

痛苦耐受性对游戏成瘾的影响：生命意义感的中介作用

吴灵香

邵阳学院理学院(师范学院), 湖南 邵阳

收稿日期：2024年8月19日；录用日期：2024年10月25日；发布日期：2024年11月6日

摘要

本研究探讨了痛苦耐受性对游戏成瘾的影响及其通过生命意义感的中介作用。研究通过在线调查平台对290名中国大学生进行调查，使用痛苦耐受性量表(DTS)、人生意义感问卷(MLQ)和游戏成瘾量表(GAS)进行测量。结果显示，痛苦耐受性与游戏成瘾呈负相关，生命意义感在其中起到显著的中介作用。具体而言，痛苦耐受性越高的个体，其游戏成瘾程度越低，并且这种耐受性通过增强个体的生命意义感来降低游戏成瘾的风险。本研究为理解游戏成瘾的心理机制提供了新的视角，并为预防和干预游戏成瘾提供了可能的途径。

关键词

痛苦耐受性，游戏成瘾，生命意义感，中介效应，大学生

The Impact of Distress Tolerance on Game Addiction: The Mediating Role of Sense of Meaning in Life

Lingxiang Wu

College of Science (Normal College), Shaoyang University, Shaoyang Hunan

Received: Aug. 19th, 2024; accepted: Oct. 25th, 2024; published: Nov. 6th, 2024

Abstract

This study investigates the impact of distress tolerance on game addiction and its mediating role through the sense of meaning in life. The research was conducted through an online survey platform involving 290 Chinese university students, utilizing the Distress Tolerance Scale (DTS), Meaning in

文章引用：吴灵香(2024). 痛苦耐受性对游戏成瘾的影响：生命意义感的中介作用. *心理学进展*, 14(11), 46-52.

DOI: 10.12677/ap.2024.1411763

Life Questionnaire (MLQ), and Gaming Addiction Scale (GAS) for measurement. The results indicate a negative correlation between distress tolerance and video game addiction, with the sense of meaning in life playing a significant mediating role. Specifically, individuals with higher distress tolerance are less likely to be addicted to video games, and this tolerance reduces the risk of video game addiction by enhancing the individual's sense of meaning in life. This study provides a new perspective for understanding the psychological mechanisms behind video game addiction and offers potential approaches for its prevention and intervention.

Keywords

Distress Tolerance, Video Game Addiction, Sense of Meaning in Life, Mediating Effect, University Students

Copyright © 2024 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

游戏能够满足个人的各种需求,但当这种行为变成一种成瘾时,它会对个人,尤其是青少年产生不利影响,可能会损害他们的心理健康(Purwaningsih & Nurmala, 2021)。在青少年中,游戏成瘾已被报告会破坏心理健康,增加抑郁、焦虑和精神病性,破坏家庭关系(De Pasquale et al., 2020),降低生活质量(Beranuy et al., 2020),降低学业成绩,并导致睡眠剥夺(Chamarro et al., 2020; Király et al., 2015)。简而言之,游戏成瘾在不同领域对青少年的生活产生负面影响(Gibson, 2022; Haberlin & Atkin, 2022)。因此,需要进行研究来明确游戏成瘾的原因,消除其不利影响,并实施必要的治疗措施。

情绪失调是一种试图控制或抑制干扰目标导向行为的不想要的情绪的模式。情绪失调与获得内化障碍(例如,抑郁和焦虑)、外化障碍(例如,物质使用和饮食障碍; Hollett & Harris, 2020)以及问题赌博(Navas et al., 2017; Rogier & Velotti, 2018)、有问题的互联网使用(Akbari, 2017)和有问题的视频游戏参与(Blasi et al., 2019)密切相关。痛苦耐受性与情绪失调密切相关,被定义为个体在面对压力、痛苦或不适情境时保持接触的能力,在多种心理疾病的病因、维持、恶化、治疗和复发中起着作用。它包括4个方面:(a) 将情绪引发情境视为可接受的评估;(b) 情绪状态的调节;(c) 对情绪引发情境的关注量以及随后功能受损的程度;(d) 个体承受压力的能力(Simons & Gaher, 2005)。当经历痛苦或引发痛苦的情境时,痛苦耐受性低的个体更有可能出现不适应反应模式(Leyro et al., 2011)。物质使用的负面强化模型假定,痛苦耐受性低和负面情绪价值高的个体会借助物质使用来减轻情绪困扰(Simons & Gaher, 2005)。Simons 和 Gaher (2005)发现,通过痛苦耐受量表(DTS; Simons & Gaher, 2005)测量的痛苦耐受性与大麻和酒精应对动机、情绪困扰和失调呈负相关,与情绪典型性和情绪接受呈正相关。研究发现痛苦耐受性与物质使用障碍、问题赌博及问题手机/网络使用存在强相关(Marchica, 2020),但关于痛苦耐受性对游戏成瘾的影响及其作用机制的研究较少。

