Advances in Psychology 心理学进展, 2026, 16(11), 89-99
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2026.1611529

Hans汉斯

童年创伤与短视频过度使用的关系：自我概念清晰性与正念注意觉知的链式中介作用

陈诗娴，江煞美，黄晓嫣，张君怡，褚成静*

广东医科大学人文与管理学院，广东 东莞

收稿日期：2026年9月30日；录用日期：2026年10月28日；发布日期：2026年11月6日

摘　要

该研究旨在探讨童年创伤在青年群体(18~25岁)过度使用短视频的影响，并检验了自我概念清晰性和正念注意觉知在其中扮演的链式中介作用。研究通过对380名青年进行问卷调查，采用童年创伤问卷、自我概念清晰性量表、正念注意觉知量表和大学生短视频成瘾量表收集数据。使用SPSS PROCESS Model 6进行统计分析。研究发现：1) 童年创伤与短视频过度使用呈显著正相关；2) 自我概念清晰性和正念注意觉知分别在童年创伤与短视频过度使用之间起独立的中介作用；3) 存在一个显著的链式中介效应，即童年创伤通过降低自我概念清晰性，进而削弱正念注意觉知，最终导致短视频过度使用。研究结论认为，自我概念清晰性和正念注意觉知的链式中介作用是童年创伤影响短视频过度使用的重要心理机制。

关键词

童年创伤，短视频过度使用，自我概念清晰性，正念

The Relationship between Childhood Trauma and Excessive Short Video Use: The Chain Mediating Role of Self-Concept Clarity and Mindful Attention Awareness

Shixian Chen, Xinmei Jiang, Xiaoyan Huang, Junyi Zhang, Chengjing Chu*

School of Humanities and Management, Guangdong Medical University, Dongguan Guangdong

Received: September 30, 2026; accepted: October 28, 2026; published: November 6, 2026

*通讯作者。

文章引用: 陈诗娴, 江煞美, 黄晓嫣, 张君怡, 褚成静(2026). 童年创伤与短视频过度使用的关系: 自我概念清晰性与正念注意觉知的链式中介作用. *心理学进展, 16(11),* 89-99. DOI: 10.12677/ap.2026.1611529

Abstract

This study aims to explore the impact of childhood trauma on excessive short video use among young people (ages 18~25), and to examine the chain mediating role of self-concept clarity and mindful attention awareness. The study collected data by surveying 380 young people, using the Childhood Trauma Questionnaire, Self-Concept Clarity Scale, Mindful Attention Awareness Scale, and College Student Short Video Addiction Scale. Statistical analysis was performed using SPSS PROCESS Model 6. The study found: 1) Childhood trauma and excessive use of short videos are significantly positively correlated; 2) Self-concept clarity and mindful attention awareness play independent mediating roles between childhood trauma and excessive short video use; 3) There is a significant chain mediation effect: childhood trauma weakens mindful attention awareness by reducing self-concept clarity, ultimately leading to excessive short video use. The research concludes that the chain mediation between self-concept clarity and mindful attention awareness is an important psychological mechanism by which childhood trauma influences excessive short video use.

Keywords

Childhood Trauma, Excessive Use of Short Videos, Self-Concept Clarity, Mindfulness

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

1.1. 研究背景

随着数字化时代的发展，短视频行业迅速兴起。根据第 57 次《中国互联网络发展状况统计报告》，截至 2025 年 12 月，我国网民规模达 11.25 亿人，互联网普及率达 80.1%。其中短视频用户规模达 10.74 亿人，占网民规模的 95.4% (中国互联网络信息中心，2026)。短视频具备的娱乐性和社交性非常容易让用户在享受其便利性的同时产生对短视频的依赖，甚至过度使用行为。这一行为可能演变为类似成瘾的行为模式，对人们身心都会产生负面影响(冯春生，贾林祥，2026；王建亚等，2020)。

童年期作为个体发展的重要阶段，将影响儿童社会心理发展，早期养育经历导致的创伤与成年后各类心理问题和精神障碍存在密切关联(张劲松，2015)。后续也有研究表明，童年逆境经历(Adverse Childhood Experiences, ACE)被证实会导致儿童和青少年出现广泛的内化和外化行为问题，甚至慢性身体疾病和精神障碍(Lowthian et al., 2021)。

基于上述背景，本研究目的是探究童年创伤与短视频过度使用之间的关系。

1.2. 童年创伤

现代精神病学将童年创伤经历界定为关键性、应激性或创伤性的事件(Jaworska-Andryszewska & Rybakowski, 2019)，包括身体虐待、身体忽视、情感虐待、情感忽视以及性虐待。由于这些经历难以预测和避免，儿童在缺乏心理帮助的条件下，很容易遭到严重伤害(赵永祺，2024)。短视频过度使用是指个体因对短视频产生消极心理依赖，无法控制自己过度观看短视频而出现身体、心理和社会功能等显著受损的现象(潘俊星等，2024)。而短视频的使用群体和使用时间的增加，使得短视频沉迷现象引起学术界的广

