

# 未成年人网络沉迷影响因素及路径分析

■ 田 丰

(中国社会科学院 社会发展战略研究院, 北京 100732)

**【摘要】** 本文使用2021年覆盖全国未成年人网络生活和网络行为的调查数据,对未成年网络沉迷和网络行为进行系统性分析,在分析网络沉迷和网络行为的影响因素基础上,结合多重中介模型验证分析学校、家庭、同伴及平台等因素的间接效应和作用路径,研究发现学校、家庭、平台和同伴都会在网络行为和网络沉迷之间发挥中介作用。根据分析结果,提出建立多方协同治理预防未成年人网络沉迷保护路径的对策建议。

**【关键词】** 网络保护 未成年人 网络沉迷

根据共青团中央维护青少年权益部和中国互联网络信息中心(CNNIC)联合发布的《全国未成年人互联网使用情况研究报告》中的数据,2021年中国未成年网民规模达到1.83亿人,互联网普及率为94.9%,学习、听音乐、玩游戏及聊天是未成年人中排名靠前的网络活动,互联网对未成年用户造成的不良内容侵蚀、过度消费及网络沉迷等负面影响继续存在。可见,未成年人作为网络社会的原住民,在享有网络红利的同时,也不可避免地暴露在网络风险之下,如何保护好未成年人,避免他们过度沉迷网络,是国家、社会和家庭共同关注的时代议题,也是当下学术研究的前沿领域。

## 一、研究背景

2021年修订后的《中华人民共和国未成年人保护法》正式生效,增设了网络保护专章,对未成年人网络保护工作中不同组织机构的职责做出了具体规范。参照《中华人民共和国未成年人保护法》,相关主管部门均将预防网络沉迷作为未成年人网络保护的重点内容,大体上可以归纳为三个方面:一是强调了预防未成年人网络沉迷相关各方的责任;二是确立了预防网络沉迷的制度规定,主要是强制网络平台执行实名认证和青少年模式;三是增强了细节管理,包括时间管理、消费管理和休息提示等。同时,明确要求不得以侵害身心健康的方式干预未成年人网络沉迷。

随后,网络平台企业也做出了调整,取得了一定效果,如腾讯公司2021年9月发布的数据称,未成年人在本土市场游戏时长的占比为0.7%,较2020年9月的6.4%有所下降;同期,未成年人在该公司本土市场游戏流水的占比为1.1%,较2020年9月的4.8%有所下降。但是关于未成

收稿日期:2023-03-11

作者简介:田 丰,中国社会科学院社会发展战略研究院研究员,主要研究人口与家庭社会学、青少年与大学生、社会问题与社会治理。

年人网络沉迷的新闻报道仍然屡见不鲜,这说明预防未成年人网络沉迷仅仅依靠法律手段和技术限制是不够的,需要政府、企业、家庭、学校的共同努力。由此可见,如何采取科学、合理的方式对未成年人沉迷网络进行预防和干预是一个需要探索的研究领域。

## 二、文献梳理

### (一)国际社会未成年人网络保护研究

网络沉迷问题在全球范围内受到了广泛关注,许多国家的调查研究都发现了未成年人网络沉迷现象较为突出。如英国《每日邮报》援引了市场调查机构涉及到的2000名11至17岁的中学生调查数据,有39%的青少年认为自己沉迷于网络<sup>[1]</sup>。2014年一项欧盟资助的,涉及到巴西、比利时、丹麦、爱尔兰、意大利、葡萄牙、罗马尼亚、英国等国家未成年人网络使用的“Net Children Go Mobile”研究报告显示,各个国家未成年人智能手机依赖现象明显增加<sup>[2]</sup>。日本内务和通讯省(MIAC)在2017年公布的调查数据显示,96.9%的青少年每天都使用互联网,大多数也都是通过智能手机<sup>[3-4]</sup>。美国皮尤研究中心报告称,在美国青少年中95%拥有智能手机,有45%几乎一直在线<sup>[5]</sup>。

当智能手机取代电脑作为上网的主要工具,未成年人接入网络生活更加便捷,网络沉迷问题自然更为突出,也受到越来越多的学者们的关注<sup>[6-9]</sup>。网络沉迷的概念早在1996年已被戈登伯格提出<sup>[10]</sup>,随后杨(Young)等学者展开了一系列经验研究<sup>[11]</sup>,但是,网络沉迷始终没有通用、准确的界定和测量标准<sup>[12]</sup>。传统上习惯把沉迷界定为对某种物质、习惯或行为具有强迫性的、不受控制的依赖,并且达到一旦中断就会产生严重的情感、精神或心理反应的状态。网络沉迷在概念界定上更像是传统“沉迷”的衍生品,具体指对网络这种非物质存在或者行为的类似反应的状态,表现为带有强烈渴望、无节制地网络使用,以及由此带来的损伤和痛苦<sup>[13]</sup>。

与戈登伯格和杨所沿袭的基于精神疾病的概念界定相比,英国心理学家格里菲思(Griffiths)对网络沉迷提出了不一样的观点,他认为网络沉迷可以视为广泛意义上的科技成瘾<sup>[14]</sup>,网络并非是导致未成年人沉迷的根本原因,而是一个居中发挥作用的介质<sup>[15]</sup>,真正让未成年人沉迷的是网络行为<sup>[16]</sup>。格里菲思反对笼统地使用网络沉迷概念以及网络沉迷测量量表(IAT)<sup>[17]</sup>。进而,有学者提出用细分方式划分网络沉迷的类型,比如网络游戏沉迷、网络社交沉迷等<sup>[18]</sup>,每一种细分类型背后的问题行为、行为动机和功能失调都有所差异<sup>[19]</sup>。网络作为科技进步的工具,具有增进社会生产力和创造力的功能,因而需要更多的研究界定网络沉迷<sup>[20]</sup>。

网络沉迷的后果也是研究者关注的重点,杨将网络沉迷的后果分为学业、社会互动、职业、身体和财务等五个方面<sup>[21]</sup>。在学业方面,主要表现为未成年人沉溺网络贪玩而产生厌学情绪和学业表现下降;在人际关系方面,未成年人专注于网络社交,与家人、朋友等现实紧密关系的互动减少;在职业方面,主要表现为分散注意力引发的工作效率的下降;身体方面的影响较为广泛,主要包括:睡眠减少导致疲劳、饮食不规律、缺少户外运动等;在财务方面,因为早期网络费用很高,沉迷于网络会大大增加用户的财务负担,甚至引发债务问题<sup>[22]</sup>。其研究也发现,网络沉迷会对个人生活品质<sup>[23]</sup>、家庭生活质量产生负面影响<sup>[24]</sup>,还会引发病态赌博、性倾向紊乱和强迫性购物等问题<sup>[25]</sup>。

在已往研究中还存在比较大的争论,即网络沉迷究竟是新的精神疾病,还是某种精神疾病的亚型<sup>[26]</sup>,以及如何科学准确地判定网络沉迷。2019年6月,在第七十二届世界卫生大会上,世界卫生组织正式将游戏沉迷列为“精神疾病”,并提出了它的三个主要特征:无法控制游戏冲动、将游戏置于日常生活的首位和出现负面后果后依然持续打游戏,其中特别强调游戏沉迷至少需要12个月才能确诊<sup>[27]</sup>。

