



北京大学  
PEKING UNIVERSITY

# 幸福或倦怠？ 短视频使用控制失败的双刃剑作用

汇报人：陈木子      导师：白麒麟

单位：北京大学 新媒体研究院

# PART 01

---

## 研究背景

## 短视频人均单日使用151分钟 你“刷”了多久？



2024年4月3日 短视频人均单日使用151分钟 你“刷”了多久？ 人民网记者王连香 用手机追微短剧、在直播间“买买买”、跟着短视频去旅行……近年来，网络视听渗透到用户的方方面面。近日，《中国网...

人民网

为您推荐： 2024年抖音人均使用时长 短视频使用时长调查 短视频人均使用时间

短视频使用时长 人均每天刷短视频的时间 短视频人均单日使用时长

刷短视频上头？它正在“吃掉”你的大脑！清华、浙大等多研究：短视频不仅影响心理健康，还...



总结来看，短视频成瘾中的“忍耐力”（即有使用视频应用程序的冲动）和抑郁症...

中国医学论坛报 3个月前

阅读 2万+

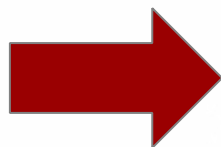
短视频作为近年来最受欢迎的媒介表现形式，因其**简短**、**趣味性强**、**个性化推荐**的特点吸引了大量用户并快速崛起。

然而，在这些特征之下用户常常在**不知不觉**中消耗了大量时间，随之而来的是**挫败感**和**压力**。这种体验让许多人认为短视频的使用是**负面的**、**消极的**。然而，短视频的使用真的只有负面影响吗？

目前已经有研究表明，媒体的使用是人们日常生活中最常经历的**欲望**(Bernecker et al., 2018)，并且在超过一半的情况下媒介的使用会与其他**目标**产生**冲突**(Reinecke & Hofmann, 2016)。

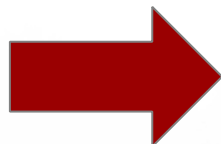
**自我控制理论 (Self-Control Theory)** 适用于所有典型的自我控制案例，强调**欲望**和**更高阶目标**之间的冲突 (Baumeister et al., 1994) 。

**欲望**



**诱惑**

**更高阶目标**



**自我控制目标**



当欲望战胜了更高阶目标、诱惑战胜了自我控制目标，就会出现：

# 自我控制失败

**自我控制失败 (Self-Control Failure)** 指的是个体屈从于即时性的欲望而放弃更加长远、有益的长期愿景 (Kotabe et al., 2015) 。这意味着个体在面临与目标不一致的欲望时，无法采取有效行动来抵御这种欲望，最终导致自我控制的失败。

# 01 | 什么因素会影响到个体的自我控制失败?

a. 内在动机

b. 外在动机

**自我决定理论 (Self-Determination Theory, SDT)** 由Deci和Ryan (1985) 提出, 旨在解释个体行为背后的动机驱动力。该理论认为, 人类的行为不仅会受到外部奖惩机制的驱动, 更关键的个体出于满足内在的心理需求而激发行为。

## 内在动机

**内在动机 (Intrinsic Motivation)** 是指进行个体进行某种行为是为了其内在的满足感, 而非可分离的结果 (separable outcome), 此类自发性的行为并非出于工具性的意义, 而仅仅是为了扩展个体的积极性体验 (Deci & Ryan, 2000) 。

## 外在动机

**外在动机 (Extrinsic Motivation)** 则是个体为了获得外部的奖励或避免惩罚而进行的行为。个体的行为并不是因为活动本身的乐趣或吸引力, 而是为了实现外部的目标, 如金钱、社会认可、较好的评价, 或者避免负面后果。

# 02

## 不同动机导致的自我控制失败， 会产生什么影响？



**自我决定理论 (Self-Determination Theory, SDT)** 强调了个体具有三种基本的心理需求：

**自主性 (Autonomy)**      **能力感 (Competence)**      **关联性 (Relatedness)**

有研究表明想要维持或增强**内在动机**必须体验自己的行为是自我决定的。因此**自主性**是内在动机的**核心要素**。当个体感受到自主性时，他们会更有动力去完成任务，并且在这个过程中能够体验到更高的**生活满意度**和幸福感。（Deci & Ryan, 2000）

## 内在动机 - 路径一

**H1:** 个体在使用短视频的内在动机与生活满意度呈显著正相关。

**H2:** 个体的控制失败在内在动机与生活满意度之间起显著的中介作用，内在动机通过减少控制失败间接提升生活满意度。

**外在动机 (Extrinsic Motivation)** 在本研究中被定义为个体在日常生活中的**社交压力**，可以理解为个体由于外部的期望或规范所产生的行为动机。在感知到社交压力的情况下，个体会因害怕被排斥或孤立，而感到必须参与某种活动。

这种外在动机往往是为了满足社交群体的期望和避免潜在的负面社交后果。因此，**社交压力**还会通过增加个体的心理负担来影响整体的**社交倦怠**情况 (Reinecke & Oliver, 2016; Zhang et al., 2021)

