

# 家庭功能对青少年网络游戏障碍的影响及心理机制研究

冯 缘

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2025年12月14日; 录用日期: 2026年1月12日; 发布日期: 2026年1月23日

## 摘 要

近年来, 随着互联网技术与智能设备的广泛普及, 网络游戏在青少年群体中的使用日益频繁, 其过度使用所引发的网络游戏障碍已成为备受关注的公共卫生问题。家庭作为青少年成长与发展的首要环境, 其功能状态对个体心理行为发展具有深远影响。本文对家庭功能与青少年网络游戏障碍之间的关联及其内在心理机制进行了系统性梳理与整合。综述表明, 家庭功能不良显著增加青少年网络游戏障碍的风险, 而良好的家庭功能则具有保护作用。研究进一步结合家庭系统理论、社会支持理论及依恋理论, 阐释了二者关系的内在逻辑, 并揭示其作用路径主要包括: 通过影响青少年对家庭环境的感知、改变其大脑奖励回路的神经活动模式, 以及阻碍基本心理需求(自主、能力、关系)的满足, 从而增加网络游戏障碍的易感性。最后, 本文提出未来研究应加强纵向设计与多层次机制探讨, 以深化对家庭功能与网络游戏障碍之间动态关系的理解, 并为家庭干预与临床实践提供更具针对性的科学依据。

## 关键词

家庭功能, 网络游戏障碍, 青少年

# A Study on the Influence and Psychological Mechanism of Family Functioning on Adolescent Internet Gaming Disorder

Yuan Feng

Department of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: December 14, 2025; accepted: January 12, 2026; published: January 23, 2026

## Abstract

In recent years, the widespread adoption of internet technology and smart devices has led to a significant increase in online gaming among adolescents, with excessive use raising public health concerns related to internet gaming disorder (IGD). As the primary context for adolescent development, family functioning plays a critical role in shaping psychological and behavioral outcomes. This article systematically reviews the association between family functioning and IGD in adolescents, along with underlying psychological mechanisms. Evidence indicates that poor family functioning heightens the risk of IGD, whereas healthy family functioning serves as a protective factor. The relationship is further explained through theoretical frameworks including family systems theory, social support theory, and attachment theory. Key pathways through which family functioning influences IGD involve adolescents' perceptions of the family environment, alterations in reward-related neural circuitry, and deficits in the satisfaction of basic psychological needs (autonomy, competence, and relatedness). Future research should prioritize longitudinal designs and multilevel investigations to clarify the dynamic relationship between family functioning and IGD, thereby informing more effective family-based interventions and clinical practices.

## Keywords

Family Functioning, Internet Gaming Disorder, Adolescents

Copyright © 2026 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

随着互联网技术的飞速发展与智能设备的广泛普及，网络游戏已形成一个规模庞大、体系成熟的产业。截至 2025 年 6 月，我国游戏市场实际销售收入已达 1680 亿元，同比增长 14.08%，其背后成熟的营销策略与内容设计进一步增加了对青少年群体的吸引力[1]。与此同时，智能手机的普及极大降低了接触网络游戏的门槛，使青少年更频繁、更便捷地暴露于游戏环境之中[2]。此外，青少年正处于身心发展的关键阶段，大脑前额叶尚未完全成熟，自我调节能力与社会经验相对有限，因而对新鲜、强刺激的内容更为敏感，更容易形成对网络游戏的依赖，进而发展为网络游戏障碍(Internet gaming disorder, IGD) [3]。Feng 等人的元分析研究分析了包括中国在内的东亚地区数据，发现我国青少年网络游戏障碍的合并流行率约为 3.5%~5.5%，关注青少年网络游戏障碍现象，对改善青少年网络适应力具有现实意义[4]。

网络游戏障碍对青少年身心健康构成多方面的负面影响，包括导致睡眠不足[5]、学业成绩下降[6]以及焦虑、抑郁[7]等情绪问题。鉴于手机、电脑与互联网已成为当代社会不可或缺的工具，引导青少年建立健康的网络使用习惯、提升其数字素养，已成为一项紧迫的社会议题。因此，深入探究青少年网络游戏障碍的影响因素与心理机制，对促进其健康发展、制定有效干预策略具有重要意义。

