

大学生人格对大学生短视频成瘾的影响机制研究：社交焦虑的中介作用

杨 金

西南大学心理学部，重庆

收稿日期：2025年12月17日；录用日期：2025年12月31日；发布日期：2026年1月15日

摘 要

目的：探究大学生人格对大学生短视频成瘾的影响机制及社交焦虑在人格与大学生短视频成瘾之间的中介作用。方法：采用中国大五人格量表简式版、大学生短视频成瘾量表和社交焦虑问卷对328名湖南省内高校大学生进行问卷调查。结果：1) 相关分析结果表明大五人格特质中神经质与大学生短视频成瘾、社交焦虑呈显著正相关，宜人性与大学生短视频成瘾、社交焦虑呈显著负相关，开放性、外向性与社交焦虑呈显著负相关，同时大学生短视频成瘾和社交焦虑呈显著正相关。2) 社交焦虑在人格特质中的神经质、宜人性与大学生短视频成瘾中起中介作用。结论：社交焦虑是大学生人格和大学生短视频成瘾之间的中介因素。

关键词

人格，短视频成瘾，社交焦虑，大学生

The Effect Mechanism of Personality of College Students on Short Video Addiction: The Mediating Role of Social Anxiety

Jin Yang

Faculty of Psychology, South West University, Chongqing

Received: December 17, 2025; accepted: December 31, 2025; published: January 15, 2026

Abstract

Objective: To explore the influential mechanism of personality and short video addiction of college students and the mediating role of social anxiety on personality and short video addiction of college

文章引用: 杨金(2026). 大学生人格对大学生短视频成瘾的影响机制研究：社交焦虑的中介作用. *心理学进展*, 16(1), 244-249. DOI: 10.12677/ap.2026.161030

students. Method: A questionnaire was conducted on 328 college students in Hunan Province by using the Chinese Big Five Personality Inventory Brief Version, Short Video Addiction Scale, and Interaction Anxiousness Scale. Results: 1) Correlational analyses showed that neuroticism was positively correlated with both short-video addiction and social anxiety, whereas agreeableness was negatively correlated with both. Openness and extraversion were negatively correlated with social anxiety. Short-video addiction and social anxiety were positively associated; 2) Social anxiety plays a mediating role between personality (neuroticism and agreeableness) and short-video addiction of college students. Conclusion: Social anxiety is the mediating factor between personality and short video addiction in college students.

Keywords

Personality, Short Video Addiction, Social Anxiety, College Student

Copyright © 2026 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

短视频是一种新型互联网信息传播方式,凭借内容多样、使用门槛较低、传播迅速、社交互动性强等特点,在各年龄段群体中广泛传播。短视频以其精简、有趣的信息形态占据人们日常生活中的碎片化时间,通过“内容短数量多”的方式,精准推送各年龄层群体感兴趣的视频内容,以高社交互动性的方式造成时间黑洞。随着短视频的普及,短视频成瘾问题在大学生群体中也日益明显。作为一种新型的网络成瘾,短视频成瘾是指一种通过长时间观看短视频而产生的沉迷状态,表现为高强度的习惯性观看行为与心理嗜好(张宇晨等, 2019)。短视频成瘾不仅会对大学生的生理健康造成一定影响,如肩颈疼痛、干眼症、睡眠质量下降甚至失眠等,同时也会导致学业成绩下降、社交关系趋于冷淡、心理健康受到侵蚀等问题,其危害不容小觑(李丽等, 2016)。

大学生处在人格特质发展的重要时期,不同的人格特质与短视频成瘾之间存在着不同强度的联系,而短视频成瘾也会对大学生的人格发展造成一定影响。目前学术界对于人格与网络成瘾、手机成瘾的关系展开了大量研究。已有研究发现神经质人格与网路成瘾呈正相关关系(聂辉, 2021),神经质得分越高,个体的网络成瘾越严重。神经质个体通常存在情绪不稳定的情况,在日常生活中对于负面情绪缺乏合理应对方式,容易体验消极情绪,而网络通过其信息与功能的多样性为个体提供丰富的情绪调节方式,从而容易出现网络成瘾的现象。而对于宜人性、外向性与手机成瘾的关系,目前相关研究存在一定争议。有研究表明宜人性、外向性水平高的个体,出现手机成瘾的可能性较低(钟华华, 2018),这可能是由于宜人性个体具有利他特质,在日常生活中能够注意到他人的需要,建立良好的社交关系;而外向性的个体通常社交关系稳定,能够通过与他人的日常互动满足自身社交需求,并调节自身负面情绪。目前对于尽责性与开放性、网络成瘾的关系尚未形成统一定论(Servidio, 2014),这可能与该人格特质自身属性与测量工具有关。不同人格特质对成瘾的影响也各不相同,因此关于人格与短视频成瘾之间的关系仍有较大的研究空间。

社交焦虑是指个体面对人际交往时感到不安、紧张的不良情绪体验,严重者甚至会采取回避行为来拒绝正常社交活动(严蔓青, 施春华, 2014)。对于具有社交焦虑的个体而言,进行社交活动具有较大难度。部分情况下具有社交焦虑的个体在进行社交活动时采用其他替代性工作来减少面对面交流,如手机、网络等,通过这种方式来满足自身社交需求,但同时也会增加自身形成手机成瘾的风险。社交焦虑与人格也存在着密切关系,神经质个体相较于其他人格特质有较大可能性出现社交焦虑,而内外向维度则与

社交焦虑呈显著负相关(刘梦茵, 段斐, 2020), 不同人格特质与社交焦虑之间的联系也存在差异。

综上所述, 人格特质与短视频成瘾之间的关系仍有较大的研究空间, 其机制需要进一步的探讨, 社交焦虑在两者之间的中介效应也尚不明确, 因此本研究拟调查大学生短视频成瘾现状, 对人格与短视频成瘾之间的关系进行深入研究, 并分析人格、短视频成瘾与社交焦虑三者之间的关系, 以期对短视频成瘾进行干预、提高大学生心理健康素质提供启示。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

本研究选用随机抽样的方法在湖南省内高校抽取 350 名在校学生作为研究对象, 使用问卷调查的形式进行研究, 共回收问卷 337 份, 回收率 96.28%, 其中有效问卷 328 份, 有效回收率为 93.71%。样本中男生 169 例, 女生 157 例; 大一学生 164 例, 大二学生 32 例, 大三学生 25 例, 大四学生 89 例, 大五学生 18 例; 被试年龄 18~22 岁(平均 20 岁 \pm 1 岁)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 中国大五人格问卷简式版(CBF-PI)

该问卷由国内学者王孟成、戴晓阳等人编制修订, 用于大五人格的评估, 包含 5 个维度: 神经质、宜人性、外向性、尽责性与开放性, 共 40 个条目, 采用五级计分法(1 = 非常不符合, 5 = 非常符合), 某维度得分越高说明该维度特质越强。该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.83, 具有良好的信效度(王孟成等, 2011)。

2.2.2. 短视频成瘾量表(SVAS)

该量表由国内学者秦浩轩、李霞与曾美红等人编制, 用于大学生短视频成瘾的评定, 共 14 个条目, 采用五级计分法(1 = 非常不符合, 5 = 非常符合), 得分越高说明短视频成瘾倾向越强, 达到 4 分则认为存在短视频成瘾的现象。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.63, 具有良好的信效度(秦浩轩等, 2019)。

2.2.3. 社交焦虑问卷(IAS)

该问卷由 Leary 编制, 用于社交焦虑的评估, 共包含 15 个条目, 采用 1 (非常不符合)到 5 (非常符合)五级计分法, 得分越高说明社交焦虑情况越严重。该问卷 Cronbach's α 系数为 0.95, 信效度较高(汪向东, 1999)。

2.3. 统计学分析

采用 SPSS 18.0 进行统计分析, 计量资料均用(均数 \pm 标准差)表示, 统计方法包括独立样本 t 检验、皮尔逊积差相关, 并使用 Process 程序、Bootstrap 方法对中介变量进行检验。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

使用 Harman 单因素法对共同方法偏差进行检验。结果表明, 单因素分析中有 12 个因子特征根大于 1, 得到未旋转的第一个公因子解释的变异量为 22.714%, 小于统计学上 40%的临界值, 表明该研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3.2. 各变量描述性统计结果

在短视频成瘾问卷中对 7 个诊断性条目做出 4 个及以上肯定回答的个体共 158 例, 短视频成瘾检测率为 48.17%; 无短视频成瘾症状共 170 例。

本研究对短视频成瘾、人格各维度和社交焦虑进行皮尔逊积差相关分析，各变量的平均数、标准差及变量间相关系数如表 1 所示。结果显示，神经质和社交焦虑呈显著正相关，二者均与短视频成瘾呈显著正相关。

Table 1. Descriptive statistics and correlations among variables
表 1. 研究变量的描述性统计与相关性分析

变量	平均数	标准差	短视频成瘾	神经质	尽责性	宜人性	开放性	外向性	社交焦虑
短视频成瘾	1.724	0.38	1						
神经质	3.396	0.842	0.275**	1					
尽责性	4.044	0.665	0.024	-0.164**	1				
宜人性	4.313	0.636	-0.117	-0.202**	0.436**	1			
开放性	4.057	0.697	-0.076	-0.036	0.477**	0.415**	1		
外向性	3.506	0.788	-0.022	-0.265**	0.401**	0.326**	0.482**	1	
社交焦虑	3.209	0.854	0.287**	0.572**	-0.112	-0.174**	-0.197**	-0.485**	1

注：**在 0.01 级别(双尾)，相关性显著。*在 0.05 级别(双尾)，相关性显著，下同。

3.3. 社交焦虑在大学生人格与大学生短视频成瘾之间的中介效应分析

根据上一步的数据分析结果，使用 SPSS 26.0 软件 PROCESS 4.2 插件中的 Model 4 进行中介效应分析，并采用 Bootstrap 方法经过 5000 次重抽样，构建 95%置信度的置信区间。

本研究首先以大学生人格中的神经质特质为自变量 X、大学生短视频成瘾为因变量 Y、社交焦虑为中介变量 M 构建中介模型，结果发现社交焦虑在神经质与大学生短视频成瘾之间起部分中介作用，总效应为 0.095，95%置信区间为[0.063, 0.129]；直接效应为 0.053，95%置信区间为[0.025, 0.054]；间接效应为 0.030，95%置信区间为[0.016, 0.058]；直接效应占比 63.03%，间接效应占比 36.97%，结果详见表 2，中介模型见图 1。

Table 2. Analysis of the mediating effect of social anxiety
表 2. 社交焦虑的中介效应分析

	效应值	SE	LLCI	ULCI	效应量
总效应	0.095	0.027	0.063	0.129	
直接效应	0.053	0.021	0.025	0.054	63.03%
间接效应	0.030	0.016	0.016	0.058	36.97%

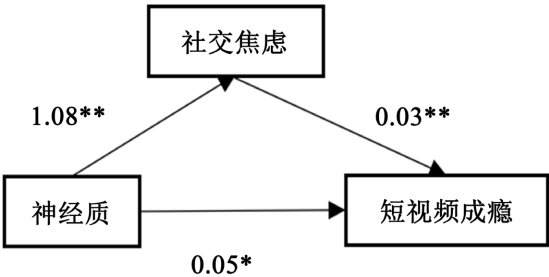


Figure 1. The mediating model of social anxiety in neuroticism of personality and short video addiction among college students
图 1. 社交焦虑在人格中的神经质与大学生短视频成瘾之间的中介模型

4. 讨论

4.1. 大学生人格特质与大学生短视频成瘾之间存在相关关系

本研究发现大学生人格与短视频成瘾之间存在相关关系,其中神经质人格与短视频成瘾存在明显正相关,神经质得分越高,则越有可能出现短视频成瘾的情况,这与以往结果一致(李霞等, 2021)。神经质人格的核心是负性情绪体验,在面对困难或挫折时容易陷入负面情绪,情绪起伏较大,而情绪稳定性能够负向预测相关成瘾行为(井立沛, 2020),因此具有神经质人格特征的个体通常存在情绪不稳定的情况,在现实生活中对于负性情绪会选择逃避、自我抑制等处理方式。短视频的普及则为神经质个体提供了新的情绪宣泄方式,其内容丰富、时长精简,且具有较强的互动性,使个体除通过短视频获取相关信息、缓解不良情绪外,还能利用其提供的社交渠道,建立网络短视频社交圈,借助评论、分享、建立群组等功能结识新的朋友,满足自身社交需求。除此之外短视频本身功能也在逐步扩大,目前已拓展至直播、购物等领域,其多样化的娱乐方式虽然能够更全面地满足娱乐消遣需求,吸引神经质个体了解使用,但同时也容易造成该类个体出现短视频成瘾的现象,长时间沉浸式地投入短视频软件,对身心健康造成影响。

4.2. 社交焦虑在大学生人格特质与大学生短视频成瘾之间的中介效应及相关性分析

本研究发现社交焦虑在大学生人格与大学生短视频成瘾之间存在中介作用,人格特质可直接影响大学生短视频成瘾,同时也能通过社交焦虑的中介作用对大学生短视频成瘾造成影响,该结论与以往针对其中两个变量进行的研究结果一致(徐华丽, 孙崇勇, 2020)。本研究发现社交焦虑在神经质人格与短视频成瘾之间具有部分中介作用。高神经质的个体通常具有易冲动、易情绪化与自我控制差的特点,认知模式相较于其他人格特质个体具有较大差距,在社交活动中对于社会支持的感知较少,难以获得自尊感与归属感的满足,进一步导致自身不良情绪的强化,从而出现社交焦虑的情况(滕雄程等, 2021)。具有社交焦虑的个体对于面对面社交行为通常保持抵触、抗拒态度,对社交情境感到恐惧和焦虑,难以在进行社交活动时充分展示自我。而短视频等网络软件具有匿名性的特点,能够让具有社交焦虑的个体在保护个人信息的情况下降低对于社交行为的恐惧,大规模的在线率也拓展了个体进行社交活动的范围,打破传统社交行为的时间与空间限制(刘伟等, 2021)。同时短视频信息多样化与大数据算法的精准推送,为具有社交焦虑的个体提供了相关兴趣领域的信息,在满足个体社交需要的同时,丰富有趣的视频内容也能够缓解日常生活中对于社交行为的恐惧与抵触情绪,吸引大学生进行使用,从而出现短视频成瘾的现象。

除以上研究结果外,其他人格特质与社交焦虑同样有着密切关系,外向性和开放性特质则与社交焦虑呈显著负相关,该结论与以往研究一致(罗杰等, 2015)。外向性与开放性个体自我控制能力较强,对于社交行为通常保持积极的态度,在面对挫折与困难时,通常能够自我解决或寻找他人帮助,在与他人的相处过程中获得心理关怀与自尊,具有良好的社会支持系统,从而降低了出现社交焦虑的概率。

4.3. 研究不足与展望

本研究仍存在若干局限性,需对结论的适用范围加以审慎限定。其一,本研究的研究对象均来自湖南省的大学生群体,未纳入其他省份的样本,同时样本中各年级人数分布失衡,样本代表性存在明显局限。其二,研究工具与分析方法尚有优化空间,研究使用的量表信度偏低,可能导致变量测量存在误差,进而影响人格、社交焦虑与短视频成瘾之间关联强度的准确估计;其三,本研究采用横断研究设计,无法揭示变量间的因果关系与动态发展趋势。

基于上述局限性,未来研究可从以下三方面加以完善:第一,开展跨区域、多中心的大样本研究,纳入不同省份、不同类型高校及各年级均衡分布的大学生样本;第二,借助信效度更高的标准化测量工

具,并结合多方法评估,减少测量误差;第三,采用追踪研究设计,通过长期随访探究人格特质与社交焦虑对短视频成瘾的长期预测效应,明确变量间的因果关系。

5. 结语

本研究对大学生短视频成瘾的现状进行了一定分析,并且揭示了人格、社交焦虑与大学生短视频成瘾的关系,在理论层面,丰富了关于短视频成瘾的研究,并且对短视频成瘾的机制及影响因素进行了探索分析,为后续的相关研究提供一定参考;在现实层面,对社交焦虑的现状及其对大学生短视频成瘾的影响进行了分析,为大学生短视频成瘾的干预提供了指导与参考。但由于样本自身缺陷与研究细节不够完善,本研究仍有较大的改进空间,结论的科学性需要结合多样化的数据与更为科学的分析方法来进行探索。

参考文献

- 井立沛(2020). 情绪稳定性对手机成瘾的影响. *现代交际*, (17), 251-253.
- 李丽, 梅松丽, 牛志民, 等(2016). 大学生孤独感和睡眠质量的关系: 智能手机成瘾的中介作用及性别的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 24(2), 345-348, 320.
- 李霞, 秦浩轩, 曾美红, 何玉雪, 马梦珍(2021). 大学生短视频成瘾症状与人格的关系. *中国心理卫生杂志*, 35(11), 925-928.
- 刘梦茵, 段斐(2020). 医学专业新生社交焦虑与人格特征的关系探讨. *医学信息*, 33(24), 143-145.
- 刘伟, 许澜, 励骅(2021). 社交焦虑对大学生手机成瘾倾向的影响——自我控制的中介作用. *红河学院学报*, 19(5), 98-101.
- 罗杰, 周瑗, 陈维, 等(2015). 大学新生适应性与大五人格的相关分析. *贵州师范大学学报(自然科学版)*, 33(6), 31-35.
- 聂辉(2021). 大学生移动网络成瘾与人格特质的关系研究——以社会支持为中介变量. *山西能源学院学报*, 34(2), 20-22.
- 秦浩轩, 李霞, 曾美红, 何玉雪, 侯木兰(2019). 大学生短视频成瘾量表的初步编制. *中国心理学前沿*, (8), 251-253.
- 滕雄程, 雷辉, 李景萱, 文峥(2021). 大学生社交焦虑对社交网络成瘾的影响: 意向性自我调节的调节效应. *中国临床心理学杂志*, 29(3), 514-517.
- 汪向东(1999). *中国心理卫生评定量表手册*. 中国心理卫生杂志社.
- 王孟成, 戴晓阳, 姚树桥(2011). 中国大五人格问卷的初步编制III: 简式版的制定及信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 19(4), 454-457.
- 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, 446-449.
- 严蔓青, 施春华(2014). 森田疗法在治疗社交焦虑中的应用. *中国健康心理学杂志*, 22(1), 155-157.
- 张宇晨, 刘学敏, 陈万琪(2019). 大学生观看音乐社交短视频成瘾心理现象分析. *中国教育技术装备*, (5), 9-11.
- 钟华华(2018). 大学生大五人格、社交焦虑和手机成瘾倾向的关系研究. *潍坊工程职业学院学报*, 31(1), 42-47.
- 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>