

大学生社交媒体沉迷现象的实证分析

——基于广西5所高校的问卷调查

蒋智华

厦门大学教育研究院 福建厦门 361005

广西科技大学 广西柳州 545006

摘要:在当前以移动互联网为主要“网络展开方式”的当下,大学生群体已经显著地从“数字原住民”朝向“Z世代”进行了转变。通过面向广西5所不同性质的高校中290名受访大学生开展问卷调查,本研究表明以“Z世代”“千禧一代”为主体的新一代大学生在利用互联网新媒体社交媒体方面具有明显的“网络沉迷”现象,且“网络沉迷程度”不容乐观。经过实证分析发现:大学生“独立的人格”“自尊的认知”“理性的态度”越明显,“大学生社交媒体网络沉迷”越不明显。面向“十四五”时期,我国高等教育、思想政治教育应当通过“回到生活教育”“回到现实教育”“回到生命教育”等不同角度,加强对大学生“情商”“财商”“智商”“网商”的多维度整合教育。

关键词:大学生;社交媒体沉迷;实证分析;高校思想教育

An empirical analysis of college students' addiction to social media

-- Based on a questionnaire survey of 5 universities in Guangxi

Zhijia Jiang

Institute of Education, Xiamen University, Xiamen, Fujian 361005, China

Guangxi University of Science and Technology, Liuzhou, Guangxi 545006

Abstract: At present, with mobile Internet as the main “network development mode”, college students have significantly changed from “digital natives” to “Generation Z”. Through a questionnaire survey of 290 interviewed college students from 5 colleges and universities of different nature in Guangxi, this study shows that the new generation of college students, mainly “Generation Z” and “millennial generation”, have an obvious phenomenon of “Internet addiction” in using the Internet, new media and social media, and the “degree of Internet addiction” is not optimistic. Through empirical analysis, it is found that the more obvious “independent personality”, “self-esteem cognition” and “rational attitude” of college students, the less obvious “college students' addiction to social media network”. Facing the “14th Five-year Plan” period, China's higher education and ideological and political education should strengthen the multi-dimensional integration education of “eq”, “financial quotient”, “IQ” and “network quotient” for college students through “returning to life education”, “returning to reality education” and “returning to life education”.

Keywords: College students; Social media addiction; Empirical analysis; Ideological education in colleges and universities

基金项目: 本文为2021年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目“广西高校大学生社交媒体使用与沉迷现状的实证研究”(项目编号:2021KY0329);2021年度广西高等学校大学生思想政治教育理论与实践研究“大学生移动短视频沉迷现状与引导策略研究”(项目编号:2021MSZ042);2020年广西高校思想政治教育杰出人才支持项目的研究成果。

作者简介: 蒋智华,厦门大学教育研究院博士研究生,广西科技大学教师。

一、问题的由来

根据中国互联网协会2021年8月正式发布的《中国互联网络发展状况统计报告》，截止到2021年6月，中国网民数量已经达到了10.11亿人，互联网普及率也达到了71.6%。从“网民群体结构”角度看，包括大学生在内的青年学生群体是占比最大的网民群体，占到了网民总数的21.0%。相比较21世纪初期我国互联网普及程度较低的发展阶段，在当前以移动互联网为主要“网络展开方式”的当下，大学生群体已经显著地从“数字原住民”朝向“Z世代”进行了转变。在这里，所谓“Z世代”指的是一群出生于1995-2009年期间的青年人，对于互联网、新媒体等他们并不一味地寻求“数字原生”，而是更在乎个性化、差异化、沉浸式的“互联网体验”。“Z世代”作为大学生的主力，在迎接“数字化存在”“数字化生活”浪潮中不可避免地产生了“网络沉迷”“电子血栓病”等不良问题。2021年7月，中共中央、国务院在最新印发的《关于新时代加强和改进思想政治工作的意见》中对此明确提出，对青年人的“网络沉迷”教育，必须“加强网络思想政治工作，深入实施网络内容建设工程”，最终“使互联网这个最大变量变成事业发展的最大增量”^[1]。从高校思想政治教育角度看，通过对“Z世代”大学生网络沉迷现象及其背后深层次的问题进行研究，有助于帮助我们更好地塑造有品质的高等教育。

