

# 基于 SEIR 模型下大学生人格特质对网络成瘾性的影响分析

段十怡 伍姿璇 彭佳妮

湖南第一师范学院, 湖南长沙, 410205;

**摘要:** 随着互联网大范围普及, 网络成瘾已变成一个显著的社会难题。目前研究表明, 大五人格特质跟网络成瘾行为存在显著联系, 本研究以大学生群体为聚焦点, 试探究大五人格特质及反弹效应对网络成瘾的效应, 研究经由问卷调查和深度访谈收集相关的数据, 并运用 SEIR 模型(易感者-轻症者-重症者-免疫者模型)对数据展开框架性分析。得到大学生的开放性人格及反弹效应对网络成瘾有正向预测作用, 成为网络成瘾的风险缘由; 而情绪的稳定、严谨以及宜人方面是保护因素, 根据得到的研究结果, 本文以个人、家庭、学校与社会四个层面为切入点, 意在为处理大学生网络成瘾问题提供理论借鉴和实践方案。

**关键字:** 人格特质; 反弹效应; SEIR 模型

**DOI:** 10.64216/3080-1494.25.05.032

## 引言

根据 CNNIC 发布的第 54 次《中国互联网络发展状况统计报告》数据表明, 截至 2024 年 6 月, 我国网民规模达 10.996 亿人, 较 2023 年 12 月增长 742 万人, 互联网普及率达 78%。互联网极大地丰富了人们的生活的同时, 也催生了日益突出的网络成瘾问题。大学生作为网络用户的活跃群体, 是网络成瘾的易感人群<sup>[1]</sup>。已有研究表明, 大五人格特质(外倾性、宜人性、严谨性、情绪稳定性和开放性)与个体使用智能设备或互联网的使用行为存在显著联系<sup>[2]</sup>。

经过对大学生的观察可知, 网络成瘾状况在大学新生身上渐渐萌芽。这体现大学生从严格学业管理环境过渡到相对自由的大学环境所形成的反弹效应, 也许是影响因素之一。本研究旨在研究大学生人格特质结合反弹效应跟网络成瘾的关系, 并分析学生网络行为, 进一步探究人格特质跟反弹效应对网络成瘾性使用的效应, 以求大学生更好地融入大学生活, 健康学习并成长。

## 1 研究对象和方法

### 1.1 研究对象

本研究就大学生的人格特质及其在网络使用和网络成瘾行为方面的具体表现开展, 借助线上和线下相结合的发放手段, 对长沙市里面的本科、大专高校运用年龄分层抽样的方式, 针对 17 岁至 22 岁的大学生群体做深度调查, 发放问卷共计 1241 份, 累计回收的有效问卷有 1002 份, 最终问卷有效回收比例为 80.7%, 在有效的样本集合里, 有 483 位男性, 519 位女性。

### 1.2 研究工具

#### 1.2.1 Young 网络成瘾量表

该量表共设 20 个项目, 采用 5 级计分, 从“几乎没有”到“总是”分别评定为 1—5 分, 该量表要求测试人根据自身的实际情况完成问卷。根据被测试者在该量表上所获得总分判定被测试者是否网络成瘾及其网络成瘾的程度。得分 $\leq 40$ 分者可界定为免疫网络成瘾, 40—60 分者为易感网络成瘾, 60—80 分者为轻度网络成瘾,  $\geq 80$ 分者为重度网络成瘾。

#### 1.2.2 大学生群体人格特质量表

大学生群体人格特质量表共设 40 个项目, 采取 5 级计分, 从“完全不同意”到“完全同意”分别评定为 1—5 分。该量表包含 5 个维度, 即外倾性、开放性、宜人性、严谨性和情绪稳定性, 每个维度由 8 个条目构成。

#### 1.2.3 SEIR 模型

本次研究以 SEIR 模型(易感者-轻症者-重症者-免疫者)为框架, 该模型最初是用于描述传染病的传播情形的, 本研究把该模型拿来分析大学生人格特质对网络成瘾性的影响, 将不同成瘾程度的大学生各自归为模型中的对应人群, 以此分析不同人格特质可能引发的网络成瘾风险<sup>[3]</sup>。

