

# 学业压力与网络游戏成瘾的关系及对策研究

杨博易<sup>1</sup>, 张新昊<sup>2</sup>

<sup>1</sup>西南大学心理学部, 重庆

<sup>2</sup>济宁学院体育学院, 山东 曲阜

收稿日期: 2022年2月24日; 录用日期: 2022年3月9日; 发布日期: 2022年3月16日

## 摘要

网络游戏成瘾不仅会影响学生的学业发展、人际关系的建立, 更严重的还会危害其身心健康, 影响学生的长期发展。学业压力作为网络游戏成瘾的一个重要风险因素, 不仅会增加学生的网络游戏成瘾, 而且会阻碍对网络游戏成瘾的干预。关于二者之间的关系可以采用压力应对理论、ACE模型、有效控制理论、认知行为模型等行为机制解释, 并可以根据上述行为机制进一步提出干预策略。对青少年网络游戏成瘾的干预可以从学校和家庭两个角度出发, 构建学校-家庭一体的干预网络, 以此来降低学生因学业压力造成的网络游戏成瘾。

## 关键词

学业压力, 网络游戏成瘾, 压力应对

# The Study on the Relationship between Academic Stress and Internet Game Addiction and Its Countermeasures

Boyi Yang<sup>1</sup>, Xinhao Zhang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

<sup>2</sup>School of P.E., Jining University, Qufu Shandong

Received: Feb. 24<sup>th</sup>, 2022; accepted: Mar. 9<sup>th</sup>, 2022; published: Mar. 16<sup>th</sup>, 2022

## Abstract

Internet game addiction will not only affect students' academic development and interpersonal

relationship, but also harm the physical and mental health and affect students' long term development. As an important risk factor of internet game addiction, academic stress will not only increase the students' internet game addiction, but also hinder the invention of internet game addiction. Behavioral mechanisms such as stress coping theory, ACE model, effective control theory, control behavior model and other mechanisms can be used to explain the relationship between the two, and the intervention strategies can be further proposed based on the above behavioral mechanisms. The intervention of students' internet game addiction can be constructed from two perspectives of school and family, so as to reduce the internet game addiction caused by excessive academic stress.

## Keywords

Academic Stress, Internet Game Addiction, Stress Coping

Copyright © 2022 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. 引言

网络游戏成瘾, 又称为问题性网络游戏使用、病理性网络游戏使用, 是网络成瘾最为主要也是影响最大的亚型。网络游戏成瘾是指个体因过度使用网络游戏而导致的心理和行为障碍。主要表现为想要使用网络游戏的强烈愿望以及停止或减少使用网络游戏时的戒断反应, 并伴有其他生理和心理症状。据中国互联网络信息中心发布的第 48 次中国互联网络发展状况统计报告显示: 截至 2021 年 6 月, 我国现有网民 10.11 亿, 其中网络游戏用户达 5.09 亿, 占网民整体的 50.4%, 即两个上网的人中, 就有一人使用网络游戏[1]。随着网络游戏的普及率不断增加, 其所带来的危害也引起了专业机构的广泛关注。2013 年, 美国精神病学学会将网络游戏成瘾纳入到第五版精神卫生诊断手册中, 并提出了判断其是否成瘾的九条诊断标准。随后, 游戏障碍也被世界卫生组织列入了《国际疾病分类》第十一版中。

网络游戏成瘾会危害青少年的身心健康, 影响青少年的学业成功和情绪适应[2] [3], 增加青少年患焦虑抑郁等情绪障碍的风险[4] [5]。近年来, 研究者越来越关注青少年网络游戏成瘾的产生原因及其内在作用机制, 并不断探索有效的预防和干预措施。在众多影响青少年网络游戏成瘾的因素中, 学业压力作为一个重要的个体变量, 可以有效解释个体为什么以及如何形成网络游戏成瘾[6]。学业压力是指学习者对超过自己应对能力或可能威胁自身的学业内外环境要求的反应或主观感受[7]。学业压力的来源可分为两种: 一种是个体内部压力源, 主要来源于个体对自己的要求和期望[8], 一种是外部环境压力源, 包含来自家长、老师的社会支持[9]、自身的学业失败[10]以及自身与同龄人的学业社会比较[11]等。实证研究发现, 年龄群体不同, 其所面临的学业压力的种类也存在差异。Omizo (1988)对儿童的学业压力研究发现, 儿童的学业压力主要来自于教师偏心、害怕失败、作业负担、教师问责、班级地位低下、缺少同伴和教师惩罚[12]。我国学者陈旭(2004)在探究我国中学生的学业压力时, 将中学生的学业压力源分为任务要求压力、竞争压力、挫折压力、期望压力和自我发展的压力五种, 并在此基础上编制了《中学生学业压力源量表》[7]。与中学生学业压力源类似的是, 陈芳蓉(2010)对我国大学生的学业压力源的调查研究发现, 大学生的学业压力主要来源也可分为五种, 除了与中学生一致的竞争压力、挫折压力、发展压力之外, 还增加了大学生群体独有的就业前景压力和环境压力[13]。虽然各个

