

大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾的关系研究

姜菲菲, 王 宇

西南交通大学希望学院, 基础部, 心理学教研室, 四川 成都

收稿日期: 2026年6月23日; 录用日期: 2026年8月5日; 发布日期: 2026年8月17日

摘 要

目的: 探讨大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾的关系及社交自我效能感的中介作用。方法: 研究采用错失恐惧量表、社交自我效能感量表和大学生短视频成瘾量表, 选取某高校401名在校大学生进行问卷调查。结果: (1) 大学生错失信息恐惧偏高、错失情景恐惧偏低; 短视频成瘾以失控性、低效性最突出, 社交自我效能感中等偏上。(2) 女生错失恐惧及其分维度(错失情景恐惧)、短视频成瘾及其分维度(戒断性、失控性、低效性)高于男生; 在社交自我效能感上, 男生得分显著高于女生。(3) 错失恐惧与短视频成瘾正相关, 错失恐惧与社交自我效能感负相关, 社交自我效能感与短视频成瘾负相关。(4) 社交自我效能感在错失恐惧与短视频成瘾之间起部分中介作用。结论: 社交自我效能感在错失恐惧与短视频成瘾之间起部分中介作用。

关键词

错失恐惧, 社交自我效能感, 短视频成瘾, 大学生

A Study on the Relationship among Fear of Missing out, Social Self-Efficacy, and Short-Form Video Addiction in College Students

Feifei Jiang, Yu Wang

Psychology Teaching and Research Office, Department of Basic Courses, Southwest Jiaotong University Hope College, Chengdu Sichuan

Received: June 23, 2026; accepted: August 5, 2026; published: August 17, 2026

文章引用: 姜菲菲, 王宇. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾的关系研究[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(8): 299-308. DOI: 10.12677/ass.2026.158663

Abstract

Objective: This study aims to explore the relationships among fear of missing out (FoMO), social self-efficacy, and short-form video addiction in college students, and to examine the mediating role of social self-efficacy. **Methods:** In this study, the Fear of Missing out Scale, the Social Self-Efficacy Scale, and the College Students' Short Video Addiction Scale were administered to 401 undergraduates from a university through a questionnaire survey. **Results:** (1) College students reported relatively high levels of fear of missing information, but relatively low levels of fear of missing situations. Among the dimensions of short video addiction, loss of control and inefficacy were the most prominent, while social self-efficacy was at a moderately above-average level. (2) Female students scored significantly higher than males on fear of missing out and its sub-dimension (fear of missing situations), as well as on short video addiction and its sub-dimensions (withdrawal, loss of control, and inefficacy). In contrast, males scored significantly higher than females on social self-efficacy. (3) Fear of missing out was positively correlated with short video addiction, negatively correlated with social self-efficacy, and social self-efficacy was negatively correlated with short video addiction. (4) Social self-efficacy played a partial mediating role between fear of missing out and short video addiction. **Conclusion:** Social self-efficacy played a partial mediating role between fear of missing out and short video addiction.

Keywords

Fear of Missing Out (FoMO), Social Self-Efficacy, Short-Form Video Addiction, College Students

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

中国互联网络信息中心(CNNIC)发布报告显示,截至2024年12月,我国短视频用户规模达10.40亿人,占网民整体的93.8%[1]。短视频已成为大学生日常生活中不可或缺的一部分,引发的短视频成瘾问题也随之凸显——用户因无法自控的高频次、长时间使用,从而出现行为失控[2]。

错失恐惧是指个体因担心错失他人的新奇经历或正性事件而产生的一种弥散性焦虑[3],在大学生群体中,这种心理会直接推动短视频使用行为,他们担心错过热点话题、学业资料、校园活动等关键信息。而短视频“海量、即时、碎片化”的特性,恰能满足其“快速获取一切信息”的迫切需求,成为缓解信息错失焦虑的“救命稻草”。已有研究证实,错失恐惧与短视频使用频率、成瘾倾向存在显著正相关,但二者间的内在作用机制尚未明确[4]。

