关联性。其中，谢延明认为，网络过度使用致使成瘾的人群往往拥有一些较为特殊的人格特征，并有可能患有其他心理障碍<sup>[6]</sup>，张芝进一步发现这一人格特质与人的自尊、自我控制能力密切相关<sup>[7]</sup>；研究均证实了人格特质与青少年网络使用具备相关性。

对于认知功能对网络使用的效用，学界争议较大，部分学者研究表示认知与网络使用（成瘾）无明显的互相影响，如党伟通过对认知结构中性别、年龄、教育水平等实验数据的计算，得出认知与网络使用并无明显相关<sup>[8]</sup>；另外一部分学者则认为认知程度会左右青少年的网络使用情况，如林绚辉研究发现网络成瘾与 16PF 中的推理能力呈负相关，即网络成瘾者具有较低的认知水平<sup>[9]</sup>。对于这一结果差异，学界普遍认为是由于受研究时间、研究群体所限造成的误差，有关二者的相关性还有待于进一步研究证实。

针对使用动机，谭文芳提出了自我肯定动机、社会性学习动机、商品资讯动机、社会交往动机和虚拟社群动机六因子，并针对六因子与网络使用的关系进行量化分析<sup>[10]</sup>。

对于情绪与网络使用的关系，学者们大致分为以下两个方向：第一，讨论分析情绪对青少年网络使用产生的影响；其中林伟等人通过对医学生的调研，测定青少年情绪中的抑郁水平和社交焦虑与网络过度使用呈明显的正相关<sup>[11]</sup>；第二，讨论分析病理性网络使用对青少年情绪的影响；比较具有代表性的是郑希付通过运用传统 STROOP 范式（斯特鲁普范式，即色词干扰任务范式）和修正的情绪 STROOP 范式（认知 STROOP 范式和情绪 STROOP 范式，分别指以网络关联词语与中性词语、情绪关联词语与中性词语为内容测试被试者反映时长）实验研究分析

表明，网络使用满足了部分现实情感冲突，且高成瘾被试受到更明显的情绪干扰<sup>[12]</sup>。

通过以上对网络使用的研究发现，对过度使用即网络成瘾进行病理性分析讨论占据主流。其中魏龙华通过对上海市大学生网络使用及成瘾情况个案的研究，表述了网络使用成瘾的一些相关因素，如网络的匿名性、互动性、即时性等和自身交往障碍、学业压力<sup>[13]</sup>等的关系。

## （二）从社会学角度研究青少年网络使用

人不能离开集体而独自存在，青少年的网络使用也受到来自社会方方面面的影响，一部分学者从社会学角度为切入点，从涉及青少年网络使用的网络安全环境、社会支持、同伴行为、自控与自我效能等方面研究青少年网络使用。

随着网络的发展，网络安全问题日渐突显，这对于青少年的网络使用情况也有着较大影响。对网络风险评估有益于青少年安全地去使用网络。在风险评估方向，学者主要通过量化研究与个案对照进行分析；章流洋提出了青少年网络使用风险识别模糊综合评价的量化体系，提供了对青少年网络使用中道德失范、网络诈骗和网络成瘾等的风险项目的评估指标<sup>[14]</sup>；而吴腾蛟则在问卷调查的基础上，提出了当前青少年网络使用安全问题的定性研究，指出当前由于硬件设施、软件漏洞、网络安全意识欠缺造成青少年网络使用的种种安全隐患，并提出了相应的安全教育方法<sup>[15]</sup>。

互联网已成为当今生活中必不可少的一部分，社会生活的方方面面都在网络的渗透下进行着不断的变革，网络的这种社会支持作用对青少年的网络使用产生了深刻的影响。陈晨以五大城市学生为被试群体，研究发现，不同网络使用程度的青少年在社会支持方面具有显著差异，网络使用带来工具性支持和讯息性支持较强，情绪性支持和友伴支持较弱<sup>[16]</sup>。

近年来学者们开始对网络使用的人为环境进行分析研究，主要为同伴行为研究。刘璐等通过问卷调查方式研究表明根据社会学习理论，同伴行为的奖惩情况将直接影响受试者处理事物的态度<sup>[17]</sup>。

网络使用者本身的社会学意义也是学者研究的一个主要方向，学界通过考察青少年在网络使用中的自我效能以及自我控制能力来更加明确青少年网络使用状态的自我影响因素。许毅将自我控制能力细化为思维自控、行为计划性、行为执行性、情绪和平性和情绪化 5 个维度，而青少年表现出较为明显的低自我控制能力，实验发现低自控能力的个体在选择性注意时对无关信息的抑制能力较差，这与网络使用行为中多项并用的分散注意力行为有密切联系<sup>[18]</sup>。

## （三）从传播学角度研究青少年网络使用

作为在网络发展中成长的一代人，当代青少年的方方面面都与网络息息相关。基于青少年的这种新型网络社交形态，一部分学者从传播学角度对青少年网络使用进行实证调查研究。杨学玉选取北京师范大学部分样本进行案例分析调查

表明,无论年级、专业,大学生都较为普遍地使用网络,但针对不同细分人群,网络使用的时间、硬件和浏览内容也有所差异<sup>[19]</sup>;曹荣瑞等则在上海范围内对18所院校进行抽样调查分析大学生上网的主要目的、使用途径、浏览内容<sup>[20]</sup>。其分析内容能够较好的体现当代中国大学生网络使用的现实状况,并能够从种种使用情况中得到网络传播特色。而昌灯圣则更加深入的阐述了当前网络使用的种种不平衡,如:网络娱乐与网络学习不平衡,高等教育资源网络建设与大学生的实际使用不平衡,网络交往与其他网络实践不平衡,信息索取与信息给予共享及创造不平衡<sup>[21]</sup>。对我们进一步讨论如何改善和规范网络提供了良好的现实基础。

结合传播学的“使用与满足理论”,可以较好的阐释出青少年的网络使用的特性,针对其传播方式建立相应的模型以便进行传播学分析。胡翼青等以网络使用验证大众传播学的使用与满足理论,在实际调查中发现,女大学生对于网络信息资源的满意度要高于男性,且满足度与网龄呈负相关,而同样越是对网络感到满足,对网络的依赖也越严重<sup>[22]</sup>。网络使用中即时通讯工具占据很大比例,肖乃涛研究提出网络即时通讯工具、学生上网环境、学历层次和心理特征是大学生使用网络即时通讯工具并获得满足的四个主要自变量<sup>[23]</sup>。

网络使用为青少年带来全新的信息获得途径,多模态的网络使用也成为学者的研究重点之一。具有代表性的就是韦路教授提到的基于数字鸿沟的多模态网络使用行为,多模态主要指信息获取途径的多模态和获取信息类型的多模态,由于信息关注角度不同,获取的信息内容差异造成了更新意义上的数字鸿沟:高学历或家庭知识背景的个体有着更高的信息类型多模态,有助于青少年参与政治和社会生活<sup>[24]</sup>。

## 1.2 网络沉迷国内外研究综述

### 1.2.1 国外网络沉迷研究综述

笔者在社会科学引文索引(SSCI)数据库,以“Internet addiction”为主题词,检索到1995-2015年内发表的2316篇外文文献,研究大致可分为以下两类:

#### (一) 网络沉迷概念和成瘾理论研究

网络沉迷发端于美国,并在美国得到了广泛的重视,网络沉迷又称为网络成瘾(Internet Addiction)或病态性网络使用(Problematic Internet Use)。

当前世界范围为对网络沉迷还没有一个普遍认可的学术定义。因为成瘾概念用于网络仍然存在争议,一直以来“成瘾”一词一直运用在医学模型上,被理解为身体和心理对实物的依赖,而不是一种行为模式。学者们认为只有对某种物质如毒品有生理上的依赖时才能称为成瘾,而网络使用者对网络的着迷不同于对化学物质的依赖。

当前学界研究逐步将沉迷拓展到“行为”范围。作为行为成瘾的一部分,



Griffiths (1996) 提出了技术成瘾的概念, 将其定义为人机交互, 这是非化学性质的<sup>[25]</sup>。Lemon (2002) 指出成瘾应该被扩大到更加广泛的行为成瘾研究中。Davis 和 Brenner 主张使用依赖性来命名, 美国精神病学家 Ivan Goldberg (1996) 最早提出网络成瘾症, 他将网络成瘾视为一种行为成瘾, 症状是“因网络使用过度而造成学业、工作、社会、家庭、生理心理功能上的减弱”<sup>[26]</sup>。后来 Goldberg 又修正了自己的网络成瘾术语, 将其改为病态性网络使用 (Problematic Internet Use)。Alex S. Hall 和 Jeffrey Parsons 在 2001 年提出了“网络行为依赖” (Internet Behavior Dependence, IBD) 的概念。这一概念认为网络依赖的人具有如下特征: 不能完成学习、工作、家庭方面的基本任务, 较长时间使用互联网而获得乐趣很少, 不上网时容易感到焦虑, 多次尝试减少互联网使用但却以失败告终、不顾过度使用互联网带来的危害而坚持长时间上网等<sup>[27]</sup>。

虽然过度使用技术, 像网上冲浪、看电视、玩电脑游戏是否应该称为成瘾依然存在争论, 但是学者一直认为过度使用网络技术是“成问题的”。

美国匹兹堡大学 Young 博士 1996 年公布了互联网成瘾症状的研究报告, 提出了网络沉迷者的典型行为, 在于过度使用网络而导致在学习、社交、工作及财物上的混乱现象<sup>[28]</sup>, 与病态性赌博 (Pathological Gambling) 的冲动控制障碍 (Impulse Control Disorder) 最为相近。

国外认知行为学者认为病态网络使用会减弱健康、认知、情感和行为等功能, 但却无法在病理学上找出病理原, 而且研究发现网络使用在某些方面可以补偿个体生命某些满足缺失的部分。因此, 国外学者倾向于用 PIU (Problematic Internet Use) 这个较为中性、不含贬义价值判断的词来讨论过度、有问题的网络使用行为<sup>[29]</sup>。

