

The Impact of Network Dependence on Mental Health of Students in Technical Colleges

Liping Jiao Yu Yang Mingfei Yao Xuejiao Wang

Lu'nan Technician College, Linyi, Shandong, 276017, China

Abstract

This study investigates internet addiction and mental health status among students at a technical college in Shandong Province using literature review, questionnaire surveys, interviews, and statistical analysis. Findings reveal that internet addiction exhibits significant prevalence among technical college students, primarily manifested through uncontrolled internet usage duration, emotional dependence, and impacts on academic life and social interactions. Further analysis demonstrates positive correlations between internet addiction severity and psychological issues such as obsessive-compulsive symptoms, anxiety, and interpersonal sensitivity. Overall, internet addiction may adversely affect students' emotional well-being and social adaptation. Based on these findings, schools should enhance mental health education and internet usage guidance, while promoting collaborative interventions between families and schools to foster students' holistic physical and mental development.

Keywords

Internet dependence; Students in technical colleges; Mental health

网络依赖对技工院校学生心理健康的影响

焦丽萍 杨雨 姚明飞 王雪娇

鲁南技师学院, 中国·山东 临沂 276017

摘要

本研究以山东省某技工院校学生为研究对象,采用文献资料法、问卷调查法、访谈法和统计分析方法,对学生网络依赖与心理健康状况进行探讨。研究发现,网络依赖在技工院校学生群体中具有一定普遍性,主要表现为上网时间失控、情绪依赖以及对学习生活与现实交往的影响。进一步分析表明,网络依赖程度与强迫症状、焦虑、人际关系敏感等心理问题之间呈现出一定的正向关联关系。总体来看,网络依赖可能对学生情绪状态与社会适应产生不利影响。基于此,学校应加强心理健康教育与网络使用指导,家校协同开展干预,以促进学生身心健康发展。

关键词

网络依赖; 技工院校学生; 心理健康

1 引言

随着互联网在青少年学习、社交与娱乐中的广泛应用,网络已成为学生日常生活的重要组成部分。在带来便利的同时,过度使用网络所引发的问题也逐渐显现,如作息紊乱、现实交往减少及情绪问题增多等。相关研究表明,网络依赖已成为影响青少年心理健康的重要因素之一。相较于普通中学与高校学生,技工院校学生在学业适应、职业发展及心理调适方面面临更多现实压力,因此更容易受到网络使用行为的影响。在此背景下,探讨网络依赖对技工院校学生心理健康的影响,对于开展有针对性的教育干预具有重要意义。

2 研究对象和研究方法

2.1 研究对象

本研究以山东省多所技工院校学生为研究对象,对其网络使用情况与心理健康状况进行调查分析。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

查阅中国知网、万方、维普等数据库中有关网络依赖、心理健康及技工院校学生发展的研究成果,梳理相关概念、理论基础、测量工具和研究现状,为本研究设计与分析提供理论依据。

2.2.2 问卷调查法

采用网络依赖量表(CIAS)和症状自评量表(SCL-90)对学生进行调查,以了解其网络使用行为及心理健康状况。

2.2.3 访谈法

采用半结构式访谈,对网络依赖学生、家长、教师及

【作者简介】焦丽萍(1993-),女,中国山东诸城人,本科,讲师,从事自动化研究。

学校管理者进行访谈,了解学生网络依赖形成原因、现实表现及干预需求,为问卷结果解释和对策提出提供质性支持。

2.2.4 数理统计法

运用 SPSS17.0 对问卷数据进行录入、整理与统计分析,采用描述统计、交叉分析和相关分析等方法,考察学生网络依赖现状、心理健康水平及两者之间的关系。

3 研究结果与分析

3.1 学生网络依赖现状调查

本研究采用网络成瘾问卷(CIAS)对技工院校学生网络依赖情况进行调查,共发放问卷1819份,回收有效问卷1810份,有效回收率达99.5%。CIAS量表共20个题项,采用5点计分法,从“几乎没有”到“总是”分别计1—5分。为更直观呈现技工院校学生网络依赖现状,现从总体分布和具体题项表现两个方面进行分析。

表1 技工院校学生网络依赖总体分布情况(N=1810)