许多国家纷纷根据各自国家的制度文化特点探索加强预防未成年网络沉迷的对策措施。2011年,韩国实施了当时最为严格的预防网络游戏沉迷规定,要求网络游戏企业在深夜12点至次日早上6点不得向未满16岁的未成年人提供互联网游戏服务,并在2022年1月1日全面推行《游戏时间选择制》,允许子女及其监护人自由调整游戏时间,并向沉迷网络游戏的青少年及其家人提供咨询、教育、治疗等服务<sup>[28]</sup>。2019年,英国开始准备设立由国民保健系统提供经费支持的网络沉迷治疗中心<sup>[29]</sup>。日本厚生和劳动省高度关注未成年人网络游戏沉迷的问题,并资助研究机构开展了未成年人游戏沉迷的调查研究<sup>[30]</sup>。联合国儿童基金组织2021年发布报告将网络沉迷作为未成年人网络主要风险之一<sup>[31]</sup>。综上所述,预防网络沉迷已经成为全球未成年人保护关注的重要领域。

## (二)国内未成年人网络保护研究

中国是最早将预防网络沉迷纳入未成年人网络保护范围的国家之一。2019年,国家新闻出版署印发《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》<sup>[32]</sup>。2020年,教育部等六部门发布《关于联合开展未成年人网络环境专项治理行动的通知》,将未成年人网络沉迷列为治理重点<sup>[33]</sup>。2021年,新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》对预防网络沉迷各方职责作出了详细规定<sup>[34]</sup>。2021年,国家新闻出版署下发《关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》,通知要求所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时服务,且不得以任何形式向未实名注册和登录的用户提供游戏服务,被称为史上最严格的网络游戏监管措施<sup>[35]</sup>。

近年来,国内关于网络沉迷的研究成果颇丰,通常把未成年人看作网络沉迷及成瘾的潜在高危人群,网络沉迷对其认知、身体、心理、学业及社会性发展等造成不良影响及损害<sup>[36-37]</sup>,也发展出了适用于未成年人的网络沉迷测量量表,如崔丽娟量表、网络成瘾临床诊断标准、网络游戏认知—成瘾量表等<sup>[38-40]</sup>。有学者将网络沉迷类型分为社交沉迷、游戏沉迷、信息沉迷等亚类型<sup>[41]</sup>,其中网络游戏沉迷最受关注。对网络游戏沉迷的定义、诊断、影响因素及干预方法等方面都有比较系统的研究<sup>[42]</sup>。随着未成年人使用短视频的增多,网络短视频作为网络沉迷的新行为模式成为了新的关注点<sup>[43]</sup>。短视频具有移动、轻量、碎片等特点,未成年人更容易进入短视频营造的拟态环境并获得沉浸式体验<sup>[44]</sup>,过度沉浸则形成“网络短视频沉迷”<sup>[45]</sup>,并产生非理性情绪<sup>[46]</sup>。但目前关于网络短视频沉迷的影响作用机制和成瘾模型鲜有涉及,缺乏相应的实验证明和数据检验。

在网络沉迷影响因素的研究中,除了网络行为外,个体层面、家庭层面和学校层面变量也受到广泛关注。在个体层面,现有研究普遍关注未成年人网络沉迷的心理形成机制,主要探讨人格特质、情绪体验及社会心理动机如何影响未成年人的网络沉迷及网络行为。在特定的人格特质方面,主要包括大五人格、冲动性、抑郁性等特质的研究<sup>[47-49]</sup>;在情绪体验方面,主要围绕孤独感、社交焦虑、错失恐惧的影响<sup>[50-52]</sup>;在社会心理动机方面,研究探索了自我认同、自尊及自我控制等方面与网络沉迷之间的关系<sup>[53-55]</sup>。

除了个体心理层面的影响因素,父母教养行为、亲子依恋及家庭环境等都是影响未成年人网络沉迷的重要因素<sup>[56-58]</sup>。其中,父母沟通和父母知晓均可以直接反向预测未成年人手机沉迷,父母监控直接积极预测未成年人手机沉迷<sup>[59]</sup>,而父母忽视会增加子女网络沉迷风险<sup>[60]</sup>。另外,未成年人感知的父母冲突会直接促使其沉迷网络<sup>[61]</sup>,父母的行为控制与心理控制还会起部分中介作用<sup>[62]</sup>。上述研究表明家庭环境对预防未成年人网络沉迷的重要性,需要将预防网络沉迷的关注点扩展到家庭层面。

随着未成年人的亲密依恋关系开始从父母转向亲密伙伴,研究者们发现同伴依恋对预防

网络沉迷有积极影响<sup>[63]</sup>。反之,同伴侵害(如身体侵害、语言侵害和关系侵害)会加剧未成年人网络使用行为中的问题<sup>[64-65]</sup>。也有研究发现,城市、年龄较大、处于初高中阶段的未成年人的同伴影响更显著<sup>[66]</sup>。

在学校层面上,叶宝娟团队研究发现,教师关怀行为与未成年人网络沉迷呈显著负相关<sup>[67]</sup>。随后,陈云祥团队进一步探索了教师支持对未成年人网络沉迷的影响,并研究发现了班主任支持、投入对网络沉迷的显著正向影响<sup>[68]</sup>。朱键军等发现,学校氛围良好可以减少未成年人病理性网络游戏使用<sup>[69]</sup>。与此同时,金盛华等发现,在不同类型学校间未成年人网络沉迷倾向存在差异,其中重点学校学生的网瘾倾向得分最高,普通学校次之,实验学校最低<sup>[70]</sup>。

网络沉迷干预主要有心理干预和非心理干预。学界和实务界推崇的心理干预主要是认知行为治疗<sup>[71]</sup>、家庭治疗和团体辅导治疗<sup>[72-75]</sup>。随着网络沉迷对未成年人的负面影响日渐加剧,湛红献提出了综合治疗策略,即首先启用药物治疗,再配合心理治疗,但效果仍有待观察<sup>[76]</sup>。甘怡群团队开发了缓解网络沉迷、提升心理健康的在线干预包,并初步验证了其有效性<sup>[77]</sup>。

综上所述,未成年人网络沉迷的影响因素具有复杂性、多样性和多层次性等特点,个体、家庭、同伴及学校也不能除外。既有研究侧重探索单一因素或少数因素与未成年人网络沉迷的关系,相对缺乏多层次因素的综合影响研究;研究的样本群体覆盖面相对较窄,心理实验和小型调查为主,缺少覆盖全国的大规模调查数据支持。与制度建设进程相比,国内对预防未成年人网络沉迷的经验研究和实证研究还缺少充分的调查数据支撑。本研究采用系统性多层次视角,使用覆盖全国的大规模调查数据,分析探讨未成年人的网络沉迷影响机制和作用路径,以期为实现行之有效的未成年人网络保护提供参考。根据已有研究及本文的研究问题,提出以下研究假设。

假设1:控制其他变量后,学校环境越不友好,未成年人越容易沉迷网络。

假设2:控制其他变量后,父母监管越不严格,未成年人越容易沉迷网络。

假设3:控制其他变量后,网络交友越多,未成年人越容易沉迷网络。

假设4:控制其他变量后,有隐藏账号的未成年人越容易沉迷网络。

### 三、研究设计

考虑到网络沉迷现象的复杂性,本研究借鉴了格里菲思的观点,即网络并非是导致未成年人沉迷的根本原因,而是一个居中发挥作用的介质,真正让未成年人沉迷的是网络行为,将网络作为介质检验网络行为和网络沉迷之间的关系。在充分考虑当下中国未成年人网络使用特点后,本文先检验不同类型网络行为的使用时长,如玩网络游戏、看网络视频、看网络短视频等对网络沉迷的影响。同时,考虑到网络沉迷可能会反作用于未成年人,让他们更加沉溺在某种特定的网络行为之中,也检验了网络沉迷对未成年人网络使用时长的影响。

