

短视频成瘾对主观幸福感的影响： 心理韧性与社交焦虑的链式中介作用

李馨雨¹ 潘俊星²

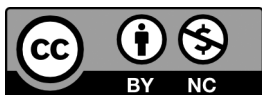
1. 淮北师范大学教育学院, 淮北;
2. 淮北师范大学学生工作处, 淮北

摘要 | 探讨短视频成瘾对主观幸福感的影响及心理韧性与社交焦虑的链式中介作用。采用短视频成瘾量表、主观幸福感量表、心理弹性量表、社交焦虑量表对352名大学生进行问卷调查。结果表明：(1) 短视频成瘾与主观幸福感呈显著负相关 ($r=-0.29, p<0.01$)。(2) 心理韧性和社交焦虑均能中介短视频成瘾对主观幸福感的影响 (95%CI: $-0.161 \sim -0.011, -0.209 \sim -0.068$), 效应值分别为 -0.070 和 -0.133 ; 心理韧性与社交焦虑在二者关系间起链式中介作用 (95%CI: $-0.137 \sim -0.014$), 效应值为 -0.062 。研究揭示了短视频成瘾可以直接对主观幸福感进行负向预测, 同时它也能通过心理韧性、社交焦虑的中介作用, 以及心理韧性和社交焦虑的链式中介作用对主观幸福感进行间接预测。

关键词 | 短视频成瘾; 主观幸福感; 心理韧性; 社交焦虑; 大学生

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/>



为了解民众对幸福的理解和感受, 央视曾在一档节目中对各行各业的工作者展开采访, 这一度引发了社会对幸福感的密切关注。在心理学中, 研究者也非常关注主观幸福感概念^[1, 2]。研究者认为, 主观幸福感是个体根据自己独特的标准对其生活质量所作出的整体性主观评价, 它反映了主体的社会功能与适应状态^[3]。大学生的主观幸福感也直接反映着学生在校生活状态和满意度, 影响着学生身心健康和学习效率, 可见关注其主观幸福感具有重要意义。

研究证实, 主观幸福感不仅受社会、家庭、学校等客观因素的影响^[4], 还会受到个体的认知 (如领悟社会支持、自尊^[5])、情感 (如抑郁、焦虑^[6]) 和行为 (如成瘾^[7]) 等主观因素的影响。当

基金项目: 安徽省高等学校人文社会科学重点科研项目“短视频成瘾对大学生心理健康影响的横断与纵向研究”(2024AH053208); 2022年淮北师范大学共青团创新项目“大学生手机短视频成瘾现象的机制及干预对策研究”(GQTZD202201)。

通讯作者: 潘俊星, 淮北师范大学助教, 研究方向: 学校心理学、心理咨询与治疗。

文章引用: 李馨雨, 潘俊星. 短视频成瘾对主观幸福感的影响: 心理韧性与社交焦虑的链式中介作用 [J]. 中国心理学前沿, 2024, 6 (9): 1553-1561.

<https://doi.org/10.35534/pc.0609174>

前，智能手机成为大学生日常生活学习的必备工具^[8]，手机的不合理使用会引发手机成瘾现象^[9]，带给学生焦虑抑郁情绪^[10]，从而降低其主观幸福感等^[11]。随着智能手机功能的进一步拓展，短视频平台逐渐爆火，短视频成瘾现象也随之出现，并成为当前重要的心理卫生问题^[12]。短视频成瘾是指过度使用短视频而导致个体身体、心理和社会功能显著受损的现象^[13-15]，被视为手机成瘾和网络成瘾的亚型之一^[16, 17]。社会比较理论指出，个体会收集周围的多种信息进行自我评估，并在能力、情绪、身体状况等方面与他人进行比较^[18-20]。研究发现，短视频具有很强的社交媒体属性^[21]，用户会通过短视频获取他人的信息并进行社会比较，而这很可能导致个体主观幸福感的降低^[22]。据此，本研究提出假设一：短视频成瘾可以负向预测大学生的主观幸福感。

