

师范大学生疏离感与短视频依赖程度的关系研究

胡 可, 李嫣婷, 吴 芳*

湖南第一师范学院教育学院, 湖南 长沙

收稿日期: 2025年9月19日; 录用日期: 2025年10月27日; 发布日期: 2025年11月7日

摘 要

目的: 探究师范大学生疏离感与短视频依赖程度的关系及相关影响因素。方法: 2024年9~10月, 采用短视频依赖程度和疏离感量表, 运用随机抽样法, 对362名师范大学生进行问卷调查。采用T检验、方差分析、相关分析和回归分析处理数据。结果: (1) 不同年级师范大学生疏离感差异显著($F = 4.345, P < 0.05$)、不同年级师范大学生短视频依赖程度差异显著($F = 5.683, P < 0.05$)。 (2) 不同居住环境师范大学生疏离感差异显著($t = 3.194, P = 0.002$)。 (3) 不同独生或留守状况师范大学生疏离感差异显著($t = 3.653, P = 0.023$)。 (4) 环境疏离感对短视频依赖程度有显著正向预测作用。结论: 师范大学生疏离感与短视频依赖程度相关显著, 年级、居住环境、独生或留守经历影响师范大学生疏离感。

关键词

师范大学生, 短视频依赖, 疏离感

Research on the Relationship between Normal University Student' Alienation and Short Video Dependency

Ke Hu, Yanting Li, Fang Wu*

School of Education, Hunan First Normal University, Changsha Hunan

Received: September 19, 2025; accepted: October 27, 2025; published: November 7, 2025

Abstract

Objective: To explore the relationship between normal university students' alienation and short video dependency, as well as related influencing factors. **Methods:** In September-October 2024, a

*通讯作者。

文章引用: 胡可, 李嫣婷, 吴芳(2025). 师范大学生疏离感与短视频依赖程度的关系研究. *心理学进展*, 15(11), 128-136.
DOI: 10.12677/ap.2025.1511587

questionnaire survey was conducted among 362 normal college students with a short video dependence and alien scale, and random sampling method was used to collect data. T-test, variance analysis, correlation analysis and regression analysis were used to process the data. Results: (1) Significant differences were observed in alienation among normal university students of different grades ($F = 4.345, P < 0.05$), and Significant differences were observed in short video dependency among normal university students of different grades ($F = 5.683, P < 0.05$). (2) Significant differences in alienation were found among normal university students from different living environments ($t = 3.194, P = 0.002$). (3) Significant differences in alienation were identified among normal university students with different only-child or left-behind experiences ($t = 3.653, P = 0.023$). (4) Environmental alienation had a significant positive predictive effect on short video dependency. Conclusion: Normal university students' alienation is significantly correlated with short video dependency. Grade, living environment, and only-child or left-behind experiences are important factors influencing normal university students' alienation.

Keywords

Normal University Student, Short Video Dependency, Alienation

Copyright © 2025 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

短视频作为近年来兴起的新事物, 获得了广大网民的青睐, 特别是青年群体刷短视频已经成为了一种时尚的生活方式。2022 年中国青年网面向全国上万名大学生开展的问卷调查结果显示, 超过八成受访者经常刷短视频, 其中 26.48% 的受访者每天刷短视频 2~5 小时, 每天刷短视频 5 小时以上的受访者占比为 8.05%, 共有超七成受访者认为刷短视频容易造成依赖(蒋宇骏, 李华锡, 2022)。可见, 短视频在丰富大学生生活的同时, 也会造成短视频依赖。

短视频依赖指的是重复地使用短视频手机软件所导致的一种过度迷恋的依赖行为, 具有难戒断、易反复的特点(王涛, 2023)。目前的研究认为高强度的短视频使用行为会对大学生的抑郁产生直接影响, 同时也会对自己客体化和身体满意度产生影响(梁晓燕等, 2020), 而且研究也指出短视频依赖越严重, 大学生的睡眠障碍也就越多(胡伟等, 2021)。这些研究均表明短视频依赖行为影响大学生的心理健康状况。在短视频使用动机的研究中, 研究者发现除了娱乐动机外, 还存在社交动机、自我表达动机(陈安心, 2019)。此外, 研究者也探讨了影响短视频依赖行为的因素。如: 李霞发现大学生沉迷于短视频与他们的人格特征有一定的关系(李霞等, 2021)。蔡舒亭发现生活满意度越低的人会更更多地使用短视频(蔡舒亭, 2019)。杨猛提出压力越大或同伴关系越差都会加重大学生对抖音 APP 的过度使用(杨猛, 2022)。

