

高年级小学生父母教养倦怠与问题性网络游戏使用：疏离感的中介作用

于 洋, 胡 波, 孙 红*, 王亚恒, 陈嘉丽

泰山学院教师教育学院, 山东 泰安

收稿日期: 2026年5月27日; 录用日期: 2026年7月13日; 发布日期: 2026年7月22日

摘 要

数字时代下儿童问题性网络游戏使用问题日益严峻。本研究基于家庭系统与补偿性网络使用理论, 旨在探讨儿童疏离感在父母教养倦怠与问题性网络游戏使用之间的作用机制。研究采用整群抽样法对山东省两地1178名高年级小学生及其家长进行问卷调查。结果显示, 父母教养倦怠与问题性网络游戏使用的直接路径不显著, 但能显著正向预测儿童疏离感, 进而显著预测问题性网络游戏使用。儿童疏离感在其中起完全中介作用。研究揭示了家庭系统风险向儿童个体心理适应不良的转化路径, 提示可以通过增强亲子情感联结来引导儿童合理使用网络。

关键词

父母教养倦怠, 问题性网络游戏使用, 疏离感, 高年级小学生

Parental Burnout and Problematic Online Game Use among Upper Elementary School Students: The Mediating Role of Alienation

Yang Yu, Bo Hu, Hong Sun*, Yaheng Wang, Jiali Chen

School of Teacher Education, Taishan University, Tai'an Shandong

Received: May 27, 2026; accepted: July 13, 2026; published: July 22, 2026

Abstract

In the digital age, children's problematic online game use has become an increasingly serious issue.

*通讯作者。

文章引用: 于洋, 胡波, 孙红, 王亚恒, 陈嘉丽. 高年级小学生父母教养倦怠与问题性网络游戏使用: 疏离感的中介作用[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(7): 212-217. DOI: 10.12677/ass.2026.157565

Grounded in family system theory and compensatory internet use theory, this study aimed to explore the mechanism through which children's alienation mediates the relationship between parental burnout and problematic online game use. Using cluster sampling, a survey was conducted among 1178 upper elementary school students and their parents from two cities in Shandong Province. The results showed that the direct path between parental burnout and problematic online game use was not significant; however, parental burnout significantly and positively predicted children's alienation, which in turn significantly predicted problematic online game use. Children's alienation played a complete mediating role in this relationship. This study reveals a pathway through which family system risks are transformed into individual psychological maladjustment in children, suggesting that enhancing parent-child emotional bonding may help guide children toward appropriate internet use.

Keywords

Parental Burnout, Problematic Online Game Use, Alienation, Upper Elementary School Students

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

数字时代的全面到来使网络游戏成为当代儿童最主要的娱乐与社交媒介之一。然而，伴随而来的问题性网络游戏使用问题也日益严峻，已成为全球共同面临的教育与公共卫生挑战。问题性网络游戏使用是一种持续和反复的游戏行为，包括在线或离线的方式，症状包括“无节制沉溺于网络游戏”“将游戏放于其他生活兴趣或爱好之前”“即使有负面效果也持续游玩”等[1]。高年级小学生(通常指小学五、六年级)正处于童年期向青春期过渡的转折阶段，其自我意识觉醒，但心理成熟度与自我控制力仍处于发育阶段。研究显示，这一群体网络游戏障碍的检出率已达到较高水平，且随年龄增长呈上升趋势[2]。网络游戏沉迷往往与儿童的生理健康受损、学业成就低下、情绪调控失衡及自杀等社会适应问题密切相关[3]-[5]。因此，探讨高年级小学生问题性网络游戏使用的关联模式，是当前家庭教育与心理健康促进领域亟待解决的现实课题。

