

短视频沉迷对大学生的注意力下降影响

赵 赫¹, 于晟伟^{1,*}, 王洪庆¹, 何永明¹, 王其安¹

1. 中国消防救援学院, 北京, 102202

摘要: 本研究通过问卷调查和回归分析探讨短视频对大学生注意力的影响。调查发现, 短视频已成为大学生生活的重要组成部分, 其日均浏览时长为 2.4 小时, 尤其是大一学生, 日均时长达到 2.9 小时。回归分析表明, 大学生浏览短视频的类型越多、时间越长, 注意力下降程度越高。哔哩哔哩和抖音是大学生最喜爱的短视频平台, 生活 vlog 和电影电视剧是主要浏览内容。短视频的过度使用不仅影响大学生的身心健康, 还可能对其价值观和社交能力产生不利影响。研究建议短视频平台优化内容推送机制, 引导大学生理性使用短视频, 以减少其对注意力的负面影响, 保障其学业发展和身心健康。

关键词: 短视频; 大学生; 注意力下降; 沉迷程度; 回归分析

Research on Mechanical Properties and Frost Resistance of microbial-reinforced recycled brick aggregate concrete

ZHAO He¹, YU Cheng-Wei^{1,*}, WANG Hong-Qing¹, HE Yong-Ming¹, Wang Qi-An¹

1. China Fire and Rescue Institute, Beijing 102202, China

Abstract: This study investigates the impact of short videos on the attention of college students through questionnaires and regression analysis. The survey reveals that short videos have become an integral part of college students' lives, with an average daily viewing duration of 2.4 hours, particularly among first-year students, who average 2.9 hours per day. Regression analysis shows that the more types of short videos students watch and the longer they spend viewing, the greater the decline in their attention. Bilibili and Douyin are the most popular platforms among college students, with life vlogs and movies/TV shows being the main content viewed. Excessive use of short videos not only affects the physical and mental health of college students but also potentially impacts their values and social skills. The study suggests that short video platforms optimize content recommendation mechanisms to guide college students to use short videos rationally, thereby reducing the negative impact on attention and ensuring their academic development and overall well-being.

Keywords: Short videos; College students; Attention decline; Addiction level; Regression analysis

随着 5G 技术的普及, 以及网络通信基础设施的完善, 我国网民数量急剧增加。第 52 次《中国互联网络发展状况统计报告》^[1]数据显示, 截至 2023 年 6 月, 我国网民规模达 10.79 亿人, 较 2022 年 12 月增长 1109 万人, 互联网普及率达 76.4%。短视频自 2016 年在中国逐渐兴起, 已经成为互联网的重要组成部分。

短视频主要依托于智能移动终端实现快速拍摄和美化编辑, 并可在各种新媒体平台和社交媒体平台上实时分享的视频形式, 具有简洁直接, 快节奏的特点, 因此使许多网民沉迷其中。数据显示^[1], 2022 年中国短视频行业市场规模增至 2928.3 亿元, 成为拉动视听新媒体行业增长的重要赛道和强劲引擎。短视频用户规模实现了快速增长, 截至 2022 年底, 短视频用户规模首次突破十亿, 用户使用率高达 94.80%。2018-2022 五年间, 短视频用户规模从 6.48 亿增长至 10.12 亿, 年新增用户均在 6000 万以上。随着用户活跃度与使用时长地稳步提升, 2023 年中国短视频用户的人均单日使用时长为已超 3 个小时。短视频已经成为我们生活中的重要组成部分, 部分人甚至沉迷其中, 花费大量时

