

在线风险暴露对青少年心理健康的影响与防治

王海红¹ 李佳¹ 尹程²

1. 西北大学心理健康教育中心, 西安;
2. 三峡大学心理健康教育中心, 宜昌

摘要 | 本研究旨在系统性地回顾并综合分析国内外关于在线风险活动对青少年心理健康影响的最新研究成果, 揭示在线风险暴露作为当代青少年心理健康不可忽视的潜在威胁因素, 其重要性正日益凸显。通过整合生活方式暴露理论与情绪的认知动机关联理论, 本研究深入探讨了在线风险暴露如何经由认知加工、情绪反应及社会互动的复杂路径, 对青少年心理健康产生深远影响。基于生态系统理论的综合视角, 本研究提出了一套多维度的防护策略框架, 旨在构建一个全方位、多层次的青少年网络心理健康保护体系。从而为广大青少年营造一个网络“晴空”, 促进其全面发展。

关键词 | 在线风险暴露; 心理健康; 防治; 青少年

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



据《第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告》^[1]显示, 2022年我国未成年网民已突破1.93亿, 未成年人互联网普及率为97.2%; 经常使用互联网开展学习的比例为88.7%, 玩电脑、手机游戏的未成年网民分别为24.0%、62.8%, 经常看网络短视频的比例达到54.1%。由此可见, 未成年人作为重要的网络使用群体, 网络既能给其学习、生活带来便利, 同时, 也带来了诸多潜在的风险, 而“在线风险暴露”就是其中比较严重的危害。那么, 什么是在线风险暴露? 其理论依据是什么? 给青少年产生了怎样的影响? 又如何防治?

基金项目: 2024年西安市社会科学规划基金一般课题立项项目“在线风险暴露对青少年心理健康的影响与治理”(课题编号: 24JY113); 教育部高校思想政治工作队伍培训研修中心(陕西师范大学)2024年研究生创新基金资助项目“新时代研究生抗逆力的生成机制与培育路径研究”(课题编号: yxzxBZ002)。

作者简介: 王海红(通讯作者)(1982-), 女, 西北大学心理健康教育中心, 讲师, 研究方向: 网络心理健康教育、教学心理与创造性等; 李佳(1984-), 女, 西北大学心理健康教育中心, 副教授, 研究方向: 大学生心理健康教育; 尹程(1990-), 女, 三峡大学心理健康教育中心, 助教, 研究方向: 大学生心理健康教育。

文章引用: 王海红, 李佳, 尹程. 在线风险暴露对青少年心理健康的影响与防治[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(7): 387-393.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0607048>

1 在线风险暴露的内涵及其对青少年的影响

在线风险暴露是指个体在上网过程中对各种风险情境的直接体验或接触^[2, 3]。青少年在线风险暴露主要包括：成为隐私信息泄露的受害者；在线受欺负，如网络谩骂、侮辱、欺凌；遭受在线性引诱、性剥削、性勒索；成为不良内容（如色情作品或其他露骨内容）接触的受害者^[4]。

在互联网高度普及的数智时代，互联网给青少年的成长固然提供了不少益处，但同时也带来了诸多潜在的风险。有研究发现，美国13至17岁的青少年中有51%的人，曾在网上向不认识的人披露过个人信息^[5]。另一项针对芬兰、美国、西班牙和韩国15至18岁年轻人的跨国大样本研究显示，有15%的受访者曾是网络骚扰的目标，14%的受访者曾遭受过性侵害，而在线风险活动往往与遭受在线性骚扰的风险呈正相关，而女性更容易成为网络骚扰的目标^[6]。近年来，美国在线“性勒索”案例呈急剧增长趋势，一项针对1631名网络性勒索受害者的大型调查发现，46%是18岁以下的未成年人^[7]。另一项基于5568名初、高中学生的全国样本调查显示，大约5%的学生是网络性勒索的受害者，大约3%的学生承认威胁过与他们分享照片的人，而以性勒索威胁他人的青少年更有可能自己就是性勒索的受害者^[8]。此外，针对420名9至16岁的马来西亚儿童的研究亦显示，68%的儿童报告接触了不良内容^[9]。我国相关调查研究也表明，16.6%的6至17岁儿童曾在网上遭到过讽刺或谩骂^[10]，甚至有高达74.8%（ $n=609$ ）的11至18岁初、高中生报告在过去的一年中至少遭遇过一次网络欺凌^[11]。有15.3%~48.4%的青少年经历了不同形式的在线性引诱^[12]。有12.6%~27.0%的未成年网民曾在上网过程中遭遇过各类不良信息，其中，炫富类信息占比高达26.7%，淫秽色情、血腥暴力、自残自杀消极思想内容的占比均超过18%^[1]。

总之，因隐私信息泄露（如2016年高中毕业生徐王玉因大学入学学费被骗后猝死^①）、网络欺凌（如2022年“寻亲男孩”刘学州被网暴后自杀^②）、在线性引诱（如2019年广州“水哥”线上性诱骗至线下性侵害少女^③）、性勒索（如2022年美国密歇根17岁少年德梅因因裸照被勒索而自杀^④）等不法行为给青少年造成了极大的伤害，网络暴力和色情信息还可能成为诱发青少年犯罪的重要因素。由此可见，国内外青少年面临的在线风险暴露问题日益严峻，已经成为一个严重的网络社会问题。

目前，国内外相关研究显示，青少年参与在线风险活动与内化问题，如焦虑、抑郁^[13]、压力^[2]、创伤后应激障碍^[14]、自尊^[11]，以及外化问题，如自伤^[15]、自杀^[16]、物质滥用^[17]和网络成瘾^[4]等，均密切相关。这说明，在线风险暴露已成为威胁青少年心理健康的新型风险。因此，我们亟需关注这一问题，并致力于提升广大青少年应对网络风险情境的意识与能力。

① [新闻直播间]“徐王玉被电信诈骗案”始末：被骗9900元取款监控曝光_CCTV节目官网-CCTV-13_央视网(cctv.com)

② 人民热评：网报“按键伤人”必须付出代价—观点——人民网(people.com.cn)

③ “恶狼”扮“粉丝”，诱骗少女裸聊：警惕网络成为诱骗性侵未成年人“狩猎场”(shobserver.com)

④ A 17-year-old boy died by suicide hours after being scammed. The FBI says it's part of a troubling increase in 'sextortion' cases. | CNN

2 在线风险暴露对青少年心理健康影响的理论剖析

为了更加深入地探究在线风险暴露对青少年健康发展的影响，有必要对青少年在线风险暴露如何影响其心理健康的解释机制加以探讨。通过全面的文献梳理发现，主要涉及两大理论：即生活方式暴露理论和情绪的认知动机关联理论。

生活方式暴露理论指的是，一个人成为受害者的可能性取决于他与潜在犯罪者的接触程度和受害风险情境的危险程度^[6]。例如，个人生活方式和日常活动的不同，以及暴露于陌生社会接触程度的不同，会给当事人带来不同程度的伤害。网络用户的在线生活方式（如与他人互动、获取信息、娱乐等）、经常使用的在线服务（如在线社交、在线游戏、在线教育、在线购物等）和在线行为的性质（如匿名性、虚拟身份、自我表达等特征）在很大程度上是多样化的。某些长期沉迷于不良聊天室或直播间等在线环境的青少年个体，他们遭受危险的风险更高。这有助于解释为何某些个体会成为网络受害者的原因。此外，有研究发现，与生活方式、休闲和社交网络相关的在线风险活动与韩国青少年的网络欺凌受害紧密相关^[18]。从生活方式暴露理论的视角来看，在线风险暴露本身就是一种容易诱发犯罪的网络环境，将青少年暴露在有不良动机的侵犯者面前，很容易增加青少年的焦虑、抑郁、压力等情绪体验，甚至使青少年成为更严重的受害者。

美国心理学家拉扎勒斯^[19]提出了情绪的认知动机关联理论，该理论认为，认知、动机和情绪之间存在着紧密的联系，并且彼此相互影响，情绪是个体对意义的反应，即个体如何理解刺激事件。当个体认为刺激事件对自己有积极或消极的影响时，会产生相应的情绪或反应倾向。拉扎勒斯^[20]深入剖析“认知评估”和“压力应对”，他认为个体在应对紧急事件时是否感到压力，主要取决于这两个关键的心理过程。“认知评估”是个体察觉情境对自身是否产生影响的过程；而“压力应对”指的是通过行动或认知方法来调节个体与情境之间的冲突，而应对过程在风险事件和情绪结果之间发挥着中介作用，从应对开始到最终结束，在此期间情绪状态也随之发生相应的变化。同时，动机在应对过程中扮演着重要角色，动机可以产生积极的或消极的情绪反馈效应。“消极应对”容易诱发消极情绪体验，给个体带来伤害，而“积极的应对”则有助于化解内心冲突，使个体受益，从而产生积极情绪体验。由此可见，拉扎勒斯的情绪认知动机关联理论强调认知评估和应对策略对个体情绪反应的重要影响，指出个体如何理解和应对刺激事件决定了其情绪体验的积极与消极方向。

依据情绪的认知动机关联理论，当个体判断在线风险暴露对自己产生伤害性、威胁性、挑战性时（认知评估），如不能有效应对，则会进一步影响个体的安全感，产生焦虑、抑郁等消极情绪或回避、愤怒等行为反应。

由此可见，生活方式暴露理论和情绪的认知动机关联理论有助于我们更深入地理解，在线风险暴露对个体心理健康影响的内在机理。那么，如何预防并有效应对在线风险暴露问题呢？

3 多方协力共筑抵御青少年在线风险暴露的防护网

生态系统理论^[21]认为，发展中的个体被镶嵌在一系列的环境系统中，其中，微观系统指的是儿童和家庭等直接环境之间的关系；中间系统指的是儿童生活在其中的学校或社区环境与微观系统之间的相互联系；外部系统指的是儿童虽没有直接参与，但却对他们的发展产生影响的系统，如政府、行业组织、

互联网企业；社会政治、文化环境等宏观系统，规定如何对待儿童、教给儿童什么以及儿童应该为之努力的目标。该理论认为，这些系统之间相互作用，并与个体产生交互作用，进而影响个体的长远发展。

《中国未成年人互联网使用情况研究报告（2021）》^[10]显示，20.2%的未成年网民不知道如何维护自己的网络权益。因此，为减少未成年人的在线风险暴露及其所带来的危害，有效维护未成年人的网络权益，本文基于生态系统理论视角提出以下四点建议。

3.1 家长或监护人应积极引导并监督青少年的在线活动

家庭是人生成长的第一课堂，通常是未成年人上网的最主要场所。因此，家长或其他监护人，除了要注重提高自身的网络素养，规范自身使用网络的行为之外，还应加强对孩子使用网络行为的引导与监督。其一，家长须了解孩子在网络上喜欢玩什么，为什么喜欢，有哪些好友，喜欢聊什么话题，加强与孩子的情感交流，主动关怀孩子的心理需求，以避免孩子在网络中寻求心理慰藉，而遭遇网络“恶狼”。同时，提高孩子在线风险暴露的安全意识，积极引导孩子有意识地避免或减少风险暴露，尽量避免接触不健康场所和色情网站，杜绝浸泡不健康的网络聊天室等；其二，父母应充分认识到对儿童青少年开展性教育的重要性。家长本人要树立科学的性教育理念，应理解“性教育并不会增加性活动、风险性行为或性传播感染”“性教育应成为贯穿人一生的教育”等。另外，家长要善于抓住机会或创造机会，勇于与孩子讨论有关性教育话题，如“如何应对网络性引诱、性剥削”，尤其要了解“性勒索”的风险，受害人由于对自己的照片或视频是否被分发传播的不确定性而产生强烈的恐惧和绝望感^[22]。这种情况下，要告诉孩子威胁并不能成为结束其生命的理由，教育孩子当感觉自己受到威胁，就应该立刻关闭手机，并告诉家人甚至寻求司法保护；其三，青少年经历了风险暴露之后，要注意引导他们进行积极归因（如外归因、暂时归因、特殊归因等），避免将风险归于自己而产生羞愧与自责，出现诸如“他们为什么偏偏欺负我？是我不够好吗？”等消极归因；其四，鼓励孩子积极向社会寻求支持。家长要鼓励孩子与家人、朋友进行积极的线下交流与互动，鼓励他们在经历了风险暴露之后，积极向亲人、好友、心理咨询师等寻求情绪抚慰和人际支持，以提升个体的情绪安全感与人际安全感，避免造成情绪失调。

