



青少年问题性网络使用调研报告

张艺菲¹, 李京京¹, 汪晨波^{1,2,*}

¹华东师范大学心理与认知科学学院

²上海市心理健康与危机干预重点实验室

*联系方式: cbwang@psy.ecnu.edu.cn

摘要

随着数字技术深度融入青少年生活,其过度使用引发的身心健康风险已成为重大社会关切。本研究基于我国 1066 名初高中学生问卷调查,探讨问题性网络使用的家庭成因及作用机制。

调研发现,青少年问题性手机使用状况较为严峻,77.7%的受访者处于高风险状态,而游戏成瘾风险相对可控,提示泛化性屏幕依赖是当前核心挑战。中学生在周一至周五的平均娱乐性上网时长为 33 分钟,周末平均时长 2 小时 40 分钟。研究揭示了显著的代际传递效应,父母自身娱乐性上网时长是子女上网时长的强预测因子。更关键的是,家庭情感环境扮演核心角色:相关分析表明,父母心理控制、拒绝等消极教养方式与青少年问题性网络使用正相关,而积极的数字养育策略与高质量亲子关系则呈负相关。中介模型进一步表明,父母心理控制正是通过损害亲子关系这一路径,间接加剧青少年的手机与游戏沉迷。

基于此,本研究主张,引导青少年健康用网应从家庭系统入手,父母需实现从“监管者”到“同行者”的角色转变,以身作则、重建高质量亲子关系、采用积极引导而非心理控制,并与学校、社会形成合力,共同护航青少年的数字时代健康成长。

关键词: 问题性网络使用; 家庭影响; 数字养育策略; 亲子关系; 代际传递

1 调研背景及意义

随着智能手机与移动互联网的深度普及，中国已迈入高度网络化的社会。截至 2024 年，中国网民规模达 11.08 亿，互联网普及率攀升至 78.6%，其中 19 岁以下青少年网民占比高达 16.7%。数字技术在为未成年人带来学习便利、信息获取与社交拓展的同时，也衍生出一系列严峻挑战：过度屏幕使用不仅可能侵蚀青少年的学习专注力、挤占睡眠时间，更与焦虑、抑郁等情绪问题显著相关，甚至导致网络沉迷等风险，对其身心健康与全面发展构成潜在威胁。在此背景下，系统调查未成年人的网络使用状况、行为模式及其家庭监管环境，深入剖析问题性网络使用的家庭成因，对于精准开展政策引导、社会倡导与家庭支持，具有重要的现实意义。

为深入探究上述问题，本研究将视角聚焦于家庭系统，特别是父母的养育实践。我们认识到，家庭是青少年社会化的首要场所，父母作为关键影响者，其自身的数字行为、养育策略及亲子互动质量，是理解青少年网络使用模式的核心影响因素。因此，本研究旨在通过实证调查，系统考察父母数字养育策略、教养方式、心理控制、亲子关系等家庭因素，与青少年手机使用模式及游戏行为特征之间的内在关联。研究采用随机抽样方法，选取四川与云南的初高中学生为对象，回收有效问卷 1066 份。最终目标在于揭示家庭动力机制的作用路径，为构建以家庭为基础的有效预防与干预体系提供扎实的数据支撑与理论依据。

2 调研设计与方法

2.1 调研对象

本次调研于 2025 年 9 月进行，以问卷调查为主要调研方式。四川发放问卷 455 份，回收有效问卷 452 份，云南发放问卷 624 份，回收有效问卷 614 份，共计发放 1079 份问卷，回收 1066 份有效问卷，回收率为 98.80%。对象包含男生 477 人(45.3%)，女生 575 人(54.7%)，14 人未报告性别信息；平均年龄为 14.01 岁 (SD=1.21)。父亲的平均年龄为 41.86 岁 (SD=5.22)，母亲的平均年龄为 39.70 岁 (SD=4.82)。

