

西北大学

硕士学位论文

影响大学生网络成瘾相关因素分析及划分网络成瘾上网时间阈
限的确定

姓名：徐丹

申请学位级别：硕士

专业：应用心理学

指导教师：刘连龙

20100610

摘要

网络成瘾自从出现以来就一直受到学者们的关注，随着近年来计算机的普及，网络成瘾的比率有所增加，大学生作为使用网络主体之一，其网络使用情况尤为倍受关注。那么，大学生上网时间是否需要限制，以及上网时间阈限是多少，才能达到健康上网的目的，这是本文研究的重点。

本研究采用问卷法进行研究，使用差异性分析、相关分析和回归分析对影响大学生网络成瘾的相关因素进行分析统计，探讨预防大学生网络成瘾的上网时间阈限，为大学生健康上网提供理论依据。通过研究分析发现：

(1)大学生网络成瘾检出率为16.5%，其中，男生网络成瘾的人数要多于女生；大一到大三网络成瘾的人数比例逐步上升，到大四时比例稍有回落。

(2)网络成瘾大学生的每天上网时间和每周上网时间都显著多于无网络成瘾现象的大学生。

(3)网络成瘾大学生心理健康水平较低，其中，强迫症状这一因子最为突出；网络成瘾大学生孤独感更强烈、自尊较低；网络成瘾大学生具有严谨性差、人际关系差、具有较高的神经质等特点。

(4)大学生网络成瘾影响因素回归方程具有良好的预测作用，且每天上网时间具有十分重要的影响。

(5)大学生每天上网时间在3小时以内为安全上网期，大学生每周上网时间在20小时以内为安全上网期。

关键词：大学生；网络成瘾；上网时间阈限

Abstract

Since the emergence of Internet addiction has been concerned the concern of scholars. With the recent popularity of computer, the rate of Internet Addiction is increasing. Students used the Internet as one of the main uses of their networks is particularly closely watched. So, to achieve the health objective of the Internet, whether students need to limit time spent online, and how much online time threshold is the focus of this paper.

This study used questionnaires to study. Using the difference analysis, correlation analysis and regression analysis on the impact of Internet Addiction of the relevant factors to discuss how to prevent the undergraduates of the Internet time threshold, which is for university students to provide a theoretical basis for health .Found through research and analysis:

(1) Internet Addiction detection is rate of 16.5%, among them, the number of boy Internet addiction is more than girls; the proportion from freshman to junior of Internet Addiction gradually increased, when the ratio fell slightly to senior.

(2) The addicts daily Internet time and time spent online per week were significantly were more than non-Internet addiction among college students.

(3) The students of Internet addiction were at a lower level of mental health. Among them, forcing was the most prominent symptom of this factor; The Undergraduates of Internet addiction was with more intense loneliness, low self-esteem; Internet addiction students has the rigor of poor students, poor interpersonal relationships, and the higher nervous characteristics.

(4) IAD factors regression equation has a good predictor of, and the time spent online each day has an important role.

(5) College students' time spent online per day within 3 hours is a security access, and college students' time spent online per week within 20 hours on the Internet for security.

Keywords: college students; Internet addiction; Internet time threshold.

西北大学学位论文知识产权声明书

本人完全了解西北大学关于收集、保存、使用学位论文的规定。学校有权保留并向国家有关部门或机构送交论文的复印件和电子版。本人允许论文被查阅和借阅。本人授权西北大学可以将本学位论文的全部或部分内容编入有关数据库进行检索,可以采用影印、缩印或扫描等复制手段保存和汇编本学位论文。同时授权中国科学技术信息研究所等机构将本学位论文收录到《中国学位论文全文数据库》或其它相关数据库。

保密论文待解密后适用本声明。

学位论文作者签名: 徐丹 指导教师签名: 刘连龙
2010年6月10日 2010年6月13日

西北大学学位论文独创性声明

本人声明:所呈交的学位论文是本人在导师指导下进行的研究工作及取得的研究成果。据我所知,除了文中特别加以标注和致谢的地方外,本论文不包含其他人已经发表或撰写过的研究成果,也不包含为获得西北大学或其它教育机构的学位或证书而使用过的材料。与我一同工作的同志对本研究所做的任何贡献均已在论文中作了明确的说明并表示谢意。

学位论文作者签名: 徐丹
2010年6月10日

第一章 引言

从1994年互联网进入中国以来，我国互联网的发展取得了举世瞩目的成绩，尤其是21世纪以来，互联网对中国网民的影响更可谓是翻天覆地，人们从互联网上不仅获取了大量的信息，更重要的是因特网已经深入到人们工作和生活的各个角落，我们正在步入一个互联网的新时代，在这里你会发现，世界正在变得越来越小。网络蕴藏着丰富的信息资源，等待着每一个上网者来探索和寻求。互联网是一个能够相互交流，相互沟通，相互参与的互动平台，是“信息高速公路”，它具有无国界、交互性、针对性、受众可视性、实时灵活、感官性等等特点。

2010年1月15日，中国互联网络信息中心（CNNIC）在京发布了《第25次中国互联网络发展状况统计报告》。报告显示，截至2009年底，我国网民人数已经达到3.84亿，较2008年增长8600万，较2008年增长28.9%。在总人口中的比重从22.6%提升到28.9%，互联网普及率在稳步上升。2002年以来网民规模和增长率如图1所示。

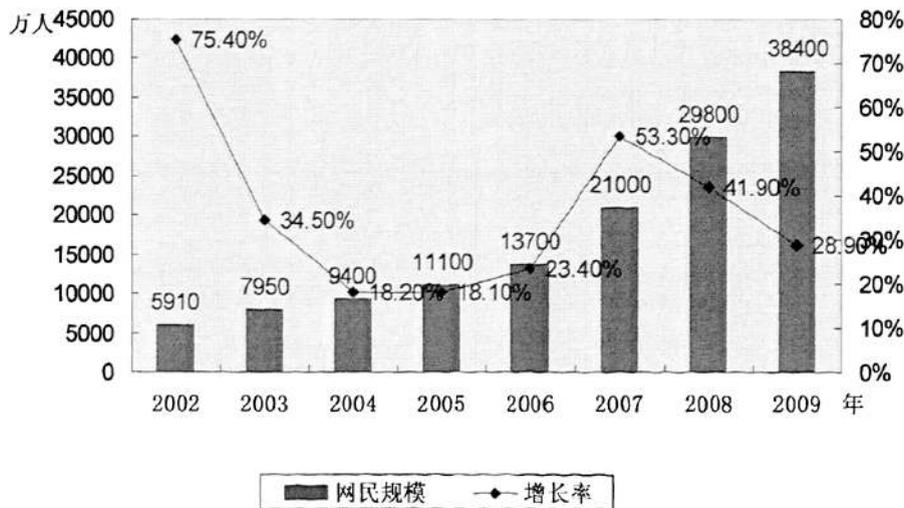


图 1 中国网民规模与增长率

在这些网民中，青少年仍然是所占比例最大的人群，达到60.4%；其中，在校大学生仍

然是网络使用者中活跃的群体之一。随着科学技术的不断更新，大学生上网的成本越来越小，他们每天都可以接触到网络，无论是课堂上、宿舍里，还是图书馆、实验室，甚至有些大学生自诩“网络达人”。但是，网络是一把双刃剑，它在带给人们很多意想不到的便利条件的同时，也使人们遭受着种种困惑和痛苦。很多大学生因为痴迷于网络游戏、在线聊天、浏览网站和其他各种需求而导致对网络的依赖。“寒窗苦读二十载，一朝却被网络害”成了许多因沉溺于网络而葬送学业的大学生的真实写照。据不完全统计，全国每年因学习原因受到学籍处理的学生中有80%以上是因为在网上耗费太多时间而导致学习成绩严重下滑而造成的。因此，网络成瘾成为继网络黑客、网络病毒、网络犯罪之后的又一个严重的网络负面效应。

本文在国内外网络成瘾研究的基础上，针对大学生网络成瘾及其影响因素进行研究，在此基础上，进一步确定预防大学生网络成瘾的上网时间阈限，为大学生安全使用网络提供科学依据。

第二章 文献综述

2.1 网络成瘾概述

2.1.1 网络成瘾的概念

“网络成瘾”这一概念最早是在1994年由美国心理学家、精神病学家Ivan Goldberg博士提出的。他把这种现象命名为“网络成瘾综合症”(internet addiction disorder, IAD),即个体由于过度使用互联网而导致产生明显的社会、心理损害的一种现象^[1]。之后,这种对网络依赖的现象受到各界学者和研究者们的关注,在1996年,哈佛大学医学院附属的麦克莱恩医院就专门开设了一个治疗网络成瘾症的诊所,而在1997年多伦多和1998年旧金山两届美国心理学会年会上,研究者们专门讨论了IAD(互联网成瘾综合症)成为正式诊断的可能性。

但是目前对网络成瘾的认识,各界学者还没有达成一致。美国另一位研究网络成瘾的先锋Kimberly Young,根据病理性赌博的判断标准提出了“病态网络使用(Problematic Internet Use, PIU)”概念,他认为网络成瘾是一种冲动控制障碍,即用户在达到一定时间量后反复使用互联网,其认知功能、情绪情感功能以及行为活动,甚至生理活动已偏离现实生活,受到严重伤害,但其仍不能减少或停止使用互联网^[2]。在2001年,Hall, Alex S和Jeffrey提出“网络行为依赖(Internet Behavior Dependence, IBD)”这一概念,他们认为IBD是一种适应不良的认知反应,可能会引发意志消沉、冲动、控制障碍和低自尊等。另外,还有人提出“网络过度使用(pathological internet use、internet dependency、online addiction)”概念等^[3]。

台湾学者周倩将网络成瘾定义为,因重复地使用网络而导致的一种慢性或周期性的着迷状态,并产生难以抗拒的再度使用网络的欲望,同时会产生想要增加使用时间的张力、耐受性及克制退瘾等现象,对于上网所带来的快感会一直有心理与生理上的依赖^[4]。也就是说,因为网络的许多特质带给使用者许多快感,同时又因很容易重复获得这些愉悦的体验,使用者便在享受这些快感时渐渐失去了时间感,一方面逐渐对网络产生依赖,另一方面导致沉迷和上瘾。

大陆对网络成瘾问题的研究起步较晚。我国首都师范大学雷雳教授把病理性互联网使

用界定为,互联网给使用者的学业成绩、时间管理、睡眠等带来消极影响的一种行为模式^[5]。晋林认为,网络成瘾可能是适应不良认知而导致的一种行为的强化^[6]。实证研究主要集中在使用国外网络成瘾诊断量表、修订量表以及陈淑惠所编制的《中文网络成瘾量表》来对我国目前网络用户中网络成瘾现状进行揭示。

由于学者对“网络成瘾”这一概念还存在争论:有些研究者^[7]不接受网络成瘾这一术语,他们认为成瘾是指有机体对某种物质在心理和生理上的依赖,而过度使用网络的现象的生理机制还不清楚,因此,不能用成瘾来定义网民对网络的痴迷。于是,就出现了“依赖性”、“病理性”等等术语来定义上网的过度行为。本研究采用网络成瘾(internet addiction disorder, IAD)这一概念。

2.1.2 网络成瘾的界定

从以往有关网络成瘾的研究中不难看出,导致网络成瘾的原因是多方面的。因此,在对网络成瘾的界定时也需要从多个角度、多侧面和多层次来进行。具体来说,临床上对网络成瘾的鉴定主要考虑以下6个因素^[8]:(1)上网时间。上网时间是判断网络成瘾的重要参考指标。对于不同的人群、行业、年龄等,相同的上网时间却有不同意义。因此,上网时间的长度是否损害了个体正常的身心健康、人际交往和社会活动等必须予以考虑,并参考其周围人对其的评价,这才是判断的重点。如果上网活动侵占了一个人正常的工作和休息时间,并且周围人(如家人、朋友、同学等)都知晓,那么,在多数情况下上网时间就成为一个重要标准。(2)网上行为。个体的网上行为对判断网络成瘾具有间接意义。当网络活动内容与学习、工作和生活毫不相关,而上网者却又无节制地在网上聊天、无休止地玩网络游戏等行为,也可能造成网络成瘾倾向。(3)个体的心理和行为指标。心理指标主要有:①上网改变了个体的情绪状态。个体的放松、兴奋和自信等积极情感只有在网络上才能体验到,而在现实生活中却只能感受到压抑、焦虑和无助等消极情感;②上网改变了个体的认知方式,导致个体产生适应不良和泛化的消极认知模式。行为指标主要有:①个体需要不断增加上网时间才能获得满足感;②在网络之外会产生消极的情绪体验和不良的生理反应;③试图对家人和朋友隐瞒其上网时间和费用等等。(4)生活事件指标。不良的生活事件可能会造成个体把上网作为逃避现实的手段。(5)直接指标。网络成瘾的直接指标是指

个体正常的社会生活恶化，这也是网络成瘾的临床判断基准。如网络成瘾行为是否影响了正常学习、工作和生活等方面，是否导致了人际关系不良或者恶化，工作效率是否降低等等。(6)典型指标。典型指标是指个体的社会生活主要来自于网络的虚拟空间，而缺少适当的现实生活环境。

2.1.3 网络成瘾的特点

网络成瘾已经引起心理学界的广泛关注，美国心理学会(APA)于1997年就正式承认“网络成瘾”研究的学术价值。目前对网络成瘾的研究主要集中在对该现象的定性描述和理论探讨上，从国内外的研究成果可以总结出网络成瘾的主要特点是：(1)突显(Salience)性质。网络成瘾者的思维、情感和行为都被上网这一活动所控制，上网成为其主要活动，在无法上网时会感到焦虑不安、抑郁等情绪和强烈的渴望。(2)情绪调节(Mood Modification)。网络成瘾者在上网时可以产生兴奋、紧张、满足等情绪体验，或平静心静，逃避现实等等。这样，通过网络可以调节网络成瘾者的情绪体验，或上网成为其调节情绪的手段和策略。(3)耐受性(Tolerance)。网络成瘾者只有逐渐增加上网时间和网络投入程度，才能获得以前曾有的满足感，就像吸毒者必须逐次增加毒品摄入量一样。(4)停药症状(Withdrawal Symptoms)。在意外或被迫不能上网的情况下，网络成瘾者会产生焦躁不安等情绪体验，甚至会产生一些生理反应，如无缘无故地感到头疼、头晕等。(5)冲突(Conflict)。网络成瘾行为会导致成瘾者与周围环境的冲突，比如家庭关系、朋友关系和同事关系的恶化；另外，过度上网行为与网络成瘾者其他活动产生冲突，比如学习、工作、社会生活等等；网络成瘾者对成瘾行为的内心冲突：既意识到网络成瘾行为的危害，但又舍不得放弃上网带来的各种精神满足。(6)复发(Relapse)。是指经过控制和戒除后，网络成瘾行为会反复发作，并且表现出更为强烈的情绪体验，尤其是一些参与性很强的网络活动，例如竞争性游戏和辩论等场合，人们可以有激惹、兴奋、紧张等情绪体验，也可以从另一些网络活动中获得一些安宁、逃避、甚至麻木的效果^[9]。