心理韧性作为一种人格特质，是指个体面对负性生活事件时所拥有的复原能力^[23, 24]，对个体的主观幸福感有着重要保护作用^[25]。生物—社会—认知理论模型指出，个体内部因素和外部因素的共同作用会影响其主观幸福感^[26]，心理韧性作为内部因素有助于促进主观幸福感^[25]。此外，研究表明手机成瘾会负面影响大学生的学习、生活、日常人际交往等，使其感知压力水平升高^[27]，并正向预测抑郁、焦虑水平^[28]，因此手机成瘾与作为社会适应性重要维度的心理韧性呈显著负相关^[29]。基于此，本研究提出假设二：心理韧性中介短视频成瘾与主观幸福感之间的关系。

社交焦虑是指个体在面对人际处境时所产生强烈的焦虑、紧张不安或恐惧的情绪反应，以及相应的回避行为^[30]。有研究发现，社交焦虑会降低大学生对幸福的感知能力，负向预测主观幸福感^[31]。研究表明，短视频成瘾正向预测社交焦虑^[32]，一方面是因为短视频使用占用个体大量时间，会减少线下人际沟通，使学生内心的孤独感急剧上升，从而带来社交焦虑问题^[33, 34]。另一方面，高成瘾大学生倾向于使用自责、退缩和幻想来处理问题，这就容易造成人际冲突，引发社交焦虑^[35]。基于此，本研究提出假设三：社交焦虑中介短视频成瘾与主观幸福感之间的关系。

研究发现，心理弹性与社交焦虑之间存在显著负相关^[35, 36]，心理韧性高的个体，心理承受能力强，遇到人际交往问题时，不轻易否定自己，负性认知少，能从容不迫地应对挫折，从而会降低社交焦虑水平^[37-39]。基于此，本研究提出假设四：在短视频成瘾与主观幸福感的关系中，心理韧性和社交焦虑存在链式中介效应。本研究拟以短视频成瘾、主观幸福感、心理韧性和社交焦虑为研究变量，探讨大学生短视频成瘾对主观幸福感的影响，以及心理韧性与社交焦虑在两者之间的关系，为有效指导大学生科学合理观看短视频提供理论支持。

1 对象与方法

1.1 研究对象

在安徽三所高校中随机选取360名大学生使用问卷星平台发放调查问卷。主试在指导语中向被试承诺了保密原则，并取得被试口头的知情同意。在整理数据后，排除答题时间过短和过长的问卷，有效问卷总数为352份，有效回收率98%。被试群体中各年级人数分别为大一210人，大二49人，大三54人，大四39人；男生和女生分别为147人，205人。

1.2 研究工具

1.2.1 短视频成瘾量表

采用秦浩轩等人^[40]初步编制的大学生短视频成瘾量表，包含17道题项，由戒断性、逃避性、失控性和低效性四个维度构成，采用Likert 5点评分（从1=“完全不符”到5=“完全符合”），分数越高表明成瘾倾向越明显。该量表总的Cronbach's α 系数为0.92。

1.2.2 主观幸福感量表（general well-being schedule scale, GWB）

采用段建华修订的总体幸福感量表^[41]，共18道题，由对健康的担心、精力、对生活的满足和兴趣、忧郁或愉快的心境、对情感和行为的控制、松弛与紧张六个维度构成。在计分方式上，1~14题采用Likert 5点或6点计分，15~18题采用Likert 10点计分。其中1、3、6、7、9、11、13、15、16等项是负向计分题。高分表明被试的主观幸福感受强烈，该量表的Cronbach's α 系数为0.72。

1.2.3 心理韧性量表（10-item connor-davidson resilience scale, CD-RISC-10）

采用Campbell-Sills和Stein修改的简版心理韧性量表^[43]，共10个条目。将受试者感受、反应和认同程度为评定指标，采用Likert 4点计分方法（1=完全不符合，4=完全符合）。分数高者的心理韧性水平也就越高，该量表的Cronbach's α 系数为0.91。

