

大学生主观幸福感、自我控制与网络成瘾关系的实证研究*

周恩远 周惠玉

【摘要】采用主观幸福感、网络成瘾、自我控制三个问卷对1500名大学生进行调查,结果表明:大学生网络成瘾及各维度得分显著低于理论中值;大学生网络成瘾在性别、是否独生子女、专业、年级上存在显著性差异;主观幸福感、自我控制、网络成瘾两两之间存在显著相关;主观幸福感、自我控制对网络成瘾具有显著负向预测作用;自我控制在主观幸福感与网络成瘾间存在部分中介作用。

【关键词】新媒体 大学生 主观幸福感 自我控制 网络成瘾

〔中图分类号〕B825 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕1000-2952(2017)05-0017-08

一、引言

互联网的快速发展,给人类社会带来了巨大变化。互联网不断重构人类的生活空间,并形成一种新的心理空间。随着新媒体载体由过往的单纯网页到现在博客、飞信、微信等新平台的发展,提高了互联网对人们的吸引力,人们对互联网的使用频率,提升了人类对互联网的依赖程度。2017年1月22日,中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的《第39次中国互联网络发展状况统计报告》^①显示,截至2016年12月,中国网民规模达到7.31亿,其中20~29岁年龄段的网民占比最高,达30.3%,而大学生正是这一群体的重要组成部分,这表明,以新媒体为载体的现代互联网正在深刻地影响着大学生的思维方式和行为方式。部分大学生无节制、不合理地使用网络,造成了对生活、学

习、身心健康等严重不良后果。这种现象最先被美国学术界所关注,最早由精神病学家Goldberg(1994)提出,称之为“网络成瘾(Internet Addiction)”、“网络成瘾症(Internet Addiction Disorder)”等。研究发现,网络成瘾与大学生的孤独、社交焦虑等不良心理有关,^②甚至导致大学生犯罪行为的发生。

* 基金项目:黑龙江省哲学社会科学规划项目(15EDB02);黑龙江省高等教育学会“十三五”高等教育科研课题(16Q188);黑龙江省大学生创新创业训练计划项目(201610219035)。

① 《第39次中国互联网络发展状况统计报告》,http://www.cac.gov.cn/2017-01/22/c_1120352022.htm,2017年7月31日。

② 丁倩、魏华、张永欣、周宗奎:《自我隐瞒对大学生网络成瘾的影响:社交焦虑和孤独感的多重中介作用》,《中国临床心理学杂志》2016年第2期。

主观幸福感 (subjective well-being) 是指个体根据自身标准对生活整体质量的认知或评估, 是一种主观体验和态度, 包括情感成分和认知成分,^① 它是衡量个体心理健康程度的重要指标之一。尤其随着积极心理学的兴起和本土化心理学健全人格、和谐人格观念的提出, 主观幸福感越来越引起人们的重视。网络成瘾是影响大学生心理健康的重要相关因素。已有研究发现, 主观幸福感与网络成瘾有显著负相关关系。^{②③} 所以本文以主观幸福感为切入点, 剖析当代大学生网络成瘾现状, 探究主观幸福感、网络成瘾二者之间的关系; 并进一步研究自我控制在主观幸福感与网络成瘾之间的中介效应, 为新媒体视阈下大学生网络成瘾的教育提供心理学理论依据和实证支持。

二、文献综述

(一) 网络成瘾的概述

Young 把病态互联网使用定义为一种没有麻醉作用的冲动控制障碍;^④ Peter Mitchell 认为, 网络成瘾障碍是一种强迫性的过度使用网络和剥夺上网行为之后出现的焦躁和情绪性行为。^⑤ 2001年, Beard 和 Wolf 在 Young 1996年提出的 8 项标准基础上, 提出了诊断网络成瘾的必要标准: 网络使用是生活的中心、使用网络的时间增加、人际关系受损、工作受到影响等。^⑥ 后来, 在确定了诊断标准基础上, 也有研究者着重探讨网络成瘾的类型。例如 Armstrong 等经过研究发现网络成瘾的类型包括: 网络性成瘾、网络关系成瘾、网络强迫行为、信息收集成瘾和电脑游戏成瘾。^⑦ 这为网络成瘾的区分和诊治起到了一定的作用, 也为国内学者的研究奠定了一定的基础。国内对于网络成瘾的研究起步较晚, 始于 20 世纪 90 年代, 台湾学者陈淑惠等 2003 年编制了“中文版网路成瘾量表”, 把网络成瘾症状维度分为 5 个维度。^⑧ 方晓义等人根据实证研究提出了“心理需求网络满足优势理论”。^⑨

