

DOI: 10.13718/j.cnki.xdzk.2025.12.005

武雨, 刘衍玲, 白幼玲, 等. 中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁的纵向关系 [J]. 西南大学学报(自然科学版), 2025, 47(12): 43-51.

中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁的纵向关系

武雨¹, 刘衍玲¹, 白幼玲¹, 许文爽¹, 黄琼², 徐林³

1. 西南大学 心理学部/心理健康教育研究中心, 重庆 400715;

2. 重庆市九龙坡职业教育中心, 重庆 401329; 3. 成都职业技术学校, 成都 610051

摘要: 为探究中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间的纵向关系, 并考察其潜在的性别差异, 采用短视频过度使用量表、非适应性认知量表和流调中心抑郁量表, 通过方便取样法, 对 1 949 名中职生进行间隔 6 个月的两次追踪数据收集。结果表明: ① 中职生短视频过度使用与抑郁跨时间相互影响; ② 中职生短视频过度使用与非适应性认知跨时间相互影响; ③ 中职生非适应性认知与抑郁存在单向预测关系, 即 T1 抑郁显著正向预测 T2 非适应性认知, 但 T1 非适应性认知对 T2 抑郁的预测作用不显著; ④ 中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁的交叉滞后模型不存在显著的性别差异, 即该模型在男生和女生之间相对一致。

关键词: 中职生; 抑郁; 短视频过度使用; 非适应性认知;

纵向关系

中图分类号: B844.2

文献标识码: A

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



文章编号: 1673-9868(2025)12-0043-09

The Longitudinal Relationship Between Excessive Use of Short Videos, Maladaptive Cognition, and Depression Among Secondary Vocational Students

WU Yu¹, LIU Yanling¹, BAI Youling¹,
XU Wenshuang¹, HUANG Qiong², XU Lin³

1. Faculty of Psychology, Southwest University/Research Center of Mental Health Education, Chongqing 400715, China;

2. Chongqing Jiulongpo Vocational Education Center, Chongqing 401329, China;

3. Chengdu Vocational and Technical School, Chengdu 610051, China

Abstract: To explore the longitudinal relationship between excessive use of short videos, maladaptive cog-

收稿日期: 2025-06-24

基金项目: 教育部人文社会科学研究西部和边疆地区项目(23XJJA190002)。

作者简介: 武雨, 硕士研究生, 主要从事网络媒体与青少年心理健康研究。

通信作者: 刘衍玲, 教授, 博士研究生导师。

nition and depression among secondary vocational students, and examine potential gender differences, this study employed the Excessive Use of Short Video Scale, Maladaptive Cognition Scale and the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). A total of 1 949 secondary vocational students from Chengdu and Chongqing were tracked for collection of the data at a 6 months interval (two time points). The results indicated: ① There was a bidirectional longitudinal relationship between excessive use of short videos and depression among secondary vocational students. ② A bidirectional longitudinal relationship was also found between excessive use of short videos and maladaptive cognition. ③ Maladaptive cognition and depression were found to have a unidirectional predictive relationship, with T1 depression significantly positively predicting T2 maladaptive cognition, while T1 maladaptive cognition did not significantly predict T2 depression. ④ There was no significant gender difference in the cross-lagged model of excessive use of short videos, maladaptive cognition and depression among secondary vocational students, indicating that this model holds relatively consistent across male and female students.

Key words: secondary vocational students; depression; excessive use of short videos; maladaptive cognition; longitudinal relationship

中等职业教育是我国新时代教育体系的重要组成部分,在培养技能型人才、推动产业发展、促进社会进步方面发挥着重要作用。我国中职生规模庞大,他们处于身心发展的转折期,在人际交往、求职择业、学习生活中面临着多重挑战,心理健康问题不容乐观,特别是抑郁问题日益突出。2010—2020年中国青少年抑郁检出率的元分析显示,初中生和高中生的抑郁检出率分别为24%^[1]和28%^[2]。而中职生的抑郁得分普遍高于青少年群体的筛查临界值^[3]。抑郁会影响中职生的人际关系^[4]、学业表现^[5],甚至导致自伤、自杀等极端行为^[6-7]。

抑郁是一种常见的情绪问题,表现为个体长时间处于悲伤、退缩等负面情绪状态之中,其形成与发展受个体、环境等多种因素的交互影响^[8]。当下,互联网成为影响青少年心理健康(如抑郁)的重要微系统之一^[9]。其中,短视频因其内容个性化、信息多元化以及主体大众化等特点,深受青少年青睐^[10]。然而过度使用短视频会加剧青少年的抑郁问题^[11],病理性互联网使用的认知-行为模型指出,非适应性认知与个体各类互联网使用行为及抑郁密切相关^[12]。所谓非适应性认知是指个体对网络使用所持有的错误观念和预期,本质是对网络作用的一种价值判断偏差和认知扭曲^[12]。特别是对于有较多负面情境的中职生而言,更易出现非适应性认知,影响其心理健康。因此,探究短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间的关系,有助于深入了解中职生抑郁的发生机制。