社交自我效能感是指个体对自身参与社交互动并在其中维持与发展人际关系的能力的自信心[5]。在短视频场景中,社交自我效能感的高低直接影响用户的媒介使用动机,高社交自我效能感个体更善于利用社交类平台拓展社交、展示自我,低社交自我效能感个体则易在使用中体验孤独感[6]。那么在短视频场景下,高社交自我效能感用户将短视频作为拓展社交、验证自我价值的工具,能较好控制使用节奏;低社交自我效能感用户则易将其视为弥补社交缺失、缓解孤独感的途径[7]。

本研究以某高校学生为研究对象,采用问卷调查方法,探究大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾三者的关系,为高校制定更有针对性的短视频成瘾应对办法提供科学建议。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究采用方便抽样法选取国内某大学学生为研究对象，采用线上问卷发放与线下问卷发放相结合的方式开展。本次研究共发放问卷 500 份，经筛选剔除答题时间不足 150 秒、未完成、作答不认真、极端数据等无效数据后，最终获得有效问卷 401 份，有效回收率约为 80.2% (表 1)。

Table 1. Descriptive statistics of demographic variables (N = 401)
表 1. 人口学变量描述统计(N = 401)

类别		人数	占比(%)
性别	男	138	34.4
	女	263	65.6
生源地	城镇	164	40.9
	农村	237	59.1
是否独生子女	是	117	29.2
	否	284	70.8

2.2. 研究工具

2.2.1. 大学生短视频成瘾量表

采用秦浩轩等人编制的短视频成瘾量表，该量表由戒断性、逃避性、失控性和低效性四个维度构成。量表共 14 个题项，采用 1 (非常不符合)~5 (非常符合) 5 点计分，量表的总体得分越高，表明其短视频成瘾倾向越强。该量表在大学生群体的研究中有较好的适用性。量表的 Cronbach’s α 系数为 0.91 [8]。

2.2.2. 错失恐惧量表

李琦根据 Przybylski 等人编制的错失恐惧量表针对中国大学生群体进行修订，包含错失情景恐惧和错失信息恐惧两个维度，共 8 个项目，采用 Likert5 级分，1~5 分别表示“完全不符合”到“完全符合”，得分越高，表示个体的错失焦虑水平越高。该量表的 Cronbach’s α 系数为 0.85 [9]。

2.2.3. 社交自我效能感量表

研究采用 Smith 等人编制，孟慧等人引进国内对其本土化再度测量和验证的社交自我效能感量表。量表为单因素结构，共包含 18 个项目，采用李克特 5 点计分，从“1——完全没有信心”到“5——完全有信心”，量表得分越高表明个体的社交自我效能感水平越高，均无反向计分。量表的 Cronbach’s α 系数为 0.92 [10]。

2.3. 数据处理

采用 SPSS25.0、Process 插件进行描述性统计、独立样本 t 检验、方差分析、相关分析、回归分析等检验。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

为控制共同方法偏差对研究结果的影响，本研究采用 Harman 单因子检验法进行检验。将全部 40 个

题项纳入未旋转的探索性因子分析，结果共析出 8 个特征值大于 1 的公因子，其中第一个公因子的方差解释率为 24.426%，小于 40% 的临界标准，表明本研究不存在严重的共同方法偏差问题，数据质量可靠。

3.2. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾的现状研究

本研究对错失恐惧、社交自我效能感及短视频成瘾及其各维度进行了描述性统计。具体结果见表 2。

Table 2. Descriptive analysis of college students' fear of missing out, social self-efficacy, and current status of short video addiction (N = 401)

表 2. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾现状描述(N = 401)

	M	SD	Md	t
错失恐惧	2.917	0.692	3	-2.407*
错失情景恐惧	2.548	0.891	3	-10.159***
错失信息恐惧	3.286	0.771	3	7.420***
社交自我效能感	3.343	0.753	3	9.119***
短视频成瘾	3.056	0.708	3	1.582
逃避性	3.014	0.710	3	0.387
戒断性	2.840	0.847	3	-3.772***
失控性	3.362	1.064	3	6.822***
低效性	3.220	1.063	3	4.133***

