

关于中国大学生网络成瘾强度的调查

陈琪

顺德职业技术学院（广东顺德 528300）

【摘要】：随着互联网技术的飞速发展，网络空间已成为现代社会不可或缺的一部分，深刻改变了中国大学生的生活方式、工作模式和社交互动。然而，据学术研究表明，这一群体中存在对网络空间过度依赖和网络成瘾的问题。本研究采用混合研究方法设计，结合问卷调查和访谈，调查了中国大学生网络成瘾的强度及其相关的心理问题。研究发现，中国大学生表现出中度的网络成瘾，尤其在心理维度上成瘾强度更高。相反，在社会化方面，网络成瘾的强度相对较低。访谈进一步证实了调查结果，并揭示了学生对网络成瘾的复杂态度和担忧。本研究旨在提高学生和教育工作者对网络成瘾问题的认识，并为制定有效的干预策略提供科学依据。

【关键词】：网络成瘾；大学生；混合研究方法

* 基金项目：广东省 2021 年教育科学规划课题“道德教育专项”，项目编号：2021JKDY071。

An Investigation on Chinese College Students' Intensity of Cyber Addiction

Chen Qi

Shunde Polytechnic, Shunde 528300, China

Abstract: With the rapid advancement of Internet technology, cyberspace has emerged as an indispensable component of modern society, profoundly altering the lifestyles, work patterns, and social interactions of Chinese college students. However, according to scholarly investigations, there exists an issue of excessive dependency on cyberspace and cyber addiction among this group. This study investigated the intensity of cyber addiction and associated psychological concerns among Chinese college students, employing a mixed-methods research design that integrated both questionnaire surveys and interviews. The findings revealed that Chinese college students exhibited a moderate level of cyber addiction, particularly in terms of psychological dimensions where the intensity was higher. Conversely, the intensity of cyber addiction was relatively lower in terms of socialization. Interviews further substantiated the survey results, shedding light on the students' complex attitudes and concerns regarding cyber addiction. This study serves to enhance awareness among both students and educators regarding the problem of cyber addiction and provides a scientific basis for formulating effective intervention strategies.

Keywords: cyber addiction; college students; mixed-methods research

1 引言

随着互联网时代的飞速发展，网络空间已成为现代社会不可或缺的一部分，深刻改变了人们的生活方式、工作模式和社交互动。网络社交、电子商务、娱乐游戏等网络活动的广泛普及，为人们的生活带来了前所未有的便利和乐趣。然而，与此同时，对网络空间的过度使用和依赖也引发了一系列社会问题，其中网络成瘾问题尤为引人关注（陈、李、段等，2021）。网络成瘾，作为一种无外部成瘾物质影响的病理性互联网使用行为，正逐渐成为全球公共卫生领域的重要议题（江，2021）。

简而言之，网络成瘾是指个体难以控制自己的上网行为，因过度沉迷于网络空间而导致生理、心理和社会功能受损的状态（肖、刘，2020）。这一概念强调了网络成瘾的两个核心特征：一是不可控制的互联网使用行为，二是由此导致的个体功能损害。网络成瘾不仅与个体的心理健康密切相关，还与学业失败、人际关系破裂、职业挫折等一系列社会问题紧密相连。因此，对网络成瘾进行深入研究和有效干预显得尤为重要。

2 中国大学生网络成瘾现状

大学生作为中国互联网的主要用户群体之一，网络成瘾问题尤为突出。据相关数据显示，全球网民数量已超过 35 亿（张、董，2017），而中国青少年对互联网的过度依赖比例高达 10%，远超全球平均水平的 6%（董、张，2016）。这一数据无疑揭示了我国网络成瘾问题的严峻形势。进一步分析发现，在中国网民构成中，20 至 29 岁年龄段占比 27.9%，而学生群体，特别是大学生，占据了相当大的比例，成为网络成瘾的高风险群体（李、张，2015）。

