

目前的未成年人网络游戏防沉迷设置是否是最优解？

北京市朝阳区 中国科学院附属实验学校 五（4）班 武天阳

摘要：如何防止小学生沉迷于电子产品是社会关注的重点问题。本文通过问卷调查的方式，对 38 名五年级小学生进行调研，想尝试了解小学高年级学生的电子产品使用情况，以及他们对目前网络游戏防沉迷设置的合理性判断。研究发现：（1）大部分小学高年级学生玩网络游戏并对防沉迷设置有所了解；（2）大部分小学高年级学生认为防沉迷时长设总体合理，希望周末能够适当延长总体时长或调整开始时间；（3）周中（周一至周四）适当增加游戏时间也是大部分同学的期望。防沉迷设置是国家为保护未成年人身心健康的必要手段，我们应该大力支持，但同时也建议在其人性化设置方面能够不断优化。

关键词：网络游戏、防沉迷、青少年

1.引言

那是一个周日晚上，我正沉浸在“快来救我，我被刀了”的紧张气氛中，“太空杀”的游戏界面突然闪退！我疯狂大叫“我还没被救呢！！！”结果发现 21 点到了，游戏时间结束了。我疯狂吐槽这个“防沉迷”时间设置，时间太短了，也没有提前提示，害的我又丢了很多分。于是我突然想了解一下其他同学对这个网络游戏“防沉迷”设置是怎么认为的？时长设置和起止时间设置是否合理呢？

经过网络资料检索，我得知“防沉迷”设置的背景是由于学习压力过大、自控力差，中小學生沉迷网络游戏已经成为普遍现象。为保护未成年人身心健康，防止未成年人沉迷网络游戏，国家通过组织有关部门、行业组织、专家、教育工作者、家长等共同研究，并广泛征求意见，针对未成年人出台了此项网络游戏限制使用措施。

“防沉迷”具体的内容来源于 2019 年 10 月 25 日，国家新闻出版署印发的《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》^[1]，通知要求法定节假日每日累计游戏开发商向未成年提供网络游戏服务不得超过 3

小时，其他时间每日累计不得超过 1.5 小时。经过两年运行，2021 年 8 月 30 日，国家新闻出版署印发了《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》^[2]，这个通知对未成年玩网络游戏的时间进行了调整，要求所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日 20—21 时向未成年人提供 1 小时网络游戏服务。

那目前的这项规定是对中小學生沉迷网络游戏的最优解吗？怀揣着这个问题，我开始了这项研究。

2.数据方法与数据来源

2.1 调查方法

我使用了问卷调查法，通过相关研究论文检索^[3-4]，并结合个人切身感受，设计了一份调查问卷。问卷分为五个部分：第一部分内容主要包括调查对象的基本信息，如年级、年龄、性别、填报人身份等；第二部分是防沉迷系统认识，主要想了解调查对象对防沉迷系统的了解情况，以及对游戏时长和起止时间的态度；在回答完第一题后，问卷设置提醒，向所有调查者展示目前国家防沉迷设置的时间情况，以方便大家回答后续问题。第三部分是个人作息和学习时间了解，想通过放学时间、写作业时间和家长下班时间来综合判断游戏起止时间设置是否合理；第四部分是时间管理能力，想通过了解调查对象是否能够主动停止游戏和对游戏的态度来考察防沉迷设置的必要性？以及是否需要设置游戏提醒；第五部分是时间设置的灵活性，想了解调查对象认为防沉迷设置是否需要改进？如何改进等？