参考了比尔德(Beard)提出的包括个体因素、家庭环境和社会文化在内的总体性研究框架,本文将个体、家庭、学校、同伴、平台等影响因素纳入到分析的总体性框架之中<sup>[78-80]</sup>,力图检验在控制其他变量的情况下,上述自变量的影响是否稳定。从预防网络沉迷路径的视角出发,将网络作为介质分析网络行为对网络沉迷的影响机制,进一步区分网络行为的直接影响和通过家庭、学校、同伴、平台等因素形成的间接影响。因为在既有的媒体报道中大多关注的是网络行为和网络沉迷之间的直接影响,忽略了家庭、学校、同伴、平台的间接作用。

#### (一)数据来源

本研究的数据来源于中国社会科学院与共青团中央2021年在全国31个省(市、自治区),采

用分层整群抽样的方法,针对6-18岁的在校学生及其家长进行配对样本的抽样调查,收回有效配对的调查问卷11991份,对全国未成年人群体具有比较好的代表性。本次调查旨在了解未成年人在互联网空间的数字实践包括学习、娱乐和社交等活动特点,以及数字实践活动对未成年人思维认知、情绪心理、创新能力和价值观念的影响,并在问卷设计中充分考虑了未成年人网络保护所关切的主要内容,如网络沉迷。同时,调查还涵盖了未成年人不同方面的网络行为,如网络游戏、网络视频、网络短视频等。问卷采用配对样本的方式,测量了家长的一些行为、看法和态度,包括家长自身的网络行为以及对未成年子女学习成绩等方面的看法。

## (二)因变量的测量

考虑到网络沉迷概念界定和评测方法尚未广泛达成一致,本研究在借鉴前人研究的基础上<sup>①</sup>,编制了未成年人网络沉迷测量量表,共有7道与网络沉迷相关的陈述题组成。该量表由凸显性、耐受性、强迫性上网或戒断症状、心境改变、社交抚慰和消极后果等6个维度组成。在调查中,包括了该量表凸显性(“一旦上网,我或孩子就不会再去想其它的事情了”)、耐受性(“比起以前,我或孩子必须花更多的时间上网才能感到满足”)、戒断症状(“如果不能上网,我或孩子会感到很失落”)和心境改变(“当我或孩子不开心时,上网可以让我或孩子开心起来”)四个维度中的各1道题,以及消极后果维度中的3道题(如“因为上网的关系,我或孩子和家人的交流减少了”),共7题测量了未成年人的网络沉迷,量表信度为0.905。在数据处理中,将网络沉迷量表做因子分析,因子分析使用主因子法(Principal Factor)估计因子载荷,并采用斜交旋转(Oblique Rotation)对因子分析模型进行估计,KMO值为0.861,得到两个主要因子,选择方差贡献率最大的因子(因子方差贡献率82.74%)作为自变量,得分越高,网络沉迷倾向越高。需要强调的是本文分析的是网络沉迷倾向。

本研究根据未成年人工作日和周末使用网络的平均时长测量网络行为。考虑到2021年有些地区依然采用网络教学的方式进行授课,未成年人上网时长中包含网络授课的时间,未成年人使用网络时长不适合作为衡量网络行为的指标,只能选择未成年人网络游戏、网络视频、网络短视频的时长作为网络行为测量指标。按照分组测量计算均值的方法,分别计算出未成年人每周平均玩网络游戏、看网络视频及看网络短视频的时长。

同时考虑到网络沉迷与网络行为之间存在一定的关系,过度的网络行为,如网络游戏可能加深未成年人网络沉迷倾向,严重的网络沉迷倾向也会让未成年人沉溺于某种网络生活中,因而,研究将网络沉迷倾向和网络行为时长作为自变量纳入相应模型。

## (三)自变量的测量

以往研究发现,影响未成年人网络沉迷的自变量较多,不同层次变量或多或少存在潜在的影响,本研究关注的核心自变量来自学校、家庭、同伴和平台管理四个不同层面。

学校环境的测量涉及对学校生活的喜爱程度、对学校同学老师的亲近程度、对脱离学校的渴望程度三个层面,这三个层面的测量都是通过学生主观评价判断学校在学生心目中的友好程度。在数据处理中,将测量量表做因子分析,KMO值为0.806,形成学校环境因子得分,分值越高代表学校环境越友好。

父母管理严格程度的测量采用管理严格程度量表,该量表由7道涉及学习、生活、休闲等方面的选择题组成,将父母管理严格程度量表做因子分析,KMO值为0.842,形成父母管理严格程度因子,该因子得分越高代表父母管理越严格。

同辈群体是影响未成年人网络行为的重要因素,调查中将同辈群体的影响分为现实交友和网络

<sup>①</sup> 详细内容参见雷雳、杨洋:《青少年病理性互联网使用量表的编制与验证》,载《心理学报》,2007年第4期。

交友两个方面,分别测量了现实生活中好朋友和网上没有见过面的好朋友的情况,包括完全没有、很少、比较少、比较多以及非常多五个等级。其中网络交友情况是本研究关注的核心自变量。

根据互联网监管部门的要求,各大网络平台纷纷建立了未成年人保护或者青少年保护模式,但未成年人为了规避平台和家长监管,往往会偷偷设立家长不知道的账号,在本研究中将上述行为定义为隐藏账号,作为虚拟变量处理。

#### (四)控制变量的测量

除了上述自变量之外,还存在一些未成年人网络沉迷的潜在影响因素,同时考虑到未成年人网络沉迷与个体特征等因素存在相关性,本研究在分析中增加了不同层面的控制变量。

##### 1. 个体层面

个体层面的变量包括年龄、城乡、性别、学习阶段和学业表现等。考虑到未成年人年龄与所处的学习阶段有较强的共线性,而学习阶段比年龄更能代表未成年人心智发展,因而选择学习阶段作为控制变量,包括小学、初中和高中三个阶段,其中高中阶段包括高中、高职等。本研究将依据未成年人的居住所在地划分为城镇和农村两组。性别变量则是按照人口特征划分为男女两组。在数据分析过程中,区域和性别两个变量均作虚拟变量处理。

学业表现在以往研究中通常被认为和网络沉迷存在着负相关关系,本研究采用的是学业表现的主观判定,根据父母回答“您孩子的学习成绩在班级大概处于什么水平?”,包括不好、中等偏下、中等、中等偏上、好五个等级。

##### 2. 家庭层面

本研究将家庭层面变量分为亲子关系、父母对子女的了解程度、父母陪伴、父母网络行为等多个变量。

亲子关系变量的测量采用量表测量,具体使用的是由8道涉及关心、共同解决问题、争吵等方面的选择题组成的量表,在数据分析中将亲子关系量表做因子分析,KMO值为0.878,形成一个亲子关系因子,该因子得分越高代表亲子关系越好。

父母对子女了解程度的测量同样采用了量表,该量表由6道涉及交友、爱好、空暇生活等方面的选择题组成,在数据分析过程中,将父母了解程度量表做因子分析,KMO值为0.903,形成一个父母对子女了解程度因子,因子得分越高代表父母对子女了解程度越高。

家长陪伴的测量使用了由10道涉及日常生活共同活动的选择题组成的量表,在数据分析过程中将家长陪伴量表做因子分析,KMO值为0.852,形成了2个家长陪伴因子,其中因子一侧重于日常生活的陪伴,得分越高代表日常生活陪伴越多;因子二侧重于外出游玩的陪伴,得分越高代表外出游玩陪伴越多。

考虑到家长网络行为对未成年人网络行为的“示范”作用,家长网络时长按照分组测量计算均值的方法,分别计算出其每周平均玩网络游戏、看网络视频、看网络短视频的时长,并将这三种活动的时长累加作为总时长。

家庭层面变量还考虑到了父母之间关系对未成年人的影响,采用未成年人对“我父母经常吵架”描述的判断,包括完全不符合、不太符合、比较符合、非常符合四个等级。

##### 3. 同伴层面

同辈群体是影响未成年人网络行为的重要因素,调查中考虑了将同辈群体影响分为现实交友和网络交友两个方面,现实交友情况作为控制变量进行处理,包括完全没有、很少、比较少、比较多、非常多五个等级。