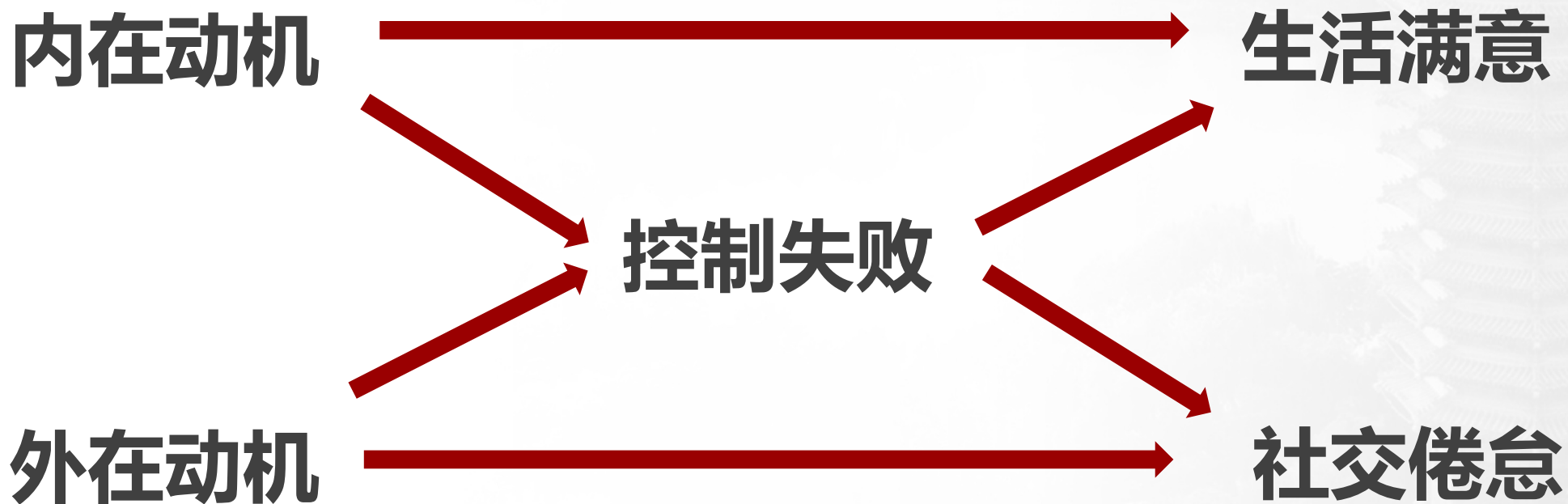
## 外在动机 - 路径二

**H3:** 个体的外在动机与个体的社交倦怠呈显著正相关。

**H4:** 控制失败在外在动机与社交倦怠之间起显著的中介作用。外在动机通过增加控制失败间接影响个体的社交倦怠。

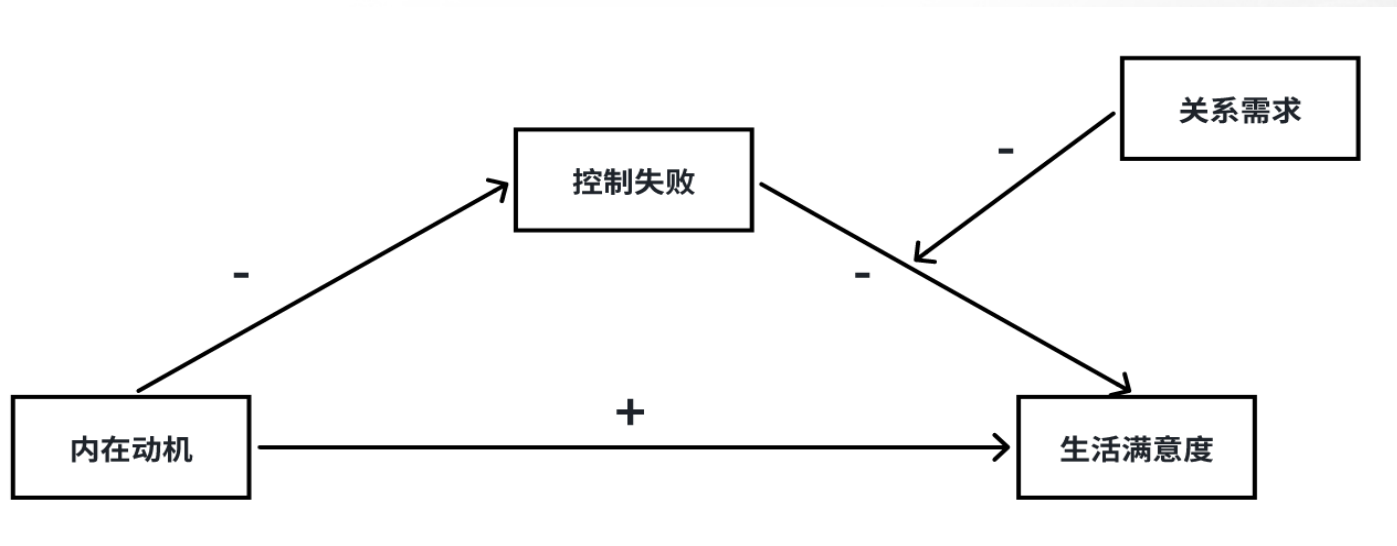
02

# 不同动机导致的自我控制失败， 会产生什么影响？



**对线上关系需求 (Need for Online Relationships)** 指个体在互联网上建立和维持社交关系的需求。

(Caplan, 2003)