总体上说，网络成瘾者对网络有一种强烈的依恋感、自我评价较低、精力不足、能力下降、情感淡漠、社会功能受损，并引发一系列生理问题、社会活动及交往问题，并可能会对人格产生消极影响。

2.1.4 网络成瘾的测量

尽管心理学家和社会学家对网络成瘾这一现象作了大量的研究,但是目前为止,对于网络成瘾的测量尚无一个公认标准。一般来说,研究者主要依据日常行为表现和特定量表的测查来进行判断。对已有的IAD的大量研究显示,采用最多的测量工具是由Young所编制的网络成瘾8个项目问卷^[10]。Young依据DSM-IV中病态赌博的诊断标准,并加以修订,形成《8项网络成瘾诊断问卷(An Eight-item Internet Addiction Diagnostic Questionnaire), DQ》。该问卷由8个题目组成,如果被试对其中的5个题目给予肯定性回答,就被诊断为网络成瘾者^[11]。该问卷在国际上使用最广,人们公认该问卷简捷、易操作。但该问卷也存在问题,它没有明确的信度和效度指标,研究者在使用时应引起注意。

另外,美国心理专家I. Goldberg则提出了另外一套评估标准^[12],这套标准有以下9项内容:(1)每月上网超过144小时,也就是一天4小时以上;(2)头脑中一直浮现和网络有关的事;(3)无法抑制上网冲动;(4)不敢和亲友说明上网时间;(5)可能因上网造成课业及人际关系问题;(6)上网比自己预期的时间还久;(7)花许多钱来更新网络设备或用于上网;(8)要花更多时间上网才能心理满足;(9)上网是为逃避现实、解除焦虑。他认为,只要符合上述9项中的5项以上内容,就说明个体已经上网成瘾。

2001年, Davis编制了《戴维斯在线认知量表》(简称DOCS)^[13]。该量表包含5个因素:安全感、社会化、冲动性、压力应对和孤独-现实。如果被试的总分超过100或任一维度上得分达到或者超过24,则认为已经形成网络成瘾。

陈淑惠(1999)自编的26题中文网络成瘾量表,以1392位大学生为样本,将成瘾量表得分最高的5%作为网络成瘾高危人群。该量表包括强迫性上网行为、网络成瘾耐受性、戒断行为与退瘾反应、人际及健康问题、时间管理问题等五个维度。初步研究表明,该量表具有良好的信度和效度。1999年测得再测信度为0.83,2000年测得各因素量表内部一致性系数介于0.70与0.82之间,全量表内部一致性系数为0.92^[14]。

研究者根据不同的理论为基础测量网络使用对网民的影响,虽然研究结果颇丰,但是总体来说,许多量表信、效度不明确,因此,有关对网络成瘾的心理学研究还需继续努力。

2.1.5 网络成瘾的影响

互联网开拓了一个崭新的、广阔的学习、交友、游戏空间，在这个新世界里，将不存在任何障碍，凡有志获得知识的人都将拥有学习的权利和机会，了解和认识不一样的世界，可以体验轻松的游戏，获得感官的放松……这种空间的扩展，使得处于信息时代的大学生群体的学习、生活和娱乐休闲等面临一次意义深刻而又巨大的冲击。一旦大学生不自觉地陷入网络世界而不能自拔，那么带给他们的将是身心多方面的不良影响，这种影响可以概括为以下 3 大方面：

(1) 躯体方面。长时间的沉迷于网络可导致视力下降、肩背肌肉劳损、生物钟紊乱、睡眠节奏紊乱、食欲不振、消化不良、体重减轻、进食过多而活动过少导致肥胖、体能下降、免疫功能下降，停止上网则出现失眠、头痛、注意力不集中、消化不良、恶心厌食、体重下降。大学生正处在身体发育的关键时期，这些问题均可严重妨碍他们身体的健康成长。

(2) 心理方面。网络成瘾者一旦停止上网便会产生上网的强烈渴望，难以控制对上网的需要或冲动，这种冲动使其不能从事别的活动，工作、学习时注意力不集中、不持久，感到记忆力减退；由于长期的视觉形象思维，逻辑思维活动迟钝；沉迷于虚拟世界而对日常工作、学习和生活兴趣减少，与现实疏远，为人冷漠，缺乏时间感；因不能面对现实，常常处于上网与不敢面对现实的心理冲突之中，情绪低落、悲观、消极。

(3) 行为方面。网络成瘾者表现为频繁寻求上网活动的行为。为了能上网，不惜用掉自己的学费、生活费，借款，欺骗父母，甚至丧失人格和自尊，严重者偷窃、抢劫。网络成瘾大学生最为直接的危害是耽误了正常的学习，尤其是网络游戏，导致他们不能集中精力听课，不能按时完成作业，成绩下滑，甚至逃课、辍学。网络中各种不健康的内容，也可造成大学生自我过分放纵，法律以及道德观念淡薄、人生观、价值观的扭曲，甚至导致违法犯罪行为。

2.1.6 网络成瘾的心理机制

(1) 弗洛伊德精神分析学理论。

根据网弗洛伊德精神分析学认为，网络成瘾的起因应追溯到口唇期，婴儿通过哺乳期得到精神上的满足，并保留了对代表母爱的温暖、关怀、安全等美好感觉的回忆和思念，而患者通过上网，重新获得这种从口唇期结束后就似乎消失而又隐藏在潜意

识中的满足感。在成长的过程中，当遇到挫折，如学业上失败、工作上的失落、社会交往恐惧、失恋、家庭打击等，为了寻求解脱，而沉溺于网络之中，使这种埋藏在潜意识中的压抑得到释放。

（2）马斯洛的需要层次理论

马斯洛认为，交往、归属和尊重是个体的基本需要。人际疏离的社会现实使得个体的这些基本需要在现实生活中得不到满足，从而产生强大的内驱力，促使个体转向网络的虚拟环境中寻求途径来满足情感交流与情感宣泄的需求。大学生由于学业压力、社交羞怯或缺乏社交技巧、人际关系紧张等等造成了其社交挫败感，他们则转而寄希望在网上找到归依的群体。而网络的私密性为他们提供了一个较为广阔的天地。客观地说，通过上网聊天等方式与网友进行观念上的沟通和情感上的交流，获得安慰、支持，宣泄平时压抑的情绪，确实可以缓解大学生的社交和心理的压力，但同时，由于他们过于沉湎于网络上的社交，对现实生活的人际接触将更加缺乏，使其无法习得正确的人际交往方式，导致他的现实人际关系的失败。从而形成了“人际交往失败——上网寻求慰藉——与现实人际脱离——缺乏社交能力——人际交往失败”的恶性循环。严重的甚至会导致自闭症等心理疾病的发生。

（3）网络成瘾的行为学习机制

①网络成瘾的阳性强化机制

阳性强化是指行为的后果有明显的正性奖励作用使行为获益，从而使该行为的发生频率增加。在网络交友、信息浏览、网络游戏等等网上活动中，弥补了现实中的不足，需要得到满足，或者在网络游戏中，以游戏角色和情景获得好的成绩、得分，得到某种奖励的物质和货币的代替品。行为的后果以直接的物质利益或间接的精神满足的形式得到体现。在认知和情绪水平上可以产生正性的情绪体验，精神上的愉悦感，攻击的本能以象征的方式得到满足，沉迷网络得到的成功感产生增强自信和自我肯定的认知和体验，从而感到自尊、自信、个人的权力和能力也得到象征的满足。这些物质的、心理、情绪水平上的强化作用使其网络行为进一步加强，有不断地去追求这些

物质奖励和积极的个人体验的冲动，使上网的频率、时间和经济花费增加，阳性强化在成瘾的初期阶段对这一行为的形成起到主要的作用。

②网络成瘾的阴性强化机制

阴性强化是指行为的后果可以避免和减轻某种痛苦和不安，当形成网络成瘾后，现实的适应功能明显受损。老师、父母的责备、批评、使其感到自己丧失对生活的控制力，摆脱这一境况的最快最有效的手段就是再回到网络世界中，网络带来的刺激、兴奋和成功的体验使对现实中的苦恼、无助，失去控制和无价值感一扫而光。这时网络起到阴性强化的作用。因此阳性强化在成瘾行为的初期阶段起主要作用，而阴性强化在网络成瘾行为的发展和维持中起了重要的作用。在网络成瘾行为的发生发展过程中，这种阳性和阴性强化的双重作用，使网络活动成为青少年具有高度成瘾倾向的活动。

2.2 网络成瘾的影响因素概述

人口学变量对网络成瘾的形成有影响。在有关性别研究上，大多数学者都认为男生较女生易于上网成瘾^[15,16]。但是Young在1996年所做的研究中却发现：中年女性较男性及其他年龄层的网络使用者要更容易网络成瘾。

在不同专业的研究上，文科生和理科生在网络成瘾总分和五个维度上未发现显著性差异，只在人际问题维度上存在显著性差异^[17]；但也有研究认为，各专业成瘾程度各自百分比之间的差异无显著性^[18]。

在年级的研究上，有数据表明，年级与网络成瘾无显著性差异^[19]；但也有研究提出，大一和大三为网络成瘾的高峰期，而大二和大四属于回落期^[20]。

在生源地的研究上，欧居湖的研究发现，青少年网络成瘾者在生源地上存在差异，即农村来源的学生高于城市来源的学生^[21]。

2.3 心理特征与网络成瘾关系概述

在网络成瘾与个体心理特征的关系上，以往的研究可谓缤纷复杂，多种多样，包括心理健康、人格特征、孤独感、自尊等等。

2.3.1 心理健康与网络成瘾

1946年,世界卫生组织(WHO)提出健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,其含义包括两部分:一是无心理疾病,二是有积极发展的心理效能状态。在这个对心理健康的定义中,不难看出它强调了个体内部心理协调与外部行为适应,以及充分发挥个体的心理潜能这两个方面。同时,WHO也提出了关于心理健康的标准:人格完整;自我感觉良好;情绪稳定,积极,有较好的自控能力;能自尊、自爱、自信、自知;有充分的安全感;人际关系正常,并能切合实际;不断的进取。

Davis指出,心理机能障碍如抑郁、社会焦虑、药物依赖及生活事件的影响是网络成瘾产生的必然条件^[22];匹兹堡大学的研究结果发现,网络成瘾者往往喜欢独处、敏感、倾向于抽象思维、警觉、不服从社会规范^[23];虽然被试使用网络也用于沟通交流,但是随着上网时间的延长,被试参与社会的程度会越来越低,与周围人的人际交往也会下降,随之而来的是孤独感和焦虑水平的增加,心理健康水平降低。

精神科医师Shapria在其临床实践中,访谈了14位网络过度使用者,发现其中有9位患有躁郁症,7位患有焦虑症,3位患有暴食症,4位患有冲动控制障碍,8位曾经有过酒精依赖或其他药物成瘾等问题。他还认为,网络成瘾并不一定是他自身的问题,很可能是当前常见的一个治疗精神状况的标记^[24]。Mckenna的研究发现,社交焦虑与网络虚拟关系成显著正相关。那些存在社交焦虑的人为了避免在现实生活中与人交往的焦虑等不良情绪,往往把精力转向网络^[25]。有研究者曾经采用Young的网络成瘾测评量表及SCL-90临床症状自评量表对青少年进行测查。结果显示,成瘾者的躯体化、人际关系、抑郁、敌对、恐怖各因子明显高于常模,由此得出结论是网络成瘾者心理问题严重^[26];有人通过研究进一步得出结论,网络成瘾者中心理健康问题最严重的方面是强迫症状,其次是人际关系^[27]。不难看出,网络成瘾的个体在心理健康的绝大多数方面都表现出一定程度上的低水平。

2.3.2 人格特征与网络成瘾

人格是心理学理论中一个非常重要的概念。人格是指一个人在社会化过程中形成和发展起来的思想、情感及行为的特有统合模式,这个模式包括了个体独具的、有别于他人的、稳定而统一的各种特质或特点的总体。它包含了两层意思:一是指一个人在人生舞台上所表现出来的种种言行,人遵从社会文化习俗的要求而做出的反应,它表现出一个人外在的人

格品质；二是指一个人由于某种原因不愿展现的人格成分，即面具后的真实自我，这是人格的内在特征。

Young用卡特尔16种人格因素量表(Sixteen Personality Factor Inventory, 16PF)来探索人格特质与网络成瘾的关系。其结果显示，如果倾向于独来独往，而且在社交方面比较被动的人，容易成为病态性网络使用者的高危险人群^[28]。国外几乎所有的研究都发现，网络成瘾者往往具有某些特殊的人格倾向。一些与抑郁相关的人格特征，如低自尊、缺乏成就动机、寻找外界认可、害怕被拒绝等可能是促成病态使用互联网的一个重要原因^[7]。有研究者认为，从某种程度上来说，病态人格是网络成瘾的本质原因，是病态人格选择了网络成瘾^[29]。据英国大不列颠心理学会曾调查的结果显示，年龄在20到30岁之间、受过良好教育、性格内向的年轻人是网络成瘾的易患人群，其中忧郁特质和焦虑特质人群对网络成瘾易患性尤高^[30]。