二、问卷调查的设计及其实施路线

“Z世代”大学生作为“社交媒体一代”，具有典型的“网络沉迷”特征，这种网络沉迷本质上是大学生与互联网新媒体的传播环境、人际关系环境、信息媒介环境等之间一种不相适应或未形成良性互动局面的过程。为了有效掌握和测度大学生网络沉迷情况的现状，本文采用偏向于实证研究的问卷调查法开展分析。

1. 调查问卷的设计

从中国知网学术查新可知，当前我国学术界对“大学生网络沉迷”这一主题的研究文本、文献专著、立项课题等存量比较少，尤其是与此相关的一手案例数据较少。因此，若想了解这一问题的实际现状究竟为何，需要借助于调查问卷、深度访谈等研究工具定向地向高校一线大学生群体、一线德育教师等特定的群体开展研究，方可获得相关一手数据信息。

基于此种认识及工作实际，本研究的调查问卷在充分考虑前期收集的高校大学生“网络沉迷”相关案例的前提下，按照“研究人员设计问卷初稿”——“德育专家

老师修正问卷初稿”——“面向小范围大学生开展预问卷测试”——“对调查问卷修正一大面积调研”的流程进行了设计，力求通过一份调查问卷能够全面、真实、详细地获取到大学生在面对社交媒体方面“网络沉迷”的具体情况。

2. 研究样本的选取

在包括高等教育、思想政治教育、德育等在内的人文社会科学研究领域，围绕着样本的差异性和群体性特征，存在着诸如分层抽样、随机抽样、不等概率抽样、双相抽样、多阶段抽样、等距抽样、整群抽样^[2]等多种抽样调查方法，为我们提供了很好的研究工具选择。从高校大学生群体的结构性差异来讲，本研究关注的“大学生网络沉迷”这一研究话题有可能会因为学校、年级、性别等的差异性而有所不同。

结合在具体的德育工作实践中对于“大学生网络沉迷”相关管理课题的长期经验观察和思考，为了确保调查问卷抽样对象具有典型的代表性、可信度，本研究主要是面向广西壮族自治区5所高等院校中的相关大学生、德育教师等进行了针对性布局。

3. 主要的技术路线

此次问卷调查采取的技术路线是“分层抽样”和“随机抽样”相结合的方式，旨在确保所有调查问卷能够相对均衡地匹配到不同属性的大学生群体、大学生个体。具体来看，调查问卷主要选取广西大学、广西科技大学、广西师范大学、广西艺术学院、广西机电职业技术学院等5所大学作为样本来源，充分考虑了综合性大学、理工类大学、师范类大学、艺术类大学、高职院校等不同的高校属性。

在研究对象的获取方面，针对上述5所大学各发放60份调查问卷，合计发放300份。所发放的问卷借助于年级辅导员、思政教师、学生代表转发等基本均衡地散布到大一、大二、大三、大四等不同的年级中。通过使用“问卷星”在线平台及微信小程序，此次发放的300份调查问卷，最终回收有效问卷为290份，有效回收率达到96.67%，显著高于95%回收阈值，具有统计学意义上较为满意的回收性。下文归因方面的相关数据处理，主要是借助于IBM公司开发的SPSS21.0版本进行。

三、大学生社交媒体“沉迷现象”的实证分析

1. 样本的总现状情况

本文在参考学术界比较成熟的《中国大学生网络适应性量表》基础上设计了《大学生网络沉迷分析量表》（满意度五阶量化模型，即取值范围为1—5分，1分代

表最不满意、最不同意；5分代表最满意、最同意），将量表中有关“网络沉迷”的问题细化归类到此次问卷调查中。本文设计的大学生网络沉迷量表具有几个明显的特点：其一是量化分析的便利性，它通过结构式的问答赋值的方式实现了对“网络沉迷”的可度量化、数据化；其二是对于大学生网络沉迷程度的评估指标，采取一种分散性的问答模式，将对同一评估指标进行考察的问题进行分散性地配置，从而减少了被调查学生的敏感程度。