大学生网络成瘾的高发生率不仅与其对互联网的高度依赖有关，还与大学阶段独特的生活方式、学习环境及心理发展特点紧密相关。大学生拥有相对自主的时间管理权，可以自由安排学习和生活。同时，随着信息技术的不断推进，大学学习活动中对互联网的依赖，如网课、在线资源搜索等，也有所增加，为大学生过度使用互联网提供了条件（陆、刘、刘等，2024）。然而，过度依赖互联网或网络成瘾不仅导致久坐行为

和屏幕时间延长，还可能通过大幅侵占休闲时间干扰大学生的体育活动（李、杨，2012），从而严重影响大学生的身心健康。

网络成瘾对大学生的影响是多维度的。在学业方面，网络成瘾显著损害学生的学习效率和成绩，可能导致学业失败（魏、洪、陆，2023）。长时间沉浸在虚拟世界中使学生分心，无法专注于学术任务，进而影响其未来的职业发展。在身心健康方面，网络成瘾与脑功能障碍、注意力缺陷（董、张、朱等，2013）以及躁狂、抑郁、焦虑等情绪问题（万、刘、方，2012）的发生率增加有关，对学生的心理健康构成严重威胁。此外，网络成瘾还破坏了学生的人际交往能力，导致社交障碍（沈、陈、宋，2023），进而影响其社会适应能力。更严重者，网络成瘾还可能诱发犯罪行为（魏、唐、李，2024）并增加自杀风险（徐、左，2022）。这些严重后果不仅给个人带来不可弥补的伤害，也给家庭和社会带来沉重负担。

值得注意的是，近年来关于大学生网络成瘾的研究颇丰，包括对网络成瘾流行率的众多调查。例如，李松等人于 2020 年的一项研究表明，大学生网络成瘾的流行率高达 12%（熊、齐，2022），这一数字值得我们高度重视。更令人担忧的是，研究表明，近 80% 因各种原因（包括退学或停学）而中断学业的大学生正在与网络成瘾作斗争（魏、洪、张等，2022）。这一发现深刻揭示了网络成瘾对大学生学业生涯的毁灭性影响。

3 中国大学生网络成瘾强度的程度

既然大学生网络成瘾已成为不容忽视的社会问题，那么中国大学生受网络成瘾影响的程度如何？本研究采用混合方法，对中国大学生进行了问卷调查和访谈。

4 研究方法、工具与参与者

为了更有效地开展本研究，我们采用了混合方法，结合了定量研究和定性研究的设计。混合方法范式起源于美国，主张在同一研究中融合定量研究和定性研究的优势，以增强跨领域优势。这种方法被视为第三种研究路径，与纯粹的定量研究和定性研究相区别（An & Lilly，2010）。作为一种研究方法，混合方法符合教育科学研究中不断演变的概念和方法，以及多学科研究的趋势，日益凸显其在教育科学研究中的重要作用。

本研究使用了由王文涛、唐思捷等三位学者于 2023 年开发的“信息成瘾测量量表”。该量表通过四个主要指标（社交表现、生理反应、心理状态和行为模式）衡量网络成瘾程度，这些主要指标下共有 16 个次级指标。该量表最初的调查对象主要集中在 18-30 岁年龄段，主要是大学生，这表明了该量表的适用性。问卷向中国大学生提出了“你在上网后是否表现出以下行为？”的问题，并附上了测量指标供他们回答。

本研究在中国三所高等教育机构进行，共有 1,217 名大学生参与了问卷调查。问卷采用李克特量表，每个问题设有五级

评分。正向问题得分越高，表示行为符合程度越高。问卷结果使用 SPSS 软件进行统计分析，呈现了均值、标准差（SD）、均值排名和解释结果。

此外，我们还对参与问卷调查的大学生进行了访谈。这些访谈旨在验证问卷结果，并了解学生对网络成瘾的看法。共有 52 名参与问卷调查的大学生接受了访谈。访谈问题包括：“从行为模式、社交化、生理反应和心理状态等维度来看，你的网络成瘾程度有多严重？”以及“你对导致成瘾的网络行为有哪些担忧？”

