

大学生网络成瘾的危害、影响因素及其对策探析

石如彬 何凯 蒙静宜

(华南农业大学, 广东广州 510642)

摘要: 随着网络设备的迅速普及, 网路成瘾现象在大学生中愈发普遍。根据研究显示, 网络成瘾在大学生中的发生率约为 18.23—34.5% 之间, 手机成瘾更是高达 37.9%—58%。针对大学生网络成瘾的现状, 本文首先探讨了网络成瘾对大学生身心健康、学业发展以及人际关系的危害, 然后从网络特征、个体特征以及环境特征三个方面探析影响大学生网路成瘾的因素, 最后针对网络成瘾的现状, 提出应建立起“个人—家庭—学校—社会”四位一体的长效预防机制。

关键词: 大学生; 网络成瘾; 危害; 影响因素; 对策

中图分类号: G444

文献标识码: A

文章编号: 2096-4609 (2020) 16-0112-003

一、引言

根据中国互联网信息中心发布的《第 44 次中国互联网络发展状况统计报告》显示, 截至 2019 年 6 月, 我国网民规模达 8.64 亿。从网民职业结构来看, 学生占据 26%。先前相关研究显示, 网络成瘾在大学生中的发生率约为 18.23—34.5% 之间^[1-3]。由于当前移动网络设备的普及, 大学生手机成瘾比例更是高达 37.9%—58% 之间^[4-6]。因此, 可以看出大学生网络成瘾的现象比较普遍。大学生正处于知识积累和人格发展的关键期, 大学时期的发展状况对将来的人生发展有着重要的影响。然而, 由于大学阶段学习方式的转变, 许多大学生缺乏自我管理的能力, 不能够合理规划自己的大学生生活, 长期迷恋于网络游戏、网路社交等虚拟世界, 甚至达到网络成瘾的程度, 严重危害着大学生的身心健康、学业发展以及人际关系。大学生是将来国家和社会建设的主力军, 他们的身心健康对国家和社会的健康发展有着举足轻重的作用。

所谓网络成瘾 (Internet addiction), 又被称为病理性网络使用或网络过度使用, 是指由于长时间不适当的网络使用而引发的对网络的耐受、戒断反应, 成瘾者有持续的上网欲望而导致行为失控, 个体一旦产生成瘾行为将对个体的生理、心理及社会功能造成损害^[7-8]。

大学生网络成瘾的基本类型有网

络游戏成瘾、网络关系成瘾、信息超载以及上网冲动等。由于大学生的学习和生活方式显著区别于其他年龄阶段的学生, 因此大学生在网络成瘾上也有其显著的特征, 具体如下: 第一、从网络成瘾的内容上看, 大学生网络成瘾更集中体现在网络游戏成瘾、网络关系成瘾等方面; 第二、从上网的动机上看, 大学生上网更多是为了获取身心的愉悦或者弥补对现实世界的不满; 第三、从上网方式来看, 由于移动设备的普及, 手机上网成为主要的上网方式, 手机成瘾的比例正在不断扩大。基于当代大学生中网络成瘾的普遍性和严重性, 本研究旨在对大学生网络成瘾危害及其影响因素进行探析, 进而为防治大学生网络成瘾提出可行性建议。

二、大学生网络成瘾的危害

大学生长期沉迷于网络虚拟世界, 缺乏与现实真实世界的积极互动, 这必然对大学生身心、学业发展以及人际关系产生危害。具体如下:

(一) 影响大学生的身心健康

网络成瘾的大学生长期沉浸于虚拟的互联网世界, 忽视现实中的生活、学习与工作。成瘾者往往长时间上网, 作息和饮食不规律, 对身体以及心理造成伤害。刘庆奇等人 (2017) 采用问卷法对 1258 名青少年进行研究, 发现手机成瘾会影响睡眠质量, 手机使用越多, 睡眠质量越差, 这是因为手机等电子设备的屏幕会发出蓝光, 而

