

网络成瘾影响因素研究综述：基于个体、家庭与社会环境的交互作用整合视角

刘可心

曲阜师范大学心理学院, 山东 曲阜

收稿日期: 2026年2月2日; 录用日期: 2026年2月27日; 发布日期: 2026年3月12日

摘要

本综述系统探讨网络成瘾的多维度影响因素及交互作用机制, 从个体特质、家庭环境与社会环境三大核心层面展开深度剖析。个体层面, 冲动性人格、孤独感等心理特质与需求显著提升成瘾风险; 家庭层面, 不良教养方式、代际数字鸿沟易诱发成瘾行为, 权威型教养模式与情感支持则发挥保护性作用; 社会环境层面, 算法推送技术、同伴群体影响及文化价值观差异均对网络成瘾产生重要推动作用。研究发现, 各因素并非孤立作用, 而是通过个体-家庭、个体-社会、家庭-社会的多元交互模式加剧或缓解成瘾倾向。当前研究存在方法学局限、作用机制模糊及跨文化研究不足等问题。未来需强化纵向追踪与实验研究, 深化多因素整合分析, 开展本土化探索。基于研究结论, 本文提出个体、家庭、社会多维度协同的预防干预策略, 倡导发展智能化干预手段, 为网络成瘾防治提供理论支撑与实践指导。

关键词

网络成瘾, 影响因素, 交互作用, 预防干预, 多维度治理

A Review of Research on Factors Influencing Internet Addiction: An Integrated Perspective of Interactions among Individuals, Families, and Social Environments

Kexin Liu

School of Psychology, Qufu Normal University, Qufu Shandong

Received: February 2, 2026; accepted: February 27, 2026; published: March 12, 2026

文章引用: 刘可心(2026). 网络成瘾影响因素研究综述: 基于个体、家庭与社会环境的交互作用整合视角. *心理学进展*, 16(3), 351-357. DOI: 10.12677/ap.2026.163149

Abstract

This review systematically explores the multi-dimensional influencing factors and interaction mechanisms of Internet addiction, conducting an in-depth analysis from three core dimensions: individual traits, family environment, and social environment. At the individual level, psychological traits and needs such as impulsive personality and loneliness significantly increase the risk of addiction. At the family level, poor parenting styles and the intergenerational digital divide are prone to inducing addictive behaviors, while authoritative parenting styles and emotional support play a protective role. At the social environment level, algorithmic recommendation technology, peer group influence, and differences in cultural values all exert an important driving effect on Internet addiction. The study found that various factors do not act in isolation but exacerbate or alleviate addictive tendencies through multiple interaction modes, including individual-family, individual-society, and family-society. Current research has problems such as methodological limitations, vague mechanism of action, and insufficient cross-cultural research. In the future, it is necessary to strengthen longitudinal tracking and experimental research, deepen multi-factor integration analysis, and carry out localized exploration. Based on the research conclusions, this paper proposes a multi-dimensional collaborative prevention and intervention strategy involving individuals, families, and society, and advocates the development of intelligent intervention methods to provide theoretical support and practical guidance for the prevention and treatment of Internet addiction.

Keywords

Internet Addiction, Influencing Factors, Interaction, Preventive Intervention, Multi-Dimensional Governance

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

1.1. 研究背景与意义

在数字技术飞速迭代的当下，互联网已深度融入社会生产生活的各个领域，全球互联网用户规模持续扩张，网络成为人们获取信息、开展社交、进行娱乐的核心载体。然而，伴随网络普及而来的网络成瘾问题日益凸显，已成为亟待解决的社会公共卫生议题。网络成瘾不仅损害个体的认知功能、情绪调节能力与社会适应能力，引发焦虑、抑郁等心理问题，还衍生出家庭矛盾激化、学业与职业发展受阻等一系列连锁反应，对个体身心健康与社会和谐稳定造成双重冲击。因此，系统梳理网络成瘾的影响因素，厘清各因素的作用机制及其交互关系，不仅有助于完善网络成瘾相关理论体系，更能为制定科学高效的预防干预策略提供坚实的理论依据，对促进个体全面发展与社会良性运行具有重要的现实意义。