泛关注(冯春生，贾林祥，2026)。根据自我决定理论，人有三种基本的心理需求，分别是自主需求、归属需求和能力需求。童年创伤会损害个体基本心理需求的满足，进而增加过度使用网络的风险(孟现鑫等，2024)。依恋理论进一步为理解个体心理需求与情绪调节提供重要框架。该理论认为童年早期与照顾者之间的互动经历会被个体内化为一套系统性的关系期望、情绪和行为模式(Bowlby, 1979; Mikulincer & Shaver, 2005)。存在童年创伤的个体由于在早期的照顾中没有获得良好和安全的依恋关系，容易在成年期表现为依恋焦虑或依恋回避的不安全依恋。这类个体由于缺乏有效的情绪调节策略，在陷入情绪困扰时容易以短视频平台这类即时、可控、低门槛的愉悦刺激，把短视频当作一种情绪逃避手段(Jasper et al., 2026)。因此，遭受不良养育的儿童可能在成年后表现出对网络的过度补偿。基于此，本研究提出假设 1：童年创伤对短视频过度使用有正向预测作用。

1.3. 自我概念

自我概念作为个体对自身知觉和认识的重要心理发展指标，对个体的心理与行为具有十分重要的影响(Harter, 2006)。自我概念清晰性(Self-Concept Clarity, SCC)是指个体自我概念内容的确定性、内部一致性和时间稳定性(Campbell et al., 1996)，是预测个体心理健康与适应性行为的重要指标。国内有研究表明，自我概念越清晰的个体，其心理健康状况和适应行为表现越好(简云超等，2022)。然而，童年创伤经历会对个体自我概念的发展造成严重损害。以认知－行为模型为理论基础，童年创伤作为远端因素，可通过影响自我概念这一近端因素，进而导致个体心理适应能力的下降(Melamed et al., 2024)。也存在实证研究表明，个体在儿童时期遭受虐待会导致消极的自我概念(Gesinde, 2011)。而自我概念清晰性与短视频成瘾存在显著负相关也得到证实，自我概念越清晰的个体会有清晰的目标，能合理规划自己的安排，因此对短视频的使用是有规划的使用，从而不会过度使用以致成瘾(乔晓熔等，2025)。基于此，本研究提出假设 2：自我概念清晰性在童年创伤与短视频过度使用之间起中介作用。以及假设 3：童年创伤对自我概念清晰性有负向预测作用。

正念注意觉知(Mindful Attention Awareness)是指个体对当下内在状态和外部环境保持有意识、非评判性觉察的能力(Brown & Ryan, 2003)。研究表明，正念注意觉知水平与问题性网络使用呈显著负相关，低正念水平的个体更容易陷入自动化的、习惯性的网络使用行为，缺乏对自身行为冲动的有效觉察和抑制(Calvete et al., 2017)。正念水平较低的个体倾向于将短视频作为回避负面情绪的工具，难以主动调节过度使用行为，从而陷入成瘾循环。并且正念注意觉知水平越高的个体，其情绪调节能力越强，越能有意识地监控和调节自身行为(Hölzel et al., 2011)。而童年创伤的个体由于不安全依恋的影响，在自我情绪调节上存在困难，可能通过较低的正念注意觉知水平而产生短视频的过度使用。基于此，本研究提出假设 4：正念注意觉知在童年创伤与短视频过度使用之间起中介作用。以及假设 5：童年创伤对正念注意觉知有负向预测作用。

自我概念清晰性与正念注意觉知之间存在密切的理论与实证关联。研究表明，正念倾向越高的个体，其自我概念清晰性也越高；清晰的自我概念为个体提供了稳定的内在参照框架，使其能够更有效地觉察和解读当下的内心体验(Hanley & Garland, 2017)。因此，自我概念清晰性可能是正念注意觉知得以有效运作的认知基础。基于此，本研究提出假设 6：自我概念清晰性对正念注意觉知有正向预测作用。假设 7：自我概念清晰性和正念注意觉知在童年创伤与短视频过度使用之间起链式中介作用。

综上所述，童年创伤可能通过损害个体的自我概念清晰性，进而削弱其正念注意觉知能力，最终导致短视频过度使用。目前，尚未有研究系统检验这一链式中介路径。因此，本研究以 18~25 岁的青年人群为研究对象，构建“童年创伤 → 自我概念清晰性 → 正念注意觉知 → 短视频过度使用”的链式中介模型，同时检验自我概念清晰性和正念注意觉知的平行中介效应，从而揭示童年创伤影响大学生短视频过度使用的心理机制。本研究构建的理论模型见图 1。