2.2 调研问卷内容

(1) 青少年手机使用模式

调研中使用“当我心情不好的时候，我会玩手机让自己心情好一点”、“我很难做到将手机关机”等五道题来探究青少年手机使用模式，细分为渴望、失控、依赖他人、戒断和反面生活后果五个维度。总分为 5-10 分表示低风险，手机使用较为健康；11-17 分表示中等风险，可能存在轻度的手机使用问题；18 分以上表示高风险，可能存在严重的手机使用问题。

(2) 父母数字养育策略

父母数字教养策略(parental mediation)指父母通过特定策略管理、指导子女的媒介使用行为，旨在降低潜在风险并促进健康发展(Livingstone & Helsper, 2008)。调研中使用“父母会告诉我如何应对陌生网友”、“父母会在我的要求下一起上网活动”等 10 道题来探究，细分为主动调解、共同使用、一般限制、内容限制和监督五个维度。量表满分 50 分，取值为 0-50 分；总分越高，父母的数字养育策略越合理。

(3) 亲子关系

亲子关系(parent-child relationship, PCR)是父母与孩子之间的关系，立足于血缘关系和共同生活环境，包括抚养、教养、赡养的自然关系和生活关系的综合体(雷雳等，2001)。调研中使用“我和父母之间好像总是冲突不断”、“我在不安的时候会向父母寻求安慰”等 4 道题来探究亲子关系质量，细分为冲突行为、情感联结、关系满意度和负面教养四个维度。满分 20 分，取值 0-20 分；总分越高，亲子关系越好。

(4) 父母教养方式

父母教养方式指父母通过情感态度（如支持/拒绝）与行为控制（如规则设置）塑造儿童社会化进程的的稳定模式(Baumrind, 1971)。父母教养方式是亲子关系质量的重要决定因素。调研中使用“父母会通过言语或行动表达对我的爱（如说我爱你或拍拍我的肩）”、“父母常指责我没用或不如别人家的孩子”等 8 道题来

探究，细分为情感温暖、拒绝和过度保护三个维度。满分 32 分，取值为 0-32 分；总分越高，父母的教养方式越恰当。

(5) 父母心理控制

父母心理控制指父母通过操纵儿童心理状态（如内疚感、自尊感）迫使其服从的行为策略，核心特征是侵入儿童心理自主性(Barber, 1996)。调研中使用“当我不按照父母的方式做事的时候，父母告诉我，他们对我很失望”、“如果我做了父母不喜欢的事，他们会显得冷漠和不友好”等五道题来探究，细分为内疚诱导、爱的撤回和权威主张三个维度。量表满分 25 分，取值 0-25 分；总分越高，父母对儿童的心理控制程度越高。

(6) 游戏行为特征

网络游戏成瘾通常通过游戏行为特征体现，调研中使用“当我尝试减少或停止游戏时，会感到易怒、焦虑甚至悲伤”、“我需要不断增加游戏时间来获得满足感”等五道题来探究。量表满分 25 分，取值为 0-25 分；总分越高，孩子网络游戏沉迷程度越高。若 5 题总分 15 分（均分为 3 分）及以上，则需要进一步评估网络游戏障碍的可能性。

3 调研结果与分析

3.1 受访未成年人的家庭养育环境

从学生所在的家庭结构看，23.9%的学生为独生子女，61.9%的学生家中有两名子女，14%的学生家中有三名或更多子女（图 1a）。

从学生的家庭养育环境来看，83.1%的学生来自双亲家庭，与亲生父母一起生活；8.2%的学生来自单亲家庭，与父母其中一方一起生活；6.6%的学生来自父母一方或双方再婚的双亲家庭；1.9%的学生主要由祖父母隔代抚养。从留守情况分析，89%的学生为非留守或流动儿童，6.9%的学生为离开户籍地的流动儿童，4%的学生为父母外出务工六个月及以上的留守儿童（图 1b）。

