

短视频平台使用强度与青少年自我认同发展的关系 ——基于心理弹性的中介作用研究

张鑫*

(欧洲大学, 塞尔维亚 贝尔格莱德 101501)

摘要: 短视频平台已深度融入青少年日常生活, 成为其信息获取与休闲娱乐的核心工具, 其使用强度对青少年关键期的自我认同发展影响深远。本研究聚焦短视频平台使用强度与青少年自我认同的关系, 重点验证心理弹性的中介作用。研究发现, 过高强度的短视频使用会通过社会比较、信息过载及挤占线下探索时间等方式, 冲击自我认同的清晰性与稳定性, 易引发认同弥散或早闭; 而心理弹性作为积极个人特质, 既发挥“缓冲器”作用缓解负面影响, 又作为“传导器”影响内在作用机制, 即高强度使用会损耗心理资源、降低心理弹性, 进而阻碍健康自我认同的形成。研究为家庭、学校及社会制定教育干预策略提供了方向, 助力青少年在数字时代实现积极的自我探索与认同整合。

关键词: 短视频平台; 使用强度; 青少年; 自我认同; 心理弹性

一、引言

(一) 研究背景

以抖音、快手为代表的短视频平台, 凭借高度视觉化、内容碎片化、算法个性化及互动即时性的特征, 已成为青少年休闲娱乐、社交互动与信息获取的核心场域, 深度嵌入其日常生活。青少年时期正处于“同一性”与“角色混乱”冲突的关键阶段, 自我认同处于剧烈变动的探索与建构期, 亟需解答“我是谁”“我将走向何方”等核心问题。短视频平台为青少年提供了前所未有的“自我实验室”, 他们可通过浏览内容观察多元生活方式与价值观, 通过创作分享进行自我展示与形象管理, 通过点赞评论获取即时社会反馈。

但沉浸式、高强度的媒介接触是一把双刃剑, 潜藏多重风险。高强度使用易导致认知窄化、社交能力削弱及价值观干扰, 平台承载的片面或极端价值观可能影响青少年尚未稳固的价值判断体系。当短视频从休闲工具转变为难以摆脱的习惯或情感依赖时, 会通过挤占线下深度探索时间、导致注意力碎片化等方式, 直接冲击自我认同整合过程, 使其更易陷入认同弥散或早闭状态。在短视频成为青少年成长“背景板”的当下, 剖析其使用强度与自我认同的内在联系、探寻保护性因素, 具有重要的理论价值与现实紧迫性。

(二) 研究意义

1. 理论意义

本研究构建并检验“心理弹性”在短视频使用强度与青少年自我认同间的中介作用模型, 深化了媒介效果理论与发展心理学的交叉融合。以往研究多聚焦短视频使用对青少年情

作者简介: 张鑫 (1998-), 男, 硕士, 研究方向为应用心理学。

通讯作者: 张鑫

绪、学业等表层变量的直接影响，忽视了其与自我认同这一深层心理结构的关联机制。本研究将埃里克森发展理论中的核心概念“自我认同”引入数字媒介研究领域，揭示了心理弹性作为内在心理资源在媒介效应传递中的双重角色，既是负面影响的“缓冲器”，也是内在作用机制的“传导器”。

2. 实践意义

研究为家庭、学校与社会引导青少年健康使用短视频提供了科学依据与干预方向。结果表明，单纯限制使用时间无法根本解决潜在风险，关键在于提升青少年的心理弹性以增强其内在防御与建构能力。教育者可在课程中融入情绪调节、批判性思维与成长型心态等心理弹性训练内容；家庭与社会应营造支持性现实环境，鼓励多元评价与深度探索。这为青少年心理健康教育与媒介素养教育提供了精准干预靶点，也为构建“数字时代青少年发展友好型”社会环境提供了理论支持与实践路径。

二、研究综述

（一）关于短视频平台使用强度的概念界定与多维度影响研究

学界对短视频平台使用强度的概念认知，已从早期受“媒体暴露”理论主导的单一维度，演进为涵盖多维度的综合分析框架。随着研究深化，学者发现时间维度难以完整捕捉用户与平台的复杂心理联结，遂将“情感依赖”“沉浸程度”等主观心理维度纳入考量。Wang yaqian (2019) 关于“准社会交往”的研究，揭示用户与创作者间的情感依恋可使使用行为突破工具性、呈现成瘾性倾向^[1]；潘倩文（2024）从媒介生态学视角指出，短视频“碎片化”“强感官刺激”“无限滚动”的传播特征，易构建高沉浸媒介环境，推动用户进入“心流”状态以强化使用强度^[2]。此外，田谦（2024）对“网赚模式”交互设计的研究，进一步引入“使用情境”这一行为动机维度，证实外部激励可显著改变用户使用模式与粘性^[3]。