疏离感(Alienation)指的是由于时间的推移和递进, 使个体在主观上的意识不能够自主支配, 对周围的人、事、物以及自身之间产生距离感, 并产生不可控制感、无能为力感、孤独感、空虚寂寞感等消极情感(杨东, 吴晓蓉, 2002)。杨东等人对大学生疏离感进行初步的研究, 通过因素分析得出疏离感本身包含无意义感、无能为力感、社会孤立感、自我分离感四个维度(杨东, 吴晓蓉, 1998)。在疏离感与行为的探究中。日本研究者宫下一博认为高疏离感的个体在竞争激烈的社会中, 身心俱疲, 缺乏对自己的掌控, 感觉受到排斥, 进而无法与他人进行亲密的互动, 出现距离感和无法融入社会的孤独体验(宫下, 1987)。疏离感还会导致个体丧失心理复原力和积极应对的能力(Slater, 2003)。同时疏离感高的个体还往往会伴随着冲动、反抗行为, 易于产生一系列个人问题和社会适应行为(邓敏等, 2010)。Walsh 等人研究发现, 对

于青少年而言，高疏离感更容易出现一系列内化问题，进而引发个体网络问题行为(Walsh et al., 2018)。孔祥娜发现高疏离感的个体具有更高的网络依赖倾向(孔祥娜, 2006)。Seeman 提出的疏离感五维度(权力疏离感、意义疏离感、规范疏离感、孤立疏离感、自我疏离感)，本质是个体在现实社会互动中，因“需求未被满足”产生的“与自我、他人、环境的联结断裂”；而短视频依赖则是个体因反复通过短视频满足特定需求，形成“离开短视频便难以缓解负面情绪、维持心理平衡”的行为与心理状态。二者的核心关联在于：疏离感引发的“现实需求缺口”，会驱动个体转向短视频寻求补偿，长期补偿便可能形成依赖。而在病理性互联网使用中，疏离感高的青少年存在更多的病理性互联网使用行为(徐夫真, 张文新, 2011)。现实意义越缺失(意义疏离感越强)，个体越依赖短视频提供的“即时意义反馈”。当短视频成为“唯一能获得价值感的渠道”时，一旦停止使用，便会重新陷入“空虚迷茫”，进而形成依赖。高慧还从使用与满足的视角出发，提出新媒体的使用可以在一定程度上满足自我的内在需求，从而易于产生依赖(高慧, 2017)。

综上所述，已有研究探讨了短视频依赖行为对大学生心理所产生的影响，也从人格特征、生活满意度、同伴关系等方面对大学生短视频依赖行为进行了深入的研究。同时研究也发现大学生的疏离感与网络问题行为有关，但是从疏离感角度探究大学生短视频依赖行为的研究并不多见。因此本研究以师范大学生为研究对象，探究师范大学生的疏离感与短视频依赖程度间的相关关系，期望能为高校的心理健康教育提供参考。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

2024 年 9~10 月本研究采用随机抽样法，选取某师范院校一~三年级本科生作为研究对象。研究工具为自编问卷，通过现场发放方式收集数据。共计发放问卷 362 份，经筛选后剔除无效问卷 62 份，最终获得有效样本 300 份，问卷有效回收率达 82.87%。样本的人口统计学特征详见表 1 所示。本研究被试均知情同意且自愿参与本研究。

Table 1. Basic information of the research subjects (N = 300)

表 1. 研究对象的基本情况(N = 300)

项目	类别	频数	百分比(%)
性别	男	54	18.0%
	女	246	82.0%
年级	大一	74	24.67
	大二	163	54.33
	大三	63	21.00
独生留守	独生或留守 ¹	203	67.67
	非独生留守 ²	97	32.33
居住环境	与父母同住	175	58.33
	其他 ³	125	41.67

