

# 智媒时代自习直播的媒介依赖与效能审视

徐紫玉, 刘春然

北京印刷学院新闻传播学院, 北京

收稿日期: 2025年11月10日; 录用日期: 2025年12月4日; 发布日期: 2025年12月12日

## 摘要

智媒时代的深度发展与青年群体面临的现实竞争压力, 共同造就自习直播这一学习实践的火爆。本文旨在超越“利用”或“沉溺”的简单二元论, 通过构建并应用包含工具性与情感性两大范畴、九个维度的媒介依赖评估标准, 深入剖析自习直播依赖导致的双重效果。研究发现, 适度的媒介依赖能通过提供外部监督、情感陪伴与身份认同, 有效赋能用户的学习过程。然而, 当依赖程度加深, 同一机制可能导向自律能力外包、表演性焦虑与实践商业化的异化后果。本研究认为, 对自习直播的反思不能仅停留在个体层面的批判性使用, 同样需要对平台伦理与数字时代学习本质进行审视, 从而为理解智媒时代的人与技术关系提供深刻启示。

## 关键词

自习直播室, 媒介依赖, 效能悖论, 赋能与异化

# Media Dependency and Efficacy Examination of Study Live Streaming in the Intelligent Media Era

Ziyu Xu, Chunran Liu

School of Journalism and Communication, Beijing Institute of Graphic Communication, Beijing

Received: November 10, 2025; accepted: December 4, 2025; published: December 12, 2025

## Abstract

The in-depth development of the intelligent media era and the realistic competitive pressures faced by young people have jointly contributed to the popularity of study live streaming as a learning practice. This paper aims to go beyond the simple dualism of “utilization” or “addiction”. By constructing and applying a media dependency evaluation standard consisting of two categories (instrumental

and emotional) and nine dimensions, it conducts an in-depth analysis of the dual effects caused by dependence on study live streaming. The study finds that moderate media dependency can effectively empower users' learning processes by providing external supervision, emotional companionship and identity recognition. However, when the degree of dependency deepens, the same mechanism may lead to alienating consequences such as outsourcing of self-discipline capabilities, performative anxiety and commercialization of practice. This study holds that reflection on study live streaming should not be limited to critical use at the individual level, but also needs to examine platform ethics and the essence of learning in the digital age, so as to provide profound insights for understanding the relationship between humans and technology in the intelligent media era.

## Keywords

Study Live Streaming Rooms, Media Dependency, Efficacy Paradox, Empowerment and 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

在智媒技术日益构成个体生存底色的时代,面对新形势带来的冲击,青年群体承受着前所未有的焦虑,试图在充满不确定性的环境中,通过持续学习提升自身竞争力。在此背景下,以学习为主要内容的直播模式,凭借网络技术实现不同用户虚拟共在与互相监督,已从一种新颖尝试逐步演变为青年广泛采纳的自主学习策略。它所营造的“虚拟在场感”与“想象式监督”,为在私人空间中难以维持专注的个体提供了外部解决方案。然而,随着自习直播的普及,“无直播不学习”或将成为一种心理常态。是驾驭技术以增强学习效能,还是在不自觉中为技术所驾驭,陷入新型的、自我合理化的沉溺?自习直播的效果值得深思。为此,本文基于媒介依赖的理论视角,致力于建构一个结构化的分析框架,以期厘清直播自习作为“多维工具”的作用机制,并深刻揭示其效能光环之下所隐藏的效果“悖论”。这不仅是对流行现象的评判,更是对智媒技术效果的辩证探索。

## 2. 文献综述与研究设计

### 2.1. 媒介依赖理论的适用性阐述

媒介依赖理论自鲍尔-洛基奇与德弗勒奠定其基础以来,始终聚焦媒介与受众间的动态依赖关系以及其在社会系统中的效果体现[1]。当前,数字媒介成为生活基础设施,国内学界对该理论的研究使用,已从早期的理论引介,逐步聚焦在新技术下媒介依赖理论的嬗变。就如,谢新洲(2004)较先通过问卷调查揭示出“媒介依赖”在新媒体时代依然适用[2],喻国明与吴文汐(2015)量化统计出不同城市互联网用户的媒介使用和信息依赖差异[3]。学者们普遍观察到,在新媒体环境下,用户与媒介的勾连更为紧密且多维,依赖模式也呈现出前所未有的复杂性。2013年,于旻生研究分析了当下环境中受众对新媒介依赖的原因,以及产生的宏、中、微观层面的影响,为减缓新媒介依赖的负面效果提供参考[4]。然而,现有研究在对媒介依赖程度进行测量时,往往沿袭或改编广义的网络成瘾或社交媒体依赖量表,未能精准回应如直播自习这类兼具强烈工具属性与情感属性的特定媒介实践,其依赖机制的独特性与内在构成本质仍有待深入揭示。

