

青海省高职院校大学生网络成瘾现状及影响因素分析

宋盼盼, 陈虹汝*

青海大学医学院公共卫生系, 青海 西宁

收稿日期: 2024年12月19日; 录用日期: 2025年2月21日; 发布日期: 2025年2月28日

摘要

目的: 探究青海省高职院校大学生网络成瘾的现状以及影响因素, 为预防大学生网络成瘾提供科学依据。方法: 于2024年3月至2024年4月, 采用分层整群抽样, 对青海省两所高职院校在校大学生进行问卷调查, 调查内容包括人口学特征、大学生健康危险行为调查问卷、焦虑、抑郁量表, 采用SPSS28.0软件对所得数据进行相关性分析, 检验水准 $\alpha = 0.05$ 。结果: 共收取问卷2232份, 其中有效问卷1734份, 问卷有效回收率77.7%。大学生网络成瘾检出率为20.7%。二元Logistic回归分析结果显示, 女生(OR = 2.107)、大二年级(大二: OR = 1.407; 大三: OR = 0.710)、睡眠不足(OR = 0.710)、故意伤害行为(OR = 1.445)、不良情绪和自我伤害(OR = 1.900)、物质成瘾(OR = 1.375)、性行为(OR = 1.704)、焦虑(OR = 2.280)与大学生网络成瘾均呈正相关(p 值均 < 0.05)。结论: 青海省高职院校大学生网络成瘾检出率高, 学校、家庭和社会应及时关注多种危险因素, 加强引导和监督, 以减少大学生网络成瘾的发生。

关键词

大学生, 网络成瘾

Analysis of the Current Situation and Influencing Factors of Internet Addiction among College Students in Higher Vocational Colleges and Universities in Qinghai Province

Panpan Song, Hongru Chen*

Department of Public Health, Medical College, Qinghai University, Xining Qinghai

*通讯作者。

Received: Dec. 19th, 2024; accepted: Feb. 21st, 2025; published: Feb. 28th, 2025

Abstract

Objective: This paper aims to explore the current situation of Internet addiction among college students in higher vocational colleges and universities in Qinghai Province and the factors affecting it, so as to provide a scientific basis for the prevention of Internet addiction among college students.

Methods: From March 2024 to April 2024, a questionnaire survey was conducted on college students of two higher vocational colleges and universities in Qinghai Province using stratified cluster sampling, which included demographic characteristics, questionnaire on college students' health risk behaviors, and anxiety and depression scales, and correlation analysis was performed on the obtained data using the SPSS28.0 software, with a test level of $\alpha = 0.05$.

Results: A total of 2232 questionnaires were collected, of which 1734 were valid questionnaires with an effective recovery rate of 77.7%. A total of 2232 questionnaires were collected, of which 1734 were valid questionnaires, and the effective recovery rate of questionnaires was 77.7%. The detection rate of Internet addiction among college students was 20.7%. The results of binary logistic regression analysis showed that female students ($OR = 2.107$), sophomores (sophomore: $OR = 1.407$; junior: $OR = 0.710$), sleep deprivation ($OR = 0.710$), intentionally injurious behaviors ($OR = 1.445$), bad emotions and self-harm ($OR = 1.900$), and substance addiction ($OR = 1.375$), sexual behavior ($OR = 1.704$), and anxiety ($OR = 2.280$) were all positively correlated with college students' Internet addiction (all p -values < 0.05).

Conclusion: The detection rate of Internet addiction among college students in higher vocational colleges and universities in Qinghai Province is high. Schools, families and society should pay attention to multiple risk factors in time and strengthen guidance and supervision in order to reduce the occurrence of college students' Internet addiction.

Keywords

College Students, Internet Addiction

Copyright © 2025 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. 前言

网络成瘾是指个人无法控制地使用互联网，在生活中造成心理、社会或工作问题。网络成瘾问题已成为社会公共卫生的一大难题，而高职院校大学生因自我管理能力欠佳以及所处的相对自由的环境等因素，使得一些大学生成为网络成瘾的易感人群[1]。有研究表明，高职院校大学生网络成瘾检出率较高，网络的过度使用会消耗学生的大量时间而耽误学习，同时学生的身心健康也会产生消极影响[2]。大学生网络成瘾的成因受多方面因素影响，与个人因素、家庭类型、学校环境、社会支持以及心理因素等因素密切相关[3]。本研究旨在寻找高职院校大学生网络成瘾的影响因素，为预防大学生网络成瘾的发生提供科学依据。

