

## 正念认知疗法对大学生网络偏差行为的干预效果

张梦晴 刘喻文 孙澄慧 李宇彤

承德医学院，承德

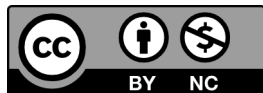
**摘要** | 目的：探讨正念认知疗法对大学生网络偏差行为的干预效果。方法：使用网络偏差行为量表从720名被试中筛选出具有网络偏差行为的40人作为研究对象，并随机分配到干预组和对照组。干预组接受为期8周每周一次的正念认知疗法团体辅导，对照组不作任何处理。干预后比较两组正念注意觉知量表、网络偏差行为量表前后测得分差异。结果：干预组前后网络偏差水平显著降低（ $p < 0.001$ ），而对照组前后无显著变化（ $p > 0.05$ ）。结论：正念认知疗法团体辅导能够有效改善大学生网络偏差行为。

**关键词** | 大学生；正念认知疗法；网络偏差行为

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



网络偏差行为是个体在网络使用过程中违反或者破坏网络行为规范的行，其主要表现形式包括网络过激行为、网络色情行为、网络欺骗行为和视觉侵犯等<sup>[1, 2]</sup>。网络偏差行为的发生受外部环境因素与个体的人格、认知、情绪、自我控制等因素之间复杂作用机制的影响<sup>[3]</sup>。大学生是网络偏差行为的易感人群，相比于其他年龄段，网络偏差行为在大学生群体中十分严重<sup>[4]</sup>。网络偏差行为会给个体的生活和发展适应带来极大的困扰和危害，并影响个体的适应能力<sup>[5]</sup>。研究发现网络偏差行为会使个体产生内疚感和焦虑情绪，且大学生网络偏差行为者的社会—心理健康水平也较低<sup>[6, 7]</sup>。此外，由于网络偏差所具有的匿名性等特点，使其干预和制止的难度也更大<sup>[8]</sup>。

正念认知疗法是应用最广泛且有科学实证基础的正念训练方法之一<sup>[9]</sup>。正念认知疗法是基于认知方式的一

种觉知训练，通过冥想、呼吸练习等正念练习方法帮助个体更好地理解和管理自己的思想和情绪<sup>[10]</sup>。研究表明，正念认知疗法能够显著减轻大学生的心理问题，并增进其积极心理特质<sup>[11]</sup>。例如，姜永志与白晓丽等人，运用正念认知疗法，针对存在问题性移动社交网络使用行为的大学生实施了干预。经过为期8周的干预实验后，大学生的问题性移动社交网络使用状况得到了显著改善<sup>[12]</sup>。张晓旭与朱海雪的研究同样表明，在进行了为期4周共8次的正念认知团体干预后，与对照组相比，实验组大学生的手机依赖总分以及失控性、戒断性和逃避型等因子得分均显著降低，正念水平得到了显著提升<sup>[13]</sup>。相关研究还证实，正念认知疗法还可以有效缓解压力、促进认知发展、调节负面情绪、改变心境，改善人际关系，增强心理健康，被广泛应用于焦虑、抑郁障碍的治疗及其复发的预防等<sup>[14-16]</sup>。

通讯作者：张梦晴，承德医学院心理系研究生，研究方向：心理评估与咨询。

文章引用：张梦晴，刘喻文，孙澄慧，等. 正念认知疗法对大学生网络偏差行为的干预效果[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(12): 2253-2257.

<https://doi.org/10.35534/pc.0612256>

可见,正念认知疗法在心理健康的干预与治疗范畴内被广泛应用,并取得了广泛的成效认可。大学生的网络偏差行为涵盖了认知层面、情绪状态、个性特征,以及自我控制能力等多重因素。鉴于上述复杂影响因素的综合考量,本研究依托正念认知疗法的基本原理,针对大学生的网络偏差行为实施干预,具体采用了团体辅导的模式,旨在探索并分析正念认知疗法对于改善大学生网络偏差行为的介入手段及其实际成效。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

