

DOI: 10.53104/yxyjkkx.2025.01.01.001

自我控制能力在焦慮影響網路成癮過程中的調節效應分析

許芷蘭¹

1. 福建師範大學，福建省 福州市 350000

摘要：隨著互聯網與智慧手機的深度滲透，網路成癮已逐漸成為全球性公共健康挑戰，特別是在大學生群體中尤為突出，對學業成就、身心健康及社會適應能力產生深遠負面影響。作為高頻率使用網路且難以控制的行為，網路成癮常被視為負性情緒調節不良的結果。焦慮是大學生中最常見的負性情緒之一，已被多項研究確認是網路成癮的重要風險因素。然而，部分高焦慮個體並未發展出嚴重網路依賴，提示個體心理資源可能發揮關鍵調節作用。

本研究基於自我控制資源模型與情緒調節理論，提出並驗證焦慮與網路成癮的調節效應模型，重點考察自我控制能力的作用。以中國東部兩所綜合性大學 512 名在校大學生為樣本，採用橫斷面問卷調查，分別通過 GAD-7 量表、Young 網路成癮量表及簡版自我控制量表測量變數，控制性別、年級、日均上網時長等因素。

多元回歸與交互作用分析顯示：(1) 焦慮顯著正向預測網路成癮，驗證了焦慮作為行為成癮心理基礎的假設；(2) 自我控制能力顯著負向預測網路成癮；(3) 兩者存在顯著交互作用，高自控能力減弱焦慮對網路成癮的影響。簡單斜率分析表明，低自控個體中焦慮與網路成癮的關係最強。

研究豐富了行為成癮理論和焦慮心理機制，支援將自我控制能力視為幹預焦慮相關網路依賴的切入點。結果提示，高校心理幹預可通過提升情緒識別能力和自我控制訓練，有效降低網路成癮風險。未來研究可採用縱向追蹤或實驗設計，進一步探索其動態交互過程，並引入情緒調節策略、元認知能力等變數，完善多層次預測模型。

關鍵字：焦慮；自我控制能力；網路成癮；調節效應；大學生心理

An Analysis of the Moderating Effect of Self-Control on the Relationship Between Anxiety and Internet Addiction

XU Zhi-lan¹

1. Fujian Normal University, Fuzhou 350000, P.R.China

Correspondence to: XU Zhi-lan; Email: xu_zhilan@163.com

Abstract: With the deep penetration of the Internet and smartphones, Internet addiction has gradually become a global public health challenge, particularly prominent among university students, exerting profound negative impacts on academic achievement, physical and mental health, and social adaptation. As a behavior characterized by high-frequency Internet use and significant difficulty in control, Internet addiction is often regarded as the result of maladaptive regulation of negative emotions. Anxiety, one of the most common negative emotional experiences

收稿日期：2025-06-23 返修日期：2025-07-16 錄用日期：2025-07-21 出版日期：2025-07-28

通信作者：xu_zhilan@163.com

引用格式：許芷蘭. 自我控制能力在焦慮影響網路成癮過程中的調節效應分析[J]. 醫學與健康科學, 2025, 1(1): 1-19.

among university students, has been confirmed by numerous studies to be an important risk factor for Internet addiction. However, some individuals with high anxiety do not develop severe dependence, suggesting that individual psychological resources may play a key moderating role.

Based on the self-control resource model and emotion regulation theory, this study proposed and tested a moderation effect model between anxiety and Internet addiction, focusing on the role of self-control. A sample of 512 university students from two comprehensive universities in eastern China was surveyed cross-sectionally, with anxiety, Internet addiction tendency, and self-control measured using the GAD-7, the Internet Addiction Test, and the Brief Self-Control Scale, respectively, while controlling for gender, grade, and average daily Internet use.

Multiple regression and interaction analyses showed: (1) anxiety significantly positively predicted Internet addiction, verifying the hypothesis that anxiety is an important psychological basis for behavioral addiction; (2) self-control significantly negatively predicted Internet addiction; (3) there was a significant interaction, indicating that higher self-control mitigated the impact of anxiety on Internet addiction. Simple slope analysis revealed that the relationship between anxiety and Internet addiction was strongest among individuals with low self-control.

The findings enrich theories of behavioral addiction and the mechanisms of anxiety, supporting self-control as a potential intervention point for anxiety-related Internet dependence. The results suggest that university mental health interventions can effectively reduce Internet addiction risk by enhancing emotion recognition and implementing self-control training. Future research could adopt longitudinal or experimental designs to further explore the dynamic interactions, incorporating variables such as emotion regulation strategies and metacognitive abilities to refine multi-level predictive models.

Key words: anxiety; self-control; internet addiction; moderation effect; university student mental health

引言

在資訊技術高度發展的當代社會，互聯網已深度滲透到人類生活的方方面面，不僅重塑了人們的交流模式、學習方式和休閒娛樂習慣，還深刻影響了個體的心理狀態和行為模式。隨著智慧手機和移動互聯網的普及，大學生群體成為網路使用的高頻人群。他們的生活和學習大量依賴網路平臺，網路使用在帶來豐富資源與便利的同時，也不可避免地催生了諸如網路依賴、網路逃避和網路成癮等一系列心理和行為問題。

網路成癮，作為一種以過度使用網路、難以自我控制、對日常功能造成顯著損害為核心特徵的行為障礙，近年來在全球範圍內受到廣泛關注。大量研究表明，大學生群體因其所處的發展階段和環境特徵，成為網路成癮的高風險人群。一方面，他們正處於價值觀和身份認同迅速發展的時期，情緒體驗敏感而複雜；另一方面，學業壓力、就業焦慮以及對未來不確定性的擔憂，使他們更容易將網路視為情緒逃避的工具。據中國互聯網

網路資訊中心（CNNIC）的最新統計，近三分之一的大學生存在中度以上的網路依賴風險，這一比例在部分高校甚至超過 40%，成為高校心理健康工作的重點難題。

在網路成癮的研究中，焦慮被認為是其最主要的前因變數之一。焦慮作為一種以持續性緊張、不安、擔憂為主要表現的負性情緒狀態，會顯著降低個體的心理靈活性，削弱應對壓力的能力，並促使其尋求即時性的情緒緩解。互聯網恰恰提供了便捷、高回報的逃避途徑，能夠在短時間內緩解焦慮感，從而使焦慮個體更易形成對網路的依賴。然而，同樣面臨高水準焦慮的大學生，其網路成癮程度卻存在顯著差異，這一現象提示焦慮與網路成癮之間並非簡單線性關係，而是受到一系列個體心理資源的調節。

自我控制能力，作為一種穩定的人格特質，是解釋上述差異的重要線索。自我控制能力指個體調節衝動、延遲滿足、抵抗誘惑並堅持長期目標的能力，是心理學領域廣泛關注的適應性資源。已有研究發現，自我控制能力不僅直接影響個體

的成癮行為傾向，還在壓力情境下發揮調節作用，使高自控者能夠更有效地管理負性情緒和行為衝動，降低情緒驅動的網路依賴傾向。根據 Baumeister 等人提出的“自我控制資源模型”，自控力是有限的心理資源，當個體處於高焦慮狀態時，其心理資源消耗加劇，如果缺乏足夠的自我控制能力，便更容易依賴網路來實現情緒補償和心理逃避。

基於此，本研究以“焦慮—網路成癮”路徑為核心研究框架，重點探討自我控制能力在其中所發揮的調節效應。通過理論建構與實證驗證相結合的研究設計，期望揭示大學生網路成癮的心理作用機制，明確焦慮、自我控制與網路依賴行為之間的交互關係。與以往主要關注主效應的研究不同，本研究更加強調個體心理資源在負性情緒與成癮行為關係中的調節作用，這不僅有助於豐富行為成癮領域的理論內涵，也為高校心理健康幹預提供更具操作性的策略依據。

此外，本研究還試圖回應以下現實問題：面對日益嚴重的網路成癮問題，現有幹預手段往往局限於行為限制或外部約束，缺乏對個體內在心理機制的深入理解和針對性支持。通過明確自我控制能力的調節作用，本研究旨在為高校心理教育工作提供更加科學和分層化的幹預思路，例如通過系統性的自控力訓練和焦慮管理，提升大學生應對網路誘惑的心理彈性，進而實現從源頭預防到行為矯正的有效銜接。

綜上所述，本研究立足於情緒調節理論與自我控制資源模型，重點探討焦慮、自我控制能力與網路成癮之間的動態作用機制，期望為高校網路成癮防治策略提供理論支撐和實踐路徑，助力大學生心理健康水準的全面提升。

1 研究背景與問題提出

1.1 網路成癮的現狀與心理影響

資訊化和數位化浪潮正在深刻改變當代大學生的生活與學習方式。互聯網不僅成為獲取學術資源的重要工具，也在很大程度上塑造了他們的休閒娛樂和社交模式。通過移動終端的普及，網路使用的時空邊界被徹底打破，隨時隨地的“線上狀態”正在成為常態。雖然網路的高度便利性帶來了巨大的資訊紅利和學習支援，但也逐漸衍

生出一系列心理和行為問題，網路成癮即是其中最引人關注的現象之一。

網路成癮通常表現為個體對上網的過度依賴，無法自主控制使用時間和頻率，即使意識到長期沉溺網路帶來的負面後果，也難以自我約束。大量研究表明，網路成癮的核心特徵包括：使用失控、時間耐受性（即不斷延長上網時間以獲得滿足）、情緒調節功能（通過上網來排解焦慮、抑鬱等負面情緒），以及戒斷反應（停止使用時出現明顯不適）^[1]。這些特徵與物質依賴的表現高度相似，因此被歸類為行為成癮的一種類型。

在中國，隨著數字基礎設施的快速發展，大學生網路使用強度持續上升。中國互聯網絡資訊中心 2023 年的報告顯示，24 歲及以下的青少年線民已接近兩億，大學生群體日均上網時長在 5 小時以上的人數占比超過 40%，其中相當一部分學生在深夜仍處於活躍狀態。這種高強度的網路使用，不僅衝擊了作息規律，也對心理健康構成潛在威脅。