1.2. 研究目的与方法

本综述旨在全面整合近年来国内外关于网络成瘾影响因素的研究成果，从个体、家庭、社会环境三个核心维度，系统剖析各因素对网络成瘾的作用路径，深入探讨因素间的交互作用机制。为确保研究的全面性与科学性，本研究检索 Web of Science、CNKI、万方等中英文核心数据库，以“网络成瘾”“影响因素”“个体特质”“家庭环境”“社会文化”“交互作用”等为关键词，筛选近二十年来发表的高

质量学术论文、学位论文及研究报告。经过严格的文献纳入与排除标准，通过归纳、分析与整合的方法，对现有研究成果进行系统性梳理与总结。

2. 个体层面影响因素

2.1. 基于大五人格的特质分析

人格特质作为个体稳定的心理行为模式，对网络使用行为具有深远影响。基于大五人格模型的研究表明，不同人格维度与网络成瘾存在显著关联。

神经质维度上，高神经质个体情绪稳定性差，面对生活压力与负性事件时易产生焦虑、抑郁等负面情绪，且情绪调节能力较弱。这类个体往往倾向于通过网络虚拟环境逃避现实困境、寻求情感慰藉，因此网络成瘾风险显著高于低神经质个体(付银行等, 2018)。

外向性维度中，外向型个体社交需求强烈，若过度依赖网络社交平台满足其社交欲望，可能导致现实人际关系质量下降，进而引发网络社交成瘾；低外向性个体由于现实社交主动性不足、社交圈狭窄，也可能通过网络游戏、网络社群等渠道弥补社交需求缺口，陷入网络依赖。

开放性维度方面，开放性高的个体对新颖事物抱有强烈好奇心与接受度，更易被虚拟现实游戏、数字艺术创作等创新性强、体验感丰富的网络内容吸引，成瘾风险相对较高；开放性低的个体对网络新内容、新功能的探索意愿较弱，网络使用行为相对保守，成瘾概率较低(何叶云, 张芳华, 2023)。

宜人性与网络成瘾呈显著负相关(Servidio, 2014; Hwang et al., 2014)。高宜人性个体善于与人沟通协作、待人宽容友善，更易建立高质量的现实人际关系，对网络的情感依赖度较低；低宜人性个体在现实社交中易遭遇挫折，难以融入群体，往往将互联网视为建立社会关系的替代渠道，过度投入网络社交，进而增加成瘾风险。

尽责性是网络成瘾的重要保护因素。高尽责性个体具备较强的自我约束能力、规划能力与责任感，能够理性控制网络使用时长与频率，面对网络诱惑时坚守自我目标，倾向于以积极方式应对现实问题(付银行等, 2018)；低尽责性个体自我管理能力薄弱，缺乏明确的生活规划，易出现无节制上网行为，最终陷入网络成瘾。

2.2. 心理需求的驱动作用

个体的内在心理需求是网络成瘾形成的核心驱动力，主要体现在三个方面。

孤独感方面，部分个体因性格内向、人际交往技能匮乏等原因，在现实生活中难以建立稳定的情感联结，长期处于孤独状态。网络的虚拟性与便捷性为其提供了低成本的社交途径，使其能够在网络中快速获得情感支持与归属感。然而，这种虚拟社交的满足感会进一步削弱个体参与现实社交的动力，形成“孤独感-网络依赖-现实社交疏离-加剧孤独感”的恶性循环，最终导致网络成瘾(李星纬等, 2026)。

逃避动机层面，学业压力、工作竞争、家庭矛盾等现实困境会给个体带来巨大心理压力，当个体缺乏有效应对策略时，网络便成为逃避现实的“避风港”。研究表明，个体承受的压力越大，逃避动机越强，网络成瘾的可能性越高(刘秋华等, 2011)。张敏等人(2006)的研究证实，逃避型应对方式可有效预测网络成瘾；魏华等人(2014)的研究也指出，网络游戏中的逃避动机对网络游戏成瘾具有显著预测作用。