短视频过度使用是指个体过度关注并投入大量时间和精力持续使用短视频,从而对其身心造成负面影响^[10]。根据有问题的心理社会倾向模型,各类网络过度使用与抑郁之间会相互强化^[13]。作为新兴网络媒体,短视频的过度使用与抑郁之间可能存在类似的相互作用。一方面,短视频过度使用会增加抑郁风险^[14],众多实证研究已证实了短视频过度使用对个体抑郁的正向预测作用^[11, 15-16];另一方面,当青少年抑郁症状加重时,会通过更频繁地使用短视频作为应对机制,从而逃避现实、缓解负面情绪^[17-18]。因此提出以下假设:

假设 1: 中职生短视频过度使用与抑郁存在双向关系。

根据病理性互联网使用的认知-行为模型^[12],认知因素影响个体网络相关的风险行为,非适应性认知在问题性网络使用中发挥核心作用。尽管目前关于短视频过度使用与非适应性认知的研究较少,但类似问题性网络使用的实证研究为这一研究方向提供了间接支持。一方面,相较于其他个体,问题性网络使用者通常认为互联网更有趣且互动性更强,能够帮助他们逃避现实世界的身份和责任^[19],在非适应性认知的驱使下,个体会形成对网络的过高期望,投入大量时间和精力于虚拟网络世界,并加剧对互联网的依赖^[18, 20];另一方面,这种非适应性认知只有在个体使用某种特定的网络后才会出现^[12],许多实证研究也表明问题性网络使用显著预测个体的非适应性认知^[19-20]。因此提出以下假设:

假设 2: 中职生短视频过度使用与非适应性认知存在双向关系。

基于已有的理论和实证研究, 抑郁与个体的非适应性认知联系密切。一方面, 抑郁会影响各类网络相关的非适应性认知的形成, 病理性互联网使用的认知-行为模型^[12]指出, 抑郁是影响个体对网络使用活动认知和评价的易感因素。有研究证实了抑郁对网络相关的非适应性认知的预测作用^[21-22]; 另一方面, 非适应性认知会加剧个体的抑郁水平, 有研究表明, 非适应性认知是个体形成内化情绪问题的重要因素^[23], 在网络相关的非适应性认知的驱使下, 网络世界成为个体逃避现实的避风港, 进而加剧抑郁等心理问题的发生^[24]。因此提出以下假设:

假设 3: 中职生抑郁与非适应性认知可能存在双向关系。

值得注意的是, 各类网络过度使用、非适应性认知与抑郁之间关系的研究均发现显著的性别差异。一般而言, 女生会比男生更易使用社交媒体^[25], 且短视频这类社交媒体的过度使用对女生的负面影响更为显著^[26]。然而, 也有研究表明, 男生短视频过度使用的易感性高于女生^[27]。从抑郁的角度来看, 女生的抑郁患病率高于男生^[28]。过度使用网络的女生可能有较高的抑郁症状^[29], 但抑郁水平较高的男生可能表现出更多的网络过度使用现象^[30]。另外, 男生网络游戏相关的非适应性认知明显高于女生, 且具有非适应性认知的男生, 更易成为网络游戏过度使用者^[31]。故本研究在探讨中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间关系时, 还将考虑潜在的性别差异。因此提出以下假设:

假设 4: 中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间的双向关系存在显著的性别差异。

综上所述, 本研究旨在考察短视频过度使用、非适应性认知与中职生抑郁的纵向关系, 并揭示其潜在的性别差异, 以期中职生抑郁问题的预防和干预提供实证依据。

1 研究方法

1.1 对象

采用整群方便取样法, 选取重庆市和成都市各 1 所中职学校的高一年级学生为研究对象, 对其进行间隔 6 个月的两次追踪调查。2023 年 12 月进行第一次测量(T1), 共回收有效问卷 2 148 份; 2024 年 6 月进行第二次测量(T2), 回收有效问卷 2 034 份。将 T1 和 T2 的有效问卷进行逐一配对, 保留全部参加两次调查的 1 949 名被试纳入分析(匹配率 90.74%)。T1 测量时学生的年龄范围为 14~18 岁, 男生占比 63.78%, 女生占比 36.22%; 家庭居住地占比分别为城市 62.80%、城镇 22.17%、农村 15.03%; 独生子女占比 29.60%, 非独生子女占比 70.40%。将流失被试和两次都参加调查的被试在学校、性别、家庭居住地、是否独生、短视频过度使用、非适应性认知、抑郁上进行差异检验, 结果显示差异均无统计学意义(χ^2 值依次为 0.777, 2.337, 1.775, 0.208, 1.315, 0.244, -0.024, $p > 0.05$), 表明这些数据是完全随机缺失。

1.2 工具

1.2.1 短视频过度使用量表

本研究采用中文版短视频过度使用量表对被试短视频过度使用状况进行测量^[10], 该量表在中国青少年群体中具有良好的信效度^[32], 共有 6 道题, 采用 Likert 5 点计分(完全不符合=1, 完全符合=5), 得分越高表明被试短视频过度使用的程度越高。在本研究中, 该量表在 T1 和 T2 时间点的 Cronbach's α 系数分别为 0.881、0.897。

1.2.2 非适应性认知量表

本研究采用非适应性认知量表^[18]测量网络特异性的非适应性认知, 共 12 道题, 该量表在中国青少年群体中具有良好的信效度^[33]。在本研究中, 为符合研究内容, 将“网络”表述改为“短视频 APP”, 例如“比起面对面, 通过短视频 APP 我能更好地了解一个人”。量表采用 Likert 5 点计分(完全不同意=1, 完全同意=5), 得分越高代表个体非适应性认知情况越明显。在本研究中, 该量表在 T1 和 T2 时间点的 Cronbach's α 系数分别为 0.898、0.917。

1.2.3 抑郁量表

本研究采用流调中心抑郁量表^[34]测量被试过去一周的抑郁状况。该量表在中国青少年群体中具有良好的信效度^[35], 包含 20 个题项, 采用 Likert 4 点计分(小于 1 d=0, 5~7 d=3), 得分越高代表个体抑郁出现的频率越高。在本研究中, 该量表在 T1 和 T2 时间点的 Cronbach's α 系数分别为 0.906、0.901。

1.3 研究程序

本研究以班级为单位展开施测, 两次施测均告知被试研究目的, 并向其保证信息的保密性。获得知情同意后, 学生自愿在教室里进行纸质问卷填写, 由经过训练的班主任老师为被试提供必要的指导。本研究程序符合科学研究规范, 并获得了西南大学心理学部伦理委员会批准[批准号 H24132], 被试均签署了知情同意书。

1.4 数据分析

采用 SPSS 26.0 对两次测量的数据进行共同方法偏差检验、描述性统计和相关分析。采用 Mplus 8.3 对量表进行等值性检验, 构建短视频过度使用、非适应性认知与中职生抑郁的交叉滞后模型, 以探究三者之间的双向关系并考察其性别差异。

2 结果与分析

2.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因子检验法分别对两次测量的共同方法偏差进行检验^[36]。结果显示, T1 和 T2 测量中特征值大于 1 的因子均为 5 个, 且首个因子的解释率分别为 30.02%、32.33%, 均小于 40% 的临界值。故本研究的数据不存在严重的共同方法偏差。

2.2 描述性统计和相关分析

各变量的描述性统计和皮尔逊相关分析结果如表 1 所示。短视频过度使用和非适应性认知在 T1、T2 时间点上呈显著正相关($r=0.577$ 、 0.629 , $p<0.001$); 短视频过度使用和抑郁在 T1、T2 时间点上呈显著正相关($r=0.418$ 、 0.432 , $p<0.001$); 非适应性认知和抑郁在 T1、T2 时间点上呈显著正相关($r=0.402$ 、 0.418 , $p<0.001$)。由于性别和学校与本研究关注的核心变量之间存在显著相关性, 故在后续分析中将其纳为控制变量。

表 1 各变量描述性统计与皮尔逊相关分析结果

变量	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 学校	1.580	0.494	1.000								
2. 性别	1.360	0.481	-0.128***	1.000							
3. 家庭居住地	1.520	0.742	-0.055*	0.054*	1.000						
4. 是否独生	1.700	0.457	-0.014	0.068**	0.069**	1.000					
5. T1 短视频过度使用	2.258	0.862	-0.120***	0.087***	0.026	0.003	1.000				
6. T2 短视频过度使用	2.327	0.876	-0.132***	0.066**	0.040	0.005	0.519***	1.000			
7. T1 非适应性认知	2.517	0.819	-0.060***	0.022	0.038	<0.001	0.577***	0.382***	1.000		
8. T2 非适应性认知	2.539	0.833	-0.131***	0.021	0.035	0.004	0.388***	0.629***	0.538***	1.000	
9. T1 抑郁	0.684	0.501	-0.087***	0.143***	0.045	-0.011	0.418***	0.291***	0.402***	0.299***	1.000
10. T2 抑郁	0.680	0.489	-0.142***	0.110***	0.076	0.005	0.328***	0.432***	0.311***	0.418***	0.619***

注: M 表示均值, SD 表示标准差。学校、性别、家庭居住地和是否独生为虚拟变量(成都市某职业中学=1, 重庆市某职业中学=2; 男生=1, 女生=2; 城市=1, 城镇=2, 农村=3; 独生=1, 非独生=2)。*、**、*** 分别表示在 $p<0.05$ 、 $p<0.01$ 、 $p<0.001$ 时差异有统计学意义。下同。

2.3 短视频过度使用、非适应性认知与抑郁的交叉滞后分析

为了探讨中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间的交叉滞后关系, 本研究根据文献^[37]提

出的检验交叉滞后模型的方法, 通过评估 5 个交叉滞后模型, 最终得到最佳拟合模型。具体来说: M1 是只包含短视频过度使用、非适应性认知、抑郁的自回归路径的基线模型; M2 在 M1 的基础上增加了 T1 短视频过度使用指向 T2 非适应性认知和抑郁的路径; M3 在 M1 的基础上增加了 T1 非适应性认知指向 T2 短视频过度使用和抑郁的路径; M4 在 M1 的基础上增加了 T1 抑郁指向 T2 短视频过度使用和非适应性认知的路径; M5 是包含 M1 到 M4 的所有路径的模型。考虑到性别和学校与研究核心变量相关, 将性别与学校作为控制变量纳入模型中。对 5 个模型的拟合度进行比较(见表 2), 结果显示, M5 的拟合指标较好, 故采用 M5 的结果解释短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间的双向关系。

表 2 短视频过度使用、非适应性认知与抑郁间各模型拟合指标

模型	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	模型比较	$\Delta\chi^2/df$
M1	168.498	14	0.959	0.936	0.075	0.071		
M2	109.129	12	0.974	0.953	0.064	0.052	M2 和 M1	29.685***
M3	107.452	12	0.975	0.954	0.064	0.052	M3 和 M1	30.523***
M4	121.928	12	0.971	0.947	0.069	0.054	M4 和 M1	23.285***
M5	65.675	8	0.985	0.958	0.061	0.043	M5 和 M1	17.137***
							M5 和 M2	10.864***
							M5 和 M3	10.444***
							M5 和 M4	14.063***

注: χ^2 表示卡方值, df 表示自由度, CFI 表示比较拟合指标, TLI 表示 Tucker-Lewis 指数, RMSEA 表示近似均方根误差, SRMR 表示标准化均方根残差, CFI 和 TLI 值大于 0.90、RMSEA 和 SRMR 值小于 0.08 被认为模型拟合效果好。

M5 的结果如图 1 所示, T1 短视频过度使用分别正向预测 T2 短视频过度使用($\beta=0.428, p<0.001$)、T2 非适应性认知($\beta=0.094, p<0.001$)和 T2 抑郁($\beta=0.054, p<0.05$); T1 非适应性认知分别正向预测 T2 短视频过度使用($\beta=0.108, p<0.001$)、T2 非适应性认知($\beta=0.452, p<0.001$), 而对 T2 抑郁预测不显著($\beta=0.048, p>0.05$); T1 抑郁分别正向预测 T2 短视频过度使用($\beta=0.068, p<0.01$)、T2 非适应性认知($\beta=0.077, p<0.01$)和 T2 抑郁($\beta=0.572, p<0.001$)。