5 网络成瘾强度的实证研究

5.1 行为模式强度

表 1 展示了量表的均值、标准差、均值排名和解释结果，用以说明学生的行为模式强度。

表 1

行为模式	显著性差异	M 等级	解释
影响线下活动的参与频率	中等强度 标准差=1.04	3	较弱
影响学习或工作效率。	中等强度 标准差=1.02	2	中等强度
导致在线交流频率更高	中等强度 标准差=1.05	1	中等强度
总计	中等强度 标准差=0.92	-	中等强度

说明：强度非常大：4.21-5.00，强度大：3.41-4.20，强度中等：2.61-3.40，强度较小：1.81-2.60，无强度：1.00-1.80。

结果显示，学生在“导致更高频率的在线交流”方面行为强度最高（均值=3.02，标准差=1.05，均值排名=1，解释=“强度中等”），在“影响参与线下活动的频率”方面行为强度最低（均值=2.60，标准差=1.04，均值排名=3，解释=“强度较小”）。对学生行为模式强度的总体评估为中等水平（均值=2.80，标准差=0.92，解释=“强度中等”）。

5.2 社交化强度

表 2 展示了量表的均值、标准差、均值排名和解释结果，用以说明学生的社交化强度。

表 2

社交强度	测量与标准差	M 等级	解释
社交			
影响与家人、朋友、同学等的和谐关系。降低在现实世界中与他人沟通的意愿	较弱的社会化 标准差=1.01	3	较弱
	较弱	2	较弱
影响在现实世界中社交的能力	较弱 标准差=1.02	1	较弱
总计	较弱 标准差=0.93	-	较弱

说明：强度非常大：4.21-5.00，强度大：3.41-4.20，强度中等：2.61-3.40，强度较小：1.81-2.60，无强度：1.00-1.80。

结果表明，学生在“影响在现实生活中社交的能力”方面

社交化强度最高（均值 =2.32，标准差 =1.02，均值排名 =1，解释 =“强度较小”），在“影响与家人、朋友、同学等之间的和谐关系”方面社交化强度最低（均值 =2.25，标准差 =1.01，均值排名 =3，解释 =“强度较小”）。对学生社交化强度的总体评估为较低水平（均值 =2.29，标准差 =0.93，解释 =“强度较小”）。

5.3 生理反应强度

表 3 展示了量表的均值、标准差、均值排名和解释结果，用以说明学生的生理反应强度。

表 3

生理反应的强度

生理反应	M&SD	M的等级	解释
在线时注意力完全集中，使用结束时记忆力恢复	M=2.63 SD=0.98	5	中等强度
视力丧失，肩颈疼痛，以及其他身体问题。	M=2.77 SD=1.06	2.5	温和的强度
睡眠时间减少，睡眠不规律	M=2.77 SD=1.07	2.5	中等强度
使用时间逐渐增加	M=2.79 SD=1.03	1	中等强度
网络交流后大脑处于兴奋状态，网络社交后记忆力减退	M=2.76 SD=1.00	4	中等强度
媒体	M=2.62 SD=1.01	6	中等强度
总计	M=2.72 SD=0.89	-	中等强度

说明：强度非常大：4.21-5.00，强度大：3.41-4.20，强度中等：2.61-3.40，强度较小：1.81-2.60，无强度：1.00-1.80。

结果显示，学生在“使用时间逐渐增加”方面生理反应强度最高（均值 =2.79，标准差 =1.03，均值排名 =1，解释 =“强度中等”），在“在线社交媒体后记忆力下降”方面生理反应强度最低（均值 =2.62，标准差 =1.01，均值排名 =6，解释 =“强度中等”，但此处与最高值接近，表明仍属于中等强度范围）。对学生生理反应强度的总体评估为中等水平（均值 =2.72，标准差 =0.89，解释 =“强度中等”）。