在理论研究方面, G. Feichtinger 的理性成瘾理论认为, 因为个体经常接触某些东西, 所以将增进成瘾的可能性, 当这种可能增加时, 成瘾物品的效用也增加了, 而这又反过来增加了成瘾的可能性。但是就跟吸烟一样, 过度的使用成瘾物品, 会带来刺激和快感的逐渐降低, 并抑制大脑中有关快感的化学物质的释放, 由此, 主体会进一步的加大成瘾物品的使用剂量或次数, 从而形成病态的使用模式。大脑的奖赏中枢最早是由两位 McGill 大学的心理学家 J. Olds 与 P. Milner 意外发现的。动物反复进行自我刺激的脑区称为快感中枢 (Pleasure center in the brain), 所占脑区约为 35%。研究发现, 脑内最重要的快感中枢是边缘中脑多巴胺系统 (Mesolimbic dopamine system, MLDS), 负责加工与成瘾行为相关的信息, 它收到外界相关的刺激后会激活边缘中脑多巴胺系统及其他的相关脑区, 产生积极的强化作用, 使个体获得愉悦、兴奋的情绪体验。例如对海洛因、尼古丁或者和性行为等有关的研究都证明了这一点。而从目前对网络使用的研究来看, 虚拟世界的成就感以及新鲜感同样会产生上述效果, 从而使使用者在大量接触后产生戒断反应, 并由此对使用者的正常生活, 价值观判断乃至身心

健康都产生了较为严重的负面影响。

## （二）精神病学和心理学层面的网络沉迷研究

国外关于网络沉迷的研究表现出鲜明的跨领域特质，研究始于美国精神病学家 Ivan Goldberg (1996)、美国心理学家 Kimberly Young (1996)，自此学界开始从精神病学和心理学两个层面开展研究。

精神病学层面的网络沉迷，属于“特殊病理性网络使用”(SPIU)，即重度网络成瘾，主要指个体大脑机能紊乱而引起的认知、情感和行为等方面的明显异常，不能正常地学习、工作和生活，甚至有自杀或攻击他人等极端症状。此层面的研究包括网络沉迷与赌博成瘾、物质依赖的异同、网络沉迷的共病机制、网络沉迷者的脑部活动、重度网瘾的症状以及网络沉迷测量指标、诊断标准和临床治疗方案等 (Wallace P., 1999; Hall & Parsons, 2001; Beard & Wolf, 2001; Yen et al., 2007; Ko et al., 2009) 重度网瘾，需要正规的专业医院和精神科医生进行临床治疗，不是本文探讨的范围。

心理学层面的网络沉迷，属于“一般病理性网络使用”(GPIU)，即轻度和中度的网络成瘾，划入心理障碍范畴，即各种原因引起的心理或行为异常，大多数人均有或深或浅程度的表现。心理学层面的网络沉迷，研究网络沉迷作为一种心理失调/失序 (disorder) 的产生因素、界定标准和问题类型；网络沉迷认知-心理-行为模型分析，包括社会满足、孤独/抑郁、冲动控制障碍、逃避等；网络沉迷成因的网络环境因素和个人心理因素 (人格、自尊心、自制力、羞怯感、攻击性、体验诉求等) 分析；网络成瘾和脱瘾的解释模型；成瘾者的注意和认知偏向等。(Mark Griffiths, 1998; Kandell, 1998; Slek, S, 1998; Wallace P., 1999; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Rasmussen, 2000; Davis, Flett & Besser, 2002; Chak K & Leung L, 2004; Niemi K. et al, 2005; Kim et al., 2008; Scott E. Caplan, 2010)。

心理学层面的网络成瘾属于轻度和中度的网瘾，这正是本文着力探讨的，为区别于精神病学层面的网络成瘾，本文将之称为“网络沉迷”。

### 1.2.2 国内网络沉迷研究综述

笔者在中国期刊全文数据库 (CNKI) 以“网络沉迷”为主题词，共搜索到 1995—2015 年间相关文献 2296 篇。研究大致可分为以下三类：

#### （一）网络沉迷定义及内涵研究

国内部分学者对网络沉迷的定义，多是对世界卫生组织有关“物质成瘾”的概念进行扩展得来的，大体可分为“过度使用网络”、“戒断症状”、“冲动控制障碍”、“使用满足”等方面。

我国台湾学者周荣和周倩在 1999 年根据世界卫生组织对成瘾的定义加以修改的基础上，将网络成瘾界定为“由重复的对于网络的使用所导致的一种慢性或

周期性的着迷状态，并带来难以抗拒的再度使用之欲望，同时并会产生想要增加使用时间的张力与耐受性、克制、退缩等现象，对于上网所带来的快感会有“一种心理与生理上的依赖”<sup>[30]</sup>。这个概念一直以来在我国得到了比较广泛的应用。

在以往研究中，“网络成瘾”与“网络依赖”两个名词是不作区分的。但是各种相关研究发现，真正重度网络成瘾者所占比例很小，而对网络有轻度沉迷行为的人数比例较大<sup>[31]</sup>。白羽和樊富珉编制的《大学生网络沉迷测量量表》目前在对网络沉迷的界定上被广泛应用，在《青年研究》中发表的文章《大学生网络沉迷及其团体干预方法》中，把中轻度的网络使用定义为网络沉迷，把重度的网络使用定义为网络成瘾。

综上所述，**本研究将网络沉迷定义为**因网络过度使用而导致的成瘾现象，必须通过不断增加上网时间来达到满足，一旦不能上网将感到身心的极度不适，甚至影响到现实生活和自身健康。换句话说，凡是过度使用、误用或滥用网络，造成个人心理健康受到严重影响的行为都属于这类情况。

## （二）网络沉迷影响因素研究

国内关于网络沉迷影响因素的研究，台湾学者们做了大量的实证研究和理论模式探讨，走在国内研究的前列。虽然学者们认为网络沉迷的成因是多向度的，但根据以往研究大致可归纳为社会互动、心理特质、网络使用行为这三个主要向度。

社会互动中主要以人际困扰、社会焦虑作为社会互动的因素。首先学者们发现人际互动对网络沉迷的影响。2001年，台湾学者林以正的实证研究结果显示：网络人际互动确实与网络沉迷有显著的关联。自尊与依附关系中的焦虑也与网络沉迷显著相关。进一步分析发现，网络社群的参与程度与沉迷之间的相关性受到人际焦虑程度的中介影响，而自尊对沉迷的影响，也受到自我概念的影响<sup>[32]</sup>。

台湾学者范杰臣2003年的研究结果显示：高中生的人际互动对网络沉迷有明显的影响，网络社会支持确实可以帮助高中生改善情绪<sup>[33]</sup>。

网络沉迷的心理特质研究与国外研究相近，深入考察了一系列心理特质因素与青少年网络沉迷的关联，包括人格特质、社会焦虑、羞怯、自尊、忧郁、孤独、生活压力等（雷雳等，2003；陈侠，黄希庭，白纲，2003；张兰君，2003；朱克京，吴汉荣，2004；戴新利，2005；赵萌，2008；盛莉，2009）。

台湾学者 Yang S. C. 和 Tung C. J. 调查了台湾高中网络沉迷与非沉迷学生之间的差异，特别关注他们的网络使用模式、满足感和交流乐趣。调查显示，沉迷网络的学生花费在网络的平均时间是非沉迷学生的两倍。社交或娱乐动机与网络沉迷有很大联系。网络成瘾学生认为网络对日常生活、学习成绩、师生关系、与父母的关系比非网络沉迷学生有更消极的影响，但是他们都认为网络可以增加同辈之间的关系。另外，有依赖、害羞、沮丧和自尊心不强性格特征的学生更容易沉迷网络。

研究发现，压力对网络沉迷同样存在影响。台湾学者陈淑惠 2001 年从心理病因角度，进行了网络成瘾、压力与心理症状之关联性的研究，研究发现高度网络沉迷者花费较多时间在网络使用上，呈现出较多身体化、强迫性、人际敏感性与焦虑症状，而不是忧郁、妄想意念、精神病症，而且高度网络沉迷者比较寂寞和害羞，同时经历较多压力。2002 年，针对压力和青少年网络成瘾的关系，陈淑惠提出了网络成瘾的强化循环模式。研究显示压力是造成青少年网络沉迷的关键因素，过度上网所引发的罪恶感，将强化网络沉迷的循环。2004 年，在彭淑芸、饶培伦和杨锦洲提出了网络沉迷要素关联性模型，认为童年经历创伤的历史因缘会引发压力因素，进而造成网络沉迷。卢浩权指出生活压力、负面情绪对青少年网络沉迷有预测力，尤以学校生活压力和焦虑情绪最具预测力。

个人特征和网络使用行为也对网络沉迷产生影响。香港中文大学的 Leung Louis 问卷调查了 699 位 16-24 岁“网络世代”（the Internet Generation）志愿者，比较沉迷网络与未沉迷网络人群之间的差别。结果显示，沉迷网络的网络一代主要偏向于年轻的女性学生，网络沉迷者喜欢利用网络玩互动游戏、聊天，而未沉迷者主要利用网络收集资料。网络沉迷者几乎不看电视，表明网络对传统媒体使用的替代性影响。

董洁如的研究显示：网络使用动机对网络沉迷有最大的直接效果，且经由网络使用时长对网络沉迷现象产生最大的总影响力。网络使用的社交动机、消遣动机、平均每周上网时长、人际困扰、忧郁与自尊等六个影响因素变项对网络沉迷的联合预测力达到 62%。陈冠名提出网络使用行为、心理需求和网路影响的网络沉迷模式。

总之，网络沉迷的影响因素分析，国内研究贡献颇丰。除了考察个人特征（性别、年龄、教育水平、年级、专业、上网历史、网络使用动机、网络使用行为）、家庭因素（父母养育方式、亲子关系、家庭功能等），还考察了城乡差异、同侪关系、生活事件等因素对青少年网络沉迷的影响（王立皓，童辉杰，2003；席震芳，张晓阳，2005；张锦涛等，2012；陶然，2013；丁道群等，2013；胡健等 2013；刘德寰等，2014；宋迎秋等，2014）。

## 2 研究方法

### 2.1 方法与工具

本文主要研究方法有：

(1) **文献研究法**。主要从 SSCI（社会科学引文索引、综合文摘）和中国知网（CNKI）数据库中，以“Internet usage”“Internet addiction”、“网络使用”、“网络沉迷”等关键词进行中外文献检索，通过对国内外文献的研读、分类整理、分析归纳和比较，基本掌握了网络使用、网络沉迷的研究现状，借鉴前人的相关研究成果确定研究问题。

(2) **问卷调查法**。通过选取样本、设计问卷、问卷前测和修改、正式发放问卷、回收并统计问卷等步骤收集所需的数据。我们对大连市七所高校、一所高中和一所初中的 1000 名在校学生发放调查问卷，深入分析各研究变量间的总体特征、具体情状及其与各影响因素之间的复杂关联。

