

# 以“短”见长：短视频媒体与青少年心理发展

傅耀如

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2023年3月20日; 录用日期: 2023年4月19日; 发布日期: 2023年4月28日

## 摘要

当前,短视频媒体已渗透入青少年的日常生活,网络短视频媒体与青少年心理发展的相关研究逐渐增多。相关研究表明,短视频媒体对青少年的学习与认知和社会性发展的影响利弊共存,过度使用则会带来消极影响,因此青少年过度使用短视频媒体的成因也引发关注。在现有研究成果的基础上,未来研究还需通过改进研究方法、优化研究设计、拓展研究深度等途径来进一步揭示短视频与青少年发展的关系,进而探讨改善青少年过度使用短视频媒体这一现状的有效途径。

## 关键词

互联网, 短视频媒体, 青少年, 心理发展

## From Short to Long: Short Video Media and Adolescent Psychological Development

Yaoru Fu

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Mar. 20<sup>th</sup>, 2023; accepted: Apr. 19<sup>th</sup>, 2023; published: Apr. 28<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Currently, short video media has penetrated into the daily life of teenagers, and the related research on online short video media and adolescent psychological development has gradually increased. Relevant studies have shown that short video media has both advantages and disadvantages on teenagers' learning, cognition and social development, while excessive use of short video media will bring negative effects. Therefore, the causes of teenagers' excessive use of short video media have also been discussed. On the basis of the existing research results, future research

needs to further reveal the relationship between short videos and adolescent development by improving research methods, optimizing research design, and expanding research depth. Furthermore, we can explore effective ways to improve the current situation of adolescents' excessive use of short video media.

## Keywords

Internet, Short Video Media, Teenagers, Psychological Development

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

近年来, 互联网技术持续迅猛发展, 网络媒体更大范围地融入人们的日常生活, 而短视频作为一种新兴的网络媒体也逐渐渗透到人们的生活缝隙中, 成为信息“碎片化”“快餐化”时代里最为流行的应用之一。2016年以来, 大批短视频应用密集面世, 无论是用户规模, 还是使用时长, 都呈现出“井喷式”发展的局面(李伶俐, 2020)。当代十一二岁至十七八岁阶段的青少年(林崇德, 李庆安, 2005), 被称为“网生一代”、“数字原住民”, 是互联网用户中的重要群体。随着网络短视频媒体迅速发展, 观看或传播网络短视频逐渐成为青少年获取信息、休闲娱乐、网络社交的主要方式之一(董金权, 洪亚红, 2017)。根据埃里克森八阶段理论, 青少年时期的发展任务是克服角色混乱、形成自我同一性, 青少年处于人格塑造和能力培养的关键期。同时, 青少年自我控制能力不足, 对外界事物充满好奇却又缺乏全面客观认知, 因此青少年时期也是思想误区和问题行为的高发期。相关研究表明, 网络短视频媒体在给青少年带来生活便利和乐趣的同时, 也带来了不容忽视的消极影响, 如丧失时间知觉(谢宗艳, 2019; 柴玉婧, 2020; 郭延娜等, 2022)、影响学业成绩(Anthony et al., 2021; 梁志瑛, 张平, 2022; 鄧庭瑾, 陈纯瑾, 2019)、扭曲价值观念(胡治丞, 2020; 李伶俐, 2020)、引发代际冲突(李龙飞, 姜薇, 2020)等。由此可见, 短视频媒体与青少年的心理发展有着密切关联。

那么, 短视频媒体如何影响青少年的心理发展? 为什么青少年的心理发展会受到短视频媒体的影响? 是哪些要素在起作用? 本文基于网络短视频媒体的使用与青少年发展的相关研究结果, 对青少年使用短视频媒体的基本情况、短视频媒体对青少年心理发展的影响, 以及影响青少年使用短视频媒体的因素等方面进行系统归纳和探讨, 以期对研究者、教育者和相关行业带来启示, 共同营造更有利于青少年心理发展的短视频媒体环境。

## 2. 青少年使用网络短视频媒体的基本情况

短视频应用自2012年开始萌芽(谢新洲, 朱垚颖, 2019), 经过10余年的发展, 短视频应用程序越来越多, 除了抖音(TikTok)、快手(Kwai)等短视频应用, 各大社交媒体、购物平台也通过内置短视频功能来吸引用户。如今, 短视频媒体已彻底渗透到青少年网民群体当中。短视频媒体是一种新兴互联网媒介, 可以用来观看、分享、制作持续几秒到几分钟的短视频并能参与点赞、评论、收藏等在线互动行为(Liu, 2022; Zhang, Wu, & Liu, 2019), 其使用门槛低, 并且拥有短小精悍的体量、包罗万象的主题和丰富有趣的内容, 因而受到广大用户的青睐, 青少年也成为大量网络短视频的观看者、互动者、模仿者和创作者(张瑶, 张庭诺, 2019)。根据第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