研究發現，網路成癮與多種心理問題密切相關。焦慮、抑鬱、孤獨感以及情緒調節困難等負性心理狀態，既是網路成癮的重要誘因，也在成癮過程中被進一步放大。部分學生在面對學業壓力、人際衝突或對未來的不確定性時，習慣性地通過沉迷網路來逃避現實困境，短期獲得心理慰藉，但長期則可能形成依賴模式。調查顯示，網路成癮與焦慮情緒之間呈顯著正相關關係，焦慮水準越高，網路使用的失控程度通常也越嚴重。

此外，網路成癮對大學生的身心健康及社會功能也帶來深遠影響。一方面，過度依賴網路可能導致注意力分散、學習效率下降、學業成績下滑；另一方面，網路成癮還會侵蝕現實中的人際交往能力，使個體逐漸疏遠同學和家人，增加孤立感和社交焦慮。長期沉迷網路也與睡眠障礙、視力下降、頸椎病等身心健康問題密切相關。

值得注意的是，並非所有高強度使用網路的學生都會發展為網路成癮。個體差異因素在這一過程中發揮著重要作用。近年來，研究者越來越關注自我控制能力在網路成癮形成中的調節作用。所謂自我控制，是指個體抵禦短期誘惑、延遲即時滿足、堅持長期目標的能力。這種能力不僅影響日常行為的自律性，也在很大程度上決定了個體面對負性情緒時的應對方式。有研究表明，

自我控制水準較高的大學生即使在焦慮狀態下，也能相對理性地管理上網行為，降低成癮風險。相比之下，自我控制較差的學生更容易陷入情緒逃避的迴圈，逐步喪失對網路使用的調節能力。

因此，識別網路成癮的心理機制，特別是情緒與自我控制之間的相互作用，不僅對理論研究具有重要意義，也為高校心理健康幹預提供了新的思路。通過提升學生的自我控制能力、強化時間管理與情緒調節訓練，或許能夠有效緩解網路成癮問題，為大學生心理健康保駕護航。

1.2 引出焦慮作為重要影響因素

近年來，情緒因素在網路成癮的成因研究中逐漸佔據核心地位。隨著心理健康關注度的提升，學者們逐漸認識到，單純依賴外部限制或行為約束，往往難以有效應對網路使用失控的問題。相比之下，探索負性情緒在網路依賴中的驅動作用，為理解網路成癮提供了更具解釋力的視角。

焦慮是一種普遍存在於大學生群體中的負性情緒狀態，通常表現為對未來不確定性、潛在威脅或失敗的過度擔憂、緊張和煩躁。根據情緒應對理論，個體在面臨持續心理壓力時，會傾向於使用某些即時性的應對方式，以緩解情緒困擾。互聯網作為一種具備高度沉浸性和逃避性的媒介，恰好滿足了這種情緒調節需求。

大量調查顯示，焦慮水準越高的學生，在網路使用上表現出更強的情緒依賴性和失控傾向。他們往往通過長時間流覽社交平臺、玩網路遊戲或觀看短視頻等方式，來分散對現實壓力的注意力。這種“情緒逃避”模式短期內確實可以帶來焦慮緩解的感受，但長期則會形成依賴性，並進一步削弱面對壓力的心理彈性^[2]。

有研究者指出，網路使用對於焦慮個體而言，具有一種“負性強化”效應：即在負面情緒狀態下，網路帶來的心理慰藉會被強化，形成行為依賴。每一次通過上網緩解焦慮的嘗試，都會增加未來重複這種應對方式的可能性，從而陷入迴圈性依賴的路徑。這一機制不僅解釋了焦慮與網路成癮之間的密切關係，也提示了情緒調節失敗在網路使用失控中的重要作用。

此外，焦慮對網路成癮的影響並非單一因素所決定。研究發現，個體自我控制能力、衝動控制特質和情緒調節策略等，都在其中發揮著關

鍵作用。焦慮個體如果同時缺乏有效的自我控制能力，更容易在情緒失調時依賴網路來尋求安全感。反之，具備良好自我調節資源的人，即使在高焦慮狀態下，也能通過積極的認知重評或時間管理策略，將網路使用保持在合理範圍^[3]。

在不同文化背景中，焦慮與網路成癮的關係也表現出較高的穩定性。一項跨文化系統性綜述指出，這種關聯在亞洲、歐洲及北美地區的青少年和大學生樣本中均得到驗證，提示其具有普遍性。儘管不同國家在網路使用習慣和文化氛圍上存在差異，但焦慮對網路依賴的影響機制基本一致，焦慮被視為網路成癮的重要前因變數。

總的來說，焦慮作為一種高發的負性情緒，在大學生網路成癮的形成中扮演著不可忽視的角色。理解這一情緒因素的作用路徑，對於完善網路成癮理論、開發針對性幹預方案具有重要的理論和實踐意義。未來的研究可以進一步探討焦慮在網路成癮發展中的動態變化，關注不同焦慮類型（如社交焦慮、廣泛性焦慮）對網路使用的特定影響，並結合縱向研究揭示其作用的長期效應。

1.3 提出自我控制能力的調節角色與研究目的

雖然已有大量研究驗證了焦慮與網路成癮之間較為穩定的正向關聯，但研究者也注意到，這一關係在不同個體中並不總是呈現相同的強度。有些處於高焦慮狀態的大學生，並未表現出明顯的網路成癮傾向，這提示個體層面存在一定的差異性因素。換言之，除了情緒因素，個體內在心理資源和人格特質可能在此過程中發揮重要的調節作用。

自我控制能力作為一種核心的個體特質，近年來逐漸受到學界的廣泛關注。自我控制通常被定義為個體調節衝動、延遲滿足、抑制即時欲望並堅持長期目標的能力。這種能力不僅在日常行為的自律中起到重要作用，也是心理健康的重要保護性因素。根據心理學者 Baumeister 提出的自我控制資源模型，自我控制被視為有限但可以恢復的心理資源。個體在持續高壓或長期負面情緒狀態下，如果缺乏足夠的自我控制儲備，往往更容易出現衝動行為和逃避傾向，從而形成對網路的過度依賴^[4]。

已有研究表明，高自我控制個體在面對焦慮、抑鬱等負性情緒時，能夠運用更成熟的應對策略，

如認知重評、理性分析與自我安撫，以減輕情緒波動對行為的幹擾。例如，有研究發現，自我控制水準較高的人更擅長情緒管理，更少出現情緒驅動下的衝動性行為，也不太容易通過網路沉迷來獲取短暫的心理安慰^[5]。

在網路使用領域，自我控制能力被認為是影響成癮行為的重要保護因素之一。一些研究顯示，良好的自我控制水準不僅直接抑制網路使用失控，還能通過弱化負性情緒的驅動力，間接降低網路成癮的發生概率。例如，有學者在青少年樣本中發現，自我控制對焦慮和網路使用失控之間的關係起到顯著緩衝作用，當自我控制水準較高時，焦慮對網路依賴的預測效應明顯減弱。

因此，可以推測，自我控制能力可能在“焦慮—網路成癮”路徑中發揮調節作用。在高自控個體中，即便面臨較強的焦慮體驗，其網路成癮的風險也可能顯著降低，而低自控個體則更容易在焦慮狀態下發展出依賴性使用模式。

基於這一理論假設，本研究旨在深入探討自我控制能力在焦慮與網路成癮關係中的作用機制，並驗證其是否具備顯著的調節效應。通過實證資料核對這一假設模型，不僅有助於進一步豐富網路成癮的心理機制理論，還可以為高校心理幹預和預防策略提供更加精準的幹預靶點。

具體而言，本研究圍繞以下三個核心問題展開：

(1) 焦慮是否對網路成癮具有顯著正向預測作用？

(2) 自我控制能力是否對網路成癮具有顯著負向預測作用？

(3) 自我控制能力是否在焦慮與網路成癮之間發揮顯著的調節作用？

通過回答這些問題，本研究期望為理解大學生網路成癮的複雜心理機制提供理論支援，也為後續幹預方案的開發奠定實證基礎。

2 理論背景與文獻綜述

2.1 概念界定

2.1.1 網路成癮

網路成癮是指個體在非必要條件下長期沉迷

於網路活動，並出現顯著的控制困難、耐受性增強、戒斷反應以及社交和生活功能受損等問題。最早由 Young 提出，研究者普遍認為網路成癮是行為成癮的一種表現，雖然不涉及物質依賴，但其依賴性和危害性同樣不容忽視^[1]。

網路成癮的核心特徵主要包括以下幾個方面：一是上網失控，個體難以自主調節使用網路的時間和頻率，常在無意識中延長使用時長；二是耐受性增強，即隨著時間推移，需要投入更多時間才能獲得相同的滿足感；三是戒斷反應，當被迫停止上網時會出現焦慮、煩躁、情緒低落等心理不適；四是功能受損，表現為學業成績下降、人際關係疏遠、作息紊亂、注意力下降等負面後果^[6]。

近年來，伴隨移動互聯網和社交媒體的普及，網路成癮在中國大學生和青少年群體中呈現出逐年上升趨勢。一些研究發現，網路成癮不再僅僅是娛樂依賴，而是逐步演化為情緒調節的重要手段。許多學生在面對學業壓力、生活挫折或人際困境時，傾向於通過網路尋求情緒慰藉，逐漸形成依賴性使用模式。

國內學者也對網路成癮的機制進行了深入探討。唐柳平等指出，網路成癮的本質不僅是技術依賴，更是心理調節失衡的外顯結果，焦慮、抑鬱、衝動性以及現實支持不足都是其高風險因素。他們強調，網路成癮常伴隨顯著的負性情緒狀態，且與青少年心理韌性密切相關^[7]。

為了識別網路成癮的嚴重程度，國內外學者先後提出多種測量工具。其中，Young 編制的網路成癮診斷問卷在國際研究中廣泛應用，而在中國，陳會昌開發的網路使用障礙量表和張明園團隊修訂的網路成癮自評問卷，在高校群體中具有良好的適用性和信效度。隨著研究的深入，網路成癮被越來越多地視為一種多因素交織的複雜心理現象，而非單純的使用行為偏差。