在众多影响因素中，家庭环境尤其是家庭功能受到研究者的广泛关注[8]-[10]。已有不少实证研究表明，家庭功能与青少年问题性网络游戏使用之间存在显著关联[11]，但相关研究尚缺乏系统性梳理与整合。为此，本文从家庭系统视角出发，旨在对家庭功能与青少年问题性网络游戏使用之间的影响路径及内在心理机制进行叙事性综述，以整合现有研究发现，明晰其作用机制，并为家庭引导与临床干预提供理论依据与实践参考。

## 2. 文献检索方法

本研究采用叙事性综述的方法,旨在系统整合与批判性分析家庭功能与青少年 IGD 相关的现有研究。文献检索于 2025 年底完成,主要检索中国知网和 Web of Science 核心合集数据库。中文检索词包括:家庭功能、网络游戏障碍、游戏成瘾、青少年;英文检索词包括:family functioning, Internet gaming disorder, problematic internet game use, adolescent, gaming disorder。检索时间范围设定为 2010 年至 2024 年。初步检索后,通过阅读标题与摘要进行筛选,纳入标准为:(1) 研究对象为青少年或大学生;(2) 研究主题明确涉及家庭功能与网络游戏障碍/成瘾;(3) 主要为实证研究或重要理论文献。

## 3. 家庭功能与网络游戏障碍

### 3.1. 家庭功能

家庭功能(Family Functioning)是指家庭系统作为一个整体,为满足成员需求、应对发展任务、维持内部运作与适应外部变化所表现出的综合能力与健康水平[12]。在诸多理论模型中,Olson 提出的环状模型因其简洁明了且易于操作化,得到了最广泛的应用。该模型认为家庭功能主要体现在三个核心维度上:家庭亲密度、家庭适应性和情感沟通。家庭亲密度指家庭成员间的情感联结与相互承诺;家庭适应性指家庭体系在面对压力或发展阶段变化时,调整其权力结构、角色规则的能力;情感沟通则是促进亲密度与适应性实现的积极交流过程。这三个维度相互影响,共同决定了家庭功能的优劣[13]。

基于此模型开发的家庭亲密度与适应性量表等工具,已成为衡量家庭功能的主流方法。本文后续论述将主要依据 Olson 的环状模型,从亲密度、适应性与沟通这三个维度出发,系统梳理其对青少年网络游戏障碍的影响及内在机制。

### 3.2. 青少年网络游戏障碍

网络游戏障碍(Internet gaming disorder, IGD)是对网络游戏的心理依赖,以及无法控制的、持续的、反复的电子游戏投入,进而导致青少年的社交或情感问题[4]。虽然过度沉迷网络游戏可能会暂时缓解压力和痛苦,但它并不能解决他们痛苦的潜在原因。随着时间的推移,长时间的游戏会导致对社会互动或娱乐活动等自然强化物的脱敏,从而降低青少年在现实生活中体验快乐的能力[14]。当网络游戏无法提供期望的缓解或导致负面体验时,如未能实现游戏目标或在线互动中的冲突,青少年可能会产生相应的情绪或行为问题。研究表明,网络游戏成瘾会带来学业下降、自伤行为、睡眠障碍、焦虑抑郁等心理问题[5] [6] [7] [15]。

### 3.3. 家庭功能与青少年网络游戏障碍

大量横断面与纵向研究一致表明,家庭功能与青少年 IGD 之间存在稳健的负相关。功能良好的家庭通常被视为保护性因素,能显著降低青少年出现 IGD 的风险;反之,家庭功能不良则是 IGD 一个风险因素[16]-[18]。这种关联已在多种文化背景下的青少年样本中得到验证[19]。现有研究多将家庭功能作为一个整体构念来考察其与青少年 IGD 之间的关系,这为了解二者的宏观联系奠定了基础。然而,家庭功能是一个多维度的系统,其不同方面对青少年发展的影响可能存在差异。Chang 等人的研究表明,在控制了其他维度后,家庭情感沟通是直接预测 IGD 的最强因素,而亲密度和适应性的直接效应则不显著[17]。这一初步结果表明,在影响 IGD 的行为层面,日常的、直接的互动过程可能扮演着比整体的情感氛围(亲密度)或结构弹性(适应性)更为关键的角色。然而,关于不同维度如何通过差异化路径影响 IGD,其背后的文化特异性及深层心理机制,仍有待未来研究通过更精细的设计予以揭示。