注：¹ 非独生有留守经历，独生无留守经历，既是独生又有留守经历；² 非独生也无留守经历；³ 与父母一方同住，与父母和爷爷奶奶或外公外婆同住，与其他亲戚同住。

2.2. 研究工具

2.2.1. 短视频依赖程度量表

采用秦浩轩等人编制的短视频成瘾量表(秦浩轩, 2020)。该量表包含 14 个项目，包含戒断性、逃避

性、失控性和低效性等四个维度，其中戒断性包含 5 个题项，逃避性包含 3 个题项，失控性包含 4 个题项，低效性包含 2 个题项。采用 5 点计分方法，分数越高，短视频依赖程度越强。该量表各分维度量表的同质性信度 α 系数均在 0.75 以上，总量表内部一致性信度为 0.897。

2.2.2. 疏离感量表

采用杨东等人编制的青少年学生疏离感量表(杨东，张进辅，黄希庭，2002)。本研究选取疏离感的 3 个维度，分别是社会疏离感、人际疏离感、环境疏离感。采用 7 点评分方法，分数越高，疏离感的倾向越强。共 46 个项目。该量表各维度量表的同质性信度 α 系数均在 0.70 以上，总量表内部一致性信度为 0.966。

2.3. 数据处理

通过 SPSS 26.0 软件进行描述统计，并采用方差分析比较组间差异，对有统计学意义的变量进行事后多重检验。利用 Pearson 相关性分析，将单因素分析有统计学意义的变量纳入多元线性回归分析。检验水准 $\alpha = 0.05$ 。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harma 单因素检验法进行检验。结果显示，特征值大于 1 的因子有 13 个，且第一个因子方差解释所占的比重为 30.36%，小于 40%的临界标准。因此，本研究的共同方法偏差检验结果符合心理学研究标准。

3.2. 不同年级师范大学生疏离感、短视频依赖程度的差异研究

根据表 2 的数据分析结果，研究揭示了师范院校大学生群体中不同年级间疏离感水平存在统计学意义上的显著差异($P < 0.05$)。通过 Scheffe 法进行的事后多重比较显示，在疏离感的各维度及总分上，一年级新生群体均呈现出显著高于二年级和三年级学生的特征($P < 0.01$)。本研究在短视频使用依赖性的调查中发现，不同年级学生在依赖程度总分及戒断反应维度上呈现出显著的组间差异($P < 0.05$)。通过 Tukey HSD 检验进行的事后分析表明，就总体依赖程度而言，二年级学生的得分显著低于三年级群体($P < 0.01$)。具体到戒断反应这一维度，三年级学生的表现尤为突出，其得分显著高于一年级和二年级学生($P < 0.05$)。

Table 2. Comparison of differences among different grades ($M \pm SD$)
表 2. 不同年级的差异比较($M \pm SD$)

	大一(n = 74)	大二(n = 163)	大三(n = 63)	F	LSD
疏离感	4.09 ± 0.99	3.78 ± 0.91	3.68 ± 0.81	4.345*	1 > 2; 1 > 3
社会疏离感	4.16 ± 1.10	3.78 ± 1.04	3.69 ± 0.89	4.321*	1 > 2; 1 > 3
人际疏离感	3.87 ± 1.04	3.51 ± 0.93	3.42 ± 0.89	4.744**	1 > 2; 1 > 3
环境疏离感	3.90 ± 1.05	3.78 ± 0.97	3.71 ± 0.96	0.717	
短视频依赖程度	2.99 ± 0.84	2.84 ± 0.72	3.21 ± 0.74	5.683**	2 < 3
失控性	2.98 ± 0.87	2.83 ± 0.81	3.10 ± 0.81	2.728	
戒断性	2.58 ± 1.02	2.40 ± 0.86	2.94 ± 0.92	8.206***	1 < 3; 2 < 3
逃避性	3.46 ± 1.01	3.26 ± 0.97	3.54 ± 0.87	2.296	
低效性	3.32 ± 1.14	3.30 ± 1.06	3.59 ± 1.12	1.614	

注：* $P < 0.05$ ；** $P < 0.01$ ；*** $P < 0.001$ ；LSD 中的 1~3 分别代表大一、大二、大三。

3.3. 不同居住环境师范大学生疏离感、短视频依赖程度的差异分析

根据表 3 可知,不同居住环境师范大学生在疏离感总分和各个维度上存在显著差异,“其他居住环境”显著高于“与父母同住”。

Table 3. Comparison of differences in different living environments ($M \pm SD$)

表 3. 不同居住环境的差异比较($M \pm SD$)