綜上，網路成癮兼具行為依賴與心理依賴的特徵，既與個體的人格特質和情緒調節能力密切相關，也深受社會環境和家庭支持的影響。對於大學生等高風險群體，深入研究網路成癮的心理機制和作用路徑，不僅具有重要的理論意義，也為幹預和預防提供了實證依據。

2.1.2 焦慮

焦慮是一種以持續性擔憂、緊張和不安為核心表現的負性情緒狀態，通常來源於對潛在威脅或未來不確定性事件的知覺。作為一種基本情緒，適度的焦慮可以增強警覺、提高行動效率。然而，過度或長期的焦慮則可能對個體的心理健康和社會功能造成顯著負面影響。

從生物學角度看，焦慮與個體神經內分泌系統密切相關。研究表明，焦慮狀態下，交感神經系統持續興奮，促使腎上腺素和皮質醇等壓力激素分泌增加。這一過程在短期內有助於個體應對威脅，但長期高水準啟動則會對免疫、睡眠和情緒調節系統產生抑制作用^[8]。

在認知層面，高焦慮個體通常表現出威脅相關注意偏向和消極自動思維，更容易將模糊的情境解讀為危險信號。Beck 等學者提出，焦慮人群在資訊加工過程中存在過度關注負性線索、誇大風險和低估自身應對能力的傾向，這種認知偏差加劇了情緒困擾^[9]。

在中國大學生群體中，焦慮的發生率明顯高於普通成年群體。據全國多中心調查顯示，大學生中度及以上焦慮比例常年維持在 30% 左右，部分高壓力專業（如醫學、法律）學生群體的檢出率甚至接近 50%。這與競爭激烈的升學就業環境、學業負擔、同伴比較和自我期望密切相關。劉陽等研究也發現，學業績效焦慮、人際敏感和生活適應困難是大學生焦慮的主要預測因素^[10]。

焦慮不僅影響情緒體驗，還對行為選擇產生深遠影響。一方面，焦慮會降低心理靈活性，增加對短期情緒調節手段的依賴。部分學生在情緒壓力情境下更傾向於通過網路娛樂、社交平臺或短視頻來緩解緊張情緒。長期來看，這種依賴性使用模式容易演變為網路成癮或問題性網路使用。已有研究證實，焦慮是推動網路成癮的重要前因變數，其作用機制可能通過負性情緒逃避和衝動控制下降兩條路徑實現^[11]。

另一方面，焦慮也可能對自我效能感產生削弱作用，使個體對學業和生活上的挑戰產生無助感，進一步強化依賴性和回避行為。這種負性迴圈往往在大學生階段更加突出，因為這一時期是個體心理發展和社會適應的關鍵時期，情緒困擾若缺乏有效支持，極易轉化為行為問題。

總的來看，焦慮作為一種高發的情緒障礙，

不僅有生理和心理基礎，還與社會文化背景密切相關。對大學生群體而言，及時識別焦慮水準並開展科學幹預，對於預防網路成癮、提升心理健康水準具有重要意義。

2.1.3 自我控制能力

自我控制能力是指個體在面對各種外部誘惑或內部衝動時，能夠主動進行調節、抑制和管理，以保證自身行為與長遠目標保持一致的一種心理能力。它不僅僅是簡單的意志力或克制行為衝動，還包含認知、情緒和動機等多層面的自我調節過程。

在目標導向的行為中，自我控制能力發揮著核心作用。它使個體能夠延遲即時滿足，權衡短期誘惑與長期利益，從而做出對未來更有利的選擇。例如，大學生在學習期間需要抵制上網娛樂的衝動，集中注意力完成學業任務，這一過程就依賴於穩定的自我控制資源。

心理學研究指出，自我控制能力是一種有限但可以恢復的心理資源。個體在長期面臨壓力或持續調節情緒時，往往會消耗大量自我控制資源，出現所謂的“自控力耗竭”現象，從而更容易產生衝動性行為或情緒失調。研究發現，高自控個體即使在疲憊或壓力情境中，也能採取有效的策略恢復心理能量，如短暫休息、積極情緒調節或合理時間管理。這種能力有助於維護日常行為的規律性，減少失控風險。

自我控制還與認知加工模式密切相關。高自控水準的人通常更擅長進行認知重評，即在遇到負性情緒或壓力時，能夠通過理性分析調整情緒反應，減少情緒驅動的衝動決策。相比之下，低自控個體更容易被即時的感受所左右，出現對網路、飲食、購物等行為的依賴。

在行為成癮領域，自我控制能力被認為是重要的保護性心理資源。研究表明，高自控力不僅能直接降低成癮行為的發生概率，還能在負性情緒的背景下減弱情緒對行為的驅動力。換言之，即使面臨較高的焦慮或抑鬱水準，具備較好自我控制能力的個體仍能通過自我監控和抑制策略，將行為維持在合理範圍內。

總體來看，自我控制能力既是一種穩定的人格特質，也可以通過訓練和實踐得到提升。時間管理、意志力鍛煉、冥想練習和積極情緒調節等

方法，均被證實對增強自控水準具有積極作用。對於大學生群體而言，培養和強化自我控制能力，不僅有助於提升學習效率，更對預防網路成癮、維護心理健康具有重要意義。

2.2 焦慮與網路成癮的關聯研究

近年來，關於焦慮在網路成癮形成中的作用機制逐漸成為學界研究的重點方向。越來越多的實證研究發現，焦慮與網路成癮之間存在顯著的正向關聯。焦慮不僅是網路使用行為的常見伴隨因素，也可能是推動個體持續依賴網路的重要心理驅動力之一。

部分研究者認為，焦慮狀態下個體情緒調節能力下降，容易出現消極的應對方式。具體而言，焦慮會讓人對現實壓力更加敏感，情緒反應更為強烈，而網路提供的即時性娛樂和虛擬社交，成為逃避現實、尋求慰藉的便利途徑。網路的沉浸性特徵和快速回饋機制，能夠在短時間內緩解個體的焦慮體驗，從而強化依賴傾向。久而久之，依賴性使用模式逐步固化，演變為網路成癮。

研究者還提出，焦慮對網路成癮的影響不僅表現在總的上網時間增加，更體現在使用動機的轉變。焦慮個體往往不是單純因興趣或消遣使用網路，而是帶有明顯的情緒調節目的。他們通過反復登錄社交平臺、觀看視頻或玩網路遊戲，來分散對現實中負性情緒的注意力。雖然這種做法在短期內可以減輕情緒困擾，但由於缺乏對根本壓力源的積極應對，長期則會加劇焦慮感，並進一步加深對網路的依賴。

在大學生群體中，這一作用路徑已經得到了多項研究驗證。調查發現，焦慮水準較高的大學生往往在網路成癮量表上得分也顯著更高，這種關係在不同性別、年級及專業背景的樣本中都具有較好的一致性。特別是在學業壓力和就業競爭較為激烈的環境下，焦慮對網路成癮的預測作用尤為顯著。有研究指出，焦慮感越強，個體越容易將網路使用作為緩解情緒的主要途徑，形成情緒逃避的負性迴圈。

此外，焦慮與網路成癮之間的關係還可能受到個體心理特質和外部支持水準的影響。例如，衝動性較高或情緒調節能力較弱的學生，更容易在焦慮狀態下發展出過度使用網路的習慣。相反，那些具備較好自我控制能力和社會支援資源的個

體，即便面臨焦慮，也更可能採取積極的應對策略，從而降低網路成癮的風險。

總的來看，焦慮不僅是網路成癮的顯著關聯因素，更可能是重要的前因變數。理解焦慮在網路成癮形成過程中的作用，對於進一步探索行為成癮機制、開發有針對性的心理幹預措施具有重要意義。

2.3 自我控制的調節作用與理論基礎

2.3.1 自我控制資源模型

自我控制資源模型由 Baumeister 等人提出，是當前理解自我控制調節作用的重要理論框架。該模型認為，自我控制本質上是一種有限但可恢復的心理資源，類似於肌肉的體力儲備，個體在日常生活中通過不斷調節情緒、抑制衝動和履行社會角色，持續消耗這部分心理能量。當這種資源被大量使用或短期內消耗殆盡時，個體的自我調節能力就會顯著下降，更容易出現衝動性行為、注意力分散和情緒失控等問題。

在焦慮狀態下，個體需要額外的心理資源來處理高度喚起的不適感和反復出現的擔憂念頭。焦慮本身會佔用大量的認知加工資源，使得個體在面對外部誘惑時更難保持理性。研究表明，當焦慮與情緒壓力累積時，如果缺乏足夠的自我控制儲備，個體更傾向於依賴能夠快速緩解情緒的行為，比如沉迷網路娛樂或社交媒體，這種短期逃避策略反而容易固化問題，形成惡性循環。

這一理論框架為理解自我控制在焦慮與網路成癮之間的調節作用提供了清晰的路徑。具體而言，高自我控制水準的個體通常具備更成熟的應對方式，他們能夠通過認知重評、計劃性行動或延遲滿足等策略，抵禦情緒驅動帶來的衝動行為。即便在情緒壓力較大的情況下，他們仍能保持相對穩定的行為模式，降低成癮風險。相反，低自我控制水準的個體，在資源消耗殆盡時更容易放棄自我監控，轉向依賴網路使用作為情緒逃避手段。

例如，一些研究對青少年和大學生的調查發現，當自我控制資源相對充足時，網路成癮行為的發生率顯著降低，這一現象在焦慮高發的樣本中尤為明顯。個體在高焦慮狀態下，若具備良好的自我控制能力，仍能通過理性計畫和目標導向行為減輕情緒困擾，從而有效避免陷入失控的網

路使用模式。

總體來看，自我控制資源模型強調了情緒調節與行為調節之間的動態關係。它提示我們，網路成癮並不僅僅是由於外部環境或技術吸引造成，個體的心理資源狀況和調節能力在其中同樣發揮著關鍵作用。因此，從提升自我控制出發，開發情緒管理和意志力訓練幹預策略，可能是預防和減少網路成癮的重要路徑。