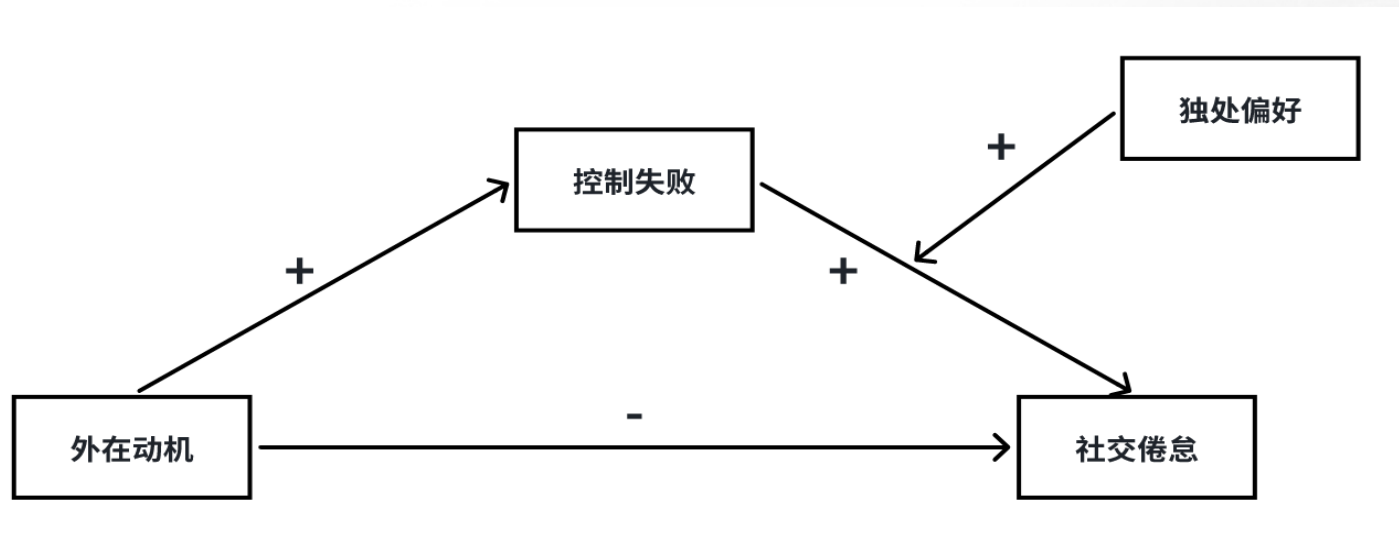


## 内在动机 - 路径一

**H5:** 个体对于线上关系的需求在控制失败与生活满意度之间起到负向调节作用，需求越高，控制失败对生活满意度的负面影响越大。

**独处偏好 (Preference for Solitude)** 指的是个体对独自一人、不与他人互动时所感到的积极体验或偏爱。

(Burger, 1995)