规模为 10.51 亿, 其中 10~19 岁网民占比 13.5%, 即青少年网民约达 1.42 亿; 此外, 相较于 2021 年 12 月, 我国短视频、网络直播等用户规模都有增长; 青少年所使用的网络媒体主要是社交软件、短视频(含直播)平台、网络游戏软件等。《2021 年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示, 我国未成年人互联网普及率高达 96.8%, 未成年网民在互联网上经常看短视频的比例为 47.6% (张博, 2022)。方勇等人(2022)在《青少年蓝皮书: 中国未成年人互联网运用报告(2022)》中指出, 未成年人上网普及率已近饱和, 超半数未成年人使用短视频。综上所述, 短视频媒体已成为当下青少年群体的热门选择, 青少年观看网络短视频的人数庞大并且呈现上升趋势。

### 3. 短视频媒体对青少年发展的影响

在移动互联网时代, 研究者对青少年群体所产生的智能手机依赖、网络游戏成瘾、社交媒体成瘾等一系列问题做出了大量研究, 结果表明过度使用网络媒体, 会妨碍和阻滞青少年心理的健康发展。目前, 数以万计的网络短视频成为青少年生活中的重要组成部分, 短视频媒体作为互联网时代的产物, 对青少年心理发展所造成的影响也逐渐引起研究者的关注、思考和探究。

#### 3.1. 短视频媒体对青少年学习与认知的影响

方勇等人(2022)指出, 网络内容生态影响青少年认知发展。胡治丞(2020)认为, 网络短视频有助于提高青少年的认知水平, 其丰富多彩的视频内容和新颖的共享方式, 相比于传统的静态的文字和图片, 获取信息更高效、更易于接受。虽然短视频媒体在一定程度上有助于青少年的学习与认知发展, 但由于青少年的自制力不足, 往往难以调控接触短视频媒体的程度, 倘若不恰当或过度使用短视频媒体, 势必引发学业成绩和认知能力发展方面的问题, 如学习时间减少、注意力分散、时间管理不良(Hong et al., 2014)。Anthony 等人(2021)通过纵向研究发现, 互联网和视频游戏等交互式技术的使用可以促进儿童青少年的教育机会和成就; 然而, 过度接触与学习无关的网络娱乐活动(上学日 1 小时以上, 周末每天 4 小时以上)的儿童青少年, 一年后其学校参与度和表现则会下降, 包括上课注意力不集中, 在学校感到无聊, 考试成绩降低, 教育愿望降低, 逃学的可能性提高。也就是说, 过度使用科技, 特别是用于娱乐, 会阻碍青少年的教育发展。

青少年使用网络短视频媒体的动机主要分为学习、娱乐、社交三种(高丽茹, 2022)。程建伟等人(2018)研究发现, 互联网使用的娱乐偏好会负向预测中小学生的学业成绩, 并指出长期的动画、视听刺激可能会降低学生对文字阅读的兴趣和耐心, 故而对学习过程和成绩产生负面影响。值得注意的是, 董金权和洪亚红(2017)通过调查研究和变量相关分析, 发现青少年使用网络视频媒体对学习成绩没有产生显著影响, 但是该研究中的网络视频媒体指的是优酷和爱奇艺等网络视频播放器, 与新兴的短视频媒体有所不同。

短视频虽短, 青少年流连于短视频的时间却不短。研究表明, 青少年上网时间长度会影响学习成效。鄧庭瑾和陈纯瑾(2019)在控制了学生心理及行为特征、学校网络环境和家庭经济文化背景的情况下, 发现周一至周五上网 6 小时以上的学生, 其数学、阅读及科学素养显著更低, 可知互联网使用时间过长会阻滞青少年的学业发展。网络短视频由于占时短、内容丰富的特点, 对自控力不足的青少年具有强大的吸引力, 容易导致青少年花费较长时间在观看视频上(高晓波, 2019)。有报告显示: 10.6%的未成年网民在工作日收看短视频超过 2 小时, 在节假日该比例则提升至 19.0% (郭延娜等, 2022), 这给青少年造成的最严重后果就是占用了极宝贵的学习时间。再者, 长时间观看网络短视频, 会使得青少年习惯于片面、快捷、娱乐化的感官刺激(李伶俐, 2020), 导致青少年思维惰化(郭文璐, 胡孝红, 2021), 难以对需要投入大量时间和精力学习产生兴趣(高晓波, 2019)。同时, 海量的碎片化信息也会让青少年的思维方式变得凌乱而缺乏逻辑性和系统性(刘建华, 2019)。此外, 过度观看短视频会导致青少年思维浅层化, 具

体表现为思维模式习惯于获取直观化的信息，难以进行深度分析和逻辑思考，一旦思维认知活动长期停留在浅层的感知阶段，久而久之，其逻辑推理、分析判断、概括迁移等高层次思维能力将会逐渐退化(李伶俐, 2020)。

