

问题性短视频使用对大学生日常记忆失败的影响：一个有调节的中介模型

王丽霞*, 黄贻苏

陆军工程大学军械士官学校, 湖北 武汉

收稿日期: 2026年6月18日; 录用日期: 2026年7月31日; 发布日期: 2026年8月11日

摘 要

随着短视频的普及, 越来越多的研究聚焦于短视频使用对个体身心健康的影响, 而其对个体认知功能的影响尚未得到充分探讨。本研究建立了一个调节中介模型, 以阐明问题性短视频使用影响大学生日常记忆失败的作用机制。具体而言, 该模型考察了注意控制在问题性短视频使用与日常记忆失败关系中的中介作用以及自我控制的调节作用。研究以486名大学生为被试, 完成问题性短视频使用量表、注意控制量表、自我控制量表及日常记忆失败量表。结果表明, 注意控制在问题性短视频使用与日常记忆失败之间起部分中介作用; 此外, 这种中介效应受自我控制的调节, 具体表现为自我控制能力较低的个体其间接效应更为显著。研究结果深化了我们对问题性短视频使用如何及在何种条件下导致日常记忆失败的理解。本文还讨论了本研究的局限性及意义。

关键词

问题性短视频使用, 注意控制, 日常记忆失败, 自我控制, 大学生

The Impact of Problematic Short-Form Video Use on Daily Memory Failures in College Students: A Moderated Mediation Model

Lixia Wang*, Yisu Huang

Ordnance NCO Academy, Army Engineering University of PLA, Wuhan Hubei

Received: June 18, 2026; accepted: July 31, 2026; published: August 11, 2026

*通讯作者。

文章引用: 王丽霞, 黄贻苏(2026). 问题性短视频使用对大学生日常记忆失败的影响: 一个有调节的中介模型. *心理学进展*, 16(8), 91-103. DOI: 10.12677/ap.2026.168378

Abstract

With the popularity of short-form videos, more and more research has focused on the impact of short-form video usage on individual physical and mental health, while its impact on individual cognitive function has not been fully explored. This study established a moderated mediation model to elucidate the mechanism through which short-form video use affects college students' everyday memory failures. Specifically, the model examined the mediating role of attention control and the moderating role of self-control in the relationship between short-form video use and everyday memory failures. A sample of 486 Chinese college students was recruited to complete questionnaires assessing short-form video use, attention control, self-control, and everyday memory failures. The results indicated that attention control partially mediated the relationship between short-form video use and everyday memory failures. Moreover, the mediating effect was moderated by self-control, such that the indirect effect was stronger among individuals with lower self-control. These findings enhance our understanding of how and under what conditions short-form video use contributes to everyday memory failures. The limitations and implications of this study are also discussed.

Keywords

Short-Form Video Use, Attention Control, Everyday Memory Failures, Self-Control, College Student

Copyright © 2026 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

随着移动互联网技术的发展和智能终端设备的普及,短视频已成为人们休闲娱乐、获取信息的极受欢迎的新型社交媒体形式(Zhang et al., 2019)。第 57 次《中国互联网络发展状况统计报告》的数据显示,截至 2025 年 12 月,我国短视频用户规模达 10.74 亿,较 2024 年 12 月增长 3450 万人,占网民整体的 95.4%(中国互联网络信息中心, 2026)。尽管短视频平台被广泛应用,越来越多的证据表明,其使用的增加与成瘾行为的风险增加有关(Jung et al., 2025),并可能对人们的工作、生活和健康产生不利影响(Tian et al., 2023)。研究者们使用了不同的术语来描述这一现象,如短视频成瘾(Wang & Lei, 2022; Zhang et al., 2019)、过度使用短视频(Zhang et al., 2023)。由于对网络相关成瘾行为的定义存在争议(Xie et al., 2021),且当前对于短视频成瘾的症状或临床诊断尚未有统一的标准(董王昊等, 2023),有研究者认为问题性使用更能描述这种过度使用或成瘾倾向,且问题性使用足够广泛,可以纳入不同程度的过度使用(Huang, 2022; Lee et al., 2021)。基于此,本研究采用问题性短视频使用这一概念,并参照问题性智能手机使用的概念(Kwon et al., 2013),将问题性短视频使用(problematic short video use, PSVU)定义为个体长时间、高频率使用短视频,且该行为显著挤占正常生活、工作或学习时间,并引发明显的心理不适或社会功能受损。

短视频的目标受众是注意力持续时间较短的青少年和年轻人。根据抖音在中国用户中的调查,人数最多的用户群体是 6~17 岁(31.59%),其次是 18~24 岁(30.14%)(Mou et al., 2021)。当前研究主要聚焦于问题性短视频使用的成因(Chung, 2022; Omar & Dequan, 2020; Scherr & Wang, 2021; Tian et al., 2023)及其对身心健康的影响(如 Yao et al., 2023; Ye et al., 2023)。然而,关于其对青年人认知功能影响的研究仍较为有限。目前有研究初步探讨了观看短视频对注意力(Chen et al., 2022)、视觉记忆(Zheng, 2021)及前瞻性记忆

(Chiossi et al., 2023)的影响, 研究结果均显示这些认知领域的表现受到消极影响, 表明问题性短视频使用可能对记忆功能产生负面影响, 为理解其影响日常记忆的作用机制奠定了研究基础。

本研究旨在探讨问题性短视频使用对大学生日常记忆功能的影响, 并阐明其潜在机制。研究结果旨在丰富技术使用对认知功能影响的研究内容, 为理解社交媒体使用对个体日常记忆功能的影响提供新的理论视角。

