

大学生孤独感与手机成瘾：消极反刍思维的中介作用及书写性表达的干预

鲍安¹, 葛杨², 魏强^{1*}

¹江汉大学, 湖北 武汉

²北京体育大学, 北京

收稿日期: 2022年3月8日; 录用日期: 2022年4月6日; 发布日期: 2022年4月12日

摘要

采用积极和消极反刍思维量表验证反刍思维在孤独感对手机成瘾中的中介作用, 并以此对手机成瘾进行干预。研究1共有229名大学生完成孤独感量表、积极和消极反刍思维量表和手机成瘾量表。研究2选取其中14名大学生参与长达五周的表达性写作。结果发现: 1) 消极反刍思维在孤独感对手机成瘾的影响中起中介作用, 积极反刍思维不起中介作用; 2) 表达性写作对孤独感、消极反刍思维和手机成瘾的干预不显著, 但总体呈现下降趋势。

关键词

孤独感, 反刍思维, 手机成瘾, 中介效应, 表达性书写

Loneliness and Mobile Phone Addiction of College Students: The Mediating Role of Negative Rumination and the Intervention of Written Expression

An Bao¹, Yang Ge², Qiang Wei^{1*}

¹Jiangnan University, Wuhan Hubei

²Beijing Sport University, Beijing

Received: Mar. 8th, 2022; accepted: Apr. 6th, 2022; published: Apr. 12th, 2022

*通讯作者。

文章引用: 鲍安, 葛杨, 魏强. 大学生孤独感与手机成瘾: 消极反刍思维的中介作用及书写性表达的干预[J]. 社会科学前沿, 2022, 11(4): 1124-1133. DOI: 10.12677/ass.2022.114152

Abstract

The positive and negative rumination scale was used to verify the mediating role of rumination in loneliness on mobile phone addiction, and to explore the intervention on mobile phone addiction. In Study 1, 229 college students completed loneliness scale, positive and negative rumination scale and mobile phone addiction scale. In Study 2, 14 college students participated in expressive writing for five weeks. The results showed that: 1) Negative rumination played a mediating role in the effect of loneliness on mobile phone addiction, while positive rumination did not; 2) The intervention of expressive writing on loneliness, negative rumination and mobile phone addiction is not significant, but the overall trend is downward.

Keywords

Loneliness, Rumination, Mobile Phone Addiction, Mediating Effect, Expressive Writing

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

随着近几年的通讯技术和设备的迅速发展以及通讯资费的降低,手机慢慢成为人们生活中不可取代的一个工具,甚至已经超越了工具这个属性。中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的第45次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2020年3月,我国手机网民数量已高达8.97亿,占总体网民规模的99.3%,在网民群体中学生占比最多。时至今日,得益4G/5G网络、本土智能手机和软件的发展,手机在进一步方便人们的同时,也占据人们越来越多的时间,手机成瘾已经成为一个不可忽视的症状。

手机成瘾,又称手机综合症或手机焦虑症,指的是个体过度使用手机,导致的身心和社会功能严重受损的一种状态。“行为成瘾”是手机成瘾的本质[1],手机成瘾患者并不依赖手机本身的功能,而是过度滥用手机游戏、互联网、短信等功能,从而危害工作、学习等正常生活。大学生的环境和所处的特殊时期,决定了他们是手机使用的主要群体和手机成瘾的高危人群。手机成瘾带来的危害不言而喻。在学业表现方面,网络成瘾可能会对学生的认知功能造成影响[2],进而影响学生在学业上的表现。手机成瘾对大学生的身心健康也会带来巨大的伤害,长时间盯着屏幕会使视力得到损伤,久坐不动会让身体出现问题。另外,过度使用手机可能会影响大学生的社交能力,有研究发现,大学生玩电子游戏的时长与他们和父母及朋友的关系呈负相关。

孤独感指的是个体因人际关系数量或质量无法满足而产生的一种主观被隔离的感受,或者无法与重要他人建立联系而体验到的消极情感[3]。由于青少年身心发展的特点,青少年处于正在建立同一性的时期,这一时期的特点导致青少年更容易感觉到孤独,孤独感的产生会阻碍青少年的健康发展,因此从源头上抑制孤独感的产生或者对已产生高孤独感个体的干预变得十分重要。孤独感不仅是会引起个体诸多的情绪问题,而且会对个体行为方式产生重大影响,最终导致行为障碍。已有研究表明,高孤独感的大学生常常采用自责、逃避、幻想三种消极应对方式,并且个体的孤独感越高,消极应对方式的倾向越明显[4],而反刍思维就是一种消极应对方式。