2. 对象来源与方法

2.1. 对象来源

青海省高职院校在校大学生。纳入标准：全日制在校大学生；自愿配合参与调查。排除标准：招生

对象为乡村医生、农牧民、退伍军人的班级。

2.2. 方法

2.2.1. 抽样方法

采用分层整群抽样的方法，第一步：采用单纯随机抽样，从青海省 7 所高职院校中随机抽取 2 所。第二步：每所学校选取 4~5 个二级学院，每个二级学院各年级选取 1~2 个班级的全日制学生作为研究对象。调查问卷通过问卷星在线平台收集。调查时间为 2024 年 3 月~2024 年 4 月，共收取问卷 2232 份，剔除答题时间过短、连续多个选项选择答案一致的问卷，最终回收有效问卷 1734 份，有效回收率 77.7%。

2.2.2. 调查内容

1) **自编基本人口学信息调查表。**包括性别、民族、专业、年级、父母的最高学历、是否住宿、家庭类型、学习成绩自评等内容。此外，还采用问题“过去一周里，你每晚实际睡眠时间为几小时？”评估研究对象的每晚实际睡眠时间。借鉴既往研究，本研究采用 7 h 为界值，即睡眠时间 < 7 h 提示睡眠不足， ≥ 7 h 提示睡眠良好[4]。

2) **网络成瘾行为的测量。**采用 Young 编制的网络成瘾量表评价学生网络成瘾情况，网络成瘾相关症状包含即使不在上网，脑中也会一直浮现与网络有关的事情；一旦不能上网，就感到不舒服或不愿意干别的事，上网则缓解；为得到满足感增加上网时间；上网的时间超过自己预想的时间；多次想停止上网，但总不能控制自己；因为上网而不能完成作业或逃学；向家长或老师、同学隐瞒自己上网的事实；明知负而后果(睡眠不足、上课迟到、与父母争执)仍继续上网；为了逃避现实、摆脱自己的困境或郁闷、无助、焦虑情绪才上网 9 项内容。平均每天以非学习为目的上网时间 ≥ 4 h 并出现网络成瘾相关症状中 ≥ 4 项症状判定为网络成瘾[5]。该问卷 Cronbach α 系数为 0.91。

3) **健康危险行为的测量。**采用全国青少年健康相关行为调查组编制的大学生健康危险行为调查问卷，内容包括不良饮食行为、缺乏运动锻炼行为、非故意伤害行为、故意伤害行为、不良情绪和自我伤害、严重伤害、物质成瘾行为、危险性行为[6]-[8]。

不良饮食行为判定标准：过去一周里，每天至少喝 1 次汽水饮料；过去一周里，每天吃 1 次以上甜点；过去一周里，每天至少吃 1 次油炸食物；过去一周里，喝牛奶/酸奶/豆浆的次数为 0 次，过去一周里吃早餐天数少于 4 天，过去一个月内有控制某类食物摄入量、催吐、超过 24 小时不吃东西及未经医生指导自行服用减肥药减肥；以上行为中有一个及以上的记为发生不良饮食行为[9]。缺乏运动锻炼行为判定标准：过去一周里，每天至少运动 60 分钟的天数少于 4 天[10]。非故意伤害行为判定标准：在过去 30 天里，有不安全骑自行车/电动车/摩托车行为；在过去 30 天里，步行过马路时，有不走人行横道/过街天桥/地下通道的行为；在过去 12 个月里，去过没有安全措施的地方游泳；以上行为中有一个及以上的记为发生非故意伤害行为。故意伤害行为判定标准：在过去 30 天里，受到过取笑、被孤立、威胁、恐吓等形式的欺侮；在过去的 12 个月里，上下学时感到安全没有保障；在过去的 12 个月里，发生过与他人(1 人或多人)动手打架；以上行为中有一个及以上的记为发生故意伤害行为。不良情绪和自我伤害判定标准：在过去的 12 个月里，有过孤独感；在过去的 12 个月里，曾因为学习压力或成绩问题感到心情不愉快；在过去的 12 个月里，曾因为担心某事而失眠；在过去的 12 个月里，曾连续两周或更长时间感到非常伤心或绝望而停止平常的活动；在过去的 12 个月里，考虑过或曾采取过措施试图自杀；在过去的 12 个月里，想到或尝试过离校出走(无老师或家长准许，离开学校 24 小时以上)；以上行为中有一个及以上的记为发生不良情绪和自我伤害。严重受伤判定标准：在过去的 12 个月里，严重受伤过(严重受伤指由于外伤，而需要得到医生或护士的治疗，或者至少一天不能上学或参加运动)。物质成瘾行为判定标准：在过去的 30 天里，抽过烟；在过去的 30 天里，喝过至少一杯酒；到目前为止，曾使用过毒品；