3.2 学校与社区应加强对青少年的网络素养与性教育的宣传

学校与社区应借助“线上+线下”的宣传模式，加强对青少年网络素养的宣传教育，培养和提高他们安全、合理地使用网络的意识和能力。同时，还应加强对青少年的性教育，以适应网络时代的需求。有研究显示，我国校园的性教育仍很落后，以致不少网络受害的青少年对性健康缺乏基本的认识^[23]。鉴于网络环境中不良信息的广泛传播，中小学教育机构和社区应实施全面且系统的网络素养与性教育课程。这些课程旨在增强青少年对在线环境中潜在的色情内容、性诱导以及性剥削等问题的认识与应对策略，从而培养他们辨识、抵制并报告此类不当行为的能力。通过这种教育，青少年可以更加安全地参与网络社会，并发展出健康的网络行为习惯。

3.3 行业组织与互联网企业有保护青少年健康上网的责任

信息通信技术行业组织与互联网企业应勇担社会责任，加强对青少年的保护措施。其一，信息通信

技术行业应细化网络违规内容处置流程与投诉机制，一旦发现违法和不良信息时，应及时向有关主管部门报告。年度报告《全国未成年人互联网使用情况研究报告》，有大量详实的数据分析，并运用系统方法追踪各类风险的年度变化趋势。建议在此基础上，纳入隐私信息泄露、不良信息接触、网络欺凌和网络性引诱、性剥削、性勒索等风险指标；其二，互联网企业应加强技术研发实力，做好未成年人的身份识别，限制未成年人访问不宜网络内容，以防止他们暴露于不良信息乃至风险之中。同时，做好未成年人的隐私保护，利用人工智能等技术，及时发现和报告未成年人的在线风险暴露问题；其三，深化国际交流合作，注重运用联合国儿童基金会开发的“全球儿童在线”和“终止伤害”两项研究方法，采取有效策略，全方位地搭建青少年网络安全保护模式。

3.4 政府与立法机构应加强重点领域立法与执法监管

未成年人保护是网络“中国之治”的缩影。近年来，为给儿童营造安全健康的网络环境，中国政府采取多项立法和政策行动，如2019年颁布《儿童个人信息网络保护规定》，对儿童个人信息权益予以悉心保护；2021年修订《中华人民共和国未成年人保护法》，新增“网络保护”专章，旨在防范和应对各类在线风险，明确规定网络产品和服务提供者的具体义务；2022年出台《未成年人网络保护条例》前，面向全社会征求意见。同时，还成立了“未成年人网络保护专业委员会”，这些举措为未成年人信息保护和防治网络风险，提供了明确的法律依据。此外，还应进一步深化重点领域的立法工作，在应对网络暴力、不良信息暴露，尤其是网络性引诱、性剥削、性勒索等问题上，我国亟待完善立法，以严惩不法之徒。国家网络安全部门亦应加强对网络行业组织和互联网企业的执法与监督，重点加强互联网企业的技术治理，真正从源头上解决在线风险问题。

总之，应凝聚各方力量，构筑全方位网络保护体系，夯实各方责任，齐心协力打造互联网的“朗朗晴天”，以减少在线风险暴露对青少年的侵害，真正让互联网成为青少年健康成长的“加油站”。

参考文献

- [1] 共青团中央维护青少年权益部. 第5次全国未成年人互联网使用情况调查报告 [R/OL]. 中国互联网络信息中心, (2023-12-25) [2024-05-25]. <https://www.cnnic.cn/n4/2023/1225/c116-10908.html>.
- [2] Maghsoudi R, Shapka J, Wisniewski P. Examining how online risk exposure and online social capital influence adolescent psychological stress [J]. *Computers in Human Behavior*, 2020 (113): 106488.
- [3] 张亚利, 刘潇濛, 张英杰, 等. 在线风险暴露量表在中国大学生中的信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2023, 31 (2): 392-395.
- [4] Wisniewski P, Jia H, Wang N, et al. Resilience Mitigates the Negative Effects of Adolescent Internet Addiction and Online Risk Exposure [C] // *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*. Seoul Republic of Korea: ACM, 2015: 4029-4038.
- [5] Seiffert-Brockmann J, Diehl T, Dobusch L. Memes as games: The evolution of a digital discourse online [J]. *New Media & Society*, 2018, 20 (8): 2862-2879.
- [6] Kaakinen M, Koivula A, Savolainen I, et al. Online dating applications and risk of youth victimization: A lifestyle exposure perspective [J]. *Aggressive Behavior*, 2021, 47 (5): 530-543.
- [7] Wolak J. Sextortion: Findings from a survey of 1,631 victims [J]. 2016.