2.2. 自习直播的相关研究现状

“自习直播”是一个习惯性说法,包括受众对自己学习行为的直播以及他人网络自习直播的参与。当前,关于自习直播的学术探讨,主要有两个方面。一是对其媒介形态的描摹,回归其“慢直播”属性,分析其弱叙事、强陪伴、实时互动的传播特质。二是植根于使用与满足理论,聚焦自习直播的受众分析。鹿佳慧(2021)运用传播仪式观理论探究云自习群体的认同,揭示直播自习行为对于群体身份认同的积极作用[5]。2022年邹雪以哔哩哔哩视频网站为研究对象,归纳出情感型和工具型两种用户参与动机。随着研究的进一步深入[6],元晨阳(2023)不仅总结出构建学习场景、情感需要、认知工具、自我呈现的四层用户需求,也点明当前直播自习中存在的乱象。这些研究为理解现象的兴起与用户动力提供了有价值的视角,但对其所引发的深度依赖心理及其内在的矛盾性与异化潜能,尚缺乏系统性的理论解剖[7]。

2.3. 研究设计

本文以当前主流社交媒体平台(如哔哩哔哩、抖音 APP)中直播自习的主播以及参与用户为研究对象,聚焦不同主体自习直播参与体验以及主观评价,通过参与式观察与深度访谈进行数据采集,以揭示直播自习依赖的心理动因与实践逻辑。研究者对不同规模的自习直播间进行长期沉浸式观察,遴选出12位具有长期(超过6个月)参与经验的用户(包括5位主播与7位观众)进行半结构式深度访谈。见表1。访谈提纲紧密围绕个人实践、学习影响、情感与社交影响等维度展开,并有机融入了依赖判定的核心要素,力求在自然情境下获取真实、丰富的经验材料。

Table 1. Basic information of interview research subjects  
表 1. 访谈研究对象基本信息

编号	性别	年龄	参与时长	参与平台	直播内容
主播 1	女	24	24 个月	Timing	考公
主播 2	女	20	6 个月	B 站	日常学习
主播 3	女	26	28 个月	B 站	日常学习
主播 4	男	24	12 个月	抖音	考研
主播 5	男	25	12 个月	抖音	考研
观众 1	女	23	12 个月	抖音	日常学习
观众 2	男	24	10 个月	B 站	考公
观众 3	女	26	24 个月	B 站	日常学习
观众 4	男	24	15 个月	抖音	考研
观众 5	女	25	12 个月	抖音	日常学习
观众 6	女	25	12 个月	B 站	考公
观众 7	女	23	7 个月	B 站	考研

3. 自习直播媒介依赖测度标准及调查结果

3.1. 媒介依赖分析框架的建构

为超越泛化的网络成瘾量表,实现对直播自习这一特定媒介实践的精确剖析,本研究在整合媒介依赖理论与既有网络成瘾诊断标准的基础上,结合对直播自习室相关文献研究以及长期参与式观察,建构了一套包含九个测度标准的“自习直播媒介依赖分析框架”。该模型的理论贡献在于,基于自习直播实

际, 针对性地、科学地区分出了两大层面的依赖范畴, 以实现对用户自习直播依赖程度的全面评估。

### 3.1.1. 建构设计与验证

本研究在建构依赖量表时, 主要参考了既有成熟量表的设计逻辑与条目建构方法。金伯利·杨以病理性赌博的诊断标准为基础, 制定出 Young 网络成瘾诊断问卷[8], 而 Bread 等人根据此问卷修改形成的“5+1 的诊断标准”, 用八个是否问题来判断用户成瘾程度[9]; 国内学者陈淑慧编撰的“陈氏网络成瘾量表”用五个维度: 强迫上网行为、网络成瘾耐受性、戒断反应和退隐反应、时间管理问题、人际及健康问题, 来评价成瘾与否[10]; 针对个别社交媒体, 各国学者也积极开发出众多量表进行问卷调查, 如安德森雅针对 Facebook 设计出的六项标准[11], 刘振声结合诸多互联网病理性诊断标准制定出“微博依赖”的九条标准[12], 张玥、赵恬等人在对移动阅读效果的实证研究中, 从行为凸显、情绪改变、冲突性、复发性以及逃避性出发进行量化分析, 设计出对参与者进行社交媒体依赖性测试所使用的量表[13]。