2.3.2 實證研究支持

近年來，越來越多的實證研究通過橫斷面調查、縱向跟蹤和實驗幹預等方法，驗證了自我控制能力在焦慮與網路成癮關係中的調節作用。這些研究不僅加深了對網路成癮心理機制的認識，也為幹預實踐提供了依據。

在青少年群體中，Kim 等學者的研究發現，自我控制能力對焦慮與網路遊戲成癮的關係具有顯著調節效應。研究以韓國高中生為樣本，調查結果顯示，高焦慮水準顯著預測網路遊戲的過度使用，但這一關係在高自我控制個體中明顯減弱。換言之，即使焦慮情緒較強，具備良好自控力的學生依然可以維持對網路使用的適度管理，避免出現持續性的依賴性行為。

在中國大學生樣本中，也有類似發現。部分研究表明，自我控制能力較強的學生在面對壓力情境和負性情緒時，能夠採取更理性和積極的調節策略，如認知重評、時間管理和任務分解等，從而有效降低網路使用失控的風險。通過量表測量與結構方程建模分析，這些研究進一步證明，自我控制在“焦慮—網路成癮”路徑中起到了緩衝作用，高自控力能部分抵消焦慮情緒對網路依賴行為的負面影響。例如，李明宇等對中國高校學生的調查顯示，自我控制與網路成癮呈顯著負相關，並在焦慮影響路徑中發揮了調節作用，提示培養自我控制能力具有重要幹預價值。

除了網路成癮，自我控制也被證實與多種行為成癮呈負相關關係，如網路購物、社交媒體沉迷、短視頻過度使用等。研究者普遍認為，其核心機制在於自我控制可以抑制即時滿足需求，提升對長期目標的堅持力，從而減少情緒驅動的衝動性行為。部分研究發現，當個體情緒狀態波動較大時，低自控力人群更傾向於選擇消極應對，如反復上網以緩解不安，而高自控力個體則更可

能通過積極的認知策略和現實問題解決減輕負面情緒的影響。

綜上，已有充分的實證依據支持自我控制在焦慮與網路成癮之間發揮調節作用。隨著研究的深入，這一結論在不同文化背景、年齡階段和網路使用類型中的適用性也逐步得到驗證。這些發現不僅豐富了行為成癮領域的理論框架，也為高校心理健康教育提供了有針對性的幹預路徑。

3 研究假設與模型構建

在前述理論綜述基礎上，本研究旨在進一步探討焦慮、自我控制能力與網路成癮三者之間的關係，重點關注自我控制能力在焦慮與網路成癮作用路徑中的調節作用。通過結合已有研究成果與理論假設，研究期望揭示個體情緒狀態與心理資源交互影響下的網路使用模式，從而為理解網路成癮的形成機制提供更系統的視角。

首先，已有大量研究證據顯示，焦慮作為一種常見的負性情緒體驗，與網路成癮之間存在顯著的正向關聯。焦慮水準越高，個體越傾向於通過網路尋求即時情緒慰藉，進而逐步形成依賴性使用行為。因此，可以合理假設，焦慮對網路成癮具有顯著的正向預測作用。

其次，自我控制能力被視為一種重要的心理調節資源，既影響個體對衝動的抑制能力，也關係到情緒管理和長期目標的堅持。已有研究表明，高自我控制個體更容易在面對負性情緒時採取積極應對策略，有效減少情緒驅動下的衝動行為。由此推測，自我控制能力與網路成癮之間可能存在顯著的負相關關係。

此外，根據自我控制資源模型及相關實證研究，自我控制能力不僅是預測網路成癮的直接變數，還可能通過調節作用影響焦慮對網路成癮的影響路徑。具體而言，高自控力可能減弱焦慮對網路成癮的負面作用，成為一種緩衝因素；而低自控力則可能放大焦慮與網路成癮的關聯性，使個體更容易陷入失控的網路使用模式。

基於上述理論與經驗研究，本研究擬構建一個調節效應模型，以清晰呈現焦慮、自我控制能力與網路成癮之間的作用路徑。通過在實證層面檢驗假設模型，研究期望明確：

- 焦慮是否顯著預測網路成癮；

- 自我控制能力是否直接預測網路成癮；
- 自我控制能力是否在焦慮與網路成癮之間發揮調節作用。

通過系統地分析各變數之間的關係，有助於為網路成癮的心理幹預提供更加針對性的理論依據，並為高校心理健康教育與幹預策略的制定提供實踐參考。

3.1 研究假設

基於已有理論模型與實證研究成果，本研究提出以下三個核心假設，以探討焦慮、自我控制能力與網路成癮之間的多重作用機制：

假設 1 (H1)：焦慮水準顯著正向預測網路成癮水準。

已有研究普遍指出，焦慮是網路成癮的重要心理風險因素之一。焦慮狀態下，個體為了逃避負面情緒體驗，往往會尋求即時性慰藉，而網路正提供了低成本、高回報的情緒調節途徑。隨著這種依賴性使用行為的強化，網路成癮的發生概率隨之上升。因此，本研究預期：焦慮水準越高，網路成癮傾向也越顯著。

假設 2 (H2)：自我控制能力顯著負向預測網路成癮。

自我控制能力作為一種關鍵的心理資源，不僅涉及情緒管理、衝動抑制和意志調節，也反映了個體在面對誘惑時堅持長期目標的能力。研究表明，高自我控制個體通常具備更好的計劃性、目標導向性以及情緒調節策略，因而更不容易發展出依賴性行為。基於此，本研究提出：自我控制水準越高，網路成癮傾向越低。

假設 3 (H3)：自我控制能力在焦慮與網路成癮之間發揮調節作用。

在自我控制資源模型的理論框架下，個體自我調節資源可以對負面情緒的影響路徑產生緩衝效果。具體而言，高自我控制個體在情緒壓力情境下，能通過理性分析和有效策略降低焦慮對行為選擇的驅動力；而低自我控制個體更容易在焦慮狀態中採取逃避性行為，例如頻繁上網以獲取短暫安慰，進而加劇網路成癮風險。因此，預期在高自控個體中，焦慮對網路成癮的預測作用較弱，而在低自控個體中，這一預測關係更為顯著。

本研究的假設模型構想符合調節效應的邏輯結構，即通過考察調節變數（自我控制能力）是否顯著改變引數（焦慮）與因變數（網路成癮）之間關係的強度，揭示情緒狀態與個體資源交互作用的內在機制。這一假設體系不僅有助於深化網路成癮形成過程的理論理解，也為後續的幹預研究提供了清晰的分析路徑。

3.2 理論模型構建

為了系統呈現焦慮、自我控制能力與網路成癮三者之間的關係，並清晰驗證各假設路徑，本研究在既有理論基礎上構建了一個調節效應模型。該模型以焦慮為引數，網路成癮為因變數，自我控制能力作為調節變數，重點考察自我控制能力在焦慮影響網路成癮過程中的調節作用。

具體而言，模型包含以下核心路徑：

- 直接效應路徑：焦慮水準直接預測網路成癮傾向。根據情緒調節理論和先前的實證研究，高焦慮個體傾向於將網路使用作為短期緩解壓力的手段，這一機制可能導致網路使用的頻率和依賴程度顯著提升。
- 主效應路徑：自我控制能力直接預測網路成癮。作為一種自我調節心理資源，自我控制能力能夠幫助個體更有效地抵禦即時滿足的誘惑，維持長期目標導向行為，因此被認為是網路成癮的重要保護因素。
- 調節效應路徑：自我控制能力與焦慮之間存在交互作用，影響焦慮對網路成癮的預測強度。具體而言，高自我控制水準能夠削弱焦慮對網路成癮的影響，而低自我控制水準則可能放大這一作用，從而在個體之間產生顯著差異。

在統計層面，本研究擬採用多元回歸分析和交互作用檢驗方法驗證該模型。模型中各變數的關係可以用以下回歸方程表示：

$$\text{網路成癮} = \beta_0 + \beta_1 (\text{焦慮}) + \beta_2 (\text{自我控制能力}) + \beta_3 (\text{焦慮} \times \text{自我控制能力}) + \varepsilon$$

其中，交互項“焦慮 × 自我控制能力”的顯著性是檢驗調節效應存在的關鍵依據。如果 β_3 顯著且為負值，則表明自我控制能力對焦慮與網路成癮之間的關係具有緩衝作用。

為了進一步闡明不同自我控制水準下焦慮對

網路成癮的影響強度，本研究還將採用簡單斜率分析，將樣本分為高低自我控制兩組，分別計算焦慮的回歸斜率。若假設成立，預期低自控組的斜率顯著高於高自控組，即焦慮對網路成癮的預測力在低自控個體中為最強烈。

通過該理論模型的構建和統計檢驗，研究不僅能夠驗證焦慮、自我控制與網路成癮三者之間的作用機制，也為網路成癮幹預提供理論依據，特別強調了提升自我調節能力在高焦慮風險群體中的重要價值。

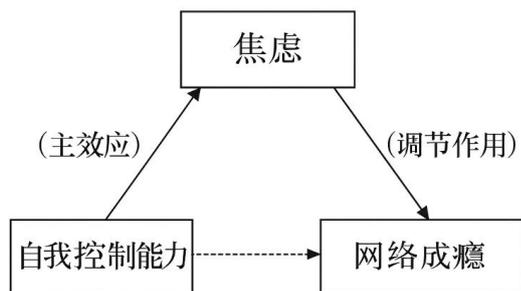


圖 1 調節效應理論模型示意圖

本研究假設模型如上圖所示：焦慮作為引數直接預測網路成癮，自我控制能力不僅對網路成癮具有直接的負向預測作用，同時通過與焦慮的交互作用，對焦慮對網路成癮的預測效應發揮調節作用。高自我控制能力個體中，這一預測作用減弱，而低自我控制能力個體中，該預測關係更為顯著。

