

网络短视频对青少年心理过程的影响与建议

郭延娜¹, 李开云¹, 林丰勋¹, 刘 丽²

¹济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

²天津商业大学法学院, 天津

收稿日期: 2022年5月6日; 录用日期: 2022年6月21日; 发布日期: 2022年6月28日

摘 要

随着互联网技术的迅速发展以及人们对零碎化阅读需要的增加, 一种新型的媒介: 短视频迅速兴起。而青少年作为互联网时代成长起来的社会成员, 他们受互联网的影响最为深刻, 但是他们的认知等还未完全成熟, 心理和行为容易受短视频不良内容的影响。而作为祖国未来的新生力量, 促进他们的身心健康, 将对家庭教育、学校教学以及社会发展提供最有价值的建议和指导。本文在前人文献的基础上, 综合分析网络短视频对青少年的认知、情绪情感、意志等三个心理过程的不良影响, 从而为青少年的网络德育教育提供建议策略。

关键词

青少年, 网络短视频, 心理过程, 消极影响

The Influence of Network Short Video on Adolescent Psychological Process and Suggestion

Yanna Guo¹, Kaiyun Li¹, Fengxun Lin¹, Li Liu²

¹School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

²School of Law, Tianjin University of Commerce, Tianjin

Received: May 6th, 2022; accepted: Jun. 21st, 2022; published: Jun. 28th, 2022

Abstract

With the rapid development of Internet technology and the increase of people's need for fragmentary reading, a new medium—short video rises rapidly. Teenagers, as members of the society

who have grown up in the Internet era, are most deeply influenced by the Internet, but their cognition is not fully mature, and their psychology and behavior are easily affected by the bad content of short videos. As the future development force of the motherland, promoting their physical and mental health will provide the most valuable advice and guidance for family education, school teaching and social development. On the basis of previous literature, this paper comprehensively analyzes the negative effects of short online videos on the three psychological processes of teenagers' cognition, emotion and will, so as to provide suggestions and strategies for teenagers' on-line moral education.

Keywords

Adolescent, Network Short Video, Psychological Process, Negative Effect

Copyright © 2022 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

2021年7月20日,中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示:2020年,我国未成年网民达到1.83亿人,互联网普及率为94.9%,观看短视频的未成年网民比例为49.3%,较2019年(46.2%)提升3.1个百分点。从整体的数据来看,未成年网民观看网络短视频的人数庞大而且还呈现出上升的趋势。以上报告中提到的网络短视频是指在长视频的基础上进行改良制作,在内容、推送方式等方面对音乐、社交功能进行有机整合的传播载体,其时长一般为15秒到5分钟以内[1]。因为其通俗易懂的内容、丰富多样的类型,极短故事情节、不但能够满足个体碎片化的阅读习惯,而且能够满足不同人群的不同的知识需求和放松需要,所以很受青少年的喜欢。而青少年观看网络短视频的时间并不短,据报告显示:10.6%的未成年网民在工作日收看短视频超过2小时,在节假日该比例则提升至19.0%,对于以学业为主的青少年来说这也是占用了他们极宝贵的学习时间。

青少年群体正处于个人意识形态塑造阶段,他们对外界的事物有着不同于成年人的新鲜感,猎奇心强,容易被网络上一些博人眼球的内容吸过去[2],再加上抖音等的个性化的推荐,这些内容会不断地出现在青少年的视野中,会长时间地影响学生。但是青少年的身心并未完全成熟,容易被网上各种无道德底线的低俗的内容带偏,其认知被扭曲,也容易产生一些负面情绪,同时让青少年的自我控制下降,甚至不加选择地模仿那些不利于自身和社会的网络爆火段子[3],这些影响对于青少年的成长极为不利。

随着各种青少年短视频失范行为层出不穷,当前大众逐渐意识到青少年群体的社会主义核心价值观主题教育和意识形态教育的重要性。很多家长开始意识到这些娱乐至上的短视频对孩子的身心的影响,并且开始抵制抖音等短视频。教育者们也意识到网络短视频对学生的负面影响,并探究其对学生心理、思想、行为的影响[4],但是不够全面和系统。本文从心理学的角度分析网络短视频对青少年心理的认知、情绪情感、意志过程的消极影响并且给出一定的建议,为培养新时代的国家人才提供理论基础。

