

文献综述：大学生对于网络依赖的危害与对策研究

张欣贝

温州医科大学，浙江温州，325035；

摘要：在移动互联技术革新与智能终端普及的浪潮共同作用下，网络已成为大学生生活中不可或缺的一部分，为学习生活带来了巨大的便利，但是与之相伴的网络依赖问题也不容小觑。结合国内外文献，本文研究探讨了当前大学生网络依赖现状，提出了网络依赖所带来的生理、心理的危害，可能就引发焦虑、抑郁、冲动和睡眠质量下降等有关问题。希望结合多方来改善此问题，制定合理的防治措施，发挥积极有效的引导作用，通过社会、高校、家庭三层面共同协作，提出相应的对策。

关键词：大学生；网络依赖；网络使用

DOI：10.69979/3041-0673.25.08.039

1 研究背景

数字媒介重构了大学生认知获取路径与日常行为模态，使他们能够随时随地获取信息、学习、娱乐和社交。然而，过度依赖网络也对他们的生理和心理健康造成了一定的影响^[1]。基于此，本研究旨在通过对大学生网络依赖发展现状进行把握，对大学生网络依赖危害问题进行研究，提出相应改善措施。

目前的相关文章并没有对“网络依赖”有明显的界定，也没有相关的指标来衡量，怎么样的成瘾程度才能够算作“网络依赖”。但普遍大众认为网络依赖行为，是由于长期和沉浸使用互联网，在其认知、学习和社会性发展过程中所产生的一种不良表现。也有学者认为网络依赖行为是由于用户长时间使用网络，其认知、情感功能以及行为活动，甚至生理活动偏离现实生活，但仍然不减少使用网络的行为^[2]。

2 研究意义

在阅读了几十篇文章过后，认识到网络依赖问题在大学生群体确实存在且比较严重，且给大学生身心健康、日常生活产生一定的危害，研究大学生对于网络依赖的原因，希望可以了解其带来的危害，推动构建校园协同育人体制机制以及推动社会力量参与大学生网络成瘾预防工作应对网络依赖问题。

3 国内外研究现状

数据显示，目前我国高校学生群体互联网使用覆盖率已100%，而存在网络依赖倾向的比例约占一成。处于青春发展关键期的大学生普遍具有活力充沛、自我表达

欲强、兼具探索精神与逆反心理的特质，其情绪管理能力尚在发展阶段，自我控制能力有待提高。当部分学生在现实生活中未能有效利用体育锻炼、心理疏导等健康渠道释放学业压力与心理困扰时，易将情感宣泄向虚拟世界。过度沉迷网络不仅干扰其学业发展，更会引发生理机能失调、价值观偏移及社交能力弱化等连锁反应。相关实证研究进一步证实，网络依赖行为显著提升大学生群体出现情绪焦虑、心境低落、行为失控、认知偏差以及社交障碍等心理健康问题的风险。

3.1 国外研究现状

国外学者在多篇文章中阐述了网络依赖对于身心、学习、生活等各个方面造成巨大影响。长期使用手机成瘾后，会与大学生的焦虑、抑郁、压力、冲动和睡眠质量有关，目前的元分析提供了确凿的证据，定量分析表明网络成瘾（MPA）与上述呈正相关^[3]。有学者探讨发现疫情期间医学生的网络成瘾与睡眠模式的变化，并评估它们之间的关系，通过横断面研究发现网络成瘾是睡眠质量差的主要预测因素，网络成瘾率，睡眠质量更差^[4]。有研究发现网络成瘾与学术倦怠之间的因果关系是双向的，通过横断面调查，使用既定的量表研究了网络成瘾、学术倦怠之间的关系^[5]。

3.2 国内研究现状

国内学者对大学生网络依赖的危害也有一定的研究，长时间使用网络缺乏自制力的人可能会形成依赖，影响身心健康，不利于自身的成长。首先是身体上的危害，对于体质健康和眼部会产生影响，造成体质下降，眼部疲劳，引发一系列的疾病。使用网络，意味着需要

