

从虚拟依赖到情感隔离： 网络成瘾与孤独感的双向关系探讨

严玉卓

广西师范大学教育学部心理学系，桂林

摘要 | 随着信息技术的不断发展，网络已成为现代社会中不可或缺的工具，然而其普及也带来了不少心理健康问题，尤其是网络成瘾和孤独感。本文从心理学角度探讨网络成瘾与孤独感之间的双向关系。通过分析近年来的相关研究，本文阐述了网络成瘾对孤独感的加剧作用，以及孤独感如何成为网络成瘾的诱因。最终，结合最新的心理学理论，本文提出了两者关系的心理机制，并对未来的研究方向和干预策略提出建议。

关键词 | 网络成瘾；孤独感；双向关系；心理机制；心理干预

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

随着互联网信息技术的发展和移动通信终端的升级，4G时代即将过去，5G时代已经到来。截至2021年6月，我国网民规模达10.11亿，互联网普及率达71.6%。其中大学生是网络普及率较高的人群之一。网络成瘾是指个体由于长时间过度使用网络而导致的依赖行为，并且伴随着各种生理和心理上的不适症状。网络成瘾作为成瘾行为的一种，常常被看作是数字化、信息化时代的适应不良。当代大学生几乎都拥有自己的手机和电脑，无论是学习还是娱乐，网络都扮演着无可替代的角色。但由于大学生缺乏家长和老师的监督，以及他们在时间、空间、心理和行为等方面的高度自主权，加上目前对多媒体授课的重视，导致大学生成为网络成瘾的易感人群（赵竹君、蔡涛，2020）。不合理的网络使用往往伴随

着各种各样的消极影响。目前，网络成瘾已经严重影响到大学生的健康成长，如降低大学生的课堂效率，导致学业荒废；长期熬夜上网，影响大学生的睡眠和休息，导致生理疾病；沉迷于虚拟世界，影响人际关系，导致社交封闭；在网络游戏里大量氪金，购买虚拟物品，增加经济负担；接触到的信息良莠不齐，长此以往可能导致道德滑坡、人格异化等（李超民，2012）。刘文俐和周世杰的研究也表明，过度使用网络会降低大学生的幸福感（刘文俐、周世杰，2014）。因此，大学生网络成瘾已经受到心理学家、教育学家和社会学家的广泛关注。

在数字时代，网络成瘾已成为全球范围内的心理健康问题之一。网络成瘾不仅对个体的日常生活、社会交往、学业或工作产生负面影响，还可能加剧孤独感的产生。孤独感是个体对社会关系的感知缺失或未得到满足

基金项目：广西研究生教育创新计划项目（XYCSR2024039）。

作者简介：严玉卓，广西师范大学教育学部心理学系，研究方向：社会心理学、认知心理学。

文章引用：严玉卓. 从虚拟依赖到情感隔离：网络成瘾与孤独感的双向关系探讨 [J]. 中国心理学前沿, 2025, 7 (1): 39-44.

<https://doi.org/10.35534/pc.0701007>

的情感体验,近年来,其在心理学研究中的重要性愈加突出。网络成瘾与孤独感之间的相互关系,尤其是它们共同对个体心理健康的负面影响,成为心理学研究中的热点话题。

2 网络成瘾的定义与特点

2.1 网络成瘾的定义

网络成瘾,通常被称为“互联网成瘾”(Internet Addiction),是指个体在使用互联网的过程中,表现出无法控制的过度依赖行为,且这种依赖已经对其日常生活、工作、学习、人际关系等方面造成了显著的负面影响(Young, 1998)。网络成瘾并不只限于单一的网络活动,而是包括所有类型的互联网使用,诸如社交媒体、网络游戏、在线购物、浏览网页等。

网络成瘾被广泛定义为一种行为成瘾(Behavioral Addiction),其核心特征是对网络活动的强烈依赖,这种依赖性使得个体失去了对网络使用的控制,进一步导致了各种心理和社会功能的受损(Griffiths, 2005)。从心理学角度来看,网络成瘾不仅仅是过度使用网络,还涉及情感上的依赖和网络活动的强烈吸引力,这些因素会让个体忽视现实世界中的重要职责。