间浏览、拍摄短视频。

在短视频的影响下,人们获取信息的渠道也发生了根本性变革^[2]。由于短视频具有“碎片化”和“强娱乐性”,使得大量用户沉迷于短视频,使个体在社会交往、学习和工作、心理以及行为方面受到消极影响^[3]。同时,由目前已有的研究表明^[4]移动短视频对持续性注意存在绝对影响和相对影响。此外,青少年短视频沉迷现象愈发严重,其不良影响令人担忧^[5],青少年的短视频沉迷主要通过^[6]“重复性界面滑动”的行为沉溺、“高频化情感需求”的心理依附、“浅表化信息获取”的认知依赖等三个方面进行体现^[7],例如初中生短视频过度使用、注意力不集中、拒学行为的显要表现分别为使用短视频会增强与他人的联系、容易分心、学校疏离,难以从事持续性的脑力活动,根据脑部受创研究,电子产品的屏幕对大脑前额叶的影响,与可卡因无异^[8],欲望思维和执行功能在用户的空虚体验影响短视频成瘾的过程中发挥链式中介效应^[9]。对于老年群体,短视频沉迷主要表现^[10]为时空沉浸、视觉迷失和戒断冲突,短视频沉迷不仅给老年人带来健康隐患,也助长了网络诈骗等社会性问题^[11]。在这样一个日益浮躁和功利的时代环境下应该如何自处,以及如何合理地使用媒介来成就自己、造福人类,这是每个现代人都应该思考的问题^[12],为有效应对这一问题,需进一步强化算法公开透明,破除信息茧房;打破精神生产固化,激发全民创造活力^[13]。

据相关报告显示,大学生占短视频用户绝大部分,2023年抖音用户数据分析报告显示,18到30岁用户占比70%,且大学生用户已超过3000万。网络短视频以方便快捷、短小精悍、有趣新颖等特点吸引着大学生,并在丰富其课余生活、拓宽视野等方面发挥了一定的积极作用。作为日常生活的一部分,短视频的过度使用成为值得关注的问题。短视频的过度使用,对大学生群体造成了种种危害:挤占休息时间,影响身心健康;成为网红诱惑大,导致大学生迷失自我;内容良莠不齐,影响大学生价值观;分享视频形成圈层,影响大学生交往能力。

注意是心理活动对一定对象的指向和集中,是伴随着感知觉、记忆、思维、想象等心理过程的一种共同的心理特征。注意力是指人的心理活动指向和集中于某种事物的能力。据以往研究表明,长时间浏览短视频会降低用户注意力。但是,国内目前针对短视频对注意力影响的研究相对较少。因此本研究拟以大学生群体作为研究对象,研究讨论过度浏览短视频与注意力沉迷程度的关系。

随着互联网高速发展,短视频已经成为我们生活的一部分。目前学术界对短视频的研究也逐渐增多。但大多数研究主要为传播途径,商业价值等方面。但对短视频对注意力的影响的研究相对较少。本研究通过研究讨论短视频类型、平台、刷视频时长对注意力的影响,为短视频平台提供内容推送思路,引导用户理性浏览短视频,为短视频平台发展助力,并为短视频研究提供相关依据。

1 调查方法和内容

1.1 调查方法

通过线上问卷对全国不同地区的大学生进行调查,了解大学生浏览短视频的沉迷程度。对问卷收集到的数据进行汇总、统计和分析,在对大学生浏览短视频时间,种类等有了初步了解之后,再分析注意力的下降程度,从而体现他们对短视频的沉迷程度。建立相关的数学模型,从而分析大学生注意力的影响因素,确定短视频对大学生发展的障碍,并为其提供有效建议。

1.2 调查内容

本次问卷的调查内容主要分为三个部分。第一部分为基本信息,对该大学生进行初步了解;第二部分为个人短视频浏览情况,重点统计了大学生每日浏览短视频的平均时长,并了解浏览短视频的偏好;第三部分为注意力集中自评量表,即SFCS量表,这是一种基于理论的、可靠的自我感知

压力反应的测量方法，该测量方法简短，可用于对青少年或成人的调查。因此，通过该量表，将注意力这一概念量化，转化为便于统计的“注意力分数”，同时将“个人短视频浏览情况”进行赋分后将两者加和，所得到的便是一个人的最终分数，该分数越低，表示该大学生注意力下降程度越大，对短视频更加沉迷。调查问卷内容见表 1。