本论文的问卷调查法，采用分层整群抽样法，问卷兼顾年级和性别构成，力求样本的性别、年级和所属学科与总样本分布一致。

本文主要研究工具是 SPSS 19.0 数据分析软件。

### 2.2 问卷编制

参考国外、大陆及台湾相关研究人员设计的问卷，在已有相关文献的基础上确定研究目的、研究问题和研究对象，通过信效度检测，以及结合国内实际国情、大连市高校实际状况，自制编汇《青少年网络行为与网络沉迷调查问卷》（详见附录一）。

该调查问卷共分三个部分：第一部分为“青少年网络使用情况调查”，包含网龄、上网地点、网络活动等七项题目；

第二部分为“青少年网络沉迷情况调查”，借鉴了台湾学者陈淑惠本土化的《中国网络成瘾量表（Chinese Internet Addiction Scale, CIAS）》。根据大连地区青少年的实际情况进行整合修改设计网络沉迷量表，以此来测量大连青少年的网络沉迷情况。通过四级量表形式（1 代表“极不符合”，2 代表“不符合”，3 代表“符合”，4 代表“非常符合”），下设 24 项相关题目；

第三部分为“个人基本资料”，包括性别、性格、家庭居住地、学习成绩等 10 项题目。

### 2.3 前测与信效度检验

问卷编制完成后，通过整群抽样的方式，先在大连理工大学内部选取了 200 名学生进行问卷前测（发放问卷 200 份，回收问卷 198 份，有效问卷 162 份），通过 SPSS 19.0 进行度量可靠性分析，剔除并整合信效度较低的题目。正式问卷

三个组成部分的内部一致性  $\alpha$  系数均在 0.70 以上，并且各部分的分半信度系数也均在 0.70 以上，说明本问卷的内部一致性较好，问卷的信度和效度得到了保证，也说明本问卷的结构较为合理，符合问卷编制的需要。

正式问卷填答采用面对面填答方式，填答前对被试对象统一讲明调查的目的、意义及填写要求，并强调对被试对象个人信息资料的保密，被试对象在同一时间填表并随即收回。同时，为消除被试对象的顾虑，提高调查的可信度和有效性，调查采用匿名的方式进行。

通过 SPSS 19.0 数据分析软件对正式问卷中所有设置的问题进行项目编码，剔除与本研究无关问题，正式编码变量共 58 项（包括青少年网络使用情况调查、青少年网络沉迷情况调查、个人基本资料三部分）。

## 2.4 调查样本说明

本研究调查对象是大连市青少年，课题组结合大连市初中、高中和各高校实际情况，同时考虑发放问卷的经济成本和时间成本，高中学校样本之所以选择大连育明高级中学，是考虑到我们都是育明高中的在校学生，可以在周一到周五在学校上课期间发放问卷；初中学校样本选择大连理工大学附属学校，是因为课题组的成员都毕业于大连理工大学附属学校，跟初中的母校一直保持着紧密的联系，可以委托初中的班主任老师帮忙发放问卷；在大连高校选择上，我们兼顾了一本、二本和三本学校，利用周末去他们宿舍发放问卷。

最终确定以下学校的学生作为被试对象。发放时间为 2015 年 9 月 12 号-30 号。发放地点是学校教室、高校宿舍。

表 1 确定调查的大连市各高校、高中及初中名单

	频率	百分比	有效百分比	累积百分比
1 大连理工大学	205	21.3	21.3	21.3
2 辽宁师范大学	177	18.4	18.4	39.7
3 东北财经大学	111	11.5	11.5	51.2
4 大连海事大学	97	10.1	10.1	61.3
5 大连理工大学城市学院	96	10.0	10.0	71.3
6 大连医科大学	94	9.8	9.8	81.1
7 东软职业信息学院	33	3.4	3.4	84.5
8 大连育明高级中学	99	10.3	10.3	94.8
9 大连理工大学附属中学	50	5.2	5.2	100.0
合计	962	100.0	100.0	

本次研究总共发放正式问卷 1000 份，回收有效问卷 962 份（问卷有效率为 96.2%，可以进行后续分析），其中大连理工大学有效问卷 205 份（21.3%）、辽宁师范大学有效问卷 177 份（18.4%）、东北财经大学有效问卷 111 份（11.5%）、大

连海事大学有效问卷 97 份(10.1%)、大连理工大学城市学院有效问卷 96 份(10%)、大连医科大学有效问卷 94 份(9.8%)、东软职业信息学院有效问卷 33 份(3.4%)、大连育明高中有效问卷 99 份(10.3%)、大连理工大学附属中学有效问卷 50 份(5.2%)。

在 962 份有效问卷中,如表 2 所示,男生被试 456 人(47.4%),女生被试 506 人(52.6%)。

表 2 性别分布频率

	频率	百分比	累积百分比
男	456	47.4%	47.4%
女	506	52.6%	100.0%
合计	962	100.0%	

如表 3 所示,性格内向和偏内向者占 30.9%,外向和偏外向者占 45.9%,说不清的占 23.2%。

表 3 性格分布频率

	频率	百分比	累积百分比
内向	33	3.4%	3.4%
偏内向	264	27.4%	30.9%
说不清	223	23.2%	54.1%
偏外向	307	31.9%	86.0%
外向	135	14.0%	100.0%
合计	962	100.0%	

在 962 位受访者中,家庭居住地为城市的有 503 人,占 52.3%;县镇 226 人,占 23.5%;农村 233 人,占 24.2%。

表 4 家庭居住地分布频率

	频率	百分比	累积百分比
城市	503	52.3%	52.3%
县镇	226	23.5%	75.8%
农村	233	24.2%	100.0%
合计	962	100.0%	

如表 5 所示,学习成绩优秀者占 17%,良好者占 34.2%,中等者占 38%,差和较差者占 10.7%。

表 5 学习成绩分布频率

	频率	百分比	累积百分比
优秀	164	17.0%	17.0%
良好	329	34.2%	51.2%
中等	366	38.0%	89.3%
较差	83	8.6%	97.9%
差	20	2.1%	100.0%
合计	962	100.0%	

## 2.5 研究问题

在大量阅读相关参考文献的基础上，本研究拟提出以下研究问题：

- (1) 大连市青少年的网络使用情况如何？
- (2) 青少年网络沉迷总体指数受哪些因素影响？
- (3) 青少年网络沉迷各症状受哪些因素影响？



### 3 研究发现

网络缩小了人与人之间的距离，交流越来越便利，网络正广泛深入地渗透到青少年的学习和生活的方方面面，青少年作为信息时代最为积极活跃的群组，一方面，他们通过网络接触到前所未有的广阔空间，能更加有效和广泛地获取信息、学习知识、交流情感和了解社会；另一方面，网络空间又以令人眩晕的色彩诱惑着涉世不深的青少年，使得部分学生迷茫、混乱、无所适从而沉迷其中。为了深入了解青少年网络使用情况，促进青少年积极理智地使用网络，我们实证调查了大连市青少年网络使用情况。

#### 3.1 大连市青少年网络使用情况

(1)从调查问卷的统计结果得知，大连市青少年的平均网龄为3年以上。其中3-6年网龄为471人，占总体比例的49% (N=962)；7年及以上网龄为358人，占总体比例的37.2% (N=962)。

表6 大连市青少年网龄分布频率

	频率	百分比	累积百分比
少于1年	20	2.1%	2.1%
有1-2年	113	11.7%	13.8%
有3-6年	471	49.0%	62.8%
有7年以上	358	37.2%	100%
合计	962	100.0%	

(2)在青少年上周上网时长方面，上周没有上网的学生占样本总体的1.4%，有1-2小时上网的学生占4%，有3-6小时上网的学生占14.7%，有7-10小时上网的学生占18.2%，有11-20小时上网的学生占20.7%，有21-30小时上网的学生占20.2%，有30-50小时上网的学生占13.2%，多余50小时上网的学生占7.8%，由此可见，上周上网时长主要集中在11-20小时段，有199人，其次是21-30小时段，有194人。

表7 上周上网时长分布频率

	频率	百分比	累积百分比
没有上网	13	1.4%	1.4%
1-2小时	38	4%	5.3%
3-6小时	141	14.7%	20%
7-10小时	175	18.2%	38.1%
11-20小时	199	20.7%	58.8%

## 大连市青少年网络使用与网络沉迷现状调查报告

21-30 小时	194	20.2%	79%
30-50 小时	127	13.2%	92.2%
多于 50 小时	75	7.8%	100%
合计	962	100.0%	

(3)从调查问卷的统计结果得知,大连市青少年上网最主要的目的是娱乐休闲 (n=671), 占总体比例的 69.8% (N=962), 其次依次是学习 15.9%, 工作或社团活动 14.3%。

表 8 上网目的分布频率

	频率	百分比	累积百分比
学习	153	15.9%	15.9%
工作或社团活动	138	14.3%	30.2%
娱乐休闲	671	69.8%	100.0%
合计	962	100.0%	

(4)大连市青少年主要的上网地点依次是宿舍 (90%)、工作或学习场所 (51.1%)、学校机房 (39.4%)、家庭 (33.2%)、网吧 (21.1%) 和其它公共场所 (16.5%)。

表 9 上网地点分布频率

	频率	百分比	有效百分比
宿舍	866	90%	90%
工作或学习场所	492	51.1%	51.1%
学校机房	379	39.4%	39.4%
网吧	203	21.1%	21.1%
其它公共场所	159	16.5%	16.5%
家庭	319	33.2%	33.2%

(5)从调查问卷的统计结果得知,均超过半数以上的学生认为网络可以帮助个人在一些自我关心的事件上保持优先或优势地位 (66.5%); 可以帮助个人展示自我或表达自己的观点 (72.6%); 可以帮助个人完成学习或生活中的一些挑战和任务 (79%); 可以帮助个人在如何与他人相处方面获得建议 (66.2%); 可以帮助个人进行自我娱乐和消遣 (86.7%); 可以帮助个人进行社交活动和结交新朋友 (69.5%)。

