

短视频沉迷对大学生焦虑水平的影响及应对策略研究

梁咏梅, 韦玲珠, 韦文瑾, 席守荟*

广西民族师范学院, 广西 崇左 532200

DOI: 10.61369/SDME.2025110018

摘要：本研究以597名不同高校本科生为对象, 通过问卷调查, 利用SPSS 26.0进行相关性及回归分析。结果显示, 短视频日均使用时长与焦虑水平呈显著正相关($r=0.848, p<0.01$), 回归模型进一步证实前者对后者具有正向预测作用($B=5.080, p<0.01$), 超过40%的受访者因刷短视频减少睡眠、拖延学业并产生焦虑感。因此, 需从个体自律、家庭支持及校园干预等多层面构建应对策略, 以平衡短视频使用与心理健康, 助力大学生全面发展。

关键词：短视频沉迷; 大学生; 焦虑心理

Study on the Impact of Short Video Addiction on College Students' Anxiety Levels and Countermeasures

Liang Yongmei, Wei Lingzhu, Wei Wenjin, Xi Shouhui*

Guangxi Normal University for Nationalities, Chongzuo, Guangxi 532200

Abstract : This study takes 597 undergraduates from different universities as subjects, conducts a questionnaire survey, and uses SPSS 26.0 for correlation and regression analysis. The results show that the daily average usage time of short videos is significantly positively correlated with anxiety levels ($r=0.848, p<0.01$). The regression model further confirms that the former has a positive predictive effect on the latter ($B=5.080, p<0.01$). More than 40% of the respondents reported reduced sleep, delayed studies, and feelings of anxiety due to excessive short video watching. Therefore, it is necessary to construct countermeasures from multiple levels such as individual self-discipline, family support, and campus intervention to balance short video usage and mental health, and promote the all-round development of college students.

Keywords : short video addiction; college students; anxiety psychology

引言

随着移动互联网技术的快速迭代与智能终端的普及, 短视频平台凭借其即时性、碎片化及强互动性特征, 迅速渗透至大众日常生活。短视频的“沉浸式”体验与算法推荐机制, 易诱发用户过度使用行为, 甚至形成行为依赖。本研究以597名不同高校本科生为对象, 综合管理学、心理社会学等多学科视角, 通过量化分析与机制探讨, 厘清短视频沉迷对焦虑水平的影响, 并提出多层次干预策略, 为缓解大学生心理健康风险提供理论与实践依据。

一、对象与方法

(一) 调查对象

本研究以597名来自不同省市高校本科生为调查对象, 覆盖大一至大四年级, 其中大三学生占比最高(37.50%), 其次为大四(24.22%)、大一(20.70%)及大二(17.58%)。性别分布以女性为主(57.42%), 男性占42.58%。学科背景以社会科学类居多, 经济学(18.75%)、教育学(17.19%)及法学(15.23%)位列前三, 工学、农学等理工科占比较低(均不足5%)。在短视频使用

行为方面, 69.49%的大学生日均使用短视频超过5次, 50.72%的大学生单次使用时长控制在1小时以内, 但仍有21.01%的大学生单次使用时长达2小时以上。整体来看, 样本群体具有高频次使用短视频的特征, 学科与年级分布较为均衡, 能够反映大学生群体的典型行为模式^[1]。

(二) 调查方法

采用问卷调查法, 参与调查者填写2个表: ①一般情况调查表。包括性别、年龄、年级、专业、使用短视频频率、每次使用短视频的时长、是否采取措施控制时间或频率、采取措施的效果

基金项目: 2024年广西民族师范学院大学生创新创业训练计划项目(项目编号: S202410604043); 2024年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题(课题编号: 2024XSZ183); 广西民族师范学院2022年校级思想政治专项课题(项目编号: 2022XGSZ012)。

作者简介: 梁咏梅(2003.11-), 女, 广西北流人, 本科在读, 研究方向: 人力资源管理。

通讯作者: 席守荟(1990.03-), 女, 河南信阳人, 讲师, 研究方向: 心理健康教育。

等11项内容。②选用 Zung 编制的焦虑自评量表 (SAS) 来判断调查对象的焦虑值，得分越高其焦虑程度越高。

(三) 统计方法

使用 SPSS26.0 进行数据处理和分析，将短视频日均使用时长与焦虑值进行相关性分析；采用线性回归分析短视频日均使用时长与焦虑值的影响关系。本研究中以 $P < 0.05$ 为具有统计学意义^[2]。