蓝光会抑制与人脑有关的褪黑素的分泌, 进而影响睡眠^[9]。长期使用网络, 缺乏体育锻炼还会产生视力下降、颈椎病、肥胖等健康问题。此外, 网络成瘾者一般自我控制能力较差, 将时间过多浪费在网络虚拟世界, 部分网络成瘾者事后还会对自己的上网行为产生深深的自责, 却不能控制住自己下次长时间沉浸于网络世界, 因而产生焦虑、抑郁等负性情绪。先前研究表明, 手机成瘾与抑郁情绪间存在显著的正相关关系^[10-12], 纵向研究的结果也发现, 手机成瘾能够正向预测个体的抑郁水平^[13]。

(二) 影响大学生学业发展

大学阶段是获取专业知识的关键期, 大学阶段的知识储备对就业以及将来的职业发展的影响都举足轻重。然而, 由于大学较为宽松的学习氛围, 许多大学生习惯于中学阶段学校与父母的全方位管理, 自我管理能力较低, 导致在大学阶段沉迷于网络的现象较为普遍。许多大学生因为沉迷于网络而经常逃课, 即使能够按时上课, 在课堂上玩手机的情形也时常发生, 这必然会影响到听课的效率, 导致学习成绩的下降。李文涛等人 (2019) 调查发现, 在上课或自习的过程中有 63.35% 的大学生偶尔或经常玩手机, 仅有 10.21% 的大学生几乎没有玩手机^[14]。向珂莹 (2019) 研究网络成瘾对学业的影响发现, 网络成瘾与大学生的学习成绩显著负相关, 与大学生的

挂科率显著正相关^[15]。

（三）影响大学生人际关系的发展

大学阶段正处于埃里克森人格发展理论中亲密感—孤独感的关键阶段，在这一阶段个体需要进行人际交往以获得亲密关系，避免产生孤独感与失落感。大学生如果长时间沉浸于虚拟网络世界，如网络游戏、网络社交等，而忽略现实中的人际交往，势必会阻断这一阶段的发展，产生严重的孤独感与失落感。有研究显示，大学生网络成瘾与人际关系呈显著的负相关，网络成瘾者的人际关系水平显著低于非网络成瘾者^[16]。网络成瘾者在网上交流热情积极，但是对自己现实生活中周围的人却冷漠，久而久之缺乏现实人际交往的能力，同时也缺少与现实中亲朋好友的亲密感。当在现实世界中遭受重大打击时，因缺乏社会支持容易引发焦虑与抑郁等心理问题，严重时甚至导致自伤等行为的发生。

三、大学生网络成瘾的影响因素

大学生网络成瘾的影响因素，既有互联网本身特点的原因，又有大学生个体特性以及大学生所处的环境的原因，具体影响因素如下：

（一）网络特征

网络具有的丰富性、便捷性、社交性、虚拟现实性等特性，使得大学生频繁使用网络，并沉溺于其中甚至达到成瘾的程度。丰富性是指网上的内容丰富多彩，既有学习和工作素材，又有休闲娱乐，甚至一些网页中充斥着不符合主流价值观的内容。丰富多彩的内容让大学生频繁使用网络。便捷性是指大学生在生活或学习中需要较多的借助于网络进行，比如当前大学生遇到疑问往往上网寻找答案，这使得给大学生在享受网络便捷性的同时，往往容易形成对于网络过度的依赖。社交性是指大学生过多依赖于当前的社交工具进行交流，久而久之养成经常查看是否有新消息的习惯，生怕错过亲朋好友的短信。虚拟现实性是网络世界对现实世界的虚拟化，网络世界没有现实世界的社会评价，

大学生在网络上更能够感受到更多的平等与尊重，这给予在现实世界中不如意的大学生以精神安慰，甚至让一些大学生沉迷其中。

（二）个体特征

网络成瘾与个体的消极应对方式、抑郁、焦虑、低自尊以及自制能力等个体心理特征有关。Wills等提出的“压力一应对模型”很好的解释了成瘾的过程，该模型认为物质的使用是一种应对生活压力的反应方式，网络成瘾则是大学生应对现实世界中压力的一种应对方式。大学生面对的学习和生活环境更为复杂，也更容易遇到负性的压力生活事件，如果大学生遇到负性生活事件时选择消极的应对方式，则容易产生抑郁、焦虑、低自尊等负面情绪，这些负面情绪如果不能很好的调节，大学生容易到网络虚拟世界寻找精神的安慰，如网络游戏、网络交友等，因而容易产生网络成瘾行为。苏瑞等人（2019）研究发现抑郁症状与网络成瘾有显著的正相关，随着抑郁程度的加深，网络成瘾人数增加^[17]。同样，自制能力与大学生网络成瘾有着密切的关系。庞海波等人（2010）研究显示，与非网络成瘾的学生相比，成瘾的学生自制能力较差，成瘾学生能够更经常体验到孤独、焦虑和不满，并在生活中更经常出现适应不良现象^[18]。