对河北省某高校大学生被试进行问卷发放,共收回781份问卷,有效问卷630份。男性被试176人,女性被试454人。使用网络偏差行为量表进行筛选,按照统计学标准27%确定高低分组,得到网络偏差行为属于高分组,且自愿参与后续干预的被试40名被试后,将40名被试随机分配到干预组和对照组,每组20人,其中干预组男生3人,女生17人。对照组男生4人,女生16人,所有被试均未参加过类似的实验。

### 1.2 调查工具

#### 1.2.1 正念注意觉知量表

本研究采用由克尔克·沃伦·布朗(Brown)和理查德·M·瑞安(Ryan)编制,陈思佚等人(2012)翻译和修订的正念注意觉知量表(Mindfulness Attention Awareness Scale),量表在中国大学生群体中有较好的适用性<sup>[17]</sup>。量表包括15个条目,采用6点反向计分制,从1“完全符合”到6“完全不符合”,总分越高表示个体的正念水平越高。本研究中量表的信效度指标良好,量表的内部一

致性Cronbach's系数为0.85。

#### 1.2.2 网络偏差行为量表

采用张婷(2014)编制的网络偏差行为问卷量表(Cyber Deviance Behavior Questionnaire),共19个条目,5点计分,从1“完全符合”到5“不符合”,分为四个维度,分别是网络色情偏差、网络交往偏差、网络使用偏差和网络言论偏差,总分越高表明个体的网络偏差行为越显著<sup>[18]</sup>。本研究中量表的信效度指标良好,量表的内部一致性Cronbach's系数为0.89,各维度的Cronbach's系数为0.77、0.81、0.86、0.90。

### 1.3 干预方法

本研究采用随机对照研究设计,将参与者随机分为干预组与对照组,并向两组被试详细阐述实验的具体要求。干预组参与为期8周的正念认知疗法团体辅导,每周1次,每次2小时。向干预组成员强调正念团体辅导过程中必须严格遵守的保密原则及相关重要注意事项,并要求他们签署知情同意书以确认理解并同意参与。对照组不做处理。两组被试均需在第八周后完成两个量表的测量。本研究正念认知疗法团体辅导的主要内容是在Segal、姜永志等人设计的8周正念认知团体训练内容的基础上进行改编获得<sup>[10,12]</sup>。训练方案如表1所示。

### 1.4 统计学方法

运用SPSS 24.0软件处理分析数据,主要采用描述性统计、独立样本 $t$ 检验、方差分析对两组的前测、后测以及前后测差异进行比较,计量资料采用(均数 $\pm$ 标准差)进行描述。 $p<0.05$ 差异存在统计学意义, $p<0.001$ 说明存在极显著差异。

表1 正念认知疗法团体辅导方案

Table 1 Group counseling program of mindfulness-based cognitive therapy

主题	活动目标	活动内容
第一周 正念初体验	1. 初步建立团体,制定团体规范 2. 成员相识相熟,建立互动关系 3. 了解正念的原理背景及作用机制 4. 引导成员初步体验正念的力量 5. 完成家庭作业所要求的正念训练	1. 介绍正念认知训练团体原理定位、建立团体契约 2. 热身环节:点兵点将—自我介绍 3. 主体环节:(1)正念葡萄干练习;(2)对正念练习进行讨论分享 4. 分发本次家庭作业
第二周 另一种知晓方式	1. 增强团体信任感和凝聚力 2. 帮助成员进行正念入门练习 3. 培养成员注意力集中度,觉察呼吸时躯体反应 4. 完成家庭作业所要求的正念训练	1. 热身环节:图画接力 2. 交流上周家庭作业心得体会 3. 主体环节:(1)正念呼吸训练;(2)对正念呼吸进行讨论分享 4. 分发本次家庭作业
第三周 关注身体	1. 调动起团体成员的感觉通道 2. 引导团体成员探寻躯体感受,觉察身体对思想、感受和行为的影响 3. 完成家庭作业所要求的正念训练	1. 热身环节:我的核桃 2. 交流上周家庭作业心得体会 3. 主体环节:(1)身体扫描;(2)对正念练习进行讨论分享 4. 分发本次家庭作业
第四周 耐心探索	1. 培养成员的自我关注能力 2. 引导成员觉察自己精神和身体极限,观察极限反映 3. 发现成员网络使用的不同目的与偏好 4. 完成家庭作业所要求的正念训练	1. 热身环节:逛三园 2. 交流上周家庭作业心得体会 3. 主题环节:(1)正念伸展与正念呼吸练习;(2)对正念练习进行讨论分享;(3)网络使用动机与偏好讨论 4. 分发本次家庭作业