5.4 心理状态强度

表 4 展示了该量表的平均值、标准差、平均值排名和解释结果，用以说明学生的心理状态强度。

表 4

心理状态强度

心理状态	抑郁和沮丧	M等级	解释
担心错过信息如果无法访问互联网	中等 标准差=1.11	1	中等强度
总是想打开手机设备搜索信息	中等 标准差=1.10	1	中等强度
总是想要获得更多从互联网获取信息	中等 标准差=1.13	1	中等强度
未能访问时分心通过互联网获取信息	中等强度	4	中等强度
总计	M=2.88分 标准差=1.01	-	中等强度

说明：强度非常大：4.21-5.00，强度大：3.41-4.20，强度中等：2.61-3.40，强度较小：1.81-2.60，无强度：1.00-1.80。

结果表明，在学生心理状态的指标中，“担心无法上网会

错过信息”（平均值 =2.95，标准差 =1.11，平均值排名 =1，解释 =“中等强度”）、“总是想打开手机设备搜索信息”（平均值 =2.95，标准差 =1.10，平均值排名 =1，解释 =“中等强度”）和“总是想从互联网上获取更多信息”（平均值 =2.95，标准差 =1.13，平均值排名 =1，解释 =“中等强度”）三项指标并列第一。“无法通过互联网获取信息时会分心”在所有指标中得分最低（平均值 =2.65，标准差 =1.12，平均值排名 =4，解释 =“中等强度”）。学生心理状态强度的总体评估处于中等水平（平均值 =2.88，标准差 =1.01，解释 =“中等强度”）。

5.5 网络成瘾总体强度

表 5 具体说明了该量表的平均值、标准差、平均值排名和解释结果，用以说明学生使用社交媒体的总体强度。

表 5

学生使用社交媒体的强度维度

	平均分与标准差	M等级	解释
行为模式	中等强度 标准差=0.92	2	中等强度
社会化	中等强度 标准差=0.93	4	较低强度
生理反应	中等强度 标准差=0.89	3	中等强度
心理状态	中等强度 标准差=1.01	1	中等强度
总计	中等强度 标准差=0.80	-	中等强度

说明：强度非常大：4.21-5.00，强度大：3.41-4.20，强度中等：2.61-3.40，强度较小：1.81-2.60，无强度：1.00-1.80。

结果显示，受访学生在“心理状态”维度上得分最高（平均值 =2.88，标准差 =1.01，解释 =“中等强度”），而在“社交化”维度上得分最低（平均值 =2.29，标准差 =0.93，解释 =“较低强度”）。总体而言，受访学生表现出中等强度的社交媒体使用（平均值 =2.69，标准差 =0.80，解释 =“中等强度”），这表明学生在心理上受到社交媒体的影响较大且对其产生依赖，而在社交生活中的影响较小。

Yong、Li 和 Pan（2023）认为，大学生处于复杂的网络环境中。网络成瘾问题日益突出，网络依赖引发的心理障碍等问题都是现阶段大学生心理健康研究的典型特征（第 34 页）。Gong 和 Gong（2023）担心大学生的心理健康已经广泛受到社交媒体的影响，大学生在互联网上经常出现虚拟自我建模和泛娱乐追求等心理依赖现象（第 46-50 页）。

对于社交化，Huang 和 Xie（2020）调查了 285 名职业教育学生。结果显示，学生使用社交软件的频率越高，其人际交往能力越差（第 8 页）。Zhu、Fang 和 Wang（2017）认为，中国大学生对微信产生了社交依赖，包括期望、比较和发展三类，这些依赖导致了大学生在现实世界中产生社交焦虑（第 17 页）。然而，少数研究指出了心理依赖程度和社会性哪一个更低。