表 1 调查问卷内容	
Table 1 Contents of the survey questionnaire	
调查对象	大学生
基本信息	性别、家乡、年级、院校层级、学历学位
个人短视频浏览情况	浏览短视频的日均时长
	哔哩哔哩
	抖音
	微信
	短视频平台
	小红书
	QQ
	快手
	其他
	音乐/舞蹈
浏览短视频的主要内容	娱乐/八卦新闻
	咨询类
	生活 vlog（含美食区）
	运动健身
	电影/电视剧
	课程/学习类视频
	其他
	自认为是否沉迷短视频
	关注目标的能力
	分心程度
注意力集中自评量表	维持注意力的能力
	完成任务的准确性
	完成任务的效率
	容易受到干扰的程度
	心理疲劳程度

2 结果与分析

2.1 信度分析

表 2 α 系数与信度之间的关系	
Table 2 The relationship between the alpha coefficient and reliability	
α 系数	量表回答的可靠准确性
高于 0.8	信度高，量表数据很可靠
0.7-0.8	信度较好，量表数据可靠
0.6-0.7	信度可接受，量表数据较为可靠
低于 0.6	信度不佳，量表数据可靠性差

信度分析在于研究数据是否真实可靠，又称“可靠性分析”，即用问卷对调研对象进行重复测量时，所得结果的一致性程度。本文所设计的问卷中的 11 至 17 题对调查对象的注意力进行了量表测试，符合信度分析的基本条件，因此对其使用计算信度系数的方式描述数据可靠性，其关系见表 2。

经计算，样本的 α 信度系数为 0.60，说明信度可接受。问卷中对调查对象注意力的量表测试属于心理学量表测试，调查对象在填写时有一定的不确定性，受主观因素影响较大，因此本文认为该问卷量表部分的回答是可靠的。

2.2 效度分析

2.2.1 KMO 检验和 Bartlett 的检验

表 3 KMO 检验与 Bartlett 的检验		
Table 3 The relationship between the alpha coefficient and reliability		
KMO 值		0.642
Bartlett 球形度检验	近似卡方	140.477
	df	21
	P	0.000***

注：***、**、*分别代表 1%、5%、10%的显著性水平。

KMO 检验的结果由表 3 所示，KMO 的值为 0.642，同时，Bartlett 球形检验的结果显示，显著性 P 值为 0.000***，水平上呈现显著性，拒绝原假设，各变量间具有相关性，因子分析有效。

2.2.2 解释总方差

表 4 总方差解释						
Table 4 The explanation of total variance						
成分	特征根			旋转后方差解释率		
	特征根	方差解释率	累积百分比	特征根	方差解释率	累积百分比
1	2.464	35.204%	35.204%	2.354	33.627%	33.627%
2	1.346	19.223%	54.427%	1.117	15.952%	49.578%
3	1.077	15.392%	69.819%	1.11	15.857%	65.436%
4	0.777	11.105%	80.924%	1.084	15.488%	80.924%

由表 4 所示，方差解释表中，选择主成分个数为 4 时，变量解释的特征根低于 1，变量解释的贡献率达到 80.924%。

2.3 调查数据分析

2.3.1 调查概况

本次调查累计收集线上问卷 124 份。其中，有效问卷 121 份，回收率达到 97.6%。被调查者的性别，年级，大学层次等情况由表 5 给出。

表 5 受试者基本情况			
Table 5 Basic information of the respondents			
变量	属性	人数（人）	占比
性别	男性	78	64.5%
	女性	43	35.5%
家乡	东北地区	2	1.7%
	东部地区	49	40.5%
	中部地区	40	33.1%
	西部地区	30	24.8%

续表 5 受试者基本情况
Continued Table 5 Basic information of the respondents

年级	大一	27	22.3%
	大二	81	66.9%
	大三	8	6.6%
	大四	5	4.1%
未来发展方向	考公/考编	18	14.9%
	考研/出国深造	76	62.8%
	就业	24	19.8%
	其他	3	2.5%
学士学位分类	法学	22	18.5%
	文学	8	6.7%
	理学	11	9.2%
	工学	56	47.1%
	医学	12	10.1%
	其他	10	8.4%