还有研究表明，网络短视频会让青少年失去时间知觉，影响其对时间的正确感知(谢宗艳, 2019; 柴玉婧, 2020)，原因在于短视频应用程序通过大数据分析对用户进行个性化的精准推送(陈兴强, 彭大山, 2020; Peng, Lee, & Liu, 2022)，迎合用户的兴趣，让个体沉浸其中，感觉不到时间的流逝，对时间失去“边界感”(柴玉婧, 2020; 郭延娜等, 2022)，这也是青少年容易长时间使用短视频媒体的重要原因之一。不仅如此，短视频媒体的个性化推荐算法还会致使青少年陷入“信息茧房”中(李伶俐, 2020)，即收看大量同类视频内容，获取多元信息的机会大大减少(翟姗姗等, 2021)。一旦引起“信息茧房”的内容含有不良导向，那么青少年的思想观念将由此受到负面影响。根据《2021年全国未成年人互联网使用情况研究报告》，近四成未成年网民曾在网络媒体中遭遇不良或消极负面信息，其中占比最高的是炫耀个人财富或家庭背景，宣扬躺平思想、不劳而获等消极内容(张博, 2022)，这会动摇青少年正确世界观、人生观和价值观的塑造。

### 3.2. 短视频媒体对青少年社会性发展的影响

为了发展自我同一性，青少年需要自我展现与自我表露(纪海英, 2012)。而短视频媒体作为一种新兴的社交媒体(Liu, 2022)，不仅可以发布和观看视频内容，还具备点赞、评论和私信等社交功能，便成为青少年表达自我的重要窗口之一。有研究者认为，短视频媒体对青少年的社会性发展有积极作用，既有助于青少年的自我社会化(纪海英, 2012)，也有利于青少年的个性化发展(胡治丞, 2020)。但也有研究表明，过度使用短视频等具有社交属性的网络服务是导致网瘾的原因之一(Mieczkowski et al., 2020)。

沈彩霞(2018)曾对青少年进行一项关于网络活动和心理社会适应的问卷调查，涵盖自尊、同伴依恋、积极情绪、消极情绪等指标，并根据青少年从事网络信息活动、网络娱乐活动和网络社交活动的频率进行聚类分析，结果发现，青少年的网络活动模式可分为五种类型：信息型、社交娱乐型、信息社交型、均衡型和低使用型。这五种类型的青少年的心理社会适应状况存在显著差异。其中，均衡型青少年的心理社会适应状况最好，社交娱乐型青少年的心理社会适应状况最差。此外，多项研究表明，短视频媒体会影响青少年在自尊、情绪和人际关系等社会性发展方面的表现。

#### 3.2.1. 短视频媒体与青少年的自尊、情绪和情感

青少年在短视频平台上呈现自我、表露自我属于主动性社交网站使用行为，有助于强化个体自尊水平(Toma & Hancock, 2013; Yang et al., 2017)，增加社会资本、削弱孤独感(Burke, Marlow, & Lento, 2010)，提高生活满意度(Kim & Lee, 2011)，对其心理社会适应状况具有积极影响。

然而，梁晓燕等人(2020)认为，个体浏览短视频则是没有直接信息交流的社交活动，实质上是一种被动使用社交网站行为(刘庆奇等, 2017)。刘庆奇等人(2017)的研究发现，该行为对自尊没有直接预测作用，但能通过上行社会比较的中介作用负向预测自尊。倪晓莉和邵潇怡(2019)的研究确切指出，网络社交媒体使用对青少年自尊有直接显著的负向影响。还有研究发现被动使用社交网站行为会导致个体孤独感增加(Burke, Marlow, & Lento, 2010)，幸福感降低(Chen, Fan, Liu, Zhou, & Xie, 2016)。而且，过度使用短视频媒体所导致的成瘾、焦虑等副作用也会降低用户的主观幸福感(Peng, Lee, & Liu, 2022)。王伟等人(2017a)的研究表明，网络社交媒体的过度使用会加剧青少年的孤独感和焦虑感，从而对其睡眠质量产生消极影响，有害于身体健康。

此外，如果过度使用社交网站以至于成瘾，则会显著正向预测个体抑郁(陈春宇等, 2018)。梁晓燕等



(2020)研究发现,短视频媒体的使用正向预测女大学生抑郁,且自我客体化、身体满意度在短视频使用与女大学生抑郁之间起到链式中介作用。

### 3.2.2. 短视频媒体与青少年的人际关系

对于青少年来说,家庭关系、师生关系和友谊关系是最重要的三大社会关系(林崇德,李庆安,2005)。如今短视频媒体逐渐融于青少年的日常生活中,但网络短视频媒体对于青少年人际交往的发展却是利弊共存。

吴娟等人(2018)认为网络娱乐活动对青少年与父母、老师的关系存在负面影响。原因在于父母和老师通常对青少年的网络娱乐活动持着相对消极的态度,与青少年自身的看法相冲突,因而导致了网络娱乐行为对青少年与父母、老师间的关系均产生了消极影响。李龙飞和姜薇(2020)研究发现,青少年和父母的互联网使用态度不一致正向影响代际冲突,且这一影响通过青少年自我损耗的中介机制起作用。即互联网使用态度不一致会导致青少年自我损耗,进而引发代际冲突。董金权和洪亚红(2017)的研究表明,青少年使用网络媒体会对其现实社会交往产生不利影响,超三成的青少年在聚会时会访问网络视频媒体而忽略现实人际交流,一些青少年在使用视频媒体后更倾向于独处。