Nolen-Hoeksema [5]首次提出反刍思维。在她的反应风格理论中,认为反刍思维是一种反应风格,因此也称为反刍反应。反刍思维是一种消极的思维方式,具体表现为个体在经受压力事件后,会自发性反复思压力事件、压力事件产生原因和可能会引起的不良后果、压力事件所带来的情绪,但不会主动解决问题。与 Nolen-Hoeksema 不同, Conway 等人[6]认为反刍思维是一种人格特征。具有这种特质的人会反复地、消极地思考痛苦和痛苦的处境,悲伤到无法自拔,进而抑制交流的动机。然而, Martin 等人[7]并不认同这一观点。他把反刍思维分为正常反刍思维和病理性反刍思维。正常反刍思维可以促进个体对目标的实现,缩短个体与目标的距离,是一种适应性反应;病理性反刍导致个体产生消极情绪,阻碍目标的实现,是一种适应不良的反应方式。

目前,关于反刍的研究大多是基于 Nolen-Hoeksema 的研究,认为反刍思维是一种适应不良的症状,与消极情绪有关。并沿用 Nolen-Hoeksema 的反刍反应量表(RRS)。但也有学者指出,反刍思维应该是一分为二的,既有消极的成分,也有积极的成分[8]。周宵等人[9]认为使用反刍思维量表的众多研究只能导致聚焦于反刍思维带给个体的消极意义,从而忽视了反刍思维可能存在的积极一面以及给个体带来的积极意义。

Watkins 和 Baracaia [10]发现,当个体采用反刍思维的思考方式时,其背后的想法是认为反刍思维方式可以提高自我意识,理解情绪,甚至是获得解决问题的有效途径。因此,当个人感到沮丧或焦虑时,他们会不断审视自己的内心想法;而在心理治疗领域,感受情绪、表达情绪、分析情绪有助于促进个体的治疗过程。个体在经历创伤事件或负性生活事件后,运用反刍思维体验情感,探究可能的原因,并且分析事件可能会带来的影响,是有助于心理健康的。基于此,杨宏飞等人根据反刍思维的类型,编制出相应的《积极和消极反刍思维量表》,并用该量表进行干预研究。但是关于这方面的研究还是缺少更多角度的证据支持。

关于反刍干预的研究主要有注意转移、表达性写作和认知再评价等。Gortner 等人[11]提出,表达性写作可以用来干预反刍思维,即鼓励个体以书面形式表达创伤事件。这种方法有两个功能:一方面,因为写作比口头表达慢得多,这会降低个体处理信息的速度。当以书面形式表达时,个体会感到自己在与他人分享负面情绪事件,而不是独自经历。另一方面,书面写作可以使原始的片段和杂乱无章的创伤记忆和思想变得有条理、连续。表达性书写可以给个体重新评估负面事件的机会,有利于情绪释放,促进心理健康。

因此,本文提出以下假设:1) 消极反刍思维和积极反刍思维对孤独感导致的手机成瘾中起中介作用(见图 1),且消极反刍思维的中介效应量高于积极反刍思维;2) 表达性写作对手机成瘾有干预作用。

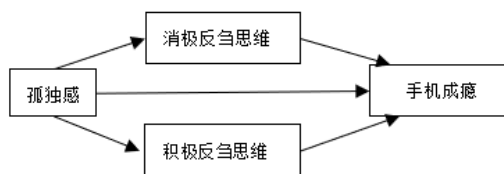


Figure 1. Hypothetical model of ruminant thinking in the influence of loneliness on mobile phone addiction
图 1. 反刍思维在孤独感对手机成瘾的影响中的中介作用假设模型图

2. 研究一：大学生孤独感与手机成瘾：反刍思维的中介作用

2.1. 研究方法

2.1.1. 被试

采用随机抽样的方法,在北京某高校和武汉某高校大一至大四年级随机发放 240 份问卷,回收有效

问卷 229 份(回收率 95.4%)。其中女性 119 名, 男性 110 名, 年龄范围在 19~22 ($M = 19.9, SD = 2.5$)。

2.1.2. 工具

手机成瘾指数量表: 手机成瘾指数量表(Mobile Phone Addiction Index)由 Leung 编制, 用来测量大学生的手机成瘾程度。该量表总共包含有 17 个项目, 采用李克特 5 点计分法, 1 表示从不, 5 表示总是。计算所有项目的总得分, 得分越高, 个体手机成瘾程度越高。在本项研究中, 此量表的 Cronbach α 系数为 0.89。