1.1. 问题性短视频使用与日常记忆失败

社交媒体的出现使人们能够将记忆内容转移至外部数字资源中, 如通过社交媒体记录日常生活, 将内部记忆转移至外部载体。因此, 过度依赖外部载体可能削弱内在记忆容量(Tamir et al., 2018)。Sharifian 和 Zahodne (2020; 2021)的研究表明, 社交媒体使用能显著预测成年人日常记忆失败的发生。此外, 频繁使用短视频会导致注意力不集中(Pranathi & Jaco, 2025; Rahayu et al., 2025), 并阻碍有效的记忆编码过程(Sharifian & Zahodne, 2020), 因此, 问题性短视频使用会通过干扰注意力集中能力来损害记忆功能。

此外, 短视频所提供的认知体验在质上与传统社交媒体存在显著差异。短视频在极短时间内传递海量信息和刺激内容, 这种持续不断的信息流会增加工作记忆负担(Alloway & Alloway, 2012)。根据有限认知资源理论(Baddeley & Jarrold, 2007), 当工作记忆资源被观看短视频所占用时, 可用于其他认知任务的资源就会减少, 从而可能导致记忆力下降。事实上, 研究表明长期接触短视频平台及其算法推荐机制会降低个体的工作记忆容量(Xu et al., 2023)。因此, 问题性短视频使用很可能损害日常记忆功能, 并增加记忆失败的发生率。本研究特别关注日常记忆失败——即在日常生活中频繁出现的、轻微的功能性记忆失败, 如忘记重要日程、丢三落四或注意力不集中(Sharifian & Zahodne, 2021)。这些记忆失败是衡量认知效率的敏感指标, 可通过个体自我报告的发生频率进行评估(Sharifian & Zahodne, 2021)。因此, 基于有限认知资源理论及短视频的独特性, 本研究提出 H1: 大学生问题性短视频使用与日常记忆失败显著正相关。

1.2. 注意控制的中介作用

注意控制是指个体有意识地调节自己的注意力, 控制外部和内部干扰以达到特定目标的能力, 包括注意集中和注意转换(Carriere et al., 2013; Derryberry & Rothbart, 1988; Derryberry & Reed, 2002), 是执行功能的核心组成部分。研究表明, 网络成瘾和智能手机成瘾等技术相关成瘾行为均与注意控制功能受损存在关联(Asif & Kazi, 2024; Byun et al., 2013)。作为一种特殊的问题性社交媒体使用形式(Qin et al., 2022; Zhang et al., 2019), 问题性短视频使用也可能对注意控制功能产生消极影响。

短视频独特的结构——以高唤醒度和由算法驱动的快速切换内容为特征——给注意控制带来了特定挑战。短视频的内容具有高唤醒、快速切换的特点, 神经科学证据表明, 高唤醒度刺激会增强杏仁核等脑区的兴奋性, 增加认知负荷并消耗可用于自上而下控制的资源(Gao et al., 2025; Su et al., 2021), 认知资源被用来处理与短视频相关的视觉和情感刺激(Su et al., 2021), 减少了对手头任务的注意分配, 可能导致注意控制功能受损(Xie et al., 2023)。研究发现, 问题性短视频使用个体报告注意集中能力下降、分心加剧以及在需要抑制控制的任務中表现受损(Gao et al., 2025)。

此外, 根据扫描转换假说, 短视频的快节奏剪辑与频繁切换还会导致注意力焦点频繁转移(Christakis et al., 2004), 从而损害其注意控制能力(Xie et al., 2023)。同时, 频繁且非自主的内容切换会使个体形成反应性注意模式, 使个体习惯于对新颖刺激产生反应而非保持专注力(Christakis et al., 2004; Ward et al., 2017)。长期来看, 这可能削弱个体抵抗干扰并维持目标相关注意力的能力(Su et al., 2021), 即影响注意控制功能。

注意控制功能与记忆功能密切相关。信息的有效编码与提取高度依赖于注意资源的合理分配(Cowan,

2019; Unsworth & Robison, 2020)。研究表明, 具有较强注意控制能力的个体在工作记忆任务中的表现更好, 因为他们更能过滤无关信息并保护记忆表征免受干扰(Fukuda & Vogel, 2019)。相反, 注意缺陷——如思维游离或无法摆脱干扰因素——会损害记忆编码的质量, 导致日常记忆失败增加(Ophir et al., 2009)。

综上所述, 本研究认为注意控制是问题性短视频使用影响日常记忆失败的中介变量。具体而言, 问题性短视频使用会削弱个体的注意控制功能, 进而导致日常记忆失败。因此, 本研究提出 H2: 注意控制在问题性短视频使用与日常记忆失败之间起部分中介作用。

1.3. 自我控制的调节作用

自我控制是指个体能够抑制或调控主导性反应、冲动及欲望, 从而实现长期目标的能力(Tangney et al., 2004)。它使个体能够调节自身的思想、情绪和行为, 有助于成功适应环境需求(Tan & Guo, 2008)。大量研究证据表明, 自我控制是一种关键的个人资源, 能促进更好的情感健康并提升行为适应性(Hofmann et al., 2014; Tangney et al., 2004)。

社交媒体的使用常常引发典型的自我控制困境, 即个体必须在平台提供的即时满足感与需要持续努力的、通常更具价值的目标之间做出持续选择(Du et al., 2018)。根据自我控制强度模型(Baumeister et al., 2007), 自我控制水平较高的个体更能有效应对这种冲突。他们能够抑制接触分散注意力的刺激(如观看短视频)的自动倾向(Burnell et al., 2023), 从而更高效地将认知资源分配至核心任务, 并减少有害行为的发生(Zhou et al., 2010)。实证研究表明, 自我控制能力较低的个体更容易陷入问题性社交媒体使用及其相关负面后果, 包括认知功能紊乱(Hofmann et al., 2014)。因此, 自我控制能力有可能缓冲问题性短视频使用对注意控制带来的负面影响。具体而言, 即使注意控制因高频使用短视频而受损, 强大的自我控制能力仍可通过有意识地调整专注点和投入精力来弥补这一缺陷, 从而降低日常记忆失败的风险。