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

结果显示，错失恐惧显著低于理论中值($p < 0.05$)，其中错失情景恐惧得分显著偏低($p < 0.001$)，而错失信息恐惧得分显著偏高($p < 0.001$)。社交自我效能感显著高于中值($p < 0.001$)。短视频成瘾与中值无显著差异($p > 0.05$)，在具体维度上：失控性($p < 0.001$)与低效性($p < 0.001$)显著高于中值，戒断性($p < 0.001$)显著低于中值，逃避性与中值无显著差异($p > 0.05$)。

3.3. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾在人口学变量上的检验

3.3.1. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾在性别上的检验

通过 SPSS 独立样本 t 检验，对各个变量在性别上进行差异性检验，结果如表 3 所示。

Table 3. Hypothesis testing for gender differences in each variable (N = 401)

表 3. 各变量在性别上的差异检验(N = 401)

变量	男	女	t
错失恐惧	21.971 ± 5.518	24.049 ± 5.423	-3.624***
错失情景恐惧	9.246 ± 3.610	10.688 ± 3.443	-3.917***
错失信息恐惧	12.725 ± 3.339	13.361 ± 2.922	-1.972

续表

社交自我效能感	62.507 ± 13.501	58.943 ± 13.437	2.519*
短视频成瘾	40.051 ± 10.301	44.217 ± 9.405	-4.077***
戒断性	11.297 ± 3.070	12.453 ± 2.629	-3.942***
逃避性	13.681 ± 4.436	14.475 ± 4.111	-1.788
失控性	9.217 ± 3.326	10.544 ± 3.026	-4.028***
低效性	5.855 ± 2.160	6.745 ± 2.047	-4.059***

在错失恐惧和错失情景恐惧上，女生得分均显著高于男生($p < 0.001$)；在短视频成瘾及其分维度(戒断性、失控性、低效性)上，女生得分同样显著高于男生($p < 0.001$)；在社交自我效能感上，男生得分显著高于女生($p < 0.05$)。

3.3.2. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾在生源地上的检验

通过 SPSS 独立样本 t 检验，对各个变量总分在生源地上进行检验，结果如表 4 所示。

Table 4. Differences in each variable across different regions of origin ($N = 401$)

表 4. 各变量在生源地上的差异检验($N = 401$)

变量	城镇	农村	t
错失恐惧	22.756 ± 6.008	23.734 ± 5.164	-1.696
错失情景恐惧	9.927 ± 3.658	10.376 ± 3.493	-1.240
错失信息恐惧	12.829 ± 3.246	13.359 ± 2.952	-1.695
社交自我效能感	61.488 ± 13.482	59.257 ± 13.547	1.624
短视频成瘾	41.768 ± 10.968	43.485 ± 9.063	-1.652
戒断性	11.817 ± 3.169	12.219 ± 2.580	-1.346
逃避性	13.713 ± 4.536	14.540 ± 3.992	-1.883
失控性	9.823 ± 3.343	10.270 ± 3.076	-1.380
低效性	6.415 ± 2.352	6.456 ± 1.960	-0.184

对各核心变量在生源地的差异进行独立样本 t 检验，结果显示，在错失恐惧、社交自我效能感、短视频成瘾上，城镇与农村学生的得分差异均不显著($p > 0.05$)。

3.3.3. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾在是否为独生子女上的检验

通过 SPSS 独立样本 t 检验，对各个变量总分在是否为独生子女上的差异进行差异性检验，结果如表 5 所示。

对各核心变量在是否为独生子女上的差异进行独立样本 t 检验，结果显示，所有维度(包括错失恐惧及其分维度、短视频成瘾及其分维度以及社交自我效能感)的差异均不显著($p > 0.05$)。

Table 5. Difference tests of each variable regarding whether one is an only child ($N = 401$)
表 5. 各变量在是否为独生子女上的差异检验($N = 401$)