	与父母同住(n = 175)	其他(n = 125)	t	P
疏离感	3.69 ± 0.94	4.03 ± 0.86	3.194**	0.002
社会疏离感	3.70 ± 1.04	4.10 ± 0.99	3.349**	0.001
人际疏离感	3.45 ± 0.97	3.77 ± 0.91	2.830**	0.005
环境疏离感	3.69 ± 1.01	3.94 ± 0.95	2.133*	0.034
短视频依赖程度	2.90 ± 0.75	3.02 ± 0.78	1.381	0.168

注: * $P < 0.05$; ** $P < 0.01$; *** $P < 0.001$ 。

3.4. 是否独生留守师范大学生疏离感、短视频依赖程度的差异分析

根据表 4 可知,是否独生留守师范大学生在疏离感总分和各个维度上存在显著差异,“独生或留守”显著高于“非独生留守”。

Table 4. Comparison of differences between only children and left-behind children ($M \pm SD$)

表 4. 是否独生留守的差异比较($M \pm SD$)

	独生或留守(n = 203)	非独生留守(n = 97)	t	P
疏离感	3.91 ± 0.87	3.65 ± 1.01	2.277*	0.023
社会疏离感	3.96 ± 0.99	3.68 ± 1.11	2.298*	0.022
人际疏离感	3.66 ± 0.91	3.42 ± 1.03	1.997*	0.047
环境疏离感	3.88 ± 0.95	3.61 ± 1.05	2.215*	0.027
短视频依赖程度	2.99 ± 0.73	2.87 ± 0.83	1.334	0.183

注: * $P < 0.05$; ** $P < 0.01$; *** $P < 0.001$ 。

3.5. 疏离感与短视频依赖程度的相关分析

Table 5. Correlation analysis between alienation and short video dependence

表 5. 疏离感与短视频依赖程度的相关分析($M \pm SD$)

	$M \pm SD$	1	2	3	4	5
1 疏离感	3.83 ± 0.92	1				
2 社会疏离感	3.87 ± 1.04	0.970**	1			
3 人际疏离感	3.58 ± 0.96	0.910**	0.845**	1		
4 环境疏离感	3.80 ± 0.99	0.733**	0.634**	0.845**	1	
5 短视频依赖程度	2.99 ± 0.77	0.227**	0.226**	0.169**	0.251**	1

注: *表示 $P < 0.05$, **表示 $P < 0.01$, ***表示 $P < 0.001$ 。

相关分析结果显示(详见表 5), 疏离感量表总分及其构成要素——社会疏离、人际疏离和环境疏离三个分量表, 均与短视频依赖总分呈现显著的正向关联($P < 0.01$)。然而, 研究同时发现, 疏离感各指标与短视频依赖的其他维度之间并未达到统计学意义上的显著相关水平($P > 0.05$)。这一发现证实了疏离感与短视频依赖程度之间存在着特定的关联模式, 即总体疏离感水平与短视频依赖程度具有显著的正相关性。

3.6. 疏离感与短视频依赖程度的回归分析

为考察疏离感对短视频依赖程度的预测作用, 本研究采用逐步回归分析方法, 以人口统计学变量为控制变量, 探讨疏离感的三个构成维度(社会疏离、人际疏离、环境疏离)对短视频依赖程度的预测作用。其中, 将疏离感的三个维度设定为预测变量, 短视频依赖程度作为结果变量进行考察。回归分析的具体结果详见表 6 所示。对于短视频依赖程度的预测有两个变量进入了回归方程, 分别是环境疏离感和年级, 两个变量的联合解释量达到 10.20%, 就个别变量来看, 以环境疏离感为最佳(6.30%), 分析结果表明环境疏离感对短视频依赖程度有显著的正向预测作用。

Table 6. Regression analysis between alienation and the degree of dependence on short videos
表 6. 疏离感与短视频依赖程度之间的回归分析

结果变量	预测变量	R	R ²	F	β	t
短视频依赖程度	环境疏离感	0.251	0.063	20.022***	0.251	4.475***
短视频依赖程度	环境疏离感	0.299	0.089	14.532***	0.248	4.476**
	大二				-0.162	-2.922**
短视频依赖程度	环境疏离感	0.319	0.102	11.185***	0.255	4.627***
	大二				-0.252	-3.571***
	大一				-0.144	-2.045*

