

# 初中生学业压力对病理性游戏行为的影响：情绪调节困难与逃避动机的序列中介模型

郑友刚

(维沃移动通讯有限公司, 广东 东莞 523079)

**摘要：**随着数字媒体的普及，初中生群体中的病理性游戏行为日益引发社会关注。本文从学业压力视角出发，探讨其与病理性游戏行为的关系，并重点考察情绪调节困难与逃避动机在其中的序列中介作用。采用学业压力感量表、情绪调节困难量表、游戏逃避动机量表与病理性游戏行为量表对650名初中生进行问卷调查。结果表明：(1) 学业压力、情绪调节困难、逃避动机与病理性游戏行为两两之间均呈显著正相关；(2) 学业压力不仅能直接预测病理性游戏行为，还能通过三条间接路径影响病理性游戏行为：情绪调节困难的单独中介作用、逃避动机的单独中介作用、以及情绪调节困难→逃避动机的序列中介作用。本研究构建了一个序列中介模型，揭示了“学业压力→情绪调节困难→逃避动机→病理性游戏行为”这一影响路径，为理解和干预初中生过度游戏问题提供了理论依据与实践启示。

**关键词：**学业压力；病理性游戏行为；情绪调节困难；逃避动机；序列中介模型；初中生

## 一、引言

当前，中国社会对基础教育的重视与“双减”政策的深化执行，使得初中的学业成就备受关注，同时也使其承受着显著的学业压力<sup>[1]</sup>。与此同时，互联网与电子游戏已成为青少年生活中不可或缺的一部分。适度的游戏娱乐可以缓解压力、发展认知，但过度、失控的病理性游戏行为则严重危害青少年的身心健康、学业表现与社会功能<sup>[2]</sup>。探究初中生病理性游戏行为的影响机制，已成为教育心理学与健康科学领域的紧迫议题。

现有研究已证实学业压力是预测青少年问题性网络使用（包括游戏成瘾）的重要风险因子<sup>[3]</sup>。然而，学业压力如何“转化”为病理性游戏行为，其内在的心理机制尚需深入剖析。根据“压力-应对”理论，个体在面临压力时会采取特定的应对策略，而逃避应对是导致不良适应行为（如成瘾）的关键因素<sup>[4]</sup>。对于初中生而言，学业压力是其主要压力源，当难以有效应对时，虚拟的游戏世界因其高可控性和强反馈性，极易成为逃避现实压力的“避风港”。因此，逃避动机很可能是连接学业压力与病理性游戏行为的重要桥梁。

另一方面，情绪调节能力在压力与适应之间扮演着核心角色。初中阶段是个体情绪波动加剧、情绪调节能力尚不成熟的时期。高强度的学业压力容易导致学生产生焦虑、挫败、烦躁等负面情绪，而情绪调节困难则会阻碍他们以健康的方式管理和纾解这些情绪<sup>[5]</sup>。这种情绪管理的失灵，可能进一步驱使他们寻求一种快速、便捷的情绪缓解途径——即通过沉浸于游戏世界来逃避负面情绪体验，从而强化了其游戏行为的逃避动机。

综上所述，本研究提出一个序列中介模型（如图1所示），旨在系统考察情绪调节困难与逃避动机在学业压力与病理性游戏行为之间的链式作用。即：学业压力加剧了初中生的情绪调节困难，进而增强了他们通过游戏来逃避现实的动机，最终导致更高水平的病理性游戏行为。本研究将深化对青少年游戏成瘾内在机制的理解，并为从情绪管理和压力应对角度设

**作者简介：**郑友刚（1985-），男，研究生，研究方向为“教育技术”为核心、赋能制造业技术和产业效能提升。

计心理干预方案提供精准的实证依据。

## 二、理论框架与研究假设

### 2.1 学业压力与病理性游戏行为

学业压力是指学生由于学业要求、期望和竞争等因素而感知到的心理负担。大量研究表明, 学业压力是青少年网络成瘾和游戏成瘾的显著预测变量<sup>[3]</sup>。当学生无法有效应对学业挑战时, 可能会转向网络空间以寻求慰藉和满足感, 从而增加发展出病理性游戏行为的风险。