1.2.4 社交焦虑量表（social anxiety subscale of the self-consciousness scale, SASS-CS）

采用Scheier和Carver修订的社交焦虑量表^[42]，评定个体在社交场合中的主观社交焦虑体验，共有6个条目，分别表示陌生场合体验、众人注视体验、尴尬事件体验、陌生谈话体验、大众演说体验及与众人相处。采用Likert 5点计分方法（1=极不相符，5=极为相符），总均分越高表示被试的主观社交焦虑体验的倾向越高。该量表总的Cronbach's α 系数为0.78。

1.3 数据收集与分析

采用SPSS 22.0录入数据，进行描述统计并检验变量间的相关性，再通过PROCESS宏程序进行中介效应检验。

2 研究结果

2.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因素法检验共同方法偏差效应。结果显示，共有28个因子的特征值均大于1，最大公因子解释了13.15%的变异，低于临界标准40%^[44]，不存在严重的共同方法偏差。

2.2 描述统计与相关分析

短视频成瘾、主观幸福感、心理韧性与社交焦虑的描述性统计及相关分析如表1所示。结果显示，各变量两两之间均呈显著相关。

表 1 各变量描述统计和相关分析结果 (N=352)

Table 1 Each variable describes the statistical and correlated analysis results (N=352)

变量	M	SD	1	2	3	4
1.短视频成瘾	30.23	9.12	1			
2.主观幸福感	71.74	12.02	-0.29**	1		
3.心理韧性	27.81	5.23	-0.12*	0.49**	1	
4.社交焦虑	21.43	4.42	0.25**	-0.45**	-0.19**	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ 。

2.3 心理韧性和社交焦虑的中介效应检验

采用 SPSS 宏程序 PROCESS 的模型6进行多重中介效应检验, 自变量为短视频成瘾, 因变量为主观幸福感, 中介变量分别为心理韧性和社交焦虑。结果如图1所示, 各变量两两之间的直接路径均显著。具体回归分析结果如表2所示, 短视频成瘾负向预测心理韧性, 正向预测社交焦虑; 心理韧性正向预测主观幸福感, 社交焦虑负向预测主观幸福感; 心理韧性负向预测社交焦虑。可见, 心理韧性和社交焦虑会间接地影响短视频成瘾与主观幸福感之间的关系。

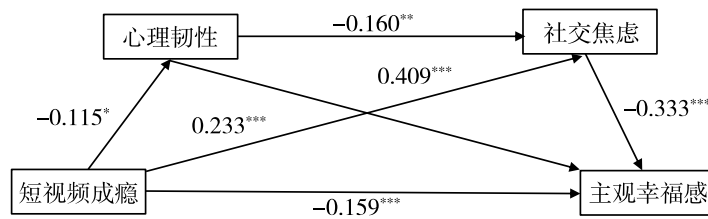


图 1 心理韧性和社交焦虑的链式中介模型图

Figure 1 Graph of a chain-mediated model of mental resilience and social anxiety

表 2 中介模型回归分析

Table 2 Regression analysis of intermediary model

回归方程		整体拟合指数			回归系数显著性	
结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
心理韧性	短视频成瘾	0.115	0.013	4.698	-0.115	-2.167*
社交焦虑	短视频成瘾	0.298	0.089	16.919	0.233	4.523***
	心理韧性				-0.160	-3.112**
主观幸福感	短视频成瘾	0.630	0.396	75.936	-0.159	-3.678***
	心理韧性				0.409	9.618***
	社交焦虑				-0.333	-7.618***

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

为进一步检验各变量之间的多重中介效应, 采用偏差校正的非参数百分比 Bootstrap法, 设定重复随机抽样5000次, 各路径系数的 Bootstrap95%置信区间不包含0时表明路径效应显著^[45]。表3数据显示, 短视频成瘾对主观幸福感的直接效应显著(效应值为-0.210)。其中, 以心理韧性、社交焦虑为

中介的路径效应（效应值为-0.070、-0.133），以及两者共同为中介变量的链式中介路径效应（效应值为-0.110），均达到显著水平（ $p < 0.05$ ）。

