

■人文社会自然科学研究

大学生正念对网络成瘾的影响： 经验回避和冗思的链式中介效应

刘 群¹, 苗洪霞², 宋广文³

(1. 安徽师范大学皖江学院, 安徽芜湖 241008; 2. 曲阜师范大学心理学院, 山东曲阜 273165;
3. 华南理工大学马克思主义学院, 广东广州 510641)

摘要:网络成瘾在现阶段大学生群体中的问题日益凸显。为探究正念、经验回避、冗思与大学生网络成瘾的关系及其内部作用机制,对山东省十余所高校的1011名大学生进行问卷调查。结果发现:大学生正念与经验回避、冗思、网络成瘾均呈显著负相关,经验回避与冗思、网络成瘾均呈显著正相关,冗思与网络成瘾呈显著正相关;大学生正念显著负向预测网络成瘾,并通过经验回避与冗思的链式中介作用影响其网络成瘾。对大学生群体的教育建议是:加强正念训练,提升积极心理品质;降低经验回避,提升心理弹性水平;减少冗思困扰,提升心理适应能力。

关键词:正念;经验回避;冗思;网络成瘾

中图分类号: G441

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2023)12-0111-06

PDF获取: <http://sxqxsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2023.12.014

Effect of College Students' Mindfulness on Internet Addiction: Chain Mediation Effect of Experiential Avoidance and Rumination

LIU Qun¹, MIAO Hong-xia², SONG Guang-wen³

(1. Wanjiang College of Anhui Normal University, Wuhu 241008, China;

2. School of Psychology, Qufu Normal University, Qufu 273165, China;

3. School of Marxism, South China University of Technology, Guangzhou 510641, China)

Abstract: Internet addiction is an increasingly prominent problem among college students at present. In order to explore the relationship between mindfulness, experiential avoidance, rumination and Internet addiction of college students and its internal mechanism, a questionnaire survey was conducted among 1011 college students from more than 10 colleges and universities in Shandong Province. The results showed that mindfulness is negatively correlated with experiential avoidance, rumination and Internet addiction, while experiential avoidance is positively correlated with rumination and Internet addiction, and rumination is positively correlated with Internet addiction. In addition, mindfulness significantly negatively predicted Internet addiction of college students, and affected their Internet addiction through the chain mediating effect of experiential avoidance and rumination. Educational suggestions for college students include: strengthening mindfulness training to improve their positive personality; reducing experiential avoidance to improve their resilience; reducing the trouble of rumination to improve their psychological adaptability.

Key words: mindfulness; experiential avoidance; rumination; Internet addiction

收稿日期:2023-09-16;修回日期:2023-10-17

基金项目:安徽高校人文社会科学研究重点项目(SK2020A0969);山东省社科规划课题(思政专项)(16CSZJ11)

作者简介:刘群,男,安徽安庆人,安徽师范大学皖江学院讲师,主要研究方向:儿童心理发展与教育,大学生心理健康教育;苗洪霞,女,山东曲阜人,曲阜师范大学心理学院副教授,硕士生导师,主要研究方向:大学生心理健康教育;宋广文,男,山东滕州人,华南理工大学马克思主义学院教授,心理学博士,博士生导师,主要研究方向:心理学理论。