目前对人格与网络成瘾的研究多集中在人格特质与网络成瘾的关系方面。有很多研究者得出这样的结论：大学生网瘾者的网络依赖性和内外向神经质、精神质呈正相关；网络成瘾大学生的性格越内向，他们的心理健康水平就越低^[31]。这是和大学生在人格发展阶段所处的时期有关，他们正步入人格的成熟期、定型期的关键时刻。此时大学生人格特点是自我价值感增强，开放性与责任性并重，敢为性与情绪性不稳定；但是他们的社会成熟相对迟缓，与他们的人格特征产生了矛盾，随着网络的发展，网络成瘾会对大学生的生活、心理、人格产生深刻影响。有人认为，有焦虑依恋倾向的人最易网络成瘾，其次是逃避依恋的人，成瘾倾向最低的是安全依恋^[32]。

台湾大学林以正教授指出：“网络成瘾现象的产生是网络使用者的个人特质与网络功能交互作用的结果”。他发现，高焦虑、低自尊、忧郁、自我概念不明确者容易网络成瘾，这四项程度越深者成瘾程度越严重^[30]。

2.3.3 孤独感与网络成瘾

孤独感是衡量心理健康水平和生活质量的重要指标。当一个人所期望的社会性交往，如亲密、安全、相互信赖的人际关系(包括友谊、亲情及性爱等)出现某种问题时，则会产生孤独感^[33]。有学者建立了大学生与互联网相关的社会—心理健康模型，在心理健康维度

上孤独感是最主要的因素,可解释24.21%的总变异;另一个因子是一般抑郁,可以解释6.8%的总变异^[34]。这一模型说明,使用互联网与心理健康的关系主要由孤独感和抑郁表现出来;而孤独感和抑郁也导致了互联网使用频率的增加^[35]。以往的研究表明,过多使用互联网会导致孤独感的增加^[36]。也就是说,网络使用卷入度越高,孤独感越强。因为过度依赖网络的人在网络上花费大量的时间,使在现实世界中与别人面对面的交流机会减少了,同时,网络交流的信息通道少于面对面的交流,从而导致其体验到较多的感情孤独^[37]。如果对网络的依赖性越强,上网时间越长,其社会孤独感也越强^[38]。蒋艳菊、李艺敏等人^[39]结合中国大学生实际情况编制而成的孤独感问卷(CSLSQ),该问卷包含四个因子:社会孤独感、人际孤独感、自我孤独感和发展孤独感。国内的研究表明^[40],不同孤独感因子对网络成瘾程度的影响不同。譬如,社会孤独和发展孤独对于非网络成瘾者是否会转化为具有网络成瘾倾向者会起到显著的影响作用;而人际孤独和发展孤独对于网络成瘾倾向者是否会转化为较严重的网络成瘾者会起到显著的影响作用。

2.3.4 自尊与网络成瘾

自尊,是一个人一般的或特殊的、积极的或消极的自我评价,其水平在每个人的身上是长期恒定的。美国心理学家詹姆斯在1890年时曾提出自尊=成功感(成功/抱负水平)的一维结构模型。之后,学者们对自尊的研究和探讨成为社会心理学和人格心理学领域的热点。Davis-Kean和Sandler将自尊定义为对自我的积极和消极的态度,在多大程度上的自我喜欢或者能力,同其他人相比个体感知到的价值^[13]。自尊有两个维度:水平和稳定性。自尊是青少年健康发展和成功进入成年期的一个很重要的成分。

国内学者在国外有关自尊结构研究的基础上,认为大学生自尊的结构由重要感、胜任感、外表感以及归属感4个因素构成^[41]。网络成瘾与自尊相关的研究显示,自尊等是影响大学本科生网络成瘾的内在和外在因素^[42]。低自尊的个体总是关注消极的评价,怀疑他人的称赏,以一种消极的自我评价方式来解释信息。因此,他们倾向于在网络上寻求认可和自我肯定,通过网络游戏中的持续升级或是得到网友的肯定、发表在讨论区的信息获得网友的积极响应或热烈讨论等方式,使自尊得到提升。这样,易对网络形成依赖。

2.4 上网时间与网络成瘾的概述

Young认为,判定网络依赖或网络成瘾有五个标准:(1)为了得到更多的满足增加上网时间;努力试图缩短上网时间,但总是失败;(2)当上网的时间被限制时,易出现激惹、压抑和情绪不稳定;(3)呆在网上的时间比开始预计时延长;(4)用网络逃避工作中和人际关系中出现的风险;(5)不告诉其他人自己真实的上网时间^[43]。由此可见,上网时间成为判定个体网络依赖程度的一个重要指标。Anderson^[44]根据对8所大学1302名大学生所进行的现场调查,并参照DSM-IV中物质成瘾的诊断标准,认为网络成瘾者的平均每天上网时间为229 min。杨伊生、侯友、张秋颖^[45]在研究大学生网络成瘾与焦虑形态的关系时,结果发现:大学生每天上网在2~4小时之内时,状态焦虑和特质焦虑水平均无显著性差异;4小时是焦虑水平增高的转折点;上网在4小时以上时,焦虑水平会迅速升高。这说明上网时间对大学生的焦虑水平有显著性影响。

陈军、樊嘉禄^[46]的研究结果显示:每周上网时间越多、年级越高,网络成瘾出现的概率就越大;每周上网时间为继年级和网上游戏之后排在第三位的危险因素。姚建国^[47]认为,网络成瘾倾向者每周上网的平均时间达22.78小时,并提出每周上网时间20小时以上的个体较易网络成瘾。还有研究表明^[48],每周上网时间对网络成瘾程度有显著的预测作用,可解释网络成瘾变异的9.2%。因此,在国外的网络成瘾研究中,通常把上网时间作为网络成瘾的一个诊断指标。但也有研究者认为^[49],是否成瘾与上网时间并无显著关系,花费长时间上网并不意味着就一定会出现网络成瘾。

2007年4月11日,国家新闻出版总署等八部委联合发布《关于保护未成年人身心健康 实施网络游戏防沉迷系统的通知》,要求各网游运营商于2007年4月15日开始在所有网络游戏中试行防沉迷系统,2007年7月16日起正式投入使用。《关于保护未成年人身心健康 实施网络游戏防沉迷系统的通知》中的内容显示:(1)未成年人累计在线3小时以内的游戏时间为“健康”游戏时间。(2)未成年人累计在线游戏3小时之后,再持续下去的2小时游戏时间为“疲劳”游戏时间,此时间段内未成年人获得的游戏收益将降为正常值的50%。(3)未成年人累计在线游戏时间超过5小时为“不健康”游戏时间,不健康时间内未成年人的游戏收益降为0。专家认为,未成年人的累计在线游戏时间超过3小时,不可避免地会带来一定程度的身心疲劳。因此,将未成年人累计在线游戏时间超过3小时的第4、5个小时定义为

“疲劳”游戏时间，也即网络游戏沉迷时间或网络游戏成瘾时间。国外报道“网络成瘾”现象出现最多的国家是美国，继而是西欧、日本，这些国家的网络用户过度使用网络的内容主要包括：信息下载、网络通信、网上聊天、网络购物、网络赌博等多个领域。而我国网络使用问题主要集中在网络游戏上^[60]。国内有关研究表明^[61]，网络游戏占网络成瘾内容的31.6%；林星沛的研究发现，台湾南区大专院校的学生每天使用网络超过6小时之最高比例的上网活动是网络游戏^[62]。

《关于保护未成年人身心健康 实施网络游戏防沉迷系统的通知》针对的是未成年人，一方面未成年人在生理、心理等方面尚未成熟，需要家长、学校和社会进行管理和监督，另一方面该《通知》也从未成年人的角度给众多网民们提出警告：网络的使用时间是健康上网的一个前提条件，当网民在网上的使用时间超过某一个“度”时，将可能会带来身心双重危害。因此，在有限的时间内健康上网才是明智的选择。

第三章 问题的提出及研究目的

综合上述研究，网络成瘾自从出现以来就一直受到学者们的关注。有关影响网络成瘾因素的研究也很多，有的研究者对不同群体如大学生、中学生或者是青少年进行分析，还有的研究者从不同的影响方面如个体的人口学特征、人格特征、生活事件、教养方式等等进行论证。由于每一位研究者所使用的量表不同、抽取被试的地区不同以及当时进行施测的外部环境不同等等各方面的影响，致使得出的结论也不尽相同。因此，网络成瘾的成因分析还存在很大的不足之处和进一步研究的可行性。

从前面的叙述可以看出，大部分研究都认为，上网时间可以成为预测网络成瘾的一个重要指标。同时，新闻出版总署等八部委联合发布《关于保护未成年人身心健康 实施网络游戏防沉迷系统的通知》也认为，较好地控制上网时间，有利于预防未成年人出现网络游戏沉迷现象。从现有文献的搜索显示：并没有发现有关专门确定上网时间阈限的实证研究。因此，本研究将从实证的角度出发，针对大学生这一特殊群体，研究上网时间是否会对网络成瘾形成有重要影响，如果上网时间对网络成瘾的贡献率具有统计学意义，将对网络成瘾形成的上网时间阈限进行确定。

第四章 研究内容与研究假设

4.1 研究内容

本研究以西北大学、咸阳师范学院、渭南师范学院大学生为被试,对大学生网络使用情况和网络依赖情况进行考察,并对被试的上网时间、人格特征、自尊水平、孤独感、心理健康状况进行调查,进一步确定上网时间在众多网络成瘾形成的相关因素中所处的位置,考察不同程度网络成瘾者在不同上网时间上的差异性,进而确定大学生上网时间与网络成瘾之间的关系。

4.2 研究假设

根据以往研究结果,本研究提出如下假设:

假设1:大学生网络成瘾的形成受多种因素的影响,在这些影响因素中,上网时间占居着显著地位;

假设2:网络成瘾组(IAD)与非网络成瘾组(N-IAD)在上网时间上存在着显著性差异;

假设3:大学生网络使用者上网时间如果越过某个阈限,便会导致其网络成瘾现象的出现。

第五章 研究设计

5.1 研究对象

本研究采取随机整群抽样法在西北大学、咸阳师范学院、渭南师范学院的学生中发放测验问卷587份,收回问卷558份(回收率95.06%),其中有效问卷520份(有效率93.19%)。被测大学生中,男生197人,占测查大学生的37.9%,女生323人,占测查大学生的62.1%;文科生318人,占61.2%,理科生202人,占38.8%;大一学生241人,占46.3%,大二学生62人,占11.9%,大三学生125人,占24%,大四学生92人,占17.7%;男生年龄平均为19.9±1.56,女生年龄平均为20.19±1.57,男女年龄之间无显著性差异。

5.2 测量工具

根据研究的目的,本研究主要使用如下测量工具:

5.2.1 SCL-90临床症状自评量表

该量表是由Paloff等编制,由上海铁道医学院的吴文源引进修订^[63]。该量表的特点是,覆盖面大、反映症状丰富、能较准确地反映出心理咨询门诊中求询者的自觉症状及程度变化,是当前心理咨询门诊中应用最多的一种自评量表。根据Derogatis的报道,其效度系数在0.77~0.99, $P < 0.01$ ^[64]。

5.2.2 网络成瘾诊断量表

本研究采用K. S. Young编制的网络成瘾诊断问卷。该问卷由8个项目组成,如果被试对其中的5个项目做出肯定性回答,则可判断其为网络成瘾。这8个问题是:①一心想着上网;②需增加更多的上网时间以获得满足;③多次努力控制、减少或停止上网,但均不能成功;④在努力减少或停止上网时,感到烦躁不安、闷闷不乐、忧郁或易激惹;⑤上网时间比计划的要长;⑥因为上网,妨碍或丧失了重要的人际关系和工作,或失去受教育机会与就业机会;⑦对家人、好友、治疗者或其他人说谎,隐瞒卷入上网的程度;⑧把上网作为逃避问题或缓解不良情绪的方法。

5.2.3 德克萨斯社交行为问卷(TSBI)

该问卷可分为两个独立的16项量表。两个分量表与32项版本的总量表间的相关系数为0.97,两个分量表之间的相关系数为0.87,说明该量表有很好的内部一致性。高自尊符合

社会的期望。因此，选取该量表作为测试大学生的自尊情况；

5.2.4 大五人格量表

问卷包含五个维度，分别为经验开放、严谨性、外向性、宜人性、神经质。该量表共有 40 个项目，从“1—极端不准确”到“9—极端准确”共分 9 个等级记分，五个维度的相关系数均在 0.7 以上，总问卷的相关系数 0.891。

5.2.5 UCLA孤独量表

该问卷共 20 个项目，四级评分，高分表示孤独程度高。其内部一致性信度达到 0.89，大学生群体达到 0.94；重测信度达到 0.73。研究认为，该问卷具有较好的信度和效度；

5.2.6 自编《上网情况综合调查表》

该调查表的内容包括：被调查者的人口学特征、学习成绩排名、每天上网时间、每周上网时间、上网时段等。

5.3 施测方法及统计方法

采用团体施测方法，以班级为单位，使用统一指导语。将问卷采集到的数据录入计算机，采用SPSS13.0统计软件进行统计处理和统计分析。

第六章 研究结果

6.1 大学生网络成瘾检出情况

6.1.1 大学生IAD的总体检出率

本次调查结果显示,在520名大学生中,非网络成瘾(N-IAD)者有434人,占整个调查人数的83.50%;而有网络成瘾(IAD)者86人,占整个调查人数的16.50%。由此可见,大学生网络成瘾的总体检出率为16.5%。

6.1.2 大学生在性别、年级、生源、文理科等方面IAD的检出率

把大学生按照性别、年级、生源、文理科及学习成绩排名等因素分组,统计其N-IAD人数和IAD人数,并对各因素的百分数进行 χ^2 检验,以考察这些因素对大学生网络成瘾程度的影响情况,其结果如表1所示。

表1 大学生在性别、年级、生源、文理科及学习成绩排名等方面IAD的检出率, n(%)

	N-IAD	IAD	χ^2	P
男(n=197)	155(78.68)	42(21.32)	5.253	.002
女(n=323)	279(86.38)	44(13.62)		
大一(n=241)	219(90.87)	22(9.13)	19.722	.000
大二(n=62)	51(82.26)	11(17.74)		
大三(n=125)	93(74.40)	32(25.60)		
大四(n=92)	71(77.17)	21(22.83)		
文科(n=318)	269(84.59)	49(15.41)	0.258	.612
理科(n=202)	165(81.68)	37(18.32)		
城市(n=215)	184(85.58)	31(14.42)	1.193	.275
农村(n=305)	250(81.97)	55(18.03)		
学习成绩排名前(n=84)	68(80.96)	16(19.04)	0.954	.621
学习成绩排名中(n=384)	323(84.11)	61(15.89)		
学习成绩排名后(n=44)	35(79.55)	9(20.45)		