(二) 人口统计学变量对网络成瘾影响研究与网络成瘾有关的人口统计学变量, 主要有性别、是否独生子女、专业、年级等。大量实证研究发现, 不同的人口统计变量水平在网络成瘾上存在显著的差异。黄庆斌对高职生网络成瘾现状调查发现, 男生的网络成瘾水平要显著高于女生的网络成瘾水平;^⑩ 郑亚楠研究发现是否为独生子女、不同专业的大学生在网络成瘾倾向上也存在显著性差异;^⑪ 吴玉霞等探究大学生网络成瘾与心理控制源的关系后得出结论, 年级不同影响大学生的网络成瘾症状。^⑫

(三) 网络成瘾与主观幸福感、自我控制之间的关系

已有研究结果发现, 个体的网络成瘾与主

① Ed Diener, Subjective Well-being, *Psychological Bulletin*, No 95, 1984.

② 严标宾、黄曼娜、丘碧群、韩永红:《青少年网络行为与主观幸福感的关系研究》,《中国临床心理学杂志》2006年第1期。

③ Ahmet Akin, The Relationships Between Internet Addiction, Subjective Vitality, and Subjective Happiness, *Cyber psychology, Behavior, and Social Networking*, No 8, 2012.

④ Kimberly S. Young, Internet Addiction: the Emergence of a New Clinical Disorder, *Cyber Psychology and Behavior*, No 3, 1996.

⑤ Mitchell, P.: Internet Addition: Genuine Diagnosis or Not, *The lancet*, No 12, 2000.

⑥ W. Beard, M. Wolf, Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction, *Cyber Psychology & Behavior*, No 3, 2001.

⑦ L. Armstrong, J. G. Phillips, & L. L. Sailing, Potential Determinants of Heavier Internet Usage, *International Journal of Human Computer Studies*, No 53, 2000.

⑧ 陈淑惠等:《中文网路成瘾量表之编制与心理计量特性研究》,《中华心理学刊》2003年第3期。

⑨ 方晓义等:《青少年网络成瘾的预防与干预研究》,《心理发展与教育》2015年第1期。

⑩ 黄庆斌:“高职生网络成瘾、大五人格与主观幸福感的关系”,广州大学硕士学位论文,2012年。

⑪ 郑亚楠:“大学生完美主义、主观幸福感对网络成瘾的影响研究”,赣南师范学院硕士学位论文,2010年。

⑫ 吴玉霞等:《探究大学生网络成瘾与心理控制源的关系》,《山西农业大学学报(社会科学版)》2009年第3期。

观幸福感之间存在着显著相关关系。^①但是对于二者的关系，不同学者的研究结果也存在着差异：一方面，叶剑辉认为主观幸福感可以直接负向预测个体的网络成瘾倾向，个体主观幸福感越低，网络成瘾倾向则越高；^②另一方面，路红、郑志豪认为主观幸福感通过核心自我评价等中介变量对网络成瘾产生间接预测作用；自我控制是个体通过情感、认知、行为等方面完成自我调节，从而实现自我目标和适应外部环境，提高自我控制已经被证实是大学生应对网络成瘾的一个重要保护因素。^③

三、研究方法

(一) 研究假设

依据上述研究综述，我们提出以下研究假设。

假设 1：人口统计学变量在网络成瘾上存在显著性差异；

假设 2：主观幸福感、自我控制分别与网络成瘾存在显著负相关；

假设 3：主观幸福感、自我控制对网络成瘾有显著负向预测作用；

假设 4：自我控制在主观幸福感与网络成瘾之间存在显著的中介作用。

(二) 研究样本

研究采用随机整群抽样的方法，以班级为单位对黑龙江 4 所高校的 1500 名大学生进行施测，共计回收 1410 份问卷，回收率为 94.0%，剔除无效问卷，有效问卷共计 1313 份，有效率为 87.53%。研究分别考察了不同性别、家庭来源、是否独生子女、专业、年级，具体分布情况请见表 1。