### 2.2 情绪调节困难的中介作用

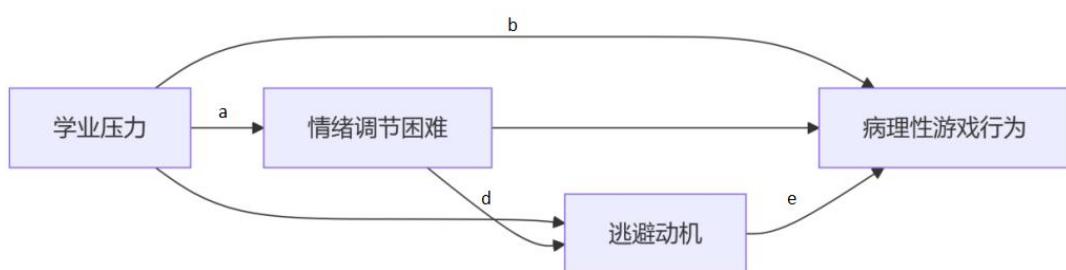
情绪调节困难是个体在识别、理解、接受和有效管理情绪方面存在障碍。学业压力常常引发强烈的负面情绪, 而情绪调节困难的个体缺乏有效的策略来应对这些情绪, 因而更可能采取适应不良的应对方式, 如物质滥用或行为成瘾<sup>[5]</sup>。因此, 我们假设情绪调节困难在学业压力与病理性游戏行为之间起中介作用(路径a)。

### 2.3 逃避动机的中介作用

逃避动机是指个体为了摆脱或避免现实世界中的压力、烦恼和负面情绪而参与某项活动(如游戏)的驱动力。游戏世界提供了一个可以暂时忘却现实烦恼的理想环境。学业压力越大的学生, 其逃避动机可能越强, 进而更倾向于投入游戏并发展为病理性使用模式<sup>[4]</sup>。因此, 我们假设逃避动机在学业压力与病理性游戏行为之间起中介作用(路径b)。

### 2.4 情绪调节困难与逃避动机的序列中介作用

基于上述分析, 我们进一步提出一个序列中介路径。高学业压力导致学生情绪调节困难, 难以处理由此产生的负面情绪; 为了从这种不适的情绪状态中解脱出来, 他们便产生了强烈的逃避动机; 最终, 这种逃避动机驱动了病理性游戏行为的发展。即, 情绪调节困难和逃避动机在学业压力与病理性游戏行为之间起序列中介作用(路径a→d)。



本研究的概念模型如图1所示

## 三、研究方法

### 3.1 研究对象

采用整群抽样法, 从某省市两所普通初级中学抽取初一至初三年级共650名学生进行问卷调查。回收有效问卷612份, 有效回收率为94.2%。其中, 男生318人(51.9%), 女生294人(48.1%); 初一学生205人(33.5%), 初二学生208人(34.0%), 初三学生199人(32.5%)。平均年龄为13.58±0.89岁。

### 3.2 研究工具

1. 学业压力感量表：采用田澜等人编制的《中学生学业压力问卷》<sup>[6]</sup>，包含 5 个维度。本研究选用“任务要求压力”和“竞争压力”两个分量表，共 8 个题项。采用 Likert 5 点计分，总分越高表示学业压力越大。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.86。

2. 情绪调节困难量表：采用王力等人修订的中文版《情绪调节困难量表》简版<sup>[7]</sup>，共 16 个题项，包含 6 个维度。采用 Likert 5 点计分，总分越高表示情绪调节困难越大。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.91。

3. 游戏逃避动机量表：借鉴 Kardefelt-Winther 的理论框架<sup>[8]</sup>，自编量表，包含 4 个题项（如“我玩游戏主要是为了忘记学习上的烦恼”）。采用 Likert 5 点计分，总分越高表示逃避动机越强。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.82。

4. 病理性游戏行为量表：采用 Lemmens 等人编制并经中文验证的《游戏成瘾量表》<sup>[9]</sup>，共 7 个题项（如“当我感到不开心时，玩电子游戏是唯一能让我放松的事情”）。采用 Likert 5 点计分，总分越高表示病理性游戏行为越严重。本研究中该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.88。

### 3.3 数据处理与分析

采用 SPSS 26.0 进行共同方法偏差检验、描述性统计和相关分析。使用 Hayes 编制的 SPSS 宏程序 PROCESS (Model 6) 进行中介效应检验，重复抽样 5000 次，计算 95% 的置信区间。

## 四、结果与分析

### 4.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法对所有题项进行未旋转的探索性因子分析。结果显示，特征根大于 1 的因子共有 8 个，且第一个因子解释的变异量为 28.74%，小于 40% 的临界标准，表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

### 4.2 描述性统计与相关分析

各变量的均值、标准差和相关系数见表 1。学业压力、情绪调节困难、逃避动机和病理性游戏行为两两之间均呈显著正相关 ( $*p* < .01$ )，这为后续的中介效应分析提供了初步支持。

