

短视频媒体的成瘾性对于大学生睡眠质量的影响

张钰英 葛宇欣 赵琦妍 王佳华 袁丽蓉^{通讯作者}

(河北中医药大学 河北石家庄 050299)

摘要:目的: 探讨短视频媒体成瘾与大学生睡眠质量的关系。方法: 课题组于 2023 年 3 月至 6 月对河北省 7 所学校的 774 名学生进行了实地走访和线上问卷相结合的方式, 并通过网络进行数据收集。结果: 在 774 名学生中, 睡眠时间超过 8 个小时的比例为 5.43%, 短视频成瘾的比例为 63.18%, 睡眠质量很好的仅占 30.23%。结论: 目前一部分大学生已经存在短视频成瘾的现象, 并且对睡眠质量产生了一定的影响。我们可以通过引导大学生合理正确地使用短视频, 进而提高大学生的睡眠质量。

关键词: 短视频; 大学生; 睡眠质量; 成瘾性

The Influence of Short Video Media Addiction on the Sleep Quality of College Students

Zhang Yuying, Ge Yuxin, Zhao Qiyang, Wang Jiahua, Yuan Lirong

Hebei University of Chinese Medicine, Hebei, Shi jiazhuang, 050000, China

Abstract: Objective: To explore the relationship between short video media addiction and sleep quality in college students. Method: The research group conducted a combination of on-site visits and online questionnaires to 774 students from 7 schools in Hebei Province from March to June 2023, and collected data through the internet. Result: Among 774 students, 5.43% slept for more than 8 hours, 63.18% became addicted to short videos, and only 30.23% had good sleep quality. Conclusion: Currently, some college students have the phenomenon of short video addiction, which has a certain impact on sleep quality. We can improve the sleep quality of college students by guiding them to use short videos reasonably and correctly.

Keywords: short video; College students; Sleep quality; Addiction

一、引言

短视频是指在移动端上几秒到几分钟不等的视频化形式。由于其碎片化、娱乐性、以及富媒体化^[1]等特点, 可以满足人们的社交和娱乐需求, 短视频逐渐成为人们社交媒体的“主力军”, 并迅速发展普及。根据中国互联网信息中心发布的《第 50 次中国互联网络发展状况统计报告》, 截至 2022 年 6 月, 我国网民规模达 10.51 亿, 20-29 岁网民占比为 17.2%。网络视频(含短视频)用户规模达 9.95 亿, 占总体网民的 94.6%。其中, 短视频用户规模达 9.62 亿, 占总体网民的 91.5%^[2]。

随着移动互联网技术的不断发展, 人们已经进入了移动化、多元化的互联网时代。如今, 移动互联网技术为短视频的成长成熟提供了平台和基础, 短视频媒体得以迅猛发展。调查发现, 随着短视频的发展, 青年群体尤其是大学生对于短视频平台有着较高的用户粘度; 同时, 短视频带给我们的刺激与情绪令人“上头”, 具有较强的成瘾性^[3]。据相关文献资料显示, 大学生睡眠质量较低与刷短视频有着一定的联系, 故短视频媒体的成瘾性影响着大学生睡眠质量的这一问题逐渐暴露。

针对以上情况, 本团队通过调研短视频媒体成瘾性对于河北省各地区高校大学生睡眠质量的影响, 并对收集的数据进行科学的分析和思考, 进一步探究其成瘾原因; 同时为大学生提出相关意见来减少对短视频的依赖, 使得大学生的睡眠质量得以改善, 提高身体素质, 也为日后高校和社会做出相应决策提供样本数据参考。

二、对象与方法

(一) 对象

此次调研主要以河北中医学院、河北医科大学、河北师范大学等河北省属重点骨干大学等学校在读学生为主要调研对象, 回收有效问卷 774 份。样本在一定程度上代表了当今大学生的整体情况, 从不同的角度对所选对象进行调查, 具有一定的代表性和可信度。