多数研究支持家庭功能与网络游戏障碍之间存在负相关关系,不同学者也从家庭系统理论、社会支持理论、依恋理论等角度对此进行了理论阐释,进一步揭示了家庭功能在青少年网络使用行为中的重要作用。

## 4. 理论解释

### 4.1. 家庭系统理论

家庭系统理论认为,家庭是一个由多个子系统构成的更大的、层级更高的系统。在家庭中,各个子系统之间即相区别,又相联系。家庭也会根据儿童的发展来调整其内部模式与子系统间的相互作用[20]。当家庭功能良好时,家庭系统能够提供稳定的情感支持、清晰的边界与灵活适应的规范,帮助青少年形成健康的情绪调节能力与自我认同,从而降低其出于逃避或补偿心理而过度依赖网络游戏的风险。反之,若家庭系统功能失调——例如出现沟通不畅、情感疏离、角色混乱或控制僵化等问题——系统便难以有效应对内外压力,导致青少年在现实家庭环境中体验到的归属感、支持感和意义感不足。这种缺失可能促使他们转向网络游戏虚拟世界,以寻求掌控感、社会联结或情感满足,从而更易发展为网络游戏障碍。

### 4.2. 社会支持理论

社会支持理论也为理解家庭功能与青少年网络游戏障碍之间的机制提供了一定的视角。该理论强调个体从社会网络中获得的情感、信息与工具性支持是应对压力、维持心理健康的核心资源[21]。功能良好的家庭是青少年获取稳定、高质量社会支持的首要来源。反之,当家庭系统功能失调时(如沟通不畅、情感卷入不足),将直接导致青少年感知到的家庭社会支持显著削弱。这种支持的缺失可能会造成孤独感、压力应对资源的匮乏,进而驱动个体转向网络游戏世界以替代性寻求虚拟社交联结与成就感[22]。

### 4.3. 依恋理论

依恋理论认为,个体早期与主要照顾者的互动经验会内化为一种持久的“内部工作模式”,即对自我、他人以及人际关系的核心信念与期待。在功能良好、回应及时且情感可及的家庭中,青少年更可能形成安全型依恋,其内部工作模式以自我价值感、对他人信任以及在压力下有效寻求并利用支持为特征。这种安全感构成了个体探索外部世界的“安全基地”,使其能够以相对健康、可控的方式使用网络游戏,而非将其作为情感补偿的核心手段[23]。

反之,当家庭功能不良——例如存在情感忽视、回应不一致或父母缺位——则容易导致青少年形成不安全型依恋。其内部工作模式可能包含对自身价值的怀疑、对人际关系的不信任以及在情绪调节上的困难。在这种情况下,青少年往往难以在现实家庭关系中获得稳定可靠的情感联结与安全感。网络游戏的虚拟世界,凭借其可预测的规则、即时的反馈和可控的社交环境,可能成为一个具有吸引力的“替代性情感客体”或“安全港湾”。青少年在其中可以暂时逃避由现实依恋创伤引发的焦虑与孤独,通过游戏中的成就、角色认同或线上社群归属来补偿现实中缺失的自我价值感与情感联结。长此以往,这种补偿性使用模式极易滑向过度依赖与行为失控,从而增加网络游戏障碍的风险。

## 5. 心理机制

### 5.1. 通过影响青少年对家庭环境的感知增加网络游戏障碍风险

在探讨家庭功能影响青少年网络游戏障碍的心理机制中,个体对家庭环境的感知发挥着关键的中介作用。Lyu 基于韩国青少年样本的研究表明,家庭功能不仅直接负向预测网络游戏障碍,更通过影响青少年对休闲活动参与的约束感知(leisure constraints)间接加剧成瘾风险[11]。具体而言,家庭功能不良的青



少年更容易感知到来自个人、人际与结构三个层面的休闲约束(如缺乏家庭支持、时间与经济限制、社交孤立等),这些约束显著提升其将网络游戏作为替代性休闲活动的倾向,从而增加障碍发生可能。研究进一步通过结构方程模型与效应分解揭示,休闲约束在家庭功能与网络游戏障碍之间的中介效应甚至强于家庭功能的直接效应,说明家庭功能主要通过形塑青少年对休闲环境的感知来影响其游戏行为。

