

大五人格对大学生网络小说成瘾的影响：正念和孤独感的链式中介作用

曲 艺, 张可可

安徽师范大学教育科学学院, 安徽 芜湖

收稿日期: 2025年3月11日; 录用日期: 2025年4月7日; 发布日期: 2025年4月22日

摘 要

目的: 考察大五人格对大学生网络小说成瘾的影响以及正念和孤独感的中介效应。方法: 利用中国大五人格问卷极简版、网络小说成瘾量表、正念觉知量表、中文版孤独感量表对1091名大学生进行问卷调查。结果: 正念在神经质、尽责性与网络小说成瘾之间起中介作用; 孤独感在神经质、尽责性与网络小说成瘾之间起中介作用。正念和孤独感在神经质、尽责性与网络小说成瘾之间起链式中介作用。正念与孤独感在外向性和网络小说成瘾之间存在遮掩效应。结论: 神经质、尽责性和外向性既可以通过正念预测网络小说成瘾, 又可以通过孤独感以及正念与孤独感的链式中介作用间接影响网络小说成瘾。因此关注大学生的正念觉知水平和孤独感对改善大学生网络小说成瘾具有重要意义。

关键词

大五人格, 网络小说成瘾, 正念, 孤独感, 大学生

The Influence of Big Five Personality Traits on College Students' Online Novel Addiction: The Chain Mediated Effect of Mindfulness and Loneliness

Yi Qu, Keke Zhang

School of Education Science, Anhui Normal University, Wuhu Anhui

Received: Mar. 11th, 2025; accepted: Apr. 7th, 2025; published: Apr. 22nd, 2025

文章引用: 曲艺, 张可可(2025). 大五人格对大学生网络小说成瘾的影响: 正念和孤独感的链式中介作用. *心理学进展*, 15(4), 519-530. DOI: 10.12677/ap.2025.154235

Abstract

Objective: To examine the effects of Big Five personality traits on college students' online novel addiction and to explore the mediating roles of mindfulness and loneliness. **Methods:** A cross-sectional survey was conducted with 1,091 college students using standardized instruments: the Chinese Brief Big Five Personality Inventory, Internet Novel Addiction Scale, Mindful Attention Awareness Scale (Chinese version), and UCLA Loneliness Scale (Chinese version). **Results:** Mindfulness significantly mediated the relationships between neuroticism/conscientiousness and online novel addiction. Loneliness independently mediated the associations between neuroticism/conscientiousness and addiction. Serial mediation analyses revealed a chain pathway through mindfulness and loneliness for neuroticism/conscientiousness. Notably, a suppression effect emerged between extraversion and addiction through the combined action of mindfulness and loneliness. **Conclusion:** Neuroticism, conscientiousness, and extroversion can both predict internet novel addiction through mindfulness and indirectly affect internet novel addiction through loneliness and the mediating effect of mindfulness and loneliness. Therefore, paying attention to the level of mindfulness awareness and loneliness among college students is of great significance in improving their addiction to online novels.

Keywords

Big Five Personality Traits, Internet Novel Addiction, Mindfulness, Loneliness, College Students

Copyright © 2025 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

根据 2024 年发布的第 54 次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至 2024 年 6 月，我国网络文学用户规模已达到 5.16 亿人，占网民整体的 46.9% (“第 54 次《中国互联网络发展状况统计报告》”)。随着网络文学的发展，网络小说逐渐流行。相比于纸质小说，网络小说语言更随意多样，重视可读性和吸引力，尤其受到大学生的青睐，他们不仅是主要消费群体，也是创作者。网络小说作为一种流行文化，正日益影响年轻一代的成长环境(竺立军, 杨迪雅, 2017)。然而，随着商业化的推进，网络小说也暴露出许多问题，例如：低级趣味和无聊低俗的作品泛滥，部分作品宣扬不道德行为，扭曲社会价值观，导致大量垃圾文学的出现。这对大学生的身心健康、睡眠质量和社交生活产生了负面影响，尤其是对那些沉迷于网络小说的学生。网络小说成瘾属于网络成瘾的一个子分类，网络成瘾被定义为一种以高度依恋网络活动为特征的行为，导致个体在社交、职场与学业上的功能障碍(Griffiths, 2000)。网络小说成瘾是指个体无法控制和戒断阅读网络小说的行为，并导致身心功能和社会生活的受损(罗尹伶, 2023)。

研究表明，人格特质是影响网络成瘾的重要因素(Weibel, Wissmath, & Groner, 2010)。大五人格理论(Big Five Personality Traits)为理解个体行为特征提供了有力的框架，包括外向性(Extraversion)、宜人性(Agreeableness)、尽责性(Conscientiousness)、神经质(Emotional Stability)和开放性(Openness) (Costa & McCrae, 1992)。开放性高的个体通常表现出好奇心、独立性和创造力，他们喜欢新奇事物，具有广阔的视野和对差异的欣赏。研究发现，对新体验的开放程度与不健康的互联网使用之间存在负向关系(Kuss, Rooij, Shorter, Griffiths, & Mheen, 2013; Rahmani & Lavasani, 2011)，开放性高的人由于对现实世界表现出更大的