(二) 方法

1. 文献研究法: 本项目以“健康中国 2030”背景下大学生对短视频媒体的成瘾性对其睡眠质量的影响为研究背景, 进行综合分析对比相关

文献, 从文献与理论的推导中, 形成改善大学生睡眠质量的整体思路。

2. 问卷调查法: 通过线上问卷与线下问卷相结合的形式, 线上发放问卷 780 份, 有效问卷 774 份, 有效回收率 99.23%。

3. 统计方法: 用问卷星后台对调查的数据进行汇总分析。问卷的数据录入采取双人录入法, 后由专人核实录入的数据情况, 确保数据真实可靠, 准确无误。

三、结果

(一) 大学生短视频媒体成瘾的基本情况

在 774 人中, 有 63.18% 的学生认为睡前不观看短视频, 感到难以入睡; 24.03% 学生感到睡眠质量提升; 有 12.79% 的学生认为睡眠质量基本无影响。由此可知, 大部分同学睡前刷短视频已经具有成瘾性, 不刷会使得他们难以入睡, 严重影响睡眠质量。

(二) 大学生短视频媒体成瘾的原因分析

1. 大学生对短视频成瘾性的危害认知的不均衡

青年人缺乏生活经验, 心理尚未稳定, 有着对知识、新鲜和趣味的强烈渴望, 喜欢走捷径, 更易沉溺于种种“快感”的引诱, 甚至陷入成瘾的泥潭当中。沉迷于在线社交类的短视频, 其危害不言而喻, 会耗费大量的时间, 会影响到个人的人际关系, 工作计划^[4]。长期来看, 周围人的批评和指责也会让成瘾者产生愧疚和自责, 造成情绪消极低落, 出现焦虑抑郁等症^[5]。

2. 用户缺乏自我控制, 自制力不足

调查结果中有 83.33% 的大学生熬夜刷短视频是为了娱乐放松, 且有 48.06% 的大学生未考虑过想要减少午夜观看短视频的时间。通过本次的调查可知, 大部分大学生对短视频的使用缺乏自我控制, 加上短视频平台的个性化推荐, 可以与他人进行交互的特点, 均是导致用户在不使用短视频时会有戒断反应的原因^[6]。

(三) 大学生睡前刷短视频对于睡眠质量的影响情况

依据结果可知, 45.74% 认为睡前看短视频会“引起入睡困难”, 则说明睡前看短视频影响睡眠质量的弊端已经凸显出来; 而仍有 27.13%

的同学认为对睡眠质量“基本无影响”，其意识到刷短视频会影响其睡眠质量而不知如何进一步改善。

(四) 大学生熬夜刷短视频的原因

1. 大部分同学是为了娱乐放松，缓解压力，将刷短视频作为休息的主要方式。

2. 为了打发时间，生活中有无聊的一些时刻，大学生选择刷短视频来消磨时间。

3. 报复性熬夜，一部分同学周一到周五由于上课不会熬夜到很晚，周末便会报复性熬夜，来“补回”之前的时间。

4. 短视频内容丰富，一部分同学会在上面学习知识，满足自己的知识需求。

四、探讨与举措

(一) 从学校层面来看，采取相关措施来改善大学生短视频媒体的成瘾性对于其睡眠质量有重要意义

1. 引导大学生树立正确的三观

青年学生的世界观、人生观和价值观尚未成熟，需要学校教育的正确引导。短视频媒体平台存在着拜金主义、享乐主义、极端个人主义等不端思想，然而大学生还不能正确识别和抵制这些不端思想，为此，需要学校教育引导其树立正确世界观、人生观和价值观以抵制以上不端思想。只有识别和抵制不端思想，树立正确三观，大学生才能更好地预防短视频成瘾，健康成长，学习科学文化知识^[7]。

2. 开展丰富多彩的课外活动

学校可以通过举办各种形式的课外活动来吸引学生参加。课外活动既可以在一定程度上释放学生的学习压力，也可以丰富学生的课余活动。大学生沉迷于短视频媒体，很大原因是学习压力的加大和课余活动的缺少，为此学校层面应开展一些有意义的课外活动，丰富学生的课外生活，宣传相关提高睡眠质量的获得，在一定程度上减少学生对短视频的痴迷，进而提高睡眠质量，促进身心健康发展。