生命的意义感(Meaning in Life, MIL),指的是个体积极寻找意义并发现自己的生活有多大意义的程度(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006),是一个被广泛研究的主题,因为它对人类的生存至关重要。Steger认为,生命意义感包括两个方面:意义存在和意义追寻。其中意义存在指的是个体是否认为自己的生命是重要的、有目的的和有价值的;意义追寻指的是个体努力理解自己生活的意义和目的的力量、强度以及活动性。通过文献回顾发现,这两个维度与身心健康指标具有不同的关系模式,所以,在分析生命意义感与痛苦耐受性以及游戏成瘾的关系时,不以生命意义感总分的方式进行,而是分别分析意义存在和

意义追寻两个维度与痛苦耐受性以及游戏成瘾的关系。Kaya (2021)对青少年网络游戏成瘾的研究发现,随着网络游戏成瘾水平的降低,生命意义水平提高。这些结果表明,生命意义在某种程度上既是网络游戏成瘾的原因,也是其结果。考虑到拥有有意义的生活可以增强恢复力(Batmaz et al., 2021; Doğrusever et al., 2022),而低恢复力会增加游戏成瘾(Canale et al., 2019),游戏成瘾会降低幸福感(Kaya, 2021; Turan, 2021),因此,生命意义似乎是影响游戏成瘾的一个重要变量。有研究指出个体容易感到不安、情绪化和焦虑的倾向与意义寻求及意义存在呈负相关(Steger et al., 2006; Won et al., 2005),因而可以合理地推测痛苦耐受性与生命意义感呈正相关。通过整理实证研究的文献可以发现,痛苦耐受性对游戏成瘾行为或倾向具有预测作用,对生命意义感具有预测作用;生命意义感对于成瘾行为或倾向也具有预测作用,这样的研究结果,符合自我控制可能对生命意义感与成瘾行为或倾向的关系具有中介作用的范式(温忠麟,刘红云,侯杰泰,2012)。基于此,本研究将以我国的大学生作为研究对象,探讨生命意义感是否对痛苦耐受性与游戏成瘾的关系具有中介作用。

2. 方法

2.1. 参与者

从2023年4月20日至6月25日,我们通过在线调查平台(见数, <https://www.credamo.com/>)创建了问卷链接,该平台在全球广泛使用。共有300名本科生参与了调查。我们移除了未通过注意力检查的参与者($n = 10$),最终,保留了290份有效问卷,其中102名男性,188名女性,平均年龄为21.51岁(标准差 = 1.61)。本研究符合赫尔辛基宣言,并获得了邵阳学院研究伦理委员会的批准。调查说明指出,完成问卷意味着同意参与和发布调查结果。所有参与者都自愿且匿名参与了本研究。

2.2. 测量

2.2.1. 痛苦耐受性量表

痛苦耐受性量表(Distress Tolerance Scale, DTS),由Simons & Gaher编制,中文版由刘小琳修订,共包含13题,由容忍、调节、评价三个分因子组成,采用5点计分(5 = 非常不同意,1 = 非常同意),得分越高代表痛苦容忍度越高(刘小琳,高隽,2023)。当前研究中的Cronbach's α 为0.93。

2.2.2. 人生意义感问卷

人生意义感问卷(Meaning in Life Questionnaire, MLQ),由Steger等人编制,王孟成和戴晓阳修订(王孟成,戴晓阳,2008)。量表包括10个项目,分为“意义存在”(MLQ-Presence)和“意义追寻”(MLQ-Search)两个维度,采用7级计分,得分越高,其生命意义感水平越高,具有较好的信效度。本研究中意义存在维度的Cronbach's α 系数为0.92;意义追寻维度的Cronbach's α 系数为0.53,信度较差,因此在接下来的分析中不使用此分量表。

2.2.3. 游戏成瘾量

游戏成瘾量(Gaming Addiction Scale, GAS) (Liu et al., 2020),测量个体的网络游戏成瘾程度,7个项目组成,从“1 = 从不”到“5 = 非常频繁”,得分越高,网络游戏成瘾程度越高。本研究中,Cronbach's α 系数为0.88。