好奇心, 因此不太容易沉迷网络小说。责任心高的人通常更有计划和组织性, 研究发现不健康的网络使用与责任心呈负相关(Servidio, 2014), 责任心高的人对时间顺序的管理更加有计划, 可能不会长时间频繁地去阅读网络小说。外向性则与个体的社会互动数量和强度相关, 研究发现外向性与不健康网络使用之间存在负向关系(Puerta-Cortés & Carbonell, 2014), 但也有研究指出存在正相关关系(Rahmani & Lavasani, 2011)。宜人性高的人通常不喜欢竞争, 避免冲突, 研究表明宜人性与不健康互联网使用之间存在一致的负相关关系(Anderson, 2008), 宜人性低的人更倾向于不健康地使用互联网。神经质个体常经历负面情绪, 研究发现神经质人格对网络小说成瘾的正向预测作用, 即神经质得分高的个体, 网络小说成瘾的倾向更高(Hardie & Tee, 2007; 张冬静等, 2017)。本研究将探究大五人格与网络小说成瘾的关系, 并提出假设 1: “大五”人格的不同维度对大学生网络小说成瘾的预测效力不同。

正念(Mindfulness)强调开放和接纳, 以一种知晓、接受且不作判断的态度来体验和理解自己在此过程中出现的各种想法和感受(Kabat-Zinn, 1990)。这种心态反映了个体对正在进行的事件和体验的更高频率或持续的意识, 从而使其注意力和觉知水平相对较高。研究显示, 大五人格中的不同维度对正念有不同程度的影响(Kirk et al., 2016; Van der Gucht et al., 2019)。例如, 神经质较高的人面对日常压力时情绪波动大且常伴有负面情绪(Good et al., 2016), 而正念水平高的个体则更能以接纳和非评判的态度应对生活挑战(Keng, Smoski, & Robins, 2011)。因此, 神经质可能负向预测正念水平(Brown, Ryan, & Creswell, 2007)。根据特质正念理论, 高正念者更能接受当前状态, 较少通过上网阅读网络小说来逃避或改变现状; 相反, 低正念者更倾向于采用回避策略, 试图通过网络小说寻找满足感和变化, 从而更容易形成对网络小说的依赖(Bishop et al., 2006)。

而孤独感(Loneliness)指的是一种被误解、缺乏信任和友谊的情感体验(Weiss, 1987)。通常被定义为社会关系在数量或质量上未能满足个体需求而产生的负面情感(Costello, 1983)。补偿性网络使用理论认为, 当人们在现实生活中遭遇心理和社会问题时, 常常会求助于网络以逃避痛苦。孤独感水平较高的人由于缺乏密切的社会交往和支持, 往往会借助网络来寻求解决方案, 进而导致网络小说成瘾(Kardefelt-Winther, 2014)。正念和孤独感可能是大五人格与网络小说成瘾之间的重要中介变量。根据正念的意义理论(Mindfulness-to-Meaning Theory, MMT), 具备较高正念觉知水平的个体往往能够更好地应对压力和消极情绪(Garland, Farb, Goldin, & Fredrickson, 2015)。这是因为正念使他们能够以更积极的态度面对负性事件, 从而减少主观上对消极情绪的感知和体验。具体而言, 高正念水平的个体能够更有效地识别和接受自己的情绪状态, 而不是对这些情绪进行压抑或回避。这种接纳和觉知不仅有助于缓解焦虑和抑郁等负面情绪, 也促进了个体的情绪自我调节能力。相比于那些正念水平较低的人, 高正念个体在面对生活中的挑战时, 更能保持积极的心态, 同时他们体验到的孤独感也相对较低(Lutz, Jha, Dunne, & Saron, 2015; 安容瑾, 姜永志, 白晓丽, 2020)。因此, 本研究提出假设 2: 正念和孤独感在大学生大五人格与网络小说成瘾的关系中起链式中介作用。假设模型如图 1 所示。

