

大学生短视频成瘾影响因素研究综述

罗佳¹ 赵阳^{1*}

(1 华北理工大学心理与精神卫生学院)

摘要: 随着网络技术的进步, 网络媒体的规模越来越大, 短视频的使用率逐年升高, 因此短视频成瘾作为一个新的社会问题在高校大学生中凸显。文章将通过文献分析等方法对我国大学生短视频成瘾现状进行分析, 主要从概念、形成原因和预防对策等方面进行实证综述, 为研究的进一步探讨提供依据。

关键词: 大学生; 短视频成瘾; 研究综述

1. 前言

随着网络技术的进步, 网络媒体的规模越来越大, 在社会媒体中, 文字、图片已经不再是唯一的传播手段, 短视频正在逐步成为社交领域中的主要手段, 而短视频以其短小、可视化等优点, 在网络社交领域中脱颖而出。据 CNNIC《第 51 次中国互联网络发展状况统计报告》显示, 短视频已成为一种新的立体的信息承载方式, 其快速发展受到社会各界的广泛关注。截至 2022 年 12 月, 短视频用户规模达 10.12 亿, 占网民整体的 94.8%^[1]。现在, 越来越多的网民喜欢上了各个短视频平台, 在这些短视频中, 用户们可以通过短视频中的一些有趣的视频, 来获得自己心中的满足感。对于思想活跃、从众心理较强、休闲时间较多的大学生群体来说, 短视频成了他们主要的消遣方式。在已有的短视频成瘾研究基础上, 对短视频成瘾的概念、测量工具、影响因素和干预策略进行了系统的阐述。

1.1 短视频成瘾的定义

不同学者对“短视频”这一概念的界定也各不相同。百度百科的资料显示, 短视频是这样定义的: 短视频, 是相对于长视频而言的一种新媒体形态, 通常具有时间较短、内容简短、形式灵活等特点。秦浩轩借助于对成瘾行为的定义, 将短视频成瘾定义为反复地使用短视频 APP 而造成的一种慢性或周期性的沉迷, 并产生强烈的、持续的需求感和依赖感的心理和行为, 它会带来严重的心理、社会、认知、身体等方面的损害, 而这种损害往往是不可逆的^[2]。对于短视频成瘾的界定还有待于更多的研究。

2. 短视频成瘾的测量工具及诊断标准

2.1 秦浩轩等编制的大学生短视频成瘾量表

本量表由秦浩轩等人编制, 包含戒断性、失控性、逃避性和低效性四个维度, 共 14 个项目^[2]。采用采用 Likert5 点评分, 从“完全不符”到“完全符合”, 得分越高表明成瘾倾向越明显。总量表的内部一致性信度系数为 0.91, 具有良好的信效度。

2.2 大学生问题性移动网络使用问卷

姜永志等^[3]编制, 问卷共 17 个题目, 包括消极心境、沉浸体验、时间延长、行为效率降低 4 个维度。该问卷采用 5 级评分, 问卷得分越高表明社交网络过度的使用行为越严重。该问卷有较好的信、效度, 内部一致性系数 α 为 0.87。

2.3 罗光福等人编制的大学生短视频成瘾量表

《大学生短视频成瘾量表》共有 5 个维度, 包含 21 个项目, 每个项目都采用李克特 5 点计分, 量表的 Cronbach α 系数为 0.876, 分半信度为 0.765, 信效度良好^[4]。

2.4 王建亚等人编制的短视频过度使用量表

王建亚^[5]并根据大学生使用手机短视频的情景, 参考国内外成熟量表, 编制了短视频使用量表, 在短视频“过度使用”维度上, 共有七个题目, 例如“看手机短视频占用了我很长时间”等, 其 Cronbach 的 α 系数为 0.945。