续表

	主题	活动目标	活动内容
第五周	想法只是想法	1. 学习与想法建立新关系, 把想法看作想法本身, 看作心理事件, 而不是真实的事物本身 2. 引起成员对网络偏差行为的注意 3. 完成家庭作业所要求的正念训练	1. 热身环节: 你比我猜 2. 交流上周家庭作业心得体会 3. 主体环节: (1) 正念呼吸与身体练习; (2) 正念声音和思想练习; (3) 对正念练习进行讨论分享; (4) 网络使用中存在的偏差行为 4. 分发本次家庭作业
第六周	直面困难	1. 帮助成员识别规避反应, 以耐心、不评判的态度, 去观察、体验和接纳负面事件, 提升自我调整能力 2. 培养成员对自身消极情绪的觉察和管理能力 3. 完成家庭作业所要求的正念训练	1. 热身环节: 突破困境 2. 交流上周家庭作业心得体会 3. 主题环节: (1) 正念呼吸与身体练习; (2) 正念静坐: 困境探索练习; (3) 对正念练习进行讨论分享; (4) 成员制定影响网络偏差行为的消极情绪管理方案 4. 分发本次家庭作业
第七周	将友善化为行为	1. 帮助成员用正念的方法消除消极思维, 关怀自我 2. 对网络使用习惯进行调整, 使其更加平衡友善 3. 完成家庭作业所要求的正念训练	1. 热身环节: 自我滋养行为清单 2. 交流上周家庭作业心得体会 3. 主题环节: (1) 正念呼吸与身体练习; (2) 正念的友善练习; (3) 对正念练习进行讨论分享; (4) 头脑风暴: 应对与改变网络偏差行为 4. 分发本次家庭作业
第八周	从“心”出发	1. 引导成员将正念的思想融入自己的日常生活 2. 团体成员告别, 妥善处理离别情绪	1. 热身环节: 拍拍操 2. 交流上周家庭作业心得体会 3. 主题环节: (1) 正念呼吸与身体练习; (2) 讨论在生活中如何用正念管理网络偏差行为; (3) 祝福卡片

## 2 结果

### 2.1 干预组与对照组同质性分析

干预前, 通过独立样本 $t$ 检验对干预组和对照组的正念、网络偏差行为得分进行分析, 检验其同质性。结果显示: 干预组与对照组的被试在各量表得分上的差异并未达到统计学上的显著性水平( $p>0.05$ ), 表明两组被试在干预开始前具有相似的特征或状态, 即两组被试具有同质性, 适合进行下一步干预, 如表2所示。

表 2 干预组和对照组在干预前各变量间差异比较结果

Table 2 Comparison results before intervention: intervention vs. control group

	对照组 (N=20)	干预组 (N=20)	$t$
正念	54.00 ± 11.43	53.60 ± 9.62	-0.12
网络偏差行为	27.00 ± 4.83	26.45 ± 5.16	-0.35

### 2.2 干预前后正念觉知水平的变化

对正念觉知水平进行2(干预组vs.对照组)×2(前测vs.后测)重复测量方差分析, 结果显示: 是否参加正念认知团体辅导和前后测时间分组的交互作用显著 $F(1, 38) = 37.73, p < 0.001$ 。进一步进行简单效应分析发现, 干预组和对照组的正念觉知水平在前测中无显著差异 $F(1, 38) = 0.014, p > 0.05$ ; 但在后测上差异显著 $F(1, 38) = 57.92, p < 0.001$ , 干预组的正念觉知水平显著高于对照组。对照组在前后测上差异不显著 $F(1, 38) = 0.30, p > 0.05$ ; 而干预组前测、后测存在显著差异 $F(1, 38) = 66.19, p < 0.001$ , 后测正念觉知水平显著高于前测。