##### 4. 学校层面

结合以往研究发现,本文选择的控制变量为学习压力和是否为重点学校。对学习压力的

测量通过询问未成年人：“你觉得自己现在的学习压力大吗？”一题进行测量，具体包括完全没有压力、压力不太大、压力比较大和压力非常大四个等级。根据抽样阶段获得的官方学校信息将被调查者学校分为重点学校和非重点学校，具体分析时作为虚拟变量处理。

#### 5. 平台层面

本研究将家长是否设定过“青少年模式”或“家长控制模式”、是否背着家长偷偷使用网络平台作为平台层面控制变量，具体作为虚拟变量处理。

#### (五)研究方法

本研究的分析思路是先使用一般线性回归方法，分别分析网络沉迷和网络行为的影响因素，并提出四个研究假设，再使用多重中介模型进行分析，分析学校、家庭、平台、同伴等因素在不同网络行为和网络沉迷之间的间接效应。

在进行统计模型分析之前，本研究将所使用的因变量、自变量及控制变量的主要描述性统计分析指标呈现在表1中。

表1 变量的描述性统计分析结果

| 变量名称     | 均值    | 标准差   | 最小值    | 最大值   |
|----------|-------|-------|--------|-------|
| 地域       | 0.20  | 0.40  | 0.00   | 1.00  |
| 性别       | 0.48  | 0.50  | 0.00   | 1.00  |
| 学习阶段     | 1.60  | 0.82  | 1.00   | 3.00  |
| 学校类型     | 0.29  | 0.46  | 0.00   | 1.00  |
| 学习成绩     | 3.35  | 1.00  | 1.00   | 5.00  |
| 学校环境     | 0.00  | 0.81  | - 3.23 | 0.83  |
| 学习压力     | 2.50  | 0.76  | 1.00   | 4.00  |
| 亲子关系     | 0.00  | 0.93  | - 3.20 | 1.70  |
| 父母关系     | 1.65  | 0.73  | 1.00   | 4.00  |
| 父母了解程度   | 0.00  | 0.90  | - 2.87 | 1.84  |
| 父母管理严格程度 | 0.00  | 0.78  | - 2.66 | 1.44  |
| 父母日常陪伴   | 0.00  | 0.84  | - 1.87 | 3.07  |
| 父母外出陪伴   | 0.00  | 0.76  | - 3.18 | 1.60  |
| 网络交友情况   | 1.84  | 1.22  | 1.00   | 5.00  |
| 现实交友情况   | 3.93  | 0.87  | 1.00   | 5.00  |
| 隐藏账号     | 0.19  | 0.39  | 0.00   | 1.00  |
| 偷偷上网     | 0.27  | 0.44  | 0.00   | 1.00  |
| 保护模式     | 0.32  | 0.47  | 0.00   | 1.00  |
| 网络沉迷倾向   | 0.00  | 0.89  | - 1.71 | 3.30  |
| 游戏时长     | 3.36  | 4.72  | 0.00   | 24.50 |
| 视频时长     | 2.96  | 4.37  | 0.00   | 24.50 |
| 短视频时长    | 3.55  | 4.61  | 0.00   | 24.50 |
| 家长游戏时长   | 4.80  | 6.42  | 0.00   | 24.50 |
| 家长视频时长   | 5.75  | 6.11  | 0.00   | 24.50 |
| 家长短视频时长  | 6.38  | 5.94  | 0.00   | 24.50 |
| 家长网络时长   | 16.93 | 14.33 | 0.00   | 73.50 |

## 四、主要分析结果

### (一)一般多元线性回归模型分析结果

为了探析未成年人网络沉迷的形成机制和影响路径,本文先以网络沉迷倾向、网络游戏时长、网络视频时长和网络短视频时长分别作为因变量,将个体层次、家庭层次、学校层次、同伴层次和平台层次的自变量分别带入到四个回归模型之中。在每一个模型中又增加了父母同类型网络行为作为自变量,以验证父母网络行为对子女网络行为的影响。

#### 1. 一般多元线性回归模型整体情况

从整体情况来看,有一些变量在四个模型中表现出稳定的影响,比如父母关系越不融洽,父母之间吵架越严重,未成年人网络沉迷倾向越明显,网络游戏时长、网络视频时长、网络短视频时长都越长;家庭管理越严格,未成年人网络沉迷倾向越不明显,网络游戏时长、网络视频时长、网络短视频时长都越短;学校环境越友好,未成年人网络沉迷倾向越不明显,网络游戏时长、网络视频时长、网络短视频时长都越短。未成年人网络交友越多,未成年人网络沉迷倾向越明显,网络游戏时长、网络视频时长、网络短视频时长都越长。如果家长不知道子女的网络账号,未成年人网络沉迷倾向越明显,网络游戏时长、网络视频时长、网络短视频时长都越长;家长网络时长、游戏时长、视频时长和短视频时长都直接影响未成年人网络行为。可见,这些相对稳定的变量分布在不同层次,意味着家庭、学校、平台的作用都是显著存在的,且具有较强的一致性,由此研究假设1、假设2、假设3和假设4都得到了验证。

#### 2. 网络沉迷倾向模型

在网络沉迷倾向模型中,在控制其他变量的情况下,个体层次变量较为显著的是性别,男性未成年人比女性网络沉迷倾向得分更高。在学校层次中,学校环境越友好,学习压力越大,未成年人网络沉迷倾向得分越低,该发现不仅印证了学校的作用,同时也证明了一些研究中发现中提及的网络游戏、网络短视频被未成年人用来缓解学习压力的说法具有片面性。

在控制其他变量后,亲子关系、父母关系、父母了解程度、父母管理严格程度均有影响,亲子关系越好、父母之间关系越好,父母对子女了解程度越深、父母管理越严格,未成年人网络沉迷倾向得分就越低,说明家庭的作用是多元的。在同伴交往方面,未成年人网络交友越多,网络沉迷倾向越强;现实交友越多,网络沉迷倾向得分越低,说明存在同伴群体作用,但虚拟空间和现实社会的同伴群体作用并不一致,现实社会交友可以弱化网络沉迷倾向。

在控制其他变量后,有父母不知道的账号和偷偷上网的行为的未成年人网络沉迷倾向得分更高,未成年人保护模式影响并不显著。未成年人游戏时长和短视频时长均有显著影响,父母的网络时长也有显著影响,时间越长,未成年人网络沉迷倾向得分越高。

#### 3. 网络游戏时长模型

在控制了其他影响因素之后,农村未成年人网络游戏时长显著高于城市,男性未成年人网络游戏时长显著高于女性,重点学校未成年人网络游戏时长显著低于非重点学校。学习成绩越好的未成年人网络游戏时长越短;学习阶段越高的未成年人网络游戏时长越短。

在控制其他影响因素后,在家庭影响因素中,亲子关系和父母对子女了解程度的影响不显著。父母之间的关系和父母管理严格程度作用显著,父母吵架越多,对未成年人管理越不严格,未成年人玩网络游戏时间越长。在父母陪伴中,父母日常陪伴影响不显著,但父母外出陪伴的影响显著,父母陪未成年人外出活动越多,玩网络游戏时长越短。网络交友和现实交友都会增加未成年人网络游戏时长,这意味着网络游戏已然成为未成年人现实生活和虚拟生活中



的交友方式和游戏种类。平台的未成年人保护模式和偷偷上网均无显著影响,但未成年人有隐藏的账号影响显著,这说明在现有的平台监管政策中,薄弱的一环是未成年人拥有其他人的账号,使用他人账号上网增加了他们的网络游戏时长。此外,家长游戏时长越长,未成年人游戏时长也越长,可见家长行为对未成年人的示范作用较为明显。