长时间的注视屏幕，大概率会引起眼部疲劳问题。研究发现，使用电子设备时间长短与女大学生月经情况改变有显著的相关性，证实了中医学的久视伤血理论^[6]。天津市大学生数字视疲劳现状研究中指出，长时间盯着过于靠近或者过于远离的屏幕容易导致眼部肌肉剧烈收缩和放松，从而造成眼部不适、疲劳等问题^[7]。其次，通过研究发现，沉迷视频和游戏也会对学生的体质健康产生负面影响，导致时间管理困难、学业受损和社交隔离，以及眼睛疲劳和身体不适。通过研究结果可以看出，部分学生能够有效管理屏幕时间，兼顾健康和学业，而另一部分学生更容易受到屏幕时间的负面影响^[8]。然后，网络依赖成瘾会对社交、人际、乃至性格产生一定的影响。有学者通过网络成瘾量表、自尊量表和孤独感量表进行问卷调查，并进行纵向追踪研究，对所获数据进行描述统计和交叉滞后分析。结果表明，自尊与网络依赖之间存在着双向预测关系，网络依赖会导致孤独感增加，而孤独感会降低个体的自尊水平^[9]。有学者利用房树人测验的人格评估体系和中文网络成瘾量表（修订版）对大学生的人格和网络成瘾进行数据统计并分析。得出结果表明：网络成瘾与人际问题呈显著的负相关，网络使用正常、依赖和成瘾三类群体在随意性上差异显著^[10]。因此，大学生网络依赖和成瘾给个人发展带来挑战，具有认真严谨和自信人格特征的人群更易依赖网络但成瘾可能性低。

3.3 对策研究

对于网络依赖带来的危害，并非局限于单一因素影响，大学生社会支持程度、个体孤独感水平、日常的负性生活事件对网络依赖行为产生正向影响，自我效能感和生活满意度会对大学生网络依赖产生负向影响^[11]。多方也提出了改善举措，从大学生角度出发，针对以上因素制定合理有效地防治措施。在高校层面，校方可以采取相应的干预措施，预防大学生网络依赖的发生发展亦可从干预大学生的网络行为习惯入手。通过开展丰富的、多样化的校园活动，将学生的课外时间从网络世界中转移出来。同时利用网络课程安排，大力建设一流线上课程，面向学生提供高质量的网络课程、微课、慕课，转变大学生使用网络的目的，将其上网时间更多地分配于学习知识技能，引导大学生正确利用互联网，降低高校大学生网络成瘾的发生率^[12]。另外，思想政治理论课也可以发挥积极有效的引导作用，从加强马克思主义理想

信念教育、强化网络道德观的引导以及广泛开展社会实践三个维度，为发挥思想政治理论课的主渠道作用提供新的动力源泉^[13]。在家庭教育层面，有研究发现，父母消极教养方式和网络成瘾显著正相关，气质性乐观可以缓冲父母消极教养方式对网络成瘾的影响。所以，大学生可以积极与父母进行沟通和交流，表达自己的想法和需要，寻求双方的共识和解决方案^[14]。最重要的在于大学生自身改善，增强自我意识，进行自我评估，定期对自己的网络使用行为进行评估，识别是否存在成瘾倾向。同时设定合理的上网时间和目标，逐步减少不必要的网络活动。研究发现大学生生活目标、自我控制和网络依赖呈显著负相关^[15]。学习情绪调节技巧。学会识别和表达自己的情绪，避免用网络作为情绪的出口学习有效的压力管理技巧，如冥想、呼吸练习等，以健康的方式应对压力。强化自我抉择、自我约束、自我学习的能力，合理安排每日的学习、休息和娱乐时间，避免过度依赖网络，培养自律精神，按照计划执行，逐步克服网络成瘾。另外，大学生的自我学习效能感也能直接影响大学生社交网络依赖，还间接通过心理资本影响社交网络依赖^[16]，因此可以采取提高学业自我效能感和心理资本的措施预防大学生社交网络依赖。