家庭系统理论指出，个体的适应行为是家庭系统功能状态的镜像反映。在以往探讨儿童问题性网络游戏使用的家庭影响因素时，学者们多聚焦于常态化的维度，如父母教养方式、亲子冲突或亲子依恋等。然而，随着现代社会竞争的加剧和教育期待的普遍高涨，高年级小学生的父母正面临着前所未有的育儿压力。该阶段往往伴随着学业难度的骤增以及升学压力的出现。父母在长期、高强度的情感投入与多重角色冲突中，极易产生一种与教养角色相关的持续性心理耗竭状态，即父母教养倦怠[6]。当父母陷入教养倦怠时，通常表现为情绪耗竭、育儿成就感丧失以及在心理与行为上的情感疏离[7]。尽管已有研究初步证实父母教养倦怠对儿童问题性网络游戏使用具有预测作用[8]，但在这一现实压力向行为成瘾转化的过程中，亲子系统内部的情感阻隔尚未得到充分关注。疏离感是指个体在与重要他人或社会系统的互动中，感受到的情感联结缺失、归属感匮乏及心理距离扩大的主观体验[9] [10]。在家庭情境中，当倦怠的父母倾向于在日常互动中疏离与忽视孩子时，儿童所直接感知的正是这种疏离感——一种源于亲子关系断裂的内在孤独与情感断联。为弥补在现实家庭关系中缺失的情感归属，网络游戏极易成为儿童宣泄情绪、寻求同伴联结的代偿性空间。据此，本研究尝试探讨疏离感在父母教养倦怠与儿童问题性网络游戏使用之间的中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象和程序

采用整群抽样法,以班级为单位进行集体问卷施测。研究者在我国山东省滨州市和泰安市共抽取 4 所小学,在获得学校、家长及儿童的知情同意后,由经过专业培训的人员担任主试,在常规课堂时间内组织现场作答并当场回收。问卷内容涵盖人口学变量、父母教养倦怠、儿童疏离感以及儿童问题性网络游戏使用,整个施测过程约耗时 30 分钟。

研究共发放问卷 1200 份,剔除无效问卷后,最终获得有效问卷 1178 份(有效率 98.17%)。被试基本构成如下:男生 600 人(50.9%),女生 578 人(49.1%),年龄介于 10~14 岁;独生子女 564 人,非独生子女 614 人;城市、县城/镇区及农村户籍分别占 61.7%、18.3%和 20.0%。在主观家庭经济状况方面,133 人(11.3%)报告过去一年在支付日常开销上感到吃力(包括非常吃力和有些吃力),670 人(56.9%)报告基本平衡,375 人(31.8%)报告家庭经济比较宽裕或很宽裕。

2.2. 研究工具

2.2.1. 简式养育倦怠量表

采用王玮等修订的中文简式父母教养倦怠量表[11]。该量表由父母报告,为单因素结构,共 7 个题项,采用 Likert 7 级评分(1 = “从不”,7 = “每天”),得分越高表明父母教养倦怠程度越严重。该量表在以往研究中具有良好的信效度[12]。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.89。同时,验证性因子分析结果表明测量模型拟合指标优异($\chi^2 = 1122.827$, $df = 21$, CFI = 0.95, TLI = 0.91, RMSEA = 0.06, SRMR = 0.03)。

2.2.2. 问题性网络游戏使用问卷

采用 Demetrovics 等编制的问题性网络游戏使用问卷评估儿童的问题性网络游戏使用倾向[13]。该量表由儿童自我报告,共 15 个题项,采用 Likert 5 级评分(1 = “非常不同意”,5 = “非常同意”),得分越高表明儿童问题性网络游戏使用倾向越严重。该量表被广泛应用于问题性游戏使用相关研究中[14]。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.80。同时,验证性因子分析结果表明测量模型拟合指标优异($\chi^2 = 2912.59$, $df = 105$, CFI = 0.95, TLI = 0.93, RMSEA = 0.04, SRMR = 0.04)。

2.2.3. 青少年学生疏离感量表

采用杨东等编制的青少年学生疏离感问卷中的人际疏离感分量表[10]。该分量表由儿童自我报告,共 16 个题项,采用 Likert 7 级评分(1 = “非常不同意”,7 = “非常同意”),得分越高表明儿童的人际疏离感越强。该量表被广泛应用于青少年研究中[15]。本研究中该分量表的 Cronbach's α 系数为 0.88。同时,验证性因子分析结果表明测量模型拟合指标优异($\chi^2 = 3958.61$, $df = 105$, CFI = 0.94, TLI = 0.92, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.04)。