注：变量“家乡”统计了所有在中国大陆的大学生的家乡。其中，东北地区包括：辽宁省、吉林省、黑龙江省；东部地区包括：北京市、天津市、河北省、上海市、江苏省、浙江省、福建省、山东省、广东省、海南省；中部地区包括：山西省、安徽省、江西省、河南省、湖北省、湖南省；西部地区包括：内蒙古自治区、广西壮族自治区、重庆市、四川省、贵州省、云南省、西藏自治区、陕西省、甘肃省、青海省、宁夏回族自治区、新疆维吾尔自治区。

由表可知，在所收集到的问卷中，家乡位于东部、中部、西部的被调查者依次减少；从年级分布上来看，大学低年段的人数占绝大多数；从未来发展方向来看，被调查者多数倾向于继续深造。总体来看，样本分布较为合理，较为全面的覆盖了全国地域，使得研究结论更具有科学性。

2.3.2 被调查者的短视频浏览情况

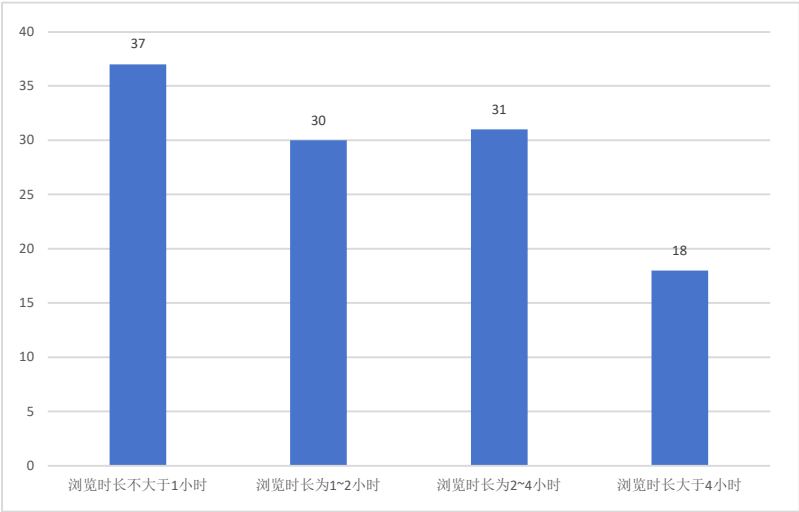


图 1 调查对象短视频日均浏览时长人数分布
Fig. 1 The count of respondents bydaily average viewing short videos

调查结果由图 1 所示，当今大学生日均短视频浏览时长的均值为 2.4 小时。其中，在各年段的大学生中，大一学生的短视频日均时长均值最长，为 2.9 小时，其后依次是大二学生（2.3 小时），大四学生（2 小时），大三学生（1.3 小时）。这可能与自控力、大学学业压力等多个因素有关系：大一学生进入大学时间较短，自控力较差，浏览短视频时长最长，大三学生忙于升学或是其他考试的准备，学业压力较大，没有过多的时间浏览短视频。

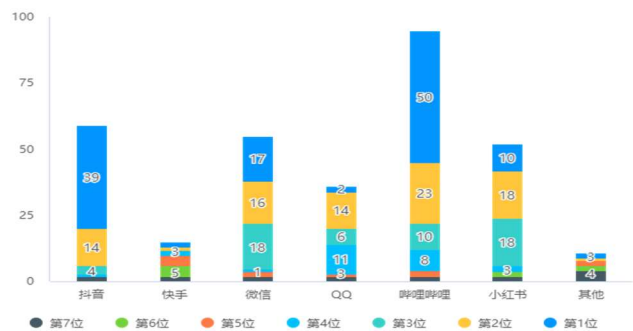


图 2 调查对象短视频平台偏好
Fig. 2 Respondents' preferences for short video platforms

由图 2 可知，有 50 位被调查的大学生最喜爱的短视频平台是哔哩哔哩，占 41.3%，其次是抖音，有 39 位被调查的大学生最喜欢抖音平台，占 32.2%。从总数上来看，哔哩哔哩和抖音也是被受试者提及最多的两个平台，其中，哔哩哔哩更受大学生的欢迎。