(二) 从社会层面来看，短视频平台应该承担更多的责任

1. 加强管理，打造良好的平台环境

作为短视频内容的主要发布和传播渠道，短视频平台应该承担更多的责任，积极采取有效的管理措施，防范和打击不良信息的传播。在短视频的制作和传播过程中，如果出现了违法、低俗、暴力、谣言等不良信息，将会对社会和个人产生极大的负面影响。因此，加强对短视频内容的整治，既是互联网监管部门履行职责的需要，也是社会责任的体现。

2. 加强审核，保证优质的原创内容

利用人工智能等先进技术，对短视频平台上的内容进行实时监测和过滤，建立健康的短视频生态系统^[8]。严禁低劣视频内容进入短视频平台，毒害青少年心理健康，而且一些短视频发表的内容可能会使人紧张，睡眠受到影响，从而影响身体健康。

3. 加强严格管理短视频平台的账号注册和实名认证^[9]，避免虚假账号和非法内容的传播。

4. 升级防沉迷系统，上线“划不走”等功能。2021年，抖音推出时间管理工具。同年的10月21日，抖音升级防沉迷休息提醒视频形式，上线“划不走”功能，在休息提醒期间，提醒视频会一直停留，不能被划走，可以有效降低短视频成瘾的发生。

(三) 从自身角度出发，大学生加强自身睡前短视频时间管理，加强自觉性，采取多种方式促进睡眠

1. 加强自我约束力，提高自身自制力

观看积极向上的短视频，对于我们来说是有利的，但是不能把大把的时间都用在观看短视频上而有效睡眠，进一步影响学习和生活质量。因此，个人应严格约束自己，可以制定一个小计划，来监督个人观看短视频的时间。

2. 培养个人良好兴趣爱好，将个人的自由时间分给兴趣爱好，而不只是短视频

通过锻炼身体，阅读，听音乐等其他方式来放松身心，不仅局限于睡前只观看短视频这一种方式。既不会出现因长时间观看短视频而导致失眠，也不会因长时间刷短视频而导致成瘾。在改善睡眠质量的同时，又可以增长才能，缓解身心疲倦。

参考文献：

[1] 谢兴政, 贾玉璇. “屏媒时代”青年群体短视频成瘾现象及对策分析[J]. 编辑学刊, 2021(1): 30-35

[2] 《中国互联网络信息中心: 第50次中国互联网络发展状况统计报告》

[3] 中共中央 国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》

[4] 熊兰. 网络短视频对青少年价值观的影响研究[C]. 贵州师范大学, 2022.

[5] 蒲宇雪; 阳德华; 燕婉楹. 大学生负性生活事件与短视频成瘾的关系: 自我补偿动机的中介作用[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2023, (03): 204-210.

[6] 陶飞燕; 程程; 张倩倩. 短视频“信息茧房”现象研究——以大学生受众为例[J]. 新闻研究导刊, 2020, 11(20): 42-43.

[7] 彭培环. 青少年快手短视频成瘾行为探究[J]. 教育信息技术, 2020(7): 141-144

[8] 李晗. 建立分级标准汇聚精品视频快手打出“组合拳”

引领未成年人健康成长·网络传播, 2019, (07): 37-37.

[9] 张立美. 别指望未成年用户自主选择防沉迷系统[J]. 声屏世界, 2019, (04): 71

作者简介：

张钰英(2002-), 女(汉), 张家口市, 河北中医药大学护理学院本科在读生。

葛宇欣(2002-), 女(汉), 秦皇岛市, 河北中医药大学结合学院本科在读生。

赵琦妍(2002-), 女(汉), 保定市, 河北中医药大学护理学院本科在读生。

王佳华(2000-), 女(汉), 保定市, 河北中医药大学基础医学院本科在读生。

通讯作者: 袁丽蓉, 女, 硕士, 副教授, 研究方向创新创业人才培养及制度建设。

基金项目: 2022-2023年度河北省大学生“调研河北”社会调查活动

课题名称: 短视频媒体的成瘾性对于大学生睡眠质量的影响