(三) 研究工具

研究采用问卷调查的方法。具体选用调查问卷如下。

1. 基本信息调查

包括大学生的性别、家庭来源、是否独生子女、专业以及年级五个方面。

2. 主观幸福感问卷

对主观幸福感测量有分类测量，例如分为消极情感和积极情感两个维度，也有把主观幸福感作为单一维度进行测量的。本研究主要考察主观幸福感整体水平对网络成瘾的影响，同时单一维度测量主观幸福感的信度、效度较高，故采用单一维度测量。单一维度测量“主观幸福感”多用“生活满意感量表”（SWLS）进行测量，该问卷由 Diener 等编制。^④ Pavot 研究发现该问卷具有效度，^⑤ 中文版本由香港大学

表 1 研究被试样本分布情况 (N=1313)

| 类别 | 项目 | 人数 | 比重 (%) |
|------|----|-----|--------|
| 性别 | 男 | 569 | 43.3 |
| | 女 | 744 | 56.7 |
| 家庭来源 | 农村 | 535 | 40.7 |
| | 城市 | 778 | 59.3 |
| 独生子女 | 是 | 820 | 62.5 |
| | 否 | 493 | 37.5 |
| 专业 | 文 | 430 | 32.7 |
| | 理 | 346 | 26.4 |
| | 工 | 537 | 40.9 |
| 年级 | 大一 | 699 | 52.4 |
| | 大二 | 300 | 22.8 |
| | 大三 | 209 | 15.9 |
| | 大四 | 116 | 8.8 |

① 严标宾、黄曼娜、丘碧群、韩永红：《青少年网络行为与主观幸福感的关系研究》，《中国临床心理学杂志》2006年第1期。
 ② 叶剑辉：《大学生主观幸福感与网络体验、网络成瘾关系》，《福建工程学院学报》2009年第2期。
 ③ 路红、郑志豪：《大学生网络成瘾与主观幸福感核心自我评价的关系》，《中国学校卫生》2011年第8期。
 ④ Diener, E., Emmons, RA, Larsen, RJ, Griffin S., The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, No 49, 1985.
 ⑤ W. Pavot, Ed Diner Review of the Satisfaction With Life Scale, *Psychological Assessment*, No 5, 1993.

Mantak Yuen 博士修订并翻译。问卷包括 5 个题目,采用李克特 7 级计分,从“非常不符合”到“非常符合”,分值越高表示受测者满意感越强。该问卷 Cronbach' s α 系数为 0.80。

3. 网络成瘾问卷

对网络成瘾的测量研究较多,在外国 young (1996 年) 编制的《网络成瘾问卷》多被使用,但是此问卷距现在时间较长,缺乏时代性。同时,考虑本土化的问题,最终我们采用由台湾学者陈淑惠教授等编制和开发的“中文网路成瘾量表”,^① 全量表共 26 题。该问卷包括 5 个维度:强迫性上网行为、戒断行为与退瘾反应、网络成瘾耐受性、时间管理问题、人际及健康问题。本量表采用李克特 4 级计分,从“极不符合”到“非常符合”,总分代表个人网络成瘾的程度,分数越高表示网络成瘾倾向越高。该问卷的 Cronbach' s α 系数为 0.94。

4. 自我控制问卷

自我控制是一个较为宽泛的心理学概念,包括几乎所有的目标—导向的行为。Carver 和 Scheier 提出自我控制理论模型,把自我控制定义为个体控制或改变行为反应以使之符合既定标准的能力。包括在目标的导向下,对自身注意、思维和情绪等内在过程的调控。^② Tangney 等编制的自我控制问卷 (SCS),还进行了精简,精简版包含 13 道题目,其中 9 道反向计分题,采用李克特 5 点计分。^③ 此问卷关注较多的是行为调整方面的测量,例如注意的调节、不良情绪的抑制、良好情绪的保持以及情绪调节等内容。此问卷自从开发以来,被国内外广泛使用,Tangney 等人在两项规模较大的研究中显示,SCS 具有较好的信度 (Cronbach' s α 系数为 0.89)。^④ 但在国内尚未成型并正式出版公开使用的自我控制量表。为进一步简化研究,明确研究目的,我们采用精简版 SCS 测量大学生自我控制行为。该问卷 Cronbach' s α 系数也为 0.89。