积极和消极反刍思维量表: 由杨宏飞等人[12]于 2018 年编制的积极和消极反刍思维量表, 包括积极反刍和消极反刍两个维度, 共 23 个条目。积极反刍思维包括积极应对和享受快乐两个一阶因子; 消极反刍思维包括消极归因、抑制快乐和否定自我三个一阶因子。该量表使用四点里克特评分法, 1 表示从不, 4 表示总是。总分越高, 积极或消极反刍思维的程度越高。在本研究中, 该量表消极反刍思维和积极反刍思维的 Cronbach α 系数分别为 0.787 和 0.56。

孤独感量表: 孤独感量表(Loneliness Scale University of California at Los Angel, UCLA)由 Russell 编制。该量表主要测“对社会交往的渴望与实际水平的差距”的孤独感, 主要是针对个体的人际关系质量, 偏重主观孤独感(赵玮, 2013)。量表包括 20 个项目, 使用四点里克特评分法, 1 表示从不, 4 表示总是, 其中有 9 题是反向计分。总分越高, 表示孤独感越高。在本研究中, 该量表的 Cronbach α 系数为 0.67。

2.1.3. 统计处理

使用 SPSS24.0 软件对实验中涉及的变量进行采集并处理, 采用 Pearson 积差相关对孤独感、反刍思维和手机成瘾进行相关分析; 使用 SPSS 软件中的 PROCESSv3.5 插件进行中介效应检验, 选择模型 4, 自变量为孤独感, 中介变量为积极反刍思维和消极反刍思维, 因变量为手机成瘾, 自主抽样 5000 次, 选择 95%置信区间, 置信区间内不包含 0 则说明中介效应显著。

2.2. 结果与分析

2.2.1. 孤独感、积极反刍思维、消极反刍思维和手机成瘾的相关

分析各个变量的相关关系。表 1 显示, 孤独感与消极反刍思维($p < 0.05$)、手机成瘾($p < 0.01$)之间均存在正相关, 与积极反刍思维相关性不显著。消极反刍思维与积极反刍思维($p < 0.01$)、手机成瘾($p < 0.01$)之间存在相关。积极反刍思维与手机成瘾存在正相关($p < 0.05$)。反映出变量之间变化趋势基本一致。

Table 1. Correlation between variables ($n = 185$)

表 1. 变量之间的相关($n = 185$)

项目	孤独感	消极反刍思维	积极反刍思维	手机成瘾
孤独感	1			
消极反刍思维	0.17*	1		
积极反刍思维	0.14	0.30**	1	
手机成瘾	0.26**	0.40**	0.17*	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, 下同。

2.2.2. 中介效应分析

对各个变量进行回归分析, 结果如表 2 所示。孤独感对积极反刍思维的直接预测作用并不显著($B = 0.11, t = 1.93, p = 0.055$), 对消极反刍思维的预测显著($B = 0.183, t = 2.37, p = 0.019$), 对手机成瘾预测显著($B = 0.655, t = 2.37, p < 0.001$)。同时积极反刍思维和手机成瘾成正相关($B = 0.56, t = 2.36, p = 0.020$),

消极反刍思维对手机成瘾预测显著($B = 0.93, t = 5.74, p < 0.001$)。

Table 2. Regression analysis of positive rumination thinking and negative rumination thinking in loneliness on mobile phone addiction

表 2. 积极反刍思维和消极反刍思维在孤独感对手机成瘾中的回归分析

回归方程		整体拟合优度			回归系数显著性		
结果变量	预测变量	R	R ²	F	B	t	p
积极反刍思维	孤独感	0.14	0.02	3.72	0.110	1.93	0.055
消极反刍思维	孤独感	0.17	0.03	5.63	0.183	2.37	0.019
手机成瘾	孤独感	0.26	0.07	13.16	0.655	3.63	0.000
	积极反刍思维	0.17	0.03	5.55	0.559	2.36	0.020
	消极反刍思维	0.40	0.15	32.97	0.931	5.74	0.000