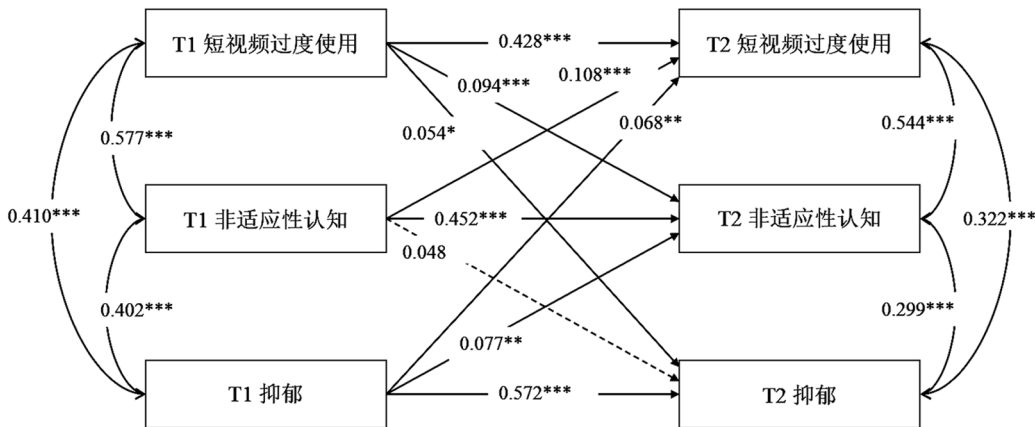


图 1 短视频过度使用、非适应性认知与抑郁的交叉滞后模型 M5

2.4 短视频过度使用、非适应性认知与抑郁交叉滞后模型的多群组分析

为了进一步检验短视频过度使用、非适应性认知与抑郁交叉滞后模型是否存在性别差异, 本研究以性别为组别变量进行多群组路径分析。首先, 构建自由估计模型, 结果显示两个时间点 3 个变量的交叉滞后模型为饱和模型, 即所有待估计的参数正好等于协方差矩阵中的元素, 卡方、自由度均为 0。其次, 构建全路径限制相等模型, 将路径分析中所有参数限制为男女相等后, 总体模型拟合结果为: $\chi^2 = 12.369, df = 9, RMSEA = 0.020, CFI = 0.999, TLI = 0.997, SRMR = 0.014$ 。由于自由估计模型和

全路径限制相等模型为嵌套模型,模型比较可采用卡方差异检验。本研究中采用的是极大似然估计,因此根据卡方差值、自由度差值做出显著性判断即可^[38]。结果显示: $\Delta\chi^2=12.269$, $\Delta df=9$, $p>0.05$,表明短视频过度使用、非适应性认知与抑郁交叉滞后模型在男生和女生群体中差异无统计学意义。

3 讨论与结论

3.1 讨论

3.1.1 中职生短视频过度使用与抑郁的关系

本研究发现中职生 T1 短视频过度使用正向预测 T2 抑郁,中职生 T1 抑郁正向预测 T2 短视频过度使用,验证了假设 1,即中职生短视频过度使用与抑郁存在双向关系。短视频作为新兴网络媒体,吸引着众多观看者、互动者、模仿者与创造者^[10]。中职生行为习惯养成相对较差,自控能力也相对较弱,面对内容丰富、操作便捷的短视频,容易沉溺其中。T1 阶段的中职生刚步入新的高中生活,过度使用短视频可能会打乱他们正常的生活节奏,如减少现实社交^[11]、影响睡眠^[26]等,从而对其心理健康产生不利影响,增加其 T2 阶段抑郁的风险。此外,抑郁往往使个体感到痛苦^[22],为缓解负面情绪并寻求安慰,中职生可能会选择广泛使用的短视频媒体。研究表明,抑郁的个体通常缺乏良好的社交技能,倾向于在线互动^[39]。短视频的匿名化特点以及便捷的分享、评论和互动功能为中职生提供了更多虚拟社交机会,满足了他们的认同感需求。这些因素共同作用,使得中职生更容易沉迷于短视频,加剧其过度使用的风险。

3.1.2 中职生非适应性认知与短视频过度使用的关系

本研究发现 T1 非适应性认知正向预测 T2 短视频过度使用, T1 短视频过度使用正向预测 T2 非适应性认知,验证了假设 2,即短视频过度使用与非适应性认知之间存在双向关系。非适应性认知是各类问题性网络使用的充分决定因素,而过度问题性网络使用又会影响随后的非适应性认知^[12,19-20,31]。中职生在成长过程中常有诸多负面经历,可能导致心理需求的空缺,而短视频使用能够满足其娱乐放松、自我表达、社会认同等多种心理需求^[40]。在短视频平台上浏览、上传视频可获得他人的评论和关注,中职生能感受到“被认可”的情感体验,可能产生“离开短视频就没有人爱我”等非适应性认知。由于中职生身心发展尚未成熟,难以准确评估短视频过度使用带来的负面后果,受到这种认知偏差的影响,容易形成不切实际的媒体期望并强化对短视频的依赖,增加过度使用的风险^[18,20]。