(四) 统计方法

上述 1500 名大学生每人作答上述“生活

满意感量表”、“中文网络成瘾量表 (CIAS)”、“自我控制问卷精简版 (SCS)”三个问卷。采用 SPSS19.0、AMOS23.0 软件对收集的数据进行统计分析和处理。包括:一般描述性分析、单样本 t 检验、独立样本 t 检验、单因素方差分析、事后检验 (LSD)、相关分析、回归分析、依次中介检验以及 Bootstrap 中介检验等。

四、研究结果

(一) 大学生网络成瘾的整体情况分析

采用单样本 t 检验,比较大学生网络成瘾以及各维度与理论中值 (2.5) 之间的差异,以求描述当前大学网络成瘾的情况,具体见表 2。结果发现:大学生网络成瘾的平均分为 2.042,显著低于中等水平 2.5 ($t = -34.490$, $p < 0.001$)。依次从各个维度得分上看到,均显著低于理论中值 2.5。

表 2 网络成瘾及各维度与理论中值的差异比较

| | M | SD | 理论中值 | t |
|-----------|-------|-------|------|------------|
| 网络成瘾 | 2.042 | 0.482 | 2.5 | -34.490*** |
| 强迫性上网行为 | 2.001 | 0.561 | 2.5 | -32.213*** |
| 戒断行为与退瘾反应 | 2.113 | 0.559 | 2.5 | -25.126*** |
| 网络成瘾耐受性 | 2.152 | 0.573 | 2.5 | -22.002*** |
| 时间管理问题 | 1.957 | 0.553 | 2.5 | -35.566*** |
| 人际及健康问题 | 2.017 | 0.540 | 2.5 | -32.444*** |

① 陈淑惠等:《中文网络成瘾量表之编制与心理计量特性研究》,《中华心理学刊》2003 年第 3 期。

② Carver, C. S., Scheier, M. F.: *Perspectives on Personality* (5th ed), Allyn and Bacon, Boston 2004, pp. 10 - 15.

③ Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. L., High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success, *Journal of Personality*, No. 72, 2004.

④ Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. L., High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success, *Journal of Personality*, No. 72, 2004.

(二) 人口统计学变量在网络成瘾上的差异性分析

以人口统计变量性别、家庭来源、是否独生子女、专业、年级分别作为自变量，网络成瘾为因变量，采用独立样本 t 检验、单因素方差分析、事后检验 (LSD) 作差异性分析。研究结果如表 3，说明不同性别在网络成瘾上存在显著性差异，并且女性得分高于男性得分；不同家庭来源在网络成瘾上不存在显著性差异；是否独生子女在网络成瘾上存在显著性差异，并且非独生子女得分高于独生子女得分；不同专业在网络成瘾上存在显著性差异，事后检验发现，文科生得分高于工科生得分；不同年级在网络成瘾上存在显著性差异，事后检验发现，大二、大三、大四学生的得分均显著高于大一学生的得分，高年级学生得分之间差异不大，得分基本持平。

表 3 人口统计学变量在网络成瘾的差异性检验

| 人口统计学变量 | | M±SD | F 或 t | LSD |
|---------|----|-------------|-------------|-------------------------------|
| 性别 | 男 | 1.970±0.482 | t=-4.709*** | |
| | 女 | 2.096±0.474 | | |
| 家庭来源 | 农村 | 2.068±0.463 | t=1.642 | |
| | 城市 | 2.024±0.494 | | |
| 独生子女 | 是 | 2.008±0.479 | t=-3.258** | |
| | 否 | 2.097±0.481 | | |
| 专业 | 文科 | 2.097±0.486 | F=4.429* | 文>工** |
| | 理科 | 2.054±0.478 | | |
| | 工科 | 1.997±0.477 | | |
| 年级 | 大一 | 1.989±0.456 | F=6.229*** | 大二>大一** 大三>大一*** 大四>大一* |
| | 大二 | 2.080±0.539 | | |
| | 大三 | 2.125±0.459 | | |
| | 大四 | 2.107±0.478 | | |

(三) 主观幸福感、自我控制、网络成瘾的相关分析

三个变量之间做两两相关研究，结果发现，两两之间相关显著，并且主观幸福感与自我控制之间存在显著的正相关，与网络成瘾之间也存在显著的正相关；自我控制与网络成瘾之间存在显著负相关。