5.6 评估结果验证

为进一步验证学生使用社交媒体的强度，本研究通过焦点

小组讨论获得了 52 名参与学生的反馈。总结了学生访谈文本中的相似概念和相关主题，并提取了中心思想。然后，进一步确定了这些主题。

表 6 展示了基于学生回答的主题分析。

表6

验证强度主题		
主题	子主题	主题解释
强烈的心理强度	显著心理依赖	学生们报告说，与行为、生理和社会交往等其他因素相比，他们在心理层面上对社交媒体的依赖程度更高。
	多种心理表现	学生们认为，在使用社交媒体后产生的心理表现更为丰富，包括焦虑感和对信息的期待，个人参与信息互动的不可控性，以及无法放弃和不愿放弃信息图片的情绪。
对其他维度的影响	影响行为	学生们承认，使用社交媒体会带来一些行为上的依赖，包括使用频率增加、学习和工作效率下降、锻炼时间减少，以及形成行为惰性的倾向。
	对生理的影响	学生们认识到社交媒体的使用带来了一些身体依赖。例子包括视力下降、睡眠减少、颈椎压力、肘部疼痛，以及对身体健康的影响。
	影响社交互动	学生们能够认识到，使用社交媒体会带来一定的社交互动依赖，主要是互动方式发生了变化，从线上到线下，在沟通和语言表达上存在一些差异。
	依赖性的差异无法判断	学生们一致认为，社交媒体的使用会影响行为、身体和社交互动，并且依赖性是在存在的，但依赖性的差异无法确定。

5.7 强烈的心理强度

受访学生普遍认为，使用社交媒体会导致心理依赖，进而对他们的心理健康产生负面影响。此外，心理依赖有多种表现形式。

上课感觉听不懂，就会不自觉想看看手机有没有新信息。If you don't understand what you're hearing in class, you'll be tempted to check your cell phone for new messages. (SI-07)

在长时间使用社交媒体后，会很容易感觉上瘾。After using social media for a long time, it is easy to feel addicted to it. (SI-18)

总是希望能够在网络中获取信息，又害怕错过信息。We always want to get information from the Internet and are afraid of missing out on information. (SI-02)

心理依赖是比较强烈，想了解某些事情时，就会迫不及待想去搜索。Psychological dependence is quite strong, and when you want to know something, you can't wait to search for it. (SI-14)

无论是行为、生理上和社会交往的依赖，其实都是因

为心理上对社交媒体的依赖造成的。Both behavioral, physiological, and social dependence are actually caused by psychological dependence on social media (SI-24)

5.8 对其他维度的影响

学生们承认，社交媒体的使用会在行为、社交和身体维度上导致依赖。然而，这些维度中哪一个更为强烈尚不清楚。

会越来越多地使用社交媒体。It will increasingly use social media (SI-17)

对生活和学习造成一定影响。It has some impact on life and learning. (SI-10)

变得没有那么专注和耐心。We becomes less focused and less patient. (SI-07)

没有很深刻地影响情感联系。但是确实会为缓解紧张而去使用文字和表情表达。It doesn't affect emotional connection very deeply. But it does use of text and facial expressions for tension relief. (SI-06)

习惯晚上睡觉前看短视频，睡眠就受到了影响。I used to watch short videos at night before going to bed, and sleep was affected. (SI-21)

玩游戏太久造成视力模糊、手和肩部疼痛。Playing games for too long can cause blurred vision, hand and shoulder pain. (SI-22)

除了心理影响，无法其它哪个更强或者更弱。Except for the psychological effects, it is impossible to identify which is stronger or weaker. (SI-23)

换句话说，通过焦点小组讨论，受访学生揭示出学生的心理强度更为显著。这也与统计分析结果一致，即心理状态得分最高。学生们同意在使用社交媒体后，行为模式、社交化和生理反应方面确实存在强度。但影响的程度难以衡量。