表 3 社交焦虑和心理韧性的中介效应量

Table 3 Mediating effect size of social anxiety and psychological resilience

路径	标准化效应量	95%的置信区间	
		下限	上限
短视频成瘾→心理韧性→主观幸福感	-0.070	-0.161	-0.011
短视频成瘾→社交焦虑→主观幸福感	-0.133	-0.209	-0.068
短视频成瘾→心理韧性→社交焦虑→主观幸福感	-0.062	-0.137	-0.014
间接效应	-0.110	-0.172	-0.056
直接效应	-0.210	-0.322	-0.098
总效应	-0.382	-0.515	-0.249

3 讨论

本研究考察了短视频成瘾与大学生主观幸福感之间的联系，并验证了心理韧性和社交焦虑在两者相互作用中所存在的链式中介效应，充实了影响主观幸福感的因素，并为未来的相关研究提供理论依据和支撑。

首先，短视频成瘾负向预测主观幸福感，这与以往研究结果相似^[46]，也支持了社会比较理论^[18]。短视频成瘾的个体倾向于从短视频中获取他人的信息进行社会比较，而社交媒体发布的更多是受欢迎的个人形象^[47]，这就会降低个体的主观幸福感^[22]。因此，短视频成瘾会降低个体的主观幸福感。

其次，心理韧性中介短视频成瘾和主观幸福感之间关系。心理韧性作为个体重要的心理资源，可以缓解负性生活事件对个体的消极影响，保护个体的主观幸福感^[48, 49]。心理韧性动态模型^[50]指出，自我控制等内部资源与心理韧性息息相关，研究发现，手机成瘾会显著消耗个体的自我控制资源，降低控制力^[51]，从而负面影响主观幸福感^[52]。因此，作为手机成瘾的重要内容和表现形式之一^[16, 17]，短视频成瘾会损害个体的心理韧性，降低其主观幸福感。

再次，社交焦虑也可以中介短视频成瘾和主观幸福感的关系。以往研究表明，短视频成瘾的个体对短视频使用存在持续的渴望感和依赖感，占用大量时间，进而减少了现实中的人际交往，产生一定程度的心理疏离和孤独感，带来社交焦虑，即短视频成瘾会提高个体的社交焦虑水平^[53]。社交焦虑者通常会采取消极应对的方式去回避问题^[54]，长期使用这种应对方式会导致自信缺失，自我效能感降低，形成消极的自我体验，从而影响主观幸福感^[31]。因此，短视频成瘾会增加个体的社交焦虑，进而降低对幸福的感知能力。

最后，在短视频成瘾与主观幸福感的相互关系中，心理韧性和社交焦虑存在链式中介效应。研究表明，心理韧性较低的个体，面对复杂的社交情境时容易手足无措，抗压能力较低，处理事情会产生较多的负性认知，不能灵活地处理人际关系和人际矛盾，进而会提高其社交焦虑水平^[35, 55]。综上所述，短视频成瘾会通过消耗个体的自我控制资源而减弱其控制力，使个体不能良好地适应各种压力环境，导致心理韧性水平的下降^[56]。心理韧性较低者，心理承受能力弱，不能从容自信地处理人际矛盾，反而会产生产紧张情绪和回避行为，提高社交焦虑水平^[35]。而社交焦虑则会驱使个体逃避问题，形成消极的自

我体验，最终降低主观幸福感^[31]。

以上得出的结论丰富了主观幸福感领域的研究，并为大学生如何去提升主观幸福感提供了一定的思路。首先，需要警醒大学生短视频成瘾的危害，养成正确观看短视频的习惯。其次，我们要逐步培养大学生的心理韧性，提高其对环境变化的适应能力。例如，学校可以设立相关的实践课程，指导学生如何正确地应对压力，并保持积极的心态。最后，降低大学生的社交焦虑是很重要的。可以通过家庭、学校、社会等多个方面，去鼓励学生去学习深呼吸、放松等技术来减轻焦虑情绪，重构负性认知，分析和挑战自己的负面思维模式，从而建立更积极、理性的社交态度。

