Advances in Psychology 心理学进展, 2026, 16(11), 8-17
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2026.1611520

Hans汉斯

童年期心理虐待、孤独感与青少年问题性短视频使用的关系：休闲无聊与自我控制的作用

杨文清

南宁师范大学教育科学学院，广西 南宁

收稿日期：2026年9月22日；录用日期：2026年10月26日；发布日期：2026年11月4日

摘　要

目的：考察童年期心理虐待、休闲无聊、孤独感、自我控制与青少年问题性短视频使用之间的关系，重点探讨自我控制在孤独感与问题性短视频使用之间的调节作用。方法：采用儿童心理虐待量表、休闲无聊量表、UCLA孤独感量表、自我控制问卷和大学生问题性短视频媒体使用量表，对广西地区723名初高中生进行问卷调查。结果：1) 童年期心理虐待与休闲无聊呈显著正相关，心理虐待能显著正向预测休闲无聊($\beta = 0.52, p < 0.001$)，解释其27.5%的变异；2) 孤独感与问题性短视频使用呈显著正相关($r = 0.235, p < 0.001$)，自我控制与问题性短视频使用呈显著负相关($r = -0.342, p < 0.001$)；3) 孤独感和自我控制均能显著预测问题性短视频使用，二者共同解释其72.6%的变异，自我控制在孤独感与问题性短视频使用之间起调节作用，低、中、高自我控制组的简单斜率分别为1.577、1.460和1.342，即自我控制水平越高，孤独感对问题性短视频使用的预测作用越弱；4) 休闲无聊和童年期心理虐待对问题性短视频使用的直接预测作用不显著。结论：童年期心理虐待与青少年休闲无聊呈显著正相关；孤独感与问题性短视频使用呈显著正相关，自我控制与其呈显著负相关，且自我控制调节了孤独感与问题性短视频使用之间的关联。研究结果可为青少年问题性短视频使用的预防与干预提供一定参考。

关键词

童年期心理虐待，休闲无聊，孤独感，自我控制，问题性短视频使用

The Relationship between Childhood Psychological Maltreatment, Loneliness and Problematic Short Video Use among Adolescents: The Roles of Leisure Boredom and Self-Control

文章引用: 杨文清(2026). 童年期心理虐待、孤独感与青少年问题性短视频使用的关系: 休闲无聊与自我控制的作用. *心理学进展, 16(11),* 8-17. DOI: 10.12677/ap.2026.1611520

Wenqing Yang

School of Educational Science, Nanning Normal University, Nanning Guangxi

Received: September 22, 2026; accepted: October 26, 2026; published: November 4, 2026

Abstract

Objective: To examine the relationships among childhood psychological maltreatment, leisure boredom, loneliness, self-control and problematic short video use in adolescents, and to explore the moderating role of self-control in the relationship between loneliness and problematic short video use. Methods: A total of 723 junior and senior high school students in Guangxi completed the Child Psychological Maltreatment Scale, the Leisure Boredom Scale, the UCLA Loneliness Scale, the Self-Control Questionnaire and the Problematic Short Video Media Use Scale for University Students. Results: 1) Childhood psychological maltreatment was significantly positively correlated with leisure boredom, and maltreatment positively predicted leisure boredom (beta = 0.52, $p < 0.001$), explaining 27.5% of the variance; 2) loneliness was significantly positively correlated with problematic short video use ($r = 0.235$, $p < 0.001$), while self-control was significantly negatively correlated with it ($r = -0.342$, $p < 0.001$); 3) loneliness and self-control significantly predicted problematic short video use, jointly explaining 72.6% of the variance, and self-control moderated the relationship between loneliness and problematic short video use: the simple slopes were 1.577, 1.460 and 1.342 for the low, medium and high self-control groups respectively, indicating that the higher the level of self-control, the weaker the predictive effect of loneliness on problematic short video use; 4) leisure boredom and childhood psychological maltreatment did not significantly predict problematic short video use directly. Conclusion: Childhood psychological maltreatment was significantly positively correlated with leisure boredom among adolescents; loneliness was significantly positively correlated with problematic short video use, while self-control was significantly negatively correlated with it, and self-control moderated the relationship between loneliness and problematic short video use. These findings provide preliminary implications for the prevention of and intervention in adolescents' problematic short video use.