基于上述研究基础, 本量表在设计过程中严格遵循了理论驱动与现象契合的原则。通过系统梳理文献, 明确将直播自习依赖划分为“学习认知工具”与“情感和身份认同”两个核心维度, 确保理论结构的清晰与完整。依据各经典量表中对“依赖行为”的核心界定, 如耐受性增强、戒断反应、社交功能变化等, 结合直播自习情境中的具体表现, 进行条目的转化与编写, 以保证内容效度。在初步形成条目池后, 针对条目与所属维度的逻辑关联性、表述的清晰性与无歧义性、对直播自习现象覆盖的全面性, 邀请相关专家客观评审, 并根据其反馈对部分条目进行了语义优化与整合, 最终形成包含 9 个测度标准的正式量表。

### 3.1.2. 自习直播媒介依赖 9 项测度标准

一、工具性依赖: 指用户将直播自习视为达成学习目标的认知与管理工具。它包含五个维度:

- 1) 状态启动: 参与学习直播是进入学习状态的主要方式。
- 2) 时间增长: 直播或观看学习行为的时间逐渐增强。
- 3) 行为失控: 不能成功减少、控制或停止对学习直播的参与。
- 4) 效能下降: 减少或停止参与学习直播导致学习/工作效率下降。
- 5) 媒介戒断: 参与学习直播是为了控制和制约其他媒介使用, 打造“在线断网”的学习氛围。

二、情感性依赖: 指用户从直播自习中获取情感支持与社会认同。它包含四个维度:

- 6) 社交补偿: 在当前环境下, 参与直播是满足社会交往需求的重要途径。
- 7) 认同渴望: 持续关注社群, 期待获得他人关注或私信。
- 8) 归属供给: 参与有共同目标的学习直播给予我归属感, 缓解“孤军奋战”感。
- 9) 情感稳定: 减少或停止参与学习直播会感到孤独、迷茫和焦虑。

满足上述 5 项及以上, 可被认定为有直播自习媒介依赖倾向; 满足 7 项及以上, 则属于直播自习深度依赖。此量表从已有量表框架出发, 参考了大量已有研究和直播学习的特殊特点, 具有一定的合理性和科学性, 为本研究后续的访谈提纲设计和数据分析提供了结构化的理论框架与测量标尺。

## 3.2. 数据收集与整理

基于上述模型, 本研究设计出包含个人基本情况、个人直播自习实践、参与直播自习行为对学习方面的影响、参与直播自习对情感和社交的影响四层面的访谈提纲, 并对选定的受访者的访谈资料进行系统编码与分析, 主要发现如下。

### 3.2.1. 依赖现象与群体差异

数据分析表明, 直播自习用户中媒介依赖现象较为普遍。较多自习直播参与者存在轻度及以上依赖



倾向者。参与深度访谈的受访者中有 25% 存在对直播自习室的深度依赖。其中。在依赖现象中, 角色差异明显。主播群体相较于普通观众, 呈现出更高的深度依赖风险。这揭示了依赖程度在不同参与角色间的非均衡分布, 可能与主播承担的“表演”压力、社群维护责任以及对直播反馈的更高期待密切相关。

### 3.2.2. 工具性驱动为主, 情感需求显著

在调查数据统计中, 作为“状态启动器”和“媒介戒断器”的功能性需求, 是驱动用户产生依赖的最主要原因。这彰显出直播自习作为学习认知工具的核心吸引力。如受访者主播 5 所言: “学习时我极易被短视频吸引……开直播能强迫自己不能使用其他娱乐软件。”受访者观众 1 也表示: “观看学习直播是我督促自己去学习、进入学习状态的主要方式。”同时, 情感性需求也不可忽视。“归属感供给器”维度的符合占比同样较高, 凸显了在高压与孤寂的学习过程中, 情感支持同样是依赖形成不可或缺的关键力量。