小学生“防沉迷时间设置是否科学？”调查问卷

孩子信息：年级：____年级 年龄：____岁 性别： ☐男 ☐女

填报人身份：☐学生 ☐家长

第一部分：防沉迷系统认知

1. 你知道国家规定的“防沉迷系统”吗？（单选）

☐A. 知道（限制时间：____小时/天）

☐B. 不知道

答完此题请查看本页最下方关于“防沉迷系统”介绍后，再回答后面问题。

2. 你认为可以玩 1 小时时间限制合理吗？（单选）

☐A. 非常合理

☐B. 1 小时合理，但开始时间可以调整到____点

☐C. 时间太少，应该延长为____小时/天

☐D. 时间太多，应该缩短为____小时/天

3. 你认为周五、周六、周日和法定节假日可以玩网络游戏合理吗？（单选）

☐A. 非常合理

☐B. 不合理，周一到周四应该也可以

☐C. 其他：_____

第二部分：个人作息与学习时间

4. 你平时几点放学？（填写时间）

☐A. 15:00-15:59

☐B. 16:00-16:59

☐C. 17:00-17:59

☐D. 其他：_____

5. 放学后写作业通常需要多长时间？（单选）

☐A. 30 分钟以内

☐B. 1 小时

☐C. 1.5-2 小时

☐D. 超过 2 小时

6. 家长通常几点下班回家？（单选）

☐A. 17:00-18:00

☐B. 18:01-19:00

☐C. 19:01-20:00

☐D. 20:01-21:00

☐E. 不固定

第三部分：时间管理能力

7. 如果游戏时间不设限制，你会主动停止吗？（单选）

☐A. 会

☐B. 不会

☐C. 有时会

8. 你对玩网络游戏的态度？（可多选）

☐A. 不可以玩，浪费时间

☐B. 可以随便玩，缓解压力

☐C. 可是适度玩，放松心情

☐D. 无所谓

第四部分：时间设置的灵活性

9. 如果周中（周一到周四）也设置防沉迷（玩网络游戏）时间，你认为跟周末是否应该相同？（单选）（如果不赞同周中设置防沉迷时间，此项可不填）

☐A. 不应该，周末可以多玩一会儿

☐B. 应该，每天一样

☐C. 无所谓

10. 如果周中设置防沉迷时间，你认为多久合适？（单选）（如果不赞同周中设置防沉迷时间，此项可不填）

☐A. 0.5 小时

☐B. 1 小时

☐C. 1.5 小时

☐D. 2 小时

11. 你对防沉迷设置还有那些其他建议？（单选）

☐A. 不同年龄应设置不同时长

☐B. 游戏时间快结束时提前五分钟提醒

☐C. 其他：_____

答完后请将问卷交给武天阳，感谢您的积极参与!!!

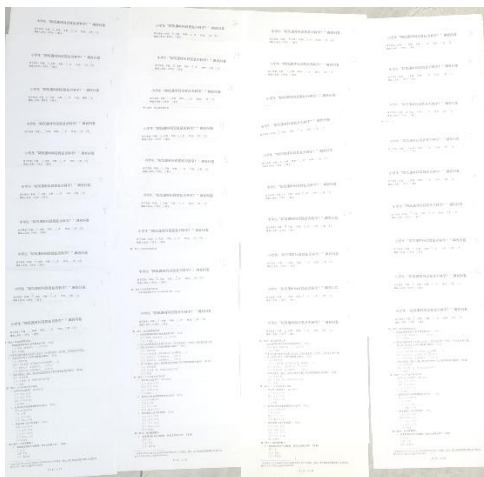
¹ 国家规定的“防沉迷系统”是指所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20 时至 21 时向未成年人提供1 小时网络游戏服务。

第 1 页 / 共 2 页

第 2 页 / 共 2 页

2.2 数据来源

2025 年 6 月 27 日星期五，我打印了 40 份调查问卷，对我们全班同学进行了调查。发放了 38 份调查问卷，收回来了 39 份，回收率 100%。其中，男生占比 47%，女生占比 53%。尤其其中一份是班主任老师以家长身份填写的，所以不纳入此次分析。



3.数据分析

3.1 总体认知

3.1.1 绝大部分同学对网络游戏持肯定态度

调查显示（图3），有73%的同学认为可以适度玩网络游戏，有18%的同学认为不可以玩网络游戏，有6%的同学认为可以随便玩网络游戏，有3%的同学认为无所谓。所以，发现绝大部分同学都对网络游戏持积极态度。