年龄群体面临的学业压力来源有所区别, 但不同研究者对压力与网络游戏成瘾之间的关系却很一致, 即压力与网络游戏成瘾之间存在显著的正相关关系, 压力大的个体更容易形成网络游戏成瘾[14]。学业压力作为压力的一个重要组成部分和学生面临的最主要的压力源之一, 深入探讨其与网络游戏成瘾之间的关系及其内在作用机制, 不仅有利于明晰学业压力的不良后果, 并且还可清楚网络游戏成瘾产生的原因, 对减轻学生的学业压力以及对网络游戏成瘾的干预和治疗也具有重要的现实意义。因此, 本文在总结前人研究基础之上, 首先, 从压力和网络本身的视角对学业压力与网络游戏成瘾的关系进行阐述; 其次, 对学业压力和网络游戏成瘾的作用机制进行梳理总结; 最后, 对因学业压力造成的网络游戏成瘾提出干预对策。

## 2. 学业压力与网络游戏成瘾的关系

作为网络游戏成瘾的重要风险因素, 学业压力会增加网络游戏成瘾发生的可能性以及干预难度。一方面, 学业压力大的个体更倾向于使用网络游戏来缓解或逃避压力, 进而会增加网络游戏的使用频率, 导致其最终形成网络游戏成瘾; 另一方面, 网络游戏成瘾者普遍表现出更大的学习压力[15] [16]。这种关系在压力与网络成瘾[14]和网络游戏成瘾[16]中均得到验证。Seok (2018)的研究发现, 压力是青少年网络游戏成瘾的一个重要因素[17]。有研究者将大学生分成问题性网络游戏使用组和非问题性网络游戏使用组, 结果发现: 问题性网络游戏使用组的学业压力显著高于非问题性网络游戏使用组[18]。Jeong (2019)对韩国青少年学业压力与网络游戏成瘾的纵向研究也发现, 前一时间点的学业压力可以显著增加后一时间点青少年的网络游戏使用时间[19]。

关于学业压力与网络游戏成瘾之间的关系, 可采用压力应对理论和 ACE 模型解释。压力应对理论从个体角度出发, 解释学业压力与网络游戏成瘾之间的关系。该理论认为, 当个体在面临风险压力情境(如同伴侵害、学业压力)时, 会导致焦虑抑郁等消极情绪的产生[20] [21], 进而促使个体采用消极的应对方式(如网络游戏成瘾)来排解消极情绪, 逃避压力情境[22]。而 Young (1998)从网络游戏本身的特性出发, 探讨个体网络游戏成瘾的原因, 提出了著名的 ACE 模型[23]。在 ACE 模型中, A 代表 Anonymity, 即网络游戏的匿名性, 指用户可以轻松地在这个虚拟的空间里隐藏自己的真实身份, 从而可以更加自由、轻松地表达自己的观点, 展现真实的自我, 而不必担心别人如何评价自己, 思考自己说的话是否正确以及是否会受到别人的批评和指责等等在现实中存在的问题。C 代表 Convenience, 即网络游戏的便利性。随着经济的迅速发展, 人民生活水平的不断提高, 互联网的普及率也呈现逐年升高的趋势。中国互联网络信息中心发布的第 48 次中国互联网络发展状况统计报告显示, 截至 2021 年 6 月, 我国城市的网络覆盖率为 78.3%, 农村的网络覆盖率为 59.2% [1]。这使得个体使用网络不再受任何时间空间的限制, 只需要一部手机或电脑, 就可以随时随地在网上开展游戏, 社交等一系列活动, 进而增加了其网络游戏成瘾的可能性。E 代表 Escape, 即网络游戏逃避现实的作用。当个体遇到困难、挫折或者压力过大时, 往往会选择网络来逃避烦恼, 释放情绪。Young 认为, 当人们用网络来逃避现实生活中遇到的压力情景时, 更有可能产生网络成瘾。已有实证研究证实这一观点[24] [25]。当个体处于压力情境中时, 会产生焦虑等消极情绪, 而使用互联网则是人们想到的最便捷的缓解消极情绪和逃避压力的办法。Chen 等人(2017)的研究也提出了类似的观点, 即人们在处于压力情境下时, 会出现过度使用网络的行为[26]。