维度	是	否	t
错失恐惧	23.051 ± 5.684	23.451 ± 5.483	-0.656
错失情景恐惧	10.154 ± 3.671	10.208 ± 3.525	-0.138
错失信息恐惧	12.897 ± 3.117	13.243 ± 3.068	-1.020
社交自我效能感	59.949 ± 13.644	60.261 ± 13.532	-0.209
短视频成瘾	42.342 ± 9.991	42.965 ± 9.889	-0.572
戒断性	11.872 ± 3.041	12.130 ± 2.753	-0.829
逃避性	14.316 ± 4.082	14.155 ± 4.305	0.346
失控性	9.957 ± 3.271	10.141 ± 3.162	-0.523
低效性	6.197 ± 2.249	6.539 ± 2.070	-1.467

3.4. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾的相关分析

本研究采用 Pearson 相关分析，探究变量之间的关系，结果如表 6 所示。

Table 6. Correlation analysis of avoidance anxiety, social self-efficacy and short video addiction ($N = 401$)
表 6. 错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾的相关分析($N = 401$)

变量	错失恐惧	社交自我效能感	短视频成瘾
错失恐惧	1		
社交自我效能感	-0.130**	1	
短视频成瘾	0.550***	-0.189***	1

结果显示，错失恐惧与短视频成瘾呈显著正相关($p < 0.001$)；错失恐惧与社交自我效能感呈显著负相关($p < 0.01$)；社交自我效能感与短视频成瘾同样呈显著负相关($p < 0.001$)。

3.5. 大学生社交自我效能感在错失恐惧和短视频成瘾之间的中介作用分析

采用 Process 插件中的 Model4 对大学生错失恐惧、社交自我效能感和短视频成瘾的中介效应进行分析。结果如下表 7。

结果显示，错失恐惧可显著正向预测短视频成瘾($B = 0.985, t = 13.170, p < 0.001$)，其回归方程为 y 短视频成瘾 = $0.985x$ 错失恐惧 + 19.801。错失恐惧可显著负向预测社交自我效能感($B = -0.318, t = -2.621, p < 0.01$)，其回归方程为 y 社交自我效能感 = $-0.318x$ 错失恐惧 + 67.596。加入中介变量社交自我效能感之后，错失恐惧对短视频成瘾的正向预测作用显著($p < 0.001$)。

采用 Process 插件中的 Model4 进行分析。其总效应、直接效应与间接效应的具体结果如表 8。

结果显示，间接效应值为 0.028，95%置信区间为[0.001, 0.073]，不包含 0，表明社交自我效能感的中介效应显著。直接效应值为 0.957，95%置信区间为[0.810, 1.104]，亦不包含 0，社交自我效能感在错失恐惧与大学生短视频成瘾之间发挥部分中介作用。

Table 7. Analysis of the mediating role of college students' social self-efficacy between avoidance anxiety and short video addiction
表 7. 大学生社交自我效能感在错失恐惧和短视频成瘾之间的中介作用分析

	短视频成瘾		社交自我效能感		短视频成瘾	
	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>B</i>
常量	11.041***	19.801	23.213***	67.596	9.429***	25.696
错失恐惧	13.170***	0.985	-2.621**	-0.318	12.803***	0.957
社交自我效能感					-2.854**	-0.087
<i>R</i> ²	0.551		0.130		0.563	
<i>F</i>	489.70***		59.63***		256.30***	

Table 8. Decomposition of total effect, direct effect and indirect effect
表 8. 总效应、直接效应及间接效应分解表

	效应值	Boot 标准误	Boot CI 下限	Boot CI 上限	效应占比
总效应	0.985	0.075	0.838	1.132	100%
直接效应	0.957	0.075	0.810	1.104	97%
间接效应	0.028	0.019	0.001	0.073	3%