(6)大连市青少年上网的主要活动依次是使用即时通讯设备 QQ、微信等 (82.3%)、在线收听、观看或下载音视频 (70.9%)、搜索信息或使用学习资源

(66%)、浏览新闻、论坛等(63.5%)、使用社交网站人人、微博等(61.5%)、网上购物(35.7%)、网络游戏(27.1%)。

表 10 上网活动内容分布频率

上网活动内容	频率	百分比	有效百分比	累积百分比
搜索信息 或使用学习资源	从不	12	1.2%	1.2%
	很少	44	4.6%	4.6%
	有时	271	28.2%	28.2%
	经常	496	51.6%	51.6%
	非常频繁	139	14.4%	14.4%
使用即时通讯设备 (QQ、微信等)	从不	5	0.5%	0.5%
	很少	20	2.1%	2.1%
	有时	145	15.1%	15.1%
	经常	403	41.9%	41.9%
	非常频繁	389	40.4%	40.4%
在线收听、观看 或下载音视频	从不	9	0.9%	0.9%
	很少	52	5.4%	5.4%
	有时	219	22.8%	22.8%
	经常	486	50.5%	50.5%
	非常频繁	196	20.4%	20.4%
使用社交网站 (人人、微博等)	从不	21	2.2%	2.2%
	很少	110	11.4%	11.4%
	有时	239	24.8%	24.8%
	经常	392	40.7%	40.7%
	非常频繁	200	20.8%	20.8%
浏览新闻、论坛等	从不	13	1.4%	1.4%
	很少	74	7.7%	7.7%
	有时	264	27.4%	27.4%
	经常	468	48.6%	48.6%
	非常频繁	143	14.9%	14.9%
网络游戏	从不	222	23.1%	23.1%
	很少	280	29.1%	29.1%
	有时	199	20.7%	20.7%
	经常	192	20.0%	20.0%
	非常频繁	69	7.2%	7.2%
网上购物	从不	32	3.3%	3.3%
	很少	149	15.5%	15.5%
	有时	438	45.5%	45.5%
	经常	270	28.1%	28.1%
	非常频繁	73	7.6%	7.6%
合计	962	100.0	100.0	

(7)从调查结果中可以看到,大部分学生认为网络对个人的影响是积极的(58.3%),只有不到一成的学生认为网络对个人的影响是消极的(6.2%)。

表 11 网络影响认知分布频率

	频率	百分比	累积百分比
积极	561	58.3%	58.3%
中性	341	35.4%	93.7%
消极	60	6.2%	100.0%
合计	962	100.0%	

## 3.2 青少年网络沉迷信度检验和因子分析

### 3.2.1 信度检验和变量转换

对问卷中“网络沉迷”部分涉及到的 24 项题目进行相关信度检验,通过 SPSS 19.0 软件做度量可靠性分析,测得 Cronbachs Alpha 系数值为 0.919(大于 0.70),说明被测的 24 项题目有效,可以做后续分析。

表 12 青少年网络沉迷量表的 KMO 样本测度结果和 Bartlett 球体检验结果

取样足够度的 Kaiser-Meyer-Olkin 度量		0.919
Bartlett 的球形度检验	近似卡方	5321.406
	df	190
	Sig.	.000

为了防止被试者主观态度上的不认真、审题疲劳或习惯选同一项等降低问卷有效率的行为,我们在问卷设计的过程中特意安排 2 项题目进行逆向填答(Q2-17 和 Q2-19),因此在进行主成分因子分析之前要先把这两道题目进行变量转换,重新编码为逆向变量,以便与其余 22 项问题方向保持一致。

### 3.2.2 青少年网络沉迷因子分析

如前所述,本研究将网络沉迷定义为因网络过度使用而导致的成瘾现象,必须通过不断增加上网时间来达到满足,一旦不能上网将感到身心的极度不适,甚至影响到现实生活和自身健康。换句话说,凡是过度使用、误用或滥用网络,造成个人心理健康受到严重影响的行为都属于这类情况。

根据国外学者 Young 和我国台湾学者陈淑惠对网络沉迷类型的分类,结合本调查问卷中关于网络沉迷因子分析的结果特征,本研究将网络沉迷重新划分为四种类型(四个因子),并分别命名为:人际问题、冲动控制障碍、时间管理问

题和身心健康损害。

第一种“人际问题”，表现是使用网络对学习和生活环境造成的负面影响，它反应了在过度、不当使用网络中带来的人际关系混乱、社交影响、学习成绩下降等情况；

第二种“冲动控制障碍”，表现为使用网络造成的网络戒断症状，它体现在对于网络的过度依赖、上网冲动控制障碍、强迫上网症状、网络成瘾耐受等情况；

第三种“时间管理问题”，表现是使用网络造成的情绪和自控能力混乱，它体现了有关于网络使用中所出现的对于情绪和时间的控制能力出现了偏差；

第四种“身心健康损害”，体现是使用网络对身体造成的负面影响，它的表现是因过度使用网络而出现的身体不适、精神不振等身心健康损害情况。

表 13 青少年网络沉迷的因子分析

网络沉迷因子分析	因子载荷量				均值	标准差
	1	2	3	4		
因子一. 人际问题						
16. 因为上网的关系，我和家人的互动减少了	.723				2.15	.775
11. 发现自己专注于网络而减少了与身边朋友的互动	.684				2.23	.737
17. 因为上网的关系，我平时休闲活动的时间减少了	.631				2.31	.758
13. 我每天早上醒来，第一件想到的事就是上网	.613				2.09	.799
18. 没有网络我的生活就毫无乐趣可言	.611				1.98	.750
9. 我只要有一段时间没有上网就会情绪低落	.600				2.12	.670
6. 虽然上网对我日常人际关系造成负面影响，我仍未减少上网	.575				2.18	.730
14. 上网对我的学业或者工作已造成一些负面的影响	.552				2.27	.734
因子二. 冲动控制障碍						
2. 我发现自己上网的时间越来越长		.722			2.45	.691
1. 我只要有一段时间没有上网，就会觉得心里不舒服		.711			2.50	.727
3. 网络断线或接不上时，我觉得自己坐立不安		.686			2.44	.735
5. 其实每次我都只想上网待一下子，但常一待就待很久不下来		.582			2.59	.725
4. 不管再累，上网时总觉得很有精神		.530			2.30	.713
8. 从上学期以来，平均而言我每周上网时间比以前增加许多		.418			2.39	.713
因子三. 时间管理问题						
23. 我曾因为上网而没有按时进食			.773		2.27	.811
24. 我曾因为熬夜上网而导致白天精神不振			.736		2.36	.814

20. 我曾试过想花较少的时间在网络上,但却无法做到	.564	2.27	.732
因子四. 身心健康损害			
19. 上网对我的身体健康没有造成任何负面的影响***	.800	2.62	.721
7. 我没有因为上网(包含写作业及玩乐),而减少睡眠	.622	2.44	.772
12. 我曾因为上网而腰酸背痛, 或有其他身体不适	.469	2.33	.782
特征值	6.235	1.471	1.332
方差解释率	31.177	7.357	6.660
累积方差解释率	31.177	38.535	45.195
Cronbach' s 可靠性数值	.839	.745	.700

注: 量表中 1=极不符合 4=非常符合。\*\*\* $P < .001$ , \*\* $P < .01$ , \* $P < .05$ ;  $N=962$

具体网络沉迷因子分析结果如图 1 所示:



图 1 网络沉迷因子分析结果

对新的四个变量(人际问题、冲动控制障碍、时间管理问题、身心健康损害)进行信效度检验,通过度量可靠性分析测得 Cronbachs Alpha 系数值为 0.755(大于 0.70),说明被测的 4 项新变量均有效,可以做后续分析。

### 3.3 大连市青少年网络沉迷影响因素分析

#### 3.3.1 大连市青少年网络沉迷总体指数影响因素分析

根据前期相关理论和前人文献查找梳理,本研究采用阶层回归分析方法,在回归模型中将网络沉迷总体指数(Internet Addiction Index, IAI)作为因变量,以人口统计学变量、网络使用和影响认知各自作为一组自变量(预测变量)输入回归方程,以  $p < .05$  作为显著标准,检测这些预测变量因素与网络沉迷总体指数之间是否存在因果关系。分析结果见表 14:

表 14 的第一列显示了以网络沉迷总体指数(Internet Addiction Index, IAI)为因变量的回归分析结果,数据显示,10 个预测变量进入回归方程式的显著变量共有 7 个,多元相关系数为 0.370,阶层二元回归方程整体检验的 F 值为 15.102

( $p=0.000$ ), 达到 0.05 的显著水平, 显示 7 个预测变量对网络沉迷总体指数 (IAI) 有显著的解释力, 其联合解释变异量为 13.7%, 亦即表中 7 个变量能联合预测网络沉迷总体指数 (IAI) 13.7% 的变异量。

通过多元回归分析的方法, 可以测量出各自变量对网络沉迷总体指数 (IAI) 是否产生影响, 产生影响的正负方向以及影响程度大小。

人口学预测变量层面, 性别变量 ( $\beta = -.065^*$ ,  $P < .05$ ) 和性格变量 ( $\beta = -.089^{**}$ ,  $P < .01$ ) 与网络沉迷总体指数 (IAI) 呈显著负相关。即性格越内向的女大学生, 越容易出现网络依赖的情况。此阶层解释了网络沉迷总体指数 (IAI) 2.2% 的变差。

网络使用和认知预测变量层面, 上网时长过长 ( $\beta = .184^{***}$ ,  $P < .001$ )、很少利用网络搜索信息或使用学习资源 ( $\beta = -.099^{**}$ ,  $P < .01$ )、长时间使用社交网站 (如微博、微信等) ( $\beta = .142^{***}$ ,  $P < .001$ )、经常玩电脑游戏 ( $\beta = .159^{***}$ ,  $P < .001$ ) 以及对网络影响消极认知 ( $\beta = -.124^{***}$ ,  $P < .001$ ) 的大学生, 更容易对网络产生依赖。此阶层解释了网络沉迷总体指数 (IAI) 11.5% 的变差。

表 14 大学生网络沉迷总体指数影响因素回归分析

预测变量	网络沉迷总体指数 (Internet Addiction Index IAI) $\beta$
<b>阶层一：人口学变量</b>	
性别 (男生=1)	-.065*
性格 (外向=1)	-.089**
家庭居住地:城市&农村	-.022
县镇&农村	.017
学习成绩	.050
R <sup>2</sup> 增量 (%)	2.2**
<b>阶层二：网络使用和认知</b>	
上周上网时长	.184***
搜索信息或使用学习资源	-.099**
使用社交网站 (如微博、微信等)	.142***
网络游戏	.159***
网络影响认知	-.124***
R <sup>2</sup> 增量 (%)	11.5***
多元相关系数 (R)	.370
F 值	15.102***
R <sup>2</sup> 总量 (%)	13.7
N	962

注: \*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p < 0.001$ ;

标准化回归方程式为：

网络沉迷总体指数 (IAI) =  $-0.065 \times \text{性别} - 0.089 \times \text{性格} + 0.184 \times \text{上周上网时长} - 0.099 \times \text{搜索信息或使用学习资源} + 0.142 \times \text{使用社交网站} + 0.159 \times \text{网络游戏} - 0.124 \times \text{网络影响认知}$