4 研究方法

本研究以中國東部地區兩所綜合性大學的全日制本科生為調查物件，旨在系統探討焦慮、自我控制能力與網路成癮之間的關係，並重點驗證自我控制能力在焦慮影響網路成癮過程中的調節作用。研究基於橫斷面問卷調查，通過標準化測量工具收集資料，結合多元回歸及交互作用分析方法，在控制人口學變數幹擾的前提下，檢驗假設模型的有效性。研究設計充分考慮到網路成癮的多因素背景，兼顧理論基礎與操作性，並嚴格遵循心理學研究倫理規範，確保調查全過程的科學性和受試者的知情同意權。

在研究準備階段，課題組對問卷進行了預測試，邀請心理學碩士和本科生填寫初稿，徵求回饋意

見，修訂了部分表達不夠清晰的條目，以提高問卷在大學生群體中的可接受性和信度。正式施測時，研究者向所有受試者詳細介紹研究目的和填寫要求，強調匿名性和保密性，鼓勵他們根據真實感受作答。資料收集結束後，研究團隊對所有問卷進行了嚴格審核，剔除了答題時間過短、漏填嚴重或出現明顯一致性偏差的無效問卷，確保資料品質。

4.1 研究設計

本研究採用非實驗性相關研究設計，以橫斷面調查為主要方法，通過在自然狀態下收集資料，探究大學生焦慮、自我控制能力與網路成癮之間的關係模式以及作用機制。這種設計既能反映變數在現實情境下的關聯特徵，又便於在大樣本條件下開展資料收集和分析。

在研究工具方面，本研究使用結構化自評問卷進行資料收集。問卷由四個部分構成：第一部分為基本人口學資訊，包括性別、年齡、年級、專業類別、日均上網時長等；第二部分為焦慮水準測量工具；第三部分為自我控制能力測量工具；第四部分為網路成癮測量工具。所有量表均為國內外廣泛使用、經過信效度檢驗的標準化工具，且根據中國大學生群體特點進行了語言和文化適配。

本研究的問卷調查採取紙質與電子版雙管道發放的方式。在紙質問卷發放階段，研究人員利用課間或學生社團活動的時間，組織學生填寫，現場講解填寫要求並解答疑問，保證樣本來源多元且填寫過程規範。在電子版問卷收集階段，研究通過學校內部平臺和社交媒體發佈問卷連結，配合線上指導和答疑，擴大樣本覆蓋範圍，提高資料回收率。每位元參與者在填寫前均簽署電子或書面知情同意書，明確告知研究目的、調查內容、匿名性及資料使用範圍，確保倫理合規。

在資料品質控制方面，研究在問卷中設置了反向條目和注意力檢查項，如“請在此題選擇‘非常同意’以確認您在認真作答”，用於篩查無效問卷。凡出現反向題錯誤或邏輯一致性偏差顯著的問卷，均視為無效資料予以剔除。同時，研究團隊對所有回收問卷進行編號登記，逐份核查完整性與填寫規範。

統計分析方面，本研究首先對焦慮、自我控

制能力和網路成癮的得分進行描述性統計和相關性分析，瞭解變數的分佈特徵及初步關聯。隨後，使用多元回歸分析檢驗焦慮和自我控制能力對網路成癮的主效應。在此基礎上，將“焦慮 \times 自我控制能力”交互項納入模型，驗證調節效應的顯著性及方向性。所有連續變數在分析前均進行了中心化處理（即每個個體得分減去全樣本均值），以避免多重共線性對交互項估計帶來的干擾。

為進一步明確不同自我控制水準下焦慮對網路成癮的影響強度，研究採用簡單斜率分析，將自我控制能力按照均值 ± 1 標準差劃分為高、低兩組，分別計算焦慮的回歸斜率，比較預測效應在不同水準上的變化趨勢。此方法能夠直觀揭示自我控制能力在焦慮與網路成癮之間的緩衝作用。

此外，本研究考慮到性別、年級、日均上網時長等人口學變數可能對網路成癮產生影響，因此在回歸模型中將這些變數作為協變數納入控制，以排除其潛在干擾，增強模型解釋效度和研究結論的可靠性。

整體而言，研究設計力求在操作性與科學性之間取得平衡。通過標準化問卷、嚴格資料收集與多層次統計分析，確保研究在方法層面具備嚴謹性，並為後續網路成癮干預提供實證支撐和實踐啟示。

4.2 被試與樣本

本研究的樣本來源於中國東部地區兩所綜合性本科院校。研究團隊依託學校心理健康教育中心、各二級學院學生工作辦公室以及團學組織的協助，在疫情防控相對平穩的學期中有序開展問卷髮放與填寫工作，樣本盡可能涵蓋不同年級、不同學科背景、不同性別與網路使用習慣的大學生。

研究共發放紙質問卷和電子問卷合計 546 份，紙質問卷主要在心理健康主題班會、課間組織填寫，電子問卷則通過學校內部平臺和社交媒體推送連結，輔以填寫說明和線上答疑。為確保資料品質，研究設計了反應時間監測和邏輯一致性校驗機制，對所有回收問卷逐一進行清理和篩選。經過剔除無效問卷（包括填答時間低於 2 分鐘、明顯漏填、同一選項連續作答比例超過 80% 等情形）後，共獲得有效樣本 512 份，有效回收率達到 93.8%，在大規模問卷研究中屬於較高水

準。

從性別分佈來看，樣本中男性 223 人，占 43.6%，女性 289 人，占 56.4%，性別比例相對平衡，能基本反映高校學生群體的整體情況。受試者年齡在 17 至 24 歲之間，平均年齡為 20.2 歲（標準差為 1.45 歲），年齡分佈呈正態分佈，符合大學階段青年的年齡特徵。按年級劃分，樣本以大二與大三學生為主，占總人數的約 68%，另有部分大一和 大四學生參與問卷填寫。

在專業分佈上，樣本涵蓋理工類、文史哲類、經濟管理類和醫學等多個學科門類，研究特別注意在不同學科和院系之間分層抽樣，兼顧學業負擔和網路使用習慣的差異，以提高樣本的異質性和代表性。此外，在資料分析中，研究團隊對專業類別進行了記錄和分組，以便在必要時進行分組比較或作為控制變數納入分析模型。

樣本選取採用便利抽樣的方法，主要依託課程、班級、社團等學校常規管理和服務管道。在調查過程中，研究人員通過現場講解、問卷指導、統一收集等方式保證問卷填寫的規範性和嚴肅性。雖然便利抽樣在嚴格意義上無法保證樣本的完全隨機性，但本研究已通過多樣化管道、擴大樣本來源、分層控制關鍵特徵等策略儘量降低抽樣偏差，並在樣本說明中如實呈現該限制。

本研究在調查開展過程中充分遵循倫理原則，所有受試者在參與前均閱讀知情同意書並明確知悉研究目的、研究方法、匿名性及資料使用範圍，自願參與調查並保留隨時退出權利。研究者承諾所有資料僅用於科研和統計分析，嚴格保密，不會涉及任何個體資訊公開。

總體而言，本研究樣本在性別比例、年齡結構、年級分佈、專業背景等方面均具有較好的多樣性和代表性，樣本容量充分滿足後續多元回歸及交互作用分析的統計功效要求，為焦慮、自我控制能力與網路成癮關係研究提供了紮實可靠的實證基礎。

4.3 測量工具

4.3.1 焦慮水準

本研究採用“廣泛性焦慮量表”對受試者的焦慮水準進行測量。GAD-7 由 Spitzer 等人（2006）開發，原本用於初級衛生保健中篩查廣泛性焦慮障礙，現已成為評估普通人群焦慮症狀最常用的

量表之一。該量表在國內外多個文化背景下均被證實具有良好的信度和效度，被廣泛應用於臨床診斷、流行病學調查及心理健康研究。

GAD-7 共包含 7 個條目，針對個體在過去兩周內是否出現典型的焦慮症狀進行自我評估，條目內容包括“感到緊張、焦慮或容易發脾氣”“無法控制或停止擔憂”“對各種事情過度擔心”“難以放鬆”“坐立不安或無法保持安靜”“變得容易煩惱或情緒激動”“總覺得將要發生什麼糟糕的事情”等方面。每一個條目均通過 4 點評分，具體選項分別為：

- 0 分：完全沒有
- 1 分：有幾天
- 2 分：一半以上的天數
- 3 分：幾乎每天

受試者根據自己最近兩周的實際體驗，選擇最符合的選項進行作答。總分範圍為 0 至 21 分。分數越高，表示焦慮症狀的嚴重程度越高。根據量表使用指南，通常以 5 分、10 分和 15 分分別作為輕度、中度和重度焦慮的切點。分數在 10 分及以上時，提示個體存在較顯著的焦慮水準，需要進一步評估或心理幹預。

本研究在正式調查前，組織了約 50 人的預測試樣本，對 GAD-7 中文版本的適用性進行了檢驗。預測試結果表明，所有條目的均值和標準差分佈合理，條目與總分的相關係數均在 0.60 以上，內部一致性 (Cronbach α) 達到 0.89，說明量表在本研究樣本中的信度良好。

研究調查階段，GAD-7 以紙質問卷和電子問卷兩種形式發放。紙質版由調查員統一講解填答方法，確保受試者理解條目含義；電子版在問卷首頁設置了詳細的填寫說明和示例。填寫過程中，鼓勵受試者獨立完成問卷，以保證資料的真實性和客觀性。平均填寫時間約 3 分鐘，問卷回收後，研究人員對答卷完整性進行核查，如發現缺填超過兩題者，將該份問卷剔除。

在資料分析時，焦慮總分被用作連續變數納入多元回歸與調節效應分析。考慮到不同焦慮水準對網路成癮可能存在分組差異，研究也根據 GAD-7 得分將樣本按輕度 (0-4 分)、中度 (5-9 分)、重度 (≥ 10 分) 進行探索性分組分析，以

比較不同焦慮水準下網路使用傾向的變化趨勢。

GAD-7 作為一種簡明的自評工具，具有結構清晰、操作簡便、適用範圍廣的優勢，尤其適合在大樣本的心理調查中用於快速篩查和量化個體的焦慮症狀。其在國內大學生群體中的信度和效度已得到多項研究驗證，因此被本研究選作主要的焦慮測量工具，為焦慮對網路成癮的預測和解釋提供了可靠依據。

4.3.2 網路成癮水準

本研究採用“網路成癮診斷問卷”對受試者的網路成癮水準進行測量。IAT 由 Young (1998) 編制，是目前國際和國內應用最廣泛的網路成癮自評工具之一，已被翻譯成多種語言並在不同文化背景下得到驗證。該量表旨在評估個體在日常生活中網路使用行為的頻率、依賴性、控制能力及其對生活功能的影響。

IAT 量表共包含 20 個條目，涵蓋了網路使用的多個方面，包括：

- 使用頻率(如“你是否覺得自己上網時間比計畫的要長?”)
- 情緒依賴(如“當你不上網時，是否感到煩躁、心情低落?”)
- 現實回避(如“你是否用上網來逃避現實中的問題或不愉快的情緒?”)
- 人際關係和學業/工作影響(如“因為上網而忽略家人或朋友?” “因為上網而影響學習或工作效率?”)
- 自我控制感下降(如“你是否曾嘗試減少上網時間但未能成功?”)

每個條目均採用 5 點評分方式：

- 1 = 從不
- 2 = 很少
- 3 = 有時
- 4 = 經常
- 5 = 總是

各條目得分累加後，IAT 總分範圍為 20-100 分，得分越高，表示網路成癮的傾向越嚴重。根據 Young (1998) 的分級標準，得分通常可以分為三個等級：

- 20 - 49 分：輕度網路使用問題
- 50 - 79 分：中度網路依賴
- 80 分以上：重度網路成癮

在國內，IAT 已被廣泛應用於大學生、青少年及其他群體的網路成癮研究，並在大量調查中顯示出良好的信效度和適用性。多項研究表明，該量表具有穩定的結構效度，能夠較好地區分不同程度的網路成癮水準，也能有效預測網路使用對日常生活功能的影響。本研究在預測試階段對 IAT 的內部一致性進行檢驗，Cronbach α 係數為 0.91，表明量表具有優良的內部一致性。

在本研究的問卷設計中，IAT 放置於問卷的後半部分，避免前置條目對其作答產生引導效應。問卷填寫時間約需 5 - 8 分鐘，調查時研究者對評分標準和條目含義進行了充分說明，確保受試者能夠準確理解和作答。為提升資料品質，問卷中設置了注意力檢查題，如“請在此題選擇‘有時’以確認您在認真填寫”，如未按要求作答，該問卷即被判定為無效。

在資料分析階段，IAT 得分既可作為連續變數納入多元回歸模型，評估其與焦慮、自我控制能力的關係，也可按照分級標準對網路成癮風險水準進行分類討論。本研究重點關注總分的變化趨勢及其與焦慮水準、自我控制能力的交互作用，以揭示網路成癮形成的心理機制。

綜上，網路成癮診斷問卷（IAT）結構合理、信效度良好，特別適合在大學生群體中開展大樣本調查，是本研究衡量網路成癮水準的重要工具。

4.3.3 自我控制能力

本研究採用 Tangney 等人 (2004) 編制的“簡版自我控制量表”對受試者的自我控制能力進行測量。BSCS 是在原始自我控制量表基礎上開發的簡化版本，兼顧簡潔性和測量效度，近年來在心理學和教育學研究中得到廣泛應用。

量表共包含 13 個條目，圍繞個體在日常生活中進行自我調節的多種表現進行評估。其測量內容主要涵蓋以下幾個維度：

- 衝動控制：即在面對誘惑或即時滿足時，抑制衝動的能力；
- 延遲滿足：為追求長期目標而犧牲短期獎勵的能力；

- 目標維持：在遇到阻礙或壓力時，堅持完成目標任務的能力；
- 自我約束：限制不適當行為和調節負面情緒的能力。

每個條目採用 5 點評分方式，1 表示“非常不符合”，5 表示“非常符合”。其中有 3 個條目為反向計分（如“我經常說話前不考慮後果”），在資料處理時需進行反向賦值。全部條目得分累加後形成總分，總分越高，表示受試者自我控制能力越強。

BSCS 簡潔易用、結構清晰，測量信效度良好，是評估個體一般性自控能力的經典工具。國內研究者對該量表的中文版進行了多次修訂和驗證，研究結果表明其在大學生、青少年等群體中均具有良好的心理測量學指標。已有研究顯示，BSCS 的內部一致性（Cronbach α ）通常在 0.80 以上，重測信度、結構效度也較為理想。本研究在預測試階段對 BSCS 進行了信度檢驗，Cronbach α 係數達到 0.86，表明量表在本研究樣本中具有較高的內部一致性。

在問卷設計與施測過程中，BSCS 放置於問卷中段，以避免作答疲勞或首因效應對自我控制測量產生影響。問卷填寫時間約需 4 - 5 分鐘，受試者被要求根據其一貫的生活方式和行為表現進行作答，而非僅根據近期的狀態或情緒。研究者在問卷髮放時向所有參與者詳細講解評分規則，並特別提示反向題目需認真理解後作答，以減少誤填的可能性。

在資料分析階段，BSCS 總分作為連續變數納入多元回歸和交互作用檢驗，用於評估其對網路成癮的直接預測作用及其與焦慮的交互作用。研究也在必要時將自我控制能力按均值分為高低組，進行簡單斜率分析和分組比較，探索不同自我控制水準下焦慮對網路成癮的影響差異。

綜上，簡版自我控制量表具備簡潔、有效、適用性強的特點，能夠較好地反映大學生群體自我調節能力，是本研究測量自我控制的重要工具。

4.4 資料收集程式與倫理規範

本研究的資料收集採取匿名自填問卷調查形式，旨在最大程度保證受試者能夠如實反映個人情緒與行為特徵，減少社會期望效應及評價焦慮

對數據的潛在影響。調查主要依託學校心理健康課程、學生社團例會和部分專業課程課堂開展，問卷發放和填寫過程在校園封閉環境內統一進行，研究團隊全程組織、監督並提供答疑服務。

在問卷施測前，研究者向所有受試者進行充分告知，詳細說明瞭研究目的、調查內容、問卷填寫要求以及數據使用範圍，強調參與完全基於自願原則，不影響學業評價或任何個人權益。每位參與者均需閱讀並簽署知情同意書，同意書中明確列出：

- (1) 研究屬於心理學學術性調查；
- (2) 所有資料將匿名處理，僅用於科學研究；
- (3) 參與者有權在任何階段退出；
- (4) 退出不會產生任何不利後果。

為保證資料質量，問卷設計中設置了反向題目和注意力檢測項，例如：“請選擇‘有時’以確認您在認真作答”，用於識別機械填答和敷衍作答。若問卷答題時長明顯不足（少於 2 分鐘）、反向題錯誤或漏填關鍵題項，該份數據即被標記為無效並剔除。

正式調查共歷時約三週，紙質問卷由研究人員現場發放和回收，電子問卷則通過學校內部學習平臺和班級群分發鏈接，問卷頁面配有詳細填寫說明及常見問題解答。問卷回收後，研究團隊對所有數據逐一編號、整理，並由兩名研究人員獨立核查一致性，最終匯總為統一數據庫。為保護受試者隱私，所有電子檔案均存儲於加密電腦，紙質問卷則集中封存，嚴禁非研究成員接觸，後續資料分析和研究成果均不涉及任何個人識別資訊。

本研究的整體研究流程和資料管理遵循心理學倫理規範，事前已提交所在高校倫理審查委員會進行審核審批，並取得書面同意。調查過程嚴格遵循《中華人民共和國心理學倫理守則(2020)》和《高等學校科學研究倫理指導意見》有關規定，全面保障受試者權益。

研究團隊特別關注對受試者的尊重和關懷。在填寫過程中，研究人員提醒受試者如遇情緒不適或感到壓力，可及時停止作答，並提供校園心理諮詢中心或心理援助熱線資訊，以便參與者在需要時獲得及時幫助。

綜上所述，本研究資料收集全程採取嚴謹規範的程式，兼顧保密性、知情同意與人文關懷，力求在尊重參與者意願與保護其權益的同時，確保研究資料的科學性、真實性和有效性，為後續的統計分析和理論解釋奠定可靠基礎。

5 資料分析與結果

本研究採用 SPSS 26.0 統計軟件及其擴展宏 Process 3.5 進行數據分析，主要目的是驗證假設模型中焦慮對網路成癮的主效應、自我控制能力的主效應及其調節作用。整個分析過程分為三個階段：第一，進行描述性統計和 Pearson 相關分析，以初步瞭解主要變數的分佈特徵和兩兩關係；第二，進行多元回歸分析，檢驗焦慮、自我控制能力對網路成癮的直接預測效應；第三，運用 Process 宏 (Model 1) 進行交互作用檢驗，並進行簡單斜率分析和視覺化展示，以進一步明確調節效應。

5.1 描述性統計與變數間相關分析

在進行多元回歸與調節效應檢驗之前，研究首先對三個核心變數——焦慮、自我控制能力與網路成癮——進行了描述性統計與 Pearson 相關分析，以瞭解其分佈情況及彼此之間的基礎關聯性。

本研究共收集 512 份有效樣本。焦慮得分均值 (M) 為 9.21，標準差 (SD) 為 4.31，表明樣本中個體焦慮水準存在較大差異。根據 GAD-7 的分級標準，樣本中約有 28% 的受試者得分達到中度及以上焦慮水準，顯示高校學生群體焦慮問題普遍存在。自我控制能力均值為 42.36，標準差 6.85，分佈相對接近正態，說明受試者自我調節能力整體水準中等但差異明顯。網路成癮得分均值為 56.17，標準差 12.48，其中超過 33% 的受試者得分達到中度及以上網路依賴水準，顯示該群體網路過度使用問題不容忽視。

表 1 焦慮、自我控制能力與網路成癮的描述性統計與相關矩陣 (N=512)