从表1可以看出, IAD组与N-IAD组在性别因素上差异非常显著 ($P<0.01$), 说明男生比女生更易网络成瘾; 在年级因素上差异也非常显著 ($P<0.001$), 大二、大三、大四的学生比大一学生更容易上网成瘾; 在文理科、生源及学习成绩排名等情况下, 通过 χ^2 检验得

知其差异不显著($P > 0.05$)。

6.2 相关因素中大学生网络成瘾程度的比较

6.2.1 不同性别间大学生网络成瘾程度的比较

对不同性别大学生网络成瘾进行比较,其结果如表2所示。

表2 不同性别大学生网络成瘾程度情况(M±SD)

	男生(n=197)	女生(n=323)	t	P
IAD分数	2.70±2.13	2.22±1.77	2.748	.006

从表2可以看出,男女大学生生在网络成瘾程度上有着非常显著性差异($P < 0.01$),这说明性别因素对大学生网络成瘾有显著影响。

6.2.2 不同年级间大学生网络成瘾程度的比较

对不同年级大学生网络成瘾进行比较,其结果如表3所示。

表3 不同年级大学生网络成瘾程度情况(M±SD)

年级	大一(n=241)	大二(n=62)	大三(n=125)	大四(n=92)	F	P
IAD分数	1.95±1.56	2.50±1.93	2.98±2.16	2.85±2.19	9.715	.000

根据表3的检验结果可知,从总体上看各年级网络成瘾分数间呈现极其显著性差异,说明不同年级大学生网络成瘾的差异很大。采用Games-Howell进行各年级间网络成瘾分数的差异性比较,其结果如表4所示。

表4 不同年级间大学生网络成瘾分数间的多重比较

(I)年级	(J)年级	(I-J)	SE	P
1	2	-.550	.265	.170
	3	-.938*	.218	.000
	4	-.898*	.249	.003
2	3	-.388	.312	.601
	4	-.348	.335	.727
3	4	.040	.299	.999

注: * $P < 0.05$

由表4可以看出,大一学生与大二学生网络成瘾分数间的差异不显著,但大一与大三、大四学生网络成瘾分数间的差异显著($P < 0.01$);大二、大三、大四学生之间网络成瘾分数无显著性差异。

6.3 大学生网络使用时间情况

6.3.1 大学生在每天上网时间、每周上网时间及网龄情况下的IAD分数情况

不同网络成瘾大学生每天上网时间、每周上网时间及上网年限(即网龄)情况下IAD分数的比较,其结果如表5所示。

表5 IAD组与N-IAD组每天上网时间、每周上网时间及网龄中的IAD分数比较(M±SD)

	IAD组 (n=86)	N-IAD组 (n=434)	t	P
每天上网时间	3.616±2.053	2.385±1.654	-5.971	.000
每周上网时间	3.384±2.441	2.161±1.725	-5.563	.000
网龄	5.256±2.170	4.581±2.160	-2.646	.056

从表5可以看出, IAD组与N-IAD组的IAD分数在每天上网时间上存在着非常显著性差异, IAD组的网络成瘾分数要显著高于N-IAD组 ($P < 0.001$); IAD组与N-IAD组的IAD分数在每周上网时间上也存在着非常显著性差异, IAD组的网络成瘾分数也显著高于N-IAD组 ($P < 0.001$); IAD组与N-IAD组的IAD分数在网龄上没有显著性差异 ($P > 0.05$), 说明网龄对大学生网络成瘾程度影响不显著。

6.3.2 大学生在不同上网时段的网络成瘾情况

不同网络成瘾大学生在每天上网时段、课内外上网时段和每周上网时段上的网络成瘾分数比较,其结果如表6所示。

表6 IAD组与N-IAD组在不同上网时段上的IAD分数比较(M±SD)

上网时段	IAD组	N-IAD组	t	P
上午上网(n=22)	6±0	1.86±1.06	3.42	.001
下午上网(n=187)	6.08±1.08	1.42±1.01		
晚上上网(n=280)	5.94±0.94	1.79±1.09		
全天上网(n=31)	6.15±0.90	2.44±0.98		

课间上网(n=7)	5±0.00	1.17±0.75	4.71	.000
课外上网(n=450)	5.97±0.99	1.63±1.07		
不分课内外(n=63)	6.17±0.87	2.26±1.04		
周一至周五(n=24)	6±0.82	1.70±1.26	3.84	.000
周六和周日(n=417)	5.91±0.99	1.64±1.08		
周一至周日(n=79)	6.22±0.93	1.98±0.96		

由表6可以看出, IAD组与N-IAD组在每天上网时段上存在着非常显著性差异($P<0.01$); IAD组与N-IAD组在课内还是课外上网这一时间段内差异极其显著($P<0.001$); IAD组与N-IAD组在每周上网时段上也均存在着极其显著性差异($P<0.001$)。总体来看, N-IAD大学生的比例还是显著高于IAD大学生的比例。

6.4 大学生在不同上网时间段上的平均花费情况

不同网络成瘾大学生在每月上网所需平均费用的统计结果如表7所示。

表7 IAD组与N-IAD组在不同上网时间段上的平均花费(单位:元)比较(M±SD)

上网时间	IAD组 (n=86)	N-IAD组 (n=434)	t	P
每月上网	30.08±0.96	8.40±1.08	5.03	.000

由表7可以看出, N-IAD组与IAD组在每月上网花费上存在着极其显著性差异($P<0.001$), 即IAD组每月上网花费要比N-IAD组高得多。

6.5 大学生网络成瘾与其各因素的相关关系研究

6.5.1 心理健康与网络成瘾

(1) IAD组与N-IAD组在心理健康各因子上的比较

IAD组与N-IAD组在心理健康各因子上的比较结果如表8所示。

表8 IAD组与N-IAD组在心理健康各因子上的比较(M±SD)

因子	IAD组 (n=86)	非IAD组 (n=434)	t	P
躯体化	2.01±.79	1.37±.47	10.28	.000
强迫症状	2.48±.65	1.84±.62	8.62	.000

人际关系敏感	2.31±.70	1.64±.61	9.12	.000
抑郁	2.36±.78	1.64±.61	9.51	.000
焦虑	2.25±.77	1.56±.75	7.79	.000
敌对	2.17±.82	1.50±.61	8.86	.000
恐怖	2.13±.82	1.42±.52	10.39	.000
偏执	2.23±.82	1.53±.86	6.97	.000
精神病性	2.17±.72	1.44±.47	11.87	.000
其他	2.36±.77	1.55±.56	11.50	.000
总分	200.09±.60.62	139.28±.43.90	10.95	.000
均分	2.25±.66	1.55±.49	11.29	.000
阳性项目数	58.16±.23.20	31.54±.22.04	10.15	.000
阳性项目均分	2.86±.54	2.37±.60	6.87	.000

由表8可知, N-IAD组与IAD组所有因子、总分及相关指标均存在着极其显著的差异($p<0.001$)。在IAD组中, 各项指标得分均远远高于N-IAD组, 说明IAD组相比N-IAD组存在着更多的心理问题。

(2) 心理健康与网络成瘾的相关分析

520名大学生网络成瘾分数与其心理健康各因子、总分及相关指标之间的相关关系如表9所示。

表9 大学生网络成瘾与其心理健康各因子的相关系数(r)

	躯体化	强迫	人际	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	其它	总分
IAD	.412**	.354**	.028	.386**	.324**	.363**	.019	.293**	.462**	.451**	.434**
P	.000	.000	.529	.000	.000	.000	.667	.000	.000	.000	.000

注: ** $P<0.01$

从表9研究结果可以看出, 除人际关系敏感和恐怖这两个因子以外, 大学生网络成瘾与心理健康其他八个因子及总分均呈现较高的正相关($p<0.001$)。

6.5.2 孤独感与网络成瘾

(1) IAD组与N-IAD组在孤独感因素的比较

IAD组与N-IAD组在孤独感因素的比较结果如表10所示。

表10 IAD组与N-IAD组在孤独感因素的比较结果(M±SD)

	IAD组 (n=86)	N-IAD组 (n=434)	<i>t</i>	<i>P</i>
UCLA	46.07±6.95	40.36±8.49	6.69	.000

从表10可以看出, IAD组与N-IAD组在孤独因素上存在非常显著性差异 ($p<0.001$), 这说明IAD组的大学生比N-IAD组的大学生感受到更强烈的孤独感。

(2) 孤独感与网络成瘾的相关关系研究

对孤独感与网络成瘾进行相关分析, 发现孤独感与大学生的网络成瘾存在着非常显著的正相关, 相关系数 $r=0.302$, 说明具有强烈孤独感的大学生, 更易形成网络成瘾。

6.5.3 自尊与网络成瘾

(1) IAD组与N-IAD组在自尊因素的比较

对IAD组与N-IAD组在自尊因素的比较, 其结果如表11所示。

表11 IAD组与N-IAD组在自尊因素上的比较(M±SD)

	IAD组(n=86)	N-IAD组(n=434)	<i>t</i>	<i>P</i>
TSBI	31.81±7.82	35.84±8.73	-4.28	.000

从表11中可以看出, IAD组与N-IAD组在自尊因素上差异极其显著 ($p<0.001$), N-IAD组的大学生比IAD组的大学生拥有更高的自尊。这说明, 低自尊的人更容易网络成瘾。

(2) 自尊与网络成瘾的相关关系研究

对自尊与网络成瘾进行相关分析, 看到网络成瘾与大学生的自尊呈非常显著的负相关, 相关系数 $r=-0.186$, 说明网络成瘾越严重的大学生, 其自尊感越低。

6.5.4 大五人格与网络成瘾

(1) IAD组与N-IAD组在人格的五个因素上的比较

对IAD组与N-IAD组在人格的五个因素上的差异性比较，其结果如表12所示。

表12 IAD组与N-IAD组人格五因素的比较(M±SD)

因子	IAD组 (n=86)	N-IAD组 (n=434)	<i>t</i>	<i>P</i>
经验开放	46.29±8.49	46.08±7.73	0.20	.842
严谨性	43.18±8.75	47.95±8.06	-4.75	.000
外向性	40.98±8.14	42.98±10.14	-1.92	.057
宜人性	48.88±7.17	52.03±6.44	-3.91	.000
神经质	40.26±8.60	34.15±9.16	5.49	.000

从表12中可看到，IAD组与N-IAD组大学生在严谨性、宜人性和神经质这三个因子上存在着非常显著性差异 ($p < 0.001$)，但在经验开放和外向性这两个因子上无显著性差异。这说明IAD大学生严谨性差，人际关系差，具有较高的神经质特点。

(2) 大五人格特质与网络成瘾的相关关系研究

大学生的网络成瘾程度与其大五人格特质之间的相关关系结果如表13所示。

表13 网络成瘾分数与大五人格特质的相关关系(*r*)

	经验开放	严谨性	外向性	宜人性	神经质
IAD分数	-.012	-.205**	-.082	-.175**	.253**

注：** $P < 0.01$ 。

由表13可以看到，网络成瘾与大五人格特质中的严谨性、宜人性呈现显著的负相关，而与神经质成显著的正相关，与经验开放和外向性两个因子关系不显著。

6.6 影响大学生网络成瘾因素的多元回归分析

6.6.1 影响大学生网络成瘾因素的多元线性回归分析

为了探讨各个因素对大学生网络成瘾的影响程度,以大学生网络成瘾总分作为因变量,以性别、年级、每天上网时间、每周上网时间、心理健康10个因子及总分、孤独感、自尊、以及人格的5个因子等22个因素作为自变量进行多元线性回归分析,其回归分析结果如表14所示。

表14 网络成瘾总分与各影响因素的多元回归分析

	B	S.E	Beta	t	P	回归方程显著性
常量	-.433	.237		-1.830	.068	$R^2=.347$
性别	-.049	.032	-.063	-1.509	.132	$F=10.54$
年级	.019	.014	.058	1.353	.177	$P=.000$
每天上网时间	.045	.012	.213	3.615	.000	
每周上网时间	-.005	.012	-.024	-.400	.689	
孤独	.003	.002	.064	1.201	.230	
自尊	-.005	.002	-.117	-2.327	.020	
躯体化	.036	.052	.056	.700	.484	
强迫症状	-.023	.046	-.040	-.502	.616	
人际关系	-.017	.055	-.030	-.308	.758	
抑郁	-.035	.053	-.064	-.662	.508	
焦虑	.008	.027	.018	.318	.751	
敌对	-.014	.042	-.025	-.326	.744	
恐怖	.077	.043	.127	1.763	.079	
偏执	-.008	.021	-.020	-.399	.690	
精神病性	.181	.060	.283	3.007	.003	
其它	.186	.043	.328	4.331	.000	
SCL90总分	-.001	.001	-.182	-.896	.370	
经验开放	.004	.002	.073	1.630	.104	
严谨性	-.004	.002	-.080	-1.546	.123	
外向性	.005	.002	.127	2.508	.013	
宜人性	.000	.003	-.007	-.151	.880	
神经质	.001	.002	.013	.246	.806	

根据表14中标准回归系数的信息,按照标准回归系数的绝对值大小从大到小排序的前7位因素为:其它、精神病性、每天上网时间、SCL-90总分、外向性、恐怖、自尊。由此排序可知,在影响大学生网络成瘾的前7个因素中,上网时间因素位居第3位。此结果说明,上网时间因素对大学生网络成瘾的影响是非常显著的。该预测模型的回归方程为: $Y=0.068+0.045x_1-0.005x_2+0.181x_3+0.186x_4+0.005x_5$ (Y :网络成瘾, x_1 :每天上网时间, x_2 :TSBI, x_3 :精神病性, x_4 :其它, x_5 :外向性)。

6.6.2 影响大学生网络成瘾因素的多元逐步回归分析

为了进一步考察出对因变量有显著影响的自变量因素都有哪些,以大学生网络成瘾总分为因变量,以性别、年级、每天上网时间、每周上网时间、心理健康10个因子及总分、孤独感、自尊、以及人格的5个因子等22个因素作为自变量进行多元逐步回归分析,取 $\alpha=0.05$,逐个引入单个因素进入Logistic回归方程。结果如表15所示,有3个因素进入回归方程,按其贡献率大小依次是:其它(睡眠与饮食)、每天上网时间、精神病性等。由此可见,上网时间因素是影响大学生网络成瘾中的一个极其重要的因素。