从父母的受教育程度分析，45.6%的母亲和 43.6%的父亲受教育程度为初中及以下，32.4%的母亲和 33.8%的父亲的受教育程度为高中及相当水平，21.3%的

母亲和 22%的父亲受教育程度为本科或大专，0.7%的母亲和 0.5%的父亲受教育程度为硕士及以上。

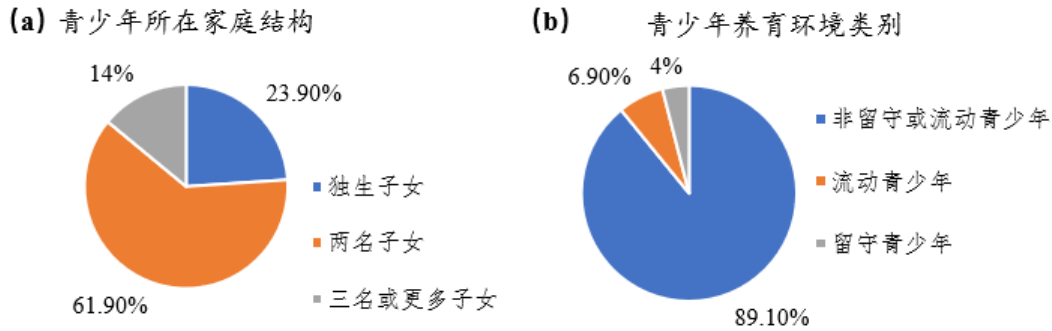


图 1 青少年所在家庭结构和养育环境

3.2 未成年人及其父母娱乐性上网时长

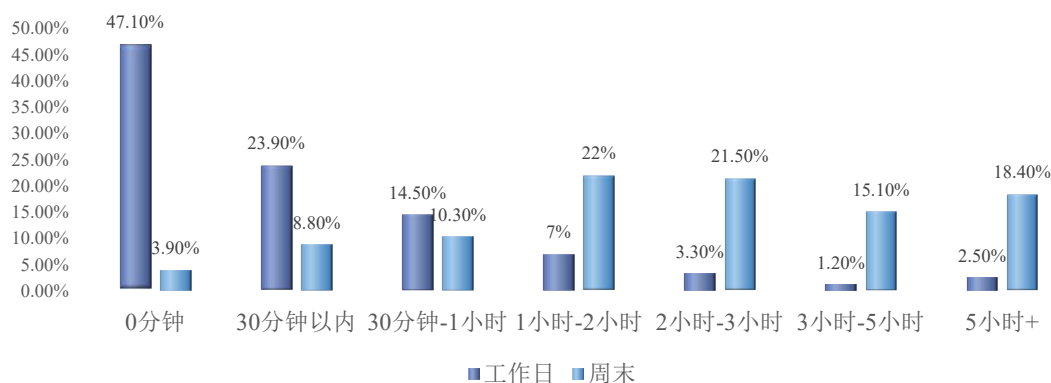
统计显示，未成年人在周一到周五的上学时间，平均娱乐性上网时长为 33 分钟，在周末的平均时长为 160 分钟（2 小时 40 分钟）。其父母在工作日的平均娱乐性上网时长为 135 分钟（2 小时 15 分钟），周末的时长为 175 分钟（2 小时 55 分钟）（图 2）。

进一步通过频率分布显示，未成年网民主要在周末娱乐性上网，周末日均娱乐性上网时长大于 2 小时的未成年网民占比 55%，其中有 18.4%的未成年网民周末日均娱乐性上上网时长超过 5 小时。从数据结果看，未成年人能够较好地在学习和休息时间差异化控制上网时间，其娱乐性上午使用主要在周末。