#### 1.2.4 CFA 验证性因子分析

为了验证理论模型的适配性, 本研究凭借 Amos 软件创建了验证性因子模型, 知晓了初始模型涵盖的所有潜变量以及各变量间的关系, 而后进行验证并完成计算。该模型所呈现的卡方自由度比(CMIN/DF)为 1.523, 处

于1-3的理想区间内,均方根近似误差(RMSEA)经计算为0.05,达到了值得肯定的优秀水平,ITI、TLI以及CFI等的检验结果都达到了0.9以上这样的优秀水平,证实该模型有着良好的结构效度。

### 1.3 统计分析

通过问卷星平台收集的线上数据与线下问卷数据合并后,导入EXCEL进行整理,利用SPSS22.0和AMOS统计软件对数据进行统计分析。

## 2 结果分析

### 2.1 大学生网络成瘾程度现状

表1 网瘾程度的分布情况

分段标准	网瘾程度	人数	百分比
≥80	重度网络成瘾	76	7.58%

60-80	轻度网络成瘾	305	30.44%
40-60	易感网络成瘾	358	35.73%
≤40	免疫网络成瘾	263	26.25%

在1002名接受调查的大学生中,263名学生为网络成瘾免疫者,其占总人数的比重为26.25%,358人被归为易感网络成瘾者,占全体人数的35.73%,轻度网络成瘾的有305人,占总人数比例达30.44%,重度网络成瘾的人数总计76人,占全部人数的7.58%。超过73%的大学生出现不同程度(易感、轻度或重度)的网络成瘾倾向,说明大学生群体的网络使用行为表现出复杂多样的局面,这种形势映射出他们在网络空间中的复杂心理状态以及行为模式,从免疫状态者到重症人群,大学生在网络成瘾倾向上的分布表现出连续又多样的情形。

### 2.2 人格特质、反弹效应与网络成瘾的相关性

表2 人格特质各因素及反弹效应影响网络成瘾的假设检验分析

假设	Estimate	P	结论	状态
人格特质→网瘾状态	0.493	0.525	支持	不显著
应用程序类别→网瘾状态	0.188	0.388	支持	不显著
情绪稳定性→网瘾状态	-0.012	0.878	不支持	不显著
严谨性→网瘾状态	-0.023	0.791	不支持	不显著
宜人性→网瘾状态	-0.068	0.485	不支持	不显著
开放性→网瘾状态	0.495	0.001	支持	显著
反弹效应→网瘾状态	0.466	***	支持	显著

基于这些结果,总人格特质明确的潜在变量对网瘾状态的路径系数为0.49,即人格特质中存在部分特质对网瘾状态存在影响性。由数据可知,开放性(路径系数=0.495,  $p=0.001$ )和反弹效应(路径系数=0.466,  $p<0.001$ )对网络成瘾状态有显著的正向影响。这表明在这

些特质上得分越高的学生,越容易出现网络成瘾。情绪稳定性、严谨性和宜人性人格特征对网络成瘾有负向影响<sup>[4-6]</sup>,未发现外倾性则对网络成瘾有直接影响。

### 2.3 人格特质、反弹效应与网络行为的关联

表3 网络成瘾与开放性的回归性分析

模型	未标准化系数		标准化系数	t	显著性
	B	标准错误	Beta		
(常量)	-0.806	0.071		-11.364	0
KF1	0.031	0.017	0.108	1.837	0.069
KF2	0.048	0.016	0.182	3.056	0.003
KF3	0.061	0.015	0.233	3.938	0
KF4	0.01	0.019	0.03	0.515	0.608
KF5	0.05	0.018	0.161	2.769	0.007
KF6	0.066	0.02	0.223	3.338	0.001
KF7	0.057	0.017	0.206	3.419	0.001
KF8	0.055	0.017	0.199	3.295	0.001

就开放性对网络成瘾行为产生的影响举例，从线性回归系数表格数据能看出，开放性里多数题项对抖音等视频使用的显著 $P < 0.05$ ，即开放性在视频软件使用行为上存在显著影响，经过个案访谈知晓，高开放性的大学生在知识创造、好奇等方面感知性高，使得他们更易卷入视频软件的大数据推送机制，从而在视频平台引发网络成瘾现象。