表15 大学生网络成瘾影响因素的逐步回归分析($\alpha=0.05$)

变量	B	SE	Beta	t	决定系数 R^2	增加解释量 ΔR^2	F	P
常数项	-.452	.046		-9.817				
其它	.175	.036	.308	4.877	.245	.245	151.338	.000
每天上网时间	.045	.008	.215	5.534	.292	.047	95.820	.000
精神病性	.135	.040	.211	3.336	.308	.017	68.980	.000

从表15可以看出,其它(睡眠与饮食)、每天上网时间、精神病性等3个因素可以联合解释大学生网络成瘾总变异的30.80%;其中每天上网时间因素可以解释大学生网络成瘾总变异的4.70%。

6.7 大学生网络成瘾形成的上网时间阈限研究

综合以上研究结果可知，上网时间因素确实是影响大学生网络成瘾的一个极其重要的因素。为了进一步确认大学生每天和每周上网多长时间时，有可能导致其网络成瘾？本研究将对大学生网络成瘾形成与上网时间的关系进行了进一步研究。

6.7.1 大学生网络成瘾的形成与每天上网时间的关系

(1) 大学生网络成瘾总分与每天上网时间的关系。通过研究大学生网络成瘾总分与其每天上网时间之间的关系可以看出，虽然在2-3小时这一时间段IAD分数稍有下降，但是随着每天上网时间的增加，IAD分数呈现逐步上升的趋势，也就是说，大学生每天上网时间越长，其网络成瘾程度越严重。其结果如图2所示。

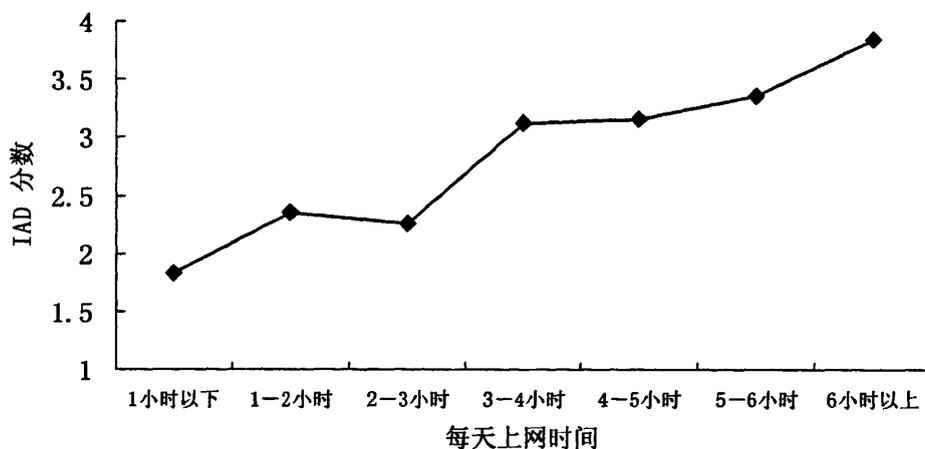


图2 大学生在每天不同上网时间上的IAD分数

(2) IAD大学生上网人数比例与每天上网时间的关系。通过研究IAD大学生上网人数比例与其每天上网时间之间的关系后发现，上网时间越长，IAD大学生上网人数的比例越高。其结果如图3所示。

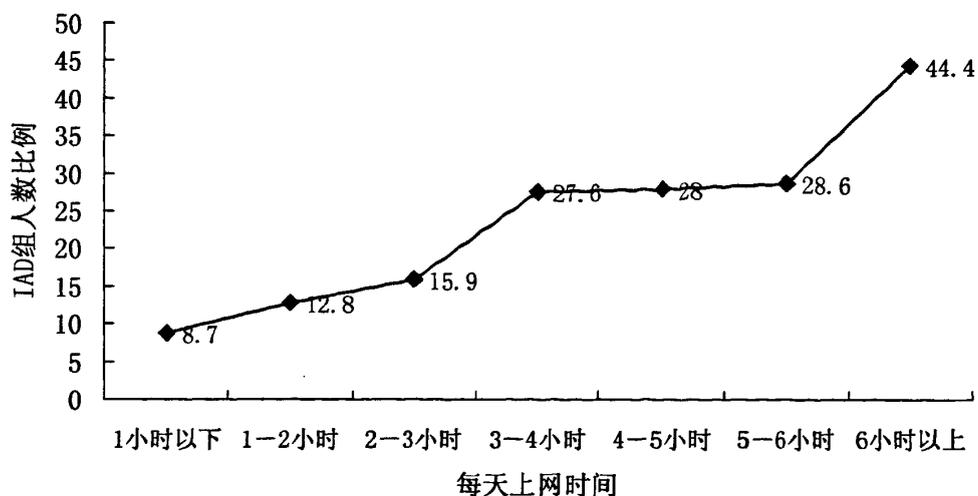


图3 IAD大学生在每天不同上网时间段的人数比例

如图3所示，在1小时以下，IAD组大学生只占这一时段内大学生总人数的8.7%，每增加一个时段，大学生成瘾的比例也在不断上升，直至6小时以上达到最高值（44.4%）。

(3) 网络成瘾分数与每天上网时间的关系。大学生在每天不同上网时间段中的网络成瘾分数如表16所示。

表16 大学生在每天不同上网时间段上的网络成瘾分数(M±SD)

上网时间	<1小时	1~2小时	2~3小时	3~4小时	4~5小时	5~6小时	>6小时	F	P
IAD分数	1.83±1.74	2.35±1.77	2.26±1.76	3.12±2.17	3.16±2.01	3.36±1.81	3.85±2.10	8.60	.000

大学生在每天不同上网时间段中的网络成瘾分数用图来表示则见图4所示。

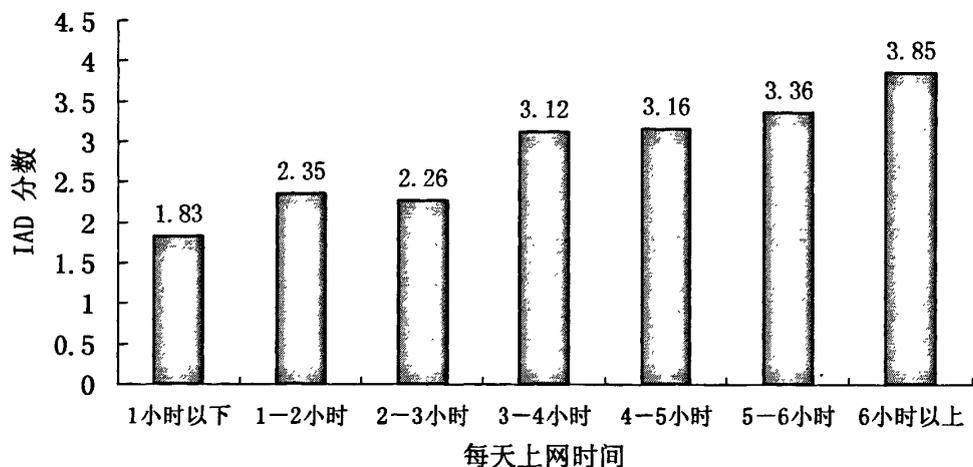


图4 每天不同上网时间段上的网络成瘾分数

为了进一步探讨相邻两个时间段上网络成瘾分数是否具有显著性差异，采用LSD多重比较法对相邻两个时间段上网络成瘾分数进行比较，其结果如表17所示

表17 不同上网时间段大学生网络成瘾分数间的多重比较

(I) 上网时段	(J) 上网时段	(I-J)	SE	P
1小时以下	1-2小时	-0.519*	0.215	.016
1-2小时	2-3小时	0.089	0.279	.749
2-3小时	3-4小时	-0.860*	0.328	.009
3-4小时	4-5小时	-0.039	0.440	.929
4-5小时	5-6小时	-0.197	0.506	.697
5-6小时	6小时以上	-0.495	0.496	.319

注：* $P < 0.05$

由表17可以看出，1小时以下与1-2小时、2-3小时与3-4小时这二组时间段的网络成瘾分数均值比较，结果呈现显著性差异 ($P < 0.05$)。那么该相邻时间段的分界点（1小时和3小

时)可能会成为每天健康上网的时间临界点。

6.7.2 大学生网络成瘾的形成与每周上网时间的关系

(1) 大学生网络成瘾总分与每周上网时间的关系。通过研究大学生网络成瘾总分与其每周上网时间之间的关系可以看出,从5小时以下这一时间段为最低点(1.83)开始大学生IAD分数开始上升,在15-20小时这一时间段IAD分数稍有下降,然后随着每天上网时间的增加,IAD分数呈现逐步上升的趋势,直到35-40小时,又呈现一个低峰值,随之上网时间在40小时以上IAD分数上升。从总体趋势来看,大学生每周上网时间越长,其网络成瘾程度越严重。其结果如图5所示。

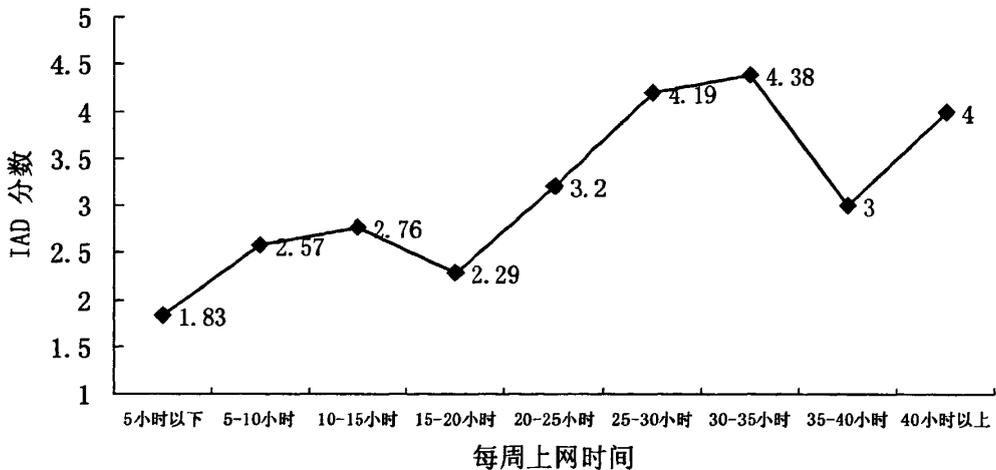


图5 大学生在每周不同上网时间上的IAD分数

(2) IAD大学生上网人数与每周上网时间的关系。通过研究IAD大学生上网人数与其每周上网时间之间的关系后发现,在5小时以下IAD组人数比例最小,仅点8.48%,随着时间的增加,人数比例也在不断加大,在15-25小时上网时间内IAD组人数比例略有下降,然后上网时间逐步增加,IAD大学生上网人数的比例越高,在30-35小时时间段内达到最高值62.5%,最后在35-40小时出现低峰,40小时以后IAD人数比例有所增加。从总体趋势来看,大学生每周上网时间越长,其网络成瘾的人数越多。其结果如图6所示。

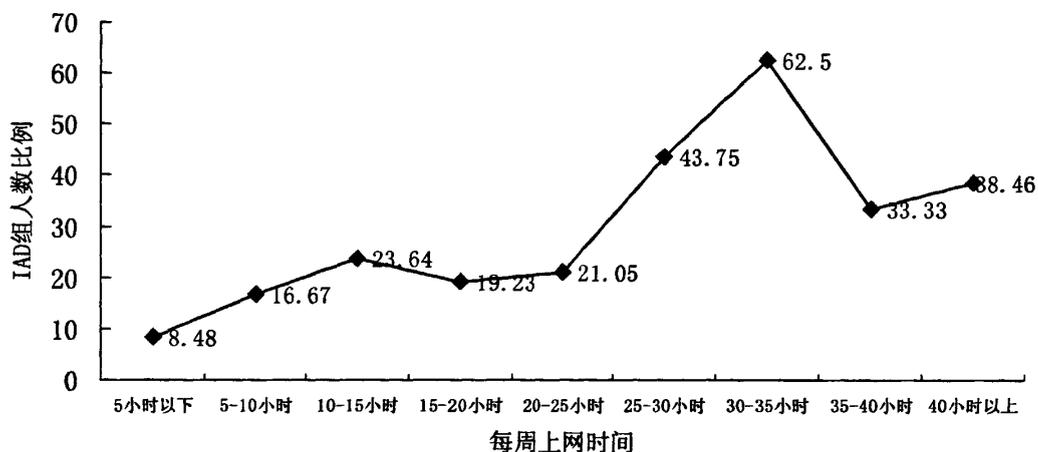


图6 IAD大学生在每周不同上网时间段的人数比例

(3) 网络成瘾分数与每周上网时间的关系。大学生在每周不同上网时间段中的网络成瘾分数如表18所示。

表18 大学生在每周不同上网时间段上的网络成瘾分数 (M±SD)

	<5小时	5-10小时	10-15小时	15-20小时	20-25小时	25-30小时	30-35小时	35-40小时	>40小时
IAD分数	1.82±1.71	2.57±1.88	2.82±2.02	2.19±1.86	3.26±1.88	4.19±1.80	4.38±1.85	3±1.58	4±2.27
F	8.42								
P	.000								