4 述评

综合国内外研究现状来看，国内外对于大学生网络依赖领域进行大量的研究，并取得了进展和成果，有重要的观点，提出的观点也有相似之处。运用元分析、横断面研究、房树人测验等多种研究方法，并从多个角度阐述对策，但尚存在一些未解决的问题。因此，对于大学生网络依赖领域仍面临一些新的挑战和需要深入研究的问题，此项研究仍具有重要意义和必要性。本篇综述在掌握一些资料后获得，存在不够全面，逻辑有待提升的问题，望批评指正。

参考文献

- [1] 马蕊俐, 权林杉, 李博栋, et al. 当前大学生网络使用现状及对策研究[J]. 互联网周刊, 2024, (09): 54-6.
- [2] 倪晓莉, 陈思路, 颜虹. 网络依赖行为研究及其干预模型的理论构建[J]. 兰州大学学报(社会科学版), 2007, (02): 41-6.
- [3] LI Y, LI G, LIU L, WU H. Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depress

- ion, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis [J]. *J Behav Addict*, 2020, 9(3): 55-71.
- [4] TAHIR M J, MALIK N I, ULLAH I, et al. Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multi-national cross-sectional survey [J]. *PLoS One*, 2021, 16(11): e0259594.
- [5] GU J, WU P, LUO Y, et al. Internet addiction, loneliness, and academic burnout among Chinese college students: a mediation model [J]. *Front Psychiatry*, 2023, 14: 1176596.
- [6] 王一迪, 唐尊昊, 张丽娟, 王东梅. 久视伤血理论的临床指导意义——基于疫情期间女大学生月经情况改变调查研究 [J]. *中医临床研究*, 2024, 16(14): 136-9.
- [7] 潘治远, 杨凯程, 张晓丹, 任金玉. 天津市大学生数字视疲劳现状研究; proceedings of the 第十三届全国体育科学大会, 中国天津, F, 2023 [C].
- [8] 胡洋, 李达. 屏幕时间对大学生体质健康影响的研究; proceedings of the 第四届“全民健身科学运动”学术交流大会暨运动与健康国际学术论坛, 中国江西南昌, F, 2023 [C].
- [9] 黄吉迎. 大学生自尊、孤独感与网络依赖的关系: 交叉滞后分析 [J]. *心理月刊*, 2023, 18(12): 68-70+4.
- [10] 戈秋蓉. 动态房树人视野下大学生人格与网络成瘾的关系研究 [J]. *科教文汇*, 2023, (08): 59-62.
- [11] 李松岩, 梁胜. 大学生网络依赖行为的综合影响机制 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2023, 31(03): 405-13.
- [12] 李慧, 丁书妹, 丁蕾, et al. 某医学院校在校大学生网络成瘾与网络行为特征的相关研究 [J]. *皖南医学院学报*, 2023, 42(03): 286-9+304.
- [13] 范艺玮. 大学生网络成瘾问题及思想政治教育应对策略研究 [D], 2022.
- [14] 郭亚宁, 黄存良, 李翊君, et al. 父母消极教养方式和网络成瘾: 气质性乐观和性别的调节作用 [J]. *中国健康心理学杂志*, 2023, 31(10): 1570-6.
- [15] 杨敏梨, 胡伟坚, 李齐政. 大学生生活目标与网络依赖的关系: 自我控制的中介作用 [J]. *心理月刊*, 2023, 18(15): 94-6.
- [16] 高礼成, 吴亚芬. 论大学生学业自我效能感与心理资本对社交网络依赖的作用——以对江西某高校的调查为例 [J]. *西部学刊*, 2023, (13): 117-20.

作者简介: 张欣贝, (2003-) 女, 汉族, 浙江杭州, 本科在读, 研究方向: 公共管理, 温州医科大学, 浙江温州, 325035