二、结果与分析

(一) 调查对象

共收集了824份调查问卷，有效问卷597份，问卷有效率为72.45%。其中，69.49% 的大学生使用短视频频率超过5次，50.72% 的大学生单次使用短视频时间少于一个小时，50.12% 的大学生会认为自己难以控制使用短视频的时间、并因为短视频减少睡眠时间、感到焦虑、忽略重要的事务，64.66% 的大学生焦虑水平评估达50分以上，表明短视频使用时长一定程度对大学生的焦虑水平造成影响。40.79% 的大学生认为短视频对其生活产生了消极影响，虽然50.12% 的大学生尝试过控制短视频使用，但他们表示没有效果，显示出短视频使用的上瘾特性^[3]。

(二) 相关性分析

经相关性分析，焦虑值和短视频日平均使用时长之间的相关系数数值为0.848，并且呈现出0.001水平的显著性，说明焦虑值和短视频日均使用时长之间在统计学上有着显著的相关关系。见表1。

(三) 线性回归分析

对表1中有统计学意义的因素进行回归分析，显示模型R方值为0.719，意味着短视频日均使用时长可以解释焦虑值的71.9%变化原因。短视频日均使用时长的回归系数值为5.080($t=32.177$, $p=0.000 < 0.01$)，意味着短视频日均使用时长会对焦虑值产生显著的正向影响关系。模型公式为：焦虑值 = $32.177 + 5.080 * \text{短视频日均使用时长}$ 。见表2。

表1 相关性分析

Pearson 相关		
		焦虑值
短视频日均使用时长	相关系数	0.848**
	p 值	0.000
	样本量	597

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

表2 线性回归分析

线性回归分析结果 (n=597)						
	非标准化系数		t	p	共线性诊断	
	B	标准误			Beta	VIF
常数	32.177	0.677	-	7.560	0.000**	-
短视频日均使用时长	5.080	0.130	0.848	39.003	0.000**	1.000

线性回归分析结果 (n=597)						
	非标准化系数		t	p	共线性诊断	
	B	标准误			Beta	VIF
R2					0.719	
调整 R2					0.718	
F					F (1, 595)=1521.221, p=0.000	
D-W 值					1.979	
备注：因变量 = 焦虑值						
* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$						

(四) 短视频沉迷对大学生焦虑水平的影响分析

本次调查显示，50.12% 的大学生无法控制短视频的使用时间，会对短视频上瘾。累计超过57% 的受访者在观看短视频后会感到焦虑。其中，中度焦虑和高度焦虑人群占比分别为6.37% 和57.45%，且40.79% 的大学生认为短视频的消极影响比较大，短视频沉迷的时间越长，焦虑水平越高。

短视频沉迷从生活、学习、社交等各方面影响大学生的焦虑水平。短视频具有即时性、丰富性，大学生难以控制使用短视频的时间，易沉迷于网络短视频，导致学习和生活无法兼顾，影响到了正常的生活和社交活动，导致在自我管理方面存在困惑^[4]。过度的沉迷短视频影响大学生学业课业，导致学习时间减少、注意力不集中，造成学业拖延和成绩下降，对大学生的焦虑水平造成影响。因受到短视频所展现出来的优秀且丰富的一面的冲击，大学生会与之进行社交比较，产生自我怀疑，产生自我认知的偏差与自卑心理，对心理和情感的健康发展产生消极影响。除此之外，沉迷短视频会降低大学生的幸福感，容易导致大学生产生孤独、焦虑等负面情绪，扰乱睡眠规律和生活习惯，造成社交隔离和人际关系紧张^[5]。

三、应对策略

(一) 个体层面

郭杰杰^[6]提出大学生沉迷短视频主要原因之一是大学生学校氛围相对自由。因此，大学生应明确目标，提高自我约束力和自我管理能力，通过自我监督和自我奖励的方式来培养自律。如果自身感到过度焦虑，可以寻求老师、家人、医生的帮助。同时，大学生要反思自己沉迷短视频的原因，是因为逃避学习压力，还是单纯的无聊消遣。如果是为了逃避压力，应寻找更积极的应对压力的方式，比如和朋友聊天、参加社团活动等。

(二) 家庭层面

在张睿佳、胡锦晨等人^[7]关于“大学生网络成瘾问题现状及对策”研究中，家庭关系差的大学生患网瘾概率为19.18%，明显高于家庭关系一般和家庭关系好的大学生。父母在关注孩子