表1 受访样本的基本信息分布情况

调研项目	具体分组	频数	所占比例(%)
1. 性别分布	男	150人	51.72%
	女	140人	48.28%
2. 年级分布	大四	35人	12.06%
	大三	101人	34.83%
	大二	74人	25.52%
	大一	80人	27.59%
3. 学校分布情况	广西大学	51人	17.59%
	广西科技大学	65人	22.41%
	广西师范大学	36人	12.41%
	广西艺术学院	58人	20.00%
	广西机电职业技术学院	80人	27.59%

2. 大学生社交媒体“网络沉迷偏好”类型的分析

在本研究中，我们通过问卷调查界定的“网络沉迷”^[1]指的是一种大学生广泛借助于各种互联网终端或在线平台在开展学习、娱乐等过程中所形成的一种控制障碍。通过问卷，我们可以清晰地获取290名受访大学生当前“网络沉迷”的偏好（详见下表2）：

表2 大学生网络沉迷的主要类型

A、观看短视频；	31.01%
B、即时通讯	19.44%
C、在线视频	10.11%
D、手机游戏	12.22%
E、综合新闻	6.68%
F、综合购物	7.54%
G、在线阅读	7.50%
H、搜索下载	5.0%
I、其它	0.5%

从上表2统计结果可见，大学生当前在网络沉迷方面的价值偏好排序前三位为“观看短视频”（占比31.01%）、“即时通讯”（占比19.44%）、“在线视频”（占比10.11%），表明在信息流量为王的时代，大学生网络沉迷越来越趋于沉浸式、碎片化（如刷抖音）的特点。无论哪一种社交媒体，只要能够抓住大学生“崇尚

潮流”“深度体验”的社交心理，就能获得青少年群体的欢迎。

3. 大学生社交媒体网络沉迷的平台载体分析

表3 关于受访大学生主要使用的社交平台情况统计

(N=290)

主要社交平台	出现频数	频数/总数(%)
1. 微信(含客户端)	290次	100.00%
2. QQ(含客户端)	271次	93.45%
3. 微博(含客户端)	190次	65.52%
4. 支付宝(作为社交软件经常使用)	191次	65.86%
5. 特定的社交网站(如婚恋类网站、校友圈类、人人网、百度贴吧、youtube、脸书等)	156次	53.79%
6. 特定的网络消费平台(如抖音、小红书、淘宝)	171次	58.97%

如上表3所示，在当代大学生社交媒体的亲和度、饱和度、受欢迎程度意义上，“微信”“QQ”是两款受大学生最痴迷的软件，尤其是微信在大学生用户中的覆盖率达到100%，表明以腾讯系为代表的头部互联网企业在大学生群体中的渗透力居行业首位；微博、支付宝等社交平台因为“社会交际”的即时性、体验性等存在不足，并不像微信、QQ等社交媒体一样受到大学生群体的普遍欢迎。

4. 大学生社交媒体“沉迷程度”的分析

根据学术界主流的观点，当代大学生对互联网、新媒体平台生态中的社交媒体的沉迷程度，主要可以从两个维度进行把握：其一是客观维度，主要可以从大学生对社交媒体的“沉迷时间”入手进行分析；其二是主观维度，主要从大学生对社交媒体的“情感依赖程度”开展分析。有鉴于此，在调查问卷中本文有针对性地对上述要件进行了测量。

①客观维度：沉迷时间

表4 关于受访大学生使用社交平台的时间强度统计

(N=290)

反应变量(每日使用社交媒体时间长度)	出现频数	频数/总数(%)
A、1小时以下	25次	8.62%
B、1—3小时	36次	12.41%
C、3—5小时	154次	53.10%
D、5—7小时	35次	12.08%
E、7小时以上	40次	13.79%

通过表4收集的问卷数据可知，全部受访的290名在

校大学生（在不考虑性别、年级等因素影响的前提下）每天使用社交媒体的时间集中在3-5小时之间，每日使用社交媒体3小时以上的群体比重占到了78.97%，从数据的正态分布角度来看表明大学生群体在社交媒体方面存在着较为严重的“网络沉迷”现象。