（三）环境因素

1. 家庭因素

家庭是个体身心发展的重要场所，家庭功能不良对个体的身心发展具有重要的影响。网络成瘾者的成长家庭往往较多采取惩罚、否认以及过度保护等形式的教养方式，个体较少感受到家庭的情感温暖与被理解。先前有研究表明，网络成瘾的年轻人和非成瘾者相比，对家庭的总体满意度较低，家庭的组织性、凝聚力、适应性均较低，父母和子女之间有更多的冲突，能够感知到父母较多的惩罚性，较少的温暖和支持。网络成瘾青少年在成长过程中也常常出现“父亲功能”缺失或不足的现象^[19-20]。

2. 学校因素

研究发现，网络成瘾与专业满意度、学业水平等因素有关。吴雪嵩等人（2017）研究发现网络成瘾与专业满意度呈现显著的负相关，学生对专业越不满意，越容易产生网络成瘾行为。这可能是由于大学生不喜欢自己所学的专业，又无力改变现状，这就容易产生焦虑、抑郁等负面情绪，转而在网络世界寻找满足和安慰，因而更容易产生网络成瘾行为^[21]。向珂莹（2019）研究发现网络成瘾与学业成绩、挂科率显著负相关，网络成瘾的大学生成绩更差，挂科更多^[15]。因此，可以看出当大学生对于所学专业不满意或者在专业中取得不满意的成绩时，更容易寻找网络作为精神寄托，久而久之产生成瘾行为。

3. 社会因素

随着科技的迅速发展，网络基础设施的迅速普及，网络资源变得非常容易获得，大学生在宿舍、食堂、图书馆、教室、公共交通上都容易获得稳定和快速的网络。一方面，这方便了大学生的学习、生活和工作；另一方面这也导致大学生上网时间迅速增长，在大学校园经常可以看到“边上课边玩手机”等现象，甚至部分大学生达到网络成瘾的程度。同时，由于制度和法律的缺失，导致网络企业以及网络内容缺乏强有力的监管，网络上充斥着不符合主流社会价值观念的内容，大学生往往由于猎奇心理而长期沉迷于网络。

四、大学生网络成瘾的应对措施

针对大学生网络成瘾普遍性和严重性，应建立起“个人—家庭—学校—社会”四位一体的长效预防机制。具体措施如下：

（一）个人方面

大学生应该正确认识网络的利弊，合理安排自己的生活、学习与工作，养成文明科学的上网习惯。大学生平时应注重自制力的培养，自觉抵制网络上不良信息的诱惑。同时，大学生应积极参加集体活动，注重社会支持系统的构建，当遇到压力、受惩罚等

负性生活事件时能够积极主动寻求同学、老师以及父母的帮助。

(二) 家庭方面

在子女成长过程中,父母应该更多采取理解、包容、支持与鼓励等积极的家庭教养方式,让子女感受到家庭的温暖与理解。

大学生父母平时应该积极地与子女交流,了解子女在学校的表现,当子女遭受考试失败、失恋等挫折时,给予理解、支持与鼓励,让子女敢于在大学中积极尝试新事物,而不是沉迷于网络等虚拟世界。

(三) 学校方面

学校应建立转专业和学业帮扶的机制。当前大学生专业的选择往往是在高考后进行,这时他们往往缺乏对专业系统的了解,当进入系统学习后发现不感兴趣,就往往容易丧失学习的动力。转专业机制的确立,可以给不喜欢本专业的学生提供二次选择的机会,鼓励他们认真学习,因而避免长时间沉迷于网络。同时,大学应建立学习帮扶的机制,对学习困难的学生提供学业帮扶,防止他们因学习困难而放弃学习,转而在网络世界寻求安慰。