借助多变量的线性回归分析，发现外倾性在视频类软件使用行为上有显著影响<sup>[3]</sup>。经访谈进一步察觉到，外倾性较高的大学生在社交活动中往往更显主动，为了在对话时夺得话语权，他们会积极留意并投身视频平台上的流行话题，这类学生刻意去深入研究热点内容，以获取新颖话题去做分享，进而在社交场合中提升自身表达能力与影响力；情绪稳定性对游戏软件类使用行为的影响显著<sup>[5]</sup>，情绪稳定性差的大学生在日常生活里需要情感方面的支持，常把网络游戏当作一种渴望获得情感满足的途径，他们经常凭借游戏体验去消除生活中的负面情绪，或许会存在情感依赖的现象，好比部分受访者会把现实生活中曾经依赖过的亲密情感，转到游戏中的重要角色或虚拟人物身上，进而在虚拟空间中获得情感支撑。通过探究反弹效应对网瘾倾向起到的影响，若学生的反弹效应评分越高，升入大学后越容易掉入重度网络沉迷的陷阱，这些学生于高中阶段网络接触不多，因长期受网络限制，他们在大学解除管控后出现“自我补偿”心理，投入到网络的时间远超正常水平的人，进而更大概率陷入重度网瘾状态。

### 3 总结与建议

#### 3.1 总结

本研究主要目的是探究人格特质对当代大学生网络成瘾状态的具体影响，在大学这一独特的“后青少年期”与“成人早期”的交汇点，人格特质通过与特定发展任务和压力相耦合，塑造了大学生多样化的网络成瘾路径。

首先从假设检验出发研究人格特质对网络成瘾状态的积极、消极影响，随后通过路径分析验证假设，最后利用线性回归分析法研究各人格特质对各类网络行为的影响显著性，通过个案研究确认形成影响的部分原因。

研究结果显示，开放性和反弹效应特征是构成网络成瘾的核心风险因素，高开放性的大学正处于自我认

同探索的关键期，他们利用互联网的无限信息来探索职业方向、价值观与生活方式，但在缺乏引导时，这种探索极易演变为无目的的“网络漫游”，从而陷入信息过载与时间黑洞；而反弹效应精准捕捉到了大学生从高度结构化的高中生活到相对自由的大学环境这一剧烈转变所带来的冲击。对许多学生而言，网络成为他们行使新获自主权、补偿过往压抑的主要场域，导致失控性使用；与之相比较，严谨性高的大学生则能更好地驾驭大学生活中的自由<sup>[6]</sup>，他们强大的自我管理 with 规划能力，使其能将网络定位为为实现学业目标与职业规划的“效能工具”，有效抵御了社交媒体和娱乐内容的持续干扰；同时，本研究揭示了部分特质在大学社交生态中的独特作用，例如，外倾性的影响并非直接导向成瘾，而是体现在对“社交货币”的追求上。在建立全新同辈群体的压力下，高外倾性的学生需要通过快速掌握网络热点与流行文化，来获得社交圈的“入场券”和话语权<sup>[7]</sup>，这种行为虽非成瘾，却显著增加了其在特定视频平台上的使用时长；而大学阶段的学业、人际及未来发展等多重压力，凸显了情绪稳定性的调节能力的重要性，低情绪稳定性的学生在面对挫折与焦虑时，倾向于退回到虚拟世界寻求庇护。沉浸式游戏为他们提供了一个规则明确、反馈即时、能获得掌控感与成就感的“心理安全区”，个案中发现的“移情现象”，实质上是大学生在现实人际关系尚不稳定时，将对亲密、稳定关系的情感需求，投射到虚拟角色上，形成一种低风险、高可控的“准社会依恋”。

#### 3.2 建议

就大学生网络成瘾问题而言，本研究针对个人、家庭、学校和社会平台层面，给出以下建议<sup>[8]</sup>，以便在实践里提升可行性与针对性：

##### 3.2.1 加强自我认知和价值引导

大学生在新生适应课程中要积极参与人格测评跟职业生涯规划模块，并且借助专业测评跟咨询明确个人兴趣及发展目标，也可主动参与到学校健康中心安排的专题讲座中，深入知悉网络成瘾的缘由及后果，依靠这些路径，进一步树立正确的价值理念，把更多精力投入到学习以及人际交往当中，以此从根本上加强自我约束和自我调节能力。在明确自身特质的这一基础上，大学生需合理规划业余时间，多进行体育锻炼，有效的体育锻炼不仅可降低网络成瘾程度，也可增进生活满意度与