同时，为了将这种“网络沉迷”程度以一定的“社会后果”形式展现出来，在开展问卷调查过程中，本文引入了社会心理学中的社会心态量表。相关理论模型如下：设定自变量为“每日使用社交媒体时间长度”，因变量为“社会心态”，其中社会心态的赋值通过290名受访者对本文自主设计的《大学生网络沉迷分析量表》进行打分完成。由于本文的研究没有详细对其他变量（比如年龄、性别等）进行设置，因此自变量、因变量两者之间采用单因素方差分析。经过SPSS21.0软件计算，可以将以上表4五组数据对应的社会心态数值计算如下：

表5 关于受访大学生社交平台使用时间的社会心态差异检验

反应变量（每日使用社交媒体时间长度）	平均值	标准差	F 检验	显著性
A、1小时以下	19.45	2.005	4.651	0.005
B、1—3小时	19.07	1.986	4.651	0.005
C、3—5小时	18.11	0.955	4.651	0.005
D、5—7小时	17.87	0.880	4.651	0.005
E、7小时以上	17.35	0.786	4.651	0.005

从社会心态差异性检验结果可见，随着大学生每日对社交媒体沉迷时间的增长，其对应的社会心态赋值（平均值）逐步下降，表明两者之间存在一定的反向相关关系，可以理解为随着大学生对社交媒体沉迷程度的增加，对应的社会心态（学生心理）会出现一定的效应递减问题。

②主观维度：情感依赖

表6 关于受访大学生使用社交平台的情感依赖 (N=290)

反应变量（大学生自我感知的对社交平台情感依赖程度）	出现频数	频数/总数 (%)
A、基本不依赖	15次	5.17%
B、轻度依赖	31次	10.69%
C、中度依赖	89次	30.69%
D、重度依赖	101次	34.83%
E、严重依赖	54次	18.62%

在调查问卷中，此项关于大学生对社交平台依赖性的题目是一道典型的主观题，具体依赖程度究竟如何完

全由受访者大学生自主给出答案。统计结果表明，290名大学生对社交平台“基本不依赖”“轻度依赖”“中度依赖”“重度依赖”“严重依赖”的比重分别为5.17%、10.69%、30.69%、34.83%、18.62%，其中“中度依赖及以上”占比合计高达84.14%，表明当前以“Z世代”“千禧一代”为主体的大学生对基于互联网新媒体的社交平台呈现出明显的情感依赖，这一统计结果也与上表4大学生对社交媒体倾注的时间长度存在正向关联，具有较高的契合度。

5.大学生社交媒体“沉迷现象”的归因分析

在互联网新媒体时代，人文社会科学领域发生的一个最重要的现象级学术问题就是各学科都在不约而同地对“人应该如何更好地因应新媒体”进行研究。正如西方著名管理学家、经济学家赫伯特·西蒙提出的那样，“随着信息的发展，有价值的不再是信息，而是注意力”^[4]。大学生对社交媒体呈现出的这种“沉迷”既是一种信息时代技术流对人的“信息赋权”，另一方面又潜在或现实性地给大学生造就着“电子血栓”式的黑洞。为了“站在大学生的立场思考大学生的问题”，在本次研究过程中，调查问卷以“选择题+填空题”的形式收集了一部分极有可能影响大学生“网络沉迷”的因素，试图以此为切入点分析下一步可能干预不合理社交媒体网络沉迷的运作。

表7 可能会影响大学生社交平台网络沉迷的因子 (N=290)

或然影响因子	出现频数	频数/总数 (%)
A、独立的人格	78次	26.90%
B、自尊的认知	65次	22.41%
C、理性的态度	61次	21.03%
D、其它	——	——

根据调查问卷收集、剔除的有效信息，我们认为“独立的人格”“自尊的认知”“理性的态度”这三个因素是影响大学生对社交媒体形成网络沉迷的重要因素，据此提出以下几点假设：