表 4 主观幸福感、自我控制、网络成瘾相关分析

| | 主观幸福感 | 自我控制 | 网络成瘾 |
|-------|-----------|-----------|------|
| 主观幸福感 | 1 | | |
| 自我控制 | 0.222*** | 1 | |
| 网络成瘾 | -0.185*** | -0.414*** | 1 |

为进一步分析主观幸福感、自我控制与网络成瘾的 5 个维度之间的相互关系，再次分别做主观幸福感、自我控制与网络成瘾的 5 个维度相关分析，研究结果如表 4，说明，主观幸福感、自我控制与网络成瘾的各维度之间均存在显著的负相关。

表 5 主观幸福感、自我控制与网络成瘾各维度的相关分析

| | 强迫上网症状 | 戒断行为与退瘾反应 | 网络成瘾耐受性 | 时间管理问题 | 人际及健康问题 |
|-------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 主观幸福感 | -0.151*** | -0.156*** | -0.159*** | -0.142*** | -0.184*** |
| 自我控制 | -0.362*** | -0.325*** | -0.334*** | -0.383*** | -0.381*** |

(四) 主观幸福感、自我控制对网络成瘾的回归分析

以主观幸福感 (X)、自我控制 (M) 为自变量，网络成瘾 (Y) 为因变量，研究前两者变量对网络成瘾的影响，研究结果如表 6，说明，两者对网络成瘾的回归显著 (F=144.409***)，累积解释率为 17.9%，两者对网络成瘾均有显

著的负向预测作用 ($\beta = -0.098$, $t = -3.811^{***}$; $\beta = -0.393$, $t = -15.305^{***}$)。得出的非标准化回归方程为: $Y = 87.825 - 0.196X - 0.754M$ 。

表 6 主观幸福感对网络成瘾的回归分析

| | 非标准化系数 | | 标准系数 (β) | t | 调整 R^2 | F |
|-----------|--------|-------|---------------------|------------|-------------|------------|
| | B | SD | | | | |
| 常量 | 87.825 | 2.069 | | 42.442*** | 0.179 | 144.409*** |
| 主观 幸福感 | -0.196 | 0.051 | -0.098 | -3.811*** | | |
| 自我 控制 | -0.754 | 0.049 | -0.393 | -15.305*** | | |

(五) 自我控制的中介作用分析

以自我控制 (M) 为中介变量, 主观幸福感为自变量 (X), 网络成瘾 (Y) 为因变量, 进行中介检验分析。

依据 Baron & Kenny^①、温忠麟等人^②建议的方法, 应用线性回归分析对中介效应进行依次检验。首先对数据进行标准化处理, 并进行三步回归。表 7 中数据表明, 依次检验 (前三个 t 值) 都是显著的, 所以自我控制的中介效应显著。由于第四个 t 检验也显著, 所以不是完全中介效应。中介效应占总效应的比例为 $0.222 \times 0.393 / 0.185 = 47.16\%$, 即中介效应占了总效应的 47.16%, 近一半的作用。

表 7 自我控制的中介作用依次检验分析

| | 标准化 回归方程 | 调整 R^2 | F | SE | β | t |
|-----|---------------|----------|------------|-------|---------|------------|
| 第一步 | $Y = -0.185X$ | 0.033 | 46.319*** | 0.027 | -0.185 | -6.806*** |
| 第二步 | $M = 0.222X$ | 0.048 | 67.708*** | 0.027 | 0.222 | 8.228*** |
| 第三步 | $Y = -0.393M$ | 0.179 | 144.409*** | 0.026 | -0.393 | -15.305*** |
| | $-0.098X$ | | | 0.026 | -0.098 | -3.811*** |

以自我控制为中介变量, 主观幸福感为自变量, 网络成瘾为因变量, 建立大学生自我控

制在主观幸福感与网络成瘾之间的中介模型 (图 1)。从表 8 中可以看出, $\chi^2 = 14.335$; NC (χ^2/df) = 1.303, 在 1~3 之间; GFI、CFI、NFI 值均大于 0.90; RMSEA 为 0.051, 说明整体模型的因果路径图与实际数据适配较好。

表 8 自我控制中介作用模型的拟合指数

| χ^2 | df | NC (χ^2/df) | GFI | CFI | NFI | RMSEA |
|----------|----|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| 14.335 | 11 | 1.303 | 0.997 | 0.999 | 0.997 | 0.015 |