3.6. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾的现状分析

大学生错失恐惧总分低于理论中值，错失信息恐惧得分高于理论中值，错失情景恐惧得分低于理论中值，这与柴唤友等[3]的本土化研究结论一致。在信息爆炸且社交媒体深度融入生活的当下，大学生作为信息获取与接收的核心群体，在学业深造、日常社交、校园各类活动参与等方面，均存在强烈的信息获取需求。各项平台自带的热点实时推送、内容动态更新等功能，进一步放大了大学生担心错过关键信息的焦虑心理。大学生的线下社交场景相对丰富，校园社团、班级活动等为其提供了充足的社交参与机会，一定程度上缓解了对错过线下社交情景的担忧，因此错失情景恐惧水平相对较低。

社交自我效能感整体得分略高于理论中值，呈中等偏上水平，这与孟慧等[10]针对大学生群体的研究结果基本相符。当代大学生成长于社交形式高度多元的时代背景下，互联网发展催生的微信、微博等线上社交渠道为其提供了跨时空的互动平台，校园内的班级交往、社团活动、社会实践等线下场景又搭建了真实的面对面社交环境，线上线下双重社交体验的叠加，让大学生在长期互动中积累了一定的社交经验，形成了基本的社交沟通能力，也培养起对自身社交行为的初步信心。

本研究表明当前大学生短视频使用行为是在使用过程中自我行为调控能力缺失，以及由此引发的时间利用效率低下等问题，是一种无明确目的、被动式地使用失控状态。秦浩轩等[8]在短视频成瘾的相关研究中指出，短视频平台会根据用户的浏览偏好、行为轨迹进行个性化内容推送，使其在浏览过程中丧失信息选择的主动性，陷入无目的的沉浸式刷看状态。这种失控的短视频使用行为，会不断挤压大学生本应投入到学业学习、线下社交、社会实践等方面的时间与精力，打破其正常的生活与学习节奏，使得时间分配的合理性大幅下降，最终表现出显著的使用低效性特征[11]。

3.7. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾在人口统计学变量上的差异分析

本研究发现，在错失恐惧和错失情景恐惧上，女生得分均显著高于男生；在短视频成瘾及其分维度

(戒断性、失控性、低效性)上,女生得分同样显著高于男生;在社交自我效能感上,男生得分显著高于女生。这与现有多项研究结论一致。

从错失恐惧与短视频成瘾的性别差异来看,女性比男性更易产生情绪性焦虑,在社交场景中对各类社交信息的关注度更高,在社会比较中更容易受到他人生活中的正面经历与高光时刻的影响[12]。而短视频平台上大量经过精心编辑、呈现的他人生活片段,会进一步放大女性的信息错失焦虑,进而强化其对短视频的使用依赖。神经质人格是诱发短视频成瘾的重要人格预测变量,女性的神经质特质得分整体显著高于男性[13],这种人格特质的差异,也是造成女性短视频成瘾程度显著高于男性的关键心理动因。在社交自我效能感的性别差异上,男性在社交互动中更易表现出自信与主动,而女性更易因社交评价、自我怀疑等问题产生社交顾虑[5],这种性别差异使得男性的社交自我效能感显著高于女性。此外,许磊等[14]的研究指出,社交自我效能感的高低与社交焦虑呈负相关,女性更高的社交焦虑水平也进一步降低了其社交自我效能感,进而间接提升了短视频成瘾的风险。

本研究显示,农村大学生与城镇大学生在错失恐惧、社交自我效能感、短视频成瘾差异均不显著。究其原因可能是进入大学后,城乡学生共享相同的校园环境、课程体系与社交网络,长期浸染可能削弱了原生家庭与地域带来的心理差异。随着移动互联网与短视频平台的全民普及,青少年在信息接触与媒介使用上的“数字鸿沟”正在缩小,这可能使得以社交媒体使用为核心的错失恐惧和短视频成瘾等变量在城乡群体间的差异不再显著。

在社交自我效能感上,生源地差异未达显著水平,社交自我效能感更多受个体社交经验、社交能力与人格特质影响,受成长环境的直接作用相对有限。这也提示,城乡差异主要体现在信息焦虑与使用动机层面,而非社交自信心本身。