3.1.3 中职生抑郁与非适应性认知间的关系

本研究发现 T1 抑郁显著正向预测 T2 非适应性认知,而 T1 非适应性认知未能显著预测 T2 抑郁,即中职生抑郁与非适应性认知之间存在单向关系,部分验证了假设 3。抑郁与个体网络相关的非适应性认知密切相关^[21-22]。抑郁会使个体低估自己的能力,并伴随着更多的负性体验,为了摆脱这种消极状态,他们会求助简便易得的网络活动^[12]。抑郁的中职生受到心理需要和现实冲突状态的影响,很容易产生对短视频媒体的不恰当看法以及过度期望,从而导致其非适应性认知的形成。然而,本研究中 T1 非适应性认知未能显著预测 T2 抑郁,可能是因为 T1 阶段的非适应性认知尚处于初步形成阶段,对中职生抑郁的影响尚需要一定的时间积累。此外,中职生正处于身心快速发展阶段,他们可能会通过积极的自我调节、社会支持等缓冲因素来减轻这种认知偏差对其心理健康的负面影响。以往研究表明一般性网络使用相关的非适应性认知正向预测大学生抑郁^[24],而本研究聚焦于特定的短视频媒介,并重点关注中职生群体,结果的差异可能与研究对象和网络使用行为的特异性相关。并且中职生使用手机相较于大学生有所限制,若没有足够的短视频使用机会,这种认知的影响可能不会直接反映到抑郁的变化上。

3.1.4 中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间关系的跨性别稳定性

本研究发现,中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间的相互关系具有跨性别的一致性和稳定性,结果未支持假设 4。尽管以往研究指出,性别差异可能会影响个体网络使用偏好与心理健康表现(例如女生更倾向于社交媒体使用^[25],男生网络游戏相关的非适应性认知明显高于女生^[31]),但需要指出的是,本研究聚焦于变量之间的关系模式,而非变量本身的水平差异。无论是男性还是女性中职

生,均处于成长发展的同一阶段,在心理发展任务(如身份探索、情绪调节、人际适应)和媒介暴露环境方面具有高度相似性。一方面,短视频具备的算法式推荐、沉浸式体验,对不同性别的中职生均具有较强吸引力,过度使用短视频可能通过削弱现实社交、扰乱生活节律等路径共同诱发心理健康风险;另一方面,青春期个体在发展压力下形成的应对机制和认知加工方式可能在性别间表现出趋同趋势,从而在路径结构上削弱了性别的调节作用;此外,尽管本研究使用了结构方程建模方法,并呈现出良好的模型拟合指标,但需注意男女样本数量存在不平衡,可能在一定程度上限制了性别差异检验的统计功效。因此,建议未来研究在扩大样本容量的同时,进一步控制组别样本的均衡性,以更稳健地评估性别在该模型路径中的差异作用。

3.1.5 教育启示

本研究从短视频使用的认知与行为视角出发,探讨了中职生抑郁问题及其相关因素,研究结果对教育实践具有重要的启示作用。

一方面,需关注中职生短视频过度使用与抑郁之间的双向关系。学校应通过短视频媒介教育、提供丰富多样的学习与娱乐活动,鼓励学生积极参与线下体育活动与社交互动。对于抑郁的学生,可通过个体咨询与团体辅导等帮助他们探索健康、合理的情绪调节和娱乐方式,以减少抑郁情绪对短视频过度使用行为的影响。同时,家庭也应承担起监护责任,制定合理的短视频使用规则和限制,及时关注孩子的心理需求,努力打破抑郁情绪与短视频过度使用之间的恶性循环。

另一方面,改善中职生的非适应性认知并纠正其认知偏差具有重要意义。学校可以基于认知行为疗法、正念认知疗法等心理学理论,设计专门的心理健康课程,引导学生理性看待短视频等虚拟世界的内容,识别和修正认知偏差。家长应积极肯定和鼓励孩子的进步,帮助孩子增强现实生活中的自我价值感。特别是对于有抑郁问题的学生,家长应耐心与孩子沟通,帮助其合理表达情绪,防止抑郁情绪的积累和加剧,从而避免非适应性认知的进一步恶化。

3.1.6 研究意义与未来展望

本研究探索了中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间的纵向关系,研究结果具有一定的意义。首先,聚焦于易被忽视且心理风险显著的中职生群体,丰富了该群体在短视频使用与心理健康关系方面的研究;其次,聚焦于短视频平台这一新兴媒介,具有更强的现实针对性与理论创新性;最后,采用双时间点的交叉滞后结构方程模型,结合多群组路径分析,探索了变量间的相互影响与模型的性别结构稳定性。研究结果为中职生群体的心理干预提供了实证依据。

然而,本研究也具有一定的局限性,未来的研究可进行更深入的探讨。首先,本研究的样本来源相对单一,由于高二、高三学生学业任务较重,学校管理严格,仅对高一学生进行了调查,未来可以扩大样本范围,考虑不同地区和不同年级的中职生,以验证本研究结果的稳定性和一致性;其次,本研究采用自我报告的方式收集数据,可能受到社会赞许性的影响,未来可以结合多种数据来源,如家长、同伴、教师评估等,以获取更加全面、真实的数据;最后,本研究采用了间隔 6 个月的两次追踪研究,未来研究可以增加追踪次数及时间间隔,以更全面地揭示中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间的动态关系。