相反,使用短视频媒体等网络娱乐行为增加了青少年彼此间的共同爱好和共同话题,对青少年的同伴关系、与陌生人的交往具有积极影响(吴娟等,2018)。研究发现,移动社交媒体通过网络自我表露和网络社会支持这一链式中介直接正向影响友谊质量(王伟等,2017b)。雷雳和王伟(2015)通过实证分析得出,使用移动社交媒体的行为与青少年的友谊质量之间存在显著的正相关,并且使用行为可以正向预测友谊质量;移动社交媒介的使用对男青少年友谊质量的影响要显著大于女青少年,即性别在青少年移动社交媒介使用与友谊质量之间起着调节作用。这些研究结果证明,移动社交媒体的使用对青少年的友谊质量有着积极、正面的影响。而且,社交网站中的积极自我呈现和真实自我呈现均能正向预测青少年的网络利他行为(刘勤学等,2019),进一步优化青少年人际关系。

## 4. 青少年过度使用短视频媒体的成因

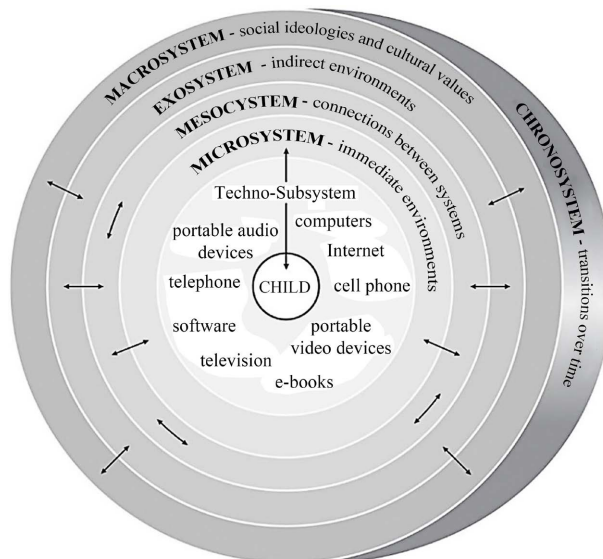
综上可知,青少年适当使用短视频媒体对其学习、生活有所裨益,而过度使用短视频媒体则会对其身心健康带来消极影响。短视频过度使用(short-form video overuse)指个体不能对使用短视频的行为进行有效控制,并因持续使用给个体带来消极影响的状况,属于网络过度使用的一个分支(Zhang, Wu, & Liu, 2019)。那么,青少年为什么会过度使用短视频媒体呢?回顾以往相关研究,总结出以下原因。

### 4.1. 环境因素

生态系统理论(Bronfenbrenner, 1989)认为,儿童心理发展源自儿童和微系统间不断进行的交互作用,并受间系统、外系统、宏观系统和时间系统的影响。基于生态系统理论,Johnson和Puplampu(2008)在微系统维度上提出了生态科技亚系统理论,以理解电子科技对个体发展的影响,模型如图1所示。生态科技亚系统包括儿童与生物体(父母、老师、同伴)以及非生物体(电子科技产品)之间的互动。该理论认为,生态科技亚系统在儿童与微系统的双向互动中起到中介作用。同时,儿童青少年在使用电子科技产品的过程中,也会受到微系统中环境因素的影响。短视频媒体是电子科技产品之一,属于生态科技亚系统中的元素。根据研究现状,影响青少年过度使用短视频媒体的环境因素主要是微系统中的家庭、学校和同伴等因素以及短视频媒体本身。

#### 4.1.1. 家庭因素

家庭是生态微系统的首要元素。根据阶段环境匹配理论,家庭环境与儿童青少年发展需求的匹配对于其健康发展至关重要(Eccles et al., 1997)。研究发现,父母忽视与青少年短视频过度使用呈显著正相关



**Figure 1.** The ecological techno-subsystem  
**图 1.** 生态科技亚系统

(王刚等, 2022; Liu et al., 2022), 父母低头与青少年的短视频成瘾也呈正相关(Wang & Lei, 2022)。朱颖和姜兆萍(2022)的研究表明, 父母低头行为通过亲子亲合与归属需要满足间接影响初中生问题性网络使用。在这种家庭环境中, 父母专注于手机或忽视青少年而缺乏亲子交流, 不仅树立过度使用手机的“坏榜样”, 还使青少年感受不到父母的关爱, 其基本心理需求在父母身上得不到满足, 因此他们更倾向于回避现实, 通过丰富多彩的短视频媒体来寻求心理补偿(Liu, 2022)。由此可见, 父母忽视和父母低头行为均会加剧青少年对短视频媒体的依赖程度。反之, 如果家庭成员能够在青少年使用短视频媒体时进行适当引导和管控, 则可以有效避免青少年过度使用短视频媒体(刘勤学, 2022)。