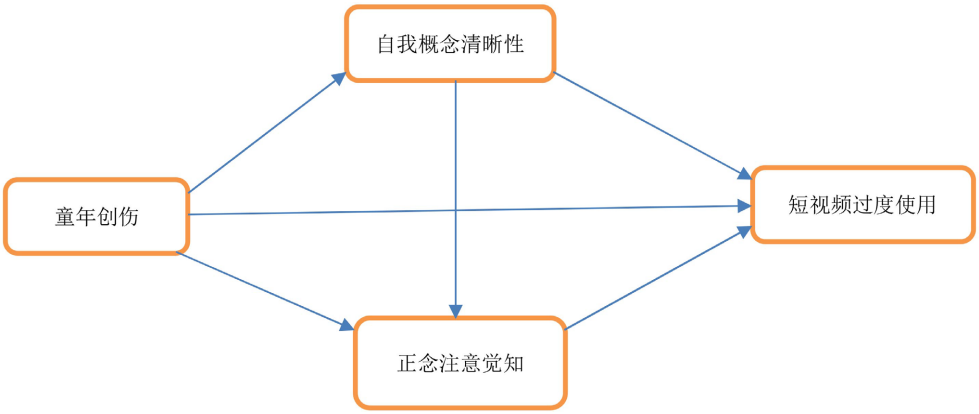


Figure 1. Research hypothesis model diagram
图 1. 研究假设模型图

2. 方法

2.1. 研究对象

采用方便取样法，通过线上问卷平台对 18~25 岁的青年群体进行问卷调查。共发放问卷 409 份，剔除规律性作答 15 份，注意力检测题答错 11 份，作答时间过短 3 份(<120 s)，最终获得有效问卷 380 份，回收率为 92.9%。被试年龄范围为 18~25 岁(M = 21.06, SD = 2.18)；其中女性 276 人(72.6%)，男性 98 人(25.8%)，其他或不愿透露 6 人(1.6%)；受教育程度方面，高中及以下 11 人(2.9%)、大专 17 人(4.5%)、本科 314 人(82.6%)、硕士及以上 38 人(10.0%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 童年创伤问卷简版

童年创伤问卷简版(Childhood Trauma Questionnaire-Short Form, CTQ-SF)，本研究采用由 Bernstein 等(2003)编制、赵幸福等(2005)修订的中文版童年创伤问卷简版。该量表共 28 题，包括情感虐待、躯体虐待、性虐待、情感忽视和躯体忽视 5 个维度。初步信度分析发现，躯体忽视维度的内部一致性系数较低($\alpha = 0.408$)，远低于可接受标准($\alpha \geq 0.70$)。为确保测量质量，参考张敏(2011)的研究，本研究删除躯体忽视维度(5 题)，保留情感虐待、躯体虐待、性虐待和情感忽视 4 个维度，共 23 题。量表采用 Likert 5 点计分法，从 1 (从不)到 5 (总是)，得分越高表示童年创伤经历越严重。修订后量表的 Cronbach's α 系数为 0.732，各维度的 α 系数分别为：情感虐待 0.830、躯体虐待 0.808、性虐待 0.877、情感忽视 0.879。

2.2.2. 自我概念清晰性量表

自我概念清晰性量表(Self-Concept Clarity Scale, SCCS)，本研究采用由 Campbell 等(1996)编制、由牛更枫等人(2016)修订的自我概念清晰性量表。该量表的内部一致性系数为 0.81。采用 Likert 5 点计分，从 1 (很不符合)到 5 (非常符合)，得分越高表示个体的自我概念清晰性越高。该量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.894。

2.2.3. 正念注意觉知量表

正念注意觉知量表(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)，本研究采用由 Brown 和 Ryan (2003)编制、陈思佚等(2012)修订的中文版正念注意觉知量表。该量表共 15 题，为单维度量表，采用 Likert6 点计分法，从 1 (几乎总是)到 6 (几乎从不)，总分范围为 15~90 分，得分越高表示个体的正念注意觉知水平

越高。该量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.889。

2.2.4. 大学生短视频成瘾量表

大学生短视频成瘾量表(Short-Video Addiction Scale among College Students, SVAS)，本研究采用秦浩轩等(2019)编制的大学生短视频成瘾量表，由戒断性、逃避性、失控性和低效性四个维度构成，其中戒断性包含 5 个题项，逃避性包含 3 个题项，失控性包含 4 个题项，低效性包含 2 个题项，共有 14 个项目。量表采用 Likert 5 点计分法，从 1 (非常不符合)到 5 (非常符合)。总量表的内部一致性信度系数为 0.91，每个维度的 Cronbach's α 系数也在 0.76~0.89 之间，且四个因子表现出较好的结构拟合度。该量表在本研究中的 Cronbach's α 系数为 0.885。本研究以大学生短视频成瘾量表(SVAS)所测得分作为短视频过度使用程度的操作指标。二者均反映个体对短视频的失控性、问题性使用，在行为表现上高度重叠(潘俊星等，2024)。