根据表 14 所示，我们可以大致描摹出网络沉迷比较容易发生在以下大学生身上：

性格内向，长时间上网，不喜欢利用网络搜索信息和学习资源，却喜欢使用社交网站（如微博、微信），爱玩电脑游戏，对网络影响认知偏消极的女性大学生。

进一步观察表 14 中的标准化回归系数和显著水平，我们发现，就个别变量的解释量来看，以网络使用和认知层面的预测力最佳，网络使用和认知层面解释了网络沉迷总体指数 (IAI) 11.5% 的变差，比人口学变量层面 (2.2%) 高得多，可见大学生网络使用和认知对网络沉迷总体指数 (IAI) 影响最大，而且以正相关为主。

### 3.3.2 大连市青少年网络沉迷四因子影响因素分析

同样笔者采用阶层回归分析方法，在回归模型中分别将网络沉迷的四个因子（人际问题、冲动控制障碍、时间管理问题、身心健康损害）各自作为因变量，以人口统计学变量、网络使用和影响认知各自作为一组自变量（预测变量）输入回归方程，以  $p < .05$  作为显著标准，检测这些预测变量因素与网络沉迷四因子之间是否存在因果关系。

分析结果见表 15：

#### (1) 大学生网络沉迷中的人际问题影响因素分析

表 15 的第一列显示了以人际问题为因变量的回归分析结果，数据显示，10 个预测变量进入回归方程式的显著变量共有 6 个，多元相关系数为 0.292，阶层二元回归方程整体检验的 F 值为 8.879 ( $p = 0.000$ )，达到 0.05 的显著水平，显示 6 个预测变量对人际问题有显著的解释力，其联合解释变异量为 8.5%，亦即表中 6 个变量能联合预测人际问题 8.5% 的变异量。

通过多元回归分析的方法，可以测量出各自变量对网络沉迷中的人际问题是否产生影响，产生影响的正负方向以及影响程度大小。

人口学预测变量层面，性格变量 ( $\beta = -.093^{**}$ ,  $P < .01$ ) 和家庭居住地 ( $\beta = -.087^{*}$ ,  $P < .05$ ) 与人际问题呈显著负相关。即性格越内向，家庭居住地是农村的大学生，越容易表现出过度、不当使用网络中带来的人际关系混乱、社交影响、学习成绩下降等情况。此阶层解释了人际问题 2.5% 的变差。

网络使用和认知预测变量层面，不喜欢在网络上搜索信息或学习资源 ( $\beta = -.136^{***}$ ,  $P < .001$ )，却长时间花费在使用社交网站（如微博、微信等） ( $\beta$



=.071\*,  $P < .05$ ) 以及经常玩电脑游戏 ( $\beta = .164***$ ,  $P < .001$ ), 对网络影响偏消极认知 ( $\beta = -.070*$ ,  $P < .05$ ) 的大学生, 更容易对网络产生依赖。此阶层解释了人际问题 6.1% 的变差。

标准化回归方程式为:

人际问题 =  $-0.093 \times$  性格  $-0.087 \times$  家庭居住地  $-0.136 \times$  搜索信息或使用学习资源  $+0.071 \times$  使用社交网站  $+0.164 \times$  网络游戏  $-0.070 \times$  网络影响认知

根据表 15 所示, 我们可以大致描摹出网络沉迷第一种表现: 人际问题比较容易发生在以下大学生身上:

性格内向, 家庭居住在农村, 不喜欢在网络上搜索信息或学习资源, 却喜欢使用社交网站 (如微博、微信), 爱玩电脑游戏, 对网络影响偏消极认知的大学生。

表 15 大学生网络沉迷四因子影响因素回归分析

预测变量	网络沉迷症状(Internet Addiction Symptoms)			
	人际问题	冲动控制障碍	时间管理问题	身心健康损害
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
<b>阶层一: 人口学变量</b>				
性别 (男生=1)	-.005	-.083*	-.015	-.027
性格 (外向=1)	-.093**	-.007	-.022	-.057
家庭居住地: 城市&农村	-.087*	.006	-.015	.052
县镇&农村	-.010	-.008	-.023	.075
学习成绩	.029	.068*	-.006	.009
R <sup>2</sup> 增量 (%)	2.5***	1.7**	0.3	0.9
<b>阶层二: 网络使用和认知</b>				
上周上网时长	.038	.194***	.121***	.016
搜索信息或使用学习资源	-.136***	-.035	-.035	.008
使用社交网站	.071*	.169***	.001	.043
网络游戏	.164***	.041	.145***	-.032
网络影响认知	-.070*	-.009	-.065*	-.104**
R <sup>2</sup> 增量 (%)	6.1***	7.7***	4.4***	1.2*
多元相关系数 (R)	.292	.306	.219	.143
F 值	8.879***	9.855***	4.768***	1.998*
R <sup>2</sup> 总量 (%)	8.5	9.4	4.8	2.1
N	962	962	962	962

注: #表示  $p < 0.10$ , \*表示  $p < 0.05$ , \*\*表示  $p < 0.01$ , \*\*\*表示  $p < 0.001$ ;

进一步观察表 15 中的标准化回归系数和显著水平，我们发现，就个别变量的解释量来看，以网络使用和认知层面的预测力最佳，网络使用和认知层面解释了人际问题 6.1% 的变差，比人口学变量层面（2.5%）的比例高，可见大学生网络使用和认知对网络沉迷的人际问题影响最大，而且以正相关为主。

### （2）大学生网络沉迷中的冲动控制障碍影响因素分析

表 15 的第二列显示了以冲动控制障碍问题为因变量的回归分析结果，数据显示，10 个预测变量进入回归方程式的显著变量共有 4 个，多元相关系数为 0.306，阶层二元回归方程整体检验的 F 值为 9.855（ $p=0.000$ ），达到 0.05 的显著水平，显示 4 个预测变量对冲动控制障碍问题有显著的解释力，其联合解释变异量为 9.4%，亦即表中 4 个变量能联合预测冲动控制障碍问题 9.4% 的变异量。

通过多元回归分析的方法，可以测量出各自变量对网络沉迷中的冲动控制障碍问题是否产生影响，产生影响的正负方向以及影响程度大小。

人口学预测变量层面，性别变量（ $\beta = -.083^*$ ,  $P < .05$ ）和学习成绩（ $\beta = .068^*$ ,  $P < .05$ ）呈显著相关。即学习成绩差的女大学生，越容易出现对于网络的过度依赖、上网冲动控制障碍、强迫上网症状、网络成瘾耐受等情况。此阶层解释了冲动控制障碍问题 1.7% 的变差。

网络使用和认知预测变量层面，上网时长过长（ $\beta = .194^{***}$ ,  $P < .001$ ）和长时间花费在使用社交网站（如微博、微信等）（ $\beta = .169^{***}$ ,  $P < .001$ ）的大学生，更容易对网络产生依赖。此阶层解释了冲动控制障碍问题 7.7% 的变差。

标准化回归方程式为：

冲动控制障碍问题 =  $-0.083 \times$  性别 +  $0.068 \times$  学习成绩 +  $0.194 \times$  上周上网时长 +  $0.169 \times$  使用社交网站

根据表 15 所示，我们可以大致描摹出网络沉迷第二种表现：冲动控制障碍问题比较容易发生在以下大学生身上：

学习成绩差，长时间上网，喜欢流连在社交网站（如微博、微信）的女大学生。

进一步观察表 15 中的标准化回归系数和显著水平，我们发现，就个别变量的解释量来看，以网络使用和认知层面的预测力最佳，解释了冲动控制障碍问题 7.7% 的变差，比人口学变量层面（1.7%）的比例高得多，虽然两个阶层的变量的联合预测力达到 9.4%，但主要预测力还在网络使用和认知层面，可见大学生网络使用对网络沉迷的冲动控制障碍问题影响最大，以正相关为主。

### （3）大学生网络沉迷中的时间管理问题影响因素分析

表 15 的第三列显示了以时间管理问题为因变量的回归分析结果，数据显示，10 个预测变量进入回归方程式的显著变量只有 3 个，多元相关系数为 0.219，阶

层二元回归方程整体检验的 F 值为 4.768 ( $p=0.000$ ), 达到 0.05 的显著水平, 显示 3 个预测变量对时间管理问题有显著的解释力, 其联合解释变异量为 4.8%, 亦即表中 3 个变量能联合预测时间管理问题 4.8% 的变异量。

通过多元回归分析的方法, 可以测量出各自变量对网络沉迷中的时间管理问题是否产生影响, 产生影响的正负方向以及影响程度大小。

人口学预测变量层面, 对时间管理问题没有影响。

网络使用和认知预测变量层面, 上网时长过长 ( $\beta = .121^{***}$ ,  $P < .001$ ) 和长时间玩网络游戏 ( $\beta = .145^{***}$ ,  $P < .001$ )、对网络影响偏消极认知 ( $\beta = -.065^*$ ,  $P < .05$ ) 的大学生, 更容易对情绪和时间的控制能力弱。此阶层解释了时间管理问题 4.4% 的变差。

标准化回归方程式为:

时间管理问题 =  $0.121 \times$  上周上网时长 +  $0.145 \times$  网络游戏 -  $0.065 \times$  网络影响认知

根据表 15 所示, 我们可以大致描摹出网络沉迷第三种表现: 时间管理问题比较容易发生在长时间上网, 喜欢玩网络游戏, 对网络影响偏消极认知的大学生身上。

进一步观察表 15 中的标准化回归系数和显著水平, 我们发现, 就个别变量的解释量来看, 以“网络使用和认知”层面的预测力最佳, 这一层面解释了时间管理问题 4.4% 的变差, 比人口学变量层面 (0.3%) 的比例高很多, 可见大学生网络使用对网络沉迷的时间管理问题影响最大, 上网时间长, 喜欢玩网络游戏, 对网络影响偏消极认知的大学生, 会长时间待在在网上, 对于时间的控制和管理很差。

#### (4) 大学生网络沉迷中的身心健康损害问题影响因素分析

表 15 的第四列显示了以身心健康损害问题为因变量的回归分析结果, 数据显示, 10 个预测变量进入回归方程式的显著变量只有 1 个, 多元相关系数为 0.143, 阶层二元回归方程整体检验的 F 值为 1.998 ( $p < 0.05$ ), 达到 0.05 的显著水平, 显示 1 个预测变量对身心健康损害问题有显著的解释力, 其解释变异量为 2.1%。

人口学预测变量层面, 对身心健康损害问题没有影响

网络使用和认知预测变量层面, 对网络影响消极认知 ( $\beta = -.104^{**}$ ,  $P < .01$ ) 的大学生, 更容易出现身体不适、精神不振等身心健康损害。此阶层解释了身心健康损害问题 1.2% 的变差。

标准化回归方程式为:

身心健康损害问题 =  $-0.104 \times$  网络影响认知

根据表 15 所示，我们可以大致描摹出网络沉迷第四种表现：身心健康损害问题比较容易发生在对网络影响认知消极的大学生身上。

进一步观察表 15 中的标准化回归系数和显著水平，我们发现，就个别变量的解释量来看，以网络使用和认知层面的预测力最佳，这一层面解释了身心健康损害问题 1.2% 的变差，可见大学生网络使用和认知对网络沉迷的身心健康损害问题有影响。

### 3.4 大连市青少年网络使用与网络沉迷现状总结

本研究根据国外学者 Young 和我国台湾学者陈淑惠对网络沉迷类型的分类，做了本土化的修正后，制定了本次的《青少年网络沉迷量表》；采用随机分层抽样的方法，通过对辽宁省大连市 7 所高校、1 所高中和 1 所初中共 1000 名青少年进行的面对面问卷调查，收集有效问卷 962 份，运用 SPSS 统计软件进行调查结果的分析，并撰写调查报告。以下是大连市青少年网络使用与网络沉迷现状调查报告结构图：

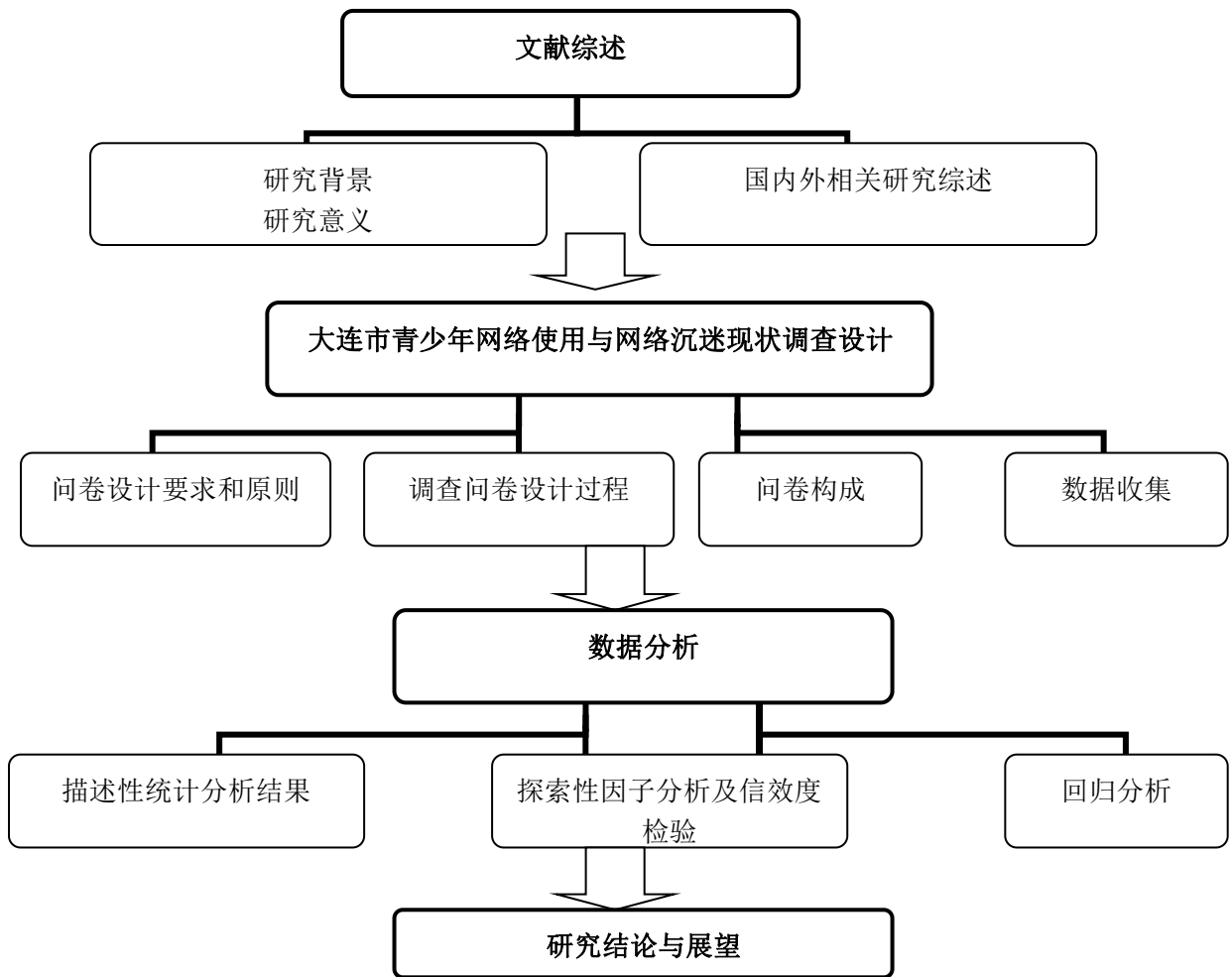


图 2 大连市青少年网络使用与网络沉迷现状调查报告结构图

通过对调查问卷的结果分析，回答了以下研究问题。

### (1) 大连市青少年的网络使用情况如何？

大连市青少年的平均网龄为3年以上。其中3-6年网龄为471人，占总体比例的49% (N=962)；7年及以上网龄为358人，占总体比例的37.2% (N=962)。

在青少年上周上网时长方面，上周上网时长主要集中在11-20小时段，有199人，其次是21-30小时段，有194人。

大连市青少年上网最主要的目的是娱乐休闲 (n=671)，占总体比例的69.8% (N=962)，其次依次是学习15.9%，工作或社团活动14.3%。

大连市青少年主要的上网地点依次是宿舍(90%)、工作或学习场所(51.1%)、学校机房(39.4%)、家庭(33.2%)、网吧(21.1%)和其它公共场所(16.5%)。

从调查问卷的统计结果得知，均超过半数以上的学生认为网络可以帮助个人在一些自我关心的事件上保持优先或优势地位(66.5%)；可以帮助个人展示自我或表达自己的观点(72.6%)；可以帮助个人完成学习或生活中的一些挑战和任务(79%)；可以帮助个人在如何与他人相处方面获得建议(66.2%)；可以帮助个人进行自我娱乐和消遣(86.7%)；可以帮助个人进行社交活动和结交新朋友(69.5%)。

大连市青少年上网的主要活动依次是使用即时通讯设备QQ、微信等(82.3%)、在线收听、观看或下载音视频(70.9%)、搜索信息或使用学习资源(66%)、浏览新闻、论坛等(63.5%)、使用社交网站人人、微博等(61.5%)、网上购物(35.7%)、网络游戏(27.1%)。

大部分学生认为网络对个人的影响是积极的(58.3%)，只有不到一成的学生认为网络对个人的影响是消极的(6.2%)。

### (2) 青少年网络沉迷总体指数受哪些因素影响？

本文以人口学变量、网络使用和影响认知为自变量层级，运用阶层回归分析方法进行实证研究，探索和建立了青少年网络使用和认知对网络沉迷的多因素影响综合模型，如图3所示：

通过对调查问卷的结果分析，网络沉迷总体指数(IAI)受性别、性格、上周上网时长、是否经常搜索信息或使用学习资源、是否经常使用社交网站和玩电脑游戏以及对网络影响认知等因素影响。

网络沉迷总体指数(IAI)标准化回归方程式为：

网络沉迷总体指数(IAI) =  $-0.065 \times \text{性别} - 0.089 \times \text{性格} + 0.184 \times \text{上周上网时长} - 0.099 \times \text{搜索信息或使用学习资源} + 0.142 \times \text{使用社交网站} + 0.159 \times \text{网络游戏} - 0.124 \times \text{网络影响认知}$

根据表 14 和图 3 所示，我们可以大致描摹出网络沉迷比较容易发生在性格内向，长时间上网，不喜欢利用网络搜索信息和学习资源，却喜欢使用社交网站（如微博、微信），爱玩电脑游戏，对网络影响认知偏消极的女性大学生身上。

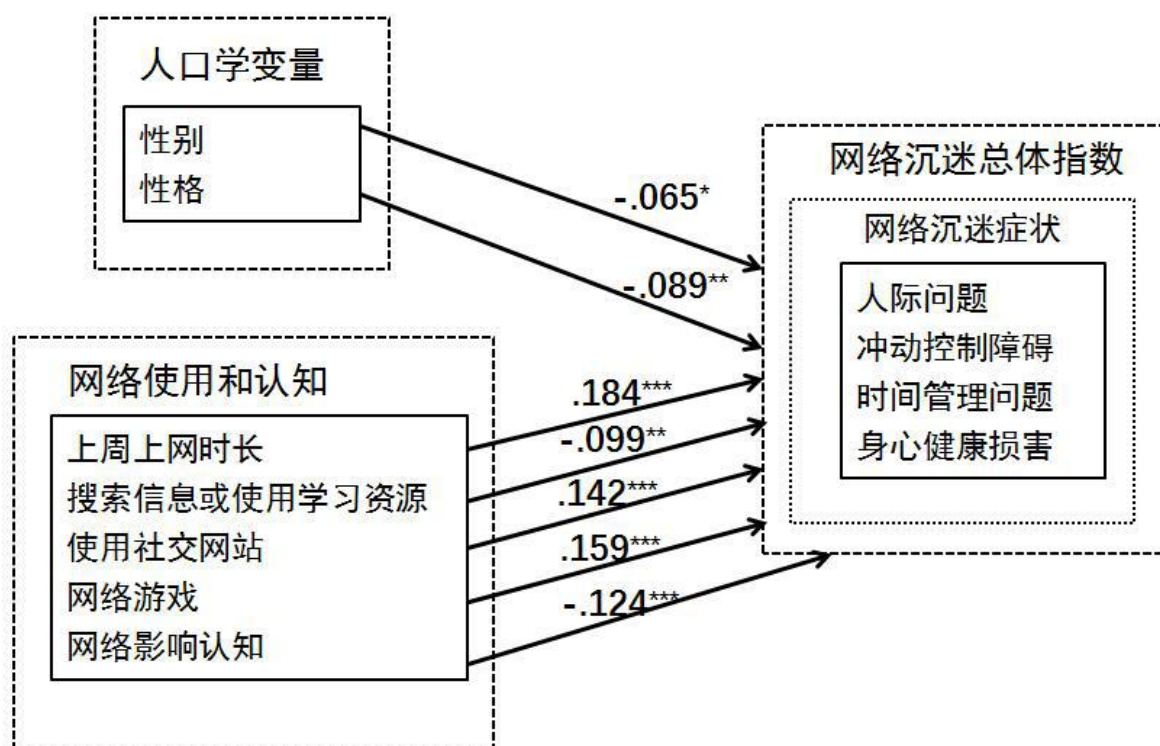


图 3 青少年网络使用和认知对网络沉迷的影响综合模型

### (3) 青少年网络沉迷各症状受哪些因素影响？

通过对调查问卷的结果分析，网络沉迷各症状同样受到性别、性格、上周上网时长、是否经常搜索信息或使用学习资源、是否经常使用社交网站和玩电脑游戏以及对网络影响认知等因素影响。在描摹各自变量对网络沉迷四因子的影响上，具体来说：