#### 4.1.2. 学校和同伴因素

学校是生态微系统的重要元素。学校是青少年学习和活动的重要场所, 同伴关系、师生关系、学习风气、校园组织氛围等组成了学校氛围(马娜等, 2017)。学校氛围十分重要, 只有在个体感知到学校是安全、友好、公平的情况下, 青少年才愿意将感情、时间、精力投入到学校中去, 即更高强度的学习投入。社会控制理论认为, 与学校建立良好社会联结的青少年更倾向于努力达到学校和老师的期望, 从而较少形成问题性网络使用等不良行为(喻承甫等, 2017)。同伴群体是儿童青少年生态微系统的关键成分。研究表明, 同伴效应是增加青少年问题性网络使用的关键因素, 特别是对处于初高中阶段的青少年影响更显著(宁可等, 2021)。当短视频中的内容成为同伴群体中的潮流话题时, 青少年很可能会因从众心理以及与同伴保持一致性的需求而使用短视频媒体(高丽茹, 2022)。值得一提的是, 目前关于青少年使用短视频媒体的学校和同伴因素的研究较少, 未来研究可以由此进一步探索。

#### 4.1.3. 短视频媒体带来心流体验

短视频媒体会给青少年用户带来“心流体验”(熊开容等, 2021)。心流体验指的是完全沉浸于活动之中并能够产生愉悦感的体验(Ghani & Deshpande, 1994)。从人机交互的角度来看, 心流体验是用户与计算机交互过程中的感知, 注意力会完全集中于交互, 好奇心也被完全调动起来, 并且交互的过程会显得十分有趣(Jamshidi et al., 2018)。虽然心流体验给人们带来的主要是积极体验, 但是一旦青少年无法控制自己而过度沉浸于短视频媒体中, 则可能导致成瘾行为。骆帼婷等人(2022)认为, 短视频的自动循环显示,

下一个视频内容的不可预测性,以及与内容发布者互动的机会,容易引起青少年产生沉浸式的心流体验,而心流体验的产生又使青少年持续使用短视频媒体,从而导致短视频媒体的过度使用。

## 4.2. 个体因素

### 4.2.1. 人格特质

青少年的自尊水平能够显著负向预测病理性互联网使用,自尊水平越高,其病理性互联网使用程度加深越缓慢(张国华等, 2013)。

姜永志等人(2018)的研究发现,神经质人格与移动社交网络过度使用存在显著正向相关。神经质高的青少年情绪不稳定,而高娱乐性短视频可以用来调节负面情绪,逃避现实生活中的问题,进而深陷其中,导致过度使用短视频媒体。毛峥和姜永志(2022)认为孤独感和无聊倾向能够解释青少年的神经质人格对问题性短视频使用的影响。孤独的人倾向于被社交媒体吸引,以弥补现实世界中缺失的亲密感和归属感(Ho et al., 2017)。高神经质倾向的青少年,在现实社会交往中较多体验到无聊,在短视频使用过程中也有更多的问题行为。孤独感显著正向预测问题性短视频使用,并且在外倾性人格与问题性短视频使用之间起到完全中介作用(毛峥, 姜永志, 2022)。孤独感、人际困扰和积极自我呈现对问题性移动社交网络使用具有显著正向预测作用(李笑燃等, 2018),孤独感对问题性移动社交网络使用的影响还通过人际困扰和积极自我呈现的链式关系发生作用。社交隔离程度高的个体可能会花额外的时间在短视频应用上,以应对孤独和扩大社交网络(Zhang, Wu, & Liu, 2019)。骆帼婷等人(2022)研究发现,青少年休闲无聊与短视频使用呈显著正相关;青少年休闲无聊不但能直接影响短视频使用,还能通过焦虑和逃避动机的独立中介及焦虑与逃避动机的链式中介间接影响短视频使用。客观自我意识理论认为,感受到休闲无聊的人为了改变现状,可能会使用逃避策略,通过参与自我意识水平较低的行为(如享乐行为)来降低无聊的感受(Elpidorou, 2018)。

### 4.2.2. 压力反应

根据补偿性媒体使用模型,个人使用短视频等网络媒体主要是为了应对不愉快或不满意的现实生活情境(Koban et al., 2021)。压力应对理论则认为,当人们经历压力时,往往会从事一些能够迅速转移注意力的活动,因而观看短视频媒体可能成为一种脱离压力源的手段(骆帼婷等, 2022)。学业压力是青少年的主要压力来源之一,胡耕实等(2019)调查显示,学习压力增加时社交媒体使用时间也呈增加趋势。刘勤学(2022)认为,青少年将短视频媒体视作释放压力、逃避现实的出口,容易造成过度使用短视频,甚至短视频成瘾。

### 4.2.3. 错失恐惧

错失恐惧是指个体因担心错失他人的新奇经历或正性事件而产生的一种弥散性焦虑(柴唤友等, 2018)。例如,有些人会因为担心错过网络媒体中的热门内容而感到焦虑和烦躁,从而不断刷新消息。Oberst 等(2017)分析了错失恐惧和社交网络使用强度的作用,发现错失恐惧在精神病理症状(主要是焦虑和抑郁)和通过移动设备使用社交媒体的负面后果之间起到中介作用,错失恐惧水平更高的个体更可能使用社交媒体。丁倩等人(2020)研究发现,在控制性别的条件下,错失恐惧能显著正向预测社交网站成瘾;错失恐惧还通过自我损耗的中介作用间接预测社交网站成瘾。研究表明,错失恐惧对较低的生活满意度与短视频依赖之间的关系有间接影响(Chung, 2022)。目前,错失恐惧多用于社交网站成瘾、问题性网络使用等问题的因素研究中,但是针对短视频媒体过度使用的错失恐惧因素的研究尚且较少,未来研究可以进一步深入探讨。