2.3. 数据分析

本研究采用 SPSS 27.0 和 PROCESS Model 6。通过采用 Bootstrap 法、重复抽样 5000 次、95%置信区间控制统计方法质量；控制人口学变量的影响，提高统计结论的内部效度；采用国际通用的 PROCESS 宏程序 Model 6 进行链式中介分析，提高统计结论可靠性。

3. 结果

3.1. 人口学变量差异分析

采用独立样本 t 检验考察各研究变量在性别上的差异。结果显示，自我概念清晰性存在显著的性别差异($t = 2.398, p = 0.017$)，男生的自我概念清晰性($M = 3.28, SD = 0.81$)显著高于女生($M = 3.06, SD = 0.78$)；童年创伤、正念注意觉知与短视频过度使用在性别上均不存在显著差异($p > 0.05$)。

鉴于自我概念清晰性存在显著的性别差异，且其为本研究链式中介模型的核心变量，为避免性别因素对中介路径估计的混淆，后续链式中介效应分析将性别作为协变量加以控制。

3.2. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法对共同方法偏差进行检验。将所有测量题项进行未旋转的探索性因子分析，结果显示，共提取出 15 个特征根大于 1 的因子，第一个因子解释的变异量为 17.319%，小于 40%的临界值(周浩，龙立荣，2004)，表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题，测量结果具有可信性。

3.3. 描述性统计与正态性检验

3.3.1. 核心变量的描述性统计

鉴于童年创伤问卷的躯体忽视维度信度较低($\alpha = 0.408$)，本研究删除该维度后重新计算童年创伤总分。为检验结论的稳健性，对比分析了删除前后的主要结果(见表 1)。结果显示，删除躯体忽视维度后，童年创伤与短视频过度使用的相关系数($r = 0.161, p < 0.01$)与删除前($r = 0.160, p < 0.01$)几乎完全一致，链式中介效应的方向和显著性均未发生实质性改变，表明本研究结论具有稳健性。

Table 1. Comparison of main outcomes before and after removing the somatic ignoring dimension ($N = 380$)
表 1. 删除躯体忽视维度前后的主要结果对比($N = 380$)

分析项目	删除前	删除后
描述性统计		
童年创伤均值(SD)	1.94 (0.36)	1.92 (0.35)

续表

童年创伤偏度	0.85	1.17
童年创伤峰度	1.95	2.93
相关分析		
童年创伤与自我概念清晰性	−0.165**	−0.185**
童年创伤与正念注意觉知	−0.361**	−0.348**
童年创伤与短视频过度使用	0.160**	0.161**
中介效应分析		
总效应	0.319**	0.334**
直接效应	0.009	0.013
总间接效应	0.310**	0.320**
间接效应 1 (通过自我概念清晰性)	0.071**	0.082**
间接效应 2 (通过正念注意觉知)	0.221**	0.218**
链式中介效应	0.018**	0.021**

注：*$p < 0.05$，**$p < 0.01$。删除前后的效应值均为非标准化系数。

本研究四个核心变量的描述性统计结果见表 2。从表 2 可以看出，童年创伤处于较低水平(M = 1.92, SD = 0.35)；自我概念清晰性处于中等偏上水平(M = 3.12, SD = 0.79)；正念注意觉知处于中等偏上水平(M = 3.80, SD = 0.86)；短视频过度使用处于中等水平(M = 3.13, SD = 0.72)。

Table 2. Descriptive results of childhood trauma, self-concept clarity, mindful attention awareness, and excessive short video use (N = 380)
表 2. 童年创伤、自我概念清晰性、正念注意觉知、短视频过度使用的描述性结果(N = 380)

变量	均值(M)	标准差(SD)	偏度(标准误)	峰度
童年创伤	1.92	0.35	1.166 (0.125)	2.928 (0.250)
自我概念清晰性	3.12	0.79	−0.275 (0.125)	−0.614 (0.250)
正念注意觉知	3.80	0.86	−0.028 (0.125)	−0.494 (0.250)
短视频过度使用	3.13	0.72	−0.269 (0.125)	−0.461 (0.250)

3.3.2. 正态性检验

对四个核心变量进行正态性检验，主要采用偏度和峰度进行检验。结果见表 2 显示，童年创伤、自我概念清晰性、正念注意觉知和短视频过度使用的偏度绝对值分别为 1.166、0.275、0.028 和 0.269，峰度绝对值分别为 2.928、0.614、0.494 和 0.461。偏度绝对值小于 3，峰度绝对值小于 10，则表明该数据分布符合正态分布假设，适合进行后续的参数检验。