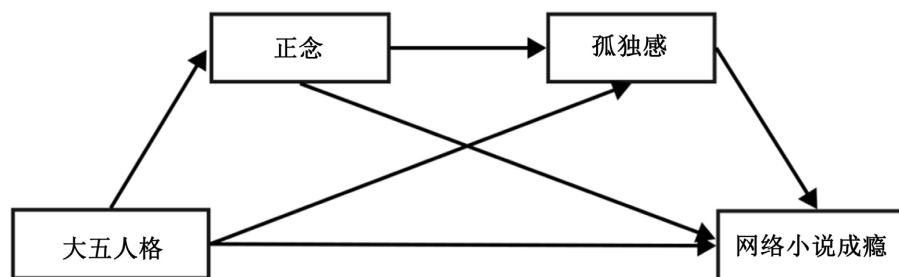


Figure 1. Model assumptions
图 1. 模型假设

2. 方法

2.1. 研究对象

采用方便抽样的方法,以安徽省芜湖市各高校大学生为主要研究对象。共发放问卷 1091 份,删除选项一致和漏答的无效问卷之后,得到有效问卷 1065 份(有效率为 97.62%)。其中,男生 502 人,女生 563 人;农村人口 636,城镇人口 429 人。

2.2. 研究工具

2.2.1. 中国大五人格问卷极简版

本研究采用 Zhang 等基于中国大五人格量表简版(CBF-PI-B)所研制出的 CBF-PI-15 (Zhang, Wang, He, Jie, & Deng, 2019),用以评价人格特质,该量表共 15 个条目,包括 5 个维度: N、C、A、O 和 E,每个维度 3 个条目。采用 Likert6 点计分,从 1 (完全不符合)至 6 (完全符合),每个维度分数越高意味着更具有此维度上的特质。本研究中,该量表 N、C、A、O 和 E 维度的 Cronbach's α 系数分别为 0.77、0.59、0.72、0.82、0.57,表明信度良好。

2.2.2. 网络小说成瘾量表

本研究采用张冬静等人编制的大学生网络小说成瘾量表(张冬静等, 2017),量表采用 4 点计分,总分数越高成瘾程度越高。在本研究中该量表的 Cronbach's α 为 0.96,具有良好的信度。

2.2.3. 正念觉知量表

本研究采用陈思佚等人修订了中文版正念注意觉知量表,该量表共 15 个条目。采用 Likert6 级计分,1 (几乎总是)至 6 (几乎从不),量表总得分越高,意味着个体的正念觉知水平越强(陈思佚,崔红,周仁来,贾艳艳, 2012)。本研究的 Cronbach's α 为 0.83,表明信度良好。

2.2.4. 孤独感量表

本研究使用 Russell 等编制(Russell, 1996),王登峰修订的中文版 UCLA 孤独量表,对被试的主观孤独感进行测量(王登峰, 1995)。表明信度良好。该量表总共包含 18 个题项,总分越高代表被试的主观孤独感越强烈。本研究的 Cronbach's α 为 0.89。

2.3. 数据处理

使用 SPSS27.0 进行描述性统计分析、相关分析和共同方法偏差检验,使用 Hayes 提供的 PROCESS 宏程序中的模型 6 进行链式中介效应检验(Hayes, 2013)。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验方法,未旋转得到 13 个因子的特征值大于 1,第一个因子的解释量为 19.66%,低于 40%临界值水平(Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003),因此本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 变量间的描述统计与相关分析

相关分析表明,大五人格中宜人性、开放性及外向性与正念不相关,外向性与孤独感和网络小说成瘾不相关,其余人格维度与其他变量都两两相关。各变量的平均数、标准差及其相关系数如表 1 所示。

Table 1. Descriptive statistics and correlation analysis of each variable
表 1. 各变量的描述性统计和相关分析

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 神经质	10.48	2.96	1.00	0.06	0.04	0.01	0.18***	-0.33***	0.33***	0.15***
2. 尽责性	11.50	2.50	0.06	1.00	0.26***	0.36***	0.00	0.14***	-0.19***	-0.16***
3. 宜人性	12.22	2.66	0.04	0.26***	1.00	0.24***	0.03	0.00	-0.29***	-0.08**
4. 开放性	10.54	2.99	0.01	0.36***	0.24***	1.00	0.06	-0.02	-0.08**	-0.07*
5. 外向性	9.82	2.51	0.18***	0.00	0.03	0.06	1.00	-0.01	-0.01	0.03
6. 正念	59.47	10.92	-0.33***	0.14***	0.00	-0.02	-0.01	1.00	-0.27***	-0.24***
7. 孤独感	38.51	8.77	0.33***	-0.19***	-0.29***	-0.08**	-0.01	-0.27***	1.00	0.25***
8. 网络小说成瘾	30.44	11.17	0.15***	-0.16***	-0.08**	-0.07*	0.03	-0.24***	0.25***	1.00

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

Table 2. The relationship between neuroticism and addiction to online novels: A chain mediation model of mindfulness and loneliness