自我认同维度上，部分个体因自身条件限制、成长经历中的负面反馈等因素，现实自我认同感较低。网络环境为其提供了重塑自我形象的契机，通过在社交平台展示理想化的生活状态、在网络游戏中获得高成就等方式，个体能够快速获得他人的认可与赞扬，从而暂时提升自我认同感(郝其宏, 2009)。但这种基于虚拟场景的自我认同具有极强的不稳定性，一旦无法在网络中获得预期反馈，个体便会通过加大网

络使用强度来维系这种虚幻的认同，最终发展为网络成瘾。

3. 家庭环境对网络成瘾的影响机制

家庭作为个体成长的首要环境，其教养方式、功能状态与代际互动模式均对网络成瘾产生关键影响。

3.1. 家庭教养方式的影响

家庭教养方式是父母在抚养子女过程中形成的稳定行为模式，直接影响子女的自我控制能力、情绪调节能力与网络使用认知。

权威型教养方式以温暖关怀与合理规则为核心，父母在设定明确网络使用边界(如规定每日上网时长、筛选网络内容)的同时，尊重子女的自主意愿，鼓励沟通交流并耐心解释规则背后的逻辑(刘丹霓，李董平，2017)。在这种教养模式下成长的个体，自我控制能力与情绪调节能力较强，能够理性看待网络的功能与价值，合理规划上网行为，网络成瘾风险显著较低。

放任型教养方式下，父母对子女的网络使用行为缺乏必要的监督与引导，给予过度自由，既不制定上网规则，也不过问网络活动内容。由于缺乏外在约束与正确引导，子女难以形成良好的时间管理能力与行为自律性(Baumrind, 1971)，面对网络游戏、短视频等极具吸引力的网络内容时，易出现过度沉迷，导致网络使用失控。

专制型教养方式中，父母表现出高度专制的特征，单方面制定严格的网络使用规则，要求子女绝对服从，却忽视情感沟通与需求回应。当子女出现不当网络使用行为时，父母多采用没收设备、辱骂、体罚等严厉惩罚手段，而非探寻行为背后的原因。研究证实，专制教养是青少年网络成瘾的重要风险因素，亲子间的冲突与隔阂会促使子女转向网络寻求情感慰藉。

忽视型教养方式下，父母对子女的情感需求与日常行为表现出明显的漠视态度，既缺乏情感关怀，也疏于生活与网络使用监管。长期处于这种家庭环境中的子女，内心充满孤独感与不安全感，而网络世界能够为其提供虚拟的情感支持与关注，因此更容易过度依赖网络，试图弥补现实家庭中缺失的归属感，成为网络成瘾的高危群体。

3.2. 家庭功能的作用

家庭功能的完善程度核心体现在家庭气氛与社会经济地位，对个体网络使用行为具有重要影响。

家庭气氛是个体成长的重要心理环境，直接影响其对现实生活的满意度与参与度。研究表明，家庭气氛越和谐，个体的情感表达越积极，更愿意参与现实社会活动，对现实生活的满意度越高；反之，家庭矛盾频发、气氛紧张的环境会导致个体对现实生活产生疏离感，更倾向于在虚拟世界中寻求情感补偿(吴明霞等，2004)，网络成瘾风险显著增加。

家庭社会经济地位通过影响个体的自我价值感，间接作用于网络成瘾倾向。高社会经济地位家庭的个体，自我价值感相对较高，对网络社交中同伴认可的依赖度较低；低社会经济地位家庭的个体，自我价值感可能不足，更易将网络社交中的同伴接纳作为自我价值的重要来源，从而过度依赖网络社交，增加成瘾风险(金盛华等，2017)。