2. 网络短视频对青少年认知的影响

认知过程是指人在认识客观世界的活动中所表现出的各种心理现象,包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等[5]。

网络短视频对青少年的感觉的影响：短视频的出现使得青少年习惯于片面而娱乐化的感官刺激[4]，但是这些碎片化的信息和学生应该要学习的文化知识相比是过于肤浅和片面的，使得学生接收到的感官刺激只停留在表面，没有深入的感受和思考。

网络短视频对青少年知觉的影响：调查研究表明短视频会让大学生丧失时间知觉[6]，柴玉婧指出青少年也会在网络短视频中丧失时间知觉[7]，这是因为大数据的精准推荐和畅通的网络技术，让个体在观看短视频的过程中忘记时间过了多久，对时间没有了“界限感”[7][8][9]，这种个性化的推送就会使得青少年丧失对时间的正确感知。

网络短视频对青少年思维方式的影响：印刷时代，人们通过文字获取知识和信息并且进行深入地思考和分析。短视频时代人们接受碎片式的、通俗化的不需要太多思考的信息[7]。青少年在大量接触这样直观化的信息后其思维模式也习惯于获得简单直白的信息，不会有太多深入的逻辑思考和理性分析[10]，思想惰化[11]，同时碎片化的海量的信息也会让个体的思维方式变得凌乱而缺乏逻辑和系统性[12]。长此以往，学生面对外界信息时其逻辑推理、概括迁移、类比分析等的能力会逐渐退化[4]。

3. 网络短视频对青少年情绪情感的影响

情感过程是人认识客观事物时产生的各种心理体验过程[5]。

网络短视频使得青少年的情绪情感的体验更为短暂和浅显。网络短视频带来的快乐和愉悦是消费式的冲击，就好像小孩子的奶嘴一样，它只是带给你即时的安慰但不能给你实质的情感上的愉悦和放松[13]，加上精准化的推荐，个体越发沉浸在短暂的快感中不能自拔。这让青少年习惯于追求短暂而容易获得的情感体验，没有耐心去感受现实中深刻而长久的情感。

网络短视频会增加青少年的孤独感。网络短视频只是让受众被动地观看视频，不会有太多面对面的交流，这种交流模式使得现实中的个体的孤独感增加[14]。青少年正是需要高质量的友谊的阶段，网络短视频的这种交流模式使得青少年不知道该向谁倾诉，该如何倾诉等，这使得他们更加孤独。

网络短视频增加青少年的抑郁情绪。调查研究表明过度使用网络短视频的大学生中有近一半的学生有抑郁倾向[15]，网络短视频也能直接预测女大学生的抑郁情绪[16]。这种抑郁的产生一方面是因为网络短视频中呈现的都是各种帅哥靓女，他们是集美貌与财富为一体的完美代表，个体看到这些完美的形象后会对自己的外在形象等产生不满，这种消极的自我评价会让个体逐渐产生抑郁情绪[17]，且在这种完美形象的信息呈现下个体更多进行上行比较，上行比较会使得个体自尊受挫从而导致抑郁情绪[18]，而青少年真正是将关注度从外界转向自己的关键时期[19]，会对自己的外在形象、成就等与他人进行比较，而在比较过程中就会产生抑郁情绪。另一方面包含了特殊信息的短视频这种社交软件会增加个体的认知负荷，进而给个体带来压力，长期的压力会让个体产生抑郁情绪[20]。

4. 网络短视频对青少年意志的影响

意志过程是人们为实现奋斗目标，努力克服困难，完成任务的过程[5]。

网络短视频影响学生的自我控制能力。青少年的自控能力相比于成年人来说本来就比较薄弱，他们的认知水平也还处在成长阶段，认识事物不够透彻，容易被一些外在的因素干扰[21]。抖音短视频因其有趣、丰富的内容，吸引青少年注意并且让青少年对其产生强烈的依赖，使他们的控制力下降，沉迷于短视频而无法自拔。

网络短视频消磨了青少年的奋斗意志。一方面短视频容易让大学生沉溺于即时的享受和满足中，它就像“精神鸦片”一样让人上瘾和陶醉[22]。在这个过程中，不断降低学生的感觉阈限，稍微的刺激就能让学生满足和沉迷，消磨学生的奋斗意志。而青少年比起大学生，其思想更不成熟，更容易受外界刺激