3.3 未成年人上网时长与其父母上网的关系

相关分析发现，未成年网民周末日均上网时长和其父母周末日均上网时长显著相关 ($\rho=0.33^{**}$)。采用有序 Logistic 回归分析考察父母周末上网时长对青少年周末上网时长的影响，结果显示，父母上网时长是青少年上网时长的显著正向预测因子 ($B = 0.45$, Wald $\chi^2(1) = 137.16$, $p < .001$)；优势比表明，父母上网时长每增加一个等级，其子女上网时长落入更高一个等级的发生比增加 56.2% ($OR = 1.56$, 95% CI [1.45, 1.68])。该结果支持了父母问题性网络使用是青少年问题性网络使用显著风险因子的假设，呈现出明显的代际传递特征。

未成年网民日均娱乐性上网时长



父母日均娱乐性上网时长

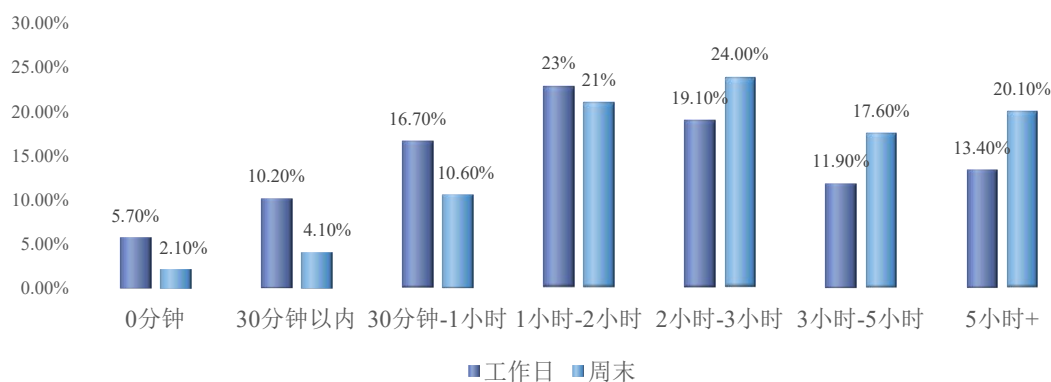


图 2 未成年孩子及其父母的日均娱乐性上网时长

3.4 青少年手机使用模式与游戏行为特征

手机使用模式得分为 25.22 分；其中，渴望、依赖他人、戒断这三个维度得分较高（表 1）。分人群显示，仅有 8.4% 的青少年为低风险，手机使用较为健康；13.9% 的青少年为中等风险，可能存在轻度的手机使用问题；77.7% 的青少年均为高风险手机使用人群，可能存在一定的手机使用问题。

游戏行为特征得分为 8.62 分。尽管部分受访者认同“当我尝试减少或停止游戏时，会感到易怒、焦虑甚至悲伤”、“我需要不断增加游戏时间来获得满足感”等，但仅有 4 名青少年需要进一步评估其网络游戏障碍的可能性。这说明，绝大多数青少年游戏沉迷程度偏低或中等。