使用过安定等镇静催眠类药物；以上行为中有一个及以上的记为发生物质成瘾行为。性行为判定标准：发生过性行为。

4) 焦虑自评量表(self-rating anxiety scale, SAS)。该量表含有 20 个条目，其中 15 项为正向评分题，其余 5 项为反向评分题。标准分分界值为 50 分，标准分 < 50 分提示无焦虑症状，标准分 ≥ 50 分提示有焦虑症状[11]。

5) 抑郁自评量表(self-rating depression scale, SDS)。该量表含有 20 个条目，其中 10 项为反向评分题，其余 10 项为正向评分题，标准分分界值为 53 分，标准分 < 53 分提示无抑郁症状，标准分 ≥ 53 分提示有抑郁症状[12]。

2.2.3. 质量控制

本次研究由研究者及 2 名医学本科生组成，调查开始前对调查人员进行了统一培训。调查阶段由调查员亲自在目标班级发放问卷填写二维码，并对所有调查对象告知其本次调查的目的和意义，本次调查完全匿名且自愿填写。本研究获青海大学医学科学研究院伦理委员会批准。

2.3. 统计学处理

使用 EpiData3.1 建立数据库，将回收的问卷经过统一编码后进行录入，采用 SPSS28.0 对数据进行统计分析。用人数(%)描述计数资料，计量资料两组均数的比较采用独立样本 t 检验，计数资料的组间比较采用卡方检验，单向等级有序资料的组间比较采用非参数检验，采用二元 Logistic 回归进行健康危险行为、焦虑、抑郁与网络成瘾行为的多因素分析。检验水准 $\alpha = 0.05$ ， $p < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 人口学特征

本研究共有效调查 1734 名高职院校大学生，其中男生 658 人(37.9%)，女生 1076 人(62.1%)；汉族 653 人(37.7%)，少数民族 1081 人(62.3%)；专业大类：医学类 693 人(39.9%)，非医学类 1041 人(60.1%)；年级分布：大一 1022 人(58.9%)，大二 547 人(31.6%)，大三 165 人(9.5%)；父亲文化程度为小学及以下、初中、高中或中专、大专或高职、本科及以上的分布情况为 761 人(43.9%)、534 人(30.7%)、200 人(11.6%)、200 人(11.6%)、39 人(2.2%)，母亲文化程度(按父亲顺序)的分布情况为 1003 人(57.9%)、508 人(29.3%)、145 人(8.4%)、54 人(3.1%)、24 人(1.3%)；家庭类型是核心家庭(父母和子女)、非核心家庭(单亲家庭、三代同堂、再婚家庭)分布占比分别为 1058 人(61.1%)、676 人(38.9%)；住宿生 1578 人(91.0%)，走读生 156 人(9.0%)；与同班同学相比，学习成绩自我评价为差、中等偏下、中等、中等偏上、好、说不好的分布情况为 100 人(5.8%)、213 人(12.3%)、839 人(48.4%)、367 人(21.2%)、145 人(8.3%)、70 人(4.0%)；近一个月，每晚实际睡眠时间(6.69 ± 1.42)小时。详见表 1。

3.2. 人口学特征与网络成瘾行为的单因素分析

本研究共有效调查 1734 名高职院校大学生，过去 7 天里网络成瘾的大学生共 359 人，检出率为 20.7%。单因素分析结果显示，性别、年级、家庭类型、成绩自评、每晚实际睡眠时间与大学生网络成瘾行为有关，差异有统计学意义(p 值均 < 0.05)。见表 2。