本研究也存在局限性，主要有两点。第一，整个研究的样本代表性不强，可能存在样本选择偏差，具有相对低的普适性，未来相关研究可以克服这个缺陷，从不同领域的高校进行分层随机抽样；第二，本研究只采用了问卷的形式收集数据，量化研究方法简单，未来可加入个案研究、现象学研究等质性研究方法，将两者相结合，综合阐述变量的作用机制。

4 结论

- (1) 短视频成瘾能够直接负向预测大学生主观幸福感。
- (2) 心理韧性中介短视频成瘾与主观幸福感之间关系。
- (3) 社交焦虑中介短视频成瘾与主观幸福感之间关系。
- (4) 在短视频成瘾和大学生主观幸福感之间，心理韧性和社交焦虑存在链式中介效应。

参考文献

- [1] 吴明霞. 30年来西方关于主观幸福感的理论发展 [J]. 心理学动态, 2000, 8(2): 23-28.
- [2] 张兴旭, 郭海英, 林丹华. 亲子、同伴、师生关系与青少年主观幸福感关系的研究 [J]. 心理发展与教育, 2019, 35(4): 458-466.
- [3] 孙晓飞, 田三果. 当代大学生主观幸福感的性别差异研究 [J]. 河北工程大学学报(社会科学版), 2010, 27(3): 77-80.
- [4] 冯至, 李晨杰. “00后”大学生主观幸福感影响因素及提升策略 [J]. 黑龙江科学, 2022, 13(13): 67-69.
- [5] 马文燕, 高朋, 黄大炜, 等. 留守青少年领悟社会支持和主观幸福感的关系: 自尊与心理韧性的链式中介效应 [J]. 贵州师范学院学报, 2021, 37(6): 14-22.
- [6] 黄亚娟, 董蕊, 许欣, 等. 专业运动员主观幸福感和抑郁-焦虑-压力与特质正念的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2024, 38(2): 172-179.
- [7] Ekşi F, Demirci İ, Tanyeri H. Problematic technology use and well-being in adolescence: The personal and relational effects of technology [J]. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 2020, 7(2): 107-121.
- [8] 李娇朦. 手机使用对大学生身心健康的影响 [D]. 吉林大学, 2016.
- [9] 塔尼努热·玛吉提, 陈鹏, 马金玲, 等. 大学生手机成瘾现象及解决措施调研 [J]. 教育教学论坛, 2016(12): 89-90.
- [10] Lemégnier T, Hoffmann S, Dieter J, et al. The links between healthy, problematic, and addicted Internet use regarding comorbidities and self-concept-related characteristics [J]. Journal of Behavioral Addictions,