表 1 变量的均值、标准差与相关系数

	M	SD	7	7(1)	7(2)	7(3)	7(4)	7(5)	8
1.年龄	14.01	1.21	0.27**	0.26**	0.17**	0.16**	0.22**	0.11**	0.01
2.性别	—	—	0.07*	0.005	0.04	0.07*	0.07*	0.03	-0.13**
3.父母数字养育策略	27.1	7.77	-0.21***	-0.22**	-0.11**	-0.12**	-0.17**	-0.10**	-0.05
(1)主动调解	7.27	2.10	-0.09**	-0.05	-0.07*	-0.04	-0.06*	-0.09**	-0.14**
(2)共同使用	4.92	2.10	-0.15**	-0.13**	-0.12**	-0.10**	-0.12**	-0.05	-0.09**
(3)一般限制	6.24	2.27	-0.13**	-0.14**	-0.09**	-0.06*	-0.07*	-0.11**	-0.06
(4)内容限制	4.53	2.39	-0.20**	-0.21**	-0.08**	-0.13**	-0.16**	-0.09**	0.01
(5)监督	4.25	2.26	-0.16**	-0.21**	-0.05	-0.10**	-0.16**	-0.01	0.05
4.父母教养方式	2.55	0.38	-0.12**	-0.08**	-0.10**	-0.12**	-0.03	-0.04	-0.16**
(1)情感温暖	2.79	1.07	-0.08**	-0.04	-0.10**	-0.08**	0.003	-0.05	-0.16**
(2)拒绝	3.13	0.71	-0.18**	-0.11**	-0.14**	-0.14**	-0.09**	-0.11**	-0.28**
(3)过度保护	1.81	0.69	0.10**	0.03	0.11**	0.06*	0.04	0.10**	0.22**
5.父母心理控制	13.72	5.29	0.29**	0.23**	0.19**	0.21**	0.18**	0.16**	0.28**
(1)内疚诱导	5.29	2.23	0.24**	0.19**	0.16**	0.18**	0.16**	0.13**	0.25**
(2)爱的撤回	5.43	2.32	0.26**	0.20**	0.18**	0.19**	0.15**	0.15**	0.27**
(3)权威主张	3.01	1.42	0.26**	0.21**	0.16**	0.18**	0.18**	0.13**	0.21**
6.亲子关系	13.63	3.58	-0.20**	-0.12**	-0.17**	-0.15**	-0.12**	-0.12**	-0.24**
(1)冲突行为	3.68	1.22	-0.29**	-0.22**	-0.21**	-0.19**	-0.19**	-0.18**	-0.27**
(2)情感联结	3.13	1.31	-0.10**	-0.09**	-0.07*	-0.12**	-0.02	0.006	-0.17**
(3)关系满意度	2.89	1.17	-0.002	0.02	-0.03	-0.02	0.02	0.01	-0.04
(4)负面教养	3.95	1.92	-0.12**	-0.03	-0.11**	-0.06	-0.10**	-0.12**	-0.13**
7.手机使用模式	25.22	10.33	1						
(1)渴望	6.25	2.73		1					
(2)失控	4.24	2.75			1				
(3)依赖他人	6.13	4.21				1			
(4)戒断	5.52	2.84					1		
(5)负面生活后果	3.07	2.46						1	
8.游戏行为特征	8.62	3.67							1

3.5 青少年手机使用和游戏行为的原因分析

将影响手机使用模式和游戏行为特征与其可能影响因素做相关分析（表 1）。结果发现，年龄与青少年不恰当的手机使用模式呈显著正相关。这表示青少年随着年龄的增长，渴望玩手机、难以控制自己停止玩手机、依赖手机社交、难以控制玩手机时长和玩手机影响学习生活的情况在增加。性别与青少年游戏行为特征显著相关，表明男生比女生更易沉迷游戏。

父母数字养育策略、教养方式、心理控制和亲子关系都与青少年手机使用模式和游戏行为特征呈显著相关。总体而言，**积极的家庭因素**（如积极的数字养育策略、情感温暖的教养方式、高质量的亲子关系）与青少年的手机使用问题和游戏沉迷程度呈**显著负相关**，表明其发挥着**保护作用**。相反，**消极的家庭因素**（如父母心理控制、拒绝和过度保护的教养方式、亲子关系不佳）则与青少年的问题性网络使用呈**显著正相关**，构成了明确的**风险因子**。

具体而言，那些为孩子撑起“保护伞”的家庭——比如父母愿意主动教孩子如何上网、用温暖的语气和孩子沟通、亲子之间像朋友一样亲密无间——孩子沉迷手机和游戏的风险就会明显降低。在这样的家庭里，现实生活的温度，足以抵御虚拟世界的诱惑。而那些充满“高压线”的家庭——比如父母总用冷暴力、动不动就指责贬低、管得太多太死，或者亲子间总是争吵不断——孩子反而更容易一头扎进网络世界里出不来。因为当现实中的家让人窒息时，手机和游戏就成了他们的避难所。