#### 4. 网络视频时长模型

在控制其他变量后,农村未成年人网络视频时长比城市未成年人更长;女性未成年人网络视频时长比男性更长;重点学校未成年人网络视频时长比非重点学校更短;学习成绩越好的未成年人网络视频时长越短;学习阶段越高的未成年人网络视频时长越长。学校环境越友好,网络视频时长越短,学习压力对网络视频时长没有显著影响。

在控制其他变量后,父母之间关系越好、父母对子女了解程度越高、父母管理越严格、父母日常陪伴越多,未成年人的网络视频时长越短。父母外出陪伴对未成年人网络视频时长没有显著影响。网络交友和现实交友会增加未成年人网络视频时长,这与网络游戏的结果是类似的。未成年人有隐藏的账号和偷偷上网影响显著,都会增加网络视频时长,但未成年人保护模式没有显著影响。家长网络视频时长越长,未成年人网络视频时间也越长。

#### 5. 网络短视频时长模型

网络短视频在未成年人中较为风靡,从数据分析结果来看,网络短视频与网络视频较为相似。控制其他变量后,农村、女性、重点学校未成年人网络短视频时长比城市、男性、非重点学校更长;学习成绩越好的未成年人网络短视频时长越短;学习阶段越高的未成年人网络短视频时长越长。学校环境越友好,观看网络短视频时长越短;学习压力对网络短视频时长没有显著影响。

在控制其他变量后,亲子关系越好、父母之间关系越好、父母对子女了解程度越高、父母管理越严格以及父母日常陪伴越多,未成年人的网络短视频时长越短。父母日常陪伴和外出陪伴对未成年人网络视频时长影响不同,日常陪伴越多,短视频时长越长;外出陪伴越多,短视频时长越短。网络交友和现实交友越多,都增加了未成年人网络短视频时长。家长网络短视频时长越长,未成年人网络视频时间也越长。未成年人有隐藏的账号和偷偷上网都显著增加了未成年人网络短视频时长,未成年人保护模式没有显著影响。

表2 未成年人网络沉迷的OLS回归模型分析结果

|                  | (1)                  | (2)                  | (3)                  | (4)                  |
|------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                  | 网络沉迷倾向               | 网络游戏时长               | 网络视频时长               | 网络短视频时长              |
| 地域(以农村为参照组)      | 0.003<br>(0.018)     | -0.412***<br>(0.100) | -0.511***<br>(0.097) | -0.704***<br>(0.099) |
| 性别(以男性为参照组)      | -0.117***<br>(0.015) | -1.214***<br>(0.078) | 0.862***<br>(0.076)  | 0.382***<br>(0.078)  |
| 学习阶段             | -0.020+<br>(0.012)   | -0.185**<br>(0.065)  | 0.258***<br>(0.063)  | 0.128*<br>(0.064)    |
| 学校类型(以非重点学校为参照组) | 0.000<br>(0.018)     | -0.367***<br>(0.097) | -0.234*<br>(0.094)   | -0.385***<br>(0.096) |
| 学习成绩             | -0.002<br>(0.007)    | -0.396***<br>(0.040) | -0.189***<br>(0.039) | -0.292***<br>(0.040) |
| 学校环境             | -0.110***<br>(0.011) | -0.223***<br>(0.058) | -0.243***<br>(0.056) | -0.345***<br>(0.058) |
| 学习压力             | 0.055***<br>(0.010)  | -0.144**<br>(0.054)  | 0.014<br>(0.052)     | -0.031<br>(0.054)    |

(续表)

|                | (1)                  | (2)                  | (3)                  | (4)                  |
|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                | 网络沉迷倾向               | 网络游戏时长               | 网络视频时长               | 网络短视频时长              |
| 亲子关系           | 0.026**<br>(0.009)   | 0.032<br>(0.049)     | 0.089+<br>(0.047)    | 0.108*<br>(0.048)    |
| 父母关系           | 0.174***<br>(0.011)  | 0.247***<br>(0.058)  | 0.390***<br>(0.057)  | 0.450***<br>(0.058)  |
| 父母了解程度         | -0.030***<br>(0.009) | -0.006<br>(0.047)    | -0.170***<br>(0.045) | -0.111*<br>(0.047)   |
| 父母管理严格程度       | -0.082***<br>(0.010) | -0.934***<br>(0.055) | -0.673***<br>(0.054) | -0.827***<br>(0.055) |
| 父母日常陪伴         | 0.001<br>(0.009)     | 0.064<br>(0.049)     | 0.177***<br>(0.048)  | 0.099*<br>(0.049)    |
| 父母外出陪伴         | 0.001<br>(0.011)     | -0.278***<br>(0.060) | -0.053<br>(0.058)    | -0.214***<br>(0.059) |
| 网络交友情况         | 0.037***<br>(0.006)  | 0.559***<br>(0.034)  | 0.206***<br>(0.033)  | 0.296***<br>(0.033)  |
| 现实交友情况         | -0.069***<br>(0.009) | 0.252***<br>(0.048)  | 0.212***<br>(0.047)  | 0.295***<br>(0.048)  |
| 隐藏账号           | 0.087***<br>(0.021)  | 0.892***<br>(0.114)  | 0.590***<br>(0.110)  | 0.721***<br>(0.113)  |
| 偷偷上网           | 0.386***<br>(0.018)  | 0.034<br>(0.098)     | 0.212*<br>(0.095)    | 0.216*<br>(0.097)    |
| 保护模式           | -0.024<br>(0.016)    | 0.121<br>(0.085)     | 0.070<br>(0.083)     | 0.033<br>(0.085)     |
| 游戏时长           | 0.024***<br>(0.002)  |                      |                      |                      |
| 网络短视频时长        | 0.015***<br>(0.002)  |                      |                      |                      |
| 网络视频时长         | 0.001<br>(0.002)     |                      |                      |                      |
| 网络沉迷倾向         |                      | 0.986***<br>(0.049)  | 0.556***<br>(0.048)  | 0.864***<br>(0.049)  |
| 家长网络时长         | 0.002***<br>(0.001)  |                      |                      |                      |
| 家长游戏时长         |                      | 0.071***<br>(0.006)  |                      |                      |
| 家长视频时长         |                      |                      | 0.080***<br>(0.006)  |                      |
| 家长短视频时长        |                      |                      |                      | 0.091***<br>(0.007)  |
| 常数项            | -0.406***<br>(0.058) | 3.426***<br>(0.313)  | 0.675*<br>(0.303)    | 1.647***<br>(0.312)  |
| N              | 11991                | 11991                | 11991                | 11991                |
| R <sup>2</sup> | 0.247                | 0.203                | 0.124                | 0.177                |

注:表中系数为标准化回归系数;括号中系数为标准误;+p&lt;0.10,\*p&lt;0.05,\*\*p&lt;0.01,\*\*\*p&lt;0.001。

## (二)多重中介模型分析结果

在现实报道中,大部分都会将网络沉迷倾向视为网络沉迷,而影响网络沉迷的最主要的就是网络游戏、网络视频和网络短视频。大部分人也都会在网络行为和网络沉迷之间划上等号,忽略了家庭、学校、同伴、平台的间接作用,但在预防未成年人网络沉迷路径中,家庭、学校、平台都需要发挥各自的作用。因而,本文下一步分析网络行为与家庭、学校、同伴及平台等影响因素对网络沉迷的直接效应和间接效应。