(四) 社会方面

政府部门应积极完善网络相关的立法和监督,严格审查网络内容,净化网络环境,如制定电影分级制度、严厉打击网络不良内容、限制网络游戏使用时长等。相关企业应该积极进行行业自律,肩负起社会责任。在网络产品设计与制作过程中,应坚持弘扬主旋律、传播正能量,积极将中国传统文化和社会主义先进文化融入其中,创作既能够让大学生喜闻乐见,又有利于大学生长期发展的网络产品。

【参考文献】

[1] 李小梅,阳国丽,蒋德勇.大学生网络成瘾现状及其影响因素的logistic回归分析[J].职业与健康,2015,31(5):665-668.

[2] 王小丹,高允锁,林翡翠,等.海南大学生网络成瘾现况

及影响因素分析[J].中国健康教育,2015,31(12):1152-1155.

[3] 汪艳,陈晶,雷威,等.大学生暑期网络成瘾、睡眠质量对负性情绪的影响[J].四川精神卫生,2018,31(1):51-56.

[4] 王月琴,张宇.大学生手机依赖与领悟社会支持和主观幸福感的关系[J].中国心理卫生杂志,2015,29(11):868-873.

[5] 柯小敏.大学生手机依赖与无聊倾向性的关系:消极应对方式的中介作用[D].西安:陕西师范大学,2015.

[6] 吴茜玲,罗娇,白纪云,侯木兰,李霞.大学生安全感对手机成瘾的影响:回避现实社交的中介作用[J].心理发展与教育,2019,35(5):589-596.

[7] Ferraro, Giovanni, et al. "Internet addiction disorder: an Italian study." *CyberPsychology & Behavior*, 2006, 10(2): 170-175.

[8] 彭子文,郑钟艳,余晓曦,金丽丽,韦臻.超重、肥胖青少年网络成瘾与抑郁的关系[J].中国健康心理学杂志,2019(8):3.

[9] 刘庆奇,周宗奎,牛更枫,范翠英.手机成瘾与青少年睡眠质量:中介与调节作用分析[J].心理学报,2017,49(12):1524-1536.

[10] Chen L, Yan Z, Tang W, et al. Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 2016, 55: 856-866.

[11] Alhassan AA, Alqadhib EM, Taha NW, et al. The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC Psychiatry*, 2018, 18(1): 148-155.

[12] Çag an Ö, Ünsal A, Çelik N. Evaluation of

college students' the level of addiction to cellular phone and investigation on the relationship between the addiction and the level of depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2014, 114: 831-839.

[13] Jun S. The reciprocal longitudinal relationships between mobile phone addiction and depressive symptoms among Korean adolescents. *Computers in Human Behavior*, 2016, 58: 179-186.

[14] 李文涛,阚佳欣,闵钰婷,张涵,彭琳.网络成瘾对大学生学习成绩影响研究[J].现代经济信息,2019(4):347.

[15] 向珂莹.大学生网络成瘾对学业的影响研究——以贵州X高校为例[J].开封教育学院学报,2019(5):85.

[16] 任心宇.大学生同伴关系对网络成瘾的影响:核心自我评价的中介效应[J].心理技术与应用,2017,5(9):521-529.

[17] 苏瑞,汤鸿璐,段晓丽.高校大学生网络成瘾和精神抑郁状况关系研究[J].兰州教育学院学报,2019(2):164-166.

[18] 庞海波,吴一智,曾永锋,彭姝丽,陈寿隆.青少年网络成瘾人格特征研究[J].心理科学,2010(1):210-212.

[19] 高文斌,高晶,祝卓宏等.中国青少年网络成瘾研究与调查[J].北京:科学出版社,2006.

[20] 祝卓宏,高文斌,高晶等.走出网络迷途[J].北京:科学出版社,2006.

[21] 吴雪嵩,董兆鹏,朱凯,李金栋,王倩,刘玉,李栋.大学生网络成瘾状况及影响因素分析[J].泰山医学院学报,2017(3):263-265.

【作者简介】石如彬(1991-),男,硕士,助教,研究方向为大学生心理健康教育。