假设1：大学生“独立的人格”与“大学生社交媒体网络沉迷”之间呈现出明显的负相关关系，即大学生“独立的人格”越明显，“大学生社交媒体网络沉迷”越不明显。

假设2：大学生“自尊的认知”与“大学生社交媒体网络沉迷”之间呈现出明显的负相关关系，即大学生“自尊的认知”越明显，“大学生社交媒体网络沉迷”越不明显。

假设3:大学生“理性的态度”与“大学生社交媒体网络沉迷”之间呈现出明显的负相关关系,即大学生“理性的态度”越明显,“大学生社交媒体网络沉迷”越不明显。

为了有效地将广西5所高校中290名受访大学生对于“大学生社交媒体网络沉迷”相关的3条或然影响因素之满意度转化为量化模型,本文采用学术界主流的满意度五阶量化模型对此进行测量。在使用SPSS21.0软件对其主成分、因子分析、t检验、以上描述统计等过程的基础上,我们可以得到下表8:

表8 大学生对社交媒体网络沉迷影响因素的KMO、巴特利特球形检验

一级指标	二级分项指标	KMO 检验	巴特利特球形检验(含 sig 概率检验)
大学生社交媒体网络沉迷程度	A、独立的人格	.876	.000
	B、自尊的认知	.884	.000
	C、理性的态度	.853	.000

通过分析上表8可知,在本次面向290名大学生的问卷调查中,我们提出的3个潜在影响“网络沉迷程度”相关数据的KMO值(接近0.9)和sig概率值(远远小于0.05)完全符合统计学意义上的相关性分析,3个变量本身的独立性以及变量之间的相关性较为显著。

6. 问卷调查样本的信度与效度分析

上文对本研究提出的3个假设涉及到的3个自变量和1个因变量数据的独立性及其互相之间的相关性进行了检验,检验结果表明相关变量的数据具有显著的可采纳性价值。而为了检验此次样本数据的真实性,还需要对其进行“信度”和“效度”检验。

①样本的信度检验分析

在社会调查学视角下,一个样本的“信度”(Degree of Reliability)指的是运用特定的方法对“(特定样本对象或假设的)测量数据与其对应的结论之间的可靠性、关联性”^[5]进行评估、简而言之,就是对某个变量数据到底能否推断出某个直接或间接的结论以及在多大程度上推论出这个结论进行检验。样本的“信度”一般用r值代表,其取值范围为0-1之间,分值越大代表信度越高、也就是代表自变量和因变量之间的相关关系越明显。同时,根据学术界的普遍共识,“任何测验或量表的信度系数r值如果在0.9以上,则该测验或量表的信度甚佳;信度系数在0.8以上都是可接受的;如果在0.7以上,则该量表应进行修订,但仍不失其价值;如果低于0.7,则应

该弃之”^[6]。

借助于IBM公司开发的SPSS21.0软件,我们可以对上表8中对应的3个自变量满意度的信度系数r值进行计算,其对应的r值分别为0.812、0.903、0.886,都比较接近1,可以理所当然地认为该样本在统计学意义上具有明显的可信度,具有极强的信度,表明我们提出的3个假设所对应的3个自变量分别与因变量之间存在着极强的因果关系。因此,我们认为此次面向290名在校大学生的调查问卷所取得的相关数据是完全可信的。

②样本的效度检验分析

样本的“效度”(Degree of Validity)简要来讲,指的就是对“测量结果”与“理论前提和假设”进行对比分析。“效度”一般采取 ϵ 系数进行表达,其取值范围为0-1之间,取值越大代表效度越明显,即样本的数据测量结果越能支持相关假设。效度的数学表达式为:

$$\epsilon \text{ 效度} = \frac{\epsilon_1^2}{\epsilon_x^2} \quad (3-1)$$

在上式3-1中, ϵ_x^2 指的是被研究的总变异量,在本研究中具体指的是“大学生社交媒体网络沉迷程度”; ϵ_1^2 指的是与总变异量有关共同特质上所造成的变异量,在本研究中主要指的上表8中3个不同的变量。