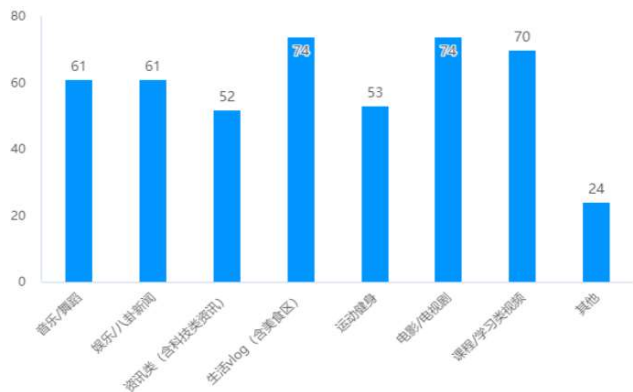


图 3 调查对象短视频内容偏好
Fig. 3 Respondents' preferences for the contents of short video

据图 3 可知，当今大学生浏览短视频平台的主要内容以生活 vlog、电影电视剧（含番剧动画）为主，浏览内容差异不大。除列出的七个分类外，大学生还喜欢内容有游戏转播或游戏操作教程。

2.4 被调查者浏览的短视频类型与沉迷程度的关系

我们将不同的短视频类型进行量化，按照百分比的高低将不同的短视频类型进行排序得到：生活 vlog（电影/电视剧），课程，音乐/舞蹈（娱乐/八卦新闻），运动健身，资讯类，其他。详见图 4。

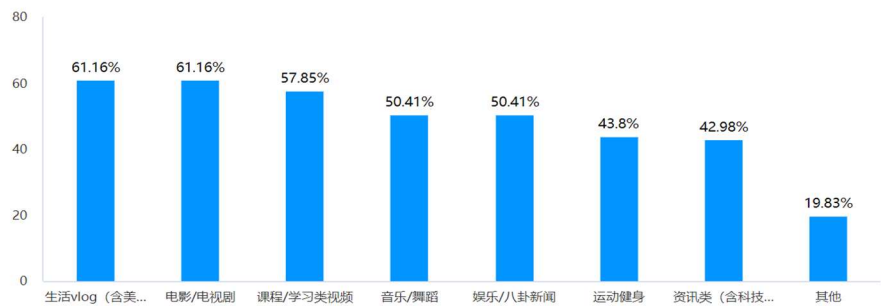


图 4 短视频类型排序
Fig. 4 Ranking of short video types

之后按照排序对这些项目进行赋值，如生活 vlog 赋值为 8 以此类推至其他赋值为 1。根据所赋的值我们将每一位被调查者所刷的短视频类型按照赋值进行加和得到横轴所表示的数据。对于纵轴所表示的值，我们对调查问卷中注意力集中自评量表部分的数据进行处理之后在进行加和，获得 y

轴数据。对于量表中分数越高表示注意力下降程度越高的题目数据进行 $10-x$ 的函数处理,使其符合分数越高注意力下降程度越低的基本要求。最后我们将所有数据进行加和得到 y 值。

对于回归直线的斜率,由于两元素呈现的关系为负相关,我们可以大致推知大学生刷短视频的类型越多对其注意力下降的影响越大。图 5 为大学生浏览短视频时间与注意力分数的关系,其中分数越高代表注意力下降程度越低。