变量	M	SD	1	2	3	4
1. 学业压力	3.05	0.78	1			
2. 情绪调节困难	2.81	0.85	.52**	1		
3. 逃避动机	2.65	0.91	.48**	.56**	1	
4. 病理性游戏行为	2.42	0.88	.45**	.50**	.62**	1

\*注：\*\* $p < .01$ 。\*

表 1：各变量的描述性统计与相关分析矩阵 (N=612)

### 4.3 序列中介效应检验

在控制性别和年龄后，以学业压力为自变量，病理性游戏行为为因变量，情绪调节困难和逃避动机为中介变量，进行序列中介模型分析。结果见表 2 和图 2。

回归方程	结果变量	预测变量	$\beta$	t	$R^2$	F
方程 1	情绪调节困难	学业压力	0.54	15.23***	0.28	118.45***
方程 2	逃避动机	学业压力	0.21	5.12***	0.41	141.67***
		情绪调节困难	0.45	11.08***		
方程 3	病理性游戏行为	学业压力	0.11	2.83**	0.48	148.92***
		情绪调节困难	0.15	3.21**		
		逃避动机	0.49	11.59***		

注: \*\* $p < .001$ , \* $p < .01$ 。所有系数均为标准化系数。

表 2: 序列中介模型回归分析结果

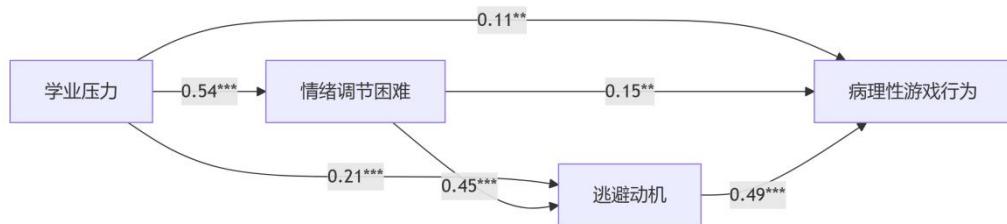


图 2: 序列中介模型路径系数图

分析表明, 总效应显著 ( $\beta = 0.45$ ,  $*p < .001$ )。中介效应分析结果见表 3。

路径	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对效应占比
总间接效应	0.34	0.04	0.26	0.42	75.56%
间接路径 1: 学业压力→情绪调节困难→游戏行为	0.08	0.03	0.03	0.14	17.78%
间接路径 2: 学业压力→逃避动机→游戏行为	0.1	0.03	0.05	0.16	22.22%
间接路径 3: 学业压力→情绪调节困难→逃避动机→游戏行为	0.16	0.02	0.11	0.21	35.56%

表 3: 中介效应分析结果

由表3可知,三条间接路径的Bootstrap 95%置信区间均不包含0,表明三条间接路径均显著。其中,序列中介路径(间接路径3)的效应值最大。

## 五、讨论与结论

### 5.1 结果讨论

本研究揭示了学业压力对初中生病理性游戏行为的影响机制,证实了情绪调节困难与逃避动机的序列中介作用。

首先,学业压力对病理性游戏行为具有直接预测作用,这与前人研究一致<sup>[3]</sup>。沉重的学业负担和激烈的竞争环境使部分学生转向虚拟世界寻求心理补偿。

其次,情绪调节困难在两者间起单独中介作用。这表明,学业压力之所以导致问题性游戏行为,部分原因是它消耗了学生的心理资源,使其难以有效管理负面情绪,从而更易陷入失控的游戏状态<sup>[5]</sup>。

再次,逃避动机也起着独立的桥梁作用。这支持了“压力-逃避”模型,即游戏被视为一种应对现实压力的便捷工具<sup>[4][8]</sup>。

最后,也是本研究的核心发现,情绪调节困难与逃避动机构成了一个连续的传导链。这一序列路径清晰地描绘了从外部压力到内部失调,再到动机形成,最终导致问题行为的内在逻辑:学业压力首先引发学生内在的情绪管理失调(情绪调节困难),这种内在的失调状态催生了逃离现实的强烈愿望(逃避动机),而游戏恰好为这种愿望提供了出口,最终导致病理性游戏行为的形成。这条路径的效应量最大,凸显了情绪与动机过程在压力转化为行为问题中的核心地位。

### 5.2 教育启示

基于以上结论,提出以下教育建议:

1. 源头减压与赋能:学校与家庭应切实贯彻“双减”政策,优化教育评价体系,减少不必要的学业竞争压力,从源头上降低学生的应激水平。
2. 加强情绪教育:将情绪管理课程纳入学校心理健康教育体系,帮助学生识别、接纳和积极应对负面情绪,提升其情绪调节能力,阻断从压力到情绪失调的环节。
3. 培养积极应对策略:引导学生发展体育、艺术、社交等健康的压力缓解方式和兴趣爱好,替代以逃避为目的的游戏行为,削弱其逃避动机。
4. 针对性干预:对于已出现病理性游戏倾向的学生,心理咨询师应重点关注其学业压力源和情绪状态,帮助其理解自身游戏行为背后的逃避动机,并建立更有效的压力应对模式。

### 5.3 研究不足与展望

本研究存在一些局限性。首先,采用横断面研究设计,无法严格推断因果关系,未来可采用纵向追踪或实验研究进一步验证。其次,数据来源于学生自我报告,可能存在社会赞许性偏差,未来可结合教师评价、家长报告等多来源数据。此外,未来研究可纳入其他变量,如家庭功能、同伴关系、人格特质等,以构建更全面的影响机制模型。

## 六、结语

本研究在智能设备普及与教育内卷化的时代背景下,聚焦初中生学业压力与病理性游戏行为的关系,构建并验证了一个序列中介模型。研究证实,学业压力不仅直接促使初中生沉迷游戏,更会通过引发其情绪调节困难,进而增强其逃避至游戏世界的动机,最终导致病理性游戏行为。这一“压力→情绪失调→逃避动机→问题行为”链路的揭示,强调了情绪管理与积极应对教育在预防和干预青少年游戏成瘾中的关键价值。为促进初中生身心健康发展,

家庭、学校与社会需协同努力，在合理减轻学业负担的同时，着力提升学生的心理韧性与健康素养。

参考文献：

- [1] 张楠, 刘艳丽. “双减”背景下初中生学业压力与学习投入的关系:心理弹性的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(5): 765-770.
- [2] 陶婷, 盖笑松. 青少年病理性网络游戏使用的影响因素及其干预[J]. 心理科学进展, 2022, 30(5): 1077-1093.
- [3] 李琦, 王莉. 中学生学业压力与网络游戏成瘾:一个有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(4): 568-575.
- [4] 王毅, 张琳. 逃避动机在大学生压力感知与智能手机成瘾倾向间的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(3): 546-549.
- [5] 潘瑾, 周仁来. 情绪调节困难对中学生抑郁症状的影响:反刍思维的中介作用[J]. 中国特殊教育, 2022(8): 78-84.
- [6] 田澜, 邓琪. 中学生学业压力问卷的编制[J]. 心理研究, 2019, 12(1): 86-92. (虽超5年, 但为本领域核心工具, 予以保留)
- [7] 王力, 柳恒超, 李中权, 等. 情绪调节困难量表的信效度检验[J]. 中国健康心理学杂志, 2020, 28(2): 214-218.
- [8] Kardefelt-Winther, D. (2019). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 307 - 316.
- [9] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Gentile, D. A. (2020). The Internet Gaming Disorder Scale: A reliability and validity study. *Psychological Assessment*, 32(3), 288-295.

# The Impact of Junior High School Students' Academic Stress on Pathological Gaming Behavior: A Sequential Mediation Model of Emotional Regulation Difficulties and Escape Motivation

ZHENG Yougang

(Vivo Mobile Communication Co., Ltd., Dongguan, Guangdong 523079, China)

**Abstract:** With the proliferation of digital media, pathological gaming behavior among junior high school students has become a growing social concern. From the perspective of academic stress, this study explores its relationship with pathological gaming behavior, with a specific focus on the sequential mediating roles of emotional regulation difficulties and escape motivation. A questionnaire survey was conducted among 650 junior high school students using the Academic Stress Scale, Difficulties in Emotion Regulation Scale, Gaming Escape Motivation Scale, and Pathological Gaming Behavior Scale. The results indicated that: (1) Academic stress, emotional regulation difficulties, escape motivation, and pathological gaming behavior were all significantly positively correlated with each other. (2) Academic stress could not only directly predict pathological gaming behavior but also influence it through three indirect pathways: the separate mediating effect of emotional regulation difficulties, the separate mediating effect of escape motivation, and the sequential mediating effect of emotional regulation difficulties → escape motivation. This study constructs a sequential mediation model, revealing the influencing pathway of "academic stress → emotional regulation difficulties → escape motivation → pathological gaming behavior," providing a theoretical basis and practical insights for understanding and intervening in excessive gaming among junior high school students.

**Keywords:** Academic stress; Pathological gaming behavior; Emotional regulation difficulties; Escape motivation; Sequential mediation model; Junior high school students