#### A. 大学生网络沉迷症状 1——人际问题方面：

根据表 15 所示，大学生网络沉迷症状 1——人际问题比较容易发生在性格内向，家庭居住在农村，不喜欢在网络上搜索信息或学习资源，却喜欢使用社交网站（如微博、微信），爱玩电脑游戏，对网络影响偏消极认知的大学生身上。

#### B. 大学生网络沉迷症状 2——冲动控制障碍问题方面：

根据表 15 所示，大学生网络沉迷症状 2——冲动控制障碍问题比较容易发生在学习成绩差，长时间上网，喜欢流连在社交网站（如微博、微信）的女大学生身上。

**C. 大学生网络沉迷症状 3——时间管理问题方面：**

根据表 15 所示，大学生网络沉迷症状 3——时间管理问题比较容易发生在长时间上网，喜欢玩网络游戏，对网络影响偏消极认知的大学生。

**D. 大学生网络沉迷症状 4——身心健康损害问题方面：**

根据表 15 所示，大学生网络沉迷症状 4——身心健康损害问题比较容易发生在对网络影响认知消极的大学生身上。

通过观察表 15 中的标准化回归系数和显著水平，我们发现，就自变量的解释量来看，“网络使用和认知”层面的预测力最佳，比人口学变量层面预测力比例高很多，由此可见，青少年网络使用和对网络认知程度与青少年网络沉迷具有相关性，长时间上网，流连在社交网站和网络游戏，对网络认知偏向消极的青少年，更容易沉迷于虚拟世界。

## 4 青少年网络沉迷预防对策分析

本研究以人口学变量、网络使用和影响认知为自变量层级，运用阶层回归分析方法进行实证研究，探索和建立了青少年网络使用和认知对网络沉迷的多因素影响综合模型。

研究发现，青少年网络沉迷主要受到青少年性别、性格、上网时长、是否经常搜索信息或使用学习资源、是否经常使用社交网站和玩电脑游戏以及对网络影响认知等因素影响。

可以说，互联网在现实生活中得到了日益广泛的应用，青少年已经成为了互联网广泛使用的推动者。随着青少年网民的日益增多，网络沉迷者可能也会日益增多。本研究对网络沉迷现象的影响因素进行了初步探索，这对网络沉迷的预防与干预提供了一定的实证依据。本研究所得结论可能会对避免青少年网络沉迷具有一些参考性意义。

(1)首先，网络不仅仅是一个传递新闻、提供娱乐的场所，更是拥有丰富资源的知识宝库，网络应该成为现代青少年充实自我、发展自我的有效途径。

(2)其次，适量的网络使用是有益的，但如果花大量的时间在网络中，特别是在网络游戏上，会产生一系列消极的影响，尤其是对现实中的人际交往关系产生消极影响。

(3)再次，要正确对待和处理网络与现实生活的关系，不要把上网作为逃避现实生活问题或者排遣消极情绪的工具。我们应努力调整身心情绪，纠正错位的思维定式，提高人际交往能力，减少对网络的依赖。

(4)最后，学校和家庭应该未雨绸缪，对青少年进行网络素养教育、网络道德教育和网络法律教育，帮助青少年树立正确的网络观和上网认知；加强精神关怀，丰富学生们的业余文化生活，同时锻炼学生们的意志力和自控能力，使他们能够主动告别网瘾，适度上网。

2013年2月份由文化部牵头联合教育、卫生、文明办、团中央等15个部委联合出台了《未成年人网络游戏成瘾综合防治工程工作方案》（网瘾防治方案），对网瘾综合防治工作的开展提出了一个总体要求、三个周期目标、四个工作重点和八项主要措施，非常详细的指出了工作开展的具体方案。这标志着我国青少年的网络沉迷问题已经得到政府的高度重视。

在工程实施过程中，以分步实施为原则，科学设置近、中、远期目标。着力建立健全长效防治机制，防控治并举，预防为先，实施综合治理；着力推动向基层延伸，拓展网瘾防治覆盖范围；着力运用法律、行政、经济、教育等多种手段，强化家庭、学校的教育监护责任和企业的社会责任。

近期目标：2012年至2013年，建立未成年人网络游戏成瘾综合防治工作机



制；推动出台本土化预测和诊断测评系统，明确网瘾干预机构的法律地位和监管职责；进一步完善、落实网吧和网络游戏市场管理制度规范，加强对网络游戏研发、运营单位的引导。

中期目标：开展网瘾防治的基础性和应用型研究，争取用2至3年时间研制有效预防和干预未成年人网瘾的解决方案；开展重点调查，为准确研判未成年人网瘾情况提供数据支持；建立对网瘾干预机构及其从业人员的监管制度，规范市场秩序。

远期目标：建立健全各项工作制度，调动各方力量，形成政府部门主导、全社会共同参与的未成年人网瘾综合防治的联动格局，有效遏制我国未成年人网瘾趋势。

（一）研制本土化网瘾预测和诊断测评系统。针对目前我国尚无符合国情的网瘾诊断测评量表的现状，要调动研究机构、精神卫生机构各方的力量，研制本土化的网瘾诊断测评系统，防止由于文化和地域差异等原因在使用外来量表过程中而导致的误诊和误判。同时，开创性地开展网瘾预测工具的研制工作，在未成年人出现网瘾症状前进行有效的事前干预，减少网瘾危害，降低诊疗成本。

（二）完善网瘾综合防治制度规范。按照综合防治的要求，重点围绕网吧、网络游戏、网瘾干预机构的管理，进一步完善、细化相关制度规范，建立健全网瘾综合防治的法制体系。要保持对网吧违规接纳未成年人的高压态势，督促网络游戏经营单位切实落实各项未成年人保护措施。

（三）构建网瘾综合防治联动机制。充分调动企业、家长、学校、社区等社会各方力量，从预防、干预、控制三方面入手，构建企业与家长、家长与学校、未成年人与社区、学校与学术机构之间的联动机制，增加未成年人学习和生活的多样性、丰富性、自主性，努力营造有利于未成年人健康成长的学校、家庭和社区环境。

（四）改进网瘾综合防治舆论工作。基于科研成果加强科学全面的新闻宣传和舆论引导，改变目前媒体多以网瘾的危害和个别严重案例为主的信息传播惯性，积极引导青少年关注和使用网络的正向功能。

但该方案并没有从网络素养教育的视角来看待青少年网瘾防治工作。青少年除了网络成瘾之外，还面临着方方面面的网络潜在危险，前期预防胜于后期治疗，事前教育优于后期控制。通过网络素养教育提升青少年对网络信息的分辨能力和理性使用网络的自控能力，是青少年网瘾防治工作的明智选择。

就网络素养本身而言，它包括两个方面：一是能力，二是道德。能力应当放在网络环境中靠时间和锻炼而来，譬如对网络工具的运用、对信息的理解分析与评价，这是无法仅凭理论经验的传授而达成的。现有的教育体制对这方面的作用尚且合格，而缺失的，更多是对网络交流中与道德修养有关的教育。很显然，这

不是靠网络本身能解决的问题，因为道德修养是根植于人的观念中，作用在人与人的交往中。所以，对道德教育，还是要切实的落在人身上。必须在青少年时期进行，在他们的价值观与生存能力形成的过程中，将道德与网络有机融合进去，使他们在网络环境中的行为准则与现实中相一致，而这一工作需要多方面的配合才能实现。

总之，随着信息时代网络发展的日新月异，青少年网络素养能力培养亦受重视。伴随着网络素养教育的全面开展，在多方的积极参与和通力合作下，帮助身心发展未臻成熟稳定的青少年建立积极正向的网络使用态度，避免和预防网络所带来的危害和病症，有赖网络素养教育者的指导和监督，使广大青少年安全使用网络，为我所用，发展自我，走向光明的康庄大道。

最后，我们要说，研究者把我们这些 2000 年以后出生的孩子称为“网络原住民”，我们是一群好奇的探险者，我们随着历史的进程率先接触到了网络这块新大陆。这是一片瑰丽壮观的奇景，也是一座错综复杂的迷宫。这一群赤手空拳的先行者，或结伴而行，或孤身只影，用自己的脚步探遍了这片大陆的每一个角落，幸运者找到了宝藏，也有人深陷泥沼。当网络世界的地图在我们手中日渐清晰完善之时，终于有人回首这一程的辛酸坎坷，喃喃自问：“我们是否该为后来者修一条路？至少在需要的地方树几块路标……”这就是网络素养教育的意义：它将为后来踏足网络迷宫的年轻人指引捷径、警示险途，带他们避开泥沼直达宝藏。

## 参 考 文 献

- [1] Jenkins, H. Confronting the Challenges of Participatory Culture: Media Education for the 21st Century[M].Chicago, IL: MacArthur Foundation, 2007.
- [2] Livingstone, S., E. Helsper. Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide[J].New Media&Society, 2007, 9.
- [3] Jones S, Johnson-Yale C, Millermaier S, et al. U.S. college students' internet use: race, gender and digital divides [J]. Journal of Computer-Mediated Communication, 2009, 14(2):244-264
- [4] Albrecht, T. L., & Adelman, M. B., "Social support ; A theoretical perspective ", Int. L. Albrecht & M. B. Adelman (Eds. ), Sage: 18-39.
- [5] Caplan, Scott E., " Preference for Online Social Interaction : A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. Communication Research, " vol. 30, no. 6, 2003: 625-648.
- [6] 谢延明. 关于网络成瘾对人的心理影响的研究[J]. 西南民族学院学报(哲学社会科学版), 2002,5(23):150-157.
- [7] 张芝. 不同成瘾状态大学生网络使用者的认知心理特征研究[D]. 杭州: 浙江大学心理学, 2008
- [8] 党伟、戴秀英.大学生网络成瘾与认知功能的相关研究[J].宁夏医学院学报, 2006,4(2):106-108
- [9] 林绚晖, 阎巩固. 大学生上网行为及网络成瘾探讨[J]. 中国心理卫生杂志, 2001(4):281-283
- [10] 谭文芳. 大学生网络使用动机、人格特征与网络成瘾之关系研究[J].中国健康心理学杂志, 2006,14(3):245-247.
- [11] 林伟, 黄子杰, 林大熙. 医学生网络使用情况及其与情绪状态的相关分析[J].中国心理卫生杂志, 2004(18):501-503
- [12] 郑希付.认知干扰还是情绪干扰:病理性网络使用大学生的内隐心理特点比较[J].心理学报 2008 40(8):920-926
- [13] 魏龙华.上海大学生网络使用调查及网络成瘾个案研究[D].上海: 华东师范大学应用心理学, 2003
- [14] 章流洋、赵楠、王振峰等.高校大学生网络使用风险识别模糊综合评价及控制[J].科技信息, 2013 (21) : 1-2.
- [15] 吴腾蛟, 郭响.大学生网络使用状况及安全意识研究[J].科技创新导报, 2013 (07) : 187-189.
- [16] 陈晨.大学生网络使用与社会支持相关性研究 ——基于国内五城市的实证分析[D].北京: 中国青年政治学院新闻学, 2012
- [17] 刘璐、方晓义、张锦涛等.大学生网络成瘾:背景性渴求与同伴网络过度使用行为及态度的交互作用[J].心理发展与教育, 2013(04):424-433.
- [18] 许毅. 病理性网络使用大学生的自我控制能力研究[D].重庆: 西南大学发展与教育心理学, 2006.
- [19] 杨学玉. 大学生网络使用情况调查与分析[J].教育教学论坛, 2014(4):5-7.