## 5.2. 通过影响青少年奖励回路神经活动增加网络游戏障碍风险

家庭功能与青少年网络游戏障碍之间的关联不仅体现在行为与心理层面,更可延伸至神经生物机制。Hwang 等人通过脑成像研究发现,家庭关系功能不良与奖励回路神经活动的异常密切相关,这为理解家庭环境影响青少年游戏成瘾提供了神经科学依据[24]。该研究采用静息态功能磁共振成像技术,对比 42 名单纯性 IGD 青少年与 41 名健康对照组,并使用家庭环境量表关系维度评估家庭功能。结果显示,IGD 青少年的家庭关系总分及凝聚力子维度得分均显著低于健康对照组,且其网络成瘾严重程度与家庭关系得分呈显著负相关。更为重要的是,脑成像分析发现,在包括 IGD 组在内的全体被试中,家庭关系得分与左扣带回的低频振幅活动呈正相关,且 IGD 组表现出从扣带到纹状体(特别是豆状核)功能连接的显著降低。进一步分析表明,扣带-纹状体功能连接强度与家庭关系得分正相关,与 IGD 严重程度及注意问题得分负相关。这些结果表明,家庭功能不良可能与青少年大脑奖励回路的功能失调相关联,而后者是 IGD 发病的关键神经基础。换言之,家庭关系的不良感知可能通过影响奖励回路的神经发育与功能整合,削弱个体对自然奖励的敏感性,并增强对游戏等替代性奖励的依赖,从而提升网络游戏障碍的风险。

## 5.3. 通过影响青少年基本心理需要满足影响网络游戏障碍风险

自我决定理论认为,个体需要满足三种基本的心理需要:能力需要、自主需要和关系需要。同时,个体也追求能够满足这三种基本心理需要的环境,不断地追求基本心理需要的满足,进而达到自我成长。如果一直成长在阻碍其基本心理需要满足的环境当中,对个体的发展将是不利的[25]。研究表明,家庭环境因素是影响学生需求满足的重要因素。如果青少年家庭累计风险指数较高,则个体的基本心理需求很可能得不到应有的满足,青少年将出现适应不良等情况。不良的家庭功能会是个体的胜任感、自主感、归属感受挫,从而在其他环境中寻求基本心理需求的满足,比如沉浸在网络游戏当中[19]。有研究表明,获得自主和胜任需求,恰恰是玩家玩网络游戏的主要因素。此外,游戏也为玩家提供了互动机会,能够满足玩家的关系需求。基本心理需要的满足让玩家体会到游戏的乐趣,从而花费更长的时间投入到游戏当中。