## 5. 总结与展望

本文基于短视频媒体与青少年心理发展的相关研究,首先概述了当代青少年使用短视频媒体的基本



情况,其次详细阐述了短视频媒体对青少年学习与认知的影响以及对青少年社会性发展的影响,最后总结青少年过度使用短视频媒体的成因。比起网络成瘾、手机成瘾、社交网站成瘾等起源较早的话题,学界针对青少年使用短视频媒体的研究较少,现有研究多以思辨性为主,探讨青少年沉迷短视频的影响因素、危害和相关建议等,实证性研究尤为缺乏。在已有的实证性研究中,还存在以下可改进之处:一是研究方法方面,目前多采用自我报告的方式,容易受被试主观影响,未来研究应结合多种测量方法,多采用实验法以提高结论的说服力;二是研究设计方面,目前多采用横断设计,难以确定变量间的因果关系,未来研究可以多采用纵向设计或将二者相结合;三是研究深度不足,尤其是影响青少年使用短视频媒体的因素需要进一步探究。比如,基于生态科技亚理论的环境因素可以扩大研究范围,除了对微系统全面研究,还要考虑到间系统、外系统和宏系统的影响,也可以多因素结合进行研究。此外,还可以采取事件相关电位、眼动追踪等技术,研究青少年观看短视频媒体时的认知神经机制。最后,未来研究还可针对青少年过度使用短视频媒体的成因对青少年做干预研究,探讨改善青少年过度使用短视频这一现状的有效途径。

## 参考文献

- 柴唤友,牛更枫,褚晓伟,魏祺,宋玉红,孙晓军(2018). 错失恐惧:我又错过了什么?. *心理科学进展*, 26(3), 527-537.
- 柴玉婧(2020). 移动互联网时代青少年短视频使用的价值迷失与回归路径探析. *视听*, (12), 149-150.
- 陈春宇,连帅磊,孙晓军,柴唤友,周宗奎(2018). 社交网站成瘾与青少年抑郁的关系:认知负载和核心自我评价的中介作用. *心理发展与教育*, 34(2), 210-218.
- 陈兴强,彭大山(2020). 新媒体时代背景下抖音、快手 APP 短视频对小学生的影响. *遵义师范学院学报*, 22(5), 136-139+150.
- 程建伟,颜剑雄,高磊(2018). 中小学生学习互联网使用偏好与学习成绩关系的研究. *中国健康教育*, 34(4), 347-351.
- 丁倩,张永欣,周宗奎(2020). 错失恐惧与社交网站成瘾:有调节的中介模型. *心理科学*, 43(5), 1140-1146.
- 董金权,洪亚红(2017). 频率、偏好及影响:青少年使用网络视频媒体调查研究. *安徽工程大学学报*, 32(3), 18-22, 75.
- 方勇,季为民,沈杰,等(2022). *青少年蓝皮书:中国未成年人互联网运用报告(2022)*.
- 高丽茹(2022). 农村青少年缘何过度观看短视频——基于14名农村青少年的质性研究. *社会工作与管理*, 22(3), 55-63.
- 高晓波(2019). 网络短视频的发展对青少年产生的心理影响. *记者摇篮*, (10), 130-131.
- 郭文璐,胡孝红(2021). 社会主义核心价值观引领视角下短视频产业创新发展探究. *社会科学动态*, (10), 43-46.
- 郭延娜,李开云,林丰勋,刘丽(2022). 网络短视频对青少年心理过程的影响与建议. *社会科学前沿*, 11(6), 6.
- 胡耕实,赵巍然,孙小凡(2019). 中学生学习压力与社交媒体使用——基于京鄂四地部分中学的调查研究. *新闻前哨*, (6), 83-85.
- 胡治丞(2020). 网络短视频对青少年社会化的影响探讨. *卫星电视与宽带多媒体*, (4), 200-201.
- 纪海英(2012). 网络沟通对青少年社会性发展的影响. *南京师大学报(社会科学版)*, (2), 109-115.
- 姜永志,王海霞,蒋怀滨,刘勇(2018). 神经质人格对青少年移动社交网络过度使用的影响:冲动性与人际困扰的双重中介. *心理与行为研究*, 16(2), 272-282.
- 雷雳,王伟(2015). 青少年移动社交媒介使用与其友谊质量的关系. *心理与行为研究*, 13(5), 664-670.
- 李伶俐(2020). 繁荣表象下的隐忧:短视频对青少年的负面影响及应对策略. *中共云南省委党校学报*, 21(3), 133-138.
- 李龙飞,姜薇(2020). 互联网使用态度不一致如何触发数字化代际冲突?——自我损耗的视角. 见 *全面建成小康社会与青少年发展——第十六届中国青少年发展论坛优秀论文集*(pp. 226-243).
- 李笑燃,姜永志,张斌(2018). 孤独感对青少年问题性移动社交网络使用的影响:人际困扰和积极自我呈现的作用. *心理科学*, 41(5), 1117-1123.
- 梁晓燕,郭晓荣,赵桐(2020). 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. *心理科学*, 43(5), 1220-1226.
- 梁志琪,张平(2022). 社交媒体使用强度对中职生学业成绩的影响:错失焦虑的中介作用. *四川职业技术学院学报*,



32(2), 1-6.