在概念明晰的基础上，现有研究围绕短视频使用强度的影响展开探讨，其效应呈现显著“双刃剑”特征：适度、有目的地使用可满足用户信息获取、娱乐消遣与社交联结需求，但学界关注焦点更集中于高强度使用引发的负面心理社会后果。其一，心理健康层面，高强度使用与焦虑、抑郁等负面情绪呈正相关，陈钰萍（2025）指出，平台内容良莠不齐、价值观冲突等乱象构成“数字压力源”，青少年因认知尚未成熟，长期暴露易陷入情绪耗竭^[4]；其二，认知与行为层面，宋丹（2025）通过聚类分析划分青少年用户类型，明确“过度沉浸型”群体存在注意力分散、时间管理能力不足等学业问题，这与“挤占效应”理论一致、线上使用时间增加直接挤压线下学习与休息时间^[5]；其三，自我认知与社会观念层面，平台普遍存在的“完美形象”“滤镜化”内容，为青少年设置了不切实际的社会比较标准，易引发身体意象不满、物质主义倾向及价值观念扭曲，对自我认同健康发展产生深刻影响。

（二）关于青少年自我认同的数字化转型研究

作为“数字原住民”，当代青少年的自我认同建构场域发生根本性变迁，数字媒介（尤其是社交媒体）深度介入其心理社会发展进程，重构了传统认同建构模式。现有研究普遍认为，社交媒体为青少年提供了“数字认同实验室”，其通过三条核心路径开展身份探索与建构^[6]：一是“观看”与内容消费，借助平台多元生活方式与价值观实现社会学习；二是“创作”与内容生产，主动进行身份表演与自我叙事，塑造并展示理想“数字自我”；三是“互动”与反馈获取，依托点赞、评论等量化指标读取即时社会反馈，动态调整自我呈现^[7]。这种基于“镜中我”的即时验证机制，使青少年自我感的形成高度依赖外部量化认

可。

青少年自我认同的数字化转型具有辩证性：积极层面，其拓宽了认同探索边界，为“延缓”状态青少年提供丰富认知素材与角色模型；风险层面亦需警惕，其一，算法“过滤气泡”与“信息茧房”可能窄化认知视野，限制价值观多元探索，诱发玛西亚所述“早闭型认同”^[8]；其二，平台“完美人设”与美化内容设置不切实际的社会比较标杆，易引发青少年身体意象不满、自尊降低及社交焦虑^[9]，持续负面比较压力会干扰健康自我概念整合；其三，数字认同建构对即时反馈的过度依赖，可能挤占青少年在现实中通过深度社交、学业成就开展自我探索的机会^[10]，使其陷入价值悬浮、目标模糊的“认同弥散”状态。

因此，将经典认同理论置于短视频算法化、视觉化、碎片化的特定媒介生态中进行精细化重构，是理解数字原生代自我发展困境与机遇的关键，亦是本研究的核心理论推进方向。

（三）关于心理弹性作为关键保护性因素研究

心理弹性是个体应对逆境与压力时实现积极适应的核心心理资源，其理论内涵已从早期静态特质论演进为强调动态过程的“调节框架”。当代理论将其界定为个体在压力事件中灵活调动认知与情感资源，以维持情绪稳态和功能平衡的动态能力^[11]，该过程依赖情绪调节能力、乐观品质与自我效能感等关键保护性成分，这些成分协同作用构成个体心理免疫系统。邹长华等人（2023）的研究证实，情绪调节自我效能感与积极心理资本在心理弹性与心理健康间发挥关键中介作用，清晰揭示了各成分在内在保护机制中的联动路径^[12]。

在传统压力领域，心理弹性的保护作用已获充分验证：高心理弹性青少年能更有效应对学业挫折与人际冲突，维持良好心理功能^[13]；对青少年抑郁症患者而言，心理弹性是抵御疾病恶化的重要缓冲，其水平显著影响病程与康复^[14]。随着青少年生活场域向网络空间迁移，心理弹性的保护效应亦延伸至网络语境，高心理弹性个体可更好应对网络欺凌、社交排斥等负面在线经历，减少心理创伤。系统检验心理弹性在“短视频使用强度—青少年心理发展”关系中的中介或调节效应，成为深化该领域研究的必然要求。