2.3. 数据分析

采用SPSS27.0统计软件对收集的数据进行所有数据清洗、共同方法偏差、描述统计分析、独立样本T检验、单因素方差分析以及皮尔逊相关分析,运用HAYES编写的PROCESS V3.4宏程序检验中介效

应。以 $P < 0.05$ 表示差异具有统计学意义。

3. 结果

3.1. 常见方法偏差

本研究使用 Harman 单因素测试来评估常见方法偏差的可能性。对三个自我报告变量(痛苦耐受性、意义存在和游戏成瘾)通过探索性因子分析进行了检查。结果显示第一因子解释了总方差的 33.95%，低于 40%的阈值，没有出现单一方法因子。

3.2. 描述性统计

表 1 显示了研究变量的均值、标准差和双变量相关性。游戏成瘾与痛苦耐受性、意义存在均呈负相关，痛苦耐受性与意义存在为负相关。

Table 1. Correlation of variables
表 1. 变量相关性表

变量	M (SD)	1	2	3
1) 游戏成瘾	14.92 (5.42)	-		
2) 痛苦耐受性	40.37 (14.69)	-0.40***	-	
3) 意义存在	23.73 (6.85)	-0.37***	0.49**	-

注：** $P < 0.001$ ，*** $P < 0.000$ 。

独立样本 t 检验及单因素方差分析的结果表明，大学生的痛苦耐受性、意义存在以及游戏成瘾得分不存在性别差异、年纪差异、经济水平差异。

3.3. 意义存在的中介效应检验

本研究将痛苦耐受性作为自变量，游戏成瘾作为因变量，意义存在作为中介变量进行回归分析。回归分析的结果如表 2 显示：在模型 1 中痛苦耐受性能够显著负向预测游戏成瘾($\beta = -0.401, P < 0.001$)；在模型 2 中，痛苦耐受性能够显著正向预测意义存在($\beta = 0.494, P < 0.001$)；最后当所有变量作为游戏成瘾的预测变量共同纳入方程后，痛苦耐受性显著负向预测游戏成瘾($\beta = -0.287, P < 0.001$ ，意义存在对游戏成瘾的正向预测作用显著($\beta = 0.231, P < 0.001$)，结果如表 3 所示。

Table 2. Regression analysis of variable relationships in the mediation model
表 2. 中介模型中变量关系的回归分析

变量	模型 1 (游戏成瘾)		模型 2 (意义存在)		模型 3 (游戏成瘾)	
	β	t	β	t	β	t
痛苦耐受性	-0.401	-9.708***	0.494	9.650***	-0.287	-4.720***
意义存在					0.231	-3.804***
R	0.401		0.494		0.448	
R ²	0.161		0.244		0.201	
F	55.073***		93.122***		130.147***	

注：*** $P < 0.000$ 。

Table 3. The mediating effect of MLQ-Presence in distress tolerance and game addiction
表 3. 意义存在痛苦耐受性与游戏成瘾中的中介效应

模型	效应值	95% CI
痛苦耐受性→意义存在→游戏成瘾		
总效应	-0.189	[-0.239, -0.139]
直接效应	-0.135	[-0.191, -0.078]
间接效应	-0.054	[-0.089, -0.024]
间接效应比	28.57%	

本研究采用 Hayes 编制的 Process 程序中的模型 4 进行中介效应,使用偏差校正的百分位 Bootstrap 方法检验(重复抽样 5000 次,置信区间 95%)痛苦耐受性对游戏成瘾的直接作用,意义存在对游戏成瘾的间接作用。以痛苦耐受性为预测变量,游戏成瘾为结果变量,意义存在为中介变量。结果发现,模型拟合良好, $X^2/df = 1.31$, $CFI = 0.995$, $TLI = 0.973$, $RMSEA = 0.033$, $SRMR = .016$ 。结构方程模型图如图 1,所有路径均达到了统计上的显著性水平($P < 0.01$)。路径模型中的两个中介效应在表 3 中报告。意义存在在痛苦耐受性和游戏成瘾之间的中介效应具有统计学显著性。直接效应(-0.135)和中介效应(-0.054)分别占总效应(-0.189)的 71.42%、28.57%。