而:

$$\epsilon_x^2 = \epsilon_1^2 + \epsilon_0^2 + \epsilon_e^2 \quad (3-2)$$

在公式3-2中, ϵ_0^2 指的是与总变异量无关的因个别特质所造成的变异量; ϵ_e^2 指的是随机误差变异量。

因此,结合公式3-1、公式3-2不难看出,真正决定一个样本数据效度的因素在于 ϵ_1^2 、 ϵ_x^2 两者。根据公式一、公式二,运用SPSS软件可以得出上表8中3个自变量与因变量之间的效度值分别为0.61、0.59、0.60,显著大于0.5,且居于0.5—0.7之间的高位品区,表明该样本的效度具有很高的可采纳度。因此我们可以得出以下命题为真命题:

命题1:大学生“独立的人格”与“大学生社交媒体网络沉迷”之间呈现出明显的负相关关系,即大学生“独立的人格”越明显,“大学生社交媒体网络沉迷”越不明显。因此,在开展思想教育引导方面,应当重视培养大学生独立的人格,比如独立的社交人格、独立的媒介人格、独立的政治品格等。

命题2:大学生“自尊的认知”与“大学生社交媒体网络沉迷”之间呈现出明显的负相关关系,即大学生“自尊的认知”越明显,“大学生社交媒体网络沉迷”越不明显。受此启发,我们开展思想教育应当更加侧重尊

重大学生的主体地位,引导大学生对社交媒体形成一定的“媒介免疫”,以形成较强的“自尊的认知”、健康的媒介观念、健康的交友及社交方式等作为重要的生活化教育目标。

命题3:大学生“理性的态度”与“大学生社交媒体网络沉迷”之间呈现出明显的负相关关系,即大学生“理性的态度”越明显,“大学生社交媒体网络沉迷”越不明显。在这里,“理性的态度”具有多元化的内容面向,不仅仅包括理性看待社交媒体,还包括理性消费、理性上网、理性开展网游、理性深度阅读(拒绝碎片化阅读)等维度的内容。

四、结论与讨论

1. 主要结论

通过系统性对广西壮族自治区5所高校中不同年级的290名受访大学生进行问卷调查,本文初步研究结果表明:

结论一:当前,以“Z世代”“千禧一代”为主体的新一代大学生在利用互联网新媒体社交媒体方面具有明显的“网络沉迷”现象,且“网络沉迷程度”不容乐观,存在“过度沉迷”的现实问题,亟待教育界加强针对性关注、引导。

结论二:作为一种假设证实过程,本研究表明大学生“独立的人格”越强、“自尊的认知”越强、“理性的态度”越强,则“大学生社交媒体网络沉迷”程度越能得到改善。因此,针对性的教育手段应当立即跟进,比如我们探讨的从“思政课程”到“课程思政”转变即是一个重要渠道。

2. 对未来的展望

针对当前大学生在社交媒体上的“网络沉迷”这种社交意义上的“脱实向虚”不良倾向,我们必须从“回到生活教育”“回到现实教育”“回到生命教育”等不同角度加强对大学生“情商”“财商”“智商”“网商”^[1]的多维度整合教育,引导大学生合理、理性、客观看待和使用社交媒体,形成均衡、健康、高质量的社交媒体互动新模式,最终的目的是引导和促进大学生与社交媒体之间形成一种良性的相处模式,显著减少“网络沉迷”时间,适当减少“情感依赖程度”。

参考文献:

[1]中共中央、国务院.关于新时代加强和改进思想政治工作的意见,2021年7月.

[2]王新军,王荣恩,刑毅敏.抽样调查方法及其应用[M].北京:中国统计出版社,1994.

[3]江必有.思想政治教育视角下大学生网络成瘾的社会适应困境及其对策[J].教育观察,2019(35):39-41.

[4][美]赫伯特A.西蒙著,詹正茂译.管理行为[M].北京:机械工业出版社,2015.

[5]郑薇.数字时代大学生政治认同的风险与突破——基于斯图亚特·霍尔的媒介编码/解码理论分析[J].高教论坛,2020(9):5.

[6]郑杭生.社会学概论新修(第三版)[M].北京:中国人民大学出版社,2002:476.

[7]张文彤.SPSS统计分析高级教程[M].高等教育出版社,2004:364.