2.3. 分析策略

使用 SPSS 26.0 软件对数据进行统计分析,具体步骤分为三步:第一步,进行初步分析,包括各变量的描述性统计与 Pearson 相关分析。第二步,运用 PROCESS 宏程序中的 Model 4,在控制相关人口学变量后,检验儿童疏离感在父母教养倦怠与儿童问题性网络游戏使用之间的中介作用。正式分析之前对所有变量进行标准化。中介模型基于 5000 次 Bootstrap 重抽样进行参数估计,并计算 95%的置信区间以进行统计推断。

3. 结果

3.1. 描述统计和相关分析

如表 1 所示，父母教养倦怠与疏离感呈显著正相关($r = 0.07^*$)，疏离感与问题性网络游戏使用呈显著正相关($r = 0.52^{***}$)。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis ($N = 1178$)

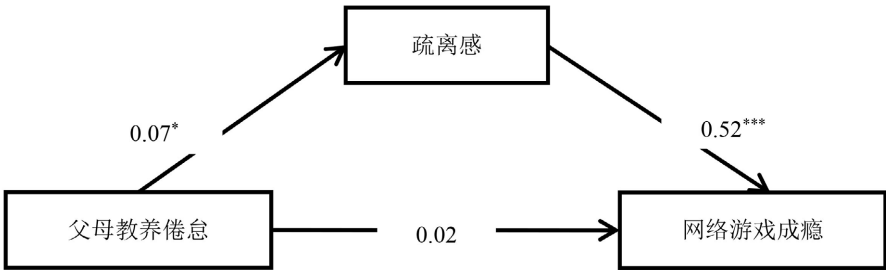
表 1. 描述统计和相关分析($N = 1178$)

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
1. 父母教养倦怠	10.65	4.70	1.00		
2. 疏离感	34.89	17.76	0.07*	1.00	
3. 问题性网络游戏使用	29.05	9.35	0.02	0.52***	1.00

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

3.2. 中介作用分析

采用 PROCESS 宏(Model 4)进行中介效应分析。结果表明(见图 1)：父母教养倦怠对儿童问题性网络游戏使用的直接预测作用不显著($\beta = 0.02$, $p = 0.54$)。然而，父母教养倦怠显著正向预测儿童疏离感($\beta = 0.07$, $p < 0.05$)，儿童疏离感显著正向预测问题性网络游戏使用($\beta = 0.52$, $p < 0.001$)。中介效应的 Bootstrap 检验显示，父母教养倦怠通过儿童疏离感关联问题性网络游戏使用的间接效应为 0.04 (95% CI [0.002, 0.070])，不包含 0。因此，儿童疏离感在父母教养倦怠与儿童问题性网络游戏使用之间起完全中介作用。



注：图中所示为标准化回归系数。* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

Figure 1. Mediation pathway diagram

图 1. 中介路径图

4. 讨论

本研究构建了一个中介效应模型，系统考察了父母教养倦怠对个体问题性网络游戏使用的影响及其内在机制。结果表明，父母教养倦怠并不能直接预测个体的问题性网络游戏使用，而是完全通过疏离感这一中介变量对问题性网络游戏使用产生正向影响。这一完全中介效应的发现，不仅深化了学界对家庭系统风险如何转化为个体不良行为障碍这一内在传导路径的理解，也为补偿性网络使用理论提供了微观心理学层面的实证证据。

首先，研究发现疏离感在父母教养倦怠与问题性网络游戏使用之间起到了关键的桥梁作用。根据家庭系统理论，家庭是一个相互关联、动态互动的整体，家长的心理状态会直接塑造家庭的情感氛围。当父母处于高教养倦怠状态时，通常伴随着严重的情感耗竭、对子女的情感剥离以及冷漠疏离的行为表现