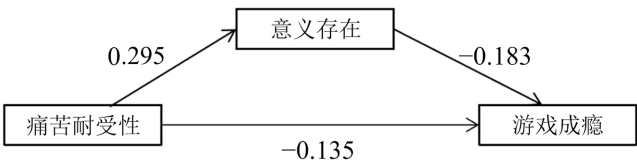


Figure 1. Model diagram of the mediating role of MLQ-Presence in the relationship between distress tolerance and game addiction among university students
图 1. 意义存在在痛苦耐受性与游戏成瘾中的中介效应模型图

4. 讨论

本研究发现痛苦耐受性与意义存在显著正相关,这与以往研究一致。情绪痛苦耐受性高的个体比情绪痛苦耐受性低的个体更有可能体验到意义的存在。可能是因为情绪稳定的个体可以通过对生活意义的质疑,对自己和他们的生活感到好奇和开放(Steger et al., 2008)。青春期是一个寻找身份认同和决策的阶段。Steger 等(2006)指出,青少年在生命意义的追寻或拥有生命意义的经历,可能对成功的身份认同发展起决定性作用。然而,考虑到对生命意义的质疑源于对身份的追寻,可以推测,沉迷于游戏的青少年可能会远离这种追寻。虽然有研究表明,青少年在进行网络游戏时也在寻找身份(Monacis et al., 2017),但过度的在线游戏也可能使这种探索变得更为不适应,从而导致网络游戏成瘾(King & Delfabbro, 2014)。一项研究报告指出,随着青少年游戏成瘾的减少,其生命意义的水平会增加(Kaya, 2021)。研究结果还证实了生命意义在痛苦耐受性与游戏成瘾之间的关系中具有中介作用。当个体面临痛苦或压力时,较高的生命意义感可以起到缓冲作用,减弱痛苦对个体心理的负面影响,从而降低个体寻求逃避的动机。

本研究结果可为青少年、教育工作者、家庭、私立和公共卫生机构以及心理健康专业人员提供了相关的建议,即提高青少年的痛苦耐受性和生命意义感来帮助他们预防游戏成瘾。

研究也存在一些局限性。首先,本研究是横断面的。进行横断面研究意味着无法确定研究变量之间的因果关系。其次,在线完成问卷调查可能影响了受访者的回答(没有家庭互联网接入的人无法参与)。另一个局限性是,参与者是大学生,因此研究结果不一定能推广到所有的学童。样本也有限,因为它不包

括其他教育水平的学生,如小学和初高中,未来需要对不同年龄组(如小学、初中、高中、成年人)样本进行研究,以验证本研究的发现,并应包括其他研究设计(如纵向研究以确定变量之间的因果关系)和其他类型的数据(如通过定性访谈数据获得更丰富的数据)。本研究的另一个局限性是参与者的回答是自我报告的,因此容易受到已知的研究方法偏差的影响(如社会期望偏差、记忆召回偏差)。

基金项目

湖南省教育厅一般项目“大学生痛苦耐受性,手机成瘾与焦虑、抑郁的关系:纵向追踪研究”(22C0476);邵阳市社会科学成果评审委员会 2023 年度一般科研课题“青少年痛苦耐受性与不良情绪及行为的纵向追踪研究”(23YBB14)。