表 2. 神经质与网络小说成瘾的关系：正念和孤独感的链式中介模型

结果变量	回归方程	整体拟合指数			回归系数显著性	
	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
网络小说成瘾	在读学历	0.43	0.19	60.85***	-0.11	-3.95***
	年龄				-0.01	0.20
	阅读时间				0.13	4.58***
	阅读经历				0.40	13.97***
	神经质				0.15	5.26***
正念	在读学历	0.34	0.12	27.95***	-0.01	-0.38
	年龄				0.05	1.78
	阅读时间				0.04	1.49
	阅读经历				-0.05	-1.60
	神经质				-0.33	-11.22***
孤独感	在读学历	0.39	0.15	31.59***	0.07	2.49**
	年龄				0.04	1.47
	阅读时间				0.45	1.57
	阅读经历				-0.06	-2.07
	神经质				0.27	9.00***
	正念				-0.19	-6.25***
网络小说成瘾	在读学历	0.51	0.26	52.29***	-0.13	-4.76***
	年龄				-0.00	-0.16
	阅读时间				0.13	4.74***
	神经质				0.03	0.89
	正念				-0.16	-5.37***
	孤独感				0.21	7.26***

3.3. 正念与孤独感的中介效应分析

由于尽责性($t = 2.32, p < 0.05, d = 0.14$)的生源地差异显著, 开放性($F = 3.47, p < 0.05, \eta^2 = 0.01$)、外向性($F = 3.45, p < 0.05, \eta^2 = 0.01$)和孤独感($F = 3.11, p < 0.05, \eta^2 = 0.01$)的年龄差异显著, 神经质($F = 3.81, p < 0.05, \eta^2 = 0.07$)、宜人性($F = 4.79, p < 0.01, \eta^2 = 0.09$)、外向性($F = 5.22, p < 0.01, \eta^2 = 0.01$)以及孤独感($F = 19.19, p < 0.001, \eta^2 = 0.04$)的在读学历差异显著, 网络小说成瘾的阅读时间($F = 66.53, p < 0.001, \eta^2 = 0.24$)和阅读经历($F = 37.73, p < 0.001, \eta^2 = 0.15$)差异显著, 在接下来的分析中将生源地、年龄、在读学历、阅读时间和阅读经历作为协变量进行控制。

根据 Process 程序中的模型 6 进行多元层次回归分析。结果显示, 见表 2: 神经质能够负向显著预测正念($\beta = -0.33, p < 0.001$)和正向预测孤独感($\beta = 0.27, p < 0.001$), 正念能够显著预测孤独感($\beta = -0.19, p < 0.001$)和网络小说成瘾($\beta = -0.16, p < 0.001$), 孤独感能够显著预测网络小说成瘾($\beta = 0.21, p < 0.001$)。表 4 显示, 尽责性能够负向显著预测网络小说成瘾($\beta = -0.06, p < 0.05$)、正念($\beta = 0.14, p < 0.001$)和孤独感($\beta = -0.15, p < 0.001$), 正念能够显著预测孤独感($\beta = -0.26, p < 0.001$)和网络小说成瘾($\beta = -0.16, p < 0.001$), 孤独感能够显著预测网络小说成瘾($\beta = 0.20, p < 0.001$)。表 6 所示, 外向性能够显著预测正念($\beta = 0.13, p < 0.001$)和孤独感($\beta = -0.25, p < 0.001$), 正念能够显著预测孤独感($\beta = -0.25, p < 0.001$)和网络小说成瘾($\beta = -0.17, p < 0.001$), 孤独感能够显著预测网络小说成瘾($\beta = 0.23, p < 0.001$)。

为进一步探究中介效应, 使用偏差校正的百分位 Bootstrap 法检验, 如表 3 所示, 以正念和孤独感为链式中介路径的 95%置信区间不包括 0, 以正念为中介变量和以孤独感为中介变量的路径也不包括 0, 说明正念和孤独感在神经质和网络小说成瘾之间起链式中介作用, 效应占比为 8.80% (温忠麟, 叶宝娟, 2014)。

Table 3. Analysis of the path and effect of neuroticism on college students' addiction to online novels
表 3. 神经质影响大学生网络小说成瘾的路径及效应分析

效应	路径	效应值	效果量占总效应比	95% CI 下限	95% CI 上限
总效应	总效应路径	0.15	100%	0.09	0.20
直接效应	直接效应路径	0.03	20.00%	-0.03	0.08
总中介效应	总中介效应路径	0.12	80.00%	0.09	0.15
中介效应 1	神经质→正念→网络小说成瘾	0.05	41.67%	0.03	0.15
中介效应 2	神经质→孤独感→网络小说成瘾	0.06	50.00%	0.04	0.08
中介效应 3	神经质→正念→孤独感→网络小说成瘾	0.01	8.33%	0.01	0.02

Table 4. Relationship between conscientiousness and addiction to online novels: A chain mediation model of mindfulness and loneliness
表 4. 尽责性与网络小说成瘾的关系: 正念和孤独感的链式中介模型