综上所述, 已有研究分别从个体和网络游戏的视角出发, 解释了学业压力为什么会造成网络游戏成瘾。并采用横向、纵向和实验多种方法验证了学业压力与网络游戏成瘾的关系, 证实了学业压力确为网络游戏成瘾的一个重要风险因素, 学业压力越大的个体越容易形成网络游戏成瘾。随着学业压力与网络游戏成瘾之间的关系已经得到了很多研究者的证实, 研究者们进一步将关注点延伸到了学业压力对网络游戏成瘾影响的内在机制, 深入探讨学业压力与网络游戏成瘾之间的内在因素。

### 3. 学业压力影响网络游戏成瘾的机制

目前关于学业压力对网络游戏成瘾的作用机制的探讨主要有两种: 中介模式和调节模式。对学业压力与网络游戏成瘾之间关系的中介效应和调节效应的探索有助于明晰学业压力在什么样的条件下通过什么样的机制对网络游戏成瘾产生影响[27]。此外, 对中介机制的探讨还有助于为网络游戏成瘾的干预工作提供理论基础[16]。

#### 3.1. 中介模式

中介模式认为, 学业压力不仅可以直接对网络游戏成瘾产生影响, 还可以通过中间变量对网络游戏成瘾产生影响[16]。从个人角度来看, 个体的自我控制水平、使用网络的动机、心理韧性等均是学业压力与网络游戏成瘾之间的中介变量[19] [28]; 从环境角度来看, 个体人际关系的好坏可认为是二者之间的中介变量[29]; 从网络本身角度来看, 个体对网络的不恰当认知, 网络上的同伴压力等可在学业压力与网络游戏成瘾中起中介作用[30]。

学业压力可以通过降低个体的自我控制能力进而增加个体对网络游戏的使用, 最终造成网络游戏成瘾。自我控制是指个体抵抗诱惑的能力[31]。有限自我控制理论认为, 个体自我控制的资源是有限的, 包括压力应对在内的很多场景都会消耗个体自我控制的能力[32]。拥有更多自我控制能力的人能够更好地完成抑制、改变或维持活动的行为, 从而达到最终目的, 而缺乏这种力量的个体会产生很多非适应性行为, 如酒精依赖[33]、毒品成瘾[34]、网络游戏成瘾[35]。学业压力作为一种个体难以应对的生活事件, 会消耗个体的自我控制能量, 而自我控制能量的消耗则会导致网络游戏成瘾这种非适应性行为。实证研究也证实了自我控制能力的缺乏确是网络游戏成瘾的风险因素, 且焦虑、抑郁等负性情绪也会降低个体的自我控制能力, 造成个体的网络游戏成瘾[36] [37]。

学业压力还可以通过个体对网络的非适应性认知对网络游戏成瘾产生影响。Davis (2001)从个体非适应性的角度出发, 提出了病理性互联网使用的认知行为模型, 该模型提出影响网络游戏成瘾的因素可以分为近端因素和远端因素两种类型, 且远端因素可通过影响近端因素对网络游戏成瘾产生影响。在认知行为模型中, 远端因素可包括家庭、同伴、教师等各方面的因素, 而近端因素则是指个体对互联网的不恰当认知[38]。这种对互联网的不恰当的认知方式是指个体对线上环境和生活的期望优于线下的环境和生活, 例如, 我只有在网上时才是好的, 线上的朋友比线下的朋友更友好, 我在现实生活中是个失败者等。大量实证研究证实了该理论的正确性, 证实了个体的非适应性认知是网络游戏成瘾的另一个重要影响因素[14] [39]。

#### 3.2. 调节模式

关于学业压力与网络游戏成瘾之间的研究表明, 二者之间的关系有所差异, 说明二者之间的关系可能受到调节变量的影响。相对于中介变量的研究, 对学业压力与网络游戏成瘾之间调节作用的研究较少。已有研究主要从个体因素(如人格特质, 应对方式, 未来时间洞察力)和环境因素(如学业归属感和社会支持)两个角度探究学业压力与网络游戏成瘾之间的调节变量[40] [41] [42] [43]。魏华(2018)的研究发现, 与低父母支持的个体相比, 高父母支持个体的压力对网络成瘾的预测力要小一些, 即较高的父母支持可以缓冲压力对网络成瘾的影响[42]。