3. 短视频成瘾原因及影响

3.1 短视频成瘾因素

(1) 个人层面

从个人的角度来分析短视频成瘾, 主要可以划分为人格特征、情绪体验、使用动机等。人格特征主要包括性格、工作能力、年龄等, 不同的人格特质会产生不同的日常网络行为(如刷短视频)。Servidio 的研究群体是意大利大学生, 研究表明短视频成瘾与外向性和社交能力强弱关系明显, 强外向性以及强社交能力会显著降低短视频成瘾, 反之则相反^[6]。白晓丽认为当前的社会压力会产生过度的社会焦虑, 从而使大学生产生对短视频的依赖, 直至成瘾^[9]。包乌力吉仓等人认为主要和心理满足需求有关, 大学生群体往往会有较高的心理需求, 从而沉迷短视频, 而改善方法是提高短视频制作水平^[8]。

(2) 环境层面

Ling^[9]发现社会压力可以直接影响个体的主观幸福感; 同伴关系则可以通过人际吸引作用于个体的主观幸福感; 父母关系对个体的幸福感和主观幸福感都有影响, 也可通过父母控制作用影响个体的幸福感。王建亚在短视频成瘾的研究中发现, 对现实的逃避、盲从心理以及信息获取偏差都会影响大学生手机使用短视频行为, 这种使用行为往往是过度、负面的^[5]。

(3) 技术层面

Mou^[10]研究发现, 优良的算法给出的推荐以及积极的倾向于用户的隐私保护会增加短视频观看时长。Choi^[11]研究发现, 使用满意度是决定用户习惯使用平台的首要因素, 而影响用户习惯形成的主要原因有两个: 一是提升平台质量, 二是优化算法等技术。基于此, 通过提高用户对平台的满意度可以促进用户习惯的形成, 进而实现持续使用行为。

3.2 短视频成瘾的影响

(1) 影响睡眠质量

沉溺于短视频的用户将注意力都集中于短视频内容, 头脑持续兴奋, 从而难以入睡, 极大缩短用户的睡眠时间, 成瘾时间越长, 影响程度越大。Halima^[12]以女大学生为调查主体, 通过调查问卷, 研究分析女大学生使用各种网络媒体产生的影响及后果, 研究表明

短视频成瘾会对失眠问题有正向影响。此外,由 2022 年度短视频用户价值研究报告显示,近 60%占比的用户会在睡前进行短视频观看且持续时间长,这种睡前的短视频观看,势必会对睡眠质量产生负面影响^[5]。

(2)造成身心损伤

Zeeni 通过调查黎巴嫩大学生使用社交媒体产生的后果,研究发现,社交媒体的过度使用会导致不健康的饮食和压力,抑郁和焦虑增加^[13]。短视频成瘾对人的影响不止身体,更重要的是会对精神状态产生影响。长期沉浸在碎片化信息之中,大脑会持续保持过度兴奋的状态,在无形中对用户造成精神上的伤害。

(3) 学习成绩差

长期的沉溺于短视频会使自身时间管理能力会变差,对自己的管理能力相对较差,长时间的短视频观看会挤占大量学习时间,从而使学习任务无法正常完成,学习成绩下降。Ayesha^[14]结果表明社交媒体过度使用导致用户不能专注于自己的主要学习目标,使其分心从而影响学习成绩。

1.短视频成瘾者预防与干预措施

4.1 “一帮一”式结对互助

“一帮一”式结对互助,就是以社团组织的形式,进行一对一的交流互助。这种互助形式有利于让学生积极参与社团活动,培养解决问题的能力,同时,有利于加强沟通交流能力,从而降低大学生感到空虚的概率,减少大学生依赖短视频去充实生活的行为。

4.2 注重培养大学生的宜人性

大五人格中的神经质可显著正向预测大学生短视频成瘾行为,宜人性则显著负向预测大学生短视频成瘾行为^[16]。短视频成瘾的大学生往往缺乏积极向上的兴趣爱好,在现实世界中难以找到具有归属感和认同感的朋友,因此要注意培养学生的宜人性。