變數	M	SD	1	2	3
1. 焦慮	9.21	4.31	—		
2. 自我	42.36	6.85	-.34**	—	

控制能力					
3. 網路成癮	56.17	12.48	.41**	-.45**	—

*註：p < .01。

從表 1 可以看出，焦慮、自我控制能力與網路成癮三者之間均存在顯著相關：

- 焦慮與網路成癮呈顯著正相關 ($r = .41$, $p < .01$)，即焦慮水準越高，網路成癮傾向越強，這一結果與既有研究結論一致，為假設 H1 提供初步支援。
- 自我控制能力與網路成癮呈顯著負相關 ($r = -.45$, $p < .01$)，表明自我控制能力越高，網路成癮傾向越低，支持假設 H2。
- 焦慮與自我控制能力之間同樣呈負相關 ($r = -.34$, $p < .01$)，顯示焦慮情緒越強烈，自我控制能力往往較低，這在理論上符合“自我控制資源模型”對情緒消耗自控資源的解釋。

上述相關性水準屬於中等強度，既顯示出變數間有穩定的關聯，又說明尚有其他潛在因素影響網路成癮行為，為後續引入調節效應提供了必要性。此外，三個變數均未出現極端偏態或顯著離群值，數據分佈適合進一步進行多元回歸和交互作用分析。

為進一步探討自我控制能力是否會改變焦慮對網路成癮的預測強度，後續分析將以焦慮和自我控制能力作為自變項，網路成癮作為因變項，同時引入二者交互項進行調節效應檢驗。研究還將控制性別、年級、日均上網時間等人口學變數，以提高模型的準確性和解釋效度。

綜上，描述性統計與相關分析結果驗證了理論模型中各變數間存在顯著聯繫，為假設檢驗提供了堅實基礎，並顯示出焦慮與網路成癮之間可能受自我控制能力顯著調節。

5.2 多元回歸與調節效應檢驗

為進一步驗證本研究提出的三個假設，特別是焦慮與自我控制能力交互作用對網路成癮的調節效應，研究採用了分層多元回歸分析。所有連

續變數（焦慮、自我控制能力）在進入回歸模型前均進行了均值中心化處理，以避免多重共線性，提高交互項的解釋效度。

在回歸模型中，性別、年級、日均上網時間被作為控制變數進行統計控制，以排除其對網路成癮的潛在干擾影響。整體回歸分析分為三個步驟：

- 1) 第一步，將控制變數納入模型；
- 2) 第二步，加入焦慮和自我控制能力兩個主效應變數；
- 3) 第三步，在模型中加入焦慮與自我控制能力的交互項（焦慮×自控）。

最終模型的解釋力顯著提高（模型調整後 $R^2 = 0.38$, $F = 63.71$, $p < 0.001$ ），顯示三個自變項對網路成癮水準具有較高的總體解釋能力。

表 2 焦慮、自我控制能力及其交互項對網路成癮的多元回歸分析結果 (N=512)

變數	β	t	p
焦慮	.31	7.22	<.001
自我控制能力	-.38	-8.14	<.001
焦慮 × 自控 (交互項)	-.12	-2.86	=.004

從回歸結果可以看出：

- 焦慮對網路成癮具有顯著正向預測作用 ($\beta = .31$, $t = 7.22$, $p < .001$)，即焦慮水準越高，個體的網路成癮傾向越明顯，這一結果進一步驗證了假設 H1。
- 自我控制能力對網路成癮呈顯著負向預測作用 ($\beta = -.38$, $t = -8.14$, $p < .001$)，表明自我控制能力越強，網路成癮程度越低，支持假設 H2。
- 焦慮與自我控制能力的交互項對網路成癮的預測效應同樣達到顯著性 ($\beta = -.12$, $t = -2.86$, $p = .004$)，證明自我控制能力在焦慮與網路成癮之間具有顯著調節作用，支持假設 H3。

為了直觀理解交互效應，本研究進一步繪製了簡單斜率圖，將自我控制能力按照均值 ± 1 個標準差分為“高自控”和“低自控”兩組，分別計算焦慮對網路成癮的回歸斜率。結果顯示：

- 在低自我控制能力組中，焦慮對網路成癮的正向預測作用最強，斜率顯著且較大；
- 在高自我控制能力組中，該預測作用顯著減弱，斜率明顯降低。

這一結果進一步證實了自我控制能力的緩衝調節作用：當個體面臨較高焦慮水準時，較強的自我控制能力能有效降低焦慮對網路成癮的風險，而自控能力較低者更易受到焦慮驅動，產生過度依賴網路的行為傾向。

總體而言，本節分析結果清晰驗證了本研究假設模型：焦慮和自我控制能力均是網路成癮的重要預測因素，且兩者之間存在顯著交互作用。這一發現不僅拓展了行為成癮的理論模型，也為高校心理健康幹預提供了有針對性的實證依據。

5.3 調節作用圖示展示結果

為進一步驗證自我控制能力在焦慮與網路成癮關係中的調節效應，本研究基於多元回歸模型中顯著的交互項（焦慮 \times 自我控制能力），採用了簡單斜率分析的方法。通過將自我控制能力分為高低兩個水準組（分別為均值 ± 1 個標準差），分別計算焦慮對網路成癮的回歸斜率，並比較兩條回歸線的差異，進一步呈現調節效應的具體特徵。

分析結果顯示，在不同自我控制能力水準下，焦慮對網路成癮的影響模式存在顯著差異：

在自我控制能力較低的組別（ -1 SD），焦慮對網路成癮的預測效應顯著且斜率較大（ $\beta = .43, t = 6.91, p < .001$ ）。這意味著，當個體缺乏足夠的自我調節資源時，焦慮會強烈驅動其過度依賴網路行為，表現出較高的情緒逃避傾向和行為衝動性。

在自我控制能力較高的組別（ $+1$ SD），焦慮對網路成癮的預測效應雖然仍達顯著水準（ $\beta = .20, t = 3.12, p < .01$ ），但斜率明顯減弱，表明較強的自控力能夠在一定程度上抵消焦慮的負面影響，使個體在面臨情緒困擾時仍能維持對網路使用的理性控制。

這一結果清晰地表明，低自控組的焦慮與網路成癮之間的關聯性最為強烈，而高自控組的影響程度明顯較小。這一趨勢進一步證實了自我控制能力對於情緒壓力下行為選擇的調節功能。

綜合而言，本研究結果充分支持假設 3，即自我控制能力在焦慮與網路成癮之間起到了顯著的緩衝調節作用。這一發現不僅驗證了“自我控制資源模型”關於情緒消耗與資源保護的理論假設，也為高校心理幹預提供了實證依據：針對自我調節能力較弱的學生群體，若能通過訓練提升其自控力，可能有效減輕焦慮帶來的行為問題。

6 討論

本研究圍繞焦慮、自我控制能力與網路成癮之間的關係，構建並驗證了一個調節效應模型。結果表明，焦慮水準顯著正向預測網路成癮傾向，自我控制能力在其中發揮緩衝調節作用。這些發現不僅印證了既有理論的觀點，還進一步深化了對焦慮影響行為問題機制的理解。以下將從理論解釋、研究拓展以及實際幹預啟示三個方面進行討論。

6.1 研究結果的解釋及其理論意義

首先，本研究發現焦慮對網路成癮具有顯著的正向預測作用，這一結果與情緒調節理論以及壓力—脆弱性模型高度一致。根據 Lazarus 和 Folkman（1984）的觀點，當個體處於高焦慮狀態時，其情緒調節資源會顯著消耗，認知負荷加劇，進而導致對即時性情緒緩解策略的依賴。網路空間作為一種低成本、高回饋的“心理庇護所”，提供了逃避現實壓力的便利條件，使焦慮者更易通過過度上網來暫時降低內在不適感。這一過程符合“情緒逃避假說”的基本觀點，即負性情緒會直接驅動個體選擇逃避型應對行為。

其次，本研究證實，自我控制能力不僅直接負向預測網路成癮傾向，還在焦慮與網路成癮的關係中發揮顯著調節作用。這一發現支持了 Baumeister 等人提出的“自我控制資源模型”（Strength Model of Self-Control）。該理論認為，自我控制是有限但可恢復的心理資源，高自控個體在面對情緒衝擊時能更有效地動員內在資源，通過認知重評、行為抑制等策略保持對目標一致性的堅持，從而減少衝動性和依賴性行為的出現。

本研究結果進一步表明，焦慮對網路成癮的影響並非一成不變，而是受到個體心理特質的顯著調節，高自控力者即使面臨高強度的負面情緒，其行為偏離仍相對有限。

更重要的是，本研究的調節效應結果指出：自我控制能力並非對網路成癮的一刀切的直接抑制變數，而是在具體心理狀態（如焦慮）影響下，決定個體行為走向的重要條件因素。當焦慮情緒累積到一定程度時，低自我控制能力的個體更容易選擇即時性情緒紓解手段，如沉迷網路以逃避不適，而高自控者能夠在一定程度上延遲滿足、理性分析，從而保持行為自律。這一調節機制進一步拓展了對網路成癮形成路徑的理論認知，也對以往僅關注主效應的研究提供了補充證據。

此外，本研究還提示，理解網路成癮行為不能僅僅依賴對情緒因素的簡單歸因，而需要結合個體特質、情緒調節能力和環境條件進行綜合分析。焦慮和自我控制能力之間的交互作用，揭示了行為成癮問題的多層次、多機制特徵，有助於未來理論模型的完善和更細化的幹預策略設計。

6.2 與現有研究的比較與拓展

本研究結果與以往關於焦慮與網路成癮之間關係的研究保持一致^[11]，進一步驗證了焦慮作為網路成癮重要前因變數的穩定性。此前多項研究發現，焦慮狀態與網路使用的依賴傾向之間存在顯著正相關，焦慮水準越高，個體越傾向將網路作為緩解情緒不適的手段。這種情緒逃避模式不僅在青少年樣本中得到證實，也在大學生群體中表現出較高的普遍性。本研究在中國大學生樣本中得到的證據，與上述觀點高度契合，顯示焦慮對網路成癮具有穩定的預測作用。