本研究采用有序逻辑回归分析发现，父母数字养育策略对青少年手机使用风险具有显著的保护作用（ $B = -0.062, p < 0.001, OR = 0.94$ ）。父母数字养育策略得分每提高 1 分（满分 50 分），孩子手机成瘾风险升级的可能性就降低约 6%。父母心理控制对青少年手机使用风险具有显著的正向预测作用（ $B = 0.103, p < 0.001, OR = 1.11$ ）。父母心理控制得分每提高 1 分（满分 25 分），孩子处于更高手机使用风险等级的可能性增加约 11%。父母数字养育策略对青少年周末手机使用时长具有显著的保护作用（ $B = -0.095, Wald = 130.23, p < 0.001, OR = 0.91$ ）。父母数字养育策略得分每提高 1 分（满分 50 分），孩子处于更高手机使用时长等级风险降低约 9%。

3.6 家庭因素影响青少年手机使用和游戏行为的机制

以父母心理控制为自变量，亲子关系为中介变量，青少年手机使用模式和游戏行为特征为因变量，控制被试的性别、年龄和主观社会经济地位后，使用 SPSS 的 PROCESS 插件中的 Macro Model 4，进行了自抽样 5000 次的 Bootstrap 检验中介干预机制。

父母心理控制对青少年手机使用模式的作用中，亲子关系的间接效应显著，间接效应估计值为 $\beta=.07$, $SE=.03$, 95%CI 为 $[.02, .15]$, 95%的置信区间不包括 0，中介作用成立；直接效应估计值为 $\beta=.49$, $SE=.06$, 95%CI 为 $[.36, .62]$, 直接效应显著（图 3a）。这些结果表明亲子关系在父母心理控制影响青少年手机使用模式的关系中起部分中介作用。

父母心理控制对青少年游戏行为特征中，亲子关系的间接效应显著，间接效应估计值为 $\beta=.04$, $SE=.01$, 95%CI 为 $[.02, .07]$, 95%的置信区间不包括 0，中介作用成立；直接效应估计值为 $\beta=.16$, $SE=.02$, 95%CI 为 $[.12, .21]$, 直接效应显著（图 3b）。这表明亲子关系在父母心理控制影响青少年游戏行为特征的关系中起部分中介作用。