的影响,丰富多彩的短视频内容会让他们沉迷于暂时的快乐和满足中,消磨其奋斗意志。另一方面网络短视频的一些主播本身就是其团队精心包装后的人物,他们会在视频中展示自己光鲜亮丽的生活,在这些“成功”表象的影响下青少年的人生理想不再是为祖国做贡献的专业人才而是一夜成名的网红[3],在这样歪曲的理想信念的指引下,学生的奋斗意志更加薄弱,梦想通过捷径过上舒服的生活。

网络短视频影响青少年的道德意志。网络短视频会让大学生和青少年的道德意志下降[23][24],李慧玲认为青少年的道德意志体现在对网络短视频中的不良行为采取的态度和行动上,比如包容和模仿或者屏蔽和举报等,但是调查发现部分青少年的道德意志较为薄弱,他们因为喜欢某些网络主播的外在形象、穿搭等,有了追星的心理,在这种崇拜心理的影响下,他们对喜欢的网红格外包容,面对网红的不良行为时不能客观、果断地举报,道德意志在这种情况下会有所减弱[25]。

5. 建议和策略

5.1. 网络平台方面,改进技术,设置完善的“青少年模式”

第一,“青少年模式”的评价标准需要完善,这就需要行业协会分析考量然后颁布可行的标准。过滤什么样类型的视频不会影响到青少年,是否要过滤类似的视频,是否要限制青少年的观看时间等,这些都需要行业协会联合相关研究领域积极地制定标准,为合理有效的“青少年模式”做好基础工作。

第二,引入权威的第三方审查机构,来审查“青少年模式”的程序和执行情况。目前虽然很多短视频平台都有“青少年模式”,但是这些模式是否有漏洞可钻,是否能有效识别上网者的身份,是否真正过滤了不适合青少年的视频,是否减少了对青少年的不利影响,需要第三方监管机构来审核和评估。

5.2. 学校和家庭教育方面,培养青少年良好的心理品质

第一,认知方面。首先,引导学生观看具有教育意义的和符合他们年龄段的视频,而不是那些哗众取宠的看起来很刺激的视频。其次,给学生的手机使用设定时间限制,让他们对时间有清晰的知觉,不至于陷入其中而浑然不知。最后也要教育学生在观看视频中有自己的思考,要去分析作品的教育意义,赏析作品的美感和文学价值等,而不是不加思考地被动观看,陷入推送陷阱。

第二,情绪情感方面。首先,引导学生观看真正能打动人、有情感内涵的视频,让学生不被“标题党”、“煽情戏”等消费情绪,能理性认识其背后的动机,保持清醒,不被网络营销者消费情绪,也不是获得无意义的快感体验。其次,培养青少年在现实生活中的人际交往能力,引导青少年在现实生活中的朋友那里找到归属感,减少他们的孤独感。最后,培养学生的自信心让学生为自己正确的人生方向努力奋斗,理性看待网红现象,不被网络上“成功人士”的形象及生活影响而自卑抑郁。

第三,意志方面。首先,培养青少年强大的自我控制能力,在面对外界诱惑时能自我控制和延迟满足。其次,引导青少年树立正确的理想信念,为长远的人生理想奋斗而不是沉迷于短暂的快乐和一夜成名的幻想中。最后,教育学生们秉持该有的道德原则,面对不良视频时果断采取抵制措施。

5.3. 权威人物的引导方面,以积极向上的作品给青少年树立榜样

网络短视频平台的知名主播们应该以身作则,做好示范和表率,发布健康的、积极向上的作品,引导青少年的正确的行为,启迪学生正确的三观。

对青少年的认知的影响方面。博主们应该减少哗众取宠的、没有实际内涵的短视频对大众的感官的刺激,这些没有实际意义的作品只会让青少年沉浸在表面的感官享受中;博主们还应该减少没有逻辑性的“无脑”视频的输,这会误导、扰乱青少年的逻辑思维。

对青少年的情感的影响方面。博主们应该产出更多能真正引起个体情感上共鸣的作品,通过情感的

渲染和震撼升华个体的思想,而不是通过出丑来让个体获得一时的开心,也不是上演“煽情戏”来引起个体短暂的共情和悲伤;同时博主们在展示自己的才华、外表、生活时应该是引导青少年为成为更美好的自己而努力学习,而不是给青少年传达自己不如别人优秀,自己只能默默无闻的错误观念,从而引起个体的自卑感。