学生对网络成瘾的担忧

访谈进一步探讨了学生对网络成瘾的担忧。总结了学生访谈文本中提到的相似概念和相关主题，并提取了中心思想。

表 7 展示了基于学生回答的主题分析。

表 7

学生关注的话题

主题	子主题	主题解释
发展中习惯	养成不良的学习习惯	不当使用在线社交媒体很容易导致学习中的不良习惯，如无法在课堂上集中注意力，专注于学习，在没有互联网帮助的情况下学习，直接复制和逃课。
	养成不良的生活习惯	不当使用在线社交媒体可能会导致生活中的不良习惯，如不断滑动手机、网络成瘾、脑海中的图像、精神健康不佳、肮脏的宿舍环境、糟糕的个人自我护理能力。
	社交中发展不良习惯	过度使用在线社交媒体可能会导致社交习惯不良，如减少面对面互动，变得不善于表达，以及在线形象和真实形象之间的反差。
网络心理问题	增加情绪压力	过度使用在线社交媒体很容易导致情绪压力。这可能导致多动、冲动、情绪烦躁和无法分心。
	互联网成瘾	过度使用在线社交媒体可能会导致网络成瘾，例如，无法控制使用互联网的欲望，无法坚持做其他事情，失去自我克制。

5.9 养成不良习惯

学生和受访者认为，使用社交媒体的频率越高，意味着社交媒体的强度越大，从而可能导致在学习、生活和社交方面养成不良习惯。

首先，在学习方面养成不良习惯。

“频繁使用网络社交媒体。” Frequent use of online social media. (SI-01)

“无法集中精力做其他事情。” Unable to concentrate on other things. (SI-12)

“依赖使用网络社交媒体，作业、论文都离不开。” Dependent on the use of social media, can't do homework or papers without it. (SI-17)

“有时候为了上网而逃课。” Sometimes skipping classes to access the internet. (SI-22)

“学生在学习上比较依赖网络，在网络上直接复制文字用在作业。” Students rely on the Internet for their studies, copying text directly from the Internet for their assignments. (SI-09)

“在课堂上却无心向学，课后则沉迷于社交媒体上的碎片化信息。” In the classroom, they are not interested in learning, and after class, they are addicted to the fragmented information on social media. (SI-45)

其次，在生活方面养成不良习惯。

“除了睡觉、吃饭之外的时间都在刷手机网络，上课也忍不住。” Except for sleeping and eating, spend all time on the internet, and you can't help it even in class. (SI-38)

“放下手机脑子里面还在浮想很多画面。” When you put

down your cell phone, there are still a lot of images floating in your mind. (SI-23)

“看多了手机提不起精神，减少了参与运动。” Too much looking at the cell phone can not lift the spirit, reduce the participation in sports. (SI-52)

“上网太多，身体和精神状态会变差。” Too much Internet access, physical and mental state will deteriorate. (SI-13)

“学生沉迷网络，宿舍非常脏，衣服、书本乱丢。” Some students are so addicted to the Internet that their dormitories are very dirty, with clothes and books scattered around. (SI-19)

第三，在社交方面养成不良习惯。

“网络交流多，私下沉默寡言。” Communicates a lot on the Internet and is quiet in private (SI-26;)

“网络上和现实中形象有反差。” There is a contrast between the image on the Internet and in reality. (SI-29)

“习惯用文字或者符号，口头表达能力下降。” Habitual use of words or symbols, decreased ability to express themselves verbally (SI-14)

“学生在网络上很正常，面对面交流时表现出困惑和不安。” Students are normal on the Internet and show confusion and uneasiness when communicating face-to-face. (TI-15)

“容易对心理健康和社会适应力产生负面影响。” Prone to negative impact on mental health and social resilience. (TI-47)

5.10 网络心理问题

受访学生认为，社交媒体的强度越高，线上互动越频繁，可能引发网络心理问题。

首先，情感压力增加。

“看到网络丧气的话，产生负面情绪。” Negative feelings when reading discouraging words on the internet. (SI-20)

“感到焦虑和不安，做出冲动的事情。” Feeling anxious and uneasy and doing impulsive things. (SI-22)

“对具有情感煽动性的内容，容易感到亢奋。” Easily get excited by emotionally provocative content. (SI-18)

“网络的一些小冲突容易带来负面情。” Negative emotions are easily brought up by small conflicts on the Internet. (SI-29)

“过度使用网络，容易产生情绪压力，在言论和行为上出格。” Excessive using of the Internet is prone to emotional stress and outbursts in speech and behavior.