中介效应分析结果表明(见表 3), 总间接效应值为 0.17, 占总效应值(0.64)的 25.89%, 表明反刍思维在孤独感对手机成瘾的影响中起部分中介效应。具体来看, 总的间接效应由两条途径产生, 间接效应 1: 孤独感 → 消极反刍思维 → 手机成瘾(0.15)和间接效应 2: 孤独感 → 积极反刍思维 → 手机成瘾(0.02)。表 3 数据显示, 间接效应 1 和间接效应 2 分别占总效应的 23.65% 和 2.35%, 其中间接效应 1 的 Bootstrap 95% 置信区间不含 0 值, 间接效应 2 的 Bootstrap 95% 置信区间均含 0 值, 表明间接效应 1 达到显著水平, 间接效应 2 未达到显著水平。即消极反刍思维在孤独感对手机成瘾的影响中起部分中介作用、积极反刍思维未起到中介作用, 假设一不成立。因消极反刍思维起中介作用、积极反刍思维没有起到中介作用, 由此可以进一步验证反刍思维应该分为两种不同的部分。

Table 3. The mediating role of rumination in the influence of loneliness on mobile phone addiction

表 3. 反刍思维在孤独感对手机成瘾的影响中的中介作用

项目	间接效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	相对中介效应(%)
直接效应	0.49	0.02	0.01	0.15	76.45
总间接效应	0.17	0.08	0.01	0.33	25.89
间接效应 1	0.15	0.08	0.01	0.32	23.65
间接效应 2	0.02	0.03	-0.04	0.08	2.35

3. 研究二：书写性表达对反刍思维和手机成瘾的干预

3.1. 研究方法

3.1.1. 被试

根据研究一被试填写的量表, 筛选出孤独感、消极反刍思维、手机成瘾均排在前 27% 的被试, 筛选出被试 22 名, 最终参与干预被试 15 名, 收得有效数据 13 名。其中男生 3 名, 女生 10 名, 平均年龄 $M = 20.1, SD = 1.2$ 。

3.1.2. 书写性表达

已有研究证明, 个体可以采用具有一定结构的表达性书写方式, 通过披露自身与创伤经历或负性时间相关的感受和想法, 可以有效改善个体的消极负性情绪体验, 对个体的身心健康具有显著的促进作用, 这就是表达性书写[13]。

表达性书写在安静的咨询室进行,按照 Smyth, Nazarian 和 Arigo [14]的表达性书写模式进行本实验研究,书写时间一般控制在 30 至 40 分钟,每天 1 次,连续 3 至 4 天,或者每周 1 次,连续 3 至 4 周。鉴于反自思维是一种个体习惯化的认知思维方式,非短时间能够改变,因此本研究采用每周 1 次,每次时间为 30 分钟,连续 5 周的表达性书写频率。第 1 次至第 4 次,书写内容与自身负性、创伤经历有关的感受和想法为主题;第 5 次,总结前 4 次并积极的内容为主题,书写这些经历带给自己的积极一面。

表达性书写说明(指导语)如下[13]:

表达性书写说明(指导语)(第 1~4 次)主题:与挫折、创伤经历有关感受和想法。

在接下来的五个星期里,希望你能把生活中最痛苦、最艰难的经历、挫折和打击事件带给你的深切感受和想法写下来。当然,你也可以详细地写下你过去的创伤经历或让你心烦意乱的事情。在写作的过程中,希望你能真正敞开心扉,发掘写作中最深刻的情感和思想。这些创伤、痛苦和不愉快的经历可能会把你与你的童年、父母、爱人、朋友和亲戚联系起来,或者与你的过去、现在和未来联系起来,也可能让你联想起你曾经是谁,你想成为谁,你现在是谁。你可以专注于同一个主题或经历,也可以每次写不同的主题。没有人能只经历一次创伤。你可以写下你面对的各种矛盾、冲突和压力。在写作过程中,你不需要考虑错别字、逻辑、句子结构等问题。你写的所有内容都是完全保密的。一旦你开始写作,请继续写,尽量不要中断,不要停留太久,直到时间结束。主试会提前 5 分钟提示您。现在你有 5 分钟的时间来思考你想写什么。