注: *表示 $P < 0.05$, **表示 $P < 0.01$, ***表示 $P < 0.001$ 。

4. 讨论

4.1. 不同年级的差异比较

本研究发现不同年级师范大学生的疏离感总分及其各维度均存在显著差异, 而且均表现出大一学生的得分高于大二大三。这与国内其他学者的研究结果一致。于庆国在其研究中指出新环境的冲击会让学生感觉自己与学校之间的联系还未建立起来, 处于一种游离状态(于庆国, 2013)。Seeman 认为, “疏离感”本质是个体在社会互动中, 因“期望与现实的断裂”“联结与归属的缺失”, 导致对自我、他人、环境产生的“脱节感”。大一学生刚进入大学, 要面对全新的校园环境、陌生的老师同学, 很容易产生不适应感和孤独感。个体感到自己与他人、群体之间缺乏情感联结, 无法融入集体, 进而产生孤独感——这是大一新生最直观的疏离感表现, 也是 Seeman 理论中与“孤独感”直接对应的维度。同时学习上也不再会有老师和家长时刻监督, 需要自己独立安排学习和生活, 这种自主性的突然增加也会让部分学生感到不知所措, 个体无法从当前的生活、学习或目标中找到意义, 对“为什么做这件事”感到迷茫, 失去方向感。但是随着对专业课程的深入学习, 大二大三学生对自己的专业有了更清晰的认识, 明确了自己的学习目标和未来的职业方向。这种目标感让他们更有动力投入到学习和相关的实践活动中, 觉得自己的大学生活更有意义, 与学校和专业的联系更加紧密, 从而减少了疏离感。

不同年级师范大学生在短视频依赖程度总分和戒断性上存在显著差异, 大二学生的得分低于大三。

通常来说,大二学生的课程多于大三,学业压力相对较大,因此用于刷短视频的时间会更少,依赖程度也会低于大三学生。大三学生更注重通过网络提升展示自我,获得社会认同。他们会发布短视频展示实习成果、专业技能或是在网上搜索就业信息等内容,大二学生则较少有此类需求(王建亚等,2020)。此外,大三学生还要面临奖学金评定、保研等问题,对学业成果要求高,使用满足理论(Uses and Gratifications Theory)的核心观点是:受众并非被动接受媒介内容,而是会根据自身需求,主动选择特定媒介以满足心理或社会需求。大三学生面对高强度学业竞争时,短视频恰好精准匹配了其“快速缓解压力、短暂逃离现实”的核心需求。若感觉学业有困难或竞争激烈,也可能通过短视频逃避压力。朱聪等人的研究提出短视频依赖与学业焦虑呈显著正相关,可推测大三学生更高的学业焦虑可能导致更强的短视频依赖(朱聪等,2024)。

4.2. 不同居住环境的差异比较

在本研究中,居住环境不同的师范大学生其疏离感存在显著差异。与父母同住的师范大学生其疏离感得分低于其他居住类型。这也许是因为与父母同住时,学生能随时更多地获得父母的关心、鼓励 and 安慰,遇到困难或压力时,父母是重要的情感依靠,亲子之间相处的时间也更融洽。而处于其他居住环境时,人员偏多或偏少,多多少少都影响了亲子的交流和相处,学生缺乏直接、及时的情感支持,容易产生孤独感和无助感,进而导致疏离感增加。正如汪传艳等人的研究发现流动儿童由于经常与父母分离,缺乏家庭温暖的情感支持,孤独感强烈,疏离感也更为明显(汪传艳,2021),可见,由居住环境所带来的亲子关系问题影响到了师范大学生的疏离感状况。居住环境不同的师范大学生其短视频依赖程度不存在显著差异,这一结果可能暗示,短视频依赖行为的形成与发展具有较强的个体内在驱动性或受更广泛的社会文化因素影响,而非主要受当前居住环境的物理空间或家庭结构限制。周钰志等人研究发现依赖与使用频率、娱乐动机呈正相关,与信息获取动机负相关,动机类型可能比居住形式更关键(周钰志等,2022)。短视频平台的高度可及性(通过智能手机)使得个体无论身处何种居住环境(家庭、宿舍、独居公寓等),都能相对自由地访问和使用,居住地点本身的约束力可能相对较弱。