根据前文分析结果,在直接效应和间接效应的分析中,本文试图分析网络行为对网络沉迷倾向的直接作用,并测量学校环境、父母管理的严格程度、同伴关系、隐藏账号等具有稳定且显著影响变量的间接影响。在分析方法上采用了多重中介模型,多重中介模型是针对情景较为复杂的研究,需要多个中介变量才能清楚解释自变量对因变量的作用<sup>[81]</sup>,模型操作使用普里彻(Preacher)和海耶斯(Hayes)在参数检验过程中采用的 Bootstrap 法,以获得更为稳健的置信区间<sup>[82]</sup>。学者温忠麟和叶宝娟认为,多重中介模型可以从三个角度具体分析:(1)估算总的中介效应,即估计和检验各个变量间接效应的总和;(2)估算特定路径的中介效应,即估计检验某个特定中介变量的间接效应;(3)对比中介效应,即对不同变量间接作用的影响进行比较<sup>[83]</sup>。另外,多重中介模型还可以计算直接效应和间接效应的总和与比例。在表3中,本文分别呈现了以网络游戏、网络视频和网络短视频为自变量,网络沉迷倾向为因变量,学校环境、父母管理的严格程度、网络交友情况、隐藏账号为中介变量的多重中介模型的分析结果。由于网络沉迷倾向是根据量表因子分析得到的估计值,其均值为0,标准差为0.008,故而在多重中介模型中的回归系数较小,但不影响分析结果。

表3呈现出一些共性:(1)三个模型中家庭、学校、同伴、平台都存在显著的间接作用;(2)学校的间接效应最为突出,其次是平台,然后是家庭,最后才是同伴;(3)间接效应占总效应的比例较高,最低是网络游戏,占比为29.23%,其次是网络短视频,占比33.57%,最高是网络视频,占比为40.83%。

表3 多重中介模型分析结果

|        | 回归系数        | 标准误    | Z值     | 显著性   |       |
|--------|-------------|--------|--------|-------|-------|
| 网络游戏时长 | 学校环境的间接效应   | 0.0062 | 0.0005 | 12.83 | 0.000 |
|        | 家长管理程度的间接效应 | 0.0031 | 0.0005 | 6.85  | 0.000 |
|        | 网络交友情况的间接效应 | 0.0027 | 0.0004 | 6.02  | 0.000 |
|        | 隐藏账号的间接效应   | 0.0044 | 0.0004 | 10.20 | 0.000 |
|        | 间接效应总和      | 0.0164 | 0.0008 | 20.08 | 0.000 |
|        | 直接效应        | 0.0397 |        |       |       |
|        | 间接效应占总效应的比例 | 29.23% |        |       |       |
| 网络视频时长 | 学校环境的间接效应   | 0.0068 | 0.0005 | 12.50 | 0.000 |
|        | 家长管理程度的间接效应 | 0.0036 | 0.0004 | 8.07  | 0.000 |
|        | 网络交友情况的间接效应 | 0.0024 | 0.0003 | 7.59  | 0.000 |
|        | 隐藏账号的间接效应   | 0.0043 | 0.0004 | 10.16 | 0.000 |
|        | 间接效应总和      | 0.0170 | 0.0008 | 20.20 | 0.000 |
|        | 直接效应        | 0.0247 |        |       |       |
|        | 间接效应占总效应的比例 |        |        |       |       |

(续表)

|             | 回归系数        | 标准误    | Z值     | 显著性   |       |
|-------------|-------------|--------|--------|-------|-------|
| 学校环境的间接效应   | 0.0075      | 0.0005 | 14.09  | 0.000 |       |
| 家长管理程度的间接效应 | 0.0034      | 0.0005 | 7.13   | 0.000 |       |
| 网络交友情况的间接效应 | 0.0026      | 0.0004 | 7.38   | 0.000 |       |
| 网络短视频时长     | 隐藏账号的间接效应   | 0.0045 | 0.0004 | 10.31 | 0.000 |
|             | 间接效应总和      | 0.0180 | 0.0008 | 21.82 | 0.000 |
|             | 直接效应        | 0.0357 |        |       |       |
|             | 间接效应占总效应的比例 | 33.57% |        |       |       |

综合表3的分析结果,可以看出在网络行为和网络沉迷之间存在显著的直接影响路径和间接作用路径。网络行为本身会造成网络沉迷倾向,是最直接的影响路径。学校、家庭、平台和同伴都会在网络行为和网络沉迷倾向之间发挥中介作用,成为影响未成年人网络沉迷的间接路径,因此,在预防网络沉迷的干预路径方面要充分考虑学校、家庭、平台和同伴的作用。

## 五、研究结论和政策建议

从科技发展对人类社会的影响而言,互联网技术在一定程度上是迄今为止对人们生活影响较大的技术创新。从风险社会视角来看,任何一项技术创新都会给人类社会带来难以预料的风险。随着移动互联网和智能手机时代的到来,网络已经融入到生活的方方面面,未成年人作为网络时代的原住民,从小就能够接触到复杂的虚拟世界,他们在缺乏足够社会经验和生活阅历的情况下,属于亟待保护的脆弱群体。无论是网络暴力和网络欺凌、网络色情和网络欺诈,还是网络信息安全、网络沉迷,都会对他们造成较大的身心伤害。在现代社会,不同国家和地区在未成年人网络保护方面往往延续了各自的文化传统和制度安排,侧重点有所不同。但网络沉迷问题却是全世界面临的新问题,也是各个国家在探索的新领域,甚至在2022年,世界卫生组织冒着巨大的争议把网络游戏沉迷列为精神类疾病的一种。可见,全世界对网络沉迷并没有很好的解决方法,网络沉迷已经是一个全球性问题,自然也是未成年人网络保护的重中之重。

未成年人网络沉迷作为一个表面简单、实际复杂的社会现象,从数据分析结果来看,其背后复杂的形成机制受到不同层次因素的影响。学校、家庭、同伴、平台等不同层面都有较为稳定的影响因素存在,这说明从预防网络沉迷角度探讨未成年人网络保护的问题需要从多个角度考虑,不能把原因简单地归结于某一方面。有一些影响因素在不同的模型中存在差异,差异的背后与人们日常生活的认识存在一定的偏差。比如,同伴群体是对未成年人行为和态度影响较大的因素,一般人们都会想象现实生活中同伴群体增加会减少未成年人的网络使用,对未成年人网络沉迷有一定的抵制作用,而数据分析发现,现实中同伴群体的作用机制也有可能增加未成年人的网络沉迷,增加他们的网络使用时长,这也意味着需要深入分析未成年人网络沉迷的影响机制。

本文使用覆盖全国的大型抽样调查数据,以网络行为和网络沉迷作为主要研究对象,分析了未成年人网络沉迷的影响因素。由于社会调查本身的局限性,没有办法使调查问卷涵盖未成年人网络沉迷的所有影响因素,却也可以分析发现在学校、家庭、同伴、平台等不同层面均有较为稳定的影响变量,如学校环境、家长管理严格程度、网络交友情况、隐藏账号、家长相关网

络行为等,这些稳定且显著的影响因素说明,未成年人网络沉迷并非只是网络使用行为与网络沉迷倾向之间的简单关系,必须关注不同层次直接和间接影响。

为此,本文使用多重中介模型解决复杂情景下未成年人网络行为与网络沉迷倾向的关系,分别将网络游戏时长、网络视频时长和网络短视频时长作为因变量,以网络沉迷倾向为自变量,在分析各自直接影响的同时,将学校环境、父母管理的严格程度、同伴关系及隐藏账号作为间接影响的路径。模型分析结果显示,网络行为和网络沉迷倾向之间存在着显著的直接和间接影响。在直接影响和间接影响的比例上,网络游戏和网络沉迷倾向之间的直接效应占到70%以上,间接效应占比小于30%;而网络短视频和网络沉迷倾向之间的直接效应接近三分之二,间接效应占比33.57%。网络游戏在设计过程中带有诱导玩家沉溺的机制,网络短视频则是依靠推送算法,这两种网络行为对未成年人网络沉迷倾向的直接影响更强。与网络游戏和网络短视频相比,网络视频与网络沉迷倾向之间的直接效应占比不足60%,间接效应占比为40.83%,直接影响明显较弱。