基于这一理论依据, 本研究提出 H3: 自我控制调节“问题性短视频使用 - 注意控制 - 日常记忆失败”这一中介路径的前半段; 具体而言, 相对于自我控制水平较高的个体, 问题性短视频使用更容易损害自我控制水平较低的个体的注意控制。本研究的理论模型如图 1 所示。

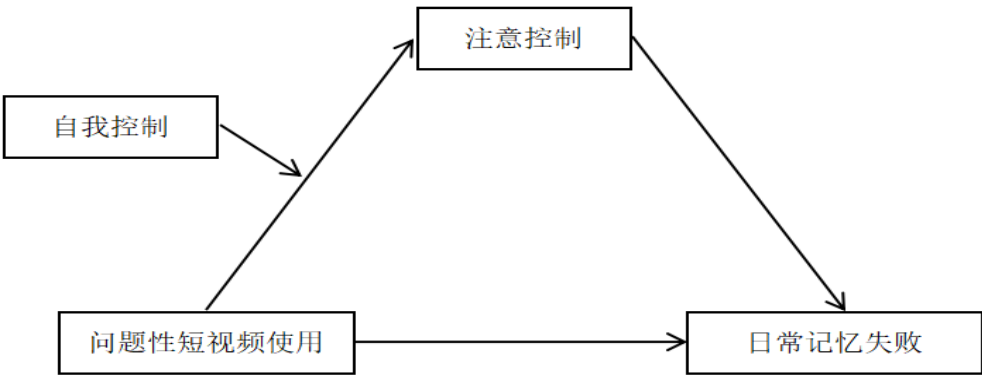


Figure 1. Theoretical model
图 1. 理论模型图

2. 方法

2.1. 被试

采用整群抽样法, 选取河南省、河北省、湖北省三所高校的在校生为被试。通过问卷星平台发放问卷 500 份, 有效问卷 486 份, 有效回收率 97.20%。其中男生 73 人(15%), 女生 413 人(85%), 平均年龄

为 19.89 岁($SD = 1.24$)。

2.2. 测量工具

2.2.1. 问题性短视频使用量表

该量表是 Liu 等人(2022)为青少年和年轻成年人编制的《手机成瘾类型量表》的一个子量表,用于评估大学生问题性短视频使用情况。该分量表包括 7 个项目,如“我可以连续数小时观看各种手机短视频,且不做其他事情”,采用五点评分(1 = 从不; 5 = 总是),得分越高表明问题性短视频使用程度越高。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.86。

2.2.2. 注意控制量表

采用 Derryberry 和 Reed (2002)编制, Carriere et al. (2013)修订的注意控制量表来评估被试的注意控制水平。该量表包括 8 个项目,如“当房间里有音乐时,我很难集中注意力”,五点评分(1 = 从不; 5 = 总是),所有项目反向计分,分数越高表明注意控制能力越好。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.88。

2.2.3. 日常记忆失败量表

采用 Carriere et al. (2008)编制的记忆错误量表来评估日常生活中的记忆失败程度。该量表包含 12 个项目,如“当他人自我介绍后,我即刻就记错了对方姓名”,五点评分(1 = 从不; 5 = 总是),得分越高表明日常记忆失败越频繁。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.83。

2.2.4. 自我控制量表

采用中文版自我控制量表(Tangney et al., 2004; Tan & Guo, 2008),该量表包含 19 个项目,如“我能很好地抵制诱惑”,采用五点评分(1 = 从不; 5 = 总是),得分越高表明自我控制能力越强。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.86。

2.3. 数据收集与分析

本研究获得研究伦理委员会批准。在征得所调查学校老师和同学们的知情同意后,以班级为单位利用课间时间集中施测。采用统一的指导语对施测目的、程序、注意事项、保密原则等进行讲解。数据收回后剔除不使用短视频以及不认真作答的被试数据。对有效数据使用 SPSS 27.0 进行共同方法偏差检验、描述性统计和相关分析,采用 SPSS 宏程序 PROCESS (Hayes, 2015)检验注意控制的中介作用及自我控制的调节作用。

2.4. 共同方法偏差检验

由于数据均来自被试的自我报告,可能存在共同方法偏差。根据周浩和龙立荣(2004)提出的方法,分别从程序控制和统计控制来进行共同方法偏差控制。在程序控制上,在设计调查问卷时尽可能变换指导语、反应语句和计分方式,部分题目采用反向计分,被试匿名填写问卷。在统计控制上,采用 Harman 单因子检验(Podsakoff et al., 2003)对测量数据进行共同方法偏差检验。对所有变量进行未旋转的探索性因素分析。结果显示,测量中特征值大于 1 的因子有 10 个,其中第一个因子解释的变异量为 24.00%,小于 40%的临界值,因此本研究中不存在严重的共同方法偏差(Podsakoff et al., 2003; 周浩, 龙立荣, 2004)。

3. 研究结果

3.1. 描述性统计及相关分析

对问题性短视频使用、注意控制、日常记忆失败及自我控制的平均分进行相关分析。结果表明(见表

1), 问题性短视频使用与注意控制($r = -0.47, p < 0.001$) 及自我控制均显著负相关($r = -0.43, p < 0.001$); 问题性短视频使用与日常记忆失败显著正相关($r = 0.43, p < 0.001$)。注意控制与日常记忆失败显著负相关($r = -0.45, p < 0.001$), 与自我控制显著正相关($r = 0.49, p < 0.001$)。自我控制与日常记忆失败显著负相关($r = -0.53, p < 0.001$)。