大学生在每周不同上网时间段中的网络成瘾分数用图来表示则见图7所示。

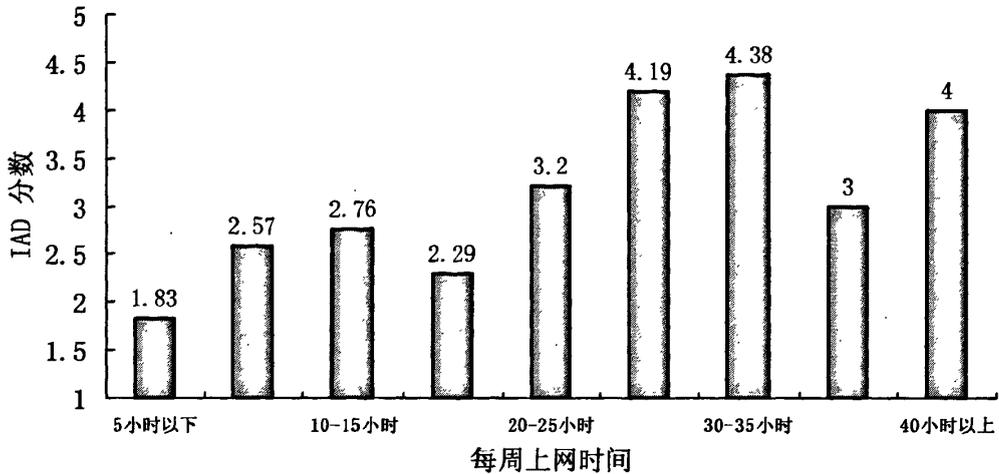


图7 每周不同上网时间段上的网络成瘾分数

为了进一步探讨相邻两个时间段上网络成瘾分数是否具有显著性差异，采用LSD多重比较法对相邻两个时间段上网络成瘾分数进行比较，其结果如表19所示

表19 不同上网时间段大学生网络成瘾分数间的多重比较

(I) 上网时段	(J) 上网时段	(I-J)	SE	P
5小时以下	5-10小时	-0.756*	0.193	.000
5-10小时	10-15小时	-0.245	0.288	.394
10-15小时	15-20小时	0.626	0.434	.150
15-20小时	20-25小时	-1.071	0.551	.052
20-25小时	25-30小时	-0.924	.619	.136
25-30小时	30-35小时	-0.188	0.790	.813
30-35小时	35-40小时	1.375	0.887	.122
35-40小时	40小时以上	-1.000	0.791	.207

注：*P<0.05

由表19可以看出，5小时以下与5-10小时这组时间段的网络成瘾分数均值比较，结果呈现显著性差异（ $P < 0.05$ ）；在15-20小时与20-25小时这组时间段的网络成瘾分数均值比较，双侧检验的概率P值接近0.05水平，那么该相临时间段的分界点（5小时和20小时）可能会成为每周健康上网的时间临界点。

第七章 讨论与分析

7.1 大学生网络成瘾的基本情况和特点

7.1.1 大学生网络成瘾的基本情况

本次调查研究的520名大学生中，网络成瘾测验最高分8分，最低分0分，平均分为2.4，标准差为1.927，IAD组有86人，网络成瘾检出率为16.5%，比国内其他有关网络成瘾的研究结果略显偏高，可能是由以下几个原因造成的：(1) 近年来随着生活水平的逐步提高，家长和学校为学生提供了更加优良的学习环境和较多的学习机会，使很多学生更早的接触到计算机和互联网。计算机普及到学校、普及到家庭，使大学生上网的机会逐步加大。(2) 由于每一位研究者采用的测试量表不同，在不同的地区测查且选取的被试也不同等等因素的影响，也可造成网络成瘾检出率的差异。(3) 本研究中，选取被试中理科以计算机科学与技术等专业居多、文科以广告、新闻等居多，这些专业的特点是与计算机接触频繁，从而可能影响网络成瘾的检出率。

7.1.2 非IAD组与IAD组大学生在性别、年级差异比较

在此次调查研究中，非IAD组与IAD组大学生在性别和年级上呈现显著性差异。男大学生网络成瘾的人数要多于女大学生，这与国内^[56]、国外^[56]研究结果相符。可以从个性特征和社交方式两个方面寻求其原因。从个性特征来说，男性更向往挑战和冒险，在虚拟世界中体验网络带来的刺激和内心需要，当内心需求得到满足，将促使这种行为的产生，这样循环反复，沉迷网络；在目前的社会文化里，男性这一社会角色是处于主导地位的，男性需更多地表现顽强的一面，因此，男性很少面对面地与他人交流沟通、发泄情绪等，那么只好转向虚拟世界里，展示着在现实中不可能出现的形象，使不良情绪得到宣泄。因此，男生比女生更容易沉迷网络里。

通过本次调查发现，不同年级的大学生网络成瘾的检出情况是不同的，大一学生与大二学生的网络成瘾情况没有显著差异，大一学生与大三、大四学生网络成瘾情况差异显著。大一到大三网络成瘾人数比例是逐步上升的趋势，到大四时比例稍有些回落。

对于这种现象笔者认为，很多大学生在上大学之前就经常接触网络（本研究中有90%的大学生网龄在1年以上，有81%的大学生网龄在2年以上），对于互联网，他们并不陌生。

在进入大学校园以后，一方面适应大学的生活，另一方面在相对宽松的学习环境，可以独立安排自己的学习时间和课余时间，与同学认识交流、参加各种社团、选择方式提升自己等等，也包括上网娱乐休闲。大一、大二的学习生活是忙碌的，有很多公共课需要学习，大二开始逐步学习专业课，也给大学生带来一定的压力。此时，繁重而深奥的学习、相对复杂的同学关系、在各种组织团队中承担的责任、或在大学生活中对未来方向的迷失等等促使大学生从现实转向虚拟，有的人甚至不惜荒废学业沉浸网络。临近毕业，回首曾经的校园学习生活，展望未来，希望自己不要给大学生生活留下遗憾，此时，需要重新审视自我，权衡利弊，对自己和将来做出慎重的选择。这一年沉浸网络有所减少。

7.1.3 非IAD组与IAD组大学生在网络使用情况的差异比较

7.1.3.1 大学生每天上网时间、每周上网时间差异比较

通过本次调查研究，IAD组与非IAD组大学生在每天上网时间上存在显著性差异，上网时间越长越易形成网络成瘾，这与国内其他学者的研究一致^[57,58]。

网络成瘾的大学生比其他学生要花费更多的时间停留在网络上，而忽视了现实中的学习任务和日常沟通交流。他们把学习和生活的重心也逐步转移到网络上，在网络上得到更多的满足，如此循环，对网络的依赖性越来越强，上网时间越来越长。

7.1.3.2 大学生每月上网花费、上网时段差异比较

IAD组有近三分之一的大学生每月上网花费在50元以上，他们喜欢选择晚上上网（54.7%），可能是因为晚上很少有课，且可支配的时间较长。一般来说，大部分学生能够在课外期间上网（70.9%），但是仍有一部分学生（27.9%）选择随心所欲的上网，不分课内、课外，因此，他们（31.3%）每天都上网。

7.2 大学生网络成瘾与相关因素关系分析

7.2.1 大学生心理健康状况与网络成瘾

本次研究结果表明，大学生总体心理健康水平处在正常范围的边缘，其中强迫症状这一因子表现最为突出，其次是抑郁和人际关系敏感，但是各因子和总分水平均比全国常模高。与国内其他学者的研究得出的趋势基本一致^[48]，但是水平略高^[64]，说明大学生的心理健存在一定的问题，急需关注和解决，但这也可能与本次选取的被试样本量稍少有关。

在非IAD组与IAD组进行心理健康比较时发现，IAD组在十个因子、总分、及相关指标得分都与非IAD组有显著差异，比国内其他研究^[60]更为严重一些，这说明网络成瘾的大学生的心理健康状况显著低于非网络成瘾的大学生的心理健康水平。

根据数据结果表明，强迫症状表现最为突出。笔者认为，网络成瘾的大学生，由于长时间沉迷网络，社会功能可能已经部分受损或严重受损，妨碍了正常学习生活，网络成瘾的大学生曾多次努力控制、减少或停止上网，在努力减少或停止上网时，感到烦躁不安、忧郁等消极情绪，这就形成了强迫症状的基本特点：强迫与反强迫，并且感受到痛苦的情绪。另外，在心理健康量表中，抑郁和其他（睡眠与饮食）两个因子呈现较高分数，网络成瘾的被试通常是以牺牲现实生活中正常的社会功能为代价的，在网络上进行人际交往，寻求安慰。这样做就避免了他们在现实生活中面对面交流时出现的焦虑等不良情绪。但在现实生活中却生活兴趣减退，缺乏动力，丧失活力等等。同时，长时间使用网络使其睡眠和饮食毫无规律可言，严重影响着被试的身体健康状况。

根据相关分析，心理健康水平与网络成瘾呈显著性正相关，说明心理健康水平越差学生越易沉迷于网络，从而进一步影响大学生的心理健康水平，形成恶性循环，心理健康状况越来越差。

7.2.2 孤独与网络成瘾

研究发现，N-IAD组与IAD组在孤独因素上存在极其显著差异，IAD组比N-IAD组感受到更强烈的孤独感。这与国内研究基本一致^{[37][40]}。究其原因，我们不难发现，长时间痴迷网络，必然把更多的精力集中虚拟世界里，忽视与他人沟通接触的时间和机会，那么，个人的生活范围和社交圈子也随之变小，势必体验到强烈的孤独感，此时，只能向网络转移来替代这种孤独感，久而久之，网络成瘾将越发地严重，以致无法自拔。

7.2.3 自尊与网络成瘾

本次调查还发现，N-IAD组与IAD组在自尊因素上差异极其显著。国外的研究^{[60][61]}也表明，N-IAD组比IAD组拥有更高的自尊，这说明网络成瘾的大学生自尊较低。因为自尊是个体对自我的总体评价，知觉到的现实自我的特征和自我评价标准之间的比较^[62]。个体在现实中的自我评价与在网络上的自我评价是不同的，当个体在这二者相互碰撞时，会发现

很大差别，这时，个体很可能认为现实自我特征不能达到自我评价的标准，从而降低对自我的总体评价。

7.2.4 大五人格与网络成瘾

通过研究发现，人格五因素中，N-IAD组与IAD组大学生在严谨性、宜人性和神经质这三个因子上存在着极其显著的差异，在经验开放和外向性这两个因子上无显著差异。这与杨洋^[63]的研究不一致，可能是由于研究内容不一致以及所使用的测量工具的差异造成的。

严谨性是个体在目标导向行为上的组织、坚持和动机。长期沉浸在网络的大学生自控能力较差，无计划或计划多变，效率低下，因此在此因子上得分较低。

宜人性是个体对其他人所持有的态度。由于网络成瘾的大学生需花费较长时间在网络上这一事实，与其他人交往时难免出现障碍，自我为中心、自夸、怀疑的、粗鲁甚至是冷漠的，表现出更多的负性特征。

神经质是指情感的调节和情绪的不稳定性。网络成瘾者痴迷网络，与现实脱节，影响身心健康、导致学习生活等各方面的问题，这些问题必然会影响人的焦虑情绪状态和焦虑倾向，使人的焦虑增加^[62]，不安全感增加，更敏感等等。

经验开放是指对经验本身的积极寻求及对不熟悉情境的容忍和探索。外向性指人际互动的数量和密度、对刺激的需要及获得愉悦的能力。N-IAD组与IAD组在这两个因子上无显著差异，可能是网络成瘾的大学生混淆了现实与虚拟的界线，在网络上体验到了现实中的缺乏的愉悦，或在网络上一定程度的实现自我。

7.3 大学生网络成瘾影响因素分析

国内研究^[64,8]指出，网络成瘾与个体的心理特征如焦虑、孤独、自尊等有关，本研究发现，除人际关系敏感和恐怖这两个因子以外，大学生网络成瘾与心理健康其他各因子及总分均呈现较高的正相关；网络成瘾与被试的孤独感呈显著正相关；网络成瘾与自尊呈显著的负相关；网络成瘾与大五人格中严谨性、宜人性呈现显著负相关，与神经质有显著正相关。在回归分析中，采用进入法时，每天上网时间、自尊、精神病性、其它、外向性有五个变量进入回归方程，共同解释了34.7%的结果变异。后采用逐步回归，进入方程的因素有：其它、每天上网时间、精神病性，共同解释了30.8%的结果变异。

结果表明，心理健康中其它（睡眠与饮食）因子对网络成瘾影响最大，这不难理解：这一因子包含的题目和测量目的是要考察被试的睡眠和饮食情况。有网络成瘾倾向的大学生总是牺牲其他活动的时间而选择上网，那么休息、吃饭、睡觉的时间都被用在网络上，身体的生物功能受到影响，生物钟被打乱。

每天上网时间也是危险因素。IAD组大学生缺课上网、通宵上网^[46]等，因为只有加大上网时间和投入程度才能获得以前曾有的满足感^[66]，上网时间可作为界定网络成瘾的合理指标之一，与Young^[67]研究结果相符。网络成瘾者的特点之一是具有耐受性，即网络成瘾者在和以往相同的时间内上网或投入相同的关注程度，得到的满足感却在不断减少。也就是说，网络成瘾者为了获得不断增加的满足感，只有增加上网时间，增大关注网络的程度，结果则是陷入网络世界越来越深。

精神病性选入回归方程，尚未有研究支持。一般来说，网络成瘾的大学生对自己的状态有着清醒的意识，正处在上网行为的强迫与反强迫中，网络成瘾者对于不能控制自己的上网行为而感到苦恼和疑惑，更不能正确地分析其中原因，他们把这种难以理解的状态归为精神方面的问题。

7.4 上网时间阈限的分析

7.4.1 每天上网时间阈限分析

每天上网时间在网络成瘾影响因素中与精神病性和其他（睡眠与饮食）共同解释了30.8%的变异，其中每天上网时间因素可以单独解释大学生网络成瘾总变异的4.70%。网络成瘾建立的标准回归方程： $Y=0.308x_1+0.215x_2+0.211x_3$ ，（Y：网络成瘾， x_1 ：其它， x_2 ：每天上网时间， x_3 ：精神病性）。由此方程可以看到，上网时间居大学生网络成瘾因素中第二位，则说明每天上网时间对大学生网络成瘾的影响非常显著，有必要对每天上网时间进行确定的分析。

在心理学有关网络成瘾的研究中，有学者认为，“大学生使用网络人口中确实有一群成瘾倾向不低的学生，其半年盛行率很可能落于5%-10%之间”^[68]，Young在研究中指出，58%的学生报告网络的过度使用导致学习兴趣减弱，成绩下降，逃课现象明显加剧^[69]。国内学者桑标、贡晔对162名国内大学生样本的调查研究结果显示，完全没有网络依赖的占

69.7%，轻度网络依赖的占25.3%，严重网络成瘾的占5.0%^[70]。白羽、樊富珉等人^[71]在对大学生网络依赖测量工具的修订时，选取网络成瘾量表得分分布在80%-95%的群体为网络依赖群体。在本研究中未能从中区分出大学生网络成瘾的程度，综合以上文献中呈现的网络对大学生造成负面影响的人数比例，以及现有对大学生网络使用状态的调查结果，将本研究中网络成瘾得分分布在75%-90%的大学生作为轻度网络成瘾者，得分之最高10%的大学生作为严重网络成瘾者。