Keywords

Childhood Psychological Maltreatment, Leisure Boredom, Loneliness, Self-Control, Problematic Short Video Use

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

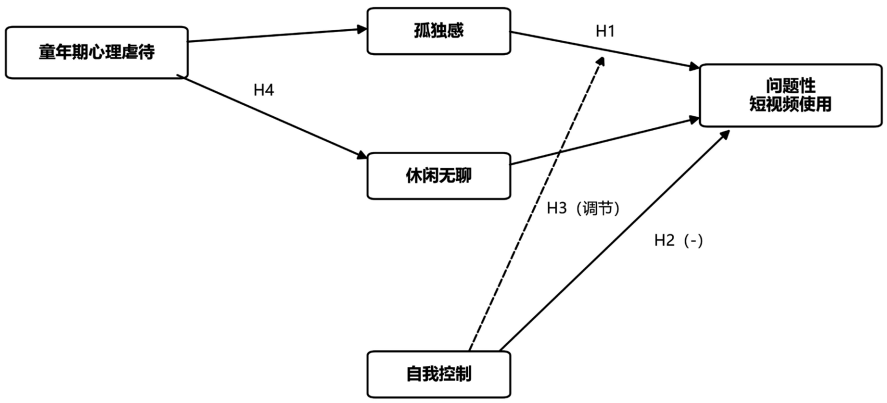
近年来，随着移动互联网和推荐算法的迅速发展，短视频已成为我国青少年最主要的休闲娱乐方式之一，但其过度使用所伴随的问题也日益受到关注(刘胜枝，2021)。问题性短视频使用是指个体难以控制自身的短视频媒体使用行为，并因此导致认知、情绪、生理和社会功能受损的一种问题性行为，主要表现为知行变化、生理不适和社会粘度三个方面(毛峥，姜永志，金童林，等，2022)。已有研究表明，约11%的青少年呈现出“问题倾向短视频使用型”的潜在类别特征(毛峥，姜永志，2022)，问题性短视频使用可能与青少年学业、睡眠和心理健康方面的损害相关联(刘胜枝，2021)。因此，探讨青少年问题性短视频使用的形成机制，对于预防与干预具有重要的理论意义和实践价值。

孤独感是个体知觉到自身社会关系在数量或质量上存在缺失时所产生的一种不愉快的主观体验(Russell, 1996)，是青少年期最常见的消极情绪之一(曲可佳，邹泓，余益兵，2010)。根据补偿性网络使用观点，孤独感水平较高的个体难以从现实社交中获取满足，更倾向于通过网络社交来补偿现实人际关系的缺失，而网络使用反过来又可能与其更高水平的孤独体验相关联(Nowland, Necka, & Cacioppo, 2018)。短视频平台内容丰富、反馈即时，对孤独的青少年可能具有暂时性的情感慰藉与虚拟陪伴功能，并与其更高水平的沉浸及问题性使用行为相关联(毛峥，姜永志，2023)。国内外研究也一致发现，孤独感与青少年手机成瘾、网络依赖及短视频成瘾呈显著正相关(Leung, 2008；陈明珠，孙越异，2021；毛峥，姜永志，2023)。据此，本研究提出假设 H1：孤独感能显著正向预测问题性短视频使用。