Table 1. Descriptive statistics and correlations for all study variables

表 1. 主要变量的描述性统计及相关分析结果($N = 486$)

变量	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
1.问题性短视频使用	2.53	0.72	—			
2. 注意控制	3.15	0.66	-0.47***	—		
3. 日常记忆失败	2.39	0.50	0.43***	-0.45***	—	
4. 自我控制	3.15	0.50	-0.43***	0.49***	-0.53***	—

注: *** $p < 0.001$ 。

3.2. 有调节的中介效应模型检验

将所有变量进行标准化处理, 在控制性别、年级和短视频观看时长的情况下检验有调节的中介效应。采用偏差校正百分位 Bootstrap 方法进行检验, 重复抽取样本 5000 次, 计算 95%的置信区间。

Table 2. The mediation effect test of attention control

表 2. 注意控制的中介效应检验

结果变量	预测变量	<i>R</i> ²	<i>F</i>	β	<i>t</i>	LLCI	ULCI
日常记忆失败		0.20	29.18				
	问题性短视频使用			0.39	8.36***	0.21	0.33
	性别			0.01	0.16	-0.14	0.12
	年级			-0.05	-1.28	-0.08	0.02
	短视频观看时长			0.10	2.08*	0.00	0.07
注意控制		0.24	37.87				
	问题性短视频使用			-0.48	-10.76***	-0.52	-0.36
	性别			-0.11	-2.76**	-0.35	-0.06
	年级			0.04	0.98	-0.03	0.09
	短视频观看时长			0.08	1.76	-0.00	0.08
日常记忆失败		0.28	36.96				
	问题性短视频使用			0.23	4.65***	0.09	0.22
	注意控制			-0.33	-7.42***	-0.32	-0.18
	性别			-0.03	-0.76	-0.5	0.07
	年级			-0.04	-1.01	-0.07	0.02
	短视频观看时长			0.12	2.78**	0.01	0.08

注: LL = 下限; UL = 上限。*** $p < 0.001$, ** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ 。

首先, 采用 SPSS 宏程序 PROCESS 中的 Model4 检验注意控制的中介效应。结果表明(见表 2), 问题性短视频使用显著正向预测日常记忆失败($\beta = 0.39, p < 0.001, 95\% \text{ CI} = [0.21, 0.33]$), H1 成立。当将注意控制纳入回归方程后, 问题性短视频使用对日常记忆失败的正向预测作用仍然显著($\beta = 0.23, p < 0.001, 95\% \text{ CI} = [0.09, 0.22]$)。此外, 问题性短视频使用显著负向预测注意控制($\beta = -0.48, p < 0.001, 95\% \text{ CI} = [-0.52, -0.36]$), 注意控制显著负向预测日常记忆失败($\beta = -0.33, p < 0.001, 95\% \text{ CI} = [-0.32, -0.18]$)。注意控制中介效应的 95% 置信区间为 $[0.07, 0.15]$, 不包括 0 (见表 3), 表明注意控制在问题性短视频使用与日常记忆失败之间起部分中介作用, H2 成立。

Table 3. Mediating effect analysis

表 3. 中介效应分析

	效应值	BootSE	BootLLCI	BootULCI	中介效应占比
总效应	0.27	0.03	0.21	0.33	
直接效应	0.16	0.03	0.09	0.22	59.26%
间接效应	0.11	0.02	0.07	0.15	40.74%

其次, 采用 SPSS 宏程序 PROCESS 中的 Model7 检验有调节的中介效应。回归分析结果表明(见表 4), 问题性短视频显著负向预测注意控制($\beta = -0.33, p < 0.001, 95\% \text{ CI} = [-0.24, -0.42]$); 自我控制显著正向预测注意控制($\beta = 0.37, p < 0.001, 95\% \text{ CI} = [0.45, 0.29]$); 问题性短视频使用与自我控制的交互项显著负向预测注意控制($\beta = -0.08, p < 0.05, 95\% \text{ CI} = [-0.14, -0.01]$)。结果表明, 自我控制调节中介效应路径的前半段。进一步的简单斜率分析(见图 2)显示, 问题性短视频使用通过损害注意控制而影响日常记忆失败的作用在低自我控制个体中更大($b_{\text{simple slope}} = -0.37, p < 0.001, 95\% \text{ CI} = [-0.47, -0.27]$), 而在高自我控制个体中这种影响较小($b_{\text{simple slope}} = -0.23, p < 0.001, 95\% \text{ CI} = [-0.34, -0.13]$)。

Table 4. Moderated mediation model test

表 4. 有调节的中介模型检验

结果变量	预测变量	R^2	F	β	t	LLCI	ULCI
注意控制		0.35	43.30				
	问题性短视频使用			-0.30	-7.35***	-0.38	-0.22
	自我控制			0.48	8.95***	0.38	0.60
	问题性短视频使用 × 自我控制			0.14	2.22*	0.02	0.26
	性别			-0.20	-2.83**	-0.33	-0.06
	年级			0.04	1.19	-0.02	0.09
	短视频观看时长			0.06	2.95**	0.02	0.10
日常记忆失败		0.28	36.96				
	问题性短视频使用			0.16	4.65***	0.09	0.22
	注意控制			-0.25	-7.41***	-0.32	-0.18
	性别			-0.04	-0.76	-0.15	0.07
	年级			-0.02	-1.01	-0.07	0.02
	短视频观看时长			0.04	2.78**	0.01	0.06