3.2 结论

① 中职生短视频过度使用与抑郁之间存在双向关系,即 T1 短视频过度使用正向预测 T2 抑郁,同时 T1 抑郁正向预测 T2 短视频过度使用。

② 中职生非适应性认知与短视频过度使用之间存在双向关系,即 T1 非适应性认知正向预测 T2 短视频过度使用,同时 T1 短视频过度使用正向预测 T2 非适应性认知。

③ 中职生抑郁与非适应性认知之间存在单向关系,即 T1 抑郁显著正向预测 T2 非适应性认知,而 T1 非适应性认知未能显著预测 T2 抑郁。

④ 中职生短视频过度使用、非适应性认知与抑郁之间的相互关系具有跨性别稳定性。

参考文献:

- [1] 张亚利, 靳娟娟, 俞国良. 2010—2020 中国内地初中生心理健康问题检出率的元分析 [J]. 心理科学进展, 2022, 30(5): 965-977.
- [2] 于晓琪, 张亚利, 俞国良. 2010—2020 中国内地高中生心理健康问题检出率的元分析 [J]. 心理科学进展, 2022, 30(5): 978-990.
- [3] 邓林园, 高诗晴, 赵红丽, 等. 自主支持、基本心理需要满足对一年级职高生内外化问题的影响机制 [J]. 心理与行为研究, 2020, 18(4): 482-488.
- [4] 朱晶晶, 张珍珍, 李燕. 母亲抑郁与幼儿社会适应: 母亲的悲伤反应与亲子冲突的中介作用 [J]. 心理发展与教育, 2024, 40(5): 675-686.
- [5] LIU J S, BULLOCK A, COPLAN R J, et al. Developmental Cascade Models Linking Peer Victimization, Depression, and Academic Achievement in Chinese Children [J]. *British Journal of Developmental Psychology*, 2018, 36(1): 47-63.
- [6] LEE D W, KIM K, HYUN J, et al. Depressive Symptoms and Neuroticism Mediate the Association Between Traumatic Events and Suicidality-A Latent Class Mediation Analysis of UK Biobank Database [J]. *Journal of Affective Disorders*, 2024, 356: 13-21.
- [7] WIEBENGA J X M, DICKHOFF J, MÉRELLE S Y M, et al. Prevalence, Course, and Determinants of Suicide Ideation and Attempts in Patients with a Depressive and/or Anxiety Disorder: A Review of NESDA Findings [J]. *Journal of Affective Disorders*, 2021, 283: 267-277.
- [8] HAMMEN C. Risk Factors for Depression: An Autobiographical Review [J]. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2018, 14: 1-28.
- [9] 李宜霖, 周宗奎, 牛更枫. 数字技术对个体的影响 [J]. 心理科学进展, 2017, 25(10): 1799-1810.
- [10] ZHANG X, WU Y, LIU S. Exploring Short-Form Video Application Addiction: Socio-Technical and Attachment Perspectives [J]. *Telematics and Informatics*, 2019, 42: 101243.
- [11] CHAO M, LEI J, HE R, et al. TikTok Use and Psychosocial Factors Among Adolescents: Comparisons of Non-Users, Moderate Users, and Addictive Users [J]. *Psychiatry Research*, 2023, 325: 115247.
- [12] DAVIS R A. A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use [J]. *Computers in Human Behavior*, 2001, 17(2): 187-195.
- [13] CAPLAN S E. Theory and Measurement of Generalized Problematic Internet Use: A Two-Step Approach [J]. *Computers in Human Behavior*, 2010, 26(5): 1089-1097.
- [14] KRAUT R, PATTERSON M, LUNDMARK V, et al. Internet Paradox. A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? [J]. *The American Psychologist*, 1998, 53(9): 1017-1031.
- [15] 梁晓燕, 郭晓荣, 赵桐. 短视频使用对女大学生抑郁的影响: 自我客体化和身体满意度的链式中介作用 [J]. 心理科学, 2020, 43(5): 1220-1226.
- [16] ZHANG D N, YANG Y F, GUAN M Z. A Cross-Lagged Analysis of the Relationship Between Short Video Overuse Behavior and Depression Among College Students [J]. *Frontiers in Psychology*, 2024, 15: 1345076.
- [17] YANG C, DU J Q, LI X Y, et al. Association Between Parental Phubbing and Short-Form Video Addiction: A Moderated Mediation Analysis Among Chinese Adolescents [J]. *Journal of Affective Disorders*, 2025, 369: 523-530.
- [18] MAI Y J, HU J P, YAN Z, et al. Structure and Function of Maladaptive Cognitions in Pathological Internet Use Among Chinese Adolescents [J]. *Computers in Human Behavior*, 2012, 28(6): 2376-2386.
- [19] TIAN Y, BIAN Y L, HAN P G, et al. Associations Between Psychosocial Factors and Generalized Pathological Internet Use in Chinese University Students: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis [J]. *Computers in Human Behavior*, 2017, 72: 178-188.
- [20] HAN P G, WANG P, LIN Q N, et al. Reciprocal Relationship Between Internet Addiction and Network-Related Maladaptive Cognition Among Chinese College Freshmen: A Longitudinal Cross-Lagged Analysis [J]. *Frontiers in Psychology*, 2017, 8: 1047.
- [21] YIN M Y, HUANG S H, YU C F. Depression and Internet Gaming Disorder Among Chinese Adolescents: A Longitudinal Moderated Mediation Model [J]. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2023, 20(4): 3633.