- 2018, 7 (1) : 31-43.
- [11] 姜永志. 青少年移动社交媒体使用的社会心理动机 [J] . 中小学德育, 2019 (2) : 78.
- [12] 李霞, 秦浩轩, 曾美红, 等. 大学生短视频成瘾症状与人格的关系 [J] . 中国心理卫生杂志, 2021, 35 (11) : 925-928.
- [13] Liu Q Q, Tu W, Shang Y F, et al. Unique and interactive effects of parental neglect, school connectedness, and trait self-control on mobile short-form video dependence among Chinese left-behind adolescents [J] . *Child Abuse & Neglect*, 2022 (134) : 105939.
- [14] Ye J H, He Z, Yang X, et al. Predicting the learning avoidance motivation, learning commitment, and silent classroom behavior of Chinese vocational college students caused by short video addiction [C] // *Healthcare*. MDPI, 2023, 11 (7) : 985.
- [15] A Cognitive-Emotional Model From Mobile Short-Form Video Addiction to Intermittent Discontinuance: The Moderating Role of Neutralization [J] . *International Journal of Human-Computer Interaction*, 2024, 40 (7) : 1505-1517.
- [16] Liu Y, Ni X, Niu G. Perceived stress and short-form video application addiction: a moderated mediation model [J] . *Frontiers in psychology*, 2021 (12) : 747656.
- [17] Yang J, Ti Y, Ye Y. Offline and online social support and short-form video addiction among Chinese adolescents: The mediating role of emotion suppression and relatedness needs [J] . *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2022, 25 (5) : 316-322.
- [18] Festinger L. A theory of social comparison processes [J] . *Human relations*, 1954, 7 (2) : 117-140.
- [19] Chou H T G, Edge N. “They are happier and having better lives than I am” : the impact of using Facebook on perceptions of others’ lives [J] . *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 2012, 15 (2) : 117-121.
- [20] Haferkamp N, Krämer N C. Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites [J] . *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2011, 14 (5) : 309-314.
- [21] 张琨. 浅析智媒时代新浪微博的短视频传播特征 [J] . 西部广播电视, 2020, 41 (8) : 35-36.
- [22] Festinger L. A theory of social comparison processes [J] . *Human relations*, 1954, 7 (2) : 117-140.
- [23] 崔文香, 赵红姬, 李春花. 韧性概念及其在儿科护理中的应用 [J] . 中华护理杂志, 2008, 43 (2) : 185-186.
- [24] Newman R. APA’s resilience initiative [J] . *Professional psychology: Research and practice*, 2005, 36 (3) : 227.
- [25] 马文燕, 马文琴, 邓雪梅. 青少年社会支持与主观幸福感的关系：心理韧性的中介作用 [J] . *Advances in Social Sciences*, 2021 (10) : 2791.
- [26] Lyons M D, Huebner E S, Hills K J, et al. Mechanisms of Change in Adolescent Life Satisfaction: A Longitudinal Analysis [J] . *Journal of School Psychology*, 2013 (51) : 587-598.
- [27] Elhai J D, Dvorak R D, Levine J C, et al. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology [J] . *Journal of affective disorders*, 2017 (207) : 251-259.
- [28] Rozgonjuk D, Levine J C, Hall B J, et al. The association between problematic smartphone use, depression and anxiety symptom severity, and objectively measured smartphone use over one week [J] . *Computers in Human Behavior*, 2018 (87) : 10-17.

- [29] 张松梅. 中职生自我接纳、心理弹性与手机依赖的相关研究 [D]. 河北师范大学, 2013.
- [30] 郭晓薇. 大学生社交焦虑成因的研究 [J]. 心理学探新, 2000, 21 (1): 55-58.
- [31] 李宗波, 王婷婷, 梁音, 等. 大学生手机依赖与主观幸福感: 社交焦虑的中介作用 [J]. 心理与行为研究, 2017, 15 (4): 562-568.
- [32] 王伟, 李哲, 雷雳, 等. 移动社交媒介过度使用对青少年孤独感、焦虑和睡眠质量的影响 [J]. 医学与哲学 (B), 2017, 38 (4): 71-74.
- [33] 陈焯琪, 朱长根. 移动网络成瘾对高职学生人际关系的影响及成因探析: 以江西交通职业技术学院为例 [J]. 江西广播电视大学学报, 2019, 21 (3): 60-63.
- [34] 张凤娟, 谭玥, 孔祥晖. 青少年网络游戏使用对其同伴关系的影响 [J]. 青少年学刊, 2020 (5): 3-7, 24.
- [35] 丁洁, 杨红培. 大学生心理弹性与社交焦虑的关系 [J]. 学论, 2014 (14): 172-173.
- [36] 曾嘉鸿, 陆爱桃, 郭煜阳, 等. 高校贫困生的社会支持和社交焦虑的关系: 心理弹性的中介作用 [J]. 心理研究, 2017, 10 (2): 83-89.
- [37] 王军. 银屑病患者病耻感、心理弹性水平及其对社交焦虑的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2018, 26 (3): 352-355.
- [38] 蒲勤. 大学生生活事件、心理弹性与社交焦虑的关系研究 [D]. 四川师范大学, 2014.
- [39] 肖田田. 初中生负面评价恐惧与社交焦虑的关系 [D]. 山东师范大学, 2020.
- [40] 秦浩轩, 李霞, 曾美红, 等. 大学生短视频成瘾量表的初步编制 [J]. 中国心理学前沿, 2019, 1 (8): 586-598.
- [41] 吴玉峰, 许星. 大学生幸福感现状研究 [J]. 江苏高教, 2012 (2): 142-143.
- [42] 汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册 (增订版) [M]. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999: 244-246.
- [43] Campbell - Sills L, Stein M B. Psychometric analysis and refinement of the connor-davidson resilience scale (CD - RISC): Validation of a 10 - item measure of resilience [J]. Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 2007, 20 (6): 1019-1028.
- [44] 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 等. 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析 [J]. 心理科学进展, 2012, 20 (5): 757-769.
- [45] Hayes A F. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach [M]. Guilford publications, 2017.
- [46] 白洁. 短视频使用与主观幸福感的关系: 时间管理倾向的调节作用和无聊倾向的中介作用 [D]. 北京林业学, 2021.
- [47] Lin J S, Lee Y I, Yan J, et al. Personality traits, motivations, and emotional consequences of social media usage [J]. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2017, 20 (10): 615-623.
- [48] 蒋玉涵, 李义安. 高中生心理韧性与主观幸福感的关系研究 [J]. 中国健康心理学杂志, 2011, 19 (11): 1357-1360.
- [49] Zarei S, Fooladvand K. Family functioning and life satisfaction among female university students during COVID-19 outbreak: the mediating role of hope and resilience [J]. BMC Women's Health, 2022, 22 (1): 493.
- [50] Furlong J M, Ritchey M K, O'Brennan M L. Developing Norms for the California Resilience Youth Development Module: Internal Assets and school Resources subscales [J]. The California School