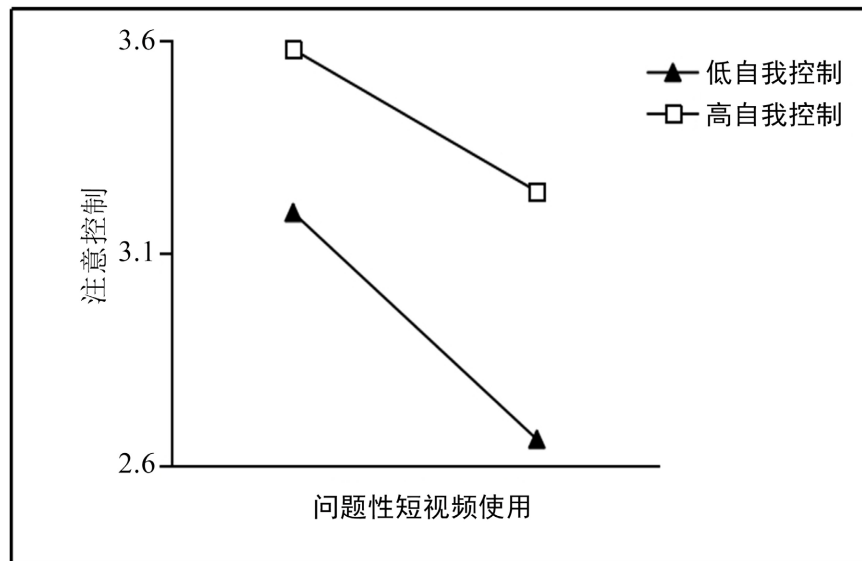


Figure 2. Self-control moderates the relation between SFVU and attention control (SFVU = short-form video use)
图 2. 自我控制调节问题性短视频使用与注意控制的关系

此外, 还检验了自我控制对注意控制中介效应的调节作用(见表 5)。调节中介效应指数为-0.03, 95% 置信区间为[-0.071, -0.002], 根据 Hayes (2015)提出的检验有调节的中介效应的方法: 若置信区间不包含零, 则说明自我控制调节了注意控制的中介效应。结果表明, 对于低自我控制水平的大学生, 问题性短视频使用通过损害注意控制进而导致日常记忆失败的作用较强($\beta = 0.10$, 95% CI = [0.06, 0.13]); 而对于高自我控制水平的大学生, 该间接影响相对较弱($\beta = 0.06$, 95% CI = [0.03, 0.09])。因此, H3 得到支持。

Table 5. Mediating effects of attention control on different values of self-control
表 5. 注意控制对不同自我控制水平的中介效应分析

自我控制	β	Boot SE	Boot LLC I	Boot ULCI
$M - 1SD$	0.10	0.02	0.06	0.13
M	0.08	0.01	0.05	0.11
$M + 1SD$	0.06	0.02	0.03	0.09

4. 讨论

本研究构建了一个有调节的中介模型, 以探讨问题性短视频使用影响大学生日常记忆失败的作用机制。结果表明, 问题性短视频使用通过注意控制这一中介变量影响大学生的日常记忆失败, 且该中介效应还受到自我控制的调节。

4.1. 注意控制的中介作用

首先, 研究结果表明, 问题性短视频使用显著负向预测大学生日常记忆失败, 这一结果与以往在社交媒体使用、智能手机使用中发现的结果一致(Rosen et al., 2013; Wilmer et al., 2017)。短视频以其吸引人的内容和刺激性的视听效果(Wu et al., 2021; 谢新洲, 朱垚颖, 2019), 很容易让个体投入大量的认知资源用于处理与短视频相关的信息(Su et al., 2021), 从而减少了可用于其他认知任务的工作记忆容量, 长期暴露于这种刺激信息可能导致工作记忆容量的贫乏, 影响日常记忆功能。

其次, 本研究结果表明, 注意控制在问题性短视频使用与日常记忆失败之间起部分中介作用, 从认知加工的角度揭示了问题性短视频使用为何以及如何影响个体的记忆功能。具体来说, 问题性短视频使用会导致注意控制能力下降, 从而进一步增加日常记忆失败的风险。这一结果与先前研究一致, 即频繁观看短视频会加剧学生感知到的注意力缺陷(Asif & Kazi, 2024)。一方面, 短视频的内容具有高唤醒、快速切换的特点, 高度唤醒的内容会引起大脑的强烈兴奋, 增加信息处理的认知负荷(Xie et al., 2023), 快速切换的内容会导致注意力焦点频繁转移(Christakis et al., 2004)。认知资源被用来处理与短视频相关的视觉和情感刺激(Su et al., 2021), 减少了对手头任务的注意分配, 导致注意控制功能受损(Xie et al., 2023)。另一方面, 短视频内容切换速度极快且视频内容多具情感色彩, 增加了注意脱离的难度(Wirz & Schwabe, 2020), 并削弱了及时将注意力转移到当前任务的能力(Chiossi et al., 2023), 而注意转换功能也是注意控制功能的指标之一。因此, 问题性短视频使用会损害注意控制。良好的注意控制功能是保证个体完成目标指向性任务的重要认知能力, 日常记忆功能涉及对当前任务的执行, 与良好的注意控制功能密不可分。先前的研究指出, 认知障碍部分源于认知控制功能缺陷(Unsworth et al., 2004), 因此, 当注意控制功能受损时, 会使个体难以及时将注意指向目标任务, 导致记忆失败。综上所述, 问题性短视频使用通过损害大学生的注意控制功能而导致日常记忆失败, 即注意控制在两者之间起中介作用。