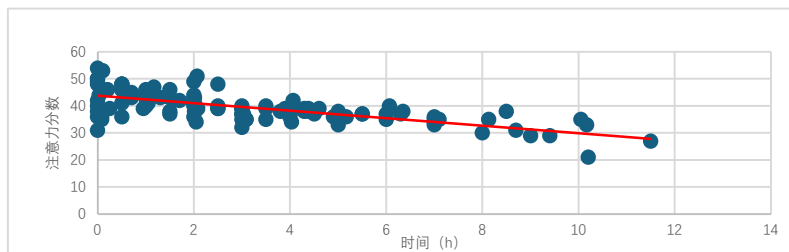


图 5 浏览短视频时间与注意力分数关系

Fig. 5 The relationship between browsing short video time and attention score

该线性回归方程为 $y=-1.3892x+43.772$, 相关系数 $R^2=0.4791$, 同时根据该方程斜率小于零可得注意力分数与时间成负相关,这反映了大学生浏览短视频的时间越多,他们注意力下降的程度越高。在数据中也出现了几组 x 为零的数据,即不经常浏览短视频的人群,其注意力分数较高,同时也有一部分人注意力分数较低,该人群可能受生活中其他因素影响,导致注意力下降。在本次统计分析中有 8% 的人受短视频影响程度较小,能更好的集中注意力,其表现为浏览短视频时间较长的同时,注意力分数能高于同分段的其他人群;有 13% 的人受短视频影响程度较大,其在浏览短视频时间过长时往往无法更好的集中注意力。

图 6 为大学生浏览短视频人群时长饼状图,由图 6 可看出其浏览短视频时长在 2 小时左右的居多,其中 0~2 小时的占 35%, 2~4 小时的占 30%,说明多数大学生能较好地抵抗短视频的诱惑,而浏览短视频时长在 6 小时以上的占 16%,说明还是有少部分大学生沉迷短视频。

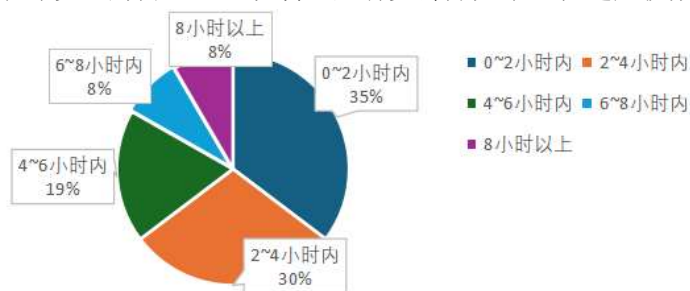


图 6 浏览短视频时长饼状图

Fig. 6 Duration of browsing short videos

3 讨论

本课题组通过问卷调查,回归分析等经典方法分析了短视频浏览对注意力的影响,发现短视频已经成为大学生日常生活不可或缺的一部分,其普及程度和使用频率之高令人瞩目。研究显示,大学生群体中短视频的日均浏览时长均值为 2.4 小时,尤其是大一学生,他们的日均时长达到了 2.9 小时,这一数据不仅揭示了短视频对大学生群体的吸引力,也反映出一定程度的沉迷现象。进一步的回归分析揭示了一个令人关注的趋势:大学生浏览短视频的类型越多、时间越长,其注意力下降的程度越高,这表明短视频的过度使用可能对大学生的注意力集中能力造成了负面影响。在众多短视频平台中,哔哩哔哩和抖音成为了大学生的首选,而生活 vlog 和电影电视剧等内容则是他们的主要浏览对象。此外,调查样本的地域分布广泛,覆盖了全国多个地区,其中东部地区的学生占比最高,

而从年级分布来看,大二学生构成了调查样本的主体。值得注意的是,大多数受访者表示他们未来更倾向于继续深造,这可能与短视频平台上丰富的学习资源有关。然而,短视频的过度使用不仅挤占了大学生的休息时间,影响了他们的身心健康,还可能对他们的价值观和社交能力产生不利影响。因此,我们建议短视频平台应提供更加合理的内容推送机制,引导用户,特别是大学生群体,理性浏览短视频,同时,社会各界也应关注这一现象,共同努力,帮助大学生更好地管理自己的短视频使用时间,以减少其对注意力的潜在负面影响,保障他们的身心健康和学业发展。