同時，本研究在現有基礎上將自我控制能力作為調節變數引入焦慮與網路成癮的作用路徑。相比僅關注主效應的研究，這一設計更加突出了個體心理資源對負性情緒影響行為的幹預潛力。過往部分研究已指出自我控制對行為成癮具有重要影響作用，但更多聚焦於其直接效應或作為中介機制的角色，例如通過降低衝動性或增強延遲滿足來降低成癮風險。本研究進一步顯示，自我控制在焦慮風險條件下能顯著調節焦慮對網路成癮的預測效應，高自控個體即使處於較高焦慮狀態，也不容易出現過度依賴網路的行為，這一結果與 Kim 等人^[12]的研究發現具有相似性，支持

了自我控制資源模型的理論假設。

此外，本研究以中國大學生為樣本，補充了東方文化背景下自我控制調節效應的實證資料。在強調自律、克制等價值觀的文化情境中，自我控制能力作為一種穩定的心理資源，可能對情緒壓力下的行為選擇表現出穩定的保護作用。本研究的調節效應結果，也提供了跨文化比較的參考基礎，支持了自我控制在不同文化背景下可能具有普遍性影響。

本研究的設計還體現了方法層面的改進：透過多元回歸和簡單斜率分析相結合的方法，更清晰地呈現了調節效應的差異性，增強了研究結論的直觀性與解釋力。這一方式在同類研究中較少採用，為後續類似主題的研究提供了方法參考。

未來研究可以考慮在樣本年齡、網路成癮表現形式及其他心理變項層面進行進一步擴展，以深化對焦慮、自我控制與網路成癮交互作用的認識。

6.3 對心理幹預實踐的啟示

本研究結果對網路成癮的心理幹預與預防提供了多方面的啟示，特別是針對焦慮與自我控制能力的作用機制，提出了更具針對性的幹預思路。

首先，網路成癮的成因並不僅限於行為層面，更深層次地根植於個體的情緒調節能力與心理控制機制。焦慮作為一種重要的負性情緒，會促使個體在情緒逃避需求的驅動下形成對網路的依賴。因此，幹預方案應優先關注情緒狀態的識別與管理，幫助學生正確認知和表達焦慮情緒，減少以網路使用作為主要紓解手段的行為模式。高校心理健康教育可通過情緒認知課程、壓力管理講座以及放鬆訓練等方式，增強學生對情緒的覺察力和調節能力。

其次，自我控制能力作為一種可培養和訓練的心理資源，為幹預提供了具體可行的操作路徑。已有研究表明，短期幹預如意志力訓練、時間管理訓練、冥想練習等均能在一定程度上提升個體自我控制水準^[13]。本研究結果提示，教育工作者與心理諮詢人員可以基於調節效應模型，設計針對性的自控力提升課程，內容可以涵蓋目標設定、延遲滿足練習、情境自我監控和衝動管理技巧等，幫助學生在面臨焦慮情緒時具備更多行為調節策略，從而減少衝動性網路使用的可能性。

此外，針對不同自我控制能力水準的學生群體，可以採取分層幹預模式。對於自我控制能力較弱的學生，幹預應更加注重行為監控與支援，如設定使用網路的具體時間限制、提供線下替代活動、增加人際互動等，並配合個別化心理輔導；對於自控力中等或較強的學生，則可重點培養主動性情緒調節與目標管理能力，進一步鞏固其心理資源。

最後，在大學校園內構建綜合性的心理支援系統，結合情緒調節訓練與自我控制能力培養，將有助於從源頭減少網路成癮的發生。高校管理部門和心理健康中心可以定期開展網路使用習慣的普查與篩查，及早識別高風險學生，並結合小組輔導、線上心理教育平臺以及校園社群支持，形成多層次、多元化的預防與幹預體系，提升學生的整體心理健康水準。

7 結論與展望

本研究以中國大學生為調查對象，圍繞焦慮、自我控制能力與網路成癮三者之間的關係，構建並驗證了一個調節效應模型。通過多元回歸分析與簡單斜率分析，清晰呈現了焦慮與自我控制的交互作用對網路成癮傾向的影響。研究結果主要表明：

- 1) 焦慮水準顯著正向預測網路成癮傾向，說明情緒問題是網路使用問題的重要心理基礎。高焦慮個體更傾向於將網路作為逃避壓力與情緒困擾的途徑，這一結果與情緒調節理論相契合。
- 2) 自我控制能力顯著負向預測網路成癮，顯示出自我調節資源在抑制衝動性網路行為中的重要作用。高自控者能更有效地延遲滿足與管理負性情緒，降低網路依賴風險。
- 3) 自我控制能力對焦慮與網路成癮的關係具有緩衝性調節效應，即具有較高自我控制能力的個體，即便處於高焦慮狀態下，其網路成癮水準也相對較低。這一發現支援了“自我控制資源模型”關於情緒負荷和資源保護作用的理論假設。

參考文獻：

這些結果不僅豐富了網路成癮形成機制的理論研究，也為行為成癮的心理幹預策略提供了明確方向。焦慮狀態雖不易在短期內徹底改變，但自我控制能力作為一種可培養、可幹預的心理資源，其保護性作用為教育者和心理輔導人員提供了有針對性的實踐切入點。高校可針對自我控制能力較低的學生開展訓練課程，輔助其提高情緒管理和衝動抑制能力，從而減輕焦慮對網路使用行為的負面影響。

儘管本研究取得了較為豐富的成果，但仍存在以下局限性，需在未來研究中進一步克服和改進：

- 首先，研究採用橫斷面設計，無法揭示變數之間的因果順序，未來可考慮採用縱向追蹤研究或實驗設計，動態觀察焦慮、自我控制能力與網路成癮的相互作用演變。
- 其次，樣本來源集中於中國東部兩所高校，可能存在一定的地域和文化偏差，後續研究可擴展至不同省份、不同學段或文化背景的樣本，以增強結果的推廣性與外部效度。
- 最後，本研究主要依賴自評量表進行資料收集，可能受到社會期望效應或主觀偏差的影響，未來可結合行為觀察、同伴評估或生理測量等方法，提升研究的客觀性和準確性。

此外，未來研究還可進一步探討其他可能影響焦慮與網路成癮關係的調節變數，如情緒調節策略、心理彈性、元認知能力等，或將網路成癮細分為不同使用類型（如社交媒體依賴、網路遊戲沉迷、短視頻過度使用等），以構建更加精細化的多層次預測模型。這將有助於深化對行為成癮機制的認識，並為心理幹預和教育實踐提供更精準的支持依據。

綜上所述，本研究揭示了焦慮、自我控制能力與網路成癮之間的重要互動關係，驗證了自我控制能力在該作用路徑中的關鍵調節作用，為理解網路成癮的形成機制及其防治策略提供了理論與實證雙重支持，也為高校心理健康教育和行為幹預工作提供了科學依據和實施方向。

- [1]Young K S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder[J]. *CyberPsychology & Behavior*, 1998, 1(3): 237 – 244. DOI:10.1089/cpb.1998.1.237.
- [2]Caplan S E. Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use[J]. *CyberPsychology & Behavior*, 2007, 10(2): 234 – 242. DOI:10.1089/cpb.2006.9963.
- [3]Elhai J D, Levine J C, Dvorak R D, et al. Problematic smartphone use and mental health problems: Current state of research and future directions[J]. *Journal of Affective Disorders*, 2017, 207: 251 – 259. DOI:10.1016/j.jad.2016.08.030.
- [4]Baumeister R F, Vohs K D, Tice D M. The Strength Model of Self-Control[J]. *Current Directions in Psychological Science*, 2007, 16(6): 351 – 355. DOI:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.
- [5]Hofmann W, Schmeichel B J, Baddeley A D. Executive functions and self-regulation[J]. *Trends in Cognitive Sciences*, 2012, 16(3): 174 – 180. DOI:10.1016/j.tics.2012.01.006.
- [6]Griffiths M D. A components model of addiction within a biopsychosocial framework[J]. *Journal of Substance Use*, 2005, 10(4): 191 – 197. DOI:10.1080/14659890500114359.
- [7]唐柳平, 馬梁紅. 青少年網路成癮的成因、診斷及幹預治療現狀[J]. *中國兒童保健雜誌*, 2007(05): 510 – 511+514.
- [8]Thayer J F, Lane R D. A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation[J]. *Journal of Affective Disorders*, 2000, 61(3): 201 – 216. DOI:10.1016/S0165-0327(00)00338-4.
- [9]Beck A T, Clark D A. An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes[J]. *Behaviour Research and Therapy*, 1997, 35(1): 49 – 58. DOI:10.1016/S0005-7967(96)00069-1.
- [10]劉陽, 陳奕, 孫喆. 大學生焦慮、抑鬱現狀及其影響因素分析——以綿陽師範學院為例[J]. *綿陽師範學院學報*, 2024, 43(09): 55 – 61+84. DOI:10.16276/j.cnki.cn51-1670/g.2024.09.007.
- [11]Elhai J D, Levine J C, Dvorak R D, et al. Problematic smartphone use and mental health problems[J]. *Journal of Affective Disorders*, 2017, 207: 251 – 259. DOI:10.1016/j.jad.2016.08.030.
- [12]Kim E J, Namkoong K, Ku T, et al. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits[J]. *European Psychiatry*, 2008, 23(3): 212 – 218. DOI:10.1016/j.eurpsy.2007.10.010.
- [13]Muraven M. Building self-control strength: Practicing self-control leads to improved self-control performance[J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2010, 46(2): 465 – 468. DOI:10.1016/j.jesp.2009.12.011.

版權聲明

© 2025 作者版權所有。本文依據“知識共用署名 4.0 國際授權合約”（CC BY 4.0）以開放獲取方式發佈。該許可允許使用者在任何媒介中自由使用、複製、傳播與改編文章（含商業用途），惟須明確署名原作者及出處，並注明所作修改（如有）。完整協議詳見：<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.zh-hans>

出版聲明

所有出版物中的陳述、觀點及資料僅代表作者及供稿者個人立場，與 Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員無關。Brilliance Publishing Limited 及/或編輯人員對因內容所提及的任何理念、方法、說明或產品所導致的人身或財產損害概不負責。