自我控制是指个体为达成长远目标而有意识地抑制或改变优势反应和行为冲动的能力(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007)，是预测个体问题行为的重要人格因素(Duckworth, 2011)。自我控制水平较低的青少年难以抵制短视频等即时奖励型媒介的诱惑，更可能出现过度使用和成瘾行为(胡倩，陶婷，高文斌，等，2022)；反之，自我控制能力较强的个体能够有效调节媒介使用冲动与时间投入，与较低的问题性使用水平相关联(张娴静，2022)。此外，自我控制还可能调节消极情绪与网络问题行为之间的关联：高自我控制的个体倾向于采用适应性策略应对负性情绪，而非借助网络逃避现实(屈智勇，邹泓，2009；金盛华，于全磊，郭亚飞，等，2017)。据此，本研究提出假设 H2：自我控制能显著负向预测问题性短视频使用；假设 H3：自我控制在孤独感与问题性短视频使用之间起调节作用，自我控制水平越高，孤独感对问题性短视频使用的预测作用越弱。

童年期心理虐待是指抚养者对儿童实施的恐吓、贬损、干涉、忽视及纵容等非躯体性的伤害行为，是影响个体心理社会发展的重要不良童年经历(潘辰，邓云龙，管冰清，等，2010)。休闲无聊是指个体对当前休闲活动缺乏兴趣、感到乏味和无聊的主观体验(Iso-Ahola & Weissinger, 1990)。以往研究表明，不良家庭经历与青少年的消极情绪体验密切相关(许颖，林丹华，2015)，长期遭受心理虐待的青少年，其基本心理需要难以得到满足，休闲活动也往往缺乏父母的支持与陪伴，因而更可能在休闲情境中体验到无聊感。据此，本研究提出假设 H4：童年期心理虐待能显著正向预测休闲无聊。

综上，本研究构建了一个有调节的中介模型作为理论框架(见图 1)：童年期心理虐待分别预测休闲无聊(H4)与孤独感，休闲无聊与孤独感分别预测问题性短视频使用，自我控制直接负向预测问题性短视频使用(H2)，并调节孤独感与问题性短视频使用之间的关联(H3)。该框架将童年不良经历、休闲体验、消极情绪与人格特质整合于同一模型，有助于系统揭示青少年问题性短视频使用的形成机制。



注：实线箭头表示预测路径，虚线箭头表示调节作用；H2旁的“-”表示负向预测。

Figure 1. The hypothesized research model of the present study
图 1. 研究假设模型

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

采用整群抽样法，以广西地区初中和高中学生为研究对象，以班级为单位进行团体施测。共发放问卷 789 份，剔除作答不完整、明显规律作答等无效问卷 66 份，回收有效问卷 723 份，有效率为 91.6%。其中男生 354 人(49.0%)，女生 369 人(51.0%)；初一年级 115 人，初二年级 101 人，初三年级 134 人，高一年级 98 人，高二年级 137 人，高三年级 138 人；独生子女 221 人(30.6%)，非独生子女 502 人(69.4%)；城镇生源 507 人(70.1%)，农村生源 216 人(29.9%)；年龄 12~19 岁(M = 16.07, SD = 2.08)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 问题性短视频媒体使用量表

采用毛峥等(2022)编制的大学生问题性短视频媒体使用量表，共 13 个条目，包括知行变化(5 个条目)、生理不适(4 个条目)和社会粘度(4 个条目) 3 个维度，采用 Likert 5 点计分(1 = 完全不符合，5 = 完全符合)。社会粘度维度反映个体借助短视频平台进行社会互动的程度，属于正常的社会交往行为，与问题性症状方向相反，本研究对该维度的条目进行反向计分后与其他维度相加得到量表总分，总分越高表明问题性短视频使用越严重。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.964，各维度的 α 系数分别为 0.910、0.894 和 0.901。

2.2.2. UCLA 孤独感量表

采用 Russell (1996)修订的 UCLA 孤独感量表(第 3 版)，共 20 个条目，采用 Likert 4 点计分(1 = 从不，4 = 一直)，将反向条目反向计分后求和，总分越高表明孤独感越强。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.801。