4.3. 是否独生留守的差异比较

本研究中,独生或留守状况不同的师范大学生在疏离感总分及各维度上存在显著差异,且没有独生也没有留守状况的师范大学生其疏离感得分较低。可见独生或留守的生活状况对师范大学生的疏离感有影响。在成长中非独生子女往往有兄弟姐妹陪伴,能互相支持、分享快乐与烦恼,形成亲密的情感纽带。而独生子女缺少这种天然的伙伴关系,在家庭中相对孤独,情感需求难以得到同等满足,容易产生疏离感。有留守经历的师范大学生在儿童时期因父母长期不在身边,缺乏父母的关爱、陪伴和支持,难以建立稳定的亲子依恋关系,内心缺乏安全感,容易产生孤独、无助等负面情绪,这种情感上的创伤会使他们在长大后对家庭、学校和社会产生疏离感。倪凤琨(2016)在研究农村留守儿童的疏离感时,也提到了留守经历对儿童疏离感的影响。独生或留守状况不同的师范大学生在短视频依赖程度不显著,家庭结构因素对短视频依赖的影响路径可能更为复杂,或存在其他因素抵消了家庭结构差异带来的影响。首先,短视频平台内容的高度泛化与社交属性的增强,可能弱化了家庭结构差异带来的影响。无论个体是否为独生或留守,短视频平台丰富多元的内容涵盖娱乐、教育、社交等多个领域,能够满足不同人群的多样化需求,使得个体在短视频使用行为上呈现趋同态势。其次,个体心理特质与媒介素养可能在短视频依赖中占据主导作用。如个体的自我调节能力、社交焦虑水平以及对媒介信息的辨别能力等,这些内在因素相较于家庭结构,可能更直接地影响着短视频的使用频率与依赖程度。庄瑗霞和刘明理(2024)的追踪研究也表明,留守儿童群体内的抑郁情绪与疲劳是短视频依赖的更强预测因子,而这些心理状态与是否独生

并无直接关联(徐夫真, 张文新, 2008)。此结果为后续研究指明方向, 应更加关注个体心理特质、媒介素养等内在因素与短视频依赖的关系, 同时深入探究家庭结构在数字化媒介使用行为中的隐性作用机制。

4.4. 疏离感与短视频依赖程度之间的相关和回归分析

研究数据分析表明, 个体疏离感水平与短视频依赖程度呈现显著的正向关联。其中, 环境疏离感维度对短视频依赖程度具有显著的正向预测作用($\beta = 0.32, P < 0.01$), 这一发现验证了研究假设, 即个体的疏离感水平越高, 其产生短视频依赖倾向的可能性越大。环境疏离感作为疏离感的重要构成维度, 主要包含两个层面: 一是自然环境的疏离感, 二是生活空间的疏离感, 反映了主体与其所处物质环境之间的心理距离和适应程度(杨东, 吴晓蓉, 2002)。徐夫真等人的研究表明: 家庭功能对疏离感有显著的预测作用, 家庭成员能否直接有效地进行信息沟通将会直接影响青少年的疏离感(徐夫真, 张文新, 2008)。对于师范大学生来说大部分都是在外地上学, 与家庭相隔甚远, 一年可能也很少回家或和父母进行情感交流, 身边的城市环境文化很大程度上都是陌生新鲜的, 甚至是很难去适应的, 而短视频平台上的不同类型如自然风光、幽默诙谐等脱离城市工业化生活的视频, 打着普通人也能记录美好生活的旗号, 能极大地吸引大学生的兴趣, 使其不拘束于自己所处的环境, 能在短视频平台上找到与自身共鸣的人或是自身向往的生活, 一定程度上打破了空间的界限, 缓解了师范大学生的疏离感。针对这种情况高校应积极开展丰富多彩的文化活动, 吸引师范大学生参与到其中, 展示自己, 帮助他们增强自信心的同时, 与其他同学多接触和交流, 建立友谊, 增强他们的归属感, 避免产生不良的情绪。在对待不同年级应有不同的培养方案, 将压力适当地分配在不同年级中, 减轻学生的学业焦虑。同时家庭教育对于孩子属于第一课堂, 家庭沟通少是师范大学生产生疏离感重要影响因素。家长要密切关注孩子的成长, 学会换个角度在孩子立场上想问题。

本研究基本达成研究目的, 只是在取样范围上稍显不足, 涉及的专业不够广泛, 而且本研究仅探讨了疏离感与短视频依赖之间的相关关系, 没有涉及中介变量等因素, 未来可进一步引入其他变量, 深入开展研究。