意志力<sup>[9]</sup>。

### 3.2.2 家庭关怀, 理解支持

大学生普遍首次离开家庭独自生活, 面临学业、人际互动和未来人生走向等多种压力, 家庭的体贴显得尤为关键。父母应采取开放的交流模式, 留心子女的心理需求以及学习状态, 耐心倾听孩子想法, 当孩子碰到挫折、压力时, 给予理解跟鼓励, 引导孩子正面对问题, 而非躲进网络世界逃避。家庭理应鼓励学生养成多元化的兴趣爱好, 给其带来更多现实生活里的满足感与成就感, 以此降低对网络的依赖情形。

### 3.2.3 心理干预与校园支持

大学校园充当着青年成长的主阵地, 应进一步增添心理健康教育资源, 把防治网络成瘾归入常规教育体系。高校可以借助心理咨询中心以及辅导员的力量, 开展围绕时间管理、情绪调节、压力应对的专题教育及辅导活动, 扶持迷茫学生会倾听内心声音、接纳自我情绪, 同时开启网络使用与心理健康课程开设工作, 推广信息素养跟成瘾防范的知识内容, 提升学生自我监测和自我约束本事。学校也应安排丰富的线下社交与实践相关活动, 诸如兴趣社团、文化体育赛事、志愿服务等, 在现实互动里获取满足感, 从而减少上网的时间、降低沉迷风险。辅导员和专任教师在日常工作里要留意学生表现, 对察觉到有网络成瘾倾向的学生及时开展心理疏导与干预, 帮助学生走出困境。

### 3.2.4 优化平台管控与社会监督

促进并监督互联网企业履行社会责任, 对其内容推送及使用时长管理机制加以优化。应用程序能在用户连续使用时长超出既定值后弹出休息提示, 为大学生这一重点群体实施个性化的使用时长提醒及预警。网络服务商可凭借用户画像, 在登录阶段向学生群体用户推送使用习惯引导。重大节假日与晚间高峰时, 可增加校园公益短片及健康内容的推送次数, 削弱对娱乐内容的单一依赖。同时高校同样可与主流平台展开合作, 按期投放网络成瘾危害的科普视频或开展线上宣传活动, 强化

学生对网络安全和健康上网的认知。政府与社会组织应进一步完善相关法规, 限制不良信息的肆意传播, 优化网络生态格局, 以共同营造安全健康的网络使用空间。

### 参考文献

- [1]张睿佳, 胡锦晨, 谭健烽, 孙小媛, 万崇华. 大学生网络成瘾问题现状及对策[J]. 卫生软科学, 2024, 38(04): 88-92.
- [2]杨雪丽. 大学生手机网络成瘾行为与人格特质的关系[J]. 经济研究导刊, 2022(26): 138-140.
- [3]张子振, 邹俊宸. 基于SEIR模型的网络视频用户信息茧房动态演化研究[J]. 情报探索, 2023(03): 1-7.
- [4]杨洋, 雷雳. 青少年外向/宜人性人格、互联网服务偏好与“网络成瘾”的关系[J]. 心理发展与教育, 2007(02): 42-48.
- [5]Lyvers M, Karantonis J, Edwards MS, et al. Traits associated with internet addiction in young adults: potential risk factors[J]. Addict Behav Rep, 2016, 3(C): 56-60.
- [6]周月月, 李董平, 李娴, 王艳辉. 大五人格与青少年网瘾: 应对方式的中介作用[A]第十八届全国心理学学术会议摘要集——心理学与社会发展[C]. 中国心理学会, 中国心理学会, 2015: 3.
- [7]Gosling S, Augustine A, Vazire S, et al. Manifestations of Personality in Online Social Networks: Self-Reported Facebook-Related Behaviors and Observable Profile Information[J]. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 2011, 14(9): 483-488.
- [8]Gutierrez JD, de Fonseca FR, Rubio G. Cell-phone addiction: a review[J]. Front Psychiatry, 2016, 7: 175. doi: 10.3389/fpsy.2016.00175.
- [9]郝小亚, 宋海辉, 宋海燕, 邓奎. 大学生网络成瘾累积生态风险因素及运动干预[J]. 牡丹江师范学院学报(自然科学版), 2025(01): 71-75.