2.2.3. 自我控制问卷

采用屈智勇和邹泓(2009)修订的自我控制问卷，共 16 个条目，包括冲动冒险性(4 个条目)、自我情绪性(6 个条目)和简单化倾向(6 个条目) 3 个维度，采用 Likert 5 点计分，总分越高表明自我控制水平越高。本研究中该问卷的 Cronbach's α 系数为 0.821。

2.2.4. 休闲无聊量表

采用 Iso-Ahola 和 Weissinger (1990)编制的休闲无聊量表，共 16 个条目，采用 Likert 5 点计分(1 = 非常不同意，5 = 非常同意)，总分越高表明休闲无聊感越强。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.971。

2.2.5. 儿童心理虐待量表

采用潘辰等(2010)修订的儿童心理虐待量表，共 23 个条目，包括恐吓、贬损、干涉、忽视和纵容 5 个维度，采用 Likert 5 点计分(0 = 无，4 = 总是)，总分越高表明遭受童年期心理虐待的程度越严重。本研究中该量表的 Cronbach's α 系数为 0.986。

2.3. 数据处理与统计分析

采用 SPSS 26.0 进行数据整理与统计分析。具体包括：采用 Harman 单因素检验评估共同方法偏差；采用独立样本 t 检验和单因素方差分析考察各变量在人口学变量上的差异；采用 Pearson 相关分析考察各变量之间的关系；采用层次回归分析检验自我控制的调节作用，并对交互作用显著的模型进行简单斜率检验。全部检验均为双侧检验，以 $p < 0.05$ 为差异具有统计学意义。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

本研究的所有变量均由青少年自我报告获得，可能存在共同方法偏差。采用 Harman 单因素检验，对所有测量条目进行探索性因子分析，结果显示，第一个公因子解释总方差的 30.98%，低于 40%的临界标准，表明本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 各变量的描述统计与信度

各变量的描述统计结果及信度系数见表 1。5 个变量的 Cronbach's α 系数介于 0.801~0.986 之间，均达到了可接受的水平。

Table 1. Descriptive statistics and Cronbach's alpha coefficients of each variable
表 1. 各变量的描述统计与信度系数

变量	条目数	M	SD	Cronbach's α
问题性短视频使用	13	28.39	11.50	0.964
孤独感	20	48.38	9.04	0.801
自我控制	16	51.67	10.12	0.821
休闲无聊	16	34.32	14.71	0.971
儿童心理虐待	23	56.09	25.47	0.986

注：N = 723。

3.3. 各变量在人口学变量上的差异

独立样本 t 检验结果显示，女生的问题性短视频使用得分显著高于男生($t = -1.99, p = 0.047$)；男生的孤独感($t = 3.71, p < 0.001$)和自我控制($t = 5.33, p < 0.001$)得分均显著高于女生；休闲无聊和心理虐待得分不存在显著的性别差异($p > 0.05$)。单因素方差分析结果显示，不同年级学生的孤独感($F = 7.66, p < 0.001$)和自我控制($F = 8.53, p < 0.001$)得分差异显著，其中高三年级学生的孤独感和自我控制得分均最高；问题性短视频使用($F = 0.87, p > 0.05$)、休闲无聊($F = 0.18, p > 0.05$)和心理虐待($F = 1.35, p > 0.05$)得分不存在显著的年级差异。

3.4. 各变量的相关分析

各变量间的相关分析结果见表 2。问题性短视频使用与孤独感呈显著正相关($r = 0.235, p < 0.001$)，与自我控制呈显著负相关($r = -0.342, p < 0.001$)；孤独感与自我控制呈显著正相关($r = 0.770, p < 0.001$)，孤独感与童年期心理虐待呈显著负相关($r = -0.077, p < 0.05$)；休闲无聊与童年期心理虐待呈显著正相关($r = 0.524, p < 0.001$)。问题性短视频使用与休闲无聊($r = -0.047, p > 0.05$)、童年期心理虐待($r = -0.031, p > 0.05$)的相关均不显著；孤独感与休闲无聊($r = -0.035, p > 0.05$)、自我控制与休闲无聊($r = 0.015, p > 0.05$)以及自我控制与童年期心理虐待($r = -0.044, p > 0.05$)的相关也均不显著。

Table 2. Correlation matrix among all variables
表 2. 各变量之间的相关矩阵

变量	M ± SD	1	2	3	4	5
1) 问题性短视频使用	28.39 ± 11.50					

续表

2) 孤独感	48.38 ± 9.04	0.235***			
3) 自我控制	51.67 ± 10.12	−0.342***	0.770***		
4) 休闲无聊	34.32 ± 14.71	−0.047	−0.035	0.015	
5) 儿童心理虐待	56.09 ± 25.47	−0.031	−0.077*	−0.044	0.524***

注：N = 723；*$p < 0.05$，***$p < 0.001$。

3.5. 童年期心理虐待对休闲无聊的回归分析

以休闲无聊为因变量，童年期心理虐待为自变量进行一元线性回归分析，结果(见表 3)显示，童年期心理虐待能显著正向预测休闲无聊(b = 0.303, SE = 0.018, β = 0.524, t = 16.53, $p < 0.001$)，解释休闲无聊27.5%的变异，假设 H4 得到支持。

Table 3. Regression analysis of childhood psychological maltreatment on leisure boredom
表 3. 童年期心理虐待对休闲无聊的回归分析

因变量	自变量	b	SE	β	t	R^2	F
休闲无聊	童年期心理虐待	0.303	0.018	0.524	16.53***	0.275	273.23***

注：N = 723；***$p < 0.001$。

3.6. 孤独感、自我控制对问题性短视频使用的预测及自我控制的调节作用

以问题性短视频使用为因变量进行层次回归分析。第一步纳入中心化后的孤独感和自我控制(模型 1)，第二步在模型 1 的基础上纳入中心化后的孤独感与自我控制交互项(模型 2)，结果见表 4。模型 1 中，孤独感(b = 1.555, SE = 0.039, t = 39.99, $p < 0.001$)和自我控制(b = −1.458, SE = 0.035, t = −41.96, $p < 0.001$)均能显著预测问题性短视频使用，二者共同解释其 72.6%的变异，假设 H1 和 H2 得到支持。模型 2 中，孤独感与自我控制的交互项显著(b = −0.012, SE = 0.002, t = −4.70, $p < 0.001$)，$\Delta R^2 = 0.008$，$\Delta F = 22.06$，$p < 0.001$，假设 H3 得到支持。进一步的简单斜率检验(见图 2)表明，在低自我控制组(M − 1SD)、中等自我控制组(M)和高自我控制组(M + 1SD)中，孤独感对问题性短视频使用的简单斜率分别为 1.577、1.460 和 1.342 (均 $p < 0.001$)，即随着自我控制水平的提高，孤独感对问题性短视频使用的预测作用逐渐减弱。

Table 4. Hierarchical regression analysis of loneliness and self-control on problematic short video use
表 4. 孤独感、自我控制对问题性短视频使用的层次回归分析

变量	模型 1 b	模型 1 SE	模型 1 t	模型 2 b	模型 2 SE	模型 2 t
截距	28.390	0.224	126.64***	29.208	0.281	103.80***
孤独感	1.555	0.039	39.99***	1.460	0.043	33.69***
自我控制	−1.458	0.035	−41.96***	−1.483	0.035	−42.79***
孤独感 × 自我控制				−0.012	0.002	−4.70***
R^2	0.726			0.734		
F	952.85***			661.17***		
ΔR^2				0.008		

注：N = 723；所有连续预测变量均已中心化；***$p < 0.001$。

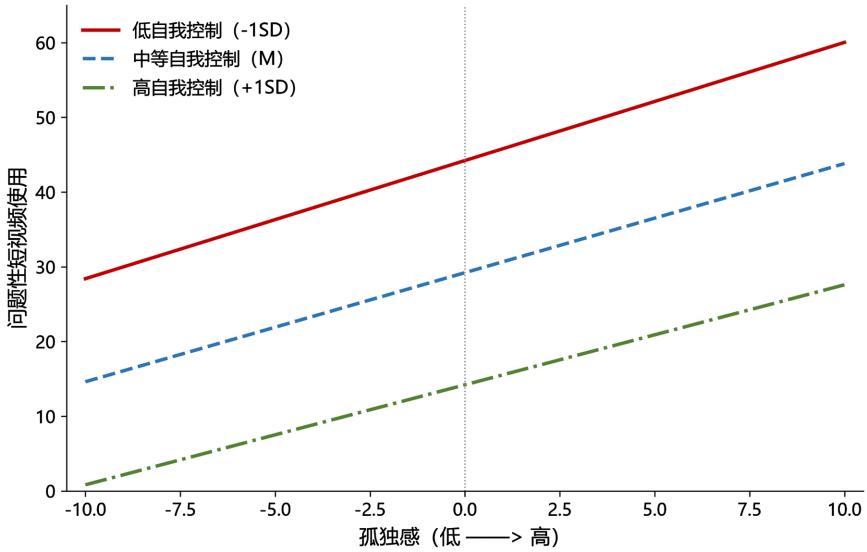


Figure 2. The moderating effect of self-control on the relationship between loneliness and problematic short video use
图 2. 自我控制对孤独感与问题性短视频使用关系的调节作用

3.7. 休闲无聊和童年期心理虐待对问题性短视频使用的直接预测

在模型 1 的基础上，进一步将休闲无聊和童年期心理虐待纳入回归方程。结果显示，休闲无聊(b = 0.011, SE = 0.018, t = 0.62, $p = 0.534$)和童年期心理虐待(b = 0.0002, SE = 0.010, t = 0.02, $p = 0.985$)对问题性短视频使用的预测作用均不显著，模型 R^2 仅提高 0.0002。该结果表明，在本研究中，休闲无聊和童年期心理虐待不能直接预测问题性短视频使用。

4. 讨论

4.1. 童年期心理虐待与休闲无聊

本研究发现，童年期心理虐待能显著正向预测青少年的休闲无聊，支持了假设 H4。长期遭受恐吓、贬损、干涉、忽视和纵容的青少年，其归属与尊重等基本心理需要难以得到满足，休闲活动也往往缺少父母的支持、陪伴与引导，因而更易对休闲活动感到乏味与无意义，产生较高的休闲无聊感。这一结果与不良家庭经历同青少年消极情绪体验密切相关的已有研究结论相一致(许颖，林丹华，2015)，表明童年期心理虐待与青少年休闲无聊存在显著正向关联。从实践角度看，减少心理虐待、鼓励青少年参与积极的休闲活动，可能与较低的休闲无聊感相关联，这一推断有待干预研究进一步检验。

4.2. 孤独感、自我控制与问题性短视频使用

本研究发现，孤独感显著正向预测问题性短视频使用，假设 H1 成立，与已有研究结果一致(Leung, 2008；陈明珠，孙越异，2021；毛峥，姜永志，2023)。孤独感水平较高的青少年在现实生活中难以获得满意的社会关系，短视频平台所提供的点赞、评论、私信等互动功能能够为其提供一定程度的虚拟社会联结，有研究者认为，这可能促使个体将短视频使用作为补偿现实社交不足的手段，进而发展出问题性使用行为(Nowland, Necka, & Cacioppo, 2018；曲可佳，邹泓，余益兵，2010)。本研究还发现，自我控制显著负向预测问题性短视频使用，假设H2成立，与自我控制理论及已有实证研究相一致(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007；Duckworth, 2011；胡倩，陶婷，高文斌，等，2022)。自我控制水平较低的青少年较难调节短视频平台所引发的即时奖赏冲动，可能报告更高水平的问题性使用(张娴静，2022)。此外，问题性移动