[7]。这种深层的家庭压力往往会通过消极的教养行为向下传导[16]。长期置身于这种缺乏积极心理回应、缺乏情感支持的家庭环境中,个体的基本心理需要无法得到满足,极易激发其在现实生活中的孤立感,从而显著提升其整体的疏离感体验。

值得注意的是,虽然本研究基于理论聚焦,将青少年疏离感作为一个整体综合指标纳入路径模型中考察,但若从杨东等[10]对青少年疏离感量表内在构念的划分来看,这一整体疏离感体验本质上由人际疏离感、社会疏离感与环境疏离感三个核心维度交织而成。在本研究的横断数据中,这三个维度呈现出一种并存的负性心理表征网络:首先,父母教养倦怠引发的情感冷漠,在家庭情感圈层中直接对应着个体的人际疏离感(主要表征为家庭人际连接的断裂与孤独体验);其次,这种家庭内部的不安全感体验在其他社会系统也存在类似的消极映射,表现为个体对社会规则、主流文化价值认同的剥离,即社会疏离感(表现为对社会规范的淡漠、对现实生活的不可控制感,乃至对自身价值否定的自我疏离感);最后,当个体在日常学习与生活环境中持续体验到压力而无法调和时,则并存着对物质生存空间产生疏远的环境疏离感。这种涵盖多维层面的多重疏离困境,使个体在现实世界中普遍体验到人际连接断裂、规范感缺失、掌控感丧失以及环境不适应性的交织并存。

这种现实世界中的内心疏离,与问题性网络游戏使用的发生发展存在着密切的近端关联。这一路径有力地支持了补偿性网络使用理论。当个体在现实世界(尤其是核心家庭)中经历了严重的人际连接断裂和意义感缺失时,网络游戏往往成为其逃避现实痛苦、寻求替代性满足的“心理避风港”[17]。网络游戏中即时的反馈机制、虚拟的同伴互动以及低门槛的掌控感,在很大程度上补偿了其在现实情感和社交层面的匮乏。然而,这种虚拟补偿往往具有成瘾性,容易促使个体陷入过度沉迷的状态,进而表现出显著的问题性网络游戏使用倾向[18]。由于父母教养倦怠的直接效应不显著,这也意味着家庭系统风险并非直接、必然与不良行为密切相关,而是倾向于通过外界环境压力向个体层面的“心理适应不良”(即疏离感)进行传导,进而间接地表征在行为层面的失控上。

本研究结果对于预防和干预问题性网络游戏使用具有重要的实践指导价值。首先,鉴于疏离感在模型中展现出的强大预测力,临床心理干预和学校心理辅导应将“降低个体的现实疏离感、重构现实人际连接”作为首要靶点。其次,虽然在现实中直接、快速地缓解家长的教养倦怠存在一定难度,但学校和社区可以通过心理韧性训练、同伴互助小组等手段提升个体的心理资本。这些措施能够有效发挥生态系统的保护机制,促进个体将家庭环境压力转化为积极的应对经验,进而建构多维度的社会支持网络,引导儿童实现理性的网络行为发展。

尽管本研究揭示了父母教养倦怠影响问题性网络游戏使用的重要机制,但仍存在以下局限,需在未来研究中加以完善:首先,本研究采用了横断研究设计,无法确证确凿的因果时序。未来的研究应当采用纵向追踪设计或实验设计。

其次,未来的研究可以引入多源数据来增强结论的可靠性。例如,可以增加教师对儿童社交适应情况的评估(作为疏离感的旁证),或由父母报告儿童的游戏时长(作为成瘾行为的客观指标之一),以减少共同方法偏差。

第三,本研究主要聚焦于微观系统中的家庭因素。然而,根据生态系统理论,个体的行为发展受到多重环境圈层的共同作用。未来的研究应进一步引入学校因素(如师生关系、学校归属感)以及同伴因素(如同伴接纳、同伴侵害),探讨这些多圈层变量如何与家庭因素发生交互作用,共同影响个体的疏离感与网络使用行为,从而构建一个更为全面、立体的整合解释模型。

最后,受地域和便利抽样限制,本研究样本的代表性仍有局限。因此,在将研究结论推广至其他地区和文化背景时需持审慎态度。未来研究可进一步扩大抽样范围,以提升研究结果的普适性。

基金项目

2024 年泰山学院教学改革项目：心理健康素养在师范生教师职业技能发展中的实证分析与整合研究 (JG202414)。

参考文献

- [1] World Health Organization (n.d.) Gaming Disorder. <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>
- [2] Liang, J.H., Kakaer, A., Liu, M.L., Chen, J.Q., *et al.* (2025) Prevalence and Association between Emotional and Behavioral Problems and Gaming Disorder in Children and Adolescents—Evidence from 201,906 Participants. *Journal of Psychiatric Research*, **188**, 243-251. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.05.057>
- [3] Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. and Peter, J. (2011) Psychosocial Causes and Consequences of Pathological Gaming. *Computers in Human Behavior*, **27**, 144-152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.015>
- [4] Rehbein, F., Psych, G., Kleimann, M., Mediasci, G. and Mößle, T. (2010) Prevalence and Risk Factors of Video Game Dependency in Adolescence: Results of a German Nationwide Survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, **13**, 269-277. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0227>
- [5] Toker, S. and Baturay, M.H. (2016) Antecedents and Consequences of Game Addiction. *Computers in Human Behavior*, **55**, 668-679. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.002>
- [6] Mikolajczak, M., Gross, J.J. and Roskam, I. (2019) Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, **7**, 1319-1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- [7] Mikolajczak, M., Brianda, M.E., Avalosse, H. and Roskam, I. (2018) Consequences of Parental Burnout: Its Specific Effect on Child Neglect and Violence. *Child Abuse & Neglect*, **80**, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- [8] 边昊天, 庄瑞雪, 王嘉宝, 边玉芳, 梁丽婵. 养育倦怠与青少年问题性网络游戏使用: 基本心理需要满足、意志控制及性别的作用[J]. 心理发展与教育, 2026, 42(1): 110-120.
- [9] Seeman, M. (1959) On the Meaning of Alienation. *American Sociological Review*, **24**, 783-791. <https://doi.org/10.2307/2088565>
- [10] 杨东, 张进辅, 黄希庭. 青少年学生疏离感的理论构建及量表编制[J]. 心理学报, 2002, 34(4): 77-83.
- [11] 王玮, 王胜男, 程华斌, 王云鹤, 李永鑫. 简式养育倦怠量表中文版的修订[J]. 中国心理卫生杂志, 2021, 35(11): 941-946.
- [12] 李永鑫, 李生草, 姚良爽. 养育倦怠与青少年社会行为: 亲子关系的并行中介作用[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2025, 47(5): 74-87.
- [13] Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Griffiths, M.D., Pápay, O., *et al.* (2012) The Development of the Problematic Online Gaming Questionnaire (POGQ). *PLOS ONE*, **7**, e36417. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036417>
- [14] Benrazavi, R., Teimouri, M. and Griffiths, M.D. (2015) Utility of Parental Mediation Model on Youth's Problematic Online Gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **13**, 712-727. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9561-2>
- [15] 顾红磊, 余伟明, 成宇芳. 同一性混乱和青少年自伤的循环作用关系: 疏离感的纵向中介效应[J]. 心理学报, 2025, 57(2): 247-259.
- [16] Conger, R.D. and Conger, K.J. (2002) Resilience in Midwestern Families: Selected Findings from the First Decade of a Prospective, Longitudinal Study. *Journal of Marriage and Family*, **64**, 361-373. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00361.x>
- [17] Kardefelt-Winther, D. (2014) A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, **31**, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- [18] Ji, Y., Wah Leung, T.K., Dai, X., Du, N. and Keung Wong, D.F. (2024) Gaming Disorder: Unraveling the Role of Problematic Affective, Cognitive, and Executive Functioning—A Systematic Review and Meta-Analytic Structural Equation Modeling. *Computers in Human Behavior*, **159**, Article 108348. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108348>