这些结果说明，父母用“情感操控”的方式管孩子，会破坏亲子关系，而糟糕的亲子关系，会直接导致孩子更沉迷手机和游戏。

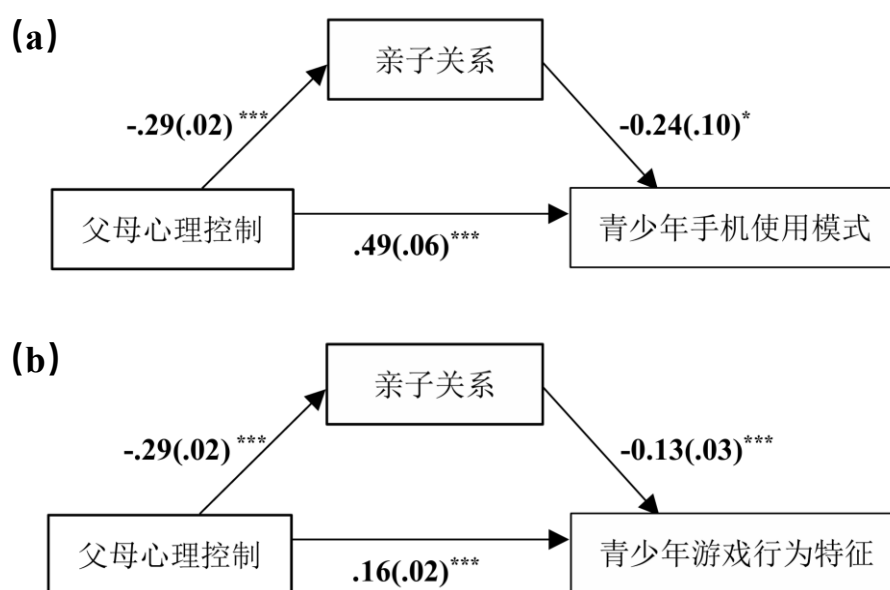


图 3 父母心理控制影响青少年手机或游戏行为的中介机制

4 结论、讨论与建议

4.1 主要研究发现与机制探讨

本调研通过对四川、云南两地 1066 名初高中学生的实证研究，深入揭示了家庭系统在青少年问题性网络使用中的核心作用，主要发现及其中在机制可归纳为以下几点。

(1) 青少年问题性手机使用普遍，但游戏成瘾风险可控。调研发现，高达 77.7% 的青少年处于手机使用的高风险状态，这表明不健康、过度的手机使用模式在青少年群体中已十分普遍，构成了当前最突出的数字健康风险。相比之下，需要进一步评估游戏障碍的个体极少，说明网络游戏沉迷并非普遍性问题，风险相对集中。这一反差提示，泛化的手机使用（如社交媒体、短视频浏览）比特定的游戏行为更容易引发普遍的依赖问题。

(2) 父母网络使用行为存在显著的“代际传递”效应。数据分析显示，父母与青少年的周末娱乐性上网时长呈显著正相关。回归分析进一步证实，父母上网时长是青少年上网时长的显著正向预测因子。这表明，父母自身的数字行为具有强大的示范作用，“言传”不如“身教”。当父母自身沉迷于屏幕时，不仅削弱了其管教孩子的权威性，也为孩子树立了“长时间上网是可接受行为”的榜样，从而显著增加了子女发展为“屏幕儿童”的风险。

(3) 家庭情感环境是影响青少年网络使用行为的深层核心。相关分析表明，父母心理控制、拒绝等消极教养方式与青少年问题性手机使用和游戏行为呈显著正相关。更重要的是，中介效应检验揭示，父母心理控制主要是通过破坏亲子关系，进而间接导致青少年更多的手机使用和游戏行为。这从机制上解释了为何“控制带来失控”：当父母采用引发内疚、情感冷漠等方式控制孩子时，会直接损害亲子之间的信任与情感联结。

(4) 不同数字养育策略的效能存在差异。在父母数字养育策略的各维度中，“内容限制”和“监督”与降低手机使用问题的关联度最强。这表明，明确、合理的规则（如限制接触不适当内容）比单纯的时间限制或说教更为有效。而“共同使用”的负相关也提示，将网络活动转化为亲子间的共享体验，是一种积极的引导策略。

4.2 对策与建议

基于上述发现，为促进青少年健康使用网络，特提出以下多层次建议。

(1) 家庭层面：从“监管者”转向“同行者”。

父母应以身作则，成为数字行为的良好示范者。首先管理好自己的屏幕时间，尤其是在孩子面前，以实际行动取代空洞说教。重视关系建设，将构建温暖、支持的亲子关系置于首位。多通过积极沟通、共同活动来满足青少年的情感需求，从根本上减少其向虚拟世界逃避的动机。讲究教育方法，以“引导+规则”替代“控制+禁止”。优先采用“内容限制”、“共同使用”和“主动调解”等积极策略，与孩子共同商定上网规则，培养其自主管理能力，而非使用心理控制等伤害性手段。

(2) 学校与社会层面：构建协同共育的支持体系。

学校应加强网络素养教育，将如何合理使用网络、辨识网络信息、防范网络风险等内容纳入课程体系，提升学生的数字公民素养。社会应提供更多元、健康的课外活动资源，如图书馆、运动场馆、科技实践基地等，为青少年创造线下展示才华、发展兴趣的空间，丰富其现实生活体验。媒体与内容平台应承担社会责任，生产和推广有益于青少年身心健康的文化产品，营造清朗的网络空间。

综上所述，引导青少年健康使用网络是一项系统工程，需要家庭、学校与社会形成合力。唯有各方协同，以科学的理念和积极的行为，才能有效护航青少年在数字时代的健康成长。