(SI)

其次,网络成瘾。

“担心错过信息,想打开手机看。”Worrying about missing information and wanting to open your phone to read it. (SI-11)

“想用社交媒体搜索信息,无论在作业,论文,做方案,还是生活琐事。”Wanting to use social media to search for information, whether it's in assignments, papers, doing programs, or life chores. (SI-06)

“无法约束自己,削弱了信心和意志力。”Some of us are unable to discipline themselves, weakening confidence and willpower. (SI-03,06,15)

“过度上网会分散专注力,在做其他事情的时候缺乏决心。”Excessive internet access can distract concentration and lack determination when doing other things. (TI-11,12)

换句话说,中国大学生确实受到了互联网的影响,并产生了一定程度的网络成瘾。他们自己也对过度使用互联网表示担忧。虽然他们难以抵制互联网的诱惑,但也担心过度使用带来的不良习惯和心理影响。

中国大学生对网络空间表现出矛盾的态度。韩 X (2022 年) 在调查中国大学生与网络游戏相关的网络成瘾行为后提出,对网络游戏的矛盾态度包含了并存且相互冲突的动机。网络游戏成瘾者发现自己处于持续的不确定状态,在想要改变和不愿改变之间摇摆不定,对于是否要改变当前过度参与网络游戏的状态,他们内心一直在进行着一场永无止境的拉锯战。这种内心

冲突和矛盾的心理状态显而易见。同样,宋 K.Y. (2017 年) 也指出,青少年网络成瘾者对自己的成瘾行为抱有矛盾的情感,虽然他们经常认识到过度使用互联网的危害,但往往不愿意主动断开与互联网的连接。

6 结论与展望

综上所述,大学生网络成瘾已成为不容忽视的重要社会问题。它不仅影响个体的身心健康和学业发展,还可能引发一系列社会问题。根据研究结果,中国大学生的网络成瘾程度适中,但伴随着矛盾的心理状态,他们既渴望摆脱又难以抵制网络的诱惑。本研究有助于学生认清自身的网络成瘾问题,从而充分认识到问题的严重性。同时,该研究也引导教师更深入地了解学生网络成瘾的强度,以便根据学生的实际情况进行有针对性的辅导和教育管理。此外,本研究的结果为教育界提供了另一项可研究的内容,有助于满足其需求。

然而,现有的研究成果仍有待深化。亟需从多个角度深入探讨大学生网络成瘾的原因、后果及干预措施,为有效预防和减少网络成瘾的发生提供科学依据。同时,高校、家庭及社会各界应携手合作,为大学生营造健康积极的网络环境,促进其健康成长和社会的和谐发展。

在未来的研究中,将进一步关注网络成瘾问题的动态变化及趋势,及时调整和优化干预策略,以应对新出现的挑战和问题。此外,加强跨学科合作与交流,整合各方资源和优势,共同推动网络成瘾问题的研究与解决,为构建健康和谐的网络社会贡献力量。