一、问题提出

互联网的普及尤其是移动网络技术的迅猛发展,致使网络成瘾成为当下影响青少年学习、生活和身心健康的重要因素之一。大学生群体由于和家庭的“离散化”,网络成瘾问题更是不可避免。网络成瘾又被称为病理性互联网使用,一般是指个体对互联网使用的非理性与不恰当^[1],它不同于一般的物质成瘾,属于冲动控制障碍的结果^[2]。青少年网络成瘾会受其感受到的主观压力影响,个体感受到的压力越大,越有可能导致出现网络成瘾^[3],这一研究结果为通过认知疗法干预网络成瘾提供了理论依据。正念(Mindfulness)是近年来出现在当代临床健康心理学领域的一个热门概念,是个体主动且持续的关注自身所处的环境、身体感觉与主观意识的一种状态,是一种对当下经验不加评判的(Nonjudgmentally)意识(Awareness)与注意(Attention),通常要求个体以一定的距离观察自己此时此刻的想法和感觉而不评判其好坏对错^[4]。研究表明,正念能够显著影响个体心理健康水平与睡眠质量^[5],并与个体负性情绪和焦虑状态呈显著负相关^[6-7],同时能有效减少个体成瘾行为的发生;正念不仅能够有效降低个体诸如酒精成瘾与药物成瘾等物质成瘾现象的发生^[8-9],还可以减少由冲动控制障碍导致的病理性赌博(Pathological Gambling)与病理性互联网使用(Pathological Internet Use)的出现^[10-11]。事实上,随着正念这一概念的兴起,已有一些关于正念训练对个体心理健康与成瘾现象的干预研究出现^{[8][12]},正念对于压力与负性情绪的缓解作用有利于改善个体出现的心理健康问题与成瘾现象,同时为降低网络成瘾现象的出现提出了可行的理论依据^[13]。

经验回避主要指各类回避行为。一般来说,当个体试图避免回想或逃避不想要的经历(如不想要的想法和感觉)时,经验回避就发生了^[14]。经验回避的个体因时刻关注于逃避问题而非面对问题、解决问题,其结果往往伴随着较高的焦虑、抑郁水平和较差的自我管理能力^[15-16],而正念这一无条件觉察自身感觉与事件本身的心理状态能够有效降低个体经验回避的程度。研究发现,经验回避与正念呈显著负相关^[17],正念训练

可以通过降低经验回避的程度从而减少个体问题行为的发生^[18]。经验回避能够预测成瘾行为,与药物成瘾等物质成瘾呈显著负相关,能够显著负向预测个体网络成瘾的程度^[19]。

冗思(亦称反刍思维)是指个体沉溺于回顾消极情绪并不断设想消极后果的一种思维倾向。冗思与抑郁、焦虑和自残行为等精神病理学问题具有较高的相关性^[20]。与经验回避相同,冗思同样是一种不直接面对问题、解决问题的消极应对方式,遭遇创伤事件的个体可能会通过冗思来逃避面对现实问题^[21],冗思与经验回避之间存在显著正相关^[22]。关于冗思对与成瘾行为的研究表明,陷入冗思中的个体更有可能表现出成瘾行为,冗思不仅能够显著正向预测酗酒、吸烟等物质成瘾行为^[23-24],还与手机成瘾等问题存在显著正相关^[25]。

综上,正念、经验回避、冗思和网络成瘾密切相关。因此,以大学生为调查对象,对经验回避与冗思在正念和网络成瘾之间的作用进行探讨,构建经验回避与冗思在正念和网络成瘾间的链式中介作用模型,以期得出科学结论并提出教育建议,为促进大学生心理健康与合理使用网络提供参考。

二、研究设计

(一)研究对象

选取山东省十余所高校的部分学生作为被试(表1),院校层次涉及重点本科、一般本科和大专高职(包括“3+2”培养形式),院校类别涉及综合性院校、理工类院校、师范类院校和艺术类院校,发放问卷1100份,回收问卷1083份,剔除无效问卷后获取有效问卷1011份,有效回收率

表1 样本分布明细表(n=1011)

类别1	类别2	数量(人)	有效百分比(%)
性别	男	501	49.55
	女	510	50.45
学科类别	理工科	421	41.64
	文科	332	32.84
	艺体	258	25.52
年级	大一	470	46.49
	大二	221	21.86
	大三	176	17.41
	大四	144	14.24

91.9%。被试年龄跨度为16-25岁,平均年龄19.53岁($SD=1.38$)。其中,男生501人(49.55%),女生510人(50.45%);理工科421人(41.64%),文科332人(32.84%),艺体258人(25.52%);大一470人(46.49%),大二221人(21.86%),大三176人(17.41%),大四144人(14.24%)。

(二)研究工具

1. 正念注意觉知量表(MAAS)

评估个体正念水平。Brown K W和Ryan R M(2003)编制,中文版由陈思佚、崔红、周仁来和贾艳艳(2012)修订^[26-28]。共计15个题项,采用6点计分,分数越高,表明个体正念水平越高;量表信效度良好。本研究中MAAS的Cronbach's α 系数为0.906。

2. 接纳与行动问卷(第二版)(AAQ-II)

评估个体经验性回避程度。Bond F W和Hayes S C等人编制(2011),中文版由曹静、吉阳和祝卓宏(2013)修订^[29]。共计7个题项,采用7点计分,总分为各题项分值之和,分数越高,表明经验回避程度越高;问卷信效度良好。本研究中AAQ-II的Cronbach's α 系数为0.888。

3. 反刍思维量表(RRS)

评估个体冗思程度。Nolen-Hoeksema(1991)编制,中文版由韩秀和杨宏飞(2009)修订^[30]。共计22个题项,分3个因子(与抑郁相关、强迫性冥思、反思),采用4点计分,分数越高,表明个体的冗思程度越高;量表信效度良好。本研究中RRS的Cronbach's α 系数为0.906。

4. 青少年病理性互联网使用量表(APIUS)

评估个体网络成瘾水平。雷雳和杨洋(2007)编制^[1],共计38个题项,分6个因子(突显性、耐受性、强迫性上网/戒断症状、心境改变、社交抚慰、消极后果),采用5点计分,得分越高,表明网络成瘾水平越高;量表信效度良好。本研究中APIUS的Cronbach's α 系数为0.970。

(三)数据处理

采用SPSS 21.0进行数据录入及相关分析,运用Hayes编制的SPSS宏程序PROCESS 3.0进行链式中介效应分析。

三、研究结果

采用Harman单因子检验法对共同方法偏差的严重性进行检验,发现特征根大于1的因子有12个,其中第一个因子的解释率为27.731%(<40%),不存在严重的共同方法偏差。

(一)正念、经验回避、冗思与网络成瘾的相关分析

对正念、经验回避、冗思与网络成瘾进行皮尔逊积差相关分析发现:正念与经验回避、冗思、网络成瘾均呈显著负相关;经验回避与冗思、网络成瘾均呈显著正相关;冗思与网络成瘾呈显著正相关(表2)。

表2 各变量描述统计及相关分析结果($n=1011$)

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4
1 正念	3.805 $\pm$ 0.853	1			
2 经验回避	3.210 $\pm$ 1.142	-0.283**	1		
3 冗思	2.209 $\pm$ 0.479	-0.252**	0.548**	1	
4 网络成瘾	2.308 $\pm$ 0.785	-0.269**	0.432**	0.480**	1

注:** $p<0.01$,下同

(二)经验回避与冗思的链式中介效应检验

对除性别和学校类型两个分类变量外的全部其他变量进行标准化处理。正念作为自变量,网络成瘾作为因变量,经验回避、冗思作为中介变量纳入模型,采用SPSS插件PROCESS中的模型6进行多元层次回归分析,设定抽取次数为5000,使用Bootstrap偏差校正非参数百分位法,选择95%的置信区间,分别检验三条中介路径(图1):正念 $\rightarrow$ 经验回避 $\rightarrow$ 网络成瘾(路径1);正念 $\rightarrow$ 冗思 $\rightarrow$ 网络成瘾(路径2);正念 $\rightarrow$ 经验回避 $\rightarrow$ 冗思 $\rightarrow$ 网络成瘾(路径3)。关键检验中介路径3是否显著(表3)。

表3 中介模型路径系数分析

	路径关系	效应值	标准误	置信区间(95%)	
				LL 95%	UL 95%
直接效应	正念 $\rightarrow$ 网络成瘾	-0.099	0.029	-0.156	-0.042
中介效应	路径1 正念 $\rightarrow$ 经验回避 $\rightarrow$ 网络成瘾	-0.056	0.014	-0.090	-0.031
	路径2 正念 $\rightarrow$ 冗思 $\rightarrow$ 网络成瘾	-0.036	0.013	-0.066	-0.011
	路径3 正念 $\rightarrow$ 经验回避 $\rightarrow$ 冗思 $\rightarrow$ 网络成瘾	-0.043	0.009	-0.065	-0.027

数据(图1)表明,正念显著负向预测经验回避($\beta=-0.365, t=-8.047, p<0.001$),经验回避显著正向预测冗思($\beta=0.219, t=16.019, p<0.001$),冗思显著正向预测网络成瘾($\beta=0.533, t=9.076, p<0.001$),经验回避显著正向预测网络成瘾($\beta=1.154, t=5.997, p<0.001$),正念显著负向预测网络成瘾($\beta=-0.099, t=-3.394, p=0.007$),正念显著负向预测冗思($\beta=-0.067, t=-3.774, p=0.002$)。三条路径95%的置信区间均不包括0,效应值分别为-0.056(CI=-0.090, -0.031)、-0.036(CI=-0.066, -0.011)、-0.043(CI=-0.065, -0.027),表明三条路径的中介效应均达到显著水平(表3)。因此,经验回避、冗思作为正念与网络成瘾的链式多重中介效应得以验证。

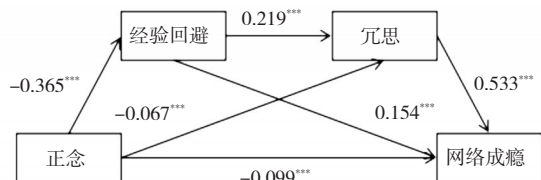


图1 中介效应模型图

四、讨论

上述结果表明,正念不仅可以直接对网络成瘾产生影响,还可以通过经验回避与冗思的中介作用对网络成瘾产生影响。具体表现为:一是正念分别通过经验回避与冗思的中介作用对网络成瘾产生影响;二是正念通过经验回避与冗思的链式中介作用对网络成瘾产生影响。

(一)正念与网络成瘾的关系

正念与网络成瘾行为存在显著的负相关,正念能够显著负向预测网络成瘾行为,验证了前人对正念与个体成瘾性行为的研究^[11],说明个体的正念水平越高,越能有效减少其网络成瘾的可能性。正念作为一种积极主动觉察自身感觉的心理状态,不仅能有效平复大学生因压力事件导致的焦虑状态,同时可以让大学生产生积极的心理状态去应对问题、解决问题^[9],而大学生网络成瘾的部分原因在于其无法妥善处理压力事件与从网络环境中寻求认同^[3],提升个体的正念水平可以促使大学生无条件接受自身状态,降低自身因压力事件导致的焦虑状态,同时能够正确地认识自己的身心状态,更妥善地面对问题、解决问题,减少逃避行为,从而降低其

网络成瘾发生的可能性^[1]。

(二)经验回避在正念与网络成瘾间的中介作用

正念通过经验回避的中介作用对网络成瘾产生影响,验证了前人的研究结论^[17]。个体的正念水平能显著负向预测经验回避,数据结果证实了经验回避显著正向预测网络成瘾,这与个体网络成瘾是因为逃避现有生活经验的结论相符^[20]。而对经验回避的中介作用进行分析的结果表明,经验回避在正念与网络成瘾之间有显著的中介作用,正念可以通过降低经验回避的水平从而降低个体的网络成瘾水平。积极主动地对自身感觉进行觉察本身就是一种主动面对现实的心理状态,这与经验回避概念中逃避问题而非面对问题、解决问题的心理状态正好相反。提升大学生正念水平能有效降低其经验回避的程度,相较于现实世界而言,他们在网络世界可以随心所欲地表达自己并满足自身的诸多需求,经验回避的大学生很容易便会逃避现实问题,从网络世界中寻求满足,导致其出现网络成瘾的情况。由此断定,提升大学生正念水平将有助于降低其经验回避程度,从而降低其网络成瘾的发生几率。

(三)冗思在正念与网络成瘾间的中介作用

正念通过冗思的中介作用对网络成瘾产生影响。数据显示正念与冗思存在显著的负相关,同经验回避相同,冗思会使个体错误的认识自己的身心状态,而正念则能提高个体专注于现实情况并以适当的情绪去解决问题的能力。数据也显示了冗思与网络成瘾存在显著正相关,说明冗思水平较高的个体更可能陷入网络世界中,进而出现网络成瘾的行为。中介作用的分析结果进一步表明,冗思在正念与经验回避间起到了显著的中介作用,正念水平的提高会降低个体的冗思水平,从而降低其网络成瘾的水平。正念概念中的无条件、不评价的对自身状态进行觉察,表明了其不带评判色彩的对自身感觉与生活事件的无条件接纳,而冗思本身就是对消极事件的反复回想。因此,提升大学生正念水平有助于减少冗思的发生,更好地接纳现实世界,妥善处理自身焦虑状态,从而降低其网络成瘾的发生几率。

(四)经验回避与冗思的链式中介作用

正念通过经验回避与冗思的链式中介作用

来影响网络成瘾。数据显示,正念与经验回避呈显著负相关,经验回避与冗思呈显著正相关,冗思与网络成瘾呈显著正相关,通过建构链式中介模型可知,经验回避和冗思在正念与网络成瘾间存在显著的链式中介作用,正念水平的提高能有效降低个体的经验回避,而经验回避水平的降低导致个体冗思水平的降低,最终影响个体网络成瘾水平的降低。正念训练近年来不断升温,虽然在早期是被用来对临床精神病人进行治疗,但之后的研究发现正念训练同样可以起到心理保健的作用。事实上,正念本身就是一种积极接纳自己,接纳外部环境的心理状态^[31]。随着正念水平的不断提升,大学生会更大可能地积极面对问题、解决问题,而非一味选择逃避现实,进而导致经验回避水平的降低;当其选择面对现实且不再逃避问题时,也因自身能主动应对问题、解决问题而得到的积极反馈,而不再反复沉浸在消极情绪当中,进而降低其冗思的水平。因此,大学生能以更积极的态度面对现实问题与自身状态,不再依靠网络环境为自己带来认同感与满足感^[3],则可减少其网络成瘾的发生几率。

五、结论与建议

(一)结论

第一,大学生正念与经验回避、冗思、网络成瘾均呈显著负相关,经验回避与冗思、网络成瘾均呈显著正相关,冗思与网络成瘾呈显著正相关。

第二,大学生正念显著负向预测网络成瘾,并通过经验回避和冗思的链式中介作用影响其网络成瘾。

(二)建议

1. 加强正念训练,提升积极心理品质

成瘾者往往会因其将正负性情绪和某种成瘾行为密切关联,进而对“瘾头”萌生渴望。正念训练则可通过帮助成瘾者由“行动模式”转向“存在模式”以改变其固有认知方式,进而产生积极认知重评、控制和调节^[32]。关于正念训练的实证研究尤其是干预研究成果不在少数,高校教育管理部门尤其是心理健康中心可借助心理健康相关课程、系列专题讲座等多种形式普及思想、理念和方法,同时依托辅导员日常教育和管理进行分层、分批、针对性实施。除此之外,将成瘾群体

广泛摸排后做相应的团体干预,成效更为显著。

2. 降低经验回避,提升心理弹性水平

经验回避的个体关注逃避问题而非面对问题、解决问题,在认知的心理过程上体现为心理僵化^[33]³⁵¹⁻³⁷⁰,注重强调对内部经验的回避,即个体在试图回避自身感觉、情绪体验和思维时,未能合理、良好地接纳和体会自身的负面想法和情绪^[34]。大学生网络成瘾受负性情绪影响易形成“恶性循环”,采用经验回避的不良情绪调节策略往往适得其反^[35]。正念与经验回避恰呈相反的认知心理过程,前者倡导暴露和接纳个体自身消极情绪或事件,以提升其内在个体意识^[36]。因此,通过正念训练,降低经验回避,提升心理弹性,促进心理健康,理应成为高校教育和管理工作者的切入点。除了心理健康课程和系列专题讲座的广泛宣传 and 引导外,包括“思修”和公共选修课在内的通识类课程,也应成为帮助大学生成长和发展的主阵地,需要从顶层设计,高屋建瓴,从底层落实,深入贯彻、多管齐下、齐抓共管。

3. 减少冗思困扰,提升心理适应能力

冗思被认为是一种当个体经历负性生活事件或面对压力事件时出现的自发性重复思维^[37]。作为抑郁和焦虑等负性情绪的认知易感因子,与大学生的心理健康关系密切、影响消极。正念训练被认为是促进个体心理健康的有效手段,与冗思对个体心理健康的负性作用机制刚好相反,关于正念干预冗思的国内外实证研究成果也为高校的教育和管理工作者开展具体工作提供了经验参考。加强正念训练,将正念带入大学生日常生活,适时进行正念干预,引导其悦纳自我、积极进取、珍惜当下、挥手过往,提升其心理适应能力,不断实现自我超越,追求幸福有成人生,才更可能帮助其跳脱网络成瘾的泥沼。

[参考文献]

- [1] 雷雳,杨洋.青少年病理性互联网使用量表的编制与验证[J].心理学报,2007,39(4):688-696.
- [2] Young K S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder [J]. Cyberpsychology and Behavior, 1998, 1(3):237-244.
- [3] 雷雳.青少年“网络成瘾”探析[J].心理发展与教育,2010,26(5):554-560.
- [4] Brazier D. Mindfulness reconsidered [J]. European Journal of Psychotherapy and Counselling, 2013, 15(2):116-126.

- [5] Bajaj B, Robins R W, Pande N. Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression [J]. *Personality and Individual Differences*, 2016, 96:127-131.
- [6] 乔庆伟, 孙崇勇, 刘凤英, 等. 青少年人格特质与网络成瘾: 生活满意度的中介作用 [J]. *陕西学前师范学院学报*, 2021, 37(6):119-124, 132.
- [7] Tubbs J D, Savage J E, Adkins A E, et al. Mindfulness moderates the relation between trauma and anxiety symptoms in college students [J]. *Journal of American College Health*, 2019, 67(3):235-245.
- [8] Black D S. Mindfulness-Based Interventions: An Antidote to Suffering in the Context of Substance Use, Misuse, and Addiction [J]. *Substance Use and Misuse*, 2014, 49(5):487-491.
- [9] 徐富明, 李燕, 邓颖, 等. 正念禅修与成瘾行为 [J]. *心理科学进展*, 2016, 24(6):985-994.
- [10] Reid R C, Tirro C D, Fong T W. Mindfulness in Patients With Gambling Disorders [J]. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 2014, 14(4):327-337.
- [11] Mazzoni E, Cannata D, Baiocco L. Focused, not lost: the mediating role of Temporal Dissociation and Focused Immersion on Problematic Internet Use [J]. *Behaviour and Information Technology*, 2017, 36(1):11-20.
- [12] 李丽, 牛志民, 梅松丽. 团体辅导课程中医学生智能手机成瘾的正念认知行为团体治疗 [J]. *中国高等医学教育*, 2017(5):37-38.
- [13] Eells G T. Using an existential psychotherapy framework to assist students in mindful internet use [J]. *Journal of College Student Psychotherapy*, 2016, 30(1):42-53.
- [14] Brereton A, McGlinchey E. Self-harm, Emotion Regulation, and Experiential Avoidance: A Systematic Review [J]. *Archives of Suicide Research*, 2020, 24:1-24.
- [15] Berzonsky M D, Kinney A. Identity Processing Style and Depression: The Mediation Role of Experiential Avoidance and Self-Regulation [J]. *Identity*, 2019, 19(2):83-97.
- [16] Reddy M K, Pickett S M, Orcutt H K. Experiential Avoidance as a Mediator in the Relationship Between Childhood Psychological Abuse and Current Mental Health Symptoms in College Students [J]. *Journal of Emotional Abuse*, 2006, 6(1):67-85.
- [17] 许熙虎, 崔云龙, 曹静, 等. 大学生经验性回避、认知融合及正念与焦虑抑郁关系 [J]. *中国公共卫生*, 2018, 34(5):741-744.
- [18] Roche A I, Kroska E B, Miller M L, et al. Childhood trauma and problem behavior: Examining the mediating roles of experiential avoidance and mindfulness processes [J]. *Journal of American College Health*, 2019, 67(1):17-26.
- [19] Hooper N, Dack C, Karekla M, et al. Cognitive defusion versus experiential avoidance in the reduction of smoking behaviour: an experimental and preliminary investigation [J]. *Addiction Research and Theory*, 2018, 26(5):1-7.
- [20] Nolen-Hoeksema Susan, Wisco Blair, Lyubomirsky Sonja. Rethinking Rumination [J]. *Perspectives on Psychological Science*, 2008, 3(5):400-424.
- [21] Eisma M C, Stroebe M S. Rumination following bereavement: an overview [J]. *Bereavement Care*, 2017, 36(2):58-64.
- [22] Cribb G, Moulds M L, Carter S. Rumination and Experiential Avoidance in Depression [J]. *Behaviour Change*, 2006, 23(3):165-176.
- [23] Caselli G, Bortolai C, Leoni M, et al. Rumination in problem drinkers [J]. *Addiction Research, Theory*, 2008, 16(6):564-571.
- [24] Dvorak R, Simons J, Wray T. Impulsivity moderates the association between depressive rumination and number of quit attempt failures by smokers [J]. *Addiction Research and Theory*, 2011, 19(3):283-288.
- [25] 刘庆奇, 周宗奎, 牛更枫, 等. 手机成瘾与青少年睡眠质量: 中介与调节作用分析 [J]. *心理学报*, 2017, 49(12):1524-1536.
- [26] Brown K W, Ryan R M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(4):822-848.
- [27] Mackillop J, Emily J, Anderson. Further psychometric validation of the mindful attention awareness scale (MAAS) [J]. *Journal of Psychopathology Behavioral Assessment*, 2007, 29(4):289-293.
- [28] 陈思佚, 崔红, 周仁来, 等. 正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20(2):148-151.
- [29] 曹静, 吉阳, 祝卓宏. 接纳与行动问卷第二版中文版测评大学生的信效度 [J]. *中国心理卫生杂志*, 2013, 27(11):873-877.
- [30] 韩秀, 杨宏飞. Nolen-hoeksema 反刍思维量表在中国的试用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2009, 17(5):550-551.
- [31] Eells G T. Using an Existential Psychotherapy Framework to Assist Students in Mindful Internet Use [J]. *Journal of College Student Psychotherapy*, 2016, 30(1):42-53.
- [32] 任文玲. 正念训练对高中生手游成瘾的干预效果 [D]. 张家口: 河北北方学院, 2020.
- [33] 斯蒂芬·海斯. 接纳承诺疗法 (ACT): 正念改变之道 [M]. 祝宏卓, 译. 北京: 知识产权出版社, 2016.
- [34] 左亚洲, 张亚楠. 经验性回避: 概念、发生机制及测量 [J]. *心理技术与应用*, 2018, 6(11):696-704.
- [35] 刘慧琴, 吴希林, 邓云龙. 大学生特质正念与抑郁情绪: 经验回避和反刍的链式中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2018, 26(3):565-569.
- [36] Schut D M, Boelen P A. The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms [J]. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2017, 6(1):8-12.
- [37] 郭素然, 伍新春. 反刍思维: 理论解释、产生机制与测量工具 [J]. *中国特殊教育*, 2011(3):89-93.

[责任编辑 王亚婷]