表达性书写说明(指导语)(第 5 次)主题:回顾并以积极内容书写为主

通过前四次的写作,回顾了那些深深萦绕在你心头的痛苦经历。现在,请仔细思考并写下这些经历给你带来的积极的一面。在写作之前,可以思考以下问题:你如何处理这些痛苦和有害的经历,以及你带来了什么好的结果;事情发生后,你是怎么走出来的,并让自己的生活越来越好;悲伤过后,这些事情是否会给你带来一些意想不到的收获,比如发现自己的优点,明确自己的目标,知道自己真正想要什么。任何事物都有两面性。请尽可能真实客观地面对这些事件,在看到它们给你带来的伤害的同时,注意它们的积极影响,避免沉溺于它们给你带来的伤害[15]。

3.1.3. 实验流程

- 1) 通过研究一的问卷,筛选被试,由于样本量较小,无法筛选出足够数量的控制组被试。
- 2) 实验组给予表达性写作。在第一次写作之前,向被试简单地介绍了实验过程,强调保密原则。向被试说明要实验前要详细阅读写作说明,并在写作过程中尽可能遵循自己内心的感受和想法,并且告知有 5 分钟思考时间,从动笔开始尽可能多地写作,不强制要求写满 20 分钟。
- 3) 实验组被试进行第 2~4 周的表达性书写。
- 4) 实验组被试进行第 5 次表达性书写,书写的主题为回顾积极内容。之后完成问卷测试。
- 5) 对被试表示感谢,并询问被试的心理状态,是否需要联系心理老师进行辅导。被试均表示不用。

3.2. 结果与分析

3.2.1. 表达性书写对积极反刍思维和消极反刍思维的干预效应分析

本研究的结果如表 4。采用配对样本 t 检验对实验组干预前后的孤独感、积极反刍思维、消极反刍思维、和手机成瘾反应量表得分进行差异检验。结果显示,被试在接受干预后孤独感量表得分降低不显著($t = 0.59, p = 0.568$),积极反刍思维量表得分降低不显著($t = 0.40, p = 0.694$),消极反刍思维量表得分降低不显著($t = 1.82, p = 0.094$),手机成瘾量表反刍思维得分不显著($t = 1.10, p = 0.290$)。研究结果综合说明,表达性书写并没有降低被试的孤独感、反刍思维和手机成瘾程度,假设二不成立。

Table 4. Scores of loneliness, rumination and mobile phone addiction scale after five week intervention ($n = 13$)
表 4. 五周干预后孤独感、反刍思维、手机成瘾量表得分($n = 13$)

	干预前	干预后	干预后-干预前	<i>t</i>	<i>p</i>
孤独感	56.54 ± 3.58	55.00 ± 8.70	1.54 ± 2.62	0.59	0.568
积极反刍思维	28.92 ± 3.28	28.38 ± 6.12	0.54 ± 4.82	0.40	0.694
消极反刍思维	34.46 ± 1.44	32.00 ± 3.94	2.46 ± 4.88	1.82	0.094
手机成瘾	63.54 ± 7.42	59.69 ± 13.75	3.85 ± 3.47	1.10	0.290

3.2.2. 一位被试表达性写作的分析

图 1 呈现了一位女被试前后五次表达性写作的内容，因涉及被试隐私，在此不做完整展现。该被试的书写主题为自我经历的分析，涉及到她对自己的评价、对友情的担心和亲人离世所带来的影响。从这些内容中透露出来的，很多时候是一种逃避、不采取积极的态度去面对。

图 2 是被试第一次表达性书写的内容，描述了自己对现在学校的不满意，自己是否重来的一种纠结，感觉这次已经超出自己的控制。开始逃避、搪塞，陷入对自己能力的怀疑，不断自我否定，进而产生出一系列的负性认知。

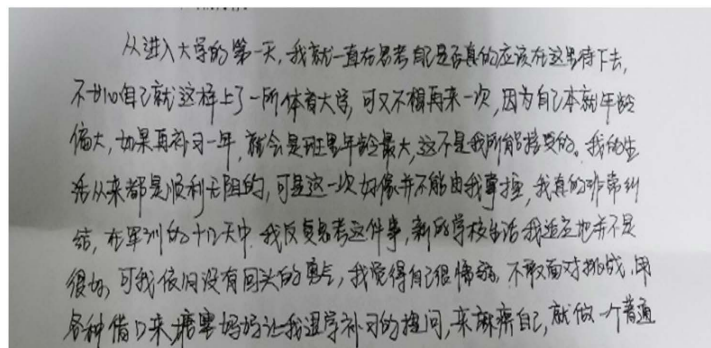


Figure 2. The first expressive writing
图 2. 第 1 次表达性写作

图 3 第二次表达性书写，她从刚开始觉得宿舍是一个温馨的集体，经历了一些小事后，产生了不一样的想法，从而对友谊产生了怀疑，开始“对每一个人都友好又保持一定距离”，开始产生拒绝建立亲密关系的想法。