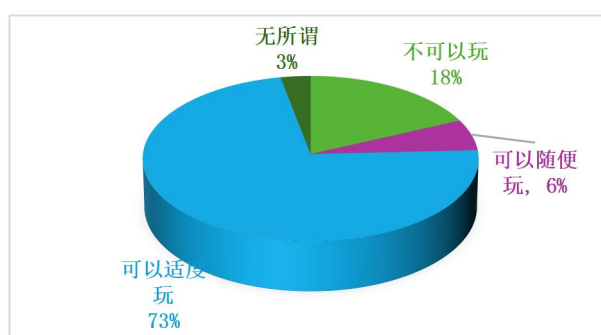


图3 小学生网络游戏态度统计分析图

3.3.2 大部分同学知道防沉迷设置

调查显示（图4），有61%同学知道网络游戏防沉迷系统，有39%的同学不知道网络游戏防沉迷系统。这说明大部分同学对防沉迷有一定程度理解。

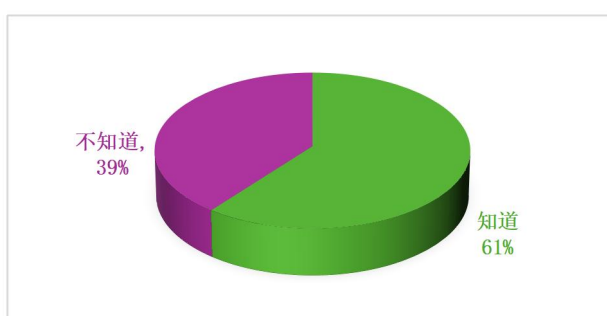


图4 小学生对防沉迷设置了解情况统计分析图

3.2 现状防沉迷时间设置合理性认知分析

3.2.1 大部分同学赞同现状周末设置防沉迷时间

调查显示（图5），有76%的同学认为周五到周日和法定节假日可以玩网络游戏合理；19%认为周一到周四也应该可以；2位同学有

其他建议，其中 1 位同学认为每天应该可以允许玩 2 小时，而另外 1 位同学则认为小学生就不应该被允许玩网络游戏。

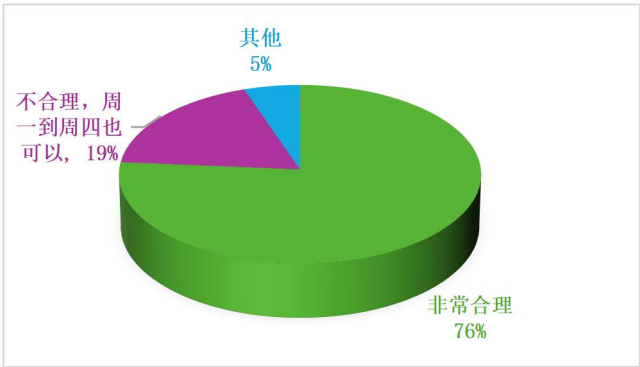


图 5 小学生对周末防沉迷设置态度统计分析图

3.2.2 大部分同学赞同周末防沉迷时长设置

调查显示（图 6），有 50%的同学觉得玩 1 小时非常合理，24%的同学觉得要调整开始时间，有 18%的同学觉得要扩充时间，有 8%的同学觉得要缩减时间。可见大部分同学赞同现在防沉迷的时间安排。

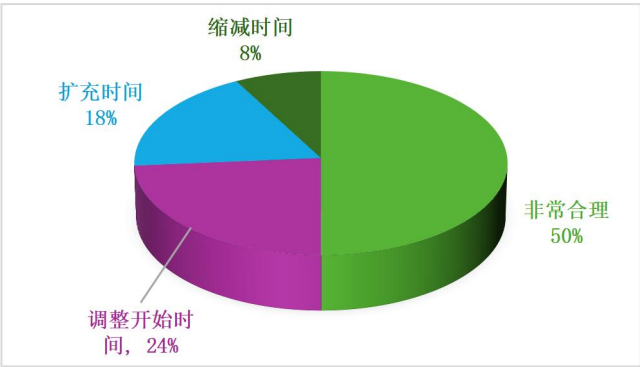


图 6 小学生对周末防沉迷设置态度统计分析图

3.3 周中设置防沉迷时间的合理性认知分析

3.3.1 近半数同学认为周一到周四也应设置防沉迷时间

调查显示（图 7），有 44%的同学认为周中（周一到周四）也应设置防沉迷时间，同时这部分同学认为设置时长应和周末一样；有 34%认为周中不应该设置网络游戏防沉迷时间，周末应该多玩一会，有 22%的同学认为无所谓。