4 结论

(1) 短视频使用与注意力下降的关联:大学生浏览短视频的类型越多、时间越长,其注意力下降的程度越高,二者呈显著负相关关系,回归方程为 $y = -1.3892x + 43.772$, 相关系数² = 0.4791, 这表明短视频的过度使用对大学生的注意力集中能力产生了显著的负面影响,且这种影响随着短视频使用时长和类型的增加而愈发严重。

(2) 短视频平台与内容偏好:哔哩哔哩和抖音是大学生最喜爱的短视频平台,生活 vlog 和电影电视剧是其主要浏览内容。这些平台和内容类型凭借其丰富性、趣味性和便捷性,吸引了大量大学生用户,但也容易导致他们在不知不觉中过度沉迷,进而影响注意力。

(3) 建议与展望:鉴于短视频对大学生注意力的负面影响,建议短视频平台优化内容推送机制,根据用户的年龄、学历、兴趣等特征,精准推送有益于学习、成长和心理健康的内容,并设置提醒功能,引导用户合理安排使用时间,避免过度沉迷。高校和家庭也应加强对大学生的媒介素养教育,提高他们对短视频的理性认知和自控能力,帮助他们更好地平衡短视频使用与学业、生活之间的关系,以保障其学业发展和身心健康。未来的研究可以进一步深入探讨短视频对不同学科背景、不同性格特点大学生注意力影响的差异,以及短视频内容与大学生注意力变化之间的具体因果机制,为更精准地干预和引导短视频使用提供理论依据。

参考文献

- [1] 中国互联网络信息中心. 第52次《中国互联网络发展状况统计报告》[C]. 2023. 08. 28.
- [2] 庄汝婷. 短视频时代:信息快餐的利与弊[J]. 云端, 2025, (12): 60-62.
- [3] 胡耀文. 问题性短视频使用对大学生注意的影响及其神经机制[D]. 西南大学, 2024.
- [4] 戴君宏. 移动短视频使用对持续性注意的影响[D]. 杭州师范大学, 2024.
- [5] 高安然. 青少年短视频沉迷的化解之道[J]. 新闻文化建设, 2025, (05): 88-90.
- [6] 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, (02): 42-48.
- [7] 李幼东, 王建强, 王紫妍, 等. 短视频过度使用及注意力不集中与初中生拒学行为的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2025, 39(01): 49-56.
- [8] 郭佳盈. 短视频对青少年心理健康的影响[J]. 心理与健康, 2024, (12): 66-67.
- [9] 何啊龙. 短视频何以成瘾:越空虚越想刷--基于 I-PACE 模型的中介分析[J]. 新闻大学, 2024, (11): 34-50+118.
- [10] 袁冬琪, 郭锦涛. 走出视觉迷途:老年群体短视频沉迷及治理路径[J]. 中国出版, 2024, (24): 30-35.
- [11] 徐伊冉, 罗 弦. 数媒时代网瘾老年群体短视频沉迷现象的成因危害与对策[J]. 新闻传播, 2025, (06): 55-57.
- [12] 王大钊. 短视频弊病论:在线娱乐的存在与虚无[J]. 新闻传播, 2024, (21): 61-63.
- [13] 赵长丽, 杜帮云. 网络短视频对人民精神世界的消极影响及其应对措施[J]. 重庆科技大学学报(社会科学版), 2025, (02): 91-102.

¹ 第1作者简介: 赵赫(1997-), 男, 首都师范大学硕士, 中国消防救援学院助教, 研究方向: 代数表示论。 E-mail:zhaohe@cfri.edu.cn。

* 通讯作者简介: 于晟伟(1995-), 男, 北京航空航天大学博士, 中国消防救援学院讲师, 研究方向: 偏微分方程、动力系统、复杂网络、高等数学教育。 chengweiyu@buaa.edu.cn。