3.4. 相关分析

本研究对童年创伤、自我概念清晰性、正念注意觉知和短视频过度使用进行相关分析。结果表明：童年创伤与自我概念清晰性呈显著负相关，与正念注意觉知呈显著负相关，与短视频过度使用呈显著正相关；自我概念清晰性与正念注意觉知呈显著正相关，与短视频过度使用呈显著负相关；正念注意觉知

与短视频过度使用呈显著负相关。各变量间相关均达到显著水平，为检验链式中介效应提供了前提。此外，变量间的直接相关虽弱但显著，提示童年创伤与短视频过度使用的关系可能是间接的、通过中介变量传导的，故进一步采用链式中介模型检验其内部机制。详细结果见表 3。

Table 3. Correlation analysis of childhood trauma, self-concept clarity, mindful attention awareness, and excessive use of short videos ($N = 380$)
表 3. 童年创伤、自我概念清晰性、正念注意觉知、短视频过度使用的相关分析($N = 380$)

变量	1	2	3	4
1) 童年创伤	-			
2) 自我概念清晰性	−0.185**	-		
3) 正念注意觉知	−0.348**	0.226**	-	
4) 短视频过度使用	0.161**	−0.287**	−0.380**	-

注：**表示 $p < 0.01$；1 = 童年创伤，2 = 自我概念清晰性，3 = 正念注意觉知，4 = 短视频过度使用。

3.5. 链式中介效应分析

基于上述数据分析结果，在控制性别的前提下，为考察自我概念清晰性和正念注意觉知的中介效应，采用 Bootstrap 法重复抽样 5000 次，以 95%置信区间是否包含 0 判定间接效应的显著性。详细结果见表 4、表 5 和图 2。

Table 4. Regression coefficients for each path in the chain mediation model ($N = 380$)
表 4. 链式中介模型各路径的回归系数($N = 380$)

预测变量	模型 1 (自我概念清晰性)		模型 2 (正念注意觉知)		模型 3 (短视频过度使用)	
	β	*t*	β	*t*	β	*t*
童年创伤	−0.184	−3.658**	−.317	−6.559***	0.006	0.128
自我概念清晰性			0.163	3.359***	−.214	−4.427***
正念注意觉知					−.332	−6.577***
R^2	0.042		0.151		0.188	
F	8.205**		22.200***		21.746***	

注：**表示 $p < 0.01$，***表示 $p < 0.001$；表中 β 为标准化系数；分析已控制性别。

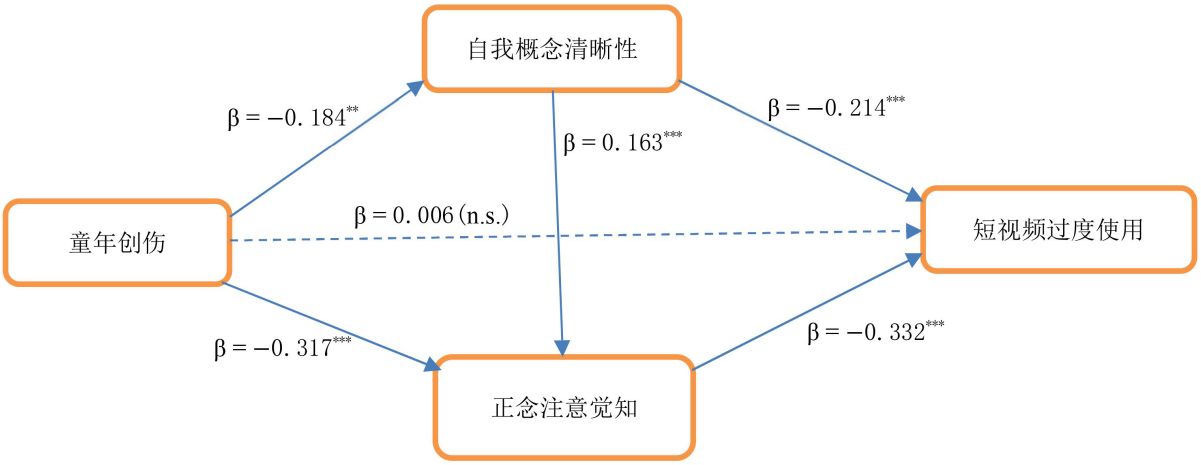
Table 5. Bootstrap test results of the chain mediation effect ($N = 380$)
表 5. 链式中介效应的 Bootstrap 检验结果($N = 380$)

效应类型	效应值	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
总效应	0.334	0.105	0.127	0.540
直接效应：1 → 4	0.013	0.104	−0.190	0.217
总间接效应	0.320	0.067	0.196	0.459
Ind 1：1 → 2 → 4	0.082	0.033	0.024	0.155
Ind 2：1 → 3 → 4	0.218	0.053	0.123	0.329
Ind 3：1 → 2 → 3 → 4	0.021	0.011	0.004	0.047

注：Bootstrap = 5000 次；95% CI 不包含 0 表示效应显著；1 = 童年创伤，2 = 自我概念清晰性，3 = 正念注意觉知，4 = 短视频过度使用。

回归分析结果显示(见表 4)：童年创伤显著负向预测自我概念清晰性(β = −0.184, p = 0.001)；童年创伤(β = −0.317, p < 0.001)与自我概念清晰性(β = 0.163, p < 0.001)均能显著预测正念注意觉知；当同时纳入自我概念清晰性与正念注意觉知后，自我概念清晰性(β = −0.214, p < 0.001)与正念注意觉知(β = −0.332, p < 0.001)均显著负向预测短视频过度使用，而童年创伤对短视频过度使用的直接预测作用不显著(β = 0.006, p = 0.927)。

Bootstrap 检验结果(见表 5)显示：童年创伤对短视频过度使用的总效应显著(效应值 = 0.334，95% CI [0.127, 0.540])；总间接效应显著(效应值 = 0.320，95% CI [0.196, 0.459])；三条间接路径的 95%置信区间均不包含 0，即：童年创伤 → 自我概念清晰性 → 短视频过度使用(效应值 = 0.082，95% CI [0.024, 0.155])、童年创伤 → 正念注意觉知 → 短视频过度使用(效应值 = 0.218，95% CI [0.123, 0.329])、童年创伤 → 自我概念清晰性 → 正念注意觉知 → 短视频过度使用(效应值 = 0.021，95% CI [0.004, 0.047])，均达到显著水平。控制中介变量后，童年创伤对短视频过度使用的直接效应不显著(效应值 = 0.013，95% CI [−0.190, 0.217])，表明自我概念清晰性与正念注意觉知在童年创伤与短视频过度使用之间起完全中介作用。链式中介模型见图 2。



注：图中数值为标准化路径系数；**表示 p < 0.01，***表示 p < 0.001；n.s. 表示不显著(p > 0.05)；虚线表示路径不显著。

Figure 2. Chain mediation model diagram
图 2. 链式中介模型图

4. 讨论

4.1. 童年创伤与短视频过度使用的关系

本研究结果显示，童年创伤与短视频过度使用呈显著正相关，这与假设 1 一致。该发现与现有研究结论一致，证实了童年创伤经历会增加个体成年后的短视频过度使用风险(孟现鑫等，2024)。从依恋理论的角度来看，遭受童年创伤的个体由于早期依恋关系的缺失，在成年后更倾向于通过短视频这类即时、可控、低门槛的媒介来满足其未被满足的心理需求(Jasper et al., 2026)。短视频所提供的丰富性的内容和即时反馈的机制，十分符合该个体的心理需求，从而造成过度使用行为的产生。

4.2. 自我概念清晰性与正念注意觉知的中介作用

首先，关于自我概念清晰性的中介作用研究结果表明。童年创伤与自我概念清晰性呈显著负相关，

自我概念清晰性与短视频过度使用呈显著负相关。链式中介模型进一步显示，童年创伤显著负向预测自我概念清晰性，而自我概念清晰性显著负向预测短视频过度使用。Bootstrap 检验结果表明，自我概念清晰性在童年创伤与短视频过度使用之间起显著中介作用，支持假设 2 和 3。这一发现与认知－行为模型的预测一致，即童年创伤作为远端因素，通过损害自我概念这一近端因素，进而导致个体适应不良行为的增加(Melamed et al., 2024)。自我概念越清晰的个体会有清晰的目标，能合理规划自己的安排，因此对短视频的使用是有规划的使用，从而不会过度使用以致成瘾(乔晓熔等，2025)。

其次，关于正念注意觉知的中介作用的研究结果分析。童年创伤与正念注意觉知呈显著负相关，正念注意觉知与短视频过度使用呈显著负相关。链式中介模型显示，童年创伤显著负向预测正念注意觉知，而正念注意觉知显著负向预测短视频过度使用。Bootstrap 检验结果表明，正念注意觉知在童年创伤与短视频过度使用之间起显著中介作用，支持假设 4 和 5。该结果与先前研究一致，表明童年创伤会削弱个体的正念能力，进而增加问题性网络使用的风险(Calvete et al., 2017)。正念注意觉知水平较低的个体缺乏对当下内在状态的有效觉察，更容易陷入自动化的、习惯性的行为模式，难以主动监控和调节自己的短视频使用行为(Hölzel et al., 2011)。值得注意的是，正念注意觉知的中介效应值明显大于自我概念清晰性的中介效应值，表明正念注意觉知在童年创伤影响短视频过度使用的过程中发挥了更为核心的作用。

最后，关于自我概念清晰性与正念注意觉知的链式中介作用的研究结果分析。本研究最重要的发现是，自我概念清晰性和正念注意觉知在童年创伤与短视频过度使用之间起链式中介作用。链式中介模型结果显示，自我概念清晰性显著正向预测正念注意觉知，支持假设 6。Bootstrap 检验结果表明，“童年创伤 → 自我概念清晰性 → 正念注意觉知 → 短视频过度使用”这一链式中介路径的间接效应显著，支持假设 7。这一发现与前人研究结论一致，即清晰的自我概念为个体提供了稳定的内在参照框架，使其能够更有效地觉察和解读当下的内心体验(Hanley & Garland, 2017)。换言之，只有当个体对自我有清晰的认识时，才能更好地运用正念注意觉知的能力来监控和调节自己的情绪与行为。因此，自我概念清晰性可被视为正念注意觉知得以有效运作的认知基础。

综合三条间接路径的效应值来看，总间接效应占总效应的 95.8%，而直接效应不显著，表明自我概念清晰性与正念注意觉知在童年创伤与短视频过度使用之间起完全中介作用。这一结果进一步证实，童年创伤对短视频过度使用的影响并非直接发生，而是通过自我概念清晰性和正念注意觉知这两个近端心理机制的连续作用来实现的。

4.3. 研究的意义

在理论意义方面，本研究首次系统检验了“童年创伤 → 自我概念清晰性 → 正念注意觉知 → 短视频过度使用”这一链式中介模型，为理解童年创伤的长期心理影响提供了新的视角。研究结果验证了认知－行为模型和依恋理论在短视频过度使用中的适用性，也揭示了自我概念清晰性和正念注意觉知这两个近端因素之间的顺序关系和内在联系，提供另一种网络成瘾行为的理论解释框架。

在实践意义方面，研究结果为短视频过度使用的干预提供了可行性的指导。首先，针对遭受童年创伤的个体，可通过自我概念澄清疗法(Self-Concept Clarification Therapy)帮助其建立清晰、积极的自我认知，从而减少其对短视频的过度依赖。其次，正念训练(Mindfulness-Based Interventions)也可作为有效的干预手段，提升个体对自身行为和情绪的觉察能力，帮助其打破自动化的短视频使用模式。

5. 结论、局限性与展望

5.1. 结论

童年创伤首先通过降低自我概念清晰性，进而削弱正念注意觉知能力，最终导致短视频过度使用的

增加。

5.2. 局限性与展望

尽管本研究取得了一定的成果，但仍存在以下局限，有待后续研究进一步完善。

第一，测量工具的局限。本研究发现童年创伤问卷的躯体忽视维度信度较低，故删除该维度后重新进行分析。尽管删除前后的结果对比表明童年创伤与短视频过度使用的相关以及链式中介效应的方向和显著性均未发生实质性改变，但是这一调整可能限制了对童年创伤整体的评估。躯体忽视维度作为童年创伤的重要组成部分，其排除可能导致本研究低估了童年创伤的实际影响。未来研究可采用更可靠的测量工具，如使用项目反应理论(IRT)等高级测量模型来评估和处理有问题的条目，以提高测量的精确性。

第二，样本代表性有限。本研究的被试主要为 18~25 岁的青年群体(N = 380)，研究结论能否推广到其他年龄段尚需进一步验证。不同年龄群体的媒介使用习惯、自我概念发展水平和正念能力可能存在显著差异，因此未来研究应扩大样本的年龄范围。

第三，性别样本分布不均。研究发现自我概念清晰性存在显著的性别差异，男性的自我概念清晰性显著高于女性。然而，本研究中男性样本数量可能相对较少，这可能影响性别差异分析的统计检验力。未来研究应采用配额抽样或分层抽样，确保男女样本比例均衡，以便更准确地检验性别在童年创伤与短视频过度使用关系中的调节作用。

最后，中介机制尚不全面。未纳入抑郁、焦虑水平、社会支持、家庭功能等潜在混淆变量。这些变量不仅可能影响本研究结论的稳健性，还可能在模型中起独立的中介或调节作用。未来研究应构建更全面的理论模型，整合个体心理状态、人际支持系统等多层次因素，从而揭示童年创伤影响短视频过度使用的更复杂心理机制。

基金项目

2026 年度广东省大学生创新创业训练计划项目(S202610571106)：Guangdong Provincial College Students' Innovation and Entrepreneurship Training Program (S202610571106)。

参考文献

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.

冯春生, 贾林祥(2026). 短视频沉迷行为的影响机制综述. *心理月刊, 21(10),* 228-232.

简云超, 刘秀林, 潘越, 徐玉婷(2022). 农村初中生学校适应、领悟社会支持及自我概念清晰性的特点与关系初探——源自四川省 3 个地区的调查. *成都师范学院学报, 38(1),* 86-93.

孟现鑫, 颜晨, 俞德霖, 高树玲, 傅小兰(2024). 童年创伤与网络成瘾关系的三水平元分析. *心理科学进展, 32(7),* 1087-1121.

牛更枫, 孙晓军, 周宗奎, 田媛, 刘庆奇, 连帅磊(2016). 青少年社交网站使用对自我概念清晰性的影响: 社会比较的中介作用. *心理科学, 39(1),* 97-102.

潘俊星, 赵小云, 吕翠, 张园(2024). 短视频成瘾: 一种新型的网络成瘾. *杭州师范大学学报(自然科学版), 23(6),* 611-619.

乔晓熔, 胡炳政, 郑满利(2025). 大学生自我概念清晰性对短视频成瘾的影响: 生命意义感的中介作用. *科教导刊, (30),* 103-105.

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, 1(8),* 586-598.

王建亚, 张雅洁, 程慧平(2020). 大学生手机短视频过度使用行为影响因素研究. *图书馆学研究, (13),* 84-95.

张劲松(2015). 童年早期心理创伤对儿童社会心理发展的影响. *中国儿童保健杂志, 23(6),* 561-563+569.

张敏(2011). 中文版儿童期虐待问卷信度及效度评价. *中国公共卫生, 27(5),* 669-670.

赵幸福, 张亚林, 李龙飞, 周云飞, 李鹤展, 杨世昌(2005). 中文版儿童期虐待问卷的信度和效度. *中国临床康复, 9(20),* 105-107.

赵永祺(2024). *童年创伤对初中生人际适应的影响: 自我概念的中介作用和正念的调节作用*. 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳师范大学.

中国互联网络信息中心(2026). 第 57 次*《中国互联网络发展状况统计报告》*. https://www.cnnic.net.cn/n4/2026/0304/c88-11549.html

周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展, 12(6),* 942-950.

Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T. et al. (2003). Development and Validation of a Brief Screening Version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect, 27,* 169-190. https://doi.org/10.1016/s0145-2134(02)00541-0

Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory. *Behavioral and Brain Sciences, 2,* 637-638. https://doi.org/10.1017/s0140525x00064955

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 822-848. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822

Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness Facets and Problematic Internet Use: A Six-Month Longitudinal Study. *Addictive Behaviors, 72,* 57-63. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018

Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-Concept Clarity: Measurement, Personality Correlates, and Cultural Boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology, 70,* 141-156. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141

Gesinde, A. M. (2011). The Impact of Seven Dimensions of Emotional Maltreatment on Self Concept of School Adolescents in Ota, Nigeria. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30,* 2680-2686. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.12.001

Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2017). Clarity of Mind: Structural Equation Modeling of Associations between Dispositional Mindfulness, Self-Concept Clarity and Psychological Well-being. *Personality and Individual Differences, 106,* 334-339. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.028

23. Harter, S. (2006). The Self. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (6th ed., pp. 505-570). Wiley.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6,* 537-559. https://doi.org/10.1177/1745691611419671

Jasper, L. A., Bischoff, H., & Eichenberg, C. (2026). Relationship between Attachment Anxiety and Attachment Avoidance, Mentalization Ability, and Various Digital Addictions: A Cross-Sectional Study among University Students. *BMC Psychiatry, 26,* Article No. 188. https://doi.org/10.1186/s12888-026-07776-w

Jaworska-Andryszewska, P., & Rybakowski, J. (2019). Pharmacotherapy and Psychotherapy for Bipolar Disorder in the Context of Early Childhood Trauma. *Pharmacotherapy in Psychiatry and Neurology, 35,* 37-50. https://doi.org/10.33450/fpn.2019.04.001

Lowthian, E., Anthony, R., Evans, A., Daniel, R., Long, S., Bandyopadhyay, A. et al. (2021). Adverse Childhood Experiences and Child Mental Health: An Electronic Birth Cohort Study. *BMC Medicine, 19,* Article No. 172. https://doi.org/10.1186/s12916-021-02045-x

Melamed, D. M., Botting, J., Lofthouse, K., Pass, L., & Meiser-Stedman, R. (2024). The Relationship between Negative Self-Concept, Trauma, and Maltreatment in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review, 27,* 220-234. https://doi.org/10.1007/s10567-024-00472-9

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment Theory and Emotions in Close Relationships: Exploring the Attachment-Related Dynamics of Emotional Reactions to Relational Events. *Personal Relationships, 12,* 149-168. https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x