## 外在动机 - 路径二

**H6:** 个体的独处偏好在控制失败与社交倦怠之间起到正向调节作用，即独处偏好越高，控制失败对社交倦怠的负面影响越强。



## PART 03

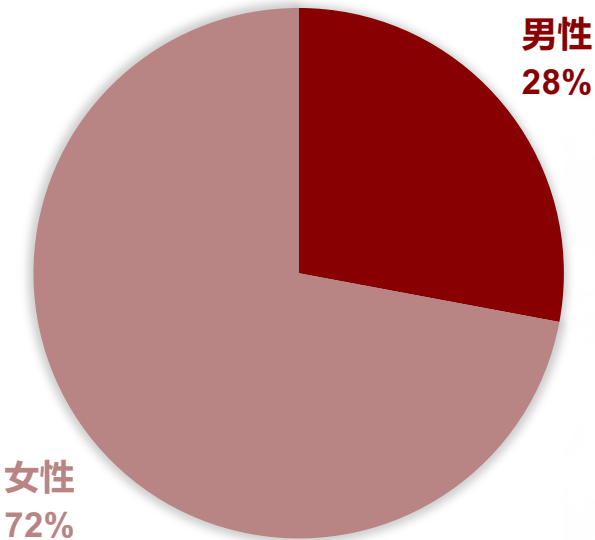
---

# 研究方法及结果

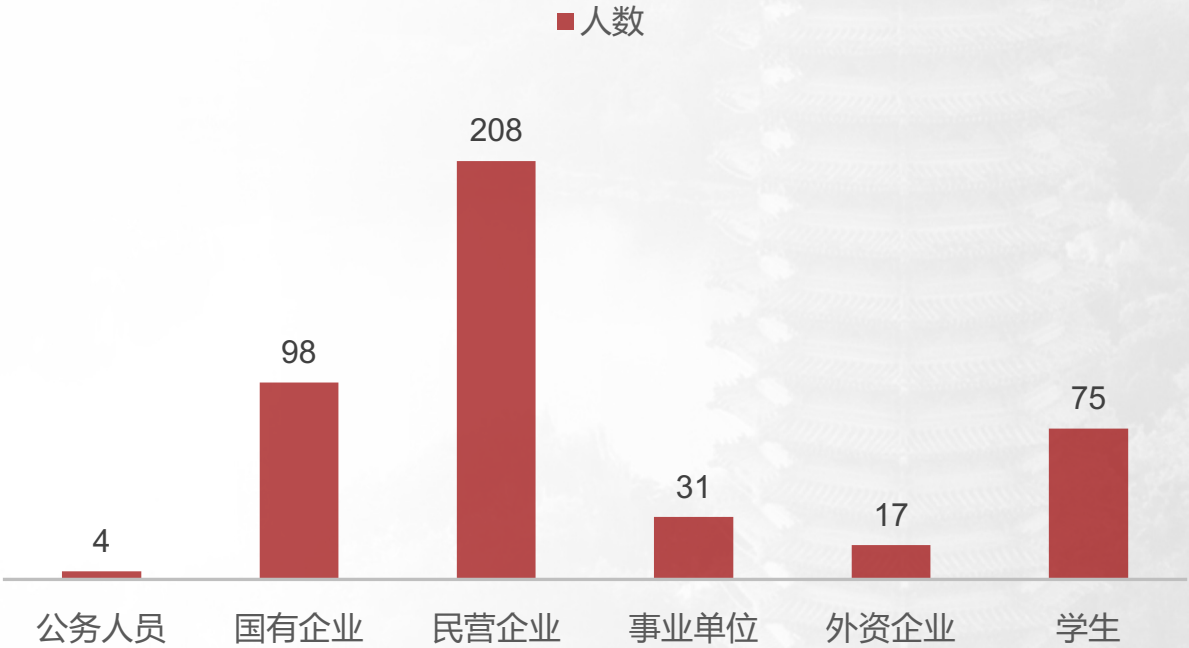
- 内在动机: **Intrinsic Need Satisfaction Scale** (*Guardia et al., 2020; Reinecke et al., 2014*)
- 外在动机: 根据Reinecke et al.于2014年开发的 **Social Pressure Scale** 改编
- 控制失败: 根据Jie Du et al.于2018年开发的 **Social Media Self-Control Failure Scale** 改编
- 生活满意度: **Satisfaction With Life Scale** (*Diener et al., 1985*)
- 社交倦怠: 根据Jing Wang et al.于2023年开发的 **Social Burnout Scale** 改编
- 对线上关系需求: 根据**社会资本理论**自编量表 (如: 与在线的人互动让我想尝试新事物)
- 独处偏好: **Preference for Solitude Scale** (*Burger, 1995*)

本研究通过线上进行问卷发放, 所有参与者均为自愿参与, 保证了参与者的匿名性和数据隐私。本研究共发放问卷500份, 通过注意力测试题进行筛选, 最终收集到了有效问卷433份。