在间接影响分布上,三个多重中介模型的分析结果保持了高度一致,学校层次的变量始终是最重要的间接路径,其次是平台层次的变量,再次是家庭层次变量,最后才是同伴层次的变量。这说明在网络行为对网络沉迷倾向的间接路径中,学校是最重要的影响因素,然后依次是平台、家庭和同伴,这为未成年人网络保护和预防网络沉迷提供了参考性经验数据。据此,本文着眼于形成科学、合理的预防未成年人网络沉迷有效路径,提出以下四点政策性建议。

一是依法落实主体责任,形成多方协作网络保护格局。随着修订后的《中华人民共和国未成年人保护法》正式生效,未成年人网络保护进入了有法可依的实施阶段。要尽快推动法律规定的各方主体落实责任,推动政府、社会、平台、学校、社区、家庭共同协作的预防未成年人网络沉迷工作。特别是要发挥政府在网络治理中的核心作用,综合运用法律手段、市场手段和技术手段,形成线上线下一体化的未成年人网络保护新格局。

二是加大平台治理力度,合理引导未成年人使用网络。根据数据分析结果,未成年人网络沉迷更容易受到基于游戏设计和推送算法的诱导机制的直接影响,故而加强预防未成年人网络沉迷首要的任务之一就是尽可能地减少诱发未成年人沉迷网络的各种机制,必须加强平台治理,进一步强化基于人脸识别等技术的青少年模式,严格落实未成年人网络使用的场景、时长,合理引导未成年人使用网络。

三是加强网络素养教育,将其纳入义务教育阶段必修课程。学校是影响未成年人网络沉迷的最重要的间接路径,也是当下能够打通与未成年人深入对接的工作路径,必须充分发挥义务教育的普及性、强制性、免费性特点,将学校作为提升未成年人网络素养的最重要阵地,将网络素养纳入九年制义务教育必修课程。通过提升未成年人整体自身认知水平,减少同伴群体的负面影响,增强在网络生活中的自我保护能力,减少网络沉迷现象的发生。

四是落实家庭监护责任,强化社区监管和保护工作。家庭在未成年人网络保护中的关键性作用不能忽视,家长的网络行为会对未成年人产生重要影响。因此,需要强化家庭是未成年人网络保护第一责任人的角色。在部分困境儿童家庭,如留守儿童家庭,监护人无法履行职责的情况下,要强化社区监管和保护未成年人的重要职责,协助政府部门、配合学校和企业,加强对未成年人的有效网络保护。

## [ 参 考 文 献 ]

[1] Four in Ten Teenage Girls' are Addicted to Internet: Youngsters Increasingly Showing Signs of Compulsion with Their Tablets and Smart Phones, <https://www.dailymail.co.uk/news/article-2623903/Four-ten-teenage-girls-addicted-internet-Young->

- sters – increasingly – showing – signs – compulsion – tablets – smart – phones.html
- [2] Children and Internet Use: A Comparative Analysis of Brazil and Seven European Countries, <https://netchildrengomobile.eu/ncgm/wp-content/uploads/2013/07/FullReportBrazilNCGM.pdf>
- [3] Tateno, M., Teo, A. R., et al.. Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomoritrait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network, *Frontiers in Psychiatry*, 2019, (10).
- [4] Information and Information Communications Technology, <http://www.soumu.go.jp/english/>
- [5] Teens, Social Media and Technology, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- [6] Sola, Gutierrez, J., Rodriguez, Fonseca, F., et al.. Cellphone Addiction: a Review, *Front Psychiatry*, 2016, (7).
- [7] Van, Velthoven, M. H., Powell, J., Powell, G.. Problematic Smartphone Use: Digital Approaches to an Emerging Public Health Problem, *Digital Health*, 2018, (4).
- [8] Kwon, M., Kim, D., et al.. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version For Adolescents, *PLoS ONE*, 2013, (8).
- [9] Sohn, S., Rees, P., et al.. Prevalence of Problematic Smartphone Usage and Associated Mental Health Outcomes Amongst Children and Young People: a Systematic Review, Meta-Analysis and Grade of The Evidence, *BMC Psychiatry*, 2019, (19).
- [10] Internet Addiction Disorder, <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>
- [11] Young, K. S.. Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, *CyberPsychology & Behavior*, 1996, (1).
- [12] Alecia, C. Douglas, et al.. Internet addiction: Meta-synthesis of Qualitative Research for the Decade 1996 – 2006, *Computers in Human Behavior*, 2008, (3).
- [13] 蒋俏蕾 郝晓鸣 等:《媒介依赖理论视角下的智能手机使用心理与行为——中国与新加坡大学生手机使用比较研究》,载《新闻大学》,2019年第3期。
- [14] Griffiths, M.. Does Internet And Computer “Addiction” Exist? Some Case Study Evidence, *Cyber Psychology & Behavior*, 1998, (3).
- [15] Griffiths, M.. Technological Addictions, *Clinical Psychology Forum*, 1995, (6).
- [16] Starcevic, V., Berle, D.. Cyberchondria: Towards a Better Understanding of Excessive Health-related Internet Use, *Expert Review of Neurotherapeutics*, 2013, (2).
- [17] Griffiths, M.. Internet Addiction: Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, 2000, (8).
- [18] Billieux, Joel. Problematic Use of the Mobile Phone: a Literature Review and a Pathways Model, *Current Psychiatry Reviews*, 2012, (8).
- [19] Griffiths, M., et al.. The Evolution of Internet Addiction: a Global Perspective, *Addictive Behaviors*, 2016, (53).
- [20] Billieux, J., et al.. Is Dysfunctional Use of the Mobile Phone a Behavioural Addiction? Confronting Symptom-based Versus Process-based Approaches, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2015, (5).
- [21] Young, K.. Psychology of Computer Use: XL. Addictive Use of the Internet: a Case That Breaks the Stereotype, *Psychological Reports*, 1996, (3).
- [22] O’Reilly, M.. Internet Addiction: a New Disorder Enters the Medical Lexicon, *Canadian Medical Association Journal*, 1996, (12).
- [23] Barbora Simkova, Jan Cincera. Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic, *CyberPsychology & Behavior*, 2004, (5).
- [24] Lori, C. Soule, L. Wayne Shell, et al.. Exploring Internet Addiction: Demographic Features and Stereotypes of Heavy Internet Users, *Journal of Computer Information Systems*, 2016, (1).
- [25] [26] Shapira, N.A., Lessig, M. C., et al.. Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria, *Depress Anxiety*, 2003, (4).
- [27] Addictive Behaviours: Gaming Disorder, <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- [28] 《韩国将于2022年废除网游防沉迷 实施游戏时间选择制》, [https://www.sohu.com/a/513519461\\_119620](https://www.sohu.com/a/513519461_119620)
- [29] NHS to Launch First Internet Addiction Clinic, <https://www.theguardian.com/society/2018/jun/22/nhs-internet-addiction-clinic-london-gaming-mental-health>
- [30] Concern Over Gaming Addiction Among Young Japanese, <https://www.nippon.com/en/japan-data/h00599/concern-over->

gaming - addiction - among - young - japanese.html

[31] Investigating Risks and Opportunities for Children in a Digital World: a Rapid Review of the Evidence on Children's Internet Use and Outcomes, <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Investigating-Risks-and-Opportunities-for-Children-in-a-Digital-World>.