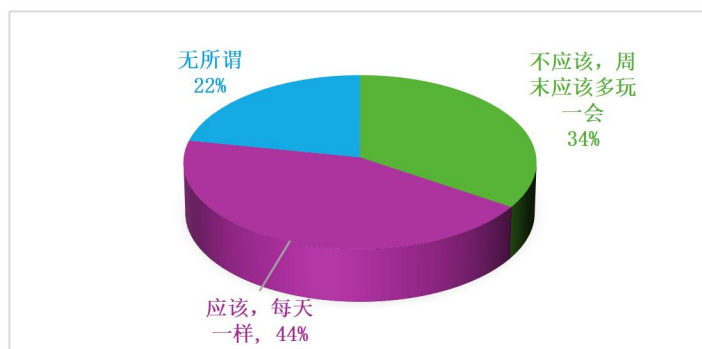


图7 小学生对周中防沉迷设置态度统计分析图

3.3.2 半数同学建议周中设置1小时防沉迷时间

调查显示（图8），有53%的同学认为周中设置防沉迷时间应为1小时，有26%的同学认为应为0.5小时，有15%的同学认为应为1.5小时，6%的同学认为应为2小时。因此，发现半数同学建议周中设置防沉迷时间为1小时。



图8 小学生对周中防沉迷设置时间态度统计分析图

3.3.3 周中防沉迷设置时间合理性分析

为讨论周一到周四允许未成年玩网络游戏的合理性，我们分析了小学生的个人作息和学习时间。

调查显示，有84%的五年级小学生的放学时间集中在16:00-16:59（图9），累计有82%的小学生放学后能够在1个小时以内完成课后作业（图10）。如果按5点放学开始计，放学回家路上花费按40分钟计、写作业按1小时计、晚餐按30分钟计、洗漱按30分钟计、上床睡觉按国家推荐21:00计的话，那绝大部分五年级小学生将在睡觉前还有1小时20分钟的空闲时间。

此外，调查还发现，有至少 50%的家长能够在晚上 19 点前下班回家（图 11）。如果不设置游戏防沉迷限制时间，有 66%的同学会主动停止游戏（图 12）。因此，在家长的监督上，我认为对于小学高年级学生来说，周一到周四设置不超半小时的游戏时间是可以考虑的。