3.3. 健康危险行为、焦虑、抑郁与网络成瘾行为的单因素分析

单因素分析结果显示，缺乏运动锻炼行为、故意伤害行为、不良情绪和自我伤害、物质成瘾行为、性行为、焦虑症状、抑郁症状均与网络成瘾行为有关，差异有统计学意义(p 值均 < 0.05)。见表 3。

Table 1. Demographic features
表 1. 人口学特征

变量	分组	频数	构成比(%)
性别	男	658	37.9
	女	1076	62.1
民族	汉	653	37.7
	回	255	14.8
	藏	709	40.8
专业类别	其他	117	6.7
	医学	693	39.9
	非医学	1041	60.1
年级	大一	1022	58.9
	大二	547	31.6
	大三	165	9.5
父亲的最高学历	小学及以下	761	43.9
	初中	534	30.7
	高中或中专	200	11.6
母亲的最高学历	大专或高职	200	11.6
	本科及以上	39	2.2
	小学及以下	1003	57.9
母亲的最高学历	初中	508	29.3
	高中或中专	145	8.4
	大专或高职	54	3.1
家庭类型	本科及以上	24	1.3
	核心家庭	1058	61.1
	非核心家庭	676	38.9
是否为住宿生	是	1578	91.0
	否	156	9.0
学习成绩自评	差	100	5.8
	中等偏下	213	12.3
	中等	839	48.4
	中等偏上	367	21.2
	好	145	8.3
每晚实际睡眠时间	说不好	70	4.0
	睡眠不足	726	41.9
	睡眠良好	1008	58.1

Table 2. Single-factor analysis of demographic features and internet addictive behavior
表 2. 人口学特征与网络成瘾行为的单因素分析

影响因素	分组	网络成瘾行为		统计量	p 值
		否 n (%)	是 n (%)		
性别	男	557 (84.7)	101 (15.3)	18.515 ^a	<0.001
	女	818 (76.0)	258 (24.0)		
民族	汉	515 (78.9)	138 (21.1)	0.509 ^a	0.917
	回	200 (78.4)	55 (21.6)		
专业	藏	568 (80.1)	141 (19.9)		
	其他	92 (78.6)	25 (21.4)		
年级	医学	538 (77.6)	155 (22.4)	1.944 ^a	0.163
	非医学	837 (80.4)	204 (19.6)		
父亲学历	大一	825 (60.0)	197 (54.9)	8.430 ^a	0.015
	大二	412 (30.0)	135 (37.6)		
母亲学历	大三	138 (10.0)	27 (7.5)		
	小学及以下	601 (79.0)	160 (21.0)	4.934 ^a	0.294
家庭类型	初中	427 (80.0)	107 (20.0)		
	高中或中专	157 (78.5)	43 (21.5)		
成绩自评	大专或高职	154 (77.0)	46 (23.0)		
	本科及以上	36 (92.3)	3 (7.7)		
每晚实际睡眠时间	小学及以下	796 (79.4)	207 (20.6)	2.729 ^a	0.604
	初中	396 (78.0)	112 (22.0)		
家庭类型	高中或中专	116 (80.0)	29 (20.0)		
	大专或高职	46 (85.2)	8 (14.8)		
成绩自评	本科及以上	21 (87.5)	3 (12.5)		
	核心家庭	857 (81.0)	201 (19.0)	4.808 ^a	0.028
成绩自评	非核心家庭	518 (76.6)	158 (23.4)		
	差	70 (70.0)	30 (30.0)	16.496	0.006
每晚实际睡眠时间	中等偏下	161 (75.6)	52 (24.4)		
	中等	685 (81.6)	154 (18.4)		
每晚实际睡眠时间	中等偏上	282 (76.8)	85 (23.2)		
	好	125 (86.2)	20 (13.8)		
每晚实际睡眠时间	说不好	52 (74.3)	18 (25.7)		
	睡眠不足	539 (74.2)	187 (25.8)	19.431 ^a	<0.001
	睡眠良好	836 (82.9)	172 (17.1)		

备注：a = Pearson's Chi-squared test。

Table 3. Single-factor analysis of health risk behaviors, anxiety, depression and internet addictive behavior
表 3. 健康危险行为、焦虑、抑郁与网络成瘾行为的单因素分析