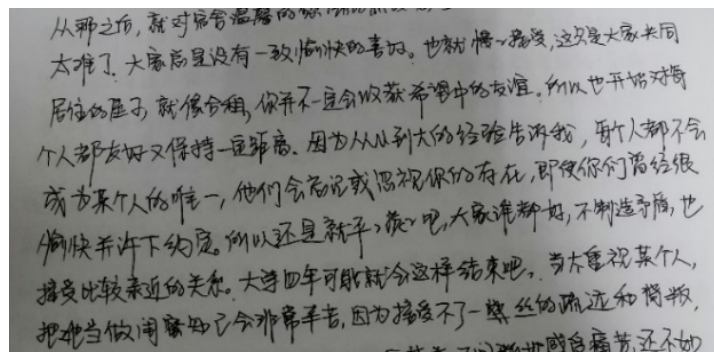


Figure 3. Second expressive writing
图 3. 第 2 次表达性写作

图 4 是第三次表达性书写的内容。第三次的书写性写作从另一个角度去揭示了她对亲密关系看法及产生原因。她尽力与别人好好相处，但是一次事情发生后，她再也不敢对别人产生期待了，也不再为自己心中的不平而作无用功了。

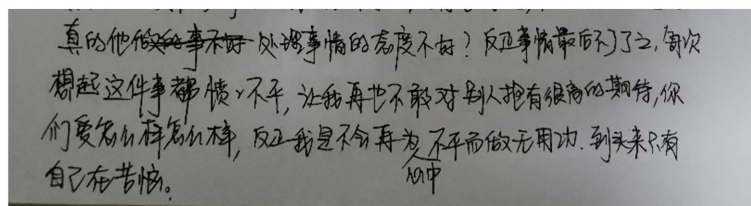


Figure 4. The third expressive writing

图 4. 第 3 次表达性写作

图 5 中她写下了最近经历的亲人去世。她感觉到很痛苦甚至到难以承受，她认为成年人的悲伤和痛苦只能自己消化，会感慨现在再也没有人可以一起分享自己的喜悦。

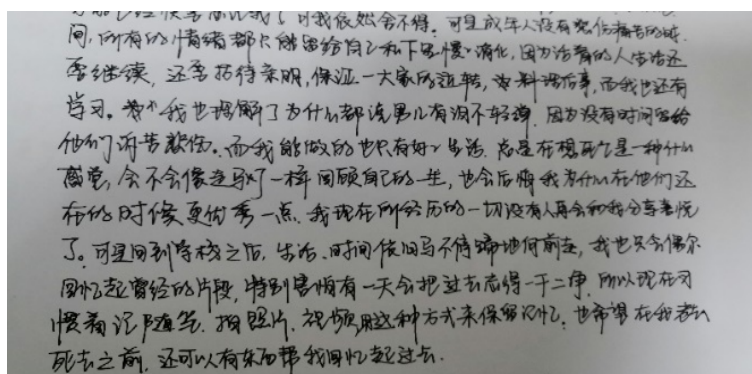


Figure 5. The fourth expressive writing

图 5. 第 4 次表达性写作

图 6 中，她尝试着去接纳这些已经发生事，“就当这是一次磨炼”，也会不断去发现生活中的美好、去寻找交友过程中的“平衡点”、去更珍惜现在与家人的相处。

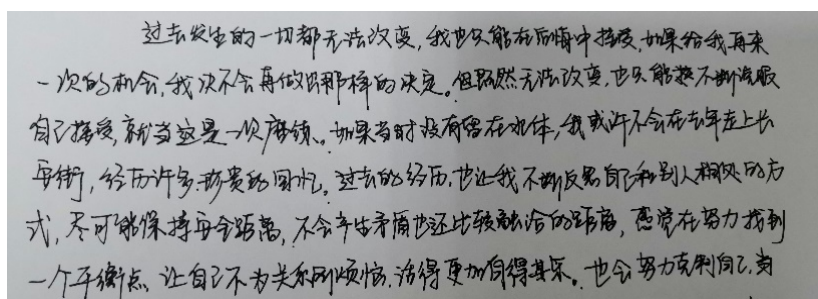


Figure 6. Fifth expressive writing

图 6. 第 5 次表达性写作

来到一个不是自己理想中的学校、与朋友(室友)的关系并没有预期中那么亲密, 甚至对友谊产生怀疑、亲人离世无人再分享自己的喜悦, 这一系列的原因可能是导致这名被试孤独感得分偏高的原因, 说明对被试的筛选是符合预期的。

通过以上这一案例的分析,可以看出最初个体因为高考失利对自己有很多负性的认知,并且自己对友谊产生失望之感,产生一种类似于逃避的态度。第三次书写中,她开始尝试改变,去寻找释怀,寻找一种“平衡”。这种平衡顺延到最近失去亲人上,不再是完全沉溺在悲伤中,而是学会接受,学会去珍惜眼前人。学会接纳自己,不被已经发生过、无力改变的事而影响。干预的目的是让其认识到这种非理性的信念,并且将其分离出来,重新认识、改变自身的习惯,实现认知的重构。

4. 讨论与展望

4.1. 反刍思维在孤独感对手机成瘾中的中介作用