### 2.3 正念认知疗法对网络偏差行为的干预作用

对网络偏差行为水平的前后测进行2(干预组vs.对照组)×2(前测vs.后测)重复测量的方差分析, 结果显示: 前后测的主效应显著 $[F(1, 38) = 15.98, p < 0.005]$ , 是否参加正念认知训练和前后测分组的交互作用显著 $[F(1, 38) = 3.99, p \leq 0.05]$ 。进一步进行简单效用分析发现, 在前测上, 干预组和对照组的网络偏差水平差异不显著 $[F(1, 38) = 0.12, p > 0.05]$ ; 在后测上, 干预组与对照组的网络偏差行为水平差异显著 $[F(1, 38) = 6.24, p < 0.05]$ , 干预组的网络偏差行为水平显著低于对照组。对照组, 网络偏差行为水平前后测差异不显著 $[F(1, 38) = 2.00, p > 0.05]$ ; 干预组, 网络偏差行为水平在前后测差异显著 $[F(1, 38) = 17.98, p < 0.001]$ , 干预后的网络偏差行为水平显著低于干预前水平, 干预效果如图1所示。正念认知干预组的被试在训练后网络偏差行为水平得到改善。

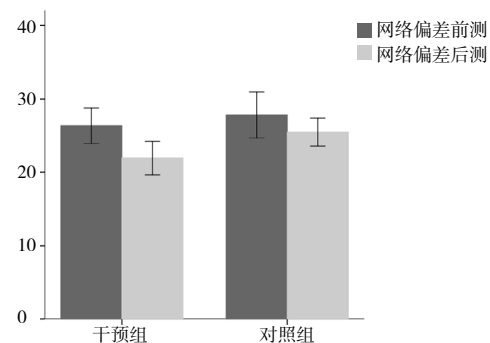


图 1 正念训练对网络偏差行为的干预效果

Figure 1 The intervention effect of mindfulness training on cyber-deviant behavior

### 3 讨论

本研究发现正念认知疗法能够显著改善大学生的网络偏差行为。在对干预组进行为期8周的正念认知疗法的团体辅导训练后,干预组成员的网络偏差行为得分较训练前显著降低,而对照组无显著变化。本研究与前人研究结果较为一致,姜永志与白晓丽等人,运用正念认知疗法对存在问题性移动社交网络使用习惯的大学生群体进行了为期8周的正念认知训练,相较于训练前,问题性使用行为的筛查比例显著降低,同时,参与者对移动社交网络的依赖程度也呈现出明显的下降趋势<sup>[12]</sup>。此外,吴乔和申瓒的研究也证明正念疗法能够有效降低青少年的网络成瘾行为水平<sup>[19]</sup>。综合上述研究成果,可以看出正念认知疗法在减少大学生网络偏差行为方面具有显著效果。这可能是因为通过正念认知训练个体的正念水平得到提升,正念能够提高自我控制的效率,抵消自我控制资源的损耗,进而提升个体的自我控制能力,而自我控制有助于调节思维并提高注意力,从而克服过度使用互联网的不良冲动,减少网络偏差行为等非适应性行为<sup>[20]</sup>。

综上所述,正念认知疗法团体辅导能够有效地改善大学生的网络偏差行为,是一种提升大学生心理健康水平的可行干预方法。此方法的实施条件相对简单,借助团体辅导的形式,易于操作和执行,为大学生心理咨询领域增添了有力的辅助工具。