### 4. 学业压力对网络游戏成瘾的对策研究

#### 4.1. 降低青少年的学业压力, 并帮助青少年正确认识学业压力

降低学生因学业压力过大而导致的网络游戏成瘾, 首先应该降低学生的学业压力。适当的学业压力可以促进学生进步, 但过度的学业压力则可能会降低学生的学习效率, 损害学生的身心健康, 不利于学

生的长远发展。对于降低青少年的学业压力,可从以下几个方面入手。首先,学校可以在保证学习进度的前提下,适当减轻学生的学习压力,减少题海策略的使用,从根本上减轻学生的学业负担;其次,心理健康老师也可以通过心理健康课、团体心理辅导等方式教会学生如何正确的应对学习压力;再次,班主任老师还可以通过主题班会等形式教会学生如何将个人的学业压力转化为学习动力,提高学生的心理韧性,帮助学生更好的应对学业压力[44];最后,家长也要多关注学生的心理状态,当学生的学业压力较大时,可利用周末休息时间开展一些家庭活动,如爬山、野餐等,帮助学生释放压力。

#### 4.2. 纠正青少年对网络的不合理认知,培养青少年的兴趣爱好

降低学生因压力过大而导致的网络游戏成瘾,其次应该纠正青少年对网络游戏的不合理认知,培养青少年广泛的兴趣爱好。让青少年认识到除了玩网络游戏之外,还可以通过其他途径应对学业压力,比如读书、参加课外活动等。学校和家长可以从内部和外部两方面入手,降低学生网络游戏的使用时间和使用频率。内部方面,老师可以通过开展主题班会、谈话等形式,帮助学生正确认识网络游戏以及过度使用网络游戏的危害,降低学生对网络游戏的不合理认识,进而降低学生使用网络游戏的频率。外部方面,学校老师可以设计通过开展丰富多彩的课外活动来缓解学生们的学业压力,如举办运动会、朗读比赛等等,既可以培养学生的兴趣爱好,又可以帮助学生释放学业压力,分散学生对网络游戏的注意力,降低学生对网络游戏的使用时长。此外,家长也可以采取“手机隔离”等方式,降低学生接触网络游戏的频率,让网络游戏逐渐淡出学生的视野和生活。

#### 4.3. 满足青少年的心理需求,降低青少年使用网络游戏的频率

降低青少年因压力过大而导致的网络游戏成瘾,再次应该充分满足青少年的自我需求。自我决定理论认为,个体有三种需求:能力需求、自我需求和关系需求[45]。过度的学业压力会严重损害个体在现实生活中的这三种需求,增加个体在虚拟环境(网络)中予以补偿的动力。同理,网络使用与补偿理论也认为,个体使用网络的一个重要原因就是个体的需要在现实生活中没有办法得到满足,进而转向网络寻求心理安慰[19]。基于此,学校和老师应在多多关注学生的心理状态,并在此基础之上,针对学生学习比较吃力的学科开展专项培训,帮助青少年更高的理解学科知识内容,提高他们的学业自我效能感,满足他们的心理需要,降低青少年网络游戏使用频率。除此之外,家长也应营造一个良好的家庭环境,让青少年感受到爱与支持,满足其心理需求,进而降低其对网络游戏的渴求。

#### 4.4. 提高青少年的自控力,减少青少年网络游戏的使用时间

降低青少年因学业压力过大而导致的网络游戏成瘾,最后应该提高青少年的自我控制能力。以往研究发现,学业压力作为一种负性生活事件,可以降低个体的自我控制能力,进而增加个体的网络游戏成瘾[32]。因此,可以通过提高青少年的自控力来减少网络游戏成瘾的使用时间和频率。对于自控力的提高,可以采用强化的方式。每当个体通过自己的意志努力完成了既定目标(如一周不玩网络游戏),即可奖励一件礼物。长此以往,青少年可通过不断延长不使用网络游戏的时间来降低使用网络游戏的使用时间和使用频率。

### 5. 结语

青少年学业压力的不断增大,是导致其网络游戏成瘾的一个重要因素。鉴于此,降低青少年的学业压力水平,进而降低其网络游戏成瘾尤为重要。降低青少年的网络游戏成瘾需要学校和家长共同努力。在帮助学生正确认识和对待网络游戏成瘾的基础上,开展丰富多彩的活动,缓解学生学业压力;同时也应营造一个良好的家庭和班级氛围,满足青少年的心理需求,分散学生对网络游戏的注意力,降低其网