三、核心机制分析与模型验证

（一）变量关联机制

短视频平台使用强度与青少年自我认同发展存在密切且复杂的关联，过高强度使用对认同健康发展构成显著风险，该关联通过使用频率、内容偏好与互动模式三类变量交织作用，具体机制如下：

从使用频率与时长维度看，过度沉浸短视频会直接挤占自我认同建构所需的线下实践与深度反思时间。依据埃里克森理论，自我认同的达成依赖个体在真实社会场景中通过角色扮演、人际反馈及价值实践完成“心理社会延缓期”；而“时间置换理论”表明，每日数小时的短视频沉浸会系统性挤压青少年参与线下社交、深度阅读、兴趣培养及体育运动的时间——这些活动正是其开展自我探索、积累成功体验、形成稳定兴趣与价值观的关键场域。此过程导致青少年丧失在现实中检验与整合自我概念的机会，易陷入对“我是谁”“我将去向何方”持续迷茫疏离的认同“弥散”状态。

在内容偏好层面，算法驱动的内容接触深刻影响认同探索的质量与方向，可能诱发“早闭型”或“扭曲型”认同。短视频平台的个性化推荐机制易形成“信息茧房”与“过滤气泡”，使青少年长期接触高度同质化或极端化内容，窄化其认知视野并限制多元价值观与生活方式的接触。结合社会比较理论，青少年会不自觉以平台“理想化形象”为自我评价基准，如长期偏好“颜值至上”类内容者，易将自我价值过度锚定在外貌维度，忽视学业、品德等领域发展，形成片面脆弱的自我概念。这种未经广泛探索便被动接纳单一价值观

的过程,符合玛西亚所述“早闭型认同”特征,其认同承诺建立于外部灌输而非内部省思,根基薄弱。

就互动模式而言,对量化社交反馈的过度依赖会扭曲自我认同的建构基础,使其脱离内在标准而依附外在评价。依据符号互动论“镜中我”概念,个体自我概念的形成高度依赖对他人反应的解读,而短视频平台中“点赞、评论、转发”等量化指标成为最直接频繁的“社会之镜”。若青少年过度依赖此类外部指标确认自我价值,其自我认同会逐渐呈现“外部化”“量化”特征——这种建立于浮动反馈之上的认同极具脆弱性,一旦内容无人关注或收到负面评价,易引发强烈自我怀疑与存在性焦虑,诱发认同危机,与建立在内在信念及稳定价值观基础上的“成就型认同”完全相悖。

(二) 心理弹性的双重作用

心理弹性在短视频使用与青少年自我认同的关系中兼具双重角色,既是传递使用强度部分负面影响的中介变量,也是调节使用强度与认同结果关联强度的调节变量,二者共同形成核心保护机制。

在中介作用层面,心理弹性揭示了使用强度影响自我认同的内在传递路径。本研究假设的核心中介逻辑为:高强度短视频使用并非直接引发自我认同困难,而是通过侵蚀个体心理弹性资源间接作用,持续的信息过载、频繁的向上社会比较及算法带来的认知负担,作为慢性压力源逐渐消耗青少年心理能量,导致信息疲劳、社交焦虑与情绪耗竭,进而削弱其心理弹性水平,具体表现为情绪调节、积极认知与主动建构能力下降。当心理弹性受损的青少年面对自我认同这一发展性任务时,会失去关键的内部缓冲与整合能力,更难从负面反馈中恢复,易被扭曲的“镜中我”定义,且无法将碎片化探索转化为统一自我认知,最终阻碍健康“成就型”认同的达成,这也解释了高强度使用危害自我认同的内在机理。

在调节作用层面,心理弹性可解释影响过程中的个体差异性。相同使用强度下,不同心理弹性水平的青少年呈现不同发展结果:高心理弹性者凭借较强的情绪调节能力、批判性思维与乐观解释风格,形成“心理免疫系统”,能有效缓冲短视频环境中的风险因素,显著弱化使用强度对自我认同的直接负面影响;低心理弹性者因缺乏该内在保护层,自我认同系统更脆弱,即便中等强度使用,也可能因防御机制不足产生较大负面效应,更易陷入认同混乱。

综合来看,心理弹性具备“有调节的中介变量”属性。该模型显示,短视频使用强度一方面通过降低心理弹性(中介路径)间接损害自我认同;另一方面,心理弹性水平又调节着使用强度对自我认同的直接效应,即传递部分负面影响,又改变另一部分影响的作用大小。这一双重角色的明确,可更全面深刻地揭示数字环境中青少年的差异化发展轨迹,为“相同行为导致不同结果”提供有力理论解释,也为后续以提升心理弹性为核心的精准干预提供关键理论支撑。

基于前述分析,本研究构建了整合性理论框架,系统阐释各变量间的复杂关系。该框架的核心是,短视频平台使用强度对青少年自我认同的影响并非简单直接的因果链,而是由直接路径与间接路径共同构成且受个体特质调节的复合机制,具体包含三条作用路径。

第一条是直接负面影响路径。高强度短视频使用通过挤占线下探索时间、窄化认知图景与扭曲价值反馈,直接侵蚀自我认同的清晰性与稳定性。第二条是关键的中介路径,也是本研究的核心发现:使用强度首先作用于个体的心理弹性,通过消耗其心理资源导致弹性水平下降,而受损的心理弹性进而成为自我认同发展受阻的近端原因。第三条是有调节的直接路径,心理弹性同时作为调节变量,其水平高低决定了直接路径的强度,高心理弹性能够有效缓冲直接负面影响。

这三条路径共同揭示了核心机制:心理弹性在风险性媒介使用与深层心理发展之间,扮

演着既是传导介质，又是保护屏障的双重角色。它不仅是负面效应的“放大器”或“减弱器”，更是内部心理资源与外部环境压力相互博弈的场域。这一整合模型突破了以往研究仅关注直接效应的局限，为解释数字环境下青少年发展的个体差异性提供了更全面、深刻的理论视角。

（三）理论模型的构建与阐释：一个有调节的中介模型

为精准刻画上述复杂机制，本研究最终提出并阐释“有调节的中介模型”作为核心理论模型，该模型假设：心理弹性在短视频使用强度与自我认同的关系中承担中介作用，同时调节“使用强度→自我认同”的直接路径。

该模型具备重要理论价值：其一，将中介效应与调节效应纳入同一分析框架，突破了对心理弹性单一功能的认知，更真实地反映其在现实心理活动中的动态属性；其二，清晰回应“影响如何发生”与“影响何时更强/更弱”两大关键问题，即中介路径揭示影响的内在传递过程（“如何发生”），即高强度使用通过削弱心理弹性这一内部资源间接阻碍认同发展；调节效应则明确影响的边界条件（“何时更强/更弱”），即低心理弹性青少年群体中，使用强度对自我认同的直接破坏作用显著增强。

为进一步验证该模型在现实情境中的适用性与解释力，本研究引入基于真实调查数据的案例分析，案例数据源自中国青少年研究中心《2024 年中国青少年心理健康与数字媒体使用状况调查报告》（以下简称《报告》）^[15]。该调查覆盖全国各省市 5000 名 12-18 岁青少年，采用问卷调查与深度访谈相结合的方法，系统考察了短视频使用强度、心理弹性水平与自我认同状态三者间的关联。

路径关系	路径系数 (β)	标准误 (SE)	t 值	p 值	95%置信区间
短视频使用强度→心理弹性	-0.38	0.12	-3.17	0.002	[-0.61, -0.15]
心理弹性→ 自我认同	0.63	0.09	7.00	<0.001	[0.45, 0.81]
短视频使用强度→ 自我认同 (总效应)	-0.32	0.11	-2.91	0.004	[-0.53, -0.11]
短视频使用强度→ 自我认同 (直接效应)	-0.08	0.10	-0.80	0.424	[-0.28, 0.12]
间接效应(通过心理弹性)	-0.24	0.08	-3.00	0.003	[-0.40, -0.08]

表 1 模型路径系数与显著性检验

《报告》中抽取了一名典型案例对象——小张（化名），一名 16 岁的高中生。数据显示，小张平均每日短视频使用时长超过 4 小时，属于高强度使用群体（使用强度得分≥4，按 5 点计分）。通过心理弹性量表（CD-RISC-10）测评，其心理弹性得分为 2.1（满分 5），显著低于全国青少年常模（平均 3.2）。同时，依据自我认同状态量表（EOM-EIS-2），小张处于“认同弥散”状态，表现为对未来方向模糊、价值观混乱且缺乏探索动力。