3.8. 大学生错失恐惧、社交自我效能感与短视频成瘾的相关性分析

错失恐惧与短视频成瘾显著正相关与黄传昊的研究结论一致[15]。错失恐惧促使大学生高频使用短视频获取信息与社交以缓解焦虑,但长期易致成瘾。因同辈互动集中于短视频,不刷即感边缘化。为维持在场感持续刷看,表面缓解焦虑,实则强化“不刷即错过”的条件反射,最终导致使用失控、注意力难转移、现实生活被挤占,陷入“恐惧-使用-更恐惧”的恶性循环。

错失恐惧与社交自我效能感显著负相关,Vaidya [16]将错失恐惧界定为社交焦虑的特定形式,而社交焦虑与社交自我效能感呈显著负相关,高错失恐惧个体因过度担忧社交错失,会出现社交回避与自我否定,进而降低社交自我效能感。高错失恐惧者因社交敏感和向上比较,放大自身不足,产生“不被接纳”的消极认知,削弱现实社交信心,引发回避行为,降低社交自我效能感;而低效能感又促使其过度关注他人动态,反向加剧错失恐惧,二者形成相互强化的循环。

社交自我效能感与短视频成瘾显著负相关。自我效能感是网络成瘾的保护性因素[17][18],社交自我效能感高的大学生通常具备更稳定的人际支持系统与更成熟的社交应对方式,能够通过面对面交流、社团活动、同伴相处等现实途径获得归属感、价值感与情绪支持,其心理需求在现实层面就可以得到充分满足。同时,高社交自我效能感往往伴随着更强的自我控制能力与目标导向性,这类个体更清楚自身学习与生活重心,能够主动规范媒介使用行为,不易被短视频的算法推荐与娱乐刺激所裹挟。

3.9. 社交自我效能感在错失恐惧与短视频成瘾间的中介作用

结果显示,社交自我效能感在大学生错失恐惧与短视频成瘾之间起部分中介作用。错失恐惧水平越高,大学生越容易产生社交焦虑、社会比较与自我否定,进而显著削弱其社交自我效能感;社交自我效能感越低的个体,在现实人际交往中越容易体验到挫败、孤独与归属感缺失,更倾向于将短视频作为虚

拟情绪补偿与社交替代渠道, 最终加剧短视频成瘾行为。

根据补偿性使用理论, 当个体在现实社交中需求无法满足、自我效能感受到挫败时, 会转向网络虚拟环境寻求替代性满足[15]。短视频所具备的低压力、高刺激、强互动特征, 恰好为社交自信不足的大学生提供了安全的情绪宣泄与虚拟社交场域, 获得短暂的愉悦感与联结感。班杜拉的社会认知理论表明, 自我效能感直接影响个体的行为选择与自我调控能力, 社交自我效能感偏低的大学生往往自我控制资源更弱, 面对短视频的算法诱惑时更难保持理性, 进而出现使用失控、依赖加深等成瘾表现。

错失恐惧对短视频成瘾的影响以直接效应为主, 间接效应为辅, 这可能源于错失恐惧作为状态性焦虑对行为具有直接的即刻启动作用, 行为反应先于认知评估; 同时, 短视频成瘾的核心在于被动使用而非主动社交, 而社交自我效能感强调的是个体的主动选择。此外, 高达 97%的直接效应也暗示错失恐惧可能主要通过情绪调节缺陷、自我控制耗竭等其他未测量的中介路径发挥作用, 社交自我效能感仅在其中贡献了有限的增量解释力。