3.3. 代际数字鸿沟的效应

数字技术的快速发展导致父母与子女在网络知识储备、技术操作能力及风险认知方面形成显著的代际数字鸿沟，这一鸿沟极大削弱了家庭对子女网络使用的监管效能，进而加剧成瘾风险。一方面，父母因不熟悉新兴网络平台的运行机制、智能设备操作不熟练，难以有效识别子女网络使用中的风险行为；另一方面，代际间对网络的认知差异(如子女将网络视为娱乐工具，父母将其视为学习辅助工具)易引发沟

通障碍，导致家庭网络监管流于形式。研究显示，父母数字素养显著低于子女的家庭中，青少年网络成瘾发生率更高。尤其在留守儿童、隔代抚养家庭中，代际数字鸿沟问题更为突出，亟需构建家庭数字协同教育体系，提升父母数字素养与监管能力。

4. 社会环境因素的作用与影响

社会环境作为个体网络使用的外部场景，通过技术环境、同伴群体与文化价值观等多重路径影响网络成瘾行为。

4.1. 技术环境的影响

网络技术的发展与应用在便利生活的同时，也为网络成瘾提供了技术条件。

算法推送技术方面，当前短视频、新闻资讯、社交娱乐等网络平台广泛采用算法推送技术。该技术通过精准分析用户的浏览历史、搜索记录、互动行为等数据，构建用户兴趣模型，持续推送个性化内容。这种“投其所好”的推送模式极大地迎合了用户的兴趣需求，易使个体陷入“信息茧房”，在不知不觉中延长网络使用时间，逐渐形成依赖，显著增加网络成瘾的潜在风险。

虚拟现实(VR)技术凭借其高度的沉浸性与交互性，为用户打造了逼真的虚拟体验场景。在VR游戏、虚拟社交等应用中，用户能够获得强烈的感官刺激与情感共鸣，与现实世界的联结被弱化。相较于传统网络内容，VR技术带来的成瘾风险更高，长期沉浸于虚拟环境的用户，在脱离VR场景后可能出现情绪低落、烦躁不安等戒断反应，更易发展为网络成瘾。

4.2. 社会文化因素

根据社会学习理论，个体的行为选择深受同伴群体的影响，青少年群体尤为明显。当身边同伴存在网络成瘾行为时，个体通过观察、模仿与同伴压力的作用，可能逐渐接受并参与类似的网络行为(王青春等, 2023)。例如，网络游戏中的同伴组队、等级攀比、任务协作等行为，会不断强化个体的游戏投入，使成瘾行为在同伴群体中扩散蔓延。

不同文化背景下的价值观差异，对网络成瘾的形成具有显著导向作用。在集体主义文化主导的东亚国家，青少年面临着来自家庭、学校与社会的双重学业压力，当学业遭遇挫折或压力过载时，更倾向于通过网络逃避现实；在强调个人主义的西方文化中，追求即时享乐、自我放纵的价值观占据主导，个体更易出现无节制的网络使用行为，社交媒体成瘾等问题更为突出。

5. 多因素交互作用机制

网络成瘾并非单一因素作用的结果，而是个体、家庭、社会环境多因素动态交互的产物。

5.1. 理论模型演进

网络成瘾影响因素的研究经历了从单一因素解释到多因素整合的发展历程。早期研究多基于行为主义、认知心理学等单一理论视角，聚焦某一类因素(如个体心理特质或家庭教养方式)的独立作用。随着研究的深入，研究者逐渐认识到网络成瘾的复杂性，提出了生物-心理-社会模型、生态系统理论、动态系统理论等多因素整合模型。这些模型强调个体特质、家庭环境、社会文化等因素的相互作用与动态平衡，为全面揭示网络成瘾的形成机制提供了更系统的理论框架，推动研究从“单一因素归因”向“多因素交互分析”转变。

5.2. 交互作用模式

个体人格特质与家庭教养方式的适配度直接影响网络成瘾风险。例如，高冲动特质的个体在面对专

制型父母时，易因规则冲突引发亲子矛盾，进而加剧负性情绪，促使其通过网络寻求慰藉，成瘾风险显著提升；权威型教养方式能够通过加强情感支持、培养自我控制能力，有效缓冲高冲动特质带来的成瘾风险，即使个体存在潜在成瘾倾向，也能通过内在调控避免过度网络使用。