4.2. 自我控制的调节作用

本研究发现, 自我控制调节了问题性短视频使用与注意控制之间的关系; 此外, 自我控制还调节“问题性短视频使用 - 注意控制 - 日常记忆失败”这一中介路径的前半段, 具体而言, 相较于高自我控制水平的大学生, 这种中介作用在低自我控制水平的大学生中更强。研究结果表明, 在数字媒体时代, 自我控制对个体认知功能具有重要的保护作用。

首先, 自我控制能缓冲问题性短视频使用对注意控制产生的负面影响。具体而言, 对于自我控制能力较低的大学生而言, 频繁观看短视频会显著削弱其注意控制能力; 而对于自我控制能力较强的大学生, 这种负面影响则大幅减弱。本研究发现, 自我控制能力较低的大学生更易出现问题性短视频使用行为, 这一结果与先前研究结论一致——即自我控制能力较低者更容易出现问题性技术使用行为(Burnell et al., 2023)。这表明具备较强自我控制能力的个体能够更主动、更自觉地管理自己的短视频使用行为(Wang et al., 2021), 从而减轻碎片化且高度刺激的内容对注意系统的损害。同时, 自我控制能力较强的个体能主动控制自己的行为, 抑制无关信息和行为的干扰, 因而表现出较好的注意控制能力。

同时, 自我控制还调节了中介模型的前半段。具体而言, 与高自我控制水平的大学生相比, 低自我控制水平的大学生所受到的间接影响更为显著。这表明自我控制水平决定了问题性短视频使用是否会以及在多大程度上通过消耗注意控制资源而导致日常记忆失败增加。低自我控制水平的个体更容易出现自我调节失败, 他们倾向于追求令人愉快的活动(观看短视频), 而不是主动控制这种冲动, 因此更容易出现问题性短视频使用行为(Ye et al., 2025), 导致注意控制能力受损; 受损的注意控制无法有效支持日常生活中的信息编码和记忆提取过程, 从而引发更频繁的记忆失败(如“记不住单词”或“忘记要做的事”)。相反, 高自我控制水平的个体能有效抑制内在冲动, 较少出现问题性技术使用行为(Burnell et al., 2023), 同时, 根据认知负荷理论的观点, 高自我控制水平的个体更擅长运用选择性注意和认知策略(Baumeister et al., 2018; Duckworth et al., 2019)(例如主动忽略无关推送通知、观看视频后稍作停顿而非立即切换至下一个视频), 从而缓解短视频带来的认知超载压力, 并维持注意系统的正常功能, 表现出良好的注意控制功能。

4.3. 研究意义与局限性

作为一种新型社交媒体形式, 短视频已日益引起众多研究者的关注。本研究构建了一个有调节的中

介模型, 阐释了问题性短视频使用导致日常记忆失败的认知机制(注意控制的中介作用), 以及该认知机制中的个体差异(自我控制的调节作用)。该模型对于深化和拓展短视频使用及其与个体认知功能的关系的研究具有重要意义。此外, 本研究还为指导大学生合理使用短视频、减轻其对认知功能的负面影响提供了理论依据。研究提示我们: 减少短视频的负面影响并不意味着完全禁用; 干预方案不仅应侧重于“减少观看时长”, 还应结合自我管理策略及认知训练(如注意力训练、提升自我控制能力)以增强个体的自我控制水平和注意控制能力。例如, 通过运用正念冥想、认知行为疗法或特定认知训练任务(如多任务练习), 个体可直接提升注意控制能力, 改善抗干扰能力和专注力。

本研究也存在一些局限性, 需要在未来的研究中加以改进。首先, 本研究采用横断研究, 因此无法做出因果推断, 未来可采用纵向研究或实验设计来探讨短视频使用与个体记忆功能之间的因果关系。其次, 有关注意控制和自我控制已有多种相对成熟的实验范式, 本研究采用自我报告法在一定程度上限制了数据的客观性。因此, 未来研究可采用较为客观的实验研究范式, 以深入探究短视频使用对个体注意控制和自我控制的影响, 从而更客观、全面地揭示其作用机制。

最后, 本研究样本存在显著的性别与年级分布失衡现象。女性被试比例较高, 且大多数为低年级学生。这种偏差主要源于方便抽样的实际限制。尽管样本特征在一定程度上反映了短视频活跃用户的真实分布情况, 但也限制了研究结论的普适性。未来研究可进一步探讨个体差异(如性别、年龄、人格特质)如何影响个体与技术的互动方式及其产生的影响。

5. 结论

本研究采用有调节的中介模型, 探讨问题性短视频使用如何及何时影响日常记忆失败。该研究也为理解短视频使用对认知功能的影响提供了新的视角。结果表明: 问题性短视频使用与日常记忆失败显著正相关, 与注意控制显著负相关; 注意控制与日常记忆失败显著负相关; 注意控制在问题性短视频使用与日常记忆失败之间起部分中介作用; 自我控制对这一中介效应具有调节作用, 且这种中介效应在低自我控制的大学生中比高自我控制的大学生中更强。