基金项目

国家级大学生创新创业训练计划项目(202212034017)。

参考文献

- 蔡舒亭(2019). 使用与满足理论视域下移动短视频 App 用户使用动机与使用意愿研究综述. *新媒体研究*, 5(10), 16-18.
- 陈安心(2019). *移动短视频APP 大学生用户沉迷行为及其影响因素研究*. 硕士学位论文, 广州: 暨南大学.
- 邓敏, 陈旭, 张雪峰, 等(2010). 留守初中生疏离感在应对方式与社会适应关系中的中介效应. *中国学校卫生*, 31(10), 1185-1187.
- 高慧(2017). *新媒体使用与疏离感的研究: 基于大学生新浪微博用户的调查*. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- 宫下一博(1987). Rasmussen の自我同一性尺度の日本語版の検討. *教育心理学研究*, 35(3), 253-258.
- 胡伟, 蒋一鹤, 王琼, 王楠(2021). 短视频社交媒体依赖与大学生睡眠障碍的关系: 夜间社交媒体使用的中介作用及性别差异. *中国临床心理学杂志*, 29(1), 46-50.
- 蒋宇骏, 李华锡(2022). 大学生短视频使用调查: 超六成喜欢刷搞笑段子, 超七成担心成瘾. https://edu.youth.cn/jyzx/jyxw/202204/t20220411_13601985.htm
- 孔祥娜(2006). *大学生网络成瘾及其与疏离感关系的研究*. 硕士学位论文, 兰州: 西北师范大学.
- 李霞, 秦浩轩, 曾美红, 等(2021). 大学生短视频成瘾症状与人格的关系. *中国心理卫生杂志*, 35(11), 925-928.
- 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.

- 倪凤琨(2016). 农村留守儿童学校疏离感研究. *教育理论与实践*, 36(14), 12-14.
- 秦浩轩(2020). *大学生短视频成瘾的影响机制及干预对策研究*. 硕士学位论文, 南昌: 江西科技师范大学.
- 汪传艳(2021). 家在何处: 流动儿童的家庭融入及其影响因素. *基础教育*, 18(4), 32-43.
- 王建亚, 张雅洁, 程慧平(2020). 大学生手机短视频过度使用行为影响因素研究. *图书馆学研究*, 42(13), 84-95.
- 王涛(2023). *疫情防控常态化期间大学生疏离感、自我控制与短视频依赖的关系及干预研究*. 硕士学位论文, 太原: 山西师范大学.
- 徐夫真, 张文新(2008). 青少年疏离感的特点及其与家庭功能的关系. *山东师范大学(人文社会科学版)*, 53(4), 154-157.
- 徐夫真, 张文新(2011). 青少年疏离感与病理性互联网使用的关系: 家庭功能和同伴接纳的调节效应检验. *心理学报*, 43(4), 410-419.
- 杨东, 吴晓蓉(1998). 大学生疏离感的初步研究. *心理发展与教育*, 14(3), 48-53.
- 杨东, 吴晓蓉(2002). 疏离感研究的进展及理论构建. *心理科学进展*, 10(1), 71-77.
- 杨东, 张进辅, 黄希庭(2002). 青少年学生疏离感的理论构建及量表编制. *心理学报*, 34(4), 407-413.
- 杨猛(2022). *抖音APP大学生用户过度使用行为影响因素及对策研究*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 于庆国(2013). 大学生学校疏离感现状调查. *金华职业技术学院学报*, 13(6), 20-25.
- 周钰志, 刘付碧丽, 黄俊萍, 黄佳淳, 李璟(2022). 大学生短视频依赖的现状研究. *心理学进展*, 12(12), 4136-4146.
- 朱聪, 梁迎春, 赵生亮, 等(2024). 大学生短视频依赖需警惕. *小康*, 21(13), 78-79.
- 庄璠霞, 刘明理(2024). 农村初中留守儿童自我调节疲劳、抑郁情绪与短视频使用的交叉滞后研究. *中国健康心理学杂志*, 32(1), 92-96.
- Slater, M. D. (2003). Alienation, Aggression, and Sensation Seeking as Predictors of Adolescent Use of Violent Film, Computer, and Website Content. *Journal of Communication*, 53, 105-121.
<https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2003.tb03008.x>
- Walsh, S. D., Sagis-Krebs, M., & Gross, A. (2018). Emotional Alienation as a Mediator of the Relationship between Perceived Discrimination and Alcohol Use among Immigrant Adolescents in Israel. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 17, 501-518. <https://doi.org/10.1080/15332640.2017.1300555>