2.2 网络成瘾的诊断标准与分类

根据《精神障碍诊断与统计手册》第五版(DSM-5)的标准,目前并未将网络成瘾列为正式的精神障碍,但对于某些特定类型的网络成瘾,如网络游戏成瘾(Internet Gaming Disorder),已有一些初步的诊断标准(American Psychiatric Association, 2013)。例如,网络游戏成瘾的标准包括:长时间(例如,超过6小时)沉迷于网络游戏;在生活中未能有效控制游戏时间;游戏占据了大量日常活动,导致学业、工作或人际关系受损;尝试减少游戏时间时表现出焦虑、烦躁或不安等情绪;由于过度沉迷,个人健康状况和社交功能受到显著影响。

尽管目前尚未制定出统一的标准,网瘾症(internet addiction disorder, IAD)已被认为是一种复杂的行为成瘾模式,并且不同学者根据不同的维度对其进行了分类。根据其特定的表现形式,网络成瘾可以分为以下几种类型。

(1) 网络游戏成瘾(Internet Gaming Addiction)

个体对网络游戏的过度依赖,通常表现为玩家过度沉浸于虚拟世界,忽视现实生活中的责任和活动(Lemmens et al., 2011)。

(2) 社交媒体成瘾(Social Media Addiction)

个体对社交媒体平台(如Facebook、Instagram、Twitter等)的过度依赖,常常花费大量时间在平台上,寻求社交认同和反馈(Kuss and Griffiths, 2017)。

(3) 网络购物成瘾(Online Shopping Addiction)

个体对在线购物的过度依赖,无法控制购物冲

动,并且因购物行为导致财务和心理压力(Sproles and Kendall, 1986)。

(4) 信息浏览成瘾(Information Browsing Addiction)

个体持续浏览信息、新闻和各类内容,以获取即时的知识或消遣,通常表现为对某一类型内容的过度消费(Chou and Hsiao, 2000)。

(5) 色情成瘾(Pornography Addiction)

个体对在线色情内容的强烈依赖,通常伴随羞耻感、隐秘性和社交隔离(Griffiths, 2005)。

2.3 网络成瘾的特点

(1) 过度使用互联网

网络成瘾最显著的特点是时间的过度投入,通常表现为每天长时间使用互联网。根据研究,网络成瘾者往往每周上网的时间远超过常规使用者,且在面对控制网瘾的需求时,个体表现出明显的抵抗和无法控制的倾向(Young, 2009)。这不仅是时间的占用,更涉及情感和认知的深度依赖。研究发现,网络成瘾者每天可能会花费超过六小时的时间上网,甚至有时长时间在线直到深夜,影响到睡眠和第二天的生活(Anderson and Dill, 2000)。个体可能忽视工作、学业、家庭和朋友等现实责任,仅专注于网络活动。

(2) 控制力丧失

网络成瘾者常常表现出对上网时间的失控,即使他们意识到自己已经花费过多时间,依然无法停止或减少上网时间。这种现象通常表现为反复尝试减少网络使用却未能成功,且伴随有焦虑、烦躁等负面情绪(Caplan, 2007)。这一特征类似于其他行为成瘾的表现,如吸烟、赌博成瘾等。尽管个体意识到过度上网的危害,但往往在情绪或心理压力的驱动下,无法有效控制自己的行为。有研究表明,网络成瘾者常常使用互联网来应对焦虑、孤独或其他负面情绪(Kuss and Griffiths, 2017)。

(3) 逃避现实问题

很多网络成瘾者通过网络活动来逃避现实中的困境和压力,尤其是情感上的困扰。虚拟世界提供了一种逃避现实生活挑战和压力的方式,网络游戏、社交媒体等虚拟平台成为个体的情感“庇护所”。这种行为通常会加剧个体对网络的依赖,从而导致成瘾的加深(Shapira et al., 2003)。个体可能因现实生活中的孤独、压力或不良情绪,寻求通过网络活动获得情感上的短期慰藉。尽管网络世界可能为个体提供一种即时的情感满足,然而,这种满足通常缺乏深度,无法真正解决个体的情感需求(Caplan, 2007)。