### 3.2.3. 依赖的非必然性与个体能动性

研究也发现, 参与直播自习并非必然导致依赖。部分自我调节能力强、学习内在动机明确的用户, 能将其视为纯粹工具而避免依赖, 展现了用户的个体能动性。受访者主播 3 (在读研究生) 表示: “开不开直播都比较随机……有特别紧急的学习任务时, 开直播对我的效率没有影响, 它对我其实就是可有可无的存在。”这表明, 技术效用的发挥深受使用者自身特质与策略的调节。

## 3.3. 影响自习直播依赖程度的因素分析

为更准确把握直播自习行为中的各类因素对用户媒介依赖心理的影响, 本研究归纳出可能影响直播自习媒介依赖的三层因素。一、学习目标的明确性与紧迫性: 拥有明确且紧迫备考目标 (如考研、考公) 的用户, 其依赖发生率显著高于仅为“日常学习”的用户。他们将直播自习视为达成目标的“刚性需求”, 更易发展出工具性依赖。二、现实学习环境的支持度: 身处非校园环境 (如居家备考) 的学习者, 由于缺乏固有的学习氛围与制度性监督, 对直播自习的依赖程度普遍高于在校群体。他们更多地利用此工具来构建“虚拟监督”环境以补偿现实支持的不足。三、个体的心理特质与学习习惯: 性格内向、社交圈狭小或自我控制力相对较弱的用户, 更容易从直播自习中寻求情感补偿和外部规训, 从而发展为情感性依赖或深度工具性依赖。反之, 则能更好地驾驭该工具。

## 4. 自习直播依赖的赋能与异化

纵观已有研究, 媒介依赖对个人和社会的影响多被固化在其负面效果的视角下, 忽视对其积极作用的考察。源于用户学习需求的直播自习行为, 其用户依赖的效果并非积极赋能与消极异化的泾渭分明, 而往往是同一机制在不同程度与条件下的两面显现, 亟待进行全面评判。

### 4.1. 从“他律工具”到“自律外包”

参与自习直播最直接的效果在于其作为高效的他律工具价值。它通过镜头打造的“虚拟共景监狱”, 为用户提供了持续的外部监督, 有效遏制了注意力漂移, 将碎片化的时间整合为专注的学习时段。同时, 其戒断功能通过占用设备或形成心理承诺, 帮助用户在信息过载的时代中构筑起学习环境。正如访谈所揭示, 众多用户依赖它作为“状态启动器”, 视其为进入高效学习状态的触发器。然而, 正是这种高效的他律性, 已成为个人主动学习能力丧失的一种体现。当个体过度依赖此外部力量时, 其内在的自我监督与调节能力可能因长期闲置而萎缩。部分深度依赖者坦言, 一旦脱离直播环境, 其学习效率便显著下滑, 甚至难以自主开启学习任务。此时, 旨在辅助自律的工具, 反而导致了自律能力的外包与主体的消解, 技术从辅助性手段异化为不可或缺的环节。这其中, “度”的把握至关重要, 个体的认知能力、学习任务的内在吸引力以及使用技术的自觉意识, 共同决定了从“有效利用”滑向“能力外包”的临界点。

## 4.2. 从“情感共契”到“表演焦虑”

对于部分自习直播的参与者,直播自习行为发挥着社会交往的功能,具有一定的情感赋能效果。它通过构建虚拟在场的陪伴感与基于共同目标的趣缘社群,为用户提供了宝贵的归属感与情感支持,有效缓解了备考途中的孤独与焦虑。这种“情感共契”对于维护学习者的心理健康与持久动力具有积极意义。但同时,戈夫曼对拟剧理论的阐述,在直播这一媒介环境中的影响不能忽视。当直播间的“前台”属性被过度强化,学习行为便面临从为己之学向为别人而学的异化。使用者,尤其是主播,为了维持勤奋、自律的理想化数字身份,可能将学习重心从内在的知识吸收效率,转向外在的、可见的行为展示。学习时长、桌面美学、乃至专注姿态,可能取代真正的理解与掌握,成为新的绩效指标,从而引发持续的“表演焦虑”。有实践案例表明,为了等待直播间其他用户一同下播而延长无效学习时间的行为,正是表演性学习取代真实性学习的体现。在此,使用者的性格特质、对社群反馈的依赖程度,以及平台对“可见性”的推崇,共同调节着从“获得情感支持”到“陷入表演焦虑”的转变过程。