[32][35]《国家新闻出版署关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》, [https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/01/content\\_5634661.htm](https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/01/content_5634661.htm)

[33]《教育部等六部门下发通知联合开展未成年人网络环境专项治理行动》, [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_xwfb/gzdt\\_gzdt/s5987/202008/t20200826\\_480307.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202008/t20200826_480307.html)

[34]《中华人民共和国未成年人保护法》, <http://www.npc.gov.cn/npc/c30834/202010/82a8f1b84350432eac03b1e382ee1744.shtm>

[36] 贺金波 聂余峰 等:《网络游戏成瘾与海洛因成瘾存在相同的神经机制吗? ——基于MRI的证明》,载《心理科学进展》,2017年第8期。

[37] 陈春宇 连帅磊 等:《社交网站成瘾与青少年抑郁的关系:认知负载和核心自我评价的中介作用》,载《心理发展与教育》,2018年第2期。

[38] 崔丽娟:《用安戈夫方法对网络成瘾与网络游戏成瘾的界定》,载《应用心理学》,2006年第2期。

[39] 陶然 黄秀琴 等:《网络成瘾临床诊断标准的制定》,载《解放军医学杂志》,2008年第10期。

[40] 李欢欢 王力 等:《大学生网络游戏认知——成瘾量表的初步编制及信效度检验》,载《中国心理卫生杂志》,2008年第5期。

[41] 刘勤学 杨燕 等:《智能手机成瘾:概念、测量及影响因素》,载《中国临床心理学杂志》,2017年第1期。

[42] 奚婉 胡玉正:《青少年网络游戏成瘾的研究现状与展望》,载《应用心理学》,2022年第1期。

[43] 黄楚新:《我国移动短视频发展现状及趋势》,载《人民论坛·学术前沿》,2022年第5期。

[44] 朱杰 崔永鹏:《短视频:移动视觉场景下的新媒介形态——技术、社交、内容与反思》,载《新闻界》,2018年第7期。

[45] 熊开容 刘超 等:《刷抖音会上瘾吗? ——短视频App用户沉浸式体验影响因素与形成机制》,载《新闻记者》,2021年第5期。

[46] 彭兰:《短视频:视频生产力的“转基因”与再培育》,载《新闻界》,2019年第1期。

[47] 侯娟 樊宁 等:《青少年大五人格对网络成瘾的影响:家庭功能的中介作用》,载《心理学探新》,2018年第3期。

[48][56] 邓林园 武永新 等:《冲动性人格、亲子沟通对青少年网络成瘾的交互作用分析》,载《心理发展与教育》,2014年第2期。

[49] 陈春宇 连帅磊 等:《社交网站成瘾与青少年抑郁的关系:认知负载和核心自我评价的中介作用》,载《心理发展与教育》,2018年第2期。

[50] 张亚利 李森 等:《孤独感和手机成瘾的关系:一项元分析》,载《心理科学进展》,2020年第11期。

[51] 侯娟 朱英格 等:《手机成瘾与抑郁:社交焦虑和负性情绪信息注意偏向的多重中介作用》,载《心理学报》,2021年第4期。

[52] 柴唤友 牛更枫 等:《错失恐惧:我又错过了什么》,载《心理科学进展》,2018年第3期。

[53] 张国华 雷雳 等:《青少年的自我认同与“网络成瘾”的关系》,载《中国临床心理学杂志》,2008年第1期。

[54] 梅松丽 柴晶鑫 等:《青少年主观幸福感与网络成瘾:自尊及自我控制的中介作用》,载《心理发展与教育》,2015年第5期。

[55] 郭玉洁 刘革 等:《自我控制影响网络成瘾倾向者的注意引导效应》,载《中国临床心理学杂志》,2022年第2期。

[57] 蒋敏慧 万燕 等:《家庭教养方式对网络成瘾的影响及人格的中介效应》,载《中国临床心理学杂志》,2017年第5期。

[58][59] 马榕梓 蒙浩然 等:《手机相关的父母教养行为与青少年手机成瘾:一项全国性调查》,载《心理与行为研究》,2021年第2期。

[60] 林悦 刘勤学 等:《父母忽视与青少年网络游戏成瘾的关系:希望的中介作用和性别的调节作用》,载《心理发展与教育》,2021年第1期。

[61] 张馨月 邓林园:《青少年感知的父母冲突、自我同一性对其网络成瘾的影响》,载《中国临床心理学杂志》,2015年第5期。

[62] 邓林园 刘晓彤 等:《父母心理控制、自主支持与青少年网络游戏成瘾:冲动性的中介作用》,载《中国临床心理学

杂志》,2021年第2期。

[63] 陈云祥 李若璇 等:《同伴依恋对青少年网络成瘾的影响:有调节的中介效应》,载《中国临床心理学杂志》,2018年第6期。

[64] 陈圆圆 张 卫 等:《同伴侵害对青少年问题性网络游戏使用的影响:一个有调节的中介模型》,载《心理发展与教育》,2016年第6期。

[65] 董津祺 周平艳 等:《同伴关系对网络成瘾的影响:有调节的中介模型》,载《第二十三届全国心理学学术会议论文集》,2021年。

[66] 宁 可 朱哲毅 等:《青少年网络成瘾的同伴效应与家庭调节效应》,载《世界经济文汇》,2021年第5期。

[67] 叶宝娟 符皓皓 等:《教师关怀行为对青少年网络成瘾的影响领悟社会支持与学业自我效能感的链式中介效应》,载《中国临床心理学杂志》,2017年第6期。

[68] 陈云祥 李若璇 等:《班主任自主支持、投入、温暖与青少年网络成瘾:有调节的中介模型》,载《中国临床心理学杂志》,2019年第2期。

[69] 朱键军 张 卫 等:《学校氛围和青少年病理性网络游戏使用的关系:有调节的中介模型》,载《心理发展与教育》,2015年第2期。

[70] 金盛华 吴 嵩 等:《青少年自我概念与网络成瘾的关系:网络消极体验和学校类型的调节效应》,载《心理科学》,2015年第5期。

[71] 侯 娟 陈双艺 等:《网络游戏成瘾的诊断、研究及治疗进展》,载《中国特殊教育》,2018年第10期。

[72] 张利滨 王亚静 等:《家庭沙盘游戏治疗对青少年网络成瘾的干预研究》,载《广东医科大学学报》,2018年第3期。

[73] 郭锦蒙 邢成举:《超越单一家庭与结构范式:青少年家庭治疗综述》,载《当代青年研究》,2020年第1期。

[74] 陈素真 吴素英:《团体认知行为治疗对青少年网络成瘾患者的效果分析》,载《中外医学研究》,2018年第15期。

[75] 陈 铎 梁春生:《认知行为取向团体心理治疗在网络成瘾患者中的应用价值》,载《临床医学》,2021年第11期。

[76] 湛红献:《网络成瘾(游戏障碍)及干预策略》,载《四川精神卫生》,2021年第1期。

[77] 甘怡群 朱焕雅 等:《后疫情时代的网络成瘾问题和在线干预方案》,载《第二十三届全国心理学学术会议论文集》,2021年。

[78] Beard, K.W.. Internet Addiction: a Review of Current Assessment Techniques And Potential Assessment Questions, *CyberPsychology & Behavior*, 2005, (1).

[79] Demetrovics, Z., Szeredi, B., et al.. The Three - factor Model of Internet Addiction; The Development of The Problematic Internet Use Questionnaire, *Behavior Research Methods*, 2008, (2).

[80] Weinstein, A., Lejoyeux, M.. Internet Addiction or Excessive Internet Use, *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2010, (5).

[81][83] 温忠麟 叶宝娟:《中介效应分析:方法和模型发展》,载《心理科学进展》,2014年第5期。

[82] Preacher, K. J., Hayes, A. F.. Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models, *Behavioral Research Methods*, 2008, (3).

(责任编辑:刘 彦)