参考文献

- 董王昊, 王伟军, 王兴超, 李文清(2023). 人机互动视角下问题性短视频使用的发生机制. *心理科学进展*, 31(12), 2337-2349.
- 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.
- 中国互联网络信息中心(2026). 第57次中国互联网络发展状况统计报告. 2026-02-05. <https://www.cnnic.net.cn/n4/2026/0304/c88-11549.html>
- 周浩, 龙立荣. (2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-942.
- Alloway, T. P., & Alloway, R. G. (2012). The Impact of Engagement with Social Networking Sites (SNSs) on Cognitive Skills. *Computers in Human Behavior*, 28, 1748-1754. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.04.015>
- Asif, M., & Kazi, S. (2024). Examining the Influence of Short Videos on Attention Span and Its Relationship with Academic Performance. *International Journal of Science and Research*, 13, 1877-1883. <https://doi.org/10.21275/sr24428105200>
- Baddeley, A., & Jarrold, C. (2007). Working Memory and down Syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 51, 925-931. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2007.00979.x>
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2018). The Strength Model of Self-Regulation: Conclusions from the Second Decade of Willpower Research. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 141-145. <https://doi.org/10.1177/1745691617716946>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Burnell, K., Andrade, F. C., & Hoyle, R. H. (2023). Longitudinal and Daily Associations between Adolescent Self-Control and Digital Technology Use. *Developmental Psychology*, 59, 720-732. <https://doi.org/10.1037/dev0001444>

- Byun, Y., Ha, M., Kwon, H., Hong, Y., Leem, J., Sakong, J. et al. (2013). Mobile Phone Use, Blood Lead Levels, and Attention Deficit Hyperactivity Symptoms in Children: A Longitudinal Study. *PLOS ONE*, 8, e59742. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059742>
- Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Smilek, D. (2008). Everyday Attention Lapses and Memory Failures: The Affective Consequences of Mindlessness. *Consciousness and Cognition*, 17, 835-847. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.04.008>
- Carriere, J. S. A., Seli, P., & Smilek, D. (2013). Wandering in Both Mind and Body: Individual Differences in Mind Wandering and Inattention Predict Fidgeting. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 67, 19-31. <https://doi.org/10.1037/a0031438>
- Chen, Y., Li, M., Guo, F., & Wang, X. (2022). The Effect of Short-Form Video Addiction on Users' Attention. *Behaviour & Information Technology*, 42, 2893-2910.
- Chiossi, F., Haliburton, L., Ou, C., Butz, A. M., & Schmidt, A. (2023). Short-Form Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching on Prospective Memory. In *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1-15). ACM. <https://doi.org/10.1145/3544548.3580778>
- Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., DiGiuseppe, D. L., & McCarty, C. A. (2004). Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children. *Pediatrics*, 113, 708-713. <https://doi.org/10.1542/peds.113.4.708>
- 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.
- Cowan, N. (2019). Short-Term Memory Based on Activated Long-Term Memory: A Review in Response to Norris (2017). *Psychological Bulletin*, 145, 822-847. <https://doi.org/10.1037/bul0000199>
- Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-Related Attentional Biases and Their Regulation by Attentional Control. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 225-236. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.111.2.225>
- Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1988). Arousal, Affect, and Attention as Components of Temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958-966. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.6.958>
- Du, J., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2018). A Brief Measure of Social Media Self-Control Failure. *Computers in Human Behavior*, 84, 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.002>
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373-399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Fukuda, K., & Vogel, E. K. (2019). Visual Short-Term Memory Capacity Predicts the "Bandwidth" of Visual Long-Term Memory Encoding. *Memory & Cognition*, 47, 1481-1497. <https://doi.org/10.3758/s13421-019-00954-0>
- Gao, Y., Hu, Y., Wang, J., Liu, C., Im, H., Jin, W. et al. (2025). Neuroanatomical and Functional Substrates of the Short Video Addiction and Its Association with Brain Transcriptomic and Cellular Architecture. *NeuroImage*, 307, 121029. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2025.121029>
- Hayes, A. F. (2015). An Index and Test of Linear Moderated Mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50, 1-22. <https://doi.org/10.1080/00273171.2014.962683>
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82, 265-277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Huang, C. (2022). A Meta-Analysis of the Problematic Social Media Use and Mental Health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68, 12-33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Jung, Y., Kim, T., Lee, S., Min, S., & Sung, Y. (2025). Short Made Them Powerful: Exploring Motivations and Problematic Uses of TikTok. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28, 90-97. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0328>
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLOS ONE*, 8, e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lee, D., Lee, J., Namkoong, K., & Jung, Y. C. (2021). Altered Functional Connectivity of the Dorsal Attention Network among Problematic Social Network Users. *Addictive Behaviors*, 116, Article ID: 106823. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106823>
- Liu, Q. Q., Xu, X. P., Yang, X. J., Xiong, J., & Hu, Y. T. (2022). Distinguishing Different Types of Mobile Phone Addiction: Development and Validation of the Mobile Phone Addiction Type Scale (MPATS) in Adolescents and Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, Article No. 2593. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052593>
- Mou, X., Xu, F., & Du, J. T. (2021). Examining the Factors Influencing College Students' Continuance Intention to Use Short-Form Video APP. *Aslib Journal of Information Management*, 73, 992-1013. <https://doi.org/10.1108/ajim-03-2021-0080>
- Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, Share or Create: The Influence of Personality Traits and User Motivation on TikTok