# 6. 总结与展望

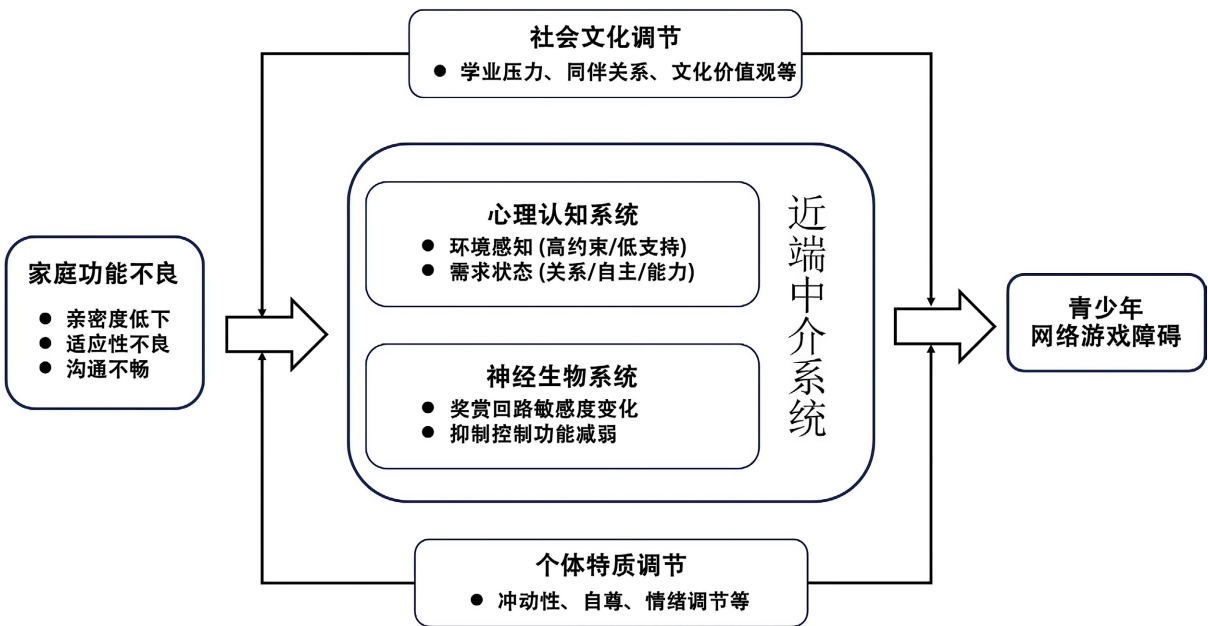
## 6.1. 研究总结

本文通过叙事性综述,系统探讨了家庭功能与青少年网络游戏障碍(IGD)之间的关系及其内在心理与神经机制。综述表明,基于 Olson 环状模型的家庭功能(亲密度、适应性、沟通)不良是 IGD 的重要风险因素,而良好的家庭功能则具有保护作用。二者之间的关联主要通过三条关键路径实现:(1) 塑造青少年对家庭与休闲环境的消极感知;(2) 阻碍其基本心理需求(关系、自主、能力)的满足;(3) 可能影响与成瘾相关的大脑奖赏回路功能。此外,个体特质与社会文化因素在这一过程中起重要的调节作用。将上述内容进行整合,可以得出一个系统性的理解框架(见图 1)。

## 6.2. 对家庭干预与教育实践的启示

基于上述机制分析,本文提出以下具有针对性的家庭干预策略建议,旨在从根源上改善家庭环境,预防与减少青少年 IGD。对于因家庭亲密度低、情感疏离而转向游戏寻求归属感的青少年,干预重点应

放在修复和增强亲子情感纽带。而对于因家庭规则僵化、控制过严导致自主感受挫的青少年，干预的关键在于将“刚性控制”转变为“灵活引导”。父母培训应侧重于：与青少年共同商讨网络使用规则(如时长、时段)，明确双方的权利与责任，并设定合理的奖惩措施；在学业管理等其他生活领域，逐步赋予青少年适当的决策权，培养其自我管理能力和。对于因家庭沟通不畅、支持感知低下而将游戏作为逃避出口的青少年，干预需聚焦于提升家庭沟通质量与支持效能。



**Figure 1.** An integrated model of the influence of family function on adolescent internet gaming disorder  
**图 1.** 家庭功能影响青少年网络游戏障碍的整合模型

6.3. 未来研究展望

基于现有研究，未来可在以下两个方面加以推进：第一，采用纵向研究设计进一步检验二者间的因果关系。当前研究多基于横断面数据，难以推断变量间的方向性与动态影响。开展长期追踪调查，有助于更稳健地揭示家庭功能与网络游戏障碍之间的发展性关联。第二，加强对中间心理机制的实证探讨。目前关于二者间心理路径的研究尚不充分，未来可结合多种理论视角与研究范式，通过多层次、多方法的实证研究，系统揭示家庭功能影响青少年网络游戏障碍的内在过程与边界条件。

参考文献

[1] Wang, C., Charles, F. and Tang, W. (2025) The Influence of Player Motivation on Problematic Online Gaming of Youth in China: A Mediation Effect of Age. *Human Behavior and Emerging Technologies*, **2025**, Article ID: 9159986. <https://doi.org/10.1155/hbe2/9159986>

[2] 中国互联网络信息中心(CNNIC). 第 56 次《中国互联网络发展状况统计报告》[R].

[3] Galvan, A., Hare, T.A., Parra, C.E., Penn, J., Voss, H., Glover, G., *et al.* (2006) Earlier Development of the Accumbens Relative to Orbitofrontal Cortex Might Underlie Risk-Taking Behavior in Adolescents. *Journal of Neuroscience*, **26**, 6885-6892. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.1062-06.2006>

[4] Liao, Z., Chen, X., Huang, Q. and Shen, H. (2022) Prevalence of Gaming Disorder in East Asia: A Comprehensive Meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, **11**, 727-738. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00050>

[5] Wong, H.Y., Mo, H.Y., Potenza, M.N., Chan, M.N.M., Lau, W.M., Chui, T.K., *et al.* (2020) Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **17**, Article No. 1879.