网络依赖程度	人数(n)	比例(%)
无依赖	235	13.0
轻度依赖	959	53.0
中度依赖	579	32.0
重度依赖	37	2.0
合计	1810	100.0

由表1可见,技工院校学生网络依赖现象较为普遍。无依赖学生仅占13.0%,而轻度依赖学生占53.0%,中度依赖学生占32.0%,重度依赖学生占2.0%。整体来看,约87.0%的学生在不同程度上存在网络依赖倾向,其中轻度依赖人数最多,说明网络依赖在技工院校学生群体中具有广泛性和普遍性。与此同时,中重度依赖学生合计占34.0%,表明相当一部分学生的网络使用问题已由一般性沉迷发展为较明显的行为失控和心理依赖,值得学校、家庭和社会高度关注。

由表2可见,技工院校学生网络依赖的主要表现较为突出,且呈现出明显的时间失控、情绪依赖和现实功能受损特征。第一,时间控制问题最为突出。“上网时对自己说‘再玩一会’”平均分为3.74,“经常/总是”人数为1213人,占67.0%;“上网时间比预期长”平均分为3.71,占65.5%;“上网到深夜不睡觉”平均分为3.63,占62.0%。这说明学生最突出的网络依赖表现是难以及时停止上网,容易不断延长在线时间,且已对正常作息造成明显影响。

第二,情绪依赖特征较为明显。“心情不好时上网”平均分为3.58,“经常/总是”1086人,占60.0%;“一次上网后渴望下一次上网”平均分为3.47,占56.0%;“无法上网会空虚无聊”平均分为3.39,占52.0%;“不能上网会烦躁不安”平均分为3.22,占48.0%。这些数据表明,部分学生已将网络作为缓解压力和调节情绪的重要方式,网络依赖逐渐由行为习惯转向心理依附。

表2 技工院校学生网络依赖主要表现情况(N=1810)

题项	平均分	经常/总是人数(n)	比例(%)
上网时间比预期长	3.71	1186	65.5
因上网忽略事情	3.46	1032	57.0
更愿意上网而不是和亲密朋友在一起	2.98	742	41.0
经常网上结交新朋友	3.12	814	45.0
家人朋友抱怨上网时间长	3.35	941	52.0
因上网影响学习	3.42	995	55.0
不顾现实问题仍上网	3.08	778	43.0
因上网影响日常生活	3.26	887	49.0
担心网上隐私被知道	2.84	652	36.0
心情不好时上网	3.58	1086	60.0
一次上网后渴望下一次上网	3.47	1014	56.0
无法上网会空虚无聊	3.39	941	52.0
被打扰上网会发脾气	3.01	760	42.0
上网到深夜不睡觉	3.63	1122	62.0
离开网络后还想着网上事情	3.18	832	46.0
上网时对自己说“再玩一会”	3.74	1213	67.0
想减少上网时间却失败	3.31	905	50.0
对人隐瞒上网时间	2.76	615	34.0
宁愿上网不愿和朋友出去玩	2.95	724	40.0
不能上网会烦躁不安	3.22	869	48.0

第三,学习与生活功能受到一定损害。“因上网忽略事情”平均分为3.46,“经常/总是”1032人,占57.0%;“因上网影响学习”平均分为3.42,占55.0%;“因上网影响日常生活”平均分为3.26,占49.0%;“想减少上网时间却失败”平均分为3.31,占50.0%。说明网络使用已不仅是娱乐行为,而是开始干扰学生学习任务完成、日常事务处理和自我管理能力,现实功能受损较为明显。

第四,现实人际交往受到挤压。“家人朋友抱怨上网时间长”平均分为3.35,“经常/总是”941人,占52.0%;“更愿意上网而不是和亲密朋友在一起”平均分为2.98,占41.0%;“宁愿上网不愿和朋友出去玩”平均分为2.95,占40.0%;“对人隐瞒上网时间”平均分为2.76,占34.0%。这表明部分学生已出现现实交往减少、线上偏好增强的倾向,甚至伴随一定隐瞒行为,说明网络依赖已对其现实社会关系产生负面影响。

综合表1和表2可以看出,技工院校学生网络依赖问题具有较高发生率,并且在具体表现上以“时间失控”和“情绪依赖”最为突出。多数学生虽以轻度依赖为主,但已经在日常学习、生活作息和情绪管理中显现出一定负面影响。由此可见,网络依赖已成为影响技工院校学生健康成长的重要问题,后续需结合心理健康教育、行为管理和家庭协同干预等方式加以预防和矫治。