性别分布 N=433

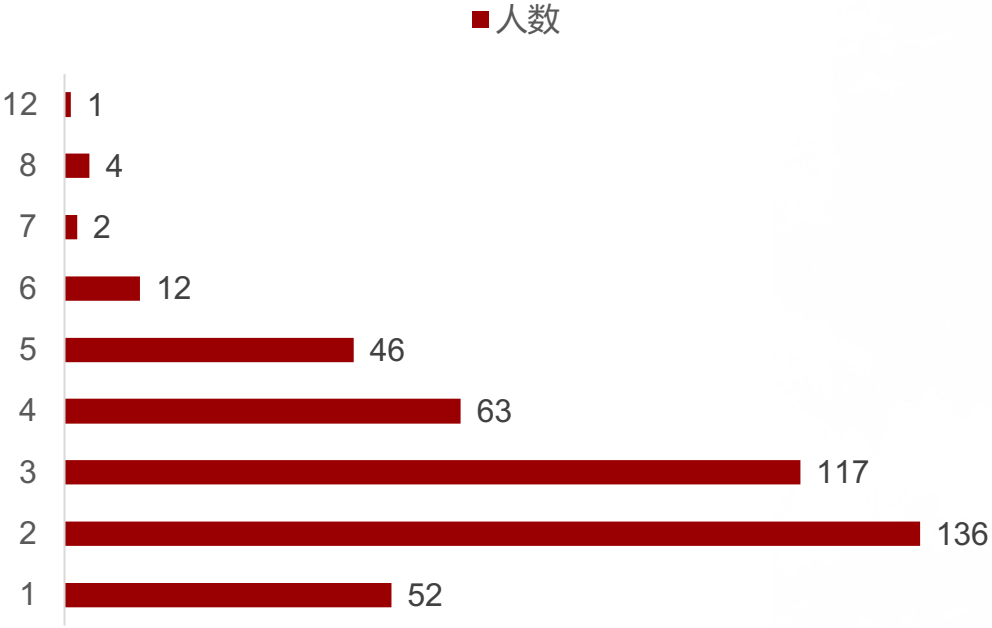


职业分布 N=433

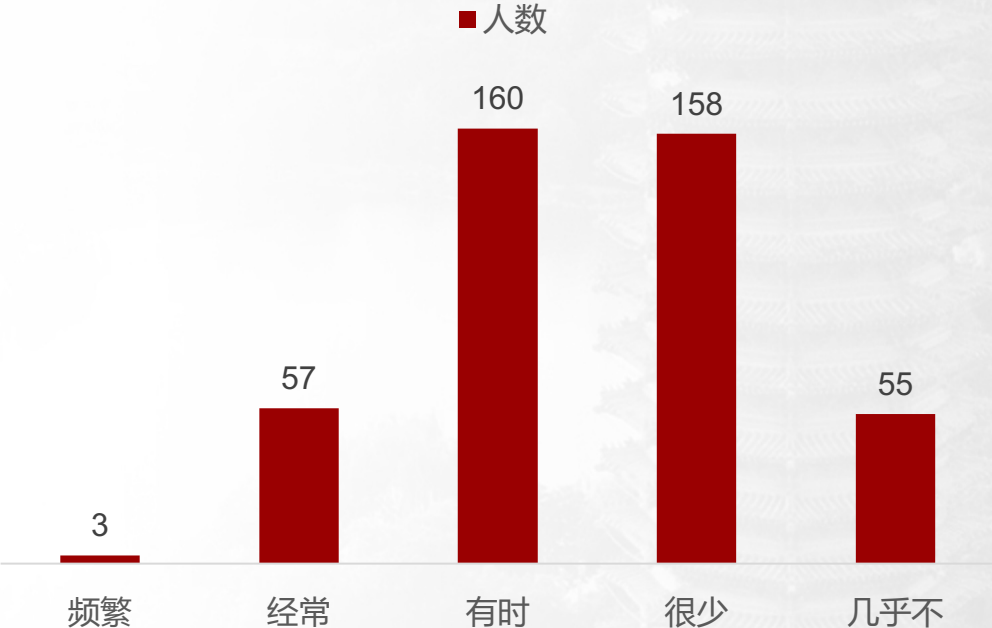


433份样本具有**广泛代表性**，涵盖不同性别、年龄和职业背景

### 平均每天刷短视频的时间（小时）



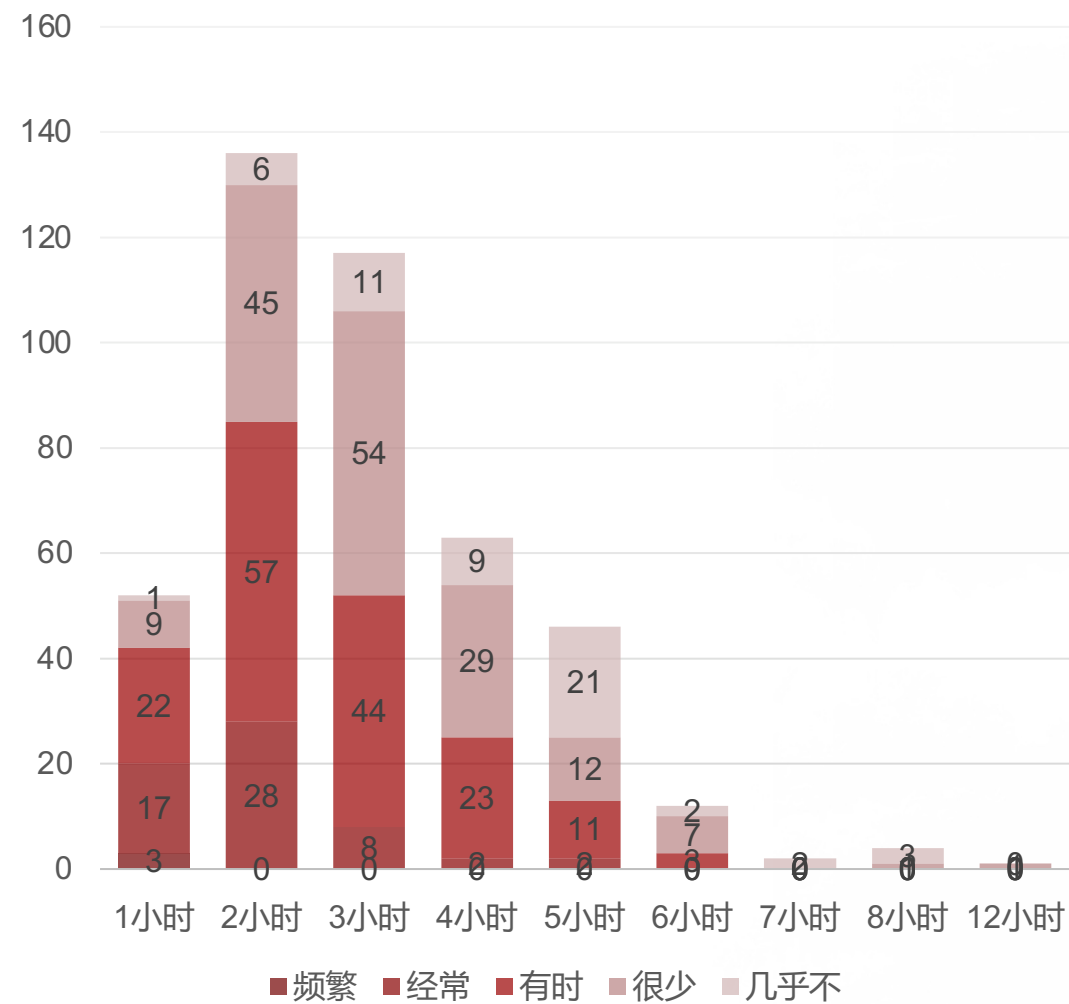
### 观看短视频超出预期时间的频率



超过**85%**的被试  
日均观看短视频时间超过**2小时**

然而仅有**13%**的被试  
认为自己**经常**超出预期使用时间

短视频使用情况



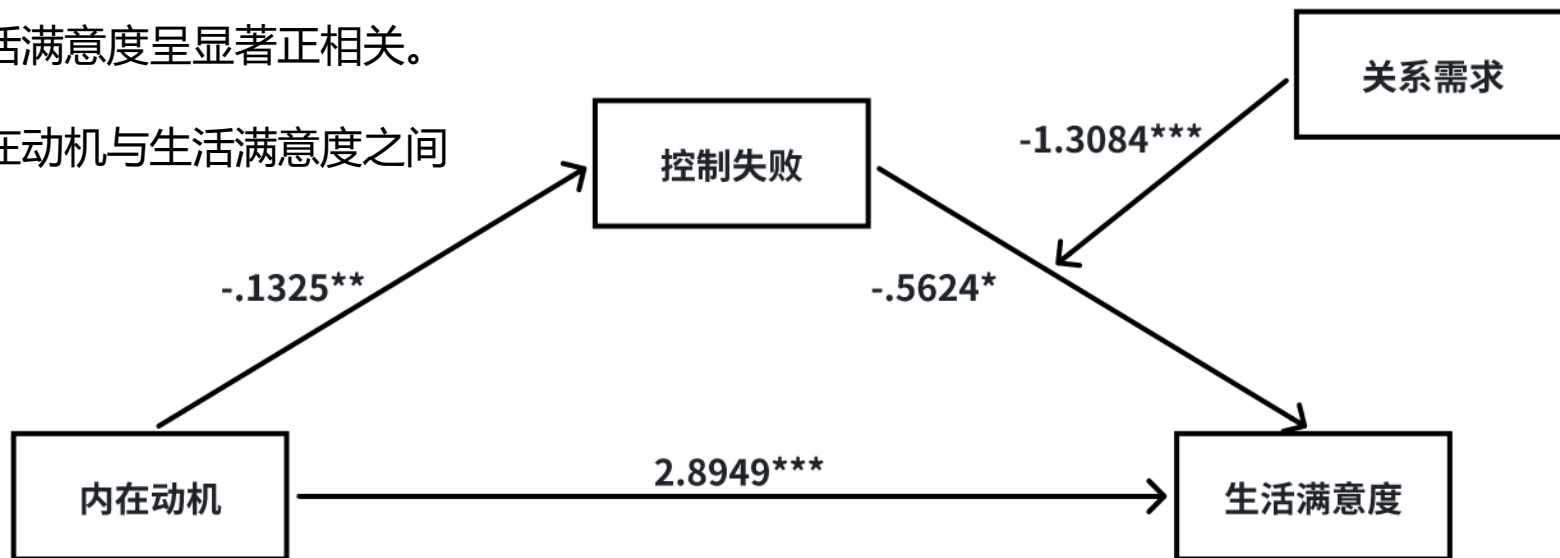
	频繁	经常	有时	很少	几乎不	总计
1小时	3	17	22	9	1	52
2小时	0	28	57	45	6	136
3小时	0	8	44	54	11	117
4小时	0	2	23	29	9	63
5小时	0	2	11	12	21	46
6小时	0	0	3	7	2	12
7小时	0	0	0	0	2	2
8小时	0	0	0	1	3	4
12小时	0	0	0	1	0	1
总计	3	57	160	158	55	433



## 研究结果：路径一

H1: 内在动机与生活满意度呈显著正相关。

H2: 控制失败在内在动机与生活满意度之间起显著的中介作用。

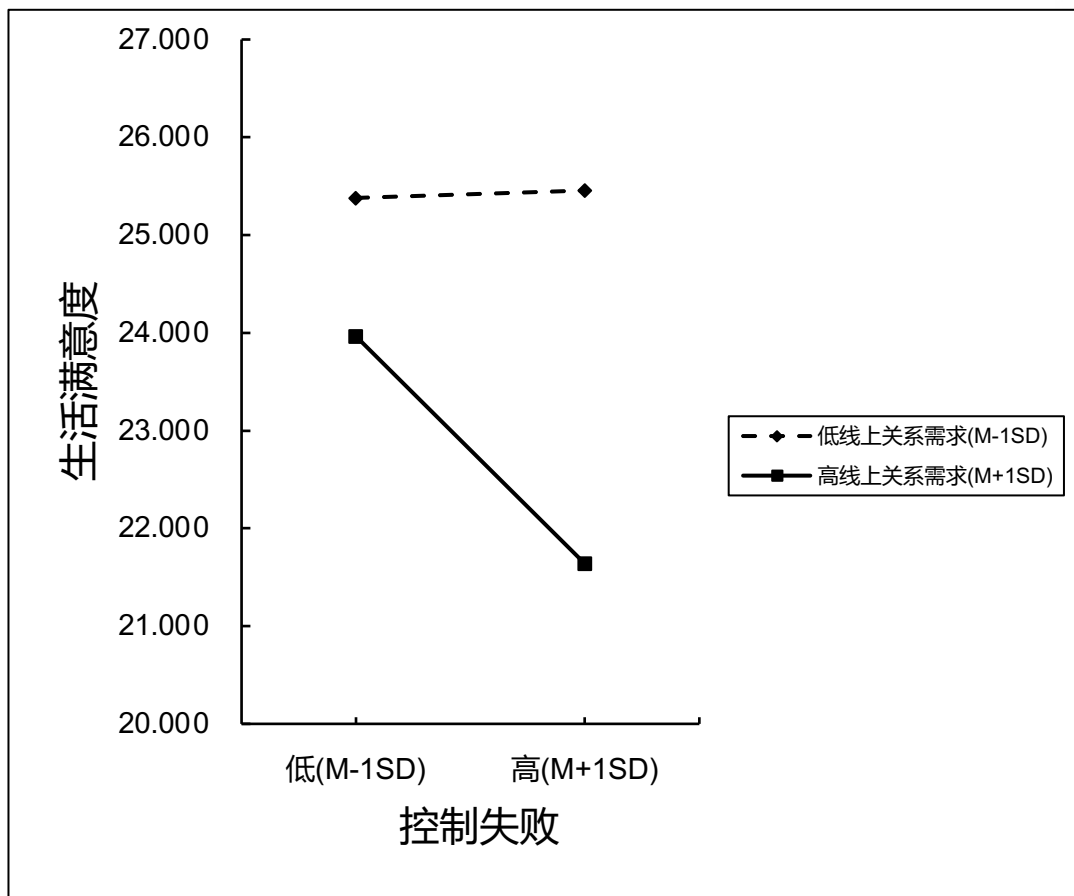


内在动机与生活满意度之间存在显著的**正相关关系** ( $\beta = 2.8949, p < 0.001$ )

内在动机与控制失败之间呈现显著**负相关关系** ( $\beta = -.1325, p < 0.01$ )

控制失败与生活满意度之间存在显著的**负相关关系** ( $\beta = -.5624, p < 0.05$ )

控制失败在内在动机与生活满意度之间起到了**显著的中介作用** ( $\beta = .1124, 95\% \text{ CI} = [0.0194, 0.2435]$ , 不包含0)



对线上关系的需求在控制失败与生活满意度之间起到了**显著的负向调节**作用 ( $\beta = -.6004, p < 0.05$ )。

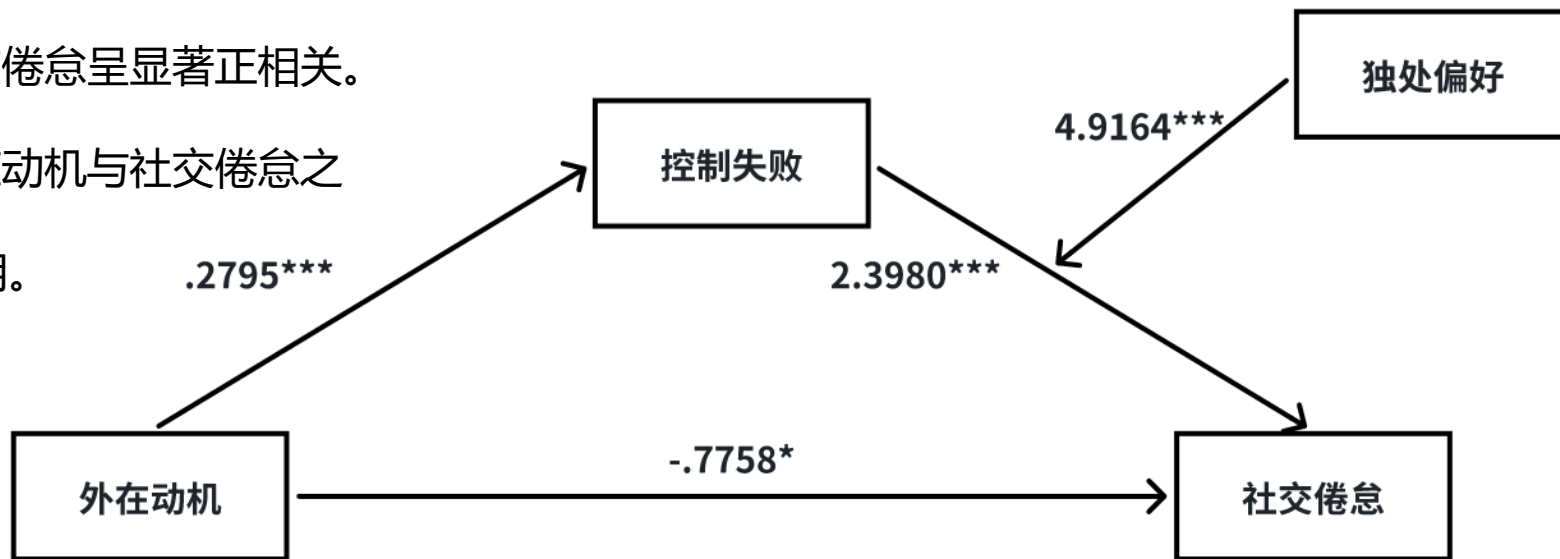
简单斜率分析显示，对于高线上关系需求 (+1 SD) 的个体，控制失败与生活满意度的斜率为  $\beta = -1.1628, p < 0.05$ ；而对于低线上关系需求 (-1 SD) 的个体，控制失败与生活满意度的斜率为  $\beta = 0.038, n.s.$ 。

**H5:** 线上关系的需求在控制失败与生活满意度之间起到负向调节作用，需求越高，控制失败对生活满意度的负面影响越大。

## 研究结果：路径二

H3: 外在动机与社交倦怠呈显著正相关。

H4: 控制失败在外在动机与社交倦怠之间起显著的中介作用。



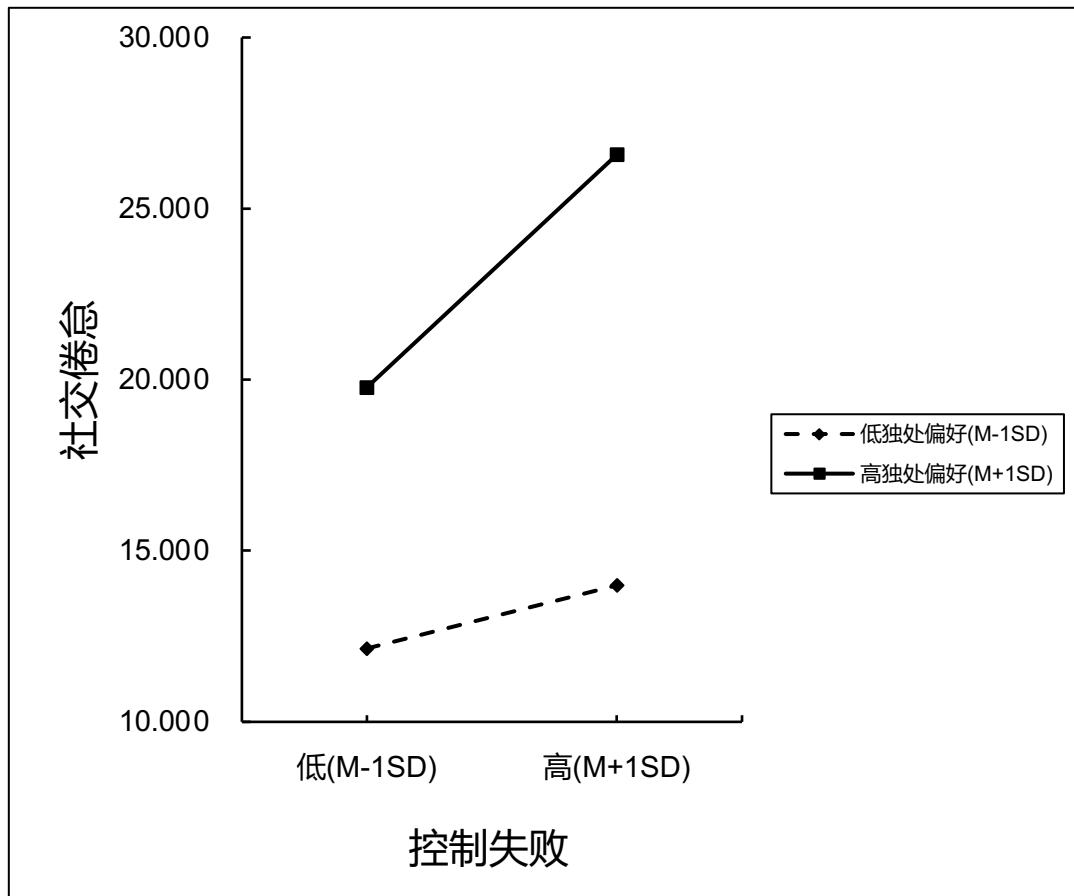
外在动机与控制失败之间存在显著的**正相关关系** ( $\beta = 0.2795, p < 0.001$ )

控制失败与社交倦怠之间存在显著的**正相关关系** ( $\beta = 2.3980, p < 0.01$ )

外在动机与社交倦怠之间的直接效应呈现显著的**负相关关系** ( $\beta = -.7758, p < 0.05$ )

控制失败在外在动机与社交倦怠之间起到了**显著的中介作用** ( $\beta = .9124, 95\% \text{ CI} = [0.5655, 1.3037]$ , 不包含0)。

## 研究结果：路径二



个体的独处偏好对控制失败与社交倦怠之间的关系具有**显著的正向调节**作用 ( $\beta = -.6004, p < 0.05$ )。

简单斜率分析显示，对于高独处偏好 (+1 SD) 的个体，控制失败与社交倦怠的斜率为  $\beta = 3.4013, p < 0.001$ ；而对于低独处偏好 (-1 SD) 的个体，控制失败与社交倦怠的斜率为  $\beta = 0.9226, p < 0.05$ 。调节效应的存在表明，独处偏好不仅影响控制失败本身的感知，还会**强化**其带来的**负面**心理结果。

**H6:** 个体的独处偏好在控制失败与社交倦怠之间起到正向调节作用。

## PART 04

---

# 结果讨论



本研究发现，即使个体在使用短视频的过程中常常面临欲望与目标的冲突，且会经历控制失败，但这并不意味着其影响全然负面。

研究结果表明，当个体能够在短视频使用中感知到自主性时，短视频的使用不仅不会带来消极情绪，反而能够提升个体的生活满意度。这一发现挑战了当前对短视频的单一消极认知，强调了媒介使用中的个体差异和内在动机的重要性。

基于此，我们的研究意义在于为短视频平台的设计和优化提供了理论支持。平台应注重增强用户的**自主性体验**，减少外在压力驱动的使用方式，从而提升用户的积极心理效应。未来的研究与应用可以进一步探索如何通过设计策略，如**个性化推荐**、**提升自主性机制**以及**积极互动机制**，最大化短视频的正面影响，改善用户的情绪和整体生活质量。



# 感谢倾听

Thanks For Listening