本研究发现,孤独感、积极反刍思维和消极反刍思维均能显著预测手机成瘾,孤独感能显著预测消极反刍思维,而对积极反刍思维的预测不显著。因此积极反刍思维可能通过别的途径影响手机成瘾,具体的影响机制还有待探究。

同时本研究从另一种研究视角,验证是否应该将反刍思维划分为两个部分。在已有研究反刍思维在孤独感对手机成瘾中起中介作用的基础上,进一步利用杨宏飞等人编制的积极和消极反刍思维进行研究。研究一发现,消极反刍思维在孤独感对手机成瘾的影响中起部分中介作用,与前人研究相符;积极反刍思维在孤独感对手机成瘾的中介效应不显著,进一步说明反刍思维应该划分为两个方面,即积极反刍思维和消极反刍思维。只有正确的认识反刍思维,才能更好的去应对反刍思维所引发的诸如焦虑、孤独感等消极情绪,进行正确有效的干预。从积极心理学的方面去看,延长人们对积极情绪的反刍思维,从而达到激发积极情绪、促进问题解、改善个体的心理健康状况(张弛, 2018)。

本研究仅从反刍思维在孤独感对手机成瘾的中介效应分析,未来的研究可以将研究方向扩展到其他的研究中,如在大学生压力和睡眠质量中的中介作用进一步论证积极反刍思维与消极反刍思维是否是分离的。

4.2. 表达性写作对反刍思维和手机成瘾的干预的探讨

目前,大量的研究和实验证明,表达性写作具有疗愈能力。对其疗愈能力的解释多种多样,可归纳为四种理论:认知结构调整与适应理论、情绪抑制理论、情绪表达或情绪暴露理论和自我调节能力提高理论[13]。一些学者试图从精神分析学、精神分析学等心理学理论的角度来分析表达性写作愈合的操作原则,探讨这些原理的共性,并将其归纳为表达与衔接、反思与重新解读、接受与完成三个阶段。

经典精神分析认为,压抑一种基本的自我防御机制,是为了逃避那些引起心理痛苦和焦虑的情形。但如果这种压抑情绪没有得到表达,就会形成持续的紧张,进而形成新的心理问题。写作有很多种方式,但作为一种治疗性写作,表达必须是第一原则。表达是身心康复的关键,良好的表达会释放不健康的压力。写作作为一种表达方式,源于人们内心的冲动和需要。只有认识和接受这些需要,人们才能更健康、更完整地存在。

要想通过写作达到治愈的效果,仅靠表达是远远不够的。书写的价值在于,它能迫使我们扪心自问,我们是如何或者为什么如此觉察自己做事情的方式的,在理想状态下写作有助于我们组织、整理这些经历,并赋予它们意义。通过延长思考的时间,人们不仅可以停留在情绪的宣泄中,还可以看到我们从未思考的地方,从而提供反思的机会。