- [20] 曹荣瑞, 江林新, 廖圣清, 等. 上海市大学生网络使用状况调查报告[J].新闻调查档案, 2012(4):58-63.
- [21] 吕灯圣, 咎玉林. 当代大学生网络使用特征透视[J]. 吉林省教育学院学报, 2015 (9) : 26-28
- [22] 胡翼青, 殷慧娴. 互联网上的使用与满足——一项关于大学生网络使用的实证研究[J].广播电视大学学报(哲学社会科学版), 2015(9):26-28.
- [23] 肖乃涛. 大学生网络即时通讯工具使用与满足模型研究[D].武汉: 武汉科技学院设计艺术学广告艺术设计, 2007.
- [24] 韦路, 余璐, 方莉琳. “网络一代”的数字不均:大学生多模态网络使用、政治知识和社会参与[J]. 中国地质大学学报(社会科学版), 2011(11-5) :90-96.
- [25] Griffiths M. D. Gambling on the Internet: A Brief Note [J]. Journal of Gambling Studies, 1996,12:471-473.
- [26] Lemon J. Can We Call Behaviors Addictive?[J]. Clinical Psychologist,2002,6: 44-49.  
Goldberg I. Internet Addiction Disorder. Retrieved November 12,1999.[EB/OL]
- [27] Alex S.Hall, Jeffrey Parsons.Internet addiction: College Student Case Study Using Best Practices in Cognitive Behavior Therapy[J].Journal of Mental Health Counseling,2001,23(4):312.
- [28] Young.K. S.Internet Can Be as Addicting as Alcohol,Drugs and Gambling. Retrieved November 11,1999.[EB/OL]
- [29] Beard K. W. Internet Addiction: Current Status and Implications for Employees[J].Journal of Employment Counseling,2002,39:2-11.
- [30] 周荣,周倩.网路上瘾现象、网路使用行为与传播快感经验之相关性初探[C].中华传播学会 1997 年年会论文集.台北:中华传播学会,1997(2):12.
- [31] 白羽, 樊富珉. 大学生网络依赖及其全体干预方法[J].青年研究, 2005, (5) :42-49.
- [32] 林以正. 网路人际互动对网络沉迷的影响[R]. 台湾: 国科会专案研究计划成果报告, 2001.
- [33] 范杰臣. 高中生人际互动与社会支持对网络沉迷之影响——以桃园县某高中为例[D].台湾: 私立元智大学资讯社会学研究所硕士论文, 2003.

## 附录一 青少年网络行为及其相关因素调查问卷

问卷编号\_\_\_\_

同学：您好！本次问卷完全服务于学术研究，问卷采取匿名形式，请如实作答。感谢您的热心协助，希望在我们的共同努力下，可以使本研究对学术有所贡献。

## 一、青少年网络使用情况调查

1. 您使用网络（包括台式机、平板电脑、笔记本电脑、智能手机等）有多长时间了？

- (1) 少于1年 (2) 1-2年 (3) 3-6年 (4) 7年及以上

2. 您上网最主要的任务是：

- (1) 学习 (2) 工作或社团活动 (3) 娱乐休闲

3. 最近3个月您在以下哪些地方使用过网络？（可多选）

- (1) 宿舍 (2) 工作或学习场所 (3) 学校机房  
(4) 网吧 (5) 其他公共场所 (6) 家庭

4. 包括零碎的上网时间在内，上周您总共花费了多长时间来上网？

- (1) 没有上网 (2) 1-2小时 (3) 3-6小时 (4) 7-10小时  
(5) 11-20小时 (6) 21-30小时 (7) 30-50小时 (8) 多于50小时

5. 对于“网络可以帮助个人实现目标”的以下观点，您的态度是什么？

	非常不同意	不同意	不确定	同意	非常同意
(1) 使您在一些您个人关心的事件上保持优先或优势地位	1	2	3	4	5
(2) 展示自我 或 表达自己的观点	1	2	3	4	5
(3) 完成学习或生活中的一些挑战和任务	1	2	3	4	5
(4) 在如何与他人相处方面获得建议	1	2	3	4	5
(5) 自我娱乐和消遣	1	2	3	4	5
(6) 社交活动和结交新朋友	1	2	3	4	5

6. 您参与或使用下述网络活动的频率是怎样的？

	从不	很少	有时	经常	非常频繁
(1) 搜索信息或使用学习资源	1	2	3	4	5
(2) 使用即时通讯设备（如QQ、微信等）	1	2	3	4	5
(3) 在线收听、观看或下载音视频	1	2	3	4	5
(4) 使用社交网站（如人人网、微博等）	1	2	3	4	5
(5) 浏览新闻、论坛等	1	2	3	4	5
(6) 网络游戏	1	2	3	4	5
(7) 网上购物	1	2	3	4	5

7. 权衡网络利弊，您认为网络对您的总体影响是积极的还是消极的？

- (1) 非常消极 (2) 比较消极 (3) 中性 (4) 比较积极 (5) 非常积极

## 二、青少年网络沉迷情况调查

题目内容	极不符合	不符合	符合	非常符合
1. 我只要有一段时间没上网，就会觉得心里不舒服。	1	2	3	4
2. 我发现自己上网的时间越来越长。	1	2	3	4
3. 网络断线或接不上时，我觉得自己坐立不安。	1	2	3	4
4. 不管再累，上网时总觉得很有精神。	1	2	3	4
5. 其实我每次都只想上网待一下子，但常一待就待很久不下来。	1	2	3	4
6. 虽然上网对我日常人际关系造成负面影响，我仍未减少上网。	1	2	3	4
7. 我没有因为上网（包含写作业及玩乐），而减少睡眠。***	1	2	3	4
8. 从上学期以来，平均而言我每周上网时间比以前增加许多。	1	2	3	4
9. 我只要有一段时间没有上网就会情绪低落。	1	2	3	4
10. 我不能控制自己上网的冲动。	1	2	3	4
11. 发现自己专注于网络而减少了与身边朋友的互动。	1	2	3	4
12. 我曾因为上网而腰酸背痛，或有其他身体不适。	1	2	3	4
13. 我每天早上醒来，第一件想到的事就是上网。	1	2	3	4
14. 上网对于我的学业或工作已造成一些负面的影响。	1	2	3	4
15. 我只要有一段时间没有上网，就会觉得自己好像错过什么。	1	2	3	4
16. 因为上网的关系，我和家人的互动减少了。	1	2	3	4
17. 因为上网的关系，我平常休闲活动的时间减少了。	1	2	3	4
18. 没有网络，我的生活就毫无乐趣可言。	1	2	3	4
19. 上网对我的身体健康没有造成任何负面的影响。***	1	2	3	4
20. 我曾试过想花较少的时间在网络上，但却无法做到。	1	2	3	4
21. 我习惯减少睡眠时间，以便能有更多时间上网。	1	2	3	4
22. 比起以前，我必须花更多的时间上网才能达到满足。	1	2	3	4
23. 我曾因为上网而没有按时进食。	1	2	3	4
24. 我曾因为熬夜上网而导致白天精神不振。	1	2	3	4

### 三、个人基本资料

1. 您所在的院校是\_\_\_\_\_
2. 性别： (1) 男 (2) 女
3. 年级： (1) 大一 (2) 大二 (3) 大三 (4) 大四或大五
4. 专业类别是：  
(1) 理工科 (2) 文科 (3) 经管 (4) 医学 (5) 艺术 (6) 其他
5. 您的家庭居住地是：  
(1) 城市 (2) 县镇 (3) 农村
6. 您在班级的学习成绩的排名是：  
(1) 优秀 (2) 良好 (3) 中等 (4) 较差 (5) 差
7. 您认为自己的性格是：  
(1) 内向 (2) 偏内向 (3) 说不清 (4) 偏外向 (5) 外向
8. 您的家庭人均月收入是：  
(1) 1千元以下 (2) 1000-3000元 (3) 3000-5000元  
(4) 5000-10000元 (5) 1万元以上
9. 您父母的最高学历是：  
父：(1) 小学 (2) 初中 (3) 高中/中专 (4) 本科/大专 (5) 硕士 (6) 博士  
母：(1) 小学 (2) 初中 (3) 高中/中专 (4) 本科/大专 (5) 硕士 (6) 博士
10. 父母对您的管教方式是：  
(1) 放任自流 (2) 稍有管束 (3) 较为严厉 (4) 非常严厉

**官网** [www.dengfengbei.com](http://www.dengfengbei.com)

---

**Dengfengbeijingsai**

**微信公众号**



---

(1) “登峰杯” 学术作品学生 QQ 群 571526693

(2) “登峰杯” 数学建模学生 QQ 群 571535826

**官方 QQ 群**

(3) “登峰杯” 机器人学生 QQ 群 571540979

(4) “登峰杯” 结构设计学生 QQ 群 592858677

(5) “登峰杯” 数据挖掘学生 QQ 群 144821810

---

**官方邮箱** [dengfengbei@126.com](mailto:dengfengbei@126.com)

---

**联系电话**

010-52909593 , 18310079788

( 工作日 9:00~12:00 , 13:00~17:00 )

---