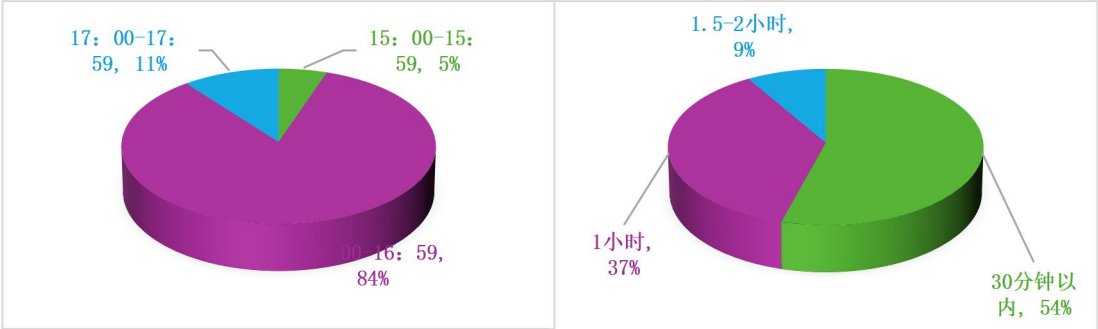


图 10 小学生写作业时长统计分析图

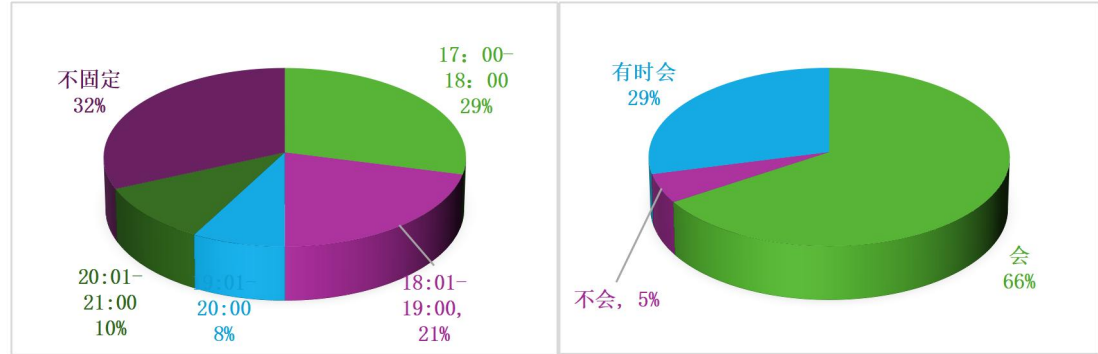


图 11 小学生家长下班时间统计分析图

图 12 小学生是否会主动停止游戏统计分析图

3.4 其他建议

调查显示（表 13），有 46%的同学建议游戏结束前 5 分钟提示，有 43%的同学建议不同年龄设置不同游戏时长，还有 11%的同学给出其他建议，如可以灵活调整开始时间或调整开始时间到 7:00 或 7:30 等。

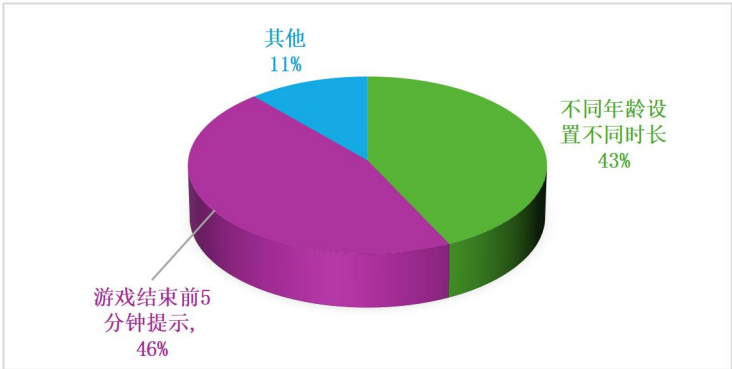


图 13 小学生网络游戏其他建议汇总分析图

4.结论与讨论

本文针对五年级小学生开展防沉迷设置态度调查，基于 38 份调查问卷分析，得出以下结论。

第一，大部分同学对玩网络游戏持认可态度，并对防沉迷设置有一定程度的了解。认识到学习和娱乐是互补的，网络游戏是对学习的缓冲，玩网络游戏是为了更好的学习。

第二，防沉迷周末及节假日的时间设置总体合理，但部门同学希望能适当延长游戏时长，或适当往前调整开始时间。

第三，部分同学希望在周中也能适当增加玩网络游戏时间。在结合调查和合理性分析基础上，我认为周一到周四的周中时间也可以在家长监督的前提下，适当增加约半小时的网络游戏时间。

最后，在防沉迷的人性化设置方面，希望能够进一步优化，比如提前 5 分钟提醒游戏结束时间等，让玩家能够有充分的时间来调整游戏进度和娱乐心情；或针对不同年龄阶段的未成年人，能过设置不同的游戏时长。

此外，由于此次调查只针对了五年小学生，样本数量也不够大，希望未来能调查更多的、不同年龄的未成年人，以及家长，来更加科学证明目前网络游戏防沉迷设置的科学性和合理性。

参考文献

- [1] 国家新闻出版署. 关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知. 2019.10.25.
- [2] 国家新闻出版署. 关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知. 2021.8.30.
- [3] 张文曦. 基于未成年人保护视角的手游监管问题研究. 西南交通大学. 2021.
- [4] 王伟. 基于社会交换理论的手机防沉迷 APP 设计研究. 华东理工大学. 2018.