- Mobile Video Usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, 14, 121-137.
<https://doi.org/10.3991/ijim.v14i04.12429>
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive Control in Media Multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106, 15583-15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J., & Podsakoff, N. P. (2003). Common Method Biases in Behavioral Research: A Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88, 879-903.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Pranathi, J. S. R. P., & Jacob, A. M. (2025). Impact of Short Form Videos on Attention Span Mediated by Sleep Quality and Stress. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAIP)*, 3, 11-31.
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The Addiction Behavior of Short-Form Video App TikTok: The Information Quality and System Quality Perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, Article ID: 932805.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>
- Rahayu, F. S., Wulandari, K., Christianto, S., Marcelino, A. J., & Haryanto, I. (2025). Does Short Video Lead to Decreased Attention Span and Memory Impairment? A Study on the Impact of Excessive Use of It on Well-Being. In *2025 International Seminar on Intelligent Technology and Its Applications (ISITIA)* (pp. 673-678). IEEE.
<https://doi.org/10.1109/isitia66279.2025.11137476>
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and Texting Made Me Do It: Media-Induced Task-Switching While Studying. *Computers in Human Behavior*, 29, 948-958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
- Scherr, S., & Wang, K. (2021). Explaining the Success of Social Media with Gratification Niches: Motivations behind Daytime, Nighttime, and Active Use of TikTok in China. *Computers in Human Behavior*, 124, Article ID: 106893.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106893>
- Sharifian, N., & Zahodne, L. B. (2020). Social Media Bytes: Daily Associations between Social Media Use and Everyday Memory Failures across the Adult Life Span. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75, 540-548.
<https://doi.org/10.1093/geronb/gbz005>
- Sharifian, N., & Zahodne, L. B. (2021). Daily Associations between Social Media Use and Memory Failures: The Mediating Role of Negative Affect. *The Journal of General Psychology*, 148, 67-83. <https://doi.org/10.1080/00221309.2020.1743228>
- Su, C., Zhou, H., Gong, L., Teng, B., Geng, F., & Hu, Y. (2021). Viewing Personalized Video Clips Recommended by TikTok Activates Default Mode Network and Ventral Tegmental Area. *NeuroImage*, 237, Article ID: 118136.
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118136>
- Tamir, D. I., Templeton, E. M., Ward, A. F., & Zaki, J. (2018). Media Usage Diminishes Memory for Experiences. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.01.006>
- Tan, S. H., & Guo, Y. Y. (2008). Revision of Self-Control Scale for Chinese College Students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 16, 468-470. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2008.05.022>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tian, X., Bi, X., & Chen, H. (2023). How Short-Form Video Features Influence Addiction Behavior? Empirical Research from the Opponent Process Theory Perspective. *Information Technology & People*, 36, 387-408.
<https://doi.org/10.1108/itp-04-2020-0186>
- Unsworth, N., & Robison, M. K. (2020). Working Memory Capacity and Sustained Attention: A Cognitive-Energetic Perspective. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 46, 77-103.
<https://doi.org/10.1037/xlm0000712>
- Unsworth, N., Schrock, J. C., & Engle, R. W. (2004). Working Memory Capacity and the Antisaccade Task: Individual Differences in Voluntary Saccade Control. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 30, 1302-1321. <https://doi.org/10.1037/0278-7393.30.6.1302>
- 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>
- Wang, X., Zhao, S., Zhang, M. X., Chen, F., & Chang, L. (2021). Life History Strategies and Problematic Use of Short-Form Video Applications. *Evolutionary Psychological Science*, 7, 39-44. <https://doi.org/10.1007/s40806-020-00255-9>
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2, 140-154.
<https://doi.org/10.1086/691462>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 8, Article No. 605.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>

- Wirz, L., & Schwabe, L. (2020). Prioritized Attentional Processing: Acute Stress, Memory and Stimulus Emotionality Facilitate Attentional Disengagement. *Neuropsychologia*, 138, Article ID: 107334. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2020.107334>
- Wu, Y., Wang, X., Hong, S., Hong, M., Pei, M., & Su, Y. (2021). The Relationship between Social Short-Form Videos and Youth's Well-Being: It Depends on Usage Types and Content Categories. *Psychology of Popular Media*, 10, 467-477. <https://doi.org/10.1037/ppm0000292>
- Xie, J. Q., Rost, D. H., Wang, F. X., Wang, J. L., & Monk, R. L. (2021). The Association between Excessive Social Media Use and Distraction: An Eye Movement Tracking Study. *Information & Management*, 58, Article ID: 103415. <https://doi.org/10.1016/j.im.2020.103415>
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M. et al. (2023). The Effect of Short-Form Video Addiction on Undergraduates' Academic Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 14, Article ID: 1298361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
- Xu, Z., Gao, X., Wei, J., Liu, H., & Zhang, Y. (2023). Adolescent User Behaviors on Short Video Application, Cognitive Functioning and Academic Performance. *Computers & Education*, 203, Article ID: 104865. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104865>
- Yao, N., Chen, J., Huang, S., Montag, C., & Elhai, J. D. (2023). Depression and Social Anxiety in Relation to Problematic TikTok Use Severity: The Mediating Role of Boredom Proneness and Distress Intolerance. *Computers in Human Behavior*, 145, Article ID: 107751. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107751>
- Ye, D., Cho, D., Chen, J., & Jia, Z. (2023). Empirical Investigation of the Impact of Overload on the Discontinuous Usage Intentions of Short Video Users: A Stressor-Strain-Outcome Perspective. *Online Information Review*, 47, 697-713. <https://doi.org/10.1108/oir-09-2021-0481>
- Ye, J. H., Wang, Y., Nong, W., Ye, J. N., & Cui, Y. (2025). The Relationship between TikTok (Douyin) Addiction and Social and Emotional Learning: Evidence from a Survey of Chinese Vocational College Students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27, 995-1012. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2025.066326>
- Zhang, N., Hazarika, B., Chen, K., & Shi, Y. (2023). A Cross-National Study on the Excessive Use of Short-Video Applications among College Students. *Computers in Human Behavior*, 145, Article ID: 107752. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107752>
- 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>
- Zheng, M. Y. (2021). Influence of Short Video Watching Behaviors on Visual Short-Term Memory. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* (pp. 1855-1859). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.314>
- Zhou, Q., Main, A., & Wang, Y. (2010). The Relations of Temperamental Effortful Control and Anger/Frustration to Chinese Children's Academic Achievement and Social Adjustment: A Longitudinal Study. *Journal of Educational Psychology*, 102, 180-196. <https://doi.org/10.1037/a0015908>