## 4.3. 从“自我实现”到“消费陷阱”

自习直播社群作为一种认同空间,通过共享目标与相互激励,赋能用户构建积极的奋斗者身份,实现自我价值的确认与强化。基于趣缘的共同体精神,是其吸引力的重要来源。但是,在平台资本主义的逻辑下,这种原初的、带有公共福祉色彩的社群关系,极易被系统地重塑为消费主义的新场域。平台的运营模式将学习行为量化为时长、互动等可分析的数据,将用户的注意力、孤独感与奋斗形象打包为可售卖的流量商品,通过算法推荐机制刻意营造“学习打卡”文化、放大同辈压力与效率焦虑。于是,使用者对主播的认同被巧妙引导为对同款学习设备、应用程序的消费欲望;主播的影响力则从学习共享转向好物推荐、知识付费等商业变现。最终,以互助进步为目标的社群,被转化为生产者与消费者的市场关系,学习实践本身也在这一过程中背离其初衷,被深度卷入资本的链条。

## 5. 结论

智媒时代,自习直播间已成为相对成熟的线上空间,满足青年用户工具与情感的双重需求。本研究通过建构自习直播依赖测量标准,对智媒时代的直播自习现象进行了深入的考察与剖析,揭示出其内在的双重效果。直播自习作为一种适应性策略,在短期内能通过提供他律监督、情感共契与身份认同,有效赋能用户的学习过程;然而,当依赖深化或平台逻辑深度介入后,同一机制却可能导向自律能力消解、表演性焦虑与实践商业化的异化后果。

通过精细化的模型建构,本研究将媒介依赖研究推向更深层次,并清晰呈现了技术赋能与异化之间的辩证关系与转化机制。面对当前出现的乱象,如何进一步规范用户使用、促进其积极效益发挥是值得探讨研究的课题。我们必须将反思推向更深层面。首先,平台应承担其责任,避免通过制造并利用用户的焦虑来维系生态。其次,青年使用者媒介素养教育亟待升级,应从工具使用技能,拓展至对平台资本主义运作逻辑的批判性认知,帮助用户洞察技术背后的权力结构与商业意图。最后,社会需要对数字时代自习直播间进行监督,警惕学习在数据化、可视化过程中可能发生的异化,重申其作为学习工具的核心价值。

将自习直播室的流行置于更广阔的宏观背景下,它既是青年一代在内卷化竞争与不稳定状态下试图通过自我监督来寻求掌控感与确定性的策略,也是这种社会性压力在个体媒介实践中的具象化体现。因此,对直播自习行为的审视,不仅是对学习方法的讨论,也是对智媒时代生存状态的提问:我们应如何与技术共处,才能在享受其赋能的同时,抵御其异化,守护人之为人的自主性、真实性与完整性?本研究未来将以此为方向,持续探索。

## 参考文献

- [1] Ball-Rokeach, S.J. and DeFleur, M.L. (1976) A Dependency Model of Mass-Media Effects. *Communication Research*, **3**, 3-21. <https://doi.org/10.1177/009365027600300101>
- [2] 谢新洲. “媒介依赖”理论在互联网环境下的实证研究[J]. 石家庄经济学院学报, 2004(2): 218-224.
- [3] 吴文汐, 喻国明. 城市互联网用户的媒介使用和信息倚赖——对用户的媒介依赖度、信任度及网络新闻浏览模式的分析[J]. 当代传播, 2015(3): 33-35.
- [4] 于旻生. 新媒介环境下的受众媒介依赖研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 中南大学, 2013.
- [5] 鹿嘉惠. 传播仪式观视域下云自习群体的认同研究[D]: [硕士学位论文]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2021.
- [6] 邹雪. 陪伴与共学: 学习直播用户使用动机研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2022.
- [7] 亓晨阳. 媒介场景理论视域下云自习直播用户使用动机研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2023.
- [8] Young, K.S. (1996) Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, **1**, 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- [9] Beard, K.W. and Wolf, E.M. (2001) Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyber Psychology & Behavior*, **4**, 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- [10] 陈淑惠. 中文陈氏网络成瘾量表之编制与心理计量特性研究[J]. 中华心理学报, 2003, 45(3): 279-294.
- [11] Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S. and Pallesen, S. (2012) Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, **110**, 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517>
- [12] 刘振声. 社交媒体依赖与媒介需求研究——以大学生微博依赖为例[J]. 新闻大学, 2013(1): 119-129.
- [13] 张玥, 赵恬. 基于意义建构理论的移动互联网深阅读素养培育策略研究[J]. 情报理论与实践, 2021, 44(7): 65-70+85.