络游戏成瘾水平。未来可探究不同学业压力源与不同类型网络游戏成瘾间的关系, 并可使用认知神经科学的技术去探究学业压力与网络游戏成瘾的关系。

## 参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心(2020-06). 中国互联网络发展状况统计报告[EB/OL]. <http://www.cnnic.net.cn>
- [2] Hawi, N.S., Samaha, M. and Griffiths, M.D. (2016) Internet Gaming Disorder in Lebanon: Relationships with Age, Sleep Habits, and Academic Achievement. *Journal Behavior Addiction*, **7**, 70-78. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.16>
- [3] Yayan, E.H., Arikan, D., Saban, F., et al. (2017) Examination of the Correlation between Internet Addiction and Social Phobia in Adolescents. *West Journal Nurse Research*, **39**, 1240-1254. <https://doi.org/10.1177/0193945916665820>
- [4] Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., et al. (1998) Internet Paradox-A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, **53**, 1017-1031. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- [5] Mustafa, K. (2011) Internet Addiction and Psychopathology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, **10**, 143-148.
- [6] 王胤琦. 青少年学习压力与网络游戏成瘾的关系机制研究[D]: [硕士学位论文]. 深圳: 深圳大学, 2019.
- [7] 陈旭. 中学生学业压力应对策略及应对的心理机制研究[D]: [博士学位论文]. 重庆: 西南师范大学, 2004.
- [8] 潘颖秋. 初中青少年自尊发展趋势及影响因素的追踪分析[J]. *心理学报*, 2015, 47(6): 787-796.
- [9] 宋潮, 王建平. 流动儿童社会支持与学业压力的关系: 心理韧性的中介作用[J]. *心理学探新*, 2017, 37(6): 561-566.
- [10] 潘斌, 张良, 张文新, 等. 青少年学业成绩不良、学业压力与意志控制的关系: 一项交叉滞后研究[J]. *心理发展与教育*, 2016, 32(6): 717-724.
- [11] 袁瑛. 初中生学业社会比较、学业自我效能感与学业压力的关系[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2014.
- [12] Omizo, M.M., Omizo, S.A. and Suzuki, L.A. (1998) Children and Stress: An Exploratory Study of Stressors and Symptoms. *School Counselor*, **35**, 267-274.
- [13] 陈芙蓉. 大学生学业压力源与睡眠质量的特点及其关系[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建师范大学, 2010.
- [14] Li, D., Zhang, W., Li, X., et al. (2010) Stressful Life Events and Problematic Internet Use by Adolescent Females and Males: A Mediated Moderation Model. *Computers in Human Behavior*, **26**, 1199-1207. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.031>
- [15] Kardefelt-Winther, D. (2014) Problematizing Excessive Online Gaming and Its Psychological Predictors. *Computers in Human Behavior*, **31**, 118-122. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.017>
- [16] 魏华. 压力对网络成瘾的影响及其作用机制[D]: [博士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2014.
- [17] Seok, H.J., Lee, J.M., Park, C., et al. (2018) Understanding Internet Gaming Addiction among South Korean Adolescents through Photovoice. *Children and Youth Services Review*, **94**, 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.09.009>
- [18] Li, H., Wang, J. and Wang, L. (2008) A Survey on the Generalized Problematic Internet Use in Chinese College Students and Its Relations to Stressful Life Events and Coping Style. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **7**, 333-346. <https://doi.org/10.1007/s11469-008-9162-4>
- [19] Jeong, E.J., Ferguson, C.J. and Lee, S.J. (2019) Pathological Gaming in Young Adolescents: A Longitudinal Study Focused on Academic Stress and Self-Control in South Korea. *Journal of Youth and Adolescence*, **48**, 2333-2342. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01065-4>
- [20] Snodgrass, J.G., Lacy, M.G., Dengah, H.J.F., et al. (2014) A Vacation from Your Mind: Problematic Online Gaming Is a Stress Response. *Computers in Human Behavior*, **38**, 248-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.06.004>
- [21] 叶宝娟, 郑清. 压力对大学生网络成瘾的影响机制[J]. *心理科学*, 2016, 39(3): 621-627.
- [22] Maroney, N., Williams, B.J., Thomas, A., et al. (2018) A Stress-Coping Model of Problem Online Video Game Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **17**, 845-858. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9887-7>
- [23] Young, K.S. (1998) Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, **1**, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- [24] Young, K. (2009) Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Science*