从表17对每相邻的上网时间段进行差异性分析，可以看出，1小时以下与1-2小时、2-3小时与3-4小时这二组时间段的T检验结果呈现显著性差异。1小时成为一个分界点，但是1小时以上上网的大学生占全体大学生的62.3%，这说明其网络成瘾量表得分的差异性并不是由上网时间的不同造成的。另外一个上网时间分界点落在3个小时，从3个小时算起，每天上网在3个小时以上的大学生占26.3%，也就是说，这其中有95%（25%/26.3%）的学生可能是轻度网络成瘾者，那么3小时就可能成为一个上网时间的界线，即超过三个小时时，极有可能形成网络成瘾。根据Anderson的研究^[66]，网络成瘾者平均上网时间为每229分，即3.8小时，证实了这一时间分界线的可能性和合理性。这与新闻出版总署等八部委联合发布《关于保护未成年人身心健康 实施网络游戏防沉迷系统的通知》中提到的3个小时以内为“健康上网”时间相吻合。

7.4.2 每周上网时间界限分析

根据图5、图6，每周上网时间与IAD组人数比例及其IAD分数的数据显示，随着每周上网时间的增多，IAD组人数比例及其IAD分数逐步上升，因此，每周上网时间可以作为检测大学生上网时间的另一项指标。在35-40小时与40小时以上二个阶段呈现的趋势是由于样本量较少造成的（35-40小时样本量为9人，40小时以上样本量为13人）。

对每相邻的时间段的网络成瘾分数进行差异性检验，有显著性差异的网络成瘾分数的时间段为5小时以下与5-10小时这一组时间段，在15-20小时与20-25小时这一时间段的网络成瘾分数的差异性检验虽未达到显著性差异，但是双侧检验的概率 $P=0.052$ ，接近0.05水平。

首先，把每周上网时间为5小时作为第一个分界点进行分析，在5小时以上上网的大学生人数占全体总人数的56.9%，并未达到上述以网络成瘾分数最高之75%的大学生作为网络

成瘾分界这一标准，即每周上网时间在5小时并不能作为每周上网时间的分界点。然后，以每周上网时间20小时作为分界点进行分析，每周上网时间在20个小时以上的大学生占全体大学生人数的12.5%，在本研究中设定的轻度网络成瘾的范围之内，因此，可以将20小时作为每周健康上网的时间分界点。

研究结论、不足和展望

1 研究结论

本研究通过对大学生网络成瘾影响因素，以及对划分网络成瘾上网时间的阈限进行分析，初步得出以下结论：

(1) 大学生网络成瘾检出率为16.5%，其中，男生网络成瘾的人数要多于女生；大学生网络成瘾情况存在着显著的年级差异，大一学生与大三、大四学生网络成瘾情况差异显著，但与大二学生无显著差异，总体来说，从大一到大三时期网络成瘾的人数比例是逐步上升的，到大四时比例稍有回落。

(2) 网络成瘾大学生的每天上网时间和每周上网时间都显著多于无网络成瘾现象的大学生。

(3) 网络成瘾大学生心理健康水平较低，其中，强迫症状因子最为突出；网络成瘾大学生孤独感更强烈、自尊较低；网络成瘾大学生具有严谨性差、人际关系差、具有较高的神经质等特点。

(4) 大学生网络成瘾影响因素回归方程具有良好的预测作用。

(5) 每天上网时间对大学生网络成瘾的形成具有十分重要的影响。

(6) 大学生每天上网时间在3小时以内为安全上网期，超过3个小时极容易导致网络成瘾；大学生每周上网时间在20小时以内为安全上网期，超过20个小时极容易导致网络成瘾。

2 研究不足和展望

由于各种条件的限制和制约，本研究还存在一些不足之处，希望在以后的研究中能够得以改进和完善。

(1) 本研究中大学生样本量偏小，以致于在每周不同上网时间段上的人数未达到统计检验所需的最低样本容量($n \geq 30$)的标准，尤其在后几个时间段内，上网人数只有个位数字，从而对统计结果的分析造成一定的影响。在将来的研究中需要扩大样本量，减少随机误差。

(2) 在选取大学生不同的专业进行随机发放问卷时，由于对均衡各专业考虑不周，对大学生网络成瘾的检出率造成了一定的影响。

(3) 本研究仅以人口学变量和个体心理特征作为网络成瘾的影响因素进行探讨，而有

关网络成瘾者的社会支持、家庭环境、父母教养方式等方面未能做深入的探讨和研究。希望在将来的研究中可以涉及到更多、更全面的考察与分析。

参考文献:

- [1] Goldberg I. Internet addiction disorder. <http://www.cog.brown.Edu/brochure/people/duchon/humor/internet.Addiction.html>, 1995.
- [2] 雷雳, 李宏利. 病理性使用互联网的界定与测量[J]. 心理科学进展, 2003, 11(1):73-77.
- [3] 刘建银. 互联网成瘾症研究的新进展[J]. 社会心理研究, 2001, (2):51.
- [4] 周倩. 我国学生计算机网络沉迷现象之整合研究-子计划二: 网络沉迷现象之教育传播观点研究. 行政院国家科学委员会专题研究计划, 1999.
- [5] 雷雳, 李宏利. 青少年的时间透视、人际卷入与互联网使用的关系[J]. 心理学报, 2004, 36(3):335-339.
- [6] 晋林. 青少年网络成瘾的研究现状[J]. 中国心理卫生杂志, 2008, 22(6):356-357.
- [7] Davis RA. A cognitive behavioral model of Pathological Internet use (PIU) [J]. Computers in Human Behavior, 2001, 17(2):187-195.
- [8] 叶新东. 网络成瘾研究概述[J]. 心理科学, 2004, 27(6):1446-1448.
- [9] 王冲. 网瘾症的基本问题探析[J]. 教育科学, 2004, (4):52-55.
- [10] Monahan—Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students[J]. Computer in Human Behavior, 2000: 16:13.
- [11] 雷鸣, 陈晓光, 刘卫燕, 黄培春. 803名广东医学院在校学生网络成瘾状况的调查及人格特征分析[J]. 广东医学院学报, 2006, 24(1):84-86.
- [12] 李卉. 青少年的网络依赖及其与自尊的关系研究[D] CNKI优秀硕士论文. 2006: 6.
- [13] Davis R A. Internet addicts think differently: An inventory of online cognitions. <http://www.internetaddiction.ca/scale.htm>, 2001.
- [14] 王维宇. 上海大学生网络成瘾的成因研究[D] CNKI优秀硕士论文2005: 6.
- [15] 陈青凤. 武汉市高职生网络使用现状与网络成瘾的调查研究[D]. CNKI优秀硕士论文[D]2008: 30.
- [16] 王立皓, 童辉杰. 大学生网络成瘾与社会支持、交往焦虑、自我和谐的关系研究[J]. 健康心理学杂志, 2003, 11(2): 94-96.
- [17] 马武强. 大学生网络成瘾影响因素的相关研究. CNKI优秀硕士论文[D], 2006: 25.
- [18] 范萌. 大学生网络成瘾者上网行为_个性特征及相关影响因素研究. CNKI优秀硕士论文[D], 2004: 3.
- [19] 杨晓峰. 大学生网络使用、网络成瘾和心理健康的不关系研究[D]. 内蒙古师范大学硕士学位论文, 2006:35.

- [20]徐峰.大学生自我同一性、时间管理倾向与网络成瘾的相关研究. CNKI优秀硕士论文[D], 2005: 29.
- [21]欧居湖. 青少年学生网络成瘾问题研究[D]. 西南师范大学, 2003:22.
- [22]Davis RA • A Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Human Behav*, 2001, (17):187-195.
- [23]程乐华. 网络心理行为公开报告[M]. 广州:广州经济出版社, 2002. 4:16-27.
- [24]杨容, 郑涌, 阮昆良. 网络成瘾(IAD)实证研究进展. *西南师范大学学报(人文社会科学版)* [J]. 2004, 30(5):40-44.
- [25]Mckenna K, Bargh J: Plan from cyberspace :the implications of the Internet for personality and social psychology, *Personality and Social Psychology*. 2004, 4:57-75.
- [26]梁宁健, 吴明正, 杨轶冰等. 大学生网络成瘾与幸福感关系学[J]. *心理科学*, 2006, 29(2):294-296.
- [27]尹霞云. 中学生自我概念、心理健康与网络成瘾的关系研究[D]. CNKI优秀硕士论文, 2008:29.
- [28]Loytsker J. Aiello, J. R. (1997). Internet addiction and its personality correlates .Poster presented at the annual meeting of the Eastern Psychological Association , Washington , DC ,April 11, 1997.
- [29]庞勇. 网络成瘾与病态人格的亲性和性选择[J]. *学术交流*, 2005, 140(11):131-134.
- [30]李霞. 大学生网络成瘾与人格物质关系的研究。[D]. CNKI优秀硕士论文, 2008: 6.
- [31]张静, 李强. 大学生网络成瘾者SCL-90及艾森克人格特征分析[J]. *黑龙江高教研究*, 2005, (7): 70-73.
- [32]杨文娇. 大学生网络成瘾类型及其与人格特征的关系研究[D]. CNKI优秀硕士论文, 2002, 28.
- [33]Bonnet MH. The effect of varying prophylactic naps on performance , alertness and mood throughout a 52-hour continuous operation. *Sleep*, 1991, 14 :307-315.
- [34]沈模卫. 大学生互联网相关社会心理健康概念的构建[J]. *中国临床心理学杂志*. 2005, (1):4-9.
- [35] 邓莎莎, 王小运. 网络活动与大学生抑郁心理及孤独感的相关性. *杭州师范学院学报(医学版)*, 2005, (5): 426-428.
- [36]Dinges DF , Pack F , Williams K, et al. Cumulative sleepiness , mood disturbance , and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5hours per night. *Sleep*, 1997 ,20: 267-277.
- [37]刘加艳. 大学生孤独感与网络使用特点关系的研究[J]. *中国临床心理学杂志*. 2004, 12(3):

286-287.

- [38]王滨. 大学生孤独感与网络成瘾倾向关系的研究[J]. 心理科学. 2006, 29(6):1425-1427.
- [39]蒋艳菊, 李艺敏, 李新旺. 大学生孤独感结构特点的初步研究[J]. 心理科学. 2005, 28(3):690-693.
- [40]刘连龙. 大学生孤独感与其网络成瘾的关系[J]. 中国临床心理学杂志. 2009, 17(1):59-60.
- [41]宋芳, 张丽华. 大学生自尊结构研究[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版)2008, 31(5):53-56.
- [42]李善英. 大学新生焦虑与父母教养方式、自尊的关系研究[D]. 优秀硕士论文. 福建师范大学, 2006:35.
- [43]Yellow lees PM , Marks S. Problematic Internet use or Internet addiction? Compute Human Behavior, 2007, 23(3):1447-1453.
- [44]Anderson KJ .Internet use among college students: an exploratory study[J]. J Am College Health , 2001 , 50(1):21-26.
- [45]杨伊生、侯友、张秋颖. 大学生网络成瘾与焦虑形态的关系研究[J]. 内蒙古师范大学学报(哲学社会科学版). 2007, 36(6):73-77.
- [46]陈军, 樊嘉禄. 大学生网络成瘾现状调查及影响因素分析[J]. 安徽医科大学学报. 2008, 43(3):350-353.
- [47]姚建国. 大学生网络成瘾及与人格因素的相关研究[D]. 硕士学位论文. 南京医科大学. 2006:18.
- [48]李志鸿, 王凤兰. 茂名市316名高中生网络使用、自我和谐与网络成瘾关系调查[J]. 华南预防医学. 2007, 33(6):59-63.
- [49]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, 15(2):281-283.
- [50]高文斌, 陈祉研. 网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究[J]. 心理科学进展, 2006, 14(4):596-603.
- [51]王安安. 澳门大学生网络使用现况与网络成瘾相关因素的研究[D]. CNKI优秀硕士论文. 2007:29.
- [52]林星沛. 大专院校学生网络成瘾盛行率及认知因子之研究[D]. 台湾成功大学医学院行为医学研究所 硕士论文. 2004:32.
- [53]刘连龙, 心理咨询与心理治疗的理论与案例[M]. 陕西人民出版社.
- [54]尹霞云. 中学生自我概念、心理健康与网络成瘾的关系研究[D]. 硕士学位论文. 2008:19.
- [55]潘琼, 肖水源, 病理性互联网使用研究进展[J]. 中国临床心理学杂志, 2002, 10(3):237
- [56]Brian D, N G M S, Peter Wiemer- Hastings A ddiction to the internet and online gaming [J].

- Cyber psychology and behavior, 2005, 8(2):110-113.
- [57] 李望舒. 西安市网络成瘾状况与人格特质的关系研究[J]. 中国学校卫生. 2005, 26(3):227-228.
- [58] 李宏利, 雷雳. 青少年的时间透视、应对方式与互联网使用的关系[J]. 心理发展与教育, 2004, 2:29-33.
- [59] 陈平周, 刘少文, 罗丽君等. 大学生网络成瘾的心理健康状况研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2007, 15(1):40-41.
- [60] Modayil M V, Thompson A H, Varnhagen S. Internet users' prior Psychological and social difficulties[J]. Cyberpsychology & Behavior, 2003, 6:585-590.
- [61] Yang S C, Tung C-J. Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school[J]. Computers in Human Behavior, 2004, article in press.
- [62] 张海涛. 高职生网络成瘾与状态、特质焦虑、自尊关系的研究[D]. 山东师范大学. 硕士学位论文. 2008:20.
- [63] 杨洋. 青少年“大五”人格、互联网服务偏好与网络成瘾[D]. 首都师范大学. 硕士学位论文. 2006:41.
- [64] 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(7):501-503.
- [65] Young KS. What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use[C]. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association Chicago: 1997.
- [66] 刘思浚, 戴剑松. 南京市某医学院校学生网络成瘾状况及影响因素分析[J]. 南京体育学院学报, 2008, 22(1):17-19.
- [67] Young KS. Internet addictions: the emergence of a new clinical Cyber Psychology and Behavior, 1996, 1(3):237-244.
- [68] 陈淑惠等. 中文网络成瘾量表之编制与心理计量特性研究[J]. 中华心理学报, 2003, 45(3):279-294.
- [69] Young K. Internet addiction. The emergence of a new clinical disorder[J]. paper presented in the 104th Annual Convention of American Psychological Association, 1996.
- [70] 桑标, 贡晔. 网络依赖与心理健康的关系——一项以大学生为对象的调查研究[J]. 当代青年研究, 2001, (5):31-35.
- [71] 白羽, 樊富珉. 大学生网络依赖测量工具的修订与应用[J]. 心理发展与教育, 2005, (4):99-104.