4.3 减少沉浸体验,构建科学的防治体系

在大学生短视频成瘾的防治中,应当从以下几个方面着手:首先,应当加强大学生自律能力,可以通过学校、家庭、社会三方联动加强对大学生的教育引导;其次,应当开发短视频平台防沉迷系统,可以通过技术手段限制大学生的使用时长;最后,应当建立政府防控机制,可以通过建立信息公开平台、联合各部门提升短视频质量等方式来实现对大学生短视频成瘾的防治。

[1] 总结与展望

查阅资料可以发现,过度使用社交网络而导致成瘾这一现象已经不容忽视。目前,短视频成瘾的实证研究还较少,在短视频成瘾的影响因素中,人格特质、心理动机、对个体产生的影响是多方面的。先有研究的表明,对短视频成瘾进行实证研究的主要关注对象仍为使用时长和内容质量。目前有关神经影像学的研究较少,仍需要更多的研究来揭示短视频成瘾的神经生物学机制。遗憾的是,能对此进行系统的提出有效干预方案和模型的研究仍存在不足。未来需要进一步探索针对短视频成瘾的科学预防和治疗策略。

参考文献:

[1]中国互联网络信息中心发布第 51 次《中国互联网络发展状况统计报告》.国家图书馆学刊,2023(02),39.

[2]秦浩轩.大学生短视频成瘾的影响机制及干预对策研究[D].

江西科技师范大学,2022.DOI:10.27751/d.cnki.gjxkj.2020.000299.

[3]姜永志,白晓丽,刘勇,等.大学生问题性移动网络使用行为量表编制[J].教育生物学杂志,2017,5(2):2095-4301.

[4]罗光福.(2022).大学生短视频成瘾量表的编制与应用(硕士学位论文,长江大学).DOI:10.26981/d.cnki.gjhsc.2022.000146.

[5]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. doi:10.15941/j.cnki.issn1001-0424.2020.13.012.

[6]Servidio, Rocco. Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students[J].Computers in Human Behavior, 2014, 01(35):85-92.

[7]Munno Donato, Cappellin Flora. Internet Addiction Disorder: Personality characteristics and risk of pathological overuse in adolescents[J]. Psychiatry Research, 2017, 02(248):5.

[8]包乌力吉仓 & 姜永志.(2017).大学生在线心理需求满足与手机移动网络过度使用的关系.中国卫生事业管理(03),231-233+237.

[9]Lian Ling, You Xuqun, Huang Jie, Yang Ruijuan. Who overuses Smartphones? Roles of virtues and parenting style in Smartphone addiction among Chinese college students[J].Computers in Behavior, 2016, 12(65):92-99.

[10]Mou Xiaobo, Xu Fang, Du Jia Tina. Examining the factors influencing college students' continuance intention to use short-form video APP[J].Aslib Journal Of Information Management, 2021, 10(73):992-1013.

[11]Choi Yongrok, Wen Hua, Chen Ming, Yang Fan. Sustainable Determinants Influencing Habit Formation among Mobile Short-Video Platform Users[J]. Sustainability, 2021, 13(5):16.

[12]Halima M A.The excessive use of social media and its relationship to insomnia among university female students in Hail University[J].International Journal of Educational &Psychological Studies, 2021, 6(13):14-17.

[13]Zeeni Nadine, Doumit Rita. Media, Technology Use, and Attitudes: Associations With Physical and Mental Well-Being in Youth With Implications for Evidence-Based Practice[J]. Worldviews on Evidence - Based Nursing, 2018, 4(15):24-28.

[14]Ayesha Masood, Adeel Luqman. Adverse consequences of excessive social networking site use on academic performance: Explaining underlying mechanism from stress perspective[J]. Computers in Human Behavior, 2020, 12(113):303.

[15]李霞,秦浩轩,曾美红,何玉雪, & 马梦珍. (2021). 大学生短视频成瘾症状与人格的关系.中国心理卫生杂志,2021,35(11):925-928.

*通讯作者:副教授,专业方向:社会心理,心理咨询与治疗
基金项目:河北省专业学位教学案例(库)立项建设项目 题目:基于艺术治疗视角探讨《中小学生心理健康教育实务》,项目编号:KCJSZ2022072