4. 研究启示

本研究为高校、家庭及大学生自身开展短视频成瘾干预、提升心理健康水平提供了针对性的实践启示: (1) 针对错失恐惧, 开展焦虑疏导与认知干预。针对错失信息恐惧, 高校可开设信息素养课程, 培养理性信息观, 避免信息泛化焦虑; 针对错失情景恐惧, 应组织社团、团建、实践等线下社交活动, 增加参与机会, 缓解社交场景担忧。(2) 聚焦社交自我效能感, 开展社交能力培养与训练。高校可开设社交技能课程、搭建实践平台(社团、志愿活动), 提升大学生现实社交能力与自信; 对低效能感者开展一对一心理辅导, 纠正消极认知、缓解焦虑。家庭应多鼓励、少否定, 助其建立社交自信。(3) 引导大学生建立健康的短视频使用习惯, 提升自我调控能力。高校应开展媒介素养教育, 引导理性对待算法推荐, 普及成瘾危害, 树立适度使用观念。大学生需加强自我监控与时间管理, 制定使用计划, 培养阅读、运动等多元兴趣, 提升自控力, 避免无目的刷看和过度依赖。

参考文献

- [1] 第 55 次《中国互联网络发展状况统计报告》发布[J]. 传媒论坛, 2025, 9(2): 121.
- [2] 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, 223(11): 34-50, 118.
- [3] 柴唤友, 牛更枫, 褚晓伟, 等. 错失恐惧: 我又错过了什么? [J]. 心理科学进展, 2018, 26(3): 527-537.
- [4] 杜桂来. 农村初中生显性自恋与短视频成瘾关系的纵向研究: 有调节的中介模型[D]: [硕士学位论文]. 海口: 海南师范大学, 2023.
- [5] Smith, H.M. and Betz, N.E. (2000) Development and Validation of a Scale of Perceived Social Self-Efficacy. *Journal of Career Assessment*, 8, 283-301. <https://doi.org/10.1177/106907270000800306>
- [6] 孙柳琦, 张晨婧, 张志云, 等. 大学生孤独感与问题性社交网站使用: 社交焦虑、社会自我效能感的链式中介作用[J]. 心理研究, 2024, 17(1): 61-68.
- [7] 龚艳萍, 曹玉, 李见. 短视频应用的特性对用户参与行为的影响: 心理参与的中介作用[J]. 情报科学, 2020, 38(7): 77-84.
- [8] 秦浩轩. 大学生短视频成瘾的影响机制及干预对策研究[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西科技师范大学, 2020.
- [9] 李琦, 王佳宁, 赵思琦, 等. 错失焦虑量表测评大学生的效度和信度[J]. 中国心理卫生杂志, 2019, 33(4): 312-317.
- [10] 孟慧, 范津砚, 柳菁. 目标定向与适应: 社会自我效能感的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2007, 23(1): 54-58.
- [11] 黄文旺. 大学生短视频成瘾对学业拖延的影响: 特质焦虑和学业延迟满足的链式中介作用[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 江西中医药大学, 2023.
- [12] 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.

- [13] 毛峥, 姜永志. 神经质人格对问题性短视频使用的影响: 孤独感和无聊倾向的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(3): 440-446.
- [14] 许磊, 张晴晴, 牛更枫, 等. 社会排斥对手机依赖的影响: 社会自我效能感和社交焦虑的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(2): 323-327.
- [15] 黄传昊, 肖璟, 郭娟丽, 等. 孤独感与短视频成瘾的关系——错失恐惧的中介作用[J]. 兵团教育学院学报, 2025, 35(2): 40-44.
- [16] Vaidya, N., Jaiganesh, S. and Krishnan, J. (2016) Prevalence of Internet Addiction and Its Impact on the Physiological Balance of Mental Health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, **6**, 97-100.
<https://doi.org/10.5455/njppp.2015.5.0511201588>
- [17] 程文秀, 吴佳男, 李平. 职业本科院校大学生学业压力与短视频成瘾关系研究——自我效能感和情绪耗竭的双重中介作用[J]. 黑龙江科学, 2025, 16(5): 32-36.
- [18] 鞠芊芊, 陈一笛, 甘怡群. 自我效能感对大学生抑郁的影响: 社交焦虑和网络成瘾的链式中介作用[C]//中国心理学会. 第二十一届全国心理学学术会议摘要集. 北京: 北京大学心理与认知科学学院, 2018: 712-714.