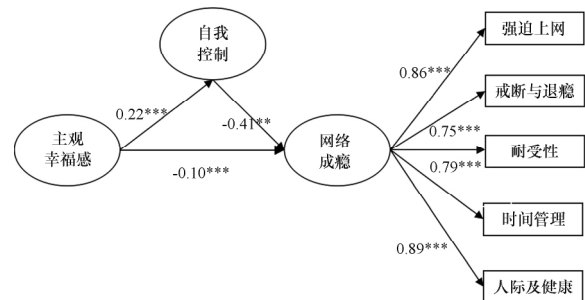


图 1 以自我控制为中介变量的主观幸福感与网络成瘾的关系模型

根据 Shrout 和 Bolger^③、李中权等^④、赵晶晶等^⑤的研究, 采用 AMOS 软件中 Bootstrap 程序对中介效应进行间接效应显著性检验。在原始数据 (N=1313) 中, 随机抽取 2000 个 Bootstrap 样本, 然后在 AMOS 中用模型拟合这些数据, 保存下 2000 次运行中各条路径系数, 最

① Baron, R. M., & Kenny, D. A.: The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, strategic and statistical considerations, *Journal of Personality and social Psychology*, No. 6, 1986.
 ② 温忠麟、侯杰泰、张雷:《调节效应与中介效应的比较和应用》,《心理学报》2005 年第 2 期。
 ③ Shrout, P. E., Bolger, N.: Mediation in Experimental and Non-experimental Studies: New Procedures and Recommendations, *Psychological Methods*, Vol 3, No 7, 2002.
 ④ 李中权、王力、张厚粲、柳恒超:《人格特质与主观幸福感:情绪调节的中介作用》,《心理科学》2010 年第 1 期。
 ⑤ 赵晶晶、孔风、王勇慧:《大学生害羞与孤独感的关系:幽默风格的中介作用》,《中国临床心理学杂志》2012 年第 1 期。

后计算中介效应的平均路径系数。如果这些平均路径系数在 95% 的置信区间没有包括 0，那么就说明中介效应显著。从表 9 来看，评估的平均中介效应的 95% 置信区间没有包括 0，说明中介效应显著。所以，主观幸福感通过自我控制来影响网络成瘾。

表 9 自我控制中介效应显著性检验的 Bootstrap 分析

| 自变量 | 中介变量 | 因变量 | 标准化的间接效应 | 平均间接效应 | 95% 的置信区间 | |
|-------|------|------|------------------------------------|--------|-----------|--------|
| | | | | | 下限 | 上限 |
| 主观幸福感 | 自我控制 | 网络成瘾 | $(0.222) \times (-0.412) = -0.091$ | -0.091 | -0.035 | -0.019 |

遵循类似的方法来检验主观幸福感对网络成瘾的直接效应，结果如表 10 所示，2000 个 Bootstrap 样本的所有平均直接效应的 95% 的置信区间也不包括 0。这说明，主观幸福感对网络成瘾的直接效应显著，表明除了通过自我控制影响网络成瘾外，主观幸福感对网络成瘾也有直接影响。

表 10 主观幸福感对网络成瘾直接效应显著性检验的 Bootstrap 分析

| 自变量 | 因变量 | 平均直接效应 | 95% 的置信区间 | |
|-------|------|--------|-----------|--------|
| | | | 下限 | 上限 |
| 主观幸福感 | 网络成瘾 | -0.102 | -0.120 | -0.068 |

五、讨论与分析

本研究发现，大学生网络成瘾水平低于理论中值，与当前近 30% 大学生存在手机依赖现状有关。^① 综合来看，大部分大学生能合理地看待和使用网络，但网络依赖现象程度之高，也说明大学生网络成瘾倾向的严重性。可见，随着新媒体的迅速发展，新媒体正在悄然地改变着大学生的思维方式和行为方式，已经成为仅次于高校开展教育工作的教室、课外活动之