(4) 社交回避

网络成瘾者常常表现出对现实社交的回避。这种回避不仅仅是对社交活动的缺乏兴趣,更多的是因为个体在现实生活中的社交技能退化或自我效能感下降。沉浸于虚拟社交中的网络成瘾者,可能难以有效进行面对面的社交交流,甚至在实际互动中产生焦虑感(Kuss et

al., 2014)。过度依赖网络社交可能导致现实社交圈的缩小, 个体的社交支持系统逐渐退化, 最终形成社会隔离。因网络社交的匿名性和便捷性, 网络成瘾者可能在面对现实中的社交场合时, 表现出焦虑和不安, 进一步逃避社交活动。

(5) 负面后果

网络成瘾不仅影响个体的日常生活, 还会引发一系列负面后果。长期的网络过度使用可能导致健康问题, 如睡眠不足、眼睛疲劳、身体虚弱等 (Meerkerk et al., 2009)。此外, 网络成瘾还可能导致工作、学业的失误, 甚至出现经济上的困难 (Scherer, 1997)。长期忽视现实责任和关系可能导致个体出现焦虑、抑郁等心理健康问题。

3 网络成瘾与孤独感的双向关系

网络成瘾与孤独感之间存在着复杂且双向的关系。这种双向关系不仅反映了个体对虚拟世界的依赖如何加剧其孤独感, 也揭示了孤独感如何驱动个体通过网络寻求情感补偿, 从而可能导致成瘾行为的发生。以下部分将详细探讨这两者如何相互作用, 并讨论其中的潜在机制。

3.1 网络成瘾对孤独感的影响

研究表明, 网络成瘾可以直接加剧个体的孤独感。随着网络成瘾的加深, 个体可能会经历社交隔离、亲密关系疏远, 以及情感上的脱节。最初, 互联网被用于逃避现实生活中的孤独感和社交困境, 但随着依赖的增长, 个体逐渐失去了对现实社交的兴趣和能力, 从而形成了长期的情感隔离。

(1) 虚拟社交的短期满足与长期影响

尽管互联网 (尤其是社交媒体和在线游戏) 能够为孤独的人提供短期的情感慰藉, 个体通过虚拟互动获得归属感和社交满足, 但这些满足感往往是表面的, 并不能替代面对面的社交互动。这种缺乏深层次连接的社交模式可能加剧个体的孤独感, 因为它无法满足人类的基本社交需求, 即情感支持和亲密关系 (Kuss et al., 2014)。

(2) 从虚拟依赖到情感隔离

库斯和格里菲斯 (Kuss and Griffiths, 2017) 的研究表明, 网络成瘾的个体往往表现出高度的社交孤立, 尤其是在他们将虚拟世界视为唯一的情感支持来源时。随着对虚拟世界的依赖不断增强, 个体可能在现实生活中出现社交能力退化, 减少面对面互动, 最终陷入情感隔离的状态。社交隔离不仅使孤独感加剧, 还可能引发一系列情绪和心理问题, 如抑郁和焦虑等 (Donnelly and Kuss, 2021)。

(3) 负向反馈机制

网络成瘾通过负向反馈机制加剧来影响个体的孤独

感。个体通过过度使用互联网寻求情感满足, 然而由于虚拟互动的表面性和有限性, 孤独感并没有得到有效缓解, 反而可能因社交技能的下降和现实世界中的疏离感增强, 造成更深的孤独感。这种孤独感又反过来推动个体进一步沉迷于互联网, 形成恶性循环。

3.2 孤独感对网络成瘾的影响

孤独感本身也是网络成瘾的一个重要驱动因素。孤独感较强的个体往往寻求在线互动作为情感补偿, 尤其是在现实生活中缺乏社交支持的情况下。通过互联网, 个体可以迅速获得虚拟的归属感, 缓解情感上的空虚。然而, 虚拟世界并没有提供足够的真实社交和情感支持, 因此, 长时间的依赖可能加剧个体的网络成瘾, 形成恶性循环。

(1) 情感补偿理论

根据卡普兰 (Caplan, 2007) 的情感补偿理论, 孤独感较强的人群往往通过网络寻求情感支持。尤其是在面对社交孤立或社交困难时, 互联网成了他们逃避孤独的工具。通过在线游戏、社交媒体、即时通讯等, 个体可以暂时满足归属需求, 尽管这种满足感是瞬时且表面的。长期依赖虚拟互动可能导致情感的进一步疏离, 加深孤独感, 并最终发展为网络成瘾。