学习成绩的同时，也要关注孩子的身心健康，给予理解和关爱并及时进行开导，积极鼓励孩子培养自己的兴趣爱好，听取他们内心的想法，给予他们肯定，营造良好的家庭环境，增强他们的自信心。

家长在发现孩子有沉迷短视频的现象时，应了解孩子的动机，耐心沟通，不要过度责备，引起孩子的逆反心理。同时，父母应当以身作则，比如在家庭聚会或者和孩子相处的时候，尽量把手机放在一边，多和孩子进行面对面的交流，开展一些家庭活动，如一起玩桌游、讨论书籍等。除此之外，父母还可以和孩子分享自己通过其他方式获取信息和娱乐的积极体验，让孩子了解到除了短视频之外，还有很多有意义的事情可以做^[3]。

（三）学校层面

学校应针对学生的情况，开展相关讲座，深入分析短视频的特点、吸引力以及过度沉迷可能带来的心理、生理和社交方面的危害。例如，沉迷短视频可能导致视力下降、注意力不集中、社交退化等问题。同时，将合理使用网络资源的内容纳入心理健康教育课程体系，让学生在课堂上系统地学习如何避免网络成瘾。

学校的心理中心要发挥关键作用，为沉迷短视频的学生提供一对一的心理咨询服务。心理咨询师可以采用认知行为疗法等专业方法，帮助学生识别导致他们沉迷短视频的不合理认知和行为模式。

加强校园文化建设，打造积极向上的校园文化氛围，吸引学

生参与。例如，举办各种文化节、体育比赛等活动，激发学生的创造力和探索欲，使他们将更多的时间和精力放在这些有意义的活动上^[9]。

优化校园网络环境：学校可以对校园网络进行合理设置。在宿舍、图书馆等区域，对短视频平台的流量进行一定限制。同时，在校园网络系统中设置提醒功能，当学生长时间访问短视频平台时，弹出温馨提示，提醒学生注意合理安排时间。

四、研究展望

未来研究需从方法创新、对象拓展、干预深化、价值引导及动态追踪五个维度展开。在方法层面，应采用多维度研究框架，以全面揭示短视频沉迷的心理机制与行为特征。研究对象需覆盖不同年级、专业、地域及家庭背景的大学生群体。干预措施方面，需构建学校—家庭—社会协同的干预体系，探索心理健康课程开发、亲子沟通优化及网络文化引导的协同机制，并利用智能监测工具提供个性化行为管理方案。价值引导层面，应推动短视频平台与教育机构合作开发知识性内容，同时通过媒介素养教育提升大学生的批判性思维与自我管理能力。此外，需开展纵向追踪研究，系统分析大学生不同学业阶段短视频使用模式的动态演变及其对心理健康的长期影响，为构建全周期干预策略提供实证支撑^[10]。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心发布第53次《中国互联网络发展状况统计报告》[J]. 国家图书馆学刊, 2024, 33(02): 104.
- [2] 潘俊星, 赵小云, 吕翠, 等. 短视频成瘾：一种新型的网络成瘾 [J/OL]. 杭州师范大学学报(自然科学版), 1-9[2024-10-31].
- [3] 程阳, 刘海燕. 大学生短视频成瘾对睡眠质量的影响：有调节的中介效应 [J]. 中国健康心理学杂志, 2024, 32(02): 251-257.
- [4] 张争, 李俊瑶, 程成. 短视频视域下大学生思想政治教育创新路径研究 [J]. 齐齐哈尔高等师范专科学校学报, 2023, (05): 30-32.
- [5] 赵云泽, 路梦婷. 人工智能时代短视频成瘾原因及解决机制研究 [J]. 延边大学学报(社会科学版), 2024, 57(03): 127-138+144.
- [6] 郭杰杰. 小组工作介入当代大学生网络短视频沉迷问题研究 [D]. 重庆：西南大学, 2022, 06: 27-28页.
- [7] 张睿佳, 胡锦晨, 谭建烽, 孙小媛, 万崇华. 大学生网络成瘾现状及对策 [J]. 卫生软科学, 2024, 第38卷第4期.
- [8] 任毛芳, 张保强. 短视频沉迷对大学生心理健康的影响及治理 [J]. 江西电力职业技术学院学报, 2024, 37(07): 58-60.
- [9] 周兰欣. 大学生压力感知、自我补偿动机与短视频沉迷的关系 [D]. 北京林业大学, 2023.
- [10] 黄文旺. 大学生短视频成瘾对学业拖延的影响：特质焦虑和学业延迟满足的链式中介作用 [D]. 江西中医药大学, 2023.