参考文献

- 刘小琳,高隼(2023).痛苦容忍度量表中文版修订及其信效度检验. *中国临床心理学志*, 31(1), 96-101.
<https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2023.01.017>
- 王孟成,戴晓阳(2008).中文人生意义问卷(c-mlq)在大学生中的适用性. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 459-461.
- 温忠麟,刘红云,侯杰泰(2012). *调节效应和中介效应分析*. 教育科学出版社.
- Akbari, M. (2017). Metacognitions or Distress Intolerance: The Mediating Role in the Relationship between Emotional Dysregulation and Problematic Internet Use. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 128-133.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.004>
- Batmaz, H., Türk, N., & Doğrusever, C. (2021). The Mediating Role of Hope and Loneliness in the Relationship between Meaningful Life and Psychological Resilience in the Covid-19 Pandemic During. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9, 1403-1420. <https://doi.org/10.18506/anemon.895199>
- Beranuy, M., Machimbarrena, J. M., Vega-Osés, M. A., Carbonell, X., Griffiths, M. D., Pontes, H. M. et al. (2020). Spanish Validation of the Internet Gaming Disorder Scale-short Form (IGDS9-SF): Prevalence and Relationship with Online Gambling and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, Article 1562.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17051562>
- Blasi, M. D., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L., Tosto, C., Billieux, J. et al. (2019). Problematic Video Game Use as an Emotional Coping Strategy: Evidence from a Sample of MMORPG Gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8, 25-34.
<https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The Association between Problematic Online Gaming and Perceived Stress: The Moderating Effect of Psychological Resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8, 174-180. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.01>
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The Association between Problematic Online Gaming and Perceived Stress: The Moderating Effect of Psychological Resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8, 174-180. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.01>
- Chamarro, A., Oberst, U., Cladellas, R., & Fuster, H. (2020). Effect of the Frustration of Psychological Needs on Addictive Behaviors in Mobile Videogamers—The Mediating Role of Use Expectancies and Time Spent Gaming. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, Article 6429. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176429>
- De Pasquale, C., Sciacca, F., Martinelli, V., Chiappedi, M., Dinaro, C., & Hichy, Z. (2020). Relationship of Internet Gaming Disorder with Psychopathology and Social Adaptation in Italian Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, Article 8201. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218201>
- Doğrusever, C., Türk, N., & Batmaz, H. (2022). The Mediating Role of Meaningful Life in the Relationship between Self-Esteem and Psychological Resilience. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 910-928.
<https://doi.org/10.17679/inuefd.1029866>
- Gibson, E., Griffiths, M. D., Calado, F., & Harris, A. (2022). The Relationship between Videogame Micro-Transactions and Problem Gaming and Gambling: A Systematic Review. *Computers in Human Behavior*, 131, Article ID: 107219.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107219>
- Haberlin, K. A., & Atkin, D. J. (2022). Mobile Gaming and Internet Addiction: When Is Playing No Longer Just Fun and Games? *Computers in Human Behavior*, 126, Article ID: 106989. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106989>
- Hollett, K. B., & Harris, N. (2020). Dimensions of Emotion Dysregulation Associated with Problem Video Gaming. *Addiction Research & Theory*, 28, 38-45. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1579801>

- Kaya, A. (2021). Adölesanlarda Dijital Oyun Bağımlılığının Mutluluk ve Yaşamın Anlamına Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 22, 297-304. <https://doi.org/10.51982/bagimli.902685>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The Cognitive Psychology of Internet Gaming Disorder. *Clinical Psychology Review*, 34, 298-308. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>
- Király, O., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). Internet Gaming Disorder and the DSM-5: Conceptualization, Debates, and Controversies. *Current Addiction Reports*, 2, 254-262. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0066-7>
- Leyro, T. M., Bernstein, A., Vujanovic, A. A., McLeish, A. C., & Zvolensky, M. J. (2011). Distress Tolerance Scale: A Confirmatory Factor Analysis among Daily Cigarette Smokers. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 47-57. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9197-2>
- Liu, Y., Wang, Q., Jou, M., Wang, B., An, Y., & Li, Z. (2020). Psychometric Properties and Measurement Invariance of the 7-Item Game Addiction Scale (GAS) among Chinese College Students. *BMC Psychiatry*, 20, Article No. 484. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02830-7>
- Marchica, L. A., Keough, M. T., Montreuil, T. C., & Derevensky, J. L. (2020). Emotion Regulation Interacts with Gambling Motives to Predict Problem Gambling among Emerging Adults. *Addictive Behaviors*, 106, Article ID: 106378. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106378>
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social Networking Addiction, Attachment Style, and Validation of the Italian Version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6, 178-186. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Navas, J. F., Billieux, J., Perandr s-G mez, A., López-Torrecillas, F., C ndido, A., & Perales, J. C. (2017). Impulsivity Traits and Gambling Cognitions Associated with Gambling Preferences and Clinical Status. *International Gambling Studies*, 17, 102-124. <https://doi.org/10.1080/14459795.2016.1275739>
- Purwaningsih, E., & Nurmala, I. (2021). The Impact of Online Game Addiction on Adolescent Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 260-274. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6234>
- Rogier, G., & Velotti, P. (2018). Conceptualizing Gambling Disorder with the Process Model of Emotion Regulation. *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 239-251. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.52>
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*, 29, 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Turan, M. E. (2021). Empathy and Video Game Addiction in Adolescents: Serial Mediation by Psychological Resilience and Life Satisfaction. *International Journal of Progressive Education*, 17, 282-296. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.366.17>
- Won, D., Kim, K. H., & Kwon, S. J. (2005). Validation of the Korean Version of Meaning in Life Questionnaire. *The Korean Journal of Health Psychology*, 10, 211-225.