社交媒体使用者对相关刺激存在注意偏向，这可能也是问题性短视频使用得以维持的重要认知机制(姜永志，白红梅，白晓丽，等，2019)。

4.3. 自我控制的调节作用

本研究最重要的发现在于，自我控制显著调节了孤独感与问题性短视频使用之间的关系，假设 H3 成立。简单斜率检验表明，在低、中、高自我控制组中，孤独感对问题性短视频使用的简单斜率分别为 1.577、1.460 和 1.342，即自我控制水平越高，孤独感对问题性短视频使用的预测作用越弱。这说明，自我控制削弱了孤独感与问题性短视频使用之间的正向关联。高自我控制的青少年在面对孤独情绪时，更可能采用积极锻炼、寻求社会支持等适应性策略来调节情绪，而非通过刷短视频来逃避现实；同时，他们也更能抵制短视频平台即时奖赏的诱惑，将媒介使用行为保持在可控范围之内(金盛华，于全磊，郭亚飞，等，2017；张娴静，2022)。这一结果提示，提升青少年的自我控制能力可能是预防和干预问题性短视频使用的潜在切入点(谭树华，郭永玉，2008；利振华，2022)。

4.4. 休闲无聊与心理虐待的直接效应不显著

与骆帼婷等(2022)发现休闲无聊能显著正向预测青少年短视频使用不同，本研究中休闲无聊和童年期心理虐待对问题性短视频使用的直接预测作用均不显著。可能的原因如下：第一，测量工具不同。骆帼婷等(2022)采用短视频成瘾量表，侧重测量短视频使用的频率与成瘾症状；本研究采用的问题性短视频媒体使用量表在测量使用频率的同时，还包含社会粘度等维度，且本研究将社会粘度维度反向计分，这可能削弱了休闲无聊与问题性短视频使用之间的关联。第二，样本特征不同。骆帼婷等(2022)的研究对象为 15~20 岁青少年，而本研究的被试以初中生和高中生为主，年龄跨度更大，休闲无聊与问题性短视频使用之间的关联可能存在年龄差异。第三，休闲无聊与问题性短视频使用之间的关联可能通过焦虑、逃避动机等变量间接实现(骆帼婷等，2022)，且已有研究发现无聊感与手机依赖行为密切相关(姚梦萍，贾振彪，陈欣，等，2015；姚梦萍，贾振彪，陈欣，等，2016)，其直接效应可能被间接效应所替代。此外，童年期心理虐待对问题性短视频使用的直接作用不显著，提示心理虐待与问题性短视频使用之间的关联可能更多经由情绪与认知等中介变量实现，未来研究可进一步检验心理虐待－休闲无聊－问题性短视频使用的链式中介模型。值得注意的是，本研究中孤独感与自我控制呈显著正相关($r = 0.770$)，与部分以往研究的方向不尽一致，这可能与自我控制问卷的计分方式、样本特征等因素有关，也可能提示自我控制水平较高的青少年更倾向于抑制消极情绪与社交表达，从而体验到更多孤独感，其内在机制有待后续研究进一步探讨。

4.5. 研究局限与展望

本研究存在以下局限：第一，采用横断研究设计，无法推断变量之间的因果关系，未来研究可采用纵向追踪或实验设计进一步验证；第二，所有变量均采用自我报告法测量，可能存在社会赞许效应，未来研究可结合他人评定或客观行为指标；第三，样本仅来自广西地区，以初中生和高中生为主，研究结论向其他群体的推广需谨慎；第四，本研究中孤独感与自我控制呈显著正相关，二者关系的方向及其作用机制有待进一步研究。未来研究可进一步考察休闲无聊与问题性短视频使用之间的中介与调节机制，并探索以提升青少年自我控制能力、丰富休闲活动为导向的预防与干预方案(刘胜枝，2021)。

5. 结论

1) 童年期心理虐待能显著正向预测青少年的休闲无聊。

2) 孤独感显著正向预测问题性短视频使用，自我控制显著负向预测问题性短视频使用。

3) 自我控制在孤独感与问题性短视频使用之间起调节作用，自我控制水平越高，孤独感对问题性短视频使用的预测作用越弱，即孤独感与问题性短视频使用之间的正向关联随自我控制水平的升高而减弱。