- <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>
- [6] Alzahrani, A.K.D. and Griffiths, M.D. (2024) Problematic Gaming and Students' Academic Performance: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **23**, 4062-4095. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01338-5>
  - [7] Maras, D., Flament, M.F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K.A., Obeid, N., *et al.* (2015) Screen Time Is Associated with Depression and Anxiety in Canadian Youth. *Preventive Medicine*, **73**, 133-138. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.01.029>
  - [8] Fumero, A., Marrero, R.J., Bethencourt, J.M. and Peñate, W. (2020) Risk Factors of Internet Gaming Disorder Symptoms in Spanish Adolescents. *Computers in Human Behavior*, **111**, Article ID: 106416. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106416>
  - [9] Bussone, S., Trentini, C., Tambelli, R. and Carola, V. (2020) Early-Life Interpersonal and Affective Risk Factors for Pathological Gaming. *Frontiers in Psychiatry*, **11**, Article No. 423. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00423>
  - [10] Tafà, M. and Baiocco, R. (2009) Addictive Behavior and Family Functioning during Adolescence. *The American Journal of Family Therapy*, **37**, 388-395. <https://doi.org/10.1080/01926180902754745>
  - [11] Lyu, S.O. (2017) Developmental Process of Internet Gaming Disorder among South Korean Adolescents: Effects of Family Environment and Recreation Experience. *Journal of Child and Family Studies*, **26**, 1527-1535. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0686-8>
  - [12] Steinhauer, P.D., Santa-Barbara, J. and Skinner, H. (1984) The Process Model of Family Functioning. *The Canadian Journal of Psychiatry*, **29**, 77-88. <https://doi.org/10.1177/070674378402900202>
  - [13] Olson, D.H. and Gorall, D.M. (1993) Circumplex Model of Marital and Family Systems. In: Walsh, F., Ed., *Normal Family Processes*, 2nd Edition, Guilford Press, 514-547.
  - [14] 方晓义, 徐洁, 孙莉, 等. 家庭功能: 理论、影响因素及其与青少年社会适应的关系[J]. 心理科学进展, 2004(4): 544-553.
  - [15] Gong, X., Zhou, J. and Hao, S. (2025) Longitudinal Bidirectional Relations between Problematic Internet Game Use and Nonsuicidal Self-Injury among Early Adolescents: The Mediating Role of Internalizing Symptoms. *Computers in Human Behavior*, **165**, Article ID: 108564. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108564>
  - [16] 隋良茹, 李文福, 王言, 等. 家庭功能与大学生创造性的关系: 创意自我效能感的中介作用和性别差异[J]. 心理技术与应用, 2025, 13(12): 705-714.
  - [17] Chang, G.E., Lee, K.H. and Ji, J.H. (2022) Effect of Family Function on Internet Gaming Disorder among Middle School Students: The Mediating Effect of Impulsivity and Moderated Mediating Effect of Social Support. *The Korean Journal of Health Service Management*, **16**, 53-64. <https://doi.org/10.12811/kshsm.2022.16.1.053>
  - [18] Zafar, M. (2023) University Students' Internet Addiction and the Relationship between Online Gaming and Family Function in Karachi, Pakistan. *ASR: Chiang Mai University Journal of Social Sciences and Humanities*, **10**, e2023015. <https://doi.org/10.12982/cmujasr.2023.015>
  - [19] 周雨昂. 家庭功能对大学生网络游戏依赖的影响——基本心理需求满足与网络游戏非适应性认知的链式中介作用[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2024.
  - [20] Cox, M.J. and Paley, B. (1997) Families as Systems. *Annual Review of Psychology*, **48**, 243-267. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.243>
  - [21] Kleckler, D.M. (1993) Perceived Social Support and Stress among Adolescents: A Test of the Stress-Buffering Hypothesis (Order No. 9400651). ProQuest One Academic (304080790).
  - [22] Li, X., Li, D. and Newman, J. (2023) Parental Social Support and Adolescent Internet Gaming Disorder: A Moderated Mediation Model. *Computers in Human Behavior*, **138**, Article ID: 107465.
  - [23] Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H. and Griffiths, M.D. (2017) Attachment and Emotion Regulation in Substance Addictions and Behavioral Addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, **6**, 534-544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
  - [24] Hwang, H., Hong, J., Kim, S.M. and Han, D.H. (2020) The Correlation between Family Relationships and Brain Activity within the Reward Circuit in Adolescents with Internet Gaming Disorder. *Scientific Reports*, **10**, Article No. 9951. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-66535-3>
  - [25] Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, **55**, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>