(2) 孤独感与网络成瘾的双重诱因

孤独感和网络成瘾之间形成了双重诱因机制。孤独感推动个体寻找网络中的情感慰藉, 而网络成瘾则提供了一种快速而便利的“情感补偿”方式。个体可能在网络上建立起虚拟的社交联系, 但这些联系常常缺乏深度和情感支持, 导致孤独感更加深重, 进一步推动个体对网络的依赖。库斯 (Kuss et al., 2014) 强调, 孤独感和网络成瘾之间的这种双重关系使得两者相互强化, 形成一个闭环。

(3) 社交支持缺失与逃避行为

凯思 (Young, 2009) 的研究发现, 孤独感较强的个体通常缺乏足够的社交支持, 在面对情感需求时, 互联网成了他们逃避的工具。然而, 虚拟世界无法提供真实的情感支持, 这使得孤独感在短期内被缓解, 但从长期来看, 却加剧了孤独感的存在。逃避行为进一步推动了网络使用的增加, 最终形成了网络成瘾。

3.3 双向恶性循环的机制

网络成瘾与孤独感之间的关系可以视为一个双向的恶性循环。一方面, 孤独感推动个体寻找虚拟的社交互动, 导致网络成瘾的发生; 另一方面, 网络成瘾通过减少现实中的社交活动和情感连接, 进一步加剧了孤独感。这个恶性循环不仅影响个体的心理健康, 还可能对其社交功能和生活质量产生深远的负面影响。

(1) 情感孤立的加剧

霍克利和卡丘波 (Hawkley and Cacioppo, 2010) 指出, 孤独感的长期存在不仅对个体的心理健康产生负面

影响,还可能引发生理上的问题,如免疫系统功能下降和压力水平升高。在这种情形下,网络成瘾作为一种情感逃避的方式,可能暂时缓解了孤独感,但随着依赖度的增加,个体会逐渐失去面对面交流的能力,情感孤立随之加剧,形成恶性循环。

(2) 心理健康的恶化

随着网络成瘾的加重,个体的心理健康状况会进一步恶化。研究表明,网络成瘾不仅与孤独感密切相关,还与抑郁、焦虑等心理障碍有着强烈的关联。谢雷(Scherer, 1997)提出,网络成瘾的个体常常表现出情绪调节能力的下降,无法有效应对现实生活中的压力和困境,这使得他们更加依赖网络来获得情感支持,但最终却导致更深的孤独和情感隔离。

4 干预与未来研究方向

网络成瘾与孤独感的双向关系不仅要求我们对其成因要有深入的理解,还需要探索有效的干预策略与未来的研究方向。干预策略应当基于个体的心理、社交和情感需求,旨在打破网络成瘾与孤独感之间的恶性循环,帮助个体恢复健康的生活方式。同时,未来研究应聚焦于揭示这一现象的动态过程、跨文化的差异和干预效果的持久性等问题。

4.1 干预策略

(1) 认知行为疗法(CBT)

认知行为疗法被广泛应用于治疗网络成瘾。通过调整个体对互联网使用的认知,帮助他们识别和改变成瘾性行为的根源。CBT在帮助个体减少互联网使用的同时,能够提供替代行为模式,增强他们的社交技能与现实生活中的情感调节能力(King et al., 2013)。此外,CBT还可以通过识别和改变负面情绪、提高情绪调节能力,从而减少孤独感(Kuss et al., 2014)。

(2) 社交技能训练

由于网络成瘾者常常缺乏面对面互动的经验,社交技能训练成为干预中不可或缺的部分。通过社交技能的培养,个体能够逐渐增强在现实生活中的社交自信和情感沟通能力。这种训练帮助他们重建真实的社交联系,减少虚拟社交的依赖,并提升情感上的归属感和连接感(Young, 2009)。

(3) 情感支持干预

加强社交支持在干预中起着至关重要的作用。研究表明,情感支持能够有效缓解孤独感,并帮助个体减少对网络的依赖(Caplan, 2007)。通过增强家庭和朋友的的情感支持网络,干预可以帮助个体感受到更多的归属感和认同感,从而逐步减少网络成瘾的程度(Kuss and Griffiths, 2017)。

(4) 互联网使用管理

限制互联网使用的时间和内容是一种常见的干预策

略。研究表明,定期设定网络使用的限制,并鼓励个体参与现实世界中的活动,如体育锻炼、面对面的社交和文化活动,可以有效减少网络成瘾的发生,并有助于缓解由此引发的孤独感(Lemmens et al., 2011)。