参考文献

- [1] 安丽丽 (2024). 混合方法研究理论与应用 (博士学位论文, 华东师范大学). 中国知网.
- [2] 董宝, 张欢, 朱磊 (2013). 女大学生体育锻炼行为机制研究. 南京体育学院学报 (社会科学版), (6) <https://doi.org/10.3969/j.issn.1008-1909.2013.06.018>.
- [3] 董宝林, 张欢 (2016). 性别角色、主观锻炼体验、锻炼承诺与锻炼行为: 链式中介模型. 天津体育学院学报, (5) <https://doi.org/10.13297/j.cnki.issn1005-0000.2016.05.008>.
- [4] 龚锦涛, 龚婉婉 (2023). 大学生社交媒体依赖的心理干预. 教育理论与实践, (27), 46-50.
- [5] 韩雪 (2022). 网络游戏成瘾大学生的矛盾心态及动机式访谈团体辅导研究 (硕士学位论文, 华中师范大学). 硕士 <https://doi.org/10.27159/d.cnki.ghzsu.2022.003914>.
- [6] 黄燕, 单舒婷 (2020). 中职生过度使用网络通讯媒体对现实人际关系的负面影响及教育思考. 广东教育: 职教版, (3), 3.
- [7] 蒋燕 (2021). 家庭教养方式与流动青少年网络成瘾: 双系统自控的调节作用. 中小学心理健康教育, (15) <https://doi.org/10.3969/j.issn.1671-2684.2021.15.006>.
- [8] 李静, 张皓皓 (2015). 中美大学生身体意象与身体活动的比较研究. 中国体育科技, (3) <https://doi.org/10.16470/j.csst.201503016>.
- [9] 李兴兴, 杨芳 (2012). 我国不同年龄段人群体育锻炼的特征及发展策略研究——以湖南省为例. 广州体育学院学报, (5) <https://doi.org/10.3969/j.issn.1007-323X.2012.05.009>.

- [10] 卢鹤, 刘晓明, 刘霞等 (2024). 中国居民亲环境行为的伦理困境及其对亲环境行为意识的影响. 系统管理学报, 33(1), 177-193 <https://doi.org/10.3969/j.issn1005-2542.2024.01.013>.
- [11] 沈欣, 陈静, 宋欣 (2023). 基于成对特征融合的声学场景分类. 计算机应用研究, 40(6), 1771-1776 <https://doi.org/10.19734/j.issn.1001-3695.2022.09.0500>.
- [12] 宋凯 (2017). 四川省苍溪县青少年网络成瘾干预研究 (硕士学位论文, 西北师范大学). 硕士.
- [13] 万晶晶, 刘丽, 方晓义 (2012). 大学生心理需求、自我效能感与网络成瘾的关系. 中国特殊教育, (3) <https://doi.org/10.3969/j.issn.1007-3728.2012.03.017>.
- [14] 魏瑾, 洪源, 卢黎 (2023). 地方政府对职业安全关注度对区域安全事件管理效果的影响. 电子科技大学学报 (社会科学版), 25(2), 1-11 [https://doi.org/10.14071/j.1008-8105\(2023\)-1002](https://doi.org/10.14071/j.1008-8105(2023)-1002).
- [15] 魏瑾, 洪鸿, 张可等 (2022). 赋能医疗健康产业大数据治理升级. 中国卫生信息管理杂志, 19(2), 189-194 <https://doi.org/10.3969/j.issn.1672-5166.2022.02.07>.
- [16] 魏瑾, 唐婧, 李阳 (2024). 企业声誉在食品行业危机响应过程中的作用. 管理案例研究与评论, 17(4), 527-540 <https://doi.org/10.7511/JMCS20240402>.
- [17] 肖晶, 刘美兰 (2020). 初中生自我效能感与网络成瘾的关系. 校园心理, (3). <https://doi.org/10.19521/j.cnki.1673-1662.2020.03.005>.
- [18] 熊焰, 戚辉 (2022). 基于心理距离的公众社会心态分类框架. 江南大学学报 (人文社会科学版), 21(4), 49-57 <https://doi.org/10.3969/j.issn.1671-6973.2022.04.005>.
- [19] 徐婉, 左晓 (2022). 对美国审查 TikTok 数据安全的反思与启示. 信息技术与网络安全, 41(8), 3-7, 29 <https://doi.org/10.20044/j.csdg.2097-1788.2022.02.001>.
- [20] 张欢, 董宝林 (2017). 运动友谊、自主动机与性别角色对青少年锻炼坚持性的影响. 天津体育学院学报, (4) <https://doi.org/10.13297/j.cnki.issn1005-0000.2017.04.013>.