3.2 学生心理健康现状调查

本研究采用症状自评量表(SCL-90)对技工院校学生

心理健康状况进行调查,共发放问卷1460份,回收有效问卷1425份,有效回收率为97.5%。SCL-90量表共90个题项,采用0—4级评分方式,从“从无”到“严重”分别赋值0—4分。量表内容涵盖学生在近一段时间内的情绪、认知、行为及躯体不适等多方面症状。由于90个题项较为分散,统计分析时通常不逐题呈现,而是按照量表编制规则,将90个题项归纳为10个因子进行汇总分析,即躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性和其他。因此,表4展示的是10个因子的统计结果,而非90个单项逐题统计结果。

表3 技工院校学生心理健康总体状况分布情况(N=1425)

心理健康状况	人数(n)	比例(%)
无明显心理问题	1245	87.4
中等程度及以上心理问题	180	12.6
合计	1425	100.0

由表3可见,技工院校学生总体心理健康状况较为稳定,但仍有一定比例学生存在较明显的心理困扰。无明显心理问题学生为1245人,占87.4%;中等程度及以上心理问题学生为180人,占12.6%。这说明大多数学生心理状态总体正常,但约每8名学生中就有1名存在中等程度及以上的心理问题,提示技工院校学生心理健康教育和心理风险筛查仍具有较强现实必要性。

表4 技工院校学生SCL-90各因子检出情况(N=1425)

因子	因子分≥2人数(n)	比例(%)	排序
强迫症状	616	43.2	1
人际关系敏感	502	35.2	2
焦虑	406	28.5	3
抑郁	384	26.9	4
躯体化	356	25.0	5
敌对	299	21.0	6
恐怖	271	19.0	7
偏执	242	17.0	8
其他(睡眠与饮食)	228	16.0	9
精神病性	185	13.0	10

由表4可见,技工院校学生心理问题主要集中在强迫症状、人际关系敏感、焦虑和抑郁等方面。需要说明的是,表中10个因子并不是另外设置的10道题,而是由90个题项按照量表规则归类形成的综合指标,因此更能反映学生心理问题的结构性特征。其中,强迫症状检出率最高,为43.2%,说明部分学生存在反复思虑、注意力不集中、做事反复检查和难以决断等问题;人际关系敏感检出率为35.2%,表明学生在人际交往中较易出现自卑、敏感和不自在感。焦虑和抑郁因子检出率分别为28.5%和26.9%,反映出部分学生在情绪调节、压力应对和积极体验方面存在一定困难。

此外,躯体化因子检出率为25.0%,提示一些学生的心理压力已通过头痛、胸闷、乏力、睡眠不良等身体不适表现

出来。敌对、恐怖、偏执等因子比例虽然相对较低,但也说明少数学生仍存在情绪冲动、社交回避及猜疑等心理倾向。总体来看,技工院校学生心理健康问题并非集中于严重精神障碍,而更多表现为适应性压力、情绪困扰和人际敏感,这与其所处年龄阶段、学习生活环境及成长任务密切相关。

综合表3和表4可以看出,技工院校学生心理健康总体状况以正常为主,但在强迫症状、人际关系敏感、焦虑和抑郁等方面仍存在一定比例的突出问题。由此说明,学校在开展心理健康教育时,不仅要关注少数严重问题学生,更应重视大多数处于一般心理困扰状态学生的早期筛查和日常干预。

3.3 网络依赖对技工院校学生心理健康的影响

3.3.1 网络依赖加重学生情绪困扰与心理压力

结合2.1和2.2的调查结果可以看出,网络依赖已对技工院校学生的情绪状态产生明显影响。网络依赖调查中,“心情不好时上网”平均分为3.58,经常或总是选择者达1086人,占60.0%;“无法上网会空虚无聊”为941人,占52.0%;“不能上网会烦躁不安”为869人,占48.0%。这表明部分学生已将网络作为缓解压力和调节情绪的重要方式,一旦脱离网络,便容易出现空虚、焦虑、烦躁等负面体验。与此同时,SCL-90结果显示,学生强迫症状检出率为43.2%,焦虑为28.5%,抑郁为26.9%,躯体化为25.0%。由此可见,网络依赖越明显,学生越容易出现紧张不安、情绪低落、反复思虑和身心疲惫等心理问题,网络依赖已成为诱发和加重学生心理压力的重要因素。