结果变量	回归方程	整体拟合指数			回归系数显著性	
	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
网络小说成瘾	生源地	0.43	0.19	39.81***	1.59	2.49*
	年龄				-0.01	-0.31
	在读学历				-0.10	-3.40***
	阅读时间				0.13	4.44***
	阅读经历				0.39	13.71***
	尽责性				-0.11	-4.05***

续表

正念	生源地	0.18	0.03	5.47***	0.01	0.24
	年龄				0.06	2.04
	在读学历				-0.03	-0.81
	阅读时间				0.04	1.31
	阅读经历				-0.05	-1.53
	尽责性				0.14	4.49***
孤独感	生源地	0.34	0.12	19.47***	0.07	2.52*
	年龄				0.04	1.30
	在读学历				1.44	3.07**
	阅读时间				0.09	3.07
	阅读经历				-0.08	-2.27*
	尽责性				-0.15	-4.91***
网络小说成瘾	正念				-0.26	-8.75***
	生源地	0.52	0.27	47.12***	0.06	2.11*
	年龄				-0.00	-0.13
	在读学历				-0.12	-4.44***
	阅读时间				0.79	4.63***
	阅读经历				0.39	14.51***
	尽责性				-0.06	-2.03*
	正念				-0.16	-5.66***
	孤独感				0.20	7.19***

如表 5 所示。以正念和孤独感为链式中介路径的 95%置信区间不包括 0，以正念为中介变量和以孤独感为中介变量的路径也不包括 0，说明正念和孤独感在神经质和网络小说成瘾之间起链式中介作用，效应占比为 5.88% (温忠麟，叶宝娟，2014)。

Table 5. Analysis of the path and effect of responsibility on college students' addiction to online novels
表 5. 尽责性影响大学生网络小说成瘾的路径及效应分析

效应	中介路径	效应值	效果量占总效应比	95% CI 下限	95% CI 上限
总效应		-0.11	100%	-0.17	-0.06
直接效应		-0.05	45.45%	-0.12	-0.00
总中介效应		-0.06	54.55%	-0.08	-0.04
中介效应 1	尽责性→正念→网络小说成瘾	-0.02	33.33%	-0.04	-0.01
中介效应 2	尽责性→孤独感→网络小说成瘾	-0.03	50.00%	-0.05	-0.01
中介效应 3	尽责性→正念→孤独感→网络小说成瘾	-0.01	16.67%	-0.01	-0.00

Table 6. The relationship between extraversion and internet novel addiction: A chain mediating model of mindfulness and loneliness

表 6. 外向性与网络小说成瘾的关系：正念和孤独感的链式中介模型

结果变量	回归方程	整体拟合指数			回归系数显著性	
	预测变量	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>
网络小说成瘾	年龄	0.41	0.17	42.01***	-0.01	-0.47
	在读学历				-0.10	-3.63***
	阅读时间				0.13	4.61***
	阅读经历				0.40	13.93***
	外向性				-0.01	-0.26
正念	年龄	0.17	0.03	6.11***	0.06	1.92
	在读学历				-0.03	-0.92
	阅读时间				0.04	1.37
	阅读经历				-0.05	-1.57
	外向性				0.13	4.23***
孤独感	年龄	0.36	0.13	26.50***	0.05	1.72
	在读学历				0.09	2.89**
	阅读时间				0.22	1.52
	阅读经历				-0.07	-2.42*
	外向性				-0.21	-7.29***
	正念				-0.25	-8.59***
网络小说成瘾	年龄	0.51	0.26	53.43***	-0.01	-0.44
	在读学历				-0.13	-4.81***
	阅读时间				0.12	4.86***
	阅读经历				0.41	14.94***
	外向性				0.07	2.59**
	正念				-0.17	-5.97***
	孤独感				0.23	8.19***

Table 7. Analysis of the path and effect of extraversion on college students' addiction to online novels

表 7. 外向性影响大学生网络小说成瘾的路径及效应分析

效应	中介路径	效应值	效果量占总效应比	95% CI 下限	95% CI 上限
总效应		-0.01	100%	-0.06	0.05
直接效应		0.07	46.67%	0.02	0.13
总中介效应		-0.08	53.33%	-0.11	-0.05
中介效应 1	外向性→正念→网络小说成瘾	-0.02	25.00%	-0.04	-0.01
中介效应 2	外向性→孤独感→网络小说成瘾	-0.05	62.50%	-0.08	-0.03
中介效应 3	外向性→正念→孤独感→网络小说成瘾	-0.01	12.50%	-0.01	-0.00

以正念和孤独感为链式中介路径的 95%置信区间不包括 0, 以正念为中介变量和以孤独感为中介变量的路径也不包括 0, 说明正念和孤独感在神经质和网络小说成瘾之间起链式中介作用, 效应占比为 5.88%。其中正念、孤独感的中介效应值以及正念和孤独感的链式中介效应值分别为-0.08、-0.17、-0.03, 与直接效应方向相反, 表明正念和孤独感起到“遮掩效应”, 如表 7 所示(温忠麟, 叶宝娟, 2014)。