个体心理需求与社会环境相互塑造，共同影响网络成瘾行为。孤独感强的个体在同伴普遍沉迷网络的社会环境中，易受同伴影响，通过网络社交满足情感需求，形成网络依赖；同时，社会文化价值观会引导个体的网络使用认知，在强调竞争与成就的文化氛围中，个体更易将网络作为逃避现实压力的工具，而在倡导健康生活方式的文化环境中，个体则更倾向于合理规划网络使用。

家庭功能与社会技术环境、文化环境存在密切的交互作用。家庭监管缺失的个体，在算法推送技术发达、网络内容丰富的社会环境中，更易接触不良网络信息，陷入过度网络使用；社会文化同样影响家庭教育方式的选择，集体主义文化下的家庭更注重子女的学业表现，可能导致亲子沟通不足，间接增加子女通过网络逃避压力的风险。

6. 研究不足与展望

6.1. 现有研究局限

当前网络成瘾影响因素研究仍存在诸多局限。研究方法方面，多数研究采用横断研究设计，仅能反映特定时间点各因素与网络成瘾的关联，难以揭示因素间的因果关系与动态变化过程；实验研究相对匮乏，缺乏严格的干预实验验证各因素的影响机制与干预效果。

作用机制方面，尽管已有研究关注多因素的交互作用，但对交互作用的具体过程与内在机制(如时效效应、阈值效应)缺乏深入探讨，对网络成瘾形成与发展过程中的关键节点及影响因素权重变化的研究也不够充分。

跨文化研究方面，现有研究大多基于单一文化背景，难以全面揭示不同文化价值观、社会制度与家庭结构下网络成瘾影响因素的特异性。不同文化背景中，个体对网络的认知、使用习惯以及家庭和社会对网络成瘾的态度与干预方式均可能存在差异，这些差异尚未得到充分关注。

6.2. 未来研究方向

未来研究应加强纵向追踪与实验研究，采用纵向研究设计对个体进行长期跟踪调查，观察网络成瘾影响因素随时间的变化及其相互作用，明确各因素间的因果关系；开展更多实验研究，通过设置实验组与对照组对特定因素进行干预，验证其对网络成瘾的影响，为制定有效干预策略提供科学依据。

深化多因素整合研究，结合神经科学、心理学、社会学等多学科理论与方法，深入探究网络成瘾影响因素间的复杂交互机制；利用功能磁共振成像(fMRI)、可穿戴设备等先进技术手段，研究个体网络使用过程中的神经生理变化，以及这些变化与家庭、社会环境因素的关联。

推进跨文化与本土化研究，开展不同文化背景下的比较研究，揭示网络成瘾影响因素的文化特异性；结合我国社会文化特点与家庭结构特征，开展本土化探索，构建符合我国国情的网络成瘾影响因素理论模型与干预体系。

7. 实践启示与干预策略

7.1. 实践启示

个体层面，针对中小學生开设每周 1 课时的“网络使用正念训练课”，通过专注任务复盘、虚拟奖励延迟兑换等场景化练习，建立“需求识别 - 冲动缓冲 - 理性选择”行为链；为大学生及职场青年开发线上“数字极简挑战营”，设置社交软件限时、深度工作免打扰等阶梯任务，配套打卡与同伴监督机制。

同时, 在学校设立“网络依赖情绪疏导专区”, 用认知重构、情绪日记等方法识别沉迷关联模式; 社区推行“情绪管理工作坊”, 通过角色扮演、线下社交丰富现实情绪宣泄渠道。

家庭层面, 为权威型家庭提供“亲子数字契约模板”, 配套每周“家庭数字时间胶囊”复盘活动; 为放任型家庭开展家长责任赋能培训, 通过案例模拟提升引导与边界设定能力; 为专制型家庭组织亲子平等沟通工作坊, 教授非暴力沟通技巧。推广“家庭数字研学计划”与“代际数字互助手册”, 双向提升亲子数字素养; 建立家庭网络使用监督小组, 以家长带头断网、共同参与线下活动等方式营造健康数字生态。