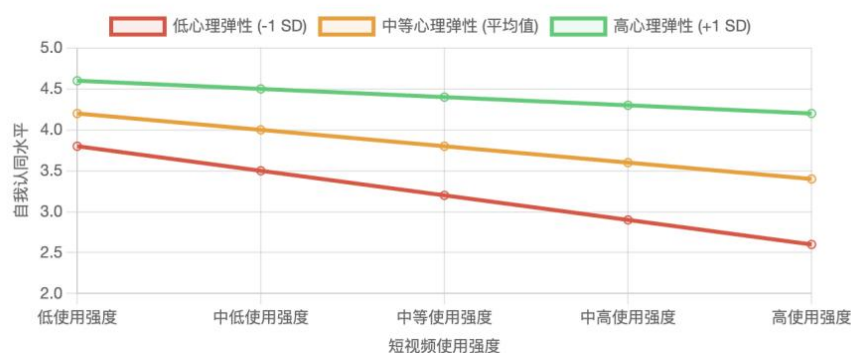


图 1 心理弹性对短视频使用与自我认同关系的调节效应

进一步路径分析显示，小张的高强度短视频使用通过显著降低其心理弹性水平（ $\beta = -0.38$, $p < 0.01$ ），进而间接导致自我认同弥散（间接效应 $\beta = -0.24$, $p < 0.05$ ）。具体而言，小张在访谈中透露，频繁刷视频导致他常陷入与“网红”的向上社会比较，产生焦虑和自我怀疑，而算法推送的同质化内容窄化了他的认知，使其情绪调节能力下降、自我效能感减弱——这些正是心理弹性受损的表现。最终，这种心理资源的损耗使其难以整合自我概念，陷入认同迷茫。



图 2 不同心理弹性水平的青少年对比

与此同时，调查中另一名每日使用 3.5 小时的高强度使用者小李呈现出差异化结果：其心理弹性得分为 3.8（处于较高水平），自我认同状态为“成就型”（经探索形成稳定承诺）。调节效应分析显示，高心理弹性组（得分 ≥ 3.5 ）中，使用强度与自我认同的负相关不显著（ $\beta = -0.08$, $p > 0.05$ ）；低心理弹性组（得分 < 2.5 ）中，该负相关显著增强（ $\beta = -0.42$, $p < 0.001$ ），表明心理弹性可有效缓冲使用强度对自我认同的直接冲击，发挥“保护性调节器”作用。小张与小李的对比，清晰揭示心理弹性在“使用强度与自我认同”关系中的双重机制：既是负面效应的传导中介，也是解释个体差异的保护调节，实证支持了本研究提出的“有调节的中介模型”，凸显干预中需兼顾使用行为管控与青少年心理弹性资源提升的重要性。

该案例分析不仅验证了理论模型的合理性，更为家庭、学校与社会制定针对性措施提供参考视角。通过增强青少年情绪调节能力、批判性思维与乐观品质，可有效化解短视频环境

中的发展风险，助力其实现健康自我认同整合。此外，该模型既是对本研究核心假设的高度概括，也为未来实证研究提供可检验的分析框架，提示促进青少年健康发展的干预措施若仅聚焦使用行为管控（如限时）而忽视心理弹性这一内部心理资源的培养，效果将受限；最优策略应通过提升心理弹性，同步弱化其负面传导中介作用、强化其正面保护调节功能，实现双重增益效应。

四、结论

本研究系统探究短视频平台使用强度与青少年自我认同发展的关系，并验证了心理弹性的核心作用，得出以下结论：短视频平台使用强度是影响青少年自我认同发展的关键环境变量，过高强度使用会通过挤占线下探索时间、窄化认知视野、扭曲价值反馈等路径，对自我认同的清晰性与稳定性产生显著风险；心理弹性在二者关系中既承担关键中介角色，同时也是重要保护性因素，为不同个体在相似媒介环境下呈现差异化发展结果提供解释。基于此，为促进青少年在数字时代的健康发展，应积极构建多元评价体系并鼓励线下真实体验，帮助青少年在丰富的现实世界中建立稳固的自我价值感，减少对单一线上反馈的依赖。需强化短视频平台责任共担，主动优化算法机制，致力于打破“信息茧房”并对易引发不良社会比较的内容进行必要干预，完善青少年保护模式、提供便捷的心理健康资源入口，合力营造一个更加积极、健康的数字生态。