- tist*, **48**, 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- [25] Young, K. and Abreu, C. (2011) Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. John Wiley & Sons, Hoboken.
- [26] Chen, Z., Poon, K.T. and Cheng, C. (2017) Deficits in Recognizing Disgust Facial Expressions and Internet Addiction: Perceived Stress as a Mediator. *Psychiatry Research*, **254**, 211-217. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.04.057>
- [27] Baron, R.M. and Kenny, D.A. (1986) The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51**, 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [28] 楚啸原, 黄维锋, 理原, 等. 感知压力与大学生问题性网络游戏使用: 有调节的中介模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2020, 28(2): 379-382.
- [29] 丁道群, 肖宁, 张湘一. 生活事件、网络社会支持与网络成瘾倾向的关系[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2013, 12(6): 118-121.
- [30] Zhou, N., Ma, S., Li, X., *et al.* (2019) Peer Contagion Processes for Problematic Internet Use among Chinese College Students: A Process Model Involving Peer Pressure and Maladaptive Cognition. *Computers in Human Behavior*, **90**, 276-283. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.09.016>
- [31] Ent, M.R., Baumeister, R.F. and Tice, D.M. (2015) Trait Self-Control and the Avoidance of Temptation. *Personality and Individual Differences*, **74**, 12-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.031>
- [32] Baumeister, R.F., Vohs, K.D. and Tice, D.M. (2007) The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, **16**, 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- [33] Rubenking, B. and Lang, A. (2015) Appetitive and Impulsive: Examining Alcohol Use via the Motivational and Self-Control Systems. *The Social Science Journal*, **52**, 258-265. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2014.12.001>
- [34] Tarantino, N., Lamis, D.A., Ballard, E.D., *et al.* (2015) Parent-Child Conflict and Drug Use in College Women: A Moderated Mediation Model of Self-Control and Mindfulness. *Journal of Counseling Psychology*, **62**, 303-313. <https://doi.org/10.1037/cou0000013>
- [35] Özdemir, Y., Kuzucu, Y. and Ak, Ş. (2014) Depression, Loneliness and Internet Addiction: How Important Is Low Self-Control? *Computers in Human Behavior*, **34**, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- [36] Tokunaga, R.S. (2017) A Meta-Analysis of the Relationships between Psychosocial Problems and Internet Habits: Synthesizing Internet Addiction, Problematic Internet Use, and Deficient Self-Regulation Research. *Communication Monographs*, **84**, 423-446. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1332419>
- [37] Kim, E.J., Namkoong, K., Ku, T., *et al.* (2008) The Relationship between Online Game Addiction and Aggression, Self-Control and Narcissistic Personality Traits. *European Psychiatry*, **23**, 212-218. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.10.010>
- [38] Davis, R.A. (2001) A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, **17**, 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- [39] Wang, M., Xu, Q. and He, N. (2021) Perceived Interparental Conflict and Problematic Social Media Use among Chinese Adolescents: The Mediating Roles of Self-Esteem and Maladaptive Cognition toward Social Network Sites. *Addictive Behaviors*, **112**, Article ID: 106601. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106601>
- [40] Lei, H., Cheong, C.M., Li, S., *et al.* (2018) The Relationship between Coping Style and Internet Addiction among Mainland Chinese Students: A Meta-Analysis. *Psychiatry Research*, **270**, 831-841. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.10.079>
- [41] Li, D., Zhou, Y., Li, X., *et al.* (2016) Perceived School Climate and Adolescent Internet Addiction: The Mediating Role of Deviant Peer Affiliation and the Moderating Role of Effortful Control. *Computers in Human Behavior*, **60**, 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.015>
- [42] 魏华, 周宗奎, 张永欣, 等. 压力与网络成瘾的关系: 家庭支持和朋友支持的调节作用[J]. 心理与行为研究, 2018, 16(2): 266-271.
- [43] 张晔, 刘勤学, 隆舟, 等. 大学生特质焦虑与网络成瘾的关系: 一个有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2016, 32(6): 745-752.
- [44] 席居哲, 桑标, 左志宏. 心理弹性(Resilience)研究的回顾与展望[J]. 心理科学, 2008, 31(4): 995-998.
- [45] 赵宏玉, 王红霞. 自我决定理论研究述评[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2021, 41(1): 5-7.