- [22] 陈霞, 丁慧敏, 魏华, 等. 大学生独特性需要与手机成瘾: 抑郁和非适应性认知的链式中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(2): 314-317, 330.
- [23] 张琴, 雷怡, 罗玉晗, 等. 非适应性认知对青少年网络成瘾间接效应的性别特异性研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(5): 882-887.
- [24] 丘文福, 叶一舵. 网络使用非适应性认知对大学生抑郁的影响: 网络风险行为和网络受欺负的链式中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(4): 831-836.
- [25] CHEN B F, LIU F, DING S S, et al. Gender Differences in Factors Associated with Smartphone Addiction: A Cross-Sectional Study Among Medical College Students [J]. BMC Psychiatry, 2017, 17(1): 341.
- [26] 胡伟, 蒋一鹤, 王琼, 等. 短视频社交媒体依赖与大学生睡眠障碍的关系: 夜间社交媒体使用的中介作用及性别差异 [J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(1): 46-50.
- [27] WANG X R, ZHAO S, ZHANG M X, et al. Life History Strategies and Problematic Use of Short-Form Video Applications [J]. Evolutionary Psychological Science, 2021, 7(1): 39-44.
- [28] LEWIS A J, KREMER P, DOUGLAS K, et al. Gender Differences in Adolescent Depression: Differential Female Susceptibility to Stressors Affecting Family Functioning [J]. Australian Journal of Psychology, 2015, 67(3): 131-139.
- [29] LI Y J, ZHANG X H, LU F R, et al. Internet Addiction Among Elementary and Middle School Students in China: A Nationally Representative Sample Study [J]. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 2014, 17(2): 111-116.
- [30] LIANG L C, ZHOU D, YUAN C Y, et al. Gender Differences in the Relationship Between Internet Addiction and Depression: A Cross-Lagged Study in Chinese Adolescents [J]. Computers in Human Behavior, 2016, 63: 463-470.
- [31] YU Y Q, MO P K H, ZHANG J X, et al. Why Is Internet Gaming Disorder More Prevalent Among Chinese Male than Female Adolescents? The Role of Cognitive Mediators [J]. Addictive Behaviors, 2021, 112: 106637.
- [32] WANG J, WANG M Z, LEI L. Longitudinal Links Among Paternal and Maternal Harsh Parenting, Adolescent Emotional Dysregulation and Short-Form Video Addiction [J]. Child Abuse & Neglect, 2023, 141: 106236.
- [33] 易娟, 杨强, 叶宝娟. 压力对青少年问题性网络使用的影响: 基本心理需要和非适应性认知的链式中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(4): 644-647.
- [34] RADLOFF L S. The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population [J]. Applied Psychological Measurement, 1977, 1(3): 385-401.
- [35] 侯金芹, 陈祉妍. 青少年抑郁情绪的发展轨迹: 界定亚群组及其影响因素 [J]. 心理学报, 2016, 48(8): 957-968.
- [36] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J]. 心理科学进展, 2004, 12(6): 942-950.
- [37] MARTENS M P, HAASE R F. Advanced Applications of Structural Equation Modeling in Counseling Psychology Research [J]. The Counseling Psychologist, 2006, 34(6): 878-911.
- [38] 王孟成. 潜变量建模与 Mplus 应用-基础篇 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2014.
- [39] SPITHOVEN A W M, LODDER G M A, GOOSSENS L, et al. Adolescents' Loneliness and Depression Associated with Friendship Experiences and Well-Being: A Person-Centered Approach [J]. Journal of Youth and Adolescence, 2017, 46(2): 429-441.
- [40] ZHANG N, HAZARIKA B, CHEN K, et al. A Cross-National Study on the Excessive Use of Short-Video Applications Among College Students [J]. Computers in Human Behavior, 2023, 145: 107752.

责任编辑 廖坤