- Psychologist, 2009, 14 (1) : 35-46.
- [51] Choliz M. Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD) [J] . Progress in health sciences, 2012, 2 (1) : 33-44.
- [52] Wiese C W, Tay L, Duckworth A L, et al. Too much of a good thing? Exploring the inverted - U relationship between self - control and happiness [J] . Journal of personality, 2018, 86 (3) : 380-396.
- [53] 刘红, 王洪礼. 大学生的手机依赖倾向与孤独感 [J] . 中国心理卫生杂志, 2012, 26 (1) : 66-69.
- [54] 李波, 钟杰, 钱铭怡. 大学生社交焦虑易感性的回归分析 [J] . 中国心理卫生杂志, 2003 (2) : 109-112.
- [55] 梁洁霜, 张珊珊, 吴真. 有留守经历农村大学生社交焦虑与情感虐待和心理韧性的关系 [J] . 中国心理卫生杂志, 2019, 33 (1) : 64-69.
- [56] 陈娟娟, 李惠萍, 杨娅娟, 等. 大学生心理韧性在手机成瘾与心理健康间的中介作用 [J] . 现代预防医学, 2020, 47 (1) : 93-96.

Effects of Short-form Video Addiction on Subjective Well-being: The Chain Mediating Effect of Psychological Resilience and Social Anxiety

Li Xinyu¹ Pan Junxing²

1. College of Education, Huaibei Normal University, Huaibei;

2. Student Affairs Office, Huaibei Normal University, Huaibei

Abstract: To discuss the impacts of short video addiction on subjective well-being as well as the chain mediating effect between psychological resilience and social anxiety. The short video Addiction Scale, Subjective Well-being Scale (GWB), Social Anxiety Scale (SASS-CS) and Mental Resilience Scale (CD-RISC-10) were used to investigate 352 college students. The results showed that: (1) Short video addiction was significantly negatively correlated with subjective well-being ($r=-0.29, p<0.01$). (2) Both psychological resilience and social anxiety could mediate the effects of short video addiction on subjective well-being (95%CI: -0.161~-0.011, -0.209~-0.068), with effect sizes of -0.070 and -0.133, respectively; Psychological resilience and social anxiety played a chain mediating role (95%CI: -0.137~-0.014), and the effect size was -0.062. The research reveals that short video addiction can directly negatively predict subjective well-being, and it can also indirectly predict subjective well-being through the mediating effect of mental toughness, social anxiety, and the chain mediating effect of mental toughness and social anxiety.

Key words: Short-form video addiction; Subjective well-being; Mental toughness; Social anxiety; College student