社会层面, 制定《网络内容分级实施细则》, 按年龄明确违规内容标准与访问权限, 要求平台完成年龄实名认证; 建立网络内容实时监测平台, 用 AI 识别违规特征, 对账号实行“警告-限流-封号”阶梯处罚并公开整改情况。出台《网络算法伦理规范》, 明确未成年人板块正向内容占比不低于 80%, 每日 22:00 后降低娱乐内容推送; 引导企业开发“青少年模式增强版”, 内置学习计时、视力保护、一键举报等功能; 设立网络健康产品激励基金, 对正向引导类产品给予政策与推广支持。

7.2. 干预建议

构建综合干预模式, 整合认知行为疗法、家庭治疗、团体辅导等多种心理治疗方法, 根据个体具体情况制定个性化干预方案。通过认知行为疗法帮助成瘾者改变不合理的认知与行为模式, 通过家庭治疗改善家庭关系与家庭功能, 通过团体辅导增强成瘾者的社交能力与社会支持。

发展智能化干预手段, 利用人工智能、大数据等技术开发网络成瘾风险预警系统, 通过分析个体网络使用行为数据及时发现潜在的成瘾风险, 并推送个性化干预方案; 开发基于网络的自助干预平台, 为成瘾者提供便捷、持续的心理支持与康复指导, 提升干预的可及性与有效性。

参考文献

- 付银行, 白福宝, 方芳(2018). 大学生网络成瘾与父母过度保护、大五人格的关系研究. *武汉冶金管理干部学院学报*, 28(3), 31-33.
- 郝其宏(2009). 大学生网络成瘾的动因及对策——基于马斯洛需要理论的分析. *思想教育研究*, (8), 57-59.
- 何叶云, 张芳华(2023). 大五人格与青少年网络游戏成瘾的相关研究. *心理月刊*, 18(3), 75-77.
- 金盛华, 于全磊, 郭亚飞, 张林, 朱一杰, 吴恭安(2017). 青少年网络社交使用频率对网络成瘾的影响: 家庭经济地位的调节作用. *心理科学*, 40(4), 885-891.
- 李星纬, 李亚栋, 王志萍, 孙阳(2026). 青少年孤独感对社会适应的影响: 应对方式和网络成瘾的中介作用. *心理月刊*, 21(1), 29-32.
- 刘丹霓, 李董平(2017). 父母教养方式与青少年网络成瘾: 自我弹性的中介和调节作用检验. *心理科学*, 40(6), 1385-1391.
- 刘秋华, 蒋利平, 彭小惠(2011). 大学生网络成瘾心理的成因与防治对策研究. *新西部(下旬·理论版)*, (2), 183.
- 王青春, 刘涛, 曹瑞, 吴伟(2023). 朋辈压力对初中生病理性网络使用的影响. *天津市教科院学报*, 35(4), 77-85.
- 魏华, 周宗奎, 李雄, 罗青, 高洁(2014). 大学生压力事件与网络游戏成瘾: 逃避动机的中介效应. *心理与行为研究*, 12(3), 357-361.
- 吴明霞, 罗琴, 李红梅, 齐晓栋, 欧居湖(2004). 大一新生网络心理问题调查研究. *心理科学*, (4), 901-904.
- 张敏, 杨扬, 陈欣(2006). 大学生应对方式与网络成瘾的关系研究. *中国临床心理学杂志*, (1), 77-78.
- Baumrind, D. (1971). Current Patterns of Parental Authority. *Developmental Psychology*, 4, 1-103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Hwang, Y., Kim, E., & Park, J. (2014). Personality Factors Associated with Internet Addiction in Korean Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Journal of Adolescent Health*, 55, S58-S63.
- Servidio, R. (2014). The Big Five Personality Traits and Problematic Internet Use in Adolescence. *Computers in Human Behavior*, 37, 211-218.