4) 休闲无聊与童年期心理虐待对问题性短视频使用的直接预测作用不显著。

致　谢

感谢参与问卷调查的全体学生和任课教师，感谢在问卷发放与回收过程中给予帮助的各位同学。

参考文献

陈明珠, 孙越异(2021). 中学生家庭亲密度及适应性与网络依赖的关系: 孤独感的中介效应. *中国健康心理学杂志, 29(3),* 407-412.

胡倩, 陶婷, 高文斌(2022). 青少年自我控制研究的系统综述. *中国心理卫生杂志, 36(2),* 129-134.

姜永志, 白红梅, 白晓丽, 等(2019). 问题性移动社交媒体使用者的注意偏向特点. *中国药物依赖性杂志, 28(5),* 353-358.

金盛华, 于全磊, 郭亚飞, 等(2017). 青少年网络社交使用频率对网络成瘾的影响: 家庭经济地位的调节作用. *心理科学, 40(4),* 885-891.

利振华(2022). *父母监控对青少年自我控制的影响及教育策略研究*. 硕士学位论文, 广州: 广州大学.

刘胜枝(2021). 哪些因素在影响青少年的手机使用行为及效果. *人民教育, (8),* 37-40.

骆帼婷, 郭菲, 陈祉妍, 等(2022). 休闲无聊和青少年短视频使用的关系: 一个有调节的中介模型. *教育生物学杂志, 10(5),* 411-417.

毛峥, 姜永志(2022). 青少年短视频媒体使用倾向的潜在类别及其与人格特质的关系. *中华行为医学与脑科学杂志, 31(11),* 1026-1033.

毛峥, 姜永志(2023). 神经质人格对问题性短视频使用的影响: 孤独感和无聊倾向的链式中介作用. *中国健康心理学杂志, 31(3),* 440-446.

毛峥, 姜永志, 金童林, 等(2022). 大学生问题性短视频媒体使用量表的初步编制. *中华行为医学与脑科学杂志, 31(5),* 462-468.

潘辰, 邓云龙, 管冰清, 等(2010). 儿童心理虐待量表的修订和信效度检验. *中国临床心理学杂志, 18(4),* 463-465.

屈智勇, 邹泓(2009). 家庭环境、父母监控、自我控制与青少年犯罪. *心理科学, 32(2),* 360-363.

曲可佳, 邹泓, 余益兵(2010). 青少年孤独感与人格五因素的关系: 人际关系能力的中介作用. *心理学探新, 30(6),* 75-80.

谭树华, 郭永玉(2008). 大学生自我控制量表的修订. *中国临床心理学杂志, 16(5),* 468-470.

许颖, 林丹华(2015). 家庭压力与青少年抑郁、孤独感及幸福感——家庭弹性的补偿与调节作用. *心理发展与教育, 31(5),* 594-602.

姚梦萍, 贾振彪, 陈欣, 等(2015). 大学生无聊倾向与手机依赖行为关系. *中国公共卫生, 31(2),* 215-217.

姚梦萍, 贾振彪, 陈欣, 等(2016). 大学生生命意义感在无聊感与手机依赖行为间中介作用. *中国学校卫生, 37(3),* 453-456.

张娴静(2022). *社会排斥与青少年问题性移动社交网络使用的关系: 孤独感与自我控制的中介作用*. 硕士学位论文, 保定: 河北大学.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science, 16,* 351-355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Duckworth, A. L. (2011). The Significance of Self-Control. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108,* 2639-2640. https://doi.org/10.1073/pnas.1019725108

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research, 22,* 1-17. https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811

Leung, L. (2008). Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children & Media, 2,* 93-113. https://doi.org/10.1080/17482790802078565

Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science, 13,* 70-87. https://doi.org/10.1177/1745691617713052

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