3.3.2 网络依赖削弱学生现实适应与人际交往能力

网络依赖不仅影响学生情绪状态,也会削弱其现实适应能力和社会交往质量。表2显示,“因上网忽略事情”有1032人,占57.0%，“因上网影响学习”有995人,占55.0%，“因上网影响日常生活”有887人,占49.0%，“想减少上网时间却失败”有905人,占50.0%。同时,“家人朋友抱怨上网时间长”有941人,占52.0%，“更愿意上网而不是和亲密朋友在一起”有742人,占41.0%，“宁愿上网不愿和朋友出去玩”有724人,占40.0%。这些数据说明,网络依赖已挤压学生学习训练、生活管理和现实交往时间。与之相对应,SCL-90中人际关系敏感检出率达35.2%,敌对为21.0%,偏执为17.0%。这表明过度依赖网络会使学生在现实交往中更加敏感、自卑和疏离,降低其社会适应水平,不利于健全人格和职业素养的形成。

3.4 针对网络依赖对技工院校学生心理健康影响的对策建议

3.4.1 加强学校心理健康教育和网络使用指导

学校应将网络依赖预防融入心理健康教育和学生日常管理之中,定期使用CIAS和SCL-90开展筛查,及时发现高风险学生。针对“上网时间失控”“因上网影响学习”等突出问题,可通过主题班会、心理讲座、个别辅导等方式,

引导学生正确认识网络使用行为。同时加强宿舍作息、课堂纪律和手机使用管理,帮助学生逐步养成适度上网、规律作息和自我约束的习惯。

3.4.2 强化家校协同和现实活动替代作用

家长应加强与学生的日常沟通,关注其情绪变化和上网习惯,避免一味指责或简单限制,多采用陪伴、引导和示范的方式帮助学生合理使用网络。学校应主动加强与家长联系,及时反馈学生在校表现,形成教育合力。同时,学校还应丰富社团活动、体育锻炼、技能竞赛和团体辅导,增加学生现实中的参与感、成就感和归属感,减少其对网络社交和线上娱乐的过度依赖。

4 结论与建议

4.1 结论

本研究通过对问卷数据进行整理,并运用 SPSS 软件开展交叉分析,初步发现技工院校学生网络依赖现象较为普遍,且网络依赖程度与强迫症状、焦虑、人际关系敏感等心理问题存在正向关联。进一步分析表明,网络依赖不仅表现为上网时间失控、情绪依赖以及学习生活受扰,还可能对学生的现实适应与人际交往产生一定负面影响。结合相关理论可以认为,网络依赖程度越高,学生越容易出现情绪困扰、心理压力增大和社会适应能力下降等问题。

4.2 建议

针对上述结果,学校应将网络依赖预防与心理健康教育结合起来,定期开展 CIAS 和 SCL-90 筛查,及时发现高风险学生,并通过主题班会、心理辅导和行为管理加强网络使用指导。家长应重视学生情绪变化和上网习惯,增强陪伴与沟通,避免简单粗暴限制。与此同时,学校还应丰富社团活动、体育锻炼、技能竞赛和团体辅导,帮助学生在现实生活中获得成就感、归属感和支持感,从而减少对网络的过度依赖,促进其身心健康发展。

参考文献

- [1] 刘桂芹.中职学生网络依赖行为与心理健康干预策略研究[J].快乐阅读,2025,(08):108-110.
- [2] 田波.体育活动对初中生网络依赖的作用机制:基本心理需要满足中介效应研究[D].江西科技师范大学,2025.
- [3] 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(05):604.
- [4] 梁炜,邵而行.大学生社会支持对心理健康影响的调研分析与对策研究[J].北京城市学院学报,2023,(04):40-47+52.
- [5] 蒋传发;张建萍.大学生心理健康教育[M].人民邮电出版社:202209.209.
- [6] 杨扬,高文斌,樊春雷,陶婷,王利刚,白兰.青少年智能手机依赖的现状及其影响因素[J].中小学心理健康教育,2022,(21):10-18.