影响因素	分组	网络成瘾行为		统计量	p 值
		否 n (%)	是 n (%)		
不良饮食行为	是	1003 (78.2)	279 (21.8)	3.362 ^a	0.067
	否	372 (82.3)	80 (17.7)		
缺乏运动锻炼行为	是	421 (74.5)	144 (25.5)	11.679 ^a	<0.001
	否	954 (81.6)	215 (18.4)		
非故意伤害行为	是	277 (76.3)	86 (23.7)	2.497 ^a	0.114
	否	1098 (80.1)	273 (19.9)		
故意伤害行为	是	422 (71.0)	172 (29.0)	37.482 ^a	<0.001
	否	953 (83.6)	187 (16.4)		
不良情绪和自我伤害	是	872 (74.3)	302 (25.7)	55.810 ^a	<0.001
	否	503 (89.8)	57 (10.2)		
严重伤害	是	189 (82.2)	41 (17.8)	1.337 ^a	0.247
	否	1186 (78.9)	318 (21.1)		
物质成瘾行为	是	482 (75.2)	159 (24.8)	10.420 ^a	0.001
	否	893 (81.7)	200 (18.3)		
性行为	是	135 (70.7)	56 (29.3)	9.705 ^a	0.002
	否	1240 (80.4)	303 (19.6)		
焦虑症状	是	374 (65.8)	194 (34.2)	93.096 ^a	<0.001
	否	1001 (85.8)	165 (14.2)		
抑郁症状	是	930 (75.8)	297 (24.2)	31.345 ^a	<0.001
	否	445 (87.8)	62 (12.2)		

备注: a = Pearson's Chi-squared test。

3.4. 健康危险行为、焦虑、抑郁与网络成瘾行为的多因素分析

通过二元 Logistic 回归分析健康危险行为、焦虑、抑郁对网络成瘾行为的影响。以是否有网络成瘾行为因变量(0 = 无, 1 = 有), 以单因素分析有统计学意义的性别、年级、家庭类型、成绩自评、每晚实际睡眠时间、缺乏运动锻炼行为、故意伤害行为、不良情绪和自我伤害、物质成瘾行为、性行为、焦虑症状、抑郁症状为自变量, 建立健康危险行为、焦虑、抑郁对网络成瘾行为影响的二元 Logistic 回归模型, 赋值表见表 4。二元 Logistic 回归分析结果表明, 在控制了其他与网络成瘾行为有关的因素后, 因性别($OR = 2.107$)、年级(大二: $OR = 1.407$; 大三: $OR = 0.710$)、睡眠不足($OR = 0.710$)、故意伤害行为($OR = 1.445$)、不良情绪和自我伤害($OR = 1.900$)、物质成瘾($OR = 1.375$)、性行为(1.704)、焦虑($OR = 2.280$)会增加大学生网络成瘾行为发生的风险(P 值均 < 0.05)。见表 5。

4. 讨论

本研究揭示了青海省高职院校大学生网络成瘾行为的普遍性, 在过去 7 天内, 共识别出 359 名网络成瘾的大学生, 检出率为 20.7%。这一发现与现有文献的研究结果相吻合。我们认为, 不同研究间的相似

Table 4. Table of assignments for health risk behaviors, anxiety, and depression variables**表 4. 健康危险行为、焦虑、抑郁变量赋值表**

影响变量	赋值
Y1 网络成瘾	1 = 是； 0 = 否
X1 性别	1 = 是； 0 = 否
X2 年级	1 = 大一， 2 = 大二， 3 = 大三
X3 家庭类型	1 = 核心家庭， 2 = 非核心家庭
X4 成绩自评	1 = 差， 2 = 中等偏下， 3 = 中等， 4 = 中等偏上， 5 = 好， 6 = 说不好
X5 睡眠不足	1 = 是； 0 = 否
X6 缺乏运动锻炼行为	1 = 是； 0 = 否
X7 故意伤害行为	1 = 是； 0 = 否
X8 不良情绪和自我伤害	1 = 是； 0 = 否
X9 物质成瘾	1 = 是； 0 = 否
X10 性行为	1 = 是； 0 = 否
X11 焦虑症状	1 = 是； 0 = 否
X12 抑郁症状	1 = 是； 0 = 否

Table 5. Logistic regression analysis of health risk behaviors, anxiety, depression and internet addictive behavior**表 5. 健康危险行为、焦虑、抑郁与网络成瘾行为的 Logistic 回归分析**