4. 讨论

本研究构建了三个链式中介模型, 考察了大五人格各维度对大学生网络小说成瘾的影响, 同时探讨了正念和孤独感在大五人格各维度与网络小说成瘾之间的链式中介作用, 揭示了大五人格对大学生网络小说成瘾的作用机制。

研究发现, 在大五人格维度中, 尽责性对网络小说成瘾有显著的负向预测作用, 而外向性则表现出显著的正向预测作用, 其余维度的影响不显著。大五人格是网络小说成瘾的风险因素之一, 验证了假设 1。这一结果与已有研究一致。尽责性对网络小说成瘾的负向预测作用表明, 责任心较低的个体更易出现网络小说成瘾行为(Costa & McCrae, 1992; Müller et al., 2013; Wang, Ho, Chan, & Tse, 2015)。潜在机制可能在于: 责任心较差的人在追求个人目标时缺乏义务感和责任感(Costa & McCrae, 1992), 从而更容易被虚拟环境吸引, 花费更多时间在互联网上(Müller et al., 2013)。相比之下, 尽责性较强的人通常自律且有责任感, 积极追求成功, 因此能够更好地控制在工作、社交和家庭生活中的互联网使用, 较少倾向于沉迷于网络小说世界。而外向性人格者则善于社交、情感表达且充满活力。外向性得分较高的个体更可能沉迷网络小说(徐华丽, 孙崇勇, 2020)。原因可能是, 尽管外向型个体在现实生活中通常拥有良好的人际关系和足够的社会支持, 但他们往往冲动且寻求新刺激(Zhou, Li, Li, Wang, & Zhao, 2017), 这使得他们更容易沉迷于网络小说。

本研究还发现, 正念在神经质和尽责性与大学生网络小说成瘾之间起到中介作用。具体而言, 正念在神经质与大学生网络小说成瘾之间起完全中介作用。高神经质个体的正念水平较低, 而较低的正念则更可能导致网络小说成瘾。神经质个体倾向于用负面情绪应对损失和挫折, 正念使个体能够意识到负面情绪的波动, 从而更好地洞察并释放这些情绪(Good et al., 2016)。此外, 高度神经质的个体行为模式可能导致生活压力, 而正念可以通过提供更好的行为调节技能来减轻这些压力。因此, 高正念特质的人能够通过减轻神经质带来的焦虑、冲动和对压力的脆弱性, 从而减少网络小说成瘾的行为。正念在尽责性与大学生网络小说成瘾之间起部分中介作用, 即尽责性越高的个体, 正念水平也越高, 从而能够减少网络小说成瘾(Haliwa, Wilson, Spears, Strough, & Shook, 2020)。较高的责任心与较高的正念相关, 这两种特征都与个体在目标追求中的自我调节有关。有责任心的人更可能自我设定目标并监控进展, 而正念在这一过程中可能起到促进自我意识和集中注意力的作用(Glomb, Duffy, Bono, & Yang, 2011), 帮助个体不受分散注意力的想法或情绪的干扰, 从而减少网络小说成瘾的形成。

此外, 本研究发现孤独感在神经质和尽责性与大学生网络小说成瘾之间也起到中介作用。孤独感在神经质与大学生网络小说成瘾之间起完全中介作用, 即高神经质个体的孤独感程度较高, 而较高的孤独感则更可能导致网络小说成瘾。研究表明, 高度神经质的个体对社会排斥的线索更为敏感, 神经质不仅与个体的消极行为相关, 也与通过社会互动感知到的更大消极情绪有关(McCrae & Costa, 2008), 并且可能导致关系满意度降低(Vater & Schröder-Abé, 2015)。此外, 神经质得分低的人往往被同龄人描述为更讨人喜欢, 这可能导致更低的孤独感(van der Linden, Scholte, Cillessen, Nijenhuis, & Segers, 2010)。本研究还发现, 孤独感在尽责性与大学生网络小说成瘾之间起部分中介作用, 即尽责性越低的个体, 孤独感程度越高, 从而可能导致网络小说成瘾。高度尽责的个体通常会与朋友和家人保持定期联系, 间接证据表明, 尽责性可以预测与家庭成员的接触频率和强度, 这可能预测更低的孤独感。而感到孤独的人可能会过度

使用网络(Pontes, Griffiths, & Patrão, 2014), 以此作为应对孤独的一种方式。认知偏差模型认为, 孤独感源于个体期望的社会参与与实际情况的不符。无法在现实社交中获得满足的个体, 倾向于通过阅读网络小说, 以满足情感需求(王亚可, 卢瑶, 陈建文, 2023)。花时间阅读网络小说可能成为一种防御机制, 以应对孤独感。