- [8] Patchin J W, Hinduja S. Sextortion Among Adolescents: Results From a National Survey of U.S. Youth [J] . Sexual Abuse, 2020, 32 (1) : 30-54.
- [9] Teimouri M, Hassan M S, Bolong J, et al. What is Upsetting Our Children Online? [J] . Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2014 (155) : 411-416.
- [10] 共青团中央维护青少年权益部. 中国互联网络信息中心. 2021年全国未成年人互联网使用情况研究报告 [R/OL] . (2022-11-30) [2024-05-25] . https://news.youth.cn/gn/202211/t20221130_14165457.htm.
- [11] Fan C ying, Chu X wei, Zhang M, et al. Are Narcissists More Likely to Be Involved in Cyberbullying? Examining the Mediating Role of Self-Esteem [J] . Journal of Interpersonal Violence, 2019, 34 (15) : 3127-3150.
- [12] 朱秀凌. 青春期网络性诱惑的风险控制——基于性社会化视角 [J] . 中国青年社会科学, 2020, 39 (6) : 101-108.
- [13] 何思源, 刘彦丽, 陈春梅, 等. 焦虑和认知情绪调节在青少年网络成瘾与抑郁之间的中介作用 [J] . 神经疾病与精神卫生, 2022, 22 (2) : 94-99.
- [14] McHugh B C, Wisniewski P, Rosson M B, et al. When social media traumatizes teens: The roles of online risk exposure, coping, and post-traumatic stress [J] . Internet Research, 2018, 28 (5) : 1169-1188.
- [15] 张卫, 王华华, 喻承甫. 网络受欺凌与青少年非自杀性自伤: 抑郁、亲子沟通的作用 [J] . 中国青年社会科学, 2021, 40 (5) : 88-96.
- [16] 金凤, 刁华, 蒲杨, 等. 重庆市中学生传统欺凌、网络欺凌与自杀相关心理行为关系 [J] . 中国公共卫生, 2022, 38 (1) : 39-46.
- [17] Van Ouytsel J, Torres E, Choi H J, et al. The Associations Between Substance Use, Sexual Behaviors, Bullying, Deviant Behaviors, Health, and Cyber Dating Abuse Perpetration [J] . The Journal of School Nursing, 2017, 33 (2) : 116-122.
- [18] Choi K S, Cho S, Lee J R. Impacts of online risky behaviors and cybersecurity management on cyberbullying and traditional bullying victimization among Korean youth: Application of cyber-routine activities theory with latent class analysis [J] . Computers in Human Behavior, 2019 (100) : 1-10.
- [19] Lazarus R S. Emotion and Adaptation [J] . Basic Books, 1991.
- [20] Lazarus R S. Coping theory and research: past, present, and future [J] . Psychosomatic Medicine, 1993, 55 (3) : 234-247.
- [21] Bronfenbrenner U. The ecology of human development [M] . Cambridge: Harvard University Press, 1979.
- [22] O' Malley R L, Holt K M. Cyber Sextortion: An Exploratory Analysis of Different Perpetrators Engaging in a Similar Crime [J] . Journal of Interpersonal Violence, 2022, 37 (1-2) : 258-283.
- [23] 张若昕, 薛云珍. 我国青少年性教育发展的演变、困境及服务对策研究 [J] . 教育理论与实践, 2024, 44 (2) : 38-41.

The Impact and Prevention of Online Risk Exposure on Adolescent Mental Health

Wang Haihong¹ Li Jia¹ Yin Cheng²

1. *Mental Health Education Center, Northwest University, Xi'an;*

2. *Mental Health Education Center, China Three Gorges University, Yichang*

Abstract: The purpose of this study is to conduct a systematic review and comprehensive analysis of the most recent research findings on the impact of online risky activities on adolescents' mental health at home and abroad, revealing that online risk exposure is becoming an increasingly important potential threat to contemporary adolescents' mental health that must not be overlooked. Using lifestyle exposure theory and cognitive-motivational correlation theory of emotion, this study investigates how online risk exposure affects teenagers' mental health via the complex pathways of cognitive processing, emotional reaction, and social interaction. Based on ecosystem theory's complete perspective, this study provides a multidimensional protection strategy framework with the goal of developing a comprehensive and multi-level protection system for teenagers' online mental health. In this way, we can create an online "clear sky" for adolescents and promote their overall healthy development.

Key words: Online risk exposure; Mental health; Prevention; Adolescent