影响因素	B	Wald X ²	OR	95% CI		p 值
				下限	上限	
性别	0.745	24.355	2.107	1.567	2.833	<0.001
大一			1	-	-	
大二	0.341	6.414	1.407	1.080	1.832	0.011
大三	-0.341	2.081	0.710	0.553	0.913	0.008
睡眠不足	-0.342	7.134	0.710	0.553	0.913	0.008
故意伤害行为	0.368	7.650	1.445	1.113	1.877	0.006
不良情绪和自我伤害	0.642	14.796	1.900	1.370	2.634	<0.001
物质成瘾	0.318	4.917	1.375	1.038	1.821	0.027
性行为	0.533	7.474	1.704	1.163	2.496	0.006
焦虑症状	0.736	29.179	2.280	1.643	3.165	<0.001
常数	-2.843	181.525	0.058			<0.001

性可能归因于调查对象的文化背景、地域特征、教育水平，以及调查内容和时间点的差异。这些因素的综合作用可能影响了网络成瘾行为的发生率，值得进一步深入探讨。

多数研究指出，男生的网络成瘾率通常高于女生，这可能与男生的生理和心理特征有关，尤其是他们更容易沉迷于网络游戏。然而，也有研究认为性别间的网络成瘾差异并无统计学意义($P > 0.05$) [1] [2] [6] [13]。本研究通过多因素 Logistic 回归分析发现，女生的网络成瘾发生率实际上高于男生，这一结果与王艳秋等人的研究一致[14]。这可能与互联网的快速发展和丰富的在线娱乐活动有关，尤其是女大学生

更容易过度使用网络购物。此外，女生通常心理较为敏感，更容易出现孤独、焦虑和抑郁等情绪，而社交媒体和聊天工具为她们提供了满足心理需求和建立社交联系的途径，从而增加了她们沉迷网络的风险[15]。本研究结果显示，年级是大学生网络成瘾的影响因素，且大二年级网络成瘾程度高于大一和大三年级，大学生网络成瘾率随年级增长呈现先升高后降低的趋势，这与已有研究结果一致[16]。可能是因为大一年级学生刚进入大学校园，对大学中的新鲜事物和各类社团比较感兴趣，到了大二，学生已经适应了大学生活，对课外活动参加的积极性降低，而将更多的时间和注意力集中到了网络上，到了大三年级，学生面临着实习、就业和毕业的压力，导致上网时间减少。

本研究发现，睡眠不足与大学生网络成瘾之间存在正相关关系，季文平等的研究也指出，网络成瘾是睡眠不足的正性相关因素，且随着网络成瘾程度的加重，失眠风险也随之上升，两者之间存在相互作用。这种现象可能与大学生的睡眠拖延行为有关，部分学生习惯于熬夜使用手机等电子设备，长时间的上网活动使大脑神经中枢持续处于兴奋状态，从而导致入睡困难或睡眠质量下降[17]。由于大学生的起床时间相对固定，当他们推迟入睡时间而起床时间不变时，就会导致睡眠时间缩短，进而引发白天学习时的倦怠感和疲劳感，对他们的生活质量和服务效率产生负面影响[18]。

现有研究表明网络成瘾与一系列不良情绪和行为，如抑郁、孤独感、非自杀性自伤等存在关联。我们的研究进一步确认了这一相关性，发现存在故意伤害行为、不良情绪、自我伤害和抑郁等问题的大学生更易出现网络成瘾，强调了心理因素在网络成瘾形成中的关键作用[19]。此外，网络成瘾也被证实会诱发抑郁等负面情绪，Jain 等人的研究进一步指出网络成瘾与心理问题之间存在相互依赖和共存的关系。因此，高职院校需加大对学生心理健康的关注，及时识别并干预心理障碍，同时采取有效的网络成瘾预防和干预措施，以达到预防网络成瘾的发生并解决相关心理问题的目的。

本研究发现物质滥用行为与网络成瘾之间存在正相关关系，与扬琴等人的研究结果一致。具体而言，梅松丽等的研究指出，吸烟的大学生在网瘾组与非网瘾组之间存在显著差异，而饮酒的大学生在两组间的差异则不显著[20]。Ko 等的研究也表明，网络成瘾与饮酒行为呈正相关[21]。此外，国内外的研究均证实，大学生吸烟行为对网络成瘾的形成具有直接的预测作用。本研究还发现性行为与网络成瘾之间存在相关性，但国内关于这两者关系的研究相对较少，在未来的研究中可以考虑更多关注相关方面。