本研究发现正念和孤独感在大五人格中的神经质和尽责性与大学生网络小说成瘾之间起到链式中介作用, 验证了假设 2。根据正念的意义理论(Mindfulness-to-Meaning Theory, T), Garland 等人提出的正念意义理论解释了正念在情绪调节中的作用。具备较高正念觉知水平的个体通常体验到较少的压力、消极情绪(Garland et al., 2015; Pontes et al., 2014)。换言之, 正念水平高的人对负性事件持有积极应对的态度, 从而在主观上感受到的消极情绪体验较少(Hertz, Laurent, & Laurent, 2015), 因此孤独感也相对较低。大五人格中的神经质、尽责性和外向性等相对稳定的人格特质会影响个体的正念觉知程度, 使其在不同程度上关注当下的情绪状态, 从而通过改变认知与情绪过程改善孤独感, 进而影响网络小说成瘾。

最后, 本研究发现正念和孤独感在外向性和网络小说成瘾中都呈现出遮掩效应, 而遮掩效应被视为广义的中介效应, 因此假设 2、3、4 部分成立。依据温忠麟对遮掩效应的判断和解释(温忠麟, 叶宝娟, 2014), 本研究结果显示, 外向性对网络小说成瘾有增强作用, 但是正念和孤独感对这种正向作用起到遮掩效果, 总体上呈现负向影响, 即外向性程度越高, 正念程度越高, 而高正念个体会削弱网络小说成瘾。外向性程度越高, 孤独感越低, 但外向性通过对孤独感的影响削弱了网络小说成瘾。这与以往研究一致, 外向性与正念和孤独感之间密切相关(Brown et al., 2007; Fong, Zhao, & Smillie, 2021; Kabat-Zinn, 1990)。外向的人倾向于健谈、社交、合群和自信, 这些都与主观幸福感和积极情绪有关(Fong et al., 2021)。而高积极情感和正念的个体通常都处于一种完全专注和投入的状态, 并且较少感受到孤独(Brown et al., 2007), 他们对现实生活感到精力充沛, 进而不太可能沉迷于网络小说。

5. 局限与展望

首先, 样本仅来自安徽省芜湖市的高校大学生, 尽管样本量较大, 但地域和文化背景的单一性可能限制结论的外部效度, 未来研究可以引入多地域分层抽样设计, 纳入更多元化的群体。其次, 研究采用横断面设计, 尽管揭示了变量间的关联, 但无法推断因果关系, 后续可通过纵向追踪或实验法进一步验证中介路径。第三, 当前模型没有对家庭经济地位、学业负荷、数字媒介使用模式等潜在额外变量进行系统控制, 可能遗漏关键调节因子。未来可构建多维控制变量矩阵提升模型解释力。

基金项目

本研究为安徽省质量工程(研究生教育)项目(2023cxcysi038)支持。

参考文献

- 安容瑾, 姜永志, 白晓丽(2020). 青少年社交网络使用与孤独感的关系: 在线积极反馈与积极情绪的多重中介. *中国临床心理学杂志*, 28(4), 824-828, 833.
- 陈思佚, 崔红, 周仁来, 贾艳艳(2012). 正念注意觉知量表(MAAS)的修订及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 20(2), 148-151.
- 中国互联网络信息中心(2024). 第 54 次《中国互联网络发展状况统计报告》. <https://www.cnnic.cn/n4/2024/0829/c8811065.html>
- 罗尹伶(2023). 网络小说成瘾与睡眠拖延的关系: 消极情绪、核心自我评价及反刍思维的作用. 硕士学位论文, 荆州: 长江大学.
- 王登峰(1995). Russell 孤独量表的信度与效度研究. *中国临床心理学杂志*, (1), 23-25.
- 王亚可, 卢瑶, 陈建文(2023). 大学生孤独感与手机成瘾的关系. *中国心理卫生杂志*, 37(1), 85-90.

- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.
- 徐华丽, 孙崇勇(2020). 中学生人格、社交焦虑与手机成瘾倾向的关系. *现代预防医学*, 47(3), 446-449.
- 张冬静, 周宗奎, 雷玉菊, 牛更枫, 朱晓伟, 谢笑春(2017). 神经质人格与大学生网络小说成瘾关系: 叙事传输和沉浸感的中介作用. *心理科学*, 40(5), 1154-1160.
- 竺立军, 杨迪雅(2017). 网络文学网站的社会责任研究——基于青少年成长环境的视角. *中国青年研究*, (5), 47-52.
- Anderson, L. M. (2008). *My Space Use as a Potentially Dysfunctional Internet Behavior*. Master's Thesis, University of Texas at El Paso. https://scholarworks.utep.edu/open_etd/199
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. et al. (2006). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Costa, P. T., & McCrae, R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO-Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Springer New York.
- Costello, E. (1983). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 14, 281. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(83\)90066-6](https://doi.org/10.1016/0005-7916(83)90066-6)
- Fong, M., Zhao, K., & Smillie, L. D. (2021). Personality and Competitiveness: Extraversion, Agreeableness, and Their Aspects, Predict Self-Reported Competitiveness and Competitive Bidding in Experimental Auctions. *Personality and Individual Differences*, 169, Article ID: 109907. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109907>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The Mindfulness-to-Meaning Theory: Extensions, Applications, and Challenges at the Attention-Appraisal-Emotion Interface. *Psychological Inquiry*, 26, 377-387. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2015.1092493>
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at Work. In A. Joshi, H. Liao, & J. J. Martocchio (Eds.), *Research in Personnel and Human Resources Management* (pp. 115-157). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/s0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/s0742-7301(2011)0000030005)
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K. et al. (2016). Contemplating Mindfulness at Work. *Journal of Management*, 42, 114-142. <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Griffiths, M. (2000). Internet Addiction—Time to Be Taken Seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Haliwa, I., Wilson, J. M., Spears, S. K., Strough, J., & Shook, N. J. (2020). Exploring Facets of the Mindful Personality: Dispositional Mindfulness and the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 171, Article ID: 110469. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110469>
- Hardie, E. A., & Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5, 34-47.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Press.
- Hertz, R. M., Laurent, H. K., & Laurent, S. M. (2015). Attachment Mediates Effects of Trait Mindfulness on Stress Responses to Conflict. *Mindfulness*, 6, 483-489. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0281-7>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam Dell.
- 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>
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kirk, U., Gu, X., Sharp, C., Hula, A., Fonagy, P., & Montague, P. R. (2016). Mindfulness Training Increases Cooperative Decision Making in Economic Exchanges: Evidence from fMRI. *NeuroImage*, 138, 274-283. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.05.075>
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet Addiction in Adolescents: Prevalence and Risk Factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 1987-1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-Related Practices from a Neurocognitive Perspective. *American Psychologist*, 70, 632-658. <https://doi.org/10.1037/a0039585>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). The Five-Factor Theory of Personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 159-181). The Guilford Press.

- Müller, K. W., Koch, A., Dickenhorst, U., Beutel, M. E., Duven, E., & Wölfling, K. (2013). Addressing the Question of Disorder-Specific Risk Factors of Internet Addiction: A Comparison of Personality Traits in Patients with Addictive Behaviors and Comorbid Internet Addiction. *BioMed Research International*, 2013, Article ID: 546342. <https://doi.org/10.1155/2013/546342>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D., & Patrão, I. (2014). Internet Addiction and Loneliness among Children and Adolescents in the Education Setting: An Empirical Pilot Study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32, 91-98.
- Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26, 54-61. <https://doi.org/10.20882/adicciones.131>
- Rahmani, S., & Lavasani, M. G. (2011). The Relationship between Internet Dependency with Sensation Seeking and Personality. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 30, 272-277. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.054>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Servidio, R. (2014). Exploring the Effects of Demographic Factors, Internet Usage and Personality Traits on Internet Addiction in a Sample of Italian University Students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.024>
- Van der Gucht, K., Dejonckheere, E., Erbas, Y., Takano, K., Vandemoortele, M., Maex, E. et al. (2019). An Experience Sampling Study Examining the Potential Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Emotion Differentiation. *Emotion*, 19, 123-131. <https://doi.org/10.1037/emo0000406>
- van der Linden, D., Scholte, R. H. J., Cillessen, A. H. N., Nijenhuis, J. t., & Segers, E. (2010). Classroom Ratings of Likeability and Popularity Are Related to the Big Five and the General Factor of Personality. *Journal of Research in Personality*, 44, 669-672. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.08.007>
- Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the Link between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *European Journal of Personality*, 29, 201-215. <https://doi.org/10.1002/per.1993>
- Wang, C., Ho, R. T. H., Chan, C. L. W., & Tse, S. (2015). Exploring Personality Characteristics of Chinese Adolescents with Internet-Related Addictive Behaviors: Trait Differences for Gaming Addiction and Social Networking Addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32-35. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.039>
- Weibel, D., Wissmath, B., & Groner, R. (2010). Motives for Creating a Private Website and Personality of Personal Homepage Owners in Terms of Extraversion and Heuristic Orientation. *Journal of Psychosocial Research*, 4. <https://cyberpsychology.eu/view.php?cisloclanku=2010053101&article=1>
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the Present State of Loneliness Research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 1-6.
- Zhang, X., Wang, M. C., He, L., Jie, L., & Deng, J. (2019). The Development and Psychometric Evaluation of the Chinese Big Five Personality Inventory-15. *PLOS ONE*, 14, e0221621.
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big Five Personality and Adolescent Internet Addiction: The Mediating Role of Coping Style. *Addictive Behaviors*, 64, 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.08.009>