### 参考文献

- [1] 李冬梅,雷雳,邹泓. 青少年网上偏差行为的特点与研究展望[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(1): 70, 95-97.
- [2] 马晓辉,雷雳. 青少年网络道德与其网络偏差行为的关系[J]. 心理学报, 2010, 42(10): 988-997.
- [3] 吴雅文,黎向良. 高校学生网络偏差行为探析[J]. 青年探索, 2002(3): 39-42.
- [4] 田金哲,宋丽娟. 网络偏差行为与其影响因素的关系: 基于中国学生群体的元分析[J]. 教育生物学杂志, 2021, 9(4): 313-319.
- [5] 王辰,陈刚,刘跃宁,等. 社会排斥对网络偏差行为的影响: 自我控制的中介作用和道德同一性的调节作用[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(2): 208-215.
- [6] 张锋,沈模卫,徐梅,等. 互联网使用动机、行为与其社会-心理健康的模型构建[J]. 心理学报, 2006, 38(3): 407-413.
- [7] Harman J P, Hansen C E, Cochran M E, et al. Liar, liar: Internet faking but not frequency of use affects social skills, self-esteem, social anxiety, and aggression[J]. CyberPsychology & Behavior, 2005, 8(1): 1-6.
- [8] Bauman S, Toomey R B, Walker J L. Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students[J]. Journal of Adolescence, 2013, 36(2): 341-350.
- [9] Riemann D, Hertenstein E, Schramm E. Mindfulness-based cognitive therapy for depression[J]. Lancet, 2016, 387(10023): 1054.
- [10] Segal Z V, Williams J M G, Teasdale J D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse[M]. New York, NY, US: Guilford Press, 2002.
- [11] Harnett P H, Reid N, Loxton N J, et al. The relationship between trait mindfulness, personality and psychological distress: A revised reinforcement sensitivity theory perspective[J]. Personality and Individual Differences, 2016(99): 100-105.
- [12] 姜永志,白晓丽,七十三. 正念认知训练对大学生问题性移动社交网络使用的干预及效果[J]. 中国卫生事业管理, 2020, 37(3): 219-223, 226.
- [13] 张晓旭,朱海雪. 正念认知疗法对手机依赖大学生的干预效果[J]. 心理与行为研究, 2014, 12(3): 391-394.
- [14] Rebecca C. Mindfulness-based cognitive therapy: Distinctive features[M]. Taylor and Francis, 2017.
- [15] Liu Q, Yang X, Zhang C, et al. Is decreasing problematic mobile phone use a pathway for alleviating adolescent depression and sleep disorders? A randomized controlled trial testing the effectiveness of an eight-session mindfulness-based intervention[J]. J Behav Addict, 2024, 13(2): 525-541.
- [16] Tickell A, Ball S, Bernard P, et al. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy (mbct) in real-world healthcare services[J]. Mindfulness, 2020, 11(2): 279-290.
- [17] 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.
- [18] 张婷. 大学生网络偏差行为与自我中心、社会支持的关系[D]. 赣南: 赣南师范学院, 2014.
- [19] 吴乔,申瓒,袁其清,等. 正念干预对网络游戏成瘾青少年患者的影响[J]. 华夏医学, 2023, 36(5): 169-172.
- [20] 熊婕,范翠英,牛更枫,等. 导师辱虐型指导与研究生抑郁情绪: 自我损耗的中介作用和正念的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(2): 332-336.

## The Intervention Effect of Mindfulness Cognitive Therapy on College Students' Network Deviant Behavior

Zhang Mengqing   Liu Yuwen   Sun Chenghui   Li Yutong

*Department of Psychology, Chengde Medical University, Chengde*

**Abstract:** Objective: To explore the intervention effect of mindfulness cognitive therapy on college students' network deviant behavior. Methods: 40 subjects with network deviant behavior were selected from 720 subjects by using the network deviant behavior scale, and randomly assigned to the intervention group and the control group. The intervention group received group counseling of mindfulness cognitive therapy once a week for 8 weeks, and the control group did not receive any treatment. After intervention, the scores of mindfulness attention awareness scale and network deviant behavior scale were compared between the two groups before and after intervention. Results: The level of network bias before and after the intervention group was significantly reduced ( $p < 0.001$ ), while there was no significant change before and after the control group ( $p > 0.05$ ). Conclusion: Mindfulness cognitive therapy group counseling can effectively improve college students' network deviation behavior.

**Key words:** College students; Mindfulness cognition; Network deviation behavior