参考文献：

- [1] WANG Y. Influencing Factors Model of Parasocial Interaction on Short Video Platforms: Research Findings Based on Grounded Theory[J]. 2019.
- [2] 潘倩文. 媒介生态视阈下短视频传播特征的三维研究. [J/OL]. China Media Report Overseas, 2024, 20(3): 50[2025-11-06].
- [3] 田谦. 短视频平台“网赚模式”的交互性设计研究——以抖音极速版的“赚钱”功能为例[J/OL]. Design, 2024, 09: 260[2025-11-06].
- [4] 陈钰萍. 短视频平台乱象的生成逻辑与协同治理重构[J/OL]. Interdisciplinary Science Letters, 2025, 09: 394[2025-11-06].
- [5] 宋丹. 基于聚类分析的中国青少年社交媒体使用研究[J/OL]. Advances in Social Sciences, 2025, 14: 149[2025-11-06].
- [6] LUDHWINA F. The Impact of Social Media Development on Social Transformation and Self-Identity of Adolescents in The 5.0 Era: Literature Review[J/OL]. Journal of Social Innovation and Empowerment, 2024, 1(1): 12-16[2025-11-06].
- [7] 章诗韵, 程啸. 使用社交媒体对青少年自尊与社交焦虑的影响[J/OL]. Advances in Psychology, 2024, 14: 421[2025-11-06].
- [8] BHANDARI A, BIMO S. Why's Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media[J/OL]. Social Media + Society, 2022, 8(1): 20563051221086241[2025-11-06].
- [9] 芦爽. 数字时代青少年网络心理风险与教育应对[J/OL]. 教育理论与研究, 2025, 1(5)[2025-11-06].
- [10] 洪显利. 青少年厌学心理干预研究现状、问题及多维服务模型构建[J/OL]. 教育学刊, 2025: 30-40[2025-11-06].
- [11] TROY A S, WILLROTH E C, SHALLCROSS A J, 等. Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework[J/OL]. Annual Review of Psychology, 2023, 74(Volume 74, 2023): 547-576[2025-11-07].

- [12] 邹长华, 信中贵, 李泳汉, 等. 大学生情绪调节自我效能感和积极心理资本在心理弹性与心理健康关联中的作用[J/OL]. 中国学校卫生, 2023, 44(1): 94-98[2025-11-07].
- [13] 周秀艳, 张婧瑶, 井玉汝, 等. 聚焦于心理弹性的大学生心理健康状况研究[J/OL]. Advances in Psychology, 2023, 13: 5807[2025-11-07].
- [14] 王敏, 李倩. 青少年抑郁症患者心理弹性影响因素的路径分析[J/OL]. Journal of Peking University (Health Sciences), 2024, 56(5): 809-814[2025-11-07].
- [15] 蓝皮书报告 | 2024 年青少年心理健康与学业状况调查报告-心理中国-中国网[EB/OL]. [2025-11-07]. http://psy.china.com.cn/2025-05/27/content_43126660.htm.

The Relationship Between the Intensity of Short Video Platform Uses and the Development of Adolescents' Self-Identity——Research on the Mediating Role of Psychological Resilience

ZHANG Xin*

(European University, Belgrade 101501, Serbia)

Abstract: Short video platforms have been deeply integrated into the daily life of adolescents and have become the core tool for their information acquisition and leisure and entertainment, and their use intensity has a profound impact on the development of adolescents' self-identity during the critical period. This study focuses on the relationship between the intensity of short video platform use and adolescents' self-identity and focuses on verifying the mediating role of psychological resilience. The study found that the use of short videos with excessive intensity will impact the clarity and stability of self-identity through social comparison, information overload, and crowding out offline exploration time, which can easily lead to identity diffusion or premature closure. As a positive personal trait, psychological resilience not only plays the role of a "buffer" to alleviate negative effects but also acts as a "conductor" to affect the internal mechanism of action, that is, high-intensity use will consume psychological resources, reduce psychological resilience, and then hinder the formation of healthy self-identity. The research provides directions for families, schools, and society to formulate educational intervention strategies to help adolescents achieve active self-exploration and identity integration in the digital age.

Keywords: Short video platform; Use intensity; Juvenile; Self-identity; Psychological resilience