附录

同学您好，感谢您在百忙的学习中抽出时间配合这次调查。下列量表是有关您上网情况和个人感受的调查表，没有对错之分，请依据自己的情况如实选择。并且，我们的调查内容是绝对保密的，请放心填写。

上网情况调查问卷

一、一般情况

性别_____年龄_____年级_____院(系)_____专业_____生源: 城市/农村;
学习成绩在班里排名: 前/中/后; 调查地点_____调查日期_____联系电话:_____。

二、上网情况

(一) 上网时间的长短(请在框里打“√”，下同。)

1. 每天平均上网时间为: 1小时以下; 1小时~2小时; 2小时~3小时; 3小时~4小时; 4~5小时; 5~6小时; 6小时以上。

2. 每周(7天)平均上网时间为: 5小时以下; 10小时以下; 10~15小时; 15~20小时; 20~25小时; 25~30小时; 30~35小时; 35~40小时; 40小时以上。

3. 上网年限: 半年; 1年; 2年; 3年; 4年; 5年; 6年; _____年。

(二) 每月上网花费

5元; 10元; 15元; 20元; 25元; 30元; 35元; 40元; 45元; 50元; 55元; 60元;
65元; 70元; 75元; 80元; 85元; 90元; 95元; 100元; 150元; 200元; 250元; 300元; 350元; 400元; 450元; 500; 500元以上。

(三) 你上网的主要时段为:

1. 上午上网; 下午上网; 晚上上网; 全天上网。

2. 上课期间上网; 课外活动期间上网; 不分课内外, 想上就上。

3. 上网时间主要集中在周一~周五; 上网时间主要集中在周六~周日; 周一~周日天天上网。

Young的8项标准网络诊断量表

指导语: 请你仔细阅读每一个题目, 然后选择适合你的情况, 在方格中划“√”。

	是	否
1. 我会全神贯注于网际或在线服务活动, 并且在下网后总念念不忘网事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我觉得需要花费更多的时间在线上才能得到满足。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我曾努力过多次想控制或停止使用网络, 但都没有成功。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 当我企图减少或停止使用网络时, 我会觉得沮丧、心情低落或是脾气容易暴躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我花费在网络上的时间比原先预计的还要长。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我会为了上网而甘愿冒重要的人际关系、工作、教育或工作机会损失的危险。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我曾向家人、朋友或他人说谎以隐瞒我涉入网络的状态。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我上网是为刻意逃避问题或试着释放一些感觉诸如无助、罪恶感、焦虑或沮丧。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

UCLA孤独量表

指导语: 下列是人们有时出现的一些感受。对每项描述, 请指出你具有那种感觉的频度, 将数字填入空格内。

举例如下: 你常感觉幸福吗? 如你从未感到幸福, 你应回答“从不”; 如一直感到幸福, 应回答“一直”, 以此类推。

	从很有一
	不少时直
1. 你常感到与周围人的关系和谐吗?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2. 你常感到缺少伙伴吗?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3. 你常感到没人可以信赖吗?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4. 你常感到寂寞吗?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5. 你常感到属于朋友们中的一员吗?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6. 你常感到与周围的人有许多共同点吗?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7. 你常感到与任何人都都不亲密了吗?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 8. 你常感到你的兴趣与想法与周围的人不一样吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 你常感到想要与人来往、结交朋友吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 你常感到与人亲近吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 你常感到被人冷落吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 你常感到你与别人来往毫无意义吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 你常感到没有人很了解你吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 你常感到与别人隔开了吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 你常感到当你愿意时就能找到伙伴吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 你常感到有人真正了解你吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 你常感到羞怯吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 你常感到人们围着你但并不关心你吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 你常感到有人愿意与你交谈吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 你常感到有人值得你信赖吗? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

德克萨斯社交行为问卷(Texas Social Behavior Inventory)

指导语: 请你仔细阅读每一个题目, 然后选择最适合你的情况, 在4个方格中选择一格, 划“√”。

完 非
全 不 有 差 常
不 太 点 不 符
是 像 像 多 合

- | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我认为自己在社交上很笨拙。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我常发现, 如果与其他人的看法相冲突, 我很难维护自己的观点。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我很愿意把自己看作是一个个性极强的人。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 如果我在某个委员会中供职, 我很乐意管事。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我常期望在我所做的事上成功。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 与地位比我高的人打交道, 我感到很舒服。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我喜欢与人周旋, 热衷于寻找社交接触的机会。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我对自己的社交举止很自信。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我感到我有把握与我遇到的任何一个人接近并打交道。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我认为自己很快乐。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我喜欢面对一大群听众。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 当我见到陌生人时, 我常常會想到他比我强。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 对我来说, 开口同陌生人交谈很困难。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 当必须做出决定时, 人们会很自然地转向我。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 在社交环境中, 我感到很踏实。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我喜欢对其他人施加我的影响。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

SCL-90症状自评量表

以下题目中列出了有些人可能会有的问题, 请仔细地阅读每一条, 然后根据在最近一个星期以内, 下述情况影响你的实际感觉, 进行选择。在方格中划“√”。

- | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 无 | 轻 | 中 | 重 | 严重 | | 无 | 轻 | 中 | 重 | 严重 |
| 1. 头痛 | <input type="checkbox"/> | 7. 感到别人能控制你的思想 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 神经过敏, 心中不踏实 | <input type="checkbox"/> | 8. 责怪别人制造麻烦 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋 | <input type="checkbox"/> | 9. 忘记性大 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 头昏或昏倒 | <input type="checkbox"/> | 10. 担心自己的衣饰整齐及仪态的端正 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 对异性的兴趣减退 | <input type="checkbox"/> | 11. 容易烦恼和激动 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 对旁人责备求全 | <input type="checkbox"/> | | | | | | |

- | | | | |
|--------------------------|--|------------------------|--|
| 12. 胸痛 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 55. 不能集中注意力 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 13. 害怕空旷的场所或街道 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 56. 感到身体的某一部分较弱无力 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 14. 感到自己的精力下降, 活动减慢 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 57. 感到紧张或容易紧张 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 15. 想结束自己的生命 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 58. 感到手或脚发沉 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 16. 听到旁人听不到的声音 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 59. 想到有关死亡的事 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 17. 发抖 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 60. 吃得太多 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 18. 感到大多数人都不可信 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 61. 当别人看着您或谈论您时感到不自在 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 19. 胃口不好 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 62. 有一些不属于您自己的想法 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 20. 容易哭泣 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 63. 有想打人或伤害他人的冲动 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 21. 同异性相处时感到害羞不自在 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 64. 醒得太早 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 22. 感到受骗, 中了圈套或有人想抓您 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 23. 无缘无故地突然感到害怕 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 66. 睡得不稳不深 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 24. 自己不能控制地大发脾气 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 67. 有想摔坏或破坏东西的冲动 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 25. 怕单独出门 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 68. 有一些别人没有的想法或念头 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 26. 经常责怪自己 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 69. 感到对别人神经过敏 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 27. 腰痛 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 70. 在商店或电影院等人多的地方感到不自在 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 28. 感到难以完成任务 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 71. 感到任何事情都很难做 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 29. 感到孤独 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 72. 一阵阵恐惧或惊恐 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 30. 感到苦闷 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 73. 感到在公共场合吃东西不舒服 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 31. 过分担忧 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 74. 经常与人争论 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 32. 对事物不感兴趣 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 75. 独自一人时神经很紧张 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 33. 感到害怕 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 76. 别人对您的成绩没有做出恰当的评价 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 34. 我的感情容易受到伤害 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 77. 即使和别人在一起也感到孤单 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 35. 旁人能知道您的私下想法 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 78. 感到坐立不安心神不宁 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 36. 感到别人不理解您不同情您 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 79. 感到自己没有什么价值 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 37. 感到人们对您不友好, 不喜欢您 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像真的 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 38. 做事必须做得很慢以保证做得正确 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 81. 大叫或摔东西 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 39. 心跳得很厉害 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 82. 害怕会在公共场合昏倒 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 40. 恶心或胃部不舒服 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 83. 感到别人想占您的便宜 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 41. 感到比不上他人 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 84. 为一些有关“性”的想法而很苦恼 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 42. 肌肉酸痛 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 85. 认为应该因为自己的过错而受到惩罚 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 43. 感到有人在监视您谈论您 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 86. 感到要赶快把事情做完 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 44. 难以入睡 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 87. 感到自己的身体有严重问题 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 45. 做事必须反复检查 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 88. 从未感到和其他人很亲近 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 46. 难以做出决定 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 89. 感到自己有罪 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 90. 感到自己的脑子有毛病 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 48. 呼吸有困难 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 49. 一阵阵发冷或发热 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 50. 因为感到害怕而避开某些东西, 场合或活动 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 51. 脑子空白了 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 52. 身体发麻或刺痛 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 53. 喉咙有梗塞感 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |
| 54. 感到对前途没有希望 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | | |

大五人格Mini-Marker测量表

指导语：请使用下面所列出的人格特质词汇来尽可能准确地描述你自己。请描述你自己当前的人格特点，而不是你所希望的人格特点。与其他和你相同性别相似年龄人相比较，描述出属于你自己的一般的或者典型的特征。在每一项特质词汇前，请写出一个代表这个特质描述你有多准确的数字。包括1~9个数字，每个数字的代表意义如下：

1	2	3	4	5	6	7	8	9
极端 不准确	非常 不准确	中度 不准确	有些 不准确	说不清	有些 准确	中度 准确	非常 准确	极端 准确

序号	分值	描述语	序号	分值	描述语	序号	分值	描述语	序号	分值	描述语
1		安静的	11		没有效率的	21		紊乱的	31		内向的
2		不受约束的	12		聪明的	22		有效率的	32		大胆的
3		无理的	13		猜疑的	23		精力旺盛的	33		粗心的
4		害羞的	14		仁慈的	24		嫉妒的	34		冷静的
5		草率的	15		易怒的	25		喜欢社交的	35		复杂的
6		富有同情心的	16		有组织的	26		烦躁的	36		合作的
7		有系统的	17		富哲理的	27		粗鲁的	37		有创造力的
8		健谈的	18		实际的	28		富有想象	38		深沉的
9		不妒忌他人的	19		缺乏创造力的	29		多愁的	39		易受刺激的
10		孤独的	20		温情的	30		冷漠的	40		不聪明的

攻读硕士学位期间取得的科研成果

- [1]徐丹,苏晓荣. 追求权力的极致—极权主义与洗脑[J]. 学问(科教探索),2008, 24: 86.
- [2]刘连龙,徐丹,何山. 大学生专业兴趣调查及对策研究[J]. 高等工程教育研究, 2009, (02): 116-120.
- [3]刘连龙,徐丹,何山. 情绪稳定性对大学生网络成瘾状况的预测作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2009, 17(4):402-404.
- [4]徐丹,孙倩. 心理契约违背的影响及其对策探析[J], 陕西行政学院学报, 2009, 2:61-62.
- [5]刘连龙,徐丹,胡明利. 大学生孤独感与其网络成瘾的关系[J]. 中国临床心理杂志, 2009, 17(1):59-60.
- [6]苏晓荣,徐丹. 地震谣言与误传的社会心理机制[J]. 学问(科教探索), 2008, 24: 83.
- [7]孙倩,徐丹. 国内关于大学生网络成瘾防治的研究综述[J], 陕西行政学院学报, 2009, 2:76-77.

致谢

三年研究生时光，匆匆，太匆匆。一切恍如昨日历历在目，转眼间，灰飞烟灭，各走天涯。当初入学之际还在遥盼着毕业之期，以为岁月漫长、青春无限，可是转眼间这一天竟猝然临近。回首三年的研究生生活，感慨万分，万千思绪在心头。说不出，道不尽，心中多少欢乐与忧愁。

在论文完成的过程中，除了我自己一年多来的潜心学习和研究之外，也凝聚了很多人的心血。所以在这里，我要对帮助我完成论文的所有人表示感谢。

我要对我的导师——刘连龙副教授，表示我最由衷的感谢，感谢刘老师在我攻读硕士学位的三年中对我所付出的一切心血。从课题的设计、实施，到论文的撰写，刘老师都付出了辛勤的劳动和大量心血。刘老师严谨求实的治学态度，勇于开拓创新的胆识和能力，严以律己、宽以待人的生活态度以及为心理学事业的奉献精神，将对我以后的事业和生活产生深远的影响。我很庆幸在大学里遇上这样一位好老师，感谢刘老师！希望他老人家与师母能身体健康、永远年轻！同时，感谢郑子健副教授，高晓彩教授在本论文的写作过程中给与的帮助和指导。感谢张富昌教授，正是由于多次参加他主持的国家研究课题中，提高了我学术研究能力。感谢曹蓉教授和郑安云副教授对我三年的学习和生活中给予的大量指导和帮助。在此，我要向诸位老师深深地鞠上一躬！

感谢梅丞廷、张文芳、王丽娜和李梦园在论文问卷发放中给予大量的帮助，没有你们，我个人很难在短时间内完成如此大量的工作，感谢任秀菊同学在资料的统计分析上给予的支持和帮助。

我要感谢我的家人，感谢他们在学习上所给予我的理解、支持和帮助以及在生活上对我无微不至的照顾，使我在挫败和低落的时候重新恢复信心和力量。没有他们，也就没有今天的我。

最后，感谢百忙之中抽空评阅本文和参加答辩的各位专家和老师！

徐丹

2010年5月20日

影响大学生网络成瘾相关因素分析及划分网络成瘾上网时间 阈限的确定



作者：[徐丹](#)
学位授予单位：[西北大学](#)

本文链接：http://d.g.wanfangdata.com.cn/Thesis_Y1679182.aspx

授权使用：沈阳师范大学(sysfxy)，授权号：15ac6335-bbad-4624-b45f-9e1e01141cab

下载时间：2010年10月29日