第三,对青少年的意志的影响方面。博主们的视频应该是引导青少年为正确的人生理想坚持不懈、努力奋斗,而不是在作品的字里行间突出自己爆红的经历,这会让学生们相信一夜成名的神话,失去理想信念,不愿意克服学习生活中的困难,消磨其奋斗意志。

基金项目

天津市哲学社会科学规划课题项目(TJJX17-004)。

参考文献

- [1] 韩桥生, 张文. 网络短视频与青年价值观的融合共生[J]. 当代青年研究, 2020(2): 46-51.
- [2] 张瑶, 张庭诺. 网络短视频对青少年发展的负效应及其原因探究——以抖音为例[J]. 新媒体研究, 2019, 5(5): 106-108.
- [3] 曾滢, 刘杨. 抖音短视频内容的负面效应及其引导对策研究[J]. 传媒论坛, 4(10): 2.
- [4] 李伶俐. 繁荣表象下的隐忧: 短视频对青少年的负面影响及应对策略[J]. 中共云南省委党校学报, 2020, 21(3): 133-138.
- [5] 彭聘龄. 普通心理学(修订版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2001.
- [6] 谢宗艳. 短视频社交软件对时间知觉影响的研究[J]. 现代商贸工业, 2019, 40(21): 73.
- [7] 柴玉婧. 移动互联网时代青少年短视频使用的价值迷失与回归路径探析[J]. 视听, 2020(12): 149-150.
- [8] 胡一帆. 自媒体时代短视频对青少年价值观的影响——以抖音短视频为例[J]. 传播力研究, 2019, 3(14): 271.
- [9] 陈兴强, 彭大山. 新媒体时代背景下抖音、快手 APP 短视频对小学生的影响[J]. 遵义师范学院学报, 2020, 22(5): 136-139, 150.
- [10] 高晓波. 网络短视频的发展对青少年产生的心理影响[J]. 记者摇篮, 2019(10): 130-131.
- [11] 郭文璐, 胡孝红. 社会主义核心价值观引领视角下短视频产业创新发展探究[J]. 社会科学动态, 2021(10): 43-46.
- [12] 刘建华. 论传媒创意获得与网络时代思维方式[J]. 传媒, 2019(4): 92-96.
- [13] 孙珊珊. 短视频媒介的传播偏向研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2020.
- [14] Burke, M., Marlow, C. and Lento, T.M. (2010) Social Network Activity and Social Well-Being. *Proceedings of the 28th International Conference on Human Factors in Computing Systems*, CHI 2010, Atlanta, 10-15 April 2010. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753613>
- [15] 黄恰恰, 李小慧, 张嘉敏. 新媒体环境下短视频应用对高职大学生心理健康的影响研究——以抖音, 快手为例[J]. 西部素质教育, 2020, 6(14): 83-85.
- [16] 梁晓燕, 郭晓荣, 赵桐. 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[J]. 心理科学, 2020, 43(5): 1220-1226.
- [17] 魏祺, 孙晓军, 连帅磊, 宋玉红. 社交网站使用对体像满意度的影响: 体像比较的中介作用和自我客体化的调节作用[J]. 心理科学, 2017, 40(4): 920-926.
- [18] Qiu, L., Lin, H., Leung, A.K. and Tov, W. (2012) Putting Their Best Foot Forward: Emotional Disclosure on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 569-572. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0200>
- [19] 林崇德. 发展心理学[M]. 第2版. 北京: 人民教育出版社, 2009.
- [20] Chen, W. and Lee, K.-H. (2013) Sharing, Liking, Commenting, and Distressed? The Pathway between Facebook Interaction and Psychological Distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16, 728-734. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0272>
- [21] 王京涛. “抖音”对青少年成长的影响与对策[J]. 卫星电视与宽带多媒体, 2020(8): 185-186.
- [22] 王肖. 大学生短视频热现象的原因分析、潜在风险及应对策略[J]. 思想理论教育, 2021(1): 93-97.

- [23] 陈安芥. 短视频对青少年思想道德修养的影响分析[J]. 传媒论坛, 2021, 4(16): 165-166.
- [24] 朱元康, 赵承明. “抖音热”对大学生道德价值观的影响及其对策[J]. 现代交际, 2021(3): 66-69.
- [25] 李慧玲. 网络短视频对青少年道德观形成的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2020.