4.2 未来研究方向

尽管当前关于网络成瘾与孤独感之间关系的研究已取得了一定进展,但仍有许多值得进一步探索的领域,未来的研究应从多个角度出发,进一步深入分析这一复杂现象。

(1) 跨文化比较研究

现有的研究大多集中在西方国家,而不同文化背景下网络成瘾与孤独感的关系可能存在显著差异。未来的研究应开展跨文化对比,探索不同文化中网络使用的社会接受度、孤独感的表现形式,以及应对机制的差异。这将有助于为全球范围内的干预措施提供多元化的视角和方法(Turel et al., 2017)。

(2) 动态过程与双向关系的 longitudinal 研究

未来研究应通过纵向研究设计,探讨网络成瘾与孤独感之间的动态关系。当前大多数研究是横向研究,缺乏对网络成瘾和孤独感发展过程的深入了解。纵向研究能够揭示两者相互作用的具体机制,帮助识别哪些因素可能会引发或加剧这一现象(Sariyska et al., 2020)。

(3) 神经生物学机制的探索

虽然有一些研究探讨了网络成瘾的心理学机制,但对其神经生物学基础的研究相对较少。未来研究可以探索大脑在面对网络成瘾时的反应机制,以及孤独感如何通过神经系统影响个体的网络使用行为。通过使用脑成像技术,研究者能够更好地理解情感隔离和虚拟依赖之间的神经机制,从而为干预提供更为精准的理论支持(Turel and Bechara, 2016)。

(4) 个性与个体差异的影响

个体差异在网络成瘾和孤独感的关系中起着重要作用。未来的研究应探索不同个性特征,如外向性、神经质和依赖性等对网络成瘾与孤独感关系的调节作用(Mehroof and Griffiths, 2010)。这有助于制定更加个性化的干预措施,以更有效地帮助不同个体群体。

(5) 基于技术的干预方法

随着科技的发展,基于技术的干预方法(如移动应用、虚拟现实和在线辅导)也越来越受到关注。未来的研究可以评估这些创新干预方法在减少网络成瘾、缓解孤独感方面的效果,并探索如何将这些技术工具与传统治疗方法结合,从而提高干预的效果和持久性(Bá nyai et al., 2017)。

5 结论

网络成瘾与孤独感之间的双向关系揭示了这一现象的复杂性与广泛性。通过对相关研究的回顾和分析,我

们发现网络成瘾不仅是现代社会中的一种普遍心理健康问题，而且与个体的情感孤独感密切相关。个体在面对现实生活中的情感需求未得到满足时，往往会转向虚拟世界寻求安慰。然而，长时间的虚拟依赖往往加剧孤独感，形成恶性循环，影响个体的心理健康和社会功能。

未来的研究应聚焦于跨文化比较、动态过程的纵向研究，以及神经生物学机制的探索。通过深入了解网络成瘾与孤独感之间的动态相互作用机制，能够为制定更有效、针对性的干预方案提供理论支持。此外，探索新兴技术如虚拟现实和移动应用在干预中的应用，也为未来的研究和实践提供了新的方向。

总之，网络成瘾与孤独感的双向关系是一个复杂且多维的心理学问题，只有通过更全面的理解和科学的干预，才能帮助个体摆脱虚拟依赖，恢复健康的社交和情感连接，改善整体的心理健康状况。