- 林崇德, 李庆安(2005). 青少年期身心发展特点. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (1), 48-56.
- 刘建华(2019). 论传媒创意获得与网络时代思维方式. *传媒*, (4), 92-96.
- 刘勤学(2022). “指尖滑动”下的童年: 短视频与儿童青少年成长. *教育家*, (9), 17-18.
- 刘勤学, 孙佳宁, 余思(2019). 社交网站中的自我呈现与青少年网络利他行为: 网络社交效能和希望的作用. *心理发展与教育*, 35(5), 530-539.
- 刘庆奇, 牛更枫, 范翠英, 周宗奎(2017). 被动性社交网站使用与自尊和自我概念清晰性: 有调节的中介模型. *心理学报*, 49(1), 60-71.
- 骆帼婷, 郭菲, 陈祉妍, 章学辉(2022). 休闲无聊和青少年短视频使用的关系: 一个有调节的中介模型. *教育生物学杂志*, 10(5), 411-417.
- 马娜, 张卫, 喻承甫, 朱键军, 江艳平, 吴涛(2017). 初中生感知学校氛围与网络游戏障碍: 一个有调节的中介效应模型. *中国临床心理学杂志*, 25(1), 65-69, 74.
- 毛峥, 姜永志(2022). 新冠肺炎疫情背景下青少年外倾性人格, 孤独感与问题性短视频使用之间关系. *中国健康心理学杂志*, 1-9.
- 倪晓莉, 邵潇怡(2019). 青少年网络社交媒体使用对主观幸福感的影响: 自尊联结自我同一性的序列中介路径. *兰州大学学报(社会科学版)*, 47(1), 122-133.
- 宁可, 朱哲毅, 朱臻(2021). 青少年网络成瘾的同伴效应与家庭调节效应. *世界经济文汇*, (5), 67-85.
- 沈彩霞(2018). 青少年网络活动类型与心理社会适应. *中国电化教育*, (12), 18-24.
- 王刚, 刘赛凤, 李琦琛, 文岱, 伍韞旖, 蒋波西, 李放(2022). 父母忽视与青少年短视频过度使用的关系: 正念和自我控制的中介机制. *心理与行为研究*, 20(4), 487-493.
- 王伟, 李哲, 雷雳, 付晓洁(2017a). 移动社交媒介过度使用对青少年孤独感, 焦虑和睡眠质量的影响. *医学与哲学(B)*, 38(4), 71-74.
- 王伟, 王兴超, 雷雳, 付晓洁(2017b). 移动社交媒介使用行为对青少年友谊质量的影响: 网络自我表露和网络社会支持的中介作用. *心理科学*, 40(4), 870-877.
- 吴娟, 石琬若, 梁越, 杨东芳(2018). 青少年网络娱乐行为与人际交往的关系研究——以对晋冀鲁部分地区中小学生的调查为例. *中国电化教育*, (8), 18-25.
- 谢新洲, 朱垚颖(2019). 短视频火爆背后的问题分析. *出版科学*, 27(1), 86-91.
- 谢宗艳(2019). 短视频社交软件对时间知觉影响的研究. *现代商贸工业*, 40(21), 73.
- 熊开容, 刘超, 甘子美(2021). 刷抖音会上瘾吗?——短视频 App 用户沉浸式体验影响因素与形成机制. *新闻记者*, (5), 83-96.
- 喻承甫, 刘莎, 吴涛, 张卫(2017). 父母体罚与青少年网络游戏成瘾: 一个有调节的中介模型. *华南师范大学学报(社会科学版)*, (4), 92-98, 191.
- 翟姗姗, 胡畔, 吴璇, 孙雪莹(2021). 基于用户信息行为的新媒体社交平台信息茧房现象及其破茧策略研究——以非遗短视频传播为例. *情报科学*, 39(10), 118-125.
- 张博(2022). 我国未成年人互联网普及率达 96.8%. *中国新闻出版广电报*.
- 张国华, 戴必兵, 雷雳(2013). 初中生病理性互联网使用的发展及其与自尊的关系: 同学关系的调节效应. *心理学报*, 45(12), 1345-1354.
- 张瑶, 张庭诺(2019). 网络短视频对青少年发展的负效应及其原因探究——以抖音为例. *新媒体研究*, 5(5), 96-98.
- 郅庭瑾, 陈纯瑾(2019). 互联网使用时间对中学生学科素养的影响研究——基于互联网使用动机的视角. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 37(6), 61-74.
- 朱颖, 姜兆萍(2022). 父母低头行为和初中生问题性网络使用: 亲子亲合和归属需要满足的链式中介. *中国临床心理学杂志*, 30(2), 434-438+487.
- Anthony, W. L., Zhu, Y., & Nower, L. (2021). The Relationship of Interactive Technology Use for Entertainment and School Performance and Engagement: Evidence from a Longitudinal Study in a Nationally Representative Sample of Middle School Students in China. *Computers in Human Behavior*, 122, Article ID: 106846. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106846>

- Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological Systems Theory. *Annals of Child Development*, 6, 187-249. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social Network Activity and Social Well-Being. In *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1909-1912). ACM.
- Chen, W., Fan, C. Y., Liu, Q. X., Zhou, Z. K., & Xie, X. C. (2016). Passive Social Network Site Use and Subjective Well-Being: A Moderated Mediation Model. *Computers in Human Behavior*, 64, 507-514. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.038>
- Chung, D. (2022). Short-Form Video App Dependency: The Role of Neuroticism, Lower Life Satisfaction, and Fear of Missing Out. *International Journal of Marketing, Communication and New Media*, 10, 115-132. <https://doi.org/10.54663/2182-9306.2022.v10.n18.115-132>
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., & Mac Iver, D. (1997). Development during Adolescence: The Impact of Stage-Environment Fit on Young Adolescents' Experiences in Schools and in Families (1993). In J. M. Notterman (Ed.), *The Evolution of Psychology: Fifty Years of the American Psychologist* (pp. 475-501). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10254-034>
- Elpidorou, A. (2018). The Bored Mind Is a Guiding Mind: Toward a Regulatory Theory of Boredom. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 17, 455-484. <https://doi.org/10.1007/s11097-017-9515-1>
- Ghani, J. A., & Deshpande, S. P. (1994). Task Characteristics and the Experience of Optimal Flow in Human-Computer Interaction. *Journal of Psychology*, 128, 381-391. <https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9712742>
- Ho, S. S., Lwin, M. O., & Lee, E. W. (2017). Till Logout Do Us Part? Comparison of Factors Predicting Excessive Social Network Sites Use and Addiction between Singaporean Adolescents and Adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632-642. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.002>
- Hong, F. Y., Huang, D. H., Lin, H. Y., & Chiu, S. L. (2014). Analysis of the Psychological Traits, Facebook Usage, and Facebook Addiction Model of Taiwanese University Students. *Telematics and Informatics*, 31, 597-606. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2014.01.001>
- Jamshidi, D., Keshavarz, Y., Kazemi, F., & Mohammadian, M. (2018). Mobile Banking Behavior and Flow Experience: An Integration of Utilitarian Features, Hedonic Features and Trust. *International Journal of Social Economics*, 45, 57-81. <https://doi.org/10.1108/IJSE-10-2016-0283>
- Johnson, G. M., & Puplampu, K. P. (2008). Internet Use during Childhood and the Ecological Techno-Subsystem. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 34, 19-28. <https://doi.org/10.21432/T2CP4T>
- Kim, J., & Lee, J. E. R. (2011). The Facebook Paths to Happiness: Effects of the Number of Facebook Friends and Self-Presentation on Subjective Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 359-364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0374>
- Koban, K., Biehl, J., Bornemeier, J., & Ohler, P. (2021). Compensatory Video Gaming. Gaming Behaviours and Adverse Outcomes and the Moderating Role of Stress, Social Interaction Anxiety, and Loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 41, 2727-2744. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1946154>
- Liu, Q. Q., Tu, W., Shang, Y. F., & Xu, X. P. (2022). Unique and Interactive Effects of Parental Neglect, School Connectedness, and Trait Self-Control on Mobile Short-Form Video Dependence among Chinese Left-Behind Adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 134, Article ID: 105939. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105939>
- Liu, R. (2022). Reasons and Countermeasures of Short Video Addiction—A Case Study of Chinese Teenagers. In *2022 6th International Seminar on Education, Management and Social Sciences (ISEMSS 2022)* (pp. 2189-2197). Atlantis Press. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-31-2\\_257](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-31-2_257)
- Mieczkowski, H., Lee, A. Y., & Hancock, J. T. (2020). Priming Effects of Social Media Use Scales on Well-Being Outcomes: The Influence of Intensity and Addiction Scales on Self-Reported Depression. *Social Media + Society*, 6. <https://doi.org/10.1177/2056305120961784>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Peng, C., Lee, J. Y., & Liu, S. (2022). Psychological Phenomenon Analysis of Short Video Users' Anxiety, Addiction and Subjective Well-Being. *International Journal of Contents*, 18, 27-39.
- Toma, C. L., & Hancock, J. T. (2013). Self-Affirmation Underlies Facebook Use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 321-331. <https://doi.org/10.1177/0146167212474694>
- Wang, H., & Lei, L. (2022). The Relationship between Parental Phubbing and Short-Form Videos Addiction among Chinese Adolescents. *Journal of Research on Adolescence*, 32, 1580-1591. <https://doi.org/10.1111/jora.12744>
- Yang, Y., Li, P., Fu, X., & Kou, Y. (2017). Orientations to Happiness and Subjective Well-Being in Chinese Adolescents:

The Roles of Prosocial Behavior and Internet Addictive Behavior. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1747-1762.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-016-9794-1>

Zhang, X., Wu, Y., & Liu, S. (2019). Exploring Short-Form Video Application Addiction: Socio-Technical and Attachment Perspectives. *Telematics and Informatics*, 42, Article ID: 101243. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101243>