从上述分析的例子上来看,参与者随着书写次数的增多,被试从第一次的仅仅去描述自己面对困难时的状态、第二次描述面对友情的失望感到第三次对在描述具体经历后能够想到一种能让自己释然的想法、第四次面对至亲离世后也能较为坦然的接受并思考人生的意义。第五次的回顾中,参与者回顾前四次的书写内容,接受了已经发生的事情,完成了接纳的过程,进而将已发生的事情以一种升华的方式得

到组织和构建。但是这种构建的程度是一个长期的过程，更是一种习惯性的改变。因此本研究中，消极反刍思维得分降低不显著，但是总体上来说是呈现出降低的趋势。

研究一的结果：消极反刍思维在孤独感对手机成瘾的影响中起部分中介作用。由于消极反刍思维的中介效应仅占总的效应量的 25.89%，因此想通过降低反刍思维从而降低手机成瘾的效果并不如预期。但是这也给预防青少年手机成瘾提供了一个新的视角，例如关注青少年手机成瘾的真正原因——是源自手机游戏本身，或是源自自身负性情绪引起的其他心理问题的影响。同时，由于研究一样本量过小，缺少控制组对照。实验组人数由于人员流失也低于预期，影响实验的推广程度。

表达性写作能收集到大量、丰富的纸质书写材料，因此可以对收集到的数据进行一个深度的剖析，对处理好的数据进行编码，编码之后再进行分类、概念化，从而形成一个思维框架，即对研究对象的深度诠释。本研究中收集到的材料分析深度不够，仅对收集到的其中一个被试的书写材料进行分析，未来的研究可以将收集到的材料利用扎根理论进行深度的解析。

参考文献

- [1] 王小运, 伍安春. 大学生手机成瘾行为的成因及其对策[J]. 重庆邮电大学学报(社会科学版), 2012, 24(1): 40-43+63.
- [2] 韩瑞卿. 大学生学业焦虑和学业厌倦对手机成瘾的影响[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2020.
- [3] Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., et al. (2015) Loneliness across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, **10**, 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- [4] 刘芳, 刘世瑞. 大学生孤独感与应对方式关系的研究[J]. 科学决策, 2008(10): 80.
- [5] Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J.S. and Seligman, M.E. (1986) Learned Helplessness in Children: A Longitudinal Study of Depression, Achievement, and Explanatory Style. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51**, 435-442. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.435>
- [6] Conway, M., Csank, P.A.R., Holm, S.L. and Blake, C.K. (2000) On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. *Journal of Personality Assessment*, **75**, 404-425. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04
- [7] Mullen, P.E., Martin, J.L., Anderson, J.C., et al. (1996) The Long-Term Impact of the Physical, Emotional, and Sexual Abuse of Children: A Community Study. *Child Abuse & Neglect*, **20**, 7-21. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(95\)00112-3](https://doi.org/10.1016/0145-2134(95)00112-3)
- [8] 来水木, 韩秀, 杨宏飞. 国外反刍思维研究综述[J]. 应用心理学, 2009, 15(1): 90-96.
- [9] 周宵, 伍新春, 王文超. 青少年的乐观与创伤后成长的关系: 希望与反刍的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(3): 328-336. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2017.03.10>
- [10] Watkins, E. and Baracaia, S. (2002) Rumination and Social Problem-Solving in Depression. *Behaviour Research and Therapy*, **40**, 1179-1189. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00098-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00098-5)
- [11] Gortner, E.M., Rude, S.S. and Pennebaker, J.W. (2006) Benefits of Expressive Writing in Lowering Rumination and Depressive Symptoms. *Behavior Therapy*, **37**, 292-303. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.01.004>
- [12] Yang, H., Wang, Z., Song, J., et al. (2018) The Positive and Negative Rumination Scale: Development and Preliminary Validation. *Current Psychology*, **39**, 483-499.
- [13] Spera, S.P., Buhrfeind, E.D. and Pennebaker, J.W. (1994) Expressive Writing and Coping with Job Loss. *Academy of Management Journal*, **37**, 722-733. <https://doi.org/10.5465/256708>
- [14] Smyth, J.M., Nazarian, D. and Arigo, D. (2008) Expressive Writing in the Clinical Context. Springer US.
- [15] 王永, 王振宏. 大学生的心理韧性及其与积极情绪、幸福感的关系[J]. 心理发展与教育, 2013, 29(1): 94-100. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2013.01.008>