5. 结论

综上所述，青海省高职院校大学生网络成瘾情况普遍存在，并且受多种因素交互影响，针对大学生网络成瘾的普遍性和严重性，应建立起“个人-家庭-学校-社会”四位一体的长效预防机制，多管齐下，各司其职，保障大学生健康成长。

参考文献

- [1] 翟明瑶. 网络依赖对高职院校学生心理健康的影响及其应对[J]. 中国学校卫生, 2024, 45(5): 604.
- [2] 高士乘, 曾凡梅, 陈飞. 高职院校大学生网络成瘾的现状及影响因素研究——以湖南省高校为例[J]. 怀化学院学报, 2022, 41(2): 116-119.
- [3] 秦艳, 徐高峰. 高职院校学生网络成瘾现象的原因分析与对策[J]. 沙洲职业工学院学报, 2020, 23(2): 60-64.
- [4] 武慧慧, 柏景琪, 王月莹, 等. 医学生睡眠时间与失眠现状及其影响因素分析[J]. 上海护理, 2024, 24(4): 44-48.
- [5] 曾直. 湘西地区高职院校学生健康危险行为及其与家庭因素的相关性研究[D]: [硕士学位论文]. 吉首: 吉首大学, 2018.
- [6] 郭树榜, 刘丽清. 菏泽市大学生健康相关行为现况调查[J]. 医学研究与教育, 2010, 27(4): 63-67.
- [7] 杨才. 湘西地区大学生体质水平及其与健康危险行为的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 吉首: 吉首大学, 2019.
- [8] 余金聪, 赵志雅, 唐雪梅, 等. 大学生心理控制源与健康危险行为的关系[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(2): 260-264.

- [9] 张方芳, 姚春霞, 张文翠, 等. 上海市大学生不良饮食行为现状及影响因素分析[J]. 健康教育与健康促进, 2023, 18(6): 588-591.
- [10] 朱艳, 史慧静, 罗春燕. 上海市中学生健康危险行为聚集模式分析[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(8): 1145-1150.
- [11] 别凤赛, 徐洋, 李晓光, 等. 常用职业心理健康损害测评工具概述[J]. 实用预防医学, 2021, 28(4): 510-513.
- [12] 杨燕, 王晓祺, 彭怡玮, 等. 甘肃省兰州市大学生抑郁和焦虑现状及相关因素分析[J]. 兰州大学学报(医学版), 2024, 50(7): 52-59.
- [13] 范玉川, 朱从庆, 朱乐青. 网络成瘾与大学生在校身体活动的关系研究[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(3): 350-357.
- [14] 王艳秋. 安徽省 5 所高校大学生网络成瘾的现况及影响因素调查研究[D]: [硕士学位论文]. 芜湖: 皖南医学院, 2020.
- [15] 麻思南. 大学生应对方式、社交焦虑与网络成瘾的关系及干预研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2024.
- [16] 廖小燕. 父母教养方式与中职女生网络偏差行为的关系: 自控能力的调节作用[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2022.
- [17] 季文平, 张鸿雁, 田英汉, 等. 安徽省医学院校大学生抑郁与网络成瘾及失眠的关联[J]. 中国学校卫生, 2023, 44(8): 1174-1177.
- [18] 史云婷. 体育院系研究生手机成瘾对学业倦怠的影响: 非理性拖延的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州体育学院, 2023.
- [19] Dam, V.A.T., Dao, N.G., Nguyen, D.C., Vu, T.M.T., Boyer, L., Auquier, P., et al. (2023) Quality of Life and Mental Health of Adolescents: Relationships with Social Media Addiction, Fear of Missing Out, and Stress Associated with Neglect and Negative Reactions by Online Peers. *PLOS ONE*, **18**, e0286766.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286766>
- [20] 梅松丽, 李娇朦, 张莹, 等. 核心自我评价与感恩对大学生网络成瘾的影响[J]. 中国高等医学教育, 2017(3): 44-45.
- [21] Ko, C., Yen, J., Yen, C., Chen, C., Weng, C. and Chen, C. (2008) The Association between Internet Addiction and Problematic Alcohol Use in Adolescents: The Problem Behavior Model. *CyberPsychology & Behavior*, **11**, 571-576.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0199>