外的第三阵地。性别在网络成瘾上存在显著性差异，女性网络成瘾得分高于男性得分，这与黄庆斌研究结果呈现不一致性。^② 可能是随着新媒体的不断发展，网络为人们提供更多快捷、方便的线上交流、购物、看电影等方式，对于注重人际关系、审美的女性来说，尤其是传统观念“男阳女阴”、“男主外女主内”对性别社会化的影响，女生更容易产生孤独感，更容易产生网络依赖，在虚拟的网络中满足心理需求。是否独生子女在网络成瘾上存在显著性差异，非独生子女网络成瘾得分高于独生子女得分，导致这种现象的原因可能是相比于独生子女来说，非独生子女在家中有可能被父母忽视，获得家庭资源较少而产生孤独感，所以选择上网来获得归属感。专业在网络成瘾上存在显著性差异，事后检验发现，文科生得分高于工科生得分。这与相关研究存在不一致性，杨静和顾海根的研究表明，文、理科大学生网络成瘾水平不存在显著性差异；^③ 郑亚楠的研究发现理科大学生网络成瘾水平显著高于文科大学生。^④ 这可能是新媒体的艺术性威力，迎合和激发了文科生的“艺术细胞”，通过“媒体恶搞”等网络亚文化反映自己的观点，满足关注心理。^⑤ 不同年级在网络成瘾上存在显著性差异，事后检验发现，大二、大三、大四学生的得分均显著高于大一学生的得分，高年级学生得分之间差异不大，得分基本持平，这与郑亚楠 2010 年的研究结果基本一致。导致这种现象可能的原因是相对于高年级的学生，低年

① 王欢、黄海、吴和鸣：《大学生人格特征与手机依赖的关系：社交焦虑的中介作用》，《中国临床心理学杂志》2014 年第 3 期。
 ② 黄庆斌：“高职生网络成瘾、大五人格与主观幸福感的关系研究”，广州大学硕士学位论文，2012 年。
 ③ 杨静、顾海根：《理科大学生网络成瘾与人格特质的关系》，《中国组织工程研究与临床康复》2007 年第 17 期。
 ④ 郑亚楠：“大学生完美主义、主观幸福感对网络成瘾的影响研究”，赣南师范学院硕士学位论文，2010 年。
 ⑤ 苏文明、王政书、奉姣：《新媒体时代大学生心理特征的异化及对策研究》，《教育评论》2015 年第 1 期。

级的学生因为初入大学,处于适应期,这阶段的大学对大学生生活还有很多新鲜感和好奇心,并且积极参加校内外活动,而高年级学生已经适应了大学生生活,恢复到正常生活基线水平,而呈现出相对于低年级有更多的时间投入到网络当中。通过本次研究,证实了我们提出的研究假设,当前新媒体对不同人群的影响是不同的,大学生网络成瘾教育也应采取分类教育,遵循客观规律,尊重群体差异。

研究结果显示,主观幸福感、自我控制与网络成瘾之间均存在负相关关系,并对网络成瘾有负向预测作用。主观幸福感可以直接预测网络成瘾,但解释率较低(10.2%),我们推测主观幸福感对网络成瘾的影响,可能会通过其他影响因素起作用。进一步中介效应检验发现,自我控制是主观幸福感与网络成瘾之间的中介变量,即主观幸福感通过高自我控制水平的中介作用,使得网络成瘾得以抑制。依据西蒙的

行为决策理论,人是有限理性的个体,在做决策时遵循“满意性”原则,面对日新月异的网络新媒体的刺激和诱惑,高自我控制的个体追求长远利益,可以理性地控制网络带来的短期愉悦感受,不会过度沉迷于网络;而低自我控制的个体,面对新媒体的开放性、匿名性、虚拟性、便捷性,尤其缺乏社会经验的大学生极易出现盲从现象,沉迷于网络带来的短期满足而逃避现实,成为网络成瘾者甚至成为网络群体事件和社会舆论的放大器的推手。

本文作者:周恩远是哈尔滨师范大学博士后,黑龙江科技大学副教授;周惠玉是哈尔滨工程大学人文社会科学学院2016级博士研究生,黑龙江科技大学环境与化工学院讲师

责任编辑:周勤勤

An Empirical Study of College Students' Subjective Well-being, Self-Control and Internet Addiction

Zhou Enyuan Zhou Huiyu

Abstract: Our survey of 1500 college students with questionnaires entitled “Subjective Well-Being”, “Internet Addiction” and “Self-Control” shows: College students' network addiction and their scores on each dimension were significantly below the theoretical median; there are significant differences between college students in aspects including gender, status as an only child, major and grade; there exists significant correlations among subjective well-being, self-control and Internet addiction; subjective well-being and self-control have significantly negative predictive effects on Internet addiction; self-control has some mediating effect between subjective well-being and network addiction.

Keywords: new media; college students; subjective well-being; self-control; Internet addiction