参考文献

- [1] 赵竹君, 蔡涛. 大学生特质焦虑、错失恐惧与网络成瘾的关系研究[J]. 兰州教育学院学报, 2020, 36(4): 89-90.
- [2] 陆娟, 宫火良. 大学生孤独感对手机成瘾倾向的影响: 生命意义感的调节作用[J]. 保定学院学报, 2020, 33(3): 95-100.
- [3] 李超民. 大学生网瘾成因及防治方法体系研究[D]. 中南大学, 2012.
- [4] 刘文俐, 周世杰. 大学生网络过度使用的后果及与幸福感的关系[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(2): 245, 288-290.
- [5] Young K S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder[J]. CyberPsychology & Behavior, 1998, 1(3): 237-244.
- [6] Griffiths M D. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework[J]. Journal of Substance Use, 2005, 10(4): 191-197.
- [7] Lemmens J S, Valkenburg P M, Peter J. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming[J]. Community Psychology, 2011, 39(6): 718-728.
- [8] Kuss D J, Griffiths M D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017, 14(3): 311.
- [9] Sproule G B, Kendall E L. A methodology for profiling consumers' decision-making styles[J]. The Journal of Consumer Affairs, 1986, 20(2): 267-279.
- [10] Chou C, Hsiao M C. Internet addiction, usage, and depression: A symptom of psychosocial imbalance[J]. CyberPsychology & Behavior, 2000, 3(5): 517-526.
- [11] Griffiths M D. A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework[J]. Journal of Substance Use, 2005, 10(4): 191-197.
- [12] Young K S. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences[J]. American Behavioral Scientist, 2009, 48(4): 402-419.
- [13] Anderson C A, Dill K E. Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2000, 78(4): 772-790.
- [14] Caplan S E. Relations among loneliness, social anxiety, and Internet use[J]. CyberPsychology & Behavior, 2007, 10(2): 234-242.
- [15] Kuss D J, Griffiths M D, Karila L, et al. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade[J]. Current Pharmaceutical Design, 2014, 20(25): 4026-4052.
- [16] Meerkerk G J, Van den Eijnden R J, Garretsen H F. Predicting compulsive internet use: It's all about sex![J]. CyberPsychology & Behavior, 2009, 12(1): 1-6.
- [17] Scherer K. The role of emotion in internet communication: A review of the literature[J]. CyberPsychology & Behavior, 1997, 1(1): 49-63.
- [18] Kuss D J, Griffiths M D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned[J]. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017, 14(3): 311.
- [19] Donnelly E A, Kuss D J. Online gaming addiction, social support, and mental health[J]. International Journal of Mental Health and Addiction, 2021, 19(3): 723-741.
- [20] Hawkley L C, Cacioppo J T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms[J]. Annals of Behavioral Medicine, 2010, 40(2): 218-227.
- [21] Scherer K R. The role of culture in emotion-antecedent appraisal[M] // In Handbook of emotion regulation. The Guilford Press, 1997: 303-327.
- [22] King D L, Haagsma M C, Delfabbro P H, et al. Video game addiction and social responsibility[J]. Journal of Behavioral Addictions, 2013, 2(3): 107-113.
- [23] Kuss D J, Griffiths M D, Karila L, et al. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade[J]. Current

- Pharmaceutical Design, 2014, 20 (25) : 4026–4052.
- [24] Turel O, Romashkin A, Morrison K. The impact of personality traits and parental mediation on the development of online gaming addiction [J] . Psychiatry Research, 2017 (250) : 107–116.
- [25] Sariyska R, Rehbein F, Kleimann M. The interplay of personality traits and Internet use: A longitudinal study on gaming addiction [J] . Psychology of Popular Media Culture, 2020, 9 (4) : 492–501.
- [26] Turel O, Bechara A. The role of dopamine in the pathophysiology of Internet addiction [J] . Journal of Behavioral Addictions, 2016, 5 (2) : 122–132.
- [27] Mehroof M, Griffiths M D. Online gaming addiction in children and adolescents: A literature review [J] . International Journal of Mental Health and Addiction, 2010, 8 (1) : 68–79.
- [28] B á nyai F, Zsila Á, Kir á ly O, et al. Problematic use of the internet and smartphones in young adults: The role of self-regulation, affectivity, and social anxiety [J] . Computers in Human Behavior, 2017 (71) : 234–239.

From Virtual Dependence to Emotional Isolation: Exploring the Bidirectional Relationship between Internet Addiction and Loneliness

Yan Yuzhuo

Department of Psychology, Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: With the continuous development of information technology, the internet has become an indispensable tool in modern society. However, its widespread use has also brought about numerous psychological health issues, particularly internet addiction and feelings of loneliness. This article explores the bidirectional relationship between internet addiction and loneliness from a psychological perspective. By analyzing recent research, the article highlights how internet addiction exacerbates feelings of loneliness and how loneliness can serve as a trigger for internet addiction. Finally, drawing on the latest psychological theories, the article presents the psychological mechanisms underlying the relationship between the two and offers recommendations for future research directions and intervention strategies.

Key words: Internet addiction; Loneliness; Bidirectional relationship; Psychological mechanisms; Psychological intervention