

短视频沉迷对青少年攻击行为的影响机制及破解策略研究

龚林麦, 张韵惟, 廖美盈, 康雨珊, 唐婷婷

广西师范大学 广西桂林

【摘要】本研究聚焦于短视频沉迷对青少年攻击行为的影响,通过对相关理论和实证研究的综合分析,深入探讨了两者之间的内在联系和作用机制,并提出了针对性的破解策略,研究发现,短视频沉迷会通过多种途径影响青少年的认知、情绪和行为模式,进而增加其攻击行为的发生概率。基于此,本文从家庭、学校、社会 and 平台等多个层面提出了综合性的干预措施,旨在为预防和减少青少年因短视频沉迷引发的攻击行为提供理论依据和实践指导。

【关键词】短视频沉迷; 青少年; 攻击行为; 影响机制

【收稿日期】2025 年 6 月 5 日

【出刊日期】2025 年 7 月 4 日

【DOI】10.12208/j.ssr.20250279

Research on the influence mechanism of short video addiction on adolescent aggressive behavior and cracking strategies

Linmai Gong, Yunwei Zhang, Meiyong Liao, Yushan Kang, Tingting Tang

Guangxi Normal University, Guilin, Guangxi

【Abstract】This study focuses on the impact of short video addiction on adolescents' aggressive behaviors, and through a comprehensive analysis of related theories and empirical studies, it thoroughly explores the intrinsic connection and mechanism of action between the two, and puts forward targeted cracking strategies. The study finds that short video addiction affects adolescents' cognitive, emotional, and behavioral modes through a variety of pathways, which in turn increases the probability of their aggressive behaviors. Based on this, this paper proposes comprehensive intervention measures from family, school, society and platform, aiming to provide theoretical basis and practical guidance for preventing and reducing adolescents' aggressive behaviors caused by short video addiction.

【Keywords】Short video addiction; Adolescents; Aggressive behavior; Mechanisms of influence

1 青少年短视频沉迷与攻击行为的现状分析

新媒体时代下,媒介技术进步、社会文化繁荣和移动网络普及给信息传递带来了新的发展机遇,短视频作为一种新型信息传播手段深度融入社会生活之中。2024 年《第 52 次中国互联网络发展状况统计报告》显示,短视频用户规模为 10.12 亿,其中,使用过短视频的青少年群体占比 65.6%,活跃用户达 20%^[1]。

在移动互联网时代,青少年群体已成为短视频使用的重要用户群体。随着青少年使用短视频的频率及时间不断上升,短视频沉迷及其负面影响接踵而至。从对青少年行为影响的结果来看,在网络飞速发展,家庭、学校教育缺位的情况下,短视频正塑造着青少年的价值观并延伸至其行为选择。从传播端改善短视频平台的现状和问题是多样化、多层级防止青少年短视频沉

迷的必要手段。笔者深度采访了 14 位不同年龄、不同职业和地区的青少年,其中男性受访者 3 位,女性受访者 11 位,每人每次受访时间为 45 分钟左右。

1.1 青少年短视频沉迷现状

青少年的自我控制能力弱,心智尚未完全成熟,容易被外界诱惑,陷入手机的漩涡之中。《未成年人网络沉迷影响因素及路径分析》的探究显示,网络游戏在设计过程中带有诱导玩家沉溺的机制,网络短视频则是依靠推送算法,这两种网络行为对未成年人网络沉迷倾向的直接影响更强^[2]。为了获取更多的流量,一些创作者不惜采用夸张、猎奇甚至违规的手段来制作内容,这些内容往往缺乏深度,难以促进青少年的深层次思考和认知发展,从而可能影响他们的学业成绩和未来的职业发展。

受访者信息一览表

序号	性别	年龄	职业	地域
A	女	16	高一	四川
B	女	17	高二	四川
C	男	20	大学生	陕西
D	男	19	大学生	河北
E	女	23	在职幼儿园教师	青海
F	女	22	研究生二年级	哈尔滨
G	女	20	大学生	广东
H	女	17	高二	广西
I	女	15	初三	广西
J	女	19	大一	广西
K	女	17	高中生	重庆
L	女	20	大学生	广西
M	女	20	大学生	广西
N	男	22	大学生	广西

1.2 青少年攻击行为现状

过度使用互联网是攻击行为的一个重要风险因素，有研究表明攻击性与游戏成瘾呈显著正相关^[3]，根据本次项目发出的问卷和线下访谈，我们发现短视频沉迷与其攻击行为具有相关性。在采访对话中 80%的受访者在回答“短视频沉迷是否会给你带来负面影响？”这个问题时，都表示短视频沉迷极其影响心情以及自己的行动力。受访者 D 表示自己曾经因为沉迷观看短视频而忘记妈妈给自己的任务，在家里刷手机一直到妈妈下班以至于妈妈生气将其训斥一顿，影响全家人的心情；受访者 F、H、G 等都表示，自己会熬夜刷短视频，不知不觉间就已经凌晨三四点了，结果就是第二天无精打采、身体不适，做什么都提不起兴趣，也无心社交甚至感觉到内心烦躁，越是这样的状态受访者表示越容易陷入恶性循环。

2 短视频沉迷对青少年攻击行为的影响机制

2.1 认知偏差的产生

短视频内容具有碎片化、娱乐化和虚假信息并存的显著特点。碎片化体现在内容往往以短时长呈现，信息被高度压缩和切割，缺乏完整的逻辑体系和深度的知识建构。青少年在长期接触这种碎片化内容的过程中，逐渐习惯了浅层次的信息获取方式，难以形成对事物的全面、深入认知。娱乐化是短视频的核心属性之一，为了吸引用户注意力，大量内容以搞笑、猎奇、夸张的形式呈现，甚至不惜扭曲事实、违背常理。

2.2 情绪调节能力的削弱

中国青年报社社会调查中心联合问卷网对 2002 名 14-35 岁青少年进行的一项调查显示，47.5%的受访青

少年表示刷短视频会让自己变得焦虑。长时间沉迷短视频，会打乱青少年正常的作息時間，影响大脑的神经调节功能从而导致情绪不稳定，出现焦虑、烦躁、易怒等负面情绪，这些负面情绪的积累会增加攻击行为的发生风险。

2.3 行为模仿与学习

根据班杜拉的社会学习理论，观察学习在行为习得中具有重要作用。青少年正处于行为模式和价值观形成的关键时期，他们会观察短视频中的各种行为，并在适当的情境下进行模仿。首先，青少年会注意到短视频中的攻击行为；然后，将这些行为信息存储在记忆中；当遇到类似的情境时，会尝试再现这些行为；如果模仿行为得到了某种强化，就会增加他们再次模仿的动机。

2.4 社交隔离与人际关系恶化

《中国青少年互联网使用及网络安全情况调查报告》显示，约 25%的青少年表示因沉迷网络（包括短视频），与家人、朋友的交流时间明显减少。长期沉迷短视频，会让青少年减少与现实中他人的面对面交流，导致社交技能退化。在虚拟社交中，青少年无法完全体验到真实人际交往中的情感互动、沟通技巧培养等过程，回到现实生活中，面对人际交往问题时，缺乏有效的解决方法，容易产生冲突，进而引发攻击行为。

3 研究方法

3.1 问卷调查法

采用《Buss-Perry 攻击性问卷》等成熟量表，确保研究数据的可靠性和有效性。

3.2 实地访谈法

通过实地访谈, 深入了解青少年短视频沉迷和攻击行为的实际情况, 丰富质性资料。

3.3 文献研究法

为研究提供理论基础、借鉴前人的研究方法和成果等。

4 短视频沉迷与青少年攻击行为的关系研究

4.1 研究假设的提出

基于理论分析和已有调研成果, 本研究假设短视频沉迷程度与青少年攻击行为呈正相关。

4.2 数据分析与结果

本研究以广西壮族自治区桂林市 200 名初高中学生为对象实施问卷调查。剔除不完整问卷和极端数据后最终获得了 184 份有效问卷, 有效率为 92%。其中男生 87 人, 女生 97 人。运用 SPSS27.0 对数据进行描述性统计分析、相关分析等。

(1) 共同方法偏差检验

为控制共同方法偏差带来的潜在影响, 研究采用 Harman 单因素检验法进行诊断。检验结果显示共有 12 个特征根大于 1 的因子, 其中第一个因子解释率为 26.90%, 小于 40%, 故本研究不存在严重的共同方法

偏差。

(2) 各变量总体情况

由下表 1 可知青少年短视频沉迷程度处于中等偏上水平, 攻击行为水平处于中等水平。

(3) 描述性统计及人口学差异检验

①青少年短视频沉迷程度和攻击行为水平在性别上的差异: 运用独立样本 t 检验对数据进行处理后可以

看出两者得分在性别上不存在显著性差异 ($p>0.05$)。②青少年短视频沉迷程度和攻击行为水平在家庭所在地上的差异: 运用独立样本 t 检验对数据进行处理后可以

看出青少年短视频沉迷程度得分在家庭所在地

上存在显著性差异 ($p<0.05$), 乡村短视频沉迷程度得分显著高于城镇短视频沉迷程度得分; 攻击行为得分在不同家庭所在地

上差异不显著 ($p>0.05$)。

(4) 各变量的相关分析

为研究青少年短视频沉迷程度和攻击行为水平之间的关系, 进行了皮尔逊积差相关分析。由表 4 可以看出, 青少年短视频沉迷程度和攻击行为水平呈显著

正相关 ($r=0.30$, $p<0.01$)。

表 1 各变量的总体情况

变量	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
短视频沉迷	184	4.30	1.14	1.00	6.00
攻击行为	184	3.39	0.58	1.50	5.00

表 2 各变量在性别上的差异

	性别	个案数	平均值	标准偏差	<i>t</i>	<i>p</i>
短视频沉迷	男	87	3.50	1.30	1.85	0.07
	女	97	3.20	1.04		
攻击行为	男	87	3.94	0.72	3.18	0.002
	女	97	3.62	0.71		

表 3 各变量在家庭所在地上的差异

	家庭所在地	个案数	平均值	标准偏差	<i>t</i>	<i>p</i>
短视频沉迷	城镇	120	3.33	1.15	0.89	0.38
	乡村	64	3.13	1.07		
攻击行为	城镇	120	3.75	0.75	1.37	0.17
	乡村	64	3.55	0.56		

表 4 各变量的相关关系

	1	2
短视频沉迷	1	
攻击行为	0.30**	1

注: * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$ 。

5 短视频沉迷的破解策略

5.1 家庭层面

家庭作为青少年社会化和成长的主要场所,应构成“引导-示范-监督”三位一体的干预机制。研究表明,父母忽视可能会导致青少年缺乏情感支持,增加其过度使用短视频的倾向,这些青少年由于缺乏引导,更容易在短片中寻求情感满足,从而强化其成瘾行为^[4]。调查显示父母共同解读媒体内容可以大大降低青少年的不良使用率^[5]。

5.2 学校层面

教育机构应构建“认知-情感-行为”三维培养体系,将媒介素养纳入校本课程。不仅要在短视频观看活动中引导青少年在视频内容中辨别正确的媒介价值观,还需要组织与媒介素养相关的实践活动,让学生在实践体验中体会媒介的魅力和风险,提高个人的自我控制能力^[6]。

5.3 社会层面

呼吁社会各界共同应对青少年沉迷短视频内容问题,加强对短视频内容的监管和控制。立法层面需修订《未成年人保护法》实施细则,明确短视频平台的年龄分级义务,通过对传播不良内容的机构进行流量限制,实现行业自治。

5.4 平台层面

短视频平台应当从技术监管、内容供给两方面着手优化。在算法推荐机制上,需降低娱乐化、低俗内容的推送权重,通过人工审核与智能筛选结合的方式,优先推荐科普知识、生活技能等正向内容^[7]。青少年模式的内容建设需要系统化升级,联合学校、出版社等机构开发专属资源库。同时完善防沉迷提醒功能,单日使用

超过 1 小时后自动切换为护眼模式并推送户外运动建议,帮助青少年形成健康使用习惯。

参考文献

- [1] 《第 52 次中国互联网络发展状况统计报告》
- [2] 《未成年人网络沉迷影响因素及路径分析》
- [3] 熊开容,刘超,甘子美.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[J].新闻记者,2021.
- [4] LIF,WANGG,ZHUD,The mediating role of alexithymia and them oderating role of refusal self-efficacy[J].Child Abuse&Neglect,2023,143.
- [5] 卜晓蕾.(2022).班杜拉三元交互决定论对家庭教育的启示.好家长.
- [6] 朱耀秀,王新波.(2025).青少年短视频沉迷的风险因素及应对策略.中国德育.
- [7] 赵红勋,赵畅.迈向“健康”的媒介实践:青少年短视频沉迷治理策略[J].中国出版,2025.
- [8] 薛雨萌.青少年短视频成瘾机制及教育管理研究[D].北京邮电大学,2024.
- [9] 杨继平,王兴